

خواص میوه‌های خوراکی (میوه درمانی)

تألیف : مرتضی نظری

Ketabton.com

میوه درمانی

خواص میوه لاهی خوراکی

تألیف: مرضی لطف



انتشارات پیام آزادی

نظری، مرتضی، ۱۳۴۴ -
 میوه درمانی: خواص میوه‌های خوراکی / تألیف مرتضی نظری. - {تهران}:
 پیام آزادی، ۱۳۷۴.
 ۳۳۶ ص.: جدول.
 ISBN 978 - 964 - 302 - 005 - 7
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 عنوان روی جلد: خواص میوه‌های خوراکی (میوه‌درمانی).
 چاپ قبلی، پیام آزادی، میوه و تره‌بار نوبر ۱۳۷۳.
 کتابنامه: ص ۳۲۹ - ۳۳۶، چاپ یازدهم: ۱۳۸۷.
 TX ۵۵۷/۶۹م
 ۱۳۷۴ ۶۴۱/۳۴
 کتابخانه ملی ایران
 ۱۳۷۴ - ۶۷۴



انتشارات پیام آزادی

خواص میوه‌های خوراکی

نویسنده: مرتضی نظری
 چاپ سیزدهم: ۱۳۹۰
 شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه
 چاپخانه: چارگل

نشانی: خیابان جمهوری اسلامی - بین بهارستان و استقلال
 کوچه شهید مظفری - بن بست یکم - بلاک ۲ - کدپستی ۱۱۴۶۸۱۳۴۱۵
 تلفن: ۳۳۹۰۵۵۱۵ - ۳۳۹۳۶۲۹۴ - نمابر: ۳۳۹۳۵۷۶۱

W W W.Payambooks.com
 Email: Zamani244@yahoo.com

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست مندرجات

۳۶	خواص		
۳۹	۵- انار: شرح	۹	مقدمه:
۴۱	خواص		میوه چیست؟
۴۸	تذکرات	۱۰	انواع میوه‌ها
۵۱	۶- انجیر: شرح	۱۲	نقش درمانی میوه‌ها
۵۲	خواص	۱۳	نقش غذایی میوه‌ها
۵۹	تذکرات	۱۹	۱- آلو: شرح گیاه
۶۰	ترکیبات غذایی	۲۰	خواص
۶۱	۷- انگور: شرح	۲۶	ترکیبات غذایی
۶۲	خواص	۲۷	۲- آلبالو: شرح گیاه
۷۴	تذکرات	۲۸	خواص
۷۵	ترکیبات غذایی		ترکیبات غذایی
۷۷	۸- بادام شیرین: شرح	۳۱	۳- آناناس: شرح گیاه
۷۸	خواص	۳۲	خواص
۸۳	تذکرات	۳۴	ترکیبات غذایی
۸۴	ترکیبات غذایی	۳۵	۴- ازگیل: شرح گیاه

۶ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۲۷	۱۶ - توت فرنگی: شرح	۸۵	۹ - بادام زمینی: شرح
۱۲۸	خواص	۸۵	(پسته شامی) خواص
۱۳۴	تذکرات	۸۸	ترکیبات غذایی
۱۳۵	ترکیبات غذایی	۸۹	۱۰ - به: شرح
۱۳۷	۱۷ - خربزه: شرح	۹۰	خواص
۱۳۷	خواص	۹۵	تذکرات
۱۴۲	ترکیبات غذایی	۹۵	ترکیبات
۱۴۳	۱۸ - خرما: شرح	۹۷	۱۱ - پرتقال: شرح
۱۴۴	خواص	۹۸	خواص
۱۴۸	تذکرات	۱۰۲	نشانه پرتقال خوب
۱۴۹	ترکیبات غذایی	۱۰۳	ترکیبات
۱۵۱	۱۹ - خرمالو: شرح	۱۰۵	۱۲ - پسته: شرح
۱۵۲	خواص	۱۰۶	خواص
۱۵۳	ترکیبات غذایی	۱۰۹	تذکرات
	۲۰ - خیار و خیارچنبر	۱۱۱	۱۳ - تمشک: شرح
۱۵۵	شرح:	۱۱۲	خواص
۱۵۶	خواص	۱۱۶	ترکیبات
۱۶۰	تذکرات	۱۱۷	۱۴ - توت سیاه: شرح
۱۶۲	ترکیبات	۱۱۷	خواص
۱۶۳	۲۱ - زالزالک: شرح	۱۲۱	ترکیبات
۱۶۳	خواص	۱۲۳	۱۵ - توت سفید: شرح
۱۶۵	۲۲ - زردآلو: شرح	۱۲۳	خواص
۱۶۶	خواص	۱۲۶	ترکیبات غذایی

فهرست / ۷

	۳۰- گرمک و طالبی:	۱۶۹	تذکرات
۲۳۳	شرح	۱۷۱	ترکیبات غذایی
۲۳۳	خواص	۱۷۳	۲۳- زرشک: شرح
۲۳۶	ترکیبات غذایی	۱۷۴	خواص
۲۳۷	۳۱- گلابی: شرح	۱۷۹	۲۴- ذغال اخته: شرح
۲۳۹	خواص	۱۸۰	خواص
۲۴۴	تذکرات	۱۸۳	۲۵- زیتون: شرح
۲۴۶	ترکیبات غذایی	۱۸۴	خواص
۲۴۷	۳۲- گیلاس: شرح گیاه	۱۹۰	ترکیبات غذایی
۲۴۹	خواص	۱۹۳	۲۶- سیب: شرح
۲۵۳	تذکرات	۱۹۵	خواص
۲۵۵	ترکیبات غذایی	۲۰۴	تذکرات
۲۵۷	۳۳- لیمو ترش: شرح	۲۰۵	ترکیبات غذایی
۲۵۸	خواص	۲۰۷	۲۷- فندق: شرح
۲۶۸	تذکرات	۳۰۸	خواص
۲۷۰	ترکیبات	۲۱۴	ترکیبات غذایی
۲۷۱	۳۴- لیمو شیرین: شرح	۲۱۵	۲۸- گردو: شرح
۲۷۱	خواص	۲۱۶	خواص
۲۷۳	ترکیبات غذایی	۲۲۶	تذکرات
۲۷۵	۳۵- موز: شرح	۲۲۸	ترکیبات غذایی
۲۷۶	خواص	۲۲۹	۲۹- گریپ فروت: شرح
۲۷۹	تذکرات	۲۳۰	خواص
۲۸۰	ترکیبات غذایی	۲۳۲	ترکیبات غذایی

۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۹۹	خواص	۲۸۱	۳۶- نارنج: شرح
۳۰۳	ترکیبات غذایی	۲۸۲	خواص
۳۰۵	۴۰- هندوانه: شرح	۲۸۶	تذکرات
۳۰۶	خواص	۲۸۷	۳۷- نارنگی: شرح
۳۰۸	تذکرات	۲۸۷	خواص
۴۱- فهرست الفبایی بیماری‌هایی		۲۸۹	ترکیبات غذایی
که با میوه‌ها معالجه و درمان		۲۹۱	۳۸- نارگیل: شرح
می‌شود		۲۹۳	خواص
۴۲- فهرست اسامی میوه‌ها به		۲۹۵	تذکرات
فارسی- عربی- انگلیسی		۲۹۶	ترکیبات غذایی
۴۳- فهرست منابع و مأخذ		۲۹۷	۳۹- هلو: شرح

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ. كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

«اوست آن خدایی که برای شما بستانها از درختان داربستی (مانند درخت انگور) و درختان آزاد (چون سایر درختان) و درختان خرما و زراعتها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند.

و زیتون و انار و میوه‌های متشابه یکدیگر (چون شفتالو و زردآلو) و نامتشابه (چون سیب و انجیر) بیافریده شما هم از آن میوه هرگاه برسد تناول کنید و حق زکات فقیران را به روز درو و جمع‌آوری کردن بدهید و اسراف مکنید که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد!».

۱۰ / خواص میوه‌های خوراکی

میوه چیست؟

از نظر گیاه‌شناسی، میوه عبارت است از تخمدان رشد کرده و تکامل یافته یک گل، که ممکن است با بعضی دیگر از قسمت‌های گل همراه باشد. اما میوه از نظر باغبانی عبارتست از قسمت گوشتی و خوراک‌کی یک گیاه چند ساله که در به وجود آمدنش، قسمت‌های مختلف گل تأثیر مستقیم دارند مانند: خربزه، هندوانه و خیار که همگی یکساله هستند و یا به صورت یک ساله کشت می‌شوند.

انواع میوه‌ها

میوه‌ها از نظر احتیاجات حرارتی، به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- میوه‌های مناطق معتدله.
- ۲- میوه‌های گرمسیری و نیمه گرمسیری.

میوه‌های مناطق معتدله

الف - میوه‌های درختی که خود به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- میوه‌های دانه‌دار مانند: سیب، گلابی، به، زالزالک.
- ۲- میوه‌های هسته‌دار مانند: بادام، گیلاس، آلبالو، آلو، زردآلو، هلو.
- ۳- میوه‌های مرکب. مانند: شاه‌توت، توت.
- ۴- میوه‌های خشکباری. مانند: فندق، گردو.

ب - میوه‌های خرد یا دانه ریز، این نوع میوه‌ها روی بوته‌های کوچک ایجاد می‌شوند و مهمترین آنها عبارتند از:

مقدمه / ۱۱

- ۱ - آنهایی که میوه آنها بسته یا حبه^۱ است. مانند: ذغال اخته آبی، انگور، انگور فرنگی.
- ۲ - آنهایی که میوه مجتمع^۲ دارند. مانند: تمشک، توت فرنگی.

میوه‌های مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری

درختان این نوع میوه‌ها بر سه دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱ □ - درختان همیشه سبز، که خود بر پنج گروه می‌باشند:
- ۱ - ۱ - مرکبات، مانند: پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت.

۲ - ۱ - نخیلات، مانند: خرما، نارگیل.

۳ - ۱ - ازگیل (که جزو دانه دارها است)

۴ - ۱ - زیتون و خربزه درختی

۵ - ۱ - انبه و اوکاو

۲ □ - درختان خزان دار، که مشتمل بر ۴ نوع است:

انار - انجیر - پسته - خرمالو

۳ □ - میوه بوته‌های علفی، که بر دو نوع است:

۱ - موز ۲ - آناناس^۳

۱ - به میوه‌هایی بسته یا حبه می‌گویند که میانبر و درونبر، آنها درهم ادغام شده و مرز مشخصی نداشته باشند.

۲ - هرگاه تعداد زیادی میوه، بر روی یک نهج مشترک قرار گرفته باشند آن را میوه مجتمع گویند.

۳ - مأخذ اصول باغبانی / ۴۲-۴۴ / فصل سوم - طبقه‌بندی گیاهان باغبانی - تألیف: دکتر عنایت الله تفضیلی.

نقش درمانی میوه‌ها

میوه‌ها از نظر درمان امراض در پزشکی و عملکرد مهم آنها در تقویت نیروی بدنی انسان، نقش حسّاسی را ایفاء می‌کنند، در ذیل به نقش با اهمّیت میوه‌ها می‌پردازیم:

۱- میوه‌ها، بیشترین آب بدن را (بویژه در فصل تابستان) تأمین می‌کنند.

۲- میوه‌ها اشتها را تحریک می‌نمایند.

۳- میوه‌ها، انواع گوناگون ویتامینها را به بدن انسان می‌رسانند.

۴- میوه‌ها به علت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی، ادرارآور می‌باشند و به این طریق مقداری از سموم بدن را به خارج منتقل می‌کنند و از این روش شخص احساس نشاط و فرح می‌کند!

۵- میوه‌ها به علت دارا بودن اسیدهای مختلف معمولاً مُلین هستند و بعضی میوه‌ها به علت دارا بودن مقداری تانن، قابض می‌باشند و لذا برای درمان اسهال بکار می‌روند.

۶- میوه‌ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند و به این وسیله مقدار زیادی: کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، ید، گوگرد، مس و روی وارد بدن می‌شود.

۷- بعضی میوه‌ها به خاطر ترکیبات شیمیایی ویژه خود، برای درمان برخی از امراض مفید بوده و گاه اعجاز می‌کنند.

نقش غذایی میوه‌ها

میوه‌ها مقداری از مواد غذایی بدن انسان را تأمین می‌کنند و ترکیبات موجود در میوه‌ها نشانگر اهمیت غذایی آنها برای بدن است. موادی که در ساختمان میوه‌ها بکار رفته عبارتند از:

۱- آب - که یکی از مهمترین مواد حیات انسان است و قسمت اعظم وزن بدن را تشکیل می‌دهد.

۲- مواد معدنی - که در بدن انسان نقش بسیار حساسی دارند مثلاً: کلسیم و فسفر باعث استحکام استخوانها و دندانها می‌شوند و آهن که برای تهیه رنگدانه گلبول قرمز خون لازم است کلسیم عامل مهم انعقاد خون است و انقباضات عضله قلب را تقویت می‌کند و انتقال پیامهای عصبی و هدایت امواج عصبی را تسهیل می‌کند. منیزیم، یکی از عناصر مهم برای رشد و ترمیم بافتهای بدن بکار می‌رود و در تنظیم درجه حرارت بدن و تعادل انقباض عضلات دخالت دارد و کمبود منیزیم باعث عصبانیت شدید و عکس العمل بسیار تند در مقابل ناراحتی‌های جزئی می‌شود.

ید، هورمون تیروئید که رشد و نمو بدن را تنظیم می‌کند و در تنظیم دستگاه اعصاب، دستگاه قلبی عروقی، حرارت بدن و فعالیت عضلات و ویتامینهای مورد لزوم انسان و عمل خونسازی و تولید مثل، نقش مهمی ایفاء می‌کند.

بنابراین مواد معدنی موجود در میوه‌ها، درکارایی و تنظیم دستگاه بدن انسان بسیار مؤثر می‌باشند.

۱۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۳- قندها و مواد مشابه آنها- قندها مهمترین مواد سوختنی بدن هستند و حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از انرژی مورد نیاز روزانه انسان توسط مواد قندی تأمین می‌شود.

۴- چربی‌ها - چربی‌ها به شکل ذخیره انرژی در بدن هستند و با سوختن خود، برای بدن تولید حرارت و انرژی می‌کنند و از طرف دیگر در بدن، اسیدهای چرب را به وجود می‌آورند که برای انسان ضروری هستند.

۵- پروتئین‌ها - پروتئین یکی از مهمترین مواد است که در ساختمان سلولها و بافتهای بدن بکار رفته و در اعمال مهم بدن نقش مؤثری دارند و چون سلولها مرتباً به انجام وظیفه مشغول هستند، پروتئین آنها تحلیل می‌رود و دائماً به پروتئین جدید نیاز دارند. به این جهت در بعضی مواقع احتیاج بدن به مواد پروتئینی بیشتر می‌شود مثلاً: در هنگام رشد کودکان و زمان بلوغ، و در ضمن بیماری‌های تب‌دار و در هنگام التیام زخمها، و فشارهای روحی و عصبی، بدن نیاز بیشتری به پروتئین دارد.

۶- اسیدهای آمینه - این نوع اسیدها در ساختن پروتئین، بعنوان مواد اولیه محسوب می‌شوند و به این ترتیب در اعمال بدن نقش ایفاء می‌کنند.^۱

۷- ویتامینها - ویتامینها مواد حیاتی برای زندگی هستند و برای اعمال عادی بدن ما بسیار لازمند، آنها برای رشد، زندگی و سلامت عمومی بدن ما لازم هستند و از طریق تغذیه و یا مکمل‌های

مقدمه / ۱۵

غذایی بدست می‌آیند.^۱ و کمبود ویتامین موجب بروز اختلالات و امراض جسمی و عصبی می‌شود.

مثلاً کمبود ویتامین (A) باعث خشکی پوست، ضعف و لاغری می‌شود و در مورد شیرخواران کمبود آن باعث کم شدن رشد بدن می‌گردد و کمبود ویتامین (B)، بیشتر بر روی اعصاب اثر می‌گذارد و موجب لرزش، درد اعصاب، ترس و وحشت، بهت، غصه خوردن بیجا، اختلال در رنگ مو، ایجاد زخمهای گوشه لب، داخل دهان افزایش رشد سرطانهای پوستی می‌شود و کمبود ویتامین (C) باعث خونریزی لثه و لق شدن دندانها، ضعف عمومی بدن، دیرجوش خوردن زخمها و غیره خواهد شد.

بنابراین بدون حضور ویتامینها، سلامتی و تعادل اعضاء بدن ناپایدار می‌شود و در اعمال حیاتی بدن، اختلالاتی ایجاد می‌گردد و عوارضی بروز می‌کند که گاه منجر به مرگ می‌شود. این عوامل (یعنی ویتامینها) از راه اغذیه و سبزیها و میوهها برای بدن تأمین می‌شوند و تاکنون حدود ۲۲ ویتامین شناخته شده است.^۲

۸- تانن - که باطعم گس در میوههای نارس مانند: ازگیل، توت، سیب و خرما وجود دارد، یکی از جالبترین موادی است که در ساختمان اجزاء گیاهان و میوهها بکار رفته و اثرات ذیل را دارد: الف - در معالجه بیماری سل اثر قاطع دارد. ب - در التیام زخمها مؤثر است.

۱ - ویتامین / نوشته ارل ال میندل / ترجمه زهرایی / ۲۶.

۲ - مواد خوراکی / دکتر فتح الله اعلم / ج ۲ / ۱۸۲.

۱۶ / خواص میوه‌های خوراکی

پ - پوشش محافظی خوبی برای بافتها به وجود می‌آورد.
ت - اثر قابض دارد.

۹ - اسیدهای آلی

۱۰ - رنگدانه میوه‌ها - رنگها یکی از غامض‌ترین و زیباترین و عالی‌ترین مسائل خلقت است و در میوه‌ها آنچه بیش از همه جلب توجه می‌کند رنگهای بسیار زیبا و گوناگون آنهاست.

۱۱ - ترکیبات معطر (اسانسها) - بوی مخصوص میوه‌ها مربوط به اسانسی است که در بعضی از آنها مانند: لیمو، پرتقال و نارنگی به مقدار زیاد وجود دارد و از آنها برای خوشبو کردن مو استفاده می‌کنند.^۱

در خاتمه لازم است تذکر دهیم که علاوه بر فهرست مندرجات کتاب، سه فهرست جداگانه در انتهای این نوشتار به ترتیب ذیل تهیه و تنظیم شده است:

۱ - فهرست اسامی و نامهای میوه‌ها در زبانهای فارسی، عربی و انگلیسی.

۲ - فهرست الفبایی امراض و بیماریهایی که به وسیله میوه‌ها معالجه و درمان می‌گردد، با این فهرست خوانندگان عزیز می‌توانند در کوتاه‌ترین مدت از روی حروف الفبا، نام هر بیماری و روش معالجه آن را پیدا کنند و به درمان با میوه پردازند.

۳ - فهرست مأخذ و منابع کتاب.

مقدمه / ۱۷

امید است خوانندگان گرامی با مطالعه خواص غذایی و پزشکی میوه‌ها، از این نعمتهای بزرگ خداوند به‌خوبی و شایستگی بهره برده ضمناً از زیاده‌روی در مصرف آن پرهیزند و خواص میوه‌ها را به عنوان هدیه و دانستنی‌هایی جالب توجه در اختیار دوستان و علاقه‌مندان بگذارند تا به این وسیله مجالس خود را پر بار و آموزنده و نشست و برخاست‌ها را سودمند سازند و از پرداختن به گفتگوهای لغو و بی‌اساس، و گاه مضر (مانند: تهمت، دروغ‌گویی، غیبت کردن و ...) جلوگیری نمایند و میوه‌ها را با نظر کنجکاوی و تدبّر بنگرند و با نام خدا و بالذت و نشاط میل کنند، و اطمینان داشته باشند هر میوه‌ای (البته حلال باشد) که می‌خورند گامی به‌سوی تندرستی و صحت و سلامت خود برمی‌دارند و روح و روان خود را پر نشاط می‌سازند.

در پایان لازم می‌دانم از زحمات بی‌دریغ همسر گرامی ام که مرا در تهیه و تنظیم مباحث این کتاب یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

مرتضی نظری

تهران ۲۰/۶/۲۰

۱

آلو = اجاص = Plum

شرح:

آلو میوه‌ای خوش طعم و لذیذ است که در شکلها و رنگها و اندازه‌ها گوناگون در ایران می‌روید. و در ایران حدود ۵ نوع آن کشت می‌شود که مهمترین ارقام بومی آن عبارتند از:

- ۱- آلو ی زرد
- ۲- آلو ی سیاه
- ۳- آلو ی بخارا
- ۴- آلو ی سیاه کرج
- ۵- آلو زرد اراک
- ۶- آلو بنفش کرج
- ۷- آلو زرد کردستان^۱

۱- اصول باغبانی / فصل ۱۲ / دکتر شیبانی و دکتر تفضلی / ۴۰۴.

۲۰ / خواص میوه‌های خوراکی

قسمت‌های مورد استفاده درخت آلو، عبارتند از:

- ۱- برگ ۲- میوه ۳- مغز هسته آلو
- نام آلو در عربی اجاص و خوخ می‌باشد
 نرسیده آلو بنام گوجه سبز است که ترش می‌باشد و به صورت خام و
 پخته مصرف می‌شود.

خواص آلو

- ۱- آلو (سیاه) نرم‌کننده و مسهل صفا است.
 - ۲- آلو (سیاه)، مسکن حرارت درونی و مسکن حالت تهوع نیز می‌باشد.
- از اینرو افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا می‌باشند
 بهتر است روزانه چند دانه آلو را به صورت مکیدنی استفاده کنند.
- ۳- آلو ضد تب و صفاوی است و ضد سردردهای صفاوی یا
 به اصطلاح برای مزاجهای گرم است.
 - ۴- آلو سیاه در مبتلایان به خارش مانند خارش پشت، زیر بغل،
 گردن، شانه و بطور کلی در درمان خارش عمومی بدن مؤثر است.
 - ۵- پخته آلو با شکر بهترین مسهل است.^۱
 - ۶- آلو میوه‌ای تقویت کننده و منظم کننده دستگاه هاضمه
 است و طبیعتی سرد دارد.
 - ۷- خوردن آلو تازه، پخته شده و یا کمپوت آلو برای درمان
 بیماران مبتلا به رماتیسم، نقرس و تصلب شرائین مفید است- مصرف

۱- نسخه شفا / دکتر صفدر صانعی / ۴۳.

آلو / ۲۱

آلو به صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است زیرا آلوی خام، دیر هضم می باشد.

۸ - طبیعی ترین، بهترین، و بی خطرترین راه معالجه یبوست و بواسیر استفاده از اشکال مختلف آلوی خشک است که آن را پخته یا خیس نموده میل نمایند.

۹ - مغز هسته آلو به علت دارا بودن ماده سمی (اسید سیانیدریک) خوردنی نیست^۱، اما می توان آن را بجای مغز بادام تلخ در تهیه روغن و مصارف درمانی که برای بادام تلخ گفته شده است بکار برد.^۲

۱ - خواص ذیل برای بادام تلخ و روغن آن ذکر شده است:

- الف - بوی بد پا و زیر بغل را از بین می برد.
- ب - خارش اگرما را تسکین می دهد، در این دو مورد باید مغز بادام تلخ را کوبیده و با کمی آب مخلوط نمود و به صورت خمیر درآورد و این خمیر را به پا و زیر بغل مالید و سپس شستشو داد.
- ج - قولنج های کلیوی و کبدی را تسکین می دهد. برای این منظور باید خمیر بادام را بر روی قطعه پارچه ای قرار داد و در محل درد گذارد.
- ح - درد نیمه سر (میگرن) و دردهای رماتیسمی را تسکین می دهد و روش مصرف همانند بالا می باشد.
- د - کک مک، لکه های صورت، چین و چروک صورت و ترک پوست را برطرف می کند، برای این منظور باید روغن بادام را روزی چند مرتبه در محل مورد نظر بمالند.
- ر - خارش دستگاه تناسلی زنانه را تسکین می دهد، برای این منظور باید مقداری روغن بادام تلخ را در کمی آب نیمگرم ریخته و آهسته بهم زنند تا یکنواخت شود و سپس این محلول را بر دستگاه تناسلی بمالند.*
- ز - روغن بادام تلخ مخلوط با سرکه برای درمان زخم سر و کچلی مفید است.
- س - مالیدن روغن بادام ترک لب و مقعد را برطرف می کند.**
- ۲ - میوه درمانی - ص ۱۰۲.

* میوه درمانی / ص ۱۸۲.

** خواص میوه ها و سبزیها - ص ۳۶.

۲۲ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۰ - آلو بخارا، صفرا را دفع و خون را صاف می‌کند.
- ۱۱ - آلو بخارا، خارش بدن را برطرف می‌کند.
- ۱۲ - آلو بخارا، سردرد را دفع می‌کند برای این منظور باید آب آن را با گل بنفشه مخلوط کرده و برپیشانی مالید.^۱
- ۱۳ - آلو در معالجه کم خونی، ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی فایده دارد.
- ۱۴ - آلو سرشار از ویتامین (آ، ب، ث) قند و هیدرات (مواد نشاسته‌ای) آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، منگنز، می‌باشد.^۲
- ۱۵ - برگهای خشک درخت آلو ادرار آور و مُلین و تب‌بر است.^۳
- ۱۶ - آلوی تازه یک میوه درمانی خوب است و برای تمام اعضاء بدن مفید بوده و حافظ مغز و آرامش بخش مراکز اعصاب و سوءهاضمه است.^۴
- ۱۷ - آلوچه خشک میوه‌ای سرشار از ویتامین (آ) و آهن است و یک غذای نیروبخش است که باید همیشه ورزشکاران مخصوصاً آن را مصرف کنند و مثل سقز آن را بکنند.
- ۱۸ - کمپوت آلوچه خشک داروی ممتازی برای معالجه و رفع یبوست می‌باشد.^۵

۱ - اسرار تندرستی / ۱۸۲.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۹۰ نوشته لئونس کارلیه - اریک نیژل - دکتر لهامو.

۳ - همان مأخذ / ۱۸۹.

۴ - اسرار خوراکی‌ها / ۲۱۳.

۵ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۷.

آلو / ۲۳

- ۱۹ - برگ و مغز و هسته آلو و آلوچه، گرم‌گش است.^۱
- ۲۰ - از میوه آلوچه برای معالجه اسهال خونی و اسهال ساده می‌توان به صورت ذیل استفاده کرد: ۲۵ گرم آلوچه را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و هر روز ۲ فنجان از آن را بنوشید.^۲
- ۲۱ - انواع آلوی تازه به علت داشتن اسیدهای آلی، ادرار را زیاد می‌کند.
- ۲۲ - انواع آلوی تازه اعمال کلیه‌ها را آسان می‌نماید.
- ۲۳ - انواع آلوی تازه برای از بین بردن کم‌خونی اشخاص بسیار مفید است.
- ۲۴ - انواع آلوی تازه برای درمان سوء هاضمه مؤثر است.
- ۲۵ - انواع آلوی تازه دارای ویتامینهای زیادی است و همچنین دارای املاح قندی زیاد می‌باشد و تنها میوه‌ای است که اثر اسیدکننده دارد.
- ۲۶ - بهترین آلوها، آلوی سیاه و آلوی برقانی است که دارای قند زیاد و ویتامینهای ب (B) زیاد می‌باشد.
- ۲۷ - آلوی خشک، صفرابری خوبی است.
- ۲۸ - آلوی خشک برای مبتلایان به سوء هاضمه بسیار مفید است.
- ۲۹ - آلوی خشک برای رفع خونریزی سودمند است.

۱ - همان مأخذ / ۱۸۹.

۲ - گلها و گیاهان شفابخش / ۱۰۴.

۲۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۳۰- آلو در اثر خشک شدن قند و ویتامینهای ب (B) آن زیاد می‌شود ولی ویتامین ث (C) و آ (A) در آن کم می‌گردد.^۱

۳۱- شربت آلو، مسهلی خوب و بی‌ضرر است و آرامش بخش سینه نیز هست، بدین منظور باید / ۴۰۰ گرم آلو را در داخل ۴ برابر حجم آب با مقداری شکر مخلوط کنید، تا مدتی بماند تا جابیفند و در صورت احتیاج مصرف کنید.

۳۲- برای از بین بردن خشکی شکم و درمان قی و استفراغهای حاصله از گرمی و حرارت بدن می‌توان مقداری آلوی پخته را به صورت مرهم مدتی بر روی شکم قرار دهید.

۳۳- جوشانده و پخته از برگ و ساقه آلو برای معالجهٔ ورم گلو، نزله‌های مغزی، ورم لوزه و تقویت لثه‌ها مفید است.

۳۴- آب آلو، کرمهای معده را دفع می‌نماید.

۳۵- کشیدن آلو به چشم، مفید است و چشمها را تقویت می‌کند.

۳۶- مرهمی که از مخلوط آلو و سرکه تهیه می‌شود برای درمان جوشها، بخصوص جوش بدن اطفال (که توأم با ترشح است) مفید می‌باشد.

۳۷- آلوچه نیز خواصی شبیه به خواص آلو دارد.

۳۸- آلوچه برای اشخاص سردمزاج و کسانی که نفخ شکم دارند مضر است.

۱- اسرار خوراکی‌ها / ۲۹۵.

آلو / ۲۵

- ۳۹ - برای معالجه برفکِ دهان بچه‌های نوزاد^۱ می‌توانید یک عدد آلوی خیس شده را در یک تکه پارچه نازک و پاکیزه بپیچید و دور دهان و داخل دهان نوزاد بمالید.^۲
- ۴۰ - برگه آلو، بهترین ضد سم می‌باشد.
- ۴۱ - برگه آلو، دستگاه هضم غذا در بدن را منظم می‌نماید.^۳

۱ - برفک، جوشهای ریز سفیدی است که بر اثر غلظت شیر نوک‌پستان مادر به وجود می‌آید که نوزاد را ناراحت می‌کند. تحفه حکیم باشی تألیف: داود طراح / ۲۹۰.

۲ - گیاهان و نباتات شفابخش / ۱۶.

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۸.

ترکیبات آلو آلو علاوه بر آب حاوی ترکیبات ذیل است:

ویتامین C	ویتامین PP	ویتامین B2	ویتامین B1	ویتامین A	آهن	کلسیم	قند	چربی	پروتئین	کالری		اندازه
										کیلو		
میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم بین المللی	واحد	میلی گرم	میلی گرم	گرم	کم	کم	۳۰		یک عدد بفطر ۴/۵ سانتیمتر
۳	۰/۳	۰/۰۲	۰/۰۴	۲۰۰	۰/۳	۱۰	۷	کم	کم	۳۰		

(۱)

۱- میوه درمانی / ۱۰۰

آلبالو = گرز = Wild Cherry

شرح:

آلبالو میوه‌ای است سرخ رنگ، شبیه گیلای ولی کوچکتر و ترش و شیرین می‌باشد. میوه آلبالو، لذیذ، مطبوع و نام دیگرش آلی‌بالی است.

درخت آلبالو در مناطق مختلف ایران می‌روید و از میوه تازه و خشک آن استفاده می‌کنند و یا از آن شربت و مربا و یا آلبالوپلو و یا خورش آلبالو درست می‌کنند.

از آنجا که قند موجود در آلبالو از نوع لولز است برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) مضر نیست و جذب آن آسان است. بهترین آلبالو برای خوردن، آلبالوی تازه است که رنگی کاملاً قرمز و درخشان دارد و آلبالوی نارس، دیرهضم است و کار روده‌ها را مختل می‌کند.

آلبالو به علت داشتن لولز کافی برای تقویت نطفه مردان نیز مفید است زیرا لولز تنها قند مایع منی است و برای تغذیه و حرکت

۲۸ / خواص میوه‌های خوراکی

سلولهای نطفهٔ مرد، لازم و ضروری است.^۱
 «از یک هکتار باغ آلبالو تحت شرایط مساعد می‌توان انتظار ۲۵ - ۲۰ تن محصول سالانه را داشت، معروفترین رقم آلبالوی ایران چمپای مشهد است، ازدیاد آلبالو از راه پیوند و گاهی به طرق قلمه‌گیری و خوابانیدن انجام می‌شود».^۲

آلبالو را در زبان عرب، کَرز یا حَبُّ الملوک می‌گویند. قسمتهایی که از درخت آلبالو در تغذیه و درمان استفاده می‌کنند عبارتند از: ۱ - میوه ۲ - دُم میوه ۳ - مغز هستهٔ میوه.

خواص آلبالو

- ۱ - آلبالو، مسکن تشنگی است و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.
- ۲ - هستهٔ آلبالو، ضد اسهال و قابض خوبی است و ضد فشار خون نیز می‌باشد.
- ۳ - آلبالو، ضد مواد صفراوی، ضد حالت تهوع و ضد سنگ کلیه است.
- ۴ - آلبالو، اشتهاآور بسیار خوبی است.
- ۵ - ضماد و مرهم آلبالو برای بازشدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است.

۱ - فرهنگ عمید + میوه درمانی / ۱۰۵ + خوردنیهای شفابخش / ۱۸.

۲ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۰۲.

آلبالو / ۲۹

- ۶ - مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشارخون و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند سودمند است.
- ۷ - مصرف آلبالو برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است.^۱
- ۸ - آلبالو خواص گیلاس را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می دهد، ولی در هر حال نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.^۲
- ۹ - آلبالو برای سوء هضمه های لجوج بسیار مفید است^۳
- ۱۰ - آلبالو میوه ای نرم کننده (مُلِّین) است.^۴
- ۱۱ - مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسائی های کبد مفید است.^۵
- ۱۲ - شربت یا مربای آلبالو در معالجه التهاب و ورم کلیه و ورم معده و روده مؤثر است.
- ۱۳ - مصرف جوشانده ۳۰ گرم دم آلبالو برای افرادی که دچار بیماری های کلیه و مثانه هستند مفید است، دم آلبالو را به مدت ۱۲ ساعت در

۱ - نسخه شفا/ دکتر صفدر صانعی / ۵۴.

۲ - میوه ها و سبزیهای شفابخش / ۱۲۷ - مؤلفین: لئونس کارلیه - اریک نیژل - پرفسور لهامو.

۳ - اسرار خوراکی ها / ۲۱۲.

۴ - گلها گیاهان شفابخش /.

۵ - علائم نارسائی کبد:

۱ - تلخی دهان در صبح ناشتا.

۲ - بی اشتها.

۳ - بوی نامطبوع دهان.

۴ - بیبوست.

۵ - رنگ زرد چهره.

۳۰ / خواص میوه‌های خوراکی

آب سرد خیس نموده سپس در یک لیتر آب اضافه کرده و می‌جوشانند و صبح و ظهر و شب یک لیوان از جوشانده را می‌خورند.^۱

۱۴ - آلبالو برای رفع حرارت و تشنگی و غلظت خون و صفرامفید است.

۱۵ - اگر آب آلبالو یا مربای آلبالو، را با یک دهم ($\frac{1}{10}$) رازیانه

مخلوط کنند برای دفع سنگ مثانه و حرارت مثانه و سوزش مجرای ادرار بسیار مفید است.

۱۶ - برای درمان شاش بندشدن باید مغز و دانه آلبالو را بکوبید

و با پنجه مالش داده و فتیله‌های نرم از آن تهیه کنید و در مجرای بول بگذارید تا جراحی و ناراحتی را معالجه نماید.^۲

۱ - میوه درمانی / ۱۰۵.

۲ - گیاهان و نباتات شفابخش / غلامحسین قره‌گزلو / ۱۸.



آناناس = pine apple

شرح:

آناناس، یکی از محصولات مناطق گرمسیری امریکا است که قبل از رسیدن پای اروپائیان به آن محل، از طرف ساکنان اصلی و بومی آن (سرخ‌پوستان) کشت می‌شده و به شکل دارو برای تسهیل عمل گوارش به مصرف می‌رسیده است.

آناناس میوه‌ای خوش طعم، گوارا و معطر است طعم آناناس که در آب حل می‌شود بی‌اندازه خوش طعم و خوشبو است و در آن بوی هلو، سیب، به و مشک وجود دارد.

آناناس می‌تواند در جنوب کشورمان به خوبی پرورش یابد. شکل میوه آناناس، شبیه میوه کاج است ولی اندازه آن ۲ تا ۳ برابر یک میوه کاج است.

آناناس را در زبان عربی همان «آناناس» می‌گویند!

۱ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۸ + میوه درمانی / ۱۶۰ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۹.

۳۲ / خواص میوه‌های خوراکی

خواص آناناس

- ۱ - آب آناناس، پادزهر تمام سموم است.
- ۲ - در شیره آناناس، پاپائین وجود دارد که یکی از فرمانهای مؤثر معده است.
- ۳ - آناناس به علت آبدار بودنش، ادرار را زیاد می‌کند.
- ۴ - میوه آناناس، قاعده زنان را تسریع می‌کند و به هنگامی که قاعدگی عقب می‌افتد آناناس را تجویز می‌نمایند.
- ۵ - آناناس بسیار خوشمزه و مغذی است و دارای انواع ویتامینها آ-ب-ث و فلزات معدنی از قبیل: پتاسیم - سدیم - منیزیم - گوگرد - کلر و فسفر می‌باشد.^۱
- ۶ - آناناس یک کمک‌کننده عالی برای هضم است، زیرا شامل آنزیمی بنام بروملین است که ترشح اسید هیدروکلریک در معده را تقویت می‌نماید و به هضم پروتئین کمک می‌کند، در هاوایی آناناس را اغلب در آخر هر وعده غذا به عنوان یک هضم‌کننده می‌خورند.^۲
- ۷ - عصاره آناناس خواص قطعی درمانی دارد، به خصوص برای بی‌اشتهایی و سوء گوارش درمان خوبی است.
- ۸ - عصاره آناناس زخم معده و روده را درمان می‌نماید.
- ۹ - برای معالجه چاقی و لاغر شدن از آناناس استفاده می‌کنند.
- ۱۰ - آب آناناس را حتی از زمان شیرخوارگی (مقدار یک قاشق

۱ - اسرار خوراکی‌ها / ۲۹۹.

۲ - انرژی مواد خام / ۲۹۸.

آناناس / ۳۳

قهوه خوری) تا سنین کهولت و پیری می توان میل کرد و بکار بُرد.
۱۱ - آناناس را در خوراکی های مختلف به صورت دسر و بستنی و شیرینی مخلوط و بکار می برند و آنها را با آناناس معطر و خوشمزه می کنند.^۱

ترکیبات غذایی آناناس

ویتامین PP	ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	کلسیم	آهن	قند	چربی	پروتئین	مقدار
گ-م	گ-م	میلی گرم	میلی گرم	واحدبین المللی	میلی گرم	میلی گرم	گرم	گرم	گرم	
۰/۳	۳۳	۰/۰۴	۰/۱۲	۱۸۰	۲۲	۰/۴	۱۹	کم	۱	یک فنجان خرد کرده
۰/۴	۲۳	۰/۰۴	۰/۲۰	۲۱۰	۷۵	۱/۶	۵۵	کم	۱	یک فنجان کمپوت
۰/۴	۲۲	۰/۰۴	۰/۱۳	۲۰۰	۳۷	۱/۲	۳۲	کم	۱	یک فنجان آب آناناس

(۱)

۱- میوه درماتی / ۱۰۷



ازگیل = میثملا = Medlar

شرح:

ازگیل میوه درختی است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان می‌رسد گل‌های درخت ازگیل، سفید و میوه آن شبیه زالزالک است با این تفاوت که میوه ازگیل درشت‌تر و قهوه‌ای رنگ و طعمش شیرین و کمی گس است. هسته آن را می‌کارند و درخت ازگیل را به درخت به و گلابی نیز پیوند می‌زنند.

ازگیل در جنگلهای گیلان و نواحی دیگر ایران می‌روید و نام عربی آن میثملا می‌باشد.

قسمتهای مورد استفاده درخت ازگیل: برگ و میوه آن است. اسامی فارسی قدیم ازگیل، «اردف» و «گیل» بوده است.

۳۶ / خواص میوه‌های خوراکی

خواص ازگیل

- ۱- ازگیل سرشار از ویتامینهای (ب و ث) و قند، تانن و سلولز و آسید سیتریک می باشد.^۱
- ۲- ازگیل دارای مقدار زیادی «هیدرات کربن» است که موآد انرژی می باشد.
- ۳- ازگیل دارای ماده‌ای بنام (تانن) است که بهترین دارو برای درمان عفونتهای روده بزرگ است.
- ۴- ازگیل در تقویت خون بدن مؤثر است.
- ۵- ویتامین «ب» ازگیل، اعصاب را تقویت می کند و از نظر تغذیه اهمیت دارد.^۲
- ۶- ازگیل را به صورت خام بعنوان یک میوه لذیذ، مطبوع و تقویت کننده مصرف می کنند و از آن شربت و کنسرو ازگیل تهیه می کنند.
- ۷- مصرف ازگیل خام یا کنسرو ازگیل در معالجه اسهال ساده اثر قطعی دارد.
- ۸- خوردن ازگیل خام و (خصوصاً نارس آن که تانن بیشتری دارد) در معالجه خونریزی‌های داخلی مانند: بواسیر، خونریزی رحمی و غیره اثر شفابخش دارد.
- ۹- ازگیل در معالجه ورم روده بکار می رود، بدین منظور باید

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۴.

۲- خوردنیهای شفابخش / مهدی نراقی / ۹.

ازگیل / ۳۷

۲۳۰ گرم ازگیل رسیده را پس از جدا کردن پوست و دانه، در کمی شیر حل نموده و مصرف نمود.

۱۰ - در معالجهٔ زخم دهان و تورم مخاط گلو مؤثر است، بدین منظور باید / ۵۰ گرم از برگ درخت ازگیل را در یک لیتر آب، بجوشانند و با کمی از آن در شبانه روز چند مرتبه دهان را می شویند و مضمضه کنند.^۱

۱۱ - ازگیل قبض کنندهٔ روده هاست.

۱۲ - ازگیل کار روده‌ها را تنظیم می کند.

۱۳ - ازگیل ادرار آور است.^۲

۱۴ - ازگیل دارای اسید مالیک، تانن، اسید سیتریک و اسید تارتاریک است و از نظر غذایی شبیه (به) است.

۱۵ - ازگیل، میوه‌ای بسیار مقوی است زیرا قدرت اسموزی خون را بالا می برد.

۱۶ - ازگیل به علت داشتن املاح سیتریک، رمالیک و تارتاریک، ترشی خون را از بین می برد.

۱۷ - ازگیل، عوامل معدی را مرتب می کند و برای اسهال بسیار مفید است.^۳

۱۸ - میوهٔ تازه و رسیدهٔ ازگیل یا کنسرو آن برای درمان اختلال

۱ - میوه درمانی / دکتر محمد صادق رجحان / ۱۰۸.

۲ - خوردنیهای شفا بخش / ۱۰ + اسرار تندرستی / ۱۸۲.

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۵.

۳۸ / خواص میوه‌های خوراکی

قاعده گی خانم‌ها کاملاً مفید است.

۱۹ - جوشانده نیم گرم برگ ازگیل، سالک را درمان می‌کند.

۲۰ - جوشانده برگ ازگیل به صورت بالا، پوستهای ظریف را

تقویت می‌کند و برفک را معالجه می‌نماید.

۲۱ - غرغره کردن با جوشانده برگ ازگیل، آبه دهان و گلو را

درمان می‌کند.

۲۲ - اگر هر روز سه بار با جوشانده برگ ازگیل غرغره شود،

آنژین را معالجه می‌نماید.^۱

۵

انار = رُفَّان = pomg ranate

شرح:

ارتفاع متوسط درخت انار ۳/۵ متر، پوست ساقه خاکستری، خاردار، دارای برگهای متقابل (روبرو) و ساده کامل و نوک تیز بدون کرک مایل به سرخی و براق و کناره‌های سخت و چرم مانند است. گل درخت انار منفرد یا گرزنی شکل که دارای سه گل می باشد به رنگ ارغوانی یا قرمز اناری و گاه سفید می باشد.

و از اول اردیبهشت تا آخر تیر به صورت دسته‌های سه تایی و دوتایی و گاهی تنهایی شکوفا می شود.^۱

میوه انار دوکی شکل - دارای پوست مقاوم - ساقه نازک متصل به پوست - سطح خرمایی قرمز خارجی و زرد لیمویی داخلی، در انار ترش دارای حجم کوچکتر و در انار شیرین بزرگتر است.

برای کشت انار فاصله دو درخت پنج متر بوده و چون ریشه

۱ - رساله دکترای - دکتر محمود پوراشرف / شماره / ۶۳۰ دانشکده داروسازی.

۴۰ / خواص میوه‌های خوراکی

طویلی ندارد، شخم ۵۰ سانتی متر کافی بوده که باید در مهرماه انجام گرفته و کود حیوانی به آن افزود. برای تکثیر درخت انار سه راه وجود دارد:

۱- کاشتن هسته در اول بهار، البته این روش معمول نیست.

۲- قلمه زدن که بهترین روش تکثیر است.

۳- خواباندن نهال، به این صورت که پا جوشهایی دوساله را در گودال پهلوی درخت خوابانده و روی آن شن و خاک رس می‌ریزند و در اسفند سال بعد آن را از درخت اصلی جدا نموده و در محل مورد نظر می‌کارند و اینگونه نهال زودتر از همه بار خواهد داد.

مهمترین آفت انار سرماست. مرغوبترین انار ایران از شمال، انار اشرف و در مرکز انار یزد و ساوه می‌باشد.

انواع انار ایران عبارتند از انارهای ملس، شاه‌پسند، سیاه، طوقی، سندان، زاغی، بیدانه، فنجاق، آب‌دندان^۱.
میوه انار دونوع است: شیرین - ترش و هر یک خواص و آثار ویژه خود را دارد.

قسمتهای مورد استفاده: میوه انار- گل انار- پوست ریشه انار و برگ آن و ساقه و پوست می‌باشد.

انار را در زبان عربی: رُمان، الفان، می‌گویند و در آیات متعددی از قرآن به این میوه اشاره شده است.

مثلاً در آیات ۹۹ و ۱۴۱، از سوره انعام و آیه ۶۸ از سوره الرّحمن.

۱- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر- دکتر رضا پاک‌نژاد / ج ۹ / ۵۱

انار / ۴۱

«درخت انار می تواند تحت شرایط مساعد تا ۲۰۰ سال عمر کند. در هر هکتار تا ۳۰ تن محصول تولید می شود و مهمترین مناطق انارکاری ایران عبارتند از: ساوه - فارس - یزد - دامغان. تنها در فارس حدود ۳۰ رقم انار وجود دارد که از مهمترین آنها می توان، ارقام ذیل را نام برد:

۱ - انار اتابکی.

۲ - انار رباب.

۳ - انار بریت.

۴ - انار کدرو.

۵ - انار شیرین بی هسته^۱».

خواص انار

دانشمندان برای انار خواص و آثار ذیل را برشمرده اند:

۱ - پوست و ریشه انار برای دفع کرم کدو مفید است جوشانده پوست یا ریشه انار را برای دفع انواعی از کرمها می توان مصرف کرد به این صورت که سه مرتبه در روز خورده می شود، البته باید قبلاً ۲۴ ساعت آن را در آب خیس کرد. انتخاب ریشه تر یا خشک تفاوتی ندارد.

۲ - جوشانده پوست و گل انار به علت داشتن تانن قابض است و لذا در مورد اسهال خونی و خونریزیهای شدید استعمال می شود.

۱ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ص ۴۰۹ و ۴۱۰.

۴۲ / خواص میوه‌های خوراکی

۳ - جوشانده پوست میوه انار برای برطرف ساختن ورم لوزتین، مکث زبان کوچک - سستی لثه - گرفتگی لوله و مجرای تنفس مفید است.

(جهت غرغره ۳۰ - ۶۰ گرم در یک لیتر آب).

۴ - دانه خشک کرده انار قابض بوده و در اسهال حاد بکار برده می شود.

۵ - پوست انار زرد رنگ سخت و جاذب رطوبت است و در چرم سازی بکار می رود.^۱

۶ - انار به علت داشتن پتاسیم و منیزیم در شستشوی خون مؤثر است و چون فعالیت کبد را زیاد می کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترل و دفع سموم و تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی ایفاء می کند.

۷ - انار ضد سرماخوردگی است.

۸ - انار به عنوان مفرح مصرف می شود.

۹ - انار اشتها آور است و بهتر است قبل از غذا مصرف شود.^۲

۱۰ - مصرف انار بوی تعفن دهان را از بین می برد و لذا امام

می فرماید: **كُلُوا الرُّمَانَ يَنْقِي افْوَاهَكُمْ.**

انار بخورید زیرا دهانهایتان را پاک می کند.

۱۱ - مصرف انار در معالجه راشیتیس (نرمی استخوان‌ها)، کم

۱ - رساله دکترای خانم بهجت خلخالی - شماره ۲۰۷ دانشکده داروسازی.

۲ - اولین دانشگاه و... / ج ۹ / ۵۶.

انار / ۴۳

خونی، ضعف اعصاب مؤثر است و به بدن نیرو می‌بخشد، از اینرو امام صادق (ع) می‌فرماید: به کودکان خود انار بخورانید زیرا آنها را زودتر به بحد جوانی می‌رساند - *أَطْعِمُوا صِبْيَانَكُمْ الرُّمَانَ فَإِنَّهُ أَسْرَعُ لِشَبَابِهِمْ*^۱.

۱۲ - مصرف انار شیرین، ایجاد شادی نموده و رنگ رخسار را نیکو می‌نماید.

۱۳ - مصرف انار شیرین برای معالجه ضعف و لاغری شدید بسیار مفید است.

۱۴ - مصرف انار شیرین تقویت کننده کبد و در معالجه یرقان (زردی) مفید است.

۱۵ - مصرف انار شیرین صدا را صاف می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

۱۶ - مصرف انار ترش و شیرین (ملس) باعث تسکین خارشهای بدن می‌شود.

- البته زیاده‌روی در مصرف انار ترش ایجاد زخم معده می‌کند -

۱۷ - مصرف انار ترش زخمهای دهان را درمان می‌کند، برای این منظور باید روزی چند بار آب انار ترش را در دهان نگهداشت.

۱۸ - آب انار ترش زخم داخل بینی، گوشت اضافی زخمها و درد گوش را معالجه می‌کند، به این منظور باید آب انار ترش را بجوشانند تا غلیظ شود و سپس با کمی عسل مخلوط کرده و سپس به

۱ - بحار الأنوار/ ج ۱۴ - باب اطعمه اشربه.

۴۴ / خواص میوه‌های خوراکی

زخم بینی یا گوشت زیادی زخمها و یا اطراف گوشی که درد می‌کند بمالند.

۱۹- رب انار از آب انار قوی‌تر و بهتر است و غم و اندوه را برطرف می‌کند.

۲۰- رب انار برطرف کننده تشنگی شدید و رفع کننده التهاب افراد تب‌دار می‌باشد.

۲۱- گل انار، اسهال ساده را درمان می‌کند، برای این منظور باید گل انار را به صورت جوشانده یا دم کرده تهیه نمود و مانند چای با کمی شکر روزی سه مرتبه، یک فنجان میل نمود - پوست و پیه انار را (پیه قسمت زرد رنگی که بپوست انار از درون متصل است) تمام خواص گل انار را دارد-

۲۲- مالیدن جوشانده یا دم‌کرده گل انار برای التیام جراحات مؤثر است.

۲۳- جوشانده پوست انار خونریزی بواسیر و امراض مقعد را معالجه می‌کند برای این منظور بیمار یا در پشت محتوی جوشانده پوست انار می‌نشیند و یا پس از اجابت مزاج هر دفعه مقعد خود را با جوشانده پوست انار بشوید.

۲۴- از خشک کرده پوست ریشه یا ساقه درخت انار برای معالجه انگل‌های روده و کرم‌کدو استفاده می‌کنند. برای این منظور باید بیمار بالغ ۳/۵ گرم گرد پوست انار را با یک لیوان آب گرم میل کند و در صورتی که بیمار یبوست دارد، پس از ۱ یا ۲ ساعت از مصرف

انار / ۴۵

دارو، یک مسهل کننده روغن کرچک مصرف کند.

۲۵- مصرف و دم کرده یا جوشانده برگ انار به صورت مصرف

چای ضد استفراغ، اشتها آور و مقوی معده است.

۲۶- درد نیمه سر (میگرن) با خوردن دم کرده یا جوشانده برگ

درخت انار درمان می شود.

۲۷- مصرف دم کرده یا جوشانده برگ انار مانند چای، کم

خونی، ضعف شدید پس از بیماریها و خستگی شدید را برطرف می کند.^۱

۲۸- دود ساقه درخت انار، حشرات را از بین می برد.

نکته فوق فرمایش امام موسی کاظم (ع) می باشد.

۲۹- خوردن انار شیرین، آب (نطفه) مرد را زیاد می کند و فرزند

رانیکو می سازد. امام رضا (علیه السلام)

۳۰- هر کس در حال گرسنگی (و ناشتا) انار بخورد، تا چهل

روز قلب او روشن می ماند. امام صادق (علیه السلام).

۳۱- انار را با پیه آن (پیه پوست نازکی است که میان دانه ها قرار

دارد) بخورید زیرا معده را دباغی و ذهن را زیاد می کند.

امام صادق (علیه السلام).^۲

۳۲- انار خون را تصفیه می کند و تقویت کننده قلب است و اگر

۱- میوه درمانی / دکتر محمد صادق رجحان / ۱۱۱.

۲- بحار الأنوار، ج ۱۴، باب الأَطعمة و الأَشربة.

۴۶ / خواص میوه‌های خوراکی

پیش از غذا خورده شود، اشتها را باز می‌کند.^۱

۳۳ - گل، پوست و ریشه میوه انار، دارای خاصیت مقوی و قبض کننده می‌باشد.

۳۴ - پوست و ریشه انار بهترین دارو برای دفع کرم کدو است و به این منظور باید / ۱۲۰ گرم پوست و ریشه انار را در یک لیتر آب، به مدت ۲۴ ساعت خیسانید و پس از آن روی آتش گذارده و به مدت ده دقیقه آن را بجوشانید و سپس هر روز سه فنجان از آن را به فاصله یک ساعت و نیم میل کنید، البته این جوشانده کمی تلخ و نامطبوع است و در برخی اشخاص در ابتداء تولید سرگیجه و اختلالاتی می‌کند ولی به‌طور قطع کرم کدو را از داخل بدن می‌کند و به‌خارج دفع می‌نماید.^۲

۳۵ - انار، میوه‌ای سرد، خنک و تصفیه کننده خون است.

۳۶ - خوردن انار از ابتلاء به بیماری قند جلوگیری می‌کند.

۳۷ - خوردن انار باعث تصفیه و معتدل ساختن کبد می‌شود.

۳۸ - مخلوط آب انار با شکر و نشاسته و ضمغ عربی و روغن بادام، بازکننده ادرار و تقویت کننده دستگاه ادرار و مثانه است، مخلوط فوق را باید بجوشانند و نیم گرم بخورند.

۳۹ - انار ترش و شیرین حرارت معده و غلیان و فشارخون را فرو می‌نشاند.

۱ - گلها و گیاهان شفابخش / تالیف: ریموند دکستری، ترجمه: مهدی نراقی / ۱۰۰.

۲ - همان مأخذ / ۱۰۰ + ناتوانیهای جنسی، اسماعیل پور سعید / ۱۲.

انار / ۴۷

۴۰- انار ترش و شیرین (ملس)، اثر مستی را برطرف می‌کند.

۴۱- برای معالجه قی‌های خونی می‌توان، انار ترش و شیرین را سوزانید و با مقداری عسل مخلوط نموده و بر روی شکم مالید.

۴۳- انار ترش و شیرین (ملس)، مضرّات دخانیات را خنثی می‌نماید.

۴۴- برای درمان صفرا، ناراحتی معده، تبهای صفراوی، یرقان، خارش و ناراحتی‌های پوستی می‌توان آب انار ترش و شیرین را با پیه و شکر خام بهم بمالند و معجونی تهیه کنند که مقدار ۵ تا ۱۰ سیر آن برای مداوای امراض فوق بسیار مفید است.

۴۵- سورمه سائیده انار پخته برای جلوگیری از ریزش آب چشم مفید است.

۴۶- برای درمان اسهال و زخم روده می‌توان مقداری جو را نیم کوب کرده و به همان اندازه برنج مخلوط، با آب انار بپزند پس از صاف کردن آن را تنقیه کنند.

۴۷- سائیده انار و مازو برای برطرف کردن و باز کردن خلط خشک شده در سینه و دفع زخم سفلیس بسیار مفید است.

۴۸- برای درمان بواسیر و خونریزی قاعدگی می‌توان سائیده پوست خشک انار و مازو را در طشتی بریزند و بیمار داخل آن بنشیند.

۴۹- برای معالجه سرفه‌های شدید خونی می‌توان انار را سوزانده و با عسل مخلوط نمود و بر سینه مالید، این درمان بسیار مفیدی است.

۴۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۵۰- گل انار، جهت درمان خونریزی لثه‌ها و زخم‌های دندان و ورم بیضه (باذفتق) مفید است.
- ۵۱- برای درمان استفراغ شدید می‌توان، گل انار را با برگ مو پخته و بر شکم بمالند.
- ۵۲- پخته و خمیر گل انار همراه با کمی استراحت برای درمان کفش زدگی و ترک پا بسیار مفید است.
- ۵۳- برای معالجه دمل، کورک، جوش و کثافت خون می‌توانید ۷ عدد گل انار را که غنچه دهن بسته است صبح ناشتا بخورند تا یکسال از بروز بیماریهای فوق جلوگیری می‌نماید.
- ۵۴- شستشو دادن با مخلوط عصاره گل انار و آب بارهنگ برای درمان زخم دگر بسیار مفید است.^۱
- ۵۵- خوردن آب انار شیرین مخلوط با شکر و نشاسته برای درمان درد سینه و سرفه کاملاً مؤثر است.^۲

تذکرات:

- ۱- انار برای اشخاصی که دچار یبوست هستند مضر است.
- ۲- انار برای کسانی که دچار نفخ معده هستند ضرر دارد.
- ۳- اشخاصی که رطوبتی و سرد مزاج هستند پس از خوردن انار، زنجبیل جوشیده بانبات آب گرم بخورند.

۱- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۴.

۲- تحفه حکیم باشی / داود طراح / ۸۴.

انار / ۴۹

- ۴- خوردن انار به عنوان دسر خوب نیست.
- ۵- خوردن زیاد انار در یک جلسه، خوب نیست و غذا را فاسد می‌کند و باعث بیماری و ناراحتی معده خواهد شد.^۱
- ۶- زیاده‌روی در مصرف انار ترش، ایجاد زخم معده می‌کند.^۲

۱- گیاهان و نباتات شفا بخش / ۲۷.

۲- میوه درمانی / ۱۱۱.

انجیر = تین = Fig

شرح:

انجیر میوه‌ای است شیرین و گوشتدار، که درون آن پر از دانه‌های بسیار ریز است و پس از رسیدن شیرین و زرد رنگ می‌شود. درخت انجیر در اکثر نقاط دنیا و ایران می‌روید و سالیانه سه مرتبه (بهار - تابستان - پاییز) میوه می‌دهد، نام عربی انجیر، «تین» است میوه انجیر بیشتر به رنگهای زرد و قرمز دیده می‌شود. اهمیت این میوه به اندازه‌ای است که در قرآن کریم از آن سخن به میان آمده است و به آن قسم یاد شده «قسم به تین و زیتون، که ما انسان را به نیکوترین صورت بیافریدیم»^۱. و دانش پزشکی و تجربیات دانشمندان، تا حدودی ارزش این میوه را به اثبات می‌رساند و از انجیر به عنوان میوه‌ای که ضرری برای آن متصور نیست یاد می‌کنند.

۱- وَالتِّينِ وَ الزَّيْتُونِ ... لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. سوره تین / ۱ - ۳.

۵۲ / خواص میوه‌های خوراکی

«درخت انجیر می‌تواند، تحت شرایط مساعد، تا ۱۰۰ سال عمر و تا ۱۵ متر ارتفاع پیدا کند. انجیر معمولاً به وسیله قلمه زدن زیاد می‌شود، ولی می‌توان با خوابانیدن و پیوند زدن نیز آن را تکثیر نمود. از یک هکتار باغ انجیر می‌توان انتظار ۱۴ - ۱۰ تن محصول تازه و یا ۵ - ۴ تن محصول خشک را داشت. در ایران، انجیر تقریباً در تمام نقاط کشت می‌شود که: ساوه، فارس و دزفول از این نظر اهمیت بیشتری دارند. تنها در استان فارس حدود ۱۷ رقم انجیر وجود دارد. که از مهمترین آنها می‌توان انجیر سبز (که به صورت خشک مصرف می‌شود) و انجیر سیاه (که به صورت تازه مصرف می‌شود) را نام برد.»^۱

خواص انجیر

- ۱ - انجیر ادرارآور است و کسانی که به خروج ادرار احتیاج دارند باید انجیر مصرف کنند.
- ۲ - انجیر سینه را نرم می‌کند.
- ۳ - برگهای درخت انجیر، ظروف آشپزخانه را کاملاً پاک می‌کند.
- ۴ - جوشانده ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر در یک لیتر آب برای معالجه

۱ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۱۱.

انجیر / ۵۳

برونشیت مزمن، زکام و گرفتگی صدا مفید است.

۵ - مربا و کمپوت انجیر برای درمان یبوست مؤثر است لذا

می توان ۳ یا ۴ انجیر تازه را چهار قطعه کرد و در نیم لیتر شیر جوشانید تا پخته شود و آن را با ۱۲ عدد کشمش صبح ناشتا بخورند.

۶ - جوشانده ۲۵ تا ۳۰ گرم برگ انجیر در یک لیتر آب برای معالجه سرفه و اختلالات جریان خون مفید و مؤثر است.

۷ - مصرف جوشانده برگ انجیر در منظم نمودن عادات ماهانه خانمهایی که مبتلا به بی نظمی عادت ماهانه شده اند مؤثر است که باید این جوشانده را چند روز قبل از عادت ماهانه مصرف نمایند.

۸ - شیر سفیدی که از دم برگها یا میوه انجیر خارج می شود بهترین درمان میخچه و زگیل است ، و باید آنرا صبح و شب روی میخچه پا گذاشت تا آن را زایل کند.^۱

۹ - میوه انجیر، نیروبخش، خوش طعم، مولد انرژی و فربه کننده است و مواد لازم برای سوخت و ساز بدن را در خود جمع نموده است.

۱۰ - انجیر برای نرم کردن سینه و روده ها دارای خاصیت معروفی است.

۱۱ - اگر ۴۰ تا ۱۲۰ گرم انجیر خشک را در یک لیتر آب بجوشانند جوشانده ای به دست می آید که برای معالجه زکامهای شدید و تورم حنجره مفید است.

۱ - خوردنیهای شفا بخش / ۱۲ + میوه ها و سبزیهای شفا بخش ص ۱۶۹.

۵۴ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۲ - دم‌کرده برگهای درخت انجیر به مقدار ۲۶ گرم تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب، مُسکّن است و برای معالجه سرفه تجویز می‌شود.^۱
- ۱۳ - جوشانده انجیر خشک در التهاب دستگاه تنفس تجویز می‌گردد.
- ۱۴ - غرغره کردن جوشانده انجیر خشک برای درمان گلو درد و سرماخوردگی بسیار مؤثر است.
- ۱۵ - اگر ۵ تا ۷ انجیر خشک را در مقداری آب ریخته و با آتشی ملایم بپزید تا به صورت شربت درآید، این شربت درد گلو را آرام می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.
- ۱۶ - از جوشانده انجیر خشک در شیر، شربت به دست می‌آید که برای رفع تحریکات گلو و مخاط دهان مصرف می‌شود.^۲
- ۱۷ - انجیر خشک را می‌کوبند و می‌سایند و بجای قهوه مصرف می‌کنند، مصرف گرد انجیر بجای قهوه در بیماریهای برونشیت، سینه پهلو و سیاه سرفه مفید است.^۳
- ۱۸ - جوشانده شاخه نازک درخت انجیر، آبی را که در بافته‌های بدن جمع شده خارج می‌کند، از این جهت در مورد مرض استسقاء نیز مصرف آن مفید است.^۴
- ۱۹ - انجیر بیش از هر میوه‌ای قند طبیعی دارد و به مقدار قابل

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷ - ۱۶۹.

۲ - اسرار خوراکیها / ۲۲۶.

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۷.

انجیر / ۵۵

توجه‌ای دارای ویتامینهای (A) و (B) می‌باشد.^۱

۲۰ - اگر انجیر را بپزند و به شکل کمپوت و یا مربا در آورند،

برای اشخاصی که سوء هاضمه یا یبوست دارند مفید است.^۲

۲۱ - در سخنان گوهر بار رسول گرامی اسلام (ص) خواص

ذیل برای انجیر بیان شده و مسلمانان به خوردن آن ترغیب شده‌اند:

الف - انجیر میوه‌ای بهشتی است که بواسیر را قطع می‌کند.

ب - انجیر نقرس را معالجه می‌کند.

ج - انجیر، قوای جنسی را زیاد می‌کند و رطوبت و سردی را که

موجب ضعف نیروی آمیزش است برطرف می‌نماید.^۳

۲۲ - انجیر سده‌ها رانرم می‌کند و برای باد قولنج مفید است در

روز از آن زیاد بخورید ولی در شب کم بخورید - حضرت علی (ع).

۲۳ - در حدیثی از امام محمد باقر (ع) آمده است که فرمود:

برکبد «حزقیل» پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می‌داد، خداوند به

او وحی کرد که شیر انجیر را بگیر و بر سینه خود بمال. وی نیز این کار

را انجام داد و بهبود یافت.

۲۴ - در حدیثی از امام رضا (ع) چنین آمده است:

انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد، استخوان را محکم می‌سازد مورا

می‌رویند و درد را برطرف می‌کند و با بودن انجیر دیگر به دارو

۱ - نسخه‌های شفابخش / ۴۴.

۲ - اسرار تندرستی / ۱۸۲.

۳ - بحار الأنوار / ج ۱۴ باب اطعمه و اشربه.

۵۶ / خواص میوه‌های خوراکی

احتیاج نیست.^۱

۲۵ - انجیر میوه‌ای است بسیار مغذی که هضم آن آسان است و مصرف آن برای بچه‌ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دوره نقاهت را می‌گذرانند، بسیار مفید است.

۲۶ - انجیر، بدن را تقویت می‌کند و محرک نیروی جنسی نیز می‌باشد.

۲۷ - انجیر به علت دارا بودن دانه‌های ریز، باعث تقویت معده و روده می‌شود ولی برای کبدهای ضعیف زیان‌آور است.

۲۸ - انجیر در رفع بواسیر و صرع و جنون و وسواس، اثرات بسیار نیکویی دارد.^۲

۲۹ - خوردن انجیر تازه و خشک، موجب لینت مزاج می‌شود، از این جهت یبوست‌های کهنه و مقاوم را درمان می‌کند.

۳۰ - خوردن جوشانده انجیر خشک، در تمام التهابات دستگاه تنفس مانند:

ذات الریه، ذات الجنب، آسم، تنگی نفس، سرماخوردگی‌های مکرر مفید است.

۳۱ - غرغره کردن و دهان شویه با جوشانده انجیر خشک، ورم لثه، ورم دهان و ورم گلو را درمان می‌کند.

۳۲ - اگر خمیر انجیر با آرد جو و گندم را به صورت مرهم،

۱ - بحار/ ج ۱۴/ باب اطعمه و اشربه/ علامه محمد باقر مجلسی.

۲ - خوردنیها و آشامیدنیها/ ۲۵.

انجیر / ۵۷

روزی ۲ مرتبه در محل ورم گوش و دملها قرار دهند، اثر شفا بخش دارد.

۳۳- اگر خمیر انجیر با آرد جو را به صورت مرهم در محل سوختگی‌ها و غده‌های ملتهب قرار دهند، مؤثر است.

۳۴- مسواک کردن با سوخته انجیر، برای جرم‌گیری دندان (سفید کردن دندان) و تقویت لثه، فوق‌العاده مفید است.

۳۵- برگ تازه انجیر برای التیام جراحات و زخمها و جوش خوردن سریع زخمهای سطحی مؤثر است. می‌توان برگ تازه را به مدت کمی روی زخمهای سطحی گذارد.

۳۶- اگر برگ خشک کرده درخت انجیر را بکوبید و در سرکه بخیسانید و به پوست بدن که پوسته پوسته می‌شود بمالید، اثر شفا بخش دارد.

۳۷- اگر برگ خشک کرده درخت انجیر را بکوبید و در آب خیس نموده و بر سر یا ابرو بمالید. ریزش موی را برطرف می‌کند.

۳۸- اگر یک قطره از شیرآبه سفید رنگ انجیر را در داخل دندانی که پوسیده و کرم خوردگی دارد بمالند، درد را تسکین می‌کند!

۳۹- وجود مقدار زیاد فسفر این حقیقت را نشان می‌دهد که انجیر در پرورش هوش و حافظه بسیار مؤثر است.

۴۰- سرشار بودن انجیر از پتاسیم، تأمین کننده سلامتی

۵۸ / خواص میوه‌های خوراکی

کودکان ضعیف و کم خون و بی‌اشتها است.

۴۱- اگر انجیر و عسل را به طور مساوی با هم مخلوط نماید جهت زخم معده بسیار مفید است.

۴۲- انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجهٔ قلیائیت بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار مؤثر است.

۴۳- انجیر می‌تواند در بیماران مبتلا به عدم کفایت کبد و رماتیسم مزمن مؤثر باشد.

۴۴- انجیر هر قدر تازه‌تر باشد قدرت تبرید و پاک‌کنندگی و خواص غذایی آن بیشتر است.

۴۵- انجیر بهترین غذا برای بیماران عصبی است.

۴۶- انجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمهای گرم و دمل و (مخصوصاً دمل دندان) است.

۴۷- شربت انجیر، تسکین دهندهٔ دردهای گلو و سرفه است.^۱

۴۸- انجیر خیسانیده شده در شیر بسیار خوشمزه و برای درمان یبوست شدید بسیار مفید است.

۴۹- انجیر خیسانیده شده در روغن زیتون برای معالجهٔ یبوست بسیار مفید است و باید صبح ناشتا خورده شود.

۵۰- شیر سفید انجیر اثری نظیر مایهٔ پنیر دارد، لذا می‌توان از آن در تهیهٔ پنیر استفاده نمود.

۱- اسرار خوراکی‌ها / ۲۹۴.

انجیر / ۵۹

۵۱- برای معالجهٔ آبسه دندان و ناراحتی لوزه و گلو، انجیر پخته بسیار مفید است.

۵۲- مرهم انجیر پخته شده در سرکه، برای درمان سوزش، خشکی و خشونت زخم‌ها بسیار مؤثر است.^۱

۵۳- جوشاندهٔ شاخه‌های تازه و جوان درخت انجیر در استسقاء اثر نیکو دارد.

۵۴- جوشاندهٔ انجیر در التهاب دستگاه تنفس تجویز می‌گردد.

۵۵- جوشاندهٔ پوست تازهٔ انجیر در موارد شکم روشها و اسهال خونی توصیه شده است.^۲

تذکرات

۱- انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضر است.

۲- انجیر برای اشخاص چاق، زیان‌آور است.

۳- انجیر برای مبتلایان به اختلال معده و روده مضر است.

۴- زیاده‌روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم زیان‌آور

است و خنثی‌کنندهٔ زیان آن، کرفس است.^۳

۱- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۸.

۲- اسرار خوراکی‌ها / ۳۱۴.

۳- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۹.

ترکیبات غذایی انجیر

نام	اندازه	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C
میوه		کیلوگرم	گرم	گرم	میلی گرم	میلی گرم	بین المللی	بین المللی واحد	بین المللی واحد	میلی گرم واحد
انجیر تازه	۳ دانه	۸۱	۱/۴	۰/۴	۱/۷	۰/۵	۸۰	۰/۰۶	۰/۰۵	۳

(۱)

انجیر خشک		آب		مواد قندی		مواد ازته		مواد پروتئیک		مواد چرب	
		درصد		درصد		درصد		درصد		درصد	
		۲۹		۵۰		۵/۵		۴		۲	

(۲)

۱- تغذیه و بهداشت / هوآسا شکوه / ۱۶۶
 ۲- میوه درمانی / دکتر رجحان



انگور = وَشَبْ = Grape

شرح:

انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ است که از نوع میوه‌های خوشه‌ای است نارس آن ترش مزه و سبز رنگ است که به آن غوره می‌گویند و رسیده آن به رنگهای گوناگون است.

آب انگور پس از تخمیر به شراب تبدیل می‌شود و از تقطیر آن الکل به دست می‌آید، شیره و سرکه نیز از انگور گرفته می‌شود و درخت انگور را «رز»، «تاک» و «مو» نیز می‌گویند.

در ایران انواع و اقسام انگور به اسامی مختلف به عمل می‌آید که تنها در آذربایجان، شصت نوع انگور وجود دارد.

نشانه‌های بهترین انگور آنستکه درشت، شیرین، پوست نازک و کم تخم باشد، در آیات متعدد قرآن کریم از این میوه یاد شده است.^۱

۱ - فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَ عِنْبًا وَ قَضْبًا. «و حبوبات برای غذا برویانیدیم» و انگور و نبات را برای شما رویانیدیم.... سوره عبس / ۲۸.

۶۲ / خواص میوه‌های خوراکی

و خواصی که ذیلاً برای انگور بیان می‌شود، نشانگر بخشی از اعجاز قرآن در رابطه با میوه‌ها می‌باشد.

و در احادیث وارد شده است که امام محمد باقر (ع) فرمود:

چهار میوه از میوه‌های بهشتی هستند: انگور- رطب

(خرمای تازه) انار و سیب.^۱

قسمتهایی که در تغذیه و درمان امراض، از درخت انگور مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- میوه انگور

۲- دانه و تخم انگور

۳- برگ انگور

۴- شاخه‌های نازک و تازه

۵- پیچکهای انگور

«مهمترین مناطق انگورکاری ایران عبارتند از: فارس، آذربایجان، خراسان، اصفهان و قزوین، از معروفترین انگور ایران می‌توان: عسکری و یاقوتی را نام برد که هر دو بی‌هسته هستند و ریش بابا، رجبی و شاهانی که هسته‌دار هستند.»^۲

خواص انگور

۱- انگور رسیده، شربت مقوی و کاملی است که حاوی مقدار

۱- بحار الأنوار / علامه محمد باقر مجلسی / ج ۱۴ - باب اطعمه و اشربه.

۲- اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۱۹.

انگور / ۶۳

- زیادی ویتامین و مواد غذایی و حیاتی مفید برای بدن می باشد.
- ۲ - کودکان یا افرادی که خیلی لاغر هستند و مایلند چاق شوند، می توانند یک لیوان صبح و یک لیوان عصر آب انگور بخورند.
- ۳ - آب انگور بیشتر به کسانی داده می شود که بر اثر یک بیماری طولانی ضعیف شده اند.
- ۴ - انگور برای تقویت عمومی بدن مفید بوده و در معالجه بیماریهای لاغری، کم خونی، سل ریه، یبوست، بواسیر، سیاه سرفه، اثر شفابخش دارد.
- ۵ - کسانی که پس از یک عمل جراحی، احتیاج به تقویت دارند، ۱ تا ۲ لیوان آب انگور نتایج بسیار خوبی می دهد.
- ۶ - آب انگور غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به ازدیاد اوره خون و اسیدوز می باشد.
- ۷ - آب انگور برای بیمارانی که دچار ورم کلیه هستند، نوشیدنی مناسب و ادرارآور خوبی است و حتی در این مورد بهتر است بجای شیر به بیمار داده شود.
- ۸ - آب انگور برای کسانی که نارسایی کبد دارند توصیه شده است زیرا آب انگور عمل ذخیره قند در کبد و دفع صفرا را تسهیل می کند.
- ۹ - شیره انگور، ضعف عمومی بدن و ضعف احشاء را معالجه می کند. به این منظور شیره انگور را با شیرگاو مخلوط نموده و با کمی بادام شیرین، روزانه ۲ تا ۳ لیوان بیمار می نوشد.

۶۴ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۰ - برای درمان یرقان (زردی) شیرۀ انگور را با کمی سرکه مخلوط می‌کنند و بیمار تناول می‌کند.
- ۱۱ - خوردن شیرۀ انگور مخلوط با کمی زعفران برای رفع هَم و غَم و غضب شدید و ضعف اعصاب بکار می‌رود، معالجه را تا بهبودی باید ادامه داده شود.
- ۱۲ - برای درمان کک مک، شیرۀ انگور را به تنهایی یا مخلوط با نمک بر روی لکه‌ها می‌مالند.
- ۱۳ - شیرۀ انگور مخلوط با کمی ختمی پخته، به صورت مرهم بر روی آبسه (دُمَل) قرار می‌دهند و گشوده می‌شود و علاوه بر آن برای از بین بردن ورم‌هایی که بر اثر ضربه ایجاد شده، مفید است.
- ۱۴ - شربت انگور، تقویت‌کننده عمومی بدن است.
- ۱۵ - شربت انگور، دفع‌کننده صفرا و خماری است.
- ۱۶ - شربت انگور برای معالجه اسهال و استفراغ مفید است و به این منظور صبح و ظهر و شب، یک قاشق غذاخوری باید میل شود.
- ۱۷ - شربت انگور اشتهاآور است و باید یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا میل شود.
- ۱۸ - روغن انگور، پوست را نرم می‌کند و بجای انواع کِرِم‌های آرایشی برای حفظ بهداشت پوست به کار می‌رود.
- ۱۹ - مالیدن روغن انگور بر پوست اندامها، کوفتگی و خستگی عضلات پس از ورزش را برطرف می‌کند.

انگور / ۶۵

- ۲۰ - ماساژ دادن اعضاء سرمازده با روغن انگور مؤثر است.
- ۲۱ - سوخته گرد نرم تخم انگور برای آبریزش چشم و جلای بینایی سودمند است و به صورت سرمه نیز در چشم می‌کشند.^۱
- ۲۲ - انگور را با شیر مادر مقایسه به صورت ذیل مقایسه کرده‌اند:

آب انگور	شیر مادر	مواد
۸۳ تا ۷۵ درصد	۸۷	آب
۱/۷ درصد	۱/۵	مواد ازوت دار
۱/۳ درصد	۰/۴	مواد معدنی
۱۲ تا ۳۰ درصد	۱۱	قند

برخی پزشکان عقیده دارند: آب انگور، شیر نباتی است که مواد غذایی آن به مراتب بیش از شیر حیوانی است.

۲۳ - انگور کبد را تقویت می‌کند و به فعالیت سالم آن کمک می‌کند.

- ۲۴ - انگور، سموم بدن را دفع می‌کند و بیوست را برطرف می‌سازد.
- ۲۵ - اگر آب انگور را بر پوست بمالند، چین و چروک آنرا برطرف می‌کند و پوست را باطراوت می‌کند.
- ۲۶ - انگور برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل، رماتیسم،

۱ - میوه درمانی / ۱۲۷ + خوردنیهای شفا بخش / ۱۵ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۲۷ + اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۱.

۶۶ / خواص میوه‌های خوراکی

نقرس و سنگ کلیه شده‌اند مفید است.

۲۷ - انگور برای کسانی که دچار مسمومیت، عوارض فشارخون و اختلالات هاضمه - اختلالات پوستی و کورک و آگزما و نفريت (ورم چرکی کلیه‌ها) شده‌اند مؤثر و سودمند است.

۲۸ - آب غوره، خنک است و در مواردی که حالت تب بر بدن مسلط می‌شود و برای معالجه آنژین، ورم کردن دهان و سل ریوی مصرف می‌گردد.

۲۹ - کشمش بیش از انگور تولید انرژی می‌کند و مصرف آن نرم کننده سینه و خلط آور است.

۳۰ - کشمش را در تمام بیماریهای ریوی، قصبه الریه، امراض کلیوی، مثانه‌ای و کبدی مصرف می‌کنند.

۳۱ - شیرۀ بهاری مؤ (اشک مو) به مقدار یک قاشق قهوه خوری صبح ناشتا برای دفع سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا و شن کلیه و کیسه صفرا مفید و مؤثر است.

۳۲ - کمپرس کردن زخمها با شیرۀ بهاری (اشک مو) باعث التیام سریع زخمها می‌شود.

۳۳ - اگر چشم قرمز شده و یا مژه‌ها ورم کرده باشند با ریختن اشک مو در چشم، خیلی زود ورم مژه و قرمز شدن چشم معالجه می‌شود.^۱

۳۴ - آب غوره، چاقی زیاد را درمان می‌کند.

۳۵ - آب غوره، بلوغ دختران را جلو می‌اندازد و قاعده را باز

می‌کند.

۱ - خوردنیهای شفابخش / ۱۵.

انگور / ۶۷

۳۶- انگور اثری «ازید» و «ارسنیک» دارد و به این جهت برای غدد مخصوصاً سیب آدم مفید است.

۳۷- آب انگور شیر زنان را زیاد می‌کند.^۱

۳۸- انگور در زدودن غم و اندوه و بی‌تابی شدید، بسیار مؤثر است، و در این مورد از امام صادق علیه السلام، نقل شده است که فرمود: پس از طوفان نوح که آب، زمین را شست و حضرت نوح در قبرستانها استخوان مردگان را دید، بسیار اندوهناک گشت، خداوند متعال به او وحی کرد که: «انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود.»^۲

۳۹- برگ درخت انگور، برونشیت‌های مزمن را معالجه می‌کند.

۴۰- برگ درخت انگور، در مورد کریپ یا عفونت‌های روده، ضد عفونی کننده گرانبهایی است و می‌توان چهار گرم برگ خشک مو را در یک لیوان آب جوش دم‌کرده و دو تا سه فنجان در روز تناول نمود.^۳

۴۱- آبغوره غذا را خوش طعم، مطبوع و لذیذ نموده و اشتها را تحریک می‌نماید.

۴۲- آبغوره مقوی اعمال هضم، مقوی کبد و دافع صفرا است. به این منظور بهتر است روزانه یک قاشق مرباخوری چند روز متوالی میل شود.

۱- اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۲.

۲- بحار الأنوار / ج ۱۴ / باب اطعمه و اشربه.

۳- گلها و گیاهان شفابخش / ۶۵.

۶۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۴۳ - آبغوره اسهال‌های ساده را درمان می‌کند به این منظور باید یک قاشق غذاخوری، و ۳ مرتبه در روز مصرف شود.
- ۴۴ - مضمضه یا غرغره کردن با آبغوره برای درمان ورم دهان و لثه و حلق مفید است.
- ۴۵ - آبغوره حفظ‌کننده جنین است به این جهت باید کمی آبغوره را همراه با غذای روزانه مصرف شود.
- ۴۶ - اگر چند قطره از آبغوره را در هنگام خونریزی بینی به درون بینی بچکانند، خونریزی را بند می‌آورد.
- ۴۷ - برای درمان چرک گوش می‌توان آبغوره و سرکه را به طور مساوی مخلوط نمود و چند روز، روزی سه مرتبه ۱ تا ۲ قطره در گوش بچکانید.
- ۴۸ - آبغوره برای رفع زردی چهره و درمان چاقی مفرد مؤثر است لذا باید ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آبغوره را بعد از هر غذا میل نمایند.
- ۴۹ - مالیدن مخلوط مساوی آبغوره و آب تره، پس از اجابت مزاج در محل بواسیر، مفید است و آن را معالجه می‌کند.
- ۵۰ - برگ مو را به صورت دلمه پخته و می‌خورند.
- ۵۱ - برگ مو، اشتهاآور، مقوی، ضد اسهال، ادرارآور و ضد خماری است.
- ۵۲ - برگ مو به دو طریق ذیل، در معالجه اسهال، اسهال خونی، استفراغ، زخم معده و خونریزی معده مفید است:
- الف - ۳۰ گرم برگ جوان مو را به صورت تازه یا خشک کرده در یک

انگور / ۶۹

لیتر آب می جوشانند و پس از صاف کردن، مانند چای روزی یک تا سه استکان می نوشند.

ب - گزد برگهای جوان و خشک کرده مو را روزانه به مقدار ۴ تا ۵ گرم با عسل یا شربت قند مخلوط و مصرف می کنند.

۵۳ - جوشانده برگ مو به صورت فوق، حافظ جنین است و از سقط آن جلوگیری می کند.

۵۴ - خوردن برگ یا جوشانده آن به گونه فوق در معالجه نقرس، یرقان (زردی)، عدم دفع ادرار، واریس، اثر شفابخش دارد.

۵۵ - گرد نرم برگ مو به طور موضعی، اثر بند آوردن خون دارد.

۵۶ - جوشانده برگ مو، سرمازدگی دست و پا را درمان می کند.

۵۷ - از پیچکهای مو، بر اثر کوبیده و فشار، شیرهای استخراج می کنند که مصرف ۳۰ تا ۶۰ گرم آن در روز، خونریزیهای داخلی مانند اسهال خونی، اخلاط خونی، خونریزی رحمی و بواسیر را درمان می کند.

۵۸ - سرکه به غذا طعم خاصی می دهد و اشتها را تحریک می کند و صفرابر می باشد.

۵۹ - سرکه، هضم گوشت را آسان می کند.

۶۰ - اگر خاکستر گرم را در سرکه بخیسانند و بر روی ورم غدد متورم قرار دهد آن را درمان می کند.

۶۱ - اگر سرکه و گلاب را بمقدار مساوی مخلوط نموده و بجوشانند و سپس یک قطعه پارچه را با این محلول خیس نموده بر

۷۰ / خواص میوه‌های خوراکی

روی سر بیمار قرار دهند، سردردهای ناشی از کبد و صفرا را معالجه می‌کند.

۶۲ - شستشوی دهان با سرکه و گلاب، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

۶۳ - با چکانیدن چند قطره سرکه در گوش، حشره یا کرمی که در گوش مانده باشد خارج می‌شود.

۶۴ - اگر سرکه را در محل خارش بدن یا خونریزی بمالند، خارش و خونریزیهای کوچک را بند می‌آورد.

۶۵ - اگر سرکه را با نمک مخلوط کنند و در دهانی که از کشیدن دندان خونریزی می‌کند نگهدارند و چند بار تکرار کنند، خونریزی را قطع می‌کند.

۶۶ - اگر در محل‌هایی که سوزش دارد مانند سوزش سوختگی با آتش، مالیدن سرکه آن را درمان می‌کند.

۶۷ - مالش دادن با رسوب سرکه، کک مک، لکه‌های بدن، کهیر و درد مفاصل و ورم پستان را معالجه می‌کند.

۶۹ - اگر کمی آرد جو را با سرکه خمیر کنند و در محل ورم پستان و بناگوش بگذارند ورم را درمان می‌کند.

۷۰ - شکوفه انگور^۱ تقویت کننده قلب و معده است.

۷۱ - شکوفه انگور، مسکن استفراغ، آروغ و سکسکه است.

۷۲ - شکوفه انگور، ترش شدن غذا در معده را درمان می‌کند.

۱ - شکوفه انگور در اوایل بهار بدست می‌آید و که عبارت از ذرات ریز سبز رنگ معطر است.

انگور / ۷۱

برای این موارد فوق می‌توان ۱۰ گرم از گرد شکوفه انگور را با کمی آب خورد و یا آن را جوشانده بعد از هر غذا نصف تا یک استکان مانند چای نوشید.

۷۳- اشک مو،^۱ زگیل را درمان می‌کند به دفعات باید بر روی زگیل مالیده شود.

۷۴- اگر اشک مو را بر روی تب‌خال بمالند آن را مداوا می‌کند.

۷۵- خوردن مقداری اشک مو، سنگ مثانه را دفع می‌کند.

۷۶- شاخه‌های تازه و نازک مو، تمامی خواص برگ مو را دارند و بلکه بهتر از آن است.

۷۷- شاخه تازه مو، بواسیر را درمان می‌کند، لذا باید خاکستر چوب مو یا خاک اره چوب مو را به صورت تمیز به دست آورده در سرکه خمیر کنند و پس از اجابت مزاج در محل بواسیر بمالند.

۷۸- اگر خاکستر چوب مو را در سرکه حل نموده و در محل

ورم غدد و گزش حشرات بمالند، آن را معالجه می‌کند.^۲

۷۹- انگور عامل اساسی برای بازگشت نیروی عضلانی است.

۸۰- انگور یک غذای خوب برای سلسله اعصاب می‌باشد و

آب انگور فشار اعصاب را تسکین می‌دهد.

۸۱- وجود دیاستازها در روی پوست انگور، کمک خوبی برای

لوله هاضمه می‌باشند.

۱- در فصل بهار و تابستان، هنگامی که شاخه درخت انگور را قطع کنند از قسمتی که به درخت متصل است در محل برش، قطرهایی بی‌رنگ بی‌در پی چکیده می‌شود که اشک مو (انگور) می‌نامند.

۲- میوه درمانی / ۱۳۵.

۷۲ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۸۲- آب انگور و انگور برای کودکان، زنان، پیران بسیار مفید است.
- ۸۳- انگور ممکن است وحشتناکترین امراض یعنی سرطان را معالجه کند.
- ۸۴- آب انگور تازه برای اشخاص کسل، و مبتلایان به بادپامان و امراض قلبی بسیار سودمند است.
- ۸۵- در اثر ورود قند انگور به خون، مواد تولید کننده نیرو به وجود می‌آید که ماهیچه‌ها به وسیله آنها کار می‌کنند.
- ۸۶- خوردن انگور از اعمال زیر جلوگیری می‌نماید: ۱- ترش کردن و تخامه نمودن. ۲- سوء هاضمه. ۳- خونریزی. ۴- پیدا شدن سنگ در کبد و مثانه. ۵- مسمومیت مزمن با جیوه و سرب.
- ۶- برخی از امراض جلدی. ۷- بعضی از انواع سل ریوی. ۸- باد مفاصل.
- ۸۷- انگور پاک کننده بقایای تغذیه بد از معده و روده‌ها است زیرا آنها را می‌سوزاند.
- ۸۸- تبرید با انگور کلیه ورمها و التهابات را تسکین می‌دهد و بزرگی طحال و کبد را معالجه می‌کند.
- ۸۹- انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت تولید می‌کند و بر خلاف گوشت سمیت ندارد و بر عکس ضد سم است و هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر خاصیت ضد سمی دارد.^۲
- ۹۰- رب غوره، تشنگی را برطرف می‌کند.

۱- روش تبرید نمودن با انگور در کتاب اسرار خوراکیها- ص ۹۵ توضیح داده شده است.

۲- اسرار خوراکی‌ها / ۹۱.

انگور / ۷۳

۹۱- رب غوره، التهاب، حرارت و اسهال را تسکین می دهد.

۹۲- رب غوره، اشتها آور، محکم کننده جنین است.

۹۳- رب غوره تقویت کننده احشاء و برطرف کننده

استفراغهای صفاوی است.

۹۴- خانمهایی که می خواهند پوست چهره شان شفاف و

صاف باشد، می توانند یک قطعه پنبه را به آب انگور آغشته کنند و به

صورت بمالند و پس از ۱۰ دقیقه صورت را با آب نیمگرمی که گرد

جوش شیرین در آن حل کرده اند بشویند و خشک کنند.

۹۵- مویز بدون هسته همراه با گل گاوزبان و خرما می سبز برای

درمان تنگی نفس مفید است.^۱

روش تهیه شیر، شربت و روغن انگور

۱- شیر انگور- آب انگور را می پزند تا ربع ($\frac{1}{4}$) آن باقی بماند،

چنین فرآورده ای را شیر انگور می نامند که طعمی مطبوع و شیرین

دارد که غلیظ می باشد.

۲- شربت انگور- آب انگور را در ظرفی ریخته و با مقدار

متناسبی شکر آنقدر می جوشانند تا به قوام شربت درآید.

۳- روغن انگور- اگر آب انگور را با مقدار مساوی روغن زیتون

مخلوط نموده و بجوشانند و سپس سرد شود و چند مرتبه این عمل

۱- خواص میوه ها و سبزیها / ۲۲.

۷۴ / خواص میوه‌های خوراکی

جوشاندن و سرد کردن را تکرار نمایند، روغن انگور بدست می‌آید!

تذکرات

- ۱ - مصرف زیاد انگور ایجاد دل پیچه و اسهال ساده می‌کند، بنابراین در خوردن آن افراط نکنید.
- ۲ - مصرف آب انگور برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) مضر است.
- ۳ - مصرف مداوم آب انگور، ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه دفع ادرار می‌کند.
- ۴ - خوردن انگور سبز و نارس، باعث اختلال معده می‌شود.
- ۵ - هسته انگور، سرد، خشک و ایجاد کننده باد در معده‌های ضعیف است.^۲
- ۶ - زیادروی در خوردن انگور انعکاس سختی بر روی کبد و معده دارد و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود.^۲
- ۷ - خوردن آب سرد بلافاصله پس از خوردن انگور، برای معده زیان‌آور است.^۲

۱ - میوه درمانی / ۱۳۰.

۲ - میوه درمانی / ۱۲۹ + خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۱.

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۹۶.

۴ پ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۲.

ترکیبات غذایی انگور و کشمش

ویتامین Pp	قند	ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه تقریبی	نام میوه
میلی گرم	گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	واحد بین الملل	میلی گرم	میلی گرم	گرم	گرم			انگور
		۴	۰/۰۴	۰/۰۶	۸۰	۰/۷	۱۷	۰/۷	۰/۶	۷۳	یک خوشه متوسط	
۰/۷	۱۲۴	۲	۰/۱۲	۱۳	۳۰		۹۹	کم	۴	۴۶۰	یک فنجان	کشمش

(۱)

۱- تغذیه و بهداشت / ۱۶۶ + میوه درمانی / ۱۳۶



بادام شیرین = لوز العُلو

Almond

شرح:

درخت بادام، درختی است دارای برگهای دراز و باریک، که گل‌هایش پیش از رویدن برگها شکفته می‌شود، میوه درخت بادام ابتداء دارای پوست سبز و نازک و پوشیده از کرک که آن را چغاله بادام می‌نامند، که پس از مدتی سفت و سخت می‌شود.

مغز بادام بر دو نوع است: شیرین و تلخ.

بادام شیرین را خام یا بو داده می‌خورند و از آن روغن نیز گرفته می‌شود، این روغن در پزشکی و صنعت و صابون سازی کاربرد دارد. نام عربی بادام «لوز» است، چغاله بادام میوه‌ای مغذی، تقویت کننده معده و آب آن لته دندان را محکم می‌کند. قسمتهای مورد استفاده درخت بادام عبارتند از:

۱ - پوست بادام.

۲ - برگ بادام.

۷۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۳- شکوفه بادام.

۴- مغز بادام.

«عمر اقتصادی درخت بادام حدود ۵۰ سال است.

یک باغ خوب بادام با آبیاری و کود مرتب می‌تواند تا ۴/۵ تن محصول در هکتار تولید کند. ولی معمولاً میزان تولید از این حد بسیار کمتر و حدود ۱۵۰۰/ کیلوست.

در ایران حدود ۳۰ رقم بادام شناخته شده و کشت می‌گردد، و مهمترین ارقام بومی آن عبارتند از: بی نظیر، تاجری، سنگی مشهد، کاغذی، منقا و محب علی.»^۱

خواص بادام

۱- بادام میوه‌ای سرشار از ویتامین B_1 ، B_2 ، PP ، قند، کلسیم و مواد چربی است.

۲- دانشمندان بزرگ اسلام (بوعلی سینا، زکریای رازی) بادام را بعنوان نرم کننده سینه، آرام کننده سوزش ادرار، تقویت کننده معده و ریه و پاک کننده روده‌ها تجویز می‌کرده‌اند.

۳- زکریای رازی عقیده داشت «بادام، هوش را زیاد نموده و بدن را فربه و چاق می‌کند.»

۴- بادام، دارای مقداری آهک و مقداری قابل توجهی فسفر است که اثر کاملی بر مغز و سیستم عصبی دارند.

۱- اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۰۱.

بادام شیرین / ۷۹

- ۵- بادام رسیده خشک بی اندازه مقوی است و برای کسانی که دچار کمبود کلسیم شده‌اند، غذایی عالی است.
- ۶- از بادام شیرین روغنی استخراج می‌کنند که مسهل است. و مقدار مصرف آن برای اشخاص بزرگ سال / ۶۰ گرم و بچه‌ها ۱۵ تا ۱۰ گرم است که باید صبح ناشتا خورده شود.
- ۷- اگر زخم اگزما را با روغن بادام شیرین چرب کنند، در بهبود آن تسریع خواهد شد.
- ۸- برای تقویت امعاء می‌توان پایین شکم را با روغن بادام شیرین هر صبح و شب مالش داد.
- ۹- روغن مایع بادام شیرین، برای آرام کردن درد گوش خیلی مفید است به این منظور باید نیم قاشق قهوه‌خوری کوچک روغن بادام را شب، هنگام خواب در گوش بچکانند.
- ۱۰- برای نرم نگه داشتن دستها در زمستان و بهبود ترکی دستها می‌توان روغن بادام شیرین را به اندازه مساوی با کره و کاکائو مخلوط کنید و مانند پماد به دستهای خود بمالید.
- ۱۱- شیر بادام^۱ را برای درمان تشنج، عفونت معده، روده‌ها و مجاری ادرار مصرف می‌کنند.
- ۱۲- مصرف شیر بادام برای معالجه تپش قلب، سرفه‌های پی

۱- برای تهیه شیر بادام / ۵۰ گرم کوبیده مغز بادام شیرین را با / ۵۰ گرم قند یا شکر می‌سایند و سپس آن را در یک لیتر آب ریخته و آهسته با قاشق بهم می‌زنند تا محلول یکنواختی بدست آید که شبانه‌روزی چند مرتبه می‌نوشند. میوه درمانی / ۱۵۲.

۸۰ / خواص میوه‌های خوراکی

در پی مؤثر است.

۱۳ - روغن بادام شیرین، سرفه‌های خشک با منشأ عصبی را تسکین می‌دهد.

۱۴ - روغن بادام شیرین، اخلاط غلیظ را به راحتی دفع می‌کند در دو مورد فوق باید افراد بالغ، صبح و ظهر و شب هر دفعه یک قاشق مرباخوری روغن بادام بخورند.

۱۵ - روغن بادام در معالجه قولنج کلیه، سنگ کلیه، وجود خون در ادرار، دردهای زایمانی، بی‌تابی‌های کودکان بر اثر دل‌پیچه، حالات تشنجی شیرخواران، به صورت خوراکی یا تنقیه بکار می‌رود. مقدار مصرف برای بزرگسالان ۱۵ تا ۶۰ گرم است که در یک لیوان آب گرم حل نموده و به بیمار می‌خورانند و یا تنقیه می‌کنند و در شیرخواران یک قاشق مرباخوری یا چایخوری در نصف استکان آب گرم است.

۱۶ - روغن بادام، خشونت حلق را برطرف می‌کند برای این منظور ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین را در یک لیوان آب گرم ریخته و غرغره می‌کنید و در صورت تمایل بعد از غرغره می‌توان آن را فرود داد.

۱۷ - برای جلوگیری از پیشرفت قوز (خمیدگی مهره‌های پیرمردان) و درمان آن باید روغن بادام شیرین را کمی گرم نمود و روزی چند مرتبه در محل مهره‌های تازه کج شده مالید و بیمار به پشت بخوابد.

بادام شیرین / ۸۱

۱۸- اگر / ۵۰ گرم پوست خشک و زرد رنگ بادام شیرین را در یک لیتر آب بجوشانند و افراد بالغ صبح و ظهر و شب، هر دفعه یک استکان به همراه کمی شکر بنوشند و اطفال نصف استکان را گلودرد، سرفه‌های پی در پی، التهاب مجاری تنفسی را تسکین می‌دهد.

۱۹- شکوفه بادام شیرین، مسهل ملایمی است که به صورت دم کرده به اطفال می‌دهند.

۲۰- برگ بادام، صفرابر و مقوی کبد است و از آن جوشانده‌ای تهیه می‌کنند که با شکر شیرین نموده و به تدریج گاهی یک استکان می‌خورند.^۱

۲۱- بادام برای تقویت حافظه و نیروی بینایی مؤثر است.

۲۲- بادام گرم و تراست و مصلح آن شکر می‌باشد.^۲

۲۳- از بادام شیرین شربت‌ی تهیه می‌کنند که در مورد التهاب و تورم اعضاء تناسلی و ادرار مفید است، این شربت خنک و مسکن است بدین منظور باید یک کیلو بادام را پوست کند و آن را در هاونی که کمی آب دارد کوبید تا خمیری بدست آید و سپس آن را با یک لیتر آب و / ۵۰۰ گرم شکر مخلوط کرده و صاف می‌کنند و / ۷۰۰ گرم قند و ۲۰۰ گرم عرق بهار نارنج را به آن اضافه می‌نمایند.^۳

۲۴- از دم‌کرده ۳۰ گرم برگ و ۱۵ گرم شکوفه درخت بادام،

۱- خوردنیهای شفابخش / ۲۱ + میوه درمانی / ۱۵۱.

۲- اسرار تندرستی / ۱۸۶.

۳- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۲۲۰.

۸۲ / خواص میوه‌های خوراکی

مخلوطی را به وجود می‌آورند که ادرار را زیاد می‌کند و مسهل و کرم‌کش است.

۲۵- اگر بادام را بو دهید و انرا مثل قهوه بسائید، جانشین قهوه خواهد شد که هیچ ضرری نخواهد داشت.^۱

۲۶- اگر یک مشت پوست کوبیده بادام را به مدت نیم ساعت بجوشانند و کمی شکر و چند قطره آب‌لیمو را به آن اضافه کنند، چای بهداشتی و معطری را به وجود خواهند آمد که در معالجه تب، سرفه، درد گلو به کار می‌رود.^۲

۲۷- اگر برگهای تازه و سبز درخت بادام را به صورت مرهم روی سوختگی و کوفتگی بگذارند مفید خواهد بود.

۲۸- پوست بادام شیرین بهترین غذا برای حیوانات علف خوار است که انرا به شکل قطعات درشتی با یونجه و جو مخلوط می‌کنند و به دام‌ها می‌دهند و به سرعت چاق می‌شوند.^۲

۲۹- بادام بسیار غذای خوبی است و مخصوصاً به خانمها توصیه می‌کنند هنگامی که حامله هستند و یا شیر می‌دهند آنرا مصرف کنند زیرا بادام مقوی و نیروبخش است و بر روی سلامتی نطفه اثر به سزائی دارد.

۳۰- چغاله بادام که بادام نارس لطیف با پوست سبز است

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۲۲۱.

۲- همان مأخذ / ۱۲۱.

۳- همان مأخذ / ۱۱۹.

بادام شیرین / ۸۳

برای معده مقوی و جهت لثه‌ها خوب است.

۳۱ - از بادام شیرین، شربت‌ی تهیه می‌کنند که برای درمان

التهاب و تورم اعضاء تناسلی مفید است.^۱

۳۲ - در بادام مواد نشاسته‌ای تقریباً وجود ندارد، لذا مبتلایان

به مرض قند (دیابت) می‌توانند، مقدار زیادی از آن را بخورند و آنرا
جانشین نان سازند.

۳۳ - مغز بادام شیرین به علت داشتن فسفر، بهترین درمان

بیماری مغزی و عصبی است.^۲

تذکرات

۱ - خوردن زیاد بادام، موجب ناراحتی معده و دستگاه هاضمه

می‌شود.

۲ - برای هضم بهتر بادام، باید آن را خوب و به آرامی جوید و

در دهان نرم کرد و سپس فرو داد.

۱ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۳۴.

۲ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۹.

ترکیبات غذایی بادام شیرین

نام	اندازه	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B1	ویتامین B2	نام	اندازه	ویتامین B1	ویتامین B2	PP	آب	پروتئین	چربی	قند	سدیم	منیزیم	فسفر	گوگرد	کلر	پتاسیم	کلسیم	منگنز	آهن	مس
میوه		(انرژی)	گرم	گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میوه		میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم
بادام (پاپوست خام)	$\frac{2}{3}$ فنجان	۶۰۰	۲۰	۵۵	۲۵۴	$\frac{4}{4}$	$\frac{0}{25}$	$\frac{0}{67}$	بادام میوه	۱۰۰ گرم	۲۵	$\frac{6}{7}$	$\frac{0}{45}$	$\frac{2}{7}$	$\frac{17}{6}$	$\frac{54}{1}$	$\frac{19}{6}$	۶	۲۵۴	۴۵۰	۱۶۰	۳	۸۰۰	۲۴۳	$\frac{1}{94}$	۴	

(۱)

(۲)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۶۶
 ۲ - میوه درمانی / ۱۵۰

۹

بادام زمینی یا پسته شامی جوز الأرضی = Peanut

شرح:

بادام زمینی میوه‌ای است خوراکی و خوش طعم، که پوسته‌ای خاکستری زنگ آن را پوشانیده و با جدا کردن پوسته آن بادامی شکل بیضی و به رنگ قهوه‌ای آشکار می‌شود.

گیاه بادام زمینی یکساله است که بلندی آن تا نیم متر می‌رسد و طعمش شبیه فندق است.^۱

معمولاً مغز بادام زمینی را بو داده می‌خورند و در شیرینی‌سازی بکار می‌برند و می‌توان کوبیده آن را به خورشته‌ها و سوپها افزود، روغن پسته شام، روغن بسیار خوبی برای آشپزی است.

خواص

۱ - مغز بادام زمینی، مقوی و مغذی است و دارای ویتامینهای

۱ - فرهنگ عمید + میوه درمان / ۱۵۶ + اسرار خوراکی‌ها / ۳۱۰.

۸۶ / خواص میوه‌های خوراکی

A, B, D, PP, F (آ، ب، د، پ، پ، اف) می باشد.

۲ - مغز بادام زمینی فربه کننده است از اینرو برای افراد لاغر مفید است.

۳ - مغز بادام زمینی نیروی جنسی را تحریک می کند.

۴ - روغن بادام زمینی به علت داشتن ویتامین F (ف)، و فقدان کلسترول خالص، برای افرادی که چربی خونشان زیاد است مفید می باشد.

۵ - بادام زمینی به علت دارا بودن ویتامینهای گروه B ، برای رفع ضعف ماهیچه‌ها، کمبود فشارخون، خستگی شدید، گیجی، بی حوصله گی، بهت زدگی، ترس و دلهره مفید است.

۶ - چون در زمان حاملگی احتیاج بدن به ویتامینهای B زیادتر می گردد، لذا مصرف بادام زمینی کمک زیادی به سلامت و بهداشت بانوان می نماید.

۷ - بادام زمینی به علت داشتن ویتامین D (د) برای کودکان مبتلا به نرمی استخوان و شکنندگی استخوانها، مفید است.

۸ - بادام زمینی به علت دارا بودن ویتامین D ، ترشحات معده را زیاد کرده و در نتیجه اشتها را زیاد می کند مخصوصاً در نمود چاقی کودکان اثر قاطع دارد.

۹ - بادام زمینی، رشد بافت‌های نرم بدن را سرعت می بخشد.

۱۰ - خوردن بادام زمینی، پوسته پوسته شدن کف دستها را درمان می کند.

۱۱ - روغن بادام زمینی برای شوره سر و ریزش مو، مفید است

بادام زمینی / ۸۷

لذا روغن آراشید (روغن بادام زمینی) را قبل از حمام بر پوست سر
بمالند و پس از نیم ساعت آن را با سدر بشویند.^۱

ترکیبات غذایی بادام زمینی یا پسته شامی

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری		
۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	میلی‌گرم	گرم	گرم	کیلو	مقدار	نام میوه
—	۰/۱۳	۰/۳۰	۲	۷۴	۴۴	۲۷	۵۶۰	$\frac{2}{3}$ فنجان	بادام زمینی بوداده بدون پوست

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۶۷

۱۰

به = شجر جل = Quince

شرح:

درخت به، درخت کوچکی است به ارتفاع حداکثر پنج متر که شبیه درخت سیب است، میوه اش به رنگ زرد، آبدار و درشت تر از سیب است و در فصل پائیز می رسد به، دارای بویی مطبوع، و طعمی گوارا است، تخم میوه به را بهدانه می گویند که دارای ماده لعابی است که اثر درمانی دارد که به نامهای: بهی، آبی، توج نیز گفته شده است و بهترین به ایران، در اصفهان پرورش می یابد. «در جنس به، تنها یک گونه وجود دارد، درخت به، می تواند تا ۵۰ سال عمر کند و از ۳-۵ سالگی میوه تولید کند، در ایران، / ۱۰ رقم مختلف شناخته شده که مهمترین آنها عبارتند از: مظاهری، حاجی رفیعی، گورتون شمس، که همگی متعلق به ناحیه اصفهان می باشند، و نیشابور نیز یک رقم مهم به دارد.»^۱

۹۰ / خواص میوه‌های خوراکی

قسمتهای مورد استفاده درخت به عبارتند از: برگ، میوه و دانه میوه (بهدانه).

در زبان عربی به را، «سَفْرَجَل» می‌گویند. به را به صورت: خام، پخته، شربت، مَرَبَا، ژله، کمپوت و جوشانده مصرف می‌کنند که برای تقویت قلب و اعصاب مؤثر می‌باشد.

خواص

۱ - کسی که سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف و حلم و علم او بسیار می‌شود و از مکر شیطان و شیطانیان محفوظ می‌ماند.

رسول گرامی اسلام (ص)

۲ - به، قوه بینایی را زیاد می‌کند و محبت در قلب ایجاد می‌نماید و اگر زنان آبستن به بخورند، فرزندانشان نیکو (زیبا و شجاع) متولد می‌شوند.

رسول گرامی اسلام (ص)

۳ - به، دل را شاد و بانشاط، شخص بخیل را سخاوتمند و آدم ترسو را دلیر می‌کند.

امام صادق علیه السلام

۴ - خوردن به، برای ضعف قلب بسیار مفید است و معده را پاک می‌کند و ذهن را روشنی می‌بخشد و آدم ترسو را شجاع می‌کند.

امام علی علیه السلام

۵ - کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد، آب (نطفه) او پاک و فرزند او نیکو می‌شود.

امام صادق علیه السلام

به / ۹۱

۶- به، غم و اندوه را از بین می‌برد.

امام صادق علیه اسلام^۱

۷- به میوه‌ای سرشار از تانن است که در معالجه اسهال و ورم روده بزرگ خیلی مؤثر است. به این منظور می‌توان ۴۰ تا ۵۰ گرم به، را خرد کرده و مدت ۱۵/ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده و مصرف کنید.

۸- بهدانه، ورم معده را معالجه می‌کند، به این منظور باید چهار گرم بهدانه را در صدوبیست (۱۲۰) گرم آب سرد بخیسانید و سپس آن را آنقدر بهم بزنید تا مایعی بشکل سفیده تخم مرغ بدست آید، و پس از آن هر وقت تمایل داشتید مصرف کنید.

۹- جوشانده برگ درخت به، بیخوابی را درمان می‌کند، به این منظور باید یک مشت برگهای تازه و نورسته برگ به را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش بریزید تا دم بکشد، و پس از صاف کردن آن را با شکوفه نارنج یا شکر یا عسل شیرین کنید و قبل از خواب، دو قاشق سوپخوری از آن بنوشید.

۱۰- جوشانده برگ به، (به روشی که گفته شد) بهترین راه درمان عصبانیت است.^۲

۱۱- لعابی که از خیس کردن چهارگرم به دانه بدست می‌آید. علاوه بر معالجه گلودرد، تسکین سرفه، برای آرایش موی سر و آهار

۱- بحار الأنوار، ج ۱۴ - باب اطعمه و اشربه.

۲- نسخه‌های شفابخش / ۸۵.

۹۲ / خواص میوه‌های خوراکی

پارچه نیز بکار می‌رود.^۱

۱۲ - اگر به را قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند، جوشانده مقوی به دست می‌آید که در عین حال قابض است و در مواردی که عمل هضم به زحمت صورت می‌گیرد مصرف می‌گردد.

۱۳ - جوشانده فوق در معالجه اسهالهای سبک که بر اثر بیحالی و تنبلی روده‌ها پیدا می‌شود و همچنین برای معده و روده‌ها فوق‌العاده فایده دارد.

۱۴ - اگر آب به را بگیرید و هم وزن آن شکر اضافه نمائید و بجوشانید تا به قوام آید شیره‌ای به وجود می‌آید که در معالجه ورم شدید امعاء بسیار مؤثر است.

۱۵ - چنانچه دم‌کرده ۳۰ گرم شکوفه به (تازه یا خشک کرده آن) را در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنند و بنوشند، خواب عمیق و راحتی به دنبال خواهد داشت.

۱۶ - «به» دارای ویتامین A (آ) است که در تجدید جوانی نقش دارد و همچنین دارای ویتامین B (ب) می‌باشد که در تعادل اعصاب مهم است.^۲

۱۷ - «به» طبیعتی معتدل دارد و خوردن آن افسردگی و وسواس را از بین می‌برد و نشاط‌آور است.

۱۸ - «به» برای تقویت اعمال معده مفید است.

۱ - میوه درمانی / ۱۶۱.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۱ - ۱۷۳.

به / ۹۳

۱۹ - خوردن به، ورم حاد روده، اسهال ساده، اخلاط خونی، خونریزی‌های بواسیری و رحمی را معالجه می‌کند.

۲۰ - خوردن به و فرآورده‌های آن مانع انداختن جنین زنها می‌شود - لذا مصرف به یا کمپوت و شربت آن رحم را تقویت می‌کند.
۲۱ - خوردن به و فرآورده‌های آن، میل به خاک و گِل خوردن را برطرف می‌کند.

۲۲ - خوردن به، عرق بدن را خوشبو می‌کند.

۲۳ - بهدانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان و زبان، رفع گرفتگی صدا مفید است لذا باید ۳۰ گرم بهدانه را در نیم لیتر آب جوشانند، صبح و ظهر و شب یک استکان میل نمود و برای سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.

۲۴ - اگر ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم بهدانه را در یک لیتر آب بجوشانید و روزی چند مرتبه بر پوست بمالید برای درمان سوختگی، سرمازدگی، ترک پستان و لب، ناراحتی بواسیر مفید است.

۲۵ - اگر گرد سوخته کرک به را بر روی زخم قرار دهند، خونریزی را بند می‌آورد.

۲۶ - اگر کمی برگ درخت به را با کمی بهار نارنج دم کرده و با عسل یا شکر مانند چای بنوشند برای معالجه تحریکات عصبی بسیار مؤثر است.

۲۷ - برای پانسمان زخمها سطحی بدن یا شستشوی چشم در

۹۴ / خواص میوه‌های خوراکی

هنگام چشم درد می‌توان از محلول غلیظ جوشانده برگ درخت به استفاده نمود.

۲۸ - خوردن روغن به^۱ برای درمان اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد، زخم معده و روده مفید است.

۲۹ - مالش روغن به بر بدن برای درمان جرب (گال = بیماری پوستی انگلی واگیردار توأم با خارش) و شوره سر، شپش بدن، سوزش دهان و دستگاه تناسلی زنانه مفید است.

۳۰ - مالیدن روزانه یک مرتبه روغن به برکف دست یا پا از دفع عرق زیاد جلوگیری می‌کند.^۲

۳۲ - آب به، معده کودک را پاک و اسهال را درمان می‌کند.

۳۳ - آب به، اعصاب کودک را نیرومند و به رشد و نمو او کمک می‌کند.^۲

۳۴ - شربت به، دل را قوت می‌دهد و معده را تقویت می‌کند و اشتها آور است.^۲

۳۵ - جویدن به دانه، کندی دندان را برطرف می‌کند.

۳۶ - شربت به لیمو، حرارت بدن را فرو می‌نشاند، برای تهیه شربت به لیمو، باید / ۲۵۰ گرم آب به را مخلوط با سرکه و آب لیموی

۱ - اگر آب به را با نصف مقدار آن، روغن زیتون مخلوط نموده و بجوشانند، تا آنکه مقدار روغن باقی بماند، روغن به بدست می‌آید.

۲ - میوه درمانی / ۱۶۲ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۳۸ + اسرار تندرستی / ۱۸۸.

۳ - طب الکبیر / ۳۰۲.

۴ - همان مأخذ / ۳۵۸.

به / ۹۵

صاف و گلاب هر یک بمقدار / ۱۵۰ گرم بهمراه ۳ کیلو قند بجوشانید تا بقوام آید.^۱

۳۷- به، به علت داشتن تانن، قابض است و میوه‌ای ضد اسهال است.

۳۸- به، درمان تنبلی جدار روده‌ها و معده می‌باشد.

۳۹- به، ضد خونریزی است و برای پاک کردن رحم تجویز می‌شود.^۲

تذکرات

۱- کُرک یا پرزی که روی به می‌باشد، هضمش سنگین است و برای حلق و صدا بسیار مضر می‌باشد، لذا باید قبل از خوردن به، پرزهای روی آن را پاک نمود.

۲- کرکِ به، خونریزی زخم و بریدگی‌ها را بند می‌آورد، لذا می‌توان کرکِ به را سوزانده و آن را بر روی زخم قرار دهید.

ترکیبات به:

در ۱۰۰ گرم میوه به مواد زیر یافت می‌شود:

۱- پروتید ۱ گرم

۲- گلوکید ۲۶ گرم

۱- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۵۲

۲- اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۱

۹۶ / خواص میوه‌های خوراکی

۳- لیپید ۰/۵ گرم

۴- آب ۷۸ گرم

۵- به، سرشار از ویتامینهای A، B و املاح آهنی و تانن است.

۷- کالری (حرارت) ۱۱۲'.

۰۰

پرتقال = پرتقال = SWeet

شرح:

پرتقال میوه‌ای است از نوع مرکبات و شبیه نارنج، لذیذ، خوش طعم و دارای مقدار زیادی ویتامین A، B، C (آ، ب، ث) و مواد معدنی است.

پرورش درخت پرتقال در شهرهای شمالی و جنوبی کشور رایج است که به صورت درخت پا درختچه، به طول ۴ تا ۵ متر می‌روید قسمتهای مورد استفاده درخت پرتقال عبارتند از: برگ، میوه، گل.

نام عربی پرتقال، بُرتقال می‌باشد.

پرتقال را به صورتهای: خام، پخته، شربت، مربا، بستنی، مصرف می‌کنند.

پرتقال انواع گوناگونی دارد مانند: پرتقال تخمی، شهبواری، اونشو، مجری.

خواص

- ۱- پرتقال، میوه‌ای عالی و سرشار از ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین ث است و دارای املاح معدنی بسیاری است.
- ۲- وجود هورمون‌های رشد و نمو، کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین A و C (آ، ث) در آب پرتقال، برای رشد استخوانها و استحکام دندانها بسیار مفید است. لذا برای تقویت و رشد اطفال و تأمین مواد لازم برای بانوان حامله و شیرده بسیار مؤثر است.
- ۳- آب پرتقال به علت دارا بودن پروتئین بویژه قند کافی، یک ماده غذایی و تقویت کننده است که برای تقویت عمومی بدن مصرف می‌شود.
- ۴- وجود مواد معدنی کافی در آب پرتقال، بویژه پتاسیم به مقدار زیاد، باعث افزایش ادرار می‌شود و از این طریق سموم بدن دفع گردیده و نشاط و سرور را ایجاد می‌کند.
- ۵- بهترین و طبیعی‌ترین راه مبارزه با یبوست، خوردن روزانه ۱ تا ۲ لیوان آب پرتقال است.
- ۶- اسانس پرتقال، خاصیت ضد عفونی کننده دارد، از این رو در تهیه پمادهای ضد عفونی کننده، ادکلن، محلولهای زیبایی و معطر کردن شربتهای طبی مصرف می‌گردد.^۱
- ۷- پرتقال خون را قلیایی می‌کند.
- ۸- پرتقال، دستگاه بدن را بر ضد افزایش اسید خون کمک

۱- میوه درمانی / ۱۷۲ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۰۵.

پرتقال / ۹۹

می‌کند و اثر آن را خنثی می‌سازد.

۹- آب پرتقال نوشابه حیات بخشی است که ضد عفونی کننده می‌باشد.

۱۰- آب پرتقال برای کسانی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دوره نقاهت را می‌گذرانند مفید است.

۱۱- اگر پرتقال را پزید و آن را تا گرم است روی زخم بدن خود بمالید، زخم را التیام می‌بخشد.

۱۲- اگر ۲۰ گرم برگ خشک پرتقال را در یک لیتر آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین سازید و هر روز ۲ یا ۳ فنجان از آن را قبل از غذا بنوشید، سرفه شما را معالجه می‌کند.

۱۳- مصرف آب پرتقال برای درمان تب تجویز شده است.

۱۴- برای معالجه بیخوابی می‌توان ۲۰ گرم برگ خشک پرتقال را در یک لیتر آب جوش، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن با عسل یا شکر. به هنگام خواب بمقدار یک فنجان از آن بخورید و بخوابید.

۱۵- دم‌کرده گل پرتقال برای معالجه قولنج بویژه قولنج‌هایی که منشأ عصبی دارد بسیار مفید است. بدین منظور باید یک لیتر آب جوش را روی ۱۰ تا ۴۰ گرم گل پرتقال خشک بریزید تا ۱۲ دقیقه دم بکشد و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن، هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بخورید.

۱۰۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۶ - دم‌کرده برگ پرتقال، عمل هضم غذا را آسان می‌کند، و تشنجات و درد دل را تسکین می‌دهد بدین منظور باید ۲۰ گرم برگ خشک پرتقال را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف و شیرین کردن، هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را قبل از غذا بنوشید.

۱۷ - دم‌کرده برگ خشک پرتقال برای معالجه درد میگرن (درد نیمه سر) مؤثر است و باید طبق روشی که در معالجه بی‌خوابی گفته شد عمل نمود.^۱

۱۸ - پرتقال، خون را تصفیه می‌کند و برای معالجه خونریزیهای شدید و تشنجات فوق‌العاده مفید است.^۲

۱۹ - وجود ترشی‌های آلی مخصوصاً جوهر لیمو در پرتقال دو عمل غذایی انجام می‌دهد: الف - وظیفه شیمیایی خود را انجام می‌دهند. ب - مانند قندها و مواد چربی و سفیده‌ای که بنزین ماشین‌های زندگانی هستند می‌سوزند و حرارت بدن را تأمین می‌کنند.

۲۰ - ترشی میوه‌ها مخصوصاً جوهر لیموی پرتقال کلسیم بدن را زیاد می‌کند، زیرا پرتقال دارای مقدار زیادی کلسیم است که مانند کلسیم شیر قابل جذب است.

۲۱ - پرتقال مقدار زیادی ویتامین D (د) دارد که برای جذب کلسیم ضروری است و استخوان را تقویت می‌کند.

۱ - نسخه‌های شفابخش / ۹۵.

۲ - اسرار تندرستی / ۱۸۸.

پرتقال / ۱۰۱

۲۲ - پرتقال به انسان غذا می دهد، ولی معده را خسته نمی کند و غذایی است که انسان را چاق نمی کند و بهترین درمان برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند.

۲۴ - پرتقال معده را سبک می کند و رنگهای تیره را باز می نماید.

۲۵ - خلال پوست و گوشت پرتقال در شیرینی پزی مصرف می شود و در تهیه سالاد، کمپوت و غیره از آن استفاده می کنند.

۲۶ - از گل پرتقال یک نوع عطر بسیار عالی می گیرند.

۲۷ - پرتقال برای نرم کردن و رشد پوست بسیار مفید است.

۲۸ - پرتقال فعالیت سلولها را زیاد می کند و بر قدرت اعصاب می افزاید.

۲۹ - پرتقال برای مبتلایان به مرض قند بسیار مفید است.

۳۰ - پرتقال در رفع اغتشاشات معده و کبد اثر نیکو دارد.^۱

۳۱ - دم کرده برگ پرتقال با پوست نارنج یا بهارنارنج جهت آرام کردن طپش قلب داروی مؤثری است.

۳۲ - برای معالجه زکام و گریپ می توانید آب یک عدد پرتقال را در یک فنجان از آب جوش بریزید و با دو حبه قند شیرین کنید و در وقت خواب آن را بنوشید.

۳۳ - دم کرده گل پرتقال یا بهارنارنج، به هضم غذا کمک می کند

۱۰۲ / خواص میوه‌های خوراکی

و انواع تشنج و دل دردها را تسکین می‌بخشد.^۱

۳۴- نوشیدن یک فنجان از دم‌کرده برگ پرتقال مخلوط با عرق

بهار نارنج به هنگام خواب، در چند شب پی در پی، بی‌خوابی را

معالجه می‌کند.^۲

نشانه پرتقال خوب

در هنگام خرید پرتقال باید نکات ذیل را دقت کنید،

الف - پوست پرتقال نازک باشد.

ب - پوست آن هنگام لمس کردن نرم باشد.

ج - پرگوشت، سنگین باشد نه پوک و کم آب. زیرا پرتقالهای سنگین

گوشت زیاد دارند و شیرین هستند.^۳

۱ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۵۸.

۲ - همان مأخذ / ۲۶۰.

۳ - اسرار خوراکی‌ها - ۲۰۷.

ترکیب شیمیایی پرتقال

(۱) از تجزیه ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی پرتقال، علاوه بر آب مواد زیر بدست می آید:

ویتامین A	ویتامین B	ویتامین C	پروتئین	چربی	قند	سلولز	سدیم	منیزیم	فسفر	گوگرد	کالر	پتاسیم	کلسیم	منگنز	مس	روی
واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	۳	۱۸۷	۴۳	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۱۷
۷۵	۲۵	۵۰	۵/۱ تا ۵/۵	۱/۴ تا ۱/۱	۵/۵ تا ۵/۹	۰/۲	۳	۱۲	۲۲	۱۰	۳	۱۸۷	۴۳	۰/۰۵	۰/۰۴	۰/۱۷

کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B _۱	ویتامین B _۲	ویتامین C	ترکیبات
۴۵	گرم	گرم	میلی‌گرم	م-گ	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	میلی‌گرم	ویتامین C	یک پرتقال
۴۵	گرم	گرم	۲۲	۰/۴	۱۹	۰/۰۸	۰/۰۳	۴۹	کوچک

(۲)

۱ - میوه درمانی / ۱۷۱
 ۲ - تغذیه و بهداشت / ۱۶۸

۱۲

پسته = فستق = Pistachio

شرح:

پسته دانه‌ای است دارای پوسته‌ای سخت، مغز آن سبز رنگ و لذیذ و بسیار مقوی است، درخت پسته در آب و هوای معتدل به ثمر می‌رسد و در ایران بهترین نوع آن، پسته دامغان است و در نقاط مختلف ایران بویژه رفسنجان، اردستان، قزوین و دامغان پرورش داده می‌شود. مغز پسته به صورت خام یا بو داده مصرف می‌شود و از پوست سبز آن مربا تهیه می‌کنند.

قسمتهای مورد استفاده درخت پسته عبارتند از:

برگ، میوه، پوست.

از مغز پسته روغنی تهیه می‌کنند که همانند روغن بادام شیرین در معالجه بیماریها مؤثر است و روغنی مقوی است.

پسته را در زبان عربی «فستق» می‌گویند.

«در ایران با وجودیکه ارقام مختلفی از پسته مانند: اوحدی، امیری،

۱۰۶ / خواص میوه‌های خوراکی

حسنی، شستی و غیره شناخته شده است، رسم بر این است که میوه این گیاه را بر حسب شکل آن به دو دسته بادامی و فندقی تقسیم کنند که البته هر کدام، انواع متفاوت و درجات تجارتي مختلف دارند، در آمریکا مهمترین رقم پسته، کرمان نام دارد، که در اصل از ایران به آنجا برده شده است.

سن باروری درخت پسته / ۸-۵ سالگی است و گیاه پسته در سنین ۴۰-۱۵ سالگی، حداکثر محصول خود را تولید می‌کند و هر درخت، در سال، ۲۰۰-۷۰ کیلو پسته تازه تولید می‌کند که معادل ۷۰-۲۵ کیلو پسته خشک است.^۱

خواص

- ۱- پسته کال (نارس) اسهال را درمان می‌کند و ضد عفونی کننده است.
- ۲- خوردن پسته، کم خونی و ضعف شدید را معالجه می‌کند ولی خوردن زیاد آن یبوست می‌آورد و نفخ تولید می‌کند.^۲
- ۳- ابن سینا، پزشک مسلمان، مغز پسته را بر ضد عفونتهای کبدی و برای جلوگیری از تهوع و استفراغ مفید می‌دانست.
- ۴- ابن سینا مغز پسته را برای تقویت دهانه معده و تقویت قلب مؤثر می‌دانست و برای تقویت قوای جنسی مصرف آن را تجویز

۱- اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۰۶.

۲- اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۷.

پسته / ۱۰۷

می نمود.^۱

۵ - مغز پسته به علت دارا بودن فسفر و کلسیم زیاد، در ساختمان و استحکام استخوان، خون و عضلات اهمیت فراوانی دارد.

۶ - پسته به علت داشتن مقدار زیاد آهن در ادامه حیات و ساختمان هموگلوبین و گلبولهای قرمز خون نقش حساسی به عهده دارد.

۷ - مغز پسته به علت داشتن مقدار زیادی چربی، از ارزش غذایی بسیاری برخوردار است.^۲

۸ - مغز پسته، طبیعتی گرم دارد و فربه کننده است، لذا افراد چاق باید از خوردن آن اجتناب ورزند.

۹ - مغز پسته برای تقویت قلب، هوش و حافظه مؤثر است.

۱۰ - از پوست سبز و ضخیم پسته، مربائی تهیه می کنند که برای تقویت معده مفید است.

۱۱ - اگر پوست سبز پسته تازه را جویده و مدتی در دهان نگاهدارید برای تقویت لثه، خوشبوئی دهان و معالجه جوشهای دهان مفید است.

۱۲ - جوشانده پوست سبز پسته، اسهال را درمان می کند، لذا باید جوشانده را صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان با کمی قند خورد.

۱۳ - اگر پوست سفید و سخت پسته را زیاد بجوشانند و آن را در طشتی ریخته و بیمار روزی چند مرتبه در آن بنشینند، بیماری

۱ - خوردنیهای شفا بخش / ۲۶.

۲ - خوردنیهای شفا بخش / ۲۹.

۱۰۸ / خواص میوه‌های خوراکی

خروج مقعد را درمان می‌کند.

- ۱۴ - اگر برگ درخت پسته را در مقداری آب جوش بیاندازید و در آن حال که کمی گرم است به صورت مرهم، قطعه پارچه‌ای در آن خیس نموده و در محل درد مقعد و رحم قرار دهید، درد را تسکین می‌دهد.
- ۱۵ - جوشانده غلیظ برگ درخت پسته برای معالجه ریزش موی سر مؤثر است و باید هر هفته ۱ تا ۲ مرتبه موی سر را با آن شست و این عمل را مدتی ادامه داد.^۱
- ۱۶ - مغز پسته، تقویت کننده نیروی جنسی است و منی (آب نطفه) را زیاد می‌کند.
- ۱۷ - مغز پسته زهکش کبد بوده و دردهای کبدی را تسکین می‌دهد.
- ۱۸ - مغز پسته، سموم بدن و یرقان (زردی) را از بین می‌برد.
- ۱۹ - مغز پسته برطرف کننده اسهال و تشنگی است.
- ۲۰ - خوردن مغز پسته، دهان را خوشبو می‌نماید.
- ۲۱ - مغز پسته، زیادی ترشح سبب آدم را تعدیل می‌کند.
- ۲۲ - مغز پسته، سودا را از بین می‌برد و بهترین راه معالجه و سواس است.^۲
- ۲۳ - روغن پسته، قلب را تقویت می‌کند و خوشبو کننده غذاها می‌باشد.
- ۲۴ - چکانیدن چند قطره از روغن پسته در بینی، برای تقویت

۱ - میوه درمانی / ۱۷۵.

۲ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۲۳.

پسته / ۱۰۹

حافظه و دفع سموم مؤثر است.

۲۵ - مرهمی که از مخلوط پخته پوست و برگ درخت پسته تهیه می شود، خارش درد مقعد و رحم را درمان می کند.^۱

تذکرات

۱ - پسته را باید در جای خنک و خشک نگهداری نمود تا در آن کرم تولید نشود.

۲ - کسانی که دچار ضعف یا نارسایی کبد هستند باید از خوردن پسته خودداری کنند.

۳ - مبتلایان به بیماری های نفرس، دیابت و ناراحتی کلیه باید از خوردن پسته پرهیز کنند.

۴ - خوردن زیاد مغز پسته، باعث یبوست و نفخ می شود.

۵ - گرمی مغز پسته را سکنجبین اصلاح می کند.

۶ - خوردن پسته برای اشخاصی که گرم مزاج و حرارتی هستند مضر است و باعث ایجاد جوشهای توأم با خارش خواهد شد. از اینرو اینگونه اشخاص باید از سرکه و ترشی سرکه و میوه های خنک استفاده نمایند.

۷ - روغن پسته برای معده های ضعیف و بیمار، سنگین و زیان آور است.^۲

۱ - خواص میوه ها و سبزیها / ۶۲.

۲ - خوردنیهای شفابخش / ۲۹ + اعجاز خوراکی ها / ۲۰۸ + خواص میوه ها و سبزیها / ۶۲.

Raspberry = تمشک

شرح:

تمشک میوه‌ای شبیه شاه توت و توت‌فرنگی است. و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاهی یافت می‌شود. میوه تمشک ترش مزه بوده و به صورت خام یا پخته شربت، کمپوت و غیره خورده می‌شود. بوته تمشک در مناطق گرم و مرطوب در جنگلها و صحراها می‌روید و گاه آن را می‌کارند.

نامهای دیگر تمشک، توت وحشی و سه گلی می‌باشد. ساقه‌های تمشک نرم و به رنگ قرمز و دارای خارهای دراز است برگهای آن متفاوت و بیضی شکل و اطراف آن کنگره کنگره و به شکل دندانهای اره می‌باشد.

گل‌های تمشک به رنگهای سفید، صورتی یا به صورت خوشه در ماههای مرداد پدیدار می‌شود و تا مهر دوام می‌آورد.

قسمتهای مورد استفاده بوته تمشک عبارتند از: میوه - برگ - تخم و دانه - گل.

خواص

- ۱ - جوشانده ۲۵ گرم از برگهای تمشک در یک لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است.
- ۲ - تمشک سرشار از ویتامینهای ث (C) و (K) است و دارای خواص خنک، نرم کننده و ضد اسکوربوت می باشد.
- ۳ - تمشک خون را تصفیه می کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است.
- ۴ - تمشک یبوست مزاج را معالجه می کند.
- ۵ - تمشک برای تسکین درد سودمند است.^۱ زیرا تشمک دارای اسید سالسیلیک می باشد.
- ۶ - تمشک خون را قلیائی می کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است.^۲
- ۷ - شربت تمشک برای بیماران مبتلا به سرخک و مخملک تجویز شده است.
- ۸ - تخم و دانه ایی که در تمشک وجود دارد، اغلب پادندان نیز خرد نمی شود ولی وقتی خورده شود در معالجه، یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب می شود که یبوست به کلی رفع گردد.

۱ - میوه ها و سبزیهای شفابخش / ۱۵۵ + اعجاز خوارکی ها / ۱۴۰

۲ - اعجاز خوارکی / ۲۱۶ + اسرار خورکی ها / ۱۴۰

تمشک / ۱۱۳

- ۹ - شربت تمشک، مخلوط با آب در مورد تب تجویز شده است.^۱
- ۱۰ - خوردن تمشک برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) تبهای صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است.
- ۱۱ - جوشانده ۲۰ تا ۵۰ گرم گل تمشک یا برگ تمشک در یک لیتر آب برای درمان ترشحات زنانگی، خونریزی در فواصل قاعدگی، اخلاط خونی، وجود خون در ادرار، گریپ، گرفتگی صدا، آب آوردن انساج و بیماریهای پوستی اثر شفابخش دارد. جوشانده را بعد از هر غذا یک استکان می خورند.
- ۱۲ - جوشانده گل یا برگ تمشک (به روشی که گفته شد) در استعمال خارجی برای درمان زخمهای دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزتین بکار می رود و بیمار با غرغره کردن این جوشانده دهان را می شوید.^۲
- ۱۳ - جوشانده برگ تمشک بحرانهای اسهال و ورم روده را معالجه می کند، بدین منظور باید ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد خیسانید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را جوشاند و سپس بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس از صاف کردن، روزی سه بار یک فنجان آن را بین غذاهای اصلی بنوشید.
- ۱۴ - جوشانده فوق برای تسکین درد معده از هر نوع که باشد مانند ترشی معده، نفخ و گاز شکم، تشنج معده، مؤثر است.

۱ - میوه ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۱ - ۱۶۵

۲ - میوه درمانی / ۱۷۷ + نسخه های شفابخش / ۱۲۲

۱۱۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۵ - خوردن جوشانده برگ تمشک بمقدار ۳ تا ۴ فنجان از آن در روز بین غذاهای اصلی، و بند آوردن ادرار را معالجه می‌کند و بهترین دارو بر ضد درد کیسه مثانه است.

۱۶ - اگر ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشانده و به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشید و سپس از صاف کردن آن، به مقدار ۳ فنجان در روز بین غذاهای اصلی بنوشید. دردهای نقرسی و بسیاری از انواع رماتیسم را آرام می‌کند.

۱۷ - اگر ۱۰۰ گرم برگ خشک تمشک را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس از دم کشیدن و صاف کردن آن را به عنوان محلول شستشو برای شستن بیماری برفک، جوشهای صورت و یا هر نوع تحریکات دیگر پوست بکار برید. اثر شفابخش دارد.^۱

۱۸ - تمشک دارای خاصیت ضد عفونی کننده می‌باشد.

۱۹ - تمشک به علت دارا بودن ویتامینهای ث (C) و کا (K) برای اوره و فشار خون مفید است.

۲۰ - برای معالجه کک و مک، ابتدا، صورت را خوب بشوئید و سپس ورقه نازکی از تمشک به مدت یک ساعت روی صورت بمالید این کار را چند بار تکرار کنید تا کک و مک صورت از بین برود.

۲۱ - برگ تازه تمشک را اگر بپزند و روی محل بیماریهای

تمشک / ۱۱۵

پوستی قرار دهند، بیماری را التیام می دهد.^۱

۲۲- گوشت پردانه تمشک، دارای خواص توت فرنگی است و

ترشی خون را از بین می برد.

۲۳- تمشک، عرق آور است و لذا بهترین زهکش سوراخهای

پوست می باشد.^۲

۱- خواص میوه ها و سبزیها / ۸۱

۲- اسرار خوراکی ها / ۳۰۳.

ترکیبات شیمیایی تمشک

از تجزیه ۱۰۰ گرم میوه تمشک مواد زیر بدست می آید:

آب	ویتامین A	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C	ویتامین PP	مواد قندی	سدیم	منیزیم	پتاسیم	فسفر	کلر	کلسیم	منگنز	مس	آهن	گوگرد
گرم	واحد بین الملل	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	درصد	میلی گرم	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م
۸۳	۶۰	۰/۰۳	۰/۰۸	۱۰۰	۰/۴	۴ تا ۷	۳	۲۱	۲۲۴	۲۹	۲۳	۴۱	۰/۵۱	۰/۲۰	۱	۱۷

(۱)

۱- میوه درمانی / ۱۷۶

۱۴

توت سیاه = توت لَأَسْوَدَ

Black mulberry

شرح:

توت سیاه، میوه‌ای خوش طعم، گوارا و معطر و ترش و شیر است. که در اکثر مناطق ایران می‌روید.

توت سیاه را شاه توت یا «توت شامی» نیز می‌گویند.

قسمتهای مورد استفاده درخت شاه توت، عبارتند از:

برگ، میوه، پوست و ریشه

از درخت توت سیاه به صورتهای ذیل در غذا و درم

بهره‌برداری می‌نمایند:

میوه خام و رسیده - جوشانده برگ و پوست و ریشه - مرب

مارمالاد - شیره میوه شاه توت - شربت.

نام عربی توت سیاه، توتُ الْأَسْوَد است.

خواص:

۱ - شاه توت، سرشار از گلوکز و ماده قندی است و دار

۱۱۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ویتامینهای A, C (آ-ث) املاح معدنی از جمله تانن است.
- ۲- شاه توت میوه‌ای مغذی و تصفیه کننده خون است.
- ۳- میوه نرسیده شاه توت اثر قابض (ضد اسهال) دارد ولی رسیده آن ملین و نرم کننده است.
- ۴- شاه توت، قند خون را می‌کاهد و جوشانده برگ درخت شاه توت در معالجه بیماری قند (دیابت) بسیار مؤثر است.
- ۵- شاه توت به علت دارا بودن ویتامین‌های A و C (آ-ث) در رفع خستگی ناشی از فعالیت‌های فکری مفید است، لذا مصرف آن به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌شود.
- ۶- شاه توت رسیده، خشکی مزاج و یبوست را معالجه می‌کند.
- ۷- غرغره کردن و مضمضه آب شاه توت نرسیده برای درمان برفک، آنژین، ورم دهان - درد گلو، جوشهای دهان (آفت) و التهاب مخاط دهان مفید است.
- ۸- مالش برگ درخت شاه توت، رنگ حاصله از شاه توت را از بین می‌برد و اگر برگ شاه توت را در دست له کنید و با آن دست را بشوئید کفی مانند کف صابون از آن پیدا می‌شود.
- ۹- اگر شاه توت را با شکم پر بخورید، تولید گاز و نفخ خواهد کرد و اگر روی غذایی مانند ماست خورده شود، شخص را به اسهال می‌اندازد.
- ۱۰- دم‌کرده یا شیرۀ برگهای شاه توت برای معالجه بیماری قند

توت سیاه / ۱۱۹

(دیابت) مفید است.

۱۱ - شاه توت، طبیعتی سرد و تر دارد که صفرا و گرمی را از بین می‌برد.^۱

۱۲ - اگر شیرۀ شاه توت کاملاً نرسیده را، در هر صبح و ظهر و شب به مقدار یک استکان بخورند، اسهال‌های ساده و اسهال خونی را معالجه می‌کند.

۱۳ - اگر ۱۵ گرم پوست ریشه درخت شاه توت را در ۲۵۰ گرم آب بجوشانند و هر صبح ناشتا میل کنند برای دفع کرو و انگل روده مفید است.^۲

۱۴ - شاه توت، ضد عفونی کننده و میکرب کش است.

۱۵ - طعم کمی ترش شاه توت عطش کسانی را که گوشت یا ادویه خورده‌اند را فرو می‌نشانند.

۱۶ - اگر شاه توت را صبح ناشتا بخورند ملین است و مانند مسهل عمل می‌کند.

۱۷ - جوشانده برگ شاه توت به مقدار ۶۰ گرم در یک لیتر آب، درد دندان را هر قدر شدید و سخت باشد را تسکین می‌دهد و آرام می‌کند، لذا جوشانده را باید مقداری که گرم است مدتی در دهان نگه داشت و بیرون ریخت و این کار را چند بار تکرار نمود.^۳

۱ - خوردنیهای شفا بخش / ۶۰ - ۵۹.

۲ - میوه درمانی / ۱۷۹.

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۵۴ - ۱۵۵.

۱۲۰ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۸ - انواع توت را می‌توان بجای صبحانه خورد، و برای دردهای سینه می‌توان از آن شربت مفیدی تهیه کرد.
- ۱۹ - قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.^۱

ترکیبات غذایی شاه توت

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه
میلی‌گرم	م-گ	م-گ	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	م-گ	م-گ	گرم		
۲۱	۰/۰۴	۰/۰۴	۲۰۰	۰/۹	۳۲	۱	۱	۵۷	یک فنجان

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۶۹

۱۵

توت سفید = توت الأبيض

Mulberry

شرح:

توت سفید، میوه‌ای آبدار، ریز، شیرین و لذیذ است. درخت توت سفید، بزرگ و تنومند و دارای برگهای پهن است که در تغذیه کرمهای ابریشم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قسمتهای که در تغذیه و پزشکی مورد استفاده است عبارتند از: میوه - برگ - شیر - پوست شاخه‌های تازه - توت سفید را تازه می‌خورند و برای مصارف زمستان آن را خشک کرده و مانند کشمش می‌خورند.

در زبان عربی توت سفید را «توت الأبيض» گویند.

خواص:

دانشمندان خواص ذیل را برای توت سفید بر شمرده‌اند:

- ۱ - توت سفید سرشار از املاح معدنی، تانن، مواد چربی و ویتامین‌های A و C (آ، ث) می‌باشد.

۱۲۴ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۲ - جوشانده پوست خشک شاخه‌های جوان و تازه درخت توت برای لینت مزاج مفید است.
- ۳ - مواد غذایی توت سفید وقتی جذب بدن می‌شود که صبح ناشتا یا عصر در فاصله غذایی ظهر و شام خورده شود (یعنی درست زمانی که شکم از غذا خالی است).
- ۴ - قند موجود در توت سفید به کسانی که مبتلا به مرض قند می‌باشند ضرر ندارد و آنان غالباً به جای قند سفید مصنوعی، چای را با توت خشک می‌خورند.^۱
- ۵ - توت سفید به علت دارا بودن مواد قندی زیاد، بدن را تقویت می‌کند و ادرار آور و تحریک کننده و فربه کننده است.
- ۶ - توت سفید، ملین مزاج و آرام بخش اعصاب است و در بیماریهای دستگاه تنفس اثرات شفا بخشی دارد.
- ۷ - خوردن توت سفید برای زخم معده مفید است.
- ۸ - اگر برگ تمیز درخت توت سفید را بکوبید، شیره‌ای از آن بدست می‌آید که التیام و جوش خوردن زخمها را تسریع می‌کند.
- ۹ - اگر شیره یا جوشانده برگ درخت توت سفید را به مقداری یک یا دو فنجان در روز میل کنند در معالجه بیماریهای دستگاه ادراری مفید است.^۲
- ۱۰ - انواع توت بسیار مقوی می‌باشد و می‌توان آن را به جای

۱ - خوردنیهای شفابخش / ۵۳

۲ - میوه درمانی / ۱۸۱

توت سفید / ۱۲۵

صبحانه خورد.

۱۱- برای درمان دردهای سینه می توان از شربت توت استفاده

نمود.

۱۲- قند توت برای بیماران قند بسیار مفید است.^۱

ترکیبات غذایی توت سفید

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	کلسیم	آهن	چربی	پروتئین	کالری	اندازه تقریبی
میلی گرم	م-گ	م-گ	واحد بین المللی	م-گ	میلی گرم	گرم	گرم		یک فنجان
۱۶	۰/۰۲	۰/۰۲	۲۸۰	۱۶	۰/۸	۱/۱	۰/۹	۶۱	

(۱)

۱- تغذیه و بهداشت / ۱۶۹

۱۶

توت فرنگی = فریز

Strawberry

شرح:

توت فرنگی، میوه‌ای شبیه توت است ولی کمی درشت‌تر و رنگش سرخ و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته‌اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده دارد که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند.

توت فرنگی به صورت وحشی و اهلی می‌روید و به اسامی: چپلک، چپالک، شالکه، چلم نیز خوانده می‌شود.
میوه توت فرنگی به صورت، قرمز، گوشت‌دار، و دارای هسته‌های ریزی است که از ماه اردیبهشت پدیدار می‌شود و تا آخر مرداد دوام می‌آورد.

قسمتهایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- میوه ۲- برگ ۳- ریشه

۱۲۸ / خواص میوه‌های خوراکی

توت فرنگی بصورت‌های گوناگون ذیل مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت، بستنی.

توت فرنگی در عربی «فریز» می‌نامند.

توت فرنگی‌ها از نظر مدت گلدهی به دو گروه بهاره (که سالی یکبار گل و میوه می‌دهند) و همیشه بار (که در سراسر فصل رشد محصول تولید می‌کنند) تقسیم می‌شوند و اکثراً ارقام تجارتي از نوع بهاره هستند.

برای ازدیاد توت فرنگی، می‌توان از ساقه‌های رونده که خود بطور طبیعی در اثر تماس با زمین ریشه‌دار شده‌اند و یا تقسیم طوقه استفاده کرد. در ایران توت فرنگی، در سطوح کوچک و در اکثر نقاط به عمل می‌آید، متوسط محصول ایران ۵ تن در هکتار است و مهمترین رقم‌های تحت کشت:

اتابکی، آرمورا^۱، اسپارکل^۲ و توری^۳ می‌باشد.

خواص:

۱- توت فرنگی، میوه‌ای مقوی و مغذی است و دارای مقداری ید می‌باشد و به همین جهت برای بهبود ترشح سبب آدم بسیار سودمند است.

۱- *Armora*.

۲- *Sparklr*.

۳- *Torry*

توت فرنگی / ۱۲۹

۲- توت فرنگی عمر را طولانی می‌کند و از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

۳- توت فرنگی، از تصلب شرایین جلوگیری می‌نماید.

۴- خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مفید است، موجب می‌شود تا نوزاد، پسر متولد شود.

۵- توت فرنگی اشتها آور و ادرار را زیاد می‌کند.

۶- خوردن توت فرنگی، هیجان و تأثر را معالجه می‌کند.

۷- دم‌کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

۸- دم‌کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی، می‌تواند نقرس و سنگهای مثانه را معالجه کند.^۱

۹- برگ و ریشه بوته توت فرنگی سرشار از تانن است و به همین جهت قابض (ضد اسهال)، تلخ، ادرارآور، تقویت‌کننده و اشتهاآور است.

۱۰- اگر برگ یا ریشه توت فرنگی را در یک لیتر آب جوشانید و دم کنید، برای معالجه سوزاک و انسداد مجاری پوست مفید است. البته این جوشانده، ادرار و مدفوع را قرمز رنگ می‌کند و نباید از این بابت ترس و اضطرابی داشت. جوشانده فوق را هر اندازه میل داشته باشید می‌توانید بیاشامید.^۲

۱- اعجاز خوراکی‌ها / ۲۰۸

۲- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۰

۱۳۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۱ - املاح معدنی موجود در توت فرنگی، خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار می‌کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.^۱

۱۲ - توت فرنگی سرشار از ویتامین است و بی اندازه مقوی و خنک و تصفیه کننده خون است.^۲

۱۳ - اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه است بسیار مفید است.^۳

۱۴ - اگر ریشه و برگ خشک توت فرنگی را به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب در پنج دقیقه جوشانده شود برای استسقاء (آب آوردن شکم) مفید است.^۴

۱۵ - توت فرنگی اثر خوبی بر روی غدد اعصاب دارد و تسکین دهنده خوبی است.^۵

۱۶ - توت فرنگی برای افراد کم خون و بیماران مسلول و کسانی که دوران نقاهت را می‌گذارند، بسیار مفید است.

۱۷ - توت فرنگی به علت دارا بودن مقدار زیادی ویتامین C (ث)

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۶۵

۲ - همان مأخذ / ۱۵۵ / ۱۶۱

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۵

۴ - همان مأخذ / ۱۶۹

۵ - اسرا خوارکی‌ها / ۲۵۹

توت فرنگی / ۱۳۱

خونریزی لته ناشی از کمبود ویتامین C (ث) را کاملاً شفا می‌بخشد.

۱۸ - توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C (ث) به طور زیاد در خونسازی بدن مؤثر است.

۱۹ - به علت وجود ویتامینهای گروه B در توت فرنگی، خوردن آن برای رفع سستی، خمودی، عصبانیت، ترس و دلهره، تشویش و اضطراب و هیجان مفید است.

۲۰ - توت فرنگی به علت دارا بودن ویتامین A (آ) برای رشد مو، ناخن، تقویت چشم و بهداشت پوست مفید است.

۲۱ - توت فرنگی به علت دارا بودن کلسیم و فسفر به مقدار کافی، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان و استحکام دندانها و ترمیم شکستگی استخوانها بسیار مؤثر است.

۲۲ - شیره یا توت فرنگی له شده را بر روی صورت بگذارید برای رفع لکه‌های صورت بانوان مفید است.

۲۳ - برای دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار می‌توان ۲۰ تا ۵۰ گرم برگ توت فرنگی را در یک لیتر آب جوشانید و به مقدار دلخواه خورد و یا اینکه برگ توت فرنگی را مانند چای دم کرده و مصرف نمود.

۲۴ - توت فرنگی، تقویت کننده، مغذی، تصفیه کننده خون، ترمیم کننده املاح معدنی بدن، و قلیایی کننده خون است.

۲۵ - توت فرنگی برای دفاع بدن، در برابر میکروبهای و سموم، میوه‌ای مفید است و اعمال کبد را منظم می‌کند.

۱۳۲ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۲۶- توت فرنگی، فشار خون را در حد متعادل نگه می‌دارد.
- ۲۷- کسانی که کرمک دارند باید صبح ناشتا به فاصله نیم ساعت در سه بار ۵۰۰ گرم توت فرنگی را بدون شکر و شیرینی بخورند و تا ظهر هیچ غذایی دیگری مصرف نکنند. و به این صورت طفیلیهای روده دفع خواهد شد.
- ۲۸- آب توت فرنگی، میکروب حصبه و تیفوئید را می‌کشد!
- ۲۹- برگ و ریشه توت فرنگی، زخمهای جلدی و اولسر را درمان می‌کند.
- ۳۰- برگ و ریشه توت فرنگی، خونریزی زخم را معالجه کرده و داروی اسهال خونی است.
- ۳۱- برگ و ریشه توت فرنگی ادرار را زیاد می‌کند و طحال را تقویت می‌کند.
- ۳۲- جوشانده توت فرنگی ورم کبد را معالجه می‌کند و کلیه‌ها و کیسه مثانه را پاک می‌کند.
- ۳۳- مضمضه کردن جوشانده توت فرنگی لثه را تقویت کرده و از خونریزی آن جلوگیری و دندانهای سست و لق را محکم می‌سازد.
- ۳۴- برگ و ریشه توت فرنگی خاصیت ضد عفونی و ضد احتقان خون را دارد و برای اسهالهای معمولی، اسهال خونی، ورم روده‌ها و عفونت‌های تورمی کلیه و کیسه مثانه استعمال می‌شود.
- ۳۵- اگر ۲۵۰ گرم توت فرنگی را در نیم لیتر شیر مخلوط کنید و

توت فرنگی / ۱۳۳

- یا شکر شیرین سازید، غذای خوبی برای تقویت عمومی بدن است.
- ۳۶ - برای درمان عفونت‌های کلیه و مثانه باید، ۲۵ گرم ریشه خشک توت فرنگی را در نیم لیتر آب سرد بریزید و آن را ۱۲ دقیقه بجوشانید و پس از صاف نمودن و شیرین کردن آن در طی روز بنوشید.
- ۳۷ - جوشانده برگ خشک توت فرنگی رماتیسم را معالجه می‌کند بدین منظور باید ۲۰ گرم برگ خشک توت فرنگی را در نیم لیتر آب به مدت ۳ دقیق بجوشانید و سپس از صاف کردن و آن را شیرین نموده و بنوشید.^۱
- ۳۸ - توت فرنگی از نظر قند و املاح معدنی بسیار غنی است. مخصوصاً آهک، فسفر و آهن زیاد دارد.
- ۳۹ - قند موجود در توت فرنگی برای ورم مثانه، کبد و تصفیه خون مفید است.
- ۴۰ - توت فرنگی، مجاری تنفس و ادرار و سوراخهای پوست را پاک می‌نماید.
- ۴۱ - توت فرنگی مقوی است و به علت داشتن املاح زیاد، بدن را محکم می‌کند.
- ۴۲ - توت فرنگی، حرارت داخلی را جذب می‌کند و برای رماتیسم و نقرس بسیار عالی است.
- ۴۳ - توت فرنگی برای درمان سستی استخوان و کم خونی

۱۳۴ / خواص میوه‌های خوراکی

بسیار مفید است.^۱

تذکرات:

- ۱- توت فرنگی را وقتی کاملاً رسیده است انتخاب کنید.
- ۲- توت فرنگی را با آب جاری بشوئید ولی در آب نیندازید.
- ۳- ریشه توت فرنگی را باید در بهار از خاک در آورد و شست و مصرف نمود.
- ۴- برگهای توت فرنگی را باید قبل از گل دادن چید و مورد استفاده قرار داد.
- ۵- افرادی که معده‌ای حساس یا مبتلا به بیماریهای کھیر-اگزما-آسم هستند بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند.
- ۶- توت فرنگی به علت داشتن اسید سالیسیلیک در بعضی اشخاص کبد و مثانه را تحریک می‌کند و جوشهای شبیه کھیر ایجاد می‌کند که مولود ناپاکی شدید خون و داخل بدن است.^۲

۱- اسرار خوارکی‌ها / ۲۹۴

۲- نسخه‌های شفابخش / ۱۲۷ + خوردنیهای شفابخش / ۵۷ + اسرار خوارکی‌ها / ۲۹۵

ترکیبات غذایی توت فرنگی

یک فنجان توت فرنگی، ۵۵ کیلو کالری ارزش انرژی دارد و از نظر مواد غذایی بجز آب حاوی ترکیبات زیر است:

پروتئین	گرم	۱	ویتامین A	واحد بین المللی	۹۰	ویتامین B _۱	میلی گرم	۰/۰۴	ویتامین B _۲	۰/۱۰	ویتامین PP	۰/۴	ویتامین C	۸۹	سدیم	۱۲/۵	منیزیم	۳۰	فسفر	۶۱	گوگرد	۳۱	کلر	۲۹	پتاسیم	۳۶۵	کلسیم	۷۲	منگنز	۰/۶۶	آهن	۰/۱۷	مس	۰/۲۹	روی	۰/۲۱	پد	۰/۲۰
---------	-----	---	-----------	-----------------	----	------------------------	----------	------	------------------------	------	------------	-----	-----------	----	------	------	--------	----	------	----	-------	----	-----	----	--------	-----	-------	----	-------	------	-----	------	----	------	-----	------	----	------

(۱)

۱- میوه درماف / ۱۸۳

۱۷

خربزّه = بطیخُ اخمر = Melon

شرح:

خربزه میوه‌ای شیرین، لذیذ و گوارا است که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خربزه خراسان است.

رسول گرامی اسلام (ص) در بیان خواص خربزه فرمود:
 خربزه از زینتهای زمین است، آب آن از رحمت الهی و شیرینی آن از بهشت است!

قسمتهایی که در غذا و پزشکی از خربزه استفاده می‌شود.
 عبارتند از: میوه، تخم میوه، پوست میوه.

خواص:

۱ - خوردن خربزه، پیش از غذا بدن را می‌شوید و بیماری و مرض را از بدن ریشه کن می‌کند - رسول گرامی اسلام (ص).

۱۳۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۲ - خوردن خربزه، مثانه را پاک می‌کند و سنگ مثانه را آب کرده و ادرار را زیاد می‌نماید. - امام علی علیه السلام -
- ۳ - خربزه ده خاصیت دارد:

 - ۱ - خوردنی است.
 - ۲ - آشامیدنی است - از آنرو که آبدار است -
 - ۳ - میوه است.
 - ۴ - گل است (از آن جهت که بویی مطبوع دارد).
 - ۵ - شیرینی است (زیرا دارای قند زیاد است).
 - ۶ - روده‌ها و معده را شستشو می‌دهد.
 - ۷ - ختمی است و معده و روده را پاکیزه می‌کند.
 - ۸ - سبزی است.^۱
 - ۹ - دوای درد است.
 - ۱۰ - قاتق است و هیچ بیماری و دردی در آن نیست.

۱ - امام علی (ع).^۲

- ۴ - خربزه به علت دارا بودن مواد قندی، در درمان کم خونیهای مختلف مفید است.
- ۵ - خربزه دارای ویتامین A (آ) می‌باشد و از اینرو در ترمیم و تجدید سلولهای بدن نقش ایفاء می‌کند.^۳

۱ - خربزه مانند خیار، هندوانه، طالبی و گرمک از خانواده کدو سانان است لذا در مبحث سبزیکاری طرح می‌شوند. مراجعه شود به: اصول باغبانی، فصل ۱۳ - گیاهان جالیزی.
 ۲ - بحار الأنوار / ج ۱۴ - باب اطعمه و اشربه.
 ۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۶

خریزه / ۱۳۹

- ۶- خوردن خربزه در بیماریهای سنگ کلیه و مثانه مفید است در این وقت باید نمک و فلفل کمتر خورده شود.^۱
- ۷- خربزه سرشار از ویتامینهای D, A و C (آ، د، ث) و سلولز می باشد.
- ۸- خوردن خربزه برای بیماریهای رماتیسم، نقرس مفید است.
- ۹- خربزه به علت مُلّین و ادرار آور بودن، برای معالجهٔ یبوست تجویز شده است.^۲
- ۱۰- اگر گوشت خربزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگیهای سطحی پوست بدن بگذارند، آن را معالجه خواهد نمود.^۳
- ۱۱- تخم خربزه برای سرفهٔ حاد، درد سینه و حلق و تبهای حاره مفید است.^۴
- ۱۲- خربزه، شربت گوارا و مطبوعی است که سلولهای بدن را شسته و سموم آنها را از راه ادرار دفع می نماید.
- ۱۳- مصرف خربزه، خنکی، شادابی و طراوتی خاص در بدن ایجاد می کند.
- ۱۴- خربزه به علت داشتن سلولز، قابل جذب بدن است و حجم مدفوع را می افزاید و بدین طریق اجابت مزاج را تسریع

۱- اسرار خوارکی ها / ۲۱۹

۲- میوه ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۵- ۱۶۶

۳- همان مأخذ / ۱۶۶

۴- راهنمای نجات از مرگ مصنوعی / ج ۵ / ص ۱۵.

۱۴۰ / خواص میوه‌های خوراکی

می‌نماید و از اینرو خربزه مُلَین خوبی است. و یبوست را بر طرف می‌کند و از راه مدفوع نیز مقداری از سموم بدن را خارج می‌کند.

۱۵ - خربزه باعث افزایش شیر زنان شیرده می‌شود.

۱۶ - مرهم گوشت خربزه برای تسکین درد و تورم چشم بکار می‌رود.

۱۷ - خوردن مغز تخم خربزه بو داده، یک ماده غذایی مفید است که طبیعت گرم دارد.

۱۸ - مغز تخم خربزه بو داده دارای خاصیت ادرار آور، نرم کننده و زیاد کننده میل جنسی است.

۱۹ - خوردن ۲۰ گرم مغز تخم خربزه، برای رفع سوزش ادرار و خشونت زبان مفید است.

۲۰ - انداختن مقداری پوست تمیز خربزه در دیگ، پختن گوشت را سرعت می‌بخشد.^۱

۲۱ - خربزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی بسیار مفید است.^۲

۲۲ - خربزه، رنگ و رخسار را روشن می‌کند و بیماری استسقاء را درمان می‌نماید.^۳

۲۳ - خربزه به هضم غذا کمک می‌کند و رودل را رفع می‌نماید.

۱ - میوه درمانی / ۱۹۰

۲ - خوردنیها و آشامیدنیها / ۵۴

۳ - اسرار تندرستی / ۱۹۲

خریزه / ۱۴۱

- ۲۴ - خریزه، ضد کم خونی است و عرق بدن را زیاد می‌کند.
- ۲۵ - خوردن دم‌کرده پوست خشک کرده خریزه به مقدار ۸ گرم، سنگ مثانه را دفع می‌کند.
- ۲۶ - جوشانده ریشه خریزه، به مقدار ۵ تا ۱۰ گرم، قی آور قوی است.

تذکرات:

- ۱ - مصرف زیاد خریزه باعث نفخ می‌شود و در نتیجه ایجاد درد در ناحیه معده و روده می‌کند.
- ۲ - زیاده‌روی در خوردن خریزه موجب تخمیر در روده می‌شود.
- ۳ - کسانی که مبتلا به سوءهاضمه هستند باید خریزه را خوب بجوند.
- ۴ - باید خریزه را بعد از غذا مصرف نمود، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می‌کند.^۱
- ۵ - خوردن خریزه کال و نرسیده برای کسانی که معده ضعیف دارند، ممکنست تولید اسهال و شکم روش و بایی شکل کند، خلط را می‌افزاید برای سینه درد و سرماخوردگی مضر است.^۲

۱ - خوردنیهای و آشامیدنیها / ۵۴ + میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۶۶ + اسرا خوارکی‌ها / ۱۱۹ + میوه درمانی / ۱۹۰

۲ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۱

ترکیبات شیمیائی خربزه

خاکستر	سلولز	املاح معدنی	مواد چربی	مواد ازته	قند	آب
درصد	درصد	درصد	درصد	درصد	درصد	درصد
۰/۲۴	۰/۳۳	۳/۷۲	۰/۱۱	۰/۶	۱/۰۵	۹۵

(۱)

۱ - میوه درمانی / ۱۸۹

۱۸

خرما = دَیْمَر = Date

شرح:

خرما، میوه‌ای گرمسیری است، دارای هسته‌ای سخت و پوستی نازک و بسیار شیرین و خوش طعم که شکل خوشه بزرگ از درخت خرما آویزان می‌شود.

درخت خرما یا نخل در زبانهای محلی ایران موگ (*mug*) یا موغ گویند.

درخت خرما، در برابر کم آبی و شوری بسیار مقاوم است. برگهای درخت خرما که پیشین نامیده می‌شوند در ردیف‌های مارپیچ، دور تنه می‌رویند و هر یک حدود ۷ سال عمر می‌کنند و به تدریج که جوانه انتهایی، برگهای جدید تولید می‌کند، برگهای پائینی خشک می‌شوند که باید آن‌ها را برید، جوانه انتهایی در زندگی خرما نقش اساسی دارد و اگر صدمه ببیند، درخت پس از چند سال که برگهای موجود آن پیر و خشک شدند از بین خواهد رفت. هر درخت بارور خرما می‌تواند سالانه ۱۵۰ - ۱۰۰

۱۴۴ / خواص میوه‌های خوراکی

کیلو میوه بدهد ولی در نخلستان‌های ایران به ازاء هر درخت متوسط فقط ۲۰ - ۱۵ کیلو محصول تولید می‌شود. در ایران حدود ۴۰۰/ رقم خرما می‌مختلف شناخته شده است که بر حسب سفتی و نرمی میوه به سه گروه: نرم، نیمه نرم، و خشک تقسیم می‌شوند. از مهمترین ارقام خرمای ایران می‌توان: سعمران یا سایر (نرم)، شاهانی، مضافتی، کبکاب، خضراوی، و جلاوی (نیمه نرم)، و دیدی و سویدان (خشک) را نام برد.^۱ در زبان عربی خرمای رسیده را «رُطَب»^۲ گویند و خرمای خشک را «تمر»^۳ می‌نامند.

خواص:

- ۱ - خرما یکی از میوه‌هایی است که مقدار فسفر و کلسیم موجود در آن درست به مقدار فسفر و کلسیم موجود در بدن ما است.
- ۲ - خرما به علت دارا بودن ویتامین A (آ) در رشد و نگهداری کلسیم در بدن، ضرورت دارد.
- ۳ - خرما به علت دارا بودن ویتامین B (ب) در تعادل اعصاب و تغذیه بدن ما نقش مهمی ایفاء می‌کند.
- ۴ - فسفری که در خرما وجود دارد، در سر زنده نگهداشتن سلولهای عصبی مؤثر است و درمان مؤثر تمام کمبودهای بدن می‌باشد.

۱ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۲۱۵

۲ - Fresh date

۳ - Tamarind

خرما / ۱۴۵

- ۵ - خرما به علت داشتن آهن، در نیرو بخشیدن به گلبولهای قرمز خون مؤثر می باشد و کم خونی را معالجه می کند.
- ۶ - خرما سرشار از مواد معدنی، مخصوصاً منیزیم است. و همانطوریکه می دانید وجود منیزیم باعث مصونیت بدن از ابتلاء به سرطان می گردد و برای تغذیه بدن ضروری است.
- ۷ - خرما به علت داشتن منیزیم، انرژی عضلانی بدن را تقویت می کند و نیروی عصبی و عمومی بدن را افزایش می دهد.
- ۸ - خرما به علت داشتن منیزیم و فسفر در تقویت اعمال فکری مؤثر می باشد.
- ۹ - وجود منیزیم در خرما، برای پروستات و کلیه ها ماده غذایی گرانبهائی است.
- ۱۰ - خرما یک شیرینی طبیعی است که برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) مناسب است.
- ۱۱ - خرما به علت دارا بودن ویتامین B2 (ب ۲) غذا را خیلی زود جذب بدن خواهد نمود.
- ۱۲ - خوردن خرما، رخسار را سالم و شاداب و با طراوت خواهد نمود.^۱
- ۱۳ - خرما، خستگی را بر طرف می کند و بلغم را از بین می برد و پاکیزه ترین غذاست. - امام صادق (ع)

۱۴۶ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۴ - کسی که هفت دانه خرماي «عجوه»^۱ هنگام خواب بخورد، گرمهاش شکم او کشته می شوند. - امام صادق (ع)^۲
- ۱۵ - خرما، غذایی است که هضمش آسان است.
- ۱۶ - خرما، نرم کننده سینه و ضد کم خونی است.^۳
- ۱۷ - خرما، میوه‌ای انرژی دهنده و ماده غذایی کاملی است.
- ۱۸ - ویتامین A (آ) موجود در خرما برای تقویت بینایی، سلامتی پوست، بهداشت مو و ناخن حفظ صحت دهان، بینی و چشم و رشد اندامهای در اطفال و نوجوانان مفید و لازم است.
- ۱۹ - خرما به علت داشتن گروه ویتامین‌های B، برای تولید و انتقال انرژی، نمو جنین، سوخت و ساز مواد پروتئینی و جذب مواد قندها، درمان بیماریهای قلبی عروقی و کبد بسیار مؤثر است.
- ۲۰ - خرما به علت دارا بودن لعاب و مواد پکتیک برای تسکین سرفه، رفع اخلاط خونی و ناراحتیهای سینه اثر شفا بخش دارد. برای این منظور باید ۵۰ گرم خرما را در یک لیتر آب بجوشانید و بتدریج صبح و ظهر و شب یک فنجان میل کنید.
- ۲۱ - جوشانده فوق برای نرمی مفاصل، درد کمر، و حتی رفع فلج مفید است.
- ۲۲ - اگر گرد سوخته خرما را به صورت سرمه در محل مژه‌ها

۱ - عجوه، یک نوع خرماي مرغوب است که در مدینه به عمل می آید.

۲ - بحار الأنوار / ج ۱۴ / باب اطعمه و اشربه.

۳ - خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۰

خرما / ۱۴۷

بکشند برای رویانیدن مژه، رفع قرحه و خارش چشم و التیام زخمها مفید است.^۱

۲۳ - خوردن تره و خرماي نارس بواسير را زایل می‌کند.^۲

۲۴ - خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی کلیه، و نیکویی رخسار و تقویت نیروی جنسی و ازیاد منی مفید است.^۳

۲۵ - مزه شیرین و دفع خلط خرما، زیاد است و به همین جهت ۶۰ گرم خرما را در یک لیتر آب می‌جوشانند و جوشانده را در درمان زکام - درد گلو، عفونتهای ریوی مصرف می‌کنند.^۴

۲۶ - مواد سفیده‌ای و ازت دار خرما بیشتر از شیر مادر است.

۲۷ - خرما برای کسانی که دوره نقاهت را می‌گذارند لازم است.^۵

۲۸ - خرما را می‌توان با تخم مرغ پخت که به آن املت خرما می‌گویند و برای تقویت نیروی جنسی بسیار مفید است.

۲۹ - معجونی که از مخلوط خرما، بادام یا فندق تهیه می‌شود بسیار مقوی است.^۶

۱ - میوه درمانی / ۱۹۴ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۰

۲ - حلیة المتقین / ۱۸۸.

۳ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی / ج ۵ / ۲۲.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۲۶

۵ - اسرار خوارکی‌ها / ۱۰۰

۶ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۲

۱۴۸ / خواص میوه‌های خوراکی

تذکرات:

- ۱- کسانی که طبیعتی گرم و سودایی دارند خوردن خرما ممکن است باعث زخم دهان، درد دندان‌های پوسیده، خارش بدن، و ناراحتی‌های کبدی می‌شود.
- ۲- خرمای تخمیر شده و یا خرمایی که با مواد شیمیایی شسته شده باشد. برای سلامتی زیانبار است.
- ۳- کسانی که در دهان، زخم یا تاولهایی دارند، از خوردن خرما پرهیز کنند.^۱

۱- میوه درمانی ۱۹۵ + خوردنیهای شفا بخش / ۳۱ + خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۳.

ترکیبات غذایی خرما رسیده (رطب)

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه تقریبی
م-گ	م-گ	م-گ	واحد بین الملل	میلی گرم	م-گ	گرم	گرم	کیلو	
کم	۰/۱۰	۰/۰۹	۶۰	۲/۱	۷۲	۰/۶	۲/۲	۲۸۴	۱/۲ فنجان

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۷۰

ترکیبات غذایی خرمای خشک (تمر)

آب	چربی	پروتئین	مواد قندی	ویتامین C و E	PP ویتامین	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	اندازه
گرم	گرم	گرم	گرم	گ-م	م-گ	میلی گرم	میلی گرم	واحد بین الملل	
۲۰	۰/۶	۲/۲	۷۵	کم	۲/۱۸	۰/۰۵	۰/۰۸	۱۸۰	گرم ۱۰۰

(۱)

۱- میوه درماتی / ۱۹۴

۱۹

خرمالو = خُوج = Persimmon

شرح:

خرمالو، میوه‌ای است شبیه گوجه فرنگی، دارای پوشش نازک و بی‌رنگ، طعم آن ابتدا گس است که پس از رسیدن شیرین می‌شود و در اواخر پائیز می‌رسد.

درخت خرمالو، شبیه درخت سیب است و دارای برگهای درشت و سبز خوش رنگ می‌باشد.^۱

درخت خرمالو، درختی دو پایه و از تیرهٔ آبنوس سانان^۲ است، در جنس خرمالو، حدود ۲۰۰ گونه وجود دارد که اکثراً در مناطق گرمسیری و بعضی نیمه گرمسیری هستند. خرمالوی معمولی، بومی چین است و قرن‌ها است که تحت کشت در آمده است. خرمالو در برابر سرمای شدید زمستان حساس و از این نظر مشابه انار است.

خرمالو توسط پیوند زیاد می‌شود. و تحت شرایط مناسب

۱- فرهنگ عمید.

۲- Ebenaceae

۱۵۲ / خواص میوه‌های خوراکی

می‌تواند تا ۱۰۰ سال عمر کند و تا ۹ متر ارتفاع پیدا کند.

میوه خرمالو تا زمانی که نرسیده باشد بسیار گس است، میوه خرمالو همانند میوه‌های دانه‌دار، پس از برداشت به رسیدن خود ادامه می‌دهد. هر هکتار باغ خرمالو، می‌تواند تحت شرایط مناسب تا ۱۰ تن محصول تولید کند.

ارقام تجارتي سراسر دنیا از جمله ایران همگی بسیار قدیمی هستند و منشاء ژاپنی دارند، از مهمترین ارقام آنها می‌توان: هاچیا^۱، فویو^۲، تانناشی^۳، را نام برد که میوه رقم فویو فاقد گسی است و می‌توان آنرا قبل از رسیدن کامل در حالیکه هنوز سفت است با چاقو برید و مصرف نمود.^۴

خواص:

- ۱ - خرمالو بهترین پاک‌کننده کبد و کلیه‌ها است.
- ۲ - میوه نارس آن گس است و تانن زیاد دارد.^۵
- ۳ - خرمالو دارای ویتامین A (آ)، کاروتن، کلسیم، گوگرد، و فسفر می‌باشد. که بخشی از ویتامینها و املاح معدنی بدن را تأمین می‌کند.
- ۴ - چون مواد قندی موجود در خرمالو از نوع لوکوزو گلوکز است برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) چندان زیانی ندارد.^۶

۱ - *Hachiya*.

۲ - *Fuyu*.

۳ - *Tanenashi*.

۴ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۴۱۱.

۵ - اسرار خوارکی‌ها / ۳۰۳.

۶ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۰۰.

ترکیبات غذایی خرمالو

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه
م-گ	م-گ	میلی گرم	واحدین المللی	م-گ	میلی گرم	گرم	گرم	کیلو	
۱۱	۰/۰۵	۰/۰۵	۲۷۱۰	۰/۳	۶	۰/۴	۱	۷۹	اعداد

(۱)

۱ - تهیه و بهداشت / ۱۷۰

۲۰

خيار = مَنشَاء = Cucumber

شرح:

خيار گیاهی یک ساله است و کشت آن در بیشتر مناطق جنوبی کشور (در اواخر پاییز و طول زمستان) و در مناطق معتدله (به هنگام بهار) متداول است.

دوره رشد و نمو خيار حدود ۷۰ - ۵۰ روز است مناطق جنوبی کشور مانند جیرفت در یکسال دو تا سه بار کشت خيار دارند. خيار دارای ارقام زیادی است که متداول ترين آنها در ايران عبارتند از:

خيار بيلانکوه - خيار دولاب - خيار اصفهان.

خيار را در هر نوع خاک زراعی می توان کاشت.^۱

نام عربي خيار: مَنشَاء، است.

۱- اصول باغبانی / فصل ۱۳ / ص ۴۳۵.

خواص:

- ۱ - خیار ادرار را زیاد می‌کند^۱ و خوردن ۱۵ گرم تخم خیار نیز همین خاصیت را دارد.^۲
- ۲ - خیار تبهای صفراوی و یرقان (زردی) را درمان می‌کند. مخصوصاً آب خیار برای رفع زردی (یرقان) بسیار مفید است.^۳
- ۳ - خیار میوه‌ای خوش طعم و لذیذ و ضد عطش است ولی چون دیر هضم می‌شود زیاده روی در مصرف آن موجب اختلال دستگاه گوارش کی شود. مخصوصاً در افرادی که دارای معده‌ای ضعیف هستند.^۴ بهتر است چنین اشخاصی خیار خام را به صورت سالاد با روغن زیتون و سرکه و نمک مصرف نمایند و یا آب آنرا بگیرند و میل کنند.^۵
- ۴ - آب خیار به صورت مالش بر پوست، در لطافت پوست بدن و رفع خارش مفید است.
- ۵ - ترکیب شیر خام و نجوشیده و خیار بریده شده به صورت گردگرد، برای معالجه جوشهای قرمزی که در پوست پیدا می‌شود مؤثر است و باید

۱ - اعجاز خوارکی‌ها / دکتر غیاث الدین جزایری / ۲۱۲ + خوردنیهای شفابخش / مهدی نراقی / ۶۸ + اسرار تندرستی / مهرداد مهرین / ۱۹۲ + خوردنیها و آشامیدنیها / حکیم و دکتر رهنما / ص ۶۲

۲ - میوه درمانی / دکتر رجحان / ۱۹۹

۳ - اعجاز خوارکی‌ها / ۲۱۲ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲

۴ - میوه درمانی / دکتر رجحان / ۱۹۹ + خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲.

۵ - خوردنیهای شفابخش / ۶۹.

خیار / ۱۵۷

خیارهای خیس شده در شیر خام را بر روی پوست مالش دهند.^۱
 ۶- خیار خون را صاف می‌کند و تب‌های کهنه را آشکار می‌سازد.^۲

۷- برای تسکین خارش پوست می‌توان گوشت خیار را کوبید و سپس به صورت مرهم بر روی پوست بگذارند و چند مرتبه این عمل را تکرار کنند.

۸- اگر تخم خیار را بسائید و در مقداری کمی آب رقیق نمائید و بنوشید اثری آرام بخش و خواب آور دارد و تشویش، اضطراب و ناراحتیهای عصبی را تسکین می‌بخشد.

۹- اطباء قدیم معتقد بودند: روغن خیار، خواص تخم خیار را دارد ولی کمی ضعیفتر می‌باشد. برای تهیه روغن خیار باید گوشت خیار را کوبید و آب آن را گرفت $\frac{1}{4}$ (ربع) وزن آب خیار از روغن کنجد به آن افزود و آنقدر آن را جوشانند تا فقط روغن خیار باقی بماند.

۱۰- خیار چنبر یا خیارزه نوع دیگری از خیار است. آن خیاری است دراز و باریک که در برخی مناطق، طولش به حدود یک متر می‌رسد. و از خیار زودتر هضم می‌شود و خواص خیار را دارد و مصرف خیار چنبر در دفع بعضی از انواع سنگ کلیه و مثانه مفید است.^۳

۱- میوه درمانی / ۱۹۹ + خوردنیهای شفابخش / ۶۹

۲- اسرار تندرستی / ۱۹۲ + خوردنیهای شفابخش / ۶۸

۳- میوه درمانی / ۱۹۹ / ۲۰۰

۱۵۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۱ - مخلوط آب خیار با موم و عسل، در لطافت پوست بدن و رفع جوش و زیبا نمودن پوست اثر فراوان دارد.^۱
- ۱۲ - خیار برای مزاج افرادی که طبیعت سرد دارند سازگار نیست،^۲ لذا در حدیثی است که امام صادق (ع) فرمودند: پیامبر گرامی اسلام (ص) رطب (خرمای رسیده) را با خیار میل می نمودند.^۳ و به این صورت در بدن تعادل برقرار می گردد و این خود اصل مهمی است.
- ۱۳ - خیار به علت داشتن سیلیکون - *Silicon* - و گوگرد زیاد باعث رشد موی می باشد.
- ۱۴ - خیار به علت داشتن پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون با ارزش است.
- ۱۵ - خیار به علت دفع اسید اوریک از دستگاه بدن، رماتیسم را نیز تخفیف می دهد.
- ۱۶ - شیره خیار یک عمل سریع و دلخواه برای تمیز کردن دستگاه بدن دارد. مخصوصاً بعد از چند ساعت خوردن یک وعده غذایی پر نمک، ترکیب شیره خیار با هویج و چغندر خوب است.^۴
- ۱۷ - خیار چنبر به علت داشتن اشعه رادیو اکتیو، باعث آشکار شدن بیماری‌های پنهان می شود و از این رو عده‌ای آن را عامل تب

۱ - خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲

۲ - میوه درمانی / ۱۹۹

۳ - بحار الانوار / ج ۱۴.

۴ - انرژی مواد خام / لسلی و سوزانا کنتن، ترجمه / علی اکبر راد پویا / ۳۸۴

خیار / ۱۵۹

نوبه و تب می دانند در صورتی که این میوه مفید دارای انگل تب نوبه نیست و فقط نوبه پنهانی را آشکار می سازد.

۱۸ - آب خیار چنبر، پوست صورت را نرم و لطیف و فوق العاده شفاف می نماید.^۱

۱۹ - آب خیار را به عنوان محلول شستشو که نمک نداشته باشد برای پوستهای چرب صورت بکار می برند.^۲

۲۰ - خیار دارای ده نوع املاح معدنی است و در رژیم لاغری و تخلیه سموم بدن آن را تجویز می نمایند و چون آب خیار به تنهایی بی مزه است باید آن را با آب سیب و هویج مخلوط نمود و سپس مصرف کرد.^۳

۲۱ - آب خیار را به عنوان محلول شستشو بر ضد جرب و گال بکار می برند.^۴

۲۲ - خیار به علت داشتن گوگرد، معده را ضد عفونی کرده و درمان امراض حصبه‌ای و میکروبه‌های معده است.

۲۳ - خیار به علت دارا بودن یک ماده قوی ارتجاعی، عضلات را زیاد می کند.^۵

۲۴ - /۲۵۰ گرم آب خیار را با شکر شیرین کنید و آن را بنوشید

۱ - اعجاز خوارکی ها - دکتر غیاث الدین جزایری / ۲۱۵

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / لئونس مارلیه - اریک نیژل - پرفسور لهامو / ص ۴۳

۳ - چه باید خورد و چگونه باید رفت / ترجمه مهدی نراقی / ص ۴۶.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۸۳

۵ - اسرار خوارکی ها / ۳۲۸

۱۶۰ / خواص میوه‌های خوراکی

تا اثرات صفرا در بدن را به کلی از بین ببرد.

۲۵ - بوییدن خیار، شدت هیجان، غضب، شهوت و تا حدی لرزش اندام را تخفیف می‌دهد و حتی برای درمان دردسر نیز مفید است.

۲۶ - ترشی خیار، سرد و فرونشاندۀ حرارت بدن است و کبد را جلا می‌بخشد.

۲۷ - خیار، زردی (یرقان) را درمان می‌کند، مخصوصاً آب خیار برای درمان یرقان بسیار مفید است.^۱

تذکرات

۱ - حتی المقدور باید خیار را با نمک میل نمود. زیرا نمک دفع آب فراوان موجود در خیار را آسان می‌کند و ناراحتی معده را کاهش می‌دهد.^۲

و در حدیثی است که امام صادق (ع) فرمودند: رسول خدا (ص) خیار را با نمک میل می‌نمودند.^۳

۲ - خیار برای اشخاص سرد مزاج و اطفال کوچک مضر است.

۳ - خیار برای اشخاصی که معده و روده حساس دارند و برای رطوبتی‌ها مضر است و باعث خلط و درد پهلو می‌گردد.

۱ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۱۰

۲ - خوردنیها و آشامیدنیها / ۶۲

۳ - بحار - ج ۱۴ - باب اطعمه و اشربه.

خیار / ۱۶۱

۴ - خیار ترشی دیر هضم است به خصوص برای معده‌های بیمار یا ضعیف، و در صورت شروع زیان، درمانش، معجونهای گرم و عسل است.

۵ - خیار بزرگ و زرد، کمی ترش است لذا خوردن آن باعث ایجاد ترس و وحشت در انسان می‌گردد.^۱

ترکیبات شیمیایی خیار
از تجزیه ۱۰۰ گرم خیار مواد زیر را بدست آورده‌اند:

ترکیبات شیمیایی	مقدار کم	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	آب	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	کالری
ویتامین E و B6	میلی گرم	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
ویتامین C	میلی گرم	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
ویتامین B1	میلی گرم	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
ویتامین B2	میلی گرم	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
ویتامین A	واحد بین المللی	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۴	۲۰۰	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
قند	گرم	۳	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
پتاسیم	گرم	۰/۱۴	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
سدیم	گرم	۰/۸	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
منیزیم	گرم	۰/۹	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
فسفر	گرم	۰/۲۱	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
کلر	گرم	۰/۳۰	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
گوگرد	گرم	۰/۱۲۹۵/۶	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	گرم
آب	گرم	۰/۸	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۱۳

(۱)

۱- میوه درمانی / ۱۹۸

۲۱

Wild plum = زالزالک

شرح:

زالزالک میوه‌ای است کوچک، برنگ زرد، که دارای هسته سختی است و در اوائل پاییز می‌رسد و درخت آن خاردار است.^۱

خواص:

- ۱- میوه زالزالک میوه‌ای بسیار قابض است لذا می‌توان آن را در موارد اسهال، اسهال خونی خورد، زیرا مقدار زیادی تانن دارد.
- ۲- زالزالک دارای کلسیم و مقداری ترشی آلی و پکتین می‌باشد.
- ۳- زالزالک در مواقع کم خونی و سل اثر نیکو دارد.
- ۴- زالزالک برای تقویت قلب بسیار توصیه شده است.^۲

۱- فرهنگ عمید.

۲- اسرار خوارکی‌ها / ۲۹۹

۲۲

زرد آلو = ابرicot = ویشیش

شرح:

زرد آلو میوه‌ای شبیه آلو می باشد. رنگش زرد و دارای هسته‌ای که مغزش شیرین و خوارکی است. خواستگاه اصلی این میوه، کشور چین است و در حال حاضر در چین جنگلهای خودروی این میوه یافت می شود.

در سیبری نیز چند رقم زرد آلو وجود دارد که در برابر سرما بسیار مقاوم هستند.

شاخه‌های زرد آلو از هلو بزرگتر و سنگین تر هستند، گل زرد آلو به طور جانبی روی قسمت یکساله سیخک‌های کوتاه بوجود می آید هر سیخک پس از سه سال باروری، خشک می شود و بنا براین باید زرد آلوی بالغ را هر سال برای حذف سیخک‌های خشک شده و تحریک درخت به تولید شاخه‌های میوه دهنده جدید با هرس سبک کرد. در ایران می توان از یک باغ خوب انتظار حدود ۲۵۰/ تن

۱۶۶ / خواص میوه‌های خوراکی

محصول در هکتار را داشت. چون گرده زردآلو چسبناک است باد در گرده افشانی آن نقشی ندارد. و این امر توسط حشرات انجام می‌گیرد. لذا کندوگذاری در بالا بردن میزان محصول بسیار مؤثر است. اکثر ارقام زردآلو خود بارورند و نیازی به درخت گرده زا ندارند. از ارقام مهم زردآلو ایران می‌توان ارقام ذیل را نام برد:

۱- زردآلوی شکر پاره.

۲- زردآلوی شمس.

۳- زردآلوی نخجوان.

۴- زردآلوی قرمز شاهرود.

۵- زردآلوی قیسی.

نوع شکر پاره در اکثر نقاط ایران کشت می‌گردد.

قیسی نوعی زردآلوی کوچک و نا مرغوب است که بیشتر به صورت خشک شده (برگه) مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر اینها حدود ۹۵ رقم دیگر زردآلو نیز در ایران به صورت محلی کشت می‌شوند که هیچیک اهمیت زیادی ندارند.^۱

میوه زردآلو را در زبان عربی «مِشْمِش» گویند.

خواص:

۱- زردآلو، بهترین درمان کم خونی است.

۲- زردآلو، برای رفع لاغری مفید است.

زردآلو / ۱۶۷

- ۳- روغن هسته زردآلو، برای نرم کردن پوست به کار می‌رود.
- ۴- زردآلو، نفخ آور است و علاج نفخ آن، خوردن هسته زردآلو شیرین می‌باشد.^۱
- ۵- زردآلو دارای مواد معدنی مانند: آهن، فسفر، کلسیم، مس، و دارای ویتامینهای A، B1 و B2 و C می‌باشد. از اینرو زردآلو میوه‌ای مغذی و مقوی و فرح‌بخش می‌باشد.
- ۶- زرد آلو، رشد بدن را زیاد می‌کند و بدن را در برابر بیماریها مقاوم می‌نماید.
- ۷- زردآلو میوه‌ای مقوی است از اینرو برای زنان حامله و کسانی که دوران نقاهت را می‌گذرانند تجویز شده است.^۲
- ۸- زردآلو به علت داشتن ویتامین A (آ) باعث تقویت مخاطها پوست، مو و تقویت بینایی می‌شود.
- ۹- میوه زردآلوی رسیده به علت دارا بودن ویتامینهای B (ب) برای درمان بیماریهای عصبی و روحی مانند خمودگی روانی، بیخوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و غیره مفید است.
- ۱۰- میوه و مغز شیرین هسته زردآلو، به علت دارا بودن، ویتامین C (ث) برای تقویت بدن، رفع اختلال رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه و زنانگی، افزودن مقاومت بدن در برابر میکربها و سموم، اثر قاطعی دارد.

۱- اعجاز خوارکی‌ها / ۲۰۰

۲- خوردنیها شفابخش / ۳۳.

۱۶۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۱ - میوه زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالیسیلیک، در
 معالجه بیماران مبتلا به درد مفاصل و رماتیسم مفید است.
- ۱۲ - خوردن ۵ گرم روغن مغز شیرین هسته زردآلو، خشونت
 حلق را بر طرف می‌سازد.
- ۱۳ - اگر هر صبح و ظهر و شب، ۲ تا ۳ قطره از روغن مغز تلخ
 هسته زردآلو در گوش بچکانید، درد گوش را تسکین می‌دهد.
- ۱۴ - مالش روغن مغز تلخ هسته زردآلو، در محل خارش
 برای تسکین خارش دستگاه تناسلی مؤثر است.^۱
- ۱۵ - زردآلو، خنک و اشتها آور است.
- ۱۶ - زردآلو برای دفع تشنگی و علاج بواسیر نافع است.^۲
- ۱۷ - زردآلو، میوه‌ای اشتها آور، مغذی، قابض و خنک است و
 برای اعصاب بسیار مفید و تقویت کننده است. و برای بچه‌ها اولین
 غذایی اصلی معرفی شده است که در استحکام و ساختمان استخوان
 بندی و بافت‌های بدن آنها نقش اساسی به عهده دارد.^۲
- ۱۸ - زردآلو در تقویت استخوانها و نسوج بدن اهمیت زیادی دارد.
- ۱۹ - زردآلو، سلولهای بدن را زنده نگه می‌دارد و فعالیت آنها را
 زیاد می‌کند.
- ۲۰ - زردآلو، عمر را طولانی می‌کند و شخص را فعال

۱ - روغن مغز تلخ هسته زردآلو، خواصی مشابه مغز بادام تلخ دارد.

۲ - میوه درمانی / ۲۰۴.

۳ - اسرار تندرستی / ۱۹۴.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۱۸.

زردآلو / ۱۶۹

می سازد.^۱

۲۱- برگه زردآلو بهترین ضد سم است.

۲۲- برگه زردآلو، دستگاه هضم را منظم می نماید و بهتر است برگه را با آب بشوئید و در آب گرم خیس نموده و بگذارید یک شب بماند، سپس یک دانه لیمو ترش در آن بیندازید و صبح ناشتا آن را میل کنید و آب آن را نیز بنوشید.^۲

۲۳- خوردن کوبیده شکوفه زردآلو، خونریزی داخلی را قطع می کند.

۲۴- کوبیده شکوفه زردآلو را می توان به عنوان مرهمی برای قطع خونریزی زخمهای خارجی استفاده کرد.

۲۵- برگ زردآلوی پخته به صورت مرهم به کار برده می شود و با مالش آن بر روی ورم های پوستی، رومها برطرف خواهند شد.^۳

تذکرات:

۱- باید از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری نمود زیرا زیاده روی در مصرف زردآلو باعث اختلال هضم و یا به هم خوردگی روده می شود و در نتیجه به اسهال مبتلا می گردد.

۲- اشخاصی که دارای کبد ضعیف هستند باید از زیاده روی

۱- اسرار خوارکی ها / ۲۹۷.

۲- اسرار خوارکی ها / ۳۰۸.

۳- خواص میوه ها و سبزیها / ۱۲۳.

۱۷۰ / خواص میوه‌های خوراکی

در خوردن زردآلو پرهیز کنند.^۱

۳- مغز تلخ هسته زردآلو مواد سمی (بنام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک) که در شرایط خاصی آزاد می‌شوند و لذا خوردن مغز تلخ هسته زردآلو خطرناک است.^۲

۴- مداومت در خوردن زردآلو باعث لك‌های سفید پوستی می‌شود.

۵- زردآلو، نفخ‌آور و مولد آروغ‌های ترش است.

۶- زردآلو برای سرد مزاجان مضر است. و خنثی‌کننده ضرر آن، شکر و انیسون است.

۷- زردآلو برای کسانی که احساس سوزش یا نفخ در معده می‌کنند زیان‌آور است.^۲

۱- نسخه‌های شفابخش / ۳۳ + میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۱۸.

۲- میوه درمانی / ۲۰۳.

۳- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۳.

ترکیبات غذایی زردآلو

نام میوه	اندازه تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C
زردآلو تازه	۳ عدد درشت	۵۱	۰/۱	۰/۱	۱۶	۰/۵	۲۷۹۰	۰/۰۳	۰/۰۵	۷
خشک (برگه)	۳۰ برگه	۲۶۲	۵/۲	۰/۴	۸۶	۴/۹	۷۴۳۰	۰/۰۱	۰/۱۶	۱۲

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۷۲

۲۳

زرشک = Barberey

شرح

درخت زرشک، کوتاه و دارای گل‌های خوشه‌ای و زرد رنگ است و میوه‌اش کوچک و سرخ رنگ و ترش مزه می‌باشد. زرشک در نواحی شمال ایران، مازندران، خراسان و نقاط دیگر ایران می‌روید. نامه‌های دیگر آن: «سرسک» و «زارج» و «زارچ» می‌باشد.

علاوه بر میوه زرشک، تمام قسمت‌های درخت زرشک، از نظر شیمیائی مورد تجزیه قرار گرفته و مواد مفیدی از آنها به دست آمده که مهمترین آنها بربرین است که در مصارف پزشکی، صنعتی به کار می‌رود.

قسمتهایی که در غذا و درمان از زرشک بهره‌برداری می‌شود عبارتند از: میوه - پوست درخت زرشک - ریشه درخت - برگ درخت.

۱۷۴ / خواص میوه‌های خوراکی

خواص زرشک:

- ۱- در پزشکی بیشتر از دانه زرشک استفاده می‌شود که سرد و خشک است.
- ۲- دانه زرشک قابض و تقویت کننده معده‌های ضعیف، کبد و قلب است.
- ۳- زرشک از ریخته شدن سموم یا مواد غیر طبیعی به اعضاء بدن جلوگیری می‌کند و به عبارت روشن، زرشک، نقش خنثی ساختن سموم را بر عهده دارد.
- ۴- زرشک، ضد صفرا و ضد تشنگی است.
- ۵- زرشک، تسکین دهنده حرارت درونی و ضد قلیان خون می‌باشد.
- ۶- شربت زرشک که از ترکیب ۵۰ مثقال زرشک و نصف لیوان آب سیب درختی و شکر و آب لیمو تهیه بشود، برای رفع تشنگی و کم‌اشتهایی حالت تهوع و استفراغ خیلی مؤثر است.
- ۷- جوشانده زرشک و عناب به نسبت مساوی در تصفیه خون و درمان خارش بدن و حساسیت‌ها و برای باز شدن و زیبای رخسار مفید است و این ترکیب بهترین دارو برای گرم مزاجها و مبتلایان به فشار خون است.
- ۸- پوست ریشه درخت زرشک نیز دارای خواص پزشکی زیادی است مثلاً ضد عفونی کننده - مانع تعفن اخلاط، ضد گندیدگی، خنک و قابض است.

زرشک / ۱۷۵

- ۹ - جوشانده ریشه درخت زرشک بهترین داروی خارج کننده کرم کبد گوسفندان است و بسیار مؤثر است.
- ۱۰ - تنقیه جوشانده ریشه درخت زرشک برای درمان زخمهای روده بزرگ مؤثر است.
- ۱۱ - خیسانده پوست ریشه درخت زرشک با گلاب برای قی کردن . معالجه آب ریزش چشم مفید است - البته باید در تهیه آن کاملاً اصول بهداشتی و گندزدائی را رعایت نمود.
- ۱۲ - جوشانده پوست درخت زرشک برای درمان درد دهان و زخم دهان مؤثر است.^۱
- ۱۳ - زرشک را به عنوان یک میوه تقویت کننده کبد و معده و تقویت کننده عمومی و تصفیه کننده خون، همراه با برنج مصرف می کنند
- ۱۴ - شربت زرشک برای رفع بی اشتهائی، درمان استفراغ، خفقان، رفع سموم کشنده و گزیدن حشرات مفید است.
- ۱۵ - شربت و مربای زرشک در معالجه نارساییهای کبد، کلیه و سوء هاضمه مؤثر است.
- ۱۶ - جویدن برگ زرشک، لته دندان را محکم نموده و از خونریزی لته جلوگیری می کند.
- ۱۷ - مصرف جوشانده برگ زرشک و پوست ریشه آن برای معالجه قولنج کبدی و کلیوی، یرقان و آب آوردن اعضاء - سوء

۱ - نسخه شفا / دکتر صفدر صانعی / ۱۰۲ - ۱۰۳.

۱۷۶ / خواص میوه‌های خوراکی

هاضمه - ابتلاء معده - اسهال خونی - نقرس - رماتیسم - بیماریهای تب دار و خونریزیهایی که در فاصله قاعدگی برای زنان رخ می‌دهد مؤثر است.^۱

۱۸ - زرشک برای درمان اسهال مزمن مؤثر است به این ترتیب که ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ خشک درختچه زرشک را در نیم لیتر آب سرد بریزید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا یک دقیقه بجوشد بعد آنرا صاف کنید و با عسل شیرین سازید و هر روز بین غذاهای اصلی سه بار و هر بار یک فنجان از آن را بنوشید.

۱۹ - جوشانده زرشک به ترتیبی که در بالا ذکر شد برای درمان اختلالات یائسگی بسیار مؤثر است. و در ضمن برطرف کننده خونریزیهای ناراحت کننده این دوران نیز می‌باشد.

۲۰ - جوشانده پوست ریشه‌های درختچه زرشک برای دفع شن و سنگ کلیه مؤثر است، به این ترتیب که ۲۰ تا ۲۵ گرم پوست ریشه‌های خشک درختچه زرشک را در نیم لیتر آب پانزده، دقیقه بخیسانید و بعد ظرف محتوای آن را بگذارید تا بجوشد سپس آنرا صاف کنید و شیرین کرده، هر روز بعد از غذای اصلی یک فنجان از آنرا بنوشید.

۲۱ - جوشانده پوست ریشه زرشک طبق دستور العمل فوق، ضد سم است و برای معالجه مسومیت‌ها، مخصوصاً مسومیت ناشی از خوردن تریاک مؤثر و مفید است.

۲۲ - جوشانده زرشک خشک برای درمان نارسایی قلبی و

زرشک / ۱۷۷

ضعف عمومی بدن مفید است بدین منظور می‌توان ده گرم زرشک خشک را در هاون بکوبید و آن را در ظرفی ریخته و یک دهم لیتر آب (۱۰۰ گرم) روی آن بریزید و تا دو ساعت بخیسانید، و بعد آن را روی آتش بگذارید تا بجوش آید، ولی بیش از یک دقیقه نباید بجوشد. و پس از خنک شدن آن، هر روز سه تا چهار بار هر بار نیم فنجان از این جوشانده را میل کنید البته شربت زرشک نیز همین خواص را دارد.

۲۳ - مصرف جوشانده زرشک برای معالجه آسم مؤثر است به این منظور باید ده گرم زرشک را در هاون بکوبید و در یک دهم لیتر آب (۱۰۰ گرم) تا دو ساعت خیس کنید و ظرف آن را روی آتش بگذارید تا یک دقیقه بجوشد و سپس از خنک شدن آن، هر روز سه تا چهار بار و هر بار نیم فنجان از این جوشانده را بنوشید.^۱

۲۴ - برای درمان گرفتگی قلب و ضعف اشتها می‌توانید آب زرشک را با آب، شکر، و آب لیمو مخلوط کرده و بنوشید که بسیار مفید است.

۲۵ - از آب زرشک برای رنگ کردن پارچه‌های پنبه‌ای و ابریشمی استفاده می‌کنند.^۲

۲۶ - شربت زرشک برای رفع اسهال، پیچش شکم، ضعف قلب و درمان غش مفید است.^۳

۲۷ - زرشک در قطع نمودن تب‌ها شهرت دارد. لذا از دمکرده

۱ - نسخه‌های شفا بخش / ۱۹۲ - ۱۹۳.

۲ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۶.

۳ - تحفه حکیم باشی / ۲۰۳.

۱۷۸ / خواص میوه‌های خوراکی

پوست و ریشه گیاه زرشک به نسبت ۴۰ گرم در یک لیتر آب جوش، بعد از صاف نمودن و شیرین کردن آن با عسل، روزی ۲ یا ۳ فنجان میل نماید. و اگر پوست و ریشه گیاه زرشک در دسترس نباشد می‌توان از دم‌کرده برگ و میوه زرشک به نسبت ۳۰ گرم در یک لیتر استفاده کنید.^۱

تذکرات:

۱- زرشک به علت سردی طبیعتش، نفخ‌آور است و خنثی کننده آن گل میخک می‌باشد.

۲- زرشک یبوست آور است و خنثی کننده آن شکر و شیرینی می‌باشد.^۲

۳- آب زرشکی که در منزل تهیه می‌شود، دارای طعم گس است ولی اگر چند روز در داخل بطری یا شیشه سفید ریخته شود و در مقابل نور آفتاب قرار گیرد، طعم گس آن از بین می‌رود و فوق‌العاده خوش طعم و گوارا خواهد شد و اگر آب زرشک را به صورت جوشیده تهیه کنند ویتامین C (ث) آن نیز از بین نمی‌رود و مفید تر خواهد بود.^۲

۱- تحفه حکیم باشی ۲۵۰

۲- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۲۴.

۳- همان مأخذ / ۱۲۶.

۲۴

ذغال اخته

Cornelian Cherry

شرح:

ذغال اخته، درختچه‌ای است که ارتفاع آن به ۵۰ سانتی متر می‌رسد. برگهای آن سبز پررنگ و براق است و سراین برگها به شکل سرنیزه می‌باشد. گل‌های ذغال اخته، سفید، کمی صورتی یا کمی سبز رنگ است و تقریباً شبیه گل توت فرنگی است.

میوه ذغال اخته به شکل بیضی و حدوداً به اندازه آلبالوی درشت می‌باشد. که به رنگ قرمز، با طعم ترش و شیرین است. و گاه میوه آن قرمز متمایل به سفید و یا قرمز متمایل به زرد می‌باشد.

ذغال اخته را به صورت‌های ذیل مصرف می‌کنند:

خام، شربت، مربا، کمپوت، شیر، جوشانده (دم کرده) قسمت‌هایی که از این گیاه در معالجه و تغذیه استفاده می‌کنند عبارتند از: میوه - برگ - پوست درخت - ریشه درخت
میوه ذغال اخته در ماه مرداد می‌رسد. برگهای آن را باید در

۱۸۰ / خواص میوه‌های خوراکی

ماه‌های تیر تا شهریور چید و در سبدهی که هوا از آن عبور می‌کند بریزید - تا خشک شود و در معالجه برخی از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

میوه ذغال اخته در نواحی قزوین، گیلان، ارسباران، علی بلاغ، حسن بگلو، و اطراف تهران و اصفهان به عمل می‌آید. دارای طعمی ترش و کمی گس است و به مصرف ترشی غذا می‌رسد.^۱

خواص:

- ۱ - ابوعلی سینا دانشمند و پزشک مشهور اسلام، آب ذغال اخته را برای شستشوی - زخم‌های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخمها به کار می‌برد.
- ۲ - ذغال اخته میوه‌ایست مقوی با اثر قابض، از اینرو خوردن آن در رفع اسهال، ورم روده، مؤثر است.
- ۳ - ذغال اخته، در بند آوردن خون مؤثر شناخته شده است. لذا خوردن میوه خام و سایر فرآورده‌های آن برای بیمار توصیه شده است.
- ۴ - میوه ذغال اخته در معالجه بیماری‌های عفونی و تب‌دار برای رفع عطش بیمار مفید است. و بهتر است بیمار مقداری از شربت ذغال اخته را در آب رقیق نموده و بیاشامد.
- ۵ - جوشانده ۶۰ گرم پوست درخت ذغال اخته در یک لیتر آب

۱ - اسرار خوارکی‌ها / ۳۱۲.

ذغال اخته / ۱۸۱

اثر تب‌بر و ضد مالاریا دارد. جوشانده فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب یک یا دو استکان با کمی قند میل نمود.^۱

۶ - جوشانده برگ ذغال اخته با گل توت فرنگی برای درمان بیماری دیابت (قند) مؤثر می‌باشد. بدین منظور باید ۱۰ گرم برگ ذغال اخته را با ۱۰ گرم گل توت فرنگی در یک لیتر آب جوشانده و ظرف محتوی آن را به مدت ۱۰ دقیقه به حال خود بگذارید تا دم بکشد، و پس از صاف نمودن آن را شیرین نموده و در طول روز از آن بنوشید.

۷ - جوشانده ذغال اخته در معالجه اسهال معمولی و اسهال خونی مؤثر است. به این صورت که باید یک قاشق سوپخوری ذغال اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵ دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز ۲ تا ۶ فنجان از آن را بنوشید.

۸ - جوشانده یک مشت ذغال اخته در یک لیتر آب برای معالجه بواسیر مصرف می‌شود، لذا باید آنقدر آنرا جوشاند تا نصف مخلوط ظرف، بخار شود و پس از صاف کردن به صورت تنقیه یا کمپرس گرم بکار می‌رود.

۹ - اگر ۳۰ گرم برگ ذغال اخته در در یک لیتر آب بریزید و آنرا به قدری بجوشانید تا $\frac{1}{3}$ (یک سوم) آن بخار شود، و پس از صاف نمودن، آن را با شکر شیرین کنید و به بچه‌هایی که بی اختیار ادرار

۱ - نسخه‌های شفابخش / ۱۹۶ + میوه درمانی / ۲۰۹.

۱۸۲ / خواص میوه‌های خوراکی

می‌کنند، هر شب قبل از خواب یک فنجان قهوه‌خوری به آنها بدهید، این عارضه مزاحم از بین خواهد رفت.

۱۰ - شربت ذغال اخته برای تسکین سرفه مؤثر است^۱ لذا می‌توانید در وقت شروع سرفه، به مقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.^۲

۱۱ - پوست درخت ذغال اخته، تب‌بر می‌باشد.

در کتب قدیم ایران این گیاه را ذغال قرن و حب الشوم خوانده‌اند.^۳

۱۲ - خوردن دم‌کرده ذغال اخته با گل توت فرنگی، مرض قند (دیابت) را درمان می‌کند.^۴

۱ - روش تهیه شربت ذغال اخته:

ذغال اخته، شکر و آب را به مقدار مساوی مخلوط کنید و آن را بجوشانید تا به قوام آید و سپس از صاف نمودن مورد استفاده قرار دهید.

۲ - نسخه‌ها شفا بخش / ۱۹۸.

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۱۲.

۴ - تحفه حکیم باشی / ۲۶۴.

۲۵

زیتون = زیتون = Olive

شرح:

زیتون - میوه درختی است که دارای برگهای دراز و باریک و گل‌های آن خوشه‌ای است. میوه آن بیضی شکل و به اندازه یک انگور درشت، گوشتدار و به رنگ سبز می‌باشد و به صورت خام مصرف می‌شود، از میوه زیتون، روغن زیتون استخراج می‌کنند که مصارف خوارکی و دارویی دارد، روغن زیتون، مایعی به رنگ زرد روشن مایل به سبز، تا زرد طلائی است که حالت زلال، شفاف و چسبنده دارد این روغن در مقابل مسمومیت‌های مختلف داروی ضد سم است و برای معالجه نیش زدگی مار به کار می‌رود. زیتون به همراه انگور، انجیر و خرما از قدیمی ترین میوه‌هایی است که کشت آن معمول است. کشت این میوه در ایران منحصر به رودبار - منجیل و نواحی بلوچستان است. و مصرف آن در استانهای شمالی عمومیت بیشتری دارد. زیتون پرورده هم بعنوان یک چاشنی همراه پیش غذاهای گوناگون و

۱۸۴ / خواص میوه‌های خوراکی

غذاهای پخته و هم به تنهایی به عنوان پیش غذا مصرف می‌شود. باید دانست که هرگاه میوه زیتون را به قصد خوردن، مستقیماً از درخت بچینید، شدیداً آن را تلخ خواهید یافت، و این تلخی به سبب گلوکزید تلخی است که در آن وجود دارد. این ماده تلخ طی عمل پروردن زیتون، تحت اثر آب قلیا (نمک سود کردن) خنثی می‌شود.^۱ درخت زیتون می‌تواند تا ۲۰۰۰ سال عمر کند. قسمت‌های مورد استفاده زیتون: برگ، پوست و میوه آن می‌باشد. نام عربی زیتون، همان زیتون است.

خواص:

- ۱- زیتون گرم و خشک است.
- ۲- زیتون، پاک کننده معده است و بهترین زیتون سبز رسیده است که در آب نمک پرورده باشند و به همراه غذا خورده می‌شود.
- ۳- زیتون، اشتها آور است.
- ۴- زیتون، تحریک کننده نیروی جنسی است.
- ۵- مصرف زیتون، باعث بیخوابی و لاغری می‌شود و ضد اثر زیتون، مغزگردو و بادام است.^۲ و مصرف زیاد آن برای دستگاه تنفس مضر است^۳

۱- میوه درمانی / ۲۱۰ + فرهنگ عمید + نسخه‌های شفابخش / ۲۰۰ + ماهنامه فاراد / سال اول / شماره یک / ص ۷۴
 ۲- نسخه شفا / ۱۰۶ (گل و گیاه)
 ۳- میوه درمانی / ۲۱۷.

زیتون / ۱۸۵

۶ - مالیدن زیتون برای معالجهٔ شورهٔ سر (پوسته پوسته شدن سر) به کار می‌رود. و اگر هفته‌ای ۱ یا ۲ مرتبه روغن زیتون را بر پوست سر ماساژ دهند اثر شفافبخش در درمان شورهٔ سر و ریزش مو دارد.^۱

۷ - دم‌کردهٔ برگ درخت زیتون به مقدار یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش و مصرف هر روز سه بار هر بار یک فنجان ادرار آور می‌باشد.

۸ - روغن زیتون برای معالجهٔ یبوست مؤثر است برای این منظور روغن زیتون را خالی و یا با آب پرتقال و یا لیمو مصرف می‌کنند و این کار را ادامه می‌دهند تا وقتی که یبوست به کلی برطرف شود.^۲

۹ - مخلوط مساوی روغن زیتون و گلسیرین برای معالجهٔ پوست دست و پای ترک خورده مفید است.^۳

۱۰ - روغن زیتون که با گلولهٔ کوچک جعفری ممزوج شده باشد برای رفع کردن غده‌هایی که در زیر پوست تشکیل می‌شود، مؤثر است. به این منظور باید این ممزوج شده را به صورت مرهم بر روی غدهٔ فوق قرار دهند و هر صبح و شب آن را تجدید کنند و آن را به قدری تکرار کنند تا غده‌ها به کلی رفع شوند.^۴

۱۱ - برای جلوگیری از ریزش موی سر باید ده روز پی در پی

۱ - میوه درمانی / ۲۱۵.

۲ - گلها و گیاهان شفا بخش / ۱۰۳.

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۴.

۴ - همان مأخذ / ۱۰۱.

۱۸۶ / خواص میوه‌های خوراکی

سررا با روغن زیتون مالش داد و پس از مدتی سررا با آب گرم نیم گرم با صابون شست.^۱

۱۲ - روغن زیتون اثر نرم کننده و صفرا بر دارد، لذا روغن زیتون را برای رفع یبوست‌های مزمن - قولنج‌های ناشی از ورم کلیه (نفريت)، رفع سنگ‌های صفراوی - درمان مسمومیت ناشی از سرب مصرف می‌کنند. مثلاً کارگران چاپ‌خانه‌ها که با حروف سربی کار می‌کنند می‌توانند روزانه ۱ تا ۲ قاشق روغن زیتون به همراه یک قاشق آبلیمو مخلوط نموده و بخورند.

۱۳ - خوردن روغن زیتون در رفع تحریکات ناشی از جذب سموم مختلف اثر مفید ظاهر می‌کند.

۱۴ - چرب کردن موی سر با روغن زیتون کهنه از سفید شدن و ریختن موی جلوگیری می‌نماید.^۲

۱۵ - روغن زیتون در معالجه درد و تورم مفاصل اثر قطعی دارد. به این منظور باید روغن زیتون را به صورت گرم در محل مفاصل بمالند و فوراً با قطعه پارچه‌ای کرکی محل درد را بپوشانند و این عمل را روزی ۱ یا ۲ مرتبه تکرار نمایند تا بهبودی حاصل شود.

۱۶ - اگر روغن زیتون را بر مفاصلی که حرکتش محدود شده بمالند و مداومت کنند، مفصل مزبور متحرک می‌شود.

۱۷ - روغن زیتون بهترین دارو برای درمان سوختگی است و آن را باید در محل سوخته بریزند و سپس گرد جوش شیرین بر روی

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۳۸.

۲ - اسرار خوارکی‌ها / ۳۲۱.

زیتون / ۱۸۷

آن بپاشند این عمل سوزش رابه زودی برطرف می کند و از بروز تاول جلوگیری می کند.

۱۸ - مالیدن روغن زیتون به مو برای جلوگیری از سفید شدن موها مؤثر است و روزی یک یا چند مرتبه روغن زیتون را بر موهای سفید شده بمالند و تا نتیجه مطلوب این عمل را تکرار کنند.

۱۹ - مالیدن روغن زیتون به صورت گرم شده برای درمان آفتاب زدگی - سرمازدگی - گزش مار - و عقرب و حشرات اثر شفا بخش دارد (در مورد گزش مار و عقرب باید به پزشک یا مراکز درمانی نیز مراجعه شود).

۲۰ - اگر برگ درخت زیتون را جویده و آب آن را در دهان نگاهدارند برای درمان جوشهای دهان مفید است.

۲۱ - برای تقویت لثه و دندان متحرک و معالجه جوشهای دهان و خونریزی لثه چنانچه روزی چند مرتبه روغن زیتون را در دهان نگاهدارند اثر شفا بخش دارد.

۲۲ - برای رفع ترشحات بینی در هنگام گریپ و روان کردن اخلاط، می توان ۲ تا ۳ قطره روغن زیتون را در بینی بچکانند تا اثر مطلوب ظاهر گردد.

۲۳ - برای تقویت بینایی و رفع خارش چشم، رفع قرمزی چشم و اشک ریزش، چکانیدن ۲ قطره روغن زیتون، روزی سه مرتبه در چشم مفید است.

۲۴ - اگر کوبیده میوه نارس زیتون را در محل سوختگی به

۱۸۸ / خواص میوه‌های خوراکی

صورت مرهم بگذارند اثر شفا بخشی دارد.

۲۵ - مصرف جوشانده غلیظ برگ درخت زیتون برای بیماران

مبتلا به نقرس و فشارخون اثر شفابخش دارد.^۱

۲۶ - افرادی که عرق بدنشان بیش از حد معمولی است برای

جلوگیری از عرق نمودن زیاد، باید پس از شستشوی بدن، روغن

زیتون را بر بدن بمالند و کمی صبر نموده سپس بشویند. و لذا در

حدیث است که علی (ع) فرمود: با روغن زیتون بدن خود را چرب

کنید، زیرا روغن زیتون، روغن نیکان و قاتق برگزیدگان است و طهارت

و برکت آن بسیار است و در هر حال مایع مبارکی است.^۲

۲۷ - دم‌کرده برگ تازه زیتون برای درمان دیابت (مرض قند)

مؤثر است برای این منظور ده گرم برگ تازه زیتون را تکه تکه کنید و در

نیم لیتر آب سرد، یک شب بخیسانید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را

روی آتش بگذارید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن آن، در طی

شبانه روز ۴ تا ۵ استکان از آن را بنوشید.

۲۸ - بیماری که دچار مسمومیت شده است پس از اینکه

استفراغ کرد باید یک فنجان روغن زیتون بخورد، زیرا روغن زیتون

مخاطهای معده و روده‌ها را از سم حفاظت می‌کند.

۲۹ - جوشانده برگ یا پوست زیتون داروی کاملی برای معالجه

تب‌های متناوب و گریپ است به این منظور باید ۱۵ تا ۶۰ گرم برگ یا

۱ - میوه درمانی / ۲۱۹ - ۲۱۳.

۲ بحار الأنوار / ج ۱۴ - باب اطعمه و اشربه.

زیتون / ۱۸۹

پوست ساقه‌های جوان زیتون را در یک لیتر آب سرد بریزید و آن را به مدت ۱۲ دقیقه بجوشانید و وقتی پس از ۱۵ دقیقه دم کشید، آن را صاف کرده، و با عسل یا شکر شیرین کنید و هر شبانه روز ۳ تا ۴ فنجان از آن را بنوشید.

۳۰ - خوردن یک قاشق سوپخوری روغن زیتون خالی یا مخلوط با آب پرتقال یا لیموی ترش، قبل از صبحانه، بیماری‌های کبدی و سنگ کیسه صفرا را معالجه می‌کند و اثر شفابخش دارد.

۳۱ - برای سالم ماندن و محکم شدن لته‌ها می‌توان صبح و شب بعد از شستشوی دهان و دندان، با مالیدن مقدار کمی روغن زیتون به انگشتان لته‌ها را ماساژ دهید.^۱

۳۲ - میوه زیتون به جهت دارا بودن املاح معدنی و ویتامین‌ها، میوه‌ای بسیار مغذی و مفید است.

۳۳ - روغن زیتون برای تولید سوخت بدن، ارزش زیادی دارد زیرا / ۱۰۰ گرم آن، ۲۳۴ کالری حرارت تولید می‌کند و از این جهت یک غذای نیروبخش است.

۳۴ - مرهم برگ زیتون، لکه‌های ناخن را از بین می‌برد.

۳۵ - خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره معجزه می‌کند.

۳۶ - چکانیدن روغن زیتون در چشم برای تقویت نیروی بینایی اثر نیکویی دارد و آب ریزش چشم را برطرف می‌کند.

۱ - نسخه‌های شفابخش / ۲۰۲ - ۲۰۴.

۱۹۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۳۷- روغن زیتون صفرا و سودای بدن را متعادل می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را قوی و نیرومند می‌کند و انسان را خوش اخلاق و نیک نفس (پاک طینت) می‌کند و غم و اندوه را بر طرف می‌نماید.

چهارده قرن و اندی خواص فوق را رسول خدا (ص) بیان نمودند و اکنون شما ملاحظه کردید که چگونه پیشرفت علم در این سالها به خواص روغن زیتون دست یافته و انسان به بخشی از اثرات این میوه بهشتی را که خداوند در قرآن به آن قسم خورده است نائل آمده است.^۱

ترکیبات میوه زیتون

میوه زیتون رسیده (میانبرگوشتی آن) دارا ترکیبات ذیل است:

- ۱- آب ۷۵ درصد
- ۲- پروتئین ۲ درصد
- ۳- هیدرات کربن ۴ درصد
- ۴- روغن ۱۴ درصد
- ۵- املاح شامل: فسفر - پتاسیم - کلسیم - آهن - مس - منگنز.

۱- وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ «قسم به تین و زیتون» سوره تین / ۱.

زیتون / ۱۹۱

۶- زیتون به ازای هر ۴۵۶ گرم، تقریباً ۶۵۰ گرم کالری انرژی تولید می‌کند.

۷- ویتامین B_1 و C بمقدار کم.

۸- مقدار پتاسیم در هر کیلوگرم ۱۵/۵۰ گرم است یعنی تقریباً سه برابر بالاترین میزان شناخته شده پتاسیم در سایر مواد غذایی است. پتاسیم در سازندگی عضلات بدن و نیروی انرژی بدن، ساختمان و ترشحات غدد داخلی، تصفیه و شستشوی سلولهای کبدی و در نتیجه کنترل و بهبود بیماری نقرس، ساختمان گلبولهای مفید، قدرت انقباض و انبساط عضلات رگها و تنظیم فشار خون، نقش سازنده‌ای دارد.

کلسیم نیروی محرک عضلانی را زیاد می‌کند و موجب رشد و نمو و مصونیت در بیماری‌های عفونی و میکربها و جلوگیری و درمان سل می‌گردد.

فسفر در سازندگی سلولهای عصبی و افزایش فعالیت‌های مغزی نقش مهمی دارد.

منیزیم در رشد و نمو بدن و آهن در خون سازی تأثیر به‌سزایی دارد.

زیتون به دلیل ساختمان قابل جذب چربی خود، در خون ایجاد کلسترول نمی‌کند و موجب تصلب شرایین و حوادثی مانند انفارکتوس نمی‌شود.

۲۶

سیب = تَفَّاح = Apple

شرح:

سیب، میوه ایست خوشبو و خوش طعم، لطیف و مغذی. که به رنگ های گوناگون یافت میشود. در جنس سیب بیش از ۳۰ گونه و ۶۰ زیرگونه وجود دارد، که در سراسر نیمکره شمالی پراکنده هستند، در دامنه های غربی کوه های هیمالیا، جنگلهای وسیعی از گونه های وحشی سیب وجود دارد، درخت سیب می تواند گستره دمائی وسیعی را تحمل کند، طول عمر اقتصادی درختان سیب حداکثر حدود ۱۰۰ و به طور متوسط ۵۰ سال است که طی این مدت هر درخت می تواند تا ۱۵ متر ارتفاع پیدا کند، سن باروری در ارقام مختلف متفاوت است. و به طور طبیعی از ۴ تا ۱۵ سال تغییر می کند، از یک هکتار باغ سیب معمولی، می توان تا ۵۰ تن محصول برداشت کرد که این مقدار در باغ های پاکوتاه می تواند به ۱۰۰ تن بالغ شود. در ایران، تاکنون حدود ۲۰۰/ رقم مختلف سیب داخلی و

۱۹۴ / خواص میوه‌های خوراکی

خارجی شناسائی شده است. مهمترین ارقام بومی سیب ایران عبارتند از:

- ۱- گلاب مشهد
- ۲- گلاب شمیران
- ۳- گلاب اصفهان
- ۴- گلاب شفیع آبادی
- ۵- سیب زنوز مرند
- ۶- سیب موروی طالقان
- ۷- سیب قندک
- ۸- نار سیب مشهد
- ۹- سیب آرایش اصفهان
- ۱۰- سیب شیخ احمد تبریز
- ۱۱- سیب سلطانی اصفهان
- ۱۲- سیب گلاب کهنز

در دههٔ اخیر با ورود و مورد توجه قرار گرفتن دو رقم سیب - لبنانی زرد و لبنانی قرمز، چندین هزار هکتار از آنها در نواحی مختلف به خصوص اطراف اورمیه کشت شده و باعث شده که در هر حال حاضر، این دو رقم از نظر سطح زیر کشت مهمترین ارقام سیب ایران به شمار آیند.^۱

نام عربی سیب «تُفَّاح» است.

۱ = اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۳۹۲.

سیب / ۱۹۵

میوهٔ سیب به صورتهای ذیل مصرف می‌شود:
 خام - پخته - پوره (فالوده) - کمپوت - مَرِّبا - رَبِّ (سُس) -
 شربت - دم کرده (جوشانده).
 قسمت‌هایی که در غذا و درمان از درخت سیب مورد استفاده
 قرار گیرد به قرار ذیل است:
 میوه - پوست درخت - برگ - شکوفه - پوست - ریشهٔ درخت.

خواص:

- ۱ - سیب، معده را دباغی (پاکیزه) می‌کند:
 امام علی (ع)
- ۲ - برای بیماران تب‌دار، سیب بهترین درمان است.
 امام صادق (ع)
- ۳ - خوردن سیب، خون آمدن از بینی را معالجه می‌کند.
 امام موسی کاظم (ع)
- ۴ - سیب بسیاری از بیماریها را درمان می‌کند.
 امام صادق (ع)
- ۵ - خوردن سیب انسان را از بیماری و با نجات می‌دهد.
 امام موسی کاظم (ع)
- ۶ - خوردن سیب سبز، تب را بر طرف می‌کند و حرارت را
 فرومی‌نشاند.^۱

۱ - بحار / جلد ۱۴ باب اطعمه و اشربه.

۱۹۶ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۷- سیب میوه ایست که فکر را تقویت می‌کند.
- ۸- سیب کال، قابض است و اسهال را معالجه می‌کند.
- ۹- ترشی سیب ترشح غدد و مخصوصاً بزاق را زیاد می‌کند.
- ۱۰- پوست سیب دارای ویتامین‌های زیادی است و ۵ برابر سیب ویتامین دارد.
- ۱۱- جوشانده پوست سیب بهترین درمان روماتیسم و نقرس است.
- ۱۲- سیب قلب را تقویت می‌کند و معده را پاکیزه می‌گرداند.
- ۱۳- خوردن آب سیب اطفال و شیرخواران را صبور می‌کند.
- ۱۴- آب سیب معده اطفال و شیرخواران را از سموم و میکروب‌ها پاک می‌سازد.
- ۱۵- سیب به علت داشتن ید برای تقویت غدد بدن بویژه سیب آدم مفید است.
- ۱۶- سیب از همه میوه‌ها کمتر نمک طعام دارد لذا برای مبتلایان به اوره مفید است.
- ۱۷- سیب میوه‌ای ضد عفونی کننده می‌باشد و در تمام امراض مفید است. (اثر ضد عفونی کننده سیب کال از رسیده آن بیشتر است) - از اینرو امام صادق (ع) سیب سبز را به عنوان درمان تب و فرونشاندن - حرارت بدن معرفی کرده‌اند -^۱
- ۱۸- سیب یکی از میوه‌های معجزه‌آسا است که به فرموده امام صادق (ع): اگر مردم می‌دانستند در سیب چه خواصی نهفته است

۱- اعجاز خوارکیها / ۱۹۷.

سیب / ۱۹۷

بیماران خود را با هیچ دوايي ديگر معالجه نمي کردند.

۱۹ - خوردن سیب در صبح ناشتا، در معالجهٔ اسهال و وبای کودکان بسیار مؤثر است.

۲۰ - سیب، مسواک طبیعی و بهترین چیزی است که دندان را سالم و دهان را ضد عفونی می کند.

۲۱ - خوردن و بوییدن سیب فرح بخش و تقویت کنندهٔ قلب و حافظه و کبد است.

۲۲ - سیب میوه‌ای اشتها آور است.

۲۳ - سیب به هر شکل که خورده شود برای شفای بیماریهای دستگاه - ادراری، ورم حاد (کولیت، اسهال)، بیماری‌های پوست، سرما خوردگی، تصلب شرائین، مؤثر است.

۲۴ - سیب به علت دارا بودن ویتامین‌های C و B و A برای تقویت - چشم، مخاطها، پوست، مو، ناخن، مفید است.

۲۵ - سیب برای تقویت عمومی بدن، رفع ناراحتی‌های عصبی (ترس، وحشت، اضطراب، بی خوابی) مؤثر است.

۲۶ - خوردن سیب برای درمان، گرفتگی صدا، سرفه، ترشح برنش‌ها، بواسیر، پر خونی مغز، ناراحتی‌های عصبی و مبتلایان به چاقی سودمند است.^۱

۲۷ - سیب، سنگ کیسهٔ صفرا و کلیه‌ها را حل می کند.

۲۸ - سیب، بهترین داروی تصفیه کنندهٔ خون است لذا خوردن

۱۹۸ / خواص میوه‌های خوراکی

یک سیب در صبح ناشتا خوب است.^۱

۲۹ - سیب در درمان سوء هضم مؤثر است و به این ترتیب معده را منظم می‌کند.

۳۰ - سیب ادرار آور است از این رو مجاری ادرار را باز و پاک می‌کند.

۳۱ - سیب برای نرم کردن سینه و مجاری تنفسی بدن مفید است.

۳۲ - سیب خام رنده شده نتایج خوبی در معالجه دل بهم خوردگی، پیچش دل، استفراغ، کوه‌گرفتگی، دریازدگی و هوازدگی و ویار زنان آبستن اثر بسیار خوبی دارد.

۳۳ - اگر سیب را به هنگام خواب با پوست آن بخورند و خوب بجوند برای یبوست‌های مزمن و سخت فوق‌العاده مفید است.

۳۴ - سیب چون از لحاظ مواد قندی فقیر است، مصرف آن برای اشخاصی که بیماری قند دارند تجویز شده است.

۳۵ - خوردن سیب رنده شده^۲ برای کسانی که به بیماری اولسر معده مبتلا هستند تجویز شده است.

۳۶ - جوشانده سیب با شیرین بیان برای معالجه تورم ریه‌ها و روده‌ها و دردهایی که منشاء آن روماتیسم است مؤثر است به این منظور باید ۲ یا ۳ سیب را با پوست چهار قطعه کنید و به مدت یک ربع (¼) ساعت در یک لیتر آب بجوشانید و مقداری نیز شیرین بیان به آن اضافه کنید.

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۹۱.

۲ - سیب رنده شده یا خرد شده به قطعات ریز را «پوره» یا فالوده سیب گویند.

سیب / ۱۹۹

۳۷ - جوشانده‌ای که روش تهیه آن بیان شد برای معالجه دردهای قولنج کلیه مفید است.

۳۸ - سیب، بیماری گریپ مزمن و سخت را درمان می‌کند، لذا باید به مدت ۲ یا ۳ روز رژیم سیب بگیرید و در این مدت فقط سیب رنده شده را بخورید.

۳۹ - سیب به علت داشتن فسفر، سلسله اعصاب را تقویت می‌کند و کار فکری را تحریک می‌نماید.

۴۰ - برای رفع بد بویی نفس، می‌توانید یک سیب را در دهان خوب جویده و بخورید.

۴۱ - پوست سیب دارای مقدار زیادی سیلیس است که اگر آنرا خورد کنند و با انواع مرباهای دیگر مخلوط نمایند خیلی سودمند خواهند گردید.

۴۲ - شربت سیب برای معالجه زکام و سیاه سرفه مصرف می‌شود.
۴۲ - برای تسکین دردهای روی چشم که بر اثر ضربه به وجود آمده است، می‌توان سیبی را رنده نمود و به صورت مرهم روی چشم قرار داد.

۴۳ - دم‌کرده شکوفه سیب (خشک یا تازه آن) به مقدار ۳۰/ گرم در یک لیتر آب، انواع سرفه را تسکین می‌بخشد.^۱

۴۴ - شیره سیب در درمان آنژین، به صورت غرغره، روزی ۳ تا ۴ مرتبه مؤثر است.

۲۰۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۴۵- برگ درخت سیب ماده‌ای نام «ایزو فلوریدزین» دارد. این ماده خاصیت: تب بر، ضد روماتیسم - ضد التهاب کلیه و مثانه دارد. لذا دم‌کرده برگ درخت سیب اثرش مشابه جوشانده پوست سیب خشک است.

۴۶- پوست درخت سیب، تب بر، مقوی، قابض و ادرار آور است. لذا دم‌کرده و جوشانده پوست درخت سیب یا پوست ریشه درخت سیب، در موارد فوق برای معالجه بیماران به کار می‌رود.^۱

۴۷- شربت سیب^۲ معده^۳ را تقویت می‌کند و نشاط آور و ضد استفراغ و اسهال صفرایی می‌باشد.^۲

۴۸- مربای سیب برای معده و دل سودمند است. روش تهیه مربای سیب آن است که سیب را به قطعات کوچک خرد می‌کنند و می‌پزند و با افزودن مقدار بیشتری شکر، آن را به صورت مربا در می‌آورند.^۵

۴۹- برای معالجه سنگ کلیه و مثانه می‌توانید / ۱۰۰ گرم برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی را که خشک شده است به اندازه مساوی با هم مخلوط کنید و پس از دم‌کردن آن را مصرف

۱- میوه درمانی / ۲۲۵.

۲- شربت سیب - ۵۰۰ گرم آب سیب را همراه با ۸۷۵ گرم شکر با گرمایی معتدل می‌پزند تا قوام شربت در آید.

۳- میوه درمانی / ۲۲۲.

۴- طب الکبیر / ۳۵۷

۵- میوه درمانی / ۲۲۲ + طب الکبیر / ۳۶۲.

سیب / ۲۰۱

نمایید تا نتایج مفیدی را به دست آورید.^۱

۵۰- سیب سنگ کیسه صفرا و کلیه‌ها را حل می‌کند و به

اشخاصی که مبتلا هستند تجویز می‌شود.

۵۱- سیب برای معالجه درد مفاصل، تجویز می‌شود.

۵۲- اگر سیب را هنگام خواب با پوست آن خوب بجوند و

بخورند، برای طبیعی ساختن عمل روده‌ها و رفع یبوست فوق‌العاده

است.^۲

۵۳- سیب به علت دارا بودن منیزیم، مقاومت بدن را در برابر

بیماریهای عفونی و سرطانی، زیاد می‌کند و حرکات معده و روده‌ها را

به فعالیت می‌اندازد و عمل هضم را آسان می‌کند.^۲

۵۴- جوشانده سیب قرمز به مقدار /۱۰۰ تا /۱۵۰ گرم در یک

لیتر آب، در مورد ورم روده‌ها تجویز گردیده است و خاصیت آن

مغذی، ملین (نرم‌کننده) و مسهل و ادرار آور است.^۲

۵۵- سیب در درمان امراض حصبه، اسهال خونی و ورم

روده‌ها بسیار مفید است.

۵۶- سیب به علت فسفوری که دارد، در تقویت بدن و کسانی

که کار فکری دارند یا دچار خستگی جسمی و روحی هستند، و یا

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۷ + گیاهان و گل‌های شفا بخش / ۱۴۰ -

۲- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۹۱ -

۳- اسرار خوارکی‌ها / ۷۹ -

۴- گل‌ها و گیاهان شفا بخش / ۱۳۹ -

۲۰۲ / خواص میوه‌های خوراکی

مبتلا به بیخوابی‌های پی در پی گردیده‌اند، بسیار مفید است.^۱
 ۵۷ - شکوفه سیب درختی داروی سینه است و در موارد
 گریپ‌هایی که منجر به برونشیت می‌شود، و برای مجاری تنفسی،
 بسیار مفید است.

۵۸ - برای درمان، دل درد می‌توان به مقدار ۳۰ گرم شکوفه
 سیب را در یک لیتر آب جوشانده و پس از دم‌کشیدن آن را مصرف
 نمود.^۲

۵۹ - جوشانده سیب، دردهای بحرانی انواع روماتیسم را
 تسکین می‌دهد، به این منظور باید ۲ یا ۳ سیب را با پوست تکه تکه
 کنید و در یک لیتر تا ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس بگذارید ۱۰ دقیقه
 دم بکشد و هر روز دوبار بعد از غذا هر بار یک فنجان از این جوشانده
 را بنوشید.

۶۰ - جوشانده سیب داروی مؤثری برای معالجه سرفه، زکام و
 عوارض سرما خوردگی است - روش تهیه این جوشانده قبلاً بیان شد -^۳

۶۱ - سیب به علت داشتن مواد قلیایی، اسید اوریک را حل
 می‌کند و ترشحات بزاق و معده را مساعد و متعادل می‌سازد.

۶۲ - سیب برای بیماران کبدی، معدی، مجاری ادرار و سینه
 درد سودمند است.

۱ - همان مأخذ / ۱۴۰.

۲ - اسرار خوراکی‌ها / ۲۰۸ + گلها و گیاهان شفا بخش / ۱۳۹.

۳ - نسخه‌های شفا بخش / ۲۲۵ - ۲۲۶.

سیب / ۲۰۳

۶۳- سیب اسهال را به خوبی معالجه می‌کند و از طرفی مانع سوءهضم شده و به این ترتیب معده را منظم می‌نماید.

۶۴- سیب خام رنده شده، نتایج خوبی در معالجه اسهال کودکان دارد.

۶۵- سیب برای مبارزه با دل بهم خوردگی، پیچش دل و استفراغ-کوه‌گرفتگی-دریازدگی، هوازدگی و ویارزنهای آبستن بسیار مفید است.

۶۶- از پختن سیب خودداری کنید و همیشه با پوست بخورید و یا رنده کرده و با عسل شیرین کنید و به صورت فالوده بخورید. زیرا پوست سیب دارای دیاستاز و منگنز است و به هضم غذا کمک می‌کند.^۱

۶۷- سیب پخته سرفه را سبک و مداوا می‌نماید.

۶۸- سیب پخته، امراض جلدی را تخفیف می‌دهد.^۲

۶۹- برای درمان تب خال با سیب می‌توانید ۲ تا ۳ عدد سیب را با پوستش قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب سرد بخیسانید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید سپس ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید، سپس از آن می‌توانید بعد از هر وعده غذا ۲ فنجان از آن را بنوشید و پس از چند روز تب خال شما بر طرف خواهد شد.^۳

۱- اسرار خوارکی‌ها / ۲۸۷.

۲- طب الکبیر / ۱۳۲.

۳- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۵۴.

۲۰۴ / خواص میوه‌های خوراکی

تذکرات:

- ۱- از پوست کندن سیب باید خودداری نمود، زیرا پوست سیب چند برابر، بیشتر از خود سیب دارای مواد غذایی است که به هضم سیب نیز کمک می‌کند.
- ۲- برای هضم آسان سیب باید آن را خوب جوید و به صورت خمیر نرمی در آورد و سپس آن را فرو داد!
- ۳- خوردن زیاد سیب ترش، شجاعت را از بین می‌برد و در انسان ترس می‌آفریند.^۲ و حافظه را ضعیف می‌کند و فراموشی بیمار می‌آورد.

۱- اعجاز خوراکیها / ۱۹۷.

۲- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۱۵۵.

ترکیبات غذائی سیب

نام	اندازه	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C
میوه	تقریبی	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م-گ	واحد بین‌المللی	میلی‌گرم	م-گ	م-گ
سیب درختی خشک (برگه)	۲۵ برگه	۲۷۷	۱/۴	۱/۰	۱۹	۱/۴	-	۰/۱۰	۰/۱۰	۱۲
سیب درختی خشک (خام)	۱ عدد متوسط	۵۸	۰/۳	۰/۴	۶	۰/۳	۹۰	۰/۰۴	۰/۰۳	۵

(۱)

از تجزیه شیمیایی سیب مواد زیر بدست می آید:

- ۱- هورمون‌های رشد (مخصوصاً در دانه‌های سیب) ۲- آنزیم‌هایی مانند: آمیلاز، پروتازو، ... ۳- اسانسها و الکل متیلیک، پروپیلک و بوتیلیک.
- ۴- اسید آمینه آزاد ۵- ویتامین‌های B, C, A به‌مقدار متغیر ۶- رنگ‌دانه‌ها ۷- مواد قندی ۸- چربیها ۹- مواد پروتئینی ۱۰- سلوز ۱۱- فسفر.
- ۱۲- تانن ۱۳- کلسیم، گوگرد، منگنز، آهن، مس، روی، پتاسیم، منیزیم. (۲)

۱- تغذیه و بهداشت / ۱۷۲

۲- میوه درمانی / ۲۲۰

۲۰۶ / خواص میوه‌های خوراکی

از تجزیه شیمیائی سیب مواد زیر بدست می‌آید:

- ۱- هورمونهای رشد (مخصوصاً در دانه‌های سیب)
- ۲- آنزیمهایی مانند: آمیلاز، پروتئاز و ...
- ۳- اسانسها و الک متیلیک، پروپیلک و بوتیلیک.
- ۴- اسید آمینه آزاد.
- ۵- ویتامین‌های A , B , C به مقدار متغییر.
- ۶- رنگدانه‌ها.
- ۷- مواد قندی.
- ۸- چربیها.
- ۹- مواد پروتئینی.
- ۱۰- سلوز.
- ۱۱- فسفر.
- ۱۲- تانن.
- ۱۳- کلسیم، گوگرد، منگنز، آهن، مس، روی، پتاسیم، منیزیم^۱.

فندق = فندق = Filbert

شرح:

فندق، دانه‌ای خوارکی است همانند گردو، اما کوچکتر از آن. فندق، دارای پوستی سخت به‌رنگ قهوه‌ای که مغز فندق را احاطه کرده است. مغز فندق، خوش طعم، مقوی، مغذی که مانند مغز بادام و گردو می‌خورند، درخت فندق، کوتاه و دارای برگهای دندانه‌دار است.

فندق درختچه‌ای خزان دار و یک پایه از تیره توسکاسانان (*Bctuleceae*) می‌باشد. در جنس فندق، حدود ۱۵ گونه مختلف وجود دارد، که بومی نیمکره شمالی هستند. در ایران، ارقام خود روی آن بیشتر در جنگلهای آستارا، ارسباران و طوالش و همچنین در کوه‌های الموت و طارم زنجان یافت می‌شود. از یک هکتار باغ فندق، در شرایط مناسب می‌توان تا ۴ تن محصول برداشت کرد، مناطق مهم فندق کاری ایران عبارتند از: رضائیه، قزوین، گرگان، منطقه‌ای واقع در

۲۰۸ / خواص میوه‌های خوراکی

بین قم، کاشان و دلیجان^۱.

گل‌های نر درخت فندق مجموعه گل‌های نرینه این درخت هستند که به شکل خوشه‌ای آویزان می‌شوند و به کمترین باد و حرکتی گرد زرد رنگی از آن جدا شده و روی گل‌های ماده می‌نشینند و آن را بارور می‌کند.^۲

قسمت‌های مورد استفاده درخت فندق عبارتند از:

- ۱- میوه ۲- برگ درخت ۳- پوست درخت ۴- چوب درخت ۵- گلها ۶- پوست فندق.
- مغز فندق طبیعی گرم دارد. در زبان عربی فندق را «بندق» می‌گویند.

خواص

- ۱- فندق، بسیار مغذی است و معالجه غذایی با آن برای درمان قولنج کلیوی تجویز شده است. به این منظور می‌توان ۵ تا ۶ فندق خام را بعنوان دسر غذا، خوب جویده و خورد.
- ۲- فندق، فشار خون را بالا می‌برد و کم خونی را معالجه می‌کند و زردی دختران را درمان می‌نماید.
- ۳- پوست فندق دارای مواد قبض کننده می‌باشد و در مورد معالجه بیماریهایی چون، بواسیر، واریس، فلبیت و قاعدگی‌های نامنظم مصرف می‌شود.

۱- اصول باغبانی / ۴۰۸.

۲- نسخه‌های شفا بخش / ۲۷۴.

فندق / ۲۰۹

۴ - گل‌های نر فندق که به شکل آویز در می‌آید و همچنین گل‌های ماده که میوه فندق از آن پیدا می‌شود. خاصیت تسکین دهنده و خواب آور دارند.

۵ - جوشانده ۴۰ تا ۵۰ گرم گل‌های نر (تازه یا خشک شده آن) درخت فندق، اسهال را درمان می‌کند. لذا باید مقدار فوق را در یک لیتر آب سرد بریزید. به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و سپس از روی آتش بردارید و ۵ دقیقه بگذارید به حال خود باشد تا دم بکشد.

۶ - از فندق روغنی به دست می‌آید که می‌توان در آشپزی از آن استفاده کرد.

۷ - برخی نقاشان، روغن فندق را در روغن نقاشی داخل می‌کنند تا تابلوهای رنگ روغنی را زودتر خشک کند.

۸ - مبتلایان به کرم کدو اگر به مدت ۲ هفته، هر روز / ۱۵۰ گرم روغن فندق را مصرف کنند، از مزاحمت کرم کدو آسوده خواهند شد.

۹ - پوست میوه فندق را می‌سایند و به صورت گرد در می‌آورند و وقتی آن را در روی بریدگی اعضاء بریزند، خونریزی آن را فوراً بند می‌آورد.

۱۰ - از چوب درخت فندق، زغال تهیه می‌کنند و زغال را به صورت گرد در آورده و در معالجه اسهال و سوءهاضمه مصرف می‌کنند.

۱۱ - در قدیم فندق را می‌سوزاندند تا به شکل زغال چربی در آید و سپس آن را به ابروها می‌کشیدند.

۲۱۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۲ - جوشانده برگ یا پوست درخت فندق، تب، گریپ، و سینه پهلو را معالجه می‌کند. به این صورت که باید ۴۰ تا ۵۰ گرم پوست یا برگ درخت فندق خشک شده را در یک لیتر آب بریزید و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و پس از صاف کردن و شیرین نمودن با شکر، هر روز ۴ تا ۵ دفعه و هر دفعه نیم فنجان از آن را بنوشید.

۱۳ - جوشانده گل‌های نر فندق، چاقی مفرط را معالجه می‌کند، لذا باید ۴۰ تا ۵۰ گرم گل‌های نر فندق (تازه یا خشک آن را) در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و سپس از روی آتش بردارید و ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد و پس از صاف نمودن و شیرین کردن می‌توانید بعد از هر غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

۱۴ - جوشانده پوست یا برگ درخت فندق به ترتیبی که بیان شد. برای خانم‌های که مبتلا به اختلال قاعدگی هستند. خاصیت آرام بخشی دارد و به آنها کمک می‌کند تا دوره قاعدگی آنها منظم شود. جوشانده فوق را می‌توان هر روز پنج دفعه و هر دفعه نصف فنجان نوشید.

۱۵ - جوشانده برگ یا پوست فندق، به روشی که گفته شد. واریس را معالجه می‌کند، جوشانده فوق را باید هر روز پنج بار و هر بار نیم فنجان نوشید.^۱

۱۶ - فندق دارای مقدار زیادی فسفر، آهن، گوگرد، ید، مس و املاح معدنی دیگری است لذا در تقویت بدن مؤثر است.

۱۷ - جوشانده پوست درخت فندق و پوست ریشه آن برای

فندق / ۲۱۱

درمان نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرایین بسیار مفید است.

۱۸ - فندق برای افراد مبتلاء به فشار خون مضر است زیرا فشار خون را زیاد می‌کند.

۱۹ - سنبله و دانه‌های گل فندق، سرگیجه را درمان می‌نماید.^۱

۲۰ - دم‌کرده فندق به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب، خون را تصفیه می‌کند.

۲۱ - جوشانده پوست شاخه‌های جوان و تازه درخت فندق به مقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب، برای حالاتی که در اثر تب بوجود می‌آید مؤثر است.^۲

۲۲ - روغن فندق بو داده، مغز را تقویت می‌نماید و نیروی جنسی را زیاد می‌کند.^۳

۲۳ - سنبله و دانه‌های گل و گردگل فندق به‌عنوان داروی شفا بخش در معالجه بیماریهای حمله و صرع مصرف می‌گردد.^۴

۲۴ - فندق تازه زود هضم است و خشک شده آن دیر هضم می‌شود و مصلح آن موز است.

۲۵ - فندق روده‌ها را تقویت می‌کند.^۵

۱ - اسرار خوارکی‌ها / ۳۱۵.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۵.

۳ - اسرار خوارکی‌ها / ۲۲۷.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۶.

۵ - اسرار تندرستی / ۱۹۶.

۲۱۲ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۶ - مغز فندق برای اطفال و اشخاص لاغر مفید است و خاصیت فربه کننده دارد.

۲۷ - مغز فندق به علت دارا بودن ویتامین A (آ) و ویتامین C (ث) برای تقویت پوست، ناخن، مو و شفاف شدن آنها مفید است.

۲۸ - مغز فندق برای تقویت مخاط بینی، دهان و تقویت بینایی مؤثر است.

۲۹ - مغز فندق به علت داشتن ویتامین‌های B برای درمان ضعف اعصاب، سستی و خمودی، هیجان و اضطراب بسیار مؤثر است.

۳۰ - برای بر طرف کردن کبودی اطفال نوزاد مفید است لذا باید روغن مغز فندق را به مقدار مساوی با روغن زیتون مخلوط نموده و بر فرق سر و نرمه سر کودک بمالند تا کبودی نوزاد زایل شود.

۳۱ - مخلوط مساوی روغن فندق با روغن زیتون برای سرخ کردن موی سر مفید است که پس از مالیدن و مدتی نگهداشتن آن را می‌شویند.^۱

۳۲ - دم‌کرده فندق به مقدار ۲۵ گرم در یک لیتر آب در مورد بیماری‌های پوست تجویز می‌گردد.

۳۳ - دم‌کرده فندق در التیام زخم‌هایی که بر اثر جراحات یا اولسر بوجود می‌آید به صورت محلول مصرف می‌گردد.^۲

۱ - میوه درمانی / ۲۳۰.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۶.

فندق / ۲۱۳

۳۴- فندق، نیروی حافظه را تقویت می‌کند.

۳۵- فندق بو داده، روغنش بیشتر و طعمش گواراتر است.

۳۶- سنبله و دانه‌های گل فندق، عرق آور هستند و ذات‌الریه و

شکم‌روش و سرگیجه را درمان می‌کند.^۱

ترکیبات شیمیایی و غذایی مغز فندق

از تجزیه ۱۰۰ گرم میوه فندق مواد زیر را بدست آورده‌اند:

مواد روغنی	پروتئین	مواد قندی	روی	منیزیم	گوگرد	آهن	فسفر	کلسیم	ویتامین E	ویتامین C	ویتامین B2	ویتامین B1	ویتامین A
درصد	درصد	درصد	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	میلی‌گرم	واحد
۶۰ تا ۵۰	۱۷ تا ۱۵	۵ تا ۲	۱	۱۵۰	۱۹۸	۳	۳۰۰	۳/۶	۲۰	۱۰۰	۴۵	۷۵	۱۵

(۱)

۱- میوه درمانی / ۲۳۹

۲۸

گردو = جُوز = Walnut

شرح:

گردو، میوه خوراکی است و گیاه آن خزان دار و یکپارچه از تیره گردوسانان (*Jugan daceae*) است در جنس گردو، حدود ۱۵ گونه مختلف وجود دارد که بومی نواحی مختلف نیمکره شمالی می باشد. گردوی معمولی، بومی منطقه وسیعی است که از کوه های کارپات در اروپای مرکزی شروع و به کشور کره در شرق آسیا ختم می شود.

ارقام مختلف گردوی معمولی، از نظر حساسیت به سرما، با هم متفاوتند و از بین آنها، از حساس تا مقاوم وجود دارد. اکثر ارقام تجاری، معمولا در دمای ۹- درجه سانتیگراد به شدت صدمه می بینند و در ۲۰- درجه کاملا خشک می شوند.

درخت گردو در شرایط مناسب، رشد بسیار زیادی دارد. و ۲۰۰ - ۳۰۰ سال عمر می کند، این گیاه، در ۶ - ۵ سالگی به بار

۲۱۶ / خواص میوه‌های خوراکی

می‌نشیند و از ۱۵ - ۱۰ سالگی به بعد حداکثر محصول را تولید می‌کند. در گردو، گلهای نو خوشه‌ای هستند و به صورت جانبی روی چوب یکساله به وجود می‌آیند، در حالیکه گلهای ماده در گردوهای ۳ - ۱ عددی، به صورت انتهایی و گاهی جانبی، روی شاخه فصل جاری پدیدار می‌شوند.

گلها فاقد گلبرگ می‌باشند و توسط باد تلقیح می‌شوند.

ارقام گردوها خود بارورند ولی گرده معمولاً زودتر از پذیرا شدن مادگی رها می‌شود. در باغ باید درختان گرده‌زا وجود داشته باشد. گونه‌های مختلف گردو می‌توانند یکدیگر را تلقیح کنند.

تکثیر گردو از طریق کشت بذر و پیوند زدن انجام می‌شود. ولی در ایران اکثر درختان غیر پیوندی هستند.

از یک باغ گردو، در شرایط مناسب، می‌توان تا ۴ تن محصول در هکتار بدست آورد و مهمترین ارقام گردوی ایران عبارتند از:

کاغذی - نوک کلاغی - ضیاءآبادی قزوین،^۱ قسمتهایی که از درخت گردو در غذا و درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱ - میوه - ۲ - برگ درخت - ۳ پوسته سبز گردو. گردو را در زبان عربی «جوز» نامند.

خواص

۱ - گردو، مولد حرارت در بدن است و بفرموده امیرالمؤمنین

۱ - اصول باغبانی / ۴۰۶ -

گردو / ۲۱۷

علی (ع): خوردن گردو در وقت شدت گرما، حرارت را در اندرون انسان تحریک می‌کند و خوردن آن در زمستان، کلیه‌ها را گرم می‌کند و سرما را برطرف می‌نماید.

۲- خوردن گردو با زنیان، نور چشم را زیاد می‌کند.

امام صادق (ع)

۳- گردو و زنیان با یکدیگر بواسیر را می‌سوزاند، باد را از بین می‌برند و رنگ صورت را نیکو می‌نماید، معده را نیرو می‌بخشد و کلیه را گرم می‌نماید.^۱

۴- گردو دارای مواد چربی و پروتئین مغذی است.

۵- گردو، کرم‌کش است و مصرف آن کرم روده‌ها را به خارج دفع می‌کند.

۶- گردو، به‌طور خفیف ملین (نرم‌کننده) و ضد اسهال است.

۷- گردو مواد نشاسته‌ای کمتری نسبت به فندق دارد، لذا برای اشخاصی که دیابت و مرض قند دارند، مصرف آن تجویز می‌شود.

۸- گردو دارای ویتامینهای a و c (آ، ث) می‌باشد و در تعادل عمومی بدن و تغذیه، عمل مؤثر و مفید را انجام می‌دهد.

۹- روغن گردو را به بدن بچه‌هایی که استخوانهای نرم (راشیتیزم) و یا کم خون هستند، مالش می‌دهند، تا استخوانهای آنها محکم شود و کم‌خونی آنها را برطرف می‌نماید.

۱- بحارالانوار، ج ۱۴ / باب اطعمه و اشربه.

۲۱۸ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۰ - روغن مایع گردو برای سالاد سبزیهای خام بسیار مطبوع است و طعم خاصی به سالاد و سبزیهای خام می‌دهد.
- ۱۱ - کسانی که کرم کدو دارند، اگر هر روز ۵۰ تا ۶۰ گرم روغن مایع گردو را بخورند، کرم کدو را دفع خواهد نمود، این مقدار روغن گردو را می‌توان با سیب‌زمینی آب‌پز بخورند.
- ۱۲ - دم‌کرده برگهای گردو به مقدار ۲۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب به عنوان نوشابه معمولی برای کسانی که مسلول هستند تجویز می‌شود.
- ۱۳ - دم‌کرده فوق برای کسانی که مبتلا به نرمی استخوانها، لنفانسیسم، یا بیماری استخوان هستند، مفید است.
- ۱۴ - اگر برگ درخت گردو به مقدار ۵۰ تا ۶۰ گرم در یک لیتر آب به مدت یک ربع ساعت بجوشانید، می‌توان آن را برای تسکین خارش و تحریک مژه‌ها مصرف نمود و مژه‌ها را با آن شست.
- ۱۵ - گردو میوه‌ای سرشار از مس، روی، پتاسیم، منیزیم، فسفر، گوگرد، آهن، کلسیم، و ویتامینهای A و C است.^۱
- ۱۶ - گردو برای سل و مرض قند مفید است.^۲
- ۱۷ - برگ درخت گردو، قابض، مقوی، و معرق است و برای درمان خنازیر و زخمهای برفکی و یرقان بسیار مفید است.^۳

۱ - خوردنیهای شفا بخش / ۳۴.

۲ - طب الکبیر / ۴۰ + اسرار تندرستی / ۱۹۷

۳ - خوردنیها و آشامیدنیها / ۱۰۹.

گردو / ۲۱۹

۱۸ - برای معالجه رماتیسم و سیاتیک باید پوست سبز رنگ گردو را بکوبید و به صورت مرهم روی محل‌های که درد می‌کند بگذارید.

۱۹ - خوردن مقدار کمی از پوست سبز گردو، کرم روده را از بین می‌برد.^۱

۲۰ - اگر برگ‌های درخت گردو را در مقدار کمی آب بپزند و آن را مثل مرهم بروی جوش‌های پوستی و زخمی و یا امراض پوستی میکروبی مثل کچلی بگذارند آن را درمان می‌نماید.

۲۱ - دم برگ‌های جوان و تازه درخت گردو را روی میخچه و پینه و زگیل دست یا پا بمالید، آنها را برطرف خواهد کرد.

۲۲ - برای مصون ماندن از نیش و گزش زنبور، باید برگ درخت گردو را به صورت و دست‌های خود بمالید و به کندوی زنبورهای عسل نزدیک بشوید و بدون اینکه زنبور بشما نیش بزند عسل را از کندو درآورید.

۲۳ - اگر داخل قفسه‌های خودتان را با جوشانده برگ گردو شستشو دهید مورچه‌ها به آنجا نخواهند آمد.^۲

۲۴ - خوردن شیر با گردو و خرما برای فربهی گرده (کلیه) و نیکویی رنگ صورت مفید است و مقدار خوراک آن از ۴۵ مثقال تا ۹۰ مثقال است.

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۰

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۷۸

۲۲۰ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۲۵ - خوردن شیر با گردو و خرما، نیروی جنسی را تقویت می‌نماید و منی (آب نطفه) را زیاد می‌نماید و مقدار خوراک آن از ۴۵ مثقال تا ۹۰ مثقال است و زیاد خوردن آن سنگ کلیه ایجاد می‌کند.^۱
- ۲۶ - برگ گردو ضدکرم، ضد قندخون است و قسمت گوشت‌دار پوست گردو نیز دارای خواص برگ است.
- ۲۷ - برگ گردو، قابض، مقوی معده و ضد خنازیر است.
- ۲۸ - شیرۀ سبز رنگ پوست گردوی تازه برای از بین بردن زگیل و مداوای کچلی خواص بسیار دارد.
- ۲۹ - جوشانده پوست گردو موی سر را قهوه‌ای می‌کند و مخلوط آن با حنا خضاب خوبی می‌باشد.
- ۳۰ - مغز گردو، ضدکرم، ضد خنازیر و ضد اسهال است.
- ۳۱ - مغز گردو سوراخهای پوست بدن را پاک می‌کند.
- ۳۲ - مغز گردو در امراض رحمی بسیار مفید است و خارش موضعی زنان آبستن را تسکین می‌دهد.
- ۳۳ - مغز گردو به علت داشتن مس، ضد سرطان است.
- ۳۴ - مغز گردو در ورم رحم، دهانه بچه‌دان و خونریزی بسیار مفید است.
- ۳۵ - گردو یکی از مغزهای روغنی است که مواد معدنی گوناگونی مانند مس، آهن، کلسیم و فسفر دارد.
- ۳۶ - روغن گردو برای مالش اعضاء و موی سر بسیار عالی است.

گردو / ۲۲۱

۳۷- دم کرده پوست گردو برای درمان سل و سستی استخوان و خنازیر بسیار مفید است.

۳۸- گردو، اعضاء مهم بدن مخصوصاً مغز را تقویت می کند.

۳۹- گردو حواس باطنی^۱ را تقویت می کند.

۴۰- خوردن گردو با کشمش و انجیر برای معده بسیار مفید است.

۴۱- کوبیده مغز گردو با انجیر به معده لینت می دهد و بدن را

تقویت می کند.

۴۲- مغز بوداده گردو برای نرم کردن سینه بسیار مفید است.

۴۳- خوردن مغز گردو با انزروت برای کرم معده نظیر ندارد.

۴۴- مربای گردو با عسل جهت تحریک نیروی جنسی بسیار

مؤثر است و به معده لینت می دهد.

۴۵- قدما معتقد بودند که خوابیدن زیر درخت گردو شخص را

لاغر می کند و ممکن است شخصی که زیر درخت گردو خوابیده،

دیوانه وار از خواب پریده و مدتی ناراحت باشد، از اینرو خوابیدن در

زیر درخت گردو به هیچ وجه جایز نیست.^۲

۱- فلاسفه و اهل نظر برای انسان دو نوع حس قائلند که اساس تمام علوم و معارف بشری است این دو نوع حواس یا ظاهرند که حواس ظاهری گویند (که عبارتند از: لامسه، ذائقه، شامه، سامعه، باصره) و یا باطنی اند که حواس باطنی می نامند که عبارتند از:

۱- حس مشترک ۴- حس واهمه

۲- حس خیال ۵- حس عاقله*

۳- حس حافظه

* فرهنگ علوم عقلی / دکتر سجادی / ۲۳۸

۲- اسرار خوراکی ها / ۳۱۶.

۲۲۲ / خواص میوه‌های خوراکی

۴۶ - مغز گردو به علت داشتن ویتامین A باعث تقویت چشم، بینی، دهان، مو و ناخن می‌شود.

۴۷ - مغز گردو به علت داشتن ویتامین B اعصاب را تقویت می‌کند و بی‌حالی و سستی، ترس و دلهره بیماران را درمان می‌نماید.

۴۸ - مغز گردو ملین است و به همین جهت از تخمیر غذا در معده مانع می‌شود، لذا بهتر است ۴۷ گرم مغز گردو با ۴۷ گرم انجیر خشک را کوبیده و با هم بخورند.

۴۹ - خوردن گردو به تنهایی یا همراه با انجیر، قبل از استعمال سموم، مانع اثر سم خواهد شد و بعد از استعمال سموم، خوردن مغز گردو، مسمومیت را رفع می‌کند.

۵۰ - خوردن گردو برای مبتلایان آسم کبدی مفید است و سموم بدن را دفع می‌کند. البته به شرط آنکه حساسیت نداشته باشد زیرا گردو حساسیت (آلرژی) آنها را تشدید می‌کند.

۵۱ - سوخته شده مغز گردو، بواسیر را درمان می‌کند. لذا ۴/۵ گرم از سوخته آن را با آب مورد مخلوط نموده و تناول نمایند.

۵۲ - اگر مغز گردو را در صبح ناشتا جویده تا با بزاق دهان آغشته شود و نرم گردد و سپس آن را بر محل ورم پستان، پیچیدگی عضلات، پیچیدگی عصب و حتی زخم‌ها قرار دهند آن را درمان خواهد نمود.

۵۳ - مخلوط نرم شده مغز گردوی تازه به مقدار مساوی با حناء را خیس می‌کنند تا به صورت خمیر درآید، سپس آن را در محل فلج اعضاء، درد نفرس و سیاتیک، درد نیمه سر (میگرن)، قولنج و

گردو / ۲۲۳

دردهای دیگر قرار می دهند تا بهبودی حاصل گردد.

۵۴- اگر آب گردوی تازه و عسل و رب انگور را مخلوط کنند و

در دهان و بن دندان بمالند، زخمهای دهان، ورم لثه و سستی دندان را
معالجه خواهد نمود.

۵۵- برای معالجه پوسته پوسته شدن و خشکی پوست و رفع ریزش

موی سر می توان روغن گردو را روزی چند مرتبه بر پوست بمالند.

۵۶- برگ درخت گردو با ترکیب کامل خود به طور قطع بر روی

دستگاه هاضمه و ماهیچه ها اثر تقویت کننده دارد و به علت داشتن
تانن اثر شفابخش در بیماری سل غیر قابل انکار است.

۵۷- مصرف دم کرده برگ درخت گردو برای بیماران مبتلا به

مرض قند (دیابت) آنقدر مفید است که قند خون را پائین می آورد.

۵۸- مصرف دم کرده برگ درخت گردو می تواند برای مبتلایان

به ورم مفاصل، بیماریهای پوستی و (مانند آگزما، زرد زخم،
پسوریازیس) مفید واقع شود.^۱

۵۹- جوشانده برگ درخت گردو، عوارض استخوانی مفصلی

- سل استخوانی - زخم های دهان - زخم های چرکین - ورم غدد

۱- روش استفاده برگ درخت گردو: در تمام موارد فوق روش استفاده از برگ درخت گردو
این است: ۱۵ تا ۳۰ گرم برگ تازه گردو و یا خشک کرده آن را در یک لیتر آب جوشانده و
به مقدار ۲ تا ۵ استکان در روز بیمار تناول می کند - این جوشانده به رنگ قهوه ای است و
رسوب سبکی در ته ظرف می نشیند - برای بیماران ضعیف و کودکان ممکن است (۱۵ تا ۲۰)
گرم برگ درخت گردو را در یک لیتر آب جوشانده و بیمار در شبانه روز صبح و ظهر و شب،
هر دفعه ۱ تا ۲ استکان با کمی قند میل کند و در مورد بیماریهای پوستی و درد مفاصل، علاوه
بر نوشیدن، مقداری نیز از جوشانده فوق را بر محل مورد نظر بمالند.

۲۲۴ / خواص میوه‌های خوراکی

لنفای گردن را برطرف می‌کند.

از جوشانده ۵۰ گرم برگ درخت گردو در یک لیتر آب موضع را شستشو دهد یا به صورت مرهم قرار دهد.

۶۰ - سر درد و سرمازدگی را درمان می‌کند، برای این منظور ممکن است جوشانده غلیظی از برگ درخت گردو را به صورت استعمال خارجی روی پوست بمالند.

۶۱ - با جوشانده ۵۰ گرم برگ درخت گردو در یک لیتر آب، می‌توان برای التیام و ضد عفونی کردن زخمها را شستشو داد و برای رفع ترشحات چرکین بینی جوشانده را در بینی چکانید و برای معالجه ترشحات زنانگی (لکوره) از جوشانده فوق استفاده کرد و زنان جوشانده را در طشت ریخته و داخل آن بنشینند.

۶۲ - اگر برگ تازه درخت گردو را بر روی پستان قرار دهند و یا جوشانده غلیظ برگ خشک کرده را با پنبه بر روی پستان قرار دهند، ترشح شیر به تدریج قطع می‌شود. همچنین اگر چهارپایان مانند گاو و گوسفند از برگ درخت گردو بخورند شیرشان خشک می‌شود.

۶۳ - اگر برگ درخت گردو را در محل حشرات موذی مانند (بید، ساس) بگذارند، آنها را از بین می‌برد.

۶۴ - اگر جوشانده برگ درخت گردو را به بدن دامها بمالند، مگس را از روی بدن آنها دور می‌کند.

۶۵ - جوشانده پوست سبز گردو معده را تقویت می‌کند. برای این منظور باید ۱۵ تا ۲۰ گرم پوسته سبز گردو را در یک لیتر آب

گردو / ۲۲۵

جوشانیده و صبح و ظهر و شب هر دفعه ۱ تا ۲ استکان بیمار بنوشد.

۶۶- اگر شیره پوست سبزگردوی تازه را در محل زگیل، کچلی

و بیماریهای قارچی بمالند، آنها را مداوا خواهد نمود.^۱

۶۷- اگر چشم شما قرمز شده یا گل مژه پیدا کرده، چشمها را با

جوشانده برگ گردو بشوید.^۲

۶۸- گردو را به عنوان کمک در معالجه عفونتهای ریوی و

مجاری ادرار تجویز می کنند.

۶۹- گردو دارای مس است و با آهن برای ساختن هموگلوبین

خون همکاری می کند.^۳

۷۰- برای درمان دل درد، ترشی معده یا سوزش شکم باید ۲۰

تا ۳۰ گرم پوست سبزگردو با برگهای درخت گردوی خشک کرده، را

در یک لیتر آب به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن،

هرروز قبل از غذا یک فنجان از آن را بنوشید.^۴

۷۱- اگر برگهای درخت گردو را در کمی آب بپزند و آن را به

صورت مرهم روی جوشهای پوستی و زخمی و یا امراض جلدی

میکروبی مثل گال بگذارند، آن را معالجه خواهد کرد.

۷۲- اگر موی سر را با محلول آب گردو بشوید باعث حفظ مو

۱- میوه درمانی / ۲۳۳.

۲- خواص میوه ها و سبزیها / ۲۱۷.

۳- خوردنیهای شفابخش / ۳۴.

۴- نسخه های شفابخش / ۲۹۲.

۲۲۶ / خواص میوه‌های خوراکی

و نرمی و درخشندگی آن خواهد شد.^۱

۷۳- کمپرس جوشانده برگ گردو به مقدار / ۵۰ گرم در یک لیتر آب برای ورم و جوش پلک چشم و تاول استعمال می‌گردد.

۷۴- اگر مبتلا به درد دندان بودید و بی‌تاب شدید، کمی پوست سبز گردو را بجوید و فرود دهید.^۲

تذکرات

۱- افرادی که دچار حساسیت (آلرژی) هستند باید از مصرف، مغزگردو خودداری نمایند.^۲

۲- برای استفاده از خواص برگ درخت گردو، باید برگهای تازه را که در ماه خرداد و تیر می‌روید، برگهای سالم را چید و دم‌برگ آنرا جدا نمود و در محل غیر مرطوب نگهداری کرد تا رنگ سبز و بوی معطر خود را حفظ نماید.^۲

۳- کسانی که ناراحتی کبدی دارند، باید از خوردن گردو پرهیز کنند.

۴- کسانی که دچار نفريت ورم چرکی کلیه هستند و یا اشخاص چاق باید از خوردن گردو پرهیزند.

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۷۸.

۲- گلها و گیاهان شفابخش / ۱۰۳.

۳- میوه درمانی / ۲۳۳.

۴- همان مأخذ / ۲۳۶.

گردو / ۲۲۷

- ۵- کسانی که ناراحتی معده و روده دارند، نباید گردو بخورند.^۱
- ۶- کسانی که ورم روده بزرگ، «کولیت» دارند.
- ۷- خوردن زیاد مغز گردو، باعث سوءهاضمه می شود.
- ۸- گردو در عین حال که مغذی است هضم آن سنگین است و اگر زیاد خورده شود مخاط روده‌ها و سقف دهان و زبان را متورم خواهد کرد و به همین علت است که باید بعد از خوردن گردو دهان را با آب کاملاً شستشو داد.
- ۹- گردو برای اشخاصی که روده‌های علیل و ضعیف دارند می تواند بحرانهای اسهالی تولید کند.^۲
- ۱۰- اگر گردو بیش از یک سال بماند کهنه می شود و بو می گیرد و خوردن آن تولید گلودرد و خارش پوست بدن خواهد کرد.^۳

۱- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۱۷.

۲- نسخه‌های شفابخش / ۲۹۰.

۳- همان مأخذ / ۲۹۴.

ترکیبات غذایی مغزگردو

مغزیم	گوگرد	آهن	فسفر	کلسیم	ویتامین C	ویتامین PP	ویتامین B2	ویتامین B1	ویتامین A	قند	چربی	پروتئین	کالری	اندازه بک فینجان
۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	میلی‌گرم	واحد بین‌الملل	گرم	گرم	گرم	کیلو	
۱۳۲	۱۷۲	۳	۵۰	۹۹	۳	۰/۹	۰/۱۳	۰/۳۳	۳۰	۱۶	۶۴	۱۵	۶۵۰	

(۱)

۱- میوه درماتی / ۲۳۳

۲۹

گریپ فروت = Grapefruit

شرح:

گریپ فروت، میوه‌ای است شبیه پرتقال، ولی درشت‌تر از آن و درون آن به رنگهای سفید، صورتی و قرمز پرورش می‌یابد و گاه به اندازه یک طالبی بزرگ رشد می‌کند، خواستگاه این میوه کشور چین بوده‌است و اکنون در شهرهای شمالی و جنوبی کشور ایران کشت می‌شود.

درخت گریپ فروت تا به ارتفاع هفت متر می‌رسد و گل‌های آن سفید و معطر و شبیه نارنج و پرتقال است ولی بزرگتر از آن است. میوه گریپ فروت دارای پوستی زرد روشن است. قسمتهایی که از درخت گریپ فروت مورد استفاده غذایی و پزشکی قرار می‌گیرد عبارتند از: میوه - گل.

خواص

- ۱- میوه گریپ فروت، اشتها را تقویت می‌کند.
- ۲- گریپ فروت، عمل هضم را آسان می‌نماید و جریان عصیر معدی و ترشح کیسه صفرا را سرعت می‌بخشد.
- ۳- گریپ فروت دارای ویتامینهای C و P (ت و پ) می‌باشد. ایندو ویتامین در حفظ سلامت قلب و عروق بدن مؤثر می‌باشند.
- ۴- گریپ فروت به تولید، قند و مواد حیاتی دستگاه بدن کمک می‌کند.
- ۵- گلهای گریپ فروت از نظر طبی خاصیت ضد تشنج و لرز را دارد و آن را دم می‌کنند و در موقع تشنج و گریپ و تب می‌نوشند.
- ۶- اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورند، خواص ادرار آور آن زیاد می‌شود و سموم را از بدن خارج می‌کند.
- ۷- گریپ فروت، خون را تصفیه می‌کند و کلیه و کبد را پاک می‌نماید.
- ۸- گریپ فروت، ضد خونریزی بواسیر است.
- ۹- گریپ فروت، میوه‌ای خنک و عطش را رفع می‌کند.
- ۱۰- گریپ فروت، اختلالات مفصلی را درمان می‌کند.
- ۱۱- گریپ فروت، برای کسانی که موهای سرشان می‌شکند تجویز می‌شود.
- ۱۲- گریپ فروت، برای کسانی که عفونتهای ریوی و تب خیز دارند مفید است.^۱

گریپ فروت / ۲۳۱

۱۳- گریپ فروت، علاوه بر مواد معدنی (آهن و کلسیم) دارای

ویتامینهای *A - B1 - B2 - Pp - C* می باشد.^۱

ترکیبات غذایی گریپ فروت

نوع میوه	اندازه	کالری	پروتئین		چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین PP	ویتامین C
			گرم	گرم									
گریپ فروت سفید	یک عدد سانتیمتر ۱۰ بقطر	۵۰	۱	گرم	کم	۱۴	۲۱	۰/۵	۱۰	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۲	۵۰
گریپ فروت صورتی و قرمز	یک عدد سانتیمتر ۱۰ بقطر	۵۵	۱	گرم	کم	۱۴	۲۱	۰/۵	۵۹	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۲	۴۸

(۱)

۱- میوه درمانی / ۲۲۹

۳۰

گرمک و طالبی = شَمَام

Cantaloup

شرح:

گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می‌رسند و لطیف‌تر و هضم آنها آسان‌تر است.

طالبی و گرمک از میوه‌های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین‌تر و خوشبوتر از گرمک است.

قسمتهای مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از:

میوه - تخم میوه.

گرمک و طالبی را در زبان عربی، شَمَام، بطیخ المحرز می‌نامند.

خواص

۱ - طالبی میوه‌ای خنک و اشتهاآور است.

۲ - طالبی، ادرارآور نرم‌کننده (مُلِّین) و موجب طراوت و

۲۳۴ / خواص میوه‌های خوراکی

شادابی پوست بدن است.

۳- طالبی، کم خونی را معالجه می‌کند.

۴- مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند مفید است.

۵- طالبی و گرمک به علت داشتن آب زیاد، حبس البول (شاش بند) را درمان می‌کند.

۶- طالبی برای کسانی که نقرس، رماتیسم دارند و یا صفراوی مجاز هستند مفید است.^۱

۷- طالبی را می‌توان با شکر مخلوط نمود و به صورت پالوده مصرف کرد.

۸- گرمک سرشار از ویتامین A و C (آ و ث) و سلولز است.

۹- گرمک خنک و ملین است مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می‌نالند تجویز شده است.

۱۰- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد.^۲

۱۱- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست مؤثر است.

۱۲- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

۱۳- طالبی وقتی به اندازه یک گردو می‌شود آن را می‌چینند و

۱- خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

۲- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۵.

گرمک و طالبی / ۲۳۵

با سرکه از آن ترشی درست می‌کنند.^۱


تذکرات

- ۱ - کسانی که مبتلاء به سوءهاضمه هستند باید در مصرف گرمک و طالبی زیاده‌روی نکنند.
- ۲ - کسانی که مرض قند دارند باید جانب احتیاط را مراعات کنند و یا مصرف نکنند.
- ۳ - کسانی که ورم معده دارند باید در مصرف طالبی زیاده‌روی نکنند.^۲

۱ - خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۶ + اسرار خوراکی‌ها / ۱۱۹ + خوردنیهای شفابخش / ۶۲.

ترکیبات غذایی گرمک و طالبی

ویتامین C	ویتامین PP	ویتامین B _۲	ویتامین B _۱	ویتامین A	آهن	کلسیم	قند	چربی	پروتئین	کالری	 یک طالبی به قطر ۱۲ سانتی متر
م-۲ گ	م-۲ گ	م-۲ گ	میلی گرم	واحد بین المللی	م-۲ گ	میلی گرم	گرم	گرم	گرم	کیلو	
۶۳	۱	۰/۰۷	۰/۰۹	۱۶۵۹۰	۰/۸	۳۳	۹	کم	۱	۴۰	

(۱)

۱- میوه درماتی / ۱۹۲

۳۱

گلابی = سَهْرَجَل = Pear

شرح:

گلابی، میوه‌ای است سبز رنگ، آبدار و مخروطی شکل. دارای طعمی خوش و معطر است.

گیاه گلابی، بومی آسیای غربی و اروپای شرقی مخصوصاً نواحی شمال غربی ایران و کوه‌های قفقاز می باشد.

گلابی بعد از سیب، مهمترین میوه دانه دار دنیا و ایران به شمار می آید، در جنس گلابی حدود ۲۰ گونه مختلف وجود دارد که اکثراً فاقد میوه خوراکی می باشد و تنها به عنوان پایه‌ای برای گلابی معمولی بکار می رود.

درخت گلابی در برابر سرما از سیب حساستر است، گل‌های گلابی در بهار کمی زودتر از سیب باز می شوند و به این دلیل بیشتر در معرض خطر سرمای دیررس بهاره قرار می گیرند و در تابستان، گلابی می تواند بیش از سیب گرما را تحمل کند.

۲۳۸ / خواص میوه‌های خوراکی

گل و میوه گلابی در انتهای شاخه‌ها و سیخک‌های دوساله به وجود می‌آید و بنابراین در هنگام هرس درختان بارور باید سعی در حفظ سیخک‌ها داشت. میزان محصول در باغ‌های معمولی به ۴۵ تن در هکتار می‌رسد. تعداد ارقام گلابی موجود در ایران حدود ۱۲۰ نوع است، مهمترین ارقام بومی عبارتند از:

شاه میوه کرج - شاه میوه خراسان، شاه میوه اصفهان، گلابی نطنز کاشان، محمدعلی مشهد، سه فصله کرج، سیبری، گلابی پیغمبری، از گلابی‌های خارجی که کما بیش در ایران کشت می‌شوند می‌توان: آنژوا^۱، وینترنلیس^۲، بارتلت^۳، دوشس^۴، ژاندارک^۵، باسه کولمار^۶، بوره ژیفار^۷ و دوینه دوکومیس^۸ را نام برد.

بارتلت که در اروپا بنام ویلیامز^۹ مشهور است. مهمترین گلابی دنیا به شمار می‌رود و در اکثر نقاط، بیشترین سطح کشت را دارا می‌باشد.^۹ گلابی را در زبان عربی: سَفْرَجَل یا عَرْمُوط می‌گویند.

و اما قسمتهایی که از درخت گلابی مورد استفاده غذایی و پزشکی و درمانی قرار می‌گیرند عبارتند از:

-
- ۱- *Anjou*
 - ۲- *Winter Nelis*
 - ۳- *Duchess*
 - ۴- *Jennedarc*
 - ۵- *Passe colmar*
 - ۶- *Beurre Giffard*
 - ۷- *Doyenne du Gomice.*
 - ۸- *Williams.*

گلابی / ۲۳۹

۱ - میوه. ۲ - برگ. ۳ - پوست درخت.

گلابی را می توان به صورت: خام، پخته، مربا، کمپوت مصرف نمود.

خواص

۱ - گلابی میوه ای عالی، گوارا و پرآب است که خواص لینت دهنده دارد.

۲ - قند موجود در گلابی، از نوع "لوولوز" است و این بهترین قندی است که حتی اشخاصی که مرض قند دارند می توانند از آن بخورند.

۳ - گلابی میوه ای است که به آسانی هضم می شود و جذب بدن می گردد.

۴ - دانه های ریز موجود در گلابی، موجب پاک کردن روده ها می شود.

۵ - پوست گلابی که در معرض نور خورشید قرار می گیرد، از نظر ویتامینها و دیاستاز از گوشت آن غنی تر است. لذا نباید پوست آن را جدا نمود.

۶ - برگ درخت گلابی خاصیت ادرارآور دارد.^۱

۷ - خوردن گلابی باعث جلا و روشنی قلب است و دردهای اندرون را فرومی نشاند (امام صادق علیه السلام)

۱ - خوردنیهای شفابخش / ۳۷.

۲۴۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۸- گلابی معده را پاک می‌کند و آن را تقویت می‌نماید.

امام صادق (ع)

۹- گلابی، همان خواصی را دارد که "به" نیز دارد.

امام صادق (ع)

۱۰- خوردن گلابی در حال سیری سودمندتر از خوردن آن در حال گرسنگی است و کسی که دلش گرفته و اندوهناک است باید گلابی را بعد از غذا بخورد.

امام صادق (ع)^۱

۱۱- خوردن گلابی موجب نیکویی صورت و آرامش و سکون دل است.

(حدیث)

۱۲- هرکس ناشتا، گلابی بخورد، منی (آب نطفه) او پاک و فرزندش نیکو خواهد شد.

(حدیث)

۱۳- کسانی که به فشارخون مبتلا هستند، اگر به طور مرتب گلابی بخورند، خون آنها تصفیه خواهد شد و نتایج گرانبهایی خواهند برد.^۲

۱۴- آب گلابی مسهل نیرومندی است.

۱۵- گلابی دارای مقداری منگنز است و دیاستازهای انسان را تقویت می‌کند.^۳

۱- بحارالانوار / ج ۱۴ -

۲- طب الصادق (ع) / ۱۳۱ -

۳- اعجاز خوراکی‌ها / ۲۱۵ -

گلابی / ۲۴۱

۱۶- گلابی برای غدد داخلی بسیار مفید است و اعصاب را تسکین می‌دهد.

۱۷- گلابی برای معالجهٔ امراض سینه یک میوه عالی است. و این خاصیت مربوط به تانن آن است و گلابی که کمی گس باشد برای سینه مفیدتر است.

۱۸- گلابی به علت دارا بودن ارسنیک، رعشه را درمان می‌کند.

۱۹- مواد موجود در گلابی برای بیماریهایی که نیرو و توان انسان را تحلیل می‌برند مانند: سل، کم خونی و ضعف شدید مؤثر است.

۲۰- آب گلابی رسیده برای اطفال شیرخوار بسیار مفید است.^۱

۲۱- خوردن گلابی عطش را برطرف می‌کند.

۲۲- گلابی به علت ادرار آور بودن و ملین بودنش، از راه ادرار و مدفوع مقداری از سموم بدن را دفع می‌نماید.

۲۳- گلابی، طراوت و شادابی و آرامش خاصی به انسان می‌بخشد.

۲۴- برای درمان ازدیاد فشارخون باید چند روز متوالی به جای سه وعده غذا فقط گلابی خورد تا فشار خون به حد طبیعی بازگردد.

۲۵- گلابی برای بیماران مبتلا به مرض قند میوهٔ مناسبی است زیرا قسمت اعظم آن از نوع سلولز و سوریتول است و شاید به همین جهات است که حکیم عالیقدر مسلمان ابوعلی سینا، گلابی یا

۲۴۲ / خواص میوه‌های خوراکی

کمپوت آن را برای اکثر بیماران مجاز دانسته و آن را «شاه میوه» خوانده است.

۲۶ - جوشانده برگ درخت گلابی، ورم مثانه، وجود باکتریها در ادرار، وجود سنگ در مجرای ادرار - تکرار ادرار پی در پی به مقدار کم ادرار کردن - سوزش مجرای ادرار - بیماریهای دستگاه تنفس مؤثر و مفید است. بدین منظور باید ۱۰۰ گرم برگ جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را هر صبح و ظهر و شب هر دفعه ۱ تا ۲ استکان تناول نمایند.

۲۷ - خوردن جوشانده برگ درخت گلابی ادرار را زیاد می‌کند و رنگ ادرار روشن می‌شود و بوی بد آن برطرف می‌گردد.^۱

۲۸ - برای معالجه یبوست می‌توانید صبح ناشتا کمپوت یا مربای گلابی را چند روز بخورید و رژیم آن را سه روز ادامه دهید.

۲۹ - برای درمان اسهال می‌توان ۱۱۰ گرم برگ خشک کرده درخت گلابی را در یک لیتر آب جوش بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید دم بکشد، و پس از صاف کردن آن یک گلابی را بدون آنکه پوست بکنید به برشهای نازکی درآورده و در دم کرده برگ گلابی بریزید تا آن را معطر کند و هر روز یک فنجان از آن را میل کنید.

۳۰ - رژیم گلابی یعنی مصرف ۲۰۰ گرم گلابی در هر روز، معده‌های ضعیف را تقویت خواهد کرد. دم کرده برگ درخت گلابی به ترتیبی که بیان شده همین خاصیت را دارد.

گلابی / ۲۴۳

۳۱ - دم‌کرده برگ درخت گلابی، داروی شفا بخش برای رفع بیخوابی است، روش تهیه دم‌کرده برگ گلابی در بالا گفته شد و هنگام خواب یک فنجان از آن را بنوشید تا در خواب آرام و عمیقی فروروید.

۳۲ - دم‌کرده برگ درخت گلابی به ترتیبی که بیان شد، درد میگرن را تسکین می‌دهد و وقتی که درد میگرن شروع شد یک فنجان از آن را بنوشد تا درد شما را تسکین دهد.

۳۳ - دم‌کرده برگ درخت گلابی به ترتیبی که گفته شد، برای آرام کردن اعصاب مؤثر است که باید هر روز یک فنجان از آن را میل کنید.

۳۴ - دم‌کرده برگ درخت گلابی ادرار آور است و کار کلیه را تنظیم می‌کند و درد مثانه توأم با بند آمدن ادرار را درمان می‌کند. قبلاً^۱ روش تهیه دم‌کرده بیان شد.

۳۵ - در مورد سنگ کلیه و مثانه، باید / ۱۰۰ گرم از برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی خشک شده را به اندازه مساوی با هم مخلوط کرده و دم کنید و بخورید تا نتایج مفید آن را ببینید.^۲

۳۶ - برای درمان ورم مثانه می‌توان ۱۰۰ گرم برگ تازه و جوان درخت گلابی را به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید و بخورید.^۲

۱ - نسخه‌های شفا بخش / ۳۰۳.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۷ + گیاهان و گل‌های شفا بخش / ۱۴۰

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۸۷.

۲۴۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۳۷- تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد، اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند و بهمین جهت کسانی که مبتلا به رماتیسم یا نفرس می‌باشند، گلابی برای آنها فوق‌العاده مفید است.^۱

۳۸- دم‌کرده برگهای تازه درخت گلابی به مقدار ۱۰ گرم در یک لیتر آب که به آن پوست خشک کرده سیب درختی را که گرد شده باشد اضافه کنید، زیرا این دم‌کرده در درمان دردهای قولنج و تصلب شرائین مفید و مؤثر است.^۲

۳۹- مصرف گلابی، ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند و در نتیجه باعث تسهیل کار دستگاه هاضمه می‌گردد.

۴۰- گلابی سرشار از ویتامینهای A, B, C است و دارای املاح معدنی: آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و منگنز می‌باشد.

۴۱- یک قاشق قهوه‌خوری پوست گلابی را که خشک شده در یک فنجان آبجوش دم کنید و بخورید تا غذا را حل و هضم نماید.^۳

تذکره

۱- کسانی که روده ضعیفی دارند، از خوردن گلابی با پوست آن پرهیز کنند، زیرا پوست گلابی در روده‌ها تحریکاتی ایجاد می‌کند که باعث زحمت می‌شود.

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۷-

۲- گلها و گیاهان شفابخش / ۱۴۰.

۳- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۶.

گلابی / ۲۴۵

۲- گلابی باید کاملاً رسیده باشد زیرا گلابی نارس مواد تحریک کننده دارد و گلابی هایی که زیاد رسیده اند، قسمتی از خواص غذایی خود را از دست می دهند.^۱

۳- هضم گلابی پخته به صورت کمپوت، آسان و سریع است و بهتر است معده های ضعیف آن را مصرف کنند.

ترکیبات غذایی گلابی

اندازة تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C
تقریبی	کیلو	گرم	گرم	میلی‌گرم	م-گ	واحدین‌المللی	میلی‌گرم	م-گ	م-گ
اعداد متوسط	۶۳	۱	۰/۲	۱۳	۰/۳	۲۰	۰/۰۲	۰/۰۴	۵

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۷۷

۳۲

گیلاس = گرز حامض = Cherry

شرح:

گیلاس، گیاه بومی نواحی بین دریای خزر و دریای سیاه است و به احتمال زیاد بذر آن در زمانهای بسیار قدیم توسط پرندگان، به نقاط مختلف آسیا و اروپا برده شده است، ازدیاد گیلاس معمولا" از راه پیوند و گاهی به طریق قلمه گیری و خوابانیدن انجام می شود.

اکثر ارقام گیلاس خود سترون هستند و نیاز به درخت گرده‌زا دارند و گرده‌افشانی توسط حشرات انجام می شود. برای تولید میوه کافی محتاج به کندوگذاری هستند، شکوفه‌ها، به صورت جانبی روی سیخک‌های کوتاه ایجاد می شود.

گل‌های گیلاس معمولا" بعد از سایر میوه‌های هسته‌دار باز می شود و این امر باعث می شود تا گیاه از خطر سرمای دیررس بهاره در امان بماند.

تحت شرایط مناسب از یک هکتار باغ گیلاس می توان انتظار

۲۴۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۵ - ۲۰ تن محصول سالانه را داشت که البته به دلیل مساعد نبودن یک یا چند عامل محیطی و یا زراعتی مقدار میوه تولید شده معمولاً^۱ بسیار کمتر از این حد می‌باشد.

در ایران، حدود ۵۰ رقم گیلاس شناخته شده است که از مهمترین ارقام بومی می‌توان: گیلاس‌های سیاه مشهد، صورتی لواسانات، سیاه شبستر و زرد دانشکده کرج را نام برد، از ارقام خارجی که کشت آنها در ایران رواج دارند دو نمونه ذیل از بقیه مهمترند: بینک^۱، پروتوا^۲

گیلاس رادر زبان عرب، «کَرَزْ حَامِض» می‌نامند.

قسمتهایی که در غذا و درمان از درخت گیلاس مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از: ۱ - میوه. ۲ - دم میوه گیلاس. ۳ - پوست شاخه‌های جوان. ۵ - برگ درخت گیلاس. ۶ - شکوفه درخت گیلاس گل‌های گیلاس کوچک و به رنگ سفید است که در ماه فروردین ظاهر می‌شود و تا اواسط اردیبهشت دوام می‌آورد و میوه‌های آن در ماه خرداد خوب می‌رسد.

میوه گیلاس گرد یا بیضی شکل و به رنگ زرد مایل به قرمزی است و گاهی رنگ آن قرمز و کم و بیش تند می‌شود، پوست و گوشت گیلاس به هسته آن چسبیده است.

گاه ارتفاع درخت گیلاس به ۱۰ متر می‌رسد و برگهای آن بیضی

۱ - Bing

۲ - Protiva.

گیلاس / ۲۴۹

شکل و دارای دندان‌های ریزی است و رنگش سبز براق است.^۱

خواص

- ۱- خوردن گیلاس، مجاری ادراری و لوله هاضمه را پاک و زهکش می‌نماید.
- ۲- گیلاس سنگهای موجود در بدن را به وسیله ترشی خود از بین می‌برد.
- ۳- قند موجود در گیلاس برای بیماران قندی مضر نیست.
- ۴- گیلاس مواد نشاسته‌ای کم دارد لذا به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل می‌دهند.
- ۵- گیلاس، اعصاب را تسکین می‌بخشد.
- ۶- گیلاس ملین است و خون را پاک می‌کند.
- ۷- گیلاس معده را تمیز و پاکیزه می‌نماید.
- ۸- گیلاس برای سوءهاضمه‌های لجوج بسیار مفید است.^۲
- ۹- گیلاس، بدن را تقویت می‌کند و غریزه جنسی را تحریک می‌نماید.
- ۱۰- گیلاس طبیعت سرد دارد و چنانچه بلافاصله بعد از غذا تناول نمایند، ایجاد نفخ و اتساع معده می‌کند.
- ۱۱- قند گیلاس همانند قند سیب، گلابی و آلو، از نوع

۱- نسخه‌های شفابخش / ۳۲۲

۲- اسرار خوراکی‌ها / ۲۹۳

۲۵۰ / خواص میوه‌های خوراکی

سوربیتول است که در بدن انسان ۷۰ درصد آن سوخته و بدون اینکه به گلوکز تبدیل شود، ایجاد کالری و حرارت می‌کند. از اینرو برای بیماران دیابتی، زیان‌آور نیست.

۱۲ - جوشاندهٔ دُم گilas به مقدار ۳۰ گرم که به مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس شده باشد، در بیماری‌های کلیه و مثانه مهمترین دارو محسوب می‌شود. پس از خیس شدن دُم گilas باید یک لیتر آب به آن افزود و جوشانید و جوشانده را هر صبح و ظهر و شب یک لیوان نوشید - باید دانست وقتی کاکل ذرت به آن اضافه می‌کنند، اثر دم گilas را تکمیل می‌نماید ..

۱۳ - مغز هستهٔ گilas برای تسکین درد معده و روده بویژه نزد اطفال در طب قدیم بکار رفته است ولی امروزه معلوم شده است که مغز هستهٔ گilas و آلبالو دارای گلوکزیدی می‌باشد که اسید سیانیدریک تولید می‌کند که خاصیت سمی دارد و لذا بهتر است از استعمال آن خودداری نمایند!

۱۴ - گilas سرشار از املاح معدنی است و علاوه بر مقدار قابل توجه آهن، دارای: کلسیم، فسفر، پتاسیم، کلر، سدیم، منیزیم و گوگرد، مس، منگنز و روی است و املاح معدنی بدن را تأمین می‌کند.

۱۵ - گilas به علت دارا بودن ویتامین‌های: ث، ب ۲ و پ پ، مقدار زیادی ویتامین آ (A) برای چشم فوق‌العاده مفید است.

۱۶ - گilas از میوه‌هایی است که سموم بدن را دفع می‌کند و

گیلاس / ۲۵۱

خون را تصفیه می نماید.

۱۷ - خوردن گیلاس برای اشخاصی که: تصلب شرائین، ناراحتی کبد، یبوست، جمع شدن گاز در روده‌ها و تخمیر غذا دارند مؤثر و مفید است.

۱۸ - گیلاس در رشد بچه‌هایی که دیر رشد می‌کنند مؤثر است.

۱۹ - بهترین تعدیل کننده خون، گیلاس است و پ هاش خون را تعدیل می نماید.

۲۰ - خوردن ۲۵۰ تا ۳۵۰ گرم گیلاس در ابتدای غذا برای لاغری و تناسب اندام افراد چاق مفید و مؤثر است.^۱

۲۱ - برای درمان لک و پیس صورت می توان گیلاس رسیده را له نمود و روی پوست صورت قرار داد.^۲

۲۲ - ۳۰ گرم دم گیلاس تازه یا خشک را در مقداری آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس این جوشانده را تا داغ است روی ۲۵۰ گرم گیلاس و یا برشهای سیب درختی بریزید تا بیست دقیقه دم بکشد، سپس از صافی بگذرانید و در طول روز آن را کم کم بنوشید تا براحتی برونشیت شما را معالجه کند.

۲۳ - جوشانده دم گیلاس به ترتیبی که در بالا گفته شد، تب را از بین می برد.

۲۴ - جوشانده برگ‌های تازه یا خشک کرده درخت گیلاس،

۱ - خوردنیهای شفابخش / ۳۹ -

۲ - تحفه حکیم باشی / ۳۰۲ -

۲۵۲ / خواص میوه‌های خوراکی

یبوست و خشکی مزاج را درمان می‌کند، به این منظور باید ۲۰ تا ۳۰ گرم برگ تازه یا خشک کرده درخت گیلاس را در یک لیتر شیر بجوشانید و ۲۰ دقیقه دم کنید، و پس از صاف کردن، و شیره گرفتن آن با فشار آن را با شکر شیرین کرده و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۲۵ - جوشانده دم گیلاس بهترین دارو برای درمان درد کلیه و سنگ کلیه، ورم مجاری ادرار و مثانه است، به این منظور باید ۳۰ گرم دم گیلاس تازه یا خشک کرده را در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس ۲۵۰ گرم میوه گیلاس یا قطعات سیب درختی در آن بریزید و آن را دم کنید، بعد آن را صاف نموده و فشار دهید تا شیرۀ آن گرفته شود و در طی روز چند فنجان از آن را بنوشید.

۲۶ - برای معالجه تب می‌توانید ۲۰ تا ۳۰ گرم دم گیلاس و هسته گیلاس را با هم در یک لیتر آب سرد بریزید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بعد ۱۵ دقیقه آن را دم کنید و پس از صاف نمودن و شیرین ساخته آن، به میل خود هر روز بنوشید!

۲۷ - گیلاس برای اشخاصی که مبتلا به درد صفراوی و یا درد دموی شده‌اند مفید است.

۲۸ - مصرف دم کرده ۳۰ گرم دم گیلاس در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه. برای معالجه شاش بند شدن. انسداد و تورم مجاری و طحال مؤثر است.

گیلاس / ۲۵۳

۲۹- جوشانده برگ گیلاس در شیر مسهل ملایمی است که دل درد نمی آورد.

۳۰- اگر گیلاس را که له کنید و روی پوست خود بگذارید به علت ویتامینهای زیادی که دارد، پوستهای خسته را لطیف و با نشاط می کند و به همین علت است که مصرف آن برای معالجه زیبایی صورت و گردن تجویز شده است.

۳۱- جوشانده ۳۰ گرم دم گیلاس در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه برای معالجه بیماری استسقاء مؤثر است!

۳۲- گیلاس طبیعتی سرد دارد و خشکی حلق و التیام زخم های داخلی را درمان می کند!

تذکرات

- ۱- برای استفاده از خواص پوست شاخه های گیلاس باید پوست شاخه های جوان گیلاس را در اول بهار بکنید تا به شکل نوارهایی درآید و آن را در جای خشک و هوادار بخشکانید.
- ۲- برای استفاده از دم و هسته گیلاس باید در ماههای تیر و مرداد یعنی وقتی که میوه ها کاملاً رسیده است، بچینید و آنها را خشک نموده تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

۱- میوه ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۵- ۱۲۶

۲- خواص میوه ها و سبزیها ۲۳۲.

۲۵۴ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۳- میوه گیلان را باید خوب جوید تا به راحتی هضم شود^۱.
- ۴- اگر دم گیلان خشک را مصرف می‌کنید بهتر است قبل از مصرف، ۱۲ ساعت آن را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود^۲.
- ۵- خوردن گیلان پس از غذا باعث سوء هضم می‌شود و ایجاد کرم معده می‌نماید^۳.

۱- نسخه‌های شفا بخش ۳۲۳-۳۲۵.

۲- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۶.

۳- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۲.

ترکیبات غذایی گیلان

از تجزیه یک فنجان (به حجم ۲۴۰ سانتی متر مکعب) گیلان رسیده مواد ذیل بدست آمده است:

کالری	ویتامین PP	پرورین	قند	چربی	پتاسیم	سدیم	گوگرد	منیزیم	کلر	فسفر	کلسیم	ید	روی	مس	آهن	ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	ویتامین A
کیلو	میلی گرم	گرم	گرم	گرم	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	میلی گرم	واحد
۶۵	۰/۴	۱	۱۵	۱	۲۵۰	۳	۹	۱۲	۳	۲۱	۱۹	۰/۰۰۲	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۴	۹	۰/۰۶	۰/۵	۶۵۰

(۱)

۱- میوه درمانی / ۲۴۴

۳۳

لیمو ترش = لیمون الحامض

Citron

شرح:

لیمو ترش، از تیره مرکبات است که در شمال و جنوب ایران پرورش داده می شود. این میوه پس از رسیدن کامل، به رنگ زرد خوشرنگ می شود، از پوست لیمو، اسانسی می گیرند که عطر مخصوصی دارد در این زمینه لیموی سبز و نرسیده، بیش از لیموی زرد و رسیده اسانس دارد.

قسمتهایی که از درخت لیموترش، در غذا و درمان مورد استفاده قرار می گیرد عبارتند از: ۱ - میوه. ۲ - تخم و دانه میوه. ۳ - پوست میوه. ۴ - گل یا شکوفه لیمو. ۵ - برگ درخت لیمو. لیمو ترش را به صورت، خام، دم کرده و شربت مصرف می کنند.

در زبان عربی را «لیمون الحامض» نامند.

باید دانه، پر آبرو، ترشتر و پوست نازکترند

ولی مرکبات، کم آبرو و پوست کلفت تر می باشند.

۲۵۸ / خواص میوه‌های خوراکی

برای استفاده از خواص و طعم لیمو، آن را خشک می‌کنند، تا علاوه بر نگهداری آن به مدت طولانی، بتوان به مناطق گرمسیری نیز حمل شود، لیموی خشک را لیمو عمانی گویند.

خواص

- ۱- لیمو ترش دارای ویتامینهای: ب ۱ ب ۲ ب ۳، آ، ث، و پ پ می‌باشد که در تقویت، تغذیه بدن و تعادل عصبی بسیار مؤثر است.
- ۲- لیمو ترش به علت داشتن ویتامین A (آ)، اهمیت زیادی در پدیده‌های رشد و حفظ جوانی سلولهای پوست دارد.
- ۳- ویتامین ث، موجود در لیمو ترش، اهمیت زیادی در حفظ سلامت و نشاط بدن ما دارد و نیز تأثیر زیادی بر روی غدد داخلی بدن می‌گذارد.
- ۴- ویتامینهای پ موجود در لیمو ترش، حامل حفظ عروق و شریانهای بدن است.
- ۵- شربت لیمو ترش، مقوی، و تب‌بر است.
- ۶- شربت لیمو، حالت دل‌به‌م خوردگی را از بین می‌برد.
- ۷- شربت لیمو، برای کسانی که مبتلا به خونریزی هستند مفید است. برای تهیه شربت لیمو باید آب لیمو ترش را با آب و شکر یا قند به قدر کافی مخلوط نمود.
- ۸- دم‌کرده لیمو با پوست و گوشت و هسته آن، برای دفع کرم روده مفید است.

لیموترش / ۲۵۹

- ۹ - طبیعی ترین و ساده ترین راده درمان کرمک، اینستکه هسته لیمو را بسایند و با عسل مخلوط کرده و صبح ناشتا بخورند.
- ۱۰ - برای به کار انداختن کبد، باید شب سه لیمو را قطعه قطعه کنید و آب جوش روی آن بریزید و بگذارید تا صبح بماند و صبح آب آن را ناشتا بنوشید.
- ۱۱ - چکانیدن چند قطره آب لیمو به بینی، زکام مغزی و سینوزیت را درمان می کند و این عمل را چند روز تکرار کنید.
- ۱۲ - برای درمان خونریزی بینی می توانید یک قطعه پنبه را در آب لیمو بخیسانید و در سوراخهای بینی خود بگذارید.
- ۱۳ - برای معالجه بیماری برفک دهان، باید آب لیمو را با هیل و آب مخلوط کرده و هر روز چند بار دهان را با آن بشوید.
- ۱۴ - غرغره کردن با آب لیمو، آئزین را معالجه می نماید.
- ۱۵ - برای درمان درد میگرن (درد نیمه سر) باید هنگام شروع درد خود لیمو را به پیشانی بگذارید و یا برشهای لیمو را در دو طرف شقیقه قرار دهید.
- ۱۶ - مالید آب لیمو زخمهای جلدی را درمان می کند.
- ۱۷ - چکانیدن چند قطره آب لیمو در گوش، صدا کردن و سوت زدن گوش را معالجه می نماید.
- ۱۸ - برای درمان شکننده گی ناخنها باید صبح و شب به مدت یک هفته آب لیمو به ناخنها بمالید و ماساژ دهید.
- ۱۹ - برای اینکه دندانهای سفیدی داشته باشید، هفته ای یکبار

۲۶۰ / خواص میوه‌های خوراکی

با آب لیمو دندانهای خود را مسواک کنید.

۲۰- برای معالجه خستگی و حساس بودن پاها، باید با دم کرده تیول آن را بشویید و حمام دهید و سپس با آب لیمو پاها را مالش دهید.

۲۱- برای معالجه جوشهای قرمز صورت باید آب لیمو را با کمی نمک مخلوط کنید و سپس به صورت خود بمالید.

۲۲- برای برطرف کردن چین و چروک پوست باید محلول بالا را دو بار در هفته، صورت و دستها را با آن شستشو دهید تا به پوست شما لطافت و روشنی خاصی ببخشد.

۲۳- برای اینکه همیشه دستهای نرمی داشته باشید، آب لیمو را با گلیسرین و گلاب به اندازه مساوی مخلوط کنید و به دستهای خود بمالید.

۲۴- لیمو، چرمی را که سیاه و کثیف شده است را پاک و براق می‌کند به این منظور باید یک لیمو را دو نیمه کنید و نیمی از آن را با نمک پشت و روی چرم بمالید.

۲۵- لیمو، لکه سیاه روی پارچه سفید را از بین می‌برد، به این منظور باید دو برش لیمو را در پارچه‌ای بگذارید و آن پارچه را روی آن لکه قرار دهید و اطوی داغ روی آن بگذارید تا لکه از بین برود و گاهی لازم است چند بار این کار تکرار شود.

۲۶- برای اینکه دستشویی خود را پاک کنید، باید آب لیمو را با نمک مخلوط کنید و با پارچه به آن بمالید.

لیموترش / ۲۶۱

۲۷ - آب لیمو، لکه‌هایی که از سبزیها و یا میوه‌ها و یا مرکب و جوهر روی انگشتان می‌ماند، پاک می‌کند.

۲۸ - برای دفع کردن بید، باید کیسه‌های محتوی پوست خشک لیمو را در قفسه‌های لباس خود آویزان کنید.

۲۹ - برای دفع مورچه‌ها می‌توانید یک لیموی گندیده را در جایی که مورچه‌ها هجوم آورده‌اند بگذارید!

۳۰ - آب لیمو، طبیعت سرد دارد، لذا برای افرادی که طبیعت گرم دارند مفید و فرح‌بخش است ولی برای افرادی که طبیعت سرد دارند، غالباً با مصرف آب لیمو ناراحت می‌شوند.

۳۱ - شربت آب لیمو، برای بیماران تب دار اثر ضد عطش و رفع‌کننده التهاب دارد.

۳۲ - آب لیمو خاصیت صفرا بر و کاهش دهنده التهاب معده دارد.

۳۳ - مصرف آب لیمو همراه با غذا یا شربت آب لیمو، بعضی سردردهایی که منشاء کبدی دارند را تسکین می‌دهد.

۳۴ - آب لیمو، هضم غذاهای چرب را تسریع می‌کند.

۳۵ - نوشیدن شربت آب لیمو به مقدار ۱ تا ۲ لیوان، بعضی از خارشهای پوستی را تسکین می‌دهد، علاوه بر این آب لیمو را بر محل خارش بمالند.

۳۶ - مالید آب لیمو خارش و سوزش حاصل از گزش حشرات

۲۶۲ / خواص میوه‌های خوراکی

را تسکین می‌دهد.

۳۷ - برای تسکین خارش چشم که بر اثر حساسیت (آلرژی) بوجود آمده، باید شربت آب لیمو نوشید، علاوه بر این چکانیدن ۲ قطره آب لیموی خالص به مژه پلکها مؤثر است.

۳۸ - از اسانس لیمو ترش در تهیه شربت‌های دارویی و ادکلن‌ها استفاده می‌شود.

۳۹ - اسانس لیمو ترش دارای اثر ضد عفونی کننده است لذا در تهیه پمادهای ضد عفونی کننده بکار می‌رود.

۴۰ - اگر اسانس لیمو ترش را به صورت بخار بر روی میکروبهائی از قبیل باسیل دیفتری - میکرب کورک، میکرب مننژیت - میکرب حصبه، اثر دهند آنها را از بین می‌برد.

۴۱ - پوست لیمو ترش از نظر خواص جانشین پوست ترنج بوده و پادزهر سموم خورده شده است.

۴۲ - تخم یا دانه لیمو ترش اثر ضد تب، ضد سم و ضد کرم دارد. برای هر یک از موارد فوق باید دانه (تخم) لیمو ترش را گرفته و پوست سفید روی آن را جدا کنند و سپس بر حسب سن و وزن بیمار به مقدار ۳/۵ تا ۷ گرم از مغز تخم (دانه) لیمو با مقداری آب گرم تناول نمایند.

۴۳ - آب لیمو، تب بر است و تنگ نفس را درمان می‌کند..

۴۴ - آب لیمو، بیماریهای: رماتیسم، بادپامان، عرق النساء و

لیموترش / ۲۶۳

مرض قند (دیابت) را شفا می بخشد.

۴۵- آب لیمو، سفلیس، غلظت خون، عدم توانایی جنسی را
معالجه می کند.

۴۶- زکام، سرماخوردگی و نزله، ذات الریه، گلو درد، سوزاک،
زخم های تب، تبخال و انفلوآنزا با آب لیمو معالجه می شوند.

۴۷- زهر حشرات و حیوانات دیگر مانند زنبور، عقرب، مار،
افعی با آب لیمو معالجه می شوند.

۴۸- آب لیمو ضد گوشت های زیادی است که در گلو و مغز پیدا
می شود.

۴۹- آب لیمو ضد کم خونی، غلظت و رقت خون است.

۵۰- آب لیمو ضد درد است و سردرد، کمر درد، دردهای کلیه
و شکم را تسکین می دهند.

۵۱- آب لیمو، ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد آبله و آبله مرغان
و مخملک است.

۵۲- آب لیمو ضد ترشی معده و سنگ های کبدی است.

۵۳- آب لیمو ضد وحشت و ضد دل تنگی است.

۵۴- آب لیمو ضد امراض کبدی است و زیادی چربی و آب
آوردن آن را درمان می کند.

۵۵- آب لیمو، تب های روده و ترش کردن غذا را معالجه می کند.

۵۶- آب لیمو، ترشحات سفید زنانه، را درمان می نماید.

۵۷- آب لیمو سم های جمع شده در کبد را نابود می کند و در

۲۶۴ / خواص میوه‌های خوراکی

نتیجه پوست شفاف و با طراوات خواهد شد.

۵۸ - آب لیمو سلسله اعصاب و تشکیلات غدد را تغذیه می‌کند و در نتیجه رشد را تقویت می‌نماید و از فلج اطفال جلوگیری می‌کند.

۵۹ - آب لیمو در معالجهٔ بپرطان بسیار مؤثر است.

۶۰ - خوردن آب لیمو باعث رقیق شدن شیر مادرانی که غلیظ است می‌گردد.

۶۱ - آب لیمو، بزاق را زیاد می‌کند و چون بزاق دارای اثر ضد عفونی‌کننده است میکربهای دهان را از بین می‌برد.

۶۲ - آب لیمو، ادرار را زیاد می‌کند و به این نحو دردهای کلیه و مثانه را درمان می‌نماید.

۶۳ - آب لیمو یک ترشی است که بر خلاف سرکه ضعف نمی‌آورد بلکه برعکس نیروبخش بوده و عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند.

۶۴ - برای عرق نمودن بدن، خوردن آب لیمو مفید است.

۶۵ - آب لیمو بهترین غذای پوست بدن است، مالیدن آب لیمو به پوست باعث نرم شدن پوست و آسان‌تنفس نمودن پوست است.

۶۶ - آب لیمو، اسهال عادی و خونی را معالجه می‌کند و بهترین درمان خون در ادرار، خوردن آب لیمو است.

۶۷ - مالیدن آب لیمو به موهای سر، از طاس شدن سر

لیموترش / ۲۶۵

جلوگیری می‌کند و موها را تقویت می‌کند.

۶۸- خوردن لیمو اعصاب را راحت می‌کند.

۶۹- خوردن لیمو، باد مفاصل را درمان می‌کند.

۷۰- مداومت در خوردن لیمو، تصلب شرایین را معالجه

می‌کند. خوردن لیمو به مقدار ۱ تا ۲ عدد در روز است ولی برای

بیماران مبتلا به تصلب شرایین تا ۵۰ عدد در روز تجویز شده است.

۷۱- لیمو برای درمان تمام امراض قلبی مفید است، زیرا عدم

ترتیب حرکات قلب نتیجه سوء هضم و سموم کبد است به این منظور

باید آب لیمو را جرعه جرعه با تنفس عمیق نوشید.

۷۲- خوردن لیموی زیاد، از شدت تحریکات جنسی می‌کاهد.

۷۳- لیمو امراض مغزی - عصبی و بصل النخاع حاد و مزمن را

درمان می‌کند.

۷۴- برای معالجه واریس می‌توان مقدار زیادی آب لیمو

نوشید.

۷۵- خوردن آب لیمو و مالیدن آن به محل زخم‌ها، آن را التیام

می‌بخشد.

۷۶- آب لیمو نور چشم را زیاد می‌کند، مخصوصاً اگر هر شب

یک قطره از آب لیمو در چشم بچکانید.

۷۷- اگر مرهم آب لیمو مخلوط با پیاز خام خرد کرده را روی

چشم آب آورده بگذارند، در عرض چند روز آب مروارید از بین

می‌رود.

۲۶۶ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۷۸- آب لیمو اثر تریاک و مشروب را از بین می‌برد.^۱
- ۷۹- برای معطر ساختن و بهتر کردن ترش‌یها و همچنین برای اینکه خیار شور فاسد نشود می‌تواند چند پوست لیمو را در آنها انداخت.^۲
- ۸۰- خوردن آب لیموی تازه داروی بسیار مؤثری برای جلوگیری و معالجهٔ امراض دندان و افتادن بی‌موقع آن است.^۳
- ۸۱- اگر آب لیمو برای استرلیزه نمودن آب به کار می‌رود، لذا آب یک لیمو را در یک لیتر آب بریزید و یا چند قطره آب لیمو را در لیوان آب بچکانید تا آب نوشیدنی شما از میکروب پاک شود.
- ۸۲- اگر آب لیمو را روی گوشت تازه یا ماهی بریزید از حوادثی که ممکن است در اثر کهنگی و یا فساد گوشت رخ دهد جلوگیری خواهد کرد.
- ۸۳- مالش دادن با آب لیموی تازه که با مقدار مساوی آب مخلوط شده باشد باعث رشد زودتر دندانهای بچه‌ها می‌شود.
- ۸۴- برای از بین بردن زگیل باید پوست دو عدد لیموی تازه را هشت روز در سرکهٔ قوی بخیسانید بعد با محلول آن هر روز دو بار روی زگیل‌ها را با آن بشوید.
- ۸۵- خوردن آب لیمو، در هنگام تهوع و استفراغ، فوراً آن

۱- اسرار خوراکی‌ها ۱۸۶ - ۱۹۴.

۲- همان مأخذ / ۲۰۳.

۳- همان مأخذ / ۲۰۰.

لیموترش / ۲۶۷

حالت را برطرف می‌کند^۱.

۸۶ - دم کرده شکوفه لیمو (گل لیمو) همراه با برگ درخت لیمو، تسکین دهنده است^۲.

۸۷ - پزشک و نابغه شهیر اسلامی ابوعلی سینا، آب لیمو را برای تشنجات ناشی از تب بهترین دارو می‌دانست و بیماری یرقان (زردی) را با لیمو معالجه می‌کرد.

۸۸ - نوشیدن شربت لیموی داغ بمقدار سه لیوان در هر روز طپش قلب را آرام کرده و تب را قطع و مقاومت بدن شما را افزایش خواهد داد.

۸۹ - برای معالجه میگرن و سردرد می‌توانید در یک فنجان قهوه غلیظ یک برش لیمو بیاندازید و سپس بنوشید^۳.

۹۰ - مصرف آب لیمو یا پرتقال با شیشه و پستانک برای بچه‌های شیر خواره فوق‌العاده لازم است و آنها را از ابتلا به انواع بیماری اسکوربوت کودکان مصون نگه می‌دارد^۴.

۹۱ - آب لیمو، خاصیت قبض کننده گی دارد، لذا خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف می‌سازد و مکرر به تجربه رسیده است.

۹۲ - آب لیمو سنگهای کلیه را حل می‌کند و سنگ مثانه و کلیه و پرستات را ضد عفونی می‌کند.

۱ - طب الکبیر / ۱۴۷ - ۱۴۹.

۲ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۴.

۳ - نسخه‌های شفابخش / ۳۲۸.

۴ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۴۴.

۲۶۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۹۳- دم کرده یا خام پوست لیمو ضد کرم و ضد گاز معده است و نفخ شکم را مرتفع می‌نماید.

۹۴- دم کرده یا خام پوست لیمو را برای کبد تجویز کرده‌اند.

۹۵- چون آب لیمو، خون را پاک می‌کند در درمان سودا مفید است. و برای معالجه جوش صورت، دمل و کورک و سایر امراض جلدی مفید است.^۱

۹۶- برای جلوگیری از سرمازدگی و ورم کردن دست، آن را با آب لیموی تازه مالش دهید.

۹۷- شربت آب لیمو، عطش بیماران را رفع می‌کند و اگر قند را محکم به پوست لیمو بمالند، اسانس پوست لیمو را بخود جذب کرده و شربت لیمو را بیشتر معطر خواهد کرد.^۲

تذکرات

۱- طرز تهیه آبلیمو - لیموی تازه را در مجاورت هوا قرار می‌دهند تا مقداری از طراوت و اسانس خود را از دست بدهد تا باعث تلخی آبلیمو نگردد. سپس لیمو را برش داده و تحت فشار قرار می‌دهند. باید دقت نمود که دانه لیمو، له نشود زیرا باعث تلخی آب لیمو می‌شود و دیگر آنکه اسانس پوست لیمو را تا حد امکان با آب لیمو مخلوط نکنید، زیرا آبلیمو تلخ می‌شود.

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۳۲ - ۱۴۱.

۲- میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش / ۱۳۲.

لیموترش / ۲۶۹

۲- شرایط نگهداری آب لیمو:

الف - هیچگاه شیشهٔ محتوی آبلیمو، نباید سرخالی باشد.

ب - همیشه درب شیشه محکم بسته شود.

ج - آب لیمو را در جای خشک نگهداری کنند

بنابر اگر هر یک از شرایط فوق رعایت نشود، آبلیمو دچار

تخمیر و فساد می‌گردد!

۳- آب لیمو برای کسانی که زخم معده دارند زیان‌آور است و

بهتر است این اشخاص از آب لیموی شیرین استفاده کنند. که برای

زخم معده مفید است.^۲

۱- میوه درمانی / ۲۵۰.

۲- خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۳۸.

ترکیبات غذایی لیمو ترش

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه تقریبی
۲-گ	۲-گ	۲-گ	۲-گ	میلی‌گرم	گرم	گرم	کیلو	تقریبی
۳۸	۰/۱	۰/۰۴	۰/۶	۴۰	۰/۶	۰/۷	۳۷	دو عدد بزرگ

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۷۹

۳۴

لیمو شیرین = لیمون العالو

Lemon

شرح:

لیمو شیرین، یکی از میوه‌های خوراکی خوش طعم و مطبوعی است که در شمال و جنوب کشور ایران پرورش می‌یابد. لیمو شیرین بزرگتر از لیمو ترش است و گاه به اندازه یک پرتقال می‌روید.

**خواص**

- ۱ - لیمو شیرین، خاصیت مُلین و ادرار آور دارد و از راه دفع ادرار و مدفوع، سموم بدن را به خارج دفع می‌کند. لذا بیمار تب‌دار پس از خوردن آن، احساس راحتی و سبکی می‌نماید.
- ۲ - لیمو شیرین میوه‌ای خنک‌کننده است که رفع التهاب و عطش بیماران تب‌دار را می‌کند!

۲۷۲ / خواص میوه‌های خوراکی

۳ - مرکبات مانند لیمو شیرین، سرگیجه را برطرف می‌نماید و چنانکه با کمی عسل خورده شود، دلهره و شورزدگی دل را برطرف می‌کند.

۴ - لیمو شیرین به علت داشتن ویتامین ث (C) و پتاسیم، بهترین تنظیم‌کننده قلب است^۱.

۵ - لیمو شیرین دستگاه بدن را منظم و مرتب می‌کند و تمام نسوج بدن را غذا می‌دهد^۲.

۶ - لیمو شیرین ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند.

۷ - لیمو شیرین که از دسته مرکبات است چسبندگی خون را که علت تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آنژین است را معالجه می‌کند.

۸ - لیمو شیرین سموم بدن را حل کرده و از بین می‌برد^۳.

۹ - مرکبات از جمله لیمو شیرین دارای عناصر تشکیل دهنده خون هستند که ترکیبات مفیدی برای قلب، خون و مجاری آن دارند^۴.

۱۰ - لیمو شیرین دارای ویتامینهای ب ۱ ب ۲ و ث (B۱، B۲، C) و املاح معدنی کلسیم، آهن است.

۱ - اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۰.

۲ - همان مأخذ / ۱۹۶.

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۶ - ۱۹۴.

۴ - همان مأخذ / ۲۰۱.

ترکیبات غذایی لیمو شیرین

ویتامین C	ویتامین B _۲	ویتامین B _۱	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	کالری	اندازه تقریبی
۵-۲ گ	۲-۱ گ	۲-۱ گ	۲-۱ گ	میلی‌گرم	گرم	گرم	کیلو	تقریبی
۵۰	۰/۱	۰/۰۵	۰/۵	۳۰	۰/۶	۰/۷	۳۹	یک عدد متوسط

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۸۰

۳۵

Banana = موز = طالح

شرح:

موز، میوه درختی است که در جاهای گرمسیر و مرطوب به ثمر می‌رسد. برگهایش بسیار دراز و عریض است، درازی برگها تا ۲ متر می‌رسد. میوه آن ابتداء در غلاف صنوبری شکل قرار دارد سپس می‌شکافد و خوشه پدیدار می‌شود و در هر خوشه بیش از ۱۰۰ دانه میوه وجود دارد!

میوه موز بسیار خوشمزه و خوش طعم و لذیذ است، درخت موز در حدود ۳ متر ارتفاع دارد. معمولاً موز را به صورت نارس از درخت چیده و در میان کاه می‌گذارند تا زرد و شیرین گردد. ولی در تجارت به وسیله مواد شیمیایی مانند اتیلن و استیلن رنگ موز را زرد می‌کنند. این میوه در جنوب ایران تولید می‌شود. موز را در زبان عرب «طالح» می‌گویند.

۲۷۶ / خواص میوه‌های خوراکی

قسمتهای مورد استفاده از درخت موز در غذا و درمان عبارتند از: میوه - پوست میوه.

خواص

- ۱ - موز خاصیت غذایی بسیار دارد و از نظر ترکیبات خیلی نزدیک گندم است و از آن آردی می‌گیرند که زیاد مرغوب نیست.
- ۲ - موز برای اطفال و اشخاص سالخورده و کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته‌اند بسیار مفید است.
- ۳ - قند موجود در موز خیلی مرغوبتر از قند شیرینی برای سلامتی اطفال است.
- ۴ - موز میوه‌ای گرم است و دارای ویتامینهای ب ۱، ب ۲، ث، و PP است.
- ۵ - موز غذای کامل برای بچه‌ها و افراد مبتلا به سوء هاضمه است.
- ۶ - غلظت ویتامین‌های آ و ث (A، C) موجود در موز به بهترین صورت برای جذب شدن در بدن آماده می‌باشد.
- ۷ - مس موجود در موز ۴ برابر مس مقدار موجود در آرد سفید است. و منیزیم موز ۵ برابر آرد و پتاسیم و منگنز آن ۱۰ برابر چربی و ئیدرات دو کربن آن تقریباً برابر با آرد است.
- ۸ - مانند سایر میوه‌ها خون را قلیائی می‌کند و در نتیجه صافی

موز / ۲۷۷

و تعادل و پاکی خون ایجاد می نماید.

۹- برای درمان آلومین در ادرار، آرد موز بسیار مفید است.

۱۰- موز، اوره اضافی در خون را معالجه می کند.

۱۱- موز برای اشخاصی که دچار بیماری قلبی هستند یا ورم

کلیه و بیماریهای تورمی دارند تجویز شده است.

۱۲- برای درمان اسهال های شدید و اسهال اطفال، ۳۰۰ تا

۵۰۰ گرم موز را به صورت پوره درآورید، سپس با کمی آب برنج مخلوط نموده و به بیمار بدهید!

۱۳- موز میوه ای معتدل، مقوی، و فربه کننده است.

۱۴- موز غریزه جنسی را تحریک می کند.

۱۵- خوردن موز جهت تسکین سرفه و خشونت حلق مفید

است.

۱۶- مخلوط گوشت موز (موز پوست کننده) با مقدار مساوی

سرکه و آب لیمو برای تسکین خارش بدن مؤثر است و این مخلوط را

در محل خارش می مالند.

۱۷- اگر موز پوست گرفته را با آب تخم خربزه مخلوط کرده و

بر صورت یا لکه های پوستی بمالید، رنگ رخسار را نیکو می کند و

لکه های سیاه پوست را درمان می نماید.

۱۸- گرد سوخته پوست موز برای التیام زخمها و جلوگیری از

۲۷۸ / خواص میوه‌های خوراکی

خونریزی مفید است و باید این گرد را بر زخمها پاشند^۱.

۱۹ - موز، رسیده سرشار از ویتامین‌های آ، ب و C و قند و به مقدار ۸۰ درصد تانن می‌باشد.

۲۰ - موز از لحاظ مواد غذایی کامل، در درجه اول است و برای اشخاصی که درد مفاصل دارند تجویز گردیده است.

۲۱ - موز برای کسانی که درد کلیه دارند تجویز شده است^۲.

۲۲ - موز به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین‌های گروه ب، در تقویت اعصاب اثر زیادی دارد.

۲۳ - موز نیروی بدن مادر را افزایش می‌دهد و مانع از سقط جنین می‌گردد.

۲۴ - موز دارای مقدار زیادی فسفر است که در افزایش هوش و حافظه کودکان تأثیر به‌سزایی دارد.

۲۵ - دکتر لابه، رئیس آزمایشگاه دانشکده پزشکی پاریس، معتقد است: یک عدد موز تازه و رسیده، به اندازه یک کیلو گوشت ارزش غذایی دارد.

۲۶ - موز دارای مواد معدنی: پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و روی است^۳.

۱ - میوه درمانی ۲۵۵.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفا بخش ۱۲۳.

۳ - خوردنیها و آشامیدنیها ۱۲۶.

تذکرات

۱- از مصرف موزهای سبز و کال و یا کهنه و سیاه خودداری کنید.

۲- موز برای کسانی که نمی توانند مواد قندی را به خوبی هضم کنند و یا مبتلا به ورم روده، مرض قند یا چاقی هستند زیان آور است!
 ۳- زیاده روی در مصرف موز، باعث ایجاد حساسیت بدن می شود و موجب خارشهای شدید می گردد.^۲

۴- اگر موز خوب جویده نشود، در معده تخمیر شده تولید گاز می کند. لذا باید کاملاً با آب دهان مخلوط شود.^۳

۱- خواص میوه ها و سبزیها ۲۴۸.

۲- میوه درمانی ۲۵۵.

۳- میوه ها و سبزیهای شفا بخش.

ترکیبات غذایی موز

اندازة تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B1	ویتامین B2	ویتامین C	ویتامین A
یک عدد متوسط	۸۸ کیلو	۱۰ گرم	۰/۲ گرم	۸ میلی گرم	۰/۶ م-گ	۰/۰۴ م-گ	۰/۰۵ م-گ	۱۰ م-گ	۴۳۰ واحد بین المللی

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۶

Sour = Orange = نارنج

شرح:

نارنج یا نارنگ، میوه‌ای از انواع مرکبات و شبیه پرتقال است. مغزش آبدار و ترش است درخت آن خوش منظر و دارای گل‌های سفید خوشبو است و از گل آن عطر و عرق بهار نارنج می‌گیرند.^۱ درخت نارنج در شمال و جنوب ایران پرورش داده می‌شود. آب میوه نارنج در مصارف غذایی مشابه سرکه و آب لیمو به کار می‌رود.

گل درخت نارنج (بهار نارنج) بسیار زیبا و معطر است.^۲ قسمت‌هایی که از درخت نارنج مورد استفاده غذایی و پزشکی قرار می‌گیرد عبارتند از: ۱- گل درخت نارنج. ۲- میوه نارنج. ۳- برگ درخت نارنج. ۴- پوست میوه

۱- فرهنگ عمید.

۲- میوه درمانی / ۲۵۶.

۲۸۲ / خواص میوه‌های خوراکی

خواص

۱- دم کرده برگ نارنج، دارای اثر محلل بوده و تشنج را از بین می‌برد.

۲- بهار نارنج (گل درخت نارنج) ضد تشنج بوده و سکسکه را درمان می‌کند.

۳- از آب مقطر بهار نارنج برای معطر کردن شربت‌ها استفاده می‌کنند.

۴- آب مقطر بهار نارنج، اعصاب را تقویت می‌نماید.

۵- آب مقطر بهار نارنج، بی‌خوابی را درمان می‌کند.

۶- آب نارنج دارای ویتامین‌های ث، ب و د بوده و خواص آب لیمو را دارد!

۷- از پوست نارنج مربا تهیه می‌کنند، ضد کرم است و گازهای معده را از بین می‌برد!

۸- ۳۰ گرم پوست نارنج خشک کرده را در یک لیتر آب جوش، برای کم‌اشتهایی می‌توانید، به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و ۲۰ دقیقه بگذارید دم بکشند بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر آن را شیرین کنید و قبل از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

۹- دم کرده ۱۰ تا ۴۰ گرم گل درخت نارنج (بهار نارنج) برای قولنج‌هایی که منشأ عصبی دارد بسیار مفید است.

۱- اسرار خوراکی‌ها ۲۰۸.

۲- همان مأخذ ۱۹۷.

نارنج / ۲۸۳

۱۰- دم کرده پوست نارنج به ترتیبی که گفته شد، تب را درمان می‌کند.

۱۱- دم کرده ۳۰ گرم پوست نارنج، در یک لیتر آب، به ترتیبی که در بالا بیان شد، بی خوابی را درمان می‌کند، این دم کرده را باید پیش از خواب بخورید.

۱۲- دم کرده پوست نارنج، درد نیمه سر (میگرن) را معالجه می‌کند.

۱۳- دم کرده پوست نارنج یا بهار نارنج برای آرام کردن قلب و جلوگیری از طپش آن دوی مؤثر است.

۱۴- دم کرده پوست خشک نارنج، سرفه را معالجه می‌نماید.

۱۵- اگر یک برگ تازه و تمیز نارنج را در یک استکان آب جوش قرار دهید و چند دقیقه صبر کنید تا مواد مؤثر آن وارد آب گردد و به صورت چای مصرف کنید، آرام بخش - ضد تشنج و هضم کننده غذا است.

۱۶- استشمام عطر برگ درخت نارنج که با فشار دست از آن خارج می‌شود، برای آرامش اعصاب و برطرف نمودن اندوه مفید بوده و انسان را فرحناک می‌نماید.

۱۷- شربت یا مربای پوست نارنج، معده را تقویت می‌کند و صفرا بر و ضد خونریزی داخلی است.

۱۸- پوست نارنج سم عقرب را رفع می‌کند. به این منظور باید

۲۸۴ / خواص میوه‌های خوراکی

پوست تازه و زرد رنگ نارنج را در آن خیسانده و مدتی صبر کنند تا مواد آن وارد آب شود و سپس از این آب با کمی شکر به بیمار بخورانند.

۱۹ - از بهار نارنج، در عطر سازی و تهیه ادکلن استفاده می‌کنند. و از آن عرق بهار تهیه می‌نمایند.

۲۰ - بهار نارنج، سکسکه را رفع می‌کند و برای بیماران مبتلا به ضعف اعصاب و هیستری بسیار مفید است.

۲۱ - عرق بهار نارنج، برای رفع غم و افسردگی مفیدی بوده و نشاط‌آور است.

۲۲ - عرق بهار نارنج، اشتها آور است و نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۲۳ - عرق بهار نارنج، ضعف اعصاب را برطرف می‌کند.

۲۴ - مداومت در خوردن عرق بهار نارنج به مدت ۷ روز و بمقدار ۷۵۰ گرم در هر روز، برای رفع بزرگی طحال مفید است.

۲۵ - خوردن عرق بهار نارنج همراه با کرفس برای اخراج سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.

۲۶ - خوردن عرق بهار نارنج همراه با شیر مادیان برای تسریع در عمل زایمان به تجربه ثابت شده است. در تمام این موارد روزانه ۱ یا ۲ استکان عرق بهار نارنج را با آب و شکر مخلوط نموده و می‌نوشند!

نارنج / ۲۸۵

۲۷ - مصرف برگ و گل نارنج، هضم غذا را آسان می‌کند و در عین حال کرم کش و عرق‌آور است. مصرف برگ نارنج ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آبجوش است که باید به مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کرده و هر روز ۲ تا ۳ لیوان از آن را بعد از غذا بنوشید.

۲۸ - پوست نارنج برای معده‌هایی که ترشی زیاد دارند بهترین داروی مؤثر می‌باشد، مصرف آن در این مورد معده را تقویت می‌کند و اشتها را باز می‌گرداند. در موارد فوق مقدار مصرف بهار نارنج، یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب جوش که باید ۱۰ دقیقه دم بکشد و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید. مقدار مصرف برگ نارنج، ۳ تا ۴ برگ در یک لیوان آب جوش است که باید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آن را بعد از غذا بنوشید. در مورد پوست نارنج نیز باید آن را خرد کرد و یک قاشق پوست خشک نارنج را در یک لیوان آب کمی جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه آن را دم نمایند و هر روز یک فنجان از آن را قبل از غذا بخورید.^۱

۲۹ - برای معالجه یبوست می‌توانید یک نارنج تازه را در آب بجوشانید و آب تلخ و گس آن را دور بریزید و دوباره نارنج را در آبی که با قند و شکر شیرین شده است به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن آن را صبحها ناشتا مصرف کنید و یا شبها بعد از سه ساعت بعد از غذا بنوشید.^۲

۱ - گلها و گیاهان شفا بخش / ۶۷.

۲ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۶۰ + گلها و گیاهان شفابخش / ۶۸.

۲۸۶ / خواص میوه‌های خوراکی

۳۰- اگر آب یک نارنج تازه را بگیرید و معادل $\frac{1}{3}$ حجم آن گلاب به آن اضافه کنید و هر روز صورت خود را با آن بشوید، سوراخهای صورت را مسدود می‌کند و پوست چهره را تقویت می‌کند.

تذکرات

۱- عرق بهار نارنج چنانچه بیش از یکسال در شیشه بماند، خاصیت خود را از دست می‌دهد.

۲- گل درخت نارنج در فصل بهار شکوفا می‌شود که گل سفید و معطری است که به آن بهار نارنج می‌گویند و از آن عرقی تهیه می‌کنند که به نام عرق بهار نارنج مشهور است.

۱- گلها و گیاهان شفا بخش / ۶۸.

۲- میوه درمانی / ۲۶۰.

Tongerines = نارنگی

شرح:

نارنگی، میوه‌ای از نوع مرکبات است، میوه نارنگی کوچکتر از نارنج، خوش طعم و شیرین می‌باشد و رسیده آن پوستی لطیف و نرم دارد که به آسانی از قسمت خوراکی میوه جدا می‌شود و بهترین نوع نارنگی، از ناحیه بم کرمان است.

درخت نارنگی به وسیله کاشتن تخم به وجود می‌آید و به درخت نارنج نیز پیوند زده می‌شود.

خواص

۱- میوه نارنگی، دارای ویتامین A, B1, B2, PP, C (آ، ب یک، ب دو، پ پ و ث) می‌باشد، لذا قسمتی از نیازهای بدن به ویتامین‌ها را تامین می‌کند.

۲- اگر چه املاح معدنی نارنگی کمتر از پرتقال است و به همین

۲۸۸ / خواص میوه‌های خوراکی

جهت مسکن خوبی برای سلسله اعصاب بدن است.^۱
 ۳- نارنگی ادرارآور است و از این طریق سموم بدن را به خارج دفع می‌کند.

۴- نارنگی مانند سایر مرکبات، سرگیجه را درمان می‌کند.
 ۵- نارنگی به علت داشتن ویتامین ث (C)، اعمال قلب را تنظیم می‌کند.

۶- نارنگی، چسبندگی خون را که باعث تصلب شرایین، ورم جدار ورید و سیاه شدن شریان - فلج ناقص و آنژین است را معالجه می‌کند.

۷- نارنگی، دارای عناصر تشکیل دهنده خون است.^۲

۱- اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۳.

۲- اسرار خوراکی‌ها / ۱۹۰-۲۰۱.

ترکیبات غذایی نازکی

اندازه	تقریبی	کالری	پروتئین	چربی	کلسیم	آهن	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C	ویتامین A
تقریبی		کیلو	گرم	گرم	میلی گرم	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ	م-گ
اعداد		۴۹	۱	۰/۳	۴۰	۰/۴	۰/۰۷	۰/۰۳	۳۱	۴۲۰
متوسط										

(۱)

۱ - تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۸

نارگیل = جَوْرُ الْمَيْدِ = Nargil

شرح:

نارگیل، میوه‌ای گرمسیری است، درخت آن شبیه به درخت خرما است و بلندیش تا ۲۰ متر می‌رسد برگهای آن بسیار بزرگ و به درازی ۲ متر است میوه نارگیل دارای پوست ضخیم قهوه‌ای رنگ است و در میان آن مایع سفید رنگی وجود دارد که خوراکی و مقوی است و آن را شیر نارگیل می‌گویند.

پس از شکستن پوسته خشک نارگیل، مغز درونی که قسمت خوراکی آن است به رنگ سفید با پوسته نازک قهوه‌ای جلوه‌گر می‌شود.

از مغز نارگیل تحت اثر فشار و گرما، یک ماده روغنی سفید رنگی گرفته می‌شود که به نام کره نارگیل موسوم است.

نارگیل در جنوب ایران کشت می‌شود و محصول بسیار عالی داده‌است.

۲۹۲ / خواص میوه‌های خوراکی

نارگیل در زبان عرب: نارگیل یا جوزالهندی می‌نامند.
 طول درخت نارگیل به ۴۰ متر می‌رسد و در تمام ایام سال
 دارای میوه است. درخت نارگیل پس از ۷ سال به بار می‌نشیند و بیش
 از ۱۰۰ سال عمر می‌کند.
 اگر آب نارگیل ۲۴ ساعت بماند مانند شراب تخمیر می‌شود و
 پس از چند روز به سرکه مبدل می‌گردد.
 میوه پس از رسیدن سه پوست دارد:
 پوست اول قهوه‌ای رنگ بوده و دارای ریشه است و معمولاً
 این پوست را در آب خیس نموده و بعد می‌کوبند تا ریشه‌های آن جدا
 شود، با این ریشه‌ها معمولاً "طناب درست می‌کنند. که با آن لنگر
 کشتی‌ها را می‌بندند، این طناب در آب شور دریا مقاومت زیاد دارد، و
 پوسیده نمی‌شود و سالها دوام دارد.
 پوست دوم آن سخت و چوبی است و با آن کوزه قلیان درست
 می‌کنند و به آن نارگیله یا زجیله می‌گویند.
 پوست سوم آن چسبیده به مغز است و میوه آن پس از رسیدن
 دارای شیر است ولی پس از چندی این شیر غلیظ شده و روی مغز به
 صورت یک جدار چرب رسوب می‌کند.
 مغز میوه نارگیل سفید رنگ، شیرین، لذیذ و چرب است.^۱

خواص

- ۱- آب نارگیل، مُلئِن و نشاط آور است.
- ۲- میوه نارگیل، طبیعت گرم است که خوردن آن با شکر برای تقویت بدن - تولید خون می کند.
- ۳- نارگیل، اشخاص لاغر را فربه و چاق می نماید.
- ۴- نارگیل، منی را زیاد می کند.
- ۵- خوردن نارگیل دهان را خوشبو می کند.
- ۶- خوردن نارگیل برای رفع جوشهای دهان، تقویت کبد مؤثر است.
- ۷- خوردن نارگیل بواسیر را معالجه می کند.
- ۸- خوردن نارگیل با شکر، برای رفع ناراحتیهای مثانه و قطره قطره ادرار کردن - درد مفاصل - درمان فلج اعضاء اثر شفابخشی دارد.
- ۹- خاکستر پوست سخت نارگیل، به صورت مالش بر پوست اثر نیکوکننده رخسار، رفع کک مک و تسکین خارش بدن دارد.
- ۱۰- برای تقویت موی سر می توان خاکستر پوست نارگیل را با حنا مخلوط کرده و پس از خیس کردن بر موی بمالید.
- ۱۱- خوردن و مالیدن روغن نارگیل بر بدن برای تقویت عضلات، تقویت موی سر، درمان بواسیر و تسکین دردها مفید است.^۱

۲۹۴ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۲ - شیر نارگیل را می‌توان به جای شیر مادر به اطفال داد.
- ۱۳ - خوردن نارگیل برای اشخاصی که ترشح سبب آدم در بدنشان کم است بسیار سودمند است.
- ۱۴ - نارگیل جهت مالیخولیا، جنون و تقویت نیروی جنسی مفید است.^۱
- ۱۵ - خوردن مغز نارگیل مواد سودایی و بلغمی را از بین می‌برد. و به همین جهت برای بی‌حسی اعضاء، فلج، جنون و امثال آنها مفید است.
- ۱۶ - میوه نارگیل کبد را تقویت می‌کند و برای زخم معده و زیاد شدن ادرار و رفع سردی مثانه و درد مثانه مفید است.
- ۱۷ - مغز میوه نارگیل مخلوط با شکر، خون را تمیز تولید می‌کند.
- ۱۸ - روغن نارگیل در صنعت صابون‌سازی، شامپوسازی، بهترین روغن است.
- ۱۹ - سرکه به دست آمده از شیر نارگیل جهت اخراج کرم معده و کرم کدو مفید است.
- ۲۰ - ریختن مقداری نارگیل در دیگ آبگوشت باعث زودپز شدن آن می‌شود.
- ۲۱ - مالیدن خاکستر پوست میوه نارگیل به دندانها باعث سفید شدن آن می‌شود.

۱ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۱۷.

نارگیل / ۲۹۵

۲۲ - خوردن میوه نارگیل برای تقویت حافظه و فهم مفید است.

۲۳ - مغز نارگیل، بادشکن است و درد کلیه و مثانه را تسکین می‌دهد.

۲۴ - مالیدن روغن کهنه نارگیل برای تسکین درد کمر، بواسیر و زانو مؤثر است و برای معالجه بواسیر بهتر است.^۱

تذکرات

۱ - جرم و تفاله نارگیل دیر هضم است.

۲ - خوردن نارگیل فاسد، و کپک زده، برای بدن زیان‌آور است و ایجاد استفراغ می‌کند.^۲ و ضد سم آن پس از شستشوی معده، خوردن میوه‌های ترش است.^۲

۳ - نارگیل برای اشخاص گرم مزاج و حرارتی، زیان‌آور است و خنثی‌کننده زیان آن، خوردن شکر و نبات است.^۲

۱ - زیان خوراکی‌ها/ج ۲ / ۱۷۹ - ۱۸۰.

۲ - میوه درمانی / ۲۶۳

۳ - زیان خوراکی‌ها/ج ۲ / ۱۷۹.

۴ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۵۱.

ترکیبات غذایی نارگیل

ویتامین C	ویتامین B ₂	ویتامین B ₁	آهن	کلسیم	چربی	پروتئین	اندازه تقریبی	
							کالری	کیلو
گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	میلی‌گرم	گرم	گرم	کیلو	یک فنجان نارگیل تازه
۲	۰/۰۱	۰/۱۰	۲	۲۱	۳۵	۳	۳۵۹	

(۱)

۱- تغذیه و بهداشت / ۱۸۱

۳۹

هلو = درآق = Peach

شرح:

هلو، میوه‌ای است از نوع شفتالو اما درشت‌تر و پرآب‌تر و شیرین‌تر از شفتالو است، و معمولاً "هسته آن به آسانی از گوشت آن جدا می‌شود و لی شفتالو نوعی دیگر است که هسته‌اش به سختی از گوشتش جدا می‌شود. گوشت میوه ممکن است سفید یا زرد و در اطراف هسته قرمز باشد، هلو دارای پوستی نازک و هسته‌ای درشت و سخت است.

درخت هلو کوتاه و دارای برگهای دراز و نوک‌تیز است و آن را به درخت شفتالو یا بادام یا آلو و زردآلو پیوند می‌زنند، و نام دیگر هلو، خلو می‌باشد. هلو میوه‌ای تابستانی است که از لذیذترین، معتدل‌ترین و مفیدترین میوه‌ها محسوب می‌شود قسمت‌هایی که در غذا و درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- گل هلو ۲- برگ هلو ۳- پوست و شاخه هلو ۴- میوه هلو

۲۹۸ / خواص میوه‌های خوراکی

در عربی میوه هلو را «دَرّاق» و خوخ می نامند.
 مبداء هلو نواحی گرم چین است و در حال حاضر جنگلهای
 وسیعی از گونه‌های وحشی هلو در چین وجود دارد.
 درخت هلو اولین میوه اقتصادی خود را در پایان سال
 چهارم تولید می‌کند. عمر اقتصادی هلو حدود ۱۰ سال است و از آن
 به بعد بازدهی آن کم می‌شود و باید درخت را قطع کرد.
 در حال حاضر در دنیا صدها رقم مختلف هلو تحت کشت
 است که مهمترین آنها از نظر سطح زیر کشت عبارتند از: البرتا^۱،
 ردهیون وجی^۲، اچ. هیل^۳، که هر سه در ایران نیز کشت می‌شوند.
 و هر کدام دارای انواع متفاوتی مانند: زودرس، دیررس و غیره
 می‌باشد در ایران حدود ۹۰ رقم هلو وجود دارد که از مهمترین آنها
 می‌توان ارقام ذیل را برشمرد:
 هلوی مشهدی - هلوی حاجی کاظمی - هلوی انجیری.
 شلیل نوعی هلو است که به اندازه هلو قدمت دارد، در ایران
 حدود ۲۰ رقم شلیل یافت می‌شود که مهمترین آنها: شلیل زرد و
 شلیل قرمز هستند که هر دو متعلق به مشهد باشند.^۴

۱ - *Elberta.*

۲ - *Red Haven.*

۳ - *G.H. Hale.*

۴ - اصول باغبانی / فصل ۱۲ / ۳۹۸.

خواص

۱- گلها و برگهای درخت هلو، لینت آور، ادرار آور، کرم کش و آرام کننده است.

۲- پوست خشک شاخه های درخت هلو اثر قاطعی در معالجه تب دارد.

۳- گل خشک هلو، قولنج کلیه را درمان می کند، به این منظور باید ۲ تا ۳ گرم گل های تازه هلو یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین کنید و هر روز در فاصله غذاهای اصلی ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۴- دم کرده گل یا برگ هلو، مُلِّین خوبی است که یبوست را معالجه می کند. به این منظور باید ۱۵ تا ۳۰ گرم گل خشک هلو یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف نمودن و شیرین کردن هر روز در فاصله غذا ۲ تا ۳ فنجان از آن را بنوشید.

۵- شربت گل هلو، سرفه های پیاپی (سیاه سرفه) را تسکین می دهد و آن را آرام می سازد، برای این کار می توان نیم لیتر آب جوش را بر روی ۵۰ گرم گل خشک هلو بریزید تا ۱۰ دقیقه دم بکشد و پس از صاف نمودن دم کرده فوق، هم وزن آن شکر با عسل به آن اضافه کنید، سپس آن را آنقدر بپزید تا به صورت شربت غلیظی درآید و به بچه هایی که به سیاه سرفه مبتلا شده اند روزی ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری بخورانید.

۳۰۰ / خواص میوه‌های خوراکی

۶- برگهای تازه درخت هلو، تحریکات پوستی را معالجه می‌کند به این منظور باید مقداری از برگ تازه درخت هلو را خرد کرده و به صورت مرهم روی جوشهای چرکی صورت و بدن و یا هر نوع تحریکات دیگر پوستی بگذارید تا ورم و خارش پوست درمان یابد.

۷- دم‌کرده گل یا برگ درخت هلو، بحرانهای ورم چرکی کلیه (نفريت) را تسکین می‌دهد، به این منظور باید ۱۵ تا ۳۰ گرم از گل‌های خشک یا ۲ تا ۳ گرم از گل‌های تازه، یا ۵۰ تا ۶۰ گرم برگ خشک درخت هلو را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با عسل یا شکر شیرین نموده و هر روز ۲ تا ۳ فنجان از آنرا در فاصله غذاها بنوشید.

۸- دم‌کرده گل و برگ درخت به ترتیبی که در خاصیت هفتم ذکر شد می‌تواند اختلالات کلیه و مثانه (سنگ کلیه و درد مثانه) را معالجه کند.

۹- شربت گل هلو، کرم‌کش بسیار مؤثری است^۲

۱۰- اگر شصت گرم گل هلو را در یک لیتر آب دم کنند، دم‌کرده‌ای به دست می‌آید که وقتی به بچه‌ها داده شود، اجابت معده را کمک می‌کند و یبوست آنان را به کلی برطرف می‌سازد.^۲

۱- برای تهیه شربت غلیظ گل هلو، باید ۱۰۰ گرم گل هلو را ۱۲ ساعت در یک لیتر آب بخیسانید و سپس آن را روی آتش ملایمی بگذارید تا به آرامی بجوشد، سپس در صافی بریزید فشار دهید تا صاف شود و به اندازه مساوی شکر به آن اضافه کنید. - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش ص / ۱۸۵.

۲- نسخه‌های شفابخش / ۱۶۶.

۳- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۵ + اسرار خوراکیها / ۲۲۰

هلو / ۳۰۱

۱۱ - برای تسکین دردها و ناراحتیهای بواسیر، مغز هسته هلو را کوبیده و به صورت مرهم در محل درد می‌گذارند و یا ممکن است روغن هسته هلو را گرفته و در محل درد بمالند.^۱

۱۲ - له شده برگهای تازه هلو برای ورم و دردهای سطحی بدن و زخمهای سرطانی مفید است. برای این منظور باید مقداری از برگ تازه هلو را بکوبند و در محل زخم و درد بگذارند.

۱۳ - خوردن هلوی خام، اشتهاآور، و مُلِّین و می باشد.

۱۴ - هلوی خام، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

۱۵ - خوردن هلو برای افرادی که دچار حساسیت و خارش بدن (آلرژی) هستند بسیار مفید است.

۱۶ - هلو، صفراآور است لذا باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط نموده و بخورند.

۱۷ - اگر گوشت هلو را بر پوست صورت قرار دهند، پوست را لطیف و خوشرنگ می‌کند.^۲

۱۸ - هلو با اینکه شیرین است خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند (دیابت) ضرر ندارد.

۱۹ - هلو دارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع می‌باشد و چهره را خوشرنگ و گلگون می‌نماید.^۳

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۴۴ + میوه درمانی / ۲۶۸.

۲ - میوه درمانی / ۲۶۵.

۳ - اعجاز خوراکی‌ها / ۲۱۵.

۳۰۲ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۲۰ - هلو به طور طبیعی، غده‌ها را تقویت کرده و ترشحات طبیعی آنها را تحریک می‌کند.
- ۲۱ - خوردن هلو، باعث تنظیم و آسان شدن دفع مدفوع می‌گردد.^۱
- ۲۲ - هلو دارای ویتامینهای (C, B) (ب و ث) می‌باشد و پوست آن دارای کاروتن یعنی تولید کننده ویتامین A (آ) می‌باشد.^۲
- ۲۳ - هسته هلو را می‌کوبند و به صورت مرهم روی زخمها و سوختگی می‌گذارند.
- ۲۴ - اگر برگهای درخت هلو را با برگ جعفری بکوبند و با روغن زیتون مخلوط سازند، برای معالجه انواع زخم و جراحات و سوختگی بکار می‌برند.^۳
- ۲۵ - هلو ادرار آور و قلبیایی کننده خون است، لذا به کسانی که امراض کلیوی و رماتیسم مبتلا هستند توصیه شده است.^۴
- ۲۶ - شکوفه درخت هلو به عنوان دم‌کرده، خاصیت تسکین اعصاب دارد. زیرا دارای ترکیبات سیاتیک است و به همین علت ترکیبات سمی دارد و باید به مقدار کم مصرف گردد.
- ۲۷ - شربت گل هلو، دارای خواص ضدسرفه است و مجاری

۱ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۴۸ + اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۱.

۲ - اعجاز خوراکی‌ها / ۲۱۶.

۳ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش / ۱۸۵.

۴ - خوردنیهای شفابخش / ۵۰.

هلو / ۳۰۳

- تنفسی را آرام می‌کند و ترشح خلط را از سینه آسان می‌سازد.^۱
- ۲۸ - هلو را در تابستان خشک می‌کنند و در زمستان برگه هلو را در آب می‌خیسانند و به عنوان غذایی مُلِّین برای رفع یبوست می‌خورند.^۲
- ۲۹ - هلو دارای مواد آهن و برم است لذا برای کبد بسیار مفید است.
- ۳۰ - خوردن هلو نیروی کشش نسوج را زیاد می‌کند و از اینرو برای زنان آبستن بسیار سودمند است و وضع حمل را آسان می‌کند.
- ۳۱ - بهتر است هلو را با پوستش بخورید، زیرا دارای ویتامین زیادی است.
- ۳۲ - هلو برای کسانی که غذا را تخامه می‌نمایند (و غذا در معده آنان فاسد می‌شود)، مفید است.^۳

۱ - خوردنی‌های شفابخش / ۵۱

۲ - خوردنیهای شفابخش / ۵۱

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۶

از تجزیه شیمیایی ۱۰۰ گرم گوشت هلو مواد زیر بدست می آید:

ویتامین A	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C	مواد غذایی	مواد ازته	کلسیم	فسفر	آهن	سدیم	پتاسیم	منیزیم	گوگرد	کلر	منگنو	مس	روی	ید
واحد بین الملل	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	گرم	گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م	گ-م
۸۰	۱	۳	۱۶	۱۰۵۹	۰/۹۳	۶	۲۰	۰/۴	۳	۲۳۰	۱۰	۷	۳	۰/۶۶	۰/۵	۰/۰۲	۰/۰۲

۱- میوه درماتی / ۲۶۵

(۱)

ترکیبات غذایی برگه هلو

پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂	ویتامین C	ویتامین PP
گرم	گرم	گرم	گ-م	گ-م	واحد بین المللی	میلی گرم	گ-م	گ-م	گ-م
۵	۱	۱۰۹	۸۰	۹/۶	۶۳۳۰	۰/۰۲	۰/۳۲	۳۲	۸/۴

۲- میوه درماتی / ۲۶۷

(۲)

۴۰

هندوانه - بطیخ آخمر

Watermelon

شرح:

هندوانه، گیاهی علفی، یکساله و خزنده است و معروفترین ارقام محلی هندوانه عبارتند از: فرق، شریف آباد، محبوبی و پوست سفید همدان.

هندوانه مانند سایر گیاهان خانواده کدوئیان، نسبت به یخبندان حساس است و برای رشد و نمو احتیاج به روزهای آفتابی و گرم دارد.

مناسبترین خاک برای هندوانه، خاک‌های سبک حاصلخیز است. برآشت محصول زمانی انجام می‌گیرد که هندوانه رسیده باشد لذا می‌توان پزمرده شدن پیچک مجاور دم میوه را مورد نظر قرار داد.^۱
نام عربی هندوانه، بطیخ است و قسمتهای مورد استفاده

۱ اصول باغبانی - جمعی از نویسندگان / فصل ۱۳، نوشته: دکتر ایرج روحانی ص ۴۳۵

۳۰۶ / خواص میوه‌های خوراکی

هندوانه:

گوشت، تخم و پوست آن می‌باشد.
هندوانه به صورت: خام و مربا، خورده می‌شود و تخم آنرا، خام یا بوداده و به عنوان آجیل مصرف می‌کنند.

خواص

- ۱ - هندوانه تشنگی را برطرف می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.
- ۲ - اشخاصی که در معده آنها، صفرای زیاد تولید می‌شود و بر اثر شدت آن لاغر می‌شوند، هندوانه از میوه‌های ترش بهتر است زیرا زیادی صفرا را با ادرار می‌برد و خون را پاک می‌نماید.
- ۳ - هندوانه برای مرض طحال مضر است.^۱
- ۴ - آب هندوانه، فرح‌بخش و ادرارآور خوبی است.
- ۵ - آب هندوانه برای درمان تبهای عفونی تجویز می‌شود.
- ۶ - تخم هندوانه ضدکرم می‌باشد.^۲
- ۷ - مربای هندوانه برای دفع حرارت بدن و دفع تشنگی مفید است. و سرفه را درمان می‌کند، مربای پوست هندوانه را می‌توان مانند مربای بالنگ، با شکر تهیه نمود و با مقداری زعفران نیز مخلوط کرد.
- ۸ - مربای پوست هندوانه با عسل و با شکر جهت سرسام و وسواس و درد سینه و ضعف معده که از خلط‌گرایی باشد و برای

۱ - اسرار خوراکی‌ها / ۲۲۰

۲ - سبزیها، میوه‌ها - ویتامینها / دکتر سید نورالله ستوده / ۱۲۵

هندوانه / ۳۰۷

تقویت هاضمه سودمند است.^۱

۹ - هندوانه خاصیت نرم کننده، ادرار آور و زیاد کننده عرق دارد، لذا پس از مصرف هندوانه از سه جانب (ادرار - مدفوع - عرق) برای دفع سموم بدن اقدام می شود و بزودی شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می دهد.

۱۰ - هندوانه طبیعت سرد دارد.

۱۱ - آب هندوانه به عنوان خنکی برای بیماران مبتلا به تب و بیماریهای عفونی مفید است زیرا عطش و التهاب بیمار را برطرف می کند.

۱۲ - آب هندوانه با عسل و زنجبیل برای قطع بلغم مؤثر است.

۱۳ - آب هندوانه با شیر برای درمان امراض سوداوی (آلرژی) حساسیت مفید است.

۱۴ - آب هندوانه با تمرهندی برای معالجه خارش بدن مؤثر است.

۱۵ - آب هندوانه با سکنجبین برای درمان یرقان (زردی) مفید است.

۱۶ - خوردن مغز تخم هندوانه به مقدار ۳۵ گرم در روز برای درمان سوزش ادرار - زخم مثانه - زخم معده - خشونت سینه - اخلاط خونی خونریزی ریه و تسکین سرفه مفید است.

۱۷ - خوردن روغن مغز تخم هندوانه به مقدار ۳۵ گرم جهت رفع بیخوابی مؤثر است.^۲

۱ - طب الکبیر / ۳۶۲ - به نقل از دستور طباطبائی /

۲ - میوه درمانی / ۲۷۰

۳۰۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۸ - هندوانه از زیادی خون جلوگیری می‌کند و خون را پاک می‌نماید.

۱۹ - خوردن هندوانه با سکنجبین برای درمان شاش‌بند مفید است زیرا ادرار را زیاد می‌کند.

۲۰ - هندوانه، ترشح زیاد سبب آدم را تعدیل می‌نماید.^۱

تذکرات

۱ - خوردن هندوانه برای معده و نیروی جنسی اشخاصی که مزاج سرد دارند زیان‌آور است

۲ - خوردن هندوانه برای اشخاص سرد مزاج تولید درد مفاصل می‌کند و در این موارد خنثی‌کننده زیان هندوانه، عسل و قند و امثال آن است.^۲

۳ - زیاده روی در خوردن هندوانه برای طحال زیان‌آور است و نیروی جنسی را ضعیف می‌کند.^۳

۱ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۶

۲ - خواص میوه‌ها و سبزیها / ۲۶۳

۳ - اسرار خوراکی‌ها / ۳۰۶

فهرست الفبائی بیماریهایی که با میوه‌ها معالجه و درمان می‌شود

آنژین ۳۸ - ۶۶ - ۱۱۳ - ۱۱۸ -	۱۹۹ - ۲۵۹ - ۲۷۲ - ۲۸۸	T	
۲۶۳	آنفلوانزا		
۲۶۳	آبله	۱۷۵ = ۱۱۳	آب آوردن انساج
۲۶۳	آبله مرغان	۶۴	آبسه (دمل)
۳۰۷	آلرژی	۳۸	آبسه دهان و گلو
		۵۹	آبسه دندان
الف		۱۷۵ - ۶۴ - ۴۷	آبریزش چشم
		۲۶۵	آب مروارید چشم
۱۷۶	ابتلاء معده	۲۸۳ - ۱۲۴	آرام بخش
۶۶	اختلالات هاضمه	۷۰	آروغ
۱۷۶	اختلالات یائسگی	۱۷۷ - ۱۳۴ - ۵۶	آسم
۴۲	احتقان کبد	۲۲۲	آسم کبدی
۱۸۷ - ۸۰	اخلاط	۱۱۸	آفت
- ۹۴ - ۹۳ - ۶۹	اخلاط خونی	۱۸۷	آفتاب زدگی

۳۱۰ / خواص میوه‌های خوراکی

اسهال خونی ۲۳ - ۴۱ - ۵۹ -	۳۰۷ - ۱۱۳
۱۶۴ - ۱۳۲ - ۱۱۹ - ۶۹ - ۶۸	ازدیاد ادرار ۱۵۶ - ۱۹۸ - ۲۰۰ -
۲۶۴ - ۲۰۱ - ۱۸۱ - ۱۷۶ -	۳۰۸ - ۲۹۴ - ۲۶۴ -
اشتها ۲۸ - ۴۲ - ۴۵ - ۴۶ - ۶۴	ادرار ۳۲ - ۳۷ - ۴۶ - ۵۲ - ۶۳ -
- ۸۶ - ۷۳ - ۶۹ - ۶۸ - ۶۷ -	- ۱۸۲ - ۱۱۴ - ۹۸ - ۶۸ -
۱۸۴ - ۱۷۴ - ۱۶۸ - ۱۲۹ - ۹۴	- ۲۴۱ - ۲۳۹ - ۲۳۱ - ۱۸۵
- ۲۸۲ - ۲۳۳ - ۲۳۰ - ۱۹۷ -	- ۲۹۹ - ۲۸۸ - ۲۷۱ - ۲۴۳
۳۰۱ - ۲۸۴	۳۰۲
- اضطراب ۱۳۱ - ۱۵۷ - ۱۹۷ -	ازدیاد شیر ۱۲۹ - ۱۴۰ -
۲۱۲	استسقاء ۵۴ - ۵۹ - ۱۳۰ - ۱۴۰ -
اعصاب ۲۹ - ۷۱ - ۱۰۱ - ۱۶۸ -	۲۵۳ -
۲۸۳ - ۲۶۵ - ۲۴۳ - ۱۹۰ -	اسکوربوت ۱۱۲ - ۲۶۷ -
اگزما ۶۶ - ۷۹ - ۱۳۴ - ۲۲۳ -	استفراغ ۴۵ - ۴۸ - ۶۴ - ۶۸ -
- التهاب ۴۴ - ۷۲ - ۷۳ - ۸۱ -	۱۷۵ - ۱۷۴ - ۱۰۶ - ۷۳ - ۷۰ -
۳۰۷ - ۲۷۱ - ۲۶۱ - ۱۱۸ - ۸۳	۱۹۸ - ۲۰۰ - ۲۰۳ - ۲۶۶ -
۲۰۰ - ۲۹	اسهال ۲۸ - ۳۶ - ۳۷ - ۴۲ - ۴۴ -
- التهاب دستگاه تنفس ۵۴ - ۵۹ -	- ۴۷ - ۶۴ - ۶۸ - ۷۳ - ۷۴ -
۸۱	- ۹۱ - ۹۲ - ۹۳ - ۹۴ - ۹۵ -
۱۱۳	التهاب مجاری ادراری ۱۰۶ - ۱۰۷ - ۱۰۸ - ۱۱۳ -
۲۸۳ - ۱۹۰ - ۹۱	اندوه ۱۱۸ - ۱۳۲ - ۱۴۱ - ۱۶۴ -
۲۴۱	امراض سینه ۱۷۶ - ۱۷۷ - ۱۸۰ - ۱۸۱ -
۱۱۹ - ۴۴	انگل روده ۱۹۶ - ۱۹۷ - ۲۰۳ - ۲۰۹ -
۲۵۲ - ۱۱۲	انسداد مجاری ادرار ۲۴۲ - ۲۶۴ - ۲۷۷ -

فهرست / ۳۱۱

بواسیر ۲۰ - ۳۶ - ۴۷ - ۵۵ -	اوره خون ۵۸ - ۶۳ - ۹۸ - ۱۱۴ -
۹۳ - ۷۱ - ۶۹ - ۶۸ - ۶۳ - ۵۶	۲۷۷ - ۱۹۶ -
- ۲۰۸ - ۱۹۷ - ۱۸۱ - ۱۶۸ -	۱۹۸ اولسر معده
- ۲۳۴ - ۲۳۰ - ۲۲۲ - ۲۱۷	الیتام زخمها ۱۸۰ - ۲۱۲ - ۲۲۴ -
۳۰۱ - ۲۹۵ - ۲۹۳	۲۷۷ - ۲۶۵ -
۸۶ بهت زدگی	۱۸۹ - ۱۸۷ اشک ریزش
۱۷۵ - ۳۲ بی اشتهائی	۲۰۰ اسهال صفرائی
۲۲۳ - ۲۱۲ بیماری پوست	۲۲۰ امراض رحمی
- ۱۰۲ - ۹۹ - ۹۱ بی خوابی	۲۶۵ امراض قلبی
- ۲۰۲ - ۱۹۷ - ۱۸۴ - ۱۶۷	۲۶۵ امراض مغزی
۳۰۷ - ۲۸۳ - ۲۸۲ - ۲۴۳	
۲۵۹ - ۱۱۸ - ۱۱۴ - ۳۸ برفک	ب
۲۵ برفک دهان نوزاد	
۲۰۲ - ۶۷ - ۵۴ - ۵۳ برونشیت	۲۶۲ باديامان
۲۵۱ -	۲۶۵ - ۷۲ باد مفاصل
۲۹۴ بی حسی اعضاء	- ۱۹۹ - ۷۰ - ۵۵ بدبوئی دهان
	۳۰۱
پ	۲۱ بد بوئی عرق
	۲۵۱ برص (پیسی) ناخن
۳۲ پادزهر	۲۶۴ بزاق
۱۹۷ پر خونی مغز	- ۱۸۰ - ۶۹ بند آوردن خون
۵۷ پرورش هوش	۲۰۹
- ۸۶ - ۵۷ پوسته شدن	۲۹۴ - ۱۹۰ - ۱۴۵ بلغم

۳۱۲ / خواص میوه‌های خوراکی

۱۱۴ - ۳۷	ترشی خون	۲۲۳	
۱۹۷	ترشح برنش‌ها	۲۲۲	پیچیدگی عضلات
۲۴۴	ترشح بزاق	۲۰۳ - ۱۷۷	پیچش شکم
۲۲۴ - ۱۸۷	ترشح بینی	۲۱۹	پینه
۱۹۶	ترشح غدد		
۲۲۴	ترشح شیر		ت
۲۳۰	ترشح کیسه صفرا		
۷۹	ترک پوست	۱۱۳ - ۹۹ - ۸۲ - ۶۶ - ۲۰	تب
۱۸۵ - ۴۸	ترک پا	- ۱۷۶ - ۱۵۷ - ۱۳۹ - ۱۳۰ -	
۹۳	ترک پستان	- ۱۹۵ - ۱۸۸ - ۱۸۲ - ۱۸۱	
۲۱	ترک مقعد	- ۲۵۱ - ۲۳۱ - ۲۱۰ - ۲۰۰	
۱۳۱	ترمیم استخوان	- ۲۹۹ - ۲۸۳ - ۲۵۸ - ۲۵۲	
- ۲۴۱ - ۲۰۹	تسکین دهنده	۳۰۷	
- ۲۹۳ - ۲۸۸ - ۲۶۷ - ۲۴۹		۳۰۶	تبهای عفونی
۳۰۲ - ۳۰۱		۲۶۳ - ۲۰۳ - ۷۱	تبخال
۲۸۴	تسریع زایمان	- ۱۶۱ - ۱۳۱ - ۹۰ - ۸۶	ترس
۱۱۳ - ۱۰۱ - ۱۰۰ - ۷۹	تشنج	۲۲۲ - ۱۹۷	
۲۸۳ - ۲۸۲ - ۲۳۱ -		- ۲۲۴ - ۱۱۳	ترشحات زنانگی
- ۷۲ - ۴۴ - ۳۰ - ۲۸	تشنجی	۲۶۳	
۳۰۶ - ۲۳۴ - ۱۷۴ - ۱۰۸		۱۸۴	تحریک کننده نیروی جنسی
۸۰	تشنج شیرخواران	۲۱۸	تحریک مژه
- ۴۵ - ۲۲	تصفیه کننده خون	- ۱۱۳ - ۷۲ - ۷۰	ترش کردن
- ۱۳۰ - ۱۱۸ - ۱۱۲ - ۱۰۰		۲۶۳ - ۲۲۵	

فهرست / ۳۱۳

تقویت مو ۱۳۱ - ۱۶۷ - ۱۹۷ -	۱۳۱ - ۱۳۳ - ۱۵۷ - ۱۷۴ -
۲۱۲ - ۲۲۲ - ۲۶۴ - ۲۹۳	۱۷۵ - ۱۹۷ - ۲۱۱ - ۲۳۱ -
تقویت معده ۷۰ - ۷۴ - ۷۸ -	۲۴۰ - ۲۴۹ - ۲۵۱ - ۲۹۴ -
۹۲ - ۹۴ - ۱۰۷ - ۱۷۴ - ۱۷۵	۳۰۶ - ۳۰۸ -
۲۰۰ - ۲۲۴ - ۲۴۰ - ۲۴۲ -	تصلب شرائین ۲۰ - ۱۲۹ - ۱۹۷ -
۲۶۴ - ۲۸۳ - ۲۸۵ -	۲۱۱ - ۲۴۴ - ۲۵۱ - ۲۶۵ -
تکرار ادرار ۸۲ - ۱۹۸ - ۳۰۶ -	۲۷۲ - ۲۸۸ -
۳۰۷	تعادل اعصاب ۹۲ - ۱۴۴ - ۲۵۸ -
تقویت ماهیچه ۲۷۲	۱۷۴
تورم ریه و روده ۱۹۸ - ۲۱۱ -	تقویت بینایی ۸۱ - ۹۰ - ۱۴۵ -
۵۶ - ۲۶۲ -	۱۶۷ - ۱۸۷ - ۱۸۹ - ۱۹۷ -
تورم مخاط گلو ۳۷	۲۲۲
تهوع ۲۰ - ۲۸ - ۱۰۶ - ۱۷۴ -	تقویت قلب ۴۵ - ۷۰ - ۹۰ -
۲۶۶	۱۰۶ - ۱۰۷ - ۱۰۸ - ۱۶۴ -
تورم حنجره ۵۳	۱۷۴ - ۱۹۶ - ۱۹۷ -
تورم اعضاء تناسلی و ادرار ۸۱ -	تقویت حافظه ۸۱ - ۱۰۷ - ۱۰۹ -
۸۳	۱۹۶ - ۱۹۷ - ۲۱۳ - ۲۷۸ -
تیفوس ۲۶۳	۲۹۵
تیفوئید ۱۳۲	تقویت خون ۳۶
تورم چشم ۱۴۰	تقویت عصب ۳۶ - ۹۰ - ۱۴۵ -
تقویت پوست ۱۹۷ - ۲۱۲ -	۱۹۹ - ۲۲۲ - ۲۷۸ - ۲۸۲ -
۲۸۶	تقویت کبد ۴۳ - ۶۵ - ۱۷۴ -
تقویت مغز ۲۲۱	۱۷۵ - ۱۹۷ - ۲۹۳ -

۳۱۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۶۵ - ۲۵۰ - ۲۲۵ - ۱۳۱ -	۲۲۲	تقویت بینی
چین خوردگی پوست ۶۵ - ۲۶۰	۲۲۲	تقویت ناخن

ج

ح	۴۲	جاذب رطوبت
	۴۴	جراحات
حساسیت ۱۷۴ - ۲۲۲ - ۳۰۱	۱۵۹	جرب
حشرات ۴۵	۱۲۴	جوش خوردن زخم
حصبه ۱۳۲ - ۱۵۹ - ۲۰۱	- ۱۵۶ - ۱۱۴	جوشهای صورت
حفظ جنین ۶۸ - ۶۹ - ۷۳	۲۶۰	
حرارت ۳۰ - ۷۲ - ۷۳ - ۹۴ -	- ۱۱۸ - ۱۰۷	جوشهای دهان
۱۰۰ - ۱۳۳ - ۱۶۰ - ۱۷۴ -	۲۹۳ - ۱۸۷	
۱۹۵ - ۱۹۶ - ۲۱۶ - ۳۰۶	- ۱۰۹ - ۴۸ - ۲۴ - ۴	جوش ۴
حرارت شانه ۳۰	۲۲۵ - ۲۱۹ - ۱۵۷	
حرارت معده ۴۶ - ۹۳	۲۹۴ - ۵۶	جنون
خارش ۲۰ - ۲۱ - ۲۲ - ۲۹ -		

چ

۱۵۷ - ۱۵۶ - ۱۴۷ - ۴۷ - ۴۳ -	- ۲۷۷ - ۲۶۱ - ۲۱۸ - ۱۷۴ -	
۲۹۳ - ۳۰۰ - ۳۰۱ - ۳۰۷	۸۶ - ۶۸ - ۶۶ - ۵۹ - ۳۲	چاقی
خارش چشم ۱۴۷ - ۱۸۷ -	۲۱۲ - ۲۱۰ - ۱۹۷ -	
۲۶۲	۸۶ - ۵۸	چربی خون
خارش دستگاه تناسلی زنانه ۲۱	۲۹	چربی شکم
۱۶۸ - ۲۲۰ -	۶۸	چرک گوش
خروج مقعد ۱۰۸	۹۴ - ۹۳ - ۶۶ - ۵۹ - ۲۴	چشم ۲۴

فهرست / ۳۱۵

۲۶۷	۱۴۵ - ۱۱۸ - ۶۴	خستگی
- ۱۱۳ - ۸۰		خستگی و حساس بودن پاها
۲۶۷		۲۶۰
۹۳ - ۶۹ - ۳۶	۱۶۷ - ۸۶ - ۴۵	خستگی شدید
۱۶۷ -	- ۱۱۸ - ۱۱۲	خشکی مزاج
- ۱۱۳ - ۴۷		۲۵۲
۱۷۶ - ۱۶۷	- ۱۶۸ - ۹۳ - ۸۰	خشونت حلق
- ۱۳۱ - ۷۰ - ۴۸		۲۷۷ - ۲۵۳
۱۸۷ - ۱۷۵ - ۱۶۷	۳۰۷	خشونت سینه
۶۸	۶۶	خلط آور
۲۷۲ - ۱۳۰ - ۱۰۷	۱۳۱ - ۶۸ - ۶۴	خماری
	۲۱۲ - ۱۶۷	خمودگی
۲۲۱ - ۲۲۰ - ۲۱۸	۸۰	خمیدگی مهره‌ها
	۱۷۵	خفقان
د	۲۰۸	خواب آور
	۹۳ - ۷۲ - ۴۱ - ۲۳	خونریزی
۱۰۸	- ۲۲۰ - ۲۱۱ - ۱۰۰ - ۹۵ -	
- ۲۰۲ - ۱۰۲ - ۱۰۰		۲۸۳ - ۲۷۸ - ۲۵۸
۲۲۵	۳۰۷	خونریزی ریه
۲۲۶ - ۱۴۷ - ۱۱۹	- ۱۹۵ - ۶۸	خونریزی بینی
۱۷۵		۲۵۹
۸۰	۹۳ - ۴۴	خونریزی بواسیر
- ۲۶۴ - ۲۶۳ - ۲۵۲	- ۶۹ - ۳۶	خونریزی داخلی

۳۱۶ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۸۸ - ۲۷۲ - ۲۷۱ - ۲۵۰	۲۹۵ - ۲۷۸
۲۵۸ - ۱۹۸ - ۷۴ دل پیچه	۲۹۵ - ۲۶۳ - ۱۴۶ درد کمر
۸۰ دل پیچه کودکان	۱۰۹ درد رحم
۲۷۲ - ۲۲۲ - ۱۳۱ - ۸۶ دلهره	- ۱۲۵ - ۱۲۰ - ۴۸ درد سینه
۲۶۸ - ۵۸ - ۵۷ - ۴۸ دمل	۳۰۶ - ۱۴۱ - ۱۳۹
۱۸۷ - ۱۳۲ - ۱۳۱ - ۹۸ دندان	۱۰۸ درد کبد
- ۲۶۶ - ۲۶۰ -	۱۶۸ - ۷۹ - ۴۳ درد گوش
۱۹۷ - ۵۷ دندان (جرم)	۱۰۹ - ۱۰۸ درد مقعد
۱۹۷ - ۴۲ دهان	- ۱۸۶ - ۱۶۸ - ۷۰ درد مفاصل
- دهان (خوشبو کردن) ۱۰۷ -	۲۹۳ - ۲۷۸ - ۲۰۱
۲۹۳ - ۱۰۸	- ۲۹۴ - ۲۶۴ - ۲۶۳ درد مثانه
- ۸۳ - ۷۴ - ۵۹ - ۴۶ دیابت	۳۰۰ - ۲۹۵
- ۱۱۳ - ۱۱۲ - ۱۰۹ - ۱۰۱	درد نیمه سر (میگرن) ۴۵ - ۲۱
- ۱۲۴ - ۱۲۰ - ۱۱۹ - ۱۱۸	۲۸۳ -
- ۱۸۱ - ۱۵۲ - ۱۴۵ - ۱۲۵	۲۰۳ - ۱۹۸ دریا زدگی
- ۲۱۸ - ۱۹۸ - ۱۸۸ - ۱۸۲	۱۲۴ دستگاه تناسلی
۳۰۱ - ۲۶۳ - ۲۲۳	- ۱۸۴ - ۱۲۴ دستگاه تنفسی
ر	۲۴۲
	- ۲۲۳ - ۸۳ دستگاه هاضمه
	۲۴۴
- راشیتیس (نرمی استخوان) ۴۲ -	- ۱۰۹ - ۹۸ - ۶۵ دفع سموم
۸۶	- ۱۷۴ - ۱۶۸ - ۱۳۹ - ۱۳۱
۱۱۲ - ۶۵ - ۵۸ - ۲۰ رماتیسم	- ۲۴۱ - ۲۳۱ - ۱۸۶ - ۱۷۵

فهرست / ۳۱۷

زخم دهان ۳۷ - ۴۳ - ۴۸ -	۱۱۴ - ۱۳۳ - ۱۳۹ - ۱۵۸ -
۱۱۳ - ۱۴۷ - ۱۷۵ - ۲۲۳	۱۶۸ - ۱۷۶ - ۱۹۶ - ۱۹۸ -
زخم سفلیس ۴۷	۲۰۰ - ۲۰۲ - ۲۱۹ - ۲۳۴ -
زخم معده ۳۲ - ۴۳ - ۴۹ - ۵۸ -	۲۴۴ - ۲۶۲ - ۳۰۲
۶۸ - ۹۴ - ۱۲۴ - ۲۹۴ - ۳۰۷ -	رنگ رخسار ۲۸ - ۴۳ - ۷۳ -
زخم مثانه ۳۰۷	۱۴۰ - ۱۴۵ - ۱۷۴ - ۱۸۹ -
زخم روده ۳۲ - ۴۷ - ۹۴ - ۱۷۵ -	۲۱۷ - ۲۷۷ - ۲۹۳ - ۳۰۱ -
زرد زخم ۲۲۳	۵۹ - ۷۲ - ۹۲ - ۹۵ -
زکام ۵۳ - ۱۰۱ - ۱۴۷ - ۱۹۹ -	۱۳۸ - ۲۳۹
۲۰۲ - ۲۵۹ - ۲۶۳	ریزش مو ۵۷ - ۸۶ - ۱۰۸ -
زگیل ۵۳ - ۷۱ - ۲۱۹ - ۲۲۰ -	۱۸۵ - ۱۹۰ - ۲۲۳
۲۲۵ - ۲۶۶	رودل ۱۴۰
زهر ۲۶۳	رعشه ۲۴۱
زردی دختران ۲۰۸	رشد اطفال ۲۵۱ - ۲۶۴
زخم برفکی ۲۱۸	
زخم های داخلی ۲۵۳	ز

س

سالک ۳۸	زخمهای تب ۲۶۳
سردرد ۷۰ - ۲۲۴ - ۲۶۳ -	زخم ۴۳ - ۵۷ - ۵۹ - ۶۶ - ۹۳ -
سرطان ۷۲ - ۱۲۹ - ۱۴۵ -	۹۹ - ۱۳۲ - ۱۴۷ - ۲۲۲ -
۲۰۱ - ۲۲۰ - ۲۶۴	۳۰۲ - ۲۵۹
	زخم بینی ۴۳
	زخم ذکر ۴۸

۳۱۸ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۳۴	سرفه ۴۳ - ۴۷ - ۴۸ - ۵۳ - ۵۴
سنگ کلیه ۲۸ - ۶۶ - ۷۴ - ۸۰	- ۵۸ - ۸۱ - ۸۲ - ۹۱ - ۹۳ -
- ۱۷۶ - ۱۵۷ - ۱۳۹ - ۱۳۱ -	- ۹۹ - ۱۳۹ - ۱۴۶ - ۱۸۲ -
- ۲۲۰ - ۲۰۱ - ۲۰۰ - ۱۹۷	- ۱۹۷ - ۱۹۹ - ۲۰۲ - ۲۰۳ -
- ۲۶۷ - ۲۶۳ - ۲۵۲ - ۲۴۳	- ۲۷۷ - ۲۸۳ - ۳۰۲ - ۳۰۶ -
۳۰۰ - ۲۸۴	۳۰۷
۷۲	سرگیجه ۲۰ - ۸۶ - ۲۱۱ - ۲۱۳
سنگ مثانه ۳۰ - ۷۱ - ۷۲	- ۲۷۱ - ۲۸۸ -
- ۱۵۷ - ۱۴۱ - ۱۳۸ - ۱۲۹	سرخک ۱۱۲ - ۲۶۳
۲۸۴ - ۲۶۷ - ۲۴۳ - ۲۰۰	سرماخوردگی ۴۲ - ۵۴ - ۵۶ -
سنگ مجرای ادرار ۳۰ - ۱۳۱	۱۴۱ - ۱۹۷ - ۲۰۲ - ۲۲۴ - ۲۶۳
۲۴۲	سرمازدگی ۶۵ - ۶۹ - ۹۳ -
سنگ کیسه صفراء ۶۶ - ۱۸۶	۱۸۷ - ۲۶۸
۲۰۱ - ۱۹۷ - ۱۸۹	سستی لثه ۴۲ - ۲۲۳
۲۵۹	سقط جنین ۹۳ - ۲۷۸
سوء هاضمه ۲۲ - ۲۹ - ۷۲	سستی استخوان ۱۳۳ - ۲۲۱
- ۲۴۹ - ۲۰۹ - ۱۹۸ - ۱۷۵	سکسکه ۷۰ - ۲۸۲
۲۷۶	سل ۱۶۴ - ۲۱۸ - ۲۲۱ - ۲۲۳
۳۲	سوء گوارشی ۲۴۱ -
سوخستگی ۵۷ - ۵۸ - ۷۰ - ۸۲	سل استخوان ۲۲۳
- ۲۳۴ - ۱۸۶ - ۱۳۹ - ۹۳ -	سفلیس ۲۶۳
۳۰۲	سفید شدن مو ۱۸۷
سوزش ادرار ۷۸ - ۱۴۰ - ۳۰۷	سل ریه ۶۳ - ۶۶ - ۷۲ - ۱۴۰ -

فهرست / ۳۱۹

شهوۛ ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ	سوزاک
ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ	سوزش دهان
شیر ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ	سیاتیک
	ۛۛۛ	سوزش زبان
	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	سودا ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ
	ۛۛۛ	سوزش فرج
صداهای مبهم در گوش ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ (ذات الریه) ۛۛۛ - ۛۛۛ	سینه پهلو
صرع ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	
صفرا ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	سیاه سرفه
ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	ۛۛۛ
ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	سیب آدم ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ
ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ
ۛۛۛ - ۛۛۛ		

ش

	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	شاش بند ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ
ضد اسهال ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	ۛۛۛ
ضد تب ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	شپش بدن
ضد سم ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	شکاف لب (شقاق)
ضد عفونی ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	شکم روش
ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	شوره سر
ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ - ۛۛۛ	ۛۛۛ	شکننده گی ناخن
ۛۛۛ	ۛۛۛ	شورزدگی دل

۳۲۰ / خواص میوه‌های خوراکی

		۲۲۰ - ۲۶۲ - ۲۶۸	ضد کرم
		۲۸۲ - ۲۸۵ - ۳۰۶	
ع		۱۷۴	ضد گندیدگی
۲۶۳	عدم توانائی جنسی	۲۲۰	ضد قند خون
۶۹	عدم دفع ادرار	۱۰۶ - ۶۳ - ۴۵ - ۴۳	ضعف
	عرق (خوشبو کردن)	۹۴ - ۹۳	۲۴۱ - ۱۷۷
۳۰۷ - ۲۶۴ - ۱۸۸ - ۱۴۱ - ۱۱۴		۳۰۶	ضعف معده
۲۶۲	عرق النساء	۲۱۲ - ۶۴ - ۴۲	ضعف اعصاب
۸۳ - ۷۸ - ۵۸	عصب		۲۸۴ -
۱۳۱ - ۹۱	عصبانیت	۸۶	ضعف ماهیچه
	عضلات	۱۷۷	ضعف اشتها
		۲۹۳	۱۷۷
	عطش	۲۶۳	ضد دلتنگی
		۲۶۸ - ۲۶۱ - ۲۴۱ - ۲۳۰	
		۳۰۷ - ۲۷۱	ط
	عفونتهای روده و معده	۶۷ - ۳۶	
		۱۴۷ - ۱۳۲ - ۷۹ -	طراوت پوست
		۲۴۱ - ۲۳۳	۲۶۴
۷۹	عفونت مجاری ادرار		
۲۳۰	عفونت ریوی	۲۸۴ - ۲۵۲ - ۱۳۲ - ۷۲	طحال
		۳۰۶ -	
ع		۲۸۳ - ۲۶۷ - ۱۰۱	طپش قلب
	غدد	۱۸۵ - ۷۱ - ۶۹ - ۶۷	

فهرست / ۳۲۱

		۳۰۲
	غلظت خون	۲۷۶ - ۲۶۳ - ۳۰
	غم و غصه	۴۴ - ۶۷ - ۹۱ - ۲۸۴ - ۱۹۰
ق	قابض (ضد اسهال)	۲۸ - ۴۱ - ۱۶۰
		۱۶۰
	غضب	۱۶۰
	غش	۱۷۷
		۱۷۷
		۱۹۶ - ۲۰۰ - ۲۱۸ - ۲۲۰
		۲۶۷
	قاعدگی	۳۲ - ۳۸ - ۵۳ - ۶۶
		۲۱۰ - ۲۰۸
	قصبه الریه	۲۱۹
۶۶		۱۰۷ - ۸۶ - ۷۸ - ۵۳
۲۹۳	قطره قطره ادرار کردن	۱۲۴ - ۲۷۷ - ۲۹۳
	قلب	۱۶۷ - ۱۹۷ - ۲۶۱
		۲۸۳ - ۳۰۶
	قوای جنسی	۲۸ - ۲۹ - ۴۶ - ۶۶
۱۰۶		۸۶ - ۱۱۴ - ۱۳۲ - ۱۵۸
	قولنج	۱۷۴ - ۱۸۸ - ۲۰۸ - ۲۱۱
		۲۴۰ - ۲۴۱
۱۷۵	قولنج کبدی	۱۴۶ - ۲۶۴ - ۲۹۳
	قولنج کلیه	۲۹۴
		۱۸۶ - ۱۹۹ - ۲۰۸ - ۲۹۹
	قی	۲۰۸
۱۷۵ - ۱۴۱ - ۴۷		
۳۷	قابض روده	۲۷۲ - ۲۸۸

۳۲۲ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۴۰ - ۱۳۸ - ۱۳۳ - ۱۳۰ -

- ۱۶۶ - ۱۶۴ - ۱۴۴ - ۱۴۱

- ۲۴۱ - ۲۳۴ - ۲۱۷ - ۲۰۸

ك

۲۶۳

کبد ۴۶ - ۵۵ - ۶۶ - ۷۲ - ۷۴

۷۲

کودکان

- ۱۶۰ - ۱۵۲ - ۱۳۱ - ۱۰۰

۲۶۸ - ۶۶ - ۴۸

کورک

- ۲۶۳ - ۲۵۹ - ۲۳۰ - ۱۸۹

۸۲ - ۶۴

کوفتگی

۳۰۳ - ۳۰۱ - ۲۶۸

۱۳۴ - ۷۰

کهیر

کچلی ۲۱ - ۲۱۹ - ۲۲۰ - ۲۲۵

۹۴

کندی دندان

۲۵۹

کرمک

۲۰۳ - ۱۹۸

کوه گرفتگی

کرم روده ۱۳۲ - ۲۱۷ - ۲۱۹ -

۲۵۸

گ

۳۰۰ - ۲۹۹

کرم کش

۲۲۵ - ۱۵۹ - ۹۴

گال

کرم کدو ۴۱ - ۴۴ - ۴۶ - ۲۰۹ -

۴۲

گرفتگی لوله تنفسی

۲۹۴ - ۲۱۸ -

- ۱۱۳ - ۹۳ - ۵۳

گرفتگی آواز

کرم معده ۲۲۱ - ۲۵۴ - ۲۹۴

۱۹۷

کک مک ۲۱ - ۶۴ - ۷۰ - ۱۱۴ -

۲۹

گرم مزاج

۲۹۳ -

۲۸۲

گاز معده

کلیه ۲۹ - ۶۶ - ۱۰۹ - ۱۳۲ -

۱۸۷ - ۱۷۵ - ۷۱

گزش حشرات

- ۲۳۰ - ۲۱۷ - ۲۰۱ - ۱۵۲

۲۶۱ - ۲۱۹ -

۳۰۲ - ۲۵۰

۱۸۸ - ۱۱۳ - ۱۰۱ - ۶۷

گریب

۴۲

کلسترول

۲۳۱ - ۲۱۰ - ۲۰۲ - ۱۹۹ -

کم خونی ۲۲ - ۴۲ - ۶۳ - ۱۰۶ -

فهرست / ۳۲۳

۲۹۹ - ۲۳۹ - ۱۲۴	لینت مزاج	۸۱ - ۵۹ - ۵۸ - ۵۴	گلو درد
۲۱۸	لنفانیسم	۱۴۷ - ۱۱۸ - ۱۱۳ - ۹۱ - ۸۲	
		۲۶۳ -	
	م	۳۱	گوارش
		۷۰	گوش
۲۹۴	مالیخولیا	۴۴ - ۴۳	گوشت اضافی زخمها
۲۵۲ - ۲۴۹	مجاری ادرار	۱۸۷	گزش مار و عقرب
- ۱۱۴ - ۶۶ - ۴۶ - ۲۹	مثانه	۱۶۷	گیجی
۲۹۳ - ۲۵۰ - ۱۳۸ - ۱۳۲		۱۷۷	گرفتگی قلب
- ۱۹۸ - ۱۳۳	مجاری تنفسی		
	۳۰۳		
			ج
۲۶۳ - ۱۱۲	مخملک		
- ۱۲۹ - ۱۲۴ (ادرار آور)	مُدْر (ادرار آور)	۱۶۰	لرزش اندام
۲۴۴ - ۱۴۰ - ۱۳۹ - ۱۳۸ - ۱۳۲		- ۱۰۱ - ۶۳ - ۴۳ - ۳۲	لاغری
- ۱۴۰ - ۵۷ - ۵۴	مسکن درد	۲۵۱ - ۱۸۴ - ۱۶۶	
	۲۱۹	- ۱۷۵ - ۱۳۲ - ۱۰۷ - ۸۳	لثه
- ۱۷۶ - ۷۲ - ۶۶	مسمومیت	۱۸۹ - ۱۸۷	
	۲۲۲ - ۱۸۶	- ۱۵۸ - ۱۵۶	لطافت پوست
۲۱۸ - ۱۳۰	مسلول	۳۰۱ - ۲۵۳ - ۱۵۹	
- ۸۲ - ۸۱ - ۷۹ - ۲۰	مسهل	۷۰	لکه‌های بدن
	۲۵۲ - ۲۴۰	۲۷۷ - ۲۶۰	لکه‌های سیاه
۴۷	مستی	۱۳۱	لکه‌های صورت
۵۹ - ۵۶ - ۴۹ - ۴۷ - ۳۲	معدده	۵۹	لوزه

۳۲۴ / خواص میوه‌های خوراکی

۲۱۹ - ۵۳	میخچه	- ۹۵ - ۹۲ - ۹۰ - ۷۴ - ۷۲ -
۴۲	مکث زبان کوچک	- ۱۳۸ - ۱۳۴ - ۱۰۱ - ۱۰۰
- ۱۰۰	میگرن (درد نیمه سر)	- ۲۰۳ - ۱۹۶ - ۱۹۵ - ۱۸۴
۲۶۶ - ۲۵۹ - ۲۴۳ - ۲۲۲		- ۲۴۰ - ۳۰۰ - ۲۲۱ - ۲۱۷
		۲۴۹
	ن	- ۱۳۱ - ۸۵ - ۶۸ - ۴۶
		- ۲۱۸ - ۲۰۰ - ۱۶۷ - ۱۳۳
۱۹۷ - ۱۸۹ - ۱۴۶ - ۱۳۱	ناخن	۲۹۳ - ۲۷۷ - ۲۵۸ - ۲۲۰
۱۷۶	نارسائی قلب	- ۱۱۸ - ۸۵ - ۷۴ - ۳۲
- ۱۰۹ - ۶۳ - ۲۹	نارسائی کبد	- ۱۸۹ - ۱۶۸ - ۱۶۷ - ۱۳۱
۲۵۱ - ۱۷۵		۲۰۸
۱۷۵	نارسائی کلیه	۲۸۵ - ۲۱۸
- ۲۰۰ - ۹۸ - ۹۲	نشاط آور	۸۱ - ۶۶
۲۹۳ - ۲۸۴ - ۲۵۸		۸۳ - ۴۵
- ۱۱۳ - ۱۰۹ - ۱۰۶ - ۴۸	نفخ	۴۴
- ۱۷۸ - ۱۶۶ - ۱۴۱ - ۱۱۸		- ۱۲۴ - ۱۱۹ - ۱۱۸ - ۲۹
۲۶۸ - ۲۴۹		- ۲۱۷ - ۲۰۱ - ۱۴۰ - ۱۳۹
۲۶۳ - ۲۴	نزله	- ۲۴۱ - ۲۳۴ - ۲۳۳ - ۲۲۲
۶۶	نفریت (ورم چرکی کلیه‌ها)	- ۲۹۹ - ۲۹۳ - ۲۷۱ - ۲۴۹
۱۹۸ - ۷۸ - ۶۶	نرم کننده سینه	۳۰۳ - ۳۰۱
۲۲۱ -		- ۱۴۷ - ۱۰۸ - ۹۰ - ۴۵
- ۱۶۷ - ۱۰۱	نرم کننده پوست	۲۹۳ - ۲۴۰ - ۲۲۰
۲۶۴ - ۲۶۰ - ۲۳۴		۲۳۰ - ۲۲۰ - ۹۱
		موی سر

فهرست / ۳۲۵

۲۲۶	ورم چشم	۱۴۶	نرمی مفاصل
۲۶۸	ورم دست	۱۸۶	نرم کننده
۱۱۸ - ۶۸ - ۶۶ - ۵۶	ورم دهان	۲۱۱	نوبه
۱۹۷	ورم حاد (کولیت و اسهال)	۲۱۸	نرمی استخوان
- ۹۳ - ۹۱ - ۳۶ - ۲۹	ورم روده	۷۳	نفس تنگی
۲۰۱ - ۱۸۰ - ۱۴۱ - ۱۱۳		- ۶۹ - ۶۶ - ۵۵ - ۲۰	نقرس
۲۲۰	ورم رحم	- ۱۳۳ - ۱۲۹ - ۱۱۴ - ۱۰۹	
۲۲۳	ورم غدد	- ۱۹۶ - ۱۸۸ - ۱۷۶ - ۱۳۹	
- ۲۷۲	ورم و سیاه شدن شریان	۲۴۴ - ۲۳۴ - ۲۲۲	
۲۸۸		۲۶۴ - ۱۸۹	نیرو بخش
۲۰۱ - ۹۱ - ۲۹	ورم معده	- ۲۴۹ - ۲۲۰	نیروی جنسی
۱۳۳ - ۱۳۲ - ۹۴	ورم کبد	۲۹۴ - ۲۸۴ - ۲۷۷ - ۲۶۵	
۲۷۷ - ۱۳۲ - ۶۳ - ۲۹	ورم کلیه		
۳۰۰ -			
			و
۵۶ - ۲۴	ورم گلو		
۵۷	ورم گوش	۲۶۵ - ۲۱۰ - ۲۰۸ - ۶۹	واریس
- ۱۱۳ - ۶۸ - ۵۶ - ۲۴	ورم لثه	۱۹۷ - ۱۹۵	وبا
۲۲۳		۲۶۳ - ۱۹۷	وحشت
۱۱۳ - ۴۲ - ۲۴	ورم لوزه	۷۰	ورم بنا گوش
- ۲۴۲ - ۱۳۳ - ۱۳۲	ورم مثانه	۴۸	ورم بیضه
۲۵۲ - ۲۴۳		۲۲۲ - ۷۰	ورم پستان
۲۴۹ - ۲۲۳ - ۶۵	ورم مفاصل	۳۰۰ - ۲۳۴	ورم پوست
۹۲	ورم شدید امعاء و احشاء	۶۶	ورم پلک

۳۲۶ / خواص میوه‌های خوراکی

	۳۰۷ - ۲۸۳	۲۰۳	ویار زنان
۱۹۸	هوازدگی	۲۲۰	ورم دهانه بچه‌دان
		۳۰۶ - ۱۰۸ - ۹۲ - ۵۶	وسواس
	ی	۱۹۸	ویار زنان آبستن
		۳۰۳	وضع حمل
	یبوست ۲۰ - ۲۲ - ۴۸ - ۵۵ -		
	۱۰۶ - ۹۸ - ۶۵ - ۵۸ - ۵۶	ه	
	۱۳۰ - ۱۱۸ - ۱۱۲ - ۱۰۹		
	۱۸۵ - ۱۷۸ - ۱۴۰ - ۱۳۹	۶۴	هم و غم
	۲۳۴ - ۲۰۱ - ۱۹۸ - ۱۸۶	۲۷۸	هوش
	۲۹۹ - ۲۸۵ - ۲۵۲ - ۲۵۱	۱۶۰ - ۱۳۱ - ۱۲۹	هیجان
	۳۰۳ - ۳۰۰		۲۱۲
	یرقان (زردی) ۴۳ - ۴۷ - ۶۴ -	۲۸۴	هیستری
	۱۷۵ - ۱۶۰ - ۱۵۶ - ۱۰۸ - ۶۹	۵۵ - ۳۲ - ۲۲ - ۲۰	هاضمه
	۳۰۷ - ۲۱۸ -	۱۰۱ - ۱۰۰ - ۹۲ - ۷۱ - ۶۹	
		۲۶۱ - ۲۳۰ - ۲۰۱ - ۱۴۰	

فهرست / ۳۲۷

فهرست اسامی میوه‌ها به: فارسی، عربی، انگلیسی

انگلیسی	عربی	فارسی	شماره
Plum	اجاص - خوخ	آلو	۱
Willd cherry	گَرَز - قرصیا	آلبالو	۲
pple apple	آناناس	آناناس	۳
Medlar	مِشْمِلا	ازگیل	۴
Pomgranate	رُمان	انار	۵
Fig	تین	انجیر	۶
Grape	عِنَب	انگور	۷
Almond	لُوزُ الحُلُو	بادام شیرین	۸
peanut	لوز ارضی	بادام زمینی	۹
Quince	سَفْرَجَل - عَرْمُوط	به	۱۰ *
Sweet	بُرْتُقَال	پرتقال	۱۱
Pistachio	فسق	پسته	۱۲
Raspderry		تمشک	۱۳
Black mulberry	توت اَسْوَد	توت سیاه	۱۴
Mulberry	توت اَبْيَض	توت سفید	۱۵
Strawberry	فریز	توت فرنگی	۱۶
Melon	بَطِيخ اَصْغَر	خریزه	۱۷
Date	تَمْر - رُطَب	خرما	۱۸
Perismmon	خوخ	خرمالو	۱۹

۳۲۸ / خواص میوه‌های خوراکی

Cucumber	مِنْشَاء	خیار	۲۰
Wild plum		زالزالک	۲۱
Abricot	مِشْمِش	زردآلو	۲۲
Barberey	زرشک	زرشک	۲۳
Cornelian cherry	زُغْرُورَة	ذغال اخته	۲۴
Olive	زیت	زیتون	۲۵
Apple	تُفَّاح	سیب	۲۶
Filbert	بندق	فندق	۲۸
Walnut	جوز	گردو	۲۸
Cantaloup		گرمک و طالبی	۲۹
Grapefruit		گریپ فروت	۳۰
Pear	سَفْرَجَل - عَرْمُوط	گلابی	۳۱
Cherry	کَرَزُ حَامِض	گیلاس	۳۲
Citron	لیمون الحامض	لیموترش	۳۳
Sweet lemon	لیمون الحلو	لیموشیرین	۳۴
Banana	طلح	موز	۳۵
sour - Orange	نارنج	نارنج	۳۶
Tongerines	نارنج - پرتقالی اللون	نارنگی	۳۷
Coconut	جوز الهند	نارگیل	۳۸
Peach	دَرَّاق - خُوخ	هلو	۳۹
Watermelon	قرع - بطیخ احمر	هندوانه	۴۰

فهرست منابع و مآخذ

نام کتاب	نویسنده
۱ - قرآن کریم	ترجمه: الهی قمشه‌ای
۲ - اسرار تندرستی	مهرداد مهرین
۳ - اسرار خوراکی‌ها	دکتر غیاث‌الدین جزایری
۴ - اصول باغبانی	فصل ۳ - دکتر عنایت‌الله تفضلی
فصل ۱۳	دکتر ایرج روحانی
فصل ۱۲	دکتر بیژن شیبانی - دکتر تفضلی
۵ - اعجاز خوراکی‌ها	دکتر غیاث‌الدین جزایری
۶ - اولین دانشگاه و آخرین پیامبر	دکتر رضا پاک‌نژاد
۷ - بحار الانوار	علامه محمدباقر مجلسی
۸ - تغذیه و بهداشت	هورآسا شکوه
۹ - چگونه باید خورد و چگونه باید پخت؟	مهدی نراقی
۱۰ - خواص میوه‌ها و سبزیها	غلامحسین قره‌گزلو
۱۱ - خوردنیهای شفابخش	مهدی نراقی
۱۲ - خوردنیها و آشامیدنیها	سید محمد تقی حکیم، دکتر رهنما چیت ساز
۱۳ - راهنمای نجات از مرگ مصنوعی	

۳۳۰ / خواص میوه‌های خوراکی

- ۱۴ - رسالهٔ دکترای خانم بهجت خلخالی
- ۱۵ - رسالهٔ دکترای دکتر محمد پوراشرف
- ۱۶ - سبزیها - میوه‌ها - ویتامینها - دکتر سید نورالله ستوده
- ۱۷ - طب الصادق (ع) حکیم محمد خلیلی
- ترجمهٔ: نصیرالدین امیر صادقی
- ۱۸ - طب الکبیر محمد سرورالدین
- ۱۹ - طبیب خانواده اسماعیل اژدری
- ۲۰ - فرهنگ طلائی دکتر محمد توبخی
- ۲۱ - فرهنگ عمید دکتر حسن عمید
- ۲۲ - فرهنگ فارسی - انگلیسی دکتر آریانپور
- ۲۳ - فرهنگ کوچک - انگلیسی، فارسی حیم سلیمان حیم
- ۲۴ - گلها و گیاهان شفابخش ریموند دکسترت،
- ترجمهٔ مهدی نراقی
- ۲۵ - مکالمهٔ نوین محمد مقیمی
- ۲۶ - میوه درمانی دکتر محمد صادق رجحان
- ۲۷ - میوه‌ها و سبزیهای شفابخش لئونس کارلیه، اریک نیژن
- ۲۸ - ناتوانیهای جنسی اسماعیل پور سعید
- ۲۹ - نسخهٔ شفا دکتر صفدر صانعی
- ۳۰ - ویتامین اِرل اِل میندل - ترجمهٔ زهرایی.

انتشارات پیام آزادی منتشر کرده است

- اخلاق از دیدگاه امام خمینی محمد مهدی بهداروند
- القبای قصه نویسی (جلد ۱ - ۲) محمدرضا سرشار
- داستانهای مثنوی (۱ - ۴) محمد محمدی اشتیاردی
- زندگی چهارده معصوم (جلد ۱ - ۱۴) رضا شیرازی
- ستاره‌ها زمین فاطمه صالح مدرسه‌ای
- سرگذشتهای ویژه امام خمینی (ره) (۱ - ۶) جمعی از فضلا
- شریک صلوات غلامعلی رجائی
- عقیله بنی‌هاشم محمد مهدی بهداروند
- زندگی اصحاب پیامبر اکرم (ص) (جلد ۱ - ۱۰) محمد محمدی اشتیاردی
- گلشن لطائف (۱ و ۲) جاوید حاج علی اکبری
- منظری از ادبیات داستانی پس از انقلاب محمدرضا سرشار
- آشیانه در مه امیرحسین فردی
- افسانه اصلان (رمان) امیرحسین فردی
- افسانه سرزمین من خسرو صالحی
- برگزیده‌ای از پندهای لقمان حکیم علامه مجلسی
- بقچه آقا جان (مجموعه داستان) سیدمحمد سادات اخوی
- بهترین نمازها رضا شیرازی
- به خاطر طوقی (مجموعه داستان) جواد نیسی

- پنیرک (مجموعه داستان)..... جواد نیسی
- تابستان امسال (مجموعه داستان)..... عباس صالح مدرسه‌ای
- جنگ بادکنکها (فیلمنامه کم‌دی)..... محمد میرکیانی
- درخت آرزو..... غلامرضا آبروی
- در نیمه راه مسابقه..... ابوالفضل علیدوست
- چکمه و تازیانه (مجموعه داستان)..... عباس صالح مدرسه‌ای
- مرد مسیحی..... فاطمه مروج
- مشاعره دانش آموزی (۲ جلدی)..... ابوالفضل شایسته
- یک دریا مروارید..... غلامرضا آبروی
- یک روز به جای خانم معلم..... رضا شیرازی
- قطار سنگی..... محمد میرکیانی
- بوسه بر لبان او..... آمنه علی عسکری
- عشق من نمیر!..... آمنه علی عسکری
- شتر سرگردان..... مسلم ناصری
- شهرها و قصه‌ها (ری)..... علی معصومی
- شهرها و قصه‌ها (قم)..... علی معصومی
- شهرها و قصه‌ها (همدان)..... علی معصومی
- شهرها و قصه‌ها (مشهد)..... علی معصومی
- شهرها و قصه‌ها (تبریز)..... علی معصومی
- شهرها و قصه‌ها (اصفهان)..... علی معصومی
- رو در روی آدمخوار..... کنت آندرسن
- روزی که تو آمدی (مجموعه داستان)..... امیرحسین فردی
- زمستان و آتش (مجموعه داستان)..... محمد میرکیانی
- ستاره‌های درخشان (۱ و ۲)..... غلامرضا آبروی

- سرها.....مجید درخشانی
- شمشیرهای شکسته.....غلامرضا آبروی
- فوتبال.....غباس صالح مدرسه‌ای
- قبل از بار اول (مجموعه داستان).....سیدجمال حیدری
- قصه ما همین بود (۱ - ۵).....محمد میرکیانی
- کیسه توتون مادر بزرگ.....مرضیه طهمورثی
- ماجرای بهلول.....رضا سرافراز
- مثل آباد (۱ - ۶).....رضا شیرازی
- مجموعه حکایت‌های کمال (۱ - ۳).....محمد میرکیانی
- نگین خورشید (قصه جانگذار کربلا).....محمدخلیل جمالی
- مأخذ شناسی امام خمینی (ره).....کیومرث امیری
- چکیده پایان‌نامه‌های دانشگاهی و مراکز آموزشی عالی ایران درباره امام خمینی (ره).....علی دهقانی
- ماشینها و حرکتها.....حسین ایرایی
- سایه‌ها و بازتابش نور.....قاسم قالیباف
- اسم آسمانی.....فاطمه مروج
- آفتاب صفین.....غلامرضا آبروی
- آیات سبز (۱ - ۳) قرآن صبحگاهی.....احد ده‌بزرگی
- شیوه همسررداری.....لطیف راشدی
- شمع و گل و پروانه.....مریم فروین
- صحیفه کامل سجادیه.....حسین انصاریان
- نهج البلاغه.....حسین انصاریان
- سجاده پرواز.....یحیی نوری
- سیمای نماز.....حسین انصاریان

- سیره امام حسین (ره)..... محسن غفاری
- ابلیس نامه یا قصه‌های شیطان (۱ - ۲)..... محسن غفاری
- قصه آیه‌ها (۱ - ۳)..... رضا شیرازی
- قصه‌های نماز..... حسن جلالی عزیزی
- جلوه‌های نیایش..... موسوی کلانتری دامغانی
- نیم‌نگاهی به حریم دل..... رضا شکیبا
- حماسه‌های پهلوانی..... آقاییاری
- قابله گلاب خانم..... مجید درخشانی
- در قلمرو معرفت فتنه..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت قرآن..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت کار و ثروت..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت اسلام دین جاودانی..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت تعلیم و تربیت اسلامی..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت روان‌شناسی اسلامی..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت تاریخ از دیدگاه امام علی (ع)..... محمدتقی جعفری
- در قلمرو معرفت بن‌بست امروزی بشر..... محمدتقی جعفری
- امام خمینی (ره) در حدیث دیگران..... علی‌اکبر مرتضایی
- چکیده پایان‌نامه‌های دکتری کارشناسی ارشد
دانشگاهی جهان..... کیومرث امیری
- چکیده یکصد کتاب درباره امام خمینی (ره)
- به زبان غیرفارسی..... محمود امیری
- سبزیهای خوراکی (سبزی درمانی)..... مرتضی نظری
- میوه‌های خوراکی (میوه درمانی)..... مرتضی نظری
- اخلاق و خودسازی..... آیت‌الله حسین مظاهری

می خواهیم نماز بخوانیم حمید مقامی
ن. مثل نماز حمید مقامی
قشنگ ترین گردنبند دنیا سایه اکرمی
پرواز عقاب محمدحسین فکور
آئینه آبی محمدحسین فکور
ماجرای جیکی و جیکو (۱ و ۲) مجید ملامحمدی
مثل درخت خورشید احد ده بزرگی
آواز ستاره ها احد ده بزرگی
شیرمال فروش جواد نیسی
خانه روشن جواد نیسی

**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**