

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 دوم
نویسنده : دکتر فیث الدین جزا پری

گیاهان چه نقشی در زندگی ما دارند؟

در جلد اول زبان خوراکیها گفتیم که وجود حیوان و گیاه لازم و ملزوم یکدیگر است. زندگانی نبات بدون حیوان و حیوان دور از گیاه میسر نیست.

به موجب یک قرار داد ابدی وارثی که در ابتدای آفرینش، بین انسان و حیوان از یک طرف و نباتات از طرف دیگر بسته شده است. طرفین متعهد شده اند که احتیاجات همدیگر را ساخته و تحویل دارند. انسان و حیوان گاز کربنیک مورد نیاز گیاهان، را در بدن خود ساخته و از راه تنفس در هوا منتشر می نمایند، در برابر گیاهان، نصف قیمت آن را نقد و نصف دیگر آن را اقساط می پردازند. به عبارت دیگر هر گیاهی در مقابل دریافت یک مولکول گاز کربن که از هوا می گیرد، بلافاصله یک اتم اکسیژن آن را پس داده، هوا را تصفیه و برای تنفس حیوانات مناسب می سازد. با بقیه آن نیز احتیاجات غذائی و دوائی ما را ساخته و به اقساط تحویل می دهد. این معامله پایاپای و دراز مدت چهار رکن اساسی دارد آن را ارکان اربعه یا عناصر چهارگانه نامیده اند. ما در اینجا هر یک را به اختصار برای شما تشریح می نمایم.

عناصر اربعه

عنصر به معنی ریشه است و چون ساختمان تمام موجودات زنده و آلی خواه گیاهی، خواه حیوانی، از چهار منبع بزرگ ریشه می گیرد، این چهار پایه چهار پایه اساسی را پیشینیان ارکان اربعه و به عبارت دیگر عناصر چهار گانه نامیده اند. این چهار اصل مهم و اساسی عبارتند از منبع خورشید که به ما نور و حرارت می دهد و منبع هوا که ما از آن اکسیژن و گیاهان گاز کربن می گیرند. و دو منبع آب و خاک که ما سایر احتیاجات زندگانی خود را از آنها می گیریم. در کتب ایران که قبل از حمله مغول نوشته شده و عاری از خرافات می باشند، عناصر اربعه به همین نحو که بیان شد تعریف شده است. در هیچ جا این عناصر را بسیط ندانسته اند و بر عکس اظهار نظر کرده اند که گیاهان از این چهار عنصر ریشه گرفته و جوهری از آنها می گیرند. گیاهان اندام خود را با آنچه از این چهار منبع دریافت می دارند می سازند. چنانچه یکی از این چهار اصل کم باشد گیاه نروید و انسان و حیوان که از گیاه تغذیه می کنند از بین می روند. چون ساختمان گیاه از این چهار عنصر ریشه گرفته و ساختمان حیوان از گیاه به عمل آمده پس جمیع موجودات زنده از نباتی و حیوانی از ترکیب این چهار عنصر به وجود آمده اند.

عناصر اربعه در علوم جدید

در شیمی جدید به نود و دو فلز و شبه فلز موجود در طبیعت عنصر می گویند و این اشتباه است. فلزات و شبه فلزات، اجسام مفردی هستند که از هیدروژن ریشه گرفته و خود نمی توانند ریشه به حساب آیند. اما علوم هم از ریشه گرفتن اجسام آلیه از چهار عنصری که شرح دادیم به صورت دیگری بحث می کنند که شیمی آلی را به وجود آورده است.

در زیست شناسی گیاهی ثابت شده است که گیاهان هنگام روز، حرارت و نور آفتاب را گرفته و به کمک آنها گاز کربن را از هوا دریافت نموده آن را با آب ترکیب و به شرحی که در شیمی آلی بیان می شود آن را تبدیل به مواد قندی می نمایند، از طرفی دیگر مواد ازت دار و املاح معدنی را از خاک گرفته ، مواد سفیده قندی ، چوبی و غیره را که اجسام آلی خوانده می شوند، می سازند در علم شیمی جدید با اینکه می دانند مواد آلیه از ترکیب آب ، گاز کربن ، مواد معدنی و نور و حرارت بوجود آمده ، هنگام سوختن شده علاوه بر گاز کربن ، مواد معدنی را به صورت خاکستر و آب نور و حرارت را هم پس می دهند. به عبارت دیگر آنچه را در موقع تولد گرفته اند پس از مرگ بر می گردانند. معذالک در فرمول شیمی این ترکیبات ، نور و حرارت خورشید را نادیده گرفته ، به حساب نمی آورند، در صورتی که پزشکان و داروسازان سنتی ایران که بیانگذار علم شیمی در جهان هستند این اجسام را ترکیبی از عناصر چهارگانه یعنی آب ، هوا، خاک ، و آتش می دانستند. چنانچه گفتیم معنی آتش در اینجا نور حرارت آفتاب می باشد. داروسازان سنتی ایران طبع آتش را گرم و خشک و تظاهر آن را بدن حیوان حرارت غریزی می خوانند.

امروز همه می دانند که مواد غذایی در بدن انسان بطور بطی سوخته ، حرارتی در حدود 37 درجه سانتیگراد بوجود می آورند. قدرت آب سرد و تر بوده و در تری هیچ ترکیبی به پایه آب نمی رسد. قدرت خاک سرد و خشک و قدرت هوا سرد و تر می باشد و چون تمام خوراکیها از این چهار عنصر ریشه می گیرند، در نهاد آنها سردی -تری - خشکی و گرمی به هم آمیخته ، متناسب یا مقدار آنها و طبع آنها تفاوت پیدا می نمایند، به معنی که اگر از جوهر آتش زیادتر گرفته باشد طبع آن گرم و خشک ، اگر از آب زیادتر گرفته باشد سرد و تر، اگر از خاک بیشتر گرفته باشد سرد و خشک و اگر از هوا گاز کربن بیشتری گرفته باشد طبع آن گرم و نرم خواهد بود. این خلاصهای از طبایع چهارگانه مواد خوراکی است که داروسازان و پزشکان سنتی به آن عقیده داشته و دانشمندان جدید منکر آن شده اند.

طبایع چهارگانه

چار طبع مخالف سرکش

روزگاری شوند با هم خوش

گر یکی زین چهار شد غایب

جان شیرین بر آید از قالب

گفتیم که عناصر چهارگانه آب ، خاک ، هوا و آتش چهار قدرت سردی تری گرمی و خشکی دارند و از ترکیب آنها نه گونه آمیزش پدید می آید. اول آنکه گرمی بر سه قوت دیگر غلبه داشته باشد. دوم آنکه سردی غلبه کند. سوم آنکه خشکی غالب شود و چهارم آنکه تری غلبه نماید. این چهار مورد را مزاج مفرد می نامد. چهار کیفیت دیگر ممکن است به وجود آید که در آنها دو طبع بر دو طبع دیگر غلبه نمایند. مثل اینکه گرمی و خشکی قوی تر از سردی و تری شوند و یا برعکس سردی و تری بر گرمی و

خشکی غالب گردند و یا گرمی و خشکی بر سردی و تری چیره باشند و فیروزی از آن سردی و خشکی باشد. این چهار کیفیت را مزاج مرکب می نامند و غیر از این هشت مزاج «چهار مفرد و چهار مرکب» یک مزاج معتدل هم داریم که نه مزاج می شوند. حال که این نه مزاج را شناختید بد نیست مختصری هم از اخلاط چهارگانه صحبت کنیم. انسان و حیوان قوت خلاقه نداشته و بایستی احتیاجات خود را از گیاهان بگیرد، همانگونه که گیاهان هم نمی توانند گاز کربن مورد نیاز خود را بسازند و مجبورند از حاصل تنفس حیوانات بهره مند شوند. به عبارت دیگر ما قادر نیستیم نیروی لازم برای حرکات بدن خود را مستقیماً از آفتاب دریافت داریم. این نیروی خورشیدی را باید گیاه گرفته و با جوهرهائی که از سه عنصر دیگر آب، خاک و هوا می گیرد ترکیب کرده به صورت غذا به ما تحویل دهد.

اخلاط چهار گانه

خوراکیها پس از تغییراتی که در جهاز هاضمه پیدا می کنند، داخل کبد شده و در آنجا پخته شده به صفرا، خون، بلغم و سودا تبدیل می شوند. صفرا چون آفتاب طبعی گرم و خشک دارد. خون چون هوا گرم و تر است. بلغم مانند آب سرد و تر بوده و سودا مانند خاک سرد و خشک است. صحت و سلامت بدن ما به تعادل این چهار خلط بستگی دارد. این اخلاط به سهم خود انواع و اقسام داشته این اخلاط به سهم خود انواع و اقسام داشته و در هر بیماری رنگ، بو، مزه، غلظت و خواص ظاهری و باطنی آنها فرق می کند. در غلبه صفرا، مزاج را صفراوی، در غلبه خون، دموی، در غلبه سودا، سوداوی و در غلبه بلغم، بلغمی گویند. گاه دو تای اینها غالب و دو تای دیگر مغلوب می شوند و به این صورت چهار مزاج دیگر پیدا شده و با مزاج جمعاً نه طبع پیدا می گردد که ما شرح مفصل اینها و تطبیق آنها را با علوم جدید در جلدهای دیگر زبان خوراکیها خواهیم نوشت. در اینجا همین قدر می گوئیم که داروسازان سنتی ایران از راه مطالعه در روی مزاجهای گوناگون به اسراری پی برده اند که علوم جدید تازه قسمتی از آنها را کشف کرده و مقادیر زیادی از آنها هنوز در پرده ابهام است. چنانچه به همت خوانندگان و محققین ایرانی این مباحث مورد آزمایش قرار گیرد، اسرار زیادی کشف شده و اهمیت تجارب نیاکان ما آشکار خواهد شد. ما در اینجا اشاره ای به عوامل انتقال وراثت و نر و ماده شدن جنین می نماییم.

عوامل انتقال وراثت

این موضوع که چرا بچه آدم، انسان و بچه حیوانات مانند آنها می شود، اینکه چرا هر بچه ای بعضی از صفات و حتی از امراض را از پدر و مادر خود به ارث می برد، موضوع تازه ای نیست. بلکه از قدیم الایام مورد بحث فلاسفه و دانشمندان بوده و آنها درصدد پیدا کردن عوامل انتقال وراثت بوده اند.

پزشکان و داروسازان سنتی ایران عقیده داشتند که در منی گوهر هوایی و گوهر آتشی بیشتر از گوهر آبی و خاکی است. و در تخمک گوهر آبی و خاکی بیشتر و بیشتر و گوهر هوایی و آتشی کمتر است. و چون آتش و هوا به مزاج خود گرم و آب و خاک سرد می باشند، گرمی قویتر از سردی است. بنابراین گوهر گرمی هم قویتر از گوهر سردی بوده و در نتیجه نطفه مرد قویتر از تخمک زن می باشد.

از آنجایی که هر ضعیفی تابع قوی است ، بنابراین هر نوزادی از پدر بیشتر از مادر صفات او را به ارث می برد مگر آنکه در مزاج زن و مرد تغییر حاصل شده باشد.

نرو و ماده شدن جنین

در مورد نر و ماده شدن جنین هم همین عقیده را داشتند. اگر نطفه قویتر از تخمک و مزاج منی گرم و خشک و مزاج رحم سرد و تر باشد، جنین پسر می شود. و چون اندک تغییری کند یعنی قوت منی کاهش پیدا کند و یا مزاج رحم کمی گرم گردد نوزاد آنها دختر خواهد شد.

کشفیات جدید و عقیده پیشینیان

در زیست شناسی جدید هم عقیده دارند که اگر تعداد ژنهای کروموزن که در نطفه است بیشتر باشد، پسرزا و اگر کمتر باشد دخترزا می شود. و همچنین ثابت شده است که اگر ترشحات رحم هنگام لقاح قلیایی باشد، کروموزنهای ماده را از بین رفته و ابتکار عمل در دست نرها خواهد افتاد و چنانچه ترشح شود نرها از بین رفته ، ماده را باقی می ماند و نوزاد دختر می شود. حال اگر خوب توجه کنیم می توانیم بگوییم که این عقیده یکی بوده و فقط به دو صورت بیان شده است . و در حقیقت بین عقاید قدیم و جدید فرقی نیست .

اگر نطفه زن بیشتر داشته باشد، قویتر است و جنین پسر می شود. اگر مزاج رحم سردتر باشد و به عبارت جدید قلیایی باشد باز هم فرزند آنها پسر می شود. چون مزاج رحم برگردد و کمی گرم گردد، به عبارت جدید ترش شود، فرزند آنها دختر خواهد بود.

رجحان طب سنتی

عقاید پزشکان و داروسازان سنتی ایران در مورد پسر شدن یا دختر شدن نوزاد را می توان در یک جمله خلاصه کرد. اگر مزاج پدر گرم و مزاج مادر سرد باشد، فرزند آنها پسر می شوند. چنانچه مزاج آنها برگردد فرزند آنها دختر خواهد شد. این عقیده ای است که هزار سال پیش در کتب خطی سنتی ایران نوشته شده و تازه زیست شناسان جدید پس از بیان هزاران فرضیه دیگر که غلط درآمد، به آن رسیده اند و آن را با زبانی علمیتربیان می نمایند.

اینجا است که ما عقیده داریم که نایستی عقاید دانشمندان سنتی ایران را سرسری گرفت ، بلکه باید کوشید به حقایق آنها پی برده و فرضیه های علمی آنها را با فرضیه های علمی جدید منطبق کرد. رجحان طب سنتی در اینجا در این است که عقاید آنها از هزار سال پیش تا کنون تغییری نکرده و دانشمندان غربی در این مدت ده ها فرضیه غلط داده اند، تا امروز به همان نتیجه ای رسیده اند که دانشمندان سنتی ایران هزار سال پیش داشته اند. وقتی ما یک سلول یا نطفه را در زیر میکروسکوپ های بسیار قوی چندین برابر بزرگ کنیم در اطراف هسته ی آن تعدادی رگه که در آنها دانه های بسیار ریزی وجود دارد می زیستیم . این رگه ها را امروزه کروموزن و دانه ها را عامل را که عامل انتقال وراثت هستند ژن گویند.

تعداد این رگه ها در نطفه انسان 48 عدد است داروسازان سنتی ایران بدون داشتن میکروسکوب عامل انتقال وراثت را عرق الدساس بمعنی رگه های همانند ساز می دانستند «دس بمعنی مثل ، مانند و دساس همانندساز است » و عقده داشتند که تعداد رگه های همانند ساز در ساختمان جنین 99 عدد است .

چند نمونه از فواید خوراکیها در چند موضوع مختلف

اکسیر جوانی در بدن شماس

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد

آنچه خود داشت ز بیگانه بیگانه تمنا می کرد

فیض روح القدس ارباب مدد فرماید

دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می کرد

این روزها بار دیگر به فکر تهیه اکسیر جوانی افتاده اند و کوشش دانشمندان را برای پایداری جوانی و به دست آوردن عمر دراز همراه با تندرستی ، بررسی می نمایند. من به کسانی که می گویند «جوانی کجایی یادت بخیر» می گویم جوانی در وجود شماس است . اگر خفته است ، به آسانی می توانید بیدارش کنید. جوانی جایی نرفته است که دیگر دسترسی به آن نداشته باشید، در چند قدمی شماس می توانید آن را برگردانید. پیری یک نوع بیماری است که مثل سایر امراض قابل پیشگیری و درمان است ابتلا به این مرض ، ارتباطی به سن و سال اشخاص ندارد هر چند که غالبا در پیش اشخاص سالخورده دیده می شود. شما در دوران زندگانی خود به پیران کم سن و جوانان سالمند زیاد برخورد کرده اید و متوجه شده اید که پیری مستلزم داشتن سن زیاد نیست ، بلکه آفتی است از طفولیت در کمین شخص می باشد و هر موقع زمینه را مناسب و بدن را مستعد ببیند، حمله می کند و چنانچه بدن نتواند از خود دفاع کند، بر آن مستولی شده و باقی می ماند. ولی باز هم مثل سایر امراض قابل درمان و معالجه است . پیری یک مرض موضعی است ، یعنی ممکن است قسمتی از بدن انسان پیر شود و سایر قسمتهای آن جوان بماند. وقتی شما می بینید که در شخصی فقط چند موی او سفید شده و بقیه موها جوانی خود را حفظ کرده اند و حتی وقتی می بینید که شخصی تمام موهای سر و صورتش سفید شده است ، باز هم نباید آن را علامت پیری بدانید. ممکن است فکر او، چشم او، گوش او و یا سایر قوا و قسمتهای بدن او جوان باشند و بر عکس نیز وقتی تمام موهای شخصی به رنگ اولیه باقی مانده باشد، باز هم دلیل جوانی او نیست ، بلکه ممکن است قوای دیگر او پیر شده و از کار افتاده باشند.

ممکن است چشم او پیر و کم سو باشد، مکن است مغز او پیر و فرسوده شده باشد. خلاصه پیری یک آفت موضعی است که در هر کجای بدن ضعف احساس کند و آن را ربای جولان خود مستعد ببیند. به سراغ آن محل می رود. ریختن دندان نیز علامت پیری نیست ، مخصوصا در عصر ما که دندانهای مصنوعی جای خود را باز کرده اند. یائسگی ربای زنان و از بین رفتن قوای غریزی نیز نمی تواند به تنهایی علامت پیری باشد.

چه بسیار دیده شده است زبانی پس از یائسگی سالهای متمادی در نهایت تندرستی زیسته و از نظر شکل و قیافه نیز جوانتر شده و احساس آرامش بیشتری می نمایند. در مورد مردان نیز از بین رفتن قوای جنسی باعث تجدید قوای دیگر می شود و چنانچه می دانید خاجه ها و مردان اخته شده ، عمر طولانی و سلامتی بیشتری دارند. در مدینه منوره خواجه هایی وجود دارند که در محل اصحاب صغه می نشینند «صغه قسمتی از حرم است که کف آن کمی بلندتر از سایر قسمتها بوده و در زمان حضرت رسول دسته ای اصحاب در آنجا سکونت داشتند که به آنها اصحاب صغه می گفتند» این خاجه ها را سلاطین سابق عثمانی جهت خدمتگزاری در حرم مأمور کرده و به آنجا فرستاده اند اکثر آنها سنشان از نود سال گذشته و چند نفر آنها بیش از صد سال دارند. معذالک همه مردانی سالم و تندرست و نیرومند می باشد و هیچگونه آثار پیری و ضعف در آنها نیست و با اینکه از کودکی غرایز جنسی در آنها از بین برده اند، تاءثیری در سایر قوای آنها نداشته و بلکه بر عکس ، سبب تقویت قوای دیگر شده است . بنابراین من به شما توصیه می کنم اگر روزی چند تار سفید مو در سر خود دیدند، دچار اضطراب و دلهره نشوید و آنرا نشانه شروع پیری ندانید، زیرا ترس از پیری ، به مراتب خطرناکتر از خود پیری است . وحشت از پیری اعصاب را خرد می کند و مقدمات پیری را در تمام و قوای انسان فراهم می سازد و بدن را مستعد گرفتن امراض گوناگون ، از جمله بیماری پیری می سازد و باید همه بدانند که ضعف ، یا بهتر بگوییم پیری یک یا دو تا از قوای بدن ، دلیل پیری سایر قوا نیست و پیری یک عضو، ارتباطی با جوانی بقیه اعضا ندارد.

با این مقدمه جامع که به زبانی ساده بیان شد، حال بد نیست بدانیم پیری چیست و چه عواملی باعث پیدایش این بیماری در یک یا چند عضو بدن می گردد. دانشمندان برای پیری علل و جهات زیادی می شمارند که هیچ کدام آنها با زیادی عمر بستگی ندارند، بلکه بیشتر مربوط به تنگ شدن مجاری عروق بدن ، مخصوصا رگ های مویی است و عامل اصلی انسداد آنها رسوب فضولات و جمع شدن سلولهای مرده محجر است .

این مجاری و عروق کارشان در بدن غذا رساندن به یاخته ها و آبیاری و شستشوی آنهاست و چنانچه تنگ یا مسدود شوند و مایع حیاتی نتوانند در آنها به آسانی رفت و آمد کنند، عده ای از سلولها که محرومیت بیشتری دارند، ضعیف شده و کم کم می میرند و چون رفتگران بدن که کارشان نظافت و از بین بردن فضولات است نمی توانند به آسانی رفت و آمد کنند و اجساد سلولهای مرده را از بین ببرند، ناگزیر باید چاره ای بیاندیشند تا سلولهای مرده تولید تعفن نکرده و سایر یاخته ها را فاسد نکند و معمولا برای این کار قشری از آهک به دور آنها می پیچند و به عبارت دیگر آنها را تبدیل به سنگ و به همین سلولهای سنگ شده «محجر» هستند که عضلات و پوست بدن راسخت کرده ، طراوت و زیبایی آنها را از بین می برند و سبب کهولت و فرتوتی می شوند و هر قدر که تعداد این سلولهای سنگ شده و مومیایی در بدن زیادتر شود، آثار پیری و پژمردگی زیادتر نمایان می گردد و اینجاست که عضلات بدن قدرت ارتجاعی خود را از دست می دهد و شخص احساس فرسودگی و خستگی و ناراحتیهای روحی و جسمی می کند و نمی تواند مثل گذشته فعالیت داشته باشد.

جوانی و پیری مسأله غامض و پیچیده ای نیست . راز آن همین تنگ شدن و مسدود شدن مجاری ؛ مخصوصا عروق شعریه است که با انشایی ساده برای شما تشریح گردید. حال اگر می خواهید عمری طولانی داشته باشید و تا آخر عمر جوان بمانید و

بدون آنکه گذشت سالهای زندگانی کوچکترین تأثیر بدی در زندگانی شما بگذارد و بتوانید همواره مثل سالهای قبل به کار و کوشش خود ادامه دهید و مجبور به کناره گیری از اجتماع نشوید، بایستی کاری بکنید که این مجاری هیچوقت تنگ و بسته نشوند و احتیاج به لاروبی و زهکشی نداشته باشند و این نکته را نیز باید بدانید که کسانی که معتقدند وراثت در درازی و کوتاهی عمر و پیری زودرس مؤثر است، سخت در اشتباهند و تنها چیزی که انسان از پدر و مادر در این مورد ارث می برد، آداب و سنن است که پاره ای از آنها در انسداد این مجاری و لاروبی آنها تأثیر فراوان دارند و با تغییر حالت و ترک آداب و رسوم خانوادگی این میراث از بین میرود. باری، پیری جز تنگ شدن مجاری بدن نیست و علتی جز رسوب فضولات و سلولهای مرده و سنگ شده ندارد. در اثر این عمل خون و مایعات بدن به کندی جریان پیدا کرده و باعث سستی و رخوت می گردد و چون این کار به تدریج صورت می گیرد، پیری هم به تدریج پیدا می شود و هر قدر مجاری تنگتر شوند، آثار پیری نمایانتر می گردند و چنانچه این آب روها لاروبی شوند، آثار پیری نیز محو خواهد شد، مشروط بر اینکه قبلا علت و سبب را پیدا کرده و از رسوب مجدد جلوگیری کنیم و این کار شباهت زیادی به تنقیه قنوات دارد. اگر ما قناتی را لاروبی کنیم علل جمع شدن گل و لای را در بستر آن برطرف نسازیم، شکی نیست که پس از چندی مجددا قنات واریز کرده، خراب می گردد و به جای آنکه به صورت اولیه، یعنی به همان صورتی که در ابتدای کندن و روز تولد آن بود در آید، بدتر از وضع قبل از لاروبی می شود. خوشبختانه لاروبی مجاری و رگهای مویی بدن به مراتب آسانتر از پاک کردن گل و لای کف یک کاریز است، زیرا ماشین بدن انسان خودکار بوده و ترمیم ضایعات آن به عهده خود دستگاه است و فقط ما باید علت خراب کرده و برطرف کنیم و مصالح لازم را در اختیار آن دسته از کارگران بدن که وظیفه آنها نوسازی است قرار دهیم تا آنها بتوانند با قدرت تمام، سنگرهای پیری را خراب کرده و از بین برده و به جای آنها یاخته های جوانی و نو بگذارند و به همین دلایل بود که من در ابتدای این موضوع نوشتم اکسیر جوانی پیش شما و در بدن شماست. اگر احساس پیری می کنید، بدانید این اکسیر عظیم به وسیله اهریمنان پیری محاصره شده و در بدن شما عاطل و باطل مانده است، سنگرهای دشمن را در هم بکوبید و به سربازان مدافع بدن اسلحه و مهمات کافی برسانید تا بتوانید این دشمن سرسخت را از کشور بدن شما بیرون برانند. در جهان امروز پزشکان با کمک داروهایی که به وسیله داروسازان دانشمند ساخته می شود توانسته اند حد متوسط عمر را بالا برده، آنرا به حدود شصت سال برسانند و چنانچه موفق به مغلوب کردن سرطان و چند مرض دیگر شوند، حد متوسط عمر انسان از این حد هم بالاتر می رود و به حدود هفتاد سالگی خواهد رسید، ولی در همین ایران ما، در بعضی از دهات و شهرکها، مردمانی زندگانی می کنند که حد متوسط عمر آنها از صد سال بیشتر است و با اینکه در گذشته از وسایل اولیه بهداشت محروم بوده و دستشان به دامن پزشک و داروساز کمتر می رسیده هرگز مغلوب پیری پیری نمی شدند و تا آخر عمر شور و نشاط را از دست نمی دادند در همین تهران و شهرهای دیگر ایران هم اشخاص سالخورده که سن آنها از صد سال گذشته است، گاهگاهی دیده می شود. من یکی از آنها را که به سید کاشی معروف بود و موقعی که من طفل بودم، در همسایگی خانه پدری ما سکونت داشت و همه می گفتند که پیرترین مرد محل است، می شناختم.

تاریخ تولد صحیح او در پشت جلد یک کلام الله مجید نوشته شده بود و بخوبی یاد دارم که روزی همراه پدرم به عنوان بازدید نوروز به خانه او رفتیم و او این قرآن و تاریخ تولدش را به پدرم نشان داد و پس از محاسبه معلوم شد که سی و پنج سال از پدر من که ایشان هم شخص معمری بودند، بزرگتر است. این شخص درست 28 سال بعد از فوت مرحوم پدرم زنده بود و تقریباً پانزده سال پیش در سن 118 سالگی مرد. یک هفته قبل از مرگش او را یک روز در کاخ دادگستری دیدم که برای شکایت از یکی از همسایگان خانه خود مراجعه کرده بود و می گفت صبح زود پیاده از خانه خویش که نزدیک میدان اعدام است، به اینجا آمده و مدتی پشت در کاخ ایستاده تا در را باز کرده اند. من او را از شکایت منصرف کردم و گفتم من خودم نزد شما خواهم آمد و اختلافتان را برطرف خواهم ساخت. گفت قبول دارم، مشروط بر اینکه همین الان باهم به خانه برویم، قبول کردم و با هم حرکت کردیم. من میخواستم با تاکسی یا اتوبوس برویم، اما او قبول نکرد و گفت راهی نیست، من پیاده می روم، شما اگر می خواهید سوار شوید. من وقتی دیدم یک پیرمرد 118 ساله که تقریباً هفتاد سال از من بزرگتر است پیاده می رود، من هم پیاده به راه افتادم. در بین راه با هم صحبت می کردیم. از زندگانی و سلامتی خود راضی بود و می گفت خواب و خوراکم خوب است. خوب می بینم و خوب می شنوم، ولی مدتی است که حس شامه ام خوب کار نمی کند، ولی بوهای تند را می شنود. باری، من همان روز اختلاف او را با همسایه‌اش حل کردم بعد از یک هفته پیرمرد سگته کرده و مرد.

وقتی طبیب محل را برای صادر کردن جواز دفن آوردند، پس از معاینه گفته بود هیچ مرضی نداشته، فقط نفت چراغ عمرش تمام شده و مرده است. حال اجازه بفرمایید کمی در اطراف زندگانی این پیرمرد 118 ساله با هم صحبت کنیم. او مرد فعال و پشت کار داری بود. صبح زود از خانه بیرون می آمد و تمام خرید خانه را خودش می کرد. غذایش بسیار ساده و کم قوت بود. بیشتر روزها غذایش آبگوشت یا آش بود و فقط شبهای جمعه پلو می خورد. نوه هایش می گفتند یک چارک گوشت می خورد و یک دیگ آبگوشت درست کرده، جلو ما که هجده نفر بودیم هستیم می گذارد و شبهای جمعه که پلو داریم، به دو من برنج فقط سه سیر روغن می زند.

او به خوردن سبزی و میوه علاقه زیادی داشت و بیشتر آبگوشت بزباش می خورد. هفته ای دو سه روز نصف استکان بید خشت با کمی مغز بادام تناول می کرد و می گفت بهترین دارو برای جلوگیری از یبوست است. هر وقت سینه اش درد می گرفت، شکر تیغال را دم می کرد و صبح به جای چای می نوشید و همه روزه صبح ساعت ده خوردن میوه را فراموش نمی کرد و تا آخر عمرش سوار ماشین نشد و فقط جنازه او را با اتومبیل به قم بردند. او تا آخرین روزهای عمر دراز خود همیشه خندان و خوشحال بود. در برابر نامالایمات زندگانی، خونسرد و صابر بود و هیچوقت عصبانی و خشمگین نمی شد. در تمام عمرش لب به مشروبات الکلی و نوشابه های گاز دار نزد. مدتی روزی دو دانه سیگار می کشید، ولی بعداً آنرا ترک کرد. به نوشیدن چای علاقه داشت فراوان داشت، ولی گاهی به جای آن دم کرده گل گاوزبان می نوشید. در شب قبل از مرگش در یک مجلس روضه خوانی شخصی از او پرسید چند سال دیگر از خدا عمر می خواهد، او در جواب گفت هر قدر خدا بخواهد. اگر همین الان مرا ببرد، ناراحت نمی شوم و اگر صد سال دیگر نگاه دارد، گله و شکایت نمی کنم.

این بود خلاصه ای از زندگینامه شخص سعادت‌مندی که در طول عمر دراز خود صحت و سلامتی را از دست نداد. غیر از سید کاشی، پیران دیگری در تهران دیده شده اند که سن آنها از صد سال تجاوز کرده است و در حال حاضر هم چندین زن و مرد را می‌شناسم که سنین عمر آنها از صد گذشته است و اگر بخواهیم زندگینامه یک‌یک آنها را ورق بزنیم مثنوی هفتاد من کاغذ خواهد شد. ولی همین قدر می‌گویم که همه آنها اشخاص فعال و پر تحرکی بودند و تا آخر عمر از انزوا و گوشه نشینی فرار می‌کردند. غذای همه آنها ساده، کم چرب و کم قوت است. در هیچ کار و هیچ عملی افراط نکرده و میانه رو بوده و می‌باشند. اگر در تهران و شهرهای بزرگ اشخاص مسن که عمرشان از صد سال گذشته به ندرت دیده می‌شوند، ولی در بعضی از دهات و شهرکهای ایران، ما به نقاطی بر می‌خوریم که ساکنان آنها عموماً دارای عمر دراز بوده و اشخاص 140 ساله به بالا در بین آنها زیاد است و اگر خوانندگان مایل باشند، ما این دهات و شهرکها را با خصوصیات محل و آداب و سنن آنها در مقالات جداگانه ای خواهیم نوشت و در این مقاله به آنها کاری نداریم، زیرا امکان زندگانی برای شهرنشینان بزرگ در آن محلات میسر نیست و ما می‌خواهیم رمز اکسیر جوانی را در همه شهرها نشان بدهیم.

یکی از طبقات ممتاز و مشخص که در بین ما عمر دراز دارند، طبقه روحانیون هستند که حد متوسط عمر در بین آنها هشتاد سال است و عمر عده ای از آنها از نود سال تجاوز کرده و به ندرت هم به صد سالگی می‌رسند. عامل اصلی طول عمر در ایشان، علاوه بر نیروی ایمان و اجتناب از محرّمات، دو مورد از عادات و رسوم آنهاست.

1- برای یک فرد روحانی دوران بازنشستگی و کناره گیری از کار وجود ندارد. یک امام جماعت تا آخرین سالهای عمر به مسجد می‌رود و در آنجا و در خانه خود به سؤالات مذهبی مردم پاسخ می‌دهد. مراجع تقلید مرتباً مطالعه می‌کنند و روزی دو بار درس می‌گویند و به تمام سؤالات کتبی و شفاهی مقلدین خود پاسخ می‌گویند، و چون خود را مسؤول تاءمین چند هزار طلبه می‌دانند، تا آخرین روزهای زندگانی دست از کار و کوشش بر نمی‌دارند.

2- روحانیون معمولاً در مسجد، خانه و مجالس دیگر روی زمین می‌نشینند و جلوی پای هر تازه واردی خواه کوچک و خواه بزرگ باشد، خواه غنی باشد و خواه فقیر، برمی‌خیزند و دوباره می‌نشینند و از این نشست و برخاست ها که برای ما فرساینده است، هیچگاه خسته نمی‌شوند.

پس از طبقه روحانی، دسته دیگری از هم میهنان ما که عمر دراز دارند، مجاوران اماکن مقدسه می‌باشند. اینها کسانی هستند که پس از بازنشستگی و کناره گیری از کار و حرفه خود، به یکی از شهرهای مذهبی مهاجرت کرده،

بقیه عمر را به عبادت می‌گذرانند. اینها همه روز، چند بار به زیارت رفته و پس از خواندن زیارتنامه، چندین بار دور ضریح گشته و چندین رکعت نماز مستحبی می‌خوانند و بعد به مجالس روضه خوانی و یا به پای منابر وعظ می‌روند و به این ترتیب اوقات خود را مشغول داشته، احساس تنهایی و بیکاری نمی‌کنند و چون اعمال آنها تواءم با راه رفتن، حرکت و نشست و برخاست است و فعالیت روحانی و جسمانی زیادی دارند و هیچگاه عضلات و نیروهای بدن آنها در اثر بیکاری از بین نرفته و زنگ نمی‌زنند و همین فعالیت های جسمی و روحی است که جریان مایعات بدن را سریع کرده و از رسوب فضولات در مجاری آنها جلوگیری کرده و سد راه پیری و از کار افتادگی می‌شوند و چنانچه از خوردن غذاهای پرچربی و مقوی خودداری ورزند،

عمری بس طولانی خواهد داشت. از مطالعه و بررسی زندگینامه این دو طبقه، یعنی روحانیون و مجاوران اماکن مقدسه، به این نتیجه می‌رسیم که رمز موفقیت آنها در حرکت - راه رفتن - نشست و برخاست زیاد و فرار از گوشه نشینی و بیکاری است و همچنین اعمالی است که اندامهای مختلف بدن را به کار واداشته و جریان خون و سایر مایعات بدن را سریع کرده و از راکد شدن و رسوب کردن آنها جلوگیری می‌کند. علاوه بر اعمال فوق، خوردن و آشامیدن آنها نیز در طول عمر آنها نیز مؤثر است، چه آنها لب به مشروبات الکلی نمی‌زنند و غالباً غذایی ساده و کم قوت دارند. میوه و سبزی زیاد می‌خورند و از همه بالاتر، نشستن در روی زمین یکی از اسرار جوان ماندن آنهاست، زیرا به طوری که دانشمندان تحقیق کرده‌اند، این‌های الکتریسیته منفی که در زمین زیاد است، بهترین وسیله برای لارویی مورگهاست و شاید روی همین اصل باشد که مولای متقیان و امام اول شیعیان علی ابن ابوطالب «ع» به نشستن و خوابیدن در روی خاک علاقمند بوده‌اند و از طرف پیغمبر اکرم «ص» ابوتراب لقب گرفته‌اند.

غیر از موارد فوق، آب و هوا و املاح موجود در آب و گازها و فلزات نادر در زمین و هوا و خوراکیهای مختلف اثر زیادی در طول عمر و جوانی دارند و همچنین موهبت سرما و گرما در باز کردن سوراخهای روی پوست بی‌تأثیر نیستند. در اثر فعالیت و گرمی هوا، بدن عرق می‌کند و همراه خود قسمتی از سمومات بدن و رسوبات را بیرون می‌آورد، ولی گرمای شدید و عرق کردن زیاد، نه تنها مؤثر نیست، بلکه چون قسمت زیادی از املاح و ویتامینهای محلول را از بدن خارج کرده و گرسنگی مخفی ایجاد می‌کند، باعث کوتاهی عمر خواهد شد و روی همین اصل است که مردمان آذربایجان شرقی و غربی که نژادی فعال و زحمتکش و پشتکاردار هستند، عمر زیادتری می‌کنند.

آذربایجان هوایی مطبوع دارد. در این استان زرخیز تاکنون بیش از دو هزار چشمه آب معدنی و قلیایی و گوگردی کشف شده که از دهانه آنها اشعه رادیواکتیو پخش می‌شود. یکی از این معادن قلیایی در کندوان آذربایجان قرار دارد و چون این ناحیه مردمان مسن و فعال زیاد هستند، به این جهت عده‌ای به این چشمه آب معدنی آب حیات لقب داده‌اند. یکی از سبزیهای مفیدی که در این نواحی زیاد می‌روید، گیاه بولاغ اوتی است که «ید» فراوان دارد و یکی از خواص مسلم این سبزی سلامت بخش، زیاد شدن طول عمر است و هر جا این گیاه می‌روید و مردم از آن می‌خورند، حد متوسط عمر بالاست، چنانچه در نزدیکی تهران بالای کرج، نزدیک آبیگ، قریه‌ای به نام اتانک وجود دارد که در قنات آن مقدار «ید» زیاد بوده و سبزی بولاغ اوتی در آنجا زیاد است و چون «ید» طبیعی فعالیت سلولهای بدن را زیاد می‌کند، مردمان این قریه، حتی آنهایی که سن آنها از صد سال گذشته است، مردمانی با نشاط و پرتحرک می‌باشند و از گوشه نشینی و انزوا گریزانند و هیچگونه آثار پیری، خستگی روحی و جسمی و افسردگی و ناتوانی، در آنها دیده نمی‌شود. یکی دیگر از عوامل افزایش طول عمر داشتن سلامت و تندرستی است. ضربات تازیانه گرسنگیهای مخفی نه تنها انسان را مریض و بدن را مستعد امراض می‌کند که یکی از آنها بیماری پیریست، بلکه فقدان بعضی از عوامل سبب ترسیب فضولات در مجاری مویرگها می‌شود. وانگهی، چنانکه می‌دانید فقدان یک یا چند عامل غذایی، انسان را به پرخوری، یعنی خوردن زیاده از اندازه پاره‌ای دیگر از خوراکیها وادار می‌کند و همین پرخوری و خوردن عوامل غذایی بیشتر از مقدار خوراک آنها، باعث رسوب فضولات و تنگ شدن مجاری می‌شود. یمی دیگر از عوامل

بیماریها که عمر را کوتاه می کند، عفونت معده است که عامل اصلی آن گوشتخواری است و به همین جهت است که گیاهخواران عمر زیادتری دارند. وقتی غذاهای گوشتی با مواد دیگر غذایی مثل میوه ها و سبزیها که سرشار از ویتامینهای مختلف هستند مخلوط شوند، محیط مناسبی برای رشد میکروبهای عفونتها بوجود می آید و به همین جهت است که مدفوع کسانی که گوشت زیاد می خورند، همیشه متعفن است. بنابراین اگر شما خواهان عمر طولانی هستید، باید در خوردن گوشت زیاده روی نکنید و معده خود را گورستان گوشت حیوانات نسازید و با خوردن سیر، پیاز و سایر سبزیهای معطر، مخصوصا خانواده نعنا، همیشه معده خود را گند زودایی کنید، خوردن گلهای معطر و گل لادن، اثر نیکویی در ضد عفونی کردن معده و روده ها دارند و این اثر در گل محمدی «گل گلاب» بیشتر است.

میوه ها و دانه های معطر نیز همین خاصیت را دارند. افزودن گلاب به بعضی از شربتها و به غذاها به همین منظور است. برای ضد عفونی کردن معده و روده ها، هیچگاه بدون تجویز پزشک از ترکیبات آنتی بیوتیکها مانند پنی سلین و غیره استفاده نکنید، زیرا این داروها قدرت زیادی در کشتن میکروبها دارند و امراض سخت را معالجه می کنند، ولی استفاده خودسرانه از آنها معایب زیادی دارد که یکی از آنها عفونت شکم است. این داروها دوست و دشمن نمی شناسند و ضمن کشتن میکروبهای موزی، میکروبهای مفید معده و روده را نیز از بین می برند و با کشتن میکروبهای مفید، محیط را برای رشد میکروبهای موزی مساعد می سازد و به همین جهت است که می بینیم همین که اثر دارو تمام می شود، تعفن مدفوع مبتلایان زیاد می گردد و زیاده روی در تزریق این دارو پرز معده را از بین می برد که درمان و برگشت آن به آسانی میسر نیست. اخیرا بعضی از پزشکان برای زنده کردن مجدد این میکروب های مفید، دستور تنقیه مدفوع می دهند و برای این کار معمولا مدفوع یک بچه یا جوان سالم را که معده اش تعفن نداشته باشد، گرفته و در آب حل کرده و تنقیه می نمایند. علاوه بر معده، تعفن دهان نیز باعث پیری زود رس و کم شدن نیروی دید چشم می شود، چه میکروبهایی که در روی مواد غذایی مانده در دهان رشد کرده و دهان را بدبو می سازند از خود زهرابه هایی ترشح می کنند که اثر عمده آنها ضعیف کردن اعصاب، مخصوصا اعصابی است که از کنار دهان عبور کرده و به چشم می رسند. به موجب یک حدیث معتبر از حضرت رسول «ص» نوشته اند که فرمودند شستن دهان، جلای چشم را زیاد می کند. و اگر خوانندگان عزیز بخاطر داشته باشند چند سال پیش روزنامه ها نوشتند که یکی از استادان چشم پزشک آلمان از شنیدن این حدیث تعجب کرده و پس از مطالعه مسلمان گردید. بهر حال، روی همین اصل است که بعد از صرف غذا بایستی دهان را خوب شست و دندانها را مسواک و خلال کرد تا جلو رشد میکروبهای گندزا گرفته شود. یکی از عواملی که در تنگ کردن مویرگها اثر زیادی دارد، لخته شدن خون است که عامل اصلی سکنه های مغزی و قلبی نیز می باشد. خوردن پیاز خام و تره ایرانی با غذا، از لخته شدن خون جلوگیری می کند. در حاضر عده ای از دانشمندان می کوشند تا بدانند کدامیک از ترکیبات موجود در پیاز مانع لخته شدن خون است و آیا می توان آنرا استخراج و به تنهایی تجویز کرد؟... تا کنون در این راه موفقیتی به دست نیورده اند، ولی من از مطالعات و بررسی های خود به این نتیجه رسیده ام که یکی از دیاستازهای پیاز که خوشبختانه در تره ایرانی نیز وجود دارد، داروی اصلی است و ترشحات این دیاستاز هم می تواند لخته های خون را باز کرده و

مویرگها را لارویی کند و از همین روی است که من خوردن پیاز خام و تره ایرانی را با غذا، همیشه به خوانندگان توصیه کرده و می‌کنم .

در اینجا نیز یادآوری می‌کنم که در خوردن این سبزی مفید هم مثل سایر خوراکیها نباید زیاده روی کرد. من از ایام جوانی به خاطر دارم بنائی در جنوب شهر ساکن بود که در حدود صد و دو سال عمر کرد و خوراکش غالباً نان و پیاز و یا نان و تره بود و به غذاهای دیگر کمتر علاقه داشت و می‌گفت من تنها آذوقه‌ای را که سالانه می‌خرم ، پیاز است . وقتی از او پرسیدند که مصرف پیاز شما در سال چقدر است ، جواب داد یک من پیاز برای من و زنم کافی است .

در مورد ویتامین و اثرات آن در زیاد شدن عمر، بسیار بحث شده و در اینجا کافی است بگوییم برای داشتن یک زندگی توام با سلامتی ، وجود ویتامینهای مختلف لازم و ضروریست ، ولی در خوردن آنها هم نباید زیاده روی کرد. در بین ویتامینها ویتامین «پ» که در مرکبات وجود دارد، اثر زیادتری در حفظ جوانی دارد و اکثر هنرپیشگان خارجی طراوت و شادابی و جوانی خود را مدیون خوردن پرتغال می‌دانند. این ویتامین در نارنج و لیمو شیرین به مقدار کافی موجود است و در بعضی از سبزیها 7 از جمله فلفل سبز، همراه با ویتامین «ث» وجود دارد و بطوری که من تحقیق کرده‌ام ، مقدار آن در شنگ زیاد است و کسانی که این گیاه را بطور تازه زیاد می‌خورند، جوانی طولانی تری دارند. عمل این ویتامین زیاد کردن فعالیت مویرگهاست و ضایعات دیواره این عروق را ترمیم می‌کند. مقدار خوراک این ویتامین که مورد لزوم بدن انسان است ، روزانه پنجاه میلی گرم می‌باشد و ما آنرا با خوردن میوه‌ها و سبزیها همراه با ویتامین «ث» به دست می‌آوریم . فلزات معدنی که در میوه‌ها و سبزیها وجود دارند، نیز در حفظ سلامتی و جوانی مؤثرند و تشعشع بعضی از فلزات خاکی نیز در برگشت جوانی و احیای غرایز جنسی اثر عجیب دارند. یکی از آنها که هم میهنان مسلمان ما در سفر حج به آن بر می‌خورند، روبیدیم می‌باشد. یکی از ارکان اصلی سفر حج و قوف در عرفات است . در روز نهم ذی حجه بزرگترین اجتماع مسلمانان جهان در دامنه کوه رحمت و صحرای عرفات تشکیل می‌شود و حجاج باید از ظهر تا غروب در آنجا بمانند و بعد خارج شوند. بطوری که عملاً دیده شده است در روز بعد که عمل حج تقریباً تمام می‌شوند و حجاج از احرام بیرون می‌آیند، تمایلات جنسی آنها زیاد شده و لزوم داشتن همسر را احساس می‌کنند. در اینجا برگشت جوانی و زنده شدن غرایز جنسی در پیران و ماء‌یوسان تعجب آور است . بطوری که مطالعه و بررسی شده است در خاک عرفات مقداری فلز روبیدیم وجود دارد. این فلز از صبح تا ظهر اشعه خورشیدی را کسب کرده و بعد از ظهر تا غروب به صورت تشعشع از خود ساطع می‌نماید و همین جهت است که حجاج در اواخر این سفر مفید، لذت بیشتری احساس کرده و حتی پیران را به لذاذذ جوانی می‌اندازد .

خلاصه باید بگوییم که اکسیر جوانی معجونی است از کار و فعالیت به حد اعتدال و خوراکی‌های متنوع متناسب با مقدار خوراک آنها و فرار از گوشه‌گیری و انزوا به دست می‌آید. و پیری نتیجه تنبلی و گوشه‌نشینی و زیاده روی در کار و خوشگذرانی زیاد و افراط در خوردن غذاهای مقوی و نخوردن غذاهای دیگر می‌باشد و در این مورد حکایت می‌کنند که یکی از بزرگان گذشته در شکار به پیرمردی برخورد که صد و بیست سال داشت . از او پرسید که شما چه کار می‌کنید که عمرتان

طولانی می شود. پیرمرد در جواب گفت در این دنیا هر کس مقدار معینی جیره چربی و غذاهای مقوی دارد. شما آنرا در عوض شصت سال تمام می کنید و ما آنرا در صد و پنجاه سال می خوریم و هر وقت جیره ما و شما تمام شد، می میریم .

چگونه می توانیم خوب بخوابیم

مردمان جمله بخفتند و شب از نیمه گذشت

آنکه در خواب نشد چشم من و پروین است

عده زیادی از هموعان ما دچار مرض بیخوابی بوده و به جای آنکه علت این گرفتاری وحشتناک خود را جستجو کنند، می کوشند با خوردن قرصهای کشنده اعصاب خود را فلج نمایند. تا آلام بیخوابی را احساس نکنند. خواب یک عمل طبیعی است و خوابیدن فطرت انسان است . خواب یکی از ضروریات ششگانه زندگانی ماست و بدن ما همانگونه که به خوردن و دفع آن نیازمند است همانطور که به نفس کشیدن و پس دادن آن محتاج است ، به خواب و بیداری هم پای بند بوده و ناگزیر به اجرای آنست . اما در عصر ما بیماری بیخوابی بیداد می کند و ضربات تازیانه آن برپیکر ناتوان عده ای صدمات جبران ناپذیری می سازد. بیخوابی علل و جهات زیادی دارد که من در اینجا فقط می خواهم یکی از عوامل مهم آن را که مسبب نود درصد بیخوابیهای عصر حاضر است ، برای شما تشریح کنم و مبتلایان را از این گرفتاری بزرگ خلاص نمایم و مبتلایان می توانند آنرا امتحان کرده و نتایج درخشان آنرا به آسانی به دست آورند. این موضوع بسیار ساده ، عملی پیش پا افتاده است . بطوری که شما ابتدا ممکن است آنرا باور ننمایید و پیش خود بگویید چگونه ممکن است یک غذای ساده و ظاهراً بیضرر که قوت اغلب ما را تشکیل می دهد، باعث بیخوابی و این همه آزار و اذیت می شود. این خوراکی لذیذ و مطبوع که عامل شماره یک بیخوابی می باشد، چیزی جز قند و شکر سفید نیست . همین ماده شیرینی نه ما آن را با چای و قهوه می خوریم ، با آن شربت درست کرده می نوشیم و با آن انواع شیرینی و نقل و نبات درست می کنیم . مواد قندی ، مخصوصاً قند انگور، سوخت ماشین بدن ماست . مواد قندی و نشاسته ای که ما می خوریم ، در اثر یک سلسله فعل و انفعالات حیاتی در بدن ما تبدیل به قند انگور شده و از راه خون وارد سلولهای بدن ما می شود و بطور بطنی با حرارت 37 درجه می سوزند و تا زمانی که این شعله فروزان و این چراغ روشن است زندگانی ما بر قرار مانده و با خاموش شدن آن نوبت مرگ فرا می رسد، از سوختن مواد قندی در بدن حرارت مولد نیرو به وجود می آید و با کمک این نیرو و اعمال حیاتی و کارهای عضلانی صورت می گیرد و در موقع خواب که مقداری از اعمال حیاتی و کارهای بدنی تعطیل می شود، نیروی حاصله دریاخته ها که به منزله باطریهای بدن هستند، ذخیره گشته و چنانچه مقدار سوخت زیادتر از حد احتیاج باشد باطریها بیشتر شارژ می گردند و زیادی نیرو مانع خواب و شدت بی فایده فعالیت یاخته ها می گردد و بنابراین می توان گفت که شکر یکی از غذاهای محرک و مهلک برای بدن انسان است حرکت فوق العاده غیر طبیعی بدن که در اثر خوردن قند و شکر ایجاد می شود، مانع استراحت اعضای مختلف بدن شده و موجب مرگ تدریجی می گردد.

کسانی که قند و شکر زیاد استعمال می نمایند، قوای جسمانی آنها زودتر تحلیل می رود و عمر آنها در نتیجه کوتاهتر می شود و به همین جهت است که دانشمندان و غذاشناسان علت بیخوابی و بدخوابی را نتیجه اعتیاد به خوردن شکر می دانند و چنانچه مبتلایان به مرض بیخوابی اعتیاد خود را ترک کرده و از خوردن قند و شکر پرهیز نمایند، به راحتی و آسانی خواهند خوابید ضرر خوردن قند و شکر برای سالمندان و کسانی که کارهای بدنی کمتر دارند، به مراتب بیشتر از کارگران و کشاورزان و اطفال است، زیرا این اشخاص به علت فعالیت‌های جسمانی می توانند نیروهای حاصله از سوختن مواد محترقه را خنثی کرده و از بیخوابی جلوگیری نمایند. شما اگر بجای قند و شکر سفید، خرما و کشمش و میوه های دیگر که شیرینی همراه دارند تناول نمایید، هرگز دچار بی خوابی نخواهید شد. چه قند این مواد زنده و طبیعی بوده و به مصرف سوخت و ساز می رسد، یعنی آنچه را بدن به حد اعتدال برای سوخت لازم دارد، از آنها می گیرد و بقیه را به مصرف نوسازی بدن می رساند و اضافی را دفع می نماید. ولی قند و شکر سفید که ماده ای محلول بوده و جسمی مرده است نمی تواند در ساختمان بدن انسان شرکت کند و خرابی ها را ترمیم نماید، بلکه فقط می سوزد و ایجاد حریق می نماید.

شکر مصنوعی فاقد ویتامین و قدرت مغناطیسی می باشد و هنری جز سوختن و خرابکاری ندارد. چغندر یک ماده غذایی شیرین و نیرو بخش است و دارای نوزده درصد مواد قندی است و آنچه را بدن انسان برای هضم و جذب مواد قندی لازم دارد، همراه دارد و به همین جهت خوردن آن نه تنها زیانبخش نیست و تولید بیخوابی نمی کند، بلکه بسیار مفید و سلامتی بخش می باشد، ولی همین که این چغندر وارد کارخانه می شود به یک ماده قندی خالص تبدیل شده و ویتامینها و املاح مفید خود را از دست می دهد و در نتیجه تبدیل به یک سوخت مصنوعی و قابل اشتعال می شود که حرارت آن برای بدن انسان طبیعی و سازگار نیست و همین امر سبب می شود که اعتدال در مزاج شخص بر هم خورده و خواب خوش و متناسب از او گرفته شود. مزاج معتدل خواب خوبی را نصیب انسان می کند، ولی خواب هرگز قادر نیست مزاج کسی را معتدل سازد. پس شما اگر خواهان سعادت و سلامت خود هستید و می خواهید همه شب خواب خوشی را بدون استفاده از قرص های زیانبخش داشته باشید، باستی از خوردن غذاهای غیر طبیعی که اعتدال مزاج را بر هم می زنند، خودداری نمایید. علاوه بر قند و شکر، نان سفید و چربیهای زیاد هم همین عارضه را داشته و زیان فراوان دارند. گندم دارای شانزده عامل غذایی است. وقتی ما آن را از الکهای چند صفر می گذرانیم، دوازده عامل غذایی آنرا می گیریم و با آن نانی می پزیم که هنری جز سوختن و تخمیر شدن ندارد. وسواس سفیدگری که در قرن بیستم مد روز شده و انسان متمدن امروز می کوشد همه غذاها را سفید و خالص کرده و بعد تناول نماید، بزرگترین اشتباه مردمان شهر نشین امروزیست که بایستی جدا با آن مبارزه کنیم تا یک زندگانی طولانی همراه با سلامتی و خواب خوش داشته باشیم. در خاتمه برای اطلاع آن دسته از هموعان ما که به مرض بیخوابی یا کم خوابی مبتلا هستند، اضافه مینماییم

که ترس از بیخوابی برای انسان مضر است، نه خود بیخوابی. نود درصد بیخوابیها با نخوردن قند و شکر و اجتناب از خوردن مواد مقوی، معالجه می شود و بقیه عارضه ترس از بیخوابی است. ترس بیجا مانع خوابیدن است و تمام ضررهایی را که بیخوابی دارد مربوط به ترس از بیخوابی است. اگر خواهان خواب خوش و لذتبخشی هستید، هرگز از بیخوابی نترسید و بدانید

که شما مسئول خواب بدن خود نیستند، بلکه یک دستگاه خودکار در بدن شما وجود دارد که هر موقع باطریهای بدن شما از نیرو خالی شد، شما را آزار می دهد و مریض کرده و افکار شما را مغشوش می نماید، ترس از نخوابیدن است که بایستی با آن مبارزه کنید و ریشه خوف را از خود دور سازید و با خوردن غذاهای مناسب، مزاج خود را معتدل نمایید و بدانید خواب خوش و متناسب مختص مزاجهای معتدل است و در مزاجهای خونی میل بخوابیدن زیاد می شود، ولی از عرض و عمق خواب کم می کند و بر طول آن می افزاید. صاحبان مزاج صفاوی ظاهرا طول خوابشان کم است ولی وقتی بخواب رفتند، عمق خوابشان زیادتر می باشد. غلبه سودا بر مزاج نتیجه اش اندیشههای بد و خیالات حزن انگیز و سواس بیخوابی است و بر عکس بلغمی مزاج ها زیاد میخوابند و خواب زیاد هم چنانچه می دانید، خطری بیش از کم خوابی دارد.

با گیاهان می توان سرطان را معالجه کرد

آیا سرطان مغلوب دست بشر شده، یا خواهد شد؟ در جواب این سؤال باید بگوییم که فکر معالجه بافتهای سرطانی با گلبولهای بزرگ سفید خون تازگی ندارد و سالهاست علم پزشکی و داروسازی ثابت کرده است که این گلبولها سربازان مدافع بدن بوده و هر جسم خارجی خواه میکرب خواه سلول سرطانی، که وارد بدن انسان می شود، این سربازان مدافع از سنگرهای خود بیرون آمده، با آن می جنگند و چنانچه اسلحه کافی برای از بین بردن دشمن داشته باشد، فاتح شده آن را از بین می برند، ولی اگر اسلحه کافی در اختیار آنها نباشد، مغلوب می شوند. این گلبولها بزرگ سفید در خون انسان و حیوانات به مقدار زیاد موجودند و در اشخاص سالم دارای عامل ضد سرطان بوده و در اشخاص سرطانی فاقد این اسلحه می باشند و به همین جهت است که بنا بگفته آن دو دانشمند امریکایی، اگر از خون اشخاص سالم گرفته شود و به غدد سرطانی تزریق شود، آن را مغلوب می نمایند، ولی بعدا اگر تزریق نشوند، مرض عود خواهد کرد. به همین جهت دو دانشمند امریکایی که مدعی این کشف می باشند، معترفند که روش آنها در مرحله آزمایش بوده و داروی قطعی ضد سرطانی نیست.

عوامل ضد سرطانی که گلبولهای بزرگ سفید خون دارند و همچنین اسلحه هایی که در مبارزه علیه امراض دیگر بکار می برند، معمولا آنها را از خوراکیهایی که شخص می خورد، می گیرند و چنانچه مطالعه شده است، این عوامل ضد سرطان در معدودی از خوراکیها موجود است و مقدار آنها در بعضی از داروهای گیاهی زیادتر می باشند و به همین جهت است که دانشمندان و محققین برای کشف داروی ضد سرطان، توجه خاصی به گیاهان متفرقه دارویی دارند و داروسازان سنتی ایران هم در گذشته چشم امیدشان به چند گیاه دارویی که از آنها نتیجه گرفته بودند، بود. به عقیده داروسازان سنتی ایران هیچ مرضی بدون درمان و هیچ گیاهی بدون منافع دارویی نمی باشد. مرض سرطان در تحت شرایطی همیشه قابل درمان بوده و خواهد بود و چه بسا بیماران سرطانی که بدون استفاده از داروهای ضد سرطان، خودبخود معالجه شده اند و همین امر ثابت می کند که بسیاری از خوراکیها دارای این عوامل می باشند، ولی چون مقدارشان برای معالجه سرطانهای حاد و مزمن کافی نیست، باید متوسل به گیاهان دارویی شد و باید دید که کدام دسته از گیاهان دارویی از این عوامل بیشتر دارند و امروزه سعی داروسازان محقق در این است که این گیاهان را عصاره کش کرده و عصاره آنها را به غدد سرطانی و سلولهای سرطانی که کشت می دهند وارد کنند و

نتایج آن را مطالعه نمایند. عمل آنها در بکار بردن این روش علمی راه بسیار خوبی است ، ولی بنظر من اگر این روشها را با تجربه داروسازان سنتی ایران همراه کنند، موفقیت آنها بدون شک حتمی خواهد بود و همانطور که پزشکان چینی توانستند با ادغام طب جدید و طب سنتی خود توجه جهانیان را به طب سوزنی جلب سازند، داروسازان جدید ایران هم با ادغام علوم دارویی جدید و تجربیات داروسازان سنتی ایران می توانند نبوغ ملت ایران را به دنیا ثابت کنند .

داروسازان سنتی ایران بیماری سرطان را با گیاه ایتیمون که نوعی سس است ، معالجه می کردند. این گیاه در تحت شرایطی می تواند این بیماری خانمانسوز را درمان کند.

ایتیمون نوعی سس است ، ولی تمام انواع سس ها نمیتوانند در تحت شرایطی داروی ضد سرطان باشند.

سس چیست ؟ سس همین گیاه طفیلی است که در اکثر باغچه های تهران و بیانها دیده می شود، آفتی که مانند ریسمان پیش رفته و در بدن گیاهان پنجه می اندازند. این گیاه که انگل و آفت گیاهان دیگر است ، دارای دو نوع خاصیت می باشد یکی خواص ذاتی و دیگر خواص موقتی و اکتسابی ، و چون درمان سرطان جزو خواص اکتسابی است ، بهمین جهت است که در گذشته توانسته است . عده ای از مبتلایان را معالجه کند، ولی در نزد تمام بیماران مؤثر نبوده است . خواص اکتسابی سسها بستگی به گیاهی دارد که این انگل شیره آنرا مکیده است ، مثلا وقتی به دور گیاه سنبل طیب می پیچد، برای تقویت قلب مفید می گردد و وقتی به دور یک گیاه ضد سرطان ، مثل قدومه می پیچد، قادر به معالجه سرطان خواهد بود و اثر آن در درمان این مرض به مراتب مفیدتر و بیشتر از خوردن عصاره قدومه خواهد شد. در اینجا بد نیست به چند گیاه ضد سرطان که مورد توجه داروسازان سنتی ایران بوده است ، اشاره کنیم .

1- گیاهان خانواده بادمجان : در این تیره از گیاهان ، مخصوصا انواع تاجریزی گیاهان ضد سرطان زیاد است .

2- خانواده سورجان : در این تیره گل حسرت و گل شبلیله که شعرای ایرانی آنرا ستوده اند، اثر ضد سرطانی دارند.

3- خانواده کدو: در خانواده کدو نیز گیاهان ضد سرطانی دیده می شوند.

4- خانواده استبرق : در این خانواده توجه داروسازان سنتی به گیاه غلب لب بوده است .

چگونه با پشه ها مبارزه کنیم ؟

پشه هایی که آواز می خوانند خون شما را نمی مکند، آنها نر هستند،

اما پشه های ماده خون انسان را می مکند!

چرا پشه ها با عده ای از مردم کاری ندارند ولی عده ای دیگر را می گزند؟

امروز با پیشرفت تمدن ، زباله ها زودتر جمع می شوند - دهات و باغات سمپاشی می شوند. بسیاری از مردم خانه های خود را نیز سمپاشی می کنند. انواع و اقسام وسایل کشتن حشرات از قبیل حشره کش برقی ، حلقه های دود ضد حشره ، امشبی . و ده ها مایع حشره کش دیگر در اختیار مردم است و همه از آنها استفاده می کنند، معذالک باز با کمال تعجب می بینم که روز بروز بر مزاحمت این حشرات موذی اضافه می شوند و با اینکه از وسایل نامبرده در شمال شهر تهران بیشتر از جنوب آن استفاده می

شود، علنا می بینیم که پشه و مگس در شمال این شهر، به مراتب بیشتر و اکنون چند سؤال مطرح است که ما می خواهیم به آنها جواب دهیم .

1- با وجود این داروهای حشره کش ، چرا تعداد پشه و مگس زیادتر شده است ؟

2- چرا در زمستان هم پشه ها دست از ساکنان شمال شهر بر نمی دارند؟

3- چرا در شمال شهر تهران ، تعداد پشه و مگس بیشتر از جنوب شهر است ؟

4- بالاخره ما با این پشه های مزاحم چه باید بکنیم ؟

در جواب سؤال اول که پرسیده شده «چرا داروها و وسایل حشره کش نتوانستند تعداد این حشرات مزاحم را کم کنند؟» سه دلیل قاطع وجود دارد یکی قانون بقای نسل است که هر جانوری می کوشد به هر وسیله که ممکن شود، نسل خود را حفظ کند و نگذارد از بین برود. دلیل دوم که از همان قانون بقای نسل سرچشمه می گیرد مصونیت این جانوران در برابر سموم حشره کش می باشد که روز بروز بالا می رود و هر قدر کشندگی این داروها زیادتر شود، مصونیت آنها شدیدتر می گردد و اگر خوانندگان فراموش نکرده باشند، در ابتدای پیدایش امشی هیچ پشه و مگسی در برابر آن مقاومت نداشت و امروز بر عکس ، در برابر آن مقاومت نشان می دهند. این موضوع در برابر تمام ترکیبات و مایعات حشره کش دیده می شود. دلیل سوم ، این ترکیبات حشره کش علاوه بر پشه و مگس سایر جانوران را که خوراکشان حشرات کوچک است مثل عنکبوت ، مارمولک ، سوسک و غیره را نیز از بین می برند و چون تولید مثل پشه و مگس زیاد است ، با از بین رفتن دشمن زیادتر می شوند.

سؤال دوم این بود که چرا بر خلاف گذشته ، پشه ها در زمستان هم دست از سرما بر نمی دارند؟... یکی از فواید سرما، کشتن حشرات است که قدرت تولید مثل آنها زیاد می باشد و اگر از بین نروند دنیا را تسخیر خواهند کرد! خانه های ما در گذشته ، دارای یک حیات کوچک یا بزرگ بود و اتاقها در اطراف آن قرار داشتند. بهترین وسیله گرم کردن ما، کرسی بود که زیر آن می خوابیدیم یا می نشستیم و خود را از شر سرما حفظ می کردیم ، ولی فضای اتاقهای ما کاملا سرد بود و حتی کاسه آبی که شب روی کرسی می گذاشتیم ، یخ می بست ، مستراح و آشپزخانه هم از ساختمان جدا بوده و چاه آنها هم در وسط حیات قرار داشت ، ولی امروزه نقشه ساختمانها عوض شده است و ساختمانها به صورت آپارتمان درآمده و هر آپارتمان دارای یک هال و چند اتاق است . مستراح و آشپزخانه و حمام و چاههای آنها هم در داخل عمارت قرار دارند و غالبا با بخاری یا شوفاژ گرم می شوند و چون داخل این ساختمانها گرم است ، پناهگاه خوبی برای پشه ها و مگسها می باشند. آنها از گرمای بنا استفاده کرده ، شبها خون ما رامی مکنند و بعد تخم خود را در چاه های مستراح ، آشپزخانه ، و حمام می گذارند و در تمام سال تولید مثل می نماید.

سومین سؤال این بود که چرا در شمال تهران پشه و مگس بیشتر از جنوب شهر است . سؤالی بسیار جالب و پر اهمیت است و سه علت اساسی دارد. یکی اینکه در جنوب تهران هنوز اکثر خانه ها قدیمی است و پناهگاه زمستانی برای پشه و مگس ندارند ولی یک علت دیگر هم وجود دارد که می توان آن را یکی از عجایب خلقت و طبیعت شمرد. از بیست سال پیش تا کنون یک نوع موش بزرگ در جنوب تهران پیدا شده است که یکی از اسرار طبیعت در نهاد آنها قرار دارد. این موشها از خارج از کشورها در وسط کالاهای تجارتي به وسیله کشتی به خرمشهر آمده و از آنجا با قطار به جنوب تهران رسیده اند.

این جانوران موذی دارای این خاصیت هستند که پشه از آنها فرار می کند و هر کجا باشند، در شعاع معین پشه دیده نمی شود و این خاصیت که هنوز دانشمندان نتوانسته اند علت حقیقی آنرا پیدا کنند، در بعضی از حیوانات و بعضی از گیاهان مانند گل آفتابگردان وجود دارد و شما می توانید با قرار دادن یکی از این موشها در قفس این معجزه طبیعت را با چشم خود ببینید و تا آنجا که من اطلاع دارم ، در چندین دانشگاه و مراکز تحقیقات علمی دنیا، روی این موشها مطالعه می شود و تاکنون علت آن را پیدا نشده است . باری ، با این مقدمات ، برویم سر اصل موضوع و ببینیم که با این حشرات سمج و مزاحم چه باید کرد و چگونه می توان از شر آنها خلاص شد؟ ما ایرانیان در زبان فارسی ، معمولا به حشرات کوچک که پرواز می کنند، پشه می گوئیم و دارای ولی انواع و اقسام زیاد می باشند که همگی از راسته دو بالان و بند پایان هستند. ولی همه آنها خونخوار و مردم آزار نیستند. دسته ای از آنها به ترشی علاقمند بوده و ما آنها را روی ظروف ترشی ، خمره سرکه و خمره شراب می بینیم . دسته ای دیگر گیاهخوار بوده و روی درختان و علفها زندگانی می کنند و از ساقه و برگ تغذیه می نمایند.

مهمترین این دسته پشه گزاست که روی درخت گز زندگانی می کند و از ساق و برگ آن می خورد و تخمهای خود را در ساقه های درخت گز پنهان می سازد. این نوع پشه از خود شهدی تراوش می کند که ما به آن گز خونسار می گوئیم . دسته دیگر از پشه ها در محیط قلیایی زندگانی می کنند و مخصوصا به گاز آمونیاک علاقمند بوده و چنانچه در شیشه آمونیاک باز شود، فوراً به آن محل هجوم می آورند و شما می توانید هجوم آنها را در اطراف دکانهای فتوکپی با آمونیاک کار می کنند، ببینید. پشه های معمولی ، پشه مالاریا و پشه خاکی هم به آمونیاک و محیط قلیایی علاقمند بوده و بیشتر در مستراحها و گندابها و زباله دانها و آغلها که گاز آمونیاک وجود دارد، زندگانی کرده ، تخم خود را در چاه های مستراح و زباله دانها می گذارند و این دسته از حشرات هستند که خون انسان را می مکند و شبها مزاحم خواب ما هستند در اینجا بد نیست بدانید پشه ای که شب بالای سر شما وزوز کرده و باصطلاح آواز می خواند، پشه نر بوده و گزنده نیست ، بلکه آواز او برای جلب توجه پشه ماده ایست که در همان موقع مشغول مکیدن خون شما می باشد.

یک نوع دیگر پشه هم سابقاً در ایران وجود داشت که در آبهای راکد مثل آب انبارها زندگانی می کرد و ناقل انگل سالک بود که خوشبختانه در اثر لوله کشی از بین رفت . پشه مالاریا نیز در اثر مبارزه از بین رفته و این بیماری ریشه کن شده است و تنها پشه ای که مزاحم ما می باشد، همین پشه های معمولی آواز خوان و گاهی پشه خاکی است . پشه خاکی را می توان با از بین بردن زباله دانی ها و سمپاشی خاکهای آلوده و آغلها، به آسانی از بین برد و تنها پشه های معمولی آوازه خوان هستند که مبارزه با آنها تا اندازه ای مشکل شده است و چون در حال حاضر نسبت به اکثر سموم حشره کش مصنوعی پیدا کرده اند، از بین بردن آنها به آسانی میسر نیست و یگانه راه چاره جلوگیری از تولید مثل آنهاست . اینها بطوری که گفتیم در چهار فصل سال در اطاقهای معتدل شده منازل سکونت داشته و در چاههای مستراح ، آشپزخانه ، حمام و مجاری آنها تخم گذاری کرده و تولید مثل می نمایند و روی این اصل همه ساله در فصل گرما تذکر داده می شود که برای مبارزه با آنها هر ده روز یکبار، مقداری نفت در چاه های داخل ساختمان بریزید. این دستور خوبی است ، ولی عملاً نتیجه خوبی نداده است . موقعی این دستور مفید است که مقدار نفت به حدی باشد که روی تمام سطح آب چاه را بپوشاند، تا بچه این حشرات که ابتدا به صورت کرم در آب زندگانی می کند،

راه تنفس نداشته باشد و از بین برود؛ ولی چون سطح چاه معلوم نیست و این چاه ها غالبا دارای خزینه بوده و سطح آنها وسیع است و یکی دو لیتر نفت برای پر کردن روی آنها کافی نیست ، نتیجه مطلوب به دست نمی آید، ولی اگر ما این چاهها را سالی یکی دو بار سمپاشی کنیم ، یعنی برای هر چاه دویست گرم گرد «د.د.ت» را در چهار لیتر نفت داغ حل کرده ، گرماگرم آن را از دهانه های مختلف در چاه بریزیم و چند ساعت دهانه ها را محکم ببندیم ، گاز نفت همراه با «د.د.ت» فضای چاه را پر کرده و باعث سمپاشی تمام قسمتها و سوراخ و سنبه های چاه شده و نسل این جانوران موزی را در آن چاه از بین می برد و تا مدتی نیز اثر سم باقی می ماند و چنانچه پشه دیگری از خارج وارد ساختمان شود و برای تخم ریزی داخل آن می گردد خواهد مرد و چنانچه تمام درها و پنجره ها دارای توری باشد و پشه نتواند از خارج وارد شود، مدت مدیدی راحت خواهد بود. اینکار از سمپاشی اتاقهای ساختمان که هوای اتاق را مسموم کرده و تنفس را مشکل می کند، به مراتب مفیدتر و نتیجه آن درخشانتر است ، اگر به گرد خالص «د.د.ت» دسترسی ندارید و محلول کردن آن در نفت داغ برای شما میسر نیست ، می توانید این سمپاشی را با سایر مایعات را با ظروف فلزی خود، مدتی در آفتاب بگذارید تا گرم شوند و بعد در چاه بریزید. به جای نفت می توانید از گازوئیل استفاده کنید.

در خاتمه ، سؤال دیگری را مطرح می کنیم : این پشه های معمولی به بدن بعضیها نزدیک نمی شود و آنها را نمی گرند و بر عکس به عده ای دیگر علاقه مند بوده و به سراغ آنها می روند و جای سالم در بدن آنها باقی نمی گذارند و به همین جهت عده ای علت امر را پرسیده اند. جواب این سؤال را ما در سطور بالا نوشتیم و گفتیم که این دسته از پشه ها به گاز امونیاک و محیط قلیایی راغب بوده و از محیط ترش فرار می کنند. کسانی که پوست بدنشان قلیایی بوده و عرق بدنشان کمی بوی امونیاک می دهد و همچنین کسانی که قطره قطره ناخودآگاه ادرار کرده و زیر جامه آنها کمی و بوی ادرار می دهد، بیشتر مورد هجوم این حشرات واقع می شوند و بر عکس ، کسانی که پوست بدنشان ترشی بیشتری دارد، این پشه ها کمتر به سراغ آنها می روند و چنانچه دسته اول خود را تمیز کنند و بعد کمی ترشی ، مثل آبلیمو به بدن خود بمالند، مصونیت زیادتری پیدا خواهند کرد این نکته را نیز بد نیست بدانید که این پشه ها از دود و اسانس بعضی از گیاهان فراری هستند که مهمترین آنها جوهر سقز کاج است که در داروخانه ها به نام اسانس ترنانتین به فروش می رسد. پاشیدن این اسانس زیر تخت و مالیدن کمی از آن به بدن ، از نزدیک شدن پشه جلوگیری می کند و در صنعت داروسازی با این اسانس پمادهایی می سازند که به اسامی مختلف برای جلوگیری از گزش پشه فروخته می شوند.

من «هوم» هستم !

جلد دوم کتاب زبان خوراکیها را با گیاهی فرخنده و خوش یمن به نام هوم شروع می کنیم . گیاهی که در زمان پادشاهی جمشید کشف شده است .

صبحدم مرغ چمن با گل نوحاسته گفت

نازکم کن در این باغ بسی چون تو شکفت

گل بخندید که از راست نرنجیم ولی

هیچ عاشق ، سخن سخت به معشوقه نگفت

زبان گشودن خوراکیها و سخن گفتن گل و گیاه تازگی ندارد در تمام کتابهای فارسی و دینی و ادبی و اشعار سخن سرایان پارسی گو، نمونه های از سخنان گیاهان دیده می شود .

من اولین گیاهی هستم که در این جهان با انسان حرف زده و فواید خود را آشکار ساخته ام . پیش از من گندم با حضرت آدم و حوا در بهشت صحبت کرده و فواید خود را آشکار ساخت ، ولی در روی زمین قبل از من گیاهی با انسان سخن نگفته است ، طرف صحبت من در دوی زمین حضرت زرتشت بود. من دارای انواع و اقسام می باشم ، نوع بزرگ من در بلوچستان بطور خودرو به عمل می آید، و در کنار راه زاهدان به میر جاوه زیاد دیده می شود، و اهالی محل به آن هوموک می گویند، و انواع دیگر من در شمال ایران - منجیل - دامغان - یزد- کویر لوت و سرحدات شرقی ایران می روید و به آن «ریش بز» می گویند. در کتب قدیم بیشتر مرا به نام «هوم الجوس» خوانده اند، چه در نزد زرتشتیان و ایرانیان قدیم گیاهی مقدس تر از من نیست و من اولین گیاه داروی هستم که در جهان شناخته شده ، و در کتاب اوستا در چندین سوره از من یاد شده است .

گیاه من در اوستا به نام هوم و در آئین برهمن به نام وید نامیده شده است :

گیاه مرا موبدان بامدادان پس از شستشو در برابر آتشگاه با کمی آب و شاخه نازکی از چوب انار در هاون می کوبند و شیره آن را که «پراهوم» نامیده می شود می گیرند. در کتاب زند چنین نوشته شده است : یک روز بامداد که حضرت زرتشت به کار آراستن و آماده ساختن آتش سرگرم بود، مسافری بیامد و یک شاخه از گیاه مرا به عنوان ره آورد سفر به آن پیشوای بزرگ تقدیم کرد. زرتشت همینکه چشمش به من افتاد مرا شناخت و از زیبایی و سودمند بودن من به فکر فرو رفت و خود به خود گفت : «این گیاه برای زندگانی خوش و خرم جاودانی و طول عمر آفریده شده است» آنگاه روی خود را به من کرد و پرسید که هستی؟! ... من خود را به او شناسانیدم و او از شناختن من و پی بردن به سود فراوان من خشنود شد و از من دوباره پرسید که برای اولین بار چه کسی تو را شناخت ، و شیره تو را بفشرد. در جواب به عرض رسانیدم که برای اولین بار مرا «دیو نگهان» پدر جمشید شناخته و برای نوشیدن آماده کرده است .

ایرانیان قدیم معتقد بودند که عصاره من روح را فرح می بخشد، میوه من گوشدار قرمز، و مانند تاجریزی است و کبک آن را زیاد دوست دارد.

من دارای یک ماده عامله هستم که در داروخانه ها به نام «افدرین» خوانده می شود، و در کتب داروسازی جدید انواع گیاه مرا «افدرا» می نامند. در پاکستان نزدیک سرحد ایران کارخانه ای به وسیله زرتشتیان ساخته شده که در آنجا از من «افدرین» می گیرند و چند سال پیش نویسنده کتاب زبان خوراکیها گیاه مرا به تهران آورد و به اداره تحقیقات استاندارد داد تا در آنجا نسبت به استخراج ماده عامله من مطالعه نمایند. جوشانده بیست در هزار من برای رفع عوارض رماتیسم مفید است ، افدرین دارای اثر تنگ کننده مجاری عروق ، زیاد کننده فشار خون و باز کننده مردمک چشم است ، و اثر قطعی در رفع عوارض تنگ

نفس دارد و به آن «آدرنالین» گیاهی لقب داده اند. سمیت آن کمتر از آدرنالین است و مصرف آن از راه دهان مؤثرتر از تزریق است و برای کم کردن سمیت مرفین می توان آن را به آن افزود.

چنانچه عصاره مرا با شیره تریاک مخلوط کنند، از عوارض آن می کاهیم ، بدون آنکه خاصیت تخدیر آن را کم نمایم . عصاره من برنشیت را معالجه می کند. تنگ نفس را تسکین می دهد. سرفه و عوارض آن را آرام می نماید. بهترین داروی ضد حساسیت هستم و چون هشتاد درصد بیماریها ناشی از حساسیت است ، همه جا می توانید از من استفاده کنید.

برادران افغانی ماکه استقبال بی نظیری از کتاب زبان خوراکیها کرده اندبه سبزی ریواس هوم می گویند، و در اینجا برای مزید اطلاع آنها اضافه میکنم ، که هوم ربطی به ریواس ندارد. در کتاب برهان قاطع نوشته شده است که هوم درحوالی پارس زیاد می روید. در زبان ترکی هوم به گیاه دیگری می گویند که سمیت زیاد دارد، و از همین جهت است که داروسازان سنتی ایران ، برای اینکه من با آن گیاه اشتباه نشوم ، مرا «هوم المجوس» لقب داده اند.

رازی که پس از 85 قرن فاش می شود

همه می دانیم که زادگاه زرتشت شهر رضائیه است ، در اوستا نوشته شده که مسافری یک شاخه هوم به عنوان سوغات برای زرتشت آورد و آن حضرت پس از گفتگو با هوم او را شناخت و بفوائد آن پی برد. اکنون بیش از هشت هزار سال از ظهور زرتشت می گذرد و در این مدت معلوم نبود که آن مسافر هوم را از کجا آورده و به دست زرتشت داده است ما هم تاکنون در کوه های آذربایجان از این گیاه ندیده بودیم و اکنون پس از 85 قرن این راز فاش شده و معلوم می شود که در جزیره ای خوش آب و هوا و با صفای قریون داغی در دریاچه رضائیه این گیاه به فراوانی وجود دارد و این همان گیاهی است که زرتشت آن را ستوده است .

اسم من «ارغوان» است !

دشمن سنگ کلیه هستم .

اگر سوخته گل مرا بر روی زخم بگذارید، خون آن را بند می آورم .

برای دستگاه تنفس بهتر از من نمی یابید.

پاک کننده معده بوده ، سردی آن را نیز درمان می کنم .

فارسی من ارغوان است و اعراب آن را معرب کرده «ارجوان» گویند، ولی عربی من «ارغیدا» می باشد. شربت بهار من خمارشکن است ، و چون چوب مرا بسوزانند و بر ابرو بمالند آن را سیاه و پرپشت می کنم . ارتفاع درخت من از سه متر تا ده متر است ، گلهای زیبای من که به بهار ارغوان معروف می باشند به صورت خوشه هایی قبل از پیدایش برگ ظاهر می شوند و با رنگ ارغوانی خود منظره قشنگی به درخت من می دهد. برگهای جوان من خوراکی است و پوست درخت من قابض است . زادگاه اولیه من ایران ، مخصوصا استان فارس است ، بهار من کمی شیرین است و آوازه را صاف می نماید. من اخلاط لزج را از بین برده سردی معده و کلیه ها را از بین می برم ، من دستگاه تنفس را زهکشی می کنم و سنگ کلیه و مثانه را می ریزانم .

نوشیدن جوشانده من قی آور است و دستگاهی تنفس و معده را پاک می کند. پاشیدن گرد سوخته گل و ریشه من بر روی زخم خون را بند می آورد و خضابی نیکو است ، مخصوصا برای رنگ کردن مژه و ابر و بسیار مناسب است .

من «آقطی» هستم !

فارسی من پلم است ، به من یاس کبود بیلسان و بیلسان - شبوقه هم می گویند، عربی من خمان کبیر است و به زبان محلی اسامی بلخون و شون هم به من داده اند. من بطوری خودرو در جنگلهای شمال و کنار جاده ها می رویم و چون دارای بوی تند نامطبوعی هستم ، از دور شناخته می شوم - گلهای من سفید و معطر بوده ، و چنانچه در شراب ریخته شود، به آن بوی مشک می دهد. مغز ساقه من نرم بوده و در آزمایشگاههای گیاه شناسی برای اینکه مقطع گیاهی را جهت دیدن در زیر میکروسکوپ آماده کنند، از مغز من استفاده می نمایند!

درختچه من یک تا دو متر طول دارد. گلهای من به رنگ سفید و مایل به گلی است ، میوه من به رنگ سیاه مایل به ارغوانی می باشد. پیشینیان گل مرا ضامن عشق و زناشویی دانسته ، و جادوگران می گفتند که چنانچه گل «آقطی» را در لباس زن و شوهر بگذارند، وفاداری آنها زیاد می شود. در سویس و بعضی از کشورهای اروپایی از میوه من مربا و شربت درست می کنند. پوست من دارای اثر مسهلی است و ادرار را نیز زیاد می کند. برگهای من التهاب نسوج را از بین برده و برای درمان استسقا و روماتیسم و بیماریهای جلدی به کار می رود و این خواص در پوست داخلی ریشه و دانه های من زیاد است .

غرغره جوشانده جوان و جوانه های من برای رفع گلو درد نافع است . ضماد برگ من برای فروکش دادن التهاب باد سرخ به کار می رود و برای التیام جراحات مفید است . مقدار خوراک من سی تا صد گرم در شبانه روز است ، و زیاده روی در خوردن آن تولید قی و اسهال و ناراحتی می نماید.

خمان صغیر

فارسی من شمشاد پیچ - بل شیرین - «بیلسان خرد» بوده و عربی من خمان صغیر و طرثوت است . مضمضه این جوشانده گرم خوردگی دندان را متوقف می کند. کشیدن این جوشانده در بینی جهت از بین رفتن سرخی و التهاب چشم تجویز شده و معمولا دستور می دهند که سه روز متوالی آن را در بینی بکشند. نشستن در جوشانده من رحم را نرم و آن را باز می کند و عوارض رحمی را از بین می برد.

خوردن میوه و مالیدن پخته آن از ریزش مو جلوگیری کده ، و آن را سیاه میکند. ضماد برگ تازه من با آرد جو جهت سوختگی کرده ، آتش مفید بوده ، و درد آن را ساکت می کند و مالیدن آن مخلوط با پیه ، جهت معالجه نقرس و بواسیر تجویز شده است . حمول ریشه من جهت تسکین درد رحم به کار می رود.

من «بنفشه» هستم!

گل من ، پادزهر سموم حیوانی است .

روغن من خواب آوار است .

در درمان سرطان اثری قابل توجه دارم .

برای درمان جوشهای می توانید، از من استفاده کنید.

گل بنفشه از صد نوع دارد که غالبا به عنوان یک گل زینتی در باغچه کاشته می شود، و تنها از چند نوع آن استفاده دارویی می شود که مهمترین آنها گل بنفشه ایرانی است که به آن گل بنفشه معطر هم می گویند و اکنون خود را معرفی می کند. عربی من فرغی است ولی بیشتر بنفشج که معرب بنفشه است به کار می رند.

من در غالب نقاط کوهستانی مرطوب ایران ، در زیر سایه درختان می رویم و بهترین نوع مرا در منطقه البرز راه عمارلو - کیوترچاک و اطراف رودبار می توانید به دست آورید.

من بهترین مسهل صغرا هستم ، مخصوصا موقعی که مقدار زیادی صغرا در روده و معده جمع شده باشد. من مسکن عطش بوده ، فشار خون را پایین می آورم و تبهای شدید را برطرف می کنم .

گل من خواب آور و محلل ورمها بوده ، جهت سردرد و سرفه و سختی سینه و حلق نافع است ، حرارت و سوزش ادرار را از بین می برد و برای درمان بند آمدن ادرار، ذات الجنب و ذات الریه و دیفتری و سردرد اطفال تجویز می شود. خوردن سه تا شش گرم گل من چند روز متوالی با آب سرد، جهت رفع اسهال صغراوی تجویز شده است . خوردن سه مثقال گل ساییده من با شیر خشک یک مسهل سریع العمل می باشد و مخلوط آن با گل قند جهت تبهای کهنه مفید است . گل من پادزهر سموم حیوانی است . برای رفع خشکی بینی می توانید آب جوشانده گل مرا در بینی بکشید تا بر طرف شود. ضماد گل من جهت سردرد و جهت ورمهای گرم و التهاب چشم و نرم کردن اعصاب و جرب صغراوی و خارش ، بی مانند می باشد.

روغن بنفشه سرد و خواب آور بوده و جهت جرب و خشکی بینی و درمان سرفه و جلوگیری از ریزش مو و نرم کردن پی و مفاصل و نگاهداری ناخن به کار می رود، نوشیدن سه گرم آن بعد از عرق کردن در حمام جهت تنگ نفس مفید شناخته شده است . مالیدن روغن بنفشه بر سینه اطفال جهت درمان سرفه خشک به غایب مفید است ، و چون آن را بر پنبه آغشته و شیاف نمایند، برای رفع بی خوابی اثری فوق العاده دارد. برای تهیه روغن بنفشه 150 گرم گل بنفشه را در یک لیتر روغن کنجد بخیسانید و پس از چند روز صاف کرده مجددا گل بنفشه اضافه کنید، و این کار آن قدر ادامه دهید تا روغن از عطر و رنگ گل بنفشه اشباع شود. گل من دارای لعاب ، مقداری اسید سالیسیلیک و یک ماده رنگی است که در اثر ترشیا قرمز رنگ و در اثر قلیاییها سبز رنگ می شود. گل من دارای عطری مخصوص بوده و در تمام اجزاء گیاه من یک ماده قی آور وجود دارد که مقدار آن در ریشه قابل توجه است . دمکرده پنج در هزار گل برای درمان سرماخوردگی ، برنشیت حاد، درد گلو و نزله و معالجه بیماریهای سینه مفید است . مصرف گل من در مصارف مخملک ، سرخچه - و سرخک و سایر تبهای دانه های بکار میرود. شیر تازه گل من علاوه بر این ملین است ، برای معالجه سیاه سرفه و زکام اطفال بکار میرود و شستشو با آن برفک را از بین می

برد، برگ من دارای اثر نرم کننده بوده و چون آن را با روغن مخلوط کرده، بر پوست بدن بمالند، آن را نرم و لطیف می نماید. برای جلوگیری از تحریکات روده ای می توان از تنقیه جوشانده برگ بنفشه استفاده کرد. ریشه من دارای اثر قوی آور است، اثر ریشه و سایر قسمت‌های گیاه من در معالجه سرطان قابل توجه بوده و نبایستی آن را از نظر دور داشت، دانه های من به مقدار 6 تا 10 گرم برای اطفال ملین بوده 10 تا 15 گرم آن در 150 گرم آب مسهل است.

بنفشه سه رنگ

فارسی من بنفشه سه رنگ است، به من بنفشه فرنگی هم می گویند. من همان گیاه زینتی هستم که شما آن را در باغچه خانه های خود می کارید و چون رنگ گلبرگهای من بنفش کم رنگ، سفید و بنفش پررنگ است، به من بنفشه سه رنگ می گویند اعراب به من «زهرة الثالوت البری» گویند. من عرق را زیاد می کنم و خلطآور می باشم من خون را تصفیه می کنم و ادرار را زیاد کرده و شکم را نرم می نمایم و اگر از زیاد از من مصرف کنید، خاصیت قوی آور و مسهلی دارم.

برای رفع جوشهای صورت و تمام امراض کلیوی می توانید از من استفاده کنید. برای درمان آگزما و جرب بهتر است چهار تا بیست گرم گیاه کامل مرا در 250 گرم آب خیس کرده، و بگذارید دوازده ساعت خیس بخورد، بعد آن را با کمی شیر و قند مخلوط کرده، بجوشانید تا مقدار آن یک سوم می شود و این شربت صبح ناشتا میل نمایید.

گل من به صورت دمکرده و جوشانده 20 تا پنجاه در هزار مصرف می شود و چنانچه بخواهید از گیاه کامل من استفاده کنید، جوشانده 30 تا 60 در هزار به کار ببرید. شیره تازه گیاه من به مقدار پنجاه گرم در روز است. علاوه بر آنکه شما مرا در باغچه می کارید، در صفحات شمال ایران بطور خودرو به عمل می آیم و انواع وحشی من از نوع پرورش یافته من مفیدتر است.

من «منداب» هستم!

فارسی من منداب است و در حقیقت نوعی شلغم هستم که بیخ من بزرگ نمی شود و مانند ریشه درختان بوده و قابل خوردن نیست. اعراب به گیاه من «شلجم الزيت» یعنی شلغم روغنی گویند. من در غالب مزارع ایران مخصوصا اطراف تهران - رستم آباد - رود بار و شمال ایران می رویم، زنبور عسل از نیک نوش گیاه من استفاده می کند، و عسل آن خواص شفابخش بسیار دارد. دانه های من دارای سی درصد مواد سفیده ای و سی و پنج تا 45 درصد روغنی است، روغن آن به مصرف و معالجات دامپزشکی می رسد، و در معالجات انسانی به علت داشتن بوی زننده کمتر به کار برده می شود. [1]

قسمت های مختلف گیاه من به علت داشتن ویتامین «ث» زیاد جهت معالجه رقت خون تجویز می شود دانه های گیاه من پیشاب آور و نیروبخش است، و اثر آن در تقویت قوی شهوانی غیرقابل انکار است، و برای رفع آب آوردن انساج و تقویت معده به کار می رود. دانه های من اثر قرمز کننده پوست بدن را دارد و می توان به جای خردل به کار برد. دمکرده 15 در هزار آن قوی آور است. تخم و برگ گیاه در همه احوال از شلغم قوی تر بوده، و مقدار خوراک دانه های من سه گرم است. روغن دانه های من باد شکم و ضد امراض جلدی است، چه بخورند و چه بمالند - بذر من رنگ رخساره را باز می کند.

اسم من «اسفند» است!

**متن = برای رفع جنون مفیدم .

بخور من دندان درد را تسکین می دهد.

برای معتادان وسیله خوبی جهت ترک اعتیاد هستم .

سینه را نرم می کنم و برای تصفیه خون مرا تجویز کنید.

دود من حساسیت را از بین می برد.

اگر طبق دستور عمل نمایید تنگ نفس را علاج می کنم .

فارسی من اسفند است ، به من اسپند و سپند هم می گویند. عربی من «حرمل» می باشد. من همان دانه های سیاه هستم که در

خنچه عقد می نشینم و برای رفع چشم زخم مرا در آتش می ریزند تا چشم حسود را ترکانده باشند.

من در تمام زمینهای بایر و حاشیه کویر ایران - راه تهران ، ساوه - راه تهران ، قم - راه اصفهان و کاشان - جاده قزوین - رستم

آباد - رود بار - اطراف کرج - ازنا - بوشهر - تفرش و نواحی دیگر می رویم .دانه های من خواب آور - معرق - ضد کرم و

قاعده آور است . من نرم کننده سینه و ریه ، بادشکن امعاء، زیاد کننده شیر و ادرار بوده ، مسهل سودا و بلغم و ضد کرم کدو می

باشم . خوردن دانه های من جهت صرع «هیستری» - فلج - جنون و سایر امراض دماغی و عصبی مفید می باشد. برای رفع

استسقا - سیاتیک سود دارم ، خوردن خیسانده دانه های من جهت تحلیل مواد سوداوی و تصفیه خون و نرم داشتن سینه نافع

است ، چون 37 گرم دانه مرا با چهار برابر آب بجوشانند و بعد صاف کنند و با صد گرم عسل و هفتاد گرم روغن کنجد مخلوط

کرده ، به تدریج یک ماه بخورند، برای تنگ نفس مفید است و سرفه خشک و رطوبی را درمان می کند. چون یک مقدار در سی

برابر آب انگور ریخته بجوشانند تا یک چهارم شود، و سی روز، روزی 10 گرم آن را بنوشد، جهت هیستری اثر غیرقابل انکار

دارد، و چون سه روز متوالی زنی که سابقه آبستن شدن داشته و بعد نشده است ، از این مایع بنوشد، دوباره ممکن است آبستن

شود. چنانکه مبتلایان به سیاتیک پانزده روز متوالی روزی یک مثقال و نیم کوفته مرا تناول نمایند، رو به بهبودی خواهند رفت ،

دانه های من همراه با تخم کتان و عسل جهت تنگ نفس تجویز شده است ، معتادان به تریاک و مواد مخدر می توانند دانه های

مرا بو داده و بعد کوبیده با عسل مخلوط کرده میل نمایند تا رفع اعتیاد آنها شود. دود من حساسیت است ، به این جهت برای

رفع چشم زخم که نوعی حساسیت به اشخاص می باشد، اثری نیکو دارد. بخور من برای تسکین درد دندان توصیه شده است ،

مقدار خوراک من یک مثقال تا دو مثقال است ،وزیاده بر آن سمی است ، برای جلوگیری از احتلام ، داروئی مفیدتر از من نیست

زیره دشتی

گیاه من شبیه به اسفند و دانه های من شبیه زیره است ، به این جهت در فارسی به من زیره دشتی یا کمون دشتی گویند، عربی

من عذبه است . من در اطراف تهران و شمال ایران ، مخصوصا گیلان و آذربایجان و همچنین اطراف اصفهان و استانهای خراسان

و بلوچستان بطور خودرو به عمل می آیم ، هندی ها به من کالی زیری گویند و در کتب قدیم به این نام آمده ام . دانه های من

اثر مسهلی بوده و ضد کرم است . خوردن من جهت دفع بلغم و اقسام کرم معده و روده و کرم کدو مفید است ، ضماد دانه های من جهت تسکین درد ورمهای سخت مفید می باشد، ضماد شاخ و برگ من نیز همین خاصیت را دارد، و چون دانه های من اثر سمی دارند، در معالجه انسانی کمتر از آن استفاده می شود، و برعکس در دامپزشکی زیاد تجویز می گردد.

خار خاسک

من نیز از خانواده اسفند بوده ، نام خارخاسک - خارسک - سه کومک و شکر فنج معروف می باشم ، عربی من حسک و «خرس العجوز» است . گیاه من بیابانی است و مانند بوته هنداونه در روی زمین می خوابد و دارای خارهای سه پهلو است . من در اطراف قم - شمال - بندر پهلوی و خوی می رویم . در اطراف شیراز به من خارسوهوک و در اطراف اصفهان هرود گویند . جوشانده من پیشاب آور قوی است ، مخصوصا وقتی آن را با دم گیلاس و کاکل ذرت مخلوط کرده باشند، برای داءالفیل «چاقی زیاد» و درد مثانه و سنگ کلیه و مثانه تجویز می شوم .

خیسانده تیغ من در شراب پادزهر سموم گیاهی و غذایی است . عصاره برگ و ریشه و میوه من جهت زخم مجاری ادرار مخصوصا سوزاک مفید است . عصاره گیاه من جهت تقویت باء و سختی ادرار و قولنج کلیوی توصیه شده است . پاشیدن آب جوشانده گیاه من حشرات ، مخصوصا کک را از بین می برد. مضمضه عصاره من با عسل جهت جوش دهان و درد لثه و ورم گلو نافع است . چنانچه نخود را در آب جوشانده من پرورده نمایند در تقویت شهوت دارویی بی نظیر است . مقدار خوراک من نیم سیر است . تخم گیاه من به حسک دانه معروف است و چنانچه آن را سه مرتبه با شیر بجوشانند تا خشک شود، جهت تقویت شهوت مفید می باشد - تخم گیاه من در همه افعال شبیه به عصاره و گیاه من بوده ، و مقدار خوراک آن هفت مثقال است و چون آب گیاه مرا گرفته ، با روغن کنجد بجوشانند روغنی به دست می آید که خوردن و مالیدن آن جهت درد مفاصل و نیکو کردن رنگ رخسار و درد کمر و سختی ادرار نافع است .

برگ گیاه من و شبنم و گرد سفیدی که بر روی آن می نشیند، ترش و بوده و در بعضی از شهرهای ایران مخصوصا یزد آن را گرفته و به نام گرد نخود چاشنی غذا می نمایند و برای آن خواص زیاد قائلند. خوردن آن برای مبتلایان به سنگ کلیه و مثانه نافع است .

زبان پس قفا

فارسی من گل زبان پس قفاست . به من زبان در قفا و گل هزار رنگ هم می گویند. عربی من «رجل القبره» است . در قاعده گل من مقداری انگین وجود دارد که حشرات را به سوی خود جلب می کند. من یک گیاه خودرو هستم که به علت زیبایی که دارم مرا به عنوان یک گل زینتی در باغچه ها می کارند. برگ و گل من ضد کرم و پیشاب آور بوده ، اشتها را باز می نماید. دمکرده رقیق برگ و گل من ضد نقرس و درمان سنگ کلیه است . دانه های من سمی است ، گرد کوبیده و جوشانده آن از خارج معالجه کچلی و ضد شپش است ، و چنانکه گل و گیاه مرا پخته و بطور ضماد زیر شکم بگذارند، ادرار را باز می نماید. استعمال دانه های من به علت سمی بودن از راه داخل جایز نیست .

مویزک

فارسی من مویزک و معرب آن مویزج است . اعراب به من زیب الجبل ، یعنی کشمکش کوهی گویند و در بعضی از کتب زیبی بری ذکر شده است . من از اقوام نزدیک زبان پس قفا هستم . کولیها معمولا گرد کوبیده دانه های مرا به عنوان دوی ضد شپش به عوام می فروشند، ولی چون بارها استعمال آن ایجاد تحریکات در پوست سر شده است ، نایستی آن را به کار برد. دانه های من ضد عفونی کننده و مسقط جنین است و به کار بردن آن بدون تجویز پزشک خطرناک میباشد. چون یک دانه مرا در پنبه پیچیده کمی تر کرده آن را بکوبند تا شکسته شده ، و بعد در سوراخ دندان کرم خورده بگذارند، درد آن را ساکت می کند.

اسم من «باقلا» است !

در خوردن بی همتا هستم .

سینه وریه را پاک کرده و آنها را تقویت می کنم .

برای مبتلایان به زخم معده غذای خوبی هستم .

در برگ و پوست من خواصی است که کمتر کسی از آنها اطلاع دارد.

گل من درمان کننده رماتیسم است ...

اسم من باقلا است ، ولی در تهران بیشتر به من باقلی می گویند و اعراب نیز باقلی خطاب می کنند. من یکی از حبوبات قدیمی و تاریخی هستم و ساکنان اطراف رودخانه نیل از عهد باستان مرا شناخته و کشت کرده اند. من غذای خاص حضرت عیسی بودم ، آن حضرت مرا خام می خورند، در ایران نیز گیلانیها مرا نپخته می خورند. من سرشار از ویتامینهای آب و ث هستم و املاح مفیدی از آهن ، آهک و فسفر دارم و به همین جهت در دسته غذاهای خونساز بوده ، و مغز قلم استخوانها را تقویت می کنم . من در اثر خشک شدن مقداری از ویتامین ث خود را از دست می دهم ، ولی در عوض قدرت غذایی من بالا می رود و نفخ من کم میگردد - مواد نشاسته ای من از سایر حبوبات کمتر است ، و در عوض مواد سفیده ای بیشتر دارم و روی این اصل قدرت زندگی من زیاد بوده ، اشخاص لاغر را تقویت می کنم ، ولی جزو غذاهای چاق کننده نیستم . من از حبوبات خنک محسوب می شوم و پیشاب را زیاد می کنم ، غرایز جنسی را نیرو می دهم ، زود هضم بوده و به سرعت از معده می گذرم و با خود خوراکیها دیگر را از معده خارج می کنم ، سینه وریه را پاک کرده و تقویت می نمایم ، سرفه خشک را درمان می کنم . من برای مبتلایان به زخم معده و اسهال ، غذای خوبی هستم و چون مرا با پوست در آب و سرکه بپزند و با پوست بخورند، برای اسهال مفید می باشم و بدون سرکه برای کلیت مرا تجویز می کنند. هرگز آب پخته مرا دور نریزید، زیرا گلو را نرم می کنم و از تولید سنگ جلوگیری می نمایم و گرفتگیهای معده را باز می کنم ، ضماد آرد من با آرد جو در محل ضرب خوردگی و ورم پستان نافع است ، مخصوصا اگر این ورم در اثر انعقاد شیر باشد. لپه مرا کوبیده با سرکه و کمی نعناع و عسل مخلوط کنید و به روی دمل بگذارید تا سر باز کرده و از بین برود. ضماد من با پیه خوک جهت نفرس مفید است .

سابقا که زالو انداختن معمول بود، معمولا دانه تازه مرا دو لپه کرده و طرف داخلی آن را روی محل نیش زالو می چسبانیدند تا خون بند آید. این دستور برای بند آمدن بریدگیهای کوچک هم مفید است .

ضماد آرد من با سفیده تخم مرغ و گل بر روی حلقه چشم که بر آمده باشد، سودمند است . ضماد آرد من با عسل جهت پاک شدن لکه های سیاه توصیه شده است ، ضماد برگ غلاف سبز خارجی من جهت معالجه سوختگی به به کار می رود. گل من نیز پیشاب آور بوده و جوشانده سی تا شصت در هزار آن برای درمان رماتیسم و عرق النساء «سیاتیک» مفید می باشد.

اگر انگشت شما گوشه کرد ناراحت نباشید، مقداری از برگهای مرا گرفته بجوشانید و انگشت خود را در آب گرم آن فرو برید، به زودی خوب خواهد شد. اگر گل مرا در هاون قلعی بسایید، و در آفتاب بگذارید خضاب نیکویی به دست خواهید آورد، بانوانی که صورتشان ریش درآورد است ، می توانند موها را با موجین کنده و در جای آنها چند روز متوالی از خمیر آرد من بچسبانند تا آن موها دیگر رشد ننماید. زیاده روی در خوردن من خوب نیست ، زیرا مطبوخ من خورده شود، چنین عوارضی پیش نخواهد آمد.

بیماری فاویسم

بعضیها نسبت به محصول تازه من حساسیت داشته ، مبتلا به مرض فاویسم می شوند، علامت این بیماری زرد شدن رنگ پوست بدن و احساس خستگی و سستی در اعصاب ، پیدا شدن خون در ادرار، سردرد و استفراغ است . در این عارضه خون کم می شود و درمان آن تزریق خون و سرمهای غذایی است . این عارضه فقط مخصوص یک نوع من می باشد که معروف به نوع مازندرانی است و بیشتر در اطراف مزارع باقلا دیده می شود.

باین بیماری در گیلان باقلا زاله می گویند و یک بیماری دیگر نیز در گیلان وجود دارد بنام غلی زاله که از خوردن آلوچه ی کال بوجود می آید و شباهت زیادی به فاویسم دارد و چون این دو مرض در یک فصل ظاهر می شوند پزشکان فرقی بین آنها قائل نبوده همه ی بیماران را مبتلا به فاویسم تصور میکنند. داروسازان سنتی ایران این مرض را شناخته و چنین نوشته اند: عده ای با خوردن باقلای تازه دچار نفخ و اختلاج «بریدن عضلات» ثقل دماغ و فساد خون و دیدن خوابهای پریشان و ابتلا بخارش میشوند. بهترین راه برای عدم ابتلا باین بیماری دو لپه کردن باقلا و جوشاندن آن در آب و دور ریختن آب است و همچنین پختن آن در روغن و افزودن ادویه مانند آویشن - فلفل - دارچین - میخک و از همه مهمتر گلپر است . ضمنا باقلای خشک این اثر را ندارد. اهالی محل با خوردن دوشاب بیماران را معالجه میکنند.

من «بادرنجبویه» هستم!

فارسی من بادرنگبویه است ولی اعراب آن را معرب کرده و بادرنجبویه می گویند. دسته ای از تازیان به من «مفرح القلب» گویند. در آذربایجان شرقی و غربی مرا در باغات و منازل می کارند، و اخیرا آذربایجانیها مرا به تهران آورده و در منازل و باغات شمیران کاشته اند. برگها و گل من خوشبو و بوی آن شبیه لیمو است و به همین علت عده ای مرا نوع شاه اسپرم «ریحان» می دانند، من دو نوع دارم یکی کوچک و دیگری بزرگ که هر دو در ایران می روییم ، فرنگیها به یک نوع من «ملیس ملداوی» و

به نوع دیگر «ملیس طی» می گویند و در بعضی از شهرهای ایران به نوع کوچک من که مانند سبزی خوردن خوراکی است و معمولا با غذا می خورند ترنجان می گویند، گر به گیاه مرا مانند سنبل الطیب دوست دارد. عده ای گیاه مرا با «بالنکو» که شباهت زیادی به ریحان دارد اشتباه می کنند. من مقوی قلب و مغز بوده، به همین جهت در بیماریهای حمله - غش - بی خوابی - پریشان حالی - صدا کردن گوش و مایخولیا تجویز شده و اثر مفید دارم. از سکنه های قلبی و مغزی تا اندازه ای جلوگیری می کنم، و بو کردن من نشاط آور بوده دماغ را باز می کند. من برای معده مفید بوده، آن را تقویت می کنم. از دل پیچه و و اسهال جلوگیری می نمایم، جویدن برگ من جهت زاله بد بویی دهان بسیار موثر است. مضمضه جوشانده برگ من جهت معالجه پیوره و فساد دندان نافع است.

استشمام آب جوشانده من جهت تنگی نفس و بیماری آسم و تسکین درد مفاصل مفید می باشد. بوییدن برگ من جهت ضد عفونی کردن مجاری تنفسی و نشستن در آب جوشانده آن جهت باز شدن عادت ماهانه بانوان تجویز شده است: مقدار خوراک برگ من تا سی و پنج گرم است. تخم گیاه من در عمل ضعیف تر از برگ من بوده، و مقدار خوراک آن یک مثقال است. و معمولا برای درمان قشغریه «وقتی موی بدن در اثر ترس راست شود و لرزه بر اندام مستولی گردد» تجویز می شود. آب مقطر مرا در تبریز گرفته، جهت تقویت قلب و معده می نوشند.

من «فرنجمشک» هستم!

اسم من فرنجمشک است. به من برنجمشک - حبق الکرمانی - حبق الصعتری - حبق قرنفل و پلنگمشک هم می گویند. برگ من معطر و بوی آن شبیه لیمو است، این بو در برگهای من قبل از گل دادن زیادتر است، در صنعت از من یک نوع اسانس می گیرند که شبیه اسانس لیمو است. من در بیشتر نقاط ایران مخصوصا شمال تهران پس قلعه و آذربایجان می رویم. خواص من نظیر بادرنجبویه می باشد و بعلاوه در رفع سرگیجه و جلوگیری از قی کردن زنان باردار به کار می رود و در عطرسازی از من استفاده شده و راهبان مرا داخل مشروبات خود می کنند. اگر برگ تازه مرا به صورت کوبیده روی محل نیش زنبور بگذارند درد آن را تسکین می دهم.

اسم من «بلوط» است!

جالینوس حکیم برای بریدن تب از من استفاده می کرد، میوه من ضد اسهال است.

برگ مرا برای التیام جراحات بکار برید.

از میوه ام برای اطفالی که در رختخواب ادرار می کنند استفاده کرده و نتیجه بگیرد.

استعداد چاقی را در افراد ضعیف المزاج زیاد می کنم ...

و صدها خاصیت دیگر که در برگ، ریشه و پوست من نهفته است.

فارسی من بالوت و معرب آن بلوط است ، در مازندران به درخت من دارمازی ، در کردستان به نوعی دیگر از درخت من پرو ، در لرستان به نوعی دیگر آن «برامازو» می گویند. من دارای انواع و اقسام می باشم ولی در ایران 9 نوع من میروید که یک نوع من شاه بلوط و 8 نوع دیگر بلوط است .

شاه بلوط دارای میوه ای درشت و روغن دار بوده ، و بسیار مغذی است ، ولی خواص دارویی آن از انواع بلوط کمتر است . در هندوستان نیز نوعی شاه بلوط می روید که میوه ی آن درشت تر بوده و در اروپا به نام «مارون» خوانده می شود. در کتابهای قدیم شاه بلوط را قسطل - قسطانیه - کستانه اغاجی - طراس و بلوط الملک خوانده اند.

قسمت مورد استفاده من پوست - برگ - ریشه و برجستگیهایی که در اثر گزش حشرات روی انواع من روئیده و به نام مازو معروف است می باشد ریشه های باریکی که در روی میوه من است ، و همچنین پوست نازک روی میوه من که به جفت معروف است مصارف طبی و صنعتی دارد، به عقیده جالینوس برای بریدن تب دارویی بهتر از پوست درخت من نیست .

قسمتهای مختلف گیاه من علاوه بر داشتن چندین نوع ویتامین و عوامل دارویی ، دارای مقدار زیادی جوهر مازو است ، جوهر مازو که به زبان علمی «تانن» نامیده می شود و عده ای فارسی آنرا جفت گذاشته اند دارای طعمی گس است و پوست بعضی از میوه ها و گیاهان و همچنین نارس بعضی از میوه ها مثل خرمالو - انار - سیب - به و غیره که دارای طعمی گس می باشند، دارای «تانن» هستند.

جوهر مازو یکی از عوامل مهم غذایی است که هضم مواد سفیده ای را آسان کرده و بدن انسان برای نوسازی و ترمیم ضایعات بوجود آن احتیاج دارد. جوهر مازو آب دهان و سایر رطوبات بدن را جمع می کند، اسهال را بند می آورد، اسهال خونی را معالجه می کند و از خونریزی جلوگیری می کند برای درمان آنژیم ، ورم لوزه - گرفتگی صدا - زرد زخم و انواع جرب دارویی بسیار مفید است .

برگهای مرا در تابستان و میوه مرا در پاییز می چینند و پوست مرا از ساقه های جوان گرفته و در هوای آزاد خشک می کنند. میوه من دیر هضم است ، ولی چون هضم شود غذایت بسیار داشته و جلوی اسهال را میگیرد و از خونریزی سینه و معده جلوگیری می نماید، جهت خفقان و قی که در اثر سنگینی معده باشد مفید است ، برای دلپیچه و زخم معده و روده نافع است ، قطره قطره آمدن ادرار را معالجه می کند. ضماد آن با پی خوک که به آن نمک زده باشند، جهت ورم حالب ورمهای سخت و آبدار سودمند است ، سوخته آن برای معالجات جلدی - جوشهای صورت و زخم های چرکی و آبدار «زرد زخم» مفید می باشد. حمل آن جهت بند آوردن ترشحات رحم نافع است ، و چون میوه مرا با هم وزن آن کندر و روغن زیتون سرشته و به اطفالی که در رختخواب ادرار می کنند چند روز متوالی بخوراند، معالجه خواهند شد و همین مخلوط برای کسانی که ادرارشان تیره و سنگ دار است مفید می باشد. مقدار خوراک میوه من تا پانزده مثقال است . ریشه های باریک روی پیاله میوه من در قطع سیلان ترشحات رحم منافع زیاد دارد. برگ درخت من جهت التیام جراحات تاز سودمند می باشد. خاکستر چوب من بهترین گرد دندان بوده ، و این خاکستر جهت درمان زخمهای خوره ای مفید است ، آبی که هنگام سوختن چوب بلوط به دست می آید، بهترین خضاب جهت ابرو می باشد. پوست درخت من به علت داشتن جوهر مازو منافع دارویی زیادی دارد ولی به علت

داشتن بوی نا مطبوع بطور خوراکی کمتر از آن استفاده می شود و چون دارای اثر ضد عفونی کننده می باشد، بیشتر برای پانسمان زخمها به کار می رود. شستشو با جوشانده یا دمکرده 30 در هزار آن جهت از بین بردن ترشحات بی - رنگ زنانه و جلوگیری از خونریزی بواسیر تجویز شده است .

از پوست ساقه های جوان من جهت مصارف دارویی و پوست ساقه های کهنه و مسن آن در دباغی و چرم سازی استفاده میشود. چوب درخت من محکم بوده و جهت ساختن قایق و کشتی به کار میرود، و در نجاری و منبت کاری از آن استفاده زیاد میشود. شاه بلوط: میوه من غذاییست بسیار دارد و برای چاق شدن اشخاص ضعیف المزاج یک غذای مناسب می باشد. پوست و چوب درخت من قابض بوده ، جوشانده آن برای معالجه اسهال خونی به صورت تنقیه تجویز شده است . دمکرده پنجاه در هزار برگ من به مقدار سه فنجان در روز جهت سرفه ، و نزله تجویز می شود.

میوه : دارای 2/5 درصد روغن قابل استخراج مواد غذایی است . جفت یعنی پوست نازکی که در روی مغز من است ، دارای تانن فراوان بوده و خواص آن را دارد.

سایر محصولات که از درخت بلوط به دست می آید

علاوه بر منافع زیادی که پوست -برگ - ریشه و ساقه و میوه و جفت آن دارد، از درخت بلوط محصولات دیگری نیز به دست می آید که مهمترین آنها گز علفی قرمز دانه و مازوست . گز علفی خود را قبلا معرفی کرده ، و در اینجا قرمز دانه را هم به شما معرفی می کنیم .

قرمز دانه

قرمز دانه که به آن «قرمز» هم می گویند حشره ای است که در روی بعضی از انواع بلوط زندگی می کند و به ندرت در روی سر و کاج هم دیده می شود و به این حشره در زبان فارسی کرم رنگریزان و به عربی «دود الصباغین» نامند. برای به دست آوردن آن ابتدا حشرات را از روی درخت جمع کرده ، با بخار آب می کشند. پس از کشتن حشره آن را خشک می کنند و برای رنگریزی آن را کوبیده ، و در آبی که دارای ترشی باشد می جوشانند تا رنگ قرمز آن حل شود، بهترین رنگ قرمز برای ابریشم و نقاشی و نویسندگی است و اگر به جای ترشی در آب یک ماده قلیایی اضافه کنند، رنگ بنفش به دست می آید. در درمان سنتی ایران خوردن آن را یک هفته ، روزی سه گرم جهت بند آوردن خون قاعدگی و اخراج جنین مرده مفید می دانستند و خوردن آن را با سرکه یکی از راه های جلوگیری از آبستنی معرفی کرده اند. ضماد آن با عیل جهت التیام جراحات و شستشوی سر با آب جوشانده آن جهت زیبایی و دراز شدن مو و کشتن شپش و رشک مفید می باشد.

من «مازو» هستم !

داروی خوبی ، برای تراخم هستم .

جوشهای جلدی را با من درمان کنید.

برای تقویت دندان و لثه ها عامل مؤثری هستم .

با شرایطی ، از ریزش مو جلوگیری می کنم .

خون دماغ را بند می آورم .

از جوشانده من برای دفع سموم استفاده کنید...

فارسی من گلگاو است ، در لرستان به من برارمازی و اعراب به من محفص گویند، و در کتابهای مختلف به من قلفات - کلوان - زشگنه گره - خرنوک یا سه حک گفته اند. من جسمی کروی به قطر 10 تا 12 میلیمتر بوده ، و دارای برجستگیهای متعدد می باشم . من در اثر گزش حشره مخصوصی بر روی جوانه های درخت «بلوط مازو» ظاهر می شوم ، این حشره به صورت پروانه ای است که از برگ و ساقه درخت بلوط تغذیه می کند و بعد درخت را نیش زده ، و حفره ای ایجاد و در آن تخم ریزی می کند و در نتیجه شیره درخت بلوط جمع شده ، و در آنجا یک برجستگی به وجود می آید. تخم حشره از آن شیره گیاهی استفاده کرده کم کم رشد می کند و پس از بلوغ آن را سوراخ کرده ، و به صورت پروانه خارج می شود. نوع سوراخ کرده من مرغوب نیست و بایستی قبل از بلوغ حشره که معمولا بعد از تیر ماه است ، آن را چیده و نگذارند حشره آن را سوراخ کرده و خارج شود. به این جهت در پایان تیر ماه مرا چیده و خشک می نمایند و به این ترتیب حشره در اثر نرسیدن شیره غذایی می میرد نوع سوراخ شده من به رنگ سبز زیتونی یا سیاه است ، و سنگی می باشد. ولی نوع سوراخ شده آن قهوه ای رنگ و گاهی سفید و بسیار سبک است . طمع نوع سبز رنگ مرغوب من گس و گاهی کمی ترش است ، بسیار قابض بوده ، جوشانده آن به صورت تنقیه برای معالجه اسهال و اسهال خونی تجویز می شود، از من کمتر در مصارف داخلی استفاده می کنند، و تنها برای درمان مسومیتهای از جوشانده من به مسموم می خوراندند. در صنعت برای دباغی و چرمسازی از من زیاد بهره برداری می شود و نسخه ساختن مرکب سیاه که مورد استفاده خوشنویسان ایرانی است ، در این شعر جمع شده است .

هم وزن دوده صمغ است ، هم وزن هر دو مازو

هم وزن هر سه آب است ، آنگاه زور بازو

گرد کوبیده من عرق را خشک می کند و از بوی بد آن جلوگیری می کند. شستشو با جوشانده آن ترشحات رحم و اورام نشستگاه و بواسیر را معالجه می کند و با سرکه ، جهت جوشهای جلدی و باد سرخ و برآمدن ناف اطفال به کار میرود. سوخته آن جهت جلوگیری از سیلان خون و مالیدن آن به دندان و مضمضه با جوشانده آن جهت جوشهای دهان و تقویت لثه و محکمی دندان و جلوگیری از کرم خوردن آن تجویز می شود. سرمه کوبیده من جهت آبریزش چشم و سلاق «تراخم» نافع است . شستشوی موی سر با آب جوشانده من ، جهت تقویت مو و سیاه شدن آن سودمند می باشد. برای بند آوردن خون دماغ آب جوشانده مرا در بینی بکشید. مقدار خوراک من در استعمال داخلی تا دو گرم و در استعمال خارجی به صورت جوشانده بیست در هزار و پودر ده درصد، و به صورت ضماد، ده درصد می باشد.

اسم من «ثعلب» است!

برای تجدید قوای از دست رفته خود، از من استفاده کنید.

آرد من خونساز و مقوی اعصاب است .

تشنج بدن را رفع می کنم ،

اگر آرد مرا طبق دستور به کار برید از ریزش موی سرتان جلوگیری می کند.

به زنان نازا، استفاده مرا توصیه کنید.

اگر از ناراحتی سینه رنج می برید، من شفابخش آن هستم .

فارسی من سه برگ است . اعراب به من ««خصی الثعلب»» یعنی بیضه روباه گویند و این روزها در ایران به من ثعلب خطاب می کنند، و فرنگیها هم اسم مرا سالپ گذاشته اند. وجه تسمیه من به ««خصی الثعلب»» برای آن است که بیخ من دارای دو غده به هم پیوسته ، یکی تو خالی مربوط به گیاهی که روئیده و دیگری تو پر مربوط به گیاهی که بعدا خواهد روید می باشد. گل‌های من خوشه ای قشنگ به رنگ صورتی یا سفید با خطوط و نقطه های بنفش یا ارغوانی است . غده تو پر من دارای نشاسته - قند و مقدار زیادی لعاب است که خوراکی می باشد. از غده های زیرزمینی من آردی تهیه می کنند که در بستنی سازی و شیرینی سازی مصرف می شود.

تاکنون بیست و پنج نوع از گیاه من شناخته شده که ده گونه آن در ایران می روید. گونه های مختلف من در آذربایجان - کردستان - لرستان - خراسان - و ساحل دریای مازندران و نواحی البرز فراوان بوده و بطور خودرو به عمل می آید. به عنوان یک گل زینتی نیز می توان انواع مرا در باغچه ها پرورش داد. برای تهیه آرد ثعلب کافی است که غده های زیرزمینی مرا شسته و بعد در آب جوش بخیسانند تا ورم نماید، بعد خشک کرده و آسیا نمایند. آرد من علاوه بر اینکه در مداوا و تغذیه به کار می رود، همه ساله مقدار زیادی از آن صادر می شود و کارخانجات غذاسازی و داروسازی خریدار آن می باشند.

آرد من برای رفع خستگی ، تجدید قوا و تقویت شهوت منافع زیاد دارد، آرد من نرم کننده سینه و خلطآور بوده و برای این کار جوشانده یک درصد آن مصرف می شود.

آرد من خونساز بوده و مقوی اعصاب است . برای درمان کزاز، تشنج ، لقوه و فلج تجویز شده است . مالیدن آن بر سر مقوی مو بوده و از ریزش آن جلوگیری می کند. مقدار خوراک آن تا دو مثقال بوده و زیاده روی در خوردن آن برای شکم خوب نیست . پزشکان سنتی ایران عقیده داشتند که چنانچه زنان نازا برگ ثعلب را با زعفران و کمی مشک ساییده ، قبل از آمیزش حمل نمایند ممکن است آبستن شوند.

وانیل

وانیل که پودر آن در شیرینی سازی جهت معطر کردن شیرینی به کار می رود، از خانواده ثعلب بوده که متأسفانه در ایران نمی روید. پودر وانیل «وانیلین» علاوه بر آنکه در قنادیها مصرف می شود، در ساختن لیکورهای معطر نیز قابل استفاده بوده، نیرو بخش و ضد عفونی کننده می باشد، برای تقویت شهوت و ضد تشنج تجویز شده است.

من «نانخواه» هستم!

فارسی من نانخواه است، به من نانخا - نانخه و زینان هم می گویند. عربی من طالب الخبز است. من بذر گیاهی هستم که به آن زیره حبشی و انیسون بری می گویند، و در مشرق ایران و بلوچستان می رویم، در هند و مصر هم مرا می کارند. بذر من کوچک بیضی شکل قهوه ای مایل به زرد است، و بوی آن معطر بوده، شبیه تیمول است، مقدار اسانس نوع ایرانی من بیشتر از انواع خارجی است و در صنعت داروسازی از آن تیمول استخراج می کنند. سابقاً مرا روی نان می پاشیدند و گاهی با خمیر مخلوط می کردند تا نان خوشبو و خوشمزه شود. من پادزهر سموم حشرات و دافع مضرات تریاک و مواد مخدر هستم، و برای ترک تریاک می توان از من بهترین استفاده را کرد. به کسانی که تریاک را با وسایل دیگر ترک می کنند، توصیه کنید که مدتی از من استفاده کنند تا از عوارض ترک تریاک مصون بمانند. من بادشکن و مقوی شهوت می باشم. جوشانده من برای معالجه عقرب گزیده و تسکین درد نیش آن اثر فوری دارد. ضماد من با عسل برای تسکین درد و تحلیل ورمهای نافع است، و برای از بین بردن خون زیر جلد بی مانند است، اگر دانه مرا در آب لیمو بخیسانند و قدری آب لیمو روی آن بریزند که یک انگشت بالای آن باشد و بعد بگذارند تا خشک شود، و این عمل را هفت مرتبه تکرار کنند، ترکیبی به دست می آید که برای اعاده شهوت مایوس شدگان نظیر ندارد. خوردن دانه های من ناشتا، سنگریزه های کلیه و مثانه را می ریزاند. برای سکسکه، قی و آروغ بدبو و تخامه و قراقر شکم و هضم غذا مفید بوده، و مخصوصاً از تخمیر غذا در معده و روده ها جلوگیری می کند، پیشاب آور، معرق و بازکننده شیر است، ولی زیاده روی در خوردن آن شیر در پستان خشک می کند و شهوت را از بین می برد. جهت اخراج کرم کدو و کرم معده نافع است، بخور من با «راتیانج» و شستشو رحم با جوشانده دانه های من جهت رفع بدبویی رحم توصیه شده است. مقدار خوراکی دانه های من تا دو مثقال می باشد.

من «پیچ امین الدوله» هستم!

این روزها در تهران به من پیچ باغی - شونک - شجرالطحال - زهرالعسل - بلاخور - شن - سفیدال - اوج قد - دقزدون - دقزدانه - ام الشعراء - سلطان الجبل - ماذلاشلبه - خانم الی - خانم یا رماغی - و سلطان الغاید اسامی دیگر من است. من انواع و اقسام زیاد دارم، گیاه مرا باغبان به هر طریقی قیچی کند به همان وضع در می آید و در نقاط آفتاب رو بهتر به عمل می آید. داروسازان سنتی ایران به نوعی از من صریمه الجدی لقب داده اند که گویا یک کلمه اسپانیایی است «اندلس». بوئیدن گل من مقوی دماغ، نشاط آور و محرک شهوت است و برای استفاده درمانی بایستی آنها را قبل از شکفتن چیده و در سایه خشک کرد و جهت درمان سرفه، گریپ، نزله ریوی، تنگ نفس که منشاء عصبی داشته باشد - سکسکه - سردردهای یک طرفه و حالات

تشنجی به صورت دمکرده ، هشت در هزار روزی دو تا سه فنجان نوشید. خوردن بذر من ادرار را باز می کند. ملین معده ، مخرج مشیمه ، زهکش رحم ، و پادزهر سموم است . مقدار خوراک آن نیز یک مثقال است .
از پوست درخت من هم به عنوان درمان نزله - معرق - مدر و تصفیه کننده می توان استفاده کرد.
جوشانده پنجاه در هزار پوست و ساقه های من ، برای درمان آب آوردن انساج - سنگ کلیه و مثانه و یرقان تجویز شده است .
برگ درختچه من قابض است و غرغره جوشانده آن برای التهاب و گلو درد نافع می باشد. ضماد له شده برگ من در روی زخمهای جلدی و کورک سودمند می باشد.

ما «آبهای معدنی سرد» هستیم !

املاح بسیاری در ما نهفته است .
اگر به کلسیم احتیاج دارید به سراغ ما بیایید.
کم خونی را بر طرف می کنیم .
ضد سنگ کلیه هستیم .
اثری مهم بر روی دستگاه گوارش داشته ، حرکات دودی روده ها را تنظیم می کنیم .
اگر از چاقی رنج می برید به سراغ ما بیایید...

تاکنون در صحنه زبان خوراکیها، آبهای معدنی شاهان ، گرماب مشهد، شلف شهسوار و حسنک گچسر خود را معرفی کرده ، و منافع خود را بیان داشته اند و چون تاکنون بیش از هفتصد چشمه آب معدنی خوراکی در ایران کشف شده است ، صفحات کتاب زبان خوراکیها فرصت معرفی یکایک آنها را ندارد، و از این رو تصمیم گرفتیم که آبهای معدنی خوراکی را به پنج دسته تقسیم کرده و هر دسته خود را دستجمعی معرفی نمایند. اکنون اجازه فرمایید که دسته اول که آبهای معدنی لیمونادی کلسیم دار هستند خود را معرفی کنند.

ما آبهای لیمونادی کلسیم دار هستیم !

در زبان علمی به ما آبهای بیکربناته کلسیک گویند. املاح ما بیشتر بیکربنات کلسیم بوده ، مقداری کلرور و سولفات هم داریم .
ما علاوه بر داشتن فلز کلسیم دارای املاح سدیم ، پتاسیم ، و منیزیم نیز می باشیم . در بعضی از چشمه های ما آهن و سیلیس با هم یا بدون هم دیده می شوند. معروفترین معادن ما در ایران عبارتند از آبعلی و تیزاب در دماوند - آب معدنی عمارت در نزدیکی آمل - دو چشمه گلعلی در سرعین از توابع اردبیل که در بیله دره ظاهر می شوند. آبهای معدنی شلف و حسنک که قبلا خود را معرفی کردند. آب مدنی رازی در نزدیکی خوی - آب معدنی سنگرود در عمارلوی لوشان ، همه از خانواده ما هستند و در استان خراسان نیز چند چشمه از خانواده ما وجود دارد.

در مجاور چشمه آبعلی آب آهن داری به نام آب حمام وجود دارد که در آن استحمام می نمایند. آب معدنی آبعلی به علت داشتن املاح زیاد دارای طعم گزنده و فلزی است و آنگونه که سایر چشمه های خانواده ما گوارا می باشند، مزه آن مطبوع نیست

. درجه حرارت آن در مظهر ده درجه سانتی گراد است . این آب به علت داشتن سیلیس معده را ضد عفونی می کند، و به علت داشتن آهن ضد کم خونی است ، مشروط بر اینکه در سر چشمه از آن بنوشد. آهن آن رسوب کرده و از بین می رود و کارخانه مجبور است مقداری گاز مصنوعی به آن بدهد. در حال حاضر آب این چشمه در بطری به فروش می رسد و با آن دوغ آبعلی هم می سازند.

آب معدنی گلعلی در سرعین از توابع اردبیل است . طعم آن لیمونادی و مطبوع می باشد و املاح زیادی ندارد، مقدار سیلیس آن بیشتر از آبعلی بوده ، و فاقد آهن است و به همین جهت طعم مطبوعی دارد. درجه حرارت این آب در چشمه هجده درجه می باشد. چشمه عمارت که در جاده هراز بیست کیلومتری آمل است ، نیز دارای طعم مطبوع و گوآرا است و املاح زیادی ندارد، درجه حرارت آن در مظهر چشمه بیست درجه است .

آب معدنی «نی دشت» در دره صفارود نزدیک رامسر از زمین خارج می شود، املاح و گاز این چشمه زیاد است ، ولی چون فاقد آهن می باشد، طعم آن گواراتر از آبعلی است ، درجه حرارت آن نوزده درجه می باشد. چشمه «رازی خوی» دارای املاح زیاد بوده ، طعم آن گزنده و فلزی است و مانند آبعلی دارای آهن و سیلیس می باشد.

آب معدنی سنگرود در عمارلوی لو شان نزدیک رودبار بوده و از توابع رشت است ، از زمین خارج می شود و دارای املاح زیاد است ، سیلیس و آهن ندارد.

خواص درمانی ما

ما همه در ردیف آب معدنی اویان در فرانسه می باشیم . ادرار را زیاد می کنیم ، و هر قدر املاح ما کمتر باشد، این خاصیت در ما زیادتر است ، سنگهای کلیه را از بین برده ، کلیه و مثانه را زهکشی می نماییم . اثر ما در روی کبد و دستگاه گوارش زیاد و قابل توجه است . حرکات دودی روده ها را کم می کنیم ، صفرابر بوده ، و چنانچه چند روز متوالی از ما بنوشید، املاح صفراوی خون را کم می نماییم . اثر ارزنده ما کم کردن آب نسوج بدن است و برای نقرس - رماتیسم - چاقی - تورم کبد و حالات تشنجی مفید می باشیم . نوشیدن ما همراه با غذا و بعد از آن باعث زیاد شدن اشتها و زود هضم شدن غذاست . مبتلایان به فشار خون نباید از ما بنوشند و چنانچه مبتلایان به فشار خون نباید از ما بنوشند و چنانچه مبتلایان به سنگهای بزرگ صفراوی از ما بنوشند، ممکن است سبب ناراحتی آنها شود.

اسم من «غلب لب» است !

زبان خوراکیها با فاش کردن اسرار پیشینیان ، خدمات زیادی به علم و صنعت ایران کرده و ما یقین داریم که با همت و پشتکار خوانندگان ، ارزش این خدمت بزرگ در آینده نزدیک بر همگان ثابت خواهد شد. اکنون می خواهیم از راز دیگری که مربوط به یکی از صنایع مستظرفه بوده و بکلی فراموش شده و از بین رفته است پرده بر داریم و با کمک اهل تحقیق این هنر ملی را دوباره زنده نماییم . در کتب ادبی و اشعار فارسی از دیبای شوشتری و استبرق سخن به میان آمده و از نرمی و لطافت این پارچه نفیس زیاد توصیف شده است ، و در یکی از کتب تاریخی خوزستان نوشته اند که پرده کعبه را از دیبای شوشتری تهیه کرده اند.

حال با توجه به اینکه شوشتر محل تربیت نوغان و ابریشم نبوده ، باید دید که این پارچه نفیس را از چه ماده ای تهیه می نمودند به این جهت من از شما خواهش می کنم اجازه فرمایید گیاه «غلب لب» خود را به شما معرفی کند، و این اسرار از بین رفته را برای شما فاش سازد.

اهالی خوزستان به گیاه من «غلب لب» «به فتح غ و ل و سکون ب و فتح دوم ل و سکون ب دوم» و اهالی فارس به آن «استبرق» که معرب «استبرک» می باشد می گویند. اهالی بنادر جنوب به آن «خرگ» در کرمان و بلوچستان «کرک» و در دشتستان غرق نامند.

در کتب قدیمی به من عشار - عشر - اکران و مدار گفته اند. من در نواحی جنوبی ایران مخصوصا خوزستان - بلوچستان - منصورآباد - لار - بم - خبیص - شوش - دیلمان و برزجان می رویم و در بلوچستان جنگلی از من دیده می شود که اهالی محل می گویند هدف اصلی از کاشتن و پرورش آن ، تهیه کائوچو بوده است .

من از گیاهان کائوچویی هستم ، ولی تهیه لاستیک از من به صرفه نیست ، و در عوض فایده دیگری دارم که اگر مورد استفاده قرار گیرد، منافع آن خیلی بیشتر از کائوچو خواهد بود.

قسمت ارزنده من پنبه ام می باشد که در گذشته دیبای شوشتری را با آن می بافتند. این پنبه در جوف میوه من است که پس از رسیدن و باز شدن مانند تارهای ابریشم جلوه گری می کند و در حال حاضر مردم راه تابیدن آن را نمی دانند، ولی در قرنهای ششم تا هشتم هجری ، یکی از خانواده های هنرمند شوشتر راه آن را می دانستند و اسرار آن را در خانواده خود حفظ کرده ، نسلا بعد نسل از آن استفاده می کردند، ولی در اواخر قرن هشتم در اثر بیماری طاعون این خانواده بکلی از بین رفته ، و اسرار بافتن دیبای شوشتری را با خود به گور برده ، و در خاک مدفون کرده و بدین ترتیب یک هنر اصیل و ارزنده ایرانی از بین رفته است ، و تنها استفاده ای که اکنون از این پنبه می شود، آن است که آن را داخل بالش و متکا می کنند و از نرمی و لطافت آن در زیر سر بهره مند می شوند.

طبق تحقیقات عمیقی که نویسنده زبان خوراکیها به عمل آورده ، به این نتیجه رسیده است که پنبه چنانچه تحت تاثیر دیاستازهای بزاق قرار گیرد، محکم شده و قابل تابیدن و بافتن می شود و اینطور به نظر می رسد که آن خانواده هنرمند این پنبه را در دهان خود گذاشته و مدتی آن را مکیده مزه مزه کرده و قابل استفاده می نمودند. بدیهی است که در حال حاضر این روش قابل عمل نیست و بایستی آن را با دیاستازهای مصنوعی به عمل آورد.

من جزو گیاهان شیردار هستم . در تمام اجزای بدن من شیرابه ای وجود دارد که سمی ، سوزاننده و اکال است ، ولی این شیرابه در پنبه من نیست ، بلکه در برگ ، ساقه و میوه من قبل از رسیدن وجود دارد و مقداری آن در هر گیاه از یک لیتر تجاوز می کند. این شیرابه پوست را زخم می کند، خاصیت مسهل داشته و بلغم را از بین می برد، و سوزاننده ترین شیره نباتی است که مو را نیز زایل می کند، و دباغان عرب و هند از این شیرابه برای از بین بردن موی پوست در چرمسازی از آن استفاده می کنند. مالیدن این شیرابه کچلی را معالجه می کند و دانه های بواسیر را قطع می نماید و مضمضه آن با غسل برای جوش دهان اطفال نافع است ، و چون پنبه را به آن آغشته و در سوراخ دندان کرم خورده بگذارند، درد آن را ساکت می کند.

حکیم «میر عبد الحمید» در حاشیه «تحفه» نوشته است که این شیرابه جهت معالجه جذام - قوبا «زخمهای جلدی که منشاء عصبی دارند»، دمل، کورک و سختی طحال و امراض کبدی و استسقا و کرمهای معده و کدو مفید است. بعضی از اهالی هند که مبتلا به رماتیسم و پا درد می باشند، مقدار کمی از شیره مرا با یک چوب کبریت بر روی مفصل مانند چند خال می گذارند تا جای آن تاول کند و معتقدند که این عمل درد مفاصل را تسکین می دهد. چنانکه برگ و شاخه های تازه مرا گرم کرده و روی ورمهای بدن بگذارند، درد آنها را معالجه کرده و ورم را از بین می برد، و چون برگ و شاخه تازه مرا در روغن زیتون بجوشانند، روغن آن جهت معالجه فلج مفید بوده و ضد تشنج است. پاشیدن گرد کوبیده خشک شده برگ من جهت زخمهای چرکی و بدخیم و زخمهای خوره ای و از بین بردن گوشت زاید مفید است. از پنبه من در گذشته به عنوان آتشنزنه در سنگ چنماخ استفاده می کردند، و چون این پنبه را هنگامی که تازه است از هم باز کرده، آن را بر روی جراحات بگذارند از خونریزی جلوگیری کرده، و باعث رویاندن گوشت تازه می شود. مقدار خوراک شیرابه من نیم گرم بوده، پنج گرم آن سمی و کشنده است. اهالی مصر معتقدند که فرش کردن و دود برگ من حشرات را فراری می دهد. خواص شیرابه و برگ من زیاد است و دود چون سمی و خطرناک است، از تفصیل آنها خودداری می نمایم.

کتوس

در خانواده «غلب لب» گیاه دیگری وجود دارد که اعراب به آن «شجر الحریر» گویند و اکنون اجازه فرمایید خود را معرفی کند. در گیلان به من کتوس - در رامسر و شهسوار کتوس لو - در مازندران عسلا گویند، و در فارس به من پیچ و پیچک هم گفته اند - اهالی شمال شاخه های نازک مرا چیده و پس از پوست کندن با آن سبد می بافند و نوعی از من در کنگو به عمل می آید که از شیرابه آن لاستیک سفید تهیه می کنند.

از پوست و ساقه های من در سنت داروسازی دارویی جهت تقویت قلب می گیرند، و عصاره پوست و ساقه های من هم جهت تقویت قلب و درمان تنگ نفس سودمند می باشد.

اسم من «اسفرزه» است!

از برگ من برای التیام زخمها استفاده برید.

دانه هایم بهترین دارو جهت رفع نفخ معده است.

برای پایین آوردن تبهای شدید از لعاب دانه هایم میل کنید.

همین لعاب، غمهای بی دلیل را از بین برده، جای آن را به نشاط و شادی می دهد.

برای زخم معده و روده نیز می توانید مرا تجویز کنید.

فارسی من اسفرزه است، ولی در شیراز که مهد زبان فارسی است به من «بتکو» گویند. در کتب قدیم از من به اسامی اسفیوس - اسپغل و اسپغول یاد کرده اند، و چون دانه های من شبیه حشره کک است به آن برغوثی نیز گفته اند. عربی من قطونا می باشد، ولی عده ای از لغت نویسان عربی مرا حشیشه البراغیث نوشته اند، و این اشتباه است. زیرا برغوث عربی کک بوده و

حشیشة البرغث به گیاهی گفته می شود که ضد حشره بوده ، و کک را دفع می کند و چنانچه در کتابهای داروسازان سنتی ایران نوشته اند حشیشة البرغیث گیاهی است که ضد حشره و بوده در مازندران به آن «کیک واش» گویند و نوعی آکرکرا می باشد. ترکی من قارنی باروخ است . من دارای سه گونه سفید - سرخ و سیاه هستم که غالبا ما را مخلوط با هم می فروشند و خواص هر سه ما یکسان است . من به طور خودرو در اطراف تهران - در تمام مناطق شمال - بین منجیل و پاچنار در سواحل دریای مازندران بین بندر پهلوی و نوشهر مخصوصا در ماسه زارهای کنار دریا و همچنین در جنوب ایران در اطراف بوشهر و مسجد سلیمان می رویم . تمام قسمتهای گیاه من دارای لعاب است . این لعاب در دانه های من زیاد است و چنانچه دانه های مرا خیس کنند، متورم شده و پوست خارجی آنها شکافته لعاب بیرون می آید. داروسازان سنتی ایران خوردن دانه های کوبیده مرا جایز ندانسته و آنها را قی آور دانسته اند.

از برگهای من بطور ضماد برای التیام زخم استفاده می شود. دانه های من پس از جذب آب بطور مکانیکی شکم را نرم کرده و دفع فضولات را آسان می نماید و بهترین دارو جهت درمان یبوستهای سخت و نفخ معده می باشد. لعاب دانه های من برای درمان نزله ، اسهال خونی و ساده ، بیماریهای کلیه و مثانه تجویز شده اند، و بهترین خاصیت من جلوگیری از خونریزی سینه است . در صنعت از لعاب من برای دادن آهار به پارچه و در صنعت داروسازی جهت ساختن داروهای چشمی استفاده می کنند، و در این مورد روایتی از حضرت عیسی نقل شده است که ذکر آن بی مناسبت نیست . می گویند روزی حضرت عیسی مبتلا به چشم درد شده ، و از مادر خود خواستند که لعاب اسفرزه در چشم ایشان بچکانند. وقتی حضرت مریم لعاب اسفرزه را حاضر کرده خواستند در چشم ایشان بریزند، آن حضرت چشم خود را از ترس بسته و مانع چکاندن لعاب اسفرزه در چشم خود شدند و در نتیجه مادر فرزند خود را مخاطب قرار داده می فرمایند: «از یک طرف طبابت می کنی و از طرف دیگر از دارویی که خود تجویز کرده ای می ترسی» . حضرت مسیح در جواب می فرماید: «طبابت من نتیجه علم است که می دانم این دارو برای چشم مفید است ، ولی ترس من نتیجه غریزه بشری من است که هر انسانی از ریختن یک ماده خارجی در چشم خود ناراحت می شود» . لعاب من مسکن تشنگی و حرارت بوده و برای پایین آوردن تبهای شدید توصیه شده است . برای رفع غلیان خون ، سختی سینه و گلو، دل پیچه و زخم روده می توان از لعاب من استفاده کرد. ضماد دانه های من با سرکه و روغن جهت تسکین درد مفاصل ، نقرس ، ورم پشت گوش ، خنازیر و جرحات مختلف توصیه شده است . برای معالجه سوزاک مزمن دانه های مرا خیسانده و در کیسه یا پارچه ای ریخته ، روی دهانه مجرا ضماد نمایید تا چرک آن خارج شده و زخم التیام پذیرد. اگر موی سر شما دو شقه می شود، لعاب مرا روی موی سر خود بمالید تا بیماری آن برطرف شده ، و موی سر شما بلند شود. برای رفع غم و ایجاد شادی از لعاب دانه های من بنوشید که فوق العاده مؤثر است .

من «تاج الملوک» هستم !

فارسی من گرگ کش و ماه پروین است ، ولی بیشتر به انواع پرورش یافته من که جزو گلهای تزئینی هستند تاج الملوک گویند. عربی من «قاتل النمر» است و در کتب قدیم از من به اسامی اجل گیاه - بیش - موش بیشا - اقونیطون و پوحا یاد شده است .

ماه پروین به گیاه من و گیاه دیگری که معروف به زرنباد است هر دو گفته می شود. و نوع قرمز من تاج الملوک ژاپنی می باشد. من از قدیم در جنوب شرقی ایران مخصوصا بلوچستان بطور خودرو به عمل آمده و اکنون گونه های زیتنی مرا پرورش داده اند. انواع وحشی من سمی است و اثر سمی آن روی درندگان بیشتر از حیوانات اهلی است ، ولی انواع پرورش یافته من سمیت کمتری دارند. گل من پیشاب آور و ضد رقت خون بوده ، آرام کننده سرفه و برنشیت است و چون دانه های من اثر بیشتری در تصفیه خون دارد آن را در بیماریهای پوستی و جربهایی که پس از خشک شدن لکه های شیری رنگ بجا می گذارند، تجویز کرده اند.

در کتب قدیم نوشته اند که چون عقرب نزدیک من شود، هلاک می گردد. در مصرف من باید حتما رعایت مقدار خوراک را کرد. جوشانده چهار تا هفت گرم دانه های من در یک لیتر آب جوش و دو تا چهار گرم گرد دانه های من تجویز شده است ، از خیساندن چهار گرم گل در سی گرم الکل تتوری به دست می آید که پنج قطره در روز می توان خورد. شربت گل من از یک قسمت گل - دو قسمت آب و دو قسمت قند ساخته می شود و در روز سی تا پنجاه گرم این شربت را می توان خورد.

اسم من «بادنجان» است !

فارسی من بادنگان و معروف آن بادنجان و بادمجان است ، ولی عده ای از اعراب به من حدق و عده ای حدج گویند. زادگاه اولیه من هندوستان است و قبل از اسلام به ایران آمده ام . از نظر غذایی نیروی زیادی ندارم و به همین جهت است که در رژیم لاغری از من زیاد استفاده می کنند، خاصیت درمانی من بیشتر به علت باز کردن عروق است و به همین جهت رنگ رخساره را باز می کنم ، من کمی پیشاب آور و کمی ملین هستم ، به علت داشتن یک ماده سمی به نام «سولانین» برای اشخاص سودایی مزاج خوب نیستم ، مخصوصا این دسته نسبت به نمونه های تخم دار من حساسیت داشته و بلافاصله پس از خوردن من دچار چشم درد شده و یا در بدنشان جوش پیدا می شود، و دسته ای هم مبتلا به کبیر می شوند، ولی با امراض غیر سودایی سازگار هستم و معده را تقویت می نمایم .

کدبانوهای قدیم طرز تهیه مرا از آن روز می دانستند و اکنون نیز آشپزخانه ماهر طبق همان رویه گذشته مرا تهیه می کنند. بهترین نمونه من قلمی بدون تخم و رسیده است و فرآورده های اندیمشک و دزفول که زمستان به بازار می آیند، به علت داشتن گوشت زیاد و نداشتن تخم مرا جوجه گیاهی لقب داده اند.

برای تهیه غذا با من اول باید مرا پوست بکنند و بعد آن را ورقه ورقه کنند و در نمونه های قلمی که قابل ورقه شدن نیستند، با چاقو جوف آنها را شکاف داده ، بعد در رو و زیر و یا جوف آن نمک بپاشند و بعد در آب سرد روی هم بچینند. پس از مدتی که این آب سیاه و تند می شود، آب آن را عوض کنند تا زمانی که دیگر آب سیاه و تند نشود، و چنانچه به این دستور عمل نمایند گوشت من خوشمزه تر شده و سم آن گرفته می شود.

هیچوقت مرا با روغن کهنه و بودار سرخ نکنید، بلکه مرا با کره گاو یا روغن تازه حیوانی سرخ نمایید و چنانچه خواستید با روغن نباتی تهیه کنید، سعی نمایید روغن بدون بو یا معطر باشد و یا با کمک پیاز زیاد یا سیر روغن را معطر کنید. انواع وحشی من که در هندوستان به عمل می آید قابل استفاده نیستند و تنها نمونه های پرورش یافته در تهیه خوراک به کار می رود. من مقوی معده هستم و گرفتگی معده را باز می کنم ، مشروط بر آنکه گرفتگی در اثر خوردن من نباشد. چه من بعضی اوقات باعث گرفتگی کبد و طحال می شوم . ترشی من قابض بوده ، و ادرار را بیشتر می کند، خوردن من بوی عرق بدن را از بین می برد و کسانی که زیر بغل و کشاله های ران آنها بد بو است بایستی زیاد از من استفاده کنند. کسانی که دستهایشان عرق می کند و همیشه نمناک است ، می توانند از آب سیاه پوست من استفاده کنند، کوبیده پوست مرا در دست بگیرند و یا دست خود را مدتی در جوشانده گرم آن بگذارند. من مسکن در پهلوی، درد مثانه «زیر شکم» و درد بواسیر هستم ، و درد چشم را که علت سودایی نداشته باشد برطرف می کنم . خاکستر من مخلوط با سرکه برای معالجه زخمهای جلدی نافع است اگر کلاهدک و دم مرا در سایه خشک کنید و خوب بسایید و گرد آن را روی بواسیر و سایر زخمهای نشیمنگاه بپاشید، آنها را معالجه می کنم .

من «شیرین بیان» هستم !

من امروز می خواهیم با بیانی شیرین خود را خدمت شما معرفی کنم و شما را به ارزش واقعی خود واقف نمایم . من بیخ یک گیاه خودرو هستم که در ایران از شمال تا جنوب ، از آذربایجان تا بلوچستان می رویم . در فارس به من شیرین بیان می گویند، ولی در اطراف اصفهان به «پژو» معروف می باشم . در شیراز به من مهلک گویند و در بازار بعضی از شهرهای ایران به من آسه لقب داده اند. عربی من سوس است و به بیخ من اصل السوس و عرق السوس خطاب می کنند، قسمت مورد استفاده من و بیخ و ریشه من است . در اینجا بد نیست که توضیح دهیم ، بعضی از گیاهان علاوه بر ساقه هوایی یک ساقه زیرزمینی هم دارند، به این ساقه های زیرزمینی گیاه شناسان قدیم ایران بیخ می گفتند و گیاه شناسان جدید که از وسعت زبان فارسی بی اطلاع می باشند، لغت فرنگی آن را که «ریزوم» است به کار می برند.

این بیخ یک قلم مهم از صادرات ایران است ، و کارخانجات داروسازی آن را به قیمت نازل می خرند و پس از آنکه آن را به صورت گرد یا قرص و شربت درآوردند به ایران برمی گردانند.

علاوه بر کارخانجات داروسازی ، کارخانجات دخانیات و سیگارسازی هم خریدار من می باشند.

در این کارخانجات برگ توتون را در جوشانده من خیس می کنند تا سیگار آنها خوش طعم و بی ضرر شود. اخیرا عده ای از کارشناسان دخانیات ، اظهار نظر کرده اند که اینگونه سیگارها سرطان زا نیستند. در داروسازی پودر و عصاره مرا جهت از بین بردن طعم بد بعضی از داروها به کار می برند و با عصاره من شربتها و قرصهای ضد نفخ و مقوی معده می سازند. خاصیت اصلی من جلوگیری از انقباضات معده است و به همین جهت غالبا مرا با مسهلهای که تولید پیچش معده می کنند، همراه می سازند تا از ضرر آنها جلوگیری شود. عصاره من همراه عسل جهت مبتلایان به زخم معده بهترین اکسیر است ، زیرا از انبساط و

انقباض معده جلوگیری کرده و این آرامش جدار معده ، سبب بهبود زخم می شود. یکی از رجال معروف ایران که مدت‌ها از زخم معده زجر می کشید، و برای معالجه به اکثر پزشکان معروف جهان مراجعه کرده و از درمان آن مایوس بود، سه ماه مرتباً روزی نیم مثقال مغز بیخ مرا همراه با عسل خورد و معالجه گردید. این شخص در این مدت از خوردن تمام داروهای دیگر خودداری کرد و فقط روزی یک گرم رازیانه و یک گرم سقز تلخ را همراه با من میل می نمود و اکنون مدت دو سال است که بکلی خوب شده و احساس ناراحتی معدی نمی کند. من علاوه بر آن که طعم سیگار را خوب کرده و قطران آن را کم می کنم ، یکی از داروها و وسایل ترک اعتیاد سیگار نیز می باشم و برای این کار کافی است معتادان یک تکه از بیخ مرا مانند سیگار کنج لب خود گذاشته و با آن بازی کنند و گاهی مقداری از آن را جویده و بمکند. من دارای انواع و اقسام می باشم ، مقدار قند و شیرینی در بعضی از انواع من بیشتر است ، و در یک نوع کمتر می باشد که به آن تلخ بیان گویند. در طب سنتی ایران این نوع را قابل مصرف نمی دانستند. انواع مرغوب من در آذربایجان ، رضائیه ، افشار ، خلخال ، کرمان ، پل جاجرود، اراک ، لرستان ، بجنورد، شیروان و بلوچستان می روید و یک نوع من به شیرین بیان چینی معروف است که در خراسان مخصوصاً بین بجنورد و «مراد تپه» دیده می شود. علاوه بر انواع فوق ، رب السوس را از عصاره نوعی از گون هم می گیرند که به آن سوز کاذب می گویند و بطور تقلبی آن را به جای عصاره شیرین بیان می فروشند.

بیخ من دارای یک پوست چوب پنبه ای است و به همین جهت بایستی آن را همیشه پوست کنده و بعد مصرف کرد و اینکه در بعضی از کتب قدیمی نوشته اند که چون مار بیخ بیان را دوست دارد و خود را به آن می مالد و زهر آلود می شود و بایستی آن را پوست کند صحیح نیست . من مسکن تشنگی و التهاب معده هستم ، مخصوصاً خیسانده من در آب سرد برای این کار نافع است . من معده و احشاء داخلی را شستشو می دهم ، من مقوی اعصاب ، باد شکن ، مدر بول و حیض می باشم و بهترین دارو برای تنگ نفس می باشم . من سینه را نرم می کنم و آواز را باز می نمایم . اگر بیخ مرا ساییده و مانند سرمه به چشم بکشند، برای رفع لکه سفیدی و تقویت بینایی چشم سودمند می باشم ، اگر جوشانده مرا بر مو بمالند مو خوره را از بین می برم . ضماد کوبیده برگ تازه من بدبویی زیر بغل و کشاله ران را برطرف می کند و ترک لای انگشتان را درمان می نماید.

چوب گیاه من به سرعت می سوزد و حرارت زیادی تولید می کند. و به همین جهت سابقاً شیشه گران از آن برای ذوب سنگ استفاده می کردند. شستشوی چشم با جوشانده من ورم پلک را از بین می برد. مقدار خوراک مغز پوست کنده بیخ من ده گرم است که بایستی آن را جوشانده و با عسل میل کرد و بدرقه آن بایستی آلو یا آش باشد. چنانچه آب هندوانه را بدرقه من می کنند، فشار خون را پایین می آورم .

من «تمبر هندی» هستم !

مرا برای جلوگیری از جذام مفید می دانند.

مقوی قلب و معده هستم .

التهاب خون را کم می کنم .

برای مبتلایان به دیفتری مفیدم .

نارس مرا نخورید که برای دستگاه گوارش زیان آور است .

فارسی من «تمبر هندی» است ، به من خرماي گجرات هم می گویند. زادگاه من هند و بلوچستان است ، اعراب به من صبادا، حمار، خوش و حومن می گویند. در کتب قدیم به اسامی امله ، انبله ، خنچه ، نیز آمده ام . درخت من بلند قامت است ، به طوری که طول آن به 25 متر می رسد. میوه من لطیفتر از آلو بوده ، و مقوی قلب و معده است . شکم را هم جمع می کند و هم کمی ملین است و صفرابر خوبی است ، به طوری که در بین میوه های ترش در این خاصیت مقامی والا دارم . هیجان و التهاب خون را کم می کند و برای خارش و گال مفید است . غرغره خیسانده من در آب بعد از زدن سرم برای مبتلایان به دیفتیری مفید است ، ولی هرگز مرا در آب نباید مالید. چون خوردن آن ایجاد قی می نماید. بلکه بایستی آن را در آب خیس کرد و چون خوب خیس خورد، آن را صاف کرده با کمی نبات یا شکر نوش جان نمود. پزشکان سنتی هند خوردن مرا جهت جلوگیری از جذام و معالجه آن مفید می دانند. هرگز مرا ناشتا نخورید و در خوردن من زیاده روی ننمایید، و میوه خام و نارس مرا تناول ننمایید، زیرا دیر هضم بوده و نفاخ است ، مقدار خوراک من 35 گرم تا 150 گرم و برای اطفال دو گرم برای هر سال عمر آنهاست

دانه میوه من جوهر مازو زیاد دارد و خوردن مغز آن برای جوانان مجرد مفید بوده و غلیان شهوت آنان را کم می کند. ضماد آن جهت باز شدن دمل و بهبود آن سودمند است و ورمها را فرو می برد. خوردن آن جهت سوزاک مفید است . ضماد گل درخت من بر روی پلک چشم ورم آن را فرو می برد. خوردن آن جهت درمان بواسیر خونی و پاشیدن گرد پوست درخت من اشتهای را زیاد می کند و روی همین اصل داروسازان سنتی ایران از آن گوارشی درست می کردند که طرز تهیه آن را می توانید در «قربادین کبیر» مطالعه فرمایید.

اسم من «دارچین» است !

من اشتهای آورم .

نشاط آور بوده ، نفس را باز می کنم .

پادزهر خوبی برای سموم حیوانی و نباتی هستم .

دلهره و وسواس را از بین می برم .

کبد و معده را تقویت می کنم .

ضد سکسکه هستم و رعشه را نیز تسکین می دهم .

نام من دارچین ، مخصوص پوستهای معطری است که بهترین آنها در سیلان به عمل می آید و انواع دیگر آن که در خارج از سیلان می روید به مرغوبی دارچین سیلان نیست .

فارسی من دارچین سفید است . به من دارچینی هم می گویند. اعراب اسم مرا دارصینی گذاشته اند. سلخه نوع چینی من است که به آن دارچین ختابی هم می گویند و در هند و عمان هم کاشته می شود. بوی آن کمتر از من بوده و رنگ آن کمی سرخ است و در خواص مانند من می باشد. منتها کمی ضعیف تر. «قرفه» نوع دیگری از من است که خارج از سیلان روییده و دارای پوست ضخیمی می باشد و در لغت عرب قرفه به معنی پوست درخت است و اختصاصا نام این پوست می باشد. قرفه نیز دارای تمام خواص من بوده و قدرت آن در تقویت معده بیشتر از من است ، ولی منافع دیگر کمتر از من می باشد. من اشتهاآور بوده ، غذاهای سنگین را لطیف می کنم . ایرانیان مرا مانند چای دم کرده و قبل و بعد از غذا می نوشند و چای دارچین معروف است . من نفس را باز می کنم و تنفس را آسان می نمایم و نشاطآور بوده ، قلب را جلا می دهم . من پادزهر سموم حیوانی و نباتی و معدنی ، حافظ قوای نفسانی و مقوی شهوت و ضد خفقان و وحشت هستم . دلهره ، وسواس را از بین می برم و برای درمان جنون تجویز شده ام . کار من تقویت اعضای رئیسه بدن ، مخصوصا معده و کبد می باشد. من بوی بد دهان را از بین می برم ، تنگ نفس و سرفه خلطی را درمان می کنم و آواز را تصفیه می نمایم . پخته من با سرکه و مصطکی جهت معالجه استسقای گوشتی توصیه شده است . مالیدن مخلوط کوبیده من با عسل ، زخمهای چرکی را خشک می کند و کک و مک را پاک می نماید و چنانچه با سرکه همراه شود، باز هم مفید است .

اگر مرا در روغن بجوشانید، مالیدن این روغن به تنهایی یا با زرده تخم مرغ پخته ، جهت رعشه و تسکین درد عضلات مفید است و برای درمان اعضای بی حس شده به کار می رود. چکاندن این روغن در گوش ، سنگینی آن را از بین می برد و برای بادهای معدی و یرقان و بواسیر نافع است . در صنعت داروسازی از اسانس دارچین و در طب سنتی ایران ، از عرق و عطر دارچین استفاده می کنند.

اسم من «آب معدنی شلف» است !

در ایران آبهای معدنی گرم - گوگردی و گازدار زیاد است که تعدادی از آنها از قدیم شناخته شده و مورد بهره برداری و استفاده علمی قرار گرفته وهمه ساله عده ای از نقاط دیگر ایران وحتى کشورهای همسایه برای معالجه امراض خودبه سراغ آنها میروند. «آب معدنی شلف» که اکنون خود را معرفی می کند، یکی از آبهای گازدار و گوآرایی است که شاید تاکنون اسم آن را نشنیده باشید. ولی بطوری که در کتب قدیمی نوشته شده است ، در حدود هفتاد سال قبل این آب را در بطری کرده و به جای لیموناد در تهران و رشت می فروختند.

هفتاد سال پیش به من آب معدنی نصرالسلطنه هم می گفتند: زادگاه من در یکی از بیلاقات شمال معروف «یمیان رود» از بلوک «هزار من» در نزدیکی شهبسوار است ، در کنار رودخانه شلف سر از خاک بیرون آورده و همراه با مقدار زیادی گاز کربنیک طبیعی وارد رودخانه شلف شده و از بین می روم و به طوری که در کتاب «جنگ الادویه» تاءلیف مرحوم نصیر الاطباد و اساز باشی کل نظام و مفتش داروخانه ها و عطاریهای دارالخلافه تهران در 69 سال پیش نوشته است ، مقداری از آب مرا جهت تجزیه به پاریس فرستاده اند و در آنجا پرفسور «ماری» استاد دانشکده داروسازی آن را تجزیه کرده و در 16 ژانویه 1902

نتیجه را به این شرح مرقوم داشته است: آب معدنی شلف یک قلیایی آهن دار است که می توان آن را نظیر آب معدنی «آدیان ویوک» دانست. نوشیدن من هضم غذا را آسان می کند و ترشی معده را خنثی می نماید و برای کبد و کلیه ها بسیار مفید است و به علت داشتن آهن علاج کم خونی و فساد خون می باشد. سموم بدن و زهرابه های میکروبی را از مفاصل بیرون کرده و درمان خوبی برای نقرس - روماتیسم و سیاتیک است. سنگهای کلیه و مثانه را خرد کرده و از بین می برد. و چون املاح خاکی کم دارد، سبک بوده و نوشیدن آن بسیار گوارا و لذت بخش است.

استحمام در این آب جهت امراض جلدی و مفاصل بسیار نافع است، به علت داشتن گاز کربنیک زیاد، تهوع و دل به هم خوردگی را درمان می کند و به علت داشتن اشعه رادیو اکتیو توقف در اطراف معدن امراض مزمن را بیدار کرده و از بین می برد. خوبی و مرغوبی پرتقالهای شهسوار قبل از آنکه معلول نژاد و خاک باشد، به علت استفاده از اشعه رادیو اکتیو این معدن می باشد.

اسم من «پیاز است»

هواشناس خوبی هستم.

بی خوابی را از بین می برم.

برای جلوگیری از سرطان مرا توصیه کنید.

نقش مؤثری در معالجه «آب شکم» دارم.

سنگ کلیه را خرد می کنم.

فارسی و هندی من پیاز است، در فارسی به من «سوخ» هم می گویند. اعراب به من بصل و ترکان «سوقان» در زبان ترکی به نوع بیابانی من «کومران» نام داده اند.

دانشمندان قدیم و جدید برای من بیش از هزار خاصیت قائل شده اند، من انواع و اقسام کوچک و بزرگ، تند و شیرین، پوست سفید و قرمز دارم. من دارای یک ساقه زیر زمینی به نام طبق پیاز هستم. این ساقه از یکطرف به ریشه های افشان و از طرف بالا به یک ساقه هوایی ختم می شود، و در اطراف این طبق فلسهای پیاز پرده پرده روی هم جمع شده و یک شکل کروی به وجود می آورند. در روی این جسم کروی پوست پیاز قرار دارد. یکی از عجایب طبیعت که در نهاد من است، نیروی هواشناسی است بطوری که قبل از رسیدن فصل زمستان می توانم شدت سرمای زمستان آینده را پیش بینی کنم. در فصل پاییز شما وقتی مرا از زیر خاک در می آورید اگر پوستها و پرده های من ضخیم، چرمی و محکم باشد، باید بدانید که زمستان سختی را آن محل خواهد داشت و اگر نازک و کم دوام باشد، در زمستان آینده سرمای زیادی در آن محل دیده نخواهد شد، و نیز روی همین اصل است که بارفروشان از روی پوست و پرده های من زادگاه مرا تشخیص می دهند. چون پیازی که از مناطق گرمسیری می آید با پیاز مناطق سردسیر فرق بسیار دارد. من جزو مواد غذایی بسیار مفیدم که بطور پخته و خام هر دو مصرف می شوم، دارای ویتامینهای «ب» و «ث» بوده و سرشار از املاح سیترات - استات فسفات - نیترات - و ترکیبات گوگردی و املاح کلسیم - سدیم - پتاسیم - ید - سلنیس و چندین نوع قند می باشم.

به کسانی که کارهای فکری دارند، خوردن پیاز را که دارای فسفر است توصیه نمایید. من هضم مواد نشاسته ای را آسان می کنم و خواب را راحت می نمایم. به کسانی که دچار بی خوابی می شوند، توصیه کنید که از خوردن من غافل نشوند. در عصر حاضر که به علت انفجارهای پی در پی خورشید و انفجارهای اتمی و آلودگی هوا و سر و صدای شهرها سکنه های مغزی و قلبی زیاد شده است، نبایستی هیچ سفره ای خالی از من باشد، زیرا من از لخته شدن خون جلوگیری می کنم و از زیان آلودگی هوا می کاهم. من دارای یک ماده میکربکش نظیر پنی سیلین هستم که میکربهای وبایی شکل را می کشم و باسیلهایی که سبب مسمومیت غذا می شوند، از بین می برم، و زهرابه آن را خنثی می کنم و به همین جهت است که طبخان گوشت را همراه من حفظ می کنند و هیچ غذای گوشتی را بدون من نمی پذیرند. هیچگاه غذای مانده و بازاری نخورید، مگر آنکه با آن مقداری پیاز میل نمایید. خوردن پخته یا خام من به رشد اطفال مخصوصا کودکان عقب افتاده کمک می کند، من به علت داشتن مواد گوگردی، خون و مجاری تنفسی را ضد عفونی می کنم و جهت درمان تنگ نفس - ورم - گلو - برنشیت - گریپ و غیره مفید می باشم و نیز به علت داشتن گوگرد است که موهای سر و صورت را تقویت کرده و از ریزش «آنها جلوگیری می نمایم. عمل من در معالجه امراض کلیوی غیر قابل تردید است. من درمان پرستات، ورم، ساق پا و روماتیسم مفصلی و غیره مفید می باشم. من با اینکه به هضم غذا کمک می کنم تع و نفخ را از بین می برم، خودم کمی نفخ هستم و برای جلوگیری از نفخ من، بایستی از مواد قندی استفاده کنید. خوردن کمی قند یا شکر یا مکیدن نبات و آب نبات نفخ مرا از بین می برد. برای تسکین درد دندان کافی است کمی آب پیاز را با پنبه آغشته و آن را در حفره دندان کرم خورده بگذارید. برای معالجه زگیلهای گوشتی وسط یک پیاز بزرگ را گود کرده، و در آن نمک بریزید و بگذارید تا نمک آب شود و آن را روی زگیل بمالید. برای از بین بردن لکه های سیاهی پوست نیز دارویی مفیدتر از آب پیاز و نمک نیست.

من دارای چندین نوع قند بوده، و با کمک نیتراهایی که دارم ادرار را زیاد می کنم. اثر من در جلوگیری از تشمع کبدی و سرطان، غیر قابل انکار است و در معالجه ورم پرده خارجی قلب و ذات الریه تجویز می شوم.

من بوی زهم گوشت را از بین می برم و گرفتگی دماغ را که در اثر تنفس در هوای متعفن پیدا شده باشد باز می نمایم. من دارای انسولین گیاهی و اینولین هستم و به همین جهت برای مبتلایان به مرض قند مفید بوده و قند خون را پایین می آورم. برای معالجه آب آوردن شکم، پیدا شدن آلبومین در ادرار به سراغ من بیایید، و از مدر بودن من استفاده کنید. در برگ من مقداری قند و آنزیمهای مختلف و مقدار زیادی سبزینه وجود دارد. ضمنا نیم پخته من مسکن التهاب و ناراحتیهای مربوط به سوختگی و بواسیر است. من اشک آور بوده و چشم نمی زخم. خوردن من با نان، بازکننده ادرار و حیض بوده و شکننده سنگ کلیه و مثانه است. پخته مهرای من قدرت غذایی بیشتری دارد، شکم را نرم می کند و آروغ ترش را از بین می برد، پخته من با دنبه و چربی جهت پاک کردن اخلاط غلیظ سینه و ریه مفید است. ترشی من جهت درمان یرقان و زیاد شدن اشتها و تقویت هاضمه و جلوگیری از قی صفراوی و بلغمی سودمند است. من پادزهر سموم هستم، خوردن آب من به مقدار زیاد، برای کسانی که سگ هار آنها را گزیده باشد سابقا تجویز می شد. چکاندن آب من در چشم جهت جلوگیری از آبریزش و خارش پلک چشم نافع است، و با عسل جهت رفع لکه سفیدی و زخم چشم و ضعف بینایی تجویز شده است.

کشیدن آب من در بینی پاک کننده دماغ است . بوئیدن من در مواقع شیوع امراض مسریه بسیار دارد. چکاندن آب من در گوش جهت رفع سنگینی و صدا کردن گوش و پاک کردن چرک آن نافع است ، مقدار خوراک من تا صد گرم است . ضماد کوبیده من بر محل نیش عقرب و زنبور زهر آنها را از بین می برد. ضماد من بروی پوست بدن خون را به سوی جلد می کشد و آن را خوش آب و رنگ می نماید، ضماد من با عسل و باروت جهت درمان برص ، زگیل ، گوشتی ، کک و مک و زخمهای چرکی توصیه شده است و برای از بین بردن زگیل بهتر است ضماد مرا با نمک و گیلاب و عسل استعمال نمایید. ضماد من با زرده تخم مرغ جهت بواسیر و درد نشستگاه به کار می رود و با کوهان شتر جهت شقاق و بواسیر مفید بوده ، بواسیر را باز می کند. پخته من با پیه جهت معالجه زخم پا که در اثر زدن کفش بوجود آمده باشد مفید است . عده ای از اشخاص گرم مزاج و سودایی نسبت به من حساسیت دارند. این اشخاص یا بایستی از پخته من استفاده کنند و یا بعد از خوردن من ، کمی سرکه یا آب انار میل نمایند. برای برطرف ساختن بوی من خوردن سبزیهای معطر، باقلای خام ، گردوی بو داده ، و نان سوخته موثر است . بذر من مقوی قوای شهوانی است ، و جهت موخوره و داء الثعلب مفید است .

پیازچه

اسم من پیازچه است ، به من پیاز اسپانیایی ، بصل اسپانیا و پیاز تازه هم می گویند، و دارای تمام خواص پیاز می باشم . چنانچه از اسم من پیداست ، مرا از اسپانیا آورده اند. تراه و «والک» نیز نوعی پیاز بوده که قبلا خود را معرفی کرده اند. باری ، خانواده ما عامل سلامتی و طول عمر می باشند و این خاصیت در پیازچه و والک هم وجود دارد. سوپ پیاز و اشکنه که با آب پیاز درست شود، بهترین غذا برای کسانی است که از نفخ شکم رنج می برند. سوپ پیازچه نیز همین خاصیت را دارد. با آب پیاز مرکب نامرئی می سازند، به این معنی که اگر شما در روی کاغذ جمالتی با آب پیاز بنویسید خوانده نمی شود و چون آن را مختصری حرارت دهید، نوشته آن ظاهر خواهد شد.

برای براق کردن اشیاء چرمی و ظروف مسی و لعابی ، می توانید از پیاز استفاده کرده و آنها را با کمک پره های پیاز پاک کنید. در ایران قدیم با پیاز چسبی درست می کردند که قطعات شیشه و چینی را به هم می چسباند. دستور تهیه این چسب جزو اسرار بوده ، و متأسفانه از بین رفته است . برای جلوگیری از سبز شدن بایستی آن را در تاریکی نگاه دارند.

پیاز دشتی

فارسی من پیاز دشتی است ، به من پیاز موش هم می گویند. چون دشمن این حیوان موذی هستم . یک نوع من در خراسان می روید و به آن پیاز خرک و «بصل الخیریر» گویند. عربی من عنصل ، بصل الفار، بصل ، العنصل و عنصلان است . در کتب قدیم مرا زیرا نام اسقیل که گویا یک لغت یونانی است آورده اند. بیخ من شبیه پیاز بوده ، و گلابی شکل است . بزرگ و کوچک سفید و قرمز، کوهی و بیابانی دارم . بزرگی پیاز من حتی به دو کیلو هم می رسد و نساجان بنگال لعاب مرا جهت محکم کردن ریسمان و تار و پود پارچه بکار می برند. پیاز مرا بایستی در پاییز بچینند تا چسبندگی زیادتر داشته باشم . من پیشاب را زیادتر

می کنم ، و آب نسوج را از بین می برم . همراه با کاکل ذرت و دم گیلان و خارسک بهترین درمان داء الفیل «چاقی زیاد» هستم . مقوی قلب بوده و سینه را نرم می کنم و ضد سیاه سرفه می باشم .

من جهت اکثر دماغی و عصبی مانند سر گیجه ، مالیخولیا، درد، شقیقه ، سردرد یک طرفه ، بی حسی اعصاب ، فلج و نیشان مفید می باشم . قدرت بینایی را زیاد می کنم و از فشار چشم می کاهم . درد گوش را ساکت می کنم . تنگ نفس را معالجه می نمایم . درمان سرفه کهنه بوده ، سینه را نرم می کنم . من معده را تقویت کرده ، به هضم غذا کمک می کنم و آن را گوارا می نمایم . برای یرقان ، استسقا، سختی طحال ، پیچش شکم و درد مفاصل و سیاتیک مفید هستم . ادرار و حیض را باز کرده ، سنگهای مثانه را خرد می نمایم ، خوردن من برای زنان حامله خوب نیست ، چون ممکن است سقط جنین نموده و یا فرزند آنها ناقص الخلقه به دنیا بیاید.

چون پیاز مرا با سرکه کوبیده و در حمام بر لکه های سیاه پوست بدن بمالند رنگ آن را از بین می برم و در این مورد هیچ دارویی رقیب من نیست . اگر نپخته مرا با یک چهارم و زنش بوره «بورات دو سود» کوبیده و در پارچه بسته و آن را بر موضع گری «داءالثعلب» آنقدر بمالند که خون آلود شود، موی آن محل روییده خواهد شد و چنانچه محتاج به تکرار عمل باشد، بایستی چند روز صبر کرد تا زخم آن بهبودی یابد. چون موش مرا بخورد، در کمتر از یک ساعت خواهد مرد. بوی من قاتل مگس می باشد، حشرات و مورچه را نیز از بین می برم .

من آفات نباتی را از بین می برم و به همین جهت است که در گذشته که سمپاشی نباتات معمول نبود، مرا در پای درختانی چون مو و انار می کاشتند، تا آفات آنها از بین برود. بذر من شکم را نرم می کند و درمان دل پیچه است . مقدار خوراک من سه گرم بوده ، و زیاده با آن خطرناک است .

اسم من «افستین» است !

اشتها را تحریک می کنم و اختلالات معدی را از بین می برم . برای درمان کابوس ، لقوه و بی حسی اعضا مفیدم . دوست صمیمی کبد هستم .

فارسی من «خارا گوش» و «مروه» است ، ولی در داروخانه ها و عطاریها به من «افستین» می گویند. در کتب قدیم «کشوتا» و «شیخ رومی» به من لقب داده اند، عربی من «فترق» است و در مصر به یک نوع من «دسیسه» و کوهی مرا «ربل» گویند. ترکی من «قوت اودی» است ، گیاه من بین بوته و درخت بوده و گل آن شبیه گل با بونه گاو چشم است . من دارای انواع و اقسام خراسانی ، نبطی ، رومی ، سویسی ، بلژیکی و فرانسوی هستم . یک نوع من که در سواحل دریای مازندران از گیلان تا آستارا می روید، در اطراف رشت به آن «واش» و «گنداوش» گویند و گیلانیان جوشانده آن را به مقدار کم برای رفع اختلالات معدی و زیاد شدن اشتها و درمان یبوست می نوشند. من دارای طعمی تلخ بوده ، و ایرانیان تلخی مرا شبیه تلخی

«صبر» می دانند و در کتاب مقدس انجیل تلخی حقیقت را به تلخی من تشبیه کرده اند. وقتی گیاه من گل کرد، بایستی آن را چید و در سایه و جای خنک آویزان کرد تا خشک شود. نوع وحشی من مفیدتر از انواع پرورش یافته است.

پزشکان و داروسازان سنتی ایران مرا داروی ضد کرم و مقوی معده و اشتها آور می دانستند. من مسهل صفرا و با اسطوخودوس و افتیمون مسهل سودا بوده، برای سردرد، لقوه، فلج، و بی حسی اعضا مفید می باشم. برای درمان کابوس، سرگیجه، مالیخونا نیز سودمندم. دوست کبد و درمان ورم طحال و رحم می باشم و مرا برای درد اعصاب و بواسیر و ورم چشم تجویز می کنند.

من با اینکه قاعده آور نیستم، برای دخترانی که به علت ضعف دچار یائسگی پیشرس شده اند، مفید بوده و عادت ماهانه زنان را منظم می کنم. چون مرا ساییده، در پارچه کتان بسته و آن را در آب جوش فرو برده روی پلک چشم بگذارند، لکه های قرمز چشم را که در اثر ضربه پیدا شده باشد، برطرف می کنم. زیرا من خون را به سوی خود جذب می کنم، ضماذ پخته من برای درد چشم پیدا می شود نافع است.

چون برگ بوته مرا در آب یا الکل و یا روغن بجوشانند، و با آن گوش را بخور دهند، درد آن را ساکت می کنم و ورم بناگوش را التیام می دهم و چرک و عفونت گوش را از بین می برم. چکاندن جوشانده من برای سنگینی و عفونت گوش که در اثر آب رفتن در آن پیدا شده باشد نافع است.

من ضد عفونی کننده و کرمکش قوی و ضد حشره می باشم. گذاشتن من در صندوق و کمد مانع بید زدن لباس می شود، و چنانچه مرا با مرکب مخلوط کرده، و با آن کتاب بنویسند، مانع تغییر رنگ آن شده و اوراق آن را از شر حشرات و موش محفوظ می دارم. اگر مرا با روغن مخلوط کرده، بر بدن بمالید پشه و مگس به شما نزدیک نخواهد شد.

در گذشته که پنی سیلین و داروهای میکروبوکش کشف نشده بود، من بهترین داروی ضد میکروب بوده و در مواقع شیوع امراض مسری مانند طاعون مرا تجویز می کردند. من تب بر و ضد یرقان بوده و برای جلوگیری از آب آوردن نسوج به کار می روم. من در درمان اسهال مزمن معجزه می کنم و ضد نفخ می باشم و برای امراض نوبه ای سود فراوان دارم، ضماذ پخته نمک زده من در روی زخمهای عفونی و گنده تاول، اثر ضد عفونی کننده و التیام دارد. برای این کار نیز می توان از تئور من استفاده کرد. من سرعت جریان خون را زیاد می کنم و خون را به سوی خود جذب می نمایم، برای رفع ترشحات زنانه می توانید از من استفاده کنید. ممکن است بعضیها به من حساسیت داشته یا از خوردن من ناراحت شوند، این اشخاص و بیماران عصبی و مبتلایان به خونریزی بایستی از خوردن من پرهیز نمایند روی هم رفته مصرف من به طور مداوم جایز نیست و بایستی با فاصله انجام گیرد.

قسمت مورد استفاده من برگ و سر شاخه های گلدار من است، مقدار خوراک آنها نیم تا دو گرم به عنوان مقوی معده، دو تا سه گرم برای دفع کرم، به مدت پنج روز متوالی است.

دمکرده 5 تا ده گرم من در یک لیتر آب بدون قند، به عنوان تب بر به کار می رود. قند از تاءثیر من می کاهد. خیسانده 30 تا 100 گرم من در هزار، بهتر از دمکرده آن است. در موقع تب و لرز موقعی که گنه گنه و داروهای دیگر مؤثر واقع نشوند، شراب من اثر آنها را زیاد می کند.

من در اطراف تهران - ارتفاعات دماوند - در آذربایجان ، خراسان ، بیلاق عمار لو - بین چرم کش - و شورین - نیز می رویم .

افستین دریایی

گیاه شناسان جدید مرا «افستین دریایی» نامیده اند. عربی من شیخ البحر است . من در شمال غربی ایران ، مخصوصا سواحل دریاچه رضائیه و اطراف شاهپور تا میانه در کنار مردابها و شوره زارها و همچنین در بلوچستان بطور خودرو به عمل می آیم . خواص من بین درمنه ترکی و افستین است . سرشاخه های گلدار و برگ من - مقوی معده ، ضد کرم ، درمان مرض قند و ضد صرع است . برای دفع کرم بایستی چهار تا هشت گرم سر شاخه گلدار و برگ مرا جوشانده ، و صبح ناشتا پس از شیرین کردن نوشید، و برای دفع کرمک می توان این جوشانده را تنقیه کرد. مقدار خوراک سر شاخه های خشک و برگ من چهار تا هشت گرم برای اشخاص بالغ و یک تا دو گرم برای اطفال است که بطور گرد کوبیده جوشانده و تنقیه مصرف می شود. ماده عامله من شبیه سنتونین است و چون دارای اثر سمی است ، نبایستی زیاد مصرف ، شود. وجود من در اطراف دریاچه حوض سلطان چندان قطعی نیست .

من «زبان گنجشک» هستم!

فارسی من زبان گنجشک است ، اعراب به من «مران» و «لسان العصفور» می گویند. عده ای به غلط لسان العصافیر و شجر البق را زبان گنجشک ترجمه می کنند و این اشتباه است زیرا لسان العصافیر میوه درخت نارون است که شباهت زیادی به زبان گنجشک می باشد زندگانی می کند، به درخت آن «شجر البق» می گویند. من در نقاط مختلف ایران ، گرگان ، مازندران ، گیلان و را میان به حالت وحشی می رویم و بطور زینتی مرا در تهران و بسیاری از نقاط دیگر می کارند. من دارای انواع و اقسام می باشم که فرممان در تعداد برگچه ها و شکل ظاهری آنها می باشد. گلهای قرمز رنگ مایل به قهوه ای من قبل از رویدن برگ پیدا می شود. قسمت مورد استفاده من برگ من است که پس از رشد کامل آنها را در ماه های خرداد و تیر باید چید و برگچه های آنها را در سایه خشک کرد و هر روز آنها را زیر و رو نمود، تا رنگ سبز آنها از بین نرود.

پوست و میوه من نیز مصرف دارویی دارد.

پوست و شاخه های من دارای طعم تلخ و گس بوده ، و تب بر و خلطآور است و قبل از پیدایش گنه گنه آن را برای درمان تب و نو به کار می بردند. برگ من دارای اثر ملین بوده زیاد آن مسهل است و برای درمان رماتیسم و نقرس تجویز می شود و ضمنا پیشاب آور و معرق نیز می باشم .

دمکرده 30 تا 60 گرم من در یک لیتر آب و جوشانده 15 تا 30 گرم میوه من به عنوان مقوی و مدر و دمکرده 10 تا 20 گرم برگ خشک من در دویست گرم آب برای معالجه نقرس به کار می رود، و برای این کار مبتلایان می توانند هر سه ساعت یک مرتبه یک فنجان بنوشند و همچنین مبتلایان می توانند آب جوشانده برگ درخت مرا تنقیه کرده و تفاله آن را گرم گرم روی محل درد بگذارند. برای معالجه آسان آن را درمان نقرس دید. جوشانده شصت گرم پوست من در یک لیتر آب به عنوان تب بر

و معالجه تب و لرز تجویز می شود. شکرکی که در روی بعضی از انواع من پیدا می شود، همان «من و السلوی» می باشد که به عنوان مائده برای قوم بنی اسرائیل نازل می شد.

اسم من «اقاقیا» است!

دمکرده گل و برگ من سردردهای مزمن را تسکین می دهد.

از برگ من برای بریدن صفرا، استفاده کنید.

گل من آرامش بخش است .

همین گل ، مقوی و ملین نیز می باشد.

برای درمان کم خونی ، طبق دستور از من استفاده کنید.

فارسی من افاقیا و عربی آنها شجره الجراد می باشد. من درختی زینتی هستم که زادگاه اولیه من آمریکای شمالی است ولی امروزه در اروپا - آسیا مرا به نام یک درخت زینتی می کارند. گیاه اصلی من خاردار است ، ولی در انواع پرورش یافته من خار از بین رفته است گل‌های من سفید و معطر است ، ولی در انواع پرورش یافته گلی رنگ هم دیده می شود. گل‌های درخت من نوش فراوان دارد و زنبور عسل به آن راغب است . گل من کمی آرامبخش است . مقوی ، ملین و صفرا بر می باشد. پوست درخت من مخصوصا پوست ریشه آن به مقدار کم مخلوط با قند کمی ملین است ، ولی اگر به مقدار زیاد خورده شود، قی آور و مسهل قوی است ، و زیادی آن سمی می باشد. برگ درخت من صفرا بر و ملین است . دمکرده گل و برگ درخت من سردردهای مزمن را تسکین می دهد، مخصوصا اگر منشاء سردرد مسومیت غذایی و سوء هضم باشد. دمکرد 12 گرم برگ من در یک فنجان آب جوش ، به عنوان صفرا بر ناشتا می خورند و دمکرده همان مقدار گل من به عنوان آرامبخش قبل از شام و نهار تجویز شده است . از دمکرده 15 تا 20 گرم من در یک لیتر شراب قرمز، شرابی مقوی به دست می آید که برای کم خونی و درمان ترشحات زنانه نافع است ، با گل من نان شیرینی ، نوشابه های معطر و محصولات زیبایی به دست می آورند. با گل من ابریشم ، پنبه و کاغذ را رنگ می کنندو با الیاف درخت من طناب درست می نمایند.چوب درخت من با دوام بوده و دیر میپوسد.

من «گل رنگ» هستم!

این روزها بیشتر به من گل رنگ می گویند، ولی در فارسی به یک نوع من که در خراسان ، تبریز و تراران تفرش به عمل می آید. کافیشه ، زعفران کاذب و گل زردک گویند و به یک نوع دیگر من که در ناحیه ایسیلی گیلان و در مغرب ایران ، اشتران کوه ، جام تونه در کرمانشاه و همچنین در بوشهر، بیشه و کازرون به عمل می آید کاجیره - کاژیره - کاجره - بهرامه - بهرمان گویند.

در فارسی به دانه من خشک دانه و تخم کاجره و اعراب به دانه من قرطم ، حب العصفور و بذر الاحریض گویند. گل من خاردار و زرد مایل به قرمزی است ، ولی تدریجا زرد نارنجی می شود. از گل من برای رنگ کردن پارچه و به جای زعفران برای رنگ کردن غذا استفاده می کنند، هر کس گل مرا بخورد رنگ ادرارش قرمز می شود.

عصاره گل من که در رنگرزی به کار می رود، به نام زردج معروف است و اعراب به آن ماءالعصفر گویند، گل من مانند دانه هایم دارای اثر مسهلی است ، جوشانده 12 تا 24 در هزار آن محلل غذا و مقوی اعصاب ، خلطآور و قاعده آور است ، و در ذات الریه تجویز می شود. گل نوع کاجیره معرق ، تب بر، ضد کرم و قاعده آور می باشد. و در استعمال خارجی به عنوان ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخمها استفاده می شود،و برای معالجه سوزاک چه از راه شستشو و چه از راه خوردن مفید می باشد.

من «خارخسک» هستم!

میوه من که به اسامی خسک دانه ، تخم کافشه و تخم کاجیره معروف است . دارای 30 تا 37 درصد ماده سفیده ای و 45 تا 56 درصد روغن است ، که پس از تصفیه به مصرف تغذیه می رسد و معمولا با آن مارگارین می سازند. گیاه را برای استفاده از گل و میوه روغنی آن می کارند و هر کیلو دانه که کاشته شود 33 کیلو محصول میدهد و چون میوه من در وسط برگها محصور شده روی زمین نمی افتد و به علت داشتن تیغ پرندهگان به سراغ آن نمی آیند. به این جهت دانه های من به هدر نمی روند.

میوه من دارای اثر مسهلی است ، هشت گرم دانه له شده من مخلوط با 25 گرم آب به عنوان مسهل به کار می رود. دانه های من مسهل بلغم و اخلاط سوخته و بادشکن است ، و چون 7/5 گرم مرا کوبیده و شیر گرفته و با قند و شکر سرخ یا عسل مخلوط کرده بخورند و یا با آب شربت سازند و یا به صورت مربا و شیرینی بخورند، جهت پیران مفید است و با افتیمون جهت معالجه مالیخولیا، وسواس ، خفقان ، جذام ، جرب ، خارش و امراض سودایی موثر است .

شیره میوه من شیر را منعقد می کند، و پنیر آن تمام خواص مرا به مقدار زیادتری دارد و هرگز نباید آن را بعد از خوردن شیر بخورد، زیرا باعث سنگینی و خرابی معده میشود. خوردن میوه من با مغز فلوس جهت تبهای بلغمی نافع است ، خوردن مغز مقشر دانه های من جهت قولنج نافع است ، و برای رفع استسقا تجویز شده است . خوردن برگ و میوه من به مقدار یک مثقال همراه با نیم مثقال فلفل همراه با شراب جهت معالجه عقرب گزیدگی توصیه شده است ، و چون عقرب گزیده برگ و میوه مرا در دهان گذاشته و بمکد درد محل نیش ساکت می شود. مقدار خوراک میوه من 1 تا 10 گرم است ، از روغن دانه های من در معالجه رماتیسم و فلج بطور مالیدنی استفاده می کنند.

فواید خار من در جلد سوم خواهید خواند.

اسم من «بید» است!

برگ من تقویت کننده قلب است .

من تب بر بوده ، سر درد را نیز تسکین می دهم .

چکاندن جوشانده برگ من در گوش آن را از چرک پاک می کند.

بید نام دیو سفید بود که رستم در مازندران او را کشت و اسم او روی من گذاشت . اعراب به من صفصاف گویند، در کتب مختلفه قدیم از من به نام خلاف یاد شده است . من انواع و اقسام دارم که مهمترین آنها عبارتند از: بید سفید یا بید ساده .

من در تهران ، کرج ، کوههای طالقان ، پشند، گچسر، دره لور لاهیجان ، پل زغال ، دره چالوس ، مازندران ، آذربایجان ، دیلمان مغرب ایران ، اشتران کوه ، بین سقز و همدان ، کوه رجب ، کوه کهواره در کنار جویبارها می رویم و سایه گستر بوده و برخلاف شایع دارای میوه هستم ، منتها میوه من ماکول نیست ، ولی در داروسازی از آن استفاده می شود. رنگ چوب من کمی سفید است ، گل من در ایام بهار بعد از رویدن برگ به صورت سنبله ای کوچک در بین برگها ظاهر می شود. این گل کمی خوشبوست . میوه من مانند خوشه از ساقه آویزان می شود و در کتابهای داروسازی سنتی ایران به این «میوه بید» اطلاق کرده و درخت مرا چنانچه قبلا گفتیم «فلاف» می نامیدند. برگ من مقوی دماغ و قلب و بازکننده گرفتگی جگر و درمان سردرد می باشد. خفقان تشنگی و ضعف معده و تبهای محرقه و صفراوی با آن معالجه می شوند. و برای جمیع امراض صفراوی مفید می باشم . عرق شکوفه من دارای خواص بیشتری است . برگ من قابض و تب بر است ، و قبل از کشف آمریکا و پیدایش «گنه گنه» تنها داروی ضد تب و نوبه دارد و پزشکان سنتی ایران مبتلایان به حصبه و مطبقه را روی برگ من می خوابانیدند تا تب آنها پایین بیاید، عصاره برگ من مسهل بلغم و صفرا می باشد.

عرق من که به عرق بید معروف است ، و آن را مانند گلاب از تقطیر برگ من به دست می آورند، سر درد را برطرف می کند و از تب و نوبه جلوگیری می نماید و برای باز شدن جگر و درمان یرقان و سختی اسپرز و اختناق رحم نافع است و همچنین پادزهر سم عقرب و سموم دارویی است . چکاندن جوشانده برگ من در گوش آن را از چرک پاک می کند. نشستن در آب جوشانده برگ و شاخه های من جهت از بین بردن فساد چرک مفید می باشد. خوابیدن در روی برگ من جهت رفع حرارت کبد و قلب مفید می باشد. خوابیدن در زیر سایه درخت من در روز برای تقویت قلب و اعصاب سودمند می باشد. ضماد برگ من جهت جلوگیری از خونریزی ، و نوشیدن جوشانده برگ من جهت معالجه اسهال خونی سودمند می باشد.

صمغی که از برگ من بیرون می آید، ضد عفونی کننده و مقوی بینایی است و به صورت سرمه می توان آن را به کار برد. خاکستر چوب درخت من برای جلوگیری از خونریزی و با سرمه جهت زگیل و ورم پستان تجویز شده است و برای جلوگیری از نفوذ میکروب سودمند می باشد. به همین جهت است که به جوانانی که مبتلا به جوش غرور می باشند توصیه می شود که آب برگ مرا با فشار گرفته و به صورت خود بمالند تا مانع پیدایش جوش شود. مفیدترین قسمت مورد استفاده من پوست درخت من است که دارای چندین عامل دارویی است که مقدار آنها در انواع بید فرق می کند، و مقدار آنها در ساقه های مسن بیشتر از ساقه های جوان است و به همین جهت توصیه کرده اند که بایستی از پوست ساقه هایی استفاده کرد که سن آنها کمتر از سه سال نباشد. برای تبهای نوبه ای از دمکرده 40 تا 50 در هزار پوست ساقه های سه ساله من استفاده نمایید. این پوست دارای اثر مسکن مخصوصا برای دردهای اعضای تناسلی است .

عصاره روان سنبله های من ، برای درمان بی خوابی که نتیجه ضعف اعصاب است و اختلالات عصبی مفید می باشد و سختی ادرار را هم برطرف می کند، خوردن مقدار کمی از پوست درخت من اشتها را باز می کند و دستگاه گوارش را تقویت می نماید. یکی از عوامل دارویی که از درخت من گرفته می شود برای رماتیسم ، نقرس ، گریپ و اسهال خونی مؤثر است .

بید فوکا

من نوعی بید هستم که در مازندران به من فک در رامسر و شهسوار فوکا و در گیلان ویدار می گویند و بید خشت را از من می گیرند، و در نواحی البرز، جویستان طالقان و نقاط کم ارتفاع شمال ایران و شمال غربی گرگان، دره ترکمن و در مغرب ایران در کوههای زاگرس و کردستان و همچنین در بلوچستان به عمل می آیم، ولی در همه جا بیدخشت از من گرفته نمی شود، و چون بیدخشت همراه با سایر انگبینهای گیاهی خود را قبلاً معرفی کرده است، بیشتر از این خود را معرفی نمی کنم. تنها یادآور می شوم که پزشکان سنتی ایران بید خشت را خنک ترین انگبینها می دانستند، و خواص ساقه، برگ و میوه و گل من همانند بید ساده است.

بید مشک

فارسی من بیدمشک است. به من شاه بید، بهرامه، بهراج: مشک بید و بید طبری هم می گویند. در کتب داروسازی سنتی ایران مرا «فلاف بلخی» نامیده اند. درخت من شبیه بید ساده بوده، و از آن کوچکتر است، گل من قبل از رویدن برگ ظاهر می شود که بسیار خوشبو بوده، و به صورت سنبله ای است که در سر آن دانه هایی دیده می شود. عطر گل من گرفتگی دماغ را باز می کند. مقوی قلب و مغز بوده، و مسکن سردرد می باشد. جوشانده میوه من شکم را نرم می کند. عرق من که به عرق بید مشک معروف است، قوی تر از عرق بید بوده، مقوی دل و دماغ و ملین شکم است. شهوت را تقویت می کند و بادشکن معدی است. غرغره جوشانده برگ من جهت انداختن زالویی که در گلو چسبیده باشد، مؤثر است. خوردن جوشانده برگ و شکوفه من مانع غلیان خون است.

سرخ بید

من در دامنه کوه البرز، اطراف کرج، رضائیه، دیزه، سیامک و آذربایجان شرقی می رویم و از شاخه های من در سبذبافی استفاده می کنند.

بید مجنون

من نوعی بید هستم که شاخه هایم به سوی زمین است. به من «بید موله» هم می گویند. درخت من فاقد عوامل دارویی بید بوده و تب بر نیستم.

شالک

به من در اطراف تهران «شالک»، در همدان «دله راجو» می گویند. من در شمال ایران، دامنه البرز، کرج، شهر ستانک، طاش، آذربایجان، حسن بگلو، بلوچستان و شرق ایران می رویم. برگهای مثلثی و براق من با کوچکترین نسیم می لرزد و به

همین جهت است که سایر بیدها به خود بالیده و در مثل می گویند ما از آن بیدهایی نیستیم که با بادها بلرزیم . چون حتی موقعی که باد هم نمی آید برگهای من در حرکت می باشند.

قامت درخت من 2/5 تا 4 متر است و قسمت مورد استفاده من جوانه های مولد گل من است که بایستی آنها را در آخر زمستان چیده و خشک کرد. این جوانه ها معطر بوده ، و دارای طعم تلخ و کمی شیرین است . دمکرده 8 تا 15 گرم من در نیم لیتر آب و جوانه پوست درخت من پیشاب آور و معرق بوده ، مقوی معده و تقویت کننده دستگاه گوارش است . برای مبتلایان به رماتیسم نقرس ، سیاتیک ، ناراحتیهای کلیه و مثانه تجویز می شود. شراب جوانه های من به علت داشتن تانن برای مسلولین تجویز می شود. برای تهیه این شراب صد گرم جوانه نیم کوب و 40 گرم پوست نارنج را هشت روز در یک لیتر شراب خیسانده ، سپس با فشار صاف کرده و یک لیوان کوچک آن را بعد از ناهار و شام به مسلولین می خوراند.

ضماد یک قسمت جوانه من را با دو قسمت پیه برای سوختگی و خراش و ترک دست و پا، لب و پستان و التهاب پوست و رفع ورمهای مفاصل و نقرس تجویز می شود.

در داروخانه ها جوانه من با برگ خشک بلادن ، ژوسکیام و پیه خوک مخلوط کرده ، و برای امراض مذکور تجویز می کنند، زغال چوب من به صورت قرص در داروخانه ها به نام حب زغال «شاربن» فروخته می شود که برای جلوگیری از سوء هضم توأم با نفخ بسیار مفید است و بیشتر آن را در مواقعی که مدفوع زیاد متعفن است تجویز می کنند. با زغال چوب من می توان بهترین گرد دندان را ساخت . پاشیدن کوبیده زغال من بر روی زخم از عفونی شدن آن جلوگیری کرده و آن را خشک می کند.

اسم من «اکلیل کوهی» است !

برای از بین بردن ضعف بدن سود بسیار دارم .

تنگ نفس را درمان می کنم .

برگ من از فاسد شدن گوشت جلوگیری می کند.

تپش قلب را از بین می برم و مانع تشمع کبد می شوم .

علاج صددرصد رماتیسم را در من جستجو کنید...

اسم من اکلیل کوهی است . اعراب به من اکلیل الجبل گویند. درخت من سبزی و زیبایی خاص و بویی مطبوع دارد در غالب نواحی به عمل می آید، مخصوصا در اطراف اسکندریه زیاد است . در قبور مصریان قدیم شاخه های من دیده می شود. گلهای من نوش فراوان دارد، و زنبور عسل به آن علاقمند می باشد و با آن عسل خوشبویی تهیه می کند. از گلها و سرشاخه های من اسانس مخصوصی به نام «اسانس رمان» می گیرند. ملکه هنگری در سن 72 سالگی مبتلا به رماتیسم و نقرس بود، و با گیاه من معالجه شد و بعد به فکر ازدواج افتاد. سرشاخه های گیاه من پیشاب آور، ضد تشنج و صفرا بر می باشد. تزریق دمکرده سرشاخه های گلدار من در وریدسگ ترشح صفرا را دو برابر می کند در موارد ضعف عمومی و خستگی در دوره نقاهت مفید بوده ، برای مبتلایان به سوء هاضمه و تقویت دستگاه گوارش ، مخصوصا پس از ابتلا به تیفوس و گریپ مفید می باشد. در رفع

نزله های مزمن ، تنگ نفس ، سیاه سرفه ، تاءخیر و قطع عادت ماهانه زنان ، جلوگیری از ترشحات زنانه ، خنازیر، دوار، تپش قلب ، سردرهای یک طرفه ، فلج و آب آوردن انساج تجویز می شود. من به علت خاصیت صفرابری که دارم ، در ورم مزمن کیسه صفرا، استقا، بزرگ و کوچک شدن کبد، تشمع کبدی ، مخصوصا اگر در اثر سوء تغذیه باشد توصیه شده ام .
تنقیه جوشانده برگهای من برای اسهال خونی مفید است .

خوردن اسانس من حالتی شبیه «هیستری» ایجاد می کند. اگر به مقدار کم به حیوانی تزریق شود حالت ترس در آن ایجاد می کند. «مانند اسانس رازیانه» در صورتی که تزریق اسانس مرزه ، مریم گلی و افسنتین حالت سببیت و حمله در آنها ایجاد می کند. زیاده روی در خوردن اسانس من خطر مرگ دارد. اگر دمکرده 5 تا 20 گرم برگ یا سرشاخه های گلدار من همچنین شرابی که از خیساندن یک مشت برگ با سرشاخه های گل دار من در یک لیتر شراب سفید ریخته و 24 ساعت در تاریکی نگاه دارند، و از آن سه تا 4 قاشق سوپ خوری در صبح و شب ، برای رفع خیز اندامها و استسقا مفید بوده و پیشاب را زیاد می کند. از اسانس من در تهیه ادوکلن نیز استفاده می کنند. برای رفع ورمهای کهنه ضماد برگ گمن مفیدتر از سایر قسمت‌های من می باشد. چنانکه شکم شکار را از برگ من پر کنند، گوشت آن از فساد در امان می ماند و گویند برای جلوگیری از فساد گوشت بهتر از نمک است .

من «سذاب» هستم!

نیروی شنوایی را زیاد می کنم .

اگر شبها به کابوسهای وحشتناک دچار می شوید، از من استفاده کنید.

اعصاب را آرامش می دهم .

قوه عقل را زیاد می کنم .

ضد تشنج بوده ، پادزهر خوبی برای سموم مختلف هستم!

اسم من سذاب است . به من سذاب هم می گویند. من در شمال ایران می رویم ، در اطراف رشت به من سیاب و در دیلم و شهبسوار به من پیم می گویند. در قدیم مرا داروی تمام بیماریها می دانستند، و از حضرت صادق «ع» روایت شده است که سذاب عقل را زیاد می کند. من آرامبخش ، ضد تشنج ، ادرارآور، معرق ، ضد کرم ، ضد عفونی کننده و پادزهر سموم مخصوصا نیش حشرات سمی هستم . خاصیت اصلی من کم کردن فشار شهوت است . اثر قاعده آور من مورد تاءیید تمام پزشکان است ، ولی عده ای از پزشکان جدید اثر مرا در سقط جنین حتمی نمی دانند و این اشتباه از آنجا حاصل شده است که طرز استفاده از گیاه مرا برای این کار به خوبی نمی دانند، ولی پزشکان و داروسازان سستی ایران که در این مورد بیشتر تجربه داشته اند می نویسند، مداومت در خوردن برگ و تخم سذاب باعث سقوط جنین است ، نه خوردن آن در یک دفعه ، و همچنین عقیده داشتند که خوردن و حمل بذر من بعد از آمیزش مانع آبستنی است ، و پادزهر سموم می باشد. بخور آن نیز مؤثر است . مداومت در بوئیدن برگ من باعث ضعف و تاریکی قلب است . ضماد برگ من جهت تسکین درد نیش حشرات و چکاندن عصاره مایع آن

در گوش ، باعث تسکین درد و درمان سنگینی نیروی شنوایی است . چکاندن جوشانده آن در بینی اطفال ، جهت ام الصبیان «نوعی مرض صرع که مخصوص اطفال است » تجویز می شود و باعث بند آمدن خون دماغ است . گویند که همراه داشتن سداب باعث گریختن حیوانات مودی است . خیساندن بذر من در الکل بوی بد آن را از بین برده ، و برای تهیه ادوکلن آن را مناسب می نماید، ضماد برگ من با عسل جهت امراض جلدی مفید است ، چکاندن و سرمه کردن عصاره برگ و بذر من همراه آب رازیانه و عسل باعث تقویت و ضد عفونی کردن چشم است . خوردن برگ و بذر جهت امراض رعشه و تشنج و فلج نافع است ، و روزی 15 گرم خوردن آن درمان سکسکه مداوم است . مقدار خوراک من جهت بالغین سه مثقال است ، چنانچه بذر مرا کوبیده ، یک تا دوازده گرم آن را با عسل و یا سکنجین بیاشامند، برای هیستری ، کابوس و فشار چشم مفید می باشد، سکسکه ای بادی را از بین می برد و پادزهر اکثر سموم است و چون بذر مرا در روغن زیتون جوشانده و زیر شکم را با آن کمپرس کنند، ادرار را باز می کند. صمغ نوعی وحشی و بستانی من جهت قرحه چشم ، خنازیر و ورم زیر بغل و کشاله ران و برص سودمند می باشند.

چنانچه صمغ مرا با چهار برابر آب و ده قسمت روغن زیتون بجوشانند تا آب آن تبخیر شده و روغن بماند، جهت بی حسی و سردی کلیه و مثانه و درد پهلو و کمر و رحم مفید است ، و تنقیه آن جهت دل پیچه مفید می باشد.

اسم من «کره» است !

با عسل ذات الریه را رفع می کنم .
برای از بین بردن جوشهای جلدی از من استفاده برید.
زیاده روی در خوردن من ، معده را خراب و ضعیف می کند.
به علت داشتن ویتامین «د» ضد نرمی استخوان هستم .
از فساد دندان جلوگیری کرده ، مانع امراض جلدی هستم !

فارسی من کره و مسکه است ، اعراب به من «زبد» گویند. وقتی مرا حرارت داده و ذوب کنند، تا آب آن خارج شود، به آن روغن خوراکی و عده ای روغن حیوانی گویند، ولی نباید روغن حیوانی را با چربی حیوانی مثل پیه ، دنبه ، پیه خوک و چربی بدن گاو اشتباه کرد. چه این چربیهای حیوانی به دلایلی که در این قسمت خواهید دید، برای کبد که سکان کشتی بدن انسان است زیان آورند و برعکس روغن حیوانی که ذوب شده من است ، نه تنها مضر نیست بلکه منافع بسیار دارد.

برادر من سرشیر است که به آن این روزها بیشتر خامه می گویند و چون ما دو برادر خواص مشترک داریم اجازه می خواهم خود را یکجا معرفی کنیم . چربیها بطور کلی جزو ساختمان سلولهای بدن و اعصاب بوده و باعث نرمی آنهاست و جزو غذاهای نیروبخش بوده و ضعیفترین آنها دو برابر قویترین قندها نیروبخش است . چربیها برای تکمیل خاصیت نیروبخش مواد قندی نهایت لزوم را دارند، و کسانی که به زور بازو و نیروی بیشتری احتیاج دارند، مانند جوانان و کارگران و همچنین کسانی که در

نواحی سردسیر زندگی می کنند، حتماً بایستی مواد چربی را به جیره غذایی خود اضافه کنند، ولی در مصرف مواد چربی بایستی همیشه متوجه نکات زیر باشند:

1- تنها با خوردن مواد چربی می توان حرارت و نیروی لازم را برای بدن تهیه کرد، زیرا چربیها در بدن انسان خود به خود نمی سوزند، بلکه همراه با مواد قندی سوخته و حرارت می دهند. نیروی حاصله از مواد چربی زیاد است، دیر می سوزند و قدرت توقف آنها در بدن بیشتر از مواد دیگر است، و چون حرارت فوری نمی دهند، برای ورزشکاران و کسانی که کارهای سخت دارند مناسب نیست. و بر عکس برای کارگران که کار مداوم دارند مناسب ترند.

2- چربیها می توانند به مقدار زیاد در سلولهای بدن ذخیره شوند، یک مرد بالغ معمولاً 13 درصد و یک زن 20 درصد وزن خود چربی دارد. این چربیها که بین پوست و گوشت ذخیره می شوند، از خوردن مواد قندی ساخته می شوند و به جرات می توان گفت، خوردن چربی کسی را چاق نمی کند.

3- تنها با مصرف مواد قندی نمی توان نیروی لازم را برای حرارت بدن به دست آورد، چه در این صورت بایستی مواد قندی را زیاد مصرف کرد و همین امر سبب می شود که دستگاه گوارش دچار اختلال شده، و شخص مبتلا به یبوست و نفخ گردد، و از طرفی مصرف زیاد چربی سربار کبد بوده، و آن را که انسان سی درصد حرارت لازم را از مواد چربی و هفتاد درصد دیگر را از مواد دیگر بگیرد، و برای محاسبه کافی است که هر شخص بالغ روزانه یکهزارم وزن بدن خود روغن مصرف کند، یعنی شخصی که 75 کیلو وزن دارد، هفتاد و پنج گرم، یعنی به یک سیر روغن احتیاج دارد.

4- معمولاً غذایی که با روغن تهیه شوند، خوشمزه تر بوده و انسان آنها را با اشتها می خورد، ولی نسبت به غذاهای خیلی چرب هم زده شده، اشتهای خود را از دست می دهد.

هضم چربیها

هضم چربیها در بدن به ذوب شدن و بعد ممزوج شدن آنها با آب مربوط است، یعنی چربیها تا زمانی که ذوب نشده و با آن ممزوج نشوند، قابل هضم و جذب نیستند، و روی همین اصل هضم آنها متناسب با نقطه ذوب آنهاست، یعنی هر چه روغن نقطه ذوبش پایین تر باشد، زود هضم تر است و به همین جهت است که ما «کره - خامه» و روغنهای مایع زودتر از چربیهای سفت مانند پیه، دنبه، پیه خوک و چربی بدن گاو قابل هضم می باشیم و فشارمان روی کبد کمتر از آنهاست. چربیهای حیوانی که نقطه ذوبشان بالاتر از 37 درجه است، سنگین بوده و به آسانی هضم نمی شوند و حتی ممکن است هضم نشده، و به اشکال از روده ها خارج شوند.

ممزوج شدن با آب

دومین مرحله هضم چربیها ممزوج شدن آنها با آب است. ما «کره و خامه» چون با آب ممزوج و مخلوط می باشیم، از این جهت فشاری بر روی کبد نداریم و از این نظر بر روغن حیوانی هم که ذوب شده خود با آب احتیاج به مواد ممزوج کننده دارد

و این مواد در بدن انسان املاح صفراوی می باشند، و مبتلایان به کیسه صفرا نمی تواند آنها را مصرف کنند و بایستی حتما از کره و خامه استفاده کنند.

منافع کره و خامه

ما بعد از روغن ماهی بزرگترین منبع ویتامینهای «آ» و «د» هستیم و چون ذائقه انسان روغن ماهی را نمی پسندد و در تابستان اصولا مطبوع نیست ، لذا می توانیم ادعا کنیم که بهترین منبع این دو ویتامین می باشیم و بعلاوه دارای ویتامین «ث» و ویتامین «اف» نیز هستیم .

خواص ویتامینهای «آ» و «د» در جلد اول زبان خوراکیها نوشته شده و اینجا یاد آور می شویم که ویتامین «آ» ضد بیماری شبکوری است ، این بیماری از زمان بقراط شناخته شد، مرضی که هنگام شب انسان را کور می کند و همیشه با خرابی چشم همراه است . پس از بقراط دو هزار سال وقت لازم بود تا انسان قرن بیستم کشف کند که این بیماری نتیجه کمبود این ویتامین «آ» می باشد و علاوه کمبود این ویتامین موجب توقف رشد جوانان می گردد، و به همین مناسبت است که در طول تاریخ کمبود این ویتامین همیشه خطرات عظیم و مرگبار داده است . در چین و ژاپن این بیماری در گذشته به صورت یک بیماری بومی وجود داشته و مانع رشد و نمو ساکنان آنها شده ، و انبوهی از آنها را دچار کوری کرده است ، ولی پس از کشف این ویتامین ، این بیماری از آنجا رخت بر بسته و ریشه کن شده است .

ارتباط نابینایی با گرسنگی خیلی زودتر از کشف ویتامینها شناخته شده و حکمای سنتی ایران همواره مردم را به خوردن لبنیات تشویق کرده ، و بسیاری از بیماریها مخصوصا امراض جلدی را با تجویز کره و خامه درمان می نمودند.

خصوصا خوردن کره را با عسل بطور صبحانه توصیه کرده و معتقد بودند که خوردن آن با عسل گواراتر، مفیدتر و زود هضم تر است ، محمد بن زکریای رازی ما را معزی و مملس می داند، یعنی تعزیه کننده و به غذا یا دوائی می گویند که دارای رطوبت و چسبندگی باشد و منافذ جدار معده را پر کند و چون ما «کره و خامه» با آب سازگار بوده ، و از رطوبت فرار نمی کنیم ، می توانیم به آسانی روی پرزهای معده را بپوشانیم . مملس به غذا یا دوائی گفته می شود که جدار معده و روده ها را روغن زده و نرم نماید و اگر بخواهید این دو اصطلاح را بطور ساده بیان نمایید، باید بگویید که کره و خامه جدار معده و روده ها را گریسکاری و روغن مالی کرده ، نرم و لطیف ساخته مانع خراب شدن آنها می شوند و این خاصیت در بین روغنها فقط در کره و خامه و شیر بادام موجود است ، و سایر روغنها چون با آب سازگار نیستند، و از رطوبت فرار می کنند، چنین خاصیتی را نداشته به سرعت رد شده و پس از هضم و تغییر ماهیت جذب می شوند. ما کمی ملین بوده و خوردن ما با غذا به هضم آن کمک کرده و ضمنا اشتها به پرخوری را کم می نماییم . به علت داشتن ویتامین «د» ضد نرمی استخوان هستیم و از فساد دندان جلوگیری می نماییم و نیز به علت داشتن ویتامین «اف» ضد امراض جلدی می باشیم ، و به همین جهت پزشکان سنتی ایران ما را بهترین داروی قوبا «جوشهای جلدی که منشاء عصبی دارند» می دانستند. ما زبری و خشونت پوست را از بین می بریم و جذب آن را برای پوست آسان می کنیم . ما بر خلاف جریبهای سفت حیوانی ، کبد را خراب نمی نماییم . در یک رژیم غذایی

خوب انسان بایستی نصف چربی مورد نیاز خود را از روغنهای گیاهی و نصف دیگر آن را از ما بگیرد و حتی المقدور از خوردن چربیهای حیوانی سفت، یعنی پیه، پیه خوک و چربی بدن گاو اجتناب نماید.

من ملین، باز کننده معده، صاف کننده آواز و نرم کننده قصب الریه، حلق و سرفه خشک می باشم. با غسل جهت ذات الجنب و ذات الریه تجویز می شوم، خوردن ما با غسل و دانه خشخاش اشخاص لاغر را فربه می نماید و با میوه های گس اسهال را بند می آورد. مالیدن من بر بدن، باعث تغذیه پوست است و برای فرو رفتن ورمها، مخصوصا ورم بنا گوش مفید است. چنانچه مرا گرم کرده گرماگرم روی محل نیش حشرات و افعی بگذارید، درد آن را تسکین می دهم، و مالیدن من بر لثه جهت تسریع در بیرون آمدن دندان اطفال سودمند می باشد، برای معالجه جرب خشک و جوشهای جلدی ابتدا بدن را با آب سرد بشویید و بعد مقداری کره به آن بمالید و لباس پشمی بر تن کرده، در محل گرم بمانید تا عرق کنید و نتیجه آن را ببینید. ضماد من با سورنجانی که نرم کوبیده باشند، جهت قطع دکمه بواسیر به تجربه رسیده است، و برای این کار کره هرچه کهنه تر باشد مفیدتر است.

زیاده روی در خوردن ما، معده را خراب و ضعیف می کند و اشتها را سد می نماید.

اسم من «بارهنگ» است!

خون را تصفیه می کنم.

ریشه و دانه های من ضد میکروب است.

برای دندان درد و گوش درد مفیدم.

برای معالجه زخمهای جلدی از برگ من استفاده کنید.

از التهاب کلیه و مثانه جلوگیری می کنم.

اسم من بارهنگ است، به من بارتنگ هم می گویند. عربی من لسان الحمل، یعنی زبان گوسفند است، زیرا برگ نوع بزرگ من به آن شباهت دارد. در گیلان به یک نوع من «رم هاج لک» و بیک نوع دیگر من وارانگو خطاب می کنند. من انواع و اقسام دارم و سه نوع آن در ایران می روید که عبارتند از بارهنگ بزرگ - بارهنگ کوچک و بارهنگ سر نیزه ای! قسمت مورد استفاده من برگ، ریشه و بذر من است، با اینکه گل من نوش ندارد معذک زنبور عسل به آن علاقه داشته و عسلی که پس از خوردن گرده گل من می سازد، در اروپا به آب نبات بارهنگ معروف بوده و در آلمان آن را به اطفال می دهند تا تندرستی آنها حفظ شده، و رشد و نمو کامل نمایند.

قسمتهای مختلف من دارای صمغ - لعاب و چند نوع عوامل دارویی است، در خاکستر من املاح سدیم - پتاسیم - منیزیم و غیره به مقدار زیاد دیده می شود. برگ، ریشه و دانه های من اثر قابض و نرم کننده داشته و ضد میکروب است. خون را تصفیه می کنم، درمان برنشیت مزمن و نزله های حاد می باشم، حجاج ایرانی که برای زیارت خانه خدا به عربستان می روند، در اثر بی مبالاتی و نوشیدن مایعات بسیار سرد، دچار سینه درد شده و مبتلا به سرفه سخت می شوند. نویسندگان زبان خوراکیها در

سفرهای متعددی که همراه با کاروان پزشکی حج به عربستان نموده است ، داروهای متعددی را جهت معالجه آنها آزمایش کرده و به این نتیجه رسیده است که بهترین دارو برای معالجه سینه درد حجاج و همچنین درمان انفلوآنزای مخصوصی که از امراض بومی مدینه منوره است ، همانا شربت بارهنگ می باشد.

من التهابات معده و دستگاه ادرار را برطرف می کنم ، درمان اسهال ساده و خونی هستم ، برای ورم مخاط دهان ، درد دندان و درد گوش مفید بوده ، از خونریزی سینه و پیدا شدن خون در خلط سینه جلوگیری می کنم ، و التهاب کلیه و مثانه را فرو می نشانم ، اگر برگ تازه مرا چند ساعت در آب جوشیده بگذارید و بعد در روی دمل و زخمهای جلدی قرار دهید، آنها را ضد عفونی کرده و از آلودگی و چرک کردن آنها جلوگیری می نمایم . ضماد و کمپرس برگ من نیز به همین منظور مفید است ، مزه و غرغره جوشانده ریشه گیاه و کمپرس برگ من نیز به همین منظور نافع است ، جوشانده ریشه گیاه من که با عسل شیرین شده باشد، جهت زخم دهان و ورم گلو سودمند می باشد، برای معالجه جوش غرور و زخمهای جلدی برگ مرا له کرده و بصورت بمالید، در صنعت داروسازی با آب برگ من کرمی می سازند که درمان قطعی جوشهای صورت است ، و برای درمان درد نیش زنبور دارویی بهتر از له شده برگهای من نیست ، و همچنین برای درمان زخمهای اطراف بینی و زنخدان و گونه می توان از برگ له شده من استفاده کرد. شستشوی چشم باجوشانده برگ من جهت معالجه پلک و ورم ملتحمه بسیار سودمند است جوشانده پنجاه تا صد گرم ریشه و برگ من در یک سطل آب و نوشیدن سه فنجان از آب صاف شده آن در بینی جهت بند آمدن خون دماغ تجویز می شود. چکاندن این آب در گوش درد آن را تسکین می دهد. مضمضه آن پيله دندان را باز می کند. خوردن آن برای جلوگیری از خونریزی بواسیر و زیادی خون عادت ماهانه زنان نافع است . برگهای مرا با عدس بپزید و برای معالجه تنگ نفس و سل و خونریزی سینه میل نمایید. این غذا برای درمان استسقا نیز سودمند می باشد. پخته برگ من با عدس و سرکه و کمی نمک برای معالجه اسهال خونی اثر بسیار دارد. نوشیدن آب پخته ریشه من جهت تب های نوبه ای اثری چون گنه گنه دارد. حمول برگ من برای تسکین درد رحم به کار می رود. ضماد برگ من با نمک بر روی جای دندان سگ هار، از درد آن می کاهد، ولی درمان قطعی آن نیست ، و بایستی از واکسن ضد هاری استفاده شود. ضماد برگ من جهت معالجه سوختگی و زخمهای خوره ای و بد خیم مفید است . بذر من که در ایران بیشتر جهت معالجه اسهال کهنه مصرف می شود در همه حال دارای خواص برگ و ریشه من می باشد، منتها اثر آن ضعیف تر است .

در صفحات شمال ایران عرقی از برگ من می گیرند، یعنی آن را مانند گلاب تقطیر می نماید، نوشیدن آن عرق برای تقویت قوای ماسکه «نگاهدارنده غذا در معده» نظیر ندارد و معالجه اسهال نیز بوده ، برای زخم معده و زخمهای داخلی بسیار مفید می باشد، دانه های مرا به پرندگان خانگی مخصوصا قناری و مرغ بدهید تا کمتر مریض شوند.

مبتلایان به اسهال که با داروهای دیگر، معالجه نمی شوند، بایستی از بو داده دانه های من مانند قاووت استفاده نمایند. شستشوی زخم های چرکی با جوشانده ی برگ آن نوع که در گیلان رم هاج لک می گویند بسیار مفید است .

من «کنجد» هستم!

خستگی فکری را کاهش می دهم .

برای رفع سوزش معده ، مرا با نبات بکوبید و میل کنید.

قدرت سازندگی من به اندازه گوشت است .

از ریشه من برای سیاهی و بلند شدن مو استفاده برید...

اسم من کنجد است ، به من جلجلان هم می گویند و عربی من سمس می باشد. من از دانه های روغنی هستم که از قدیم الایام مورد توجه بوده و کشت شده ام . من دارای بیش از دویست نژاد مختلف می باشم و در حدود بیست نژاد من را برای کاشتن انتخاب کرده اند. دانه های من به رنگهای سفید، سیاه ، حنایی و قهوه ای می باشد، روغن دانه های من کمتر تند می شود، علاوه بر تغذیه در صنعت نیز از آن استفاده می شود. روغن دانه های سفید مرغوب تر از سایر رنگها بوده ولی میزان آن نسبت به دانه های سیاه کمتر است . در صنعت ورنی سازی مخصوصا از روغن کنجد سیاه استفاده می شود. روغن دانه های من حتی در زمستان هم منجمد نمی شود. قسمت مورد استفاده دانه من ارده و روغن من است ، دانه های مرا روی نان و بعضی از شیرینیها می باشند تا ارزش غذایی آنها را بالا ببرد. در مصارف درمانی هم می توان از روغن من به جای روغن کرچک استفاده کرد. روغن من روی خمول «پرزها» معده را پوشانده آنها را چرب و نرم نگاه می دارد، و از این رو جهت مبتلایان به زخم معده و کسانی که معده ای حساس دارند، ارزش زیادی دارد. دانه های من تقریبا فاقد قند است ، ولی تا بخواهید دارای انواع مواد سفیده است و تاکنون بیش از 24 ماده سفیده ای در آن کشف شده است . به این جهت قدرت سازندگی و نوسازی آن زیاد بوده ، و می توان آن را گوشت گیاهی لقب داد. بهترین غذا برای ورزشکاران و کسانی است که دارای کارهای فکری می باشند. اگر هنگام خواندن کتاب احساس خستگی شما برطرف شده و دوباره میل به خواندن کتاب و مطالعه پیدا نمایید و همچنین دانشجویان و دانش آموزان می توانند در شبهای امتحان از این اکسیر بسیار مفید استفاده نمایند. من سینه و گلو را نرم می کنم ، معده و روده ها را روغن می نرم ، خوردن دانه های من پادزهر نیش مار و عقرب است . شیره کوبیده من با نبات جهت رفع سوزش معده و جلوگیری از اثرات سوء ترشی معده تجویز می شود. خوردن پنج گرم دانه من با پنج گرم مغز گردو جهت قطع خون بواسیر توصیه شده است . خوردن آب پخته من با نخود باز کننده ی عادت ماهانه زنان است . دانه های بو داده من زودتر هضم می شوند. ضماد دانه من فرو برنده آماس و نرم کننده پوست بدن و از بین برنده آثار سیاهی پوست و سختی عصب و درمان سوختگی آتش است و بعد از سوختگی مانع تاول زدن و مسکن سوزش آن است . مالیدن آب برگ گیاه من باعث درازی و سیاهی مو می باشد. چون ریشه مرا در آب بجوشانند و سر مو را با آن بشویند، باعث درازی و سیاه شدن مو شده و مو خوره و شوره را از بین می برد.

ارده

من کنجد مقشر نرم ساییده هستم که در کتب طبی قدیم از من به نام رهشی یاد شده است . در ایران با من نوعی حلوا درست می کنند که به نام «حلوا ارده» معروف است ، سابقا مرا با شیره مخلوط کرده به نام ارده شیره می خوردند، و یکی از شعرای قدیم در وصف ارده شیره دیوانی دارد. من مجموعه ای از مواد سفیده ای مخلوط با روغن هستم ، من جزو غذاهای مقوی بوده و اشتها را کم می کنم و نرم کننده صلابت ظاهری و باطنی هستم . در صنعت بیسکویت سازی روغن مرا گرفته آرد آن را جهت ترد شدن به بیسکویت می زنند.

روغن کنجد

من دیر فاسد می شوم ، و در زمستان هم منجمد نمی گردم ، انواع دست اول و مرغوب من به مصارف تغذیه می رسد. چهل تا شصت گرم من معده را نرم می کند و از روغن زیتون می باشم . در صنعت از انواع فشار دوم من برای ساختن بریانتین و صابونهای مختلف استفاده می کنند. اگر مرا با زرده تخم مرغ مخلوط کرده ، روی ورمهای جلدی و ورم پلک بیندازند، آنها را می برم ، مالیدن من در روی زخم سوختگی مفید می باشد.

اسم من «جعفری» است !

اختلالات دستگاه گوارش را رفع می کنم .
برای یرقان و تنگ نفس مفیدم .
بهترین پادزهر برای انواع سم می باشم .
در ریشه ام خواص بسیاری نهفته است .

فارسی من جعفری است ، اعراب به من «کرفس ماقدونی» و در شهنسوار واپلیهم گویند. فرنگیها به نوع کم عطر و کم خاصیت من پرسیل و به من پرسل معطر گویند. در کتب قدیمی از من به نام فطراسلیون یاد شده است و این لفظ معرب پتروسلیوم لاتینی است .

قسمت مورد استفاده من ساقه جوان برگدار - ریشه و میوه من است . میوه من از دانه های روغنی است که به علت داشتن مواد مازویی و عطری و کمی سمیت مصرف غذایی ندارد، با کمک بخار آب از آن عطر مخصوصی می گیرند که با سولفات آهن به رنگ قرمز خون در می آید. ریشه من دارای اسانس ، مواد قندی و مواد معدنی است و بسیار خوشبو و طعم آن شبیه ساقه و برگ من است . این ریشه پیشاب آور بوده و خوردن آن اشتها را زیاد می کند. جوشانده این ریشه و سایر قسمت های گیاه من داروی خوبی جهت نسوج پف کرده و خیزدار است ، برای رفع اختلالات دستگاه گوارش و نفخ ، سنگ کلیه ، یرقان و بیماریهای کبدی و تنگ نفس و ترشحات زنانه مفید است و زنان جوانی که در اثر ضعف دچار یائسگی زودرس شده اند، بهتر از جوشانده من دارویی ندارند. برای بیماری جلدی نیز مفید بوده و چنانچه جوشانده مرا به مبتلایان به سرخک بدهند، ظهور دانه ها به راحتی انجام می گیرد.

بذرمن دارای خواص ریشه بوده اثر آن در بریدن تبهای نوبه ای به تجربه رسیده است. خوردن آن عادت ماهانه زنان راباز میکند. در صنعت داروسازی از من سه نوع فرآورده می گیرند که به نام آپپول معروف می باشند و هر سه نوع آن تب بر و قاعده آور است ، ولی چون یک ماده سمی است ، مصرف آن بایستی تحت نظر پزشک باشد. این نکته قابل توجه است که جعفری با اینکه برای انسان یک سبزی خوراکی و خورشی است و بهترین علوفه برای گوسفند و خرگوش می باشد، برای پرندگان از قبیل مرغ ، طوطی ، بلبل و غیره سمی است و نبایستی به آنها داد. من بادشکن بوده و چسبندگی معده و روده را از بین می برم و نفخ را رد می کنم و درد پهلو و پیچش شکم را معالجه می نمایم ، مخرج جنین بوده ، شهوت را زیاد می کنم ، پادزهر جمیع سموم می باشم ، مقدار خوراک گرد برگ خشک من دو گرم و جوشانده 5 تا 10 گرم میوه من در دوست گرم آب به عنوان پیشاب آور و سی گرم در 250 گرم آب جهت باز شدن عادت ماهانه زنان مفید می باشد.

من گل «همیشه بهار» هستم !

شیره برگ من جلو استفراغ را می گیرد و اثر مفیدی بر روی زخمهای روده و معده دارد. برای از بین بردن زگیل و میخچه از من استفاده کنید.

اگر گیاه «سس» شیره مرا مکیده باشد، از آن به عنوان داروی ضد سرطان می توان استفاده کرد!

فارسی من گل همیشه بهار است ، اعراب به من دائم الحیات و حی العالم گویند، در کتب مختلف قدیم از من به نامهای ابرون ، افحوان اصغر، زبیده ، قوقهان ، مرجون ، کحلاء، سهلابی ، خیر، خیری زرد، میشامیش بهار، همیشه جوان یاد شده است . گلهای من زرد طلایی بوده ، بدون دمگل روی نهنج قرار گرفته ، در ساعت نه تا ده صبح باز و در ساعت چهار تا پنج بعدازظهر بسته می شوند، و با اینکه فاقد نوش است زنبور عسل به آن راغب بوده ، و گرده های آن را می خورد. نوع کوهی من که در اطراف مسجد سلیمان زیاد است به تنباکوی کوه معروف بوده ، و ترکان به آن داغ توتونی و اعراب دخان الفوخ گویند، و به زبان محلی «اوکوزوکوزو» و «پنیره» نامیده می شود. در مجارستان ، بلغارستان و سوئیس روستاییان آن را به جای توتون به کار می برند و در بلوچستان قلیان را با آن چاق می کنند. گیاه من چه بیابانی و چه کوهی خزان نمی کنند، ساقه کوهی من به قدر ذرعی طول داشته و به کلفتی انگشت است ، دارای رطوبتی چسبناک می باشد که به دست می چسبد، گل من دارای یک ماده زرد رنگ ، یک ماده تلخ و مقداری صمغ و زرین بوده ، لعابدار است . ریشه من دارای اینولین می باشد.

گل من در مجاورت آب یک ماده ژلاتینی از خود تراوش می کند که بر روی ساقه منتشر شده آن را چسبناک می نماید و به شیره گل همیشه بهار معروف است . دمکرده پنج گرم من به عنوان معرق و دمکرده بیست در هزار گل من به اندازه یک لیتر در بیست و چهار ساعت به عنوان پیشاب آور به کار می رود. شیره تازه برگ من به مقدار یک تا دو قاشق سوپ خوری مخلوط با شربت برای جلوگیری از استفراغ و زخمهای معده و روده تجویز می شود. اگر چهار تا شش گرم شیره تازه ساقه مرا با ششصد گرم کره یا چربی دیگر مخلوط کرده ضماد نمایید، زخمهای بدخیم را سودمند بوده ، و اثرش در روی زخمها و غدد سرطانی

قابل توجه است ، اگر برگ یا ساقه گیاه مرا در سرکه خیس نمایید، برای از بین بردن زگیل ، میخچه و پینه دست و پا نافع است ، خوردن برگ ساییده من جهت درمان اسهال سودمند می باشد. ضماد گل من با آرد جو جهت زخمهای پلید و چرکی و درد مفاصل و نقرس و سوختگی آتش و جهت درمان باد سرخ که تیغ زده و خون از آن بیرون آمده باشد، و همچنین معالجه جوش غرور نافع است . گل و برگ من خون را تصفیه می نماید. حیض را باز می کند، ضد تشنج بوده و قی را بند می آورد. مبتلایان به اختلالات قاعدگی اگر یک هفته قبل از روز رگل ، گل مرا مصرف نمایند به موقع به وضع طبیعی و بدون درد باز خواهند شد، اثر قاعده آور من در مبتلایان به کم خونی و ضعف اعجاب آور است . اختلالات کبدی و یرقان نیز با مصرف گل من از بین می رود.

در صنعت داروسازی از گل من تتوری تهیه می کنند که زخمها را بهتر از محلول مرکورکرم و تتورید التیام داده ، و مانع التهاب و چرکی شدن زخمها می شود و برای درمان سوختگی ، سرمازدگی ، و اگزما مفید بوده ، و از همه بالاتر یک داروی مؤثر برای جلوگیری از تجزیه شدن خون سرطانی است و در روی زخمهای سرطانی اثر قاطع دارد، و برای معالجه جوش غرور، کورک ، پینه ، میخچه ، زگیل نیز به کار می رود.

اگر گیاه انگلی «سس» که قبلا خود را در زبانهای خوراکیها معرفی کرده است ، به دور گیاه من بیچد، و شیره مرا بمکد بهترین داروی ضد سرطان می باشد که پزشکان سنتی ایران بسیاری از مبتلایان را با آن نجات داده اند، و این خاصیت در افمیمون که نوعی سس می باشد بیشتر است .

اسم من «سماق» است !

برای دندان درد مفیدم .

تازه مرا نخورید که مسمومتان می کند.

محرک اشتها هستم .

لته ها را تقویت می کنم و با شرایطی مانع خونریزی دماغ می شوم .

ضد اسهال بوده ، از خونریزی معده نیز جلوگیری می نمایم ..

فارسی من سماق و معرب آن سماق است . من میوه درختچه ای هستم که در شمیران ، تفرش ، خراسان ، قم ، محلات ، شیراز، رودبار، تبریز و بعضی از کشورهای خاورمیانه می رویم .

رنگ میوه من قرمز و قهوه ای است ، طعم میوه من گس است . ولی پس از رسیدن ترش می شود. در تمام قسمت‌های گیاه من جهر مازو «تانن» فراوان است و به همین جهت قابض و پاک کننده معده می باشد و از انواع اسهال حاد و مزمن و خونریزی معدی جلوگیری می نماید.

خوردن گرد سماق با آب سرد از خونریزی داخلی جلوگیری کرده ، و خوردن نیم کوفته آن با آب سرد و زیره برای کسی که مرتبا قی می کند و غذا در شکمش بند نمی شود مفید است .

من چاشنی خوبی برای آشها و سوپها و خورشها هستم و رنگ آنها را مشکی می کنم و اشتها را تحریک می نمایم . قدرت بو داده من زیادتر از خام آن است . گردی که بر روی میوه من می نشیند و به آن خاک سماق می گویند بسیار قابض و کمی تلخ است ، و به علت داشتن املاح ، از ترشحات بی رنگ زنانه جلوگیری می کند. برای این منظور و درمان نزله و تبهای صفراوی 15 تا 24 گرم در روز مصرف دارد. غرغره و مضمضه جوشانده من جهت ورم گلو و دهان تجویز شده است .

گرد دندانینی که در آن گرد سماق باشد، جهت تقویت و استحکام لثه و جوشهای چرک دهان و تسکین درد دندان کرم خورده مفید است و چون گرد روی میوه مرا پاک کرده و آن را در آب بخیسانند، و با کمی کتیرا در چشم بچکانند، درد آن را تسکین می دهد و چون 7/5 گرم آن را در نیم لیتر آب بجوشانند و یک تکه پارچه را در آن خیس کرده ، و بر روی چشم اندازند و یا حرارت چشم مفید است ، کمپرس پیشانی با آن از خون دماغ جلوگیری می کند. هرگز میوه تازه و نرسیده مرا نخورید، زیرا تولید مسمومیت می کند و تنها از میوه خشک من به طور چاشنی تا پنج گرم می توان استفاده کرد. برگ ، ساقه ، گرد میوه و گردی که روی میوه من می نشیند و به خاک سماق معروف است و همچنین صمغ درخت من اثر قابض کننده زیاد دارند و به همین جهت در رفع خونریزی ، شکم روش و اهل خونی به صور مختلف به کار می روند و از آبریزش چشم جلوگیری می کنند. چکاندن آب جوشانده آنها در گوش ، چرک آن را از بین می برد. ضماد آن جهت رفع آثار ضربه مفید است ، مالیدن آب جوشانده من مانع ورم ضربه و صدمه آن است . ضماد من با آب جهت جلوگیری از ورم قحف «استخوان جلو سر و بالای گیجگاه» نافع می باشد و ضماد آن با زغال چوب بلوط، جهت بواسیر مفید است و چون مرا با برگ و چوب و شاخه در آب بجوشانند تا قوام آید، جهت ورم پلک چشم و سایر ورمها و آبله و زخمهای آبدار و چرکی مفید می باشد. پخته برگ من مو را سیاه می کند و تنقیه جوشانده آن برای درمان زخم معده و اسهال خونی و دل پیچه سودمند می باشد، و خون برگ مرا آنقدر بپزند تا له شود و آب آن را بجوشانند تا سفت شود، جهت تبرید مفید است . صمغ درخت من تولید یبوست شدید می کند. سرمه آن جهت تسکین فشار و درمان جوشهای پلک نافع است ، پاشیدن آن روی زخم سبب التیام آن است و خون قدری از آن را در سوراخ دندان کرم خورده بگذارند، درد آن را تسکین می دهد و از پیشرفت و پوسیدگی دندان جلوگیری می نماید.

برگ خشک شده درختچه من که به «سماق الصباغین» معروف است در حدود 27 درصد جوهر مازو «تانن» دارد که در نمونه های وحشی مقدار آن زیادتر است ، و در دباغی و رنگرزی مصرف می شود. من یک پای ثابت سفره هفت سین و چاشنی مخصوص چلوکباب هستم و چون رنگ قرمز من مرغوبتر است ، عده ای سماق زرد و تیره را از راه تقلب رنگ می کنند، از نظر خواص و منافع نوع قرمز من امتیازی بر رنگهای دیگر ندارد. به این جهت توصیه می شود که از خوردن سماقهای رنگ کرده خودداری نمایید.

من «برگ بو» هستم !

این روزها در تهران به من برگ بو می گویند ولی لغت نویسان فارسی مرا «باهستان» قید کرده اند. عربی من «غار» و با «غار گیلاسی» نسبت دوری دارم . برگ من معطر است ، درخت من بیش از هزار سال عمر می کند، برگ مرا در حال حاضر در

خيار شور می اندازد تا آن را خوشبو کرده و از فساد آن جلوگیری نماید، ولی در گذشته برگ مرا در بسته ای انجیر و خرما می گذاشتند تا از کرم گذاشتن آنها جلوگیری کنم. درخت من بزرگ است و در عهد باستان یونانیان به آن خیلی احترام می گذاشتند و شاخه های آن را در اعیاد و مراسم مذهبی در دست می گرفتند و دانشمندان تاجی از آن درست کرده، بر روی سر می گذاشتند، میوه من به قدر فندق است و به فارسی به آن «دهمشت» گویند و روغنی خوشبو دارد. درخت من در تهران و استانهای شمال کاشته شده، فقط از برگ خوشبوی آن استفاده می کنند.

برگ من بادشکن بوده، عرق را زیاد می کند. و چنانچه زیاد خورده شود قی آور است. ضد تشنج بوده و عادت ماهانه زنان باردار را باز می کند. میوه من قویتر از برگ من بوده، و اشتها را زیاد می کند، مقوی معده می باشد و برای درمان برنشیت مزمن تجویز شده، از برگ و میوه من در دامپزشکی زیاد استفاده می شود. بوی برگ و میوه من نشاط آور است، برگ و میوه من پادزهر سموم، مخصوصا سموم غذایی است.

مالیدن میوه من جهت درد اعصاب و رفع خستگی و کوفت رفتگی عضلات و باز کردن دهانه عروق مفید است. چکاندن آب ساییده میوه من در گوش جهت تسکین درد آن نافع است و صدا کردن گوش و سنگینی آن را از بین می برد. مضمضه جوشانده برگ من جهت تسکین درد دندان نافع است. مخلوط من با عسل چه به صورت معجون و چه به صورت حب جهت سرفه کهنه و تنگ نفس مفید است. روغن من قی آور، پیشاب آور و قاعده آور است. خوردن میوه من جهت تحلیل بادها و دل درد، قولج و امراض جگر و طحال سودمند می باشد، و با عسل جهت زخم معده و روده تجویز شده است. دو گرم پوست من سنگهای کلیه و مثانه را خرد می کند.

ضماد من با آرد جهت تسکین ضربان ورمهای گرم و درد مفاصل سودمند می باشد و مالیدن کوبیده من جهت از بین رفتن لکه های سیاه صورت و کک و مک و رفع آثار جلدی مؤثر است. مقدار خوراک برگ من دو مثقال و مقدار خوراک میوه من یک مثقال است. زیاده روی در خوردن آنها ایجاد قی می نماید.

حالا اجازه فرمایید «غار گیلاسی» خود را خدمت شما معرفی کند.

غار گیلاسی

در مازندران و نور و کجوه به من جل و جله، در لاهیجان جلی، در گیلان و طوالش چرم لیوه و در آستارا چرم گيله گویند. زادگاه اولیه من نواحی غرب آسیا، مخصوصا ایران و قفقاز است. در ایران، در آستارا تا بهشهر، در جنگلها می رویم و امروزه بیشتر مرا در امریکا و اروپا کاشته اند. من از خانواده غار می باشم، و اعراب به من «غار الکرزی» و کرز الغار گویند. برگ من در حالت بازه بی بو است، ولی در اثر مالش دست و جویدن بویی شبیه به بوی روغن بادام تلخ می دهد.

طعم برگهای من تلخ است، در داروخانه ها و کارخانجات داروسازی آب مقطر برگ من مصرف جاری دارد. آب مقطر من زود فاسد می شود، به این جهت توصیه شده است که آن را همیشه در شیشه های رنگین و در محل تاریک و خنک نگهداری کرده، و کوشش نمایند که سر شیشه خالی نباشد، آب مقطر من به شرطی در داروسازی قابل مصرف است که 10 گرم درصد اسید

سیانیدریک داشته باشد. در بعضی از داروخانه ها آب مقطر مرا بطور قلبی از شتسوی روغن بادام تلخ در آب به دست می آورند. آب مقطر برگ من ضد تشنج و درمان سرفه است و برای تنگ نفس ، سیاه سرفه ، التهابات دردناک معده و روده استفراغ و بی خوابی تجویز می شود و دمکرده برگهای من برای تسکین دردهای عصبی ، سیاتیک به کار می رود، ضماد آن برای رفع کوفتگی عضلات ، ورمهای سطحی ، پوست و خارش جلدی به کار می رود، ولی چون برگهای من دارای اثر سمی است ، باید در استعمال آن رعایت احتیاط بشود. از برگ من می توان ترکیبات دارویی جهت معالجه معتادان به تریاک و هرویین و مبتلایان به جنون الکلی تهیه نمود، ولی چون دارای اثر سمی هستم ، و از طرفی در ایران گیاهان دیگری وجود دارند که غیر سمی بوده و در همه ایران می روید و اثر آنها برای نجات معتادان موثر و مطمئن تر است ، و به آسانی می توان از آنها استفاده کرد، از این جهت از دادن دستور استفاده از برگ من خودداری می شود. بدیهی است که همانگونه که یونجه و تریاک سیاه چگونگی راه علاج معتادان را شرح دادند، بقیه گیاهان نیز به هنگام معرفی خود، نسخه های موثری را نشان خواهند داد.

اسم من «سنبل الطیب» است !

اعصاب را آرامش می بخشم .

مقوی معده و جگر هستم .

شستن چشم با جوشانده من ، سرخی آن را از بین می برد.

پاشیدن خشک شده من روی زخم ، باعث التیام آن می شود.

ضد سرگیجه هستم و دمکرده من تپش و ضعف قلب را درمان می کند...

همراه با گل گاوزبان اصیل ایرانی بهتر از قرصهای والیوم و لیبریوم آرامش می بخشم .

کسانی که به خوردن این قرصها عادت کرده اند به سراغ من بیایند تا نجات یابند .

سنبل در زبان عربی به معنی خوشه است ، ولی به بیخ و ریشه معطر چند گیاه نیز اطلاق می شود. سنبل روم ، سنبل هندی و

سنبل و کوهی از این ردیف بوده و به آنها سنبل طبی و سنبل الطیب می گویند. من بیخی معطر با ریشه های افشان هستم و

چون گربه عاشق بوی من است ، مجذوب من شده و در برابر من می غلتد و به همین جهت در این اواخر عده ای اسم فارسی

مرا علف گربه گذاشته اند، ولی در کتابهای فرهنگ قدیمی چنین عنوانی دیده نمی شود و با توجه به اینکه بیخ من ساقه

زیرزمینی بوده و نمی توان به من علف خطاب نمود این وجه تسمیه صحیح نیست . به من سنبل الطیب ، سنبل طیب ، سنبل

رومی ، سنبل العصافیر، و الریانه ، حشیشة العصافیر، اسمان ، آله آله ، میخوشه و سنبل طبی می گویند. من ضد صرع

«هیستری» و ضد تشنج می باشم و از همه مهمتر اینکه ادرار مبتلایان به مرض قند را کم می کنم ، مخصوصا اگر مرا همراه با

گل گاوزبان اصیل ایرانی که در دامنه کوههای البرز می روید دم کنند. سنبل کوهی یکی از انواع من است که ریشه آن عرق و

ادرار را زیاد می کند و اشتها آور است . سنبل هندی نوع دیگری از من می باشد که خواصی نظیر من داشته و به او تاردوین

هندی ، عجزمکی و حب العصافیر هم می گویند. قسمت مورد استفاده ، بیخ و ریشه افشان ما می باشد که آن را به صورت

دمکرده و تتور مصرف می کنند و در کارخانجات داروسازی ، از آن داروهای اختصاصی جهت تقویت قلب درست می کنند، که یکی از آنها «کورامین» نام دارد. انواع پرورش یافته من چندان خاصیت زیادی ندارند و بهتر است از انواع وحشی من استفاده شود.

یکی دیگر از خواص : همراه داشتن مقداری منگنز است . کمبود این فلز در بدن انسان باعث سفیدی مو می شود، و با اینکه داروسازان سنتی ایران از وجود این فلز و خواص آن مسبوق نبودند معذک برای سیاه شدن و دراز شدن موی سر و ریش از من استفاده می کردند و به این منظور پخته مرا بر سر و صورت بسته و نتیجه می گرفتند. نوشیدن دمکرده من با گل گاوزبان و لیمو عمانی بیک نوشابه نشاطآور و آرامبخش می باشد. در مجالس ختم اگر به جای قهوه از این نوشیدنی به مصیبت زدگان بدهید، بدون آنکه اعصاب آنها تخدیر شود آرامش درونی پیدا خواهند کرد. من باز کننده و مقوی دهانه معده و جگر می باشم ، لیزی و رطوبت سینه و فضولات دماغی را از بین می برم . من شکم را جمع می کنم ، شستن چشم با آب من همراه با آب گشنیز سرخی آن را از بین برده و در تقویت بینایی موثر است و باعث رویدن مژگان می شود. نشستن در آب جوشانده و برداشتن مقدار کمی از ریشه سنبل الطیب رحم را پاک و عقب افتادگی عادت را باز می نماید، پاشیدن گرد خشک من روی جراحات باعث التیام آنهاست . مقدار خوراک بیخ و ریشه من پنج گرم می باشد. تازه من موثرتر از ریشه خشک من است . من بادشکن ، خواب آور و ضد کرم می باشم . سرگیجه ، سردرد یکطرفه ، دلهره و اضطراب ، داءالرقص ، حالات مالخولیایی ، اختلالات زمان یائسگی ، سسککه های مداوم و خلاصه هر بیماری که منشاء عصبی داشته باشد با خوردن من تسکین می یابد. شستشوی دهان با آب جوشانده من جوشها وزخمهای مخاط دهان را از بین میبرد و دمکرده من برای تپش و ضعف قلب هر دو مفید است

من «عدس» هستم !

من در خاصیت با گوشت برابری می کنم .

تقویت کننده مغز بوده ، حافظه را نیرو می دهم .

جوشانده من ضد عفونی کننده است .

گرد سوخته دانه های من دندان را سفید می کند.

از انواع ویتامین سرشارم .

و اگر دلتان می خواهد صاحب دختر شوید از من استفاده کنید.

فارسی من مرجومک است و در بعضی از شهرها نسک می گویند، ولی امروزه در بیشتر شهرها به عدس معروف می باشم . رنگ من بر حسب نژاد، قهوه ای ، قرمز، زرد و خاکستری است . دارای انواع بیابانی «نیم وحشی» و بستانی می باشم . بستانی من همین عدس معمولی است که شما آن را در آشها و سوپها ریخته ، و با آن عدس پلو درست می کنید دیر هضم و نفاخ است و چنانچه با سرکه خورده شود نفخ آن از بین می رود. ساقه و برگ من به مصرف علوفه حیوانات می رسد. آرد من خاصیت نرم

کننده داشته و ضماد آن برای رفع التهاب پوستی نافع است. من در زمینهای آهکی خوب می رویم، ولی در خاک رس به عمل نمی آیم. موقع چیدن دانه های من وقتی است که دانه های پایین ساقه تغییر رنگ داده و مایل به قهوه ای شوند. دانه من دارای ویتامینهای «آ»، «ب» و «ث» می باشد و فلزاتی چون آهن، کلسیم و از همه بیشتر فسفر دارد، پوست دانه های من ملین و مغز آن قابض است. ابوالعلائی معری گیاهخوار معروف ایرانی، مرا به جای گوشت می خورد و مرا گوشت گیاهی لقب داده بود. پوست من گرم است و آب جوشانده آن ملین و ضد عفونی کننده پوست بدن است. خوردن آش من با روغن بادام پس از برطرف شدن تب مانع برگشت آن می باشد، پخته مهرای من با سرکه مقوی معده و بدون نفخ است. چنانچه مرا در آب بپزید، آب آن سینه را نرم و سرفه را از بین می برد و مضمضه با آن جهت ورم مخاط دهان و دیفتری مفید است. فرو بردن سی عدد پوست کنده من بطور حب فساد معده را اصلاح می نماید. ضماد من با عسل جهت زخمهای عمیق و با روغن گل جهت ورم چشم مفید می باشد، و با سفیده تخم مرغ جهت رفع سرخی پوست و ترک پاشنه پا و با سرکه جهت ترک دست و پا که در اثر سرما عارض شده باشد سودمند می باشد. ضماد پخته من با برگ کلم جت ورم پستان که در اثر انعقاد شیر به هم رسیده باشد مفید می باشد. مالیدن پخته من با تخم خربزه رنگ رخساره را باز می نماید و زردی را از بین می برد. گرد دندانی که با سوخته دانه های من ساخته شود دندان را سفید می نماید. زیاده روی در خوردن من مخصوصاً نوع نیم وحشی آن مولد سودا و غلیظ کننده خون و باعث دیدن خوابهای پریشان و تشویش است. پزشکان سنتی ایران زیاده روی در خوردن مرا مولد سرطان و مالیخولیا و جذام می دانستند، ولی این اتهامات وارد نبوده و من در تولید این امراض نقشی ندارم. ممکن است نوع نیم وحشی من تا حدی در تولید سودای سوخته مؤثر باشد. همیشه مرا به سرکه یا مواد قندی مثل خرما و کشمش میل نمایید، و هیچگاه مرا همراه با ماهی شور نخورید. بستانی من قابض و کم کننده خون حیض است، ولی نیم وحشی و بیابانی من برعکس مسهل و قاعده آور می باشد. من خون و ترشحات داخلی و ترشح رحم را ترش می کنم. مادرانی که آرزوی داشتن دختر دارند، از این خاصیت من میتوانند استفاده کنند.

اسم من «سیر» است!

اسم سیر است، ترکان به من «صارامساق» و «صارمیساق» و اعراب به من «ثوم» گویند. همان ثومی که قوم یهود آن را بر مائده آسمانی ترجیح داده و از حضرت موسی مطالبه کردند. من دارای انواع و اقسام می باشم. دو نوع من بستانی و پرورش یافته بوده، یک نوع آن در گیلان و مازندران و نوع دیگر در مرز ایران می روید و یک نوع سیر بیابانی هم وجود دارد که «مریم نخودی» وحشی است و به آن «ثوم الحیه، ثوم الکلب» می گویند و در کتابهای داروسازی سنتی ایران تحت نام «اسقوردیون» یاد شده است. خانواده ما در بین گیاهان دارویی مقامی بس والا دارند. گلهای یک نوع بستانی من سفید و گلهای نوع کوچک من گلی رنگ می باشد، من دارای ویتامینهای ب و ث و مقدار ویتامین «ث» در نوع بیابانی من بیشتر است.

علاوه بر آنکه مرا به صورت خام و پخته مخلوط با ماست و در خوراکیهای مختلف می خورند، در طب و داروسازی از من استفاده های زیاد برده می شود. من ضد عفونی کننده دستگاه تنفس و دستگاه گوارش هستم ، در بیماریهای ریوی مخصوصا غانغاریای ریوی ، سیاه سرفه اثر شگفت آور دارم . ضد عفونی کننده جلدی بوده و در پانسمان زخمهای سیاه شده به کار می روم . اشتها آور بوده و فشار خون را بطور ثابت پایین می آورم . اثر میکربکشی من در کشتن میکربهای وبایی قابل تحسین است . من محلل غذا بوده و رطوبت معده را جمع می کنم . خون غلیظ را رقیق می کنم ، ادرار و عادت ماهانه زنان را باز می نمایم و پادزهر سموم و زهرابه های میکروبی هستم و به همین جهت اثر من در معالجه رماتیسم شایان توجه است . برای پیشگیری از امراض نباید در خوردن من غفلت کرد. مخصوصا در موقعی که یک مرض مسری همه گیر می شود. ترشی کهنه من جهت پاک کردن گلو و باز شدن آواز و تنگ نفس و مرض فراموشی ، لقوه ، رعشه ، و اکثر امراض عصبی ، درد مفاصل ، عرق النساء «سیاتیک» نقرس و درد آنها مفید است . مرا جهت از بین بردن اخلاط غلیظ و دفع باد پهلو و قولنج و همچنین برای از بین بردن زالویی که در گلو مانده باشد و انداختن انواع کرم معده و کرم کدو و کرمک به کار می برند. برای درمان تبهای کهنه و زخمهای قدیمی که با هیچ دارویی معالجه نمی شوند به سراغ من بیایید تا به شما ثابت شود خوراکیها تا چه حد در درمان امراض مؤثر می باشند.

من رنگ رخساره را باز می کنم و چنانچه زن آبستن در مواقع بارداری به مقدار کم از من استفاده کند، نوزاد او خوش آب و رنگ خواهد شد و یکی از عجایب من این است که چنانچه زن آبستن سه روز قبل از زایمان مرا بخورد، دهن نوزاد او به هنگام تولد بوی سیر خواهد داد.

خوردن من با غذاهای سنگین سبب سبک شدن و سهل الهضم شدن آنهاست . اثر من در فرو بردن ورمها و خرد کردن سنگ کلیه قطعی است . مداومت در خوردن من باعث ریختن موی سفید و در آمدن موی سیاه است ، مشروط بر اینکه به حد کافی منگنز داشته باشم ، و روی همین است که اگر «بلادر» را در خاک دفن کنند و بگذرانند بیوسد و بعد روی آن سیر بکارند، خوردن آن سیر موی سفید را سیاه می کند. و چنانچه مقداری خاک معدنی مغل که ترکیب منگنز است بعنوان کود به گیاه من بدهند و همین خاصیت را خواهد داشت . حافظ اشخاص پیر و سرد مزاج می باشم و خوردن من برای آنها بسیار مفید است . من حافظه را تقویت می کنم و عضلات قلب را تقویت می نمایم . برای معالجه گال و کچلی و همچنین برای از بین بردن زگیل مرا پخته و روی آنها بگذارید و این عمل را چندین بار تکرار کنید تا بهبودی به دست آورید.

اگر مرا در انبار اغذیه بگذارید، از هجوم شپشک به انبار جلوگیری می کنم و حبوبات را از این آفت حفظ می نمایم .

زیاده روی در خوردن من برای خون چشم ، بواسیر و زنان حامله چندان خوب نیست و تولید صفرا می نماید. برای انداختن و بیرون کردن زالویی که در بیخ گلو مانده است ، می توانید مرا در سرکه خیس کرده و آن را غرغره کنید تا این حیوان خونخوار بیفتد. مالیدن من با عسل جهت زخم و جوشهای جلدی نافع است و همچنین سیاهی زیر چشم را از بین می برم و برای جلوگیری از ریزش مو مفید می باشم . اگر مرا در روغن سرخ کنید و زیادی روغن آن را بگیرید، مالیدن آن ترکی را که در اثر سرما در دست و پا ایجاد شده است درمان می کند و مالیدن آن با عسل خالهای سیاه پوست را از بین می برد و برای

معالجه برص و طاسی نیز بی فایده نیست . نشستن در آب جوشانده برگ و ساقه های بوته من جهت باز شدن ادرار و باز شدن حیض نافع است ، اگر مرا با نشادر و عسل مخلوط کنید، برای برص و سیاهی پوست نافع تر است ، اگر مرا همراه زفت کرده و روی ناخن ترکیده و زبر و کج بگذارید آن را اصلاح خواهیم کرد. آب جوشانده من کشنده شپش و حشرات است ، جویدن برگ من بوی تند و زننده مرا از بین می برد، مخصوصا اگر بعد از آن با نیبذ ریحانی مضمضه نمایید. خوردن من برای اشخاص مفلوج مفید است ، مخصوصا اگر تا چهل روز، روز اول یک دانه ، روز دوم دو دانه ... و روز چهارم چهل دانه خورده بعد روزی یک دانه کم کنید تا به یک دانه برسد. پیاز من در معالجه امراض هر چه تازه تر باشد مفید است و بر عکس ترشی من هر چه کهنه تر شود مرغوبتر خواهد شد اثر من در پیشگیری امراض غیرقابل تردید بوده و بدون شک از پیدایش سرطان جلوگیری می نمایم . برای ضد عفونی مجاری ادرار دارویی بهتر از من نیست . سیر بیابانی خود را همراه با مریم نخودی معرفی خواهد کرد.

من «موسیر» هستم !

فشار خون را پایین می آورم .

اگر می خواهید سرطان به سراغ شما نیاید مرا میل کنید.

پادزهر خوبی برای سموم مختلف هستم .

اشتها آور بوده ، خواب را زیاد می کنم .

قوای روحی را تقویت کرده ، درمان کننده تصلب شرایین می باشم .

اگر از درد معده رنج می برید، به سراغ من بیایید!

فارسی من موسیر است ، به من سیر کوهی هم می گویند. عربی من ثوم الجبال ، بصل الذئب و بصل الزیز است و در بعضی از کتابهای قدیم اشقردیون یاد شده است . من دارای بیش از چهل گونه می باشم که یک نوع آن در کتب دارویی سنتی ایران به نام بلبوس آمده است .

تقویت قوای جسمانی و روحی ، کشتن کرمها و میکربهای درمان تصلب شرایین ، پایین آوردن فشار خون ، تمیز کردن دستگاه تنفس ، خونسازی انساج بدن و بالاخره جلوگیری از پیدایش سرطان از خواص ذاتی خانواده سیر و پیاز است ، ولی چون خوردن آنها مخصوصا سیر ایجاد بوی زننده می کند و باعث ناراحتی اطرافیان می شود، از این رو عده ای از خوردن آن خودداری می کنند، ولی من با این که کم و بیش دارای این خواص هستم نه تنها بوی زننده ندارم ، بلکه دهان را خوشبو کرده و بوی بد آن را از بین می برم . بهترین نوع با ماست که شما آن را ماست موسیر می نامید و بعد از این ترشی ، و نمک پرورده من می باشد. برای استفاده من معمولا مرا چند روز در آب خیس می کنند و پس از آن که به شما توصیه می کنم که کاری نکنید که مواد مفید من در آب حل شده و دور ریخته شود، مرا فقط در مقدار کمی آب خیس کنید که آن را به خود گرفته و متورم شوم و بعد به کار برید.

من به هضم غذا کمک می کنم ، ادرار و حیض را باز می کنم و پادزهر سموم می باشم ، بطوری که عده ای اثر ضد سم مرا از سیر می دانند. من انقباضات دردناک معده و روده ها را از بین می برم - اشتهاآور و خواب آور می باشم .

بلبوس

من نوعی موسیر هستم که فارسی من تلخه پیاز است و ترکان به من داغ سوغانی می گویند و اهالی لرستان مرا طرم می نامند. شهوت را تحریک می کنم و خون را به سوی جلد جذب می نمایم ، ضماد من به تنهایی یا با عسل جهت درمان پیچ خوردگی عصب و کوفتگی اعضا و سستی عضلات نافع است ، خوردن من همراه با فلفل مقوی معده بوده ، به هضم غذا کمک می کند و ضماد من با زرده تخم مرغ برای پاک کردن سیاهی زیر چشم و لکه های جای زخم مفید است .

سیرک

فارسی من سیرک ، سیرچه ، سیرج و علف سیر است . جزو سبزیهای صحرايي هستم و اعراب به من حشیشة الثوم گویند و این اسامی بیشتر به علت آن است که سبزی و ریشه من بوی سیر می دهند، در حالی که در خانواده شب بو قرار گرفته و با خانواده سیر و پیاز نسبتی ندارم . بذر گیاه من در کتب دارویی سنتی ایران به نام ثومون آمده است ، دارای طعمی تند شبیه خردل است . من در شمیران ، افجه ، میگون ، لوشان و اهر به عمل می آیم . من نیروبخش بوده ، عرق را زیاد می کنم و عادت ماهانه زنان را باز می نمایم ، و برای حبس البول نافع می باشم . گیاه مرا باید تازه مصرف کنید، زیرا خشک من چندان خاصیت ندارد. شیره تازه برگ من بطور ضماد برای معالجه زخمهای چرکی و غانغاریا مفید است . دانه های من پوست بدن را همانند خردل قرمز می کند و به همین جهت به جای خردل به کار می روم . به بذر من در فارسی تخم زرداب و به ترکی صفرآوتی می گویند.

اسم من «سنجد» است !

بوییدن گل من برای اشخاص فلج نافع است .

من مسکن قی و صفرآ هستم .

میوه من ، نرمی استخوان را از بین می برد.

برگ من دملهای چرکین را التیام می دهد.

در میوه ام خاصیت تقویت لب وجود دارد...

در فارسی به من سنجد و در عراق «غبیده بادام» گویند و چون رنگ پشت برگ من سفید و نقره ای بوده غبار گرفته به نظر می رسد. اعراب به من «غبیرا» گویند. میوه من با اینکه کمی گس است ، معذک عده ای به خوردن آن علاقه دارند و با آرد آن حلوای غبیده بادام و قاووت درست می کنند. برگ درخت و میوه خشک من شکم و دهان را جمع می کند. گل‌های من بسیار معطر بوده و به شعاع بیش از پنجاه متر منتشر می شود و چون شهوت زنان را زیاد می کند، بوییدن آن برای دختران و زنان جوان بی شوهر جایز نیست و عده ای هم نسبت به بوی آن حساسیت داشته ناراحت می شوند.

در صنعت داروسازی از گلهای من جهت معطر کردن بعضی از شربتها استفاده می شود و اثر تب بر دارد. بوییدن گل من برای اشخاص فالج و لقوه ای مفید است. میوه من مقوی معده بوده، و آن را جمع می نماید. مسکن قی آور و صفرا بوده و مخصوصا برای اطفال خیلی مفید است. میوه من بادشکن و مقوی دماغ و قلب است و نیز ضد یرقان و استسقا می باشد. چون برگ درخت مرا بر روی دمل بگذارند، باعث رسیدن آن شده و چرک آن را از بین می برد و زخم آن را التیام می دهد بطوری که احتیاج به دارویی دیگر نیست، و اگر برگ تازه من نباشد از برگ خشک من هم می توان استفاده کرد و چنانچه برگ مرا در روغن زیتون بجوشانید تا له شود، مالیدن این روغن جهت درد و ورم مفاصل بی حس شده نافع است و چون این روغن را بر سر بمالند باعث بلندی موی آن خواهد شد.

مقدار خوراک گل من یک مثقال و میوه من تا پنجاه دانه می باشد. میوه من سرشار از ویتامینهای «آ» و «ب» بوده و کمی ویتامین «ک» دارد. به این جهت ضد اسهال خونی و بواسیر است و همچنین از نظر املاح غنی بوده، کلیه ها را گرم و معده را دباغی کرده، و ادرار را زیاد می کند و نرمی استخوان را مانع می شود. اگر مبتلا به سلسله بول هستید یعنی ادرار زیاد می کنید، برای درمان آن دارویی بهتر از سنجد نیست.

سنجد صحرائی

فارسی من «کام» است و بعضیها «کهام» گویند. در اطراف تهران به من سنجد صحرائی گویند و عربی من «شوک القصار» است و چون با ریشه من می توان همانند چوبک جامه شست عده ای از اعراب به من غاسول رومی لقب داده اند «غاسول به معنی چوبک است» ولی در کتب دارویی قدیم از من به نام «ابوقانس» یاد شده است. میوه من گرد به رنگ زرد نارنجی است و طعم آن ترش می باشد. این میوه سرشار از ویتامین «ث» بوده، و اکنون آن را جهت استخراج این ویتامین، بیشتر می کارند. در اروپا از میوه من مارمالاد می سازند. درختچه من در ایران در دامنه البرز، مخصوصا اطراف تهران، ونک، شهرستانک، سپهسالار، میگون، کرج و گچسار بطور خودرو به عمل می آید. در دامپزشکی از میوه و پوست درخت من برای معالجه امراض جلدی استفاده می نمایند.

ریشه درخت مرا چون قطع کنند، شیره زیادی از آن خارج می شود که برای شستشوی جامه و بدن به کار رفته و آن را خوشبو می نماید. این شیره برای معالجه امراض کبدی مخصوصا تشمع آن به کار رفته، و می گویند همانگونه که جامه را پاک می کند، کبد را نیز شستشو داده و پاک می نماید. عده ای میوه درخت مرا ضد کرم هم می دانند ولی بهترین اثر دفع کرمبود ویتامین «ث» در بدن بوده، و خوردن آن انسان را از ابتلا به امراض عفونی حفظ می نماید.

من «گل لادن» هستم!

با عفونت معده مبارزه می کنم.

برای برنشیت مزمن نافعم و اخلاط سینه را پاک می کنم.

برگ و گل من ضد رقیق شدن خون است و آن را تصفیه می کند.

اگر از گیاه تازه من ضماد بسازند و بر سر بنهند، پیاز مو را تقویت می کند.
 به مسلولین توصیه می کنم که از من استفاده کنند.
 در کتابهای لغت و ادبیات فارسی از «لاد» و «لادن» زیاد توصیف شده و اشعار نغزی سروده اند.
 از عبیر و عنبو از مشک و لاد و دار بوی
 در سرا بستان ما اندر خزان میدار بوی
 هر لاله که از دامن کهسار بر آمد
 از لطف تو بود ار نه ز خارا ندمد لاد
 نریزد از درخت ارس کافور
 نخیزد از میان لاد لادن

اینها همه در وصف صمغ خوشبویی است که نامش لادن عنبری بوده ، و از خارج می آورده اند. به این صمغ در زبان فرنگی «لادانوم» و «لابدانم» می گویند و از شکاف درختی که نام لاتینی اش «سیستوس» بوده و عربی به آن «قسطوس» گویند خارج می شود. این صمغ خوشبو بوده و قاعده آور است و چون آن را زیر دامن زنی که عادت ماهانه اش بند آمده است دود کنند، باز خواهد شد. داروسازان سنتی ایران طاسی سر را با این صمغ معالجه میکردند که شرح آن بعدا داده خواهد شد این درخت که نوعی کاج است ، در ایران نیست ولی در صفحات شمال ایران ، یعنی جنگلهای کنار بحر خزر نوعی عشقه به نام «دار دوست» می روید که بیش از چهار سال عمر می کند و در زمان کهولت از تنه آن صمغی بیرون می آید که به آن لادن گویند و مانند لادن عنبری عادت ماهانه زنان را باز می کند. این عشقه سابقا در طب زیاد به مصرف می رسید، ولی به علت مسمومیت شدیدی که داشت استفاده دارویی از آن منسوخ گردید و اما آنچه امروزه در نزد ما به گل لادن معروف است ، یک گل زینتی است که زادگاه اولیه آن «پرو» در امریکای جنوبی بوده ، و پس از کشف امریکا آن را به اروپا آورده ، و کم کم کاشتن آن در ایران معمول شده است و حالا اجازه فرمایید این گل خود را به شما معرفی نماید.

اسم من گل لادن است . اعراب به من ابوخنجر و طرطور می گویند و هیچگونه نسبت و شباهت با صمغ لادن که شعرا آن را توصیف کرده اند ندارم . شما مرا در باغچه و گلدان می کارید و هیچگونه استفاده از من نمی کنید، در صورتی که گلبرگها و ساقه های نازک من اگر در سالاد ریخته شوند، آن را خوش طعم کرده ، و خوردن آن عفونت معده و روده ها را از بین می برد. برگ و گل من ضد رقت خون و تصفیه کننده آن می باشد. شیره گیاه تازه من در رفع بیماریهای سینه و سل مفید است ، مخصوصا عرق شبانه مسلولین را کم می کنم . و برای نزله ، برنشیت مزمن و افلاطونی سینه مفید می باشم . ضماد له شده گیاه تازه من بر سر، پیاز مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند.

اسم من «سرو» است !

برگ درخت من ، قطع کننده خونریزی است .

میوه من را به آنان که زخم معده دارند توصیه کنید.

برای تقویت موی سر و سیاه شدن آن از برگ من استفاده برید.

اگر از برگ من مربا درست کنید، می توانید از آن برای درمان سرفه کهنه استفاده برید...

میوه سر و خنک داد به من دوش طیب

تا که بسیاری قندت ندهد آزارم

در ایران به انواع درخت عرعر، پیرو، اورس ، ابهل و چندین نوع گیاه زیتنی سرو گویند و اکنون اجازه دهید چند نوع از آن در

اینجا خودشان را به شما معرفی کنند.

سرو سهی

درخت من بلند قامت و موزون است ، ارتفاع من ممکن است به 20 تا 25 متر و قطر بدنه من تا دو متر برسد. من دارای

برگهای سوزنی و دایمی بوده و به شکل مخروط بالا می روم . چوب من سفید و در بعضی از انواع زرد رنگ یا کمی مایل به

قرمزی است . دارای بوی مطبوع بوده و بسیار محکم و قیمتی است . میوه من شبیه میوه درخت کاج ، ولی خیلی کوچکتر از آن

، یعنی به اندازه یک فندق و در بعضی از انواع ممکن است به اندازه یک گردوی پوست کنده شود. میوه من صنوبری بوده ،

دارای بوی تند و نامطبوع است و به آن گردوی سرو هم می گویند. درخت من خزان نمی کند. من در نواحی کوهستانی و

جنگلهای شمال ، مخصوصا رودبار بین راه قزوین و رشت ، پل زنگوله ، دره چالوس ، زرین گل نزدیک علی آباد و کوههای

رامیان به عمل می آیم . در گرگان ، علی آباد، دره چالوس به من «سور» گویند. در گیلان و رودبار به آن زرین درخت ، کتول

و پل زغال ، و رامیان «سور» در آمو «سوزش» و در شیراز به «درخت اهل» معروف می باشم .

سروناز یکی از انواع کوتاه قد من است که به آن سرو کاشی و سرو شیرازی هم می گویند. میوه سروناز خنک بوده ، و برای

معالجه مرض قند به کار می رود. قسمت مورد استفاده من «سرو سهی» چوب ، برگ و میوه من است که دارای دانه های

زاویه دار می باشد. میوه مرا موقعی باید بچیند که هنوز رنگ زرد آن از بین نرفته و دارای فلسهای گوشتدار باشد. میوه من دارای

یک تا دو درصد اسانس ، مقداری تانن و ترکیبی شبیه کافور است .

چوب درخت من به علت داشتن تانن قابض است ، پیشاب و عرق را زیاد می کند. میوه من نیز قابض بوده ، برای درمان اسهال

خونی تجویز می شود. پماد جوشانده آن برای معالجه بواسیر به کار می رود. برگ درخت من قابض و محلل است ، خونریزی

را قطع می کند، عفونت را از بین می برد و سیاهی جلد را پاک می کند. نوشیدن جوشانده برگ من برای معالجه سختی ادرار

مفید است . مضمضه آن لثه را محکم می کند و خونریزی آن را از بین می برد، و غرغره آن برای درد گلو نافع است . مربای

برگ من با غسل جهت درمان سرفه کهنه مؤثر است ، عده ای برگ مرا کمی مخدر می دانند. چون دانه های میوه مرا ساییده در

روی فتق ضماد نمایند، و آن را ببندند، باعث تحلیل آن می شود. خاک اره چوب من جهت جلوگیری از سیلان خون سودمند می باشد. ضماد برگ من جهت سوختگی آتش و جلوگیری از جراحات چرکی پوستی و پخته آن در سرکه جهت از بین بردن لکه های جلدی و سفیدک ناخن و همچنین جهت معالجه فتق و التیام جراحات و تقویت اعضای بیحس شده و جلوگیری از خونریزی و پانسمان زخم و فروکش ورم و زخمهای کهنه تجویز می شود، کشیدن محلول صمغ من در بینی جهت جلوگیری از آبریزش آن و خوردن و مکیدن آن جهت از بین بردن سیلان آب دهان مفید می باشد و چون میوه مرا با «آمله» در آب و سرکه بپزند تا له شود، و بعد با روغن کنجد بجوشانند و بگذارند تفاله آن ته نشین شود، و بعد تفاله را بر روی موی سر ضماد نمایند و روغن آن را بمالند، جهت سیاه شدن و دراز شدن مو مفید می باشد و چون برگ درخت مرا بکوبند و بعد با حنا و سرکه مخلوط نمایند و بر روی موی سر ضماد نمایند، آن را سیاه و قوی می سازد. چون برگ و شاخه مرا در اتاق نگاه دارند، پشه به آن نزدیک نمی شود و اگر بشود آن را می کشد. دود شاخه و برگ من هم همین اثر را دارد.

انواع پیرو

پیرو که اکنون خود را معرفی می کند، نام چند نوع سرو کوهی است که در جنگلهای شمال ایران می روید. به نوعی از من در گرگان پیرو، شیرکوه و درفک اریس واریز در دیلمان «ابرسک» در نور و کجور «دیس» و در رودسر «ارس» گویند.

درخت عرعر

فارسی من سرو کوهی است و در شیراز به من «اهل» گویند. من دو نوع دارم یکی بزرگ که از سرو کوتاهتر و کوچکتر است و میوه آن به قدر فندق بوده، کمی شیرین است. نوع کوچک من از نوع اول کوتاهتر و کوچکتر است، و به میوه آن در طب قدیم «ابهل» می گفتند. برگ من قابض و پادزهر سموم است. ادرار و حیض را باز می کند. خوردن سه گرم آن جهت باز شدن سینه، سرفه، درد سینه و طحال و ضعف معده مفید است. بادشکن بوده، برای دل پیچه و درد رحم و سختی سینه نافع است، مقدار خوراک برگ من پنج گرم است.

ابهل

من میوه یکی از گونه های سرو کوهی هستم که در جنگلهای شمال ایران می روید. ارتفاع درخت من یک تا دو متر است، چون در اثر پرورش و انتقال درخت من به جاهای دیگر تغییراتی در شکل برگها و حتی دستگاه تولید مثل ظاهر می شود، از این جهت شکل ظاهری من در کتب مختلف یکسان نوشته نشده است. میوه من به اندازه یک فندق و آبدار می باشم که در روی دمگل قرار می گیرم و رنگ من آبی تیره است. در پشت برگهای من غدد ترشحاتی وجود دارد و آن بوی نامطبوع و طعمی تلخ می دهد. به من مای مرز - ریس - براتوا و براتون هم می گویند. من محلل غذا بوده، و قابض نیز می باشم. جهت بی حسی

اعضا، سرسام «منزیت» ، فلج ، سنگینی گوش و پیوره دندان - تنگ نفس - استسفا و بواسیر و باز شدن عادت ماهانه زنان و از بین بردن عفونت زخمهای پلید و چرکی و داءالثعلب سختی اعضا و رفع آثار جلدی مرا تجویز می کنند. ضماد برگ درخت من بر سر جهت سرسام و خوردن میوه من جهت فلج و بی حسی نافع است . اگر میوه مرا در روغن کنجد در ظرف آهنی بجوشانید تا سیاه شود و آن را در گوش بچکانید، سنگینی آن را از بین می برد. مضمضه جوشانده میوه من و مالیدن کوبیده آن با عسل جهت پیوره و چرک لثه و رفع تعفن آن مفید بوده ، باعث گوشت نو آوردن آن می شود. مخلوط 15 گرم میوه من با هشت گرم روغن گاو، و هشت گرم عسل جهت تنگ نفس نافع است . نوشیدن آب جوشانده میوه من جهت از بین بردن نفخ معده و استسقا مفید بوده ، قاعده زنان را باز می کند، ولی خوردن آن جهت زنان آبستن خوب نیست ، چون باعث سقوط جنین می شود. حمل آن با عسل نیز باعث سقط جنین است . خوردن پنج گرم میوه من تمام کرمهای معده را می کشد، اگر 15 گرم میوه مرا با روغن گاو بپزند تا روغن را جذب کند و بعد آن را بسایند و با 15 گرم قند مخلوط کرده و صبح 15 گرم آن را با آب گرم بخورند درد زیر شکم و کرم معده را از بین می برد، پاشیدن گرد کوبیده میوه من جهت زخمهای چرکی و آبدار و خوره ای و پانسمان زخمهای متعفن مفید است . ضماد آن با عسل از زیاد شدن زخمهای چرکی جلوگیری کرده و مانع سیاه شدن جای آنها می شود، و همچنین ضماد میوه و ضماد برگ درخت من جهت ورمهای گرم و سیاهی پوست و سرخی جای زخم سودمند می باشد. مالیدن آن با سرکه جهت درمان داءالثعلب «گری» به تجربه رسیده است . مقدار خوراک میوه من پنج گرم است .

شربین

در داروسازی سنتی ایران از گیاهی به نام شربین نام برده شده و عده ای آن را از خانواده سرو، عده ای از خانواده کاج دانسته اند، که چندان صحیح نیست . این گیاه را در اصفهان «فوش» گویند و به موقع خود را در جای دیگر خود را معرفی خواهد کرد.

اسم من «شمشاد» است !

پوست و چوب من ، خون را تصفیه می کنند.

تب بر هستم و برگم اثر مسهلی دارد.

جوشانده پوست و ریشه ام را برای معالجه تب و نوبه به کار برید.

عرق شکوفه من دل را تقویت می کند.

خاک اره چوبم اگر با حنا به سر مالیده شود، باعث تقویت مو می گردد.

فارسی من شمشاد است . در گیلان و طوالش به من کیش ، در آستارا شومشاد، در رامسر و رودسر و شهسوار شوشار و ششار در مازندران و نوشار و آشر، در آمل و کجور مرا شهر می نامند. در کتب قدیمی به من بقس ، شجره الیس - عتق - کتم تنم و نقش می گفتند، به شاخه های نازک من که با طراوت بوده و از غایت نازکی به سوی زمین میل می کند و شعرا آن را به زلف خوبان تشبیه می کنند، شمشاد اناری می گویند. گیاه من به مقدار زیاد در جنگلهای شمال ایران می روید، درختچه من به ارتفاع

1/5 تا 7 متر قامت دارد و بیش از هفتصد سال عمر می کند. چوب درخت من سخت و سفید است و چون خشک شود رنگ آن کمی زرد می شود و در گیلان معمولاً با آن - شانه - تاشق - عصا - سینی و ظروف چوبی و چوب سیگار درست می کنند برگهای من همیشه سبز است و خزان نمی نماید. برگ من برای حیوانات مخصوصاً شتر سمی است و ضماد خاک اره چوب من با حنا بر سر جهت تقویت مو و دفع سر درد و درمان شوره مفید است ، و با سفیده تخم مرغ و آرد جهت استحکام مفاصل تجویز می شود. میوه من ، یعنی دانه های من قابض معده و روده هاست و سیلان آن دهان را بر طرف می کند، عرق شکوفه من در تقویت دل و دماغ قویتر از عرق بهار - نارنج است . برگ و پوست ریشه درخت من دارای مواد رزینی لعابی و عوامل دارویی مختلف است ، پوست و چوب درخت من معرق تصفیه کننده خون - تب بر - ضد مالاریا و صفرابر است . برگهای من دارای اثر مسهلی است و مصرف زیاد اعضای مختلف من سمی است . جوشانده پوست و ریشه و چوب من برای معالجه تب و نوبه تجویز می شود و برای این کار معمولاً جوشانده 30 تا 60 گرم در هزار تهیه کرده ، یک فنجان قبل از غذا می خورند. پودر خشک برگهای من به مقدار 2 تا چهار گرم با عسل به عنوان ملین می دهند.

شمشاد نعنائی ، شمشاد اناری نوع دیگر آن است ، و با اینکه در جنگلهای شمال از قدیم به عمل آمده معذک بعضیها به آن شمشاد ژاپنی هم می گویند.

من «شمعدانی عطری» هستم !

فارسی من شمعدانی عطری است و به برگ عطر، برگ مشک ، گل عطر نیز معروف میباشم . عربی من - غرنوقی ، جرانیون ، غرانیون است گل من عطر چندانی ندارد، ولی برگ من معطر می باشد. مخصوصاً وقتیکه آن را دستمالی کرده و بین دو انگشت بفشارید. اسانس برگ من بر حسب نوع و محل پرورش گیاه فرق می کند. چنانکه در محیط مرطوب به عمل آیم ، اسانس برگ من زیادتر است و چون محیط خشک باشد، اسانس من کمتر، ولی مطبوعتر است . زادگاه اولیه انواع ما افریقای جنوبی است ، ولی امروزه در بسیاری از نقاط جهان مانند الجزیره ، ماداگاسکار، کرس ، اسپانیا و فرانسه ما را به مقدار زیاد می کارند. در ایران نیز یک نوع ما را پرورش می دهند، ولی هیچگاه در ایران به طور خودرو و وحشی دیده نشده ایم . از انواع ما در صنعت داروسازی اسانسی با کمک جریان بخار آب و تقطیر آن می گیرند که به اسانس ژرانیوم معروف می باشد. این اسانس دارای اثر ضد عفونی کننده بوده و برای درمان سوختگی نافع است و برای این منظور آن را وارد پمادها و ضمادهای ضد سوختگی می نمایند. در دندانپزشکی نیز از اسانس ما جهت تسکین درد دندان و ضد عفونی کردن لثه استفاده کرده و آن را وارد خمیر دندانهای طبی می نمایند. حشرات از بوی برگ ما فرار می کنند. خوردن جوشانده برگ ما فشار خون را پایین می آورد.

شمعدانی بدبو

فارسی من بدبو است ، به من «سوزن نخ نصارا» نیز می گویند. عربی من عطر و «ابره الراهب» است . من بطور خودرو در اماکن سایه دار مرطوب آذربایجان ، قره داغ ، جنگل حسن بگلو، نواحی مختلف البرز، شمال لوشان و در اطراف رشت و مازندران به عمل می آیم ، برگهای من بر خلاف شمعدانی عطری بوی ناپسند دارد، گلهای من به رنگ ارغوانی یا گلی رنگ

است ، من مقوی معده و پیشاب آور بوده به عنوان رفع خونریزی و درمان بیماری قند به کار می رود. خوردن من باعث کاهش مقدار قند در نزد مبتلایان است ، و به علت داشتن تانن در معالجه اسهال اثر قاطع دارم ، غرغره جوشانده من در واقع گلو درد، ورم مخاط دهان ، گلو و لوزتین مؤثر است ، ضماد گرم برگ من برای تسکین باد سرخ و درمان خنازیر، کوفتگی و باز شدن پستان تجویز می شود. مقدار خوراک من سه فنجان در روز از دمکرده 50 تا صد گرم در لیتر است و شیره برگهای تازه و له شده من در التیام بریدگیهای سطحی بدن و زخمهای ساده مؤثر است . در استعمال خارجی از جوشانده غلیظ من به نسبت بیست درصد جهت شستشو استفاده می کنند.

سوزن نخ پیرزن

من هم از خانواده شمعدانی هستم و چون میوه من دارای منقاری شبیه سوزن نخ است ، پس از رسیدن میوه به خود پیچیده و شکل فنر پیدا می کند. به فارسی به آن سوزن نخ پیرزن ، و به عربی غزیل و ابره العجوزه گویند. گل‌های من به رنگ گلی روشن یا ارغوانی است . من بطور خودرو در دامنه کوه البرز، اطراف تهران و کرج ، بین رودبار و رشت ، در ناحیه کوشک شمال ، لوشان ، بی ورزن ، عمارلو، کبوتر چاک ، سواحل دریای مازندران از رامسر تا بندر گز، سنقر، همدان ، کرمانشاه ، اطراف اصفهان ، خراسان ، آذربایجان ، بوشهر، جزیره خارک ، جزیره ابوموسی ، بلوچستان ، مسجد سلیمان و آبادان به عمل می آیم . برگ من قابض بوده و برای بند آوردن خون تجویز می شود. نوع بزرگ من که در جنوب ایران ، بوشهر و جنوب غربی بین شوشتر و دزفول و اطراف دیلمان به عمل می آید، فارسی و عربی به آن مسیکه گویند. ضد تشنج ، پیشاب آور و التیام دهنده زخمها می باشم

شمعدانی معمولی و دهن اژدر

گل‌های من به رنگ صورتی ، قرمز، سفید و ارغوانی است ، و به عنوان یک گیاه زینتی در اکثر باغچه ها و گلدانها کاشته می شوم . برای ازدیاد من از قلمه استفاده می کنند. عربی من الغرنوقی و العشر می باشد. من جزو گیاهان بومی ایران نبوده ، و داروسازان سنتی و داروسازان جدید از نظر دارویی روی من مطالعه نکرده اند. به نوع پیچ من دهن اژدر هم می گویند، و در هیچیک از کتب قدیمی نامی از گل شمعدانی و دهن اژدر نیست .

اسم من «سنگ» است !

برگهای من از خونریزی معده جلوگیری می کند.

اگر مسموم شدید از ریشه ام استفاده کنید.

برای رماتیسم مفیدم و آب ریشه خام من زگیل را از بین می برد.

برای مسلولین نفع بسیار دارم .

گل من را بر روی محل سوختگی قرار دهید تا از قدرت آن التیام سوختگی پی ببرید!

فارسی من شنگ است ، در شیراز و اصفهان به من آلاله شنگ و در خراسان ریش بز خالدار خطاب می کنند. به من گیاه قندرون ، سنسفیل ، تسلسفیل ، اسپلنج و اسفلنج هم می گویند. عربی نوع چمنی من که برگهای آن باریک تر از من می باشد، لحيه التيس و زنب الخيل است ، ولی در عراق و شامات به آن اذئاب الخيل می گویند. من در چمنزارهای نمناک شمال ایران ، عمارلو، بین کبوترچای و زرد چین ، ایسپیلی بیلاق دامنه البرز، مخصوصا افجه و نارون می رویم و نوع چمنی من در مغرب ایران ، تفرش ، اراک ، کوه شاهو و کردستان زیاد است ، و در اروپا به علت زیبایی گل من گیاه مرا پرورش می دهند. گیاه شناسان قدیم نوع حقیقی مرا نر و نوع چمنی را ماده می دانستند، و در زبان فرانسه به من یارب دوشوو، یعنی ریش بز می گویند. گل من که دارای زبانه هایی زرد رنگ و قشنگ است ، در فاصله اردیبهشت تا تیر ماه ظاهر می شود ریشه گیاه من دارای لعاب بوده و کمی تلخ است و خوردن آن اشتها را فوق العاده زیاد می کند. ریشه من خلطآور و نرم کننده سینه و التیام دهنده زخمهاست . از برگهای من در سالاد استفاده می کنند و ایرانیان آن را مانند کاهو و کاسنی با سرکه و بدون آن می خورند، چون بسیار خنک می باشم . خوردن برگهای من اسهال و خونریزی معدی را بند می آورد و از خونریزی سینه جلوگیری می کند و برای مسلولین نافع است .

ریشه من برای جلوگیری از اسهال و خونریزی ، از برگ من قویتر است و خوردن خیسانده آن در شراب برای جلوگیری از خونریزی رحم تجویز می شود پاشیدن برگ و گل خشک شده من در روی زخمهای چرکی و متعفن سودمند می باشد ضماد آنرا برای التیام عصب قطع شده مفید دانسته اند ضماد گل من با موم جهت سوختگی آتش مفید است حکیم محمد بن زکریای رازی خوردن ریشه گیاه مرا پادزهر سموم می دانست . عصاره گیاه من که در طب سنتی ایران طرثوث خوانده شده است پادزهر قوی است و در ساختن تریاق فارون به کار می رود. برای معالجه نزله ریوی ، نقرس ، رماتیسم و امراض جلدی جوشانده شصت گرم ریشه مرا تجویز کرده اند. اگر مرا پختید هرگز آب آن را دور نریزند بلکه آن را بنوشند، زیرا منافع من در آب جوشانده جمع می شود. عصاره من جهت درمان کچلی و زخمهای جلدی مفید است . آب ریشه خام من زگیل را از بین می برد.

قندرون

چنانچه گیاه شنک چمنی را قطع کنید، از آن یک ماده کائوچوکی ترشح می شود، که به آن قندرون و قندران می گویند. این ماده در برابر هوا سفت می شود و ایرانیان آن را مانند سقز می جویند و چنانچه کمی حرارت به آن بدهید، به صورت کش در می آید و با آن بهترین لاستیک را می توان ساخت ، ولی چون مقدار آن کم است و ساختن لاستیک با آن به صرفه نیست . قندرون از دوستان کبد بوده و سریع الهضم است و از احتقان خون جلوگیری کرده ، جویدن آن هضم غذا را آسان می کند، اشتها را زیاد می نماید. برای پاک شدن سینه از اخلاط نافع است . برای شش و قلب نیز مفید می باشد. خوردن مقدار کمی از آن ، شب مواقع خواب برای تسکین سرفه تجویز شده است ، ضماد آن با سندروس یا زرده تخم مرغ نیم برشته بر روی زخم جهت التیام و رویاندن گوشت سودمند می باشد. ضماد گداخته آن با پیه بز جهت رفع کجی ناخن و درد عضلات و ترک پوست و شقای

مزمّن مخصوصا با کمی شنجرف نافع می باشد و با روغن زیتون جهت تحلیل ورمها و شکاف کشاله ران و تقویت اعصاب و خارش نافع می باشد. مقدار خوراک آن یک مثقال است .

من «عشبه» هستم !

با اینکه پیشینیان بهترین نوع عشبه را عشبه چینی و عشبه مغربی می دانستند، طبق آزمایشهایی که به عمل آمده است ، انواع ایرانی عشبه مزایای زیادی دارند.

ما عشبه عموما در خانواده مارچوبه قرار داریم . و در ایران نوعی از ما در سواحل بحر خزر می روید. به آن در لاهیجان و شهبسوار ملک و از ملکی ، در آستارا سنگیله ، در گرگان کفله بور، در بندر پهلوی والی گیلی ، در اطراف رشت تیمس کامپوره ، در آمل سکلیم ، در بهشهر لم ، در ساری ملامش ، در چالوس تلی ، در میان دره ورک لام ، در یلم شات دانه و در بعضی از نقاط گیلان گلگادانه و یک نوع دیگر ما که بالا رونده بوده ، و برگهای نوک تیز شفاف شبیه قلب دارد، به آن در گیلاس تیمس ، در کردستان بمبلی بوز و در لاهیجان رزک و در مازندران تال گویند. به انواع خارجی ما چنانکه اشاره شد، عشبه مغربی گویند. کلیه قسمت‌های گیاه ما مانند جوانه ، میوه و ریشه دارای طعم تند و سوزاننده است ، و عموما پیشاب آور و مسهل می باشند. مصرف قسمت‌های مختلف گیاه ما موقعی که تازه است ، خطرناک بوده و بایستی خشک آنها را به کار برد. ریشه ما را پس از شستشو خشک کنید، و به عنوان مسهل و قی آور مصرف نمایید.

ضماد غده های ریشه ما که آن را در آب جوش له کرده باشند، برای درمان ضرب خوردگی و خون مردگی مفید می باشد. ضماد رنده شده غده های ما که تازه باشد، دردهای رماتیسم و نفرس را تسکین می دهد. در مصارف داخلی قسمت‌های متورم ریشه ما را پس از خشک کردن و به صورت پودر در آوردن ، به مقدار سه تا چهار گرم می خورند.

بویدن گل‌های خوشبوی ما سر درد و درد شقیقه را برطرف می کند، مضمضه جوشانده قسمت‌های مختلف ما در سرکه جهت درد دندان مفید می باشد، جوشانده ریشه ما در روغن جهت فالج ، لقوه و بیحسی اعضا، تنگ نفس ، سرفه مزمّن و تقویت معده و کبد و درمان استسقا و بواسیر مفید تشخیص داده شده است . خوردن جوشانده من هر روز به مقدار یک مثقال با نبات تا یک هفته جهت درد مفاصل مزمّن ، و ضماد آن با گلاب جهت فالج و تسکین درد مفاصل و سیاتیک تجویز شده است . حمول غده های آن ، ادرار را باز می کند و برای زنان آبستن خوب نیست ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. ضماد من جهت جذام نیز توصیه شده است . برای معالجه برص ، سیاتیک و گری ریشه مرا در سرکه له کرده ، روی پوست آنقدر بمالید تا خون آلود گردد و بعد پانسمان نمایید. می گویند عشبه مغربی محصول اروپا و عشبه چینی محصول خاور دور می باشند. به عشبه چینی اشتباها چوب چینی محصول فرنگی ها به من سالسیاره می گویند.

اسم من «زیتون» است !

اشتهاآور هستم .

اگر می خواهید لاغر شوید، از شور من استفاده کنید.

برگ من فشار خون را پایین می آورد.

اگر جوشانده برگ مرا در دهان بگردانید درد دندان را تسکین می دهد .

جوشانده ریشه و برگ من سر درد را از بین می برد.

در تقویت ذهن اثری نیکو دارم ...

چون طوفان نوح آرام شد، کبوتری سفید شاخه ای از درخت مرا به عنوان هدیه برای حضرت نوح برد و آن حضرت دانست که در جهان آرامش برقرار شده است ، و از آن تاریخ کبوتر سفید و شاخه من علامت صلح و صفا شناخته شد، و درخت مرا درخت عقل و دانش شناختند و در یونان معتقد بودند که مرا رب النوع عقل کاشته است . در قرآن مجید خدای بزرگ به من سوگند یاد کرده ... میوه من دارای فسفر، پتاس ، گوگرد، منیزی ، کلسیم ، آهن ، مس و منگنز است .

من در بلوچستان ، رودبار منجیل ، حاجی آبادلر به عمل می آیم و در شاه پسند گرگان به درخت من چوب سید گویند. چوب درخت من قابل جلا و تعلیم است و با آن بهترین عصار را ساخت . پیشینیان در دست گرفتن عصای مرا علامت تشخیص می دانستند. درخت من بعد از چهل سال میوه می دهد و نزدیک به دوهزار سال عمر می کند. میوه رسیده و یا قوتی رنگ من ، مقوی معده و زهکش دستگاه گوارش است ، اشتها را زیاد می کند و شکم را بند می آورد. شهوت را زیاد می کند و زیاده روی در خوردن میوه پرورده من در آب نمک باعث لاغری و بی خوابی است . ضماد گوشت میوه رسیده من از پوسته پوسته شده و شوره سر جلوگیری می کند. ضماد میوه ناری من جهت سوختگی آتش و مالیدن آن با پیه و آرد گندم جهت رفع سفیدی ناخن و بخور میوه من با هسته جهت تنگ نفس و امراض ریوی سودمند می باشد.

برگ من به صورت جوشانده و عصاره و محلول در الکل به عنوان تب بر و پایین آورنده فشار خون به کار می رود. ضماد برگ من جهت جوش چشم و ورمهای گرم نافع است ، جویدن برگ من جهت جوش دهان و ضماد پخته برگ من با آبغوره بحدی که به قوام آمده و عسلی شود، جهت دندان کرم خورده مفید است . حمول عصاره آن جهت جلوگیری تشحات رحم خون ریزی آن ، و ضماد خود آن جهت برآمدگی حلقه موثر است ، و چون مغز هسته مرا با پیه و آرد مخلوط کرده ، و بر روی سفیدک ناخن بگذارید، آن را از بین می برد و چنانچه ریشه درخت مرا با قدری برگ من بجوشانید و با آن مضمضه کنید، سردرد را تسکین می دهد و کشیدن آب آن در بینی جهت معالجه زکام و آبریزش دماغ سودمند می باشد و چون شاخه های باریک برگ مرا در ظرف سوفالی ریخته و در کوره بگذارید تا ذغال شود، بهترین سرمه بوده و در گذشته به عنوان توتیا بکار برده می شد. آبیکه از ساقه های من هنگام سوختن بیرون می آید جهت معالجه جرب و شوره سر، زخمهای سر نافع است . کشیدن جوشانده تمام اعضای من جهت درد شقیقه و سرگیجه و پاشیدن آن در جهت گریزاندن حشرات توصیه شده است . آبمیوه من جهت «داء الثعلب » و «داء الحیه» «فلس فلس شدن پوست » نتیجه نیکو دارد. مضمضه با آب نمکی که میوه مرا در آن خیسانده باشند جهت استحکام دندان و لثه مفید است .

از تنه درخت مسن من یک ماده قندی به خارج ترشح می شود که به آن صمغ درخت زیتون یا انگبین زیتون گویند، این ترشح که بطور نادر بدست می آید، یک ماده غذایی بسیار عالی است ، در تقویت ذهن قوی تر از کندر است ، جهت درمان سرفه کهنه خشک و اخراج بلغم مفید است ، مرهم صمغ درخت من جهت رویاندن گوشت مفید می باشد. صمغ درخت نوع وحشی من ، قوی تر از بستانی است ، باز کننده ادرار و حیض بوده ، و حمل آن جهت زخم رحم مفید است .

روغن زیتون

روغن میوه من به عنوان نرم کننده شکم و در موارد سنگهای صفراوی و قولنجهای کبدی و کلیوی و رفع یبوست و همچنین برای کارگرانی که با سرب کار می کنند اثر مفید دارد.

مقدار خوراک آن به عنوان ملین 30 تا 60 گرم ، برای معالجه قولنجهای کبدی و سنگ کیسه صفرا 100 تا 400 گرم است . در قولنجهای کبدی و سنگهای صفراوی بهتر است دویست تا چهار صد گرم آن را تنقیه کنند و برای این کار بهتر است آن را با یک لیتر آب و یک زرده تخم مرغ بزنند تا به صورت نیم محلول در آمده و به صورت تنقیه به کار برند.

خوردن چهارده مثقال روغن من با آب گرم و جوشاندن جو مسهلی عالی است و جهت درد عضلات و سیاتیک و با آب گرم جهت رفع قولنج و دل پیچه و اخراج کرم معده و ریختن سنگریزه های کلیه و مثانه و درد مفاصل به کار می رود. روغن مالی با روغن من جهت تسکین درد عضلات و یا مرهمهای من جهت التیام زخمهای چرکی مفید است .

پیشینیان جهت روغن زیتون کهنه که هفت سال از عمر آن گذشته باشد خواص زیادی قائل بودند و رویهمرفته ، جهت استعمال خارجی روغن کهنه بهتر از تازه است .

من «نارون هستم»

فارسی من نارون است ، به من سایه خوش ، در دار، سده ، پشه دار، پشه غال ، نازین ، پشه خانه ، ناروان هم می گویند. عربی من شجر البق است «بق ، به عربی پشه های بزرگ می باشد».

من دارای انواع و اقسام و بیش از پانزده گونه هستم که به دو دسته «اوجا» و «ملج» تقسیم می شوند.

نوع پیوندی من چتری و زیبا است ، اگر پیوندی مرا با غیر پیوندی مقایسه کنید، متوجه خواهید شد که ما درختان هم مانند انسانهای با ذوق دارای احساسات و عواطف می باشیم و روی همین اصل است که پس از پیوند، به آرایش خود پرداخته ، شاداب و قشنگ می شویم .

اوجا

به من در شیراز ورک ، در اصفهان وشک و در گیلان و شهنسوار اوجا گویند. در کتب قدیم از ما به نام غرب بر وزن عرب یاد شده است . من در قسمتهای کم ارتفاع جنگلهای شمال ایران می رویم و در آنجا به من اوجه و جه لی و لو هم می گویند.

ملج

اسم من ملج است ، به من ملیج ، شلدار ، لورث ، نارون کوهی ، قره آغاج و پشه خوار می گویند، در دهات خراسان به من گرز، گرزم و گریز می گویند. ما نارونها به هر اسم و رسم که باشیم دارای خواص مشترک هستیم . قسمت مورد استفاده ما گل ، برگ و عصاره گل و برگ ماست .

چنانچه برگ و ریشه ما را کوبیده و با روغن بجوشانید و آن را در گوش بچکانید، درد آن را ساکت می کنیم و چنانچه برگ و ریشه مرا همراه با پوست انار بجوشانید، اثر آن در تسکین درد گوش و بند آمدن چرک آن بیشتر است . شستشوی سر با جوشانده پوست تازه درخت من سبب تقویت مو می شود. سرمه عصاره گل و برگ و صمغ درخت من جهت جلای چشم و رفع سفیدی آن تجویز شده است . غرغره با جوشانده پوست من جهت اخراج زالویی که در گلو چسبیده باشد سودمند می باشد. خوردن میوه و پوست من از خونریزی معدی و سینه جلوگیری می کند. خوردن برگ کوبیده من با فلفل جهت درمان دل پیچه و قولنج امعاء و باز شدن گرفتگی کبد توصیه شده است . خوردن برگ من به تنهایی با آب مانع آبستنی است ، و مالیدن پخته برگ من درد مفاصل را تسکین می دهد، و برای نقرس نیز مفید می باشد.

ضمد پوست و برگ تازه من ، بر روی اعضای قطع شده و زخمی منافع زیاد داشته ، از چرک کردن آنها جلوگیری می نماید، گل مرا چنانچه داخل مرهمها نماید ضد عفونی کننده بوده و عفونت زخمها را از بین می برم ، پاشیدن برگ کوبیده من بر روی زخمها نیز جهت رفع عفونت آنها مفید است . پاشیدن خاکستر چوب من هم همین خاصیت را دارد. مالیدن خاکستر برگ و یا چوب درخت من با سرکه ، جهت افتادن انواع زگیل ، مخصوصا زگیلهایی که شبیه سر میخ بوده ، و در طب قدیم به آن مسماریه می گفتند نافع می باشد. برای سیاهی و تقویت مو می توانید پوست ریشه درخت مرا داخل خضاب نمایید.

اسم من «گلپر» است !

از نفخ معده جلوگیری می کنم .

بهترین دارو برای معالجه هیستری هستم .

تحریک کننده اشتها بوده و دستگاه هاضمه را تقویت می کنم .

در ریشه من خواص بیشماری نهفته ، اگر از تشنج و ناراحتیهای عصبی رنج می برید از من استفاده کنید...

فارسی من «انگدان» است ولی عده ای آن را معرب کرده «انجدان» نامیده اند. من دو نوع دارم ، یکی خوشبو که به آن گلپر، و کولاپر و به ترکی «بالدرغان» می گویند و اعراب به ریشه آن «محروث» نام گذاشته اند. در کتب مختلف از آن به نامهای انجدان ابیض ، انگدان سفید، انجدان طیب ، انگدان خوشبو، گیاه حلتیت طیب ، گیاه حلتیت سفید و اسفندلیون یاد شده است «حلتیت صمغ انجدان است که در آخر خود را معرفی خواهد کرد». نوع دوم من انجدان بدبو است که به آن گیاه انگوزه ، گیاه انگژد، گیاه انگشت گنده ، گیاه حلتیت متن «متن در لغت عربی به معنی بد بو است» گیاه حلتیت سیاه می گویند. نوع خوشبوی من در همه کوهستانهای ایران خصوصا دامنه البرز و قسمتهای شمالی شمیران ، گچسر، رودبار قصران ، جاده شمشک

و مغرب ایران به عمل می آید و نوع بدبوی من در جنوب شرقی ایران، استان فارس و کوه های خراسان بطور خودرو به عمل آمده از صمغ آن که انگوزه و انگژد خوانده می شود، جهت صادرات استفاده می کنند، ولی به صمغ نوع خوشبوی من که مفیدتر است، در حال حاضر توجهی نمی شود.

بهترین نوع من در نقاط کوهستانی ایران به عمل می آید و انواع دیگر از من در بعضی از کشورهای آسیایی و افریقایی دیده می شود و یک نوع سوم به نام انجدان رومی است که خواص زیادی داشته و در ایران دیده نشده است. میوه نوع معطر من پس از رسیدن به شکل پولک نازکی در می آید که آن را کوبیده، با انار، یا سیب زمینی پخته و یا باقلای پخته می خورند تا از ایجاد نفخ آنها جلوگیری نماید.

با ساقه و برگ آن ترشی گلپر درست می کنند. من بادشکن بوده، نفخ و ناراحتیهای دستگاه هاضمه را از بین می برم. من ضد عفونی کننده بوده و پادزهر سموم هستم. ضد تشنج، ضد کرم و ضد حشرات می باشم.

مرا به جهت معالجه هیستری «صرع» عفونتهای عصبی و عفونتهای دستگاه تنفس تجویز می کنند. ضماد نوع بدبوی من با خطمی و آرد بر سر، گرفتگیهای دماغ را باز می کند. خوردن من ذهن را باز و حافظه را زیاد و نسیان را کم می کند و ابلهی و حماقت را از بین می برد. برای فلج، لقوه و بی حسی اعضا مفید است. من بهترین چاشنی برای غذای این دسته از بیماران می باشم. من غذا را نرم می کنم و بوی دهان را بر می گردانم، مقوی معده بوده بلغم را از بین می برم. اشتها را بر می انگیزم و مقوی هاضمه می باشم، من از ضرر غذاهای سنگین و داروهای سمی می کاهم و برای بیمارانی که مبتلا به یرقان، استسقا، سکسکه و سختی ادرار هستند، مفید می باشم. پیشاب آور و قاعده آور بوده، شیر را هم زیاد می کنم. در استان فارس گوسفند را با گیاه بدبوی من می چرانند تا فربه شده و شیر آن زیاد شود، ولی متأسفانه گوشت این گوسفندان کمی بدبو می شود. من مقوی کلیه، محرک شهوت و از بین برنده بلغم هستم. برای درد سینه، سرفه، عرق النساء، مفاصل، حتی بوییدن من هم مفید است. ضماد من با موم و روغن جهت خنازیر، سیاتیک و امثال آنها با روغن زیتون جهت از بین بردن سیاهی زیر چشم و مالیدن مطبوخ من با سرکه و پوست انار جهت بواسیر نافع است. پاشیدن گرد من روی زخمهای خوره ای و جذام سودمند می باشد. مقدار خوراک من ده گرم می باشد. ترشی ای که با برگ و ساقه نوع خوشبوی من درست می شود، ضد عفونی کننده معده بوده برای معالجه کم اشتهایی و از بین بردن اخلاط غلیظ معده به کار می رود.

ریشه من قوی تر از سایر اعضای من بوده، مالیدن آن روی ورمها مفید است و از بزرگ شدن خنازیر جلوگیری می کند. مقدار خوراک من نیم مثقال است. شیخ داود صاحب کتاب جامع انطاکی می نویسد که چون بانویی پس از پاک شدن از عادت ماهانه یک هفته روزی 1/5 گرم انجدان بخورد، آبستن نمی شود. ولی معین نکرده است که مقصود او انجدان خوشبو یا انجدان بدبو است «طبق مطالعات نویسنده زبان خوراکیها در انجدان خواه سیاه خواه سفید، هورمونهای ضد تخمک وجود دارد که حتی قادرند رگل را باز و نطفه تازه منعقد شده را از بین ببرند». ریشه من قوی تر از سایر اعضای من می باشد.

صمغ انجدان

به من صمغ انجدان و انگژد گویند «ژد به معنی صمغ است» عربی من «حلتیت» است «در کلیه مآخذ فارسی عربی صمغ انجدان را حلتیت و در مآخذ اروپایی فارسی آن را حلتیت نوشته اند. پس از بررسی معلوم شده مآخذ فارسی صحیح است. من هم مانند انجدان خوشبو و بدبو هستم. رنگ خوشبوی من سفید و رنگ بدبوی من سیاه می باشد، به نوع بدبوی من انگوزه، انگشت گنده، حلتیت متن هم می گویند. برای به دست آوردن من ساقه انجدان را از گردنه که بر روی ریشه قرار گرفته است قطع کرده، پایین آن را کمی گود می نمایند تا صمغ که به صورت مایع است در آن گودی جمع شده و بسته شود و آخر روز محصول آن را که به صورت یک گردوی کوچک است جمع آوری می کنند و به همین جهت به آن گردوی انجدان هم می گویند. رنگ انگوزه زرد قهوه ای و خاکستری بوده، طعم آن گس زننده و تلخ است و بوی آن شبیه بوی سیر خیلی تند می باشد. من هم مانند انجدان، ضد تشنج، ضد کرم، ضد حشرات و بادشکن بوده و تمام خواص انجدان در من بحد اعلی وجود دارد. در دامپزشکی از انگوزه زیاد استفاده می شود. در داروسازی جدید به صورت چسب و تنقیه بیشتر مصرف دارد. چون مرا در آب حل کنند به صورت مایعی شیری در می آیم که خوردن آن برای امراض سرد دماغی مانند فلج، رعشه، صرع، بی حسی اعضا و استسقا تجویز می شود. با فلفل و سداب جهت درمان کزاز و با سکبینه جهت فلج و بی حسی نافع است. «سکبینه یک نوع صمغ ایرانی است که در قریه «ماه» از توابع اصفهان به دست می آید».

سرمه من با عسل جهت تقویت بینایی و جلوگیری از آبریزش چشم و لکه های سفید سودمند می باشد. چکاندن جوشانده من در گوش جهت درد گوش و سنگینی آن توصیه شده است، و مخصوصا برای رفع صدا کردن گوش تجویز می شود. جوشانده من با زاج جهت پلیپ بینی نافع است.

گذاشتن کمی از من در حفره دندان کرم خورده مسکن درد آن بوده و از پیشرفت آن جلوگیری می کند و برای این کار «صمغ خوشبو» مؤثرتر از «صمغ بدبو» است. مضمضه جوشانده من با انجیر و زوفا جهت تسکین درد دندان کرم خورده زیاد توصیه شده است. غرغره من با عسل جهت ورم گلو و با سرکه جهت اخراج زالو که در گلو چسبیده باشد و با زرده تخم مرغ جهت باز شدن آواز و نرمی گلو مفید می باشد. نوشیدن محلول من در آب جهت باز شدن آواز و نرمی گلو مفید می باشد. اگر شیر پستان زنی کم شده یا خشک شده باشد، مقداری از مرا در سکنجبین حل کرده و به او بدهید تا بنوشد. خوردن من با داروهای قابض جهت اسهال رطوبی و با ادویه مناسب جهت دل پیچه و قولنج و از بین بردن نفخ شکم و اخراج انواع کرم معده و باز شدن خون بواسیر و سردی معده، جگر و اسپرز و استسقا، سستی بدن مفید است. اگر چند روزی پی در پی نیم گرم مرا در جوف خمیر گذاشته و مبتلایان به استسقا آن را بلع نمایند، جهت تحلیل استسقا مخصوصا استسقای طیلی مفید است. ضماد من با بارهنگ جهت از بین بردن دمل نافع است و خوردن آن جهت باز شدن قاعده زنان و محلول آن جهت اخراج جنین مرده سودمند می باشد. گذاشتن من روی دملها بعد از شکافتن آنها جهت بیرون آوردن چرک و خون و التیام زخم آنها مفید است.

ضماد من با انجیر خشک و سرکه جهت جوشهای عصبی و با موم و روغن جهت زگیل و داءالثلعب و با آب خاکستر و آب دریا جهت شکاف بیخ ران مؤثر است. اگر مرا در آب حل کرده، به بدن بمالید حشرات به شما نزدیک نخواهد شد. در قدیم برای

رفع زیان پیکان زهردار از ضماد من استفاده می کردند و همچنین مرا در روغن زیتون حل کرده ، روی نیش عقرب می گذاشتند، خوردن من با غذا باعث باز شدن و نیکویی رنگ رخسار است ، چنانچه مرا در پارچه گذاشته ، در عمق آب بگذارید از کرم گذاشتن آب جلوگیری می کنم . گذاشتن من در مزارع باعث از بین رفتن آفات نباتی است . من بهترین وسیله برای کشتن کرم خاردار پنبه می باشم و برای این کار کافی است که کمی از مرا در موقع آبیاری به آن اضافه نمایند. چنانچه مقداری از مرا در ریشه درختی که کندن آن مقدور نباشد، بگذارید، باعث پوسیده شدن آن می شوم و چنانچه یک دفعه کافی نباشد، می توان آن را تکرار کرد. مطبوخ ریشه انجدان که عربی آن «محروث» است می تواند در همه حال جانشین و بدل من باشد، عده ای ریشه اشتر غار را ریشه انجدان می دانند و این اشتباه است ، با هم شبیه بوده و چندین خواص مشترک داریم ولی اشتر غار معرب اشتر خار که خار شتر است می باشد.

من «چنار» هستم !

فارسی من چنار است ، به من چنال و ارس هم می گویند. معرب من صنار است ولی در کتب قدیم به نام «دلپ» از من یاد شده است .

این که می گویند من میوه نمی دهم صحیح نیست ، میوه من گرد، خاردار و چوبی است ولی قابل خوردن نمی باشد. میوه من بسیار سرد و خشک است و خاصیت ضد عفونی کننده دارد. ضماد برگ تازه من برای درمان ورم زانو مفید است و مضمضه جوشانده آن در سرکه جهت دردندان سودمند است .پاشیدن کوبیده برگ خشک من جهت بهبود زخم سوختگی آتش نافع است عرق چنار که از پوست و برگ و میوه من گرفته شود، جهت معالجه تنگ نفس اثری اعجاز انگیز دارد و برای تهیه آن بهتر است دو شبانه روز پوست ، برگ و میوه مرا در آب خیسانده و سپس تقطیر نمایند و همچنین عرق ریشه درخت من که از چهار کیلوی آن یک کیلو عرق گرفته باشند، جهت تقویت معده و چاق شدن اشخاص لاغر و مبتلایان به امراض عصبی و دل درد و استسقا و همچنین رعشه سودمند می باشد. برای تهیه عرق ریشه نیز بایستی آن را دو شبانه روز در آب خیس نمایند و بعد تقطیر کنند و عرق آن را یک ماه نگاه دارند و بعد روزی یک فنجان قهوه خوری ، چند روز متوالی بنوشند و از خوردن ترشی همراه آن پرهیز نمایند.

اسم من «نارگیل» است !

اسم من نارگیل است ، به من نارجیل ، جوز هندی ، بادنج و رانج هم می گویند. قامت درخت من به چهل متر می رسد و در تمام ایام سال دارای میوه هستم ، زادگاه من بنادر و سواحل دریای هند می باشد و هر چه درخت من به دریا نزدیکتر باشد و از آب شور آبیاری شود، میوه من شیرین تر، شادابتر و چرب تر می شود. درخت من پس از هفت سال بار می دهد و بیش از صد سال عمر می کند.

میوه من سبز رنگ و پر از آب است . آب آن شیرین و گوارا است ، ولی اگر 24 ساعت بماند مانند شراب تخمیر می شود و پس از چند روز بدل به سرکه می گردد. میوه من پس از رسیدن سه پوست دارد. پوست اول قهوه ای رنگ بوده و دارای ریشه

است . معمولا این پوست را در آب خیس کرده و بعد می کوبند تا ریشه های آن جدا شود. با این ریشه ها معمولا طناب درست می کنند که با آن لنگر کشتیها را می بندند. این طناب در آب شور دریا مقاومت زیاد داشته و پوسیده نمی شود و سالها می ماند. پوست دوم آن سخت و چوبی است و با آن کوزه قلیان درست می کنند و به آن نارگیله یا نارگیله می گویند و به همین مناسبت یکی از نامهای کوزه قلیان نارگیله است . پوست سوم آن چسبیده به مغز است . میوه من پس از رسیدن ابتدا دارای شیر است ، ولی پس از چندی این شیر غلیظ شده و روی مغز به صورت یک جدار چرب است رسوب می کند. مغز میوه من سفید رنگ ، شیرین ، لذیذ و چرب است . خوردن مغز میوه من حرارت غریزی و جنسی را زیاد می کند، و نیروی جنسی را تقویت می نماید، بدن را چاق و فربه می نماید، مواد سودایی و بلغمی را از بین می برد و به همین جهت برای بی حسی اعضا، فلج ، جنون ، مالیخولیا و امثال اینها نافع است . میوه من کبد را تقویت می کند. برای زخم معده ، بواسیر و تقویت کلیه و زیاد شدن ادرار و رفع سردی مثانه و درد آن مفید می باشد. مغز میوه من با شکر مولد خون تمیز است و مغز کهنه من ایجاد مسمومیت کرده ، تولید قی و غش می نماید و ضد سم آن پس از شستشوی معده ، خوردن میوه های ترش است . از مغز میوه من روغنی به دست می آید که در صورت تصفیه شدن ، همانند روغن گاو می باشد و در ایران غالبا آن را با روغن حیوانی بطور تقلبی مخلوط کرده ، می فروشند. سوهان قم را بیشتر با روغن نارگیل درست می کنند. در صنعت صابون سازی و شامپو سازی ، روغن مغز من بهترین روغن می باشد. سرکه من جهت اخراج کرم معده و کرم کدو مفید است و چون مقداری مغز نارگیل را در دیگ آبگوشت بیندازیم ، سبب زود پز شدن آن شده و آن را به خوبی مهرا می کند. مالیدن خاکستر پوست میوه من به دندان ، آن را سفید می کند و مالیدن آن به صورت ، کک مک را از بین می برد و برای جرب و خارش مفید است . رنگ رخسار را باز می کند، مخلوط خاکستر میوه من با حنا مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند، خوردن میوه من جهت تقویت حافظه و فهم مفید بوده درد کلیه و مثانه را تسکین می دهد و بادشکن می باشد. چنانچه بعد از خوردن داروهای ضد کرم مقداری روغن نارگیل خورده شود، در افتادن کرم مؤثر است . مالیدن روغن کهنه من درد کمر و زانو و بواسیر را تسکین می دهد برای معالجه بواسیر بهتر است روغن کهنه مرا با روغن هسته زرد آلوی تلخ مخلوط کرده و بکار برید.

نارگیل دریایی

اسم من نارگیل دریایی است ، به من نارگیل بحری هم می گویند، زادگاه من جزایر استوایی می باشد و قبل از ساختن کشتیهای اقیانوس پیما، کسی از درخت و محل رشد من آگاه نبود و میوه من به دریا ریخته می شد و مردم آن را از آب می گرفتند و هر کس به نوعی آن را تعبیر می کرد. در هر حال ، من نوعی نارگیل هستم که میوه من ممکن است به دوازده کیلو هم برسد. میوه من دارای دو قسمت متقارن است که شبیه به دو دانه خربزه می باشد که از طرف ناف مانند دو لپه لوبیا به هم چسبیده اند. میوه من پس از خشک شدن بسیار سخت شده و چون هر قسمت آن بیضی شکل است ، پس از قطع دو قسمت و خالی کردن درون آن به صورت دو کشکول در می آید و شما بارها آن را در دست درویشان دیده اید، ولی گمان نمی کنم پی به ماهیت آن برده و بدانید آنها را با چه می سازند. مغز میوه من مانند مغز نارگیل سفید است ، ولی در اثر ماندن ، کم کم زرد، سرخ و تیره می شود

و طعم شیرین آن تلخ می گردد. مغز میوه تازه من پادزهر سموم مخصوصا تریاک است و مواد سمی را از اعماق بدن کشیده و جذب می نماید و چون آن را به تریاک خورده بدهند، سم را به خود گرفته و تولید قی می کند و چون ماده سمی تمام شود، قی بند می آید و به همین جهت آن را کم کم به مسموم می خوراندند، تا استفراق تمام شود. عده ای از این خاصیت من استفاده کرده ، برای تشخیص مسمومیت به کار می برند. گذاشتن مغز میوه من بر محل نیش حشرات از قبیل مار، عقرب و زنبور نیز مفید بوده ، سم را به خود کشیده و درد آن را تسکین می دهد.

در اویش خوردن آب را در کشکولی که از نارگیل دریایی درست شده باشد، سودمند دانسته و آن را دافع سموم بدن می دانند.

من «گل گندم» هستم !

فارسی من گل گندم است ، ولی هیچگونه نسبت و شباهت با گندم ندارم . علت این نامگذاری این است که همزمان با رسیدن گندم در مزارع غلات ، روئیده و گل می دهد ، به من گل نان روغنی ، گل عنبر، حسن یک اوتی ، حسن یک اودی ، اجلیه و «گال منگ» هم می گویند.

عده ای از لغت نویسان عربی مرا قنطوریون وتر نشان نوشته اند، ولی چون خواص من با قنطوریون صغیر و کبیر مغایرت دارد، نویسندگان زبان خوراکیها با آنها هم عقیده نیست . فارسی قنطوریون کبیر چنانچه کتاب مخزن الادویه نوشته است ، «اوبرزولوفا» و فارسی قنطوریون صغیر «کریون» است و کتاب برهان قاطع عربی قنطوریون کبیر را عریز الکبیر و صغیر را عریز الصغیر ضبط کرده است .

گل‌های زیبای من برنگ زیبای آبی آسمانی است و فرنگیها به من «پلوئه» یعنی آبی گویند. در صورتی که رنگ گل قنطوریون لاجوردی سیر است . گل‌های گیاه من بین اردیبهشت تا مرداد باز می شود و دارای مواد صمغی مومی و مازویی است ، و بعضی از انواع من گل‌های گلی رنگ دارد. گل‌های من دارای املاح پتاسیم ، فسفور، منیزی و مقدار منگنز است و یک ماده تب بر نیز دارد. گل‌های من پیشاب آور بوده ، و برای معالجه نسوج آب آورده و استسقا به کار می رود. درمان سرماخوردگی ، سینه درد و سرفه می باشد. شستشوی چشم ، با دمکرده آن التهاب پلک را از بین می برد. دانه های من به رنگ سفید بوده ، و اثر مسهلی دارد. برگ ساقه و ریشه نیز اثر تب بر داشته ، و برای معالجه بیماریهای کبدی - یرقان و بیماریهای پوست تجویز می شود. مقدار خوراک من یک فنجان دمکرده چهل در هزار است . مالیدن من بر سر، از ریزش مو و سفید شدن آن جلوگیری می کند.

قنطوریون

همانطور که گل گندم در معرفی خود اظهار داشت ، خواص آن با قنطوریون کبیر و قنطوریون صغیر یکسان نیست . در اینجا نیز باید تذکر دهیم که قنطوریون کبیر که آن را قنطوریون غلیظ هم می گویند، با قنطوریون صغیر که آن را قنطوریون رقیق می گویند، متفاوت بوده و دو گیاه مختلف از دو خانواده جدا می باشند و بطور کلی می توانیم بگوییم که به سه گیاه مختلف که رنگ گلشان آبی و لاجوردی است ، قنطوریون گفته اند که یکی از آنها قنطوریون معمولی گل گندم است که هیچگونه ارتباطی با

انواع کبیر و صغیر ندارد. از جمله قنطوریون کبیر قاعده آور بوده ، جنین مرده را ساقط کرده و جنین زنده را فاسد می کند، و روی این اصل ما معرفی قنطوریون را بجای دیگر موکول می کنیم .

اسم من «گل گاو زبان» است !

یکی از عجایب سلسله کوه های البرز که قله عظیمی چون دماوند دارد، پرورش چندین نوع گیاه دارویی است که اثر درمانی زیاد داشته و منحصر در دامنه های این کوه به عمل آمده و در کوه های دیگر اثری از آنها نیست . چندی پیش جراید ایران از یکی از این گیاهان سخن گفته اند و اثرات سحرآمیز آن را بیان داشتند و نوشتند که کارشناسان خارجی بذر این گیاه را به کشورهای دیگر برده و با کوشش فراوان نتوانسته اند آن را به عمل آورند، زیرا این گیاه جز در زادگاه اولیه خود، در جاهای دیگر سبز نمی شود. در همان موقع ما به اطلاع خوانندگان رساندیم که ایران عزیز ما از این مواهب و گیاهان ارزنده و مفید انحصاری زیاد دارد و بتدریج ، خود را در زبان خوراکیها معرفی خواهند کرد. اسم من گل گاو زبان است ولی لسان الثور نیستم . هر چند در کتب قدیم به این نام آمده ام . اسم فرانسوی ، انگلیسی ، آلمانی ، ترکی و غیره هم ندارم ، چون در هیچ نقطه ای از زمین جز دامنه کوه های البرز به عمل نمی آیم و با گیاه دیگری که در آذربایجان و شهرهای دیگر ایران و کشورهای دیگری می روید و به غلط به گل گاو زبان مشهور شده است ، نسبتی ندارم و از شما می خواهم که مرا گل گاو زبان و او را گیاه گاو زبان صدا کنید، تا این اشتباهی که پیش آمده و در حدود چند قرن است که پزشکان و داروسازان را گمراه کرده است از بین برود. ما دو گیاه متفاوت هستیم که تنها گلهایمان کمی به هم شبیه است ، و هیچگونه خواص مشترک نداریم و از نظر منافع طبی با هم متضاد می باشیم و گلهای من درشت تر از گلهای اوست .

من در ایران ، و رقیب من در اروپا و امریکا شهرت زیاد داریم و پزشکان سنتی ایران در معالجه بسیاری از امراض از من استفاده می کردند و نتیجه می گرفتند. پزشکان جدید هم خواص رقیب مرا می دانستند و برای دسته ای دیگر از امراض تجویز می نمودند و چون عطاران فرقی بین من و رقیب من قایل نبودند، ما را به جای هم می دادند، و به همین جهت معالجه آنها نتیجه نمی داد و محققین از اینکه خواص و منافع ما از بین رفته است در تعجب بودند. یکی از مترجمین ، تمام فواید رقیب مرا ترجمه کرده و به من نسبت داده ، سپس بر سبیل سؤال می نویسد: چرا ایرانیان فقط از گل گاو زبان استفاده می کنند؟... به برگ و شاخه های آن توجهی ندارند، در جواب ایشان باید بگوییم که گل گاو زبان ، فقط گلش فواید طبی دارد، زیرا گیاهی که فرنگیها به او «بوراش» می گویند گل گاو زبان نیست .

باری ، اکنون در برابر شما دو گیاه مختلف به یک اسم قرار دارند. این دو می خواهند در صحنه زبان خوراکیها خود را معرفی کنند و فواید و مضار خود را شرح داده و از شما بخواهند که به موقع از هر دوی آنها بهره مند شوید.

صاحب کتاب «تحفه» در شرح گاو زبان چنین می نویسد: گل گاو زبان لاجوردی و شبیه گل انار بوده و تخم آن مستدیر و لعابی است و در کوه های دارالمرز «البرز» کثیر الوجود است و گیاه دیگری که در اصفهان و بعضی از بلاد، گاو زبان می دانند «مرماخوز» است که گل آن لاجوردی و کوچک و مدور است . توضیح - «مر» نام قبیله ای از ساکنان شمال افریقا است که بذر

چند گیاه دارویی را که یکی از آنها گیاه گاو زبان است به اسپانیا برده و در آنجا پرورش داده و استعمال آنها را در طب معمول داشته اند. این گیاهان به اسامی مختلف مرمتوس ، مرماهوس ، مرمازا و مرماخوز در کتب طب قدیم وارد شده و خواص آنها تحقیق گردیده است . بعد از جنگهای صلیبی گیاه گاو زبان را از اسپانیا به اروپا آوردند و در آنجا کاشتند و چون در کتاب قانون ابو علی سینا از گل گاو زبان زیاد تعریف شده بود و این کتاب نیز مورد قبول و استناد استادان پزشکی اروپا بود، به همین جهت مورد توجه واقع گردید، ولی متأسفانه گیاه گاو زبان هیچیک از خواص گل گاو زبان اصلی را نداشته و در عوض منافع دیگری داشت که کم کم محققین اروپایی به آن پی بردند. از جمله معلوم شد که سر شاخه ، گل و برگ این گیاه دارای مقداری شوره بوده ، عرق و ادرار را زیاد می کند. در صورتی که در کتب طب ایرانیان که در دانشگاههای اروپا تدریس می شد، چنین خواصی را به او نسبت نداده بودند.

حال اجازه فرمایید این دو گیاه ، هر یک جدا گانه خود را معرفی کرده و منافع خود را شرح دهند:

گل گاو زبان اصلی

من بطور خودرو، منحصر در دامنه ی کوه های البرز به عمل می آیم و تا کنون اهلی نشده و قابل کشت نیستیم . من مقوی روح و اعضای رئیسه بدن بوده ، حواس پنجگانه یا بهتر بگویم ، حواس هجده گانه آدمی را تقویت می کنم - شکم را نرم و کیسه صفرا را باز می کنم و اخلاط سوخته سوداوی را از معده خارج می نمایم و عوارض آن را از بین می برم . جوشانده من همراه با داروهای دیگر جهت سرسام «منثیت» بر سام «ورم حجاب حاجز» مالخولیا، جنون و رفع حواس پرتی مفید می باشد. جوشانده من نشاطآور بوده ، رنگ رخسار را باز می کند. سینه و قصبه الریه را نرم می کند، تنگ نفس و درد گلو را شفا می دهد، دلهره و وحشت را از بین می برد و غم و غصه را کم می کند و برای کسانی که با خود حرف می زنند سودمند می باشد. جوشانده من با عسل جهت تنگ نفس تجویز شده است ، جویدن برگ تازه من جهت درمان جوشهای چرکی دهان اطفال و برفک و سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان نافع است . مقدار خوراک گل من دو مثقال تا پنج مثقال می باشد. عرق گل گاو زبان جهت امراض سوداوی ، وسواس و خفقان مفید است . من دارای شوره نیستیم ، عرق و ادرار را زیاد نمی کنم ، ولی دارای منیزیم بوده و ترمز سرطان می باشم .

گیاه گاو زبان

من اسم فارسی ندارم و معلوم نیست از کی به ایران آمده و در اطراف تبریز مرا کاشته اند. در زبان فرانسوی به من بوراش می گویند و ابن بیطار گیاه شناس معروف قدیم که در اصل اندلسی بوده و بعد به آسیای صغیر آمده و دو کتاب بزرگ به نامهای الجامع و المغنی به زبان عربی دارد مرا نوعی «مرماخوز» دانسته و به اسامی : لسان الثور، ابوالعرق ، کحیلا - کحلا، حمحم و بو غلص یاد کرده است .

گل ، سرشاخه و برگ من دارای شوره ، مواد لعابی و یک ماده تلخ است و به همین جهت عرق و ادرار را زیاد می کند ، و سنگهای کلیه و مثانه را خرد کرده و از بین می برد . تجویز من برای مبتلایان به سرسام و برسام جایز نیست . ضماد برگهای تازه و له شده من دمل را باز می کند و برای معالجه سوختگی ، آتش و آفتاب زدگی مفید است .

درطب سنتی ایران «مرماخوز» را جهت معالجه استسقا بایستی مدت زیادی برگ و بذر مرا روزانه 15 تا 20 گرم ناشتا میل نمایند.

من «شنبلیله» هستم !

فارسی من شنبلیله است ، در شیراز به من شنبلیز گویند. گیلانیهها مرا خلبه می خوانند و اعراب خلبه را معرب کرده حلبه می گویند. در بعضی از کتب به من فریقه لقب داده اند. برگ من یک سبزی خورشی و دانه های روغنی من یک بذر دارویی می باشد. از برگ تازه و خشک من در تهیه خورش و خوراکیهای دیگر استفاده می کنند و با برگ خشک شده من سوپی تهیه می کنند که به اشکنه معروف است . زادگاه اولیه من ایران و آسیای صغیر است ، ولی اکنون در اکثر نقاط جهان به منظور استفاده از دانه های من ، مرا کاشته اند. برگ من کمی ملین بوده اشتها را زیاد می کند و در ضمن پیشاب آور است و عادت ماهانه زنان را باز می کند. ضماد برگ من برای تقویت مو بسیار نافع است و چنانچه زن آبستن هنگام بارداری از برگ من زیاد بخورند بچه اش دارای موی زیاد خواهد شد. جوشانده برگ و دانه های من زایمان را آسان می کند. اخیرا عده ای از دانشمندان در روی دانه های من مطالعه کرده و آنها را مورد آزمایش قرار داده ، و در آن مواد صمغی ، مواد مازویی ، یک روغن ، مواد سفیده ای ، املاح معدنی و چند عامل دارویی پیدا کرده اند. ولی خواص این عوامل را داروسازان سنتی ایران قبلا در دانه های من پیدا کرده و در کتابهای قدیم نوشته اند. دانه های من ملین بوده و به هضم غذا کمک می کند. محرک شهوت و باز کننده عادت ماهانه بانوان است . مقوی ریه بوده و همراه با عسل ، سینه را باز و خالی می کند. روغن دانه های من به علت داشتن ویتامینهای «آ» و «د» همانند روغن ماهی است . ضد شیکوری و درمان نرمی استخوان می باشد، خوردن برگ و بذر من برای کسانی که در جاهای مرطوب و کم آفتاب زندگانی می کنند، غذای بسیار مفیدی است . اگر دانه های مرا با تمر هندی و هم وزن آن مویز و انجیر جوشانده و پس از صاف کردن آب آن را به قوام آورند، جهت تنگ نفس و تصفیه آواز و باز شدن سینه های خسته و درمان زخم سینه و درد آن مفید است ؛ حتی اگر مزمن شده باشد. مطبوخ دانه های من با پر سیاوشان نیز جهت موارد بالا نافع است . پخته برگ و دانه های من زایمان را آسان می کند و خوردن آن بطور مرتب برای چاق شدن اشخاص لاغر و ضعیف البته سودمند است . برای رفع بد بویی مدفوع ، خوردن برگ و دانه های من توصیه شده است . ضماد برگ و بذر من جهت ورمهای جلدی و درمان سوختگی آتش به کار می رود. برای رفع ترکیدن و کجی ناخن به علت داشتن ویتامین «د» مفید می باشد و نیز برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو می توان از این ضماد بهره مند شد. ضماد بذر من با انجیر جهت باز شدن دمل تجویز شده است . شستشوی چشم با آب برگ و دانه های من جهت درمان تراخم ، آب ریزش ، رفع قرمزی چشم و ورم پلک مفید است .

نشستن در آب مطبوخ برگ و دانه های من جهت تسهیل زایمان و اخراج مشیمه ، اثر قطعی دارد. شستشوی سر با آب مطبوخ برگ و دانه های من جهت اصلاح موهای وز کرده ، بر طرف کردن شوره سر و معالجه زخمهای آبدار سر مفید می باشد. پختن برگ من با برگ اسفناج ، برگ خرفه و زردک در قدیم معمول بوده و یکی از غذاهای مفید شناخته شده بود. از روغن دانه های من که همانند روغن ماهی است می توانید برای درمان سخت شدن پوست بدن و رفع زبری و پوسته شدن آن استفاده کرد. آن را جهت نرم کردن مو و جوشهای صورت به کار برید. روغن دانه های من مخلوط با موم جهت درمان ترکیدن پوست و با ادویه مناسب جهت پاک کردن کک مک و نیکو شدن رنگ رخسار توصیه می شود. خوردن یک قاشق مراباخوری از دانه های من محرک اشتها بوده ، نیروهای جسمی و روحی را زیاد می کند. کوبیده آن جهت معالجه نقرس ، مرض قند، نرمی استخوان ، کم خونی و همچنین برای جلوگیری از لاغر شدن مبتلایان به سل و مرض قند تجویز می شود. پودر کوبیده من اگر مدتی بماند بدبو می شود، و حتی ادرار و عرق بدن را هم بدبو می کند، ولی تازه آن این عیب را ندارد. در اروپا برای جلوگیری از بوی نامطبوع ، پودر دانه های من ، آن را با شربت انگور فرنگی مخلوط کرده و میل می نمایند و یا آن را قبل از غذا همراه با کمپوت و مربا می خورند. خلاصه من به علت داشتن مواد آهنی مقدار زیادی فسفر و هورمونهای گیاهی در ردیف یکی از مفیدترین سبزیها می باشم .

اسم من «کاج» است !

از ساقه های گلدار من برای مبارزه با اختلالات عصبی استفاده برید.

همین ساقه ها برای از بین بردن برنشیت ، تنگ نفس ، گلو درد و ناراحتیهای کلیه و مثانه مفید است .

دود برگ من برای ضعف بینایی نافع است .

میوه من را برای زخم ریه و درد کلیه بکار برید...

در زبان فارسی به انواع گیاهان تیره مخروطیان به استثنای انواع سرو کاج و در زبان عربی صنوبر گویند. ولی امروزه در ایران به آن دسته که دارای برگهای سوزنی بلند است کاج و به آن دسته که دارای سوزنهای کوتاه و ضخیم می باشند صنوبر می گویند. در بعضی از شهرهای ایران مثل کاشان ، به تبریزی و سپیدار هم صنوبر می گویند و این اشتباه است . به من در زبان فارسی ناژو، ناجو و سرو سیاه هم می گویند. من دارای هشتاد گونه هستم ، چوبهای ما از چوبهای مرغوب صنعتی است که با آن در و پنجره و مبل می سازند و از چوب انواع صنوبر در مثبت کاری استفاده می کنند. موریانه و سایر حشراتی که به خوردن چوب علاقه دارند، به سراغ ما نمی آیند. درخت ما ممکن است تا پنجاه متر قد بکشد. برگهای ما سوزنی شکل بوده و خزان نمی کنند. به عقیده نویسنده زبان خوراکیها، درختانی که خزان نمی کنند، دارای ماده ای هستند که مقاومت انسان را زیاد می کند. گلهای ما مخروطی بوده و نر و ماده در دو پایه جداگانه قرار دارند، گلهای نر در فصل بهار تولید گرده کرده ، مانند خاک زرد رنگ نرمی روی زمین می نشینند، که عده ای به آن باران گوگرد لقب داده اند. گلهای ماده درشتتر بوده ، دارای فلسهای محکمی است که پس از عمل لقاح تبدیل به میوه می شود، و این میوه در سال دوم می رسد. از بعضی از انواع ما صمغی خارج می شود که در

فارسی به آن زنگباری و اعراب قلقونیا و «راتیانج رومی» گویند، ولی امروزه در داروخانه بنام فرنگی آن تربانتین مشهور می باشد و از آن اسانس تربانتین گرفته ، به باقیمانده آن کلوفان می گویند و این همان صمغی است که روی آرشه ویلون می کشند تا صدای آن صاف شود. میوه کاج ، مخروطی و شبیه قلب گوسفند است و پس از رسیدن ، فلسهای آن خشک شده و از هم باز می گردد و به تدریج روی زمین می افتد و در وسط آن بادام کوچکی قرار دارد که معمولا بیچه ها آن را پس از شکستن جدا کرده و می خورند و به این بادام و فلسهای آن ، طوطی علاقه زیاد دارد. میوه آن دسته ، که در ایران به صنوبر معروف است باریکتر و درازتر از انواع کاج است ، این میوه ها از درخت بطور کامل جدا نمی شود و در باغات و جنگلهای صنوبر، هیچوقت شما میوه آن را روی زمین نمی بینید. بلکه فلسهای آن به تدریج جدا شده و به کمک باد پراکنده می گردد. در کتب قدیم به این دسته ، تنوب شجر الراتنج و بنطس گویند. کاج شرقی صمغ زیاد دارد و به آن کاج کوچک و درخت نوتل هم می گویند. کاج کانادایی صمغی معطر دارد. صنوبر کوهی در سردسیر به عمل می آید، و میوه آن خوراکی نیست . چوب آن چرب بوده و در گذشته آن را مانند مشعل به جای شمع روشن می کردند و از آن قطران رقیقی خارج می شد. نوع دیگری از کاج وجود دارد که به آن بیشتر تنوب گویند و میوه آن به «قضم قریش» معروف است ، ولی در شیراز به آن بندق و مسدق هم می گویند و این حب صنوبر است .

چلغوزه

اخیرا آجیل فروشیها، سوژا را که لوبیای روغنی بوده و برای روغن کشی آن را در ایران می کارند، بو داده و به نام چلغوزه می فروشند، ولی در فارسی این مخصوص نوعی صنوبر است که در شیروان زیاد است و در شیراز و اراک آن را بو داده می خورند. این میوه بقدر دانه خرماس است که چون آن را بو دهند، آواز داده دهانه آن باز می شود، و دانه چلغوز از آن بیرون می آید. درخت آن را صنوبر بزرگ می گویند و در گیلان به درخت آن هم درخت چلغوز گویند.

صنوبر کوچک

صمغ من بیشتر از سایر انواع کاج است و به میوه من «قضم قریش» گویند که مصرف طبی دارد و در اینجا به نام حب صنوبر به شما معرفی می شود. قسمت مورد استفاده کاج و صنوبر، شاخه های شکوفه دار، برگ میوه و صمغ آنهاست . جوشانده ساقه های گلدان من خاصیت ضد عفونی کننده دارد و نوشیدن آن برای مبتلایان به تنگ نفس ، برنشیت ، گلو درد، ناراحتیهای کلیه و مثانه و اختلالات عصبی مفید است . کمپرس آن برای تسکین درد اعصاب ، رماتیسم و امراض پوستی نافع است . نوشیدن جوشانده برگ و پوست من برای گلو درد، جراحات ریه ، خونریزی سینه و خون دماغ تجویز شده است . خوردن یک مثقال از برگ من با عسل جهت امراض کبد و ورم آن سودمند می باشد. خوردن برگ خشک من با آب سرد، شکم را بند می آورد.

ضماد برگ من در مواضع آسیب دیده و مالیدن برگ من مخلوط با «مردابسنگ» جهت کچلی و چرک بدن و عفونت عرق نافع است . نشستن در آب جوشانده من جهت امراض نشستگاه سودمند می باشد. مضمضه پخته برگ من در سرکه جهت تسکین

درد دندان مفید است . بخور برگ من جهت اخراج مشیمه و باز شدن ادرار و حیض مؤثر می باشد. دود برگ من جهت جلوگیری از ریزش مژه و ابرو و آبریزش چشم و ضعف بینایی و تراخم و جرب نافع است ، ضماد برگ تازه کوبیده من جهت جلوگیری از خونریزی جراحات تازه مفید است ، و چون چوب مرا ریز ریز کرده با سرکه بجوشانند و مضمضه نمایند، درد دندان را تسکین می دهد و برای این کار جویدن برگ تازه من هم بی اثر نیست . پوست ریشه من قابض بوده ، و دو مثقال آن اسهال را بند می آورد و چنانچه روزی سه مثقال آن را به اشخاص فلج و رعشه ای بخوراند، ممکن است اثر بسیار داشته باشد، پاشیدن گرد کوبیده پوست ریشه من روی محل سوختگی مفید است .

میوه صنوبر - قضم قریش

میوه من که به حب الصنوبر معروف است . اشتها به طعام و شهوت را زیاد می کند. مقوی اعصاب و بادشکن بوده ، برای فلج - لقوه و بی حسی اعضا مفید است ، برای زخم ریه ، درد مفاصل و امراض جگر، یرقان استسقا و درد کلیه و مثانه نافع است ، مخلوط آن با عسل همه روزه به مقدار 15 گرم جهت فلج و رعشه ، امتحان خوبی داده است ، و نیز برای سرفه و از بین بردن خلط سینه نافع است . زخم کلیه و مثانه را درمان می کند و با عصاره خرفه جهت تسکین درد معده و تقویت بدنهای ضعیف سودمند می باشد. اگر آن را کوبیده و با آب انگور مخلوط کرده باشید داروی خوبی جهت سرفه و نزله است و برای اسهال خونی و استسقا تجویز می شود. حب الصنوبر بطی ءالهضم بوده و زیاد خوردن آن خوب نیست و عمل آن برای تقویت غرایز جنسی با کنجد و عسل بهتر است .

راتیانج

فارسی من زنگباری است و اعراب به من قلمو گویند. در کتب مختلف قدیم به من راتیانج ، راتیج و راطیانا گفته اند و این اسامی یونان بوده و با کلمه رزین هم ریشه است . من صمغ درخت کاج کوچک هستم که در اطراف سمنان و کرمانشاه زیاد است . فرنگیها به من تربانتین می گویند و از تقطیر من اسانس تربانتین به دست می آید. در طب جدید برای ایجاد دمل مصنوعی ، کمی از اسانس مرا زیر پوست تزریق می کنند و به این ترتیب جریان خون را متوجه آن موضع می نمایند. پس از تقطیر باقیمانده خشک من ، کلوفاں به دست می آید. خوردن 2/5 گرم من با زرده تخم مرغ و همچنین با سوپ سبوس گندم ، جهت سرفه مزمن و تنگ نفس و معالجه سل و جراحات ریه مفید است . مکیدن من جهت از بین بردن خلط سینه و جذب فضولات بینی سودمند است . اگر مقداری از من را در سر قلیان یا چپق گذاشته ، و دود آن را بکشید. جهت تنگ نفس و جراحات سینه نتایج عالی دارد و برای این کار بهتر است که روز اول یک مرتبه ، روز دوم دو مرتبه ، روز سوم سه مرتبه آن را بکشید. چون خرفه را با من مخلوط کرده و در آفتاب خشک کنید، برای زکام ، و معالجه تب راجعه سودمند می باشم . ضماد من جهت التیام جراحات و از بین بردن خارش ، جرب ، سختی پوست ، فتق و بواسیر و گل مژه مفید است .

و چون مرا با روغن کتان مخلوط کرده روی زگیل گوشتی و پنبه بگذارید و آن را از بین می برم و مالیدن این روغن در روی شقاق و بواسیر مفید می باشد و برای معالجه کجی ناخن تجویز می شود.

چون یک قسمت مرا روی آتش ذوب کرده و هم وزن آن تخم کتان و نصف آن سفیداب قلع در آن انداخته و مخلوط کرده و از روی آتش بردارید جهت التیام جراحات بهترین مرهم است و چون مرا ذوب کرده با فلفل ذوب نمایید، مرهم خوبی برای بواسیر می باشد. تربانتین و اسانس آن و همچنین کلوفان در دامپزشکی مصرف زیاد دارند. اسانس تربانتین را در امریکا و بلژیک رقیق کرده و برای پانسمان زخمهای غانگاریا «کانگرن» و زخمهای سیاه شده و خوره ای به کار می برند. اسانس من به مقدار کم، مراکز عصبی را تحریک و به مقدار زیاد آن را فلج می کند. کپسول آن که دارای 25

گرم است، برای درمان عفونت سینه، نزله و برنشیت حاد و غانگاریای سینه و غیره مفید است، برای از بین بردن سنگهای صفراوی و معالجه سوزاک و ورم مثانه و ضعف اعصاب تجویز می شود. ضد کرم معده مخصوصا کرم کدو می باشد، و برای درمان رماتیسم و سیاتیک به کار می رود، برای نقرس و یبوست معتادان به تریاک مفید است. به عنوان حلال کائوچو به کار می رود. در صنعت چرم سازی، گونی سازی، واکس سازی و رنگ سازی زیاد مصرف می شود. برای جلوگیری از خطر انفجار کمی از آن را به هیدروژن مایع مخلوط می نمایند.

من «اسطوخودوس» هستم!

پزشکان و داروسازان سنتی ایران به من اسطوخودوس و استوقدوس گفته اند و این اسامی معرب نام یونانی من است که به معنی حافظ الارواح و آنس الارواح است. اعراب مکه به من ضرم «با ضم ضاد» خطاب می کنند. فارسی من شاه اسپرم رومی است و در شهسوار به من تروم گویند. در زبان فرانسه به انواع ما که متجاوز از سی گونه هستیم لاواند گفته می شود نوع آن معروف است.

لاواند اصل یا لاواند حقیقی

فارسی من «خیری دشتی» است. در شیراز به من ارونه گویند، عربی من خزامی و خزاما است و در تحفه حکیم مؤ من «خراما» نوشته شده است. من خوشبوترین گلهای صحرایی بوده و عطرش شهرت جهانی دارد و علاوه بر بوی خوش، میکربکشی قوی است و عمل آن شباهت زیاد به پنی سیلین دارد. بوییدن گل من دماغ را باز می کند و ترشحات زکامی را از بین می برد و دافع سردرد است. اگر 3 تا 5 گرم گل مرا دم کرده و سه تا چهار فنجان بین دو غذا بخورید، تخمیر معده را از بین برده و نفخ را معالجه می کند. دمکرده 15 در هزار من را اگر با سرنگ داخل مجرای زنانه کنید، ترشحات آن را از بین برده و رحم را تقویت و پاک می نماید. بخور و کمپرس با جوشانده سر شاخه های من بهترین درمان سرماخوردگی است، من مقوی معده بوده، اشتها را زیاد می کنم. صفرابر هستم. اختلالات کبدی و طحال مفید می باشم و از هجوم خون به سر جلوگیری می نمایم. برای ضعف عمومی، اغما، صرع، میگرن، ضعف اعصاب، تپش قلب، حساسیت، تنگ نفس، لنفاتیسم و لارنژیت مرا تجویز می کنند.

ضماد من ، رماتیسم ، نقرس ، کوفتگی و در رفتگی را درمان می نماید. در صنعت عطرسازی و صابونسازی از من زیاد استفاده می شود، و بعلاوه گیاه من به عنوان یک گل زینتی کاشته می شود. در ایران نیز در بعضی از باغات دیده می شود. بوی گل من بر حسب نوع زمین و آب و هوا کم و زیاد می شود.

لاواند سفید یا لاواند بزرگ

من نوع بدلی لاواند حقیقی هستم ، و بوی من کمی کافوری است و در همه احوال جانشین نوع اصلی بوده و بجای آن مرا می فروشند.

اسطوخودوس

من نوع طبی لاواند می باشم و از مکه و شبه قاره هند مرا به ایران می آورند. از انواع من که در ایران می رویند تاکنون استفاده نشده است . به خوانندگان محقق خود پیشنهاد می نمایم که روی «اروانه شیراز» و «تروم شهبسوار» مطالعه و تحقیق نمایند. اسانس من با اینکه عطرش کمتر از لاواند حقیقی است ، همین جهت از رقیق شده آن در پانسمان جراحات استفاده می کنند. شیخ الرئیس ابوعلی سینا، عطر مرا سالم ترین مواد مخدر و خواب آور تشخیص داده است .

من مقوی دماغ و قلب و جمیع قوای ظاهری و باطنی هستم . اخلاط را از بدن ، مخصوصا از دماغ ، سینه ، و دستگاه تنفسی بیرون می نمایم و برای امراض کبدی و طحال داروی بسیار مفیدی هستم . خوردن 1/5 گرم من به تنهایی جهت رعشه و سرگیجه مفید است . خوردن من با عسل ذهن را تقویت می کند و مداومت در خوردن من صرع ، مالیخولیا، جنون ، فراموشی و سواس تشنج بی حسی و آبریزش بینی را از بین می برد. غم و اندوه را نیز زایل می نمایم . برای مداوای امراض مذکور می توانید مربایی از گل من با عسل یا شکر ترتیب دهید و هر شب به قدری از آن بخورید که یک گرم گل در آن باشد عده ای از پزشکان قدیم به من «جاروب دماغ» لقب داده اند، چون به خوبی آن را زهکشی می کنم . من دارای یک ماده ضد میکروب قوی هستم . برای معالجه تنگ نفس از دمکرده من استفاده کنید. برای معالجه آئزین و گلو درد از مربای گل من میل نمایید. برای معالجه سرفه های شدید و سیاه سرفه از دمکرده گل من نوش جان نمایید. دمکرده بیست تا چهل گرم گل من ، برای معالجه سرماخوردگی کافی است . برای از بین بردن ترشحات زنانه و پاک شدن رحم از میکروبهای عفونی می توانید جوشانده یازده گرم گل مرا در لیتر، پس از صاف کردن ، وارد رحم کنید و یا روزی دو بار خود را با آن شستشو دهید. در مواقع شیوع زکام از بخور گل یا عطر من در خانه غافل نشوید. اگر مبتلا به سردرد هستید، شب موقع خواب مقداری از گل یا عطر مرا در شب کلاه یا روسری خود بریزید. و با آن بخوابید و روز بعد نتیجه آن را ببینید.

من مظهر سبزی و خرمی ، «مورد» هستم !

فارسی من مورد است ، به من مورت هم می گویند. در کتب قدیم از من به نامهای آس ، اسمار، زنده عمر، قنقوس ، مرسین ، حمیلاس ، قوقام یاد شده است .

بیش از هفتاد نوع دارم که مهمترین آنها مورد بیابانی است که در فارسی به آن «مورد اسفرم» و به عربی «ریحان القبور» و در گیلان به آن جیر می گویند. درخت من سبزی قشنگی دارد که هرگز خزان نمی نماید و به همین جهت از قدیم مرا مظهر سبزی دانسته اند.

درخت من در جنگلهای شمال ایران و جنگلهای نواحی «بحر الروم» زیاد است و بیشتر در نقاطی به عمل می آیم که برای کاشتن درخت زیتون مناسب است. در ایران مرا در اطراف منجیل، رودبار، شیراز، خرم آباد، شهبازان و بین اصفهان و یزد می بینید. درخت من سنبل جوانی، زیبایی و بکارت می باشد، سابقا برای نوعروسان تاجی از شاخه های من درست کرده و بر سر آنها می گذاشتند. قسمت مورد استفاده من، برگ، میوه و برجستگیهای روی ساقه من است. از چوب درخت من در منبت کاری نیز استفاده می شود. برگهای من علاوه بر آنکه همیشه سبز و معطر است، مصرف درمانی داشته و به عنوان یکی از داروهای ضد عفونی کننده از قدیم به کار رفته است. چوب درخت من هم معطر می باشد.

برگ و میوه من که «آس دانه» نام دارد و همچنین برجستگیهای روی ساقه من که به «بنک آلاس» معروف است دارای جوهر مازو، یک ماده تلخ و اسانس فراوان است. در برجستگیهای روی ساقه من جوهر مازو زیادتر است و خواص درمانی آن بیشتر از سایر قسمت‌های من می باشد.

اثر ضد عفونی کننده من بیشتر مربوط به اسانسی است که در اعضای مختلف من، مخصوصا در برگ من وجود دارد. اسانس من دارای اثر ضد عفونی کننده و ضد کرم است.

میوه و برجستگیهای روی ساقه من مقوی معده بوده و به علت داشتن جوهر مازو قابض و ضد خونریزی است. چکاندن آب برگ من در چشم جهت تسکین درد و بر آمدن حذقه و درمان تراخم و آبریزش چشم مفید است. چکاندن آب برگ من در گوش جهت تسکین درد و از بین بردن چرک آن مفید می باشد. مضمضه آب جوشانده من مسکن درد دندان بوده و برای بی حسی لثه و زبان و زخم دهان و پیوره نافع است. بوییدن برگ من مقوی قلب و دافع خفقان است. خوردن میوه من ورب آن جهت جلوگیری از سرفه و خونریزی ریوی و درد ریه مفید است. خوردن دانه های من مقوی معده است مخصوصا اگر به صورت قاووت مصرف شود. این قاووت اسهال را بند می آورد و چون دویست گرم آب برگ مرا با روغن زیتون بنوشند، مسهل خوبی جهت بلغم خواهد بود. بخور دانه های میوه من دانه های بواسیر را ساقط می کند. خوردن دانه های من حرارت ادرار و زخم مثانه و زیادی خون ماهانه زنان را از بین می برد. عصاره دانه های من باز کننده بول و حیض است. جوشانده میوه من ترشحات بی رنگ زنانه را از بین می برد و ضماد برگ آن بواسیر و ورم بیضه را معالجه می کند. شستن با آب جوشانده برگ من ورمهای گرم و امراض جلدی و زخمهایی که در کف دست و پا باشد از بین می برد. جوشانده ریشه، برگ و دانه من در روغن برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن سودمند می باشد و از سفید شدن مو جلوگیری می کند. مالیدن جوشانده دانه های من در روغن، به زیر بغل و کشاله ران مانع عرق کردن و دافع بوی بد آن است، مخصوصا اگر سوزانده و در روغن بجوشانند. خاکستر دانه های من لکه های جلدی را از بین می برد و چون میوه مرا با آب و برگ چغندر بپزند و بر سر بمالند شوره را از بین می برد و مو خوره را نابود می کند و چون دانه های مرا کوبیده و با آب باقلا خمیر کنند، و بر لکه های صورت بمالند آنها

را زایل می کند. خوردن و مالیدن دانه های من جهت درمان گزیدگی عقرب نافع است. مقدار خوراک دانه های من یک مثقال و زیاده روی در بوییدن من سبب بی خوابی است. از میوه و برجستگیهای روی ساقه من جهت معالجه زخم معده استفاده کنید. برای ضد عفونی کردن دستگاه تنفس، دارویی بهتر از بخور برگ من پیدا نخواهید کرد ولی در برنشیت حاد و نزله های خشک نباید از آن استفاده کنید، بلکه باید تامل نمایید تب قطع شود و خلط در سینه پیدا شود و بعد برای ضد عفونی کردن از این بخور استفاده نمایید. اگر مبتلا به سرفه خلطی هستید، این بخور ابتدا سرفه را کم می کند و بعد به کلی از بین می برد. غرغره جوشانده من برای ضد عفونی کردن گلو و دهان سودمند می باشد. برای تقویت معده و ضد عفونی کردن دستگاه گوارش بهتر است از دمکرده 25 در هزار برگ من استفاده کرده و روزی دو فنجان نوش جان نمایید. آب مقطر برگ و گل من قابض بوده و برای معده مفید است.

اسم من «نرگس» است!

بوییدن گل من سردرد را تسکین می دهد.

اگر می خواهید در زمستان از زکام در امان باشید، مرتب گل من را ببویید.

گرد پیاز مرا بر روی زخم بپاشید تا آن را خشک کرده، ضد عفونی نماید.

برای پاک کردن کک مک از من طبق دستور استفاده نمایید.

از فریب نرگس مخمور و لعل می پرست

حافظ خلوت نشین را در شراب انداختی

اسم من نرگس است. اعراب به من نرجس، فرنگیها نارسیس و یونانیان نرگیس گویند. تمام این اسامی از فارسی ریشه گرفته است. چون از گلهای خوشبو و قشنگ هستم، همه گل و پیاز مرا می شناسند و شعرای خوش ذوق ایرانی، چشمان قشنگ و شهلا را به من تشبیه می کنند. من انواع و اقسام پر پر و کم پر زرد و سفید دارم به نوع کم پر من «قدحی» گویند. چون مانند پیاله است و به نوع پر پر من مضاعف گویند و اهالی شیراز به من «نرگس هفت زرده» لقب داده اند. در وسط نوع سفید رنگ من یک حلقه زرد رنگ قرار دارد که بر زیبایی من افزوده است. «نرگس ژزوفین» و «نرگس یعقوبی» از انواع دیگر من است. اگر در وسط پیاز نرگس نوع کم پر من چهار قاش به شکل صلیب داده و آن را بکارید تبدیل به نوع پر پر می شوم. پیاز من قاعده آور بوده و خوردن آن ایجاد قی می کند. گل من ضد عفونی کننده ای قوی است. بوییدن آن سر درد را ساکت و گرفتگی دماغ را باز می کند و درمان زکام است. «جبرئیل بختیشوع» که از پزشکان و استادان دانشگاه قدیم جندی شاپور بود، عقیده داشت که هرکس بخواد در زمستان مبتلا به زکام نشود، بایستی بطور مداوم گل مرا بو نماید.

ضماد پیاز من با عسل برای ناخن و ورم پلک چشم تجویز می شود و برای رفع تشنج پلک چشم اثر بسیار خوبی دارد. اگر پیاز پخته مرا با عسل بخورند، هر چه در معده جمع شده باشد به صورت قی بیرون می آید. خوردن پیاز من زهکش رحم بوده و باعث افتادن جنین مرده است. خوردن شش گرم آن با عسل انواع کرم معده را از بین می برد و درد رحم و مثانه را تسکین می

دهد. برای تقویت شهوت و معالجه عنین بهتر است پیاز سه روز در شیر گاومیش خیس کرده و بعد خشک نموده و سپس آن را ساییده و زیر شکم و اسافل ضماد نمایند. پاشیدن گرد ساییده پیاز من در روی زخمهای چرکی و آبکی آن را خشک و ضد عفونی کرده و دهانه زخم را التیام می دهد و خون جراحات را بند می آورد. ضماد پیاز من با سرکه و غسل برای دمل و کورک بهترین مرهم می باشد. ضماد پیاز من با غسل جهت درد مزمن اعصاب و مفاصل و نقرس بهترین مسکن است. و برای رفع شکستگی پی ها و بندها به کار می رود. ضماد پیاز من برای معالجه سوختگی تجویز می شود. برای معالجه گری «داء الثعلب» و پاک کردن کک مک و آثار جلدی نیز می توان از ضماد من با سرکه استفاده کرد. گل من دارای تمام خواص پیاز من بوده و مقدار خوراک آن 7/5 گرم است. خوردن یک گرم بذر من با شیر محرک شهوت و ضماد آن با سرکه پاک کننده کک مک است

سوسن آزاد

نام فارسی من سوسن آزاد است و با اینکه دارای پیاز بوده و با گل زنبق که دارای ریشه زیرزمینی نشاسته دار است نسبتی ندارم، معذالک عده ای به من زنبق رشتی هم گفته اند. عده ای هم به من فیلگوش لقب داده اند و این نام در زبان فارسی به چند گیاه مختلف اطلاق می شود. در کتب مختلف انواع سوسنها را با زنبقها مخلوط کرده و اخیرا هم چندین نوع سوسن را از ژاپن به ایران آورده و پرورش داده اند. به هر حال من غیر از سوسن سفید و غیر از یاسمین هستم. پیاز من شبیه پیاز نرگس بوده و دارای تمام خواص آن می باشد و عده ای از پزشکان و داروسازان قدیم پیاز مرا در خواص، قوی تر از پیاز نرگس می دانند.

من «زنبق» هستم!

فارسی من زنبق است و معرب آن زنبق می باشد. در شهرهای مختلف ایران انواع مرا با سوسن، یاسمن و یاسمین اشتباه می کنند. انواع من دارای یک ساقه زیرزمینی نشاسته دار و برگهای شمشیری و گلهای رنگی معطر است. ساقه من ساده بوده و کم منشعب می شود. گلهای من به رنگ آبی، بنفش و در بعضی از انواع زرد است. میوه من کپسولی و سه خانه است. من دارای انواع و اقسام می باشم که تاکنون سه نوع آن وارد کتب طبی و دارو شده است و هر سه دارای خواص یکسان می باشند. قسمت مورد استفاده من برگ، ساقه زیرزمینی است که به فارسی به آن بیخ زنبق گویند مقدار ویتامین «ب₁» در برگ من به قدری زیاد است که بعضی از کارخانه های داروسازی آن را از برگ من استخراج می کنند.

ساقه زیرزمینی مرا بایستی در ماه مرداد از زمین بیرون آورده، ریشه آن را برید و پوست آن را تراشید و بعد در آفتاب خشک کرد. این ساقه چون بوی بنفشه می دهد، عده ای به غلط آن را به عنوان بیخ بنفشه می شناسند. این ساقه دارای تانن، صمغ، نشاسته و چند عامل دارویی است. هنگامی که تازه است بوی آن مطبوع نیست، ولی بعدا بوی بنفشه مطبوع پیدا می کند. مقدار کم آن ملین و مقدار زیاد آن مسهل است. گرد کوبیده آن در ساختن گرد دندان به کار می رود. دمکرده آن در سیاه سرفه و تنگ نفس بطور دمکرده یا جوشانده تجویز می شود. اگر قطعه ای از بیخ مرا به بچه بدهید که آن را بمکد، دندان او زودتر و راحت تر بیرون می آید.

گل‌های مرا به علت قشنگی و عطر خوشبویی که دارد بطور زبیتی می کارند و در نواحی شمال ایران مخصوصا گرگان و موستانهای قزوین بطور خودرو فراوان است . نوع عطری من که دارای گل‌های بزرگ خوشبو است ، در مغرب ایران و اطراف قصر شیرین زیاد می روید. یک نوع من دارای گل‌های زرد رنگ بوده و در اطراف رشت فراوان است که قد آن به پنجاه سانت تا یک متر می رسد. مقدار خوراک گرد کوبیده من پنجاه سانتی تا یک گرم است .

گل اسبک

من نوعی زنبق هستم که در دامنه البرز، شمیران ، بین اصفهان و شیراز، نزدیک بوشهر، اطراف اهواز و آذربایجان - بین ، اشتران کوه لرستان ، قلعه رستم و دره سیلوانی و در بند و نیز اطراف مشهد و تربت جام می رویم و در گروس و تهران به من «گل اسبک» می گویند. من دارای گل‌های گلی رنگ و دانه کروی هستم و بیخ من مقوی و قاعده آور است .

اسم من «نیشکر» است !

من دارای انواع و اقسام هستم .

اثر ضد سم دارم .

برای مبارزه با ضعف ، از من استفاده ببرید.

خوردن مغز نوع خیزران من ، پیشرفت سرطان را متوقف می کند.

ضماد سوخته نوعی دیگر از من برای باد سرخ مفید است .

و اگر برگ نورسته آن را در آب خیسانده بنوشید، از خونریزی سینه جلوگیری می کند...

فارسی من نیشکر و عربی آن «قصب السكر» است و در دنیای گیاهان ، نباتات قنددار مثل انگور و خرما زیاد است ، ولی هیچکدام مقام من و چغندر را در تهیه قند ندارند. من تا قرن نوزدهم که استخراج قند از چغندر کشف شد، یگانه منبع تهیه قند و شکر بودم . من انواع و اقسام سفید و سرخ دارم . برای استخراج قند از من ، معمولا ساقه ی مرا از نقطه مجاور زمین قطع کرده و آن را تکه تکه نموده تحت فشار، شیره آن را گرفته و پس از تصفیه آن را غلیظ کرده می گذارند تا شکر آن متبلور شود. از پساب آن که در حقیقت ملاس من می باشد، پس از تخمیر مشروباتی به نام «رم» و «تافیا» درست می کنند. عده ای گیاه مرا بخیل و خودخواه دانسته و معتقدند من در هر کجا کاشته شوم ، تمام اراضی مجاور را تصرف کرده و به هیچ گیاهی اجازه رشد و نمو در جوار خود نمی دهم ، در نتیجه کشاورزان و ساکنان محل دچار کمبود مواد غذایی شده از بین می روند. این اتهام روزی به من زده می شد که سود جویان به کشت من مبادرت کرده و برای بدست آوردن محصول بیشتر، از کشت غلات و سبزیجات ، جلوگیری کرده و تمام اراضی را به کشت من اختصاص داده بودند.

نی من برخلاف نیهای دیگر توپیر بوده و بعضی از انواع من نرم و شیرین و لطیف بوده و جرم کمتر داشته و قابل خوردن است .

با شکر و شیر من علاوه بر ساختن انواع شیرینی و شیرین کردن غذاها و نوشابه ها، داروها را نیز شیرین کرده و در مداوای بیماران از شکر و قند استفاده می شود و مخصوصا شربت‌ها و پاستیل‌هایی که برای درمان انواع سینه درد و ضد سرفه ساخته می شوند، به آنها شکر فراوانی می زنند.

شکر ضد سم نیز بوده و پادزهر املاح سرب و مس می باشد و چنانچه با ترکیبات سیانور مخلوط شود، اثر این سهم مهلک را خنثی می کند و به همین دلیل بود که وقتی سیانور را شیرینی زده و به راسپوتین خوراندند، سم در بدن او اثر نکرد و عده ای آن را به معجزه و کرامت او نسبت دادند. شکر، معده را نرم می کند و رطوبات آنها را از بین می برد. زود جذب بدن شده و باعث تقویت سریع می گردد. بادشکن بوده و مقوی شهوت است. در مواقع ضعف مفرط هیچ دارویی چون شکر اثر آنی ندارد. مکیدن نبات و آب نبات، جهت تسکین سرفه و از بین بردن سختی سینه سودمند بوده و با آب گرم جهت گرفتگی صدا که در اثر سرما خوردگی باشد مفید است.

نوشیدن آب تازه نیشکر، سینه، گلو و معده را نرم می کند و بعد از هضم غذا باعث نرمی شکم شده، ثقل را از بین می برد. ولی بلافاصله بعد از غذا نوشیدن آن خوب نبوده، تولید بلغم و نفخ و قراقر می کند. علاوه بر شکر در روی نی من، یک ماده مومی وجود دارد که در کارخانه ها آن را استخراج کرده و به جای موم مصرف می کنند. سرمه کردن این موم جهت جلای چشم مفید است.

انواع نی

فارسی ما «نی» است. به ما نای هم می گویند. عربی ما قصب و غاب بوده و ترکی ما قمیش است. ما انواع و اقسام توپر، تو خالی، ضخیم، باریک، کوتاه و بلند داریم و با انواع ما فرش حصیری پرده ای، سبد و نی لبک می سازند. نوع مرغوب ما خیزران است که با آن صندلی و مبل هم می سازند. بعضی از انواع ما دارای مواد قندی نشاسته ای می باشند، ولی تاکنون فقط از انواع نیشکر قند استخراج شده و از انواع دیگر قند گرفته نمی شود. معروفترین انواع ما که در ایران می رویند عبارتند از:

1- نی باتلاقی

که ساقه بلند آن به مصرف علوفه حیوانات می رسد و در غالب اماکن مرطوب و سواحل رودخانه ها به عمل می آید.

2- نی بوریا

بیش از صد نوع دارد و در اراضی مرطوب شنی به عمل می آید. از ساقه آن فرشهای مخصوصی به نام حصیر یا بوریا می بافند و به آن ساز و خونک، سمارالحصیر کربه و کرته هم می گویند. فرش حصیر گرما را به خود نمی گیرد و همیشه خنک و سرد به نظر می رسد، خواباندن بیماران تبار روی حصیر در پایین آوردن تب آنها مؤثر است.

3- نی خیزران

قامت من به 20 تا 25 متر می رسد. در ساقه من مقدار زیادی سیلیس وجود دارد و همین امر باعث شده است که استقامت زیادی پیدا کرده و با آن صندلی و مبل هم می سازند. در مغز خیزران املاح منیزی نیز به حد وفور وجود دارد و به همین جهت به آن طباشیر هندی و «طباشیر قلم» می گویند. خوردن مغز خیزران سرطان را ترمز می کند.

4- نی رومی

در اطراف تهران، دوشان تپه و نواحی البرز، در کوههای اطراف کرج، در بعضی از نقاط شمال، شهبازان و همچنین در اطراف مسجد سلیمان و بلوچستان زیاد می روید. به آن غاب رومی و غاب بلدی و نی دوناکس هم می گویند. قسمت مورد استفاده آن ساقه های زیرزمینی است که نوشیدن جوشانده بیست در هزار آن شیر را در پستان خشک می کند، و با آن داروهایی به همین منظور می سازند.

5- نی نهاوندی

من از خانواده نی نمی باشم، بلکه از خانواده جنتیانا هستم. ریشه من مقوی بوده و خاصیت تب بر دارد. به من جراته هم می گویند. عربی من «قصب الذریره» است. گیاه من باریک و بلند بوده، و گل من شبیه گل بنفشه است. در جوف من چیزی شبیه پنبه و تار عنکبوت بوده و لعابدار است و طعم آن گس می باشد. رنگ ظاهر ساقه های من سرخ مایل به زردی است، و دو نوع کوچک و بزرگ دارم و در فارس و کهگیلویه زیاد می رویم. عرق من باز کننده گرفتگیها و مقوی دل و جگر می باشد. درمان خفقان و استسقا و درد سینه و کبد و رحم است. سختی و قطره قطره آمدن ادرار را معالجه می کند، ورمها را از بین می برد و شکاف بیخ ران را التیام می دهد. جوشانده آن با تخم کرفس جهت درمان جنون و امراض کلیه و رقع سرفه کهنه و درد کبد تجویز می شود. نشستن در جوشانده آن جهت درد رحم مؤثر است، استنشاق دود آن جهت سرفه خلطدار سودمند است. پاشیدن گرد کوبیده آن جهت خوشبو کردن زیر بغل و خشک کردن عرق آن نافع است، سرمه آن جهت جلای چشم و تقویت بینایی مفید است.

6- نی قلم

به من نی کلک هم می گویند. بهترین نوع من در قریه واسطه از روستاهای شوشتر به عمل می آید. رنگ آن سرخ و تیره است. از من بهترین نوع قلم، برای خوش نویسی می سازند.

خواص دیگر نی ها

مالیدن سوخته نی به دندان باعث سفید شدن آن و مانع خونریزی لثه می شود. سرمه آب برگ آن جهت از بین بردن لکه های سفیدی چشم تجویز شده است، خوردن ساییده برگ من با عسل جهت سرفه سودمند است و چون برگ نورسته مرا در آب خیس کرده و پس از کوبیدن صاف نمایند، نوشیدن آن از خونریزی سینه جلوگیری می کند. ضماد سوخته نی جهت خارش - جرب و زخمهای چرکدار مفید است. ضماد بیخ کوبیده من با سرکه مسکن درد کمر و اعصاب است، پاشیدن کوبیده نی نیم رس از خونریزی جلوگیری می نماید. خضاب بیخ سوخته من با حنا جهت رویاندن مو و بلندی آن مفید می باشد. چنانچه گل نی در گوش رود، به علت چسبندگی که دارد باعث سنگینی آن خواهد شد.

تباشیر

همانطور که خیزران در معرفی خود گفت ، به مغز نوعی از آن که جسمی فوق العاده سفید است ، تباشیر هندی یا تباشیر قلمی می گویند.

اعراب تباشیر را طباشیر می نویسند و به کنایه هر شیء سفید را در ادبیات تباشیر گویند. چنانکه سفیدی صبح را تباشیر گفته اند. تباشیر قلمی که از جوف نوعی خیزران به دست می آید، ترکیبی از سیلیکات منیزی است . پیشینیان را عقیده بر آن بود که اگر مقدار کمی از آن را در کوزه آب بریزند، آب آن بهتر رفع عطش می کند. مقوی قلب و مسرت آفرین بوده و خوردن آن با سکنجبین جهت از بین بردن وحشت و غم و اندوه تجویز شده است ، مسکن معده و جگر بوده و مسکن التهاب عطش است ، صفرابرودرمان اسهال خونی است .ضماد آن با عسل ورمهای چشم را ازبین میبرد و مکیدن آن جوش دهان اطفال را درمان میکند. در داروسازی جدید به کربنات منیزی که شباهت به تباشیر دارد، تباشیر فرنگی لقب داده اند. فلز منیزی در سبزینه گیاهان به جای آهن در خون انسان است . املاح منیزی مسهل بوده و مقدار کم آنها ملین است ، کبد را پاک و مجاری دفع سموم را لارویی می کنند و بهترین نقش آنها جلوگیری از پیشرفت سرطان بوده و ترمز سرطان لقب گرفته اند.

اسم من «تخم مرغ» است !

در من 35 عنصر مختلف جمع آمده است .

از زرده من برای حفظ حافظه خود استفاده برید.

در رشد اطفال نقش مؤثری دارم .

اگر از مرض قند رنج می برید به سراغ من بیایید.

برای زخم معده مفیدم و قوای از دست رفته را جبران می کنم ...

فارسی من تخم مرغ است . به من مرغانه هم می گویند. اعراب به من «بیض» و ترکان «یومورتا» گویند. من یکی از مواد غذایی انسان هستم که از ابتدای خلقت مورد استفاده قرار گرفته و روز بروز مصرف من در ایران و سایر کشورهای جهان زیادتر می شود. دسته ای از گیاهخواران با اینکه از خوردن گوشت پرهیز می نمایند خوردن مرا جایز دانسته و در حقیقت مرا نایب مناب گوشت کرده اند. من یکی از غذاهای مفید و کامل بوده و خوردن من برای حفظ تندرستی و درمان پیشگیری ، اثری ارزنده دارد، زیرا من دارای مواد سفیده ای ، مواد معدنی ، ویتامینهای گوناگون ، مواد آلی ، مواد چربی و کمی قند بوده و در ساختمان من 35 عنصر مختلف دیده شده است .

مواد سفیده ای در سفیده من به صورت محلول و زرده به حالت ترکیب با مواد چربی است و تاکنون شانزده نوع مواد سفیده ای در من کشف کرده اند که این شانزده نوع مواد سفیده ای ، می توانند قسمت اعظم احتیاجات بدن انسان را برای رشد و نمو و نوسازی عضلات تاءمین نمایند. چربی موجود در زرده من ، از عالیترین و سودمندترین انواع چربیها بوده و پرازشترین آنها لیسیتین نام دارد که غذای اصلی شبکه عصبی بدن انسان بوده و وجودش برای حفظ حافظه ، قوای تفکر و دستگاه توالد و

تناسل لازم و ضروری است . یکی از اسرار وجود من این است که با اینکه دارای کلسترل بوده و قاعده بایستی چربی خون را زیاد کنم ، خوردن من سبب افزایش فشار خون نمی شود، زیرا نوعی چربی در من وجود دارد که خاصیت آن پایین آوردن فشار خون است و به همین جهت است که خوردن من فشار خون را بالا نمی برد. زرده من دارای فسفر زیاد است . من دارای کلسیم زیاد و مقداری منیزی ، کلر، پتاسیم ، سدیم ، گوگرد و آهن می باشم .

من دارای ویتامینهای محلول در چربی مانند ویتامینهای «آ - د - ای و کا» بوده و چنانچه در آفتاب قرار گیرم ، مقدار ویتامین «د» در من دو برابر می شود و نیز دارای ویتامین «ب 1، ب 2، پ ، و ب 14» هستم .

اسید پانتونیک نیز در من زیاد بوده و خوردن من مانع ریزش مو می باشد. زرده من دارای هورمونهای جنسی و هورمونی شبیه انسولین بوده و خوردن من برای مبتلایان به مرض قند سود فراوان دارد. من به رشد اطفال کمک کرده و بلوغ را جلو می اندازم و شیر مادران را زیاد می کنم . خام من برای رشد، اثر بیشتری دارد. سفیده من چه به صورت خام و چه به صورت پخته آن مناسب و مفید است . زرده من چه به صورت خام و چه به صورت پخته در معده توقف کوتاهی داشته و ترشحات معدی را زیاد می کند و به همین جهت است که خوردن آن قبل از غذا اشتها را زیاد می کند.

من در حرارت و رطوبت زیاد فاسد می شوم و شستن من باعث می شود، که زودتر فاسد شوم ، ولی در هوایی که کمی مرطوب باشد دیرتر فاسد می گردم . اگر مرا در مجاورت سبزیها مخصوصا پیاز و سیب زمینی و میوه هایی مانند سیب و مرکبات قرار دهید، پس از چند روز آنها را فاسد و متعفن می کنم و این به علت گاز گوگردی است که به تدریج از من صادر می شود، بنابراین توصیه شده است که مرا از آنها دور نگه داشته و در یخچال نیز جای من از میوه ها و سبزیها مجزا شده است . پوست من دارای املاح کلسیم و فلزات دیگری است که قبلا به آنها اشاره گردیده . در زرده من بیشتر و در سفیده ، مقداری انزیمهای مختلف و دیاستازهای مفید وجود دارد. زرده عسلی من غذاییت بسیار داشته و فضولات آن کم است . مقوی دماغ و بدن بوده ، شهوت را زیاد می کند. خلط را از بین می برد و سینه را نرم کرده و از سرفه های خشک جلوگیری می کند و مانع خونریزی از سینه و معده می شود و برای زخم معده و کلیه و مثانه مفید است . برای کسانی که خون زیادی از آنها رفته و دچار ضعف شده اند، غذایی بهتر از زرده تخم مرغ برای آنها نیست و چون به زرده من کمی فلفل زده و آن را نیم برشته نمایند، برای زیاد شدن شهوت مؤثر است . خوردن زرده خام ، پادزهر خوبی است ، و بلعیدن آن آواز را باز می کند.

زیاده روی در خوردن من مضر معده بوده و باعث پیدا شدن سنگ در کلیه و مثانه و ایجاد زخمها و ضایعات جلدی و یکی از علل پیدایش گل مژه است . عسلی من برای اطفال می تواند جانشین شیر مادر شود، پخته سفت شده من دیر هضم ، مخصوصا در اشخاص رطوبتی است . خوردن من با کندر جهت رفع سرفه و با تخم کتان جهت تنگ نفس و با کمی نمک همراه با کندر و انزروت برای چاق شدن اشخاص لاغر و با خون سیاوشان جهت اسهال و پیچش دل و تباشیر قلمی جهت بند آمدن خون ، تجویز شده است . همچنین خوردن من همراه با سماق و مازو جهت اسهال نافع است . پخته من با سرکه شکم را جمع می کند، و برای معده مفید است . ضماد زرده و سفیده من همراه با برگ گل بابونه ، جهت ورم چشم و ورم بیضه و نشستگاه و با موم جهت نرم شدن جمیع ورمها و نرمی اعصاب مفید است . مالیدن پخته من مخلوط با زعفران جهت تسکین درد و ورم بواسیر و

با غسل جهت بر طرف شدن کک مک و آثار سیاهی جلد و به تنهایی جهت شقاق «ترک نشستگاه» نافع است و چون چهار تا پنج عدد زرده را با زیره کرمانی و گل بابونه پس از کوبیدن مخلوط کرده، بر پارچه آب ندیده بمالند و آنرا روی آتش ملایم گرم کرده، بر کمر ببندند درد آن را تسکین می دهد و چون زرده را گرم کرده روی دمل بگذارند و روی آن پارچه ای بچسبانند، باعث سرباز کردن آن شده و زخم آن را التیام می دهد.

مالیدن زرده و سفیده بر صورت جهت در آمدن ریش و بر سر جهت تقویت مو مخصوصا موهای خشک سودمند می باشد، سفیده من غذائیت زیاد داشته و کمی دیر هضم است و خوردن آن با آرد جو برای جلوگیری از خونریزی معده و سینه مفید است. ضماد آن جهت درد چشم و زخمهای بد خیم و سوختگی آتش و آب جوش مفید بوده، از تاول زدن جلوگیری می کند. مالیدن آن مانع آفتابزدگی می شود. پوست سخت بیرون مرا اگر کوبیده بر روی زخم بپاشید، آن را ضد عفونی می کند و اگر در سوراخ بینی بریزند، خون دماغ را بند می آورد و پاشیدن آن جرب و خارش را درمان می نماید.

برای شناسایی تازگی و کهنگی من کافی است یک محلول دوازده درصد آب نمک را در یک لیوان ریخته و مرا در آن بیندازید، اگر در ته لیوان عمودی ایستادم، تخم مرغ روز بوده و تازه می باشم، اگر وسط محلول معلق ماندم، دو تا سه روز از عمر من می گذرد، و اگر روی محلول افقی افتادم، بسیار کهنه و فاسد می باشم. این روزها تخم مرغ خشک کرده و تخم مرغ منجمد شده هم وارد بازار شده و بد نیست بدانید که خشک کردن تخم مرغ در قدیم هم بین چینیها معمول بوده است.

من «آب معدنی حسنگ» هستم!

من آب معدنی حسنگ بوده، به من آب معدنی کچسر هم می گویند. زادگاه من بین کرج و کچسر، شش کیلومتر به کچسر مانده است و در سمت راست رودخانه کرج می باشد و به رودخانه کرج می ریزم و مانند صدها آب معدنی دیگر ایران به هدر می روم. چشمه من در ته دره ای در شرق کوه اسفندک و هزار بند قرار گرفته است.

من جزو آبهای معدنی سرد و گازدار بوده و دارای املاح سدیم و کلسیم هستم و به علت نداشتن املاح زیاد، گوارا می باشم. نوشیدن من جهت کلیه و مثانه مفید بوده، ادرار را زیاد و سموم بدن را دفع می کند، به مقدار کم صفرابر بوده و املاح صفرآوری و سنگ کیسه صفرا را به حرکت در می آورم، نوشیدن من برای از بین بردن سنگهای کلیه و مثانه و همچنین برای مبتلایان به نقرس، درد مفاصل، حالات تشنجی، تورم کبد و رفع تشنج بسیار سودمند می باشد، خوردن من بعد از غذا به هضم آن کمک می کند. آشامیدن من برای مبتلایان به پروستات و مبتلایان به فشار خون منع شده است. مبتلایان به سنگ صفرا چنانچه دارای سنگهای بزرگ بوده و سنگ به حرکت در آمده باشد اگر مقداری از من بنوشند، ممکن است مبتلا به دردهای ناراحت کننده شوند. من همانند آب معدنی «اویان» در فرانسه بوده، ولی مردم ایران برخلاف فرنگیها قدر مرا ندانسته و از من استفاده نمی کنند.

اسم من «کاهو» است!

از رقت خون جلوگیری می کنم.

از سفید شدن مو و ریختن آن ممانعت می نمایم.

محرک اشتها هستم .

رنگ چهره را باز می کنم و بهترین دارو برای امراضی هستم که ریشه عصبی دارند.
 زیاده روی در مصرف من ایجاد مسمومیت می کند.

برای بی خوابی مفیدم ...

گر تو را خون رقیق است و کشی رنج و عذاب
 هیچ دارو اثرش بیشتر از کاهو نیست

دعا کنید که هیچگاه سفره شما خالی از کاهو نباشد. فارسی من کاهو است ، به من «کوک» هم می گویند. عربی من «خس» است و ترکان «خاس» گویند. من انواع و اقسام بیابانی و بستانی دارم و در اثر تربیت و پرورش ، نژادهای مختلفی از من بوجود آمده است . چندین نوع کاسنی و کلم را نیز به شکل من در آورده به صورت سالاد مصرف می نمایند. من دارای انواع پیچ ، بهاره ، تابستانه ، پاییزه و زمستانی هستم ، بطوری که در تمام فصول سال ، بازار اروپا از انواع من خالی نیست و در ایران نیز نژادهای متعددی از من به بازار می آید.

انواع من دارای ویتامینهای «آ» و «ب» بوده و سرشار از ویتامین «ث» می باشد و به همین جهت ضد رقت خون بوده و سازنده خون صالح می باشم و این گفته امام هشتم «ع» دارای اهمیت است که به شیعیان خود توصیه فرمودند که تا می توانید کاهو بخورید... چه کاهو رقت خون را از بین برده و بهتر از سایر سبزیها خون را تصفیه می نماید. این کلام امام از آن جهت حائز اهمیت است که بیش از هزار سال قبل از کشف ویتامین «ث» بیان شده است . انواع من سرشار از املاح آهن ، کلسیم ، منیزیم ، منگنز، ید، روی ، سدیم و مس می باشد. و بعلت داشتن مس است که خوردن آن خارش دهانه های رحم را از بین برده و از ترشحات بیرنگ زنانه جلوگیری می نماید.

به علت داشتن املاح فراوان مخصوصا منگنز و روی ، خوردن آن از سفید شدن مو جلوگیری می نماید و مانع ریزش مو می گردد. من اشتها را تحریک می کنم و چنانکه قبل از غذا مرا با کمی سرکه و ادویه مناسب میل نمایید، غدد دستگاه گوارش را تحریک کرده و باعث ترشح عصیره معدی شده و در نتیجه به هضم غذایی که بعدا خورده شود کمک فراوان می نمایم . مخصوصا اگر مرا خوب جویده و با آب بذاق دهان مخلوط کرده و فرو برند. روی همین اصل است که غذاشناسان توصیه می کنند که همیشه سالاد کاهو را قبل از غذا باید خورد و یا همراه غذا و در اینجا من به شما سفارش می کنم که هیچگاه بعد از غذا سالاد کاهو میل ننمایید، چه این یکی از بدترین روش مصرف غذایی است و ایجاد ناراحتیهای معدی می نماید.

من خنک بوده و تشنگی را تسکین می دهم . رنگ و قیافه را باز می نمایم ، یرقان را معالجه می کنم و مجرای طحال را باز می نمایم . من مسکن اعصاب بوده ، اضطراب و تشویق و دلهره را از بین می برم ، و بهترین دارو برای امراضی هستم که ریشه عصبی دارند.

در تمام اعضای بدن من از قبیل برگ ، ساقه ، و ریشه یک شیرابه جریان دارد که چون گیاه من به تخم بنشیند، این شیرابه زیادتر می شود و مقدار آن در انواع بیابانی من بیشتر از انواع بستانی است . اگر ساقه مرا تیغ زده و یا آن را قطع نمایند و این شیرابه را گرفته در حرارت آفتاب خشک نمایند ماده ای به دست می آید که به افیون کاهو معروف است .

در داروسازی جدید به این افیون «لاکتوکاریم» می گویند. دارای چندین عامل دارویی ، کمی کائوچو و قندی شبیه قند شیر خشک است و در آن مقدار قابل ملاحظه ای ویتامین «ای» ملاحظه می شود و به همین جهت است که برای مغز مفید بوده و شهوت را متعادل می سازد و از احتلام و شهوت زیاد جلوگیری میکند و این خاصیت کم و بیش در کاهو وجود دارد.

زیاده روی در خوردن آن ایجاد مسمومیت کرده و در دستگاه ، تنفس تولید ضعف می نماید و سر انجام باعث خفقان ، سر گیجه ، فلج قلب و احساس صدا در گوش می شود، برای جلوگیری از تحریکات عصبی و تسکین درد قاعدگی بهترین مسکن است . در بیماریهای اطفال مخصوصا سرفه و برنشیت اطفال ، سودمند می باشد.

این خواص درمن از زمان جالینوس شناخته شده و آن حکیم که خود مبتلا به بیخوابی بوده است باخوردن کاهو معالجه شده است من مسکن فشار خون و درمان یبوست صفراوی و سودایی و بر طرف کننده التهابات و تشنگی و دافع خماری بوده و مانع مستی می شوم ، کمی خواب آور و ملین بوده و پیشاب آور می باشم . این خاصیت در نشسته من بیش از شسته من است ، ولی چون کاهو را بیشتر با کود حیوانی تقویت می کنند، خوردن نشسته آن به هیچوجه صلاح نیست . خوردن برگ من جهت رفع خارش ، جذام ، جنون ، یرقان ، درد پستان و تبهای گرم و زخم مثانه و مجاری بول و برانگیختن اشتها سودمند می باشد. من درد معده را تسکین می دهم ، من مواد قندی و چربی زیاد ندارم و خوردن من کسی را چاق نمی کند و پخته من غذاییت بیشتری دارد. مرا برای معالجه درد سینه و زیاد شدن شیر تجویز کرده اند. زیاده روی در خوردن من شهوت را کم می کند و برای مبتلایان به تنگ نفس خوب نیست . سوخته من جهت التیام جراحات به کار می رود، عصاره برگ و ساقه من که در داروسازی به نام «تریداس» معروف است ، یکی از مواد خواب آور و مسکن بوده ، و ضرر سایر مواد مخدر را ندارد و چنانکه از کاهوی بیابانی گرفته شود، خواص دارویی آن بیشتر بوده و تمام منافع کاهو را به حد زیاد دارد. مالیدن آن بر سر مانع ریزش مو بوده و گذاشتن آن بر محل نیش حشرات ، پادزهر سموم آنها می باشد.

ضماد پخته من با کمی روغن زیتون ، برای معالجه باد سرخ ، دمل ، کورک و ورم چشم نافع است . بذر من به مقدار یک قاشق قهوه خوری ، برای معالجه تنگ نفس و سینه پهلو و نزله مفید بوده ، خواب آور و مسکن است و خوردن آن برای قطع احتلام و ضعیف نمودن و متعادل ساختن شهوت به کار می رود. آب برگ من دارای همان خواص بذر من می باشد.

کاهوی بیابانی

اسم من کاهوی بیابانی است . به من خس بری ، کاهوی خرگوش ، کاهوی خودرو هم می گویند. زیاده روی در خوردن من اثر سمی دارد. من آرام کننده ، ضد تشنج ، ملین و خواب آور هستم ، پیشاب را زیاد می کنم و بیشتر مرا جهت رفع یرقان تجویز می نمایند.

کاهوی دریایی

من با اینکه جزو آلکهای دریایی هستم ، به علت شباهت زیادی که به کاهو در شکل و طعم دارم ، به من کاهوی دریایی می گویند و مانند کاهو خام و پخته خورده شده ، و در سالاد از من استفاده می شود. دارای انواع مختلف هستم که بعضی از انواع من در آب شیرین و بعضی در آب شور به عمل می آیند، به علت سرشار بودن از املاح معدنی ، مخصوصا «ید» در رفع گرسنگیهای پنهانی املاح معدنی نقش مهمی داشته ، ضد گواتر و ضد سرطان می باشم ، اینک چند سفارش دیگر برای شستن کاهو: بهتر است آنرا برگ برگ کرده در آبی که چند قطره سرکه به آن افزوده اند خیس کرده ، و با آب تمیز آن را شسته و بگذارید در هوای آزاد کمی بماند.

اگر لاغر هستید و می خواهید چاق شوید، به جای سرکه ، روی سالاد کاهو سکنجبین بریزید و کاهو را همیشه با آن میل نمایید و اگر چاق بوده ، می خواهید لاغر شوید، کاهو و سالاد آن را با سرکه و کمی گلپر میل نمایید. برای رفع بوی بد دهان ، کافی است برگهای سبز کاهو را خوب بجوید. در کوکو و آشها و غذاهای مختلف سبزی دار میتوانید از برگهای سبز من استفاده کنید.

من «قهوه» هستم !

من مقوی قلب ، کلیه و مثانه هستم .

نیروی قلب را افزایش می دهم .

جوشانده من ضعف ضعیف قوا را از بین می برد.

اثر ضد عفونی دارم و سبز من سیاه سرفه و اسهال را رفع می کند....

ایرانیان به من قهوه و اعراب «بن» گویند، و این لغت به معنی شراب جامد است ، زادگاه اولیه من یمن و شمال افریقا است ، بعد مرا به عربستان سعودی و از آنجا به هندوستان و سپس به امریکا برده اند و اکنون بهترین نوع من محصول برزیل می باشد. در تاریخچه کشف من نوشته اند که شیخ ابوالحسن در یکی از کوهستانهای یمن صومعه ای داشت ، مریدان او به سبب شب زنده داری زیاد و ریاضت ، خسته و کسل شده بودند و چون عده ای از آنها از میوه من خوردند، رفع کسالت و خستگی آنها شد و این راز را به دیگران گفتند تا به گوش پیر آنها رسید. شیخ دستور داد که میوه مرا در آب جوش داده بیاشامند، تا رفع ملال آنها شود و از آن تاریخ من در دنیا شناخته شده و از آنجا به بلاد دیگر رفتم . من دارای انواع و اقسام می باشم و تاکنون 33 نوع من شناخته شده است . قهوه سبز که دانه بو نداده من است ، بویی ندارد و کمتر از آن استفاده می شود، ولی همین که دانه مرا حرارت دهند، عطر مطبوع زیادی پیدا می نماید. در موقع بو دادن دانه های من ، باید دقت زیاد شود تا مغز دانه برشته شده ، روی آن نسوزد. بهترین حرارت برای بو دادن دانه های من ، حرارت 185 درجه است و چنانچه درجه حرارت از 240 درجه تجاوز کند، طعم و بوی آن ناپسند خواهد شد. جوشانده من مقوی دستگاه مرکزی اعصاب بوده و نوشیدن آن سبب نشاط و سرعت انتقال در درک مسائل مختلفه است و این خاصیت منحصرأ مربوط به کافئین بوده و سایر ترکیبات دانه های من اثری در روی سلسله اعصاب ندارند. من مقوی قلب ، کلیه و مثانه هستم . من در روی جریان خون اثر کرده ، ضربان نبض و نیروی

انقباضات ماهیچه های قلب را افزایش می دهد . زیاده روی در خوردن من باعث بی خوابی است ، ولی کسانی که به خوردن من عادت دارند، نه تنها بی خواب نمی شوند، بلکه برای آنها خواب آور هستم . جوشانده من ضعف قوا را از بین می برد و به همین جهت است که پزشکان توصیه می کنند که بیماران امراض عفونی در دوران نقاهت از جوشانده من استفاده نمایند. من پادزهر سموم ، مخصوصا تریاک و مواد مخدر هستم . قهوه سبز ضد سیاه سرفه و اسهال است . نوشیدن من پیشاب را زیاد می کند و اثر ضد عفونی دارد. محمد بن زکریای رازی طبیب مشهور ایران مرا گرم و سوزاننده دانسته و خوردن مرا باعث عطش می داند و معتقد است که اگر مرا با آویشن کوهی و روغن زیتون بخورند، این خاصیت من شدید می شود و من معده را از بلغم پاک می کنم و اشتها را باز می نمایم . برای رفع عطش بایستی بعد از من کمی سرکه بنوشند. زیاده روی در نوشیدن قهوه خوب نیست و زیان بسیار دارد.

اسم من «خاکشیر» است !

دانه هایم ضد عفونی کننده است .

پادزهر خوبی هستم و نقرس را نیز درمان می کنم .

در درمان سرطان به نوعی می توان از من استفاده کرد.

برای کسانی که مزاجشان سودایی است ، اثری معجزه آسا دارم .

تب بر هستم و برای تقویت معده بی رقیبم .

اشتها را تحریک می کنم .

اگر رنگ رخساره تان تیره است ، برای باز شدن آن از من استفاده برید..

فارسی من خاکشیر است به من خاکشی ، خاکشور و خاکژی هم می گویند. در اطراف شیراز مرا شقرک نامند. در تبریز به من سرون و در مازندران به گیاه من شلم گویند. عربی من حبه است ، کسانی که عربی مرا «خم خم» دانسته اند اشتباه کرده اند، زیرا «خم خم» عربی تودری است که بعدا خود را معرفی خواهد کرد. من دارای دو نوع هستم ، یکی تلخ که دانه های آن ریز و رنگ آنها مایل به سرخی است و گونه دیگر شیرین که دانه های آن بزرگتر بوده و رنگ آنها سرخ تیره است . هر دو نوع من در غالب نقاط ایران مخصوصا دامنه های جبال البرز در بیابانها بطور خودرو می رویند. از گیاه من در رفع اسهال روده و خونی و از بین بردن ترشحات زنانه و آب آوردن نسوج می توان استفاده کرد. دانه های من کمی ضد عفونی کننده ، ضد کرم و تب بر هستند. داروسازان سنتی ایران مرا به عنوان ملین و خنک کننده با آب سرد مفید می دانستند، بذر من شهوت را زیاد می کند، اشتها را باز می نماید. مقوی معده و هاضمه بوده ، جهت باز شدن آواز و نیکویی رنگ رخسار مفید می باشد. به عنوان خنک کننده در امراض حصبه ، مطبقه و آبله تجویز شده است ، چنانچه ده روز، روزی دو مثقال دانه های مرا با چهار مثقال شکر کف لمه نمایند برای صاحبان مزاج سودایی سودی فراوان دارد.

از دانه های من به عنوان پادزهر به طریق زیر می توان استفاده کرد: پنج گرم دانه مرا شسته و با گلاب یا آب خالص آنقدر بجوشانید تا شکفته شود، و بعد آن را نیم گرم به مسموم بخورانید. به این صورت قی آورده و ایجاد تهوع می نماید، و این عمل را چند مرتبه تکرار کنید تا قی بند آید. ضماد من جهت زخم چشم ، ورم بنا گوش و پستان ، نقرس و ورمهای سخت سرطان نافع می باشد، فرزجه دانه های من زایمان را آسان می کند. مقدار خوراک نوع شیرین من دو مثقال می باشد.

تودری

فارسی من تودری است ، در کرمان مار درخت و در تبریز به آن درینه گویند و سه نوع می باشد که خواص درمانی آنها یکسان است ، و بهترین آنها قدومه نام دارد که منحصر در ایران و عراق به عمل می آید و بهترین انواع تودری است ولی از حیث شکل میوه قدومه و تودری فرق بسیار دارند. دانه های میوه تودری در غلافی شبیه خورجین قرار دارند که طول این غلاف سه برابر عرض آن می باشد. در صورتی که میوه قدومه در غلافی کوچک چهار گوش که طول و عرض آن مساوی است قرار گرفته و محتوی دو دانه است ، به این نوع بیشتر قدومه شهری یا قدومه شیراز اطلاق می شود و به دو نوع دیگر تودری و قدومه بدلی می گویند.

قدومه بدلی چون گلهای قشنگ دارد، به عنوان یک گل زینتی در باغچه ها کاشته می شود. گیاه من دارای گلهای زرد کوچک بوده و معمولا در کنار جاده ها دیده می شود. اعراب به سه نوع ما بزر الخمخم ، بزرالهوه و قصبه گویند. خواص هر سه نوع ما یکسان است ، ولی قدومه شیرازی مفیدتر و مرغوب تر می باشد. تمام قسمتهای گیاه ما دارای یک اسانس گوگردی است که در کوچک کردن غدد سخت سرطانی اثر نیکو دارد. دانه های من بطور دمکرده با جوشانده جهت درمان رقت و فساد خون تجویز شده است . برای معالجه گرفتگی صدا و بیماریهای حنجره مفید می باشد. دانه های گیاه من اشتهاآور و مقوی قوای جنسی است ، و جهت معالجه سرفه خونی مفید می باشد. پخته دانه های من در سرکه جهت چاق شدن و باز شدن رنگ رخسار توصیه شده است ، ضماد کوبیده دانه های من با آب جهت کوچک شدن غدد سرطانی و ورمهای سخت مفید است . سرمه دانه های من با عسل جهت زخم چشم و پاک کردن چرک آن سودمند است . مربای آن با عسل جهت از بین بردن خلط لزج سینه و ریه جهت تحلیل ورم سخت بنا گوش و ورم پستان و ورم بیضه می توانید از ضماد من استفاده کنید. دانه های من ضد سم است و مقدار خوراک آن به عنوان پادزهر پنج تا هشت گرم و در سایر موارد سه تا پنج گرم است .

مالیدن لعاب من به گیسو شوره سر را از بین میبرد.

من ««خار مغیلان»» هستم !

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم
طعنه ها گرمی زند خار مغیلان غم مخور

من بر خلاف آنچه بین عوام معروف است ، خارشتر نیستم ، بلکه در ختچه ای هستم پر از خار به ارتفاع دو تا هشت متر که در کنار دریای سرخ از سودان تا سنگال می رویم و از قدیم در ایران در بلوچستان و جزیره قشم به عمل آمده ام . اعراب به من

امغیلان «ام غیلان» یعنی مادر غولان می گویند و فارسی زبانان مرا مغیلان خطاب می کنند، و در بلوچستان به من خور می گویند. من دارای انواع مختلف بوده و در خانواده افاقیا قرار دارم، کلمه افاقیا معرب آکاسیا می باشد و چنانچه گل افاقیا در معرفی خود گفت، این گل را از امریکا آورده اند و نمونه های وحشی آن نیز دارای خار بوده که در اثر پرورش از بین رفته است. ولی قبل از آنکه امریکا کشف شود، لغت افاقیا و آکاسیا به این خانواده گفته می شد. از تمام گونه های مختلف ما صمغی به دست می آید که به آن صمغ عربی می گویند و بهترین صمغ عربی از مغیلان معمولی گرفته می شود. میوه من نیامی بوده و در هر غلاف سه تا پنج دانه خاکستری وجود دارد، نوشیدن عرق گل من جهت رفع خفقان و دلهره و تقویت اعصاب نافع است. خوردن برگ درخت من جهت بند آمدن اسهال و مالیدن آن جهت تقویت اعضا و عضلات بی حس سودمند است، و چنانچه برگ نورسته درخت مرا یک شب در آب خیسانده و صبح صاف نموده بیاشامند، جهت زخم مجاری ادرار و جلوگیری از سوزش آن مفید است. خوردن گرد کوبیده گلبرگ - پوست صمغ من که به مقدار مساوی با هم مخلوط کرده باشند، از احتلام جلوگیری می کند و برای این کار بایستی چند روز پی در پی، هر روز یک گرم از این مخلوط را صبح ناشتا خورد. این دستور برای قطع ترشحات رحم نیز مفید است. خوردن برگ نورسته من با کمی زیره و یک عدد گل انار ناشکفته نیز جهت امراض فوق مفید است. ضماد برگ تازه من جهت التیام زخم و فروکش کردن ورم سود فراوان دارد. داروسازان سنتی ایران در گذشته غلاف میوه مرا شکافته و دانه آن را برداشته و آن غلاف را از طرف داخل به پارچه ای می مالیدند تا آن پارچه به صورت مشمع در می آمد و با آن پستان بند درست می کردند. این سینه بند ایرانی بانوانی که پستان آنها آویخته بود. نتیجه عالی داشت. پوست ساقه و شاخه های من جهت قطع خون جراحات نافع می باشد، و برای این کار سابقا از آن روغن درست می کردند که معروف به روغن «شیخ صنعان» بود. دستور ساختن این روغن در قرابادین داده شده است. پوست، برگ و میوه درخت من دارای مقدار زیادی جوهر مازو بوده و به همین جهت درد باغی از آن استفاده می کنند، و مالیدن پوست درخت من به دندان و مسواک کردن با آن جهت محکم کردن لثه ها نتیجه خوب دارد، از گونه های دیگر مغیلان نیز می توان برای گرفتن صمغ و تداوی استفاده کرد، مهمترین آنها عبارتند از افاقای عربی که در نواحی مختلف بلوچستان. جزایر خلیج فارس روئیده و به زبان محلی به آن، پیور و کیکر می گویند. در بلوچستان گونه های دیگری نیز از مغیلان دیده می شود که اسامی محلی آنها عبارت است از چگر، پالوس، پلوزا، وفولب.

صمغ عربی

در شاخه های انواع مغیلان و افاقیا در اثر گزش حشرات، یا برخورد با هم شکافهایی ایجاد می شود که به تدریج از آنها صمغ عربی تراوش می گردد. ولی برای به دست آوردن محصول بیشتر بایستی در اواخر آبان ماه پس از یک بارندگی با تیغهای مخصوص قسمتی از پوست را بدون آنکه آسیبی به مغز آن برسد برداشت تا کم کم صمغ تراوش کرده، و پس از یک ماه آن را جمع نمایند. بهترین نوع صمغ عربی دارای آب، مواد قندی، کمی تانن و چهار دیاستاز است. صمغ عربی نرم کننده بوده و

سینه را نرم می کند و ورم را فرو می نشاند و درمان التهاب گلو و معده اثر نیکو دارد. در صنعت دارو سازی از صمغ عربی برای معلق نگاه داشتن داروهای غیر محلول در آب استفاده می کنند.

در صنعت برای تهیه آهار و چسب و ساختن مرکب از آن استفاده می گردد، و برای این کار هرگز نباید آن را با کتیرا مخلوط کرد. صمغ عربی مغری است، یعنی پرزهای معده را روغن مالیده و نرم نگاه می دارد و مقوی معده و روده ها می باشد. جهت درد سینه، سرفه، زخم ریه و رفع خشونت و قصبه الریه و باز کردن صورت تجویز می شود. مداومت در خوردن آن روزی یک مثقال با کره مانع خونریزی ریه است. ضماد آن مخلوط با سفیده تخم مرغ جهت سوختگی نافع است. داروسازان سنتی ایران جهت معالجه تراخم توصیه کرده اند که صمغ غربی را در گلاب حل کرده و آن را در چشم بچکانند.

در کارخانه های داروسازی، از آن جهت ساختن پاستیل های ضد سرفه استفاده می کنند، و در قنادیها جهت ساختن مرغوبترین پاستیل آن را به کار می برند.

اسم من «مارچوبه» است!

علاج بی اشتهایی هستم.

یرقان را شفا می دهم

و اشخاص عصبانی اگر از من استفاده کنند، نتیجه صد در صد می گیرند.

به مبتلایان نقرس و رماتیسم توصیه می کنم که از من پرهیز کنند

اما به آنها که گرفتار تپش قلب هستند مصرف مرا تجویز کنند...

گیرم که مارچوبه کند تن به شکل مار

کو زهر بهر دشمن و کو مهره بهر دوست

فارسی من مارچوبه است، به من مار گیاه هم می گویند. عربی من «خشب الحیه» است، ولی بیشتر هلیون بر وزن افیون گویند، و در کتب قدیم جمس کشک، کشک الماز، اسفرک، اسفرج، هرموع، جنجل، سفرج، اسپراغس، اسفراغس، یرامیع، صفوف، و صمدهم خطاب کرده اند، و نیز از گونه ای از من به نام ضغیوس نام برده اند که تصور می رود همین مارچوبه خوراکی باشد. من در آذربایجان، خوی، تبریز، نواحی البرز، قصر قجر، جلفای اصفهان، اراک، کرمانشاه، بهارلو اطراف شیراز بطور خودرو به عمل می آیم و اخیراً نیز نوع خوراکی مرا در ایران کاشته اند. من از سبزیهایی هستم که دوست و دشمن زیاد دارم. عده ای مرا یک سبزی بسیار مفید و دسته ای مضر می دانند، ولی حقیقت امر آن است که من به علت داشتن پتاسیم و ویتامینهای «آ» و «ب» برای مبتلایان به تپش قلب و برای تقویت در دوران نقاهت، برای رفع بی اشتهایی، یرقان، احتقاق کبد مفید بوده، و پیشاب را زیاد می کنم، ولی اشخاصی که مجرای ادرارشان زخم است. و آنهایی که دچار اختلالات کلیه و مثانه بوده و مبتلایان به پرستات، اشخاص عصبانی، مبتلایان به رماتیسم و نقرس باید از من پرهیز نمایند.

سبزی من که به نام مارچوبه فروخته می شود، خاصیت غذایی زیادی ندارد، ولی زود هضم بوده و اشتها را زیاد می کند. آن را خوب بشوید و پوست آن را در بیاورید ولی دور نریزید، بعد آن را دو دقیقه در آب جوش بگذارید و بعد به آن چاشنی زده میل نمایید، و بعد پوست مرا در آب جوشانده من بپزید تا آش خوبی به دست آید.

برای زیاد شدن ادرار پنجاه گرم ریشه مرا در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید، و روزی پنج فنجان ناشتا بنوشید، این جوشانده را چنانچه گفتیم باید کسانی که مجاری ادرارشان زخم است ننوشند. سرهای مارچوبه را در هاون بکوبید و بعد شیر آن را کشیده، با دو برابر شکر بجوشانید تا شربت غلیظی به دست آید و روزی سه قاشق سوپ خوری از آن را به مبتلایان به امراض قلبی، بسته شدن مجرای طحال و کبد، یرقان بدهید تا بهبود یابند. برای اینکه این شربت مفیدتر شود، بهتر است در موقع تهیه آن را روی یک آب جوش «حمام ماری» بگذارید تا حرارت مستقیم به آن نرسد.

شویدی

اسم من شویدی است، به من انرجس، فینو، شبتی، شودی، یرچلی و قوش قوغاز هم می گویند. من هم از خانواده مارچوبه بوده، و مانند آن دارای بیخی متورم غده ای می باشم، ولی ریشه من فاقد پیاز است. من دارای شاخه ها و برگهای دراز بوده، و دارای گونه های زیادی هستم که همگی زیتتی بوده در گلدان پشت پنجره و تارمی آنها را می گذارند. شویدی پیچ شاخه هایش به پنج متر می رسد. شویدی سرخسی هم گونه ای از من است که شاخه هایش تا دو متر قد می کشند و بالاخره نوعی معطر دارم که به شویدی معطر معروف بوده و دارای گلهایی خوشبو است. ما همگی چنانکه گفتیم از خانواده مارچوبه بوده و خواص آن را کم و بیش داریم.

کوله خس

در بیشتر نقاط ایران به زبان محلی به من کوله خس می گویند، در آستارا نام من هاس می باشد. در طوالش پل و کول، در رود سرچوشت و چشت، در گیلان، کولار و کول کیش، در رامیان به نام سیر سیریک و اوتو نامیده می شوم، من هم از خانواده مارچوبه بوده، قسمت مورد استفاده من ساق زیرزمینی و ریشه من است که دارای املاح پتاسیم و کلسیم می باشد. پیشاب آور، معرق و اشتها آور بوده و در داروسازی جدید در فرمول شربت پنج ریشه وارد شده ام.

ضغیوس

در کتابهای داروسازی سنتی ایران از نوعی مارچوبه به نام ضغیوس نام برده اند که گویا همین مارچوبه خوراکی باشد، طبق نوشته کتب قدیمی آنچه از آن روی زمین ظاهر می شود، سبز است و آنچه در زیرزمین می باشد، سفید و شیرین و خوراکی است. برگ آن شهوت را از بین می برد و ساقه زیرزمینی آن محرک باه و صفرا بر و ماء کول است، و برای نیکویی کشک و ماست آن را داخل آنها می کنند.

گل موگت

گل‌های من که در ماه‌های فروردین و اردیبهشت می‌رویند، زیبا، سفید و خوشه‌ای بوده و مانند زنگوله آویخته می‌شوند و در اثر پرورش به رنگ گلی نیز در آمده‌اند. من هم از خانواده مارچوبه بوده و قسمت مورد استفاده من برگ و گل‌های من است که باید آنها را در اردیبهشت ماه چید و به دقت خشک کرد و بعد در محلی مناسب نگهداری نمود. برگ گیاه من پس از خشک شدن، سبز مایل به قهوه‌ای است و طعم آن تلخ می‌باشد. گل‌های من پس از خشک شدن مایل به زرد می‌شوند. بوی آنها کم می‌شود ولی تلخی باقی می‌ماند. گل من دارای عطر مطبوع به مقدار زیاد است. گل و برگ من از دوستان قلب بوده مقوی آن می‌باشند. و انقباضات آن را منظم می‌کنند، از محسنات آنها این است که مسمومیت ایجاد نمی‌کنند فقط مقدار زیاد آنها تولید قی و اسهال می‌نماید. مقدار خوراک برگ و گل خشک شده من دو تا ده گرم در روز است، عصاره آبی من تا سه گرم در روز تجویز می‌شود.

من «داروش» هستم!

فارسی من داروش است، به من داروش، کشمش گاو و مویزک عسلی هم می‌گویند، عربی من دبق است. من یک گیاه طفیلی هستم که بیشتر روی درخت سیب، گلابی و چند گیاه جنگلی زندگی می‌کنم، و در غالب جنگلها و کوهستانهای ایران مخصوصا اطراف البرز، لواسان، دره سفید بود، جنگل رستم آباد، بین منجیل و رشت، امامزاده ابراهیم و شمال لوشان می‌رویم. گیاه من همیشه سبز است و مانند کره ای مدور روی درختان جنگلی می‌نشیند. برگهای من گوشتدار و بیضی شکل است که در اثر فشردن مایعی سبز رنگ از آن خارج می‌شود. گل‌های من نر و ماده هستند میوه من گوشتدار، سفید به اندازه ی یک نخود است و دارای لعابی چسبنده می‌باشد که با آن چسب درست می‌کنند. من با اینکه طفیلی هستم، معذالک برای درخت میزبان خود نه تنها ضرری ندارم، بلکه در تغذیه به او کمک می‌کنم و همیشه او را شاداب نگاه می‌دارم، برای این کار شیره خام گیاه را مکیده و آن را پرورده به درخت میزبان بر می‌گردانم تا با آن بهتر تغذیه کند. قسمت مورد استفاده من برگها، ساقه، و میوه من است. برگ من دارای املاح پتاسیم، کلسیم، منیزیم و چند ماده دارویی است. میوه من معده را تحریک می‌کند. مواد دارویی من بر حسب نوع گیاه میزبان فرق می‌کند، ولی عموماً در رفع خونریزیهای داخلی مؤثر می‌باشند.

جوشانده بیست تا سی گرم، برگ من در یک لیتر آب به مقدار یک فنجان قبل از غذا تجویز می‌شود تا خونریزیهای داخلی و خونریزیهایی که در فواصل عادت ماهانه زنان پیدا می‌شود بر طرف کند، مصرف زیادتر آن خطرناک است. چنانچه میوه درخت مرا در آب گرم خیسانده و پوست آن را از شهد آن جدا کرده، صاف کنید، و آن را با مغز گردو یا مغز دانه بید انجیر سرشته بخورید، جهت سودا، بلغم و باز شدن گرفتگیهای داخلی، عرق النساء بواسیر نافع است، مالیدن شیره آن روی دملها، باعث سر باز کردن آنهاست، چنانچه بر مفاصل مالیده شود، آنها را می‌کند، شیره میوه من با زرنیخ و زفت جهت جدا شدن ناخن و با آهک و آب انگور و عسل جهت رویاندن ناخن و با حنا جهت امراض جلدی، و با روغن جهت دراز کردن مو بسیار مفید است. جوشانده میوه من با کمی آب آهک جهت تحلیل ورمهای طحال مؤثر است. مقدار خوراک میوه من یک مثقال و زیادتر از آن

باعث دل پیچه و ثقل است ، و چون دانه مرا با عسل و دوشاب و سپستان بپزند و مانند نخ باریک کرده ، و بر روی درختان بیندازند پرندگان که روی آن بنشینند چسبیده ، صید می شوند و چون دانه مرا با قرمز دانه مخلوط کنند رنگ آن زیادتیر می شود و در سایر رنگها نیز مؤثر است .

اسم من «زعفران» است !

مقوی معده و مسکن سرفه هستم .

برنشیت مزمن را درمان می کنم .

من سرشار از املاح معدنی هستم .

از پیشروی کرم خوردگی دندان جلوگیری می کنم .

اگر غمگین هستید، از من استفاده کنید، زیرا به شما نشاط و شادمانی می دهم .

خوردن من زایمان را آسان می کند...

و هزاران خاصیت دیگر که کمتر کسی از آن خبر دارد!

فارسی من «لرکیماس» بود ولی این روزها همه مرا به نام زعفران می شناسند، عربی من زعفران ، حساد و صفران است . قسمت مورد استفاده من در رنگ کردن خوراکیها تارهای گل من است که در اصطلاح گیاه شناسی به آن کلاله گویند و غالبا این کلاله ها با خامه همراه است ، همراه بودن این تارها با خامه هر چند ثقل محسوب نمیشود، ولی از قیمت آن می کاهد. من دارای بوی قوی و عطر مطبوع و طعمی تلخ و کمی تند می باشم ، تکثیر گیاه من به وسیله پیازها در اواسط تیر ماه صورت می گیرد. من در چند نقطه ایران مخصوصا خراسان و قائنات می رویم ، بعضی از حشرات مخصوصا بعضی از انواع چلپاسه از گیاه من فرار می کنند، من دارای مواد چربی ، املاح معدنی ، صمغی ، یک ماده رنگی ، یک اسانس و عطر مخصوص و دارای چندین عامل دارویی هستم . من علاوه بر مصرف در تغذیه ، دارای اثر درمانی می باشم . من مقوی معده و مسکن سرفه مخصوصا در برنشیت مزمن هستم ، اثر من در باز کردن عادت ماهانه زنان که در اطراف پزشکان جدید عنوان شده مشکوک است ، پزشکان سنتی ایران آن را قبول ندارند. در موقع کشت من باید توجه کامل شود تا پیاز من مورد حمله قارچهای طفیلی قرار نگیرد، چه در این صورت پیاز من می پوسد و محصولی به دست نمی آید. دمکرده و جوشانده من مسکن درد دندان است و کسانی که دندانان کرم خورده است اگر آنرا مضمضه کنند درد آن ساکت شده و از پیش رفتن پوسیدگی دندان جلوگیری می شود. من نشاطآور و شاد کننده می باشم . عطر من ضد عفونی کننده بوده و کمی محرک اعصاب است و اثراتی شبیه گاز ازن داشته و خنده آور است ، ولی اینکه می گویند هر کس یک مثقال زعفران بخورد مبتلا به مرض قهقهه شده و در اثر خنده زیاد می میرد چندان صحیح نیست ، زیرا این مقدار زعفران کشنده نیست ، ولی اشخاص ضعیف را ممکن است دچار خنده نماید. من مقوی حواس پنجگانه ، بادشکن ، ضد عفونی ، پیشاب آور، قابض ، محرک باه و مقوی روح حیوانی و مقوی جگر و دستگاه تنفس ، زه کش کلیه و مثانه و باز کننده رنگ رخساره می باشم . خوردن من زایمان را آسان می کند. خوردن من با عسل جهت

ریختن سنگریزه و با ادویه مناسب جهت درد رحم و نشستگاه تجویز می شود. بوییدن گل من جهت سرسام «منتزیت» نافع بوده ، و کمی خواب آور است . سرمه من جهت جلای چشم و آبریزش تراخم ، قرحه چشم مفید است . چکاندن آب جوشانده من در دماغ جهت سرد شدید و بی خوابی نافع است . ضماد من روی چشم جهت جلوگیری از رطوبات و آبریزش چشم و تسکین قرمزی آن سودمند می باشد. مالیدن من با فرقیون جهت نقرس و درد مفاصل و پاشیدن گرد کوبیده من روی زخم از خونریزی جلوگیری می نماید، و حمول آن درد رحم را تسکین می دهد. مقدار خوراک من سه تا پنج گرم است . گذاشتن یک تار گل من در مجرای ادرار باز کننده پیشاب است .

روغن زعفران

یکی از داروهای قدیمی روغن زعفران است ، و برای تهیه آن پنجاه مثقال زعفران را در سه لیتر و نیم روغن کنجد و با زیتون پنج روز خیس می کردند و هر روز به هم می زدند و بعد آن را صاف می کردند، به صاف شده آن روغن زعفران و به ته نشین آن در طب قدیم «قرقومعما» لقب داده بودند. روغن زعفران نرم کننده اعصاب و سختی رحم و خواب آور و بادشکن است . مالیدن این روغن در اطراف سوراخ بینی و چکاندن آن در بینی در معالجه ذات الجنب «سینه پهلو» تجویز می شود، مالیدن آن ضد عفونی کننده جلدی و درمان زخمهای جلدی بوده و باعث سر باز کردن دمل و کورک می شود و جهت زخمهای رحم و زخمهای بدخیم و چرکین توصیه شده است ، حمول این روغن با موم و مغز استخوان جهت زخم نافع است . «قرقومعما» نیز دارای کلیه خواص روغن زعفران است ، مقوی اعصاب ، نرم کننده زخمهای خشک ، پیشاب آور بوده و ضد عفونی کننده جلدی و پاک کننده آثار ضربه و زخم است ، چشم را تقویت می کند و تیرگی آن را بر طرف می سازد. برگ گیاه من جهت التیام جراحات تازه مفید بوده ، و ضد عفونی کننده است .

من «مینا» هستیم !

فارسی من گل مینا و عربی من زهر الربیع و زهر اللولو می باشد، به حالت وحشی در دامنه کوه ها و دشتهای ایران مخصوصا اطراف بروجرد و کرمانشاه می رویم ، گلهای من از نوع گلبرگ تشکیل می شود. یکی گلبرگهای لوله ای به رنگ زرد که همچون طبقی ، نهنج گل را تشکیل می دهند و در میان گل قرار دارد و دیگر گلبرگهای زبانه ای به رنگ سفید است که در اطراف نهنج قرار گرفته است . گل من مانند گل آفتاب گردان حرکت گردش خورشید را از شرق تا غرب تعقیب می کند و هنگام شب و نامساعد بودن هوا کمی جمع می شود. زنبور عسل فقط به خوردن گرده های گل من علاقمند بوده ، و شیره گل مرا نمی مکد. قسمت مورد استفاده من گل و ساقه های گیاه من است . در قسمتهای مختلف گیاه من ترکیبات صابونی ، چند نوع ترشی ، مواد صمغی ، مواد مومی ، مواد روغنی و یک ماده رنگی همراه بالعاب و کمی عطر است برگهای تازه گیاه مرا می توانید در سالاد بریزید. این برگها مخاط روده را کمی تحریک کرده ، یبوستهای سخت را درمان می کند. قسمتهای مختلف گیاه من خون را تصفیه می کند و التهابات را از بین می برد، کمی ملین نیز می باشد. مقوی ، آرام بخش و کمی پیشاب آور می باشد. دمکرده بیست و پنج تا سی گرم در هزار گیاه من جهت درمان سرفه خونی ، بیماریهای ریوی ، درد مفاصل ، نقرس ، درمان

بیماریهای کبدی و کلیوی و پیدایش خون ادرار و ورم روده تجویز کرده اند. ضماد برگهای له شده گیاه من بر روی زخمها و التهابات سطحی پوست بدن توصیه شده اند.

میثای باغی

گیاه من به یک تا دو متر می رسد. داروسازان سنتی ایران مرا نوعی با بونه دانسته و جزو «اقحوان» ها می آورند، تمام خواص بابونه بطور خفیف در من جمع است . دمکرده ساقه های من جهت درمان نزله مفید می باشد، اسانس من خونریزی را بند می آورد و برای خون دماغ مفید است .

دمکرده گل‌های من ضد تشنج و ضد یرقان بوده ، و برای تنگ نفس مفید است . حشرات از گیاه من فرار می کنند و چنانچه گیاه مرا درمحل بریزند، حشرات را فرار میدهد. عده ای نسبت به گیاه من حساسیت داشته و درپوست آنها ایجاد خارش و کهیر میشود.

اسم من «زنجبیل» است !

از من برای ضعف اعصاب استفاده برید.

حافظه را تقویت می کنم .

درمان کننده یرقان بوده ، سم غذایی را از بین می برم .

اگر مرا با آبگوشت مصرف کنید، درد مفاصل را درمان می کنم .

اگر از ضعف معده ناراحتید، از من استفاده کنید!

اسم من زنجبیل است ، به من زنجفیل ، جرییل ، زنجبیل هم می گویند. قسمت مورد استفاده من بیخ من است که پس از پژمرده شدن گیاه من ، آن را از زمین در می آورند و در تشکی چوبی ریخته به هم اصطکاک می دهند تا پوست روی آن گرفته شود و بعد مغز چوبی آن را خشک می کنند. من نیروبخش ، مقوی معده ، بادشکن و ضد رقت و فساد خون هستم . اگر پودر مرا روی پوست بدن مالش دهند، آن را تحریک و قرمز می نمایم . اعراب مرا مقوی باه می دانند. گیاه من در ایران دیده نشده است ، ولی در چند کتاب قدیمی نوشته اند که در مازندران به عمل می آیم . من مقوی حافظه و باز کننده کبد و قاطع بلغم هستم ، و رطوبات غلیظی که در روی جدار روده و معده چسبیده باشد، از بین می برم . مرا جهت فلج و ضعف اعصاب تجویز کرده اند. من درمان یرقان بوده ، ادرار را زیاد می کنم و درمان اسهالی هستم که در اثر مسمومیت غذایی تولید شده باشد. من تشنگی را برطرف می کنم و با نبات و کندر مرا جهت جلوگیری از زیان و نفخ میوه های نارس تجویز کرده اند و با زرده تخم مرغ نیم برشته شهوت را زیاد می کنم ، مخصوصا اگر همراه با پسته خورده شوم ، سابقا برای زیاد شدن شهوت خوردن من همراه با خولنجان و پسته از اسرار بود. نگاه داشتن من در دهان و مکیدن آن جهت رفع عطش بی تاءثیر نیست ، ضماد من جهت گری «داءالثعلب» و فرو بردن ورم بردن سودمند می باشد. چون مرا کوبیده روی آبگوشت پاشیده بخورند، درد مفاصل را تسکین می دهم . مالیدن خشک من و آب تازه من هم برای معالجه رماتیسم نافع است . در ایران مرا به نان قندی زده ، جهت امراض رطوبی می خورند. زنجبیل پرورده ، تازه مرا ورق ورق کرده ، در آب نمک و آبلیمو می اندازد و برای تهیه قرص ، گرد مرا با

نمک و کمی آبلیمو خمیر کرده به صورت قرص در می آورند. مقدار خوراک من 25 تا یک گرم است و بیشتر با دارچین دمکرده می نوشند. تتور الکلی یک پنجم من در داروخانه ها ساخته می شود. من غذای غدد فوق کلیه بوده ترشح کورتون را زیاد می کنم و بیشتر خواص من به این علت است .

زنجبیل شامی

من با اینکه از خانواده زنجبیل نیستم و در ایران در اطراف تهران ، سواحل دریای مازندران ، اسپیلی ، راه پیورزن به عمارلو و در اطراف اراک در نواحی سیلاخور و حیدریه بطور خودرو به عمل می آیم معذک در ایران مرا زنجبیل شامی می نامند و اعراب به من «راسن» گویند. قسمت مورد استفاده من ریشه من است که همراه با یک ساقه زیرزمینی کوتاه و گوشتدار بوده و بوی آن شبیه بنفشه است و از این نظر شبیه ریشه زنبق است . ریشه من مقوی ، پیشاب آور، ضد میکروب و ضد عفونی کننده قوی است و به همین جهت مسکن تحریکات میکروبی حنجره و درمان گلو درد، برنشیت ، گریپ ، نزله ، سیاه سرفه و ناراحتیهای ریوی است .

من از رشد میکروب سل جلوگیری می کنم و اشتهای بیماران و مسلولین را زیاد می نمایم . مقوی معده ، روده و کبد هستم و ریشه من استفراغ را تسکین می دهد. اثر من در روی رحم و مجاری تناسلی و ادرار قطعی است ، مخصوصا ترشحات زنانه را برطرف می کنم . در موارد قطع عادت ماهانه و یائسگی پیشرس مرا تجویز کرده اند. من عادت ماهانه دختران را منظم می کنم و چون ادرار را زیاد می کنم در بیماریهای کلیه و آب آوردن انساج و چاقی ران و باسن و بیماری یرقان تجویز می شوم .

ضماد ریشه من در عوارض پوستی مانند سودا و ورم پوستی و دانه های جلدی و خنازیر درمان خوبی است و برای معالجه نقرس هم توصیه شده ام . ریشه من ضد کرم بوده و آن را به این منظور به مقدار یک تا پنج گرم به طور جوشانده ، به اطفال می دهند. برای معالجه مالیخولیا، وحشت ، خوف و اندوه از جوشانده من استفاده کنید، کسانی که در رختخواب ادرار می کنند، بهتر است از جوشانده ریشه من بنوشد تا دستگاه دفع ادرار آنها تقویت شود. برای باز شدن عادت ماهانه زنان نیز جوشانده من مفید است . مربای من با عسل جهت سرفه ، سختی تنفس و پاک کردن سینه سودمند است . برای باز شدن رگل از بخور ریشه من استفاده می کنند، جوشانده برگ من نیز همانند ریشه من است . ضماد بیخ من جهت ترک کشاله ران و تحلیل ورمها سود دارد. مقدار خوراک من سه گرم است .

زنجبیل سگ

من هم با اینکه از خانواده زنجبیل نیستم چون ریشه من در بو و طعم به آن شباهت دارد، مرا «زنجبیل سگ» و عربی «زنجبیل الکلب» نامند چون سگ همینکه مرا بخورد مسموم می شود. برگهای من تند مانند فلفل است و چنانچه در تاریخ نوشته اند، اقوام وحشی قبل از تاریخ قبل از دسترسی به فلفل از من استفاده می کردند و صاحب «اختیارات بدیعی» مرا فلفل آبی نامیده است . قسمت مورد استفاده من برگ ساقه و ریشه من است . من در نواحی شمال ایران ، بندر گز و نواحی جنوبی می رویم . مهمترین فایده من آن است که خون را بند می آورم و دانشمندان با مصرف 30 تا 40 قطره از عصاره من - سه مرتبه در روز -

خونریزیهای معدی ، بواسیر و خون رحم را بند آورده اند و به علاوه من اثر قاطع و سریع در جلوگیری از خونریزیهای فیبرم و عوارض یائسگی دارم . من پیشاب آور بوده و برای درمان آب آوردن انساج ، یرقان ، رماتیسم و نقرس از من استفاده می کنند. ضماد برگهای تازه من اثری مانند مشمع خردل دارد و می توان آن را برای معالجه دردهای عصبی رماتیسم و درد کمر به کار برد. من را برای معالجه برفک ، آنژین ، زخم بینی تجویز می کنند، برای تسکین درد دندان پنبه را به شیره من آغشته و آن را در حفره دندان کرم خورده بگذارید تا درد آن ساکت شود. دمکرده 5 تا 15 گرم گیاه من در یک لیتر آب را می توان برای بند آوردن خونریزیهای داخلی به کار برد ضماد برگهای تازه من برای پاک کردن کک مک و خالها و لکه های سیاه پوست اثری قوی دارد. ضماد برگ من محلل اورام است . من دارای ویتامین K هستم .

من «لوثی» هستم !

فارسی من «پیزر» است ، به من لوثی ، روخ ، لخ ، رخ ، حفاء بوط هم می گویند. در کتب داروسازی سنتی از من به نام «یردی» یاد شده است . جوانان امروز ممکن است مرا نشناسند ولی سالمندانی که چهل سال پیش را به خاطر دارند، می دانند که قبل از پیدایش سیمان ، حوضها و آب انبارها را با ساروج می ساختند و آن ترکیبی از خاک رس ، خاکستر، آهک و مقداری از پنبه من بود. عربی مرا «شمع الماء» و خفار نوشته است . در زبان فرانسه به من ماست و ماس آبی گویند. زیرزمینی و برگهای دراز شبیه برگ خرما می باشم . میوه من که از گلهای ماده به عمل می آید، به صورت استوانه ای فتیله مانند به طول یک وجب است که در آن دانه های زیادی در بین رشته هایی مانند پنبه وجود دارد. در بعضی از کشورها میوه نارس مرا مانند مارچوبه پخته و می خورند. ساقه زیرزمینی من دارای نشاسته بوده و در بعضی از کشورها به مصرف تغذیه انسان و حیوان می رسد. از پنبه من در صنعت کاغذسازی استفاده می شود. جویدن ساقه زیرزمینی من برای از بین بردن بوی سیر، پیاز، و شراب اثر اعجاز آوری دارد، و همچنین دندان را سفید می کند و مانع خونریزی لثه ها می شود.

ضماد ریشه زیرزمینی من ورمهای گرم و خونی را معالجه می کند و پاشیدن گرد کوبیده آن روی جراحات ، مانع خونریزی بوده و دهانه زخم را التیام می دهد. بیشتر آن را جهت درمان زخمهای چرکی و خوره ای به کار می برند. جوشانده و پخته آن برای جلوگیری از خونریزی معدی و ریوی هر دو نافع است .

اسم من «کشک» است !

فارسی من کشک است به من پینو و پینوگ هم می گویند. ترکی من قروت بوده و عربی من اقط بر وزن کبد می باشد. برای تهیه من و برادرم قره قروت دوغ ترش شده را در مشک می ریزند تا تمام چربی آن که کره می باشد جدا گردد. بعد باقیمانده دوغ را می جوشانند تا غلیظ شود، سپس آن را روی پارچه صاف می کنند تا آب آن گرفته شود و باقیمانده را که روی پارچه مانده است ، به صورت گلوله یا بیضی یا استوانه در آورده ، می گذارند تا خشک گردد و نام آن را کشک می گذارند.

آب چکیده از پارچه را با کمی شیر مخلوط کرده و بعد می جوشانند تا جسمی سرخ رنگ و ترش مزه که قراقروت نام دارد به دست آید. نام این محصول قراقروت ، قره قروت و ترف سیاه است . در ایران با من آش کشک ، کشکاب و یک نوع اشکنه به

نام «کله جوش» درست می کنند و به کشک و بادمجان و حلیم بادمجان هم کشک می زنند. برانی بادمجان را هم با کشک درست می کنند. ارامنه ایران به جای ماست و خیار، کشک و خیار، می خورند و عده ای به به جای ماست در آبدوغ خیار، کشک می زنند. من مواد سفیده ای و اگر بهتر بخواهید بگویم مواد سازنده شیر و ماست می باشم. فاقد مواد قندی بوده و بهترین غذا برای رژیم لاغری هستم. اشخاص چاق که می خواهند لاغر شوند، دوایی بهتر از من ندارند زیرا اگر مرا قبل از غذا بخورند، اشتهای آنها را کم می کنم و با داشتن مواد سفیده ای نیروبخش بوده و به علت نداشتن مواد قندی کسی را چاق نمی کنم. بو داده من جهت جلوگیری از اسهال مزمن نافع است و به همین جهت بود که عده ای از روستاییان ایرانی در سفر حج غذای خود را به کشکاب منحصر می کردند تا مبتلا به اسهال نشوند. ضماد من و مالیدن کشکاب بر سر از ریزش مو و طاسی جلوگیری می کند و حتی عده ای از پزشکان قدیم آن را جهت داءالثعلب «گری» مفید می دانستند. یکی دیگر از منافع قابل توجه من آن است که من پادزهر خوبی هستم و روی همین اصل بود که پزشکان سنتی ایران پس از تجویز داروهای ضد کرم به بیمار دستور می دادند که جای غذا، کشکاب مخلوط با شیر بخورند تا هم به افتادن کرم کمک کند و هم از عوارض سمی دارو بکاهد. قره قروت به علت داشتن اسید لاکتیک «جوهر ماست» بهتر از کشک، صفرا را از بین می برد و عطش و فشار خون را تسکین می دهد و بر عکس کشک اشتها را زیاد می کند و چنانچه آن را در آب حل کرده و به سر بمالند، از ریزش مو جلوگیری می کند و بیشتر صابونها و شامپوهای که جهت جلوگیری از ریزش مو می سازند، دارای کمی اسید لاکتیک می باشد.

من «خرفه» هستم!

فارسی من «پر پهن» و خرفه است، اعراب به من «فرخ» می گویند. دشمنان من به «بقله الحمقا» لقب داده اند، زیرا من در مسیلهها و رودخانه ها و جاهای نمناک بطور خودرو می رویم و در برابر دوستان مرا به «بقله المبارکه»، «بقله الزاهرا»، «بقله اللینه» ملقب کرده اند. در کتب مختلفه قدیم از من به نامهای فرهن، قرفین، بوخله، خفرج، رجه و فرخ یاد کرده اند. برگ من دارای آب حیاتی زیاد است، 92 تا 95 درصد، و بعلاوه دارای مقدری ویتامین «ث» مواد صمغی، مواد لعابی، مواد معدنی و چربی هستم. برگ من پیشاب آور، تب بر و تصفیه کننده خون است، تشنگی را به خوبی تسکین می دهد، خوردن پخته و خام آن التهابهای داخلی را از بین می برد و برای سوزش لوله های مری و دهانه معده که در اثر ترش کردن غذا باشد، اثری اعجاب آور دارد. سرفه های مزمن را که همراه با اخلاط خونی باشد، معالجه می کند. برای رفع بی خوابی و خونریزی در فواصل دوران عادت ماهانه زنان، تجویز شده است. جوشانده مخلوط من با گل گاوزبان یا کاهو برای رفع تشنگی و تسکین اعصاب نافع است. برگ خام مرا مانند سبزی خوردن بخورید و آن را در سالاد بریزید. از شیر تازه من به مقدار 60 تا 120 گرم مخلوط در شیر، برای کرم معده و کرم کدو استفاده کنید. جوشانده دانه های من نیز در شیر یا آب، همین خاصیت را دارد. از برگ من و دانه من به قناری بدهید تا سرحال آمده و با صدای دلنواز خود شما را شاد نماید. ضماد برگ له شده من همچنین شیره برگهای من برای سوختگی و میخچه مفید است، جویدن من خونریزی لثه را از بین می برد. آب مقطر برگ من به مقدار 60 تا 120 گرم برای درمان خونریزی بی موقع زنان سودمند می باشد، مالیدن برگ له شده من، جهت معالجه سر

دردهای یک طرفه «میگرن» تجویز شده است. من غذا را گوارا می‌کنم، اشتها را زیاد می‌نمایم. برگ و ساق من مسکن التهاب صفرا و گرمی کبد است. تبهای صفراوی را معالجه می‌کند و از خونریزی معده و ریه جلوگیری می‌نماید. حرارت ادرار و مثانه را از بین می‌برد و حیض را بند می‌آورد. اثر من در تسکین حرارت باد سرخ قطعی است. به اشخاص سودایی مزاج که بدنی لاغر دارند و همچنین به مبتلایان به مرض غمباد «گواتر» توصیه کنید تا می‌توانند از برگ و بذر گیاه من استفاده کنند. این خواص در نوع کوچک من که منحصر در ایران می‌روید به مراتب بیشتر از نوع بزرگ من است که در اروپا به عمل آمده و به آن زبان فرنگی «پورپیه پوتاژه» گویند.

من «میخک» هستم!

مرا با گل میخک اشتباه نکنید... زیرا هیچ قرابتی با او ندارم.

مقوی عقل و حافظه هستم.

درمان کننده تنگ نفس بوده، خفقان و سرفه را از بین می‌برم.

مقوی معده هستم.

ضد بوی بد دهان بوده، دندان درد را نیز تسکین می‌دهم.

من یکی از ادویه های غذایی و دارویی بوده و غنچه درخت بزرگی می‌باشم که زادگاه اولیه من جزایر «ملوک» در اقیانوسیه است و اکنون در زنگبار ماداگاسکار و جزایر آنتیل مرا می‌کارند و چون پس از خشک شدن یک قیه و بدنه ای شبیه به میخک دارم، به این جهت در فارسی به من میخک می‌گویند، ولی بهتر است مرا میخک دارویی صدا کنید. اعراب به من «قرنفل ابیض» و در کتب قدیم به اسامی، گرینواس، لونک و مفرنف آمده ام و با گل گلدانی میخک که این روزها در گل فروشها زیاد پیدا می‌شود هیچگونه نسبت و شباهتی ندارم، فقط بوی گل آنها کمی شبیه بوی من است. این گل زینتی که به رنگهای سفید، صورتی، قرمز، زرد، بنفش و نارنجی دیده می‌شود، نامش میخک گلدانی است و بیش از هفتاد نوع آن دیده شده است، با گل قرنفل که شعرای فارسی زبان در اشعار خود از آن تعریف کرده، فرق زیاد دارد. زیرا قرنفل نام گل دیگری است که خوشه ای بوده و قد آن کوتاهتر از گل میخک می‌باشد، به آن حسن یوسف، قررنفل باغی و قرنفل شاعر هم می‌گویند و یک نوع وحشی و خودرو هم دارد و فرنجمشیک نوع بستانی آن است. باری این توضیحات فقط برای آن داده شده که میخک دارویی با گل میخک گلدانی و هر دوی آنها را با گل قرنفل اشتباه نفرمایید.

من پادزهر خوبی هستم، مخصوصاً وقتی مرا به غذا می‌زنند از مسمومیت آن می‌کاهم. من مقوی عقل و حافظه و مسکن اعصاب می‌باشم، هوش را زیاد می‌کنم و برای رفع سردرد مفید هستم. برای درمان فلج و سکتة ناقص تجویز شده می‌گویند از سکتة مغزی جلوگیری می‌کنم. ضماد من به تنهایی و با ادویه مناسب، جهت تقویت لثه و تسکین درد دندان و رفع بدبویی دهان سودمند می‌باشد. سرمه آن جهت بر طرف کردن لکه سرخ که در چشم پدید آید و تاریکی چشم مفید است و خوردن آن نیز به همین منظور تجویز می‌شود.

همچنین برای درمان تنگ نفس ، خفقان ، سرفه های خلطدار و دلهره مفید بوده ، شجاعت را زیاد می کند . من مقوی معده و امعاء و کبد بوده ، اشتها به غذا و شهوت را زیاد می کند ، قی و سکسکه را بند می آورد و بادشکن معده هستم و برای استسقای گوشتی و قطره قطره آمدن ادرار سودمند می باشم . خوردن و حمل 1/5 گرم پس از پاکی طهر «بند آمدن خون رگل» رحم را تقویت کرده ، آن را جهت آبستنی آماده می سازد و یکی از طرق جلوگیری از آبستنی و تنظیم خانواده به توصیه دراروسازان سنتی ایران است که از روز پنجم تا بیست و چهارم عادت ماهانه ، مرتباً روزی یک عدد میخک را بلع نمایند و این دستور شباهت زیادی به خوردن قرص که اکنون معمول شده است دارد. مقدار خوراک من چهار گرم می باشد.

اسم من «کدو» است !

برای مبارزه با چاقی از من استفاده کنید.

با مرض قند و چربی خون دشمنم .

تب بر بوده و از دوستان صمیمی کبد هستم .

برای سردرد، سرسام و بی خوابی مرا تجویز کنید.

سری که عشق ندارد کدوی بی بار است .

فارسی من کدو و عربی من «قرع» می باشد. انواع و اقسام کوچک و بزرگ دارم که مهمترین آنها کدوی مسمایی و کدو حلوایی است که در تغذیه و مداوا به کار می رود. با کدوی قلیانی سابقاً "کوزه قلیان درست می کردند و یک نوع کوچک هم که شباهت زیادی به پرتقال دارد به عنوان زینتی کاشته می شود. قسمت مورد استفاده من گوشت و تخمه من می باشد. من ضد یبوست ، ملین ، ادرارآور بوده ، ورمهای گرم را فرو می نشانم . در اختلالات کلیه و مثانه تجویز شده و ضد چاقی می باشم . در بیماری قند، زیادی چربی خون و دفع صفرا و بلغم ، اثرات معجزه آسا دارم . برای معالجه مرض قند و چربی خون کافی است آب نوع مسمایی مرا گرفته روی آن کمی آبلیمو ریخته و روزی یک لیوان بزرگ میل نمایید. گوشت من قدرت غذایی زیادی ندارد و به همین جهت به کسانی که می خواهند لاغر شوند توصیه کنید که تا می توانند از مسمای من استفاده نمایند و به عنوان ترشی به آن آبغوره اضافه کنند. نوع حلوایی من با اینکه شیرین است برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد و کسی را فوق العاده چاق نمی کند، فقط اشخاص لاغر را کمی فربه می سازد.

گوشت من خواه مسمایی خواه حلوایی خنک بوده و برای رفع التهاب و تشنگی اثری نیکو دارد. اگر یک کدوی حلوایی را از وسط دو نیم کرده و قسمت تحتانی آن را مثل کلاه روی سر اشخاص تب دار و متلایان به سر درد و دوار بگذارید، سبب تسکین درد و فروکش التهاب خواهد شد. من برای درمان یرقان مزمن مفید می باشم و گوشت من تب بر بوده و از دوستان کبد محسوب می شود. گوشت من زود هضم است و چنانچه با گوشت و حبوبات پخته شود، به هضم آنها نیز کمک خواهند کرد و در زود پخته شدن آنها هم تاءثیر فراوان دارد.

استشمام و چکاندن آب من چنانچه خام فشرده شود، در بینی و گوش جهت رفع سردرد، سرسام ، هذیان و بی خواب نافع است . ضماد کوبیده گوشت من در جلو سر جهت درمان سردرد و ورمها مفید می باشد. غرغره و مضمضه آب فشرده خام من ، مخلوط با کمی آبلیمو جهت درد گلو و درد دندان مفیدمی باشد و چکاندن آن در گوش جهت تسکین درد آن سودمند میباشد. مضمضه با آب جوشانده پوست من جهت تسکین درد دندان بی اثر نیست . اگر کدوی تازه بسته را که هنوز گل آن نیفتاده است گرفته و آن را در خمیر کرده ، جلو آتش گرم نمایید و بعد آب آن را گرفته و در چشم بچکانید، چشم درد را درمان می نماید این عمل باید با تجویز پزشک باشد. پخته من با تمر هندی و شکر نیز جهت تسکین حرارت سر و دماغ و انواع وسواس و جنون و رفع التهاب معده و جگر از غذاهای خوب می باشد. خوردن قلیه من با ماش و آرد جو جهت نرم کردن سینه و درمان سرفه ثمره فراوان دارد. در بین عشایر ایران مخصوصاً ایلات قشقایی و بختیاری خوردن آب فشرده خام من جهت تبرید و معالجه تبهای کهنه و رفع گرمی زیاد معمول است و اکثر بیماران و تب داران را با آن معالجه می کنند. شیخ الرئیس ، ابوعلی سینا مرا جهت رفع بی خوابی و معالجه اکثر امراض گرم مفید دانسته و فقط در مورد ذات الجنب نوشته است که کدو با این که نافع است ، به علت آنکه ادرار را زیاد می کند نباید تجویز شود. خوردن پوست خشک من جهت بواسیر و خونریزی معدی و سینه مفید می باشد و پاشیدن کوبیده آن در بریدگی و زخم از آمدن خون جلوگیری می کند. انواع من جهت اشخاص گرم مزاج سودایی و صفراوی و خونی جوانان و ساکنان مناطق گرمسیر منافع بی شمار دارد. چون سر کدو را بریده و در آن زنگ آهن ریخته و مجدداً سر آن را با همان تکه ببندند و چهل روز بگذارند و بعد آب آن را گرفته و با حنا مخلوط کنند، خضاب خوبی جهت مشکی کردن مو می باشد.

تخمه کدو

تخمه من بهترین درمان کرم کدو می باشد و این خاصیت در پرده نازک سبز رنگی است که مغز آن را پوشانده است . در بین داروهای ضد کرم تنها تخم کدوست که به هیچوجه سمیت نداشته و عوارضی به دنبال ندارد. مقدار خوراک آن 25 تا 50 گرم است و بهتر است مغز دانه ها را کوبیده و با عسل مخلوط کرده میل نمایند و بعد از چهار تا پنج ساعت ، یک مسهل قوی مثل روغن کرچک بخورند تا تمام کرمها بیرون بیایند. تخمه من اشخاص لاغر را چاق می کند و برای رفع خشونت سینه و خونریزی ریوی و سرفه و تبهای شدید و زخم معده و مثانه و سوزش ادرار نافع می باشد. روغن تخمه من جهت رفع خشکی دماغ بی خوابی و سل و اسهال و پیچش صفراوی معده دارویی بی نظیر است . مالیدن مخلوطی از روغن تخمه کدو، با خون سیاوشان ، جهت زخمهای سر و بدن اطفال ، زخمهای گوشه لب و بناگوش اثر فوری دارد.

من «مار دارو» هستم !

من زخمهای خوره ای و جذام را التیام می دهم ، ولی درمان قطعی جذام نیستم ،
من پادزهر نیش افعی هستم .

اسم من «مار دارو» است ، در شیراز به من نخوشی گویند. چون برگهای من در زمستان خشک نمی شود در گیلان و مازندران مرا «الاملك» می خوانند. من دارای انواع و اقسام هستم . به انواع من هزارکوشان هم می گویند در کتب طبی قدیم از من به نام «فاشرا» یاد کرده اند. و عده ای هم به من تاک صحرايي گفته اند. عربی من کرمة البیضا است و میوه من به انگور مار معروف است «عنب الحیه».

گیاه من شبیه درخت انگور بوده و دارای خار است . من در اکثر نقاط ایران ، مخصوصاً " جبال البرز، آذربایجان و فارس به فراوانی می رویم و انواع من در اروپای مرکزی و افریقا فراوان است و بیشتر از ریشه من که در یک گیاه ممکن است وزن آن به بیش از دو کیلوگرم برسد استفاده می کنند، ولی میوه و برگ من هم دارای فوایدی نظیر ریشه می باشند. خوردن پنج گرم ریشه من مار گزیده را از مرگ نجات می دهد و حیوانات مخصوصاً اسب و گاو هم موقعی که مار آنها را می زند، به سراغ درخت من آمده و آن را از ریشه می کنند و کمی از آن را می خورند، ریشه من مسهلی قوی است ، هنگام کندن ، آبی از آن خارج می شود که در داروسازی به نام «آب بریون» معروف است . جوشانده من در روغن زیتون ، خون مردگی زیر چشم را پاک می کند. لیسیدن مخلوط من با عسل جهت دیفتزی و سرفه کهنه و درد پهلوی و باد آن مفید است . چون آب ریشه مرا با گندم بپزند و بخورند، شیر را غلیظ و زیاد می کنم . برگ و ساقه نورسته من سختی طحال را از بین می برد. مخصوصاً " اگر سی روز روزی نیم گرم آن را با سرکه بخورند. خوردن من برای زنان آبستن خوب نیست و خطرناک است ، زیرا جنین را می کشد و رحم را پاک می کند. نشستن در آب جوشانده غلیظ من جهت بواسیر و نواصیر مفید است . ضماد ریشه من با سرکه جهت فرو بردن ورمها و پاک کردن زخمهای چرکی و قطع زگیل نافع است .

ضماد ریشه من جهت پاک کردن و درمان زخمهای چرکی و بدخیم و زخمهای جذامی و خوره ای نافع است و نیز برای محکم شدن استخوانهای شکسته و عضلات در رفته ، سودمند می باشد و همچنین آن را جهت پاک کردن کک مک و سیاهی زخم تجویز می نمایند. زیاده روی در خوردن من برای طحال زیان دارد و ذهن را کند می کند و عقل را زایل می نماید. و بعضی از انواع خارجی من سمی هستند.

1- اخیراً نوعی منداب بی بو جهت تهیه روغن نباتی در ایران کاشته و بنام کلزا معروف است - کلزا نام فرنگی منداب است .

کاری از:

Vahideh

Vahideh3008@yahoo.com



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

