

اعجاز خوراکیہا



www.KetabFarsi.com

اعجار حورا کيها

دکتر غياث الدين جزايري



مؤسسة انتشارات اميرکبير
تهران، ۱۳۶۶



جزایری، دکتر غیاث‌الدین

اعجاز خود را کیها

چاپ هجدهم : ۱۳۶۲

چاپ نوزدهم : ۱۳۶۶

چاپ و صحافی : چاپخانه سپهر، تهران

حق چاپ محفوظ است

تیراژ : ۳۳/۰۰۰ نسخه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه نویسنده

تأثیر جنگ دوم جهانی منحصر به تغییر نقشه‌های جغرافیایی نبود بلکه این جنگ مبدأ تحولات عظیمی در علوم و فنون نیز گردید.

در خلال این جنگ، اتم که جزء لایتجزا محسوب می‌شد متلاشی شد، فکر جهانی لاپلاس فراموش گردید و معلوم شد جهان بنایی است که از پاره‌های کهر بایی و شیشی نامعلوم به نام نوترون ساخته شده است و دیگر کسی دنبال حلقه مفقوده نمی‌گردد. جبر علت و معلولی هم روانه دیار فراموشی شد.

علم پزشکی و داروسازی نیز از این تحولات بی‌بهره نماند. زیرا در خلال این جنگ پنی‌سیلین و به دنبال آن سایر داروهای ضد حیات میکرب یکی پس از دیگری ساخته شد و افکاری که از عصر پاستور متوجه واکسن و سرم شده بود بسوی قارچها برگشت و توجه داروسازان به فواید میکربها و مواد غذایی جلب گردید.

با اینکه بشر از بدو خلقت خود با مواد خوراکی
سروکار داشته و از آنها استفاده کرده معذک چنانچه
باید و شاید پی به اهمیت آنها نبرده و آنگونه که باید
از خوراکیها بهره‌مند نشده است.

این کتاب که اعجاز خود اکیها نام دارد خوانندگان
عزیز را متوجه اهمیت مواد خوراکی کرده و بر طول
عمر آنها خواهد افزود و صحت و سلامت را که منشاء
سعادت و خوشبختی است به رسم ارمغان تقدیم آنها
خواهد نمود.

دکتر غیاث الدین جزایری

سخنی در باره چاپ دوم

چاپ اول کتاب اعجاز خوداکیها به سرعتی بیش از حد انتظار تمام شد و به قول ظریفی اعجاز خوداکیها در فروش هم معجزه کرد همانطور که قلم نویسنده در پروراندن مطالب اعجاز نشان داده بود.

معمولاً هر کتابی مورد توجه و علاقه دسته مخصوصی قرار می گیرد. یا کتاب علمی است که اساتید فن، علما و دانشمندان به خریدن و خواندن آن علاقه مند می شوند، یا يك كتاب به علت سادگی جملات مورد توجه عوام قرار می گیرد و کسانی که مختصر سواد خواندن و نوشتن دارند آنرا می خوانند. یا کتاب فکاهی است که اهل ذوق و هنر آن را می پسندند و به خواندن آن رغبت می نمایند. نوع دیگر ادبی است و مورد توجه صاحبان علم و ادب قرار می گیرد.

يك كتاب را زنان بیش از مردان می پسندند، كتاب دیگر را فقط مردان می خردند و می خوانند، خلاصه چون سلیقه ها مختلف است هر کس كتاب را به سلیقه خود انتخاب می کند.

اما كتاب اعجاز خوداکیها مورد توجه عموم طبقات واقع

شد. استادان فن، دانشمندان و ادبا، شعرا و صاحبان ذوق و طبعه عوام، زن و مرد، بزرگ و کوچک، کارگر و کارفرما، ضعیف و شریف، همه و همه به خریدن و خواندن آن علاقه نشان دادند، هرکس به سلیقه خود آنرا تعبیر نمود، چنانکه روحانیون و مردم خدا شناس که خوراکیها را آیات پروردگار می دانند این کتاب را بهترین درس خداشناسی دانسته و در محافل دینی به توصیف آن پرداختند. یکی از وعاظ در ضمن یک سخنرانی که از رادیو نیز پخش می گردید چنین گفت: ما جنگ لفظی نداریم کسانی که طبیعت را صاحب شعور می دانند خداشناس می باشند. در نظر ما الله با خدا و طبیعتی که صاحب شعور باشد فرقی ندارد.

اعجاز خوراکیها

پس از تعطیل ناگهانی مجله منطق که دوستان و خوانندگان با وفا زیاد داشت ارتباط قلمی ما با خوانندگان گرامی قطع شد ولی رشته محبت و علاقه ای که بین هیأت تحریریه و خوانندگان عزیز ایجاد شده بود بقدری محکم بود که حتی گذشت ایام هم نتوانست تاروپود آنرا از هم بگسلاند چنانکه بارها کتب و شفاها از ما می خواستند که مجله را هرچه زودتر منتشر کنیم و حتی عده ای حاضر شدند مخارج طبع و توزیع آنرا در اختیار ما بگذارند ولی متأسفانه انتشار مجدد مجله به علی برای ما مقدور نگردید و برای اینکه ارتباط ما با خوانندگان عزیز و با وفا کما فی السابق برقرار باشد در صدد بر آمدیم که تألیفات و نگارشات جدید جناب آقای دکتر غیاث الدین جزایری مدیر دانشمند مجله منطق را به تدریج منتشر سازیم لذا ازین یازده کتابی که ایشان اخیراً نوشته اند اعجاز خوراکیها را که بسیار جالب و مفید می باشد انتخاب کرده و به خوانندگان

گرامی مجله منطق تقدیم می‌نماییم.

برای ما جای بسی خوشوقتی است که این خدمت مورد پسند عموم طبقات قرار گرفت و ما را بر آن داشت که جلد دوم این کتاب که اسرار خوراکیها نام دارد و همچنین کتاب رد کتر کارد و چنگال هداهم به دنبال آن منتشر سازیم. باری در این موقع که کتاب اعجاز خوراکیها برای چهارمین بار و اسرار خوراکیها برای سومین بار چاپ و منتشر می‌شود موقع را مغتنم شمرده به خوانندگان با وفای این کتاب درود فراوان می‌فرستیم.

از طرف هیئت تحریریه مجله منطق

اسماعیل پورسعید

غذا معجزه دارد

غذا به جای دوا

هر قدر علم بیشتر از اسرار طبیعت پرده بردارد و انسان به کمک چراغ دانش به اعماق اتم و لابلای عناصر و مواد راه یابد اهمیت غذا بیشتر شناخته می شود.

روزی که بشر با به عرصه وجود گذاشت و طبیعت به عنوان چشم روشنی مواد خوراکی را به او هدیه کرد نخستین چیزی که انسان به وجود آن پی برد و به دنبال آن به تکاپو افتاد همین خوراکیها بود. سالها گذشت که انسان برای سد جوع و رفع گرسنگی از این هدایای طبیعت استفاده می نمود و برای رفع آلام و درمان بیماریهای خود متوسل به اوهام و خرافات می شد و چون از این راه نتیجه ای به دست نیاورد بر تلاش خود افزود تا اینکه چهار هزار سال پیش حکما و دانشمندان یونانی پی به خواص بعضی از خوراکیها برده و تعداد زیادی از علفهای تلخ و بدمزه را به عنوان دارو شناختند.

این کشف مهم توأم با چند اشتباه اساسی بود زیرا آنها تصور کردند دارو هر چه تلختر و بدطعم تر باشد تأثیرش بیشتر

است و خوراکیهای مانوس و لذیذ که عنوان غذا دارند فاقد اثر دارویی می باشند.

این اشتباه به همین جا خاتمه نیافت بلکه بیماران که احتیاج به مواد غذایی مفید داشتند از خوردن بعضی از مواد خوراکی تحت عنوان پوچ پرهیز منع می شدند. این اشتباهات هنوز هم ادامه دارد و مورد استفاده واقع شدن املاح و مواد مصنوعی به جای گیاههای طبی مزید بر علت شده است.

اگر سابقاً مریض را از خوردن میوه پرهیز می دادند لااقل او را با فلوس و پرسپاوشان و تخم خیار و ترنجبین که دارای ویتامینهای مفید بودند معالجه می کردند ولی امروز پزشکی جدید سولفات دوسود را به جای فلوس و سنا آورده و ترپین و بنزوات دوسود جانشین گل بنفشه و عرق کاسنی گردیده است.

حال اگر بیماران را هم به دستور خاله قزی و کلثوم ننه از خوردن سرخ کردنی و چیزهای بودار و میوه های مفید پرهیز دهیم نباید امیدی به بهبود آنها داشته باشیم. اکنون پس از چهار هزار سال آب گلایی جانشین فلوس شده و سولفات دوسود گس و شور و سولفات دومیزی تلخ را هم از بین داروها خارج کرده است.

ما در این کتاب شما را به اسرار نهفته در خوراکیها آشنا کرده و رمز طول عمر یعنی آب حیات را به شما نشان می دهیم و به شما ثابت خواهیم کرد که کلیه امراض مستقیم و غیرمستقیم با سوء تغذیه ارتباط داشته و درمان همگی بیماریها در مواد غذایی جمع شده است. ما در اینجا غذاهای لذیذ خوش بو و خوش طعم را جانشین دواهای ناسامطبوع و تلخ و شور می کنیم و به شما می آموزیم که چگونه باید غذا بخورید تا هیچگاه بیمار نشوید. غذای خوب نه تنها انسان را سیر و سخت ترین بیماری او را

درمان می کند بلکه به او عمر طولانی می بخشد، او را زیبا و خوش اندام می کند، رنگ چهره و پوست او را تغییر می دهد. فکر و استعداد او را تقویت می نماید.

اگر فردی خوی ددی پیدا می کند، اگر مردی حساسیت طایی می شود، اگر انسانی خرفت و کودن درمی آید، اگر بشری سرآمد نوابخ دهر می گردد همه این تغییرات اثر مواد خوراکی است.

بچه اگر در رحم پسری کاکل زری یا دختری گیسو گلابتون می شود نتیجه موادی است که مادر هنگام آبستنی خورده است.

اگر نوزاد زبانش می گیرد، اگر به صورت و بدنش خال یا لکه های ماه گرفتگی پیدا می شود. اگر رنگش سیاه است، اگر سفید یا سرخ است، اگر چشمش مشکى یا زاغ یا آبی است، اگر مویش سیاه، بور یا طلایى است، همه اینها با غذایی که مادر هنگام آبستنی خورده است بستگی دارد و با غذایی که کودک بعد از تولد می خورد می توان آنها را تغییر داد.

اگر می شنوید فلان مرد در سن چهل سالگی زن شد، اگر می بینید که يك دختر هجده ساله پسر گردید، اگر ملاحظه می کنید که يك آدم مو بور موی مشکى درمی آورد، اگر مشاهده کردید که از يك پدر و مادر قد کوتاه فرزند بلند قد به وجود آمد تعجب نکنید زیرا غذا از این گونه معجزه ها زیاد دارد.

آیا خوراکیها اینهمه معجزه دارند؟

در اثر توسعه علم داروسازی و غذاشناسی خواص زیاد و فواید

بی شماری در مواد خوراکی پیدا شده و روز به روز اهمیت غذا بیشتر می شود. یک روز برای خوراکیها هنری جز پر کردن شکم قائل نبودند. بعد معلوم شد این غذایی که انسان می خورد سوخت بدنش را تأمین می کند. کم کم ویتامینها یکی پس از دیگری کشف گردیدند و متعاقب آنها الکا لوئیدها و املاح پیدا شدند و اکنون معلوم شده است که مواد خوراکی هورمونهای دارند. حالا دیگر شما غذا را برای سیری نمی خورید بلکه برای ادامه حیات یعنی یک زندگی توأم با نشاط میل می نمایید.

تا به آتجا رسید دانش من

که بدانم همی که نادانم

در قرن اخیر مطالعات زیادی در مورد مواد خوراکی شده و اطلاعات دقیق و برادرشی جمع آوری گردیده ولی می توان گفت هنوز یک هزارم فواید آنها کشف نگردیده است. هنوز نکات تاریک و مطالب مجهول در مواد خوراکی زیاد است. غذا نه تنها در زندگی انسان مؤثر است بلکه در زندگی پس از مرگ هم تأثیر زیاد دارد. یک جسد زود فاسد می شود، یک بدن مدتها در خاک دست نخورده و سالم می ماند، یکی زود متعفن می شود، دیگری کمتر پوسه پیدا می کند. همه اینها نتیجه و تأثیر موادی است که صاحب آن در ایام زندگی خورده است.

همه اینها را من در صفحات و مجلدات این کتاب با دلیل و برهان و شواهد گوناگون به شما ثابت می کنم.

دراز طول عمر

بهترین هدیه ای که طبیعت به عنوان چشم روشنی به انسان تقدیم کرده و ما می خواهیم در این کتاب به خوانندگان تقدیم کنیم

رمز طول عمر با آب حیات است ولی قبل از آنکه وارد اصل موضوع شویم باید بدانیم عمر زیاد چه نتیجه‌ای دارد.

آیا شما می‌خواهید عمرتان زیاد شود یا خیر؟ زندگی زیاد لذت دارد یا نه؟ در هر صورت ما در این کتاب شما را به این سر بزرگ واقف می‌سازیم و این اسرار ازل را برای اولین بار از زیر پرده بیرون می‌آوریم. شما در هر سن و در هر مرتبه و مقام که باشید می‌توانید از آن استفاده کنید و بقیه عمر خود را سه برابر نمایید.

پیری زودرس

در گیرودار زندگی اشخاصی را می‌بینید که در عنوان جوانی قوای حیاتی خود را از دست داده و دارای ضعف مفرط و بیماریهای مزمن گردیده‌اند. این اشخاص که از زندگی رنج می‌برند بدون شك به آن علاقه‌مند نمی‌باشند. اینگونه اشخاص پیر نیستند، ممکن است که سن آنها از شصت یا پنجاه سال هم کمتر باشد.

اینها را باید بیمار و علیل نامید نه پیر کهن سال. پیران حقیقی نشان از صد سال بیشتر است و در آن سن نیز کسالتی ندارند، از زندگی رنج نمی‌برند. عمر زیاد آنها را خسته نمی‌کند.

مانند پیران زودرس فشارخون - سوءهاضمه و از اینگونه بیماریها ندارند. ممکن است در سن صد و ده سالگی مانند نود سالگی قوی‌البنیه نباشند و بعضی از حواس آنها کمی ضعیف شده

باشد ولی بدون شك استقامت آنها در مقابل امراض و سردوگرم روزگار از جوانان پیرشده بیشتر است.

آنها در مقابل حوادث مانند درختهای کهن پابرجا می‌باشند، معده و کبد آنها از خیلی جوانها سالم‌تر است.

اشتهای آنها به غذا بسیار است و اگر گاهی از کمی‌اشتها گله می‌کنند، مقصودشان آن است که نمی‌توانند مانند بعضی از جوانها يك قاب پلو با پنج سیخ کباب سلطانی را بلع کنند. نمی‌توانند در يك نشست يك نان سنگك را با سه دسته کله و پاچه میل کنند. ولی غذا به اندازه‌ای که لازم دارند می‌خورند و اگر بیش از آن اشتها ندارند دلیل سوء هاضمه نیست.

آنها می‌خواهند مانند روزگار جوانی که بیشتر کار می‌کردند و برای رشد و نمو نیز مصالح لازم داشتند غذا بخورند، در صورتیکه در این قسمت از عمر دستگاه پیشرو بدن که محصولش رشد و نمو می‌باشد تعطیل می‌شود و از فعالیتهایی که انسان در جوانی داشت به نسبت زیاد کاسته می‌گردد و در نتیجه با داشتن ذخیره زیاد نیروی کمتری لازم دارد.

همانطور که ماشین در سربالایی بنزین زیاد مصرف می‌کند و در سرازیری مصرف سوختش کم می‌شود و حتی قسمتی از راه را هم می‌تواند بدون مصرف بنزین پیماید يك انسان کهنسال هم در سرازیری عمر به غذای کمتری احتیاج دارد.

فرق عمده و اساسی آنها با جوانان پیر شده این است که

در سرازیری عمر با داشتن ذخیره کافی احتیاجی به نیرو ندارند و اینها در فراز عمر در وسط گردنه، آنجایی که ماشین زندگانی احتیاج به سوخت بیشتری دارد راه ورود بنزینشان مسدود شده است و برای جلوگیری از سقوط ناگزیرند سنگ پشت چرخشان بگذارند و دست بهدامن این پزشك و آن جراح که مکانیسه‌های ماشین زندگانی هستند بزنند و سرانجام به قعر دره سقوط کنند.

ماشین زندگانی

شما شوfer ماشینی هستید که ناگزیر است این راه پر دامنه را که دارای پیچ و خمهای زیادی است پیماید، ابتدای جاده سربالایی است و این فراز تا سرفله معمولاً صد سال طول می کشد از آن پس ماشین شما وارد سرازیری می گردد، و شما می توانید با صرف بنزین کمتر بقیه راه را به راحتی طی کنید. ولی چنانچه ناشیگری به خرج داده، مانند قبل از رسیدن به قله سوخت مصرف نماید ماشین شما به قعر دره سقوط خواهد کرد.

هنگام جوانی یعنی در سربالایی جاده باید بدون پنچر شدن و بدون پاره شدن ترمز تا قله پیروزی پیش بروید، در این راه نباید باك بنزین شما سوراخ شود، شمعهای مولد برق ماشین باید مرتب کار کند، فنرهای ماشین نباید بشکند، راه ورود بنزین این ماشین نباید مسدود شود، و لوله اگزوز آن نباید دوده بگیرد.

خوشبخت کیست؟

خوشبخت راننده‌ای است که چنین ماشینی داشته باشد.
ماشینی که سر بالایی را به راحتی طی کند و سرایشی را آهسته و
باحزم و احتیاط بدون درد سر ببیماید.

آیا شما خوانندگان گرامی نمی‌خواهید آدم خوشبخت و
باسعادتی باشید، نمی‌خواهید سوار ماشینی شوید که شما را بین راه
معتل نکند.

آیا نمی‌خواهید که این راه با صفا و خوش منظره را با
موفقیت به انتها برسانید؟

آیا مایل نیستید که در این راه دچار سختی و رنج و تعب
نگردید؟

اگر چنین آرزویی دارید بیایید به اندرزه‌های من
گوش کنید.

دستورهای ساده و کم خرج این کتاب به شما عمر طولانی
و زندگانی پر نشاطی می‌دهد.

عمر طولانی که در طی آن هرگز طعم تلخ کسالت و ناخوشی
را نخواهید چشید.

ما به شما داروهایی می‌دهیم که درمان قطعی کلیه بیماریهاست.
این داروها طعم تلخ و بوی زننده‌ای ندارند، همگی آنها مطبوع
و معطر و خوش مزه می‌باشند، بهای آنها از یک دهم داروهای بی‌فایده
و زیان‌آوری که به نام داروهای اختصاصی به شما می‌فروشند کمتر
است. این داروها را از اروپا و امریکا نمی‌آورند، مرکز فروش
آنها نیز داروخانه نیست، تقابل هم در آنها کمتر
می‌شود.

دکان میوه فروشی سرگذر و دکه سبزی فروش محل شما

مرکز فروش این داروهای ارزان قیمت و پیرارزش است. گاهگاهی هم دوره کردها آنها را به کوچه شما می آورند و با صدای بلند به شما عرضه می نمایند.

مؤده به داروسازان

من با نوشتن این کتاب امیدوارم بتوانم غذا را جانشین دوا کنم و شما را از این کار پر مسئولیت نجات دهم و آنوقت فرصت زیادی برای مطالعات علمی و خدمت به خلق پیدا خواهید کرد و بیش از این دلال اسپسیالته‌های چرند خارجی نخواهید شد و از کشور هم بدون جهت به جیب کمپانیهای بی انصاف خارجی ریخته نمی شود.

يك پیشنهاد مفید به زمامداران کشور

از این پس باید نام وزارت بهداشتی به وزارت خواربار و بهداشت مواد غذایی تغییر یابد و مردمی که از خوردن داروهای تلخ و ناگوار بیزارند به خوردن خوراکیهای شیرین و لذیذ عادت کنند .

من آنچه شرط بلاغ است با تو می گویم
تو خواه از سختم پند گیر و خواه ملال

چه اشخاصی عمر طولانی می کنند

درست به اطراف خود نگاه کنید و دفتر خاطرات زندگانی خود را ورق بزنید و ببینید چه اشخاصی در عصر شما عمر طولانی داشته اند.

سالخوردگی در انحصار طبقه و دسته و نژاد مخصوصی نیست، باشغل و منصب هم ارتباطی ندارد. فقیر و غنی هم از آن به یکسان برخوردار می‌شوند. در بین سلاطین گذشته - رجال و اعیان - بازاری و اداری - کارگر و کارفرما - سرمایه دار و بی سرمایه و اشخاص معمر زیاد بوده و خواهد بود.

بی سواد و با سواد هم در این مورد فرقی ندارند، من در عمر خود يك حلوا فروش - يك قناد - دو پزشك - سه روحانی - سه مرد سیاسی - دو معلم - يك لحاف دوز - يك تاجر - يك ملاك - يك تخمه فروش - يك بنا و يك پولدار را دیده‌ام كه سن آنها از صد تجاوز کرده است.

آیا فكر زياد عمر را كم می‌کند؟

عده‌ای طول عمر را نتیجه كم فكري یا خیال راحت و آسودگی خاطر می‌دانند. در صورتیکه اینطور نیست، در بین پزشکان تحصیل کرده و دانشمندان و مخترعین و کاشفین و علمای ریاضی و هیأت به کرات افراد مسن و سالخورده پیدا شده و می‌شود و چه بسا اشخاص كم فكر و افرادی سواد که با داشتن زندگانی راحت عمرشان کوتاه بوده است.

مصایب روزگار هم عمر را کوتاه نمی‌کند

اگر از اشخاصی که در جوانی شکسته شده، پیری زودرس دارند سؤال کنید که چرا به این زودی پیر شده‌اید بدون شك به شما جواب می‌دهند مصایب روزگار و سختی زندگانی ما را در عنوان جوانی علیل و فرتوت ساخته است در صورتی که چنین نیست، مصایب روزگار برای همه وجود دارد. کسانی که بیشتر عمر

کرده‌اند بدون شك زیاده‌تر به این مصایب دچار شده‌اند.

غالب معمرین اولادان طبقه اول خود را از دست می‌دهند و داغ اولاد که مادر تمام مصیبت‌هاست در آنها اثر می‌کند و شاید تا آخر عمر نیز آنها را فراموش نکنند. خانمی را می‌شناسم که تقریباً صد سال عمر دارد و چهل سال است در فقدان آخرین فرزندش اشك می‌ریزد و در عین حال بنیه‌ای قوی و جثه‌ای سالم دارد.

اینجانب شخصاً پدران و مادران سالخورده‌ای را می‌شناسم که عزیزان خود را از دست داده‌اند و مصیبت عظیمی را تحمل نموده‌اند، با اینگونه مصایب برای انسان دشوار است، زندگانی را قدری تلخ می‌سازد اما باید انصاف داشت و درست قضاوت کرد.

این تلخی‌ها هیچگاه به اندازه سوء هاضمه انسان را آزار نمی‌دهد. داغ اولاد سخت است ولی داغ حقیقی زخم کفگیر است که در بدن مبتلایان به بیماری قند پیدا می‌شود.

همه در فراق یاران غمگین می‌شوند ولی غم و اندوهی که يك نفر مبتلا به تپش قلب دارد به مراتب از مفارقت احباب زیاده‌تر است. ممکن است شما از شنیدن خبر يك حریق و سوختن نیمی از سرمایه خود متألم شوید ولی تألم حقیقی را کسی دارد که سالهاست مبتلا به سردرد شدیدی شده و بیماریش مزمن و غیر قابل علاج باشد.

شما ممکن است فقیر و بدون سرمایه باشید. تحمل چنین وضعی قدری دشوار است، ولی خواهش می‌کنم با من همراه شوید تا شما را نزد یکی از سرمایه داران عمده ببرم که متأسفانه به فشار خون مبتلا شده و حاضر است تمام سرمایه خود را با سلامتی شما

معاوضه کند .

یکی را به حق یا نا حق زندانی می کنند. زندان جای بدی است ولی به مراتب حال چنین شخصی از حال آن حضرت اشرف که به بیماری نقرس مبتلا و در بستر زندانی شده بهتر است.

اگر شما را شبانه گرفته و به یکی از نقاط بد آب و هوا تبعید کنند بدون شك متأثر خواهید شد. ولی حال رفیق شما که مدتهاست به روماتیسم مبتلا شده از حال شما تأسف آورتر است. اگر در يك ورقه حکم محکومیت به ده سال حبس با اعمال شاقه نوشته شده باشد، و در ورقه دیگر نتیجه آزمایش مثبت سرطان باشد و شما را مخیر کنند یکی از آن دو ورقه را قبول کنید یعنی ده سال حبس شوید و یا مبتلا به سرطان گردید، مسلماً شما حکم دادگاه را به ورقه آزمایشگاه ترجیح می دهید .

آیا بیماریهای عفونی عمر را کم می کند؟

درست است که بیماری عفونی انسان را ضعیف و علیل کرده و از عمر او کمی می کاهد، صحیح است که امراض عفونی تلفاتی دارند ولی این روزها مخصوصاً پس از کشف داروهای آنتی بیوتیک^۱ تلفات امراض عفونی فوق العاده کم شده است و روز به روز کمتر می شود، ولی به طور دقیق می توانیم بگوییم که تلفات امراض عفونی همیشه حتی قبل از پیدایش این داروها از مرض چاقی کمتر بوده است.

کشتاری که همه روزه سوء هاضمه می کنند از مجموع

۱ - از قبیل پنی سیلین - استروپتوموسین و امثال آنها.

تلفات حاصله از تمام میکربها بیشتر است. مرض سل وحشتناکترین بیماریهای عفونی است ولی از سرطان وحشتناکتر نیست. تراخم برای چشم ضرر دارد ولی زیان شیکوری کمتر از آن نمی باشد. این روزها در نتیجه لوله کشی آب آشامیدنی در کشورهای مترقی خطر حصه و اسهال خونی از بین رفته و حتی يك مبتلا دیده نمی شود ولی در همان ممالک متمدن و مترقی همه روزه عده ای قربانی نوشیدن نوشابه های الکلی می شوند. از مسمومیت های غذایی خرفی نمی زنم، از نفوس و روماتیسم آماری نشان نمی دهم.

مرض قند و زیادی اوره را ندیده می گیرم، زیاد شدن کلسترل خون را اهمیت نمی دهم زیرا همه کس می داند که این امراض همه روزه چه اندازه تلفات می دهند. قربانیان هریک از این امراض اگر ده برابر دیفتری نباشد اقلاً دو برابر هست.

سابقاً بیماری سوزاک عده ای را عقیم و نازا کرده، از نعمت داشتن اولاد محروم می ساخت. امروزه این خطر تنها اندازه ای برطرف شده ولی تعداد زنان و مردان عقیم زیادتر است. چرا؟ زیاد عجله نکنید دلیلش را در صفحات بعد خواهید یافت. این روزها در نتیجه پیشرفت علم داروسازی سیفلیس و عوارض آن بایک یا چند تزریق بکلی معالجه می شود ولی هنوز نتوانسته اند برای معالجه امراض کبد دارویی تهیه کنند.

مرض جذام شاید هنوز غیر قابل علاج باشد. سابقاً مجذومین را از شهرها بیرون می کردند زیرا قیافه های هولناک داشتند. انصاف داشته باشید قیافه يك مجذوم وحشتناکتر است یا قیافه يك شیرهای. خطر آن مرض بیشتر است یا این ابتلا که از

بیست میلیون جمعیت ایران چند میلیون شیرهای و فقط هزار نفرش جذامی است .

زنگ خطر سوء تغذیه

از مطالب فوق به این نتیجه می‌رسیم که بیماریهای عفونی امراض خطرناکی بوده و عمر را کوتاه وعده‌ای را تلف می‌کند. اما تلفات این امراض نه تنها از يك دهم بلکه از يكصدم تلفات ناشیه از سوء تغذیه کمتر است.

در يك آمار دوازده هزار نفری از مردگان تهران فقط ۹۸ نفر آنها با امراض سل - حصبه - ذات‌الریه - سیاه‌زخم وسایر امراض عفونی مرده دیده می‌شود. حال بد نیست که این آمار را به عنوان زنگ خطر سوء تغذیه انتشار دهیم.

مردگان با امراض عفونی	۹۸ نفر
تصادف - تصادم - نزاع - قتل	۱۹۴ «
مسموم	۳۶ «
آویتانوز (کمی ویتامین)	۱۲۵۰ «
سرطان	۱۱۸ «
سکته	۳۶۰ «
فشار خون	۱۳۰۰ «
افراط در نوشابه	۱۶۰ «
بیماری قند	۴۳۰ «
عوارض کبد	۲۹۳۰ «
سوء هاضمه	۱۴۳۲ «
نفريت و امراض کلیه	۹۷۰ «

« ۱۰۴۳	مسمومیت غذایی
« ۱۱۵۰	بیماری قلب
« ۵۹۵	روماتیسم - سیاتیک - نقرس

جمع ۱۲۰۶۶ نفر

این آمار که با مراجعه به پزشکان معالج و متوفیات تهران برداشته شده نشان می‌دهد که سوء تغذیه تا چه حد در کمی و زیادی جمعیت شهری مؤثر است.

این آمار را در شهری مانند تهران برداشته‌ایم که به وفور نعمت مشهور بوده و همواره میوه‌های چهار فصل را می‌توان پیدا کرد.

حال اگر به دهات دور افتاده و شهرهایی برویم که در آنجا میوه جز در فصلش دیده نمی‌شود و در آنجاها تلفات کم شدن ویتامین بدن چندین برابر این آمار است و در دهاتی که گوشت را قرمه کرده و چند ماه نگاه می‌دارند تلفات مسمومیت غذایی مضاعف می‌باشد.

سوء تغذیه زجر کش می‌کند

انسان وقتی حصبه گرفت مرضش دوران کوتاهی دارد، در این مدت یا خوب می‌شود یا می‌میرد. دو یا سه هفته بستری شدن برای مریض و اطرافیان او چندان دشوار نیست ولی بیچاره کسی که مبتلا به فشار خون شود و از او بیچاره‌تر کسانی که بایستی از این مریض پرستاری نمایند. این بیچاره باید سالها رنج ببرد و ناله بکند و اطرافیان خود را عاجز کند و بعد با حال فجیعی رخت از این دنیا بر بندد. وضع بیمار نفریتی از مبتلا به فشار خون بدتر است.

سالها بستری می‌شود، پشت پایش ورم می‌کند، زبانش بند می‌آید، ادرارش قطع می‌گردد، فریادش نه‌تنها اهل خانه بلکه اطرافیان و همسایگان را هم به‌ستوه می‌آورد.

پس اگر شخصی سیاه زخم گرفت و در مدت سه روز مرد سعادتمندتر از دیگری است که بیماری قند دارد و غذایش نان سوخته و سرانجامش گرفتن کفگیرك و قطره قطره ادرار کسردن و بالاخره مردن است.

امراض عفونی با غذا جلوگیری می‌شود

با تغذیه نه‌تنها می‌توان امراض عفونی را معالجه کرد بلکه با خوردن غذای خوب و متناسب می‌توان از ابتلا به کلیه امراض جلوگیری کرد.

راه جلوگیری از ابتلا به امراض مسری

همه می‌دانند که عامل اصلی بیماریهای عفونی موجوداتی هستند کوچک که به‌نام میکرب نامیده شده‌اند.

پس از آنکه پاستور این عامل اصلی امراض عفونی را کشف کرد همه تصور می‌کردند که با جلوگیری از سرایت میکربها می‌توانند ریشه امراض را از جهان برکنند، لذا خوردن آب جوشیده و غذای کاملاً پخته در سرتاسر اروپا متداول و مدگردید.

استریل کردن کارد و چنگال، الکل زدن به‌دست، جوشانیدن ظروف غذا خوری و ضد عفونی کردن منازل و محل سکونت برای مردم مدبرست اروپا يك امر عادی بود و دانشمندان و کسانی که این دستورها را تبلیغ می‌کردند یقین داشتند که پس از مدت

کوتاهی نسل میکربها از بین رفته و دیگر احدی بیمار نخواهد شد.

همه منتظر بودند که آمار متوفیات و مبتلایان به امراض روز به روز کمتر شود ولی متأسفانه نه تنها این روش شمر شمر واقع نشد و از تعداد بیماران نکاست بلکه نصف بیشتر مردم اروپا مخصوصاً اشخاص دقیق و حرف شنو یعنی کسانی که بیش از دیگران مواظب خود بودند و از میکرب می ترسیدند و دستورات پزشکان را کور کورانه اطاعت می کردند مریض و علیل گردیدند. البته بیماری اینها از نوع بیماریهای عفونی نبود بلکه در نتیجه فرار از خوراکیهای خام و جوشانیدن اغذیه و نابود کردن ویتامینهای آنها، امراض دیگری دامنگیرشان شده بود.

فرار از میکربها میسر نیست

شما می توانید با آدم مسلول هم غذا و هم بستر نشوید و نباید هم بشوید ولی آیا می توانید هوای کوچه را که ناگزیر به استنشاق آن هستید تحت نظر بگیرید؟ همه روزه تعداد زیادی مسلول از خیابانهای شهر عبور می کنند و خلط سینه خسود را به زمین می اندازند، این خلط که پراز میکرب است خشك می شود و باغبار داخل هوا می گردد، بادهم آنها را به خانه شما منتقل کرده هوای منزل شما را آلوده می سازد.

مبارزه با میکربها مقدور نیست

اگر بشر متمدن امروز قوای نظامی و تسلیحاتی و علمی خود را با بمبهای هیدرژنی و اتمی به کار برد محال است بتواند نسل يك حيوان كوچك مثلاً پشه را از بین ببرد.

وقتی مبارزه با پشه مقدور نیست بدون شك مبارزه با میکربها که دیده نمی‌شوند غیر مقدورتر است و از طرفی کلیه موجودات عبت آفریده نشده و هریک فوایدی برای طبیعت و انسان دارند که محال است طبیعت از آنها صرفنظر کند.

همین مگس ناقابل که امروز شما در شهرها و دهات او را با سمپاشهای پر از محلول د - د - ت دنبال می‌کنید و در خانه خود با امشی و وسایل دیگر می‌خواهید نسل او را از زمین بردارید و تاکنون موفق نشده‌اید فواید زیادی دارد. آن روزهایی که بشر فاقد هواپیما بود مگسها هواپیمای میکربهای مفید و مضر بودند. درعین حال مقدار زیادی از کثافات و میکربها را می‌خوردند و از بین می‌بردند فقط مختصری از آنها را با پا و پر خود به این طرف و آن طرف منتقل می‌سازند. بهترین راه مبارزه با مگس از بین بردن کثافات است.

وقتی شهری زباله‌دانیهای سر باز نداشت. هنگامی که مردم متوجه خطر مگس شده خوراکیهای خود را از دسترس آنها خارج کنند، چون دیگر وجود مگس مفید نیست خود به خود از بین می‌روند و احتیاجی به سمپاشی و امشی زدن نیست.

میکربهای مفید

میکربها هم همه مضر نیستند بلکه تعداد زیادی از آنها فواید سرشاری دارند.

همانطور که در جنگل چند حیوان وحشی و خونخوار زندگی می‌کند، هزارها حیوان مفید و چرندگان بی‌آزار و مرغهای خوش-المان در آنجا سکونت دارند. درختها و گیاهان مفید و سبزه‌های خرم که هوای جنگل را تمیز می‌کنند و بامیوه و نتایج خود هزارها

شکم را سیر می سازند وجود دارند.

آیا عقل سلیم و فکر صائب شما اجازه می دهد که تمام آن جنگل را برای از بین بردن چند حیوان درنده آتش زده و نابود سازید . مسلماً شما اجازه نمی دهید و نباید هم بدهید .

همین پلنگ آدمخوار که از ترس او بدون اسلحه وارد جنگل نمی شوید، پوستش در روی شانه خانمها خودنمایی کرده مفید بودن خود را اعلام می دارد. شما لازم نیست جنگل را آتش بزنید، خودتان را قوی تر از پلنگ بکنید او تسلیم شما می شود. مگر امروز درسیرکها از وجود شیر و سایر حیوانات غیر اهلی استفاده نمی کنند؟ بشری که این گونه قادر به رام کردن و استفاده بردن از حیوانات درنده است احتیاجی به نابود کردن جنگل ندارد. شما می توانید در راه این حیوانات دام بگذارید، جلو اعمال بی رویه و وحشیگری آنها را با اسلحه تدبیر بگیرید و از وجود آنها استفاده های زیاد کنید.

وضع میکربها هم تقریباً شبیه حیوانات بزرگ است. در مقابل يك ميكرب موزی و خطرناك هزارها ميكرب مفید وجود دارد .

همان میکربهای خطرناك و زیان آور هم گاهگاهی به درد می خورند و از وجودشان استفاده های زیادی می شود. به طوری که امروز بعضی از امراض را با ابتلا به مرض دیگر معالجه می کنند.

در بنگاههای علمی از وجود همین میکربها استفاده کرده داروی ضد آنها را می سازند. امروز در اکثر آزمایشگاهها مقادیر زیادی از همین میکربهای موزی را اهلی و هزینه هنگفتی برای تولید نسل آنها مصرف می کنند.

پس با این وصف باید بگوییم مبارزه با میکربها نه مفید است و نه مقدور و برای عدم ابتلا به امراض عفونی و جلوگیری از خطر این موجودات نامرئی باید خود را قوی سازیم و چاره‌ای جز این نداریم .

داروهای آنتی بیوتیک هم مفید نیستند

بعد از جنگ جهانی دوم که تازه پنی سیلین کشف شده بود سر و صدای عجیبی در جهان بلند شد و همه تصور کردند که با این داروی معجزه دار می توانند نسل عده زیادی از میکربها را از بین ببرند .

کارخانجات داروسازی به دنبال این کشف مهم داروهای مؤثری مانند استرپتومیسین، کلرمیسین و دهها نوع داروهای مفید دیگر که اثر میکرب کشی آنها زیاد بود ساختند .

این اکتشافات و اختراعات به امید این بود که تمام امراض را از بین ببرند و معالجه و درمان ساده تر و آسانتر شود .

ولی اکنون پس از سالها تجربه و پیدایش انواع و اقسام این گونه دواها کمترین نتیجه‌ای عاید بشر نشده است و حتی مرض سوزاک که در مقابل این داروها ضعیف است از بین نرفته است . تزریق این داروها با اینکه در ابتدا بی ضرر به نظر می رسید چندان هم بدون زیان نبود .

امروز ثابت شده است که تزریق پنی سیلین بقدر یک بیماری حصبه انسان را ضعیف می سازد و از عمر کم می کند، ویتامینهای بدن را می سوزاند، میکربهای مفید بدن مخصوصاً میکربهایی که در معده زندگی گانی کرده و تولید ویتامین ب می نمایند همه را نابود می سازد.

پس بهترین راه برای مبارزه با میکربها استفاده از هدایای طبیعت است که یکی از آنها همین میکربهای مفید می باشند که اکنون مورد بی مهری بشر واقع شده و عده ای ناشی خشک و تر را باهم می سوزانند.

مراقبت مفید است ولی کافی نیست

شما می توانید با يك فرد سیفیلیسی هم غذا نشوید و با او نزدیکی ننمایید ولی آیا سیفیلیسی ها به آسانی شناخته می شوند؟ مهمانی که به خانه شما می آید از کجا می دانید مریض است یا سالم، فرضاً شخصی و سواسی باشید و استکان و ظروف تمام مهمانان خود را بجوشانید آیا خودتان به مجالس مهمانی نمی روید؟ در آنجا غذا نمی خورید، در محل کار خود هوس خوردن جای نمی کنید، به مهمانخانه نمی روید؟ مسافرت نمی کنید؟ در بین راه سفر احتیاج به خوردن غذاهای بین راهی ندارید؟ البته باید مراقبت کنید و نگذارید بدون جهت آلوده شوید ولی تصدیق فرمایید که این کار چندان آسان نیست.

يك داستان واقعی

بعد از جنگ بین المللی اول بیماری وبا در اروپا شیوع پیدا نمود. آن موقع میکرب وبا کشف شده بود و همه می دانستند که این میکرب در آب بوده و با آب منتقل می شود.^۱ دستور مراقبت از طرف مقامات پزشکی، به عموم داده شد و در نتیجه عده ای نجات پیدا نمودند.

۱- حضرت صادق هم در حق کفار نفرین کرده و از خدا می خواهد که وبا در آب آنها باشد نه آب مسلمانان.

یکی از خانمهای تحصیل کرده و با اطلاع که از وبامی ترسید فوق العاده مراقب خود بود، آب نجوشیده نمی خورد، سبزیجات را از ترس آنکه مبادا با آب آلوده شسته شده باشد با پرمنگنات می شست، میوه های خام را هم نمی خورد یا با پرمنگنات ضد عفونی می کرد.

تمام غذاهای خود را به دست خویش تهیه می کرد زیرا به مستخدم بی سواد خود اعتماد کافی نداشت. بدیهی است چنین خانمی نباید مبتلا شود.

يك روز می خواست شیر بپاشاند. شیر را کاملاً جوشاند و گذاشت سرد شود و اتفاقاً مگسی در آن شیر افتاد و خارج شد... خانم با اینکه افتادن مگس را در شیر دید به آن اهمیت نداد زیرا مگس جزء ناقلین میکرب و با محسوب نمی شد و چنانکه گفتیم تنها آب ناقل میکرب و با معرفی شده بود، غافل از اینکه این مگس قبلاً روی مدفوع يك شخص مبتلا به وبا نشسته و دست و پای او آلوده است. خانم شیر را خورد و پس از چندی مبتلا به وبا شد و مرد.

حالا فهمیدید مراقبت چقدر مشکل است.

از این مثلها زیاد است اگر بخواهیم یکایک آنها را شرح دهیم از موضوع خارج می شویم.

قوی شوید تا مریض نشوید

بارها شنیده اید که می گویند فلان شخص با تمام مراقبتهای خود مریض شد، ولی فلان شخص لاابالی با مریض هم غذا و هم بستر شد و به او سرایت نکرد. کراراً دیده شده که زنان هر جایی بدون آنکه مریض شوند ناقل سوزاك و سیفلیس بوده اند.

يك طفل مبتلا به دیفتری به مدرسه می رود، از پنجاه نفر همکلاسی خود فقط ۷ یا ۸ نفر را مبتلا می کند و بقیه از خطر می جهند. پس يك شرط اساسی برای عدم ابتلاء به امراض وجود دارد و آن مستعد نبودن بدن برای قبول میکرب است!

همه روزه بدون شك چه بخواهیم و چه نخواهیم مقداری میکرب وارد بدن ما می شود و سربازان مدافع آنها را کشته و از بدن خارج می کنند. میکرب سل در بدن بیشتر مردم وارد می شود و چون محیط را برای رشد و نمو خود مساعد نمی بیند در گوشه ای لانه می کند. سربازان مدافع بدن به سوی او هجوم آورده و می خواهند او را بکشند. میکرب که خود را در معرض خطر می بیند سنگر بسته و خود را در وسط آن محفوظ می کند.

سربازان مدافع بدن که قدرت شکستن آن را ندارند دور آن را با آهك بسته و محکم می سازند و به این ترتیب انسان موقتاً از خطر ابتلا رهایی پیدا می کند.

اگر روزی خدای نخواسته بدن آن شخص مستعد ابتلا به سل شد و میکرب جدیدی وارد بدن گردید این سنگرها هم شکسته شده و آن میکربها به فعالیت خود ادامه می دهند.

پس بهترین راه برای جلوگیری از سرایت امراض علاوه بر مراقبت از هدایای طبیعت، قوی شدن است چنانکه گفته اند: مرگ برای ضعیف امر طبیعی است.

هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مرد
انسان نازمانی که قوی است هیچ دشمنی نمی تواند بر او

۱- روی این اصل در جلد دوم یعنی اسرار خوراکیها ثابت نمودیم که میکربها بدون جهت متهم شده اند و عامل اصلی سرایت امراض نیستند.

مسلط شود ، خواه این دشمن هم نوع او یعنی انسان باشد خواه میکروب.

اگر خدای نخواستہ شخصی ضعیف گردید از دوست و دشمن تو سری خواهد خورد.

وقتی شخصی مقاومت خود را از دست داد نه تنها میکربهای مودی می توانند بر او غلبه کنند بلکه میکربهای مفید هم که تا دیروز در خدمت او بودند برایش زیان آور می شوند. پس باید خود را قوی سازیم تا هرگز مریض نشویم.

از هدایای طبیعت استفاده کنید

وقتی مریض می شوید و نزد پزشك می روید او شما را راهنمایی می کند و خداوند شفا می دهد. آنچه داروساز به شما می دهد جزئی از هدایای طبیعت است زیرا چنانکه باید و شاید خودتان از آن استفاده نکرده اید و امروز مجبورید به این صورت میل کنید.

غذای خوش گوار و مطبوع و سالم و خوش طعم را نخورده اید و اکنون مجبورید يك داروی تلخ و ناگوار میل کنید.

اغلب داروهایی که در داروخانه ها وجود دارد داروی ضد میکروب نیستند و اثری مستقیم در روی امراض ندارند بلکه پزشك به فراست در می یابد که فلان عنصر به بدن شما نرسیده است و فقدان آن شما را مستعد ساخته است و چون آن عنصر در فلان گیاه یا فلان دارو موجود است آنرا برای شما تجویز می کند.

بیشتر داروها ، مقوی و مشوق سربازان بدن می باشند و این سربازان مدافع هستند که شما را نجات می دهند نه داروها. پس شما قبل از آنکه مستعد بیماری شوید و عنصری از

عناصر بدن شما کم شود کاری کنید که مواد لازم برای ادامه حیات را از طبیعت به آسانی بگیرید و همیشه سربازان مدافع خود را قوی و مجهز نگاه دارید. این کار بی نهایت سهل و ساده بوده و با استفاده از هدایای طبیعت میسر است.

چگونه می توان قوی شد

ورزش - راه رفتن - کار کردن - دویدن و و و ... انسان را قوی می کند ولی ماشین تا بنزین نداشته باشد، تادستگاه مولد برقش کار نکند، تا چرخهایش محکم نباشد، تا فنرش مطابق ظرفیت آن نباشد چگونه می تواند راه برود و حرکت کند.

پس قبل از ورزش کردن باید به فکر سوخت بدن باشیم و کاری کنیم که دستگاه تولید نیروی بدن ما سالم بوده و در بین راه ذخیره اش کم نشود.

همانطور که ماشین بنزین می خواهد، آب می خواهد، روغن می خواهد، ذخیره برق یعنی باطری لازم دارد؛ بدن انسان هم سوخت می خواهد، آب لازم دارد، مولد برق یعنی ویتامین می خواهد، املاح و عناصر مفید لازم دارد، برای تقویت غدد ترشح کننده هورمون می خواهد و برای تجهیزات سربازان مدافع اسلحه و مهمات لازم دارد.

تمام اینها را طبیعت در روز اول برای شما آماده کرده و در دسترس شما قرار داده است. از این هدایای اصلی و ارزان-قیمت طبیعت استفاده کنید تا برای تهیه بدلی آنها پول زیاد به داروسازها ندهید.

غذا یا دارو

برای اینکه ماشین بدن شما مرتب کار کند و در بین راه لنگی نداشته باشد، تا به حال دستورهای متعددی به شما داده‌اند؛ عده‌ای شما را به خوردن علفهای بیابان دعوت کرده‌اند، دسته‌ای املاح طبیعی و مصنوعی را در شیشه کرده در داروخانه برای تقدیم به شما نگاه داشته‌اند و دسته‌ای عصاره گیاهها را گرفته و در انتظار دستور پزشک می‌باشند.

ما هم امروز شما را به خوردن لذیذترین میوه‌ها، خوش طعم‌ترین سبزیها، بهترین و گواراترین نوشابه‌ها دعوت می‌کنیم ولی قبل از آنکه شما را سر سفره هدایت کنیم باید بدانیم چه فرقی بین غذا و دارو وجود دارد و قبل از همه باید بدانیم اصولاً مواد خوراکی چیست؟

مواد خوراکی

سنگ و خاک را نمی‌توان خورد گرچه ترکیبات آن برای بدن لازم است. فلزات هم نخورده نمی‌شوند با اینکه تا اندازه‌ای برای بدن شما ضرورت دارند. معدن مواد خوراکی هم در زمین نیست گرچه املاح مفید در معدن پیدا می‌شود. یگانه منبع مواد خوراکی گیاهها هستند و حیوانات نیز بعداً به آنها افزوده شده‌اند.

کارخانه سازنده مواد خوراکی

گیاهها يك کارخانه مولد مواد خوراکی هستند که از هوا و زمین و آب و آفتاب مواد لازم را گرفته با هم ترکیب کرده و تحویل شما می‌دهند.

این درخت چنار با این عظمت که در خانه شما سبز شده است از زیر زمین بیرون نیامده است زیرا اگر تمام آن از زمین بود باید برابر آن زیر زمین خالی شده باشد. اگر می‌خواهید بدانید چقدر از این درخت متعلق به زمین است آنرا بسوزانید خاکستری به دست می‌آید. تقریباً نصف خاکستر از زمین اخذ شده است و بقیه را درخت از گازهای هوا و آب و نور و حرارت گرفته است.

مهمترین گازی که درخت از هوا می‌گیرد گاز کربنیک است که ما برای سهولت آن را گاز زغال می‌نامیم گاز زغال که در هوا موجود است با آب زمین ترکیب می‌شود و قندها را درست می‌کند و مقداری اکسیژن پس می‌دهد. و با فعل و انفعالات دیگر و کمک گازهای دیگر هوا که مقدار کمتری لازم است و املاح زمین ترکیبانی به وجود می‌آید که نام آنها مواد خوراکی است و چون نمی‌خواهیم کتاب علمی بنویسیم و انتظار داریم این کتاب مورد استفاده عموم باشد از شرح فعل و انفعالات صرف نظر می‌کنیم و به مطالب مفید دیگر می‌پردازیم.

علم شیمی هنوز کامل نشده است.

به عقیده من هنوز علم شیمی در این قسمت کامل نیست و آنچه در این مورد می‌نویسند ناقص است زیرا علاوه بر گاز زغال و آب، دو چیز دیگر در این ترکیب وارد می‌شود و علم شیمی در موقع تجزیه آنرا نادیده می‌گیرد.

این دو چیز مهم یکی نور و دیگری حرارت آفتاب است. در فصل زمستان گاز زغال در هوا موجود است، آب هم بیشتر پیدا می‌شود، نور هم گاهگاهی دیده می‌شود، ولی درخت رشد نمی‌کند

و کارخانه سازنده او تعطیل می گردد مگر آنکه آنرا به گلخانه ببریم. در يك اتاق تاريك هوا وجود دارد، حرارت هم هست، آب هم پیدا می شود ولی درخت رشد نمی کند.

راه دوری رفتیم. همین درختهای عظیم باغها در شبهای تابستان قسمت سازنده خود را تعطیل می کنند و گاز ذغال نمی گیرند. چرا! برای اینکه در ساختن مواد گیاهی نور و حرارت لازم است^۱. حال اگر مواد خوراکی را تجزیه کنیم یعنی بسوزانیم خواهیم دید که آن اکسیژنی که در موقع ترکیب به هوا داده بود می گیرد و آن گاز ذغال را پس می دهد بخار آب را هم خارج می کند، نور و حرارت هم می دهد و چون نور و حرارت از خارج نیامده است باید اذعان کنیم که نور و حرارت جزو ترکیب مواد گیاهی است زیرا هم در موقع ترکیب و هم در موقع تجزیه دیده می شود یعنی اول می گیرد و بعد پس می دهد.

توضیح

وقتی که می خواهد ساخته شود به وجود نور و حرارت احتیاج دارد و هنگامی که می سوزد، یعنی تجزیه می شود این دو نیرو را پس می دهد پس بدون تردید در ترکیب با ماده گیاهی نور و حرارت وارد می شوند و ذخیره می گردند.

سوخت بدن

مواد خوراکی در بدن ما آهسته و ببطیء می سوزند و ۳۷ درجه حرارت که مورد نیاز ما است ایجاد می کنند. برای این احتراق

۱ - قسمتهای سازنده بدن انسان و حیوان نیز در شب کار نمی کنند. در کتاب دیگری مفصلاً این موضوع را شرح می دهیم.

بطبیء اکسیژن لازم می شود که آن را دستگاه تنفس تهیه می کند.

وقتی این مواد سوختند گاز اینحال پس می دهند که به وسیله برگشت تنفس خارج می شود و نور را هم پس می دهند.

اشعه مجهول خورشید

تا کنون نتوانسته اند با نورهای مصنوعی درخت را وادار به کار کنند.

از این تجربیات معلوم می شود که در خورشید اشعه دیگری وجود دارد که در گیاه ذخیره می شود و ما با وسایل امروزی نمی توانیم وجود آنها را درک کنیم.

نشاسته ها

دومین ترکیب گیاه پس از قند نشاسته ها هستند که از ترکیب قندها به وجود می آیند و به آسانی تبدیل به قند می شوند. پس نشاسته ها را باید قندهای متراکم نام گذاریم. سوخت بدن به وسیله قندها و نشاسته ها ایجاد می گردد.

هضم غذا

نشاسته ها و سایر ترکیبات گیاهی در اثر تأثیر بزاق و ترشحات معده و يك سلسله فعل و انفعال تبدیل به قند انگور شده جذب بدن می شوند. پس غذایی مولد سوخت بدن است که یا قند باشد یا قند متراکم یا ترکیبی که در نتیجه تجزیه به قند تبدیل شود.

این قند در نسوج بدن می‌سوزد و در واقع به جای بنزین ماشین است.

از این موضوع نتیجه می‌گیریم که قندها برای انسان سهل الهضم می‌باشند و هر قدر مادهٔ خوراکی متراکم‌تر باشد دیرتر هضم می‌شود، چنانکه چوب که تراکم زیادتری دارد برای انسان قابل هضم نیست ولی موریانه آنرا مانند غذای عادی می‌خورد.

ویتامینها

همانطور که ماشین برای سوختن جرقه لازم دارد ماشین بدن هم احتیاج به جرقه‌های مختلف دارد که آنها را ویتامین می‌نامند.

مواد حیوانی

نسوج بدن حیوانات در نتیجهٔ خوردن مواد گیاهی به وجود می‌آیند و دارای ترکیباتی شبیه به ترکیبات و مواد گیاهی می‌باشند و مانند مواد گیاهی می‌سوزند و همان ترکیبات را که گیاه در موقع سوختن می‌دهد پس می‌دهند.

انسان در اصل گیاهخوار بوده ولی کم‌کم گوشتخوار هم شد بنا بر این گیاهها برای انسان مفیدتر و سهل الهضم‌تر می‌باشند. بدیهی است که چون انسان قسمتی از گیاهها را نمی‌خورد و آنرا علوفهٔ دامها قرار داده است بنا بر این خوردن گوشت و مواد حیوانی برای انسان امروز ضروری است و نمی‌تواند از آن صرف نظر نماید.

نتیجه

مواد خوراکی به قسمتهایی از گیاه و نسوج حیوانات اطلاق می شود که برای انسان قابل بلع بوده ، در معده هضم و جذب بدن شوند.

البته تمام مواد نباتی و حیوانی قابل خوردن نیستند . چوب پنبه - الیاف سخت نباتی - پشم و پوست و شاخ و سم و دندانها و استخوان حیوانات با اینکه دارای مواد مفید برای بدن هستند، خوراکی نیستند مگر آنها را به وسایل علمی قابل خوردن کنیم.

غذا - دارو - سم

مواد خوراکی که به این ترتیب به دست می آید به اسامی مختلف غذا، دارو، سم نامیده شده است و اکنون باید ببینیم اینها چه اختلافی وجود دارد.

غذا

تمام مواد خوراکی از عسل گرفته تا حنظل چون خورده می شوند و در معده هضم می گردند جذب شده، می سوزند و سوخت بدن را تأمین می کنند. بنابراین همه خوراکیها خاصیت غذایی دارند و چون به مقدار معین خورده شوند به علت ترکیبات مختلفی که دارند شفا بخش بوده و دارو محسوب می شوند ولی اگر از میزان معین زیاده تر خورده شوند زیان آور شده مسمومیت ایجاد می کنند.

پس تمام خوراکیها، هم دوا و هم سم می باشند و اگر فرقی هست در مقدار خوراك آنهاست نه در ماهیت آنها.

استرکنین يك سم قوی است ولی در داروخانه‌ها به عنوان دارو به اشکال مختلف فروخته می‌شود. مقدار کم استرکنین اعصاب را تقویت می‌کند، رعشه و عده زیادی از امراض را معالجه می‌کند و به صورت حب - شربت و آمپول و صور دیگر استعمال می‌شود.

این داروی مفید مقدار خوراك معینی دارد. بچه يك مقدار کمتر و آدم بالغ کمی بیشتر آن را می‌خورد و مسموم نمی‌شود ولی همین که از مقدار معینی تجاوز کرد اثر مفیدش بدل به تأثیر سوء می‌گردد و شخص را مسموم می‌سازد و چنانچه فوراً معالجه نشود او را می‌کشد.

سایر سمها هم مقدار معینی دارند یعنی کسی که می‌خواهد خودش را بکشد باید حد معینی بخورد، اگر مقدار زیادتر خورده شود بلافاصله حالت استفراغ دست داده و سم خارج می‌گردد.

برگ بلادن برای ما سم است ولی همین سم را خرگوش مانند يك غذای عادی و مفید می‌خورد و زیانی نمی‌بیند.

چوب در بدن ما جذب نمی‌شود، پنبه برای ما خوراکی نیست و چنانچه بخوریم در نتیجه يك دل درد سخت خواهیم خورد ولی همین مواد را موریانه و بعضی حشرات و حتی جوندگان مانند غذای عادی می‌خورند و اذیت نمی‌شوند.

استخوان برای ما قابل بلع و هضم نیست ولی آنرا به سگها و مرغها می‌دهند. گوشت و استخوان را گوسفند نمی‌خورد اگر بخورد قطعاً خواهد مرد. ولی سگ آنها را می‌خورد و کاملاً صحیح و سالم می‌ماند و بالعکس علف برای سگ قابل خوراك نیست.

سم مطلق وجود ندارد

يك غذا برای ما لازم و مفید و برای حیوان دیگر غیر قابل جذب است.

يك ماده خوراکی که غذاییت دارد مقدار کمش دارو و زیادش خطرناک و سم می شود .

پس سم بطور مطلق وجود ندارد. هر خوراکی هم غذا است، هم دارو و هم سم و آنچه باعث این تقسیم بندی شده است اختلاف در مقدار خوراك آنهاست.

اعتیاد به سموم

اعتیاد به سم یا به عبارت صحیح تر اعتیاد به زیاد خوردن یکی از مباحث اصلی این کتاب است که خوانندگان ما باید در مورد آن دقت بیشتری نمایند. شما می بینید که يك نفر تریاکی می تواند مقدار زیادتر از حد معمول تریاك را خورده و تحمل کند و در اثر این عمل نه تنها حالش بد نمی شود و مسموم نمی گردد بلکه حالش کمی بهبودی پیدا می کند و اگر این مقدار سم را نخورد خمار می شود و کسالتی سخت پیدا می کند و اعصابش متشنج شده حتی ممکن است مواجه با خطر مرگ گردد.

این اعتیاد برای تمام مواد خوراکی عمومیت دارد.

شما می توانید در شبانه روز مقدار زیادی برنج بخورید .

رشتیها و مازندرانیهها از شما بیشتر می توانند برنج بخورند ولی يك نفر خارجی نمی تواند در شبانه روز بیش از صد گرم از این ماده را که برای ما خوراك عادی است تحمل کند.

شما می توانید يك کیلو نان بخورید در صورتی که خارجیها

نصف این مقدار را تحمل ندارند.

اروپاییان می‌توانند بیش از شما گوشت بخورند و شما نمی‌توانید نصف آنها گوشت بخورید. الاغ می‌تواند دو کیلو جو را در ظرف نیم ساعت بلع کند ولی اگر ثلث آن را به شتر که از آن بزرگتر است بدهید مریض می‌شود.

اعتیاد از عمر کم می‌کند

هر غذایی که از مقدار معین بیشتر خورده شود برای بدن قابل تحمل نیست و خاصیت سمی پیدا می‌کند. این خاصیت سمی با اعتیاد از بین نمی‌رود بلکه مسمومیت را تدریجی می‌کند. این مسمومیت تدریجی عضلات و نسوج بدن را فرسوده می‌سازد و ایجاد ناراحتیهایی می‌کند که نتیجه کلی آنها کم شدن از عمر طبیعی است.

عمر طبیعی چند سال است؟

از موقعی که بشر گوشتخوار شد و غذای پخته خورد عمرش کوتاه گردید، مخصوصاً پس از کشف میکرب و اصرار در جوشانیدن مواد غذایی. ولی بعداً که ویتامینها کشف گردیدند و علم میکرب شناسی ترقی کرد و مردم فهمیدند چه موادی را باید بپزند و چه موادی را خام بخورند کم کم آب رفته به جوی باز آمد و کمی بر طول عمر افزوده گردید. در این اواخر عمر بشر تا ۱۵۰ سال دیده شده است ولی حالا از ۱۲۵ سال به بالا نادر است و روی این اصل فعلاً عمر طبیعی را ۱۲۵ سال می‌دانند. اما قدر مسلم این است که عمر بشر از این مقدار بیشتر است و اعتیادات سبب این کوتاهی عمر شده است. شما ماشینی دارید که سوختش بنزین است اگر بجای بنزین در آن نفت یا گازوئیل

بریزید در ظرف چند ماه از بین رفته و از کار می افتد در صورتی که گازوئیل و نفت ترکیباتشان با بنزین نزدیک است ولی چون این دو ماده از بنزین غلیظتر می باشند همین غلظت سبب از بین رفتن ماشین می شود .

اگر ماشینی که يك تن ظرفیت دارد دو تن بار در آن بریزند آن ماشین از بین می رود، حتی اگر این بار بنزین یعنی خوراك ماشین باشد .

حال اگر شما غذایی را از حد معمول و مقدار خوراكش بیشتر بخورید شیره ای که جذب بدن شما می شود غلیظتر است و عمر شما را کوتاه می کند.

از طرف دیگر هراعتیادی يك مقدار از عمر شما می کاهد و چنانچه دو اعتیاد داشته باشید کمتر عمر می کنید.

همانطور که اگر در ماشین به جای بنزین گازوئیل و به جای آب صاف آب گل آلود بریزید زودتر منهدم می شود.

در این اواخر طبق آماری که از اشخاص معمر برداشته اند به این نتایج رسیده اند :

۱- معمرینی که اعتیاد مضره نداشته بیش از ۱۲۵ سال عمر کرده اند .

۲- معتادین به سیگار عمرشان از ۱۱۸ سال تجاوز نکرده است ، بنابراین می گویند سیگار هفت سال از عمر انسان می کاهد .

۳- معتادین به الكل و نوشابه های الكلی عمرشان از ۹۸ سال تجاوز نکرده است، بنابراین می گویند الكل ۲۷ سال از عمر انسان کسر می کند .

۴- معتادین به ترياك عمرشان از هفتاد سال بالانرفته است،

بنابر این می‌گویند افیون ۵۵ سال از عمر بشر کم می‌کند .
 این آمار تقریباً حتمی است و حداقلی که از عمر کسر کرده
 است آنهم در مورد اشخاصی که اعتیادشان کم و به حد افراط نباشد
 والا يك نفر شیرهای که در جوانی معتاد شده باشد و در کشیدن
 شیر افراط کند محال است عمرش به چهل سال برسد .
 يك جوان الکلی که دائم الخمر باشد محال است پنجاه
 سال بیشتر عمر کند .

اعتیادات غذایی

هنوز نمی‌توانیم بگوییم اعتیادات غذایی چند سال از
 عمر انسان می‌کاهد ولی به‌طور مسلم کاهش عمر برای هر اعتیاد
 بیش از پنج سال نیست مشروط بر اینکه جنبه افراط نداشته باشد
 و الا محال است اشخاص پر خور بتوانند بیش از هشتاد سال
 عمر کنند .

اگر برای هر اعتیاد پنج سال حساب کنیم و حداقل پنج
 اعتیاد خود را از بین ببریم می‌توانیم ۱۵۰ سال عمر کنیم .
 در صفحات آینده به تدریج مطلب روشنتر خواهد شد . اما
 من امیدوارم با این کتاب بتوانم عمر طبیعی انسان را به ۲۵۰
 سال برسانم .

البته عملی ساختن این موضوع وقت زیاد لازم دارد و برای
 این کار اول باید سعی شود انسانهای آینده محکمتر ساخته شوند
 و با دقت و توجه از آنها حفاظت کنید تا به آرزوی خود برسید .

خاصیت دارویی غذاها

نان که تا به حال آن را يك غذای مطلق می‌دانستند دارای

ترکیبات مختلفی است که هر يك از آنها دارای فواید و منافع زیادی برای بدن می باشد .

سهم بزرگ آن را نشاسته تشکیل داده است. شما بارها نشاسته را به عنوان دارو خوریده و خورده اید. مطبوخ نشاسته برای باز کردن پیله دندان اثر نیکو دارد و شما بارها از این خاصیت استفاده کرده اید. برای سرفه های حاصله از سرماخوردگی معمولاً صبح ناشنا مطبوخ گرم نشاسته را به کار برده و نتیجه گرفته اید . در ساختن خمیر معمولاً خمیر ترش مصرف می کنند . این خمیر ترش دارای مقدار زیادی میکروبهای مفید است که از خود ویتامین ب ترشح می کند .

به خمیر نان مقداری نمک می زنند، این نمک نه تنها طعم نان را خوب می کند بلکه وجودش برای شما لازم و مفید است. سبوس نان دارای فلزات گرانبها و ویتامینهای سودمند است. همین نان که به نظر شما خشک می آید دارای مقداری چربی است که برای رشد بدن لازم است . پس نان که يك ماده غذایی می باشد يك داروی مؤثر و مفید نیز هست .

همین نان را اگر از مقدار خوراکش زیاد تر بخورید خاصیت سمی دارد و شما را علیل و بیمار و در حقیقت مسموم می سازد . اگر به خوردن مقدار زیاد آن معتاد شوید مسمومیت آن تدریجی شده کم کم ماشین بدن شما را از هم متلاشی می سازد .

مواد قندی

قند انگور غذای اصلی انسان است . تمام نشاسته ها در بدن به صورت قند انگور درآمده جذب خون می شوند و بعد

می سوزند .

این قند دارای اثر دارویی است ، سرم گلوکز که در مواقع سخت به بیمار می زنند چیزی جز آب انگور نیست ولی اگر محلول آن را غلیظتر از سرم خون درست نمایند و به انسان تزریق کنند بدون شك او را خواهد کشت.

خلاصه تمام مواد خوراکی هم مفید، هم مضر می باشند یعنی هم غذا هستند ، هم دارو می باشند و هم سمیت دارند، پس اولین شرط استفاده از غذاها دانستن مقدار خوراك آنها است. اگر غذایی را به مقدار خوراكش بخوریم از آن فایده بر می گیریم و اگر زیادتر میل نماییم از آن ضرر می بینیم و اگر نخوریم فقدان آن ما را بیمار می سازد.

مقدار خوراك مختلف است

هر يك از داروها مقدار خوراك معینی دارند یکی را نباید از یکی دو میلی گرم بیشتر خورد، داروهای دیگر تا چند سانتی خورده می شود . داروهای هم داریم که مقدار زیادتری از آنها مثلاً چند گرم تجویز می شود. مقدار خوراك سولفات دوسود چهل گرم است ولی ارسنیک بیش از پنج میلی گرم تجویز نمی شود. غذاها هم داروهای مفید هستند که مقدار خوراكشان کمی بیشتر از داروهای معمولی است .

نان را می توان بیش از صد گرم خورد ولی روغن نباید بیش از صد گرم در شبانه روز خورده شود.

مقدار خوراك غذاها تغییر می کند

قبلا گفتیم یکی دو گرم برگ بلادن مارا می کشد ولی خرگوش

مقدار زیادی از آن را تحمل می کند. بچه خرگوش هم نمی تواند به مقداری که مادرش می خورد بخورد پس هر دارو یا هر غذا مقدار خوراکش برای اشخاص و نژادهای مختلف فرق می کند و مقدار خوراک با سنین عمر بستگی زیاد دارد.

بچه نمی تواند بقدری که مادرش غذا می خورد بخورد ، پیر نمی تواند به اندازه جوان صرف غذا کند .

چریها برای رشد و نمو می باشند. جوانان در سنین بلوغ احتیاج زیادتری به مواد چربی دارند ولی پس از تکمیل رشد و رفع احتیاج، زیاد خوردن چربی خطرناک است .

غذای زن و مرد و مقدار خوراکشان با هم متفاوت است.

چند داستان واقعی

برای اینکه ثابت کنیم فرقی بین دوا و غذا و سم وجود ندارد شواهد زیادی در دست داریم از جمله چند داستان واقعی است که شرح آنها در اینجا مناسب می باشد.

داستان اول معالجه سیفلیس

تقریباً پنجاه سال پیش که بیماری سیفلیس دردی بی درمان و غیرقابل علاج بود يك جوان ترك از اهل اسلامبول به این بیماری مبتلا گردید و چون در بین ترکهای متعصب آن روز ابتلای به این بیماری بدترین ننگ محسوب می شد و آن جوان جرأت اظهار کسالت در بین خانواده محترم و بزرگ خود را نداشت در صدد خودکشی برآمد لذا مقدار زیادی مرگ موش یعنی ارسنیک گرفته و به قصد انتحار خورد چون مقدار ارسنیک زیاد بود جوان مسموم گردید ولی در نتیجه معالجه از مرگ نجات یافت. چند روز

بعد متوجه شد که کسالت او برطرف شده و سیفیلیس درمان یافته است این اتفاق جلب توجه پزشکان عالم را نمود و برای اولین بار دانشمندان آلمانی از روی این واقعه پی به خاصیت درمانی ارسنیک برده و آمپولهایی تحت عنوان سالوارسان و نئوسالوارسان تهیه کردند بعدها نیز داروهای دیگری که اصل آنها ارسنیک بود به میدان آمد و تا چند سال پیش مهمترین درمان سیفیلیس محسوب می گردید.

از داستان این نتیجه عاید می شود که سمی که جوان ترك برای خودكشی خورد درمان مرضش واقع شد زیرا همانطور که گفتیم فرقی بین سم و دارو وجود ندارد.

داستان دوم معالجه اسهال خونی

در جنگ بین الملل اول دزیک بیمارستان نظامی آلمان در حدود سی نفر مبتلا به اسهال خونی بستری بودند. طبیب آنها را از خوردن غذا منع کرده بود. يك روز عصر در اثر گرسنگی جملگی به باغ بیمارستان هجوم برده و سیبهای کال درختان باغ را خوردند. فردای آن روز طبیب که از ناپرهیزی بیماران متوحش شده بود آنان را معاینه کرد و با کمال تعجب مشاهده نمود که همگی معالجه شده اند.

از این رو پزشکان آلمان متوجه خاصیت درمانی سیب کال شده و برای اسهال خونی داروی مخصوصی از سیب کال ساختند و نام آنرا از سیب گرفته آپلونا نامیدند.

حال ببینید سیب کالی که عده ای گرسنه آن را به جای غذا خوردند خاصیت درمانی داشت ولی کراراً دیده اید که مریض پیش

پزشکی می رود و نسخه می گیرد و آن را به داروخانه برده و دارو تهیه می کند و آن دارو سبب مرگ بیمار می شود.

تمام این مثلها و حکایات ثابت می کند که اصولا غذا و دارو و سم باهم اختلافی ندارند، این سه کلمه به تمام خوراکیها اطلاق می شود.

عسل هم غذاست و هم دواست و هم سم - گلایی هم غذاست، هم دوا، هم سم - پسته هم غذاست، هم دوا و هم سم - ترباک هم غذاست، هم دوا و هم سم.

فقط مشروبات الکلی مستثنی هستند

تمام خوراکیها و تمام مشروبات دارای این سه خاصیت اصلی می باشند و در بین آنها فقط مشروبات الکلی خاصیت غذایی ندارند و دارو و سم محسوب می شوند.

علت این امر این است که الکل از تجزیه ناقص قند انگور به دست می آید. تمام مواد قندی و نشاسته ای که وارد بدن ما می شوند تجزیه شده همینکه به صورت انگور در آمدند جذب می شوند و در بدن می سوزند ولی الکل که در خارج بدن از تجزیه قند به دست آمده است قابل تبدیل مجدد به قند نیست و به عبارت دیگر انسان قوه خلاقه ندارد و نمی تواند چیزی را که تجزیه شده به صورت اول برگرداند و الکل هم در بدن قابل سوخت نیست زیرا بدن ما شبیه چراغی است که با نفت می سوزد و اگر در این چراغ بنزین بریزیم آتش گرفته از بین می رود.

به همین دلیل و به سبب اینکه حتی در خارج هم نمی شود الکل را به آسانی تبدیل به قند کرد مشروبات الکلی خاصیت غذایی ندارند و فقط دارو و سم می باشند.

خاصیت الکحل

الکحل مقدار کمش دوا و مقدار زیادش سم است و ابدأ خاصیت غذایی ندارد . عده‌ای هم منکر خاصیت دارویی آن بوده و اورا يك سم مطلق می‌دانند .

حال برای آنکه به صحت و سقم این دو عقیده پی ببریم باید خاصیت الکحل و اعمالی را که در بدن انجام می‌دهد بخوانیم و بعد قضاوت کنیم، البته این قضاوت باید خالصی از هرگونه تعصب باشد .

اولاً به حساب دقیقی که کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که الکحل در بدن هیچگونه تغییر شکل پیدا نمی‌کند و تمام الکلی که نوشیده می‌شود از راه تنفس و تعریق و ادرار دفع می‌گردد و تا زمانی که الکحل در بدن است دهان نوشنده بوی الکحل می‌دهد . ثانیاً خاصیت اصلی الکحل آن است که سرعت سیرخون را سریع می‌کند و چرخهای بدن را از حد معمولی بیشتر تحریک می‌نماید و در نتیجه سوخت بیشتری مصرف می‌گردد و این سوخت از موجودی بدن مصرف می‌شود و به الکحل ارتباطی ندارد و روی این اصل بعد از الکحل اشخاص علاقه زیادی به خوردن مواد خوراکی تحت عنوان مزه دارند . همینکه الکحل دفع شد سرعت خون آهسته می‌شود و شخص حالت رخوت در خود حس می‌نماید و میل مجدد به خوردن مشروب پیدا می‌نماید .

اثر دیگر الکحل

انسان دو حس نزدیک به هم دارد یکی حس گر سنگی و دیگری حس تشنگی .
نخستین اثر الکحل روی این دو حس می‌باشد و شخص را

مبتلا به گرسنگی و تشنگی کاذب می نماید و آدم مست بدون داشتن احتیاج مقادیر زیادی غذا و آب می خورد.

همینکه مدت زیاد از این سم نوشید این دو حسش ضعیف می شوند و دیگر گرسنگی و تشنگی را به موقع حس نمی نماید و دائماً برای رفع رنجوت که در نتیجه نخوردن غذای به موقع و نخوردن مشروب ایجاد می شود هوس خوردن مجدد مشروب می کند و سرانجام تلف می شود.

برگ کوکا و کوکائین

در مناطق گرمسیر درختی می روید که آنرا کوکا می نامند . سیاه بوستان در مواقع جنگ و ضرورت از برگ آن می خورند تا گرسنه و تشنه نشوند.

سابقاً اینطور تصور می کردند که برگ کوکا بقدری قوی است که مقدار مختصر آن رفع گرسنگی و تشنگی می کند ولی بعدها فهمیدند که کوکائین موجود در برگ کوکا احساسات دوگانه گرسنگی و تشنگی را تخدیر کرده و از کار می اندازد. آدم الکلی هم تقریباً همین حال را دارد، اشتهايش کاذب و بی میلش بيمورد و خطرناک است.

دارو بخوریم یا غذا ؟

حالا که دانستیم فرق بین غذا و دارو و سم جز در مقدار خوراك نیست می توانیم به این سؤال که عده ای می پرسند برای اینکه مریض نشویم و امراض ما بهبودی یابد باید غذا بخوریم یا دوا ، جواب صحیح بدهیم .

جواب این سؤال این است که ما باید همه چیز را به صورت

غذا در آورده میل نماییم و آنقدر بخوریم که خاصیت سمی پیدا نماید ضمناً باید بگوییم غذا هرچه مطبوع تر باشد منافعی زیادتر است .

چه باید خورد؟

بدن انسان دارای قسمتهای مختلفه است و هر قسمت ترکیبات معینی دارد که با قسمت دیگر مساوی نیست. صدها غدد در بدن ما وجود دارد و هر يك وظایفی دارند و موادی از خود ترشح می نمایند که با ترشح غدد دیگر تفاوت کلی دارد . این ترشحات را غدد از هوا نمی گیرند بلکه باید ترکیبات مؤثر گیاهان مختلف به آنها برسد و با متناسب کردن آنها ترکیب مواد مترشحه خود را بسازند.

ساختن این ترکیبات و این ترشحات مصالح می خواهد، وسایل لازم دارد، همانطور که مایعات و ترشحات گوناگون بدن انسان ترکیبات مختص به خود دارند به مصالح مختص به خود نیز احتیاج دارند.

ممکن است يك یا چند ماده مشترك در دو قسمت بدن ما یافت شود ولی بین این دو ماده مشترك هم تفاوت زیاد موجود است.

گوشت خروس معمولی با خروس اخته فرق فاحش دارد. ترکیبات گوشت بناگوش گوسفند با ماهیچه یکسان نیست. بز اهلی با بز کوهی یکجور غذا نمی خورند و گوششان یکی نیست.
شیر انسان - شیر الاغ - شیر گوسفند - شیر گاو - شیر بز کوهی - شیر مادیان - شیر آهو نه تنها از حیث ترکیبات بلکه

از نظر ظاهری هم باهم یکی نیستند .
در همه آنها کازئین هست ولی بین کازئینها تفاوت از زمین تا
آسمان وجود دارد .
گوشت حیوانات پری با حیوانات دریایی اختلاف زیاد
دارد .

حیوانات دریایی هم با هم متساوی و یکسان نیستند، این
اختلافات در گیاهها به حد اعلی می رسد .
همانطور که گل کلم با برگش یکرنگ و یکسان نیست
ترکیباتش هم یکسان نمی باشد .
ممکن است يك ماده در دو جسم مختلف باشد ولی هیچگاه
این دو ماده به هم شبیه نیستند .
کدو با بادمجان - هلو با انار - سیب با گلابی - هندوانه
با خربزه - طالبی با گرمک - پرتقال با لیمو - نعنا با سوسنبر -
هویج با شلغم یکی نیستند و ترکیباتشان یکی نیست .
ترکیب انار با هسته انار یکسان نیست، هسته هلو شیرین
با هلو تلخ ترکیب مختلف دارد .

این اختلاف ظاهری و تفاوت ترکیباتی سبب شده است
که دو خوراکی با خاصیت یکسان پیدا نمی شود .
خواص مشترك بین خوراکیها زیاد است ولی دو خوراکی
که ترکیبشان با هم مختلف است اثر یکسان ندارند .
این اختلافات حتی در ترکیبات انواع يك گیاه دیده
می شود . مثلا در انگور شاهانی ماده ای موجود است که در انگور
عسکری نیست و انگور یاقوتی با انگور خلیلی قابل قیاس
نمی باشد .

همه انواع انگور، انگور است . همه برای انسان خوراکی

است ، همه دارای گلوکز هستند ، همه خاصیت قلیایی دارند و ترشی خون را خنثی می کنند ولی من حیث المجموع یکسان نیستند ، هر يك غير از مواد مشترك ماده ای مخصوص به خود دارند و خاصیتی مخصوص بخود .

شاید بیست جور تر بچه داشته باشیم یکی قرمز تر از دیگری است ، یکی تند تر ، یکی شیرین تر ، یکی خوش طعم تر ، یکی گس تر است . همه تر بچه هستند ، همه مواد مشترك دارند خواص مشترك هم دارند ولی یکسان نیستند و این اختلاف ظاهری بهترین نشانه اختلاف ترکیبی و خواص و فواید آنهاست .

برگ تر بچه با خود تر بچه فرق دارد .

برای ساختن ترکیبات و حفظ نسوج و قسمتهای مختلف بدن احتیاج به مصالح گوناگون است و چون بدن انسان و حیوان قوه خلاقه ندارند . باید این مصالح را از مواد خوراکی بگیرند و تمام این مصالح در يك خوراکی معین جمع نشده است .

خوراك کامل وجود ندارد

می گویند شیر خوراك کاملی است - کامل است نه برای همیشه و نه برای همه کس .

اگر مادری غذاهای گوناگون بخورد شیرش تا اندازه ای برای كودك كامل است ولی تنها شیر برای بچه کافی نیست . يك بچه بزرگ نمی تواند فقط به شیر مادر اكتفا نماید ، مواد و مصالح دیگر لازم دارد که باید از خارج بگیرد .

تغذیه کامل

برای آنکه ماشین بدن لنگی نداشته باشد ، برای آنکه غدد

بدن به نحوی انجام وظیفه نماید، برای اینکه سربازان مدافع بدن سلاح کامل در مقابل دشمن داشته باشند .

خلاصه برای آنکه بیمار نشویم و برای آنکه اگر کالشی داریم برطرف شود، برای آنکه مجبور به خوردن داروهای تلخ نباشیم، بایستی از هدایای طبیعت که خوراکی نام دارد استفاده نماییم. از همه آنها و از انواع و اقسام آنها، از ریشه و ساق و برگ تمام گیاهها - از کله و پاچه و مغز و بناگوش و چربی و استخوان و دل و قلوه و مغز استخوان حیوان از شیر و تخم مرغ و سایر محصولات آنها - اینهمه مرغهای اهلی و وحشی که در شهرها و دهات و دشتها و کوهها و سطح دریاها در پروازند و این همه ماهیها که در دریا زندگی می کنند و این دامهای اهلی و وحشی که می بینید و با اسمشان را شنیده اید، اینهمه گیاههای مختلف که در زمین و دریا می رویند و این میوه های قشنگی که در باغها می رویند، این گل های رنگارنگی که می بینید و سراغ دارید، این همه سبزیهای جورواجور که در سبزی فروشها می فروشند و آنهایی که به اسم سبزی صحرایی دوره گردها می آورند؛ خلاصه پرنده ها و رونده ها و چرنده ها و محصولات آنها همه خوردنی هستند، همه هدایایی هستند که طبیعت برای استفاده شما فرستاده است . خوردن هر يك فوایدی دارد و شما باید از آنها استفاده کنید، به همه آنها ناخنك بزنید ولی باید مواظب باشید که در خوردن هیچ چیز نباید افراط کرد - همه چیز سم است و همه چیز مفید است، همه چیز دوا است و همه چیز غذا است.

هرچه می خواهید بخورید ولی آنقدر بخورید که دوا

باشد نه سم .

از هدایای طبیعت استفاده کنید ولی سهم دیگران را هم

يك داستان فکاهی شنیدنی

می گویند یکی از سلاطین در سفر به پیر مرد دهاتی معمري که در حدود صد و بیست سال داشت بر خورد نموده و از او پرسید شما دهاتیها که وسایل عیش و نوش بقدر ما ندارید چه می کنید که این همه عمر می کنید و ما با داشتن راحتی و وسایل عیش و نوش نصف شما هم عمر نمی کنیم .

پیر مرد دهاتی فکری کرده و گفت هریك از ما در این روزگار سهم معینی از گوشت و روغن و لذایذ داریم. شما که وسیله دارید در ظرف چند سال آنها را مصرف می کنید و همینکه تمام شد چون دیگر سهمی ندارید می میرید ولی ما چون سهم خود را کم کم می گیریم بیش از شما عمر می کنیم.

فرض کنیم برای هریك از اولاد بشر سه تن چربی روزی حواله شده باشد. اگر روزی صد گرم آنها را مصرف کند سی هزار روز سهم دارد، اگر دویست گرم بخورد ۱۵۰۰۰ روز اگر سیصد گرم بخورد ده هزار روز و اگر چهار صد گرم بخورد هفت هزار و پانصد روز سهمش تمام می شود. وقتی روزیش تمام شد باید جا را برای دیگران خالی نماید.

این داستان گرچه از قول يك دهاتی نقل شده است و شوخی به نظر می رسد ولی چندان دور از حقیقت نیست.

يك ماشين که از کارخانه بیرون می آید می تواند فلان مقدار راه را پیماید. اگر این مقدار را در ظرف یکسال شب و روز پیماید از بین می رود ولی اگر به تدریج از آن استفاده شود مدتها باقی می ماند .

ماشین بدن شما هم همین حال را دارد، کبد شما قدرت تبدیل يك مقدار معین روغن را دارد، وقتی عمل خود را انجام داد از کار می افتد و عمر شما تمام می شود.

ماشین اگر ۲۴ ساعت کار بکند و استراحت نداشته باشد گرم می شود و قسمتی از آن می سوزد و اگر کبد شما هم همه روزه بدون استثناء مقدار زیادی روغن بگیرد و بخواهد آنرا تبدیل کند باید شب و روز بدون استراحت کار کند.

سایر قسمتهای بدن هم همین حال را دارند. روزی شما منحصر به چربی نیست، فقط برنج و نان نمی باشد. از تمام این خوراکیها که در چند صفحه قبل برشمردیم شما سهم دارید.

مجبور نیستید شکم خود را با یکی از آنها پر کنید. بیش از يك میلیون نوع خوراکی هست. از همه می توانید بخورید. چه لزومی دارد که خود را مسموم سازید و به يك غذا اکتفا نمایید. پس برای حفظ صحت و سلامتی و زیاد زیستن و عمر به خوشی گذرانیدن باید سعی کنید مسموم نشوید و همه چیز حتی سمها را هم بخورید ولی از مقدار خوراك هیچ چیز تجاوز ننمایید.

سعی کنید به هیچ سمی معتاد نشوید. حال می خواهد این سم تریاك باشد یا گوجه فرنگی. اگر تا کنون اشتباه کرده مثلا به زیاد خوردن گلایی معتاد شده اید باید بکوشید تا این اعتیاد برطرف شود. اشتباهی را که سالها کرده اید تکرار ننمایید چنانکه گفته اند جلو ضرر را از هر کجا بگیرید اول منفعت است.

ما به شما نمی گوییم غذا نخورید نمی گوییم کم بخورید بلکه می گوییم خوب بخورید، کافی بخورید، متنوع بخورید، ولی سعی کنید هیچ غذایی را از مقدار خوراكش بیشتر نخورید.

ما می‌گوییم غذا بخورید نه سم - می‌گوییم کیفیت غذا را فدای کمیت آن ننمایید.

غذایی که سم شود از اثر می‌افتد

وقتی غذایی را به مقدار کم بخورید فواید آن عاید شما می‌شود ولی وقتی زیاده‌تر از مقدار خوراکش بخورید نه تنها سم می‌شود و تاثیر سوء دارد بلکه تمام منافع خود را از دست می‌دهد.

شخصی می‌گفت من روزی نیم من هویج خوردم این منافع را که می‌گویند در آن ندیدم. راست می‌گفت زیرا او هویج را به اندازه‌ای خورده بود که سم بوده غذا. شما می‌توانید به یست تا سی خوراکی ناختک بزنید و سیر شوید، ممکن است مجموع موادی که به این ترتیب می‌خورید از نیم کیلو تجاوز نماید. اینگونه غذا خوردن اگر زیاد هم شود اثر سوء ندارد ولی اگر نیم کیلو گندم بریان بخورید مسلماً زیان‌آور است.

آیا طول عمر با طول کمر بند نسبت معکوس دارد؟

می‌گویند هر قدر کمر بند انسان کوتاه‌تر باشد عمرش طویل‌تر می‌گردد.

من این ادعا را به این شکل قبول ندارم زیرا خیلی اشخاص کمر باریک را دیدم که عمرشان کوتاه بود. اگر شخصی غذا نخورد شکمش کوچک می‌شود و غذا نخوردن کار خوبی نیست. ما باید از هدایای طبیعت و خوراکیهای موجود حداکثر استفاده را بنماییم. بخوریم خوب هم بخورید ولی هیچ غذایی را از مقدار

خود را کثرت بیشتر نخورید.

اگر این کار را کردید علاوه بر آنکه سیر می‌شوید، علاوه بر آنکه سالم می‌مانید، علاوه بر آنکه کسالت‌های شما خوب می‌شود؛ عمر شما دراز می‌گردد، زیبا و خوش اندام هم می‌شوید، کمر شما هم متناسب می‌شود. حال اگر بخواهید عنوان فوق را تکرار کنید بگویید طویل شدن کمر بند عمر را کوتاه می‌کند.

تنها دهان راه ورود غذا نیست

دهان راه اصلی ورود خوراکیها به بدن است ولی راه منحصر به فرد نیست. تمام قسمت‌های بدن می‌توانند موادمفید غذاها را جذب نمایند.

غذا را می‌توان از بینی و گوش هم وارد معده کرد، با تنقیه هم این کار را می‌کنند. داروهایی که به چشم می‌ریزند از همانجا جذب می‌شوند. این روش‌ها تزریق هم راه جدیدی برای ورود مواد خوراکی شده است.

اگر پوست بدن را زیر ذره بین مشاهده کنید سوراخ‌های زیاد دارد. تمام این سوراخ‌ها خاصیت جذب دارند. داروهایی که به بدن خود می‌مالید از همانجا جذب می‌شود. نوك انگشتان بهترین راه جذب خوراکیهاست. اگر سعی را زیر ناخن‌های انگشت بگذارید از همانجا جذب می‌شود و ایجاد مسمومیت می‌نماید. میکروب‌هایی که در زیر ناخن‌های اشخاص کثیف جمع می‌شود از خود سمی ترشح می‌نماید که از همانجا جذب می‌شود. عده‌ای معتقدند که غذا را باید با دست خورد تا ویتامین‌ها و مواد مؤثر آنها جذب پوست بدن شود.

ما این دستور را تجویز نمی‌کنیم و منکر خاصیت آن هم

نیستیم .

جنگجویان قدیم نوك نیزه و كارد و شمشیر خود را با شیره
درخت کورار که نوعی خرزهره است و در مناطق گرمسیر می‌روید
آغشته می‌کردند تا زخمشان اثر سمی داشته باشد .
می‌گویند شمشیر ابن ملجم مرادی قاتل حضرت امیر (ع)
به این سم آغشته بوده است.

يك داستان عجيب

سابقاً در اروپا طلاق دادن زن ممنوع بود و کسی می‌توانست
زن دیگر بگیرد که زنش مرده باشد.
شخصی در فرانسه هفت زن در ظرف هفت سال گرفت و
تمام آنها پس از چند ماه زناشویی بدون جهت می‌مردند و هیچ‌گونه
برگه‌ای که حاکی از وقوع جنایت باشد به دست نیامد.
دادگاه او را از گـرفتن زن جدید ممنوع کرد و تحت
بازجویی قرارداد، در نتیجه تحقیقات و تفحصات و کالبد شکافی و
تجزیه اجساد زنهای سابق او معلوم شد که این جنایتکار پس از
آنکه مدتی با زنی می‌ماند هوس گرفتن زن دیگری می‌کرد و
برای اینکه سوء ظنی ایجاد ننماید و جنایت خود را انجام دهد
ارسنیک را با خمیر مخلوط کرده به وسیله انگشت وارد رحم زن
می‌کرد و به این طریق او را می‌کشت .

کشیدن دود

یکی از طرق جدید که امروز برای جذب مواد معمول شده
است کشیدن دود و استعمال آنهاست .
کشیدن سیگار - کشیدن قلیان و چپق - کشیدن افیون و

همچنین استعمال انفیبه‌های مختلف همه طرق جدیدی است که برای جذب مواد مخدر است که از بعضی گیاهها پیدا کرده‌اند. بخور دادن یکی از طرق معالجات قدیمی است و امروز اکثر داروهای مؤثر را به صورت بخور هم استعمال می‌نمایند.

اعراب کشیدن را شرب بیان می‌کنند و به جای اینکه بگویند سیگار کشید می‌گویند سیگار نوشید. این اصطلاح کاملاً صحیح است زیرا دودی که کشیده می‌شود قسمتی از آن جذب می‌شود.

مواد خوراکی میکربها را نابود می‌کند

اگر میکربها را که عامل اصلی امراض عفونی هستند با غذا مخلوط کرده و بخوریم زیاد مؤثر نبوده احتمال سرایت مرض ضعیف می‌باشد، مخصوصاً اگر آن غذاها دارای چاشنی باشند. علت این امر این است که اکثر خوراکیها دارای خاصیت ضد عفونی می‌باشند.

میکربهای حصه، وبا، اسهال خونی در آب زندگانی می‌کنند ولی اگر چند قطره آبلیمو به یک لیوان آب بیفزاییم پس از ده دقیقه میکربها کشته شده از بین می‌روند.

سم میکربها

میکربها خود به خود در بدن اذیتی ندارند بلکه از آنها زهری تراوش می‌شود که انسان را مریض و علیل می‌سازد. این خاصیت منحصر به آبلیمو نیست بلکه تمام ترشیها اکثر میکربهای ناخوشی را از بین می‌برند.

این زهرها را بعضی از خوراکیها تجزیه کرده از اثر می‌اندازد.

معجزه راسپوتین

نام راسپوتین و معجزات او را همه شنیده و می‌دانید که این مرد شاید و حقه‌باز در زمان خود شهرت زیادی پیدا کرد و نفوذ معنوی زیادی در عوام و خواص داشت تا جایی که عده‌ای مقام او را هم‌ردیف انبیا و اولیا می‌دانستند.

ولی امروز همه می‌دانند که راسپوتین جاسوسی بیش نبود و آنچه به او نسبت می‌دادند معجزه غذا بود نه معجزه راسپوتین. يك تصادف كوچك كه در حقیقت تأثیر يك غذای معمولی بود سبب شد كه عده‌ای به او نسبت پیغمبری دادند. روزی دشمنان راسپوتین كه از حيله و مكر این مرد شاید بیمناك بودند، دور هم جمع شده كشتن او را تصویب نمودند و قرار گذاشتند كه او را با سیانور كه خطرناكترین سمها است مسموم نمایند.

طبق نقشه ترسیمی سیانور را به شیرینی زده نزد راسپوتین گذاشتند و او كه از نقشه دشمنان خود خبر نداشت شیرینی را با كمال میل و رغبت خورد و جای بسی تعجب بود كه سیانور در بدن او اثر نكرد.

عدم تأثیر يك سم خطرناك در مزاج مردی كه ادعای روحانیت داشت معلوم است چه انعكاس شدیدی در افكار عمومی پیدا می‌نماید.

این خبر نه تنها در بین عوام بلکه در میان خواص و دانشمندان نیز تعبیری جز گرامت نداشت. این عمل خارق‌العاده سبب شد كه مقام راسپوتین بالا رفت و حتی دشمنان او كه این نقشه شوم را ترسیم کرده بودند از كرده خود پشیمان شده در مقام استغفار برآمدند.

لابد تصور می کنید که راسپوتین در اینجا چشم بندی کرده و شیرینی را نخورده است و یا آنرا بایک شیرینی دیگر تعویض کرده است، خیر راسپوتین همان شیرینی را خورد.

الآن هم شما اگر به شیرینی سیانور زده نرسد من بیاورید بدون ترس خواهم خورد، زیرا قند با سیانور ترکیب شده اثر این سم مهلك را از بین می برد.

کرارا اتفاق افتاده که جنایتکاران سم را با قهوه مخلوط کرده به خورد شخص مورد نظر خود داده و نتیجه ای نگرفته اند. زیرا قهوه با مواد مؤثره بعضی از سموم ترکیب زهر را از اثر می اندازد.

حالا که این وقایع را خواندید معجزه غذا را دریابید.

غذا يك فايده و دو فايده و سه فايده ندارد. غذا میلیونها بلکه میلیاردها فايده و نتیجه دارد. غذاست که شخص را مسموم می کند و غذاست که مسموم را درمان می کند. غذاست که شخص را مریض می کند و غذاست که مریض را معالجه می نماید. غذاست که شخص را عقیم می کند و غذاست که نازا را بچه دار می نماید، غذاست که یکی را می نهنداند و یکی را به گریه در می آورد، غذاست که به صورت چین و چروك می دهد و غذاست که چین و چروك صورت را صاف می نماید، غذاست که یکی را کودن می کند و به دیگری هوش سرشار می دهد، غذاست که جنایتکار درست می کند و غذاست که روح را تصفیه می نماید.

اگر در عالم آب حیاتی وجود داشته باشد در غذاست.

غذا اکسیر روح و جسم آدمی است، غذا سوهان روح خلق است، غذا مایه وجد و نشاط است، غذا موجد رنج و تعب می باشد. اگر خوب بخورید خوبی به شما می دهد و اگر بد بخورید

بدی به شما نخواهد داد.

فواید خوراکیها

تمام امراض را می توان با خوردن مواد خوراکی درمان کرد و حتی می توان علاج واقعه را قبل از وقوع کرد و غذای لذیذ خورد تا اجبار برای خوردن داروی تلخ پیش نیاید. می گویند هر کس در روز يك سبب بخورد پزشك به خانه او راه نمی یابد.

هر کس در روز يك قاشق چای خوری آب دریا بنوشد هیچوقت مریض نمی شود.

اگر خوب بخورید و طبق دستوری که به شما می دهیم عمل کنید یعنی همه چیز بخورید، زیاده هم بخورید اما هیچ غذایی را از اندازه زیاده تر نخورید سخت ترین میکربها در بدن شما بی آزار است. اگر خوب بخورید و وارد آتش و با و طاعون هم بشوید حریق به شما سرایت نخواهد کرد.

اگر خوب بخورید سوءهاضمه پیدا نخواهید کرد، اگر خوب بخورید فشار خونتان بالا نمی رود، اگر خوب بخورید مرض قند نخواهید گرفت، اگر خوب بخورید مبتلا به باد یامان نمی شوید، اگر خوب بخورید سرطان هم نخواهید گرفت. خلاصه تمام این بلاها، تمام این بیماریها، تمام این رنجها و تعبها، تمام زشتیها يك عامل اصلی دارد و يك دلال مظلومه.

عامل اصلیش سوء تغذیه و دلال مظلومه اش میکرب یا چیزهای دیگر است.

پس خوب بخورید، متنوع بخورید، زیاد بخورید ولی از حد و اندازه يك غذا تجاوز ننمایید.

آیا بیماری سرطان از غذاست

اگر از من پرسید که بیماری سرطان از چه حاصل می شود خواهم گفت از سوء تغذیه، اگر پرسید با چه معالجه می شود خواهم گفت با غذا.

هنوز عامل اصلی بیماری سرطان پیدا نشده است، معالجه قطعی هم برای آن پیدا نکرده اند ولی آنچه مسلم می باشد این است که با غذا می توان از ابتلاء به آن جلوگیری کرد و درمان قطعی آن هم در مواد خوراکی است.

شباهت سرطان با امراض ناشیه از سوء تغذیه

سرطان چیست؟ بی بندوباری يك سلول یعنی آنارشیگری آن سبب می شود که يك سلول پای خود را از گلیم خویش بیرون کرده وارد جایگاه سلولهای دیگر شود. فشار خون هم بی بندوباری و آنارشیگری فشار اسموزی یا یکی از مواد خون است. البته نمی خواهم فشار خون را سرطان خون بنامم، نمی گویم فشار خون با سرطان یکی است، نمی گویم عامل این دو مرض يك عامل است.

خیر، چنین مقصودی ندارم بلکه می خواهم بگویم شباهتی بین بزرگ شدن يك سلول و زیاد شدن مقدار فشار خون وجود دارد.

بیماری قند هم بی بند و باری قند خون و آنارشیگری عوامل تنظیم کننده آن است و چون این بسی بندوباریها و آنارشیگریها نتیجه بی بندوباری در تغذیه است، بعید نیست که رشد بی تناسب يك سلول هم نتیجه افراط در خوردن یا نخوردن يك

ماده خوراکی باشد.

معالجه سرطان با غذا

یکی از داروهای مؤثری که تا کنون برای سرطان پیدا شده است هورمون جنس مخالف است یعنی اگر ترشحات تخمدان زن را به مرد سرطانی بدهند یا ترشح تخمدان مرد به زن سرطانی داده شود بهبود حاصل می نماید.

تحقیقات جدید غذا شناسان ثابت کرده است که هورمونهای زیادی در مواد خوراکی ذخیره شده است و اصولاً زن و مرد هورمون خود را از غذا می گیرند چنانچه رازیانه و مخمر آبجو دارای هورمون زنانه می باشند و زیاده روی در خوردن این غذا مرد را عقیم می نماید.

در بعضی از غذاها که افراط آن سبب عقیم شدن زن می شود هورمون مردانه وجود دارد.

پس وقتی درمان مرضی در خوراکیها بود راه جلوگیری آنهم خوراکی خواهد بود و بعید نیست که سوء تغذیه عامل اصلی آن باشد.

دخانیات و سرطان

توتون يك ماده خوراکی است که مواد مؤثر آن از راه ریه جذب می شود. این روزها عده ای از دانشمندان عامل اصلی سرطان ریه را کشیدن دخانیات می دانند.

بیماری از دوشق خارج نیست یا عامل بیماری میکرب است یا سوء تغذیه و شق سوم ندارد. ۱ میکرب چنانچه گفتیم دلال مظلومه

۱ - بعضیها عامل سرطان را ویروس می دانند ولی ثابت نشده است.

است و عامل اصلی ابتلا به امراض عفونی هم سوء تغذیه می باشد.
 مرض سرطان بدون شك میگری ندارد مسری هم نیست و
 شق سوم هم نداریم؛ پس سوء تغذیه عامل اصلی سرطان اگر نباشد
 بی ارتباط با آن هم نیست.

سرطان نزد کلیمیان

اگر یادتان باشد سابقاً برخلاف امروز کلیمیان ایران
 بدبخت ترین اشخاص بودند و با اینکه بعضی از آنها ثروتمند
 بودند معذلك خوب غذا نمی خوردند.
 آمار مبتلایان به سرطان نشان می داد که کلیمیان بیشتر مبتلا
 می شوند.

ولی امروز وضع عوض شده است؛ کلیمیان ایران غذایشان
 با سابق فرق کرده و خوب می خورند و روی همین اصل مسلم از
 تعداد مبتلایان به سرطان نزد آنها کم شده است.
 در بحث مخصوص سرطان صورت جامعی از گیاههای ضد
 سرطان را که دارای هورمون می باشند و همچنین اثر پیاز را
 خواهیم نگاشت.

آب حیات یا رمز طول عمر در چه گیاهی است؟

در دوران زندگانی بدون شك هر قدر سم کمتر وارد بدن
 شود انسان دیرتر می میرد. در گذشته آمار جامعی نشان دادیم و با
 حساب دقیق ثابت کردیم که هر سم چقدر از عمر انسان می کاهد.
 آن حساب متعلق به اشخاص معتدل بود ولی کسی که در روز
 پنج تا شش جعبه سیگار بکشد نباید تصور کند که فقط هفت سال
 از عمرش کاسته شده است زیرا کسی که از بچگی به این سم خطرناک

دهن بگذارد زودتر خواهد مرد.

فراموش نفرماید کراراً تذکر داده‌ایم که تمام خوراکیها سم هم می‌باشند همانطور که دارو هستند. کسی طول عمر پیدا می‌کند که غذا را برای خاصیت دارویی آن بخورد. کسی که غذا را برای خاصیت سمی آن می‌خورد قصد انتحار دارد و قصیر العمر می‌گردد. مثلی است که می‌گویند:

«تره خریدم که قاتق نانم شود قاتل جانم شد.»

این مثل کاملاً صحیح و بجاست زیرا نه تره بلکه عسل نیز هم دوا، هم غذا و هم سم است.

به خاطر دارم وقتی در رادیسو تبریز نطقی در فواید فلفل سبز نمودم، شخصی که به یکی از فواید آن احتیاج داشت يك كيلو فلفل سبز خرید و در مدت سه روز آنرا خورد و چون نتیجه نگرفت پیش من آمد و علت را پرسید، گفتم باید شکر خدا را بجا آورید که مبتلا به سکسکه نشده‌اید، شما فلفل را به قصد خود کشی خورده‌اید و انتظار فایده دارید.

يك هفته حق ندارید فلفل بخورید، بعد فقط يك سیر بخورید و آنرا يك هفته با غذای روز و شب تناول کنید بدون تردید نتیجه خواهید گرفت.

دستور را عمل کرد و بعد پیش من آمده اظهار رضایت کرد.

چه اشخاصی عمرشان طولانی است؟

در صحنه زندگانی اشخاص به دو دسته متمایز قسمت می‌شوند: دسته اول کسانی هستند که همه چیز می‌خورند یعنی از هیچ غذایی روگردان نیستند. به تمام غذاها ناخنک می‌زنند، به اصطلاح بنده شاگرد خدا هستند. به همه چیز دهن می‌زنند و هر غذایی را دوست

دارند. شاید آنها را دله بدانید و از اینکه گاهگاهی بافرا هم غذا می‌شوند خوششان نیاید.

اینها به هر شهر و دیار که بروند احساس غربت نمی‌کنند و غذاهای مخصوص آن شهر را به آسانی می‌خورند. از روغن زیتون، مرزه، سیر و سبزیهای صحرایی بدشان نمی‌آید. انواع ماهیها را دوست دارند. همه روغنها به طبعشان گوارا است. غذای ایرانی و فرنگی در نظر آنها یکسان است. خلاصه از هیچ چیز بدشان نمی‌آید و به هیچ چیز دل بستگی ندارند.

این دسته اگر پر خور نباشند سالم‌ترین اشخاص هستند. در زندگانی قید شکم ندارند، به هیچ غذایی معتاد نمی‌شوند، برای يك غذای مخصوص سرودست نمی‌شکنند، قطر شکمشان متوسط است. اینها هستند که کمتر مریض می‌شوند و با پزشك و داروخانه سروکار ندارند. فرزندان سالم نیز از خود به یادگار می‌گذارند.

دسته دوم بد سلیقه‌ها و به اصطلاح خودشان خوش سلیقه‌ها هستند، که از مقدار زیادی هدایای طبیعت بدشان می‌آید. خوردن میوه‌ها و غذاهای ارزان را دوشان خود می‌دانند. فقط به چند غذای مخصوص عادت کرده‌اند و جز آنها غذای دیگر را دوست ندارند.

وقتی يك غذای تازه نزد آنها بگذارند به اکراه به آن دست می‌زنند و همین که يك لقمه از آنرا به دهان گذاشتند حالشان بهم می‌خورد و استفراغ می‌نمایند.

خلاصه گوشت بدنشان را راحت‌تر از يك غذای جدید می‌خورند. در عمرشان لب به سیر و پیاز نمی‌زنند، اگر به شمال بروند غذای آن صفحات مطبوع طبعشان نیست، اگر به جنوب

مسافرت کنند از اغذیه و اشربه آنها بدشان می آید. خلاصه هر جا بروند غریبند.

این دسته همیشه بیمار می باشند، هر روز پیش طبیب می روند و همیشه چند قفسه دارو در منزل دارند. یکدروز سرشان درد می کند، روز دیگر از درد پا می نالند، روز دیگر سرماخوردگی پیدا می کنند، هفته بعد غذا ترش می کنند، مدتی هم بستری هستند. کم کم فشار خونشان بالا می رود یا مرض دیگر می گیرند یا مبتلا به بیماری قند می شوند یا آلومین در ادرارشان پیدا می شود یا سنگ مثانه پیدا می کنند یا سرطان می گیرند.

این دسته عمرشان کوتاه است، هر قدر در غذا خوش سلیقه تر باشند عمرشان کوتاه تر است.

دسته اول به هیچ سمی معتاد نمی شوند و اگر بشوند می توانند به آسانی آن را ترك نمایند و دسته دوم بدون شك به یکی از سموم معتاد خواهند شد و اگر شخص عاقلی باشند و رفیق بد پیدا نکنند و معتاد به سیگار - تریاک - مشروب - بنگ و چرس و انقبه نشوند به غذاهای معمولی معتاد می شوند و آنها را بیش از اندازه می خورند.

موی سر این دسته زود می ریزد، ناخنهایشان می شکند، قطر شکمشان یا زیاد باریک است یا زیاد قطور، خودشان علیند و اولاد علیل به باد می آورند.

پرخورها

پرخورها همیشه از دسته اول می باشند زیرا دسته دوم هیچ وقت اشتهای پرخوری پیدا نمی کنند.

پرخورهای دسته اول کسانی هستند که رمز طول عمر را

پیدا نموده ولی آن را فدای شکم پرستی کرده اند و در حقیقت کیفیت غذا را فدای کمیت آن نموده اند.

این اشخاص که خوب خوردن را با زیاد خوردن اشتباه کرده اند استقامتشان در مقابل امراض از دسته دوم بیشتر است و کمتر مریض می شوند.

ناراحتی آنها از زیاد خوردن است، قطر شکمشان زیاد است و مثل معروف که می گویند: «طول عمر با طول کمر بند نسبت معکوس دارد» نزد اینها صادق است. اینها غالباً به مرض سکه و نظایر آن می میرند و عمرشان از هشتاد تجاوز نخواهد کرد.

خوب خورها

اینها همه چیز می خورند اما کم و به اندازه، حس هوششان خوب کار می کند؛ هرچه را بدنشان کسر دارد فوراً هوس می کنند و آنچه بدنشان لازم ندارد نسبت به آن بی میل می شوند از هیچ غذایی بدشان نمی آید مگر آنکه تازه آنرا خورده و مواد آنرا بدنشان لازم نداشته باشد.

هرگز دو وعده يك جور غذا نمی خورند - سفره خود را از غذاهای مختلف تزین می نمایند و از هر چمن گلی می چینند و خود را با غذاهای مختلف سیر می نمایند، همرا این دسته از سایرین زیادتر است. اینها هستند که همیشه سالم می باشند، هیچوقت از زندگانی سیر نمی شوند، هرگز به فکر انتحار نمی باشند، سوء - هاضمه ندارند، غذا را ترش نمی کنند، شکمشان نفخ ندارد، فرزندانسان هم سالم به دنیا می آیند.

اینها که همه چیز را به اندازه می خورند سرچشمه آب حیات را پیدا کرده و رمز طول عمر را یافته و به کار بسته اند. پس

شما نیز اگر می‌خواهید رنج و تعب به‌سراغتان نیاید همه چیز بخورید ولی در خوردن هیچ‌چیز افراط نکنید و هیچ غذایی را از مقدار خوراکش بیشتر نخورید.

افراط نکنید

گفتیم اگر هر روز يك سیب بخورید طیب به‌خانه شما راه پیدا نمی‌کند اما به شرط اینکه از يك سیب بیشتر نخورید، اگر باز هوس کردید گلابی بخورید آن‌هم يك‌دانه نه بیشتر. گفتیم هر کس در روز يك قاشق چای‌خوری آب دریا بخورد مریض نمی‌شود ولی شما اگر بخواید بجای آب آشامیدنی آب شور دریا بخورید نباید در انتظار نتیجه باشید.

فواید دیگر خوراکیها

حالا که فهمیدیم رمز طول عمر در غذاست و دستور استفاده از آنرا سر بسته خواندیم خوب است به‌سراغ سایر فواید غذاها برویم و بدانیم خواص حقیقی این گوهرهای اصل که به‌ارزانترین قیمت در اختیار ما گذارده‌اند چیست؟

خاصیت ضد عفونی خوراکیها

اثر میکروب کش ترشیا را سابقاً نوشته‌ایم و دیگر تکرار نمی‌کنیم. تأثیر سیب‌کال را در معالجه اسهال خونی شرح دادیم و دیگر نباید تکرار کنیم، حالا نوبت عطر مواد خوراکی است. یکی از صفات عمومی اسانسها یعنی عطرها ضد عفونی کردن است. عطرهاي موجود در خوراکیها عامل اساسی است که طبیعت

آنها را برای حفظ خوراکیها ایجاد کرده و به آنها خاصیت میکرب کشی داده است.

خوردن خوراکیهای معطردهان و معده انسان را ضد عفونی و میکربهای موزی را از اثر می اندازد. بو کردن میوه ها و گلها مجاری بینی و نواحی حلق را ضد عفونی می کند و میکربهای ریه را نابود می سازد.

گل ختمی

سابقاً که مانند امروز ضد عفونی مصنوعی فراوان نبود پزشکان برای ضد عفونی زخمها از گل ختمی استفاده می کردند سایر گلها نیز فوایدی نظیر آن داشتند.

تنقیه گل ختمی معده را ضد عفونی می کند و زخمهای آنها التیام می دهد. برای شستشوی زخمها سابقاً از مطبوخ گل ختمی استفاده می کردند و هنوز هم برای زرد زخم معمول است و هیچ يك از داروهای گران قیمت امروز جای آنها نگرفته است.

نقرس حضرت والا

سابقاً بیماری نقرس را مرض حضرت والا و حضرت اشرفها و سایر اعیان و اشراف می دانستند. شرط اصلی نجابت و اصالت دوله ها و سلطنه ها و ملکها ابتلا به این بیماری بود.

چنانچه این مرض در یکی از اشراف دیر بروز می کرد نجابت مادرش مورد تردید واقع می شد و حتی عده ای می گفتند که مرحوم حضرت اشرف خواهان پسر بسود و علیاً مخدره زن ایشان دختر زایید و همان روزهم زن قصاب محل پسر زایید و با مکر و حيله و دادن پول به زن قصاب دختر را با پسر عوض کردند.

در قرون گذشته در اروپا اشراف برای خوردن مزایای زیادتری قائل بودند چنانچه هنوز هم در کشورهای عقب مانده معمول است.

آنها خودشان را برتر از دیگران تصور می کردند و روی این اصل غذایشان با دیگران فرق داشت و مشروبشان شراب ناب و غذایشان گوشت حیوانات شکاری بود. خوردن گوشت حیوانات اهلی شأن حضرت اشرفها نبود. آنها باید گوشت كبك، تيهو و لاقل آهو میل می کردند.

پنیر و سبزی - دل و قلوه و جگر - سیراب و شیردان - جنور و بغور - پچندر و شلغم - پیاز و هویج اینها همه خوراك فقرا بود و نباید از در دولشرای حضرت والا عبور کند.

آشپز حضرت والا اگر يك دروز اشتباهاً گوشت بره را که برای نوکر و کلفتها می پختند داخل غذای آقا می کرد مجازاتش اخراج بود.

مرض حضرت اشرف هم از بیماری سایر افراد جدا بود و مرض آنها هم باید مطابق شأن آنها باشد. مگر می شود مرض بقال و عطار با کسالت جناب اشرف یکی باشد.

یکی از این بیماریها که معمولاً کمتر سراغ آدمهای معمولی می رفت نقرس بود و چنانچه اتفاقاً يك فسرده عادی مبتلا می شد طبیب حق نداشت نام آنرا نقرس گذارد. استفاده از بعضی القاب قبل از ابتلا به نقرس جایز نبود، دستور معالجه این مرض هم با سایر امراض فرق بسیار داشت. خون گرفتن - حجامت کردن - رگ زدن یکی از معالجات مخصوص نقرس بود. کسانی که سالها خون ملت را می مکیدند مجازاتشان پس دادن خون بود. اگر این کار یکی دوبار بود اهمیت نداشت ولی غالباً بیش از بیست مرتبه

از آنها خون می گرفتند، حتی به چهل مرتبه هم می رسید.
در حقیقت باید گفت که مردمان پوست کلفتی بودند و الا
يك آدم معمولی قدرت استقامت در برابر این همه زجر را ندارد.
اسامی داروهایی که به این عالیشانان می دادند واقعاً شنیدنی
است.

کسانی که از خوردن گوشت گوسفند و گاو عار داشتند
مجبور بودند که از پشکل این حیوانات استفاده نمایند، تپاله گاو
را گرم گرم به پای حضرت اشرف گذاشته و آنرا می بستند و چون
نتیجه نمی داد کمی از آنرا در شراب حل کرده میل می فرمودند.
خوردن شراب ناب عارضه اش مریضی است که باید با
شراب درد آلود معالجه شود ولی نه درد حقیقی بلکه دردی که از
معدۀ گوسفند خسار ج شده باشد. لابد می خواهید بدانید که
عالیشانان که همه گونه وسائل راحتی داشتند چرا به این بیماری
دچار می شدند.

جواب این سؤال را خودتان از لابلای این سطور پیدا کنید.
اگر این حضرات خوردن آلو را کسرشان خود نمی دانستند،
اگر انگور می خوردند، اگر توت فرنگی میل می کردند، اگر با
غذا روغن زیتون تناول می کردند، بخوردن سیب علاقه نشان
می دادند، اگر با غذا سبزیجات خام مخصوصاً ترب می خوردند
و ترب و سبزی را غذای فقرا فرض نمی نمودند و یا لا اقل کرفس
که خوراك اغنيا بود به غذاهای خود می افزودند، خلاصه اگر این
آقایان شکم بزرگ خود را مقبرۀ حیوانات شکاری قرار نمی دادند
و به گوشت حیوانات اهلی هم توجه داشتند هرگز به این بیماری
دچار نمی شدند.

اینها همه فایده خوراکیهاست

این میوه‌ها و سبزیهایی که در بالا به آنها اشاره کردیم همه خوش طعم و گوارا هستند. در معالجه نفرس اثر نیکو دارند. اگر آقایان پزشکان این غذاها را به جای داروهای اختصاصی و بی فایده تجویز فرمایند مریض را زودتر نجات خواهند داد.

غذاهای آنتی بیوتیک

صدها بلکه هزارها سال قبل از کشف پنی سیلین و استرپتو-میسین و امثال آنها مردم اثر میکرب کشن سیر دامی دانستند. اکنون در اثر تفحصات جدید در سیر ماده‌ای پیدا کردند که نظیر داروهای فوق‌الذکر بوده و تأثیرات آن در کشتن میکرب وبا و میکربهای سرماخوردگی و میکربهای گرم مثبت به مراتب زیادتر از داروهای جدید است. در پیاز و آب دریا نیز از این داروهای ضد حیات میکرب دیده شده است و بعید نیست در سایر اغذیه مخصوصاً آنهایی که خاصیت ضد میکربی دارند از این داروها پیدا شود.

ضمناً باید یادآور شویم که این داروهای ضد حیات میکرب را از قارچها می‌گیرند که آنها نیز به نوبه خود هدایای طبیعت می‌باشد و از قدیم‌الایام خوردن آنها معمول بود. اخیراً از کشت بزاق و همچنین از عصاره خون و عصاره کبد نیز از این داروها ساخته‌اند.

آب دریا

یکی از هدایای طبیعت آب دریا است که سه چهارم سطح

زمین را فرا گرفته و آبهای يك چهارم ديگر زمین که آن را ربع مسکون می نامند به آن می ریزند و تمام این آبها به هم اتصال دارند. آنچه معدن در زیر آبهای دریاست املاحش به مرور زمان در این آب حل شده و آبهای ربع مسکون نیز املاح زمین را در خود حل کرده و به تدریج به دریا ریخته اند.

پس در روی زمین آنچه املاح پیدا شود وجودش در آب دریا حتمی است. حال اگر شما روزانه يك قاشق سوپ خوری آب دریا بنوشید تمام املاحی که در زمین موجود است و بدن شما به آن احتیاج دارد خورده اید.

تا کنون ۹۱ عنصر مفید و صدها ترکیبات مفیدتر در آب دریا یافته اند. شرط اساسی استفاده از آب دریا آنست که آنرا قبلاً تصفیه نمایند.^۱

نوشیدن بیش از يك قاشق مرباخوری دارای اثرات سوء بوده و نباید تجویز شود.

زنان آبستن می توانند يك قاشق مرباخوری بنوشند.

اثر رادیو اکتیویته غذاها

بعضی از غذاها دارای این خاصیت می باشند که امراض مخفی را در بدن آشکار می سازند. مثلاً اگر شخصی مبتلا به مرض نوبه خفیف باشد در اثر خوردن این غذا بیماریش آشکار می شود و طبیب راه دایت می نماید. سردهانه این خوراکیها خربزه مخصوصاً يك نوع آن است که شهری نامیده می شود.

برای اینکه از این خاصیت استفاده شود بهتر آن است که

۱ - مهمترین وسیله تصفیه رد کردن آن از صافیهای مخصوص آب است.

آن را خورده در آفتاب بنشیتند تا عرق نمایند و چنانچه تب پیدا شد فوراً برای تجزیه خون به آزمایشگاه مراجعه کنند.

این خاصیت به علت وجود مواد رادیواکتیو می باشد که در خربزه مخصوصاً شهری وجود دارد.

و نیز ممکن است این خاصیت مربوط به هورمون مخصوصی باشد که در این خوراکیها موجود است زیرا در آبجو هورمون مخصوص زنانه وجود دارد، وقتی مردی که دارای سوزاک خفیف است آنرا بنوشد به علت تأثیری که این هورمون در روی قسمتهای تناسلی مرد دارد بیماری سوزاک آشکار می گردد. ولی در زن نتیجه معکوس است یعنی زن سوزاکی با خوردن آبجو بیماریش مخفی می شود.

برخلاف عقیده عموم خوردن خربزه برای مبتلایان به بیماری نوبه چنانچه توأم با معالجه باشد مفید است.

شیر گیاهی

در شیر ماده ای وجود دارد که کازئین نامیده می شود. در شیر انسان و تمام حیوانات این ماده به شکلهای مختلف دیده می شود و همین امر سبب شده است که حیوانات متفاوت گردیده اند و علت ناسازگاری شیر حیوانات به کودک انسان همین اختلاف شکل است.

اخیراً در باقلا ماده ای پیدا کرده اند که شبیه کازئین است و چون باقلا را به زن شیرده بخوراند شیرش اضافه

می گردد.

به خاطر دارید که گفتیم انسان و حیوان قوه خلاقه ندارند و بایستی احتیاجات خود را از خوراکیها اخذ کنند. یکی از احتیاجات زن شیرده کارژین است و از این نوع کارژینها که در نباتات وجود دارد استفاده می کنند. پس زن بهجه شیرده باید از این خوراکیها بخورد تا بتواند وظیفه مادری را انجام دهد.

اگرخواستید به کودک شیرخوار غذایی شبیه شیردهید باقلا را آرد کرده ده گرم آنرا با صد گرم آب بجوشانید و شیرابه آنرا به کودک بخورانید. این شیر نباتی به تمام اطفال سازگار است.

ممکن است دو آینده نزدیکی از این موضوع استفاده کرده شیر و ماست و پنیر گیاهی درست نمایند. نمونه پنیر گیاهی که اینجانب برای اولین بار ساختم فوق العاده خوش طعم و گوارا بود.

آب در میوه

مقصود آب میوه نیست زیرا این موضوع را در صفحات بعد مفصلاً خواهیم نوشت. مقصود ما آبی است که در میوهها وجود دارد.

این آب صرف نظر از مواد و ترکیبات مخصوص میوه اصولاً با آبی که در کوزه دارید و برای دفع عطش می نوشید فرق کلی دارد.

ترکیباتش با آب یکی است، خواص ظاهری آن با آب یکسان است و تنها اختلاف اساسی آن در خواص حیاتی

است.

در صفحات قبل گفتیم که آب یکی از مواد ترکیب کننده مواد آلی است یعنی هر جسم نباتی یا حیوانی به کمک آن ساخته می شود و از طرف دیگر گفتیم انسان و حیوان مانند نباتات قوه خلایق ندارند و باید احتیاجات خود را از مواد خوراکی بگیرند و آب یکی از احتیاجات عمده قوای سازنده بدن است.

آبی که معمولاً می نوشیم مانند آبی است که در رادیاتور ماشین می ریزند و کارش خنک کردن و خنک نگاه داشتن است. ضمناً سموم بدن را که نسوج تحویل آن می دهند در خود حل کرده به خارج می برد.

این آب اجازه ورود به ترکیبات بدن را ندارد و تنها آبهای موجود در خوراکیهاست که دارای قوه حیاتی^۱ بوده و در ترکیبات بدن شرکت می نمایند، هندوانه بیش از سایر خوراکیها آب دارد یعنی نود درصد آن آبست.

پیری زودرس و مسمومیت زنان آبستن نتیجه کم خوردن میوه های آبدار می باشد. این آب که دارای خاصیت حیاتی است و اجازه ورود به قسمتهای داخلی سلولها را دارد سموم بدن را گرفته به خارج می برد و چنانکه گفتیم آب معمولی در مجاری خارج با آن همکاری می نمایند.

درمان مرض قند

یکی از ترشحات لوزالمعده انسولین برای تنظیم قند بدن

است، در اثر خرابی این غده و کم شدن انسولین شخص مبتلا به مرض قند می شود.

سابقاً این انسولین را از همان غده گرفته به بیماران قند تزریق می کردند. پس از تزریق قند خون و ادرار کم می شد ولی پس از چندی دوباره بالا می رفت.

اخیراً در هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کرده اند که بیماری قند را معالجه می کند.

گفتیم که انسان قوه خلاقه ندارد و تمام احتیاجات خود را باید از مواد خوراکی و گیاهها بگیرد.

یکی از احتیاجات انسولین می باشد که در بعضی از خوراکیها موجود بوده و نخوردن آنها شخص را مبتلا به این مرض می نماید.

یکی از این خوراکیها هویج نا قابل است که نخوردن آن سبب می شود شخص مبتلا به بیماری قند شود و چنانچه شخص مبتلا شد درمانش مشکل می باشد.

خوردن آب هویج و زرد کت بهترین درمان بیماری قندی باشد برای معالجه درد پا نیز مفید است. خوردن توت مخصوصاً توت خشک با اینکه قند دارد برای معالجه مرض قند نافع است و به نظر اینجانب بعید نیست که در آن نیز نوعی انسولین نباتی باشد.

۱- اخیراً اینجانب در آب شلغم نیز انسولین گیاهی به مقدار زیاد پیدا کرده و نوشیدن آب شلغم را به کلمه مبتلایان مرض قند توصیه می نمایم.

۲- پس از چاپ اول و فراغت از نوشتن این کتاب اینجانب توت را مورد مطالعه دقیق قرار داده پس از آزمایش مقداری انسولین در دانه های توت پیدا کردم لذا توت بی دانه مفید نیست.

و همچنین میوه قره‌قات که در آذربایجان می‌روید، در معالجه بیماری قند تأثیر بسزا دارد. تره‌تیزک و بسولاغ‌اوتی نیز ممکن است دارای انسولین باشند، پیاز نیز دارای انسولین است.^۱

ویتامین ث در معالجه مرض قند مؤثر است

میوه‌ها و سبزیهائی که دارای ویتامین ث می‌باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلاء به این مرض نقش بزرگی بازی می‌کنند.

این ویتامین در نسترن کوهی، فلفل سبز، آب‌نارنج، آب‌لیمو و گوجه‌فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام، سیب، زردآلو، موز، خربزه، انار، هلو، گلایی، جعفری، نخود، تره‌تیزک، دارایی، انبه، گوجه و نارنگی پیدامی‌شود. قره‌قات^۲ نیز دارای مقدار زیادی ویتامین ث می‌باشد. اگر می‌خواهید به بیماری قند مبتلا نشوید خوردن این مواد را فراموش نکنید و نیز افراط را جایز ندانید.

ویتامین ب نیز در معالجه مرض قند مؤثر است

ویتامینهای ب نیز در عمل قند مؤثرند که شرح این موضوع را در بحث فرضیه سردی و گرمی خواهیم نوشت.

خوردن میوه و غلات و سبزیهائی که ویتامینهای ب دارند برای انسان لازم بوده و برای عدم ابتلا و معالجه

۱- تمام بذرها و تخمهای گیاهی مخصوصاً تخم خیار و تخم خرفه دارای انسولین گیاهی هستند.

۲- دانه قره‌قات نیز دارای انسولین گیاهی است.

قند لازم اند.

غلات مانند گندم، جو، چلتوک، ذرت و ارزن مخصوصاً
مبوس آنها، مخزن ویتامینهای ب می باشند. میوه جات و سبزیجات
مانند پیاز، هویج، کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، سیب، گلایی،
آلبالو، گیلاس، هلو، خرما، موز، نارنج، دارابی، بادام، فندق،
گردو، زردآلو و همچنین لبنیات مخصوصاً ماست و پنیر دارای
ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند مفید
می باشند.

بیماری بری بری

وقتی يك نفر برنج سفید یعنی بدون چلتوك بخورد به
بیماری مخصوصی که به زبان خارجی بری بری می گویند مبتلا
می شود. این مرض نتیجه کمبود مواد سفیده ای و ویتامین ب
می باشد.

حالا ممکن است پرسید با اینکه ایران کشور برنج عزیز
است چرا این بیماری در این کشور شیوع ندارد و با اینکه اغلب
مردم مخصوصاً دهاقین سواحل دریای مازندران خوراکی جز برنج
سیاه ندارند به این مرض دچار نمی شوند (به طوری که بایش-
قدم بودن علمای ایران در علم طب این مرض نام فارسی و عربی
مشهور ندارد.)

معجزه پیاز

علت عدم ابتلای ایرانیان، خوردن پیاز است و اکثر اغنیا و
فقرا غذاهای برنجی را با خورشهایی می خورند که در آن پیاز
وجود دارد. دم پختك و ته چین هم با كمك پیاز درست می شود،

عده‌ای هم با غذا عادت دارند پیاز خام میل نمایند. در رشت و مازندران که زیاد برنج می‌خورند خوردن سیر و پیاز همراه غذا هرگز فراموش نمی‌شود. در سیر و پیاز مواد ضد عفونی و کشنده میکرب وجود دارد و میکربهای موزی معده و روده‌ها را می‌کشند و این عمل دوخاصیت دارد اول اینکه این میکربهای موزی مقدار زیادی از مواد سفیده‌ای را می‌خورند و از بین می‌برند و با کشته شدن آنها احتیاج بدن به مواد سفیده‌ای کمتر می‌شود ثانیاً با از بین رفتن میکربهای موزی میکربهای مفید که سازندگان ویتامینهای ب هستند بهتر عمل می‌کنند.

یکی دیگر از عادات رشتیها و مازندرانیها خوردن کته با ماست یا پنیر است که دارای مقداری مواد سفیده‌ای و ویتامینهای ب هستند. فکراهم برنج را با کمی شکر سرخ می‌خورند که دارای مواد سفیده‌ای و مختصری ضد عفونی است.

پیاز در عدم ابتلا به بیماری بری بری نقش بزرگی بازی می‌کند و سخت‌ترین بیمار رانجات می‌دهد، ضمناً در برنج ماده‌ای است که ضد ویتامین ب می‌باشد یعنی آن را خراب می‌کند و پیاز ماده‌ای دارد که عمل ضد ویتامین برنج را خنثی می‌نماید.

دستور معالجه فشار خون

فشار خون دلایل زیادی دارد و به صور مختلف و انواع گوناگون دیده می‌شود.

برای عدم ابتلا به فشار خون بهترین راه خوردن کلیه خوراکیها کمتر از مقدار خوراک است. یعنی باید همه چیز را خورد ولی نباید از حد خوراک آنها تجاوز کرد.

ویتامین (آ) که در سبزیها و میوهها مخصوصاً در پوست آنها و همچنین روغن ماهی وجود دارد در تنظیم فشار خون نقش مهمی دارد. بنابراین خوردن روغن ماهی و خود ماهی - هویج مخصوصاً زردك، جعفری، پیسانلی^۱، زردآلو، گوجه فرنگی، کاهو، نخود، نخودفرنگی، خرما و همچنین کره و میوه جاتی که ویتامین (آ) دارند برای عدم ابتلا و درمان این بیماری مفید می باشند^۲.

ضمناً خوراکیهایی که خون را قلیایی می نمایند مانند انگور و توت فرنگی در مبارزه با اوره نقش مهمی بازی می کنند.

دم کرده برگذیتون برای معالجه و پیش گیری در معالجه مفید است.

سیرفشار خون را به طور ثابت پایین می آورد - موسیر نیز بی نهایت مفید است.

تقویت قوای شهوانی

خوراکیها قوای شهوانی را زیاد می کنند. ابتلا به عنن نتیجه سوء تغذیه و خوردن بعضی و نخوردن بعض دیگر از خوراکیهاست و چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلا به امراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه می نماید لازم است مختصری از این گونه خوراکیها را بشناسیم. افراط در خوردن آبجو و رازیانه برای مردها موجب عنن و عقیم

۱- کاسنی زرد را که به دندان شیر هم معروف است پیسانلی گویند.
۲- طبق آزمایشی که اینجانب نموده ام کوهان شتر معدن ویتامینهای (آ) و (د) می باشد.

شدن است زیرا اخیراً در این دو خوراکی هورمون زنانه کشف گردیده است. شیر خشت و قهوه نیز در کم کردن قوای شهوانی مؤثر می باشد. برعکس انجیر، بهار نارنج، نارگیل و شیرۀ آن، کاهو، ترنجبین، دارچین و فلفل سیاه شهوت را زیاد می نماید. سیر و پیاز شهوت را تحریک می نمایند. میگو یعنی ملخ دریایی شهوت را چندین برابر می نماید. پسته و پسته شام مفید می باشند، خوردن پستان حیوانات اثر نیکو دارد. در بین میوه جات نارگیل و شیر آن و همچنین شفاقل مفید می باشد.

برای تقویت قوای شهوانی نباید از ضراریح که نوعی مگس بوده و در داروخانه ها موجود است استفاده کرد زیرا اثر این دارو خارش و ایجاد قلقلک در مجرای ادرار بوده و تحریک موقتی می دهد و در نتیجه اثر سوء دارد.

خاویار و اشبل ماهیها به علت داشتن هورمون و مواد فسفردار مفید می باشند. ویتامین (A) در این مورد تأثیر بسزایی دارد. فقدان آن در بدن تخمدان و بیضه ها را ضعیف می کند و جنین را در رحم می کشد.

این ویتامین در جوانه غلات و در بعضی از سبزیجات و در دانه و مغز و برگ کاهو - در روغن زیتون و کنجد و پسته شام و کتان و خشخاش پیدا می شود.

بهترین راه استفاده از آن خوردن جوانه گندم و سمنوی است که با اصول علمی پخته شود. دستور ساختن این سمنو در قسمتهای بعد نوشته خواهد شد. اگر برای امتحان آب منی به آزمایشگاه مراجعه کردید و در جواب نوشتند نطفه ندارد خوردن این ویتامین استفاده ندارد ولی اگر نوشتند ضعیف یا کم است بهترین راه معالجه و تقویت نطفه خوردن غذاهایی است که ویتامین آ

دارند و بهترین آنها جوانه گندم مخلوط در شیر است.

به طور کلی داروهای مقوی شهوت عبارتند از مواد سفردار مانند: قلوۃ حیوانات مخصوصاً قلوۃ نعروس، ماهیها و خاویار، غذاهای صدفی و تخم مرغ تازه.

ادویهجات مثل: فلفل سیاه، فلفل سبز، زنجبیل، جوز بویا و غیر نیز اثر زیاد دارند ولی باید بدانید که افراط در خوردن ادویهجات نه تنها اثر مطلوب ندارد بلکه فوق العاده مضر می باشد و همچنین است غذاهای معطر مثل زعفران و نوردل و مشک و وانیل. غیر از مواد فوق مارچوبه، آرتیشو، ثعلب، کاکائو، قارچها، نعنا و شلغم پخته در شیر.

انگلیسیها بیشتر برای این منظور سوپ لاله پشت می خوردند. عده ای از آبگوشت تمساح استفاده می نمایند.

در مصر آبگوشت سوسمار را جهت زیاد شدن نیروی آمیزشی تجویز می نمایند. شاهانه هندی هم مفید است.

کنند برای معالجه سیلان منی و سرعت انزال بسیار مفید است.

خوراکیها معادن املاح می باشند

یکی از مصالح ساختمان نسوج و مایعات و استخوان بندی فلزات می باشند که به صورت مختلفه املاح آنها در بدن وجود داشته و مورد نیاز بدن است.

تاکنون در اثر تجزیه های دقیق در بدن به وجود ۳۷ عنصر که همگی از فلزات و شبه فلزات می باشند پی برده اند، این فلزات

به طور مستقیم نخورده نمی شوند و برای جذب بدن بایستی به صورت املاح در آیند. بهترین معدن املاح این خوراکیها هستند.

گرچه اخیراً املاح شیمیایی این فلزات را در داروخانهها جمع کرده و پزشکان در موقع لزوم تجویز می نمایند، ولی به طور دقیق باید بگوییم املاح به این صورت چون قوه حیاتی ندارند مفید نیستند و روی این اصل دانشمندان اتمی اکنون در صدد تهیه املاح فلزات با خاصیت رادیو آکتیو می باشند، تا شاید بتوانند بهتر جذب بدن شوند و به طوری که می گویند (ید) رادیو آکتیو برای تقویت بدن ساخته شده است.

هنوز تأثیر اینگونه داروها معلوم نیست ولی هرچه باشد به پایه املاح موجود در خوراکیها نخواهد رسید.

این عناصر معمولاً در خاک وجود دارند و به وسیله ریشه جذب شده، وارد درخت گردیده و پس از یک سلسله فعل و انفعالات برای خوراک آماده می شوند.

اغلب سبزیها و میوه جات از املاح گوناگون سرشار می باشند. درین این املاح که داروهای حقیقی و مفید می باشند املاح تب برا، ضد روماتیسم، مسکن، مله، مقوی، منوم و غیره بسیار دیده می شوند.

داروهای ضد کرم، داروهای قاعده آور، داروهای مسکن، داروهای منظم کننده قاعدگی، داروهای ضد سرفه، داروهای ضد آسم، داروهای ضد میکروب و صدها داروهای دیگر در ضمن این املاح وجود دارند. املاح مورد نیاز خون، مورد نیاز کبد، مورد

نیاز براق، مورد نیاز مغز، مورد نیاز قلب، مورد نیاز اعصاب، مورد نیاز مو، مورد نیاز ناخن و مورد نیاز حواس گوناگون در این املاح به صور مختلف دیده می‌شوند.

اگر بخواهیم یکایک این املاح را مورد مطالعه و بحث قرار دهیم و منابع آنها را بشماریم مثونی هفتاد من کاغذ خواهد شد.

در اینجا به بحث کلی دربارهٔ چند فلز عمده قناعت می‌کنیم و درجدهای بعد ضمن تفصیل یکایک میوه‌ها و سبزیها املاح عمده آنها را گوشزد کرده فواید آنها را تشریح می‌نماییم ولی قبلاً ناگزیریم نقصی را که در نباتات ایران مشاهده می‌شود برای اطلاع عموم بنویسیم.

گفتیم که املاح را گیاه به وسیلهٔ خاک از زمین می‌گیرد. متأسفانه املاح در زمین به یک نسبت مساوی تقسیم نشده و در هر خاکی فلزات مورد نیاز تمام گیاهها موجود نیست، در صورتی که این فلزات و املاح در آب دریا به یک نسبت تقسیم شده‌اند و سه چهارم سطح زمین که از آب دریا پوشیده شده است از عدالت طبیعت برخوردار شده و یک چهارم دیگر که خشکی است دچار بی‌عدالتی می‌باشد. بنابراین می‌توانیم بگوییم حیوانات دریا از این جهت خوشبخت‌تر از زمینها می‌باشند و روی همین اصل است که مرجانهای دریا در نقاشی و رنگ آمیزی از بشر که خود را اشرف مخلوقات می‌داند جلو افتاده‌اند.

در فلات مرکزی ایران که از دریای آزاد دور است این بی‌عدالتی به‌منتهای درجه می‌باشد و چون در این قسمت به‌علت

۱- ممکن است بعضی از گیاهها با اشتمالات اتمی خود ماهیت فلزات را تغییر داده و فلز مورد نیاز خود را بسازند، ولی هنوز مسلم نیست.

داشتن هوای معتدل و آفتاب زیاد انواع و اقسام گیاهها می توانند برویند از حیث داشتن بعضی از املاح و فلزات فقیر است. بنابراین بعضی از گیاههای ما آن خاصیتی که در کتب علمی می نویسند ندارند و چنانچه دقیقاً مورد آزمایش قرار گیرند به این نتیجه می رسیم که املاح و فلزات آنها با نوعهای دیگر فرق دارد.

این موضوع گرچه جنبه علمی داشته و از موضوع این کتاب خارج است معذک به یکی دو موضوع از مواردی که آزمایش نموده ام اشاره می نمایم.

در مرکز و شمال ایران سدیم فوق العاده زیاد است: معادن نمک طعام فوق العاده می باشد، تمام شوره زارها و کویر ایران را سولفات دوسود پر کرده است. در شهرهای قدیمی و کهنه مانند همدان - ساوه - شهرری و غیره شوره ای که ترکیب آن نیترات دوسدیم است به دست می آید.

در مقابل در این قسمت از ایران فلز پتاسیم کمیاب است. در صنعت کربنات دوپتاس را از خاکستر نباتات می گیرند ولی در ایران در خاکستر نباتات به جای کربنات دوپتاس کربنات دوسود وجود دارد.

خاکستر علف اشنیان که قلیانامیده می شود دارای مقدار زیادی کربنات دوسود است. در خاکستر سایر نباتات نیز کربنات دوسود جای کربنات دوپتاس را گرفته و اگر پتاسیم پیدا شود فوق العاده کم و نادر است. بعد از پتاسیم شبه فلز پد قابل توجه است.

در معادن نمک طعام مایندور دوسدیم وجود ندارد این نقص در معادن امریکا هم بود. همینکه دانشمندان متوجه آن شدند از

طرف وزارت بهداشتی به کلیه کارخانجات نمک کوبی دستور داده شد که به هر ده هزار کیلو نمک يك کیلو یدور دو پتاسیم اضافه نمایند.

چرا ایرانیان مریض می‌شوند

با وجود آب و هوای مناسب و آفتاب فراوان و وفور نعمت و میوه‌جات و سبزیجات، مشاهده می‌شود که باز هم ایرانیان مریض می‌شوند.

با اینکه در ایران گوشت کمتر خورده می‌شود، با اینکه صدی نود مردم فقیر بوده و کمتر روغن استعمال می‌نمایند معذلتك مشاهده می‌شود که کبد اکثر ایرانیان خوب کار نمی‌کند و به اصطلاح تنبل است. روغن نباتی هم این بیماریها را برطرف نساخت در صورتی که مردم غرب گوشت زیاد می‌خورند. گوشت خوك، گوشت خرگوش و گوشت انواع ماهیها و حیوانات دریایی، گوشت سایر جانوران زمینی و دریایی حتی مار و قورباغه در آنجا مصرف می‌شود.

پیه خوك در آنجا فراوان بوده و مصرف زیاد دارد معذلتك این مقدار بیماری کبد مشاهده نمی‌شود، در صورتی که شاید اکثر مردم آنجا از ما میوه کمتر می‌خورند، سبزیجات کمتر مصرف می‌شود، تخم مرغ فوق العاده زیاد مصرف می‌گردد، میوه‌ها و سبزیجات که ما مصرف می‌کنیم تازه تر است. حالا ببینیم علت چیست؟ علت آن همان بی‌عدالتی طبیعت است که به آن مختصر اشاره کردیم و چنانچه فرصت دست داد کتابی در مورد آن جداگانه خواهیم نوشت.

کود بهداشتی

همانطور که زمینهای کم قوت را با کودهای حیوانی و نباتی و شیمیایی آماده می سازند بهتر است که کود بهداشتی نیز به آنها اضافه شود.

این کود شیمیایی چیز فوق العاده ای نیست، با نمك دریا می توان این عمل را انجام داد. به هر هکتار زمین چنانچه يك كيلو نمك دریا پاشیده شود این نواقص برطرف می گردد. ضمناً باید در ایران خوردن آب دریا را معمول کرد. داروخانه ها به جای آوردن داروهای اختصاصی بی فایده بهتر آن است که آب دریا را تصفیه کرده^۱ به قیمت ارزان به عموم بفروشند. برای مردم ایران همه روزه خوردن يك قاشق چایسختی آب دریا ضروری است و چنانچه به نسبت معینی به آبهای مشروب از طرف بهداشتی علاوه شود نتیجه بهتر خواهد بود.

آهن

آهن یکی از فلزات لازم و ضروری انسان است. برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است بگوییم رنگ قرمزخون و گوشت مدیون وجود این فلز می باشد. زیبایی چهره یعنی سرخ و سفید بودن آن، قرمزی لبهایی که با مساتيك رنگ نشده اند، خوش رنگی ناخنهایی که لاک و حنا ندارند مرهون این فلز است. کمبود این فلز در بدن سبب کمخونی، رنگت پریدگی و ضعف مفرط می گردد.

توت فرنگی، اسفناج، سیب، گلایی، انگور شاهانی، انگور

۱- تصفیه آب دریا با کاغذ صافی کافی است.

یا قوتی، گندم، برگ چغندر، لویا، عدس، کلم قمری، هویج، انجیر، بادام، موز، بلوط، انار مقدار کافی آهن دارند و خوردن همه آنها ضروری است ولی نباید زیاد خورد.

مقدار آهن در صد گرم میوه

انجیر خشك	۳/۵ میلیگرم	توت فرنگی	۰/۷۴ میلیگرم
انجیر تازه	۰/۴۲	بلوط	۲/۲
بادام	۲/۱۰	زردآلو خشك	۶/۵
موز	۰/۶۲	پرتقال	۰/۴۲
زردآلوی تازه	۰/۵۴	هندوانه	۰/۳۱
خرمای تازه	۳/۵	لیمو	۰/۳۱
گیلاس	۰/۵۴	خرپزه	۰/۴۷
گوجه فرنگی	۰/۷۱	انگور شاهانی	۰/۹۲
رب گوجه فرنگی	۴/۲		

به راه قبله بخوابید

اگر می خواهید آهن بدن شما منظم باشد و در نتیجه همیشه سالم باشید و به عوارض قلبی دچار نشوید، به راه قبله یعنی در جریان مغناطیس زمین بخوابید، چه در غیر این صورت آهن در جدار رگها رسوب کرده و در بدن کم می شود و تصلب شرایین و عوارض قلبی ایجاد می کند و به کبد که قسمت کننده آهن بدن است لطمه شدید وارد می سازد. پس برای سالم بودن باید سعی کنید که همیشه در جریان مغناطیس زمین بخوابید.

۱- زردك سه برابر هویج فرنگی آهن دارد.

مس نیز یکی دیگر از فلزاتی است که وجود آن در ساختمان بدن ضروری است.

این فلز به مقدار کم در خاک موجود است و در علفها و سبزیجات وارد می شود و از راه خوراکیها به انسان می رسد. پس گوشت انسان و حیوان دارای مقدار کمی مس است. چون بچه مقداری از مس بدن مادر را می گیرد، معمولاً زنان آبستن مبتلا به فقر مس می شوند.

اخیراً مرکبات شمال ایران دچار آفتی شده اند که معلول کمبود مس در خاک آنجا است.

خارشی که در ماههای آخر حاملگی عارض زنان می شود به علت کمی مس است. مس در سبزیها و گوشت موجود است و با خوردن اینها رفع کمبود مس می شود.

مغز گردو دارای مقداری مس است و بسایستی به بانوان باردار خوردن آن را توصیه کرد که مقداری از آن را با صبحانه و غذا میل کنند.

فستجان و کله جوش که با گردو درست می شوند دارای مقداری مس می باشد و چنانچه رنگ این خوراکیها را با مواد آهن دار سیاه نمایند از مس آنها کاسته می شود.

خوردن این خوراکیها برای درمان عوارض آبستنی مخصوصاً خارش و ترشحات سفید مفید است.

ظروف مسی آشپزخانه آنقدرها که می گویند و اهمیت می دهند خطرناک نیستند، فقط طعم گوشت را تغییر می دهند و چون در گوشت بقدر کافی مس وجود دارد خوب است آبگوشت را در ظرف سنگی یا لعابی تهیه نماییم تا مزه آن تغییر نکند. آنچه در

مورد ظروف مسی خطر دارد چرب و کثیف نگاه داشتن آنها است زیرا در اینصورت غذا را فاسد و مسموم می سازد و این موضوع اختصاص به ظروف مسی ندارد بلکه باید تمام ظروف آشپزخانه به خوبی تمیز شوند.

سفید کردن ظروف مسی هرچند ماه یکبار ضروری و مفید است ولی نباید آنها را با سرب سفید کرد.

باید از این تقلب که سرب را به جای قلع کار می کنند جداً جلوگیری کرد زیرا مس سمیت خفیف دارد ولی سمیت سرب بی نهایت زیاد است.

داستان محمد بن زکریای رازی و حاکم ری

می گویند روزی محمد بن زکریای رازی که از علما و دانشمندان عصر خود بود حاکم شهر ری را به منزل خود مهمان کرد. غذا فوق العاده خوش طعم بود به طوری که جلب توجه خان حاکم را کرد لذا از پور زکریا خواهش نمود که آشپز خود را به منزل او بفرستد تا برای او از این غذاهای لذیذ تهیه کند. آشپز به منزل حاکم رفت و مستخدم او شد ولی نتوانست از آن غذاهای خوش طعم درست کند.

حاکم آشپز را احضار کرده پرسید: مگر غذاهای منزل رازی را تو درست نمی کردی؟ گفت چرا من می پختم. گفت: پس چرا غذای من به آن خوشمزگی نشده است؟ جواب داد درست است که من آن غذاها را می پختم ولی شما آن وسایل را ندارید. پرسید: وسایل او چه بود دستور بده تا تهیه نمایند. جواب داد: رازی علم کیمیا می داند و تمام ظروف آشپزخانه او از طلا می باشد و آن طعم خوب که از غذا دیدید نتیجه پختن غذا در ظروف

طلایی است و شما نمی‌توانید فراهم نمایید.

حاکم رازی را احضار کرد و از او دستور تهیهٔ کیمیا را خواست. رازی کتابی را که در علم کیمیا نوشته بود به او تقدیم داشت. حاکم بیسواد هرچه عمل کرد به نتیجه نرسید لذا دستور داد آن کتاب را آنقدر به مغز رازی زدند تا مرد و جهانی را از فقدان یکی از نوابغ شهر عالم داغدار نمود.

بدیهی است ظروف منزل رازی طلا نبوده است؛ یا طلا یا سفید کرده بوده یا اساساً در ظروف سنگی یا شیشه‌ای غذا تهیه می‌نمودند یا تغییراتی در مس می‌دادند که هنوز بر بشر پنهان است. نظیر این موضوع علمی را می‌توانید در مسوزة آستانهٔ مبارکهٔ حضرت رضا (ع) در مشهد به چشم ببینید.

در آنجا يك آفتابهٔ مسی میناکاری وجود دارد که میلیاردها ریال ارزش آن می‌باشد.

با اینکه در علوم مختلفه مخصوصاً فیزیک و شیمی ترقیات شایانی شده و با اینکه صنعت میناکازی بر پایهٔ علمی استوار شده و پیشرفت محسوسی کرده است، معذک تساکنون نتوانسته‌اند فلزات دیگر را روی مس قرار دهند.

مس در روی تمام فلزات می‌نشیند و فلز دیگری را قبول نمی‌کند و این موضوع مربوط به خاصیت الکتریکی آن است و شرح آن در اینجا مورد ندارد.

در این آفتابه که شاهکار صنعت میناسازی است تمام فلزات را در روی مس قرار داده‌اند. این امری است که با علم امروز مغایرت دارد و بعید نیست که کیمیاگران و صنعتگران سابق اگر نمی‌توانستند مس را طلا سازند می‌توانستند کاری بکنند که بر سختی آن بیفزایند و چنانچه فرض کنیم رازی هم ظروف خود را

به این صورت درآورده باشد قضیه حل می شود.
مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً
سیاه زخم زیاد می کند و رویهم رفته برای بدن انسان به مقدار کم
لازم است.

منز گردو و سبزیجات مخصوصاً کاهو از این فلز زیاد دارند
و خوردن آنها برای عموم مخصوصاً زنان باردار مفید و لازم است.

کلسیم یا آهک حیاتی

یکی از ترکیبات مهم بدن که در ساختن استخوانها، دندانها،
ناخنها و مو مقام مهمی دارد کلسیم می باشد.

وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها کرم می خورند، ناخنها
می شکنند، موی سر مبتلا به موخسوره می گردد، استخوانها نرم
می شوند و ایجاد کمر درد و پا درد می نمایند.

وقتی کلسیم خون کم شود دیر منعقد می گردد و شخص مبتلا
به خون دماغ و خونریزی داخلی شده ممکن است سکته نماید.
کلسیم در طبیعت فراوان است، در آب، سبزیجات، غلات و میوه-
جات وجود دارد و انسان در شبانه روز فقط به ۰/۸۰ گرم از
این فلز احتیاج دارد. معذلك اطفال به نرمی استخوان مبتلا می شوند.
دندانهایشان زود خراب می شود، اغلب دچار سستی و
موخوره هستند.

باید دید علت کمبود این کلسیم چیست و راه چاره آنچه
می باشد. علت این کمبودی متمثل شدن انسان است زیرا از موقعی
که انسان شهرنشین شد و برای جلوگیری از سرما و گرما لباس
پوشید این مرض به سراغ او آمد در صورتی که انسانهای وحشی
و حیوانات که لباس ندارند دچار کمبود کلسیم نمی شوند.

دندانهایشان را کرم نمی‌خورد، بیماری نرسمی استخوان نمی‌گیرند، قوز درنمی‌آورند، سم و ناخنهایشان نمی‌شکند و پشمشان موخوره نمی‌گیرد.

دلیل این امر این است که برای تنظیم کلسیم در بدن حرارت آفتاب ضرورت دارد.

زندانیان و کسانی که شب کار می‌کنند و روز می‌خوابند و کسانی که محل سکونت کارشان آفتابگیر نیست و همچنین اطفالی را که قنذاق می‌کنند و نمی‌گذارند طفل از اشعه و حرارت آفتاب استفاده نماید به این بیماری مبتلا می‌شوند.

باید دانست که استخوانها علاوه بر خاصیت استخوان بندی بدن مخزن کلسیم هم می‌باشند و این کلسیم به دستور کبد و به کمک ویتامین (ث) در بدن تقسیم می‌شود و ویتامین (ث) عاملی است که کلسیم را به استخوانها هدایت می‌کند. پس برای جذب کلسیم ویتامین (ث) و برای تقسیم آن ویتامین (د) لازم است.

یکی از عوامل مهم ایجاد کننده ویتامین (د) اشعه قرمز و حرارت آفتاب است زیرا در پوست بدن ماده‌ای وجود دارد که تحت تأثیر این اشعه تبدیل به ویتامین (د) می‌گردد.

پس برای اینکه از کلسیم خوب استفاده نماییم و دچار کمبود آن نشویم باید حتماً از اشعه قرمز و حرارت آفتاب در چهار فصل استفاده کنیم.

توضیح آنکه اگر نور آفتاب را از منشوری بگذرانیم یعنی آن را تجزیه کرده به صورت قوس قزح در آوریم الوان زیادی می‌بینیم که یک طرف قرمز و طرف مقابلش بنفش است.

دو اشعه دیگر غیر مرئی هم آفتاب دارد یکی ماوراء بنفش و دیگری پایین قرمز که همان حرارت آفتاب است.

پوشیدن لباس و جوراب نایلون و امثال آن علاوه بر اینکه برای تهیه ویتامین (د) مفید نیست ضرر هم دارد. زیرا از این البسه اشعه بنفش و ماوراء آن که نقطه مقابل اشعه قرمز و ماوراء آن می باشد عبور کرده و نتیجه سوء دارند.

البته اشعه بنفش و ماوراء آن فوایدی دارند که ارتباطی با این بحث که تولید ویتامین (د) و استفاده از کلسیم است ندارد. این ویتامین در روغن ماهی و کره وجود دارد و کسانی که بطور اجبار از گرفتن آفتاب محسرومند می توانند از این دو غذا استفاده نمایند ۱.

کلسیم در سبزیجات مخصوصاً کلم و برگه تربچه و همچنین در لوبیا، توت فرنگی، بادام، فندق، انجیر، سیب و انواع مرکبات وجود دارد. جگر سیاه، جگر سفید مخصوصاً قسمت خرخره و مغز استخوانها انباری از کلسیم می باشند.

شخص سالم بالغ بر ۹۰۰ گرم کلسیم دارد، از این مقدار ۸۹۰ گرم در اسکلت و دندانها بوده و فقط ده گرم در خون و نسوج است. وزن کامل اسکلت انسان بالغ بر هفت کیلومی باشد.

استخوان گوشت

عده ای از متمولین چنانکه باید و شاید از ثروت خود استفاده نمی نمایند و چیزهایی را وسیله تشخیص قرار داده اند که بهداشت آنها را مورد تهدید قرار می دهد. از هدایای طبیعت به علت داشتن پول استفاده نمی کنند، مثلاً از گرمای تابستان و سرمای زمستان به علت داشتن کولر و شوفاژ بهره مند نمی شوند. شما می بینید که اطفال مردمان فقیر از ناز پرورده های اغیا

۱- کوهان شتربوش از روغن ماهی ویتامین (د) دارد.

زیباتر و سالم‌تر می‌باشند و استخوان‌بندی آنها محکم‌تر است. علت این موضوع استفاده از هادایای طبیعی است. يك موضوع كوچك و پیش‌پا افتاده كه سالهاست در بین سرمایه‌داران كشور ما مد شده است خربلن گوشت بدون استخوان است یعنی پول بیشتر می‌دهند و نتیجه کمتر می‌گیرند. وقتی گوشت را با استخوان بپزید مقداری از کلسیم و فسفر و ویتامین (د) استخوان در غذا محلول می‌شود و همین امر سبب شده است كه می‌گوییم اغیا قسمتهای مضر گوشت را زیادتیر می‌خورند و قسمتهای مفید آنها دور می‌اندازند.

سوپ استخوان با سبزی

یکی از غذاهای مفیدی كه برای تأمین کلسیم بدن مفید بوده و به زنان باردار خوردن آن توصیه می‌شود سوپ استخوان با سبزی است: استخوان دنده خرد شده دوپست گرم، آب يك چهارم لیتر و سر كه چهار گرم.

اینها را در دیگ ریخته نیم ساعت بجوشانید و بعد یكدانه سیب‌زمینی، یكدانه پیاز، مقداری رب گوجه فرنگی یا یكدانه گوجه فرنگی و مقداری سبزی خرد کرده در آن ریخته نیم ساعت دیگر آن را جوشانده با الك صاف نمایید.

این سوپ دارای مقداری کلسیم و مقداری فسفر و به حد کافی ویتامین (د) می‌باشد.^۱

۱- یکی از سبزیها كه کلسیم بسیار زیاد دارد تره بومی ایران است.

کلسیم میوه‌ها

میوه‌ها بهترین معدن کلسیم هستند که اکنون مقداری از آنها را شرح می‌دهیم.

مقدار کلسیم در صد گرم میوه به قرار زیر است:

آناناس	۰/۰۱۴	آلو	۰/۰۰۷
انجیر خشك	۰/۲۰۷	بادام	۰/۲۲۶
انگور	۱/۰۴۰	بلوط	۰/۰۲۹
پرتقال	۰/۰۳۶	خرمای تازه	۰/۰۹۵
خرما خرك	۰/۱۳۶	خربزه	۰/۰۱۹
زردآلوی تازه	۰/۰۲۸	توت‌فرنگی	۰/۰۳۶
سیب	۰/۰۱۱	زردآلو خشك	۰/۱۴۶
هندوانه	۰/۰۲۷	گیلاس	۰/۰۱۶
هلو	۰/۰۰۷	گل‌ابی	۰/۰۰۵
انجیر تازه	۰/۰۶۰	گوجه‌فرنگی	۰/۰۱۲

کلسیم به كمك منیزی ماهیچه‌ها را قرمز و از تشنج آنها جلوگیری می‌کند. کمبود کلسیم سبب تشنج ماهیچه‌ها و احشاء و امعاء است.

کلسیم مسکن اعصاب است و خواب را تأمین می‌کند. کمبود کلسیم سبب تشنج اعصاب و بی‌خوابی است. کلسیم باینکه قلبایی است خون را ترش می‌کند و تعادل ترشی و قلبایی را مرتب می‌نماید.

آبلیموی مرمری

استفاده از سنگهای آهکی به منظور تأمین کمبود کلسیم بدن مدتهاست مورد توجه دانشمندان قرار گرفته زیرا کارخانجات

داروسازی داروهای اختصاصی زیادی تهیه نموده‌اند که اکثر آنها مفید نیستند و با قیمت زیاد فروخته می‌شوند.

در داروخانه‌های ایران نیز از اینگونه داروهای گرانقیمت و بی‌فایده زیاد دیده می‌شود و متأسفانه آقایان پزشکان فریب تبلیغات بی‌اساس فروشندگان و سازندگان را خورده آنها را تجویز می‌نمایند. استفاده از سنگها و ترکیبات آهنی فقط به وسیله مواد خوراکی میسر است و بس.

اینجانب پس از تجربیات زیاد و امتحانات مختلف دستوری تهیه کرده‌ام که بی‌نهایت مفید بوده و تهیه آن در منازل فوق‌العاده آسان است.

مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه کنید و آنها را مانند قند خرد کنید. دو ساعت قبل از تهیه سالاد آبلیمو یا سرکه آن را در يك استکان ریخته يك تکه کوچک مرمر در آن بیندازید. ترشی بر سنگ مرمر اثر کرده مقداری کلسیم آن را در خود حل می‌کند. این عمل جوشش مخصوصی دارد.

موقع تهیه سالاد آنرا بدان اضافه نمایید و بقیه سنگ مرمر را شسته برای روزهای بعد نگاه دارید.

آبلیموی مرمری را فقط در موقع تهیه غذا باید ساخت و نگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجود در آبلیمو برای حفظ ویتامین ث آن است و وقتی با سنگ مرمر ترکیب شود ویتامین آن دوام زیادی ندارد.

فسفر و فسفاتها

یکی دیگر از عناصر مفید و ضروری برای بدن انسان فسفر است. این فلز در خاک به صورت فسفات وجود دارد و با غذا

به بدن انسان می‌رسد.

فسفر در ترکیب پیاز مغز، مغز حرام، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد.

در کارهای فکری مقداری فسفر مصرف می‌شود و عمل آن به‌عده کبد می‌باشد که آن را به کمک ویتامین (د) انجام می‌دهد. پس برای استفاده از وجود فسفر بایستی همانطور که در مورد کلسیم تذکر دادیم از اشعه قرمز و مادون قرمز آفتاب استفاده نماییم فسفر با ادرار دفع می‌شود.

فقدان ویتامین (د) فسفر ادرار را زیاد می‌کند و باید شخص از اشعه آفتاب استفاده نماید.

فسفاتهای زیاد منظره ادرار را کدر می‌نمایند و پس از مدتی در ته ظرف ادرار جمع می‌شوند. در ترکیب سنگهای مثانه و صفر گاهی دیده می‌شود. فسفر همان فلزی است که در تاریکی می‌درخشد و صفحات شبیما را از آن درست می‌کنند. فسفر قابل احتراق است و روی این اصل مستراح منازل باید هواکش داشته باشد. انفجاری که گاهی در بعضی از مستراحهای عمومی دیده می‌شود محرك آن فسفر ادرار است.

در نخود، لوبیا، گوجه‌فرنگی، کنگر، ریواس، کلم، کرفس، کاهو، شنگ، والک، توت، شلغم، سیر، پیاز، سیب، ذرت، جو، چغندر، اسفناج، باقلا، موز، خرما، بلوط، بادام و نیز در گندم با اینکه کلسیم وجود ندارد فسفر دیده می‌شود. در تجزیه ادرار کسانی که به کارهای فکری اشتغال دارند و همچنین در ادرار قماربازان و سفته‌بازان و همچنین بزه‌کاران فسفات زیاد دیده می‌شود.

خوردن مواد فسفوری را به اینگونه اشخاص توصیه می‌نماییم. گل لادن مقدار زیادی فسفر دارد و خوردن آن با سالاد توصیه می‌شود.

اهمیت فسفر

اهمیت فسفر در تبدلات غذایی به اندازه فسفر کبریت برای روشن کردن آتش است. در احتراقات بدن میانجی خوبی است. جذب چربی هم در مخاطها مربوط به فسفر است. وراثت جسمانی و اخلاقی در فسفر نطفه بایگانی است و به وسیله آن به نسل می رسد.

فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش بزرگی بازی می کند. موشها که زیاد تولید مثل می نمایند به علت داشتن فسفر زیاد است و بعید نیست که آنها فسفر را مستقیماً از خاک اخذ نمایند.

گره هایی که موش شکار نمایند زیاد تولید مثل می کنند. پستانداران فسفر بدنشان کم است. بنا بر این کمتر تولید مثل می نمایند ولی ماهیها که فسفر زیاد دارند نسلشان زیاد است. سلولهای سرطانی زیاد فسفر دارند و به همین جهت تولید و ازدیاد مثلشان زیاد است.

چنانچه املاح فسفردار زیاد نخورده شود انسان مسریض می گردد ولی خوردن غذاهای فسفردار تأثیری ندارد اما باز هم در هیچ کاری افراط خوب نیست.

در ۲۴ ساعت يك شخص بالغ يك گرم فسفر احتیاج دارد. صد گرم مواد زیر این مقدار فسفر دارند.

ساردین ۶۸۲ میلی گرم، جگر ۵۵۰ میلی گرم، گردو ۵۰۰ میلی گرم، لویا ۴۰۰ میلی گرم، عدس ۳۰۰ میلی گرم، شاه ماهی ۲۸۰ میلی گرم، گوشت ۲۵۰ میلی گرم، یکدانه تخم مرغ ۲۰۰ میلی گرم، برنج ۱۰۰ میلی گرم.

وقتی ترشی خون زیاد شود مقداری فسفر دفع می گردد و

از اینرو فسفر در جنسیت جنین مؤثر است و به‌طور تفصیل بعداً آنرا شرح خواهیم داد. وقتی خون زیاد قلبایی شود فسفر دفع نشده و تولید سرطان می‌نماید.

پتاسیم

یکی دیگر از فلزات و عناصر مفیدی که در ساختمان بدن انسان به‌کار رفته است پتاسیم می‌باشد. در ساختمان ماهیچه‌ها و خون و قلب پتاسیم نقش مهمی دارد.

اگر قلب حیوان زنده‌ای را در آورده و در محلولی مشابه سرم خون بیندازند مدتی کار خواهد کرد و اگر پتاسیم این محلول را بگیرند فوراً از کار می‌افتد.

از این خاصیت اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده. کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و فلج اعصاب می‌نماید، در کودکان تولید فلج مخصوصی می‌نماید که در ایران زیاد است. در مرکز ایران چنانچه قبلاً گفتیم پتاسیم نسبت به سدیم فوق‌العاده کم است.

در امور کشاورزی ایران ثابت شده است که افزودن پتاسیم به کود در رشد و نمو گیاه اثر فوق‌العاده‌ای دارد.

آقایان پزشکان در عوارض قلبی و قی و اسهال کودکان و فلج اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر دور ندارند. پتاسیم در خوراکیهای زیر: گل‌گاوزبان، ازگیل، انگور، به، شربت به‌لیمو، بهار نارنج، توت‌فرنگی، سیب، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی ترشی، پرتقال و لیمو، موز، نارنج، اسفناج، کاسنی، والک و زرشک یافت می‌شود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد.

در لبنیات نیز پتاسیم دیده می شود و از این جهت خوردن ماست و دوغ شیرین برای قلب مفید است. خوبی مرکبات جنوب مخصوصاً بنادر خلیج فارس به علت فراوانی پتاسیم در خاک آنجا است. تأثیر نیکویی که آب پرتقال و لیموی جنوب در قلب دارند مدیون وجود این فلز است. در آب دریا پتاسیم وجود دارد و نیز بحر خزر و دریاچه رضاییه مقدار قابل ملاحظه ای دارند.

منیزی (منیزیم)

ماده سبز رنگی که در گیاه ها وجود دارد و آنرا کلروفیل می نامند در حقیقت خون گیاه است. در این خون گیاهی منیزی همان خاصیت را دارد که آهن در خون انسان. وقتی در گیاهی منیزی کم شود مقدار پتاسیم بالا می رود و بالعکس وقتی پتاسیم کم شود منیزی زیاد می شود.

منیزی مقاومت گیاه را در برابر میکربها زیاد می کند و از این رو گیاهان ایران مقاومشان در برابر میکرب بیشتر از گیاهان اروپایی باشد. منیزی در انسان قوه و قدرت را زیاد می کند، مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد می نماید و جمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل می کند.

سدیم

یکی دیگر از فلزاتی که در ساختمان بدن انسان به کار رفته است سدیم می باشد.

سدیم در تمام مایعات بدن به مقدار زیاد موجود است. همه روزه مقدار زیادی سدیم به وسیله نمک طعام و خوراکیها وارد بدن می شود.

در ایران سدیم به مقدار زیاد موجود است. نیم بیشتر فلات ایران کویر بوده و دارای سولفات سدیم است.

معادن نمك طعام در ایران زیاد است. دریاچه رضائیه دارای ذخیره‌ای بیش از سی میلیون تن نمك طعام می‌باشد.

این نمك با اینکه دارای مقدار کمی ید و بروم بوده و خوردن آن مفید است چون زیاد شور نیست خریدار کمتر دارد و حتی ساکنان رضائیه نیز از آن کمتر استفاده می‌نمایند.

در بین میانه و خلخال معادن نمك به نام نمك مامان وجود دارد که به اسم نمك ترکی معروف است. این نمکها به صورت تخته‌های مکعب مستطیل بوده و تکه‌های آن شفاف است.

معادن نمك در بین راه تهران و مشهد و همچنین در جزایر جنوب مخصوصاً جزیره هرمز بسیار زیاد است. برخلاف عقیده بعضیها مقدار (ید) این نمکها کافی نیست و حتماً بایستی به آنها اضافه شود.

اکثر زمینهای بایر ایران شوره‌زار بوده و املاح سدیم به صورت مختلف در آنها دیده می‌شود. در اثر زیادی سدیم و کمی پتاسیم، در خاک کستر اکثر نباتات ایران کسر نبات دوسود دیده می‌شود.

در خاک کستر علف اشنیان مقدار زیادی از این نمك دیده می‌شود.

چوبك نیز مقدار زیادی از این نمك دارد. سدیم و پتاسیم در نسوج نباتی توأم و جداگانه دیده می‌شوند.

در نسوج حیوانی و مایعات بدن نیز این دو فلز وجود دارند.

مقدار سدیم به مراتب بیشتر از پتاسیم می‌باشد ولی تاکنون

اثر خصوصی سدیم کشف نشده است. فقط می‌دانیم که کمبود آن ایجاد سستی و تنبلی می‌نماید.

در جنگ بین‌المللی اول در کشورهایی که معدن نمک نداشتند و مجبور بودند این ملح را از خارج وارد نمایند، در اثر نرسیدن نمک به افراد بیماری مخصوصی دیده شده که ابتدا لثه‌های دندان از بین می‌رفت و بعد نسوج بدن آنها متلاشی می‌شد.

هنوز ارتباط این مرض با نمک و مخصوصاً فلز سدیم مسلم نیست ولی نمی‌توان آنرا بی‌ارتباط دانست. در تابستان که انسان عرق می‌کند نمک بدن کم می‌شود و از این رو خوردن نمک زیادتری توصیه می‌شود.

آلومینیوم

آلومینیوم هم مانند سدیم و پتاسیم و کلسیم در خاک زیاد است. خاک‌های رس و نسوز بیشتر از این فلز دارند. این فلز در نسوج نباتی و حیوانی وجود دارد البته فایده و اثر مخصوص آن کشف نشده است و بدون تردید نقش حساسی دارد.

ید

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم است. ید یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشح از سبب آدم است. سبب آدم غده‌ای است که در زیر گلو واقع شده و در نزد غده‌ای به خوبی نمایان می‌باشد.

سبب آدم دستگاه مؤثری است که حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت می‌نماید.

اختلال زیر در ترشحات سیب آدم

اشخاص بی قید و عصبی کسانی هستند که ترشح سیب آدم در آنها کافی نیست. موهای این اشخاص کم پشت و مژه آنها کم و ابروهایشان کوتاه است، صورتشان نیز گرد و پف کرده می باشد. پرش و تشنج در اعضای بدن و صورت دارند، دستهایشان سرد و نمناک است.

تمام این خواص را آدم مرهون شبه فلز (بد) می باشد، بیشتر در آب دریا پیدامی شود، نباتات دریایی مانند آلکها از این شبه فلز دارند. ملخهای دریایی مخصوصاً میگو دارای این شبه فلز هستند.

صدفهای دریایی و مرجانها دارای این شبه فلز می باشند در بعضی از معادن نمک هم کمی وجود دارد.

در آب دریاچه رضائیه ید به اتفاق برم موجود است ولی مقدار آن کم است. در امریکا از طرف دولت و وزارت بهداشت کلیه کارخانجات تهیه نمک موظف می باشند در هر هزار کیلو نمک یک کیلو یدور پتاس علاوه نمایند.

در بعضی از میوه جات از قبیل توت فرنگی، خرما، زردآلو و سیب ید پیدا می شود ولی بهترین راه تهیه آن خوردن آب دریا می باشد.

عجایب خوراکیها

بحث ما راجع به فلزات قدری طولانی و خسته کننده بود، بعداً هم می خواهیم وارد ویتامینها شویم که آن هم طولانی است. برای رفع خستگی و برای اینکه به بحث مفصل ما راجع به ویتامینها بهتر توجه نمایید در اینجا بطور جمله معترضه قدری

از عجایب خوراکیها برای شما شرح می‌دهیم.

غذای مولد خنده

زعفران يك غذای معمولی است. شهوت را زیاد می‌کند، عادت زنان را جلو می‌اندازد و باز می‌کند، بدن و قلب را تقویت می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.

اگر زعفران را زیاد بخسورند مسموم می‌کند و شخص مسموم در اواخر عمر دچار قهقهه شده آنقدر می‌خندد تا جان از بدنش خارج شود. دوران خنده ممکن است تا بیست و چهار ساعت طول بکشد. چند سال پیش ساکنان یکی از دهات اطراف کرمانشاه به علت خوردن يك علف ناشناس مبتلا به مرض خنده شدند.

غذای مولد گریه

در بین سمها گیاهی است از فامیل اسفند به نام سداب که به فرانسه آن را رو می‌نامند. هر کس با این گیاه مسموم شود به گریه می‌افتد و آنقدر زار زار می‌گرید و اشک می‌ریزد تا جان از بدنش خارج شود. مدت گریه ممکن است ۲۴ ساعت به طول انجامد.

غذایی که انسان را به رقص و آواز می‌دارد

ماکارونی يك غذای معمولی است، اخیراً آش رشته و اماج را هم با آن تهیه می‌کنند و معایبی را که این غذاها داشتند ندارند.

ماکارونی آردی است مخلوط با زرده تخم مرغ که برای اطفال و زنان باردار از زنان بهتر است. هر کس این غذا را بخورد به وجد می‌آید و چنانچه آب و سبزه ببیند و یا موقع را مناسب تشخیص دهد مشغول رقص و خواندن آواز می‌شود.

غذای مولد خواب و خیال شیرین

لابد خیلی اوقات با خواب و خیالات شیرین هم بستر شده خود را مقضی المرام دیده‌اید. قطعاً تا کنون نمی‌دانستید که بعضی از غذاها مولد این حالات خوش هستند. یکی از این غذاها لوبیای سبز است مخصوصاً اگر فقط با کمی گوشت مخلوط شده و در روغن خوب سرخ شده باشد.

غذای مست‌کننده

گشنیز يك غذای معمولی است. ادرار را زیاد می‌کند، معده را تقویت کرده ضد عفونی می‌نماید. اگر از گیاه تازه آن زیاد بخورند ایجاد مستی می‌نماید و حتی ممکن است شخص را بی حال و بی‌هوش سازد.

غذای ضد ترس

سابقاً کاشانیها خیلی ترسو بودند و امروز برعکس فوق‌العاده شجاع و متهورند. دلیل این موضوع این است که اهالی محترم کاشان سابقاً هندوانه و خربزه را کال می‌خورده و لسی خیار را می‌گذاشتند تا برسد یعنی زرد شود و بخورند. و لسی امروزه هندوانه و خربزه را تا نرسد و شیرین نشود نمی‌خورند. خربزه کال دارای ترشی مخصوصی است که ترس را زیاد می‌کند و شجاعت را از بین می‌برد. سبب ترش هم همین خاصیت را دارد.

خیار وقتی کاملاً رسید و زرد شد کمی ترش می‌گردد و مولد ترس است. برعکس خربزه شیرین ترس را زایل می‌سازد و انسان را شجاع می‌نماید.

سایر قندهای میوه‌های شیرین هم کم و بیش همین خاصیت را دارند. اکنون در انگلستان داروهای به نام ضد ترس ساخته‌اند که ساختمان آن شبیه قند میوه‌هاست.

دلیل این موضوع این است که وقتی شخص می‌ترسد رنگش می‌پرد و اگر بلافاصله ادرار خود را به آزمایشگاه ببرد خواهد دید که در ادرار او قند پیدا شده است.

این فرد مبتلا به بیماری قند نیست و فردا هم در ادرارش قند وجود ندارد.

وقتی انسان می‌ترسد مقداری از قند خونس خارج شده با ادرار خارج می‌گردد. لذا باید قند بخورد تا این ضرر را جبران نماید. همیشه پس از وقایع هولناک و هنگامی که دچار ترس شده و رنگتان می‌پرد بلافاصله آب میوه شیرین و شربت گوارا بنوشید.

غذاهای اشك‌آور

محتاج به تذکر نیست زیرا همه می‌دانند که وقتی پیاز را خرد کنند یا بخورند اشکشان جاری می‌شود. خردل هم همین خاصیت را دارد.^۱

گازهای اشك‌آور هم اسانس طبیعی یا مصنوعی این مواد هستند.

۱- اگر می‌خواهید در موقع خرد کردن پیاز اشکتان جاری نشود دستتان را پشت شیر آب گرفته و شیر را باز کنید، جریان آب گازها را جذب می‌کند.

غذاهای مولد سکسکه

فلفل سبز به علت داشتن ویتامین ث زیاد بسیار نافع است ولی از آنجایی که هرجاگلی است خاری هم وجود دارد در این گیاه ماده تندی وجود دارد که مقدار کم آن نیز نافع است. ولی مقدار زیادش شخص را مسموم می کند و در نتیجه ایجاد سکسکه شده و اگر درمان نشود ممکن است خطرناک باشد. همیشه از این گیاه به مقدار کم استفاده نمایند زیرا ویتامینها کمشان مفید است نه زیادشان.

مولد عطسه

گیاهی است به نام کندش که در عطاریها پیدا می شود. هر کس آنرا بکوبد یا گردش را به دماغ بکشد مبتلا به عطسه می شود و روی این اصل با آن انفیة درست می کنند. گرد نوتون و تنباکو و فلفل سیاه نیز همین خاصیت را دارند.

همه چیز از خوراکی است

در اینجا چند مثال از عجایب خوراکیها را برای شما شرح دادیم روی این اصل می گوئیم همه چیز از خوراکی است. اگر غمگین و یا گریانید از خوراکی است و با خوراکی رفع می شود، اگر زیاد بشاش و خندانید از خوراکی است و با خوراکی معالجه می شود، اگر می ترسید از خوراکی است و با غذا درمان می گردد.

اگر عطسه می کنید از خوراکی است و علاجش خوراکی است.

اگر نسیان دارید از خوراکی است و بهبود آن هم در غذاست.

يك بحث قضایی

صحبت ما در مورد غذا بود. حالا می‌خواهیم وارد قضا شویم اشکالی ندارد. اینهم از خوراکی است زیرا قاضی نه می‌تواند با شکم گرسنه قضاوت کند و نه با شکم پر. ما در اینجا شرح دادیم که اثر مسمومیت غذاها و خوراکیها متفاوت است و گفتیم که هر کس با زعفران مسموم شود می‌خندد و خندان به‌سوی گور می‌رود و هر کس با سداب مسموم شود می‌گرید و بادیده‌پر از اشک دنیا را وداع می‌نماید.

در اینجا بحث غذایی پیش می‌آید زیرا طبق قوانین ما و اکثر کشورها هر کس شخصی را مسموم کرده و مرتکب قتل نفس شود پس از محاکمه و انجام تشریفات قانونی سحرگاه به‌دار مجازات آویخته می‌شود.

برای قاضی فرق نمی‌کند جنایتکار عمل خود را با گیاه سداب انجام داده باشد یا با زعفران یا با يك داروی خواب‌آور مثل مرفین. ولی باید ببینیم زجری که مسموم با گیاه سداب کشیده است یا زجر مرفین مساوی است یا نه؟ کسی که به‌او مرفین داده‌اند به راحتی می‌خوابد و دیگر بیدار نمی‌شود ولی مسموم با سداب ۲۴ ساعت اشک ریخته و گریه کرده و با دیده‌ای اشکبار از دنیا رفته است. اگر از نظر شخصی حقوق‌دان قتل به هر صورت اتفاق افتد مجازاتش یکی است از نظر ما که خواص خوراکیها را مطالعه کرده و می‌دانیم یکسان نمی‌باشد.

به عقیده ما مجازات کسانی که افراد را مسموم می‌کنند باید مسمومیت با همان سم باشد. کسی که شخصی را با استرکین کشته است نمی‌توان با سم دیگری مثل شوکران او را کشت.

عالم پرزخ بین جماد و نبات و ویروسها

بین جماد و نبات عالم دیگری وجود دارد که اکنون به شرح آن می پردازیم:

پس از کشف میکروبها شناسان متوجه شدند که عامل بعضی از بیماریهای عفونی را نمی توان با میکروسکپ دید، لذا آنرا ویروس می نامند.

این ویروسها بقدری ریز هستند که از صافیهای معمولی هم می گذرند.

در ابتدا این طور تصور می کردند که این ویروسهای میکروبهای فوق العاده ریز بوده و میکروسکپهای معمولی قدرت دیدن آنها را ندارند و چنانچه میکروسکپهای قویتری ساخته شوند دیدن آنها میسر می شود.

از همان روزهای اول کشف میکروب اختلافات اساسی این دسته با سایر میکروبها معلوم بود. مثلاً هرچه سعی کردند ویروس هاری یا آبله در روی مواد غذایی کشت دهند میسر نگردید. کم کم دامنه علم بالا رفت و میکروسکپهای الکترونی ساخته شد.

در همین احوال یکی از دانشمندان متوجه شد که این ویروسها با میکروبها فرق اساسی زیادی دارند، چنانکه یکی از آنها را پانزده مرتبه در الکل حل و عقد کرد و با اینحال متوجه شد که این ویروسها مقاومت خود را از دست نداده و قادر به تولید مثل و سرایت هستند در صورتی که هیچ موجود زنده ای اینقدر مقاومت ندارد و نمی تواند سمیت و ضرر خود را حفظ نماید.

میکروسکپهای الکترونی ثابت کرده که این موجودات میکروب نیستند بلکه موجودات زنده ای هستند که مانند جمادات حالت تبلور دارند و در حقیقت ملکولهای ذی حیات می باشند.

اینها را نمی توان میکرب گفت زیرا هیچ میکربی حالت تبلور ندارد، هیچ میکربی اینقدر مقاومت نمی کند. بیشتر میکربها در محیط غذایی رشد می کنند در صورتی که ویروسها رشد نمی نمایند.^۱ این ویروسها در حقیقت برزخ مواد آلی هستند و در حکم پلی می باشند که سلولها را به ملکولها مربوط می سازند و حد فاصل بین موادمعدنی بی حرکت با موجودات با حرکت هستند.

همانطور که در بین حیوانات چند حیوان موزی وجود دارد، همانطور که میکربها به دو دسته مفید و مضر تقسیم شده اند، ویروسها هم مفید و مضر دارند و عمل آنها يك نوع میانجی گری است که در مورد معدودی غیر مفید می باشد.

میانجیهای حیاتی

میانجیهای حیاتی نیز مانند ویروسها در عالم برزخ بین جماد و موجود زندگی می کنند و عملشان نیز ایجاد ارتباط بین سلول و مولکول می باشد یعنی موادمعدنی را به موجودات زنده مربوط می سازند و مهمترین این میانجیهای حیاتی ویتامینها، دیاستازها، هورمونها و آنزیمها می باشند.

دیاستازها

اگر مقداری برگ را در پای يك درخت بریزند مدتها وقت لازم است تا در اثر ابر و باد و مه و خورشید و سایر عوامل

۱- از آنجایی که بیماریهای ویروسی مثل فلج کودکان و سرطان خون در کشورهای مترقی و متمدن زیاده تر است اخیراً این فکر ایجاد شده است که جلوگیری از رشد میکربها محیط را برای رشد ویروس مستعد می سازد.

پوسیده و کم کم قسمتی از آن جذب درخت شود ولی اگر این برگها خوراکی باشند انسان آنها را در ظرف چند دقیقه می خورد و پس از چند ساعت جذب بدن او می شود.

تصور نفرمایید که شما هستید که می توانید وسایل جذب آنها فراهم سازید. شما چنین هنری ندارید بلکه این دیاستازها و هورمونها و ویتامینها هستند که غذا را برای جذب آماده کرده و به سلولهای بدن شما می رسانند. عمل دیاستازها را می توانید به زنبور عسل تشبیه نمایید. شما می دانید که زنبور عسل، عسل را از شیرۀ گیاهها می گیرد.

بشر امروز علم دارد، وسیله مکیدن شیرۀ گل را دارد، وسایل فشار عصاره گیری دارد، همه گونه ماشین و لوازم کار داشته و می تواند تهیه کند ولی معذک نمی تواند عسل را از شیرۀ گلها اخذ نماید.

عمل دیاستازها و هورمونها و ویتامینها هم همان عمل زنبور است. غذایی که شما می خورید باید به صورت قند انگور درآمده و در بدن شما جذب و در سلولها به طور بطی بسوزد و طوری بسوزد که حرارت آن از ۳۷ درجه تجاوز ننماید.

شما عمل غذا را می دانید ولی نمی توانید آنها را بسوزانید. وقتی غذا می خورید در دهان مسورد هجوم دیاستازهای بزاق قرار می گیرد و این دیاستازها مانند زنبور شیرۀ نشاسته ها را گرفته به صورت قند تحویل گلو می دهند و در لوله مری و مده شیره های دیگر مانند ترشح لوزالمعده و شیرۀ معدی حمله می کنند و مولکولهای غذا را از هم جدا می نمایند.

هرمیانجی يك وظیفه دارد، يك دسته نشاسته ها را تجزیه می کنند، يك دسته به چربیها هجوم می آورند، يك دسته از اینها

گرفته تحویل دسته دیگری می‌دهند، يك دسته شیره آماده را تحویل خون می‌دهند، دسته دیگر اضافی آن را به انباری مخصوص می‌برند. انباردارها هم به دسته‌های مختلف تقسیم می‌شوند و هر دسته وظیفه مخصوصی دارند، انباردار قند با انباردار سایر قسمتها فرق دارد. يك دسته از میانجیها تولید جرقه می‌کنند، دسته دیگر مواظب حرارت بوده نمی‌گذارند حرارت از ۳۷ درجه تجاوز کند، خلاصه دیاستازها خدمتگزاران واقعی شما هستند و فلز منگنز در ساختمان آنها نقش عمده را دارد.

گیاهان منابع این دیاستازها می‌باشند. سیب را وقتی می‌برید در نتیجه عمل دیاستازها قرمز می‌شود و چنانچه آن را بلافاصله در آب بیندازید قرمز نخواهد شد. بادمجان پوست کنده در اثر دیاستازها کبود می‌گردد. ترك قارچهای سمی در نتیجه عمل این دیاستازها آبی می‌گردد.

دیاستازها معمولاً در روی پوست میوه‌جات هستند و بهتر آنست که میوه‌ها با پوست خورده شوند تا دیاستازها وارد بدن انسان گردند. دیاستازهای نباتی منگنز را به بدن شما می‌آورند و تحویل دیاستازهای اختصاصی شما می‌دهند.

پوست انگور دیاستاز مخصوصی دارد که آنرا تبدیل به قند می‌سازد و روی این اصل يك جبه کشمش از يك جبه انگور زیاد تر قند دارد. دم انجیر نیز دارای دیاستاز مخصوصی است. رویهمرفته در روی پوست اغلب میوه‌جات و سبزیها دیاستاز موجود است.

ویتامینها

سابقاً اسم ویشامین را کسی نمی‌دانست ولی امروز

همه به فواید آن پی برده و برای اعلام و تبلیغ متاع خود آن را معدن ویتامین می نامد. خاصیتی که امروزه ما برای میوه ها و سبزیها قائل هستیم گذشتگان هم می دانستند ولی چون نمی دانستند این عمل به وسیله چه عاملی انجام می شود برای آن تعبیرات دیگری می کردند مثل سردی و گرمی و طبایع متفاوت.

بعضیها نیز این خاصیت سبزیجات و میوهجات را به علت خاصیت ضد سمی آنها می دانستند و معتقد بودند که ویتامینها مسمومیت بدن را از بین می برند و بیمار را شفا می دهند و حتی قبل از کشف ویتامین امراض ناشیه از فقدان آنها را با بعضی از میوه ها معالجه می کردند چنانکه مرض رقت الدم^۱ را که از فقدان ویتامین (ث) حاصل می شد با آبلیمو معالجه می نمودند. سردی و گرمی هم روی همین پایه درست شده بود.

حال باید بینیم این ویتامینها چه نیرویی دارند که مقدار کمشان این قدر خاصیت دارد که در ظرف چند سال تا این درجه شهرت و طرفدار پیدا کرده است؟ در جواب باید گفت ویتامینها نه نیرو دارند و نه نیرو می باشند بلکه اجسامی هستند که مواد تولید انرژی به وسیله آنها به کار می افتد و انرژی را نظم و ترتیب می دهند.

روزی که بشر با به عرصه تمدن گذاشت و آتش را پیدا کرد و به فکر پختن بعضی از غذاها افتاد از آن روز قسمتی از ویتامین اغذیه را به هدر داد.

فکر انبار کردن و آذوقه زمستان را در تابستان جمع نمودن نیز دومین مرحله ای بود که قسمتی از ویتامین را ضایع ساخت. متعاقب این دو فکر که انسان برای ادامه حیات مفید تشخیص داد

و از آنها فوایدی غایبش شد دچار فقر ویتامین گردید و از آن روز مصایب و آلامی نصیبش شد که باید آنها را هدایای تمدن نام گذاریم.

تحمل هدایای تمدن بقدری سخت و دشوار بود که بشر اولیه به فراست دریافت که نباید تمام غذاها را بپزد و باید قسمتی از آنها را که میوه جات و بعضی سبزیها بودند خام بخورد و به این ترتیب قدری از ایمن مصایب و آلام تضعیف یافت و به تدریج دانشمندان متوجه بعضی از خواص خوراکیها گردیدند.

ظهور پاستور و کشف میکرب سبب شد که بشر مجدداً از غذاهای نپخته صرف نظر نماید و به علت بیماری که مردم آن روز از میکربها داشتند همه خوراکیها را می پختند. در نتیجه مصایب نوینی به سراغ انسان آمد که منجر به کشف ویتامین گردید.

در نتیجه این اکتشافات بشر امروز می داند که در خوراکیها اسرار دیگری جز سیر کردن شکم وجود دارد. تنها با پر کردن معده نمی توان نیروی لازم برای بدن را به دست آورد. ممکن است شما غذا بخورید، زیاد هم بخورید ولی سوخت ماشین بدنتان لنگ باشد.

پس غیر از گرسنگی ظاهری يك گرسنگی دیگری هم وجود دارد که حس گرسنگی قادر به درك آن نیست و باید به وسایل دیگر به وجود آن پی برد.

تا کنون مقدار مختصری از ویتامینها کشف شده و هنوز مسائل بفرنج و مجهول در این مورد زیاد باقی است که باید بعدها به وسیله آیندگان کشف و اعلام گردد.

ویتامین چیزی است که بدن شما به آن محتاج است و از آن خود بخود کاری ساخته نیست و هیچکس نمی تواند تنها با

این ویتامینها امرار معاش نماید.

اگر انسان و حیوان مانند گیاه قوه خلاقه داشتند و احتیاجات بدن خود را می ساختند هیچگاه وجود ویتامین لزومی نداشت، چنانکه اکنون هیچ گیاهی ویتامین لازم ندارد.

گیاه خودش آنچه را مورد نیاز بدنش می باشد می سازد و ما باید از آنها استفاده نماییم.

عده ای تصور می کنند که کمبود ویتامین مختص فقرا و بینوایان است در صورتی که اینطور نیست و کراراً دیده شده است اشخاص پولدار و ثروتمند نیز دچار کمبود ویتامین شده اند. چنانکه معتادین به مشروبات الکلی عموماً دچار کمبود ویتامین می باشند، در حالی که غالباً از غذاهای ویتامین دار به عنوان مزه استفاده می کنند.

ویتامینها برخلاف فلزات که جزئی از مصالح ساختمانی بدن می باشند در ساختمان و نگهداری نسوج و مایعات حیاتی مستقیماً وارد نیستند بلکه در ساختمان و بهره برداری آنها دخالت حساس دارند.

این دیواری که اکنون در برابر شماست از خشت و گل ترکیب شده است و اثری از رطوبت ندارد، یعنی آب جزء ترکیبات دیوار نیست ولی محال است باخاك و آجر و گچ و آهك بتوانید بدون دخالت آب دیواری ایجاد کنید.

برای ساختن يك میخ، آهن را در کوره می گذارند ولی از آن حرارت اثری در میخ باقی نمی ماند. شما آتش را جزء مصالح میخ نمی دانید ولی برای تهیه میخ وجود آتش را لازم می دانید. ماشین در اثر سوختن بنزین به حرکت درمی آید، حرکت چرخها ارتباطی با برق باطری و جرقة شمعهها ندارد ولی بدون آن

جرقه‌ها محال است ماشین حرکت کند.

شما سیگار می‌کشید تا از دود توتون استفاده کنید.

دود کاغذ هم وارد ریه شما می‌شود و در این دود اثری از کبریت نیست در حالی که کشیدن سیگار بدون کبریت یا فندک یا نظایر آنها محال است؛ ویتامینها هم حکم همین آب نیاز بنایی و حرارت خشک کردن آنها دارند.

یکی وجودش برای تهیه گل و ساروج ضروریست و دیگری که حرارت باشد وجودش برای خشک کردن بنا یعنی از بین بردن آب لازم است، ویتامین بمنزله حرارتی است که به آهن می‌دهند تا سرخ شود، دیگری به جای ضرباتی است که برفرق آن می‌زنند تا میخ شود. یکی هم بجای برودتی است که بایسد میخ را سرد کند تا قابل استفاده باشد.

در صورتی که نه حرارت و نه ضربات پتک در ترکیب میخ دیده نمی‌شوند.

خلاصه ویتامینها خوراکی هستند که از خوردن آنها نیرویی عاید انسان نمی‌شود ولی برای تبدیل غذا به انرژی لازم است. ضمناً ویتامینها عملیات بدن را تنظیم می‌کنند بدون آنکه خود وارد ترکیب آنها شوند.

شما در زندگانی روزانه خود از این میانجیها و دلالتها زیاد می‌بینید.

نوکر مواد غذایی را از بازار می‌خرد، آشپز آنها را می‌پزد، کدبانوی خانه سرکشی می‌کند و دستور می‌دهد و پیشخدمت هم آنها را سر سفره می‌آورد. در غذا از نوکر و پیشخدمت و کدبانو و آشپز اثری نیست. از دیگ و پیاله و ملاقه و کفگیر و آبگردان و اجاق هم آثاری وجود ندارد ولی همه اینها

در تهیه غذا دخالت کرده اند.

شما برای تأمین سوخت بدن مواد قندی می خواهید و بس. قند است که در بدن آهسته می سوزد و حرارت آن به شما ۳۷ درجه گرمی می دهد و با نیروی حاصله از آن چرخهای بدن شما می چرخد ولی آیا می توان فقط با قند زندگانی کرد؟ اگر شما چند روز فقط قند بخورید بیمار می شوید و اگر باز به خوردن قند اکتفا نمایید خواهید مرد.

سوختن قند به این آسانها نیست. میانجیهای متعدد لازم است. يك میانجی برای جذب آن ضروریست، میانجی دیگر برای سوختن و میانجی دیگری لازم است تا منظم بسوزد.

پروانه دور نرویم، برای اینکه شب اتاق ما روشن شود باید نفت بسوزانیم. اگر تنها نفت را در چراغ بریزید و آتش بزنید نتیجه ای نمی دهد. باید در چراغ يك فویل بگذارید بعد فویل را آتش بزنید.

برای اینکه هوا بطور منظم وارد چراغ شود و نفت کامل بسوزد و دود آن اذیت نکند وجود لوله هم لازم است.

شما در تمام دوران عمر خود شاید جمعاً دو کیلو گرم بیشتر ویتامینهای گوناگون مصرف نمایید ولی همین مقدار کم است که صحت و سلامت شما را تأمین می کند. خوردن ویتامین ضروری است ولی زیاد خوردن آن هم زیان آور است، فقط مقدار کم آن مفید است که اگر از يك ویتامین زیاد بخورید باید به ویتامین دیگری متوسل شوید تا از شما دفع ضرر نماید.

برای مثال ویتامین (د) را مطالعه کنید.

گفتیم برای جذب و تنظیم کلسیم ویتامین (د) لازم است حالا می گوئیم:

اگر ویتامین (د) زیاد به بدن برسد تولید اختلالاتی می نماید که سرانجام آن مرگ است و در مسوق تشریح این بیماری مشاهده می شود که مقادیر زیاد کلسیم در نسوج و عروق و مجاری رسوب کرده است.

ویتامین آ

ویتامین (آ) در کره و چربیهای حیوانی پیدا می شود ولی در روغنهای نباتی وجود ندارد، از این جهت خوردن چربیهای حیوانی برای انسان ضروریست و کسانی که به علت عوارض کبدی از خوردن روغنهای حیوانی ممنوع می شوند باید ویتامین (آ) را از منابع دیگر تهیه نمایند.

روغن کبد ماهی مقدار زیادی از این ویتامین دارد، کوهان شتر منبع این ویتامین است.

کسانی که با کشتی مسافرت کرده اند ماهیهای کوه پیکر زیاد دیده اند. این ماهیها که وزن بعضی از آنها هزاران تن می باشد برای حرکت کردن انرژی زیاد می خواهند و کبد آنها مانند يك بنزین ماشینهاست و اگر می شنوید کبد يك ماهی ممکن است تا چهل تن روغن داشته باشد تعجب نفرمایید. حمل هزارها تن جسد انرژی و سوخت لازم دارد. این ویتامین در نزد نباتات به شکل دیگری است که کبد انسان آنها را تبدیل به ویتامین (آ) می نماید. این ماده که کاروتن نام دارد برای اولین بار در هویج کشف شد و نام آنها از این گیاه گرفتند.

جعفری، اسفناج، گزنه، کاهو، والک، کاسنی و نخود سبزا از این ویتامین زیاد دارند. زردآلو، انبه و گوجه فرنگی منبع این ویتامین هستند.

پوست میوه جات معمولاً از این ویتامین زیاده تر از سایر قسمتهای میوه دارد، مخصوصاً موقعی که رسیده باشند. فلفل سبز وقتی قرمز می شود پوستش مقدار زیادی از این ویتامین پیدا می کند.

رنگ زرد و سرخ پوست اکثر میوه جات از این ویتامین می باشد. رنگ زرد تخم مرغ به علت داشتن ویتامین (آ) می باشد. ویتامین (آ) مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد می کند و کمبود آن سبب بثورات جلدی و اگزما می شود. ویتامین (آ) در فشار خون مفید است و کار غدد داخلی را آسان می نماید. ویتامین (آ) یکی از عوامل مؤثر بینایی است که در روی شبکه چشم وجود دارد و آنرا در مقابل عفونت حفظ می کند. اگر این ویتامین به چشم نرسد شخص مبتلا به شب کوری می شود و قرینه چشم ورم می کند.

گفتیم ویتامین (آ) عامل رشد سلولها است، پس وقتی این ویتامین کم باشد زخمها هم دیر جوش می خورند. یکی دیگر از عوارض کمی ویتامین (آ) پیدا شدن سنگ مثانه است.

در تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) صفرا نقش حساسی دارد. اگر در خوردن ویتامین (آ) و کاروتن افراط شود شخص زیاد چاق می شود و بعید نیست که در ایجاد سرطان مؤثر باشد. روی همین اصل در طب عوام کوهان شتر را برای چاق شدن می خورند. بزرگ شدن کیسه صفرا در نتیجه زیاد خوردن ویتامین (آ) می باشد. زیادی کاروتن شخص را مبتلا به یرقان می نماید که زردی آن در چشم و کف دست و پا مشاهده می شود.

مقدار ویتامین (آ) در صد گرم میوه

زرد آلو	۵۵۰۰	واحد بین المللی
زرد آلو تازه	۴۰۰۰	«
انبه	۱۵۰۰	«
هلو	۱۰۰۰	«
گوجه فرنگی	۱۰۰۰	«
توت فرنگی	۷۴۰	«
بادام	۵۶۰	«
موز	۳۰۰	«
خربزه	۳۰۰	«
گیلاس	۲۰۰	«
بلوط	۱۰۰	«

هر کیلو هویج پنجاه میلی گرم کاروتن دارد.

چنانچه کبد انسان در نتیجه افراط در خوردن نوشابه‌های الکلی و چربی زیاد ضعیف شود تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) مشکل می‌شود و این‌گونه اشخاص باید ویتامین مورد نیاز خود را از روغن‌ها مخصوصاً روغن ماهی اخذ نمایند.

انسان بالغ در شبانه روز فقط به دو میلی گرم ویتامین (آ) احتیاج دارد و زیاده‌تر از آن مفید نیست.

نیم سیر هویج دارای این مقدار کاروتن است، چون پوست میوه‌جات زیاده‌تر از خود میوه ویتامین (آ) دارند، باید حتی المقدور میوه‌جات را با پوست خورد.

پوست خیار وقتی زرد می‌شود از این ویتامین دارد ولی نباید آنرا خورد، فقط می‌توان از آب آن استفاده کرد. با اینکه شمایش از دو میلی گرم از این ویتامین در شبانه

روز احتیاج ندارید و با اینکه این مقدار کم رami توانید از نیم سیر هویج یا میوه های دیگر به دست آورید معذلك مشاهده می شود که عده ای مبتلا به کمبود ویتامین (آ) هستند .

علت این امر را باید در کبد آنها جستجو کرد زیرا کبد آنها نمی تواند به وظیفه خود که تبدیل کاروتن به ویتامین (آ) می باشد عمل نماید و همین عدم انجام وظیفه است که شخص در روز مقدار زیادی کاهو، جعفری، هویج و سایر میوه ها و سبزیهای کاروتن دار می خورد و نتیجه نمی گیرد.

این اشخاص که بیشترشان مشروب خور هستند قبل از هر چیز باید به فکر معالجه کبد خود باشند و در ضمن برای تأمین ویتامین (آ) دست به دامن کره و روغن ماهی شوند.

پوست بدن شما آینه تمام نمای کبد است. همینکه در روی آن بثورات و لکه دیدید، همینکه عوارض کمبود ویتامین (آ) مشاهده نمودید به فکر خوردن میوه ها و سبزیهای کاروتن دار باشید. اگر نتیجه نگرفتید بدانید کبد شما متبل شده است و افراط در خوردن ویتامین (آ) مفید نیست و برای معالجه باید از دوست صمیمی و قدیمی کبد یعنی روغن زیتون استفاده نمایید و در خوردن چربیهای حیوانی امساک کنید.

روغن ماهی و کره تازه با اینکه حیوانی هستند برای کبد ضرر نداشته و مفید می باشند. خوردن روغنهای نباتی برای معالجه کبد مفیدند ولی بدانید که روغنهای ویتامین (آ) ندارند و کبد شما هم قادر به تبدیل کاروتن به این ویتامین نیست. پس چاره ای جز خوردن روغن ماهی ندارید. خوردن ماهی و کباب جگر نیز در این مورد مفید می باشند.

بعضی از نوزادان هنگام تولد کبدشان خوب کار نمی کند

و بشورانی در چهره و بدن دارند.

علت این موضوع این است که مادر آنها در موقع حاملگی خوب تغذیه نکرده و کبد بچه خوب درست نشده است.

برای معالجه، مادر طفل باید کباب جگر که زیاد سرخ شده است بخورد، جگر بره و دامهای جوان مفیدتر است.

استفاده از روغن کبد ماهی نیز مفید می باشد. چنانچه دو قطره در روز روغن ماهی به نوزادان بخورانید زودتر بیماری آنها معالجه خواهد شد.

زیتون نیز دارای ویتامین (آ) می باشد ولی در روغن زیتون تصفیه شده از این ویتامین پیدا نمی شود.

گروه ویتامینهای (ب)

این ویتامین انواع و اقسام دارد که تا کنون مختصری از آنها کشف شده است تمام آنها عملشان میانجیگری است و با اینکه مفیدند در هیچیک از ترکیبات بدن وارد نمی شوند. نخستین عمل آنها تنظیم عمل قندها است.

فرمانهای معده و روده مقدار زیادی از این ویتامینها را می سازند. تزریق داروهای ضد میکروب این عیب را دارد که این فرمانها را کشته و انسان را دچار کمبود ویتامینهای (ب) می نماید. هنگام آبستنی رحم بزرگ شده اختلالاتی در معده ایجاد می شود و فرمانهای مولد ویتامین (ب) را از انجام وظیفه باز می دارد. بنابراین زنهای آبستن نیز دچار کمبود این ویتامینها می شوند.

ویتامین (ب۱)

مخمر آبجو، میوه‌ها و هسته آنها، حبوبات، شیر، سبزیجات تازه، سبوس، گندم و برنج و امعاء و احشاء مخصوصاً سیرابی و شیردان و خوش گوشت از این ویتامین زیاد دارند و با اینکه انسان بیشتر از دو میلی گرم از این ویتامین احتیاج ندارد و اکثر غذاها مخصوصاً جو، ارزن، کاهو، هویج، اسفناج، کلم، بادام، فندق و گردو دارای ویتامین (ب۱) می باشند معذلك مشاهده می شود که عده زیادی دچار کمبود این ویتامین می باشند. علت آن چنانکه گفتیم اختلالات معدی است که در نتیجه سوء تغذیه و آبستنی ایجاد می گردد.

الکل نیز فرمانهای بدن را کشته سبب کمبود ویتامین (ب۱) می شود. ترشی معده چنانچه زیاد شود فرمانها از بین رفته کمبود این ویتامین مشاهده می گردد.

در بیماری قند و افراط در خوردن مواد قندی کمبود این ویتامین مشاهده می گردد.

در کسانی که با اشعه مجهول کار می کنند و همچنین در نتیجه پوشیدن البسه نایلونی و پلاستیک کمبود این ویتامین دیده می شود.

علائم کمبود ویتامین (ب۱)

بهم خوردگی معده و استفراغ خشک، درد و ورم اعصاب، عدم رشد، قلت ترشح صفرا، سستی و تبلی معده و روده ها و ایجاد بیماری بری بری.

باید دانست که انسان هر قدر بیشتر مواد قندی و نشاسته ای و چربی بخورد بیشتر به این ویتامین احتیاج دارد.

ویتامینهای (ب) مخصوصاً ویتامین (ب۱) در معالجه وجع

اعصاب و دردهای سخت مورد استفاده قرار می‌گیرد. تا دو بست میلی گرم آنرا در ۲۴ ساعت می‌دهند.

اخیراً از این ویتامین برای زایمان بدون درد استفاده کرده و نتیجه مفیدی می‌گیرند. زنان آبستن چه در موقع استفرایهای حاملگی و چه در روزهای قبل از زایمان باید از موادی که دارای این ویتامین هستند استفاده نمایند.

این ویتامین در اثر حرارت از بین می‌رود و برای استفاده از آن باید از میوه‌ها و سبزیهای خام استفاده کرد. این ویتامین با عرق از بدن خارج می‌شود و کسانی که کارهای سخت داشته و زیاد عرق می‌کنند باید مقدار بیشتری از آن را مصرف نمایند.

ویتامین (ب۲)

در مخمر آبجو، مایه پنیر، میوه‌جات، سبزیجات، امعاء و احشاء و قسمت‌های داخلی شکم مانند دل و قلوه و تخم مرغ و شیر و پنیر و غیره از این ویتامین دیده می‌شود. این ویتامین در مقابل حرارت استقامت دارد و در اغذیه پخته دیده می‌شود و برای اشخاص بالغ در روز تا ۴ میلی گرم مورد نیاز است.

علائم کمبود ویتامین (ب۲)

اختلال در جذب چربیها (چنانچه مدفوع بیمار تجزیه شود در آن مقداری چربی تجزیه نشده دیده می‌شود). ترک در لبها، عوارض چشمی به صورت ترس از نور، عوارض معدی و روده‌ها مخصوصاً در اطفال و شیرخواران وضعف عمومی. موارد استفاده: در مرض قند، ورم دهان و ترک لبها و همچنین

در ضعف چشم یعنی موقعی که چشم از نور می ترسد باید از غذاهایی که دارای این ویتامین هستند استفاده شود.

ویتامین (ب۱) و (ب۲) در پیاز موجود می باشد و همین امر سبب شده است که در ایران بیماری بری بری دیده نمی شود و این موضوع را بطور تفصیل قبلاً متذکر شدیم.

ویتامینهای (ب۱) و (ب۲) در اکثر میوه جات و سبزیجات موجودند که در زیر مقدار آنها را درصد گرم میوه ذکر می نمائیم. واحد مقیاس بین المللی است.

ویتامین (ب۲)	ویتامین (ب۱)	میوه
۶۰۰ میلیگرم	۶۰ میلیگرم	بادام
۴۳ «	۱۵ «	سیب
۱۰۵ «	۳۰ «	زردآلو
۷۰ «	۲۰ «	خریزه
۱۰۵ «	۱۷ «	گیلاس
— «	۱۵۰ «	بلوط
۲۴ «	۱۵ «	هندوانه
۷۵ «	۲۲ «	انجیر
۶۰ «	۳۰ «	انبه
۲۹ «	۲۶ «	پرتقال
۲۱ «	۸ «	گلایی
۱۲۵ «	۶۰ «	انگور
۳۰ «	۳۰ «	نارنگی
۲۸ «	۴۰ «	گوجه فرنگی

ویتامین (ب۶)

در مخمر آبهجو، غلات و سبزیجات تازه، جگر، دل، قلوه، خوش گوشت، زرده تخم مرغ، شیر، سبوس غلات و مخصوصاً در جوانه گندم موجود است.

علائم کمبود ویتامین (ب۶)

بیماریهای عصبی، اختلال در عضلات و اعصاب، ایجاد استفراغ آبستنی.

ویتامین (ب۶) در تنظیم مبادلات غذایی بافتها میانجی می باشد، خوردن این ویتامین برای زنان آبستن ضروری است و باید آنها را از سیرابی و جوانه گندم و سمنو اخذ نمایند.

ویتامین (ب۱۲)

این ویتامین ضد کم خونی است و در ساختمان آن چهار درصد فلز کوبالت یعنی لاجورد موجود است. این ویتامین در کبد و در شیر و گوشت وجود دارد، در سیرابی و امعاء نیز دیده می شود. می گویند اثر زیادی در نمو انسانی دارد.

تا می توانید از ویتامینهای (ب) استفاده کنید

این بود مختصری از فواید و منابع ویتامینهای (ب) که تا کنون کشف و مسلم شده است ولی بدون تردید انواع و اقسام دیگری از این ویتامین وجود دارد که تا کنون انسان به وجود آن پی نبرده است. برای اینکه از تمام ویتامینهای (ب) به خوبی استفاده نمایم باید منابع زیر را در نظر داشته باشیم:

تودلیها

مقصود ما از تودلیها امعاء واحشاء حیوانات است.
جگر، دل و قلوه، سیراب، شبردان و خوش گوشت مخازن
مهم انواع و اقسام ویتامینهای (ب) هستند.

پنیر

برای فقرا و بینوایان مخصوصاً اهالی دهات دورافتاده که
از داشتن انواع و اقسام اغذیه محروم می باشند پنیر نعمت
بزرگی است.

علاوه بر ویتامینهای موجود در شیر، مایه پنیر نیز در
خود دارای ویتامینهای مفید بوده و پنیر را از حیث ویتامین غنی
می سازد.

مایه پنیر یکی از فرمانهایی است که از حیث ویتامین
دست کمی از مخمر آبجو ندارد.

شرط استفاده از پنیر، تازه بودن آن است زیرا در آن فرمانها
زنده بوده و در امعاء به زندگی خود ادامه داده و تا مدتی تأثیر
آنها باقی است.

پنیری که مدتی در آب نمک بماند چندان استفاده ندارد
مخصوصاً پنیری که شور شده و برای گرفتن شوری آن مدتی آنرا
در آب می اندازند.

پیاز

قبلاً اثر آنرا در بیماریهای عصبی و بری بری بیان داشتیم،
حال می خواهیم بگوییم که در آن فرمان مخصوصی است که
سازنده ویتامینهای (ب) می باشد. این فرمان نیز دست کمی از

مخمر آبجو ندارد.

مخمر آبجو

مخمر آبجو یکی از داروهای قدیمی است و سالهاست که فواید و منافع آنرا می‌دانند ولی اکنون پی به اهمیت آن برده و آنرا مخزن ویتامینهای (ب) می‌دانند. متأسفانه مخمرهایی که اکنون در بنگاه پاستور و مؤسسات تجارتی تهیه می‌نمایند چنانچه باید و شاید مفید نیست زیرا این مخمر را در گرمخانه‌های تاریک به عمل می‌آورند. برای تهیه آن بهتر است که آن را در شیشه‌های سفید ریخته و در حرارت و نور آفتاب به عمل آورند.

آب زرشك

لابد تا به حال متوجه شده‌اید که آب زرشکی که در خانه درست می‌کنند طعم و اثر آب زرشك بازاری را که دوره‌گردها می‌فروشد ندارد.

آب زرشك يك محیط خوب برای رشد فرمان مخصوصی است که در هوا موجود است.

وقتی آب زرشك را درست می‌کنند دارای طعم گسی است ولی پس از چند روز که در شیشه سفید در برابر نور قرار گرفت و فرمانها رشد کرد طعم گس آن از بین رفته فوق‌العاده خوش طعم و گوارا می‌شود.

آب زرشك را نباید جوشانند تا از ویتامین (ث) آن نیز استفاده شود.

جوانه غلات

از قدیم خاصیت سمنو را می دانستند، پس از کشف ویتامینها علت آن معلوم شد.

برای آنکه جوانه گندم و سایر غلات مفید باشد باید تازه و سبز باشند و همینکه جوانه به اندازه خود غله شد آن را خشک نمایند. برای تهیه سمنو باید حرارت فوق العاده ملایم باشد.

بهتر آن است که دیگ سمنو را در روی يك ديگ آب بگذارند که حرارت آن از صد درجه تجاوز نکند و آتش مستقیماً زیر دیگ سمنو نباشد، روغن جوانه گندم نیز فوق العاده مفید است.

سبوس غلات

سبوس غلات مانند گندم، جو، ارزن و برنج منابع مهمی از ویتامینهای (ب) هستند.

عده ای از چینیه‌ها برنج را به صورت چلتوك می خورند و همیشه سالم بوده، موی سرشان سفید نمی شود و نمی ریزد. جمعیت چین با فقر زیادی که دارند بیش از سایر نقاط عالم است.

این فواید و مزایا همه در سبوس برنج است که ما آنرا دور می ریزیم و در نتیجه اعصاب قوی نداریم و به رماتیسم و عرق النساء و نفوس مبتلا می شویم. موی سرمان یا می ریزد یا زود سفید می شود و سایر عوارض کمبود ویتامین (ب) نیز در ما دیده می شود.

اگر ویتامینهای (ب) را از غذای موش کم کنند مویش سفید

می‌شود، اگر به کلی قطع نمایند می‌ریزد، اگر مجدداً به آنها ویتامینهای (ب) بقدر کافی بدهند مجدداً مو در می‌آورند و موی بدنشان مشکی می‌شود.

ویتامین (ث)

حالا نوبت ویتامین (ث) می‌باشد. آنهایی که نمی‌خواهند زودپیر شوند، کسانی که عواقب وخیم‌قند را دیده و از این بیماری گریزانند، اشخاصی که از فشار خون بدشان می‌آید و می‌خواهند همیشه آسوده و بانشاط باشند به این قسمت توجه مخصوص نمایند.

همانطور که اگر در خانه کبریت نداشته باشید، چراغتان خاموش است ولو خروارها نفت داشته باشید، اگر خروارها قند و مواد نشاسته‌ای بخورید و این ویتامین به بدن شما نرسد نه تنها آنها نمی‌توانند سوخت و حرارت بدن شما را تأمین کنند بلکه به صورت زهر در آمده بدن شما را مسموم می‌نمایند. نرسیدن این ویتامین شرابین را سخت و شخص را پیر می‌کند. امروز ثابت و مسلم شده است که پیری بستگی به سن ندارد. پیری از عوارض سن زیاد است ولی لازمه آن نیست. سابقاً می‌گفتند هر بچه انسان محکوم است که امراضی مانند آبله، سرخک، آبله مرغان و همچنین اسهال را بگیرد و گریز از آنها میسر نیست. ولی امروزه می‌بینید که این امراض کاملاً قابل جلوگیری است و در شهرهایی که آب تمیز می‌خورند مرض اسهال وجود ندارد.

پیری هم يك نوع مرض است که معمولاً در سنین زیاد به سراغ انسان می‌آید ولی ابتلای به آن مانند سایر امراض نیست

و به خوبی می توان از آن جلوگیری کرد. شما در زندگانی خود بارها اشخاص مسن و سالخورده را دیده اید که از فرزندان خود جوان تری می باشند.

معمولاً وقتی بخواهند مرضی را معالجه یا جلوگیری نمایند باید بدانند که عامل اصلی آن مرض چیست؟ مرض پیری عاملی جز نرسیدن ویتامین (ث) ندارد. نرسیدن ویتامین (ث) به بدن شخص را زودتر پیر می کند، مقاومت بدن و خون را در برابر بیماریهای عفونی از بین می برد و عضلات را خسته و فرسوده می سازد.

پیری چیست؟

گفتیم ویتامین (ث) به منزله جرقه های برقی است که در ماشین بدن تولید احتراق می نماید.

گوشت و پوست و خون و تمام سلولهای بدن ما دائماً در تغییرند یعنی می سوزند و جای خود را به سلولهای جوان می دهند. حال اگر این جرقه ها نرسند و این سلولها نسوزند در همانجایی که هستند خواهند مرد و این سلولهای مرده هستند که حالت نرمی و ارتجاعی پوست و عضلات را از بین برده باعث تصلب شرائین و فشار خون می شوند.

وجود همین سلولهای مرده و آهک شده است که بدن را مستعد ابتلا به امراض عفونی می سازد. گفتیم قند سوخت بدن انسان است، تمام نشاسته ها تبدیل به قند می شوند و با کمک ویتامین (ث) می سوزند.

اگر این جرقه نباشد قند نمی سوزد و روی دستگاههای تنظیم کننده خود فشار می آورد و آن دستگاهها را از کار می اندازد

و همین امر سبب می‌شود که انسان مبتلا به مرض قند شود. يك بیماری دیگر هم وجود دارد که آنرا اسکوربوت^۱ می‌نامند. علامت آن ورم لثه و خونریزی آن است. این بیماری را برای اولین بار در ملوانانی دیدند که مدتها در وسط دریا بوده و از خوردن میوه و سبزیجات تازه محروم بودند.

منابع ویتامین (ث)

این ویتامین در شیر، مرکبات مخصوصاً لیمو ترش، گل کلم، کلم پیچ، کلم قمری، جگر، فلفل سبز، طالبی، اسفناج، توت فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه فرنگی، زرشک، تمشک، هویج، مارچوبه، سیب زمینی، هلو، نخود سبز، سیب، موز، ریواس، زغال اخته، خربزه، شاهی، تره تیزک، کدوی سبز، تره، توت سیاه، شاه توت، کاهو، تمبره‌ندی، جعفری، انار ترش، آلبالو و گیلاس پیدامی‌شود. میوه‌ها و سبزیها هرچه ترش تر و سبزتر باشند ویتامین (ث) آنها زیادتر است.^۲ در ۲۴ ساعت انسان در حدود ۷۵ میلی گرم از این ویتامین احتیاج دارد و با اینکه اکثر غذاها دارای این ویتامین می‌باشند یعنی:

درصد گرم فلفل سبز ۲۲۰ میلی گرم، درصد گرم آب نارنج صد میلی گرم، در صد گرم گوجه فرنگی ۱۳ میلی گرم از این ویتامین وجود دارد.

معذلك مشاهده می‌شود که اکثر مردم زودتر پیر شده و به فشار خون و مرض قند و اسکوربوت و غیره مبتلا می‌شوند.

۱- رفت الدم یا فساد خون.

۲- مطالعات بعدی نگارنده عکس این موضوع را در مرکبات مخصوصاً لیمو شیرین ثابت کرده.

دلیل آن را می دانید یا نه؟

ترشی میوه ها

اگر خواستید کتابی در اسرار طبیعت و وجود صانع بنویسید من به شما توصیه می کنم که ترشی موجود در میوه ها و سبزیها را مطالعه نمایید.

این ترشیها با اینکه ترش می باشند اثر آنها در بدن ضد ترشی است و ما این موضوع را در بحث دیگری به طور مفصل خواهیم نگاشت. مطلبی که در اینجا می خواهیم بنویسیم خاصیت این ترشی در حفظ ویتامین (ث) می باشد.

ویتامین (ث) که آنرا مفصلا شرح دادیم ، ایسن گوهر گرانها که طبیعت آنرا برای حفظ سلامتی و نشاط ما آفریده است حافظ و نگهبان می خواهد.

ویتامین (ث)

ترشی بهترین حافظ ویتامین (ث) می باشد. قلیائیات مانند جوش شیرین که عده ای بی مطالعه آنرا به اغذیه می زنند و شیر-فروشها برای جلوگیری از ترش شدن به شیر می افزایند ویتامین (ث) را فاسد می سازند.

حرارت هم ویتامین (ث) را منهدم می سازد، اکسیژن هوا نیز آنرا فاسد می کند.

خشك کردن میوه ها و سبزیها دشمن ایسن ویتامین است، شیری که آنرا می جوشانید - میوه ها و سبزیهایی که می پزید، سیب زمینی که در انبار نگهداری می کنید، سبزیهایی که برای زمستان خشك می نمایید، گوجه فرنگی و انار و لیمو و نارنجی

را که به صورت رب در می آورید ارزش حقیقی خود را از دست می دهند.

شرح حال یکی از سالخوردهگان

در همین عهد ما در این تهران که ما زندگانی می کنیم مرد سالخورده و استخوانداری وجود دارد که همه او را می شناسند. چند بار وزیر و نخست وزیر بوده است چندین دوره وکیل و سناتور شده است.

سنش از صد سال متجاوز است و با این حال هنوز نشاط و پشت کار خود را از دست نداده است، همیشه سر وقت در محل کار خود حاضر است.

این شخص در باغ خود چند بز دارد که به سلامتی آنها اطمینان کامل دارد و یقین دارد که به مرض مالت مبتلا نیستند.

شیر این بزها را تازه و گرم موقعی که می دوشند. می خورد و تمام سلامتی و نشاط خود را از این شیر نجوشیده و تازه می داند.

من نمی خواهم با نوشتن این سرگذشت شما را به خوردن شیر نجوشیده تشویق نمایم زیرا بعضی از گاوها مبتلا به سل هستند، بعضی از بزها تب مالت دارند، مقصود خوردن شیر نجوشیده نیست بلکه تأثیر معجزه آسای آن است.

آن مرد سالخورده را شما می شناسید و ممکن است از این خوراک او هم مسبوق باشید. اگر کسی سن حقیقی او را که صد و دوازده سال است نمی داند همه می دانند سنش از صد سال متجاوز است. مرحوم حکیم الملک که موقع نوشتن این کتاب زنده بود.

است. روزی چندین ساعت کار می کند و در تمام مهمانیهای رسمی و غیر رسمی شرکت می نماید، حتی دوره های بازی هم دارند.

تأمی توانید از میوه ها و سبزیهای زنده بخورید

بهترین راه استفاده از ویتامین (ث) خوردن میوه جات و سبزیجات تازه و زنده است. اگر می توانید در همان باغچه منزل خود مقداری سبزی بکارید.

اگر در منزل درخت می کارید سعی کنید که آن درخت میوه باشد تا گاهگاهی بتوانید سبزی و میوه زنده بخورید.

گاهگاهی از شهر خارج شوید و به مزارع و باغات سر بزنید و از میوه ها و سبزیهای زنده استفاده نمایید، فواید میوه جات و سبزیجات زنده یکی دو تا نیست.

طرز غلط تهیه کود هم همیشه هوای دهات را کثیف می کند. کنار جویبارها همیشه آلوده به کثافات انسانی و حیوانی است. غذای دهاتی هم عبارت است از نان جو و مقداری بلغور و قدری لبنیات.

میوه و سبزی تازه آنها هم فقط در فصل آنهاست و بقیه سال یا میوه ندارند یا مقداری میوه خشکیده خواهند خورد. معذک می بینید که وضع مزاجی آنها از شهرها بهتر است. قوه و قدرت آنها زیاد است، مقاومتشان در مقابل امراض بسیار است. زنهای آنها پس از وضع حمل در مدتی که فرزند خود را شیر می دهند قاعده نمی شوند و آبستن نمی گردند، رنگ رخساره آنها که آینه تمام نمای کبدشان می باشد فوق العاده

خوب است.

تمام این محاسن و مزایا به علت آنست که گاهگاهی غذای زنده می‌خورند. ماست و پنیر آنها زنده و تازه است. سبزیهای صحرایی و علفهایی را که گاهگاهی از کنار جوی و صحرا می‌کنند و می‌خورند بهترین عامل سلامتی آنهاست.

البته تمام این خواص مربوط به ویتامین (ث) تنها نیست ولی این ویتامین خیلی مؤثر است.

چرا موش پیر نمی‌شود

نمی‌دانم تاکنون متوجه شده‌اید که اکثر موشها پیر نمی‌شوند

تمام حیوانات مخصوصاً آنهایی که اهلی شده و در شهرها زندگی می‌کنند کم و بیش پیر می‌شوند. فقط بعضی از موشها هستند که هرگز پیر نمی‌شوند.

موش، كوچك و بزرگ، چاق و لاغر دارد ولی پیر و جوان کمتر دارد. موشی که عمر خود را تمام کرده و در آخرین ساعات عمر خود می‌باشد با موش جوان از حیث بنیه و قدرت فرقی ندارد. دلیل این امر مهم این است که موشها ویتامین (ث) مورد نیاز خود را شخصاً تهیه می‌کنند و با اینکه حیوانات قوه خلاقه ندارند این قدرت در موش خارق‌العاده است و معلوم نیست کدام عضو بدن موش در تهیه این ویتامین دخالت دارد، فقط کمبود ویتامینهای (ب) می‌تواند آنها را پیر کند.

برای اینکه همیشه جوان باشید

غیر از ویتامین (ث) مواد دیگری در پایداری جوانی مؤثر می باشد که در فصل خود به شرح آنها خواهیم پرداخت و در اینجا فقط به تأثیر ماست اشاره می نمایم.

اهالی بلغارستان که زیاد ماست می خورند دیرپیر می شوند و عمر طولانی دارند. این امر به علت وجود ویتامین (ث) و ویتامینهای (ب) می باشد.

ولی عده ای این اثر را از مخمر ماست می دانند و حتی عده ای کوشیده اند که از ماست داروی ضد پیری به دست آورند ولی تا کنون به نتیجه نرسیده اند. شرط استفاده از ماست، تازه بودن آنست زیرا در این صورت هم مخمرها زنده هستند و هم ویتامین (ث) منهدم نشده است.

میوه بهشت را با آتش جهنم نسوزانید

برای اینکه از میوه ها و سبزیها استفاده نمایید باید حتی المقدور آنها را خام میل نمایید و میوه بهشت را به آتش جهنم نسوزانید.

میوه های ترش ویتامین (ث) خود را بهتر حفظ می نمایند. بنا بر این باید بدانید که مرکبات ترش از شیرین مفید ترند.

برنقال ترش، لیموی ترش و آبلیموی ترش مقدار زیادی ویتامین (ث) دارند و آنرا حفظ می کنند.^۱

۱- این مطالب را پانزده سال قبل نویسنده این کتاب نوشته و اکنون دیگران عنوان کرده اند. این عقیده عمومیت داشت ←

وقتی غذا پخته شد و می‌خواهید آنرا بردارید چاشنی آنرا بزنید تا ویتامین موجود در ترشی از بین نرود. مخصوصاً در پختن لیمو عمانی و گوجه فرنگی این موضوع را رعایت فرمایید.

اگر موقعی که مرکبات شیرین را از درخت می‌کنند پوست آنها را به محلول پارافین آغشته نمایند و خلل و فرج پوست آنها را بگیرند ویتامین خود را حفظ خواهند کرد.

سبزیجات را در سایه خشک نمایید و آنها را در ظروف سر بسته ریخته از نفوذ اکسیژن هوا محفوظ دارید تا ویتامین خود را حفظ نمایند.

سیب زمینی را در خاک رس خشک و خارج از نفوذ هوا و نور نگاه دارید تا هم ویتامین خود را حفظ کند و هم سمی نشود.

خاصیت ضد پیری آبلیمو از خود لیمو زیادتر است.^۲

دخانیات دشمن ویتامین (ث) است

دخانیات ویتامین (ث) بدن را فاسد می‌نماید و شخص معتاد



ولی مؤلف کتاب عکس آنرا ثابت کرد و کشف نمود که لیموی شیرین دارای مقدار زیادی املاح ویتامین (ث) می‌باشد. شرح مفصل آن در جلد دوم به تفصیل بیان شده است.

۲ - می‌گویند آبلیمو دندان را فاسد می‌کند ولی این عقیده هنوز مسلم نیست.

را زود پیر می کند. زنان معتاد کمتر باردار می شوند و زود یائسه می گردند، زخم معده معتادین دیر جوش می خورد. قطران دود که به صورت جرم می باشد ایجاد سرطان می نماید. قلیان و چپق از این حیث از سیگار بهتر می باشند، زیرا جرم تنباکو در آب گرفته می شود و چپهایی که دسته بلند دارند جرم توتون را تا اندازه ای می گیرند.

فواید دیگر ویتامین (ث)

زخمها را زود خوب می کند و از کرم خوردن دندان جلوگیری می نماید.

ویتامین (د)

در بحث کلسیم مفصلاً شرح دادیم، فقط به شما توصیه می نمایم هنگامی که به حمام می روید و دلاک با فشار کیسه چربی بدن شما را لوله می کند و به کمک صابون آنرا از بین می برد به خاطر داشته باشید که این چربیها در اثر اشعه قرمز و حرارت آفتاب تبدیل به ویتامین (د) می شود.

ویتامین (د) در گوشت ماهی، روغن کبد ماهی، تودلهای حیوانی، شیر، خون گاو، کره، فندق، سبزیجات، نباتات تازه، دانه کاکائو و بعضی قارچها وجود دارد. میوه ها و سبزیجات باید در آفتاب بمانند تا ویتامین (د) آنها حفظ شود.

کمبود این ویتامین نظم آهک و فسفر را مختل می سازد و زنان باردار و همچنین کسانی که با کارهای فکری سروکار دارند و نیز حسابداران، سفته بازان باید از این ویتامین

زیادتر استعمال نمایند.

کسانی که زیاد مطالعه می کنند از این ویتامین زیاد مصرف دارند. این ویتامین در رشد اطفال و در آوردن دندان مؤثر است. در نرمی استخوان کودکان، نرمی استخوان بزرگسالان، در ریشه مربوط به غدد تیروئید مفید است، استفاده از آفتاب و خوردن این مواد ضروری است.

آیا بشر اشرف مخلوقات است؟

اگر حمام برویم و چربی بدن خود را با صابون نشویم بدنمان بو می گیرد، چرك می شود و شپش می گذارد. اگر برعکس زیاد حمام برویم و خود را نظیف کنیم چربی هایی که در اثر آفتاب به ویتامین (د) تبدیل می شوند از دست می دهیم.

اگر سبزی و ذخیره زمستان خود را در آفتاب بگذاریم ویتامین (د) آن فاسد می شود. البته ما چاره ای نداریم جز اینکه همیشه سبزیجات و میوه جات را تازه و زنده بخوریم ولی حیوانات هنرشان و عملشان از ما خیلی زیادتر است.

مورچه گندمی را که به لانه خود می برد کاری می کند که در زیر زمین دیگر سبز نمی شود، کاری می کند که فساد ناپذیر می شود و ما چنین هنری نداریم.

باهمه ادعایی که در علم طبیعی، داروسازی و خوراك پزی داریم هنوز نمی توانیم يك مربای فسادناپذیر درست کنیم که قابل خوردن باشد و عناصر مفید خود را از دست ندهد و لسی زنبور عمل مراتب فضل و کمالش از ما بیشتر است.

فواید و خواص عسل

اکنون بعد از ۳۳ قرن وقتی قبور فرعون مصر را باز می کنند با کمال تعجب مشاهده می نمایند که کوزه های عسلی که در آنجا گذاشته اند فاسد نشده است.

عسل پاکترین غذایی است که در دسترس انسان قرار دارد و هیچ میکروب و هیچ قارچی اجازه ورود به این غذا را ندارد.

عناصر شباد و منقلب هم که همه چیز را قلبی درست می کنند و در هر غذا و مواد چیزهای ارزان قیمت داخل می نمایند هنوز نتوانسته اند عسل قلبی^۱ درست کنند، هرچیز را که وارد عسل کنند زود شناخته می شود، قند عسل دو برابر قند معمولی غذایت دارد و عجیب این است که این قند برای مبتلایان به مرض قند نه تنها ضرر ندارد بلکه مقدار کمش مفید می باشد. عسل تمام ویتامینها را دارد و آنها را در سایه و روشن حفظ می کند. مانند گندم مواد قندی و مانند گوشت مواد ازت دار دارد.

اکثر فلزات، مانند آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر در عسل پیدا می شوند، بهترین خمیر دندان آن است که با عسل درست شده باشد.

ما ضمن اینکه خوردن عسل را به همه مخصوصاً زنان باردار توصیه می کنیم از شما می پرسیم آیا باز هم ادعا دارید که اشرف مخلوقات هستید؟

شما خانمهایی که ادعا می کنید کدبانو هستید و همه گونه مربا می سازید آیا می توانید مربایی مانند عسل تهیه کنید که نه ترش شود، نه خشک گردد، نه در اثر ماندن بو بگیرد و نه کرم

۱- زنبور عسل در روی شانه عسل پرده ای می کشد که هنوز متقلبین نتوانسته اند آنرا بسازند.

گذارد؟

شما شیمیدانهایی که از هر چیز شیرین سرکه و شراب می سازید آیا می توانید از عسل هم استفاده کنید؟ شما شراب عسل می سازید یعنی با انگور می سازید و بعد با عسل مخلوط می کنید و اسمش را شراب عسل می گذارید اگر با خود عسل به تنهایی شراب یا سرکه ساختید هنر کرده اید. کیمیاگران سابق سرکه عسل را حلال طلا و اکسیر اعظم می دانستند زیرا تهیه آن مقدور نبود، هنوز هم مقدور نیست. در صورتی که در عسل يك مخمر مفید وجود دارد که خواص و فواید آن را اضافه می نماید.

خریزه و عسل

می گویند خریزه و عسل با هم سازگار نیستند. عده ای هم می گویند به عکس با هم می سازند و پدر خورنده را در می آورند. خلاصه اینطور شایع است که هر کس خریزه و عسل را بخورد مریض می شود و می میرد. نظیر این عقیده سابق راجع به کالومل و نمك هم بود وقتی پزشکان برای مریض کالومل می نوشتند توصیه می کردند که از خوردن نمك خودداری کند و حتی می گفتند کالومل و نمك در بدن تبدیل به سوبلیمه که سم است می شوند.

این عقیده صحیح نبود زیرا در معده جوهر نمك و در خون و مایعات بدن نمك همیشه موجود است و اگر بنا شود نمك با کالومل ترکیب شود و تولید سم کند همانقدر نمك بدن کفایت می کند. وانگهی چنین ترکیبی عملاً در آزمایشگاه مقدور نیست و تا به حال کسی نتوانسته است با این دو ماده سوبلیمه ترکیب نماید چون کالومل را شب قبل از مسهل به بیمار می دادند و معتقد بودند چنین بیمارانی باید امساك نمایند و غذای زیاد نخورند

به این جهت به آنها چنین توصیه می‌شد که از خوردن غذاهای سنگین خودداری نمایند و به خوردن شیر قناعت کنند. ولسی در مورد خربزه و عسل مطالب دیگری است که باید در اینجا تذکر بدهیم و روشن نمایم که این گفته حقیقت دارد یا خیر.

اینکه می‌گویند اگر عسل را روی خربزه بمالند تبدیل به جسم ثقیلی می‌شود حقیقت ندارد، فقط اگر موم را به الیافی که در بعضی از خربزه‌ها هست بمالیم کمی سخت می‌شود و این موضوع اختصاص به خربزه ندارد. تمام میوه‌ها سلولز دارند و الیاف خربزه هم زیاد نیست و تأثیری ندارد.

می‌گویند بیهوده سخن به این درازی نمی‌شود، ثانیاً تا نباشد چیز کی مردم نگویند چیزها. تا گذشتگان اتفاق ناگواری در این مورد ندیده بودند اینگونه محکم قضاوت نمی‌نمودند.

راست است و مطلبی هست که از عجایب خوراکیهاست و ما در اینجا آنرا برای شما می‌نویسیم تا به اسرار مکنون طبیعت پی ببرید و من این عمل را به طرق مختلف امتحان نموده و در صدها تجزیه آنرا پیدا کرده‌ام و در اینجا به‌طور صریح به شما می‌گویم خوردن خربزه با عسل ضرری ندارد هر چند وقتی انسان عسل به آن شیرینی را خورد دیگر خربزه به دهانش مزه نمی‌کند ولی شما هر وقت خواستید این دو را بیاورید من با کمال شجاعت آنرا پیش شما خواهم خورد اما! ممکن است شخصی هم این دوماه را با هم بخورد و مریض شود.

در صفحات گذشته این دسته اشخاص را من به شما معرفی کرده‌ام. اگر بخاطر ندارید صفحات قبل را مجدداً مطالعه کنید و خاصیت رادیو آکتیوخته خوراکیها را در نظر بگیرید. این خاصیت در بعضی از خوراکیها است که وقتی شخصی آنرا خورد امراض

نهانیش عود می کند مخصوصاً اگر مبتلا به مالاریا یعنی تب نوبه باشد. گفتیم این خاصیت مربوط به اشعه رادیو آکتیو خربزه است و از طرفی اکثر گلها از این اشعه دارند و زنبور هم عسل را از شیر گلها می گیرد و عسل نقاطی مرغوب است که نزدیک آبهای معدنی باشد. مانند سبلان و کوههای آذربایجان.

گلهای این نواحی اشعه رادیو آکتیو زیاد دارد و کلیه عسلها مخصوصاً عسل این نواحی دارای خاصیت رادیو آکتیو بوده می باشد.

وقتی شما عسل بخورید بیماری نهانی شما عود نمی کند ولی اگر آنرا با خربزه میل نمایید اشعه خود را به آن می دهد و اثر آنرا فوق العاده زیاد می کند.

پس هر کس مبتلا به تب نوبه کهنه باشد و عسل و خربزه را باهم بخورد بیماریش ولو پنهانی و خفیف باشد عود خواهد کرد. من گفتم از این خاصیت برای تشخیص مالاریای مزمن استفاده کرده و استفاده از این روش شخصی را به خوانندگان توصیه می نمایم.

ویتامین (E)

این ویتامین با قوای شهوانی ارتباط دارد معمولاً زنان در ابتدای یائسگی به عوارضی دچار می شوند که علاج آنها ایسن ویتامین می باشد.

عقیم شدن مردان و نازایی زنان تا اندازه ای مربوط به این ویتامین است.

کمبود این ویتامین در زنان باعث سقط جنین می شود و بانوانی که رحم آنها قدرت نگهداری جنین را ندارد باید از

این ویتامین استفاده نمایند. کمبود این ویتامین موجود عنین می شود و زنان را هم به آمیزش بی رغبت می نماید، عمل اعصاب و عضلات را مختل می سازد، قوای باصره و سامعه را ضعیف می کند. بچه های نارس نیز به علت کمبود این ویتامین در بدن مادر در ماه هفتم متولد می شوند. این ویتامین عمل اکسیژن را میانجی می شود و فواید آن مربوط به همین خاصیت است. نطفه و جنین احتیاج به تنفس دارند و فقدان این ویتامین آنها را خفه می کند.

فواید ویتامین (E)

حالت زنانه را مرتب می کند و عوارض یائسگی را درمان می نماید، بعضی از نازاییها را درمان می کند؛ نطفه های ضعیف را قوی می سازد. از سقط جنین جلوگیری می کند، استعداد به زایمان نارس را برطرف می سازد، از تلف شدن جنین در رحم و نطفه در صلب جلوگیری می کند.

چه غذاهایی ویتامین (E) دارد

روغنهای نباتی مخصوصاً روغن جوانه گندم و جوانه های سایر غلات از این ویتامین زیاد دارند. دردانه و برگ کاهو و زرده تخم مرغ و جگر یافت می شود.

روغنهای نباتی، روغن زیتون، کنجد، خشمخاش، منداب و پسته شام از این ویتامین دارند. کره نیز دارای این ویتامین است. این ویتامین در حرارت مقاومت می کند بنابراین در روغن خوراکی نیز پیدا می شود.

اکسیژن هوا و اشعه ماوراء بنفش آنرا فاسد می نماید. یکی دیگر از خواص مهم این ویتامین این است که حافظ

ویتامین (آ) و کاروتن بوده و مانع خراب شدن آنها می‌گردد. بهترین وسیله استفاده از آن خوردن سمنو و جوانه گندم است که با شیر جوشانده و پخته باشند.

ویتامین (ک)

این ویتامین نیز محلول در چربیهاست. در تمام سبزیها مخصوصاً برگ بلوط، گل کلم، اسفناج، گزنه، شیدر و یونجه یافت می‌شود. گوجه فرنگی و توت فرنگی و سیب زمینی نیز از این ویتامین دارند.

برگ سبز غلات نیز دارای این ویتامین است. میکربهایی که درامعاء انسان زندگی می‌کنند آن را می‌سازند و چون نوزادان در سه روز اول تولد از این میکربها ندارند مادران باید در روزهای اول وضع حمل مقداری از غذاهای دارای ویتامین (ک) مصرف نمایند تا کودکان آنها دچار خونریزی نشوند و بندناف آنها زود جدا شود و خونریزی ننماید.

کمبود این ویتامین انعقاد خون را از بین می‌برد و تولید خون دماغ می‌نماید.

در موقع قاعدگی زنان سبب خونریزی زیاد می‌شود، در شب زفاف باعث خونریزی دختران می‌گردد. خونریزیهای پس از سقط و پس از زایمان به علت کمبود این ویتامین است. کمبود ویتامین (ک) جذب چربیها را مختل می‌سازد و ایجاد ورم روده و ورم کبد می‌نماید.

عارضه‌های خونی چشم نیز اثر کمبود این ویتامین می‌باشد. قبل از زایمان و قبل از جراحی و کشیدن دندان باید از موادی که دارای این ویتامین می‌باشند مصرف شود

این ویتامین با کمک املاح صفراوی جذب می‌شود. افراط در خوردن این ویتامین خون را غلیظ می‌نماید و مفید نیست.

ویتامین‌های (پ پ)

اشخاص فقیری که با آرد ذرت تغذیه می‌نمایند مبتلا به بیماری مخصوصی می‌گردند که برص نام دارد، علامت آن بشورات جلدی، اختلال در هضم غذا و قوای روحی است. مدتها پزشکان این بیماری را نتیجه تغذیه با آرد حاج - طرخان (هشترخان) یعنی آرد ذرت می‌دانستند ولی مطالعات بعدی نشان داد که این بیماری مربوط به ذرت نیست بلکه نتیجه کمبود ویتامین (پ پ) و مواد سفیده‌ای می‌باشد و چون آرد ذرت دارای ماده‌ای ضد این ویتامین است سبب ایجاد آن می‌گردد ولی اگر آن موادی که دارای این ویتامین هستند مصرف شود و مواد سفیده‌ای کافی خورده شود چنین عارضه‌ای ایجاد نمی‌گردد.

انسان گوشتخوار است یا علفخوار

عده‌ای انسان را فقط علفخوار دانسته و گوشت و مواد حیوانی، حتی شیر و تخم مرغ را هم برای انسان حرام و سم می‌دانند.

آنها می‌گویند بشر اولیه هزار سال عمر می‌کرد و در نتیجه گوشتخواری عمرش کوتاه گردید. عده‌ای از پزشکان زائده آپاندیس را نتیجه گوشتخوار شدن انسان می‌دانند. عده‌ای می‌گویند انسان هم گوشتخوار است و هم علفخوار

و برای اثبات این عقیده چندین دلیل موجه موجود است.

انسان در ۲۴ ساعت حداقل پنجاه میلی گرم ویتامین (بپ) لازم دارد در صورتی که میوه‌ها و سبزیها فقط يك میلی گرم در صد گرم از این ویتامین دارند و اگر انسان بخواهد آنرا از نباتات تأمین کند باید حداقل پنج کیلو غذا بخورد و حال آنکه معده انسان گنجایش چنین ظرفیتی را ندارد، معمولا روده علفخواران بیست برابر و روده گاوشتخواران ۴ تا ۵ برابر تنه آنهاست. روده انسان هشت برابر و نیم تنه اش می باشد. پس ملاحظه می فرمایید که روده انسان حداقل است و همین دلیل برای تجویز گوشت کافی است و حیوانات علفخوار که می توانند مقدار بیشتری غذا بخورند به خوردن گوشت رغبت ندارند.

یکی دیگر از مواد مورد احتیاج بدن انسان مواد بیاض البیضی است که برای هر کیلو وزن ۱/۷۵ گرم در بیست و چهار ساعت لازم است و چنانچه بخواهیم این ماده را از غلات و میوه جات و سبزیجات بگیریم حداقل باید بیست و پنج کیلو از آنها را در شبانه روز بخوریم ولی چون این ماده در تخم مرغ، پنیر، ماست، شیر، کله و پاچه و تودلیها زیاد است و در گوشت نیز موجود است این است که انسان باید از این مواد نیز استفاده کند. در بین خوراکیها فقط قارچها هستند که می توانند جانشین گوشت شوند.

يك کیلو قارچ معادل دویست و پنجاه گرم گوشت می باشد. این را هم بدانید که عضلات، مغز و امعاء، ناخن، ماهیچه‌ها، مو و سایر قسمتهای بدن ما احتیاج به مواد سفیده‌ای دارند. زیبایی اندام مرهون این مواد است.

مواد بیاض البیضی هستند که به گوشت بدن ما خاصیت

ارتجاعی می دهند و خوراك خون ما می باشند، فرمانهایی که در معده ما زندگانی می کنند از این مواد تغذیه می نمایند، غدد ما برای ترشحات خود به مواد بیاض الیضی احتیاج دارند.

مواد بیاض الیضی خون را ترش می کنند و تعادل ترشی و قلیایی آن را حفظ می نمایند.

این مواد در غلات، آجیلها، گردو، لوبیا، باقلا، جو و گندم هم موجود است ولی چنانکه گفتیم مقدارش کم است و ما باید از مواد حیوانی استفاده کنیم تا دچار کمبود آنها نشویم. معمولاً هجده درصد غذای ما را باید مواد سفیده ای

تشکیل دهند و بیش از این مقدار برای بدن ما سم می باشد. از این هجده درصد هشت درصد آنرا باید از لبنیات و غلات و میوه جسات تهیه کنیم و اجازه داریم ده درصد بقیه را از گوشت و احشاء حیوانی به دست آوریم ولی نباید از صد گرم در بیست و چهار ساعت تجاوز نماید، زیرا مقدار خوراك گوشت برای اشخاص بالغ در شبانه روز صد گرم می باشد.

فواید ویتامین (پپ)

صحبت از ویتامین (پ پ) بود چند جمله معترضه ما را از هدف اصلی باز داشت.

این ویتامین اختلالات عصبی را که در نتیجه زیاده روی در مشروب خواری ایجاد می شود معالجه می کند و از سرما خوردگی دست و پا جلوگیری می نماید، حرکات و ترشحات معده را زیاد می کند، عوامل زنده خون را تقویت و حفظ می نماید.

این ویتامین ضد سم ویتامینهای (ب ۱) و ویتامین (ث) می باشد و چنانچه از آنها زیاد مصرف شود مخصوصاً اگر زیاد

تزریق گردد^۱ ترشحات بدن مخصوصاً آب دهان و ترشح غدد دستگاه هضم زیاده می شود و علائم کمبود این ویتامین ظاهر می گردد و معالجه آن غذاهایی است که از این ویتامین داشته باشند.

ویتامین (پ پ) عروق جلدی بدن را باز می کند و سبب زیبایی می گردد و کمبود آن تولید امراض جلدی از قبیل اگزما و جوش و غرور و سودا می نماید. می گویند برای بعضی از کچلیها مفید است و اختلالات ناشی از داروهایی را که سولفامید نامیده می شود برطرف می نماید.

این ویتامین علاوه بر آنکه در گوشت و مواد حیوانی پیدا می شود در اکثر میوه ها و سبزیها به نسبت يك میلی گرم در صد گرم دیده می شود. علاج قطعی برص نیز هست. در مخمر آبجو و جگر سیاه زیاد وجود دارد.

ویتامین (ح)

کمبود این ویتامین ضایعات پوستی را ایجاد می نماید و به زبان صدمه زده و لکنت می آورد.

این ویتامین در مخمر آبجو، در سبوس برنج، در دل و قلوه و جگر، در مغز و همچنین در زرده تخم مرغ پیدا می شود. تخم کبوتر زیادتر دارد و به همین جهت آنرا برای لکنت زبان تجویز می کنند.

۱- چند سال پیش عده ای از بانوان که ویتامین (پ پ) بدنشان کم بود در اثر تزریق ویتامین (ب ۱) در تهران مردند. مطالعات دقیق اینجانب ثابت کرد که اینها مبتلا به فقر ویتامین (پ پ) بوده و تصور می کردند که ویتامین (ب ۱) بدنشان کم است.

ویتامین (ف)

روغنهای حیوانی و نباتی و مخصوصاً روغن جوانه گندم و بعضی از اقسام روغن ماهی و کوهان شتر دارای چربی مخصوص هستند که ویتامین (ف) نامیده می شود.

این ویتامین برای رشد و نمو اطفال، رشد و نمو ناخن ضروری و روی این اصل مالیدن روغنهای مخصوصاً روغن جوانه گندم از ریزش مو جلوگیری می نماید.

در سودای اطفال مفید است، رشکا را هم معالجه می نماید. در جوش دادن زخمها با ویتامین (آ) همکاری می نماید. ممکن است اثر مغز حرام در جوش دادن زخمها مربوط به این ویتامین باشد.

سایر ویتامینها

تعداد حقیقی ویتامینها خیلی زیاد است و تا کنون مقدار کمی از آنها کشف شده است امید است روز به روز دامنه این کشفیات بیشتر شود و انسان به اهمیت میوه ها و سبزیها واقف گردد.

غیر از ویتامینهایی که شرح دادیم ویتامینهای دیگری هم کشف شده است. مثلاً در اسفناج ماده ای پیدا کرده اند که ضد کم خونی است و ویتامین (ب-پ) نامیده اند.

یک نوع ویتامین (ب) دیگر هم پیدا کرده و آنرا اسید پانتونیک نامیده اند که در جگر و گوجه فرنگی پیدا می شود و برای معالجه ریزش مو مفید است.

سردی و گرمی

بحث ما راجع به ویتامینها تمام شد. حالا می خواهیم حقیقت سردی و گرمی را برای شما شرح دهیم. سابقاً یعنی قبل

از کشف ویتامینها حکما و دانشمندان به خواص میوه‌ها و سبزیها پی برده و برای بیان مقصود عنوان سردی و گرمی^۱ و امزجه گوناگون را انتخاب نمودند.

می دانیم که ویتامینهای (ث) و (ب) در عمل قندها مؤثر بوده و چنانچه به بدن نرسد مقدار خون وادار بالا می رود و از طرفی می دانیم که ذرت، بادام، مغز گردو، فندق، خرما و کشمش دارای آنزیمی قندزا بوده و عده‌ای که ترشح لوزالمعده در بدنشان کافی نیست تحمل آنها نداشته و به این آنزیم حساسیت دارند و از طرف دیگر آنزیم دیگری در دسته‌ای دیگر از خوراکیها وجود دارد که ضد آنزیم دسته اول بوده و عملش تشویق لوزالمعده به ترشح ضد قند است. از اینرو گیاهان دسته اول را گرم و دسته دوم را سرد و خنک می خوانند و کسانی که نسبت به آنزیم اول حساسیت داشتند گرم مزاج و دسته مخالف را سرد مزاج می خوانند. آنزیم دسته اول بدون ویتامین (ث) و دسته دوم همیشه توأم با این ویتامین می باشد.

پس به طور کلی مواد قندی و چربیهای که فاقد ویتامینهای (ث) باشد عوام آنها را گرم می دانند. مانند خرما و کشمش ولی در بین همین مواد قندی و نشاسته‌ای موادی هستند که به علت داشتن ویتامینهای (ث) در نزد عوام به خنکی معروف شده‌اند مانند لوبیا که هم مواد قندی دارد و هم ویتامین. بعضی از ویتامینها ضد هم عمل می کنند مثلاً ویتامین (د) ضد آ و (ث) می باشد. پس گوشت ماهی، جگر، احشاء حیوانی، خون گاو، فندق، دانه‌های

۱ - تفصیل سردی و گرمی را به طور کامل در کتاب فرهنگ خوراکیها و خواب و خوراک تألیف نویسنده این سطور مطالعه فرمایند.

کاکائو و بعضی از قارچها که دارای ویتامین (د) می باشند چون اثر ویتامین (آ) و (ث) را خنثی می کنند در نزد عوام به گرمی معروف شده اند، کوهان شتر نیز به علت داشتن این ویتامین گرم است.

کلسترل یا دشمن سرسخت جوانی

عوام معمولاً به کسانی که کلسترل خونشان زیاد است صفراوی مزاج گویند. کلسترل ماده ای است که در خون طبیعی انسان به مقدار کم موجود است. خون طبیعی $1/80$ گرم تا دو گرم دارد. امریکاییها سه گرم دارند و همه صفراوی مزاج می باشند.

زیاد شدن این ماده در خون فشار آن را بالا می برد و جوان را شکسته و پیر می سازد. سرکه و جوهر سرکه ای که کبد انسان تهیه می کند آنرا می سازند. چربیها و مغز نیز مقداری از آن را داشته و به انسان می دهد. با صفرا و مخمرها به خون می رود و به وسیله صفرا دفع می گردد. زیادی آن تولید سنگ صفرا می کند، تصلب شرائین می نماید، فشار خون را بالا می برد و سرانجام شخص را با سکت و خونریزی می کشد. کسانی که به این بیماری مبتلا هستند نباید چربی و سرکه بخورند.

کنگر و کنگر فرنگی^۱ و غذاهای پدیدار که صفرا را زیاد می کند بهترین علاج آن می باشد.

در خوردن شکلات و میوه های چربی دار و چربیهای حیوانی افراط ننمایید تا دچار این مرض نشوید.

ضمناً باید بدانید که این ماده برای خون شما و زندگانی شما و مغز و کبد شما لازم است.^۲

۱- اخیراً آنرا در ایران کاشته و به اسم آرتیشو می فروشند.

۲- برای مطالعه بیشتر به جلد دوم مراجعه فرمایید.

این ماده با اکثر سمهایی که وارد بدن شما می شوند می جنگد و عامل اصلی رساندن چربی به خون می باشد. اگر این ماده در خون شما کم شود پوست شما خشك شده چربی عضلات و گوشت بدن شما کم می گردد، مقاومت شما در برابر سموم تقلیل پیدا می کند. معتادین به سموم مخصوصاً کسانی که تریاك یا شیره می خورند کلسترول بدنشان کم است و از این رو پوستشان خشك است و چربی بدنشان از بین رفته است. اجساد کسانی که کلسترول بدنشان کم است در قبر دیر می پوسد.

دم کرده نعناع برای کسانی که کلسترول بدنشان زیاد است مفید می باشد. هویج کلسترول خون را پایین می آورد و رنگ پوست را باز می کند.

دموی مزاجها

در قدیم کسانی که ویتامین (ك) نداشتند و مبتلا به خونریزی می شدند دموی مزاج شناخته می شدند و غذاهایی که دارای این ویتامین بودند مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، برگ بلوط، گزنه، شبدر، گل کلم، اسفناج و غیره به آنها می دادند و همچنین کسانی که ویتامین (ث) بدنشان کم می شد و مقدار قند در بدنشان بالا رفته و مبتلا به خستگیهای بهاره می شدند و زخمهای عفونی در بدنشان پیدامی شد دموی مزاج خوانده می شدند و برای آنها غوره، شاه توت، سنجید، مرکبات، تمشك و تمبره ندی تجویز می گردید.

هورمونها

نمی‌دانم این خبر از کداميك از ائمة اطهار است که فرموده‌اند داروی هر جسمی در همان است. مثلاً اگر قلب شما مریض است علاج آن خوردن قلب گوسفند است، اگر کلیه شما درد می‌کند درمان آن خوردن قلوه است. قدما به اثر دنبالان در ایجاد نیروی جوانی واقف بودند.

امروز اهمیت هورمونها کشف شده و معلوم شده که در تغذیه مؤثر هستند. همانگونه که ویتامینها وجودشان در غذا لازم است، هورمونهای حیوانی و نباتی هم برای انسان نهایت لزوم را دارند و زندگی ما بستگی زیاد به این هورمونها دارد. به ما موقعی سالم می‌گویند که هورمونهای سالم داشته باشیم. وقتی خوشبخت می‌گویند که سازمان تهیه هورمونهای بدن ما خوب کار کنند.

هورمون چیست؟

هورمون يك لغت یونانی است به معنی (من تحريك می‌کنم) و عبارت است از ترشحات غددی که در بدن انسان و حیوان وجود دارند. در بدن انسان غددی وجود دارند که به شرح آنها می‌پردازیم:

سیب آدم

پس از غده مغز غده درقی یا سیب آدم اهمیت دارد که در زیر گلو جای دارد و در نزد عده‌ای به خوبی نمایان است.

شمعی را در زیر سرپوشی از بلور یا يك لیوان بلوری بگذارید ابتدا بخوبی می‌سوزد ولی همینکه اکسیژن هوا کم شد کور کوری می‌کند و به پت پت می‌افتد و همین که اکسیژن زیر

سربوش تمام شد خاموش می شود. شخصی که سبب آدمش را بردارند مانند همان شمع است که در ابتدای سوختن بدنش ضعیف می گردد و کور کوری می کند، بعد به خرخر می افتد و همینکه ذخیره هورمونش تمام شد می میرد.

زیادی ترشح این غده احتراق بدن را تند می کند و در نتیجه شخص لاغر می شود و ذخایر بدنش می سوزد و عیناً مثل آن است که در بدن حریق تولید شده باشد. کمی تیروئید در اطفال سبب کمی فهم و خرفتی می شود و رشد بدن آنها را مختل می سازد و چون ذخیره هورمون اعضا در عضلات گوناگون مختلف است اختلال در سبب آدم تناسب رشد را از بین می برد و شخص را بی قواره می سازد، مثلاً دستش کوچک و پایش بزرگ می شود. یکی از شبه فلزات که برای تغذیه انسان فوق العاده ضرورت دارد ید می باشد. این شبه فلز در سبب آدم پیدا می شود، البته سبب آدم سازنده ید نیست بلکه باید آنرا از مواد غذایی بگیرد. این شبه فلز در آب دریا به مقدار کافی موجود است. گیاههای دریایی از قبیل آلکها نیز مقداری ید دارند. این شبه فلز در میگو و صدفهای دریایی نیز وجود دارد. ید ترشحات بینی را زیاد می کند و در آزمایشگاهها از این خاصیت برای تشخیص جذام استفاده می نمایند.

غدد فوق سبب آدم

در جوار غده تیروئید غدد دیگری وجود دارند که پاراتیروئید نامیده می شود. اختلال در این غدد در انسان تولید تشنج و رعشه می نماید. ارسنیک در بهبود این اختلالات تأثیر دارد و این غدد نیز ارسنیک مورد نیاز خود را از خوراکیها می گیرند و در تمام خوراکیها به مقدار کم موجود است.

بیضتین و تخمدانها نیز ترشحات مختلف دارند که اختلال در آنها قوای شهوانی را خراب و مغز را تیره و شخص را پیر می نماید. اختلال در تخمدانها شخص را عقیم می سازد. غدد فوق کلیه نیز ترشحاتی دارند که فقدان آنها ایجاد بیماری ادیسون می نماید. این غدد ترشح مخالف جنس دارند.

سلطان غدد یا فرمانروای کل آنها

سلطان غدد عضو علی البدل تمام غدد بدن انسان است که در مغز قرار گرفته و آن را نخود مغز می نامیم. این غده دو قسمت دارد یکی قسمت جلو که ترشحات مخصوص برای رشد و نمو دارد و در وظایف غدد تناسلی نظارت کامل می کند و اختلال در غدد آمیزشی مخصوصاً استمناء آن را خسته و فرسوده کرده و نتیجه آن بیماری مغزی و روانی است و دیگری قسمت عقب که در تخمدان و زهدان زنان و عمل زایمان مؤثر است و در فشارخون مداخله می کند، بلندی و کوتاهی قد و همچنین چاقی و لاغری مربوط به آن است.

ترشحات مختلف غدد

غدد انسان ترشحات گوناگون دارند و هر ترشح فایده مخصوصی دارد و این ترشحات به دو دسته تقسیم می شود ترشحات داخلی و ترشحات خارجی، چنانچه بیضه ها نیز دارای ترشحات داخلی و خارجی می باشند.

در ترشح خارجی نطفه وجود دارد و ایجاد نسل می نماید و ترشحات داخلی عضلات را جوان نگاه می دارد و روی این اصل کلی است که اشخاص عقیم می شوند و ترشحات خارجی آنها

از بین می رود و ترشحات داخلی آنها زیاد شده و دیرپر می شوند. بیست و پنج سال پیش در بیمارستان امریکایی خراسان شخصی به علت داشتن فتق تحت عمل قرار گرفت و در نتیجه اشتباه جراح عقیم گردید، این شخص اکنون حیات دارد و با اینکه در حدود پنجاه و پنج سال دارد و کوچکترین فرزند اوسی-ساله می باشد دارای قیافه جوانی است به طوری که هیچکس تصور نمی کند که بیش از سی سال داشته باشد. خلاصه در نتیجه این اشتباه و تجربیات دیگر راهی برای جوان نگه داشتن اشخاص پیدا کرده اند که تنها نقص آن عقیم شدن است. یعنی در نتیجه يك عمل جراحی راه خروج منی را مسدود می سازند. خوشبختانه یا بدبختانه خانمها نمی توانند از این عمل استفاده نمایند و الا با علاقه ای که به جوان ماندن دارند همگی عقیم و نازا می گردیدند.

هنوز ترشحات داخلی بطور کامل کشف نشده و مطالعات در این مورد ادامه دارد و امید است که با کشف آنها اسرار زیادی برای بشر مکشوف شود و بسیاری از بیماریها برطرف گردد.

هورمونهای نباتی

در این کتاب بارها تذکر دادیم که انسان قوه خلاقه ندارد و نمی تواند احتیاجات خود را مستقیماً بسازد.

ترشحات داخلی و خارجی بدن ما مواد و ترکیباتی دارند که ساختن آنها از عهده ما خارج است و باید آنها را از گیاهها اخذ کنیم.

چنانکه ترشح خارجی پستان شیر است. این شیر دارای مواد و ترکیباتی است که همه آنها را از نباتات می گیرد. یکی

از ترکیبات آن کازئین می باشد و چنانکه قبلاً شرح دادیم این ماده در بنشن مثل باقلا موجود است، خوردن بنشن شیر را زیاد می کند چون از این ماده زیاد دارد.

لوزالمعده هم دو دسته ترشح دارد ترشح خارجی که باعث هضم غذایی باشد و ترشح داخلی که انسولین نام دارد و قندخون را منظم می کند و کم شدن این هورمون باعث ایجاد بیماری قند می شود. یکی دیگر از موارد استعمال انسولین معالجه درد پا است و من خود شخصاً به این مرض مبتلا بودم و یکی از پزشکان برای من تزریق انسولین را تجویز کرد ولی من شخصاً چون معتقد به معالجه با غذا بودم به جای تزریق انسولین هویج خوردم و به زودی درد پایم رفع شد زیرا در هویج چنانکه قبلاً هم تذکر دادیم انسولین نباتی وجود دارد و بیماری قند و درد پا را برطرف می نماید.

ماءالشعیر و رازیانه

در سأل های اخیر در ماءالشعیر و رازیانه هورمون زنانه پیدا کرده اند یعنی در این دو ماده ترکیبی موجود است که ساختمان آن شبیه ترشحات داخلی تخمدان است، خوردن رازیانه و ماءالشعیر مخصوصاً اگر در خوردن آنها افراط شود مرد را موقتاً عقیم می سازد و برعکس باعث بلوغ دختران می گردد و شیر زنان را زیاد می کند.

دستور برای بالغ شدن

اگر می خواهید دختران شما زود بالغ شوند به آنها رازیانه بخورانید.

پسری که رازیانه بخورد دیر به حد بلوغ می‌رسد. این هورمون‌ها در گوشت نیز وجود دارند، گوشت حیوانات نر دارای هورمون مردانه بیشتر و حیوانات ماده دارای هورمون زنانه بیشتر می‌باشد.

خوردن گوشت نر در بلوغ پسران مؤثر است و بلوغ دختران را عقب می‌اندازد و برعکس گوشت ماده برای دختران مفید و برای پسران باعث تأخیر بلوغ است. در شیر و لبنیات مقدار کمی هورمون زنانه است.

چرا پسران دیرتر از دختران بالغ می‌شوند؟

مطالعات در مورد هورمون‌های گیاهی تازه شروع شده است و هنوز صورت گیاهانی که در آنها هورمون مردانه و زنانه وجود دارد کاملاً کشف نشده است ولی از آنجایی که لبنیات جزو اغذیه عمومی می‌باشد و در شیر هم مختصری هورمون زنانه وجود دارد سبب شده است که در انسان، دختران زودتر از پسران بالغ شوند و این عمل در سایر حیوانات دیده نمی‌شود.

خطری که نسل را تهدید می‌کند

هورمون‌های زنانه شیر را زیاد می‌نماید و پس از آنکه این ماده در رازیانه کشف شد دامداران درصدد استفاده از آن و سایر هورمون‌های زنانه برآمدند و به این ترتیب موفق شدند شیر دامها را چندین برابر نمایند.

عده‌ای از دانشمندان خوردن این شیرها را برای مردان مضر می‌دانند و معتقدند که زیاده روی در این کار ممکن است بلوغ مردان را عقب اندازد و دختران را زودتر بالغ کند و نیز احتمال

می‌دهند این عمل ممکن است هوارض دیگری در برداشته باشد که تاکنون کشف نشده است.

توك پوست

زنان در مواقع بارداری مبتلا به ترکیدن پوست شکم می‌شوند.

سابقاً تصور می‌کردند این عمل نتیجهٔ بزرگ شدن شکم و کشیدگی پوست می‌باشد ولی بعدها متوجه شدند که بعضی از زنان غیر آبتن هم به این مرض مبتلا می‌گردند همانطور که مردها به ندرت مبتلا می‌شوند.

از طرفی دیگر پوست بدن انسان دارای حالت ارتجاعی است و در نتیجهٔ کشیدگی نباید ترك بخورد.

اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که این بیماری مربوط به اختلال در یکی از غدد داخلی است ولی نمی‌دانند که کدام غدد و چه ترشحاتی در ایجاد این بیماری مؤثر است. مالدن ماء الشعير و رازیانه این بیماری را معالجه می‌کند.

کورتیزون یا درمان روماتیسم

اخیراً از غدد فوق کلیه، داروی گران قیمتی استخراج کرده‌اند که کورتیزون نام دارد و معالجات روماتیسم می‌باشد. این هورمون اخیراً در خرما کشف شده است.

غدد زیر پوست

در زیر پوست بدن غدد زیادی وجود دارند که ترشح داخلی آنها هنوز کشف نشده ولی ترشح خارجی آنها هرق کردن

است. ۱.

همانطور که ادرار کردن برای انسان لازم است و چنانچه شخصی چند روز ادرار نکند مسموم شده و خواهد مرد، عرق کردن نیز برای انسان مفید است زیرا با عرق مقدار زیادی از سموم بدن دفع می‌شود.

در عرق مقداری چربی است که پوست را نرم و همیشه جوان نگاه می‌دارد.

همچنین مقداری چربی است که در نتیجه تبخیر عرق، بدن ما زیر روپوشی از ترشی قرار می‌گیرد و این ترشی مانع نفوذ میکروبها در بدن می‌گردد.

اگزما چیست؟

سابقاً اگزما را نتیجه بیماریهای کبد می‌دانستند و چون این بیماری در اواخر زمستان عود کرده و در تابستان از بین می‌رفت اینطور تعبیر می‌کردند که چون در زمستان میوه کم است و غذاها اصولاً ویتامین کم دارند این بیماری ایجاد می‌شود.

اکنون در اثر پیشرفتهایی که در حمل و نقل شده در زمستان میوه‌های چهار فصل پیدا می‌شود و عده‌ای می‌توانند از آنها استفاده نمایند معذک بازهم بیماری اگزما در همان اشخاص دیده می‌شود.

پس باید دانست که بیماری اگزما نتیجه قلیایی شدن پوست بدن می‌باشد و چون در زمستان بدن کمتر عرق می‌کند و ترشی پوست کم می‌شود این مرض پیدا می‌شود و چون تابستان فرا می‌رسد و عرق زیاد شده و پوست بدن را ترش می‌نماید این

۱- - محتمل است در جلوگیری از سرطان نقش بزرگی داشته باشد.

بیماری بهبودی پیدا می کند و به کبد و ویتامینها ارتباطی ندارد. زیر بغل و کشاله ران و زیر پستانهای زنان به علت تبخیر نشدن عرق ترش نمی شود و قلیایی می ماند و روی این اصل است که در این قسمت های بدن اگرما بیشتر است و میکربها در این نقاط بهتر می توانند نفوذ نمایند.

جوش غرور نتیجه قلیایی شدن پوستهای چرب است زیرا در اثر چربی زیاد سوراخهای دفع عرق بسته می شوند و پوست صورت ترش نمی گردد و در نتیجه میکربها نفوذ می نمایند.

خانمهایی که کرم زیاد مصرف می نمایند و خلل و فرج صورت خود را مستور از چربی می کنند مبتلا به جوش صورت می گردند.

بوداشتن زیر بغل و لای انگشتان پا نیز به علت کمی ترشی آنهاست و قدما درموقع دوخت لباس زیر بغل را سوراخ می گذاشتند ، چون عرق آنها خشک می شد و ترشی ایجاد می کرد و زیر بغلشان بو نمی گرفت.

شستشوی زیاد با صابون ترشی پوست را از بین می برد و برای ایجاد ترشی حداقل شش ساعت وقت لازم است. دست سیمانکاران و رختشویان که دائماً در آبهای قلیایی است و ترشی ندارد به اگرما مبتلا می شود.

رفع بوی پا

عده ای برای اینکه پایشان بو ندهد زیاد آنرا با آب و صابون می شویند و هرچه زیادتر می شویند نتیجه معکوس می گیرند.

برای رفع بوی پا بهترین وسیله ایجاد ترشی است و اینکار

را می‌توان با دستورات زیر عملی کرد. پس از استحمام و شستشو مقدار زیادی بدون جوراب راه بروید تا پای شما عرق کند و عرق آن خشک شود.

برای ترش کردن پا می‌توانید از ترش‌ها استفاده نمایید و بهترین دستور این است که یک گرم جوهر لیمو را در صد گرم آب حل نمایید و پای خود را با آن شسته و بگذارید این آب در آنجا خشک گردد.

اگر برای خشک کردن پا پودر استعمال می‌نمایید سعی کنید که آن پودر ترش باشد ولی بدانید که اینها هیچکدام ترشی طبیعی نمی‌شوند. پس بهتر است کاری کنید که زیاد عرق نمایید و برای اینکار بهترین دستور خوردن غذای معرق است که مهمترین آنها خربزه، انیسون، خبازی، پر سیاوشان، جوز هندی، دارچین، زنجبیل و گل گاوزبان است.

دم کرده گل گاوزبان با لیموی عمانی را می‌توان صبح به جای چای خورد. زنجبیل، دارچین و جوز هندی جزو ادویه‌ای هستند که معمولاً به غذا می‌زنند.

با خبازی و پر سیاوشان نیز می‌توان شربت‌های خوشگوار درست کرد. اثر این مواد به علت هورمون‌های نباتی است که در آنها بوده و غدد عرق از آنها استفاده می‌نمایند.

دم کرده دارچین به جای چای سابق معمول بوده و بسیار نافع است.

به‌طور خلاصه عرق کردن برای انسان لازم است. عرق، پوست را نرم و جوان نگاه می‌دارد. عرق، سموم بدن را خارج می‌سازد. عرق، علاج قطعی بیماری‌های جلدی است.

ضماد دنبلان

ضماد دنبلان به علت داشتن هورمون بهترین محرك موضعی بوده و بهترین و مفیدترین درمان جلدی از قبیل اگزما و غیره است ولی بانوان نباید آنرا در قسمت صورت به کار برند زیرا موهای صورت آنها کلفت می شود.

غیر از دنبلان سایر هورمونها نیز در این مورد نتیجه دارند بنابراین ضماد رازیانه بعضی اوقات نتیجه خوب می دهد ولی اگر در صورت مردان مورد استفاده قرار گیرد مو را نازک می سازد و بهتر است از استعمال خودداری کنند.

بهترین داروی جوش غرور

بانوانی که در اثر استعمال کرمهای مختلف، صورت آنها پراز جوش غرور می شود بهترین درمان آنها ضماد رازیانه است زیرا به علت داشتن هورمون زنانه غده تعریق صورت را تقویت می نماید و در نتیجه عرق کرده و مقدار زیادی چربی خارج گردیده و پوست آنها نیز ترش شده و بیماری معالجه می گردد، البته دستور کامل را در این مورد در آخر کتاب که مخصوص بزرگ کردن است خواهیم داد ولی آقایان باید از دنبلان استفاده نمایند.

غده پستان

هیچ پیش خود فکر کرده اید مردها که بچه شیر نمی دهند چرا پستان دارند و حتی عده ای پستانهای بزرگ دارند. ممکن است بگویید برای قشنگی است ولی اینطور نیست. اگر منافع زیادی نداشت هرگز طبیعت به ساختن آن مبادرت

نمی نمود.

پستان نیز مانند سایر غده‌ها دو نوع ترشح دارد : ترشح خارجی که شیر می باشد و ترشح داخلی که دارای خاصیت هورمون مردانه بوده و عوارض سایر هورمونهای مردانه را برای زنان ندارد.

خوردن پستان حیوانات فواید زیادی برای دختران دارد. پستان را بزرگ و زن را خوش هیكل می نماید، بیماریهای تناسلی را معالجه می کند و بهترین دارو برای دخترانی است که در موقع قاعدگی دچار درد شده و رنج می برند.

خوردن پستان حیوانات برای زنان آبستن مفید است و نوزاد را بسیار خوشگل و خوش هیكل نموده و قدری چاق می نماید.

غدد بزاق بناگوش هم ترشحات زیاد دارند که متأسفانه تا کنون به خوبی کشف نشده اند.

اخیراً آلمانیها توانسته اند که با کشت بزاق يك داروی میکرب کش قوی تهیه نمایند. در روسیه شوروی از عصاره احشاء و در آمریکا از عصاره گویچه های خون داروهای ضد حیات میکرب ساخته اند و بعید نیست که این مواد نتیجه ترشحات داخلی بزاق باشند.

هنگامی که زن آبستن می شود غدد او دست به کار فعالیت می شوند و ترشحات داخلی زیاد از خود خارج می کنند که از امتحان مو و ادرار و بزاق می توان وجود آبستنی را ثابت کرد. از روی امتحان بزاق می توان پسر بودن یا دختر بودن جنین را نیز تشخیص داد.

غدد اشك

اشك فواید زیادی برای حفظ چشم دارد و آنرا از بسیاری از امراض محافظت می‌کند.

این روزها همه می‌دانند که یکی از مواد مولد سرطان یعنی جرم دوده می‌باشد و از طرفی مدتهاست که بانوان پلك چشم خود را بادوده نباتات چرب و سیاه می‌نمایند یعنی سرمه می‌کشند. این سرمه‌ها با اینکه دارای مقداری زیاد قطران می‌باشد معذلك تا کنون کسی به سرطان پلك چشم مبتلا نشده است. علت این امر آنزیمی است که در اشك وجود دارد و علاج سرطان می‌باشد.

می‌گویند ترشح داخلی غده‌های اشك نیز دل حساسی دارد و آن جلوگیری از سرطان است. اگر این موضوع حقیقت داشته باشد غذاهایی که اشك را زیاد می‌کنند مانند پیاز بهترین داروی سرطان می‌باشند.

گازهای اشك آور

اخیراً گازهای اشك آور برای جلوگیری از اعتصابات و متفرق کردن اجتماعات زیاد استعمال می‌شود و از موقعی که این موضوع عملی شده است سرطان فوق‌العاده زیاد شده و روز به روز هم زیادتر می‌شود.

علت این امر اثر سوئی است که این گازها در روی غدد اشك دارند و باید این موضوع جداً ممنوع گردد. عده‌ای گریه کردن را برای عدم ابتلا به سرطان مفید می‌دانند و دلیل آنها کمی سرطان در نزد طوایفی است که زیاد گریه می‌کنند و زیاد اشك می‌ریزند. تأثیر پیاز در عدم ابتلا به سرطان مدتهاست مورد بحث

و گفتگومی باشد و کسانی که باغذای خود کمی پیازخام می‌خورند کمتر مبتلا می‌شوند.

فواید هورمونها

درازی قد و کوتاهی آن، چاقی و لاغری، سفتی و شلی، سفیدی و سیاهی چهره، سیاهی و بوری مو، خوش قواری و بدقواری و صدها فرقی که شما در اشخاص و در قیافه‌ها و قامت آنها می‌بینید و همچنین صفات و اخلاق همگی بستگی به هورمونها دارند که مختصری از آنها در زیر به نظر شما می‌رسانیم:

علائم زیادی ترشح سیب آدم

خیلی لاغر، موها شفاف و کم پشت، مژه زیاد و ابرو پر پشت، دستها باریک و خشك. پاها قوسی و انگشتان به هم چسبیده، اخلاق تند و عصبانی.

علائم کمی ترشح سیب آدم

خیلی چاق، مژه کم، ابرو کوتاه، صورت پف کرده، دستها سرد و نمناك، اخلاق خونسرد و نرم.

علائم نقصان ترشح نخود مغز (هیپوفیزم)

صورت گرد، سر كوچك، چانه دراز، دماغ باریك، دستها سرد و نمناك، پاها كوچك، ساقها كلفت، انگشتهای پا از هم فاصله‌دار.

علائم زیادی ترشح نخود مغز

قد کوتاه، هیکل قوی، سرپهن، چانه برآمده، لبها کلفت، پاها پهن و مسطح، انگشتها فاصله‌دار.

علائم زیادی ترشح غدد فوق کلیه

هیکل مردانه در زن.

علائم زیادی ترشح غدد آمیزشی

شخص را خوش گذران و الواط می‌کند و سر را به زودی طاس و موها را شفاف می‌نماید.

علائم کمی ترشح غدد آمیزشی

هیکل راشل و ناقص می‌نماید، مرد را زن صفت می‌سازد و شخص را بی‌قید و بلغمی بارمی‌آورد، موها را کم پشت می‌نماید، دستها را سرد و نمناک می‌کند، پاها را کوچک و ساقها را کلفت و ستونی می‌کند.

اگر غدد داخلی خوب کار نکنند و ترشحات کافی نداشته باشد شخص شل و ناقص می‌گردد.

برای تقویت هورمونها

گفتیم انسان قوه خلاقه ندارد و باید کلیه احتیاجات خود را از نباتات اخذ کند. تمام این هورمونها که در بدن ما وجود دارند در گیاهها موجودند به همین جهت شما می‌بینید که عده‌ای از این گیاهها هورمونها را زیاد یا کم می‌کنند.

متأسفانه در این مورد مطالعات زیادی نشده است و هنوز

صورت کامل هورمونهای نباتی در دست نیست بنا بر این بهتر است که شما همه چیز بخورید و در خوردن هیچ غذایی افراط ننمایید تا از تمام آنها استفاده نمایید. گیاهانی که قوای شهوانی را تقویت می کنند و آنهایی که آنها را ضعیف می کنند یا فاسد دارند و یا هورمونهای آمیزشی که هردو برای غدد آمیزشی و غدد فوق کلیه مفید می باشند.

غذاهایی که ید دارند مانند توت فرنگی، سیب و آلكهای دریایی و میگو و صدفها برای تقویت غده تیروئید مفید می باشند. آب دریا مقدار کافی ید دارد و برای این منظور مفید است. انواع خربزه مخصوصاً گرمك دارای هورمونهای مفیدی می باشند.

زرد آلو برای کم خونی غذای بسیار خوبی است ولی هنوز نتوانسته اند بفهمند این خاصیت مربوط به يك هورمون است یا يك ویتامین که هنوز کشف نشده است.

هورمون زنانه سم کبد است

زیاده روی در خوردن ماء الشعیر و همچنین ترکیبات دارویی که هورمون زنانه دارند ضرر زیاد دارد که مهمترین آنها خراب شدن کبد است و همچنین تولید اضطراب، حساسیت، یبخوابی، سردرد، سرگیجه، طپش قلب و انقلابات روحی می نماید و شخص را بی قواره و چاق می سازد و عرق را کم کرده اختلالاتی در پوست ایجاد می کند. علاج آن خوردن کاسی است.

خلاصه

سیب آدم تیروکسین ترشح می کند و این ترشح روی مغز

اثر کرده و فقدان آن موجب نقصان رشد می باشد، غدد فوق کلیه آدرنالین ترشح کرده ضربان قلب را پایدار می سازد و اگر جریان قطع شود انسان پس از سی ساعت می میرد. لوزالمعده انسولین ترشح می کند و این ترشح قند را تنظیم می نماید. زیادی ترشح نخود مغز شخص را غول آسا و نقصان آن آدم را کوتاه می کند. علم غدد شناسی اکنون مراحل کودکی خود را می پیماید و در آینده نزدیک ممکن است اسرار زیادی در این مورد کشف شود.

غذاهایی که باهم می سازند و آنهایی که باهم نمی سازند
از قدیم می دانستند که خوردن بعضی از غذاها باهم خوب نیست و اشخاص را از خوردن ماهی با شیر، سیر با سرکه، ماست با سرکه و آبلیمو با ماست منع می کردند. ما در گذشته عقیده خود را در باره خربزه و عسل گفتیم و اکنون به موارد دیگر می پردازیم:

عدم تجانس و مانع الجمع

در علم داروسازی اختلاط بعضی از داروها با هم ممنوع است زیرا اینها رویهم اثر کرده یا ایجاد رسوب می کنند یا خاصیت یکدیگر را خنثی می سازند.

چنانچه اگر آب اکسیژنه و کلرات دوپتاس را که هر دو داروی غرغره می باشند باهم مخلوط کنند اثر هر دو از بین می رود. در غذا شناسی نیز این موضوع مشاهده می شود.

ضد ویتامین (پپ)

هر کس زیاد ذرت بخورد دچار کمبود ویتامین (پ پ) می شود و مرضی می گیرد که آن را برص می نامند. حال اگر از یکی از پزشکان علت این امر را پرسیم خواهد گفت که چون ذرت از

این ویتامین ندارد این است که عوارض کمبود آن مشاهده می گردد. این جواب قانع کننده نیست زیرا هر غذایی دارای ویتامینی بوده و فاقد ویتامینهای دیگر است و تمام ویتامینها در يك ماده جمع نمی شوند. مثلاً انگور ویتامین (ث) ندارد و نمی توان گفت هر کس انگور بخورد مبتلا به فقدان ویتامین (ث) می گردد در صورتی که هر کس منحصرأ ذرت بخورد به برص مبتلا می گردد.

علت این امر فقدان ویتامین (پپ) در ذرت نیست بلکه در ذرت ماده ای وجود دارد که ضد این ویتامین می باشد و ویتامینهای (پپ) بدن را رسوب می دهد.

در منز برنج ماده ای وجود دارد که ویتامینهای (ب) را راسب می سازد و روی این اصل طبیعت در چلتوك برنج مقادیر زیادی ویتامینهای (ب) ذخیره نموده است که هر کس آنرا بخورد مریض نمی شود. حال عده ای خوش سلیقه شده چلتوك را به صورت برنج سفید درمی آورند و آنرا می خورند و به کمبود ویتامینهای (ب) که بری بری نام دارد مبتلا می شوند. برای این دسته باز هم طبیعت فکر خوبی کرده پیاز را آفریده است که ماده ای ضد عمل برنج دارد یعنی عملاً ضد ویتامین (ب) برنج را خنثی می کند و چنانکه کراراً گفته ایم شرقیها که پیاز می خورند به مرض بری بری مبتلا نمی شوند.

ضد ویتامینها و معالجه یرقان

در قرمه ها و کنسروهایی که زیاد بمانند ماده ای پیدا می شود که ضد ویتامین (ث) می باشد.

هر کس کنسرو یا قرمه زیاد بخورد مبتلا به کمبود ویتامین (ث) می شود که آنرا اسکوربوت می نامند.

در بعضی ماهیها مادهای وجود دارد که ویتامین (آ) را رسوب می دهند و به همین دلیل به مبتلایان یرقان که ناشی از زیادی ویتامین (آ) می باشد ماهی کوچک (کولی) خام می دهند، پس کسانی که ماهی بخورد به کمبود ویتامین (آ) دچار می شوند و این ماده در اثر حرارت از بین می رود.

سفیده تخم مرغ نیز اکثر فلزات و ویتامینها را رسوب می دهد و چنانچه شخصی مرتب چند روز سفیده تخم مرغ را بخورد به عوارض پوستی مبتلا می گردد.

ضد فلزات

گفتیم فلزات نیز یکی از مواد مفید بدن می باشد ولی در بعضی از نباتات ماده ضد آنها وجود داشته و سبب رسوب آنها می شود. مثلاً در سیوس گندم مادهای است که ضد کلسیم می باشد و باعث کمبود کلسیم می شود و کسانی که سیوس زیاد بخورند علاوه بر کمبود کلسیم دچار اسهال تکراری می گردند. می گویند اسفناج مادهای دارد که کلسیم بدن را رسوب می دهد.^۱

در ترشك و ریواس نیز ترشی مخصوصی است که آهك را رسوب می دهد و دندانها را خراب می کند.

می گویند آبلیمو دارای خاصیت ضد کلسیم بوده و دندانها را خراب می کند ولی هنوز این موضوع مسلم نیست، اگر آبلیمو را با چای مخلوط نمایید رنگش تغییر می کند و قسمتی از مواد ترکیبی چای را رسوب می نماید در صورتی که اگر يك نكه لیموی ترش با پوست در چای بیندازید رسوبی دیده نمی شود.

۱ - این عقیده صحیح نیست فقط اسفناجهای اروپا چون مخلوط با ترشك می باشد این خاصیت را دارد.

علت این امر این است که پوست لیمو خاصیت ترشی آنرا از بین می برد. کلیه میوه های گس آهن را رسوب می دهند.

وجود این ماده بی حکمت نیست

وجود این مواد بی حکمت نیست و اینها که ضد هم عمل می کنند وجودشان برای درمان زیاده روی لازم است همانطور که برنج سفید ویتامینهای (ب) را از بین می برد اگر سبوس برنج بخوریم زیادی ویتامینها اذیت می نماید از اینرو طبیعت این دو ماده را با هم آفریده است.

ماده ای که حنا را بی رنگ می کند

حنا ماده مفیدی برای پوست و مو می باشد. هر وقت حنا مصرف کنید دست و موی شما قرمز می شود ولی اگر حنا را با گل و بوته حنا مخلوط نمایید و آن را به پوست یا موی خود بمالید قرمز نخواهد شد و رنگ پوست را تغییر نمی دهد. اشتباه نفرمایید مقصود گل بوته حناست نه گلی که در تهران به نام گل-حنا نامیده می شود.

رنگ سیاهی که از گردو به دست می آید با برگ گردو بر طرف می شود. برگ شاه توت هم رنگ شاه توت را از بین می برد. پس اینکه گفته اند ضد هر چیز نزد خود اوست صحیح است و در بعضی موارد جواب مثبت می دهد. پس شما باید از تمام قسمت های گیاه استفاده نمایید. از تخم گل، از ریشه، از ساقه و از برگ. زیرا در هر قسمت ماده هایی است که اثر سوء و زیاده روی قسمت دیگر را خنثی می نماید.

ماهی و ماست

گفتیم ماهی خام ماده‌ای دارد که ویتامینها را از بین می‌برد و از طرفی گفتیم خواص اصلی ماست ویتامینهای آن هستند، حال اگر ماست را با ماهی خام ممزوج کنیم ویتامینها که مواد مفید ماست هستند رسوب می‌کنند و مقداری ترشی ماست و کازوئین منعقد شده با مقداری اجساد مخمر ماست باقی می‌ماند که چندان مفید نبوده بلکه ضرر هم دارند زیرا وجود ویتامینها به هضم کازئین کمک می‌نمایند و وقتی از بین رفتند در گوارش اختلال خواهد شد و نیز گفتیم ماهی کهنه اعم از اینکه به صورت کنسرو باشد یا ماهی دودی یا در یخچال نگاه داشته باشند ویتامین (ب) را رسوب می‌دهد و چنانچه با ماست خورده شود فاقد این ویتامین می‌گردد. پس خوردن ماهی خام با ماست مفید نیست بلکه مضر است و لسی خوردن ماهی تازه و پخته ضرری ندارد. و همچنین ماهی و ماست مولد يك ماده پلاستيك دیرهضم می‌شوند. ماهی دارای مقداری ید است و این ید باعث زیادی ترشح سبب آدم می‌شود و این ترشح به ویتامین (ب) احتیاج دارد و اگر ماهی خام باشد و ویتامینهای (ب) رسوب کند باعث اختلال می‌گردد.

غذاهای ناسازگار

گفتیم هر غذایی مقدار خوراك معين دارد و نباید از آن مقدار زیاده‌تر خورده شود. چنانچه خورده شود سم می‌گردد. ویتامینها هم مقدار خوراك معين دارند و نباید آنها را زیاد خورد و روی این اصل نباید غذای خود را از مواد یکنواخت تهیه کنیم. فرضاً اگر ما آب زرشك بخوریم، بعد توت‌فرنگی صرف

کنیم، سپس دیواس بخوریم، قدری شیر سربکشیم، یکی دو دانه هم گوجه فرنگی بخوریم، یکی دودانه لیمو هم به عنوان دسر میل کنیم و در سالاد غذا هم کلم و فلفل سبز بریزیم مقدار زیادی ویتامین (ث) خورده ایم که مقدارش از مقدار خوراکی زیادتر می باشد یعنی ما به جای يك غذای مفید يك سم خطرناك خورده ایم و علامت مسمومیت هم پریدگی رنگ و ضعف شدید نبض و زیاد شدن بزاق است. این حالت را در فرانسه کولاپسویس می نامند و همان حالتی است که عوام آنرا رطوبت نام داده اند.

ویتامین (ب) هم همان حالت را دارد اگر شما کاهو میل نمایید و بعد آتش جو بخورید و ماست هم سرخذامیل فرمایید عصر هم چند بطر ماءالشعیر بخورید به علت زیاد خوردن ویتامین (ب) مسموم می شوید و علامت آن درد شدید اعصاب و مفاصل می باشد. سایر ویتامینها هم همین حالت را دارند و نباید هیچ ویتامینی را زیادتر از مقدار معین خورد و باید غذا را از ویتامینهای مختلف تشکیل داد. فلزات هم همین حالت را دارند و نباید غذاها را از موادی تشکیل داد که همه آنها يك فلز داشته باشند و نیز نباید غذاها را طوری تشکیل داد که فلزات آنها رسوب نمایند. غذاهایی که آهن دارند نباید با میوه های گس توأم شوند و همچنین غذاهایی که مس دارند نباید با غذاهای آهن دار مخلوط گسردند چنانکه خورش فسنجان که مس دارد اگر با آهن مخلوط شود سیاه می گردد.

تنفر و انزجار

بعضی از اشخاص نسبت به بعضی از اغذیه تنفر و انزجار پیدا می کنند.

مثلا اگر شما يك مرتبه شیر فاسد بخورید و در نتیجه بیمار شوید با اینکه ممکن است علت بیماری خود را ندانید معذلت نسبت به شیر متنفر می‌شوید.

بعضی از اطفال در کوچکی سیگار می‌کشند و در نتیجه مریض می‌شوند و نسبت به دود سیگار احساس تنفر می‌نمایند. عده‌ای از مشروب‌خورها گاهی که مشروب فاسد یا زیاد می‌خورند و مسموم می‌شوند پس از بهبودی نسبت به آن متنفر می‌شوند.

برای رفع تنفر نسبت به اغذیه بهترین راه خوردن تدریجی آنهاست. مثلا اگر از شیر تنفر دارید شیر سالم تهیه کنید و آنرا به مقدار خیلی کم بخورید، پس از چند روز به تدریج مقدار آنرا زیاد نمایید تا کم‌کم تنفر شما برطرف شود.

تنفر نسبت به ماهی، نسبت به گوشت‌های دیگر، تنفر نسبت به بعضی از میوه‌جات همه علتش خوردن فاسد شده آنهاست. یا ممکن است آنرا با غذای ناجسوری خورده باشید. درمان همه اینها معالجه تدریجی است که قبلاً شرح دادیم.

حساسیت نسبت به غذاها

عده‌ای وقتی غذایی را می‌خورند مبتلا به کهیر، اگزما، ورم پوست، تنگی نفس، زکام یونجه و غیره می‌شوند. این حالت را حساسیت می‌نامند.

مثلا بعضی نسبت به پرم‌رغ یا پر قو حساسیت دارند و همینکه روی تشک پر بخوابند مبتلا می‌شوند و خود علت بیماری را نمی‌دانند

عده‌ای این حساسیت را نسبت به مرغ، کبوتر، چلچله و

سگ دارند یعنی همین که دست روی پشت گربه می کشند حساسیت در آنها تولید می گردد.

این حالت نیز عرضی است یعنی ممکن است شما سالها توت فرنگی بخورید و مبتلا به کهیر نشوید ولی یک روز که مثل همیشه توت فرنگی خوردید مبتلا به کهیر گردیده و از آن تاریخ به بعد نسبت به توت فرنگی حساسیت پیدا نمایید.

اما این نکته را بدانید که ممکن است شما نسبت به خود توت فرنگی حساسیت نداشته باشید، بلکه نسبت به قارچهایی که روی آن می نشیند حساس باشید لذا باید آنرا خوب بشوید و بعد میل نمایید. اگر در بدن شما سودا و کهیر ظاهر نشد بدانید که حساسیت شما مربوط به همان قارچها بوده است ولی اگر باز هم احساس ناراحتی کردید و دانستید که توت فرنگی در شما ایجاد حساسیت می کند دیگر نباید آنرا بخورید و درصدد معالجه خود باشید^۱.

علت حساسیت هنوز به درستی کشف نشده است. بعضی آنرا ارثی می دانند و عده ای آنرا نتیجه یکی از هورمونهای بدن می دانند که حساسیت نام دارد.

عده ای می گویند میکربها و قارچها و ویروسهای موجود در این غذاها باعث ترشح هیستامین بدن شده و تولید عوارضی می نمایند که حساسیت نام دارد.

در هر حال حساسیت یک نوع بیماری است که در بین عده ای از مردم دیده می شود. حساسیت نسبت به داروها نیز زیاد است

۱- گیاهانی که دارای افدرین یعنی آدرنالین گیاهی هستند معالجات حساسیت می باشند. دود اسفند و وشا ضد حساسیت است. خوردن وشا بسیار مفید است.

وعده‌ای به هیچوجه نمی‌توانند املاح گنه گنه را تحمل نمایند. عده‌ای هم نسبت به آسپرین حساس می‌باشند.

این بیماری نیز مانند سایر امراض نتیجه ضعف مزاج و سوء تغذیه می‌باشد و کسانی که خوب غذا می‌خورند به این بیماریها دچار نمی‌شوند.

فرق عمده حساسیت با تنفر این است که ابتلا به حساسیت در اثر خوردن يك غذای فاسد نیست و حتی ممکن است شخصی نسبت به غذایی حساس باشد که برای اولین بار آن را خورده است، در صورتی که تنفر موقعی است که شخص غذای فاسدی را خورده بعداً نسبت به آن ابراز انزجار می‌نماید.

عده‌ای از دانشمندان مرض حساسیت را بی‌علاج دانسته و توصیه می‌نمایند که اشخاصی که نسبت به غذا یا دارویی حساس هستند مادام‌العمر نباید آنرا بخورند و فقط عوارض ناشیه از آنرا مداوا نمایند.

عده‌ای هم آن را عرضی دانسته و معتقدند که ممکن است پس از چندی مخصوصاً اگر آن ماده را به تدریج و کم کم بخورند معالجه شده حساسیتشان از بین برود.

آنچه مسلم است ویتامین (ث) در رفع سموم حساسیت نتیجه نیکو داده است. چنانچه مبتلا به حساسیت هستید تا می‌توانید گوجه فرنگی، فلفل سبز و انواع مرکبات را زیاد بخورید. ویتامین (آ) نیز به آن علاوه نمایید. ویتامین (آ) نیز اخیراً وارد عمل معالجه حساسیت شده و نتیجه خوبی داده است.^۱

۱- سردی و گرمی نیز نوعی حساسیت است.

چگونه باید غذا بخوریم؟

دهان انسان گمرکخانه‌ای است که در آنجا غذاها را تفتیش می‌نمایند و واردین را قرنطینه می‌گذارند، ورود عوامل مضر و ناسازگار و موزی را به شما گزارش می‌دهند و غذاها را آماده هضم و جذب می‌سازند.

حس ذائقه بهترین مفتشی است که ورود غذاهای تلخ، گس، شور، تند، شیرین و ترش را نه تنها به شما گزارش می‌دهد بلکه به سلطان غدد یعنی نخود مغز نیز گزارش می‌دهد تا هورمون مخصوص هضم آنرا به کار وادار نماید و نیز چنانچه جسم موزی و سم است از همانجا به وسیله استفراغ بیرون نماید.

بزاق هم خواص زیادی دارد یکی از آنها تبدیل نشاسته به قند است. چنانچه نان را مدتی در دهان تحت تأثیر بزاق قرار دهید تبدیل به قند شده شیرین می‌شود.

اثر بزاق منحصرأ روی نشاسته نیست بلکه سایر مواد را هم برای هضم آماده می‌سازد.

یکی دیگر از خواص بزاق ضد عفونی کردن است. چنانکه قبلاً نیز تذکر دادیم، اخیرأ دانشمندان آلمان توانسته‌اند از کشت بزاق مواد میکرب کش تهیه نمایند.

پس لازم است شما غذا را مدتی در گمرکخانه بدن نگاه دارید و خوب آنها را بجوید و با بزاق مخلوط سازید تا خوب غذا هضم شود و دچار بیماری نشوید.

کسانی که تند غذا می‌خورند مبتلا به لکهای صورت می‌شوند. چنانچه حامله باشند نوزادشان ممکن است لکه‌هایی داشته باشند. یکی از عوارض تند غذا خوردن سکسکه است.

کسانی که تند غذا می‌خورند و آن را نجویده می‌بلعند

اغلب دچار یبوست و زخم معده می گردند و بالعکس کسانی که آهسته غذای خورند دیر پیر می شوند، عمر طویل دارند، به زخم معده دچار نمی شوند، یبوست کمتر پیدا می کنند. پس باید غذا را با ثانی و صبر و حوصله خورد و آنرا با دندان سایید و با بزاق مخلوط کرد.

مواد مفید سبزیها و میوهها کی می رسند ؟

عده ای معتقدند که میوه و سبزی باید روی درخت برابر آفتاب برسد و تازه و زنده خورده شود.

البته اینگونه میوهجات و سبزیها دارای اثرات نیکویی هستند و مخصوصاً برای معالجه بعضی از امراض از قبیل سل بسیار نافع می باشد ولی نکاتی هست که باید در اینجا تذکر دهیم:

درمۀ ترکی

در ایران و ترکستان علفی می روید که آنرا اعراب شیء خراسانی و ایرانیان درمۀ ترکی گویند و به زبان فرنگی آنرا سمن-کترا نامند. این گیاه در ایران زیاد است و آنرا برای معالجه کرم معده مصرف می کنند.

این گیاه دارای ماده مؤثری است که سنتونین نامیده می شود و علاج قطعی کرم است.

شورویها همه ساله مقدار زیادی از این گیاه سنتونین گرفته با قیمت گزاف در بازارهای دنیا می فروشند ولی تا کنون کسی موفق نشده است که از گیاه محصول ایران سنتونین استخراج کند.

رضاخان ملعون نسبت به این موضوع فوق العاده علاقه مند بود و مقداری از آنرا به آزمایشگاه داروخانه سپه فرستاد ولی

در تجزیه اثری از سنتونین مشاهده نگردید. وقتی جواب تجزیه را به او گفتند، متغیر شده و گفت بین ما و خاک شوروی فاصله‌ای نیست چگونه گیاه آنها دارد و گیاه ما ندارد.

يك تاجر ایرانی مقداری متجاوز از چندین تن از گیاه ایران را به آلمان فرستاد و در آنجا مورد آزمایش قرار گرفت و استفاده‌ای حاصل نگردید.

می‌دانید چرا؟ هیچکس به این سؤال جواب صحیح نمی‌دهد فقط می‌گویند موقع درو این گیاه مطالعه نشده است. من تاریخ درو آنرا به شما می‌گویم ولی مطمئن باشید این جواب آقایان صحیح نیست.

تاریخ درو این گیاه ۱۵ اردیبهشت تا اول خرداد است اینجانب تاکنون در این مورد شخصاً آزمایش زیادی نموده که نتایج آنرا در اختیار خوانندگان گرامی می‌گذارم:

درمنه ترکی تازمانی که هلف زنده است سنتونین دارد و اگر آنرا به موقع بچینند و انبار نمایند باز هم سنتونین خود را از دست می‌دهد.

همین تجربه کوچک سبب شده که همه ساله شورویها مبالغ هنگفتی استفاده می‌نمایند و محصول زیاد ایران در یابانها خشك می‌شود.

بی سوادى از این نوع ضررها زیاد دارد. تاملتی عالم نشود نمی‌تواند از منابع خود استفاده کند.

باری تنها راه برای استفاده از سنتونین، آن است که آنرا در موقع درو در ظرفی آبدار که دارای مقداری آهك است تکان دهند و پس از جمع‌آوری آن را جوشانده و صاف کنند و این آب را برای استخراج سنتونین به کارخانه بفرستند.

ترياك و مرفين

می دانید که ماده عامله ترياك مرفين است و از طرفی دیگر می دانید که ترياك شیره ای است که از تيغ زدن خشخاش به دست می آید. قطعاً تصور می فرمایید که در پوست خشخاش مرفين وجود دارد و اگر آنرا تيغ نزنند مرفين آن باقی می ماند و خشخاش تيغ زده با خشخاش تيغ نزده فرق دارد ولی اين تصور صحيح نيست. نه تنها در خشخاش مرفين نيست و شيره ای هم که پس از تيغ زدن به دست می آید مرفين ندارد بلکه پس از بيست و پنج روز مقدار مرفين آن کامل می شود.

نتيجه بی اطلاعی

همه می دانند که خشخاش ايران مرغوب تر از خشخاش تركيه می باشد ولی در دنيا خريدار ترياك تركيه بيشتتر است زیرا تركها می دانند چه باید بکنند که مرفين ترياكشان زيادتر شود و مقدار آن همیشه ثابت بماند.

اگر شیره ترياك ايران را يا توجه به موضوع فوق عمل بیاورند هم مقدار مرفينش زياد می شود و هم مقدار آن همیشه ثابت می ماند.

مدتها بنگاه انحصار ترياك می خواست بدانند ترياك های ايران کدام بيشتتر مرفين دارند لذا دستور دادند که شیره ترياك را جهت تعيين مقدار مرفين به آزمایشگاه بفرستند.

مأمورين بسی اطلاع شیره تازه را گرفته به آزمایشگاه می فرستادند و در آن مرفين به مقدار کم دیده می شد، دو مرتبه می فرستادند چون چند روزی شیره مانده بود مقدارش بيشتتر بود. مدتها مقادير زيادی ترياك را خراب کردند، وقت آزمایشگاه

را گرفتند، مبالغه زیاد خرج تجزیه نمودند و جواب صحیح به دست
نیاوردند زیرا آنها بی اطلاع بودند و نمی دانستند کی و چگونه
باید شیر را به آزمایشگاه فرستاد.

مقداری از شیر را به خارج جهت تجزیه فرستادند و چون
این شیرها مدتی در بین راه ماند و عمل تشکیل مرفینش تکمیل
شد جواب، بیشتر به دست آمد و نتیجه این شد که بگویند مأمورین
آزمایشگاههای داخلی سواد ندارند.

در صورتی که تقصیر از آزمایشگاه نبود، مقصر حقیقی بی-
اطلاعی است که همه ساله مبالغه هنگفتی به این کشور ضرر می زند.
اگر مأمورین انحصار تریاك می دانستند که شیرۀ تریاك در
روزهای اول مرفین ندارد و می دانستند که شیرۀ را چگونه
نگاهداری کنند تا مرفینش زیادتر شود بدون شك تریاك ایران در
دنیا مقام اول را به دست می آورد.

بهترین وسیله ترك تریاك

مדתهاست که اولیای امور سعی می نمایند که از تعداد
معتادین بکاهند و روی این اصل کشت تریاك را می خواهند ممنوع
سازند ولی این نقشه به دلایل زیادی عملی نیست و از طرفی کشت
تریاك بی ضرر است زیرا شیرۀ تریاك مرفین ندارد و برای کسانی
که خشخاش را نیغ می زنند ضرر نداشته و اعتیاد نمی آورد
چنانکه ایلات بختیاری که تریاك می کارند کمتر معتادند^۱.

بهترین راه برای ترك تریاك این است که با اصول عملی
نگذاریم مرفین تشکیل شود چون این تریاك دارای کیف بوده

۱- بموجب قانونی که از مجلسین گذشت کشت خشخاش و حتی
استعمال آن ممنوع گردید.

ولی اعتیاد نمی آورد و بدون زحمت می توان با آن معتادین را ترک داد.

چگونه می توان استفاده کرد؟

از این مثالها که گفتیم در مواد غذایی زیاد دیده می شود، میوه وقتی کال است فوایدی دارد، وقتی رسید موادش عوض می شود و محصول جدید فواید دیگری دارد، وقتی آنرا می چینید و انبار می کنید قسمتی از مواد آن کم می شود و ممکن است موادی از آن زیاد شود و همچنین مواد جدیدی در آن پیدا خواهد شد که گاهی مفید و زمانی مضر است.

دانه های بلال قند دارند ولی وقتی بپاوند آنرا از دست می دهند.

خیار هر قدر سبزتر و جوانتر باشد مطبوع تر و معطرتر می باشد. اگر خیار را نچینند و بگذارند برسد سبزش از بین رفته زرد می شود و طعمش کمی ترش می گردد و در تمام این مراحل ترکیباتش تغییر می کند و در هر حال فواید مخصوصی دارد.

چنانکه قبلاً هم یکبار گفتیم هندوانه و خربزه وقتی کال هستند کمی ترش می باشند و خوردن آنها شخص را ترسو می کند یعنی شجاعت را از ایل می سازد، وقتی رسید و طعمش شیرین شد ضد ترس است و شخص را متهور می کند. این موضوع در خیار برعکس است یعنی وقتی رسید کمی ترش می شود و انسان را ترسو می نماید.

مرکبات ترش ویتامین (ث) آنها زیادتر است ولی مرکبات شیرین هم فواید و منافع زیادی دارند و قبل از آنکه آنها را شرح دهیم لازم است این مطلب را تکرار نمایم که این ترشی

با ترشی میوه‌های کال وخیار رسیده فرق دارد یعنی این ترشی در بدن عمل ضد ترشی دارد.

فواید مرکبات شیرین

از فواید ترشی و ویتامین مرکبات زیاد صحبت کرده‌ایم^۱ و باز هم در صفحات بعد خواهیم گفت. اینجا می‌خواهیم از فواید مرکبات شیرین صحبت کنیم. بهترین فایده آنها زیاد کردن نیروی الکتریکی بدن است. آری بدن انسان هم نیروی الکتریکی دارد. دست خود را به آنتن رادیو بگیرید ببینید چقدر صدای آن قوی می‌شود. آنتن را به دست دیگران هم بدهید ملاحظه می‌فرمایید که اثر دست اشخاص مختلف باهم فرق می‌کند و این اختلاف با قد و هیکل اشخاص متناسب نیست گاهی دست يك بچه اثرش از يك مرد قوی هیکل زیادتر است.

فواید نیروی الکتریکی بدن

قطعاً شما بارها دوغ درست کرده‌اید. وقتی ماست را خوب هم بزنید و آنرا با آب مخلوط نموده و دوباره خوب هم بزنید مایعی سفید رنگ که دوغ نام دارد به دست می‌آید. اگر این دوغ را که تازه درست کرده‌اید از پس شیشه نگاه کنید ذرات ماست را در آن پیدا نخواهید کرد و مثل این است که ماست در آن حل شده است.

حال این دوغ را به حال خود بگذارید کم کم مشاهده می‌کنید که ماست از آب جدا شده و در ته ظرف جمع می‌شود.

۱- فواید میوه‌های ترش در جلد دوم مفصلاً شرح داده شده است.

اگر ماست را خوب زده باشید زودتر و اگر خوب زده باشید دیرتر رسوب می کند.

حال می خواهیم بدانیم که ذرات ماست چرا اول رسوب نکردند و بعد رسوب نمودند.

دوغ مخصوصاً موقعی که خوب زده شده باشد دارای قوه الکتریکی است و همان نیرو باعث می شود که ذرات ماست رسوب نمی کنند و در وسط دوغ معلق می شوند ولی همینکه نیروی خود را از دست دادند در ته ظرف رسوب می نمایند.

نیروی الکتریکی در زمان پیری کم می شود

خون انسان دارای ذرات معلق است که به علت وجود نیروی الکتریکی در خون رسوب نمی کند ولی وقتی این نیرو کم شود ذرات در جدار عروق رسوب می کند و این رسوبها هستند که شخص را پیر می نمایند. وقتی گل ولای که روزی در آب معلق بودند در وسط لوله های آب رسوب کنند تبدیل به لجن می شوند و این لجنها وقتی زیاد شدند جریان آب کم و دشوار می شود، بوی تعفن لجن، آب را آلوده می سازد.

رمز پیری و پیری زودرس

حالا خودتان رمز پیری را پیدا کنید و بدانید چرا عده ای در جوانی پیر می شوند و عده ای در صدسالگی هم جوان می باشند.

۱- بین بارهای الکتریکی خون و مایع مغز تناسبی وجود دارد که در صورت بهم خوردن این تناسب، شخص مبتلا به بیماری حمله می شود.

نیروی الکتریکی بدن را خوراکیها به وجود می‌آورند و مقدارشان در میوه‌ها و سبزیهای مختلف کم و زیاد است.

مرکبات شیرین مخصوصاً تلخی که در بعضی اقسام آنها دیده می‌شود نیروی الکتریکی بدن را زیاد می‌کند، مانع از رسوب خون در جدار رگها می‌گردد، تصلب شرایین را درمان می‌نماید و از ابتلا به این بیماری جلوگیری می‌کند.

مرکبات از نظر زیبایی اهمیت زیاد دارند مخصوصاً برای بانوان که آب و رنگ را حفظ می‌کنند و بعلاوه هنگام پیری که ترشی خون بالا می‌رود مرکبات مانع آن می‌شوند و ترشی را پایین می‌آورند.

مرکبات املاح زیاد دارند و این املاح برای قلیایی کردن خون هستند و چنانکه گفتیم ترشی میوه مخصوصاً ترشی مرکبات اثر ضد ترشی دارد و اهمیت مرکبات در این است که بیشتر در زمستان پیدا می‌شود، چون هنگام زمستان ترشی خون بالا می‌رود و وجود مرکبات در زمستان نعمت بزرگی است. پوست را از خشکی حفظ می‌کند و به آن طراوت و رطوبت می‌بخشد.

مرکبات دیر خراب می‌شوند و کسی را مسموم نمی‌کنند و دارای مقدار زیادی آب حیاتی هستند. پوست آنها دارای اسانس معطر و مفیدی می‌باشد، قند و چربی که مایه فساد هستند در آنها کمتر دیده می‌شود.

دانه‌های تلخ مرکبات ضد تب و ضد کرم می‌باشد، در مرکبات شیرین قند مخصوصی است به نام سینترین که آن را ویتامین (ب) می‌دانند و مقاومت و خاصیت نفوذ عروق شعریه را زیاد می‌نماید و اثر نیروبخش مرکبات به علت آن می‌باشد.

پس شما می‌توانید در فصل زمستان از مرکبات استفاده

نمایند تا همیشه شرائین نرم و خون جوان و نیروی زیاد داشته باشید و مبتلا به پیری زودرس نشوید، لیمو ترشی که در شمال ایران می‌روید و مانند تخم مرغ بیضی شکل است اثر ضد عفونی کننده آن بیشتر از نوع کوچکی است که در جنوب می‌روید، آبلیموهای شمال به هیچ وجه خراب نمی‌شوند و کپک پیدا نمی‌نمایند، برگ پر تقال مسکن و خواب آور است.

برگردیم به اصل موضوع

چند جمله معترضه ما را از اصل موضوع که خواص گوناگون میوه‌ها و سبزیجات بود بازداشت. غرض این بود که هر قسمت میوه فایده مخصوصی دارد. برگ یک خاصیت دارد، شکوفه خاصیت دیگری دارد، گلها مواد دیگری دارند و فواید آنها چیز دیگری است، پوست یک خاصیت دارد، گوشت میوه خاصیت مخصوصی دارد، رسیده و کال آنها فرق می‌کند و هر یک برای مقصودی به کار می‌روند، هسته میوه‌جات چیز دیگری هستند و منافع و فواید دیگری دارند، بذر آنها هم چیز دیگری است و دارای خاصیت مخصوصی می‌باشد و برای اینکه قضیه روشن‌تر شود اجازه دهید قدری از شاه میوه‌جات یعنی سیب صحبت کنیم:

سیب

گفتیم هر کس در روز یک سیب بخورد به طبیب احتیاج پیدا نمی‌نماید و نیز تذکر دادیم چگونه سیب کال اسهال را معالجه می‌کند. سیب تقویت کننده فکر است. ترشی سیب ترشح غدد و مخصوصاً بزاق را زیاد می‌کند.

پوست سیب دارای ویتامینهای زیادی است و پنج برابر سیب ویتامین دارد.

جوشانده پوست سیب بهترین درمان روماتیسم و نقرس است.

خود سیب مقوی قلب و پاك کننده معده و دوست ریه می باشد. آب سیب علاوه بر خاصیت حیاتی تب بر نیز می باشد. آب سیب اطفال و شیرخواران را صبور می کند و اثرش برای این است که معده آنها را از سموم و میکروبهای که باعث ناراحتی آنها می باشد پاك می نماید.

سیب دارای آهن، فسفر و ید می باشد و به همین جهت آهنش برای خون و پتاسش برای قلب و یدش برای تقویت غدد مخصوصاً سیب آدم مفید است.

سیب از همه میوه ها کمتر نمك طعام دارد و برای مبتلایان به اوره مفید است. سیب دارای خاصیت ضد عفونی بوده در تمام امراض مفید است. اثر ضد عفونی کننده سیب کال از رسیده آن بیشتر است.

نعناع

از میوه جات زیاد صحبت کردیم کمی هم از سبزیجات سخن بگوییم.

همانطور که ماهی در دریای خزر انواع و اقسام دارد نعناع هم انواع و اقسام دارد.

نعناع دارای هورمون مخصوصی است که محرك دستگاه و غدد گوارشی می باشد. این هورمون اثر مطبوع در روی غدد آمیزشی دارد، يك فنجان دم کرده نعناع بعد از غذا هضم را آسان

واختلالات معده را برطرف می کند.

نعناع دوست باوفای کبد، ترشی صفرا را رقیق می کند و کلسترل خون را پایین می آورد و به همین جهت پیری را به تأخیر می اندازد. برای این منظور یعنی سیال کردن صفرا بهتر آنست که قبل از غذا خورده شود.

نعناع به علت داشتن اسانس و عطر مخصوص میکرب کش قوی است و مخصوصاً سرماخوردگی (گریپ) را درمان می نماید و در بیماریهای حصبه و کولری باسیلوز که يك نوع بیماری روده است بسیار نافع بوده و بطور قطع از مرض جلوگیری می کند. کسانی که از بیماران حصبه ای پرستاری می نمایند و همچنین در موقع شیوع این بیماری، می توانند از نعناع استفاده کنند و به این بیماری دچار نشوند. حتی اگر آب آلوده به میکرب حصبه را با نعناع بخورید مبتلا نخواهید شد.

نعناع معالجات امراض پوستی مخصوصاً اگزما و خارشهای جلدی می باشد. ضماد نعناع برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است.

داروی ضد مار

لابد شنیده اید که مار از پونه خوشش نمی آید، این موضوع کاملاً صحیح است. اگر در خانه یا باغ شما مار دیده شد وحشت به خود راه ندهید زیرا بعضی از اقسام مارها از پونه بدشان می آید. پونه که یکی از اقسام نعناع است بکارید این حیوان فرار می کند.

همانطور که درخت خرزهره حشرات مخصوصاً عقرب را فرار می دهد، نعناع و پونه نیز يك نوع مار را فرار می دهند. پونه

برای هضم غذا مفید است، ضد تشنج و مسکن اعصاب است و ضد اسهال نیز می باشد.

جویدن انواع نعناع و پونه برای رفع سکسکه مفید است. سردرد و بیماریهای مجاری تنفس را معالجه می نماید. کاکوتی نیز جزو خانواده نعناع می باشد و به علت داشتن هورمون زیاد خوردن آن با دوغ شیر را زیاد می کند.

زردآلو

بهترین درمان کم خونی زردآلو است و با کوششها و تجزیه هایی که تا کنون به عمل آورده اند نمی دانند این خاصیت مربوط به کدام يك از عوامل موجود در آن است. ممکن است ویتامین مخصوصی در آن باشد که هنوز کشف نشده است.

خوردن زردآلو جهت چاقی نافع است و برای اشخاص چاق خوردن مقدار کم آن ضرر ندارد.

رنگ زرد این میوه مربوط به مولد ویتامین (آ) یعنی کاروتن است که گاهی نمای بنفش هم دارد.

روغن هسته زردآلو را می توان در آرایش برای نرم کردن پوست به کار برد.

زردآلو نفاخ است و علاج نفخ آن خوردن هسته زردآلوی شیرین می باشد.

زردآلو: آهن، فسفر، کلسیم و مس دارد و روی هم رفته میوه بسیار مفیدی است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد.

خوردن مغز هسته تلخ فوق العاده سمی است ولی سمیت آن در آب حل می شود و چنانچه مدتی آنرا در آب نمک خیس کرده و چند بار آنرا دور بریزید، و از نو آب نمک اضافه کنید

تلخی و سمیت آن از بین می‌رود و می‌توان آنرا مخلوط با شکر خورد.

هسته شیرین شده رادر فارسی لب‌لبو می‌نامند و نباید قبل از آنکه شیرین شود خورد و مخصوصاً اطفال را باید از خوردن آن منع کرد.

گلپر

گلپر یکی از محصولات مفید ایران است که متأسفانه زیاد طرف توجه واقع نشده است.

گلپر ضد عفونی‌کننده و میکرب کش قوی است، خوردن مقدار کم آن موجب وجد و نشاط است. در هضم غذا مؤثر بوده و ترشحات معده را زیاد می‌نماید.

سموم بدن را دفع می‌کند و اشتها را زیاد می‌نماید و به علت هورمونهای زیاد شیر و عرق را زیاد می‌نماید.

ساقه و برگ گلپر که گلپر ترشی نامیده می‌شود دارای همان خواص بوده و خوردن آن مفید است و افزودن آن به خوراک و ترشی‌ها بسیار نافع است و از فساد آنها جلوگیری می‌کند.

ممکن است در گلپر يك ماده ضد حیاتی وجود داشته یعنی میکرب کش باشد.

انگور و اثرات مفید آن

بعد از سیب که شاه میوه‌ها نام دارد انگور مفید ترین میوه‌هاست.

ترشی خون را از بین می‌برد و از این حیث هر کیلوی آن معادل يك لیتر آب معدنی و بشی می‌باشد. این آب‌شش گرم در لیتر

جوش شیرین دارد.

انگور حرارت بدن را تأمین می نماید و از این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت می باشد.

انگور دفع کننده سموم بدن است و از این حیث هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر است.

به علت داشتن آهن و منگنز و منیزی برای خون مفید بوده، داروی کم خونی است.

کلرور دوسدیم کم دارد و به علت داشتن خاصیت ضد سم و ضد اوره بهترین درمان مبتلایان به اوره می باشد.

ملین است و تخمیرات روده را کم می کند، صفرا را رقیق می کند و معالج زیادی کلسترل خون است.

آب انگور هم چاق می کند و هم لاغر، هر کس زیاد چاق است علاجش خوردن انگور و هر کس زیاد لاغر است درمانش خوردن انگور می باشد.

میوه نارم آن غوره نام دارد نرشی آن بهترین معالج رماتسم و سیاتیک است. آبغوره درمان چاقی زیاد است. آبغوره بلوغ دختران را جلو می اندازد و قاعده را باز می کند.

افراط در خوردن آن برای زنان آبستن خوب نیست.

انگور ایران مرغوبتر از سایر انگورهاست و انواع آن زیاد است. انگور عسکری قندش کمتر از سایر انگورهاست

بلعکس مویز آن دارای قند بیشتری است زیرا در روی پوست آن دیاستازی موجود است که سلولز را به قند تبدیل می کند، بدیهی است این دیاستاز در سایر انگورها هم

موجود است و يك حبه كشمش تقريباً دو برابر حبه انگور قند دارد.

انگور مازندران مویز نمی شود ولی سرکه اش فوق العاده ترش است.

انگور اثری ازید و ارسنیک دارد و به این جهت برای غدد مخصوصاً سبب آدم مفید می باشد.

انگور دارای ویتامین های (آ) و (ب) می باشد و خواص آنها را دارد. از انگور سرکه تهیه می نمایند.

اگر خیار سبز را وسط تفاله سرکه انگور بگذارند سبزی خود را حفظ می کند و ترشی خیاری که به این ترتیب به دست می آید از ترشیهایی که کات کبوت دارند خوشترنگتر بوده و ضرر آنرا ندارد.

آب انگور پوست بدن را نرم می کند و افزودن آن به ماسکهای زیبایی فواید بسیار دارد.

آب انگور ادرار را زیاد می کند، معالج نفرس است، خون را پاک می کند و سینه را نرم می سازد و به علت داشتن ویتامین های (ب)، دادن آب انگور به کودکان لازم و مفید می باشد.

آب انگور شیر را هم زیاد می کند، خلاصه خوردن آن برای اشخاص عادی، اشخاص چاق، اشخاص لاغر، زنان آبستن، زنان بچه شیرده و اطفال شیرخوار و خلاصه جز برای مبتلایان مرض قند برای همه مفید و بی ضرر است.

سیر

سیر با اینکه مخالف زیاد دارد معذلك همه حتی مخالفین هم می دانند خوراکی مفید است، یگانه حربه مخالفین بوی بد آن

است، ولی با این وصف عده‌ای در خوردن آن افراط می‌نمایند. اگر این بوی بد نبود حتماً این عده غذایی جز سیر نمی‌خوردند ولی باید بدانید که سیر مفید است مشروط براینکه زیاد خورده نشود و به عبارت دیگر از مقدار خوراکش تجاوز نگردد.

سیر يك خوراك ضد عفونی بوده و میکروبهای معده و جهاز تنفس را نابود می‌سازد و اخیراً نیز این ماده را از آن استخراج کرده و جزو داروهای آنتی‌بیوتیک آورده‌اند. سیر برای مداوای اسهال و برنشیت و سل سینه مفید است، فشارخون را پایین می‌آورد و خوردن آن برای مسلولین مفید است.

سیر بهترین درمان نسیان و فراموشی است. خوردن سیر کدورت ذهن را از بین می‌برد.

میکروبهای وبا و گریپ و عده زیادی از میکروبها را نابود می‌سازد.

سیر بهترین مقوی پیاز مغز بوده روی غدد مغز تأثیر نیکو دارد.

سیر دارای ویتامینهای (ث) و (ب) بوده و خوردن آن برای روماتیسم و نقرس مفید است.

اگر سیر را زن آبستن سه روز قبل از وضع حمل بخورد دهان نوزاد هنگام تولد بوی سیر خواهد داد و این موضوع می‌رساند که بوی سیر می‌تواند وارد رحم گردد.

بوی سیر را معمولاً با سبزی می‌توان از بین برد مشروط براینکه زیاد مصرف نشده باشد.

قدما هم این مطلب را می‌دانستند و سیر را با غذاهای سبزی‌دار می‌خوردند، معمولاً اگر سیر را با سبزیهای سبز بخورید و یا بعد از صرف آن مقداری کاهو یا سبزی میل نمایید بوی سیر از بین

می‌رود. اثر سبزی در از بین بردن بوی سیرمر بوط به ماده سبزی آن یعنی کلروفیل است.

چنانچه سیر خورده و خواسته باشد بوی آنرا به فوریت زایل کنید از داروخانه يك کپسول کلروفیل مطالبه نموده یا مقداری کلروفیل مایع را گرفته با شربت میل فرمایید بوی سیر از بین خواهد رفت.

سیر قوه بیه را تقویت می‌کند، ادرار را زیاد می‌نماید و عروق شریکه را باز می‌کند و همین موضوع سبب می‌شود که فشار خون پایین بیاید. افراط در خوردن سیر فوق‌العاده زیان‌آور است و عوارض سخت دارد.

خوردن سیر برای اشخاص معتاد به افیون و کسانی که مبتلا به یبوست می‌باشند چندان خوب نیست زیرا سیر در معده آنها مانده و بوی آن مدتی باقی می‌ماند. سیر را همیشه با برگ سبز میل نمایید تا بوی آن کمتر شود.

ضماد سیر برای اسکات دردهای موضعی مخصوصاً پا مفید بوده و سبب سرخی پوست می‌گردد و برای درمان زخمهای جلدی بسیار نافع است.

پیاز

پیاز نیز یکی از خوراکیهای ضد میکرب است. در هضم غذا مخصوصاً مواد نشاسته‌ای اثر نیکو دارد مشروط بر اینکه خام خورده شود.

پیاز دارای مخمری است که دارای ویتامینهای (ب) می‌باشد بعلاوه چنانکه قبلاً گفتیم در برنج سفید کرده ماده‌ای وجود دارد که ویتامینهای (ب) را از بین می‌برد و در پیاز ماده‌ای

است که ضد آن ماده می باشد و چنانچه با برنج پیاز خام خورده شود ویتامینهای بدن نابود نخواهند شد.

در ماهی و گوشت مانده نیز ماده ضد ویتامین تشکیل می شود و کسانی که کنسرو ماهی و گوشتهای قرمه را با پیاز می خورند دچار کمبود ویتامین نمی شوند.

خوردن پیاز یک سنت قدیمی است

مکرراً از افراد سالخورده شنیده ام که سفارش می کنند به هر شهری که وارد می شوی از پیاز آن شهر بخور.

زمانیکه سرعت حمل و نقل به حد امروزی نرسیده بود که زمستان در تهران از سبزی خوردن خوزستان در سر سفره استفاده شود، در اکثر سفره ها پیاز موجود بود.

همچنین تمام رستورانهای داخل و خارج شهر سرویس پیاز همراه چلو کباب و کباب بصورت سنت در آمده است.

علت این هم اطلاعی است که مردم بصورت تجربه از فواید پیاز بدست آورده اند.

باری خوردن کمی پیاز خام با غذا مخصوصاً غذاهای گوشتی لازم است.

علاوه بر فایده های که به آن اشاره کردیم پیاز یک ماده ضد عفونی است و میکروبهای گوشتها را از بین می برد و به تجربه ثابت شده است که سم گوشتهای مانده را که ایجاد اسهال

می نماید کم می کند و روی این اصل کسانی که در خارج از منزل غذا می خورند پیاز را فراموش ننمایند.

پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشك و آمیزشی و گوارشی را تقویت می نمایند.

این مواد در اثر حرارت از بین می روند و پیاز پخته تأثیری در قوه بیهوشی و هاضمه ندارد و اشك آور هم نیست.

پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفس را ضد عفونی می کند و از ابتلاء به اسهال و سرماخوردگی جلوگیری می نماید و برخلاف عقیده عوام برای سرماخوردگی بدن نیست. پیاز ادرار را زیاد می کند و دارای ویتامینهای (آ و ب و ث) می باشد.

خوردن پیاز برای زنان باردار بسیار مفید بوده و بانوان آبستن نباید خوردن آنرا فراموش نمایند.

پیاز درمان کوه گرفتگی است و کسانی که در ماشین و هواپیما دچار استفراغ می شوند بایستی از پیاز استفاده نمایند.

آب پیاز یکی از مرکبهای رمزی است و از قدیم عده ای این خاصیت را می دانستند و کاغذهای رمزی خود را با آن نوشته می فرستادند.

وقتی با آب پیاز روی کاغذ بنویسید بی رنگ شده خواننده نمی شود ولی همین کاغذ را حرارت دهید رنگین شده خواننده می شود.

پیاز اشك را زیاد می کند یعنی ترشح غدد اشك را زیاد کرده و از ابتلاء به سرطان جلوگیری می نماید.

پسته

پسته کال درمان اسهال است و ضد عفونی کننده می باشد.

رسیده آن بسیار مقوی و داروی کم خونی و درمان ضعف مفرط می باشد ولی زیاد خوردن آن یبوست می آورد و تولید نفخ می کند.

سابقاً پوست سخت آنرا کوبیده و در آب جوشانده پس از صاف کردن با آب آن سر را می شستند و مدعی بودند که برای رفع ریزش مو مفید است و همچنین پسته و فندق را کوبیده برای در آمدن موی به صورت می مالیدند.

توت فرنگی

میوه ای است مقوی و مغذی و دارای مقداری ید است. به این جهت برای بهبود ترشح سبب آدم بسیار نافع است، عمر را طولانی می کند و از بروز سرطان و تصلب شرائین جلوگیری می نماید.

خوردن توت فرنگی در ماههای اول حاملگی بسیار مفید است و چنانکه بعداً خواهیم گفت نوزاد را پسر می نماید. توت فرنگی دارای هورمون مخصوصی است که اشتها را زیاد می کند و نیز ادرار را زیاد می نماید.

دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر مفید است. توت فرنگی درمان نفرس و سنگهای مثانه است و این خاصیت را دم کرده برگ توت بیشتر دارد.

عده ای نسبت به توت فرنگی حساسیت دارند ولی کمپوت آن برای آنها ضرر ندارد و می توان آن را با قند کمی جوشانده میل نمایند.

خوردن ساقه زیر زمینی توت فرنگی ادرار و مدفوع را قرمز رنگ می نماید. توت فرنگی درمان تآثر و هیجان می باشد و

این خاصیت مربوط به ید آن است زیرا کسانی که ترشح سیب آدم آنها مرتب نباشد بیشتر دچار تأثر و هیجان می‌باشند

تره تیزك

تره تیزك و انواع دیگر آن که به نام بولاغ اوتی و شاهی نامیده می‌شوند دارای ید و آهن و فسفر می‌باشند و مقادیر زیادی ویتامین (ث) دارند و ادرار را زیاد می‌کنند.

این گیاهها برعکس توت‌فرنگی مهبج می‌باشند و این خاصیت نیز مربوط به ید می‌باشد زیرا این گیاهها ترشح سیب آدم را کمی زیاد می‌کند و از اینرو مهبج می‌باشد.

به علت داشتن ویتامین (ث) در بیماری قند و امراض جلدی فوق‌العاده مفید می‌باشد.

تره نیز همین خاصیت را دارد و خوردن آن از ابتلاء به بیماری قند جلوگیری می‌کند.

انواع تره و تره تیزك فشار خون را پایین می‌آورد و خوردن آنها برای درمان کلیه عفونتها مفید است.

تخمه آفتاب‌گردان

به ماده رنگی این گیاه اگر ترشی بزنید قرمز می‌شود و اگر مواد قلیایی مثل نمك قلیا و سودا و غیره بزنید آبی رنگ می‌شود و شعبده بازان از این موضوع استفاده کرده رنگ آب را قرمز و بعد همان آب را آبی می‌نمایند.

تخمه آفتاب‌گردان درمان سرفه بوده و اخلاط را نرم و سرفه را آسان می‌نماید.

درمان جرب بوده، خوردن آن گال را بر طرف می‌نماید.

در بیماری اعصاب مؤثر بوده و سلسله اعصاب را تقویت می نماید،
 قوة باه را زیاد کرده شهوت را تقویت می کند.
 می گویند خوردن تخمه آفتاب گردان عواطف را تحريك
 کرده شخص را به فکر زیرستان می اندازد.

زیره

زیره در نقاط مرتفع و خشك ایران می روید. طرز آب-
 دادن جالیز زیره شنیدنی است زیرا به این گیاه معمولا به جای
 آب دادن وعده آب می دهند.

به این ترتیب که صاحب مزرعه به اتفاق میراب به نزدیک
 جالیز رفته و با صدای بلند می گوید: «باید این زیره ها را هفته
 دیگر آب داد.»

هفته دیگر نیز به آنجا آمده از او یار می پرسد: «این
 زیره ها را چرا آب ندادی» جواب می دهد: «پنج روز دیگر آب
 خواهم داد.»

پس از موعد معین باز به آنجا رفته می گوید: «پس فردا
 این زیره ها را مفعلا آب می دهیم». به این ترتیب پس از آنکه
 چندین دفعه امروز و فردا کردند بالاخره يك روز تصمیم می گیرند
 مزرعه را آب دهند و روی این نیت بدون آنکه آبی در بساط
 باشد با بیل و کلنگ به سراغ زیره ها رفته فریاد می زنند آب
 بینداز. بعد با بیل و کلنگ جویها را مرتب می کنند و آب واهی
 را به قسمتهای مختلف مزرعه سرازیر نموده پس از چندی صاحب
 مزرعه از دور فریاد می زند: «زیره ها را آب دادی؟» او یار جواب
 می دهد: «بلی» می گوید: «چقدر آب خورده اند؟» جواب می دهد
 «يك وجب آب روی آنها را گرفته است.»

صاحب مزرعه می گوید: «کافی است آب را برگردان»
 اویار نیز به ابتدای مزرعه رفته دهانه جوی را که قبلاً باز کرده
 بود می بندد و به این ترتیب زیره از يك آب پوچ سیراب می گردد.
 زارعین کرمان این پرده توخالی را برای زراعت لازم
 می دانند و معتقدند که چنانچه این وعده ها و بازیها انجام نشود
 زیره خشك می گردد ولی در سایر نقاط بدون این بازیها زیره
 را عمل می آورند و مزرعه آنها خشك نمی گردد.
 دانه زیره معطر و خوش بو می باشد و ضد عفونی کننده و
 قوی است و برای تصفیه معده نافع بوده، عفونتهای معدی را
 از بین می برد و دردهای معدی را تسکین می دهد.
 دانه و ریشه زیره بادشکن و قاعده آور بوده و ادرار را
 زیاد می کند و ضد تشنج می باشد. زیره را از خارج نیز برای
 تسکین درد پا استعمال می نمایند.

شاه تره

شاه تره یکی از سبزیهای معمولی است که عروق و شرائین
 را نرم و شخص را جوان می نماید و تصلب شرائین را معالجه
 می کند. درمان عوارض کبدی بوده خون را تصفیه و شخص را
 تقویت می نماید. شاه تره يك رگ تلخ مطبوع دارد و برای رفع
 دل درد نافع است.

سماق

یکی از منابع و مخازن مهم ویتامین (ث) سماق است که
 دارای طعم ترش بوده و ویتامین خود را حفظ می نماید و دارای
 کلیه خواص مخصوص ویتامین (ث) است که تکرار آن مورد

ندارد و باید به بحث مخصوص این ویتامین مراجعه فرمایید.
سماق خون را قلیایی می‌کند و سموم بدن را خارج می‌سازد.

سماق را نمی‌توان به غذاها و مواد آهن‌دار زد زیرا رنگت غذا را سیاه و آهن را رسوب می‌دهد و این خاصیت مربوط به تانن مخصوصی است که به آن طعم گس می‌دهد.

خیار

خیار تازه و سبز بسیار مطبوع و گوارا است مخصوصاً اگر آنرا به مجرد کندن از بوته میل نمایند.
خیار ادرار را زیاد می‌کند و تبهای صفرای و یرقان را درمان می‌نماید.

مخصوصاً آب خیار برای رفع یرقان بسیار مفید است و سابقاً که دستگاہهای آبگیری نبود خیارهای رسیده و زرد شده را آب تراش کرده و برای رفع یرقان می‌خوردند. خیار دارای سلولز زیادی است و روی این اصل آب خیار ملین خوبی می‌باشد تا بتواند سلولز را دفع کند. اگر خیار را نجوید عیناً دفع می‌شود و مفید نیست بنابراین خیار را باید خوب جوید. جوشانده پوست خیار هم دافع یرقان می‌باشد.^۱

پوست خیار سبز دارای ویتامین (ث) می‌باشد. خیاری که از صبح تا عصر در روی بوته آفتاب خورده است چنانچه قبل از رد شدن آفتاب آنرا چیده و همانجا بخورند دارای ویتامین (د) بوده و برای نرمی استخوان و معالجه سل بسیار نافع است.
آب خیار بطور مایلدنی رفع خارش می‌نماید. آب خیار

۱- تخم خیار بهترین معالج مرض قند و امراض کبدی است.

پوست بدن را نرم می کند و برای اینکار بهتر آن است که خیار را ورقه ورقه کرده و ورقه های آنرا روی پوست صورت گذاشته يك ربع دراز کشیده استراحت کنند بعد آنها را بردارند.

خیار وحشی چون سلولز کمتر دارد دارای خاصیت مسهلی است^۱. خیارهای آذربایجان مخصوصاً میانه دارای قند بیشتری بوده و خیار شور آن بهتر است.

دستور تهیه خیارشور

برای تهیه خیار شور باید خیارهایی را انتخاب کرد که شیرین باشند و در غیر این صورت برای اینکه تخمیر به خوبی انجام شود و خیارشور کمی ترشی پیدا کند باید به آن مختصری قند اضافه نمایند و بهترین قند در اینمورد کمی شیره انگور می باشد.

آب نمکی که برای خیارشور به کار می رود باید جوشیده باشد و نسبت آن به آب دوازده تا چهارده درصد می باشد. برای اینکه تخمیرهای متفرقه وارد خیارشور نشود مقداری پوست پرتقال یا پوست لیمو به آن اضافه نمایند.

پوست لیمو ترش را که آب آنرا می گیرید می توانید برای اینکار مصرف نمایید.

برای معطر کردن خیارشور علاوه بر سبزیهای معطر مانند برگ مو، نعناع و غیره، مختصری زیره هم اضافه نمایید. در ته ظرف و لابلای هر طبقه از خیار برگ مو قرار دهید تا بوی سیر را از بین برده و به آن طعم مطبوعی دهد.

۱- فلوس نوعی خیار چنبر وحشی است.

ترشی خیار

برای اینکه ترشی خیار دارای رنگ سبز قشنگی باشد خیار را در سرکه سریزید بلکه تفاله سرکه را در ظرفی ریخته و خیار را لابلای آن قرار دهید.

خیار ترشی که به این ترتیب به دست می آید بسیار خوش رنگ و مفید است و دیاستاز زیادی دارد. معمولا به ترشی خیار کات کبود اضافه می نمایند تا به آن رنگ سبز دهد.

عده ای این عمل را مضر می دانند ولی چنانکه قبلا تذکر داده ایم مس مسمومیت خفیفی دارد (کات کبود ترکیبی از مس است) و مقدار خیلی کم آن نه تنها مضر نیست بلکه کمی مفید و لازم است. بنابراین اگر مقدار کات کبود زیاد نباشد ضرر ندارد ولی مقدار زیاد آن زیان آور است.

يك گرم کات کبود در بیست لیتر سرکه کافی است و زیاده تر از این مقدار خطرناک است.

خیار چنبر

می گویند خیار چنبر دارای اشعه رادیو آکتیو است و برای رشد آن اشعه رادیو آکتیو مفید است. چنانچه در شهرهای ژاپن که در اثر بمبهای اتمی منهدم گردید خیار چنبرهایی به عمل آمد که چندین متر طول داشت.

معمولا خیار چنبرهایی خوب و نیکو می شوند که در نزدیکی آبهای معدنی کاشته شوند و حتی با آبهای معدنی مشروب گردند.

خیار چنبر به علت داشتن اشعه رادیو آکتیو باعث عود کردن امراض نهانی می شود و از این رو عده ای آنرا موجب

تب و تب نوبه می‌دانند در صورتی که این میوه مفید دارای انگل نوبه نیست و فقط نوبه پنهانی را آشکار می‌سازد.

آب خیارچنبر صورت را نرم و لطیف و فوق‌العاده شفاف می‌نماید و برای ساختن ماسکهای زیبایی از خیار معمولی بهتر است.

گلایی

میوه گلایی ملین و آب آن مهمل قوی است، ادرار را زیاد می‌کند و دارای ویتامینهای (ب) و (ث) و کمی (آ) می‌باشد. پوست گلایی دارای ویتامینهای بیشتری است و باید آنرا با پوست خورد تا هم از ویتامین (آ) و سایر ویتامینهای آن استفاده کرد و هم از دیاستازهای آن.

گلایی دارای مقداری منگنز است و دیاستازهای انسان را تقویت می‌نماید.

وقتی می‌خواهید از گلایی آب بگیرید آن را با پوست و مغز و دانه زیر فشار بگذارید تا مواد مفید بیشتری از آن گرفته شود.

گلایی رشت که به نام خوج نامیده می‌شود دارای سلولز بیشتریست و آب آن خاصیت مسهلی بیشتری دارد.

خوج بسیار سخت است ولی مربای آن بسیار خوش طعم و گوارا و سهل‌الهضم بوده و مفیدتر است.

هلو

هلو با اینکسه شیرین است خوردن آن برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد.

هلو دارای ویتامینهای (ب) و (ث) می باشد و پوست آن دارای کاروتن یعنی مولد ویتامین (آ) می باشد. آب هلو خوشگوار و ملین است.

هلو دارای آهن و برم است و برای کبد بسیار نافع می باشد و چهره را خوشرنگ می نماید و این خاصیت مربوط به برم آن می باشد. ماسک هلو چهره را گلگون و سرخ و سفید می کند.

تمشك

اگر ميوه تمشك را فشرده آب آن را گرفته میل نمایید بسیار گوارا و خوش طعم می باشد.

اگر سرخاب و روژلب را با تمشك تهیه کنید رنگ قرمز آن ثابت بوده و مدتی دوام دارد ولی زیاده روی در آن خوب نیست زیرا پوست را کمی سیاه می کند.

تمشك دارای اسید سالیسیلیك بسوده و برای تسکین درد رماتیسم بسیار نافع است.

تمشك خون را قلیایی می کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند بسیار مفید می باشد.

و نیز دارای ویتامینهای (ث) و (ك) بوده و برای اوره و فشار خون مفید می باشد. تمشك دارای خاصیت ضد عفونی است.

زنجبیل

زنجبیل اشتها را زیاد می کند، غدد عرق را تحریک کرده و سموم بدن را خارج می نماید و روی این اصل برای رماتیسم و پادرد مفید است. زنجبیل معده و روده ها را ضد عفونی کرده بلغم را دفع می نماید.

دارچین

دم کرده دارچین اعصاب را تقویت می کند و قوه بیهوشی را زیاد می نماید. غدد عرق را تحریک و از ترشی خون بدن کم کرده و به ترشی پوست می افزاید، ضد تشنج و ضد خونریزی نیز می باشد، به هضم غذا کمک و ادرار را زیاد می کند. خوردن آن برای زنان باردار و مبتلایان زخم معده خوب نیست.

نان-گندم

گندم از سه قسمت متمایز تشکیل شده و قوت غالب ما می باشد.

قسمت اول آن نشاسته است که به آسانی تبدیل به قند شده سوخت بدن را تأمین می کند و از این رو نان جزو غذاهای نیروبخش قرار گرفته است.

قسمت دوم گلوتن است که مانند موم در عسل می باشد یعنی همانطور که موم خانه خانه تشکیل داده و عسل در آن خانه ها جا می گیرد این ماده هم که در آب غیر محلول است نشاسته را در خانه های خود قرار داده و با آب می توان این دو ماده را از هم جدا کرد.

این ماده جزو مواد ازت دار بیاض البیضی است و ماده ای به نام لیزین دارد که ترشی خون را بالا می برد.

قسمت سوم که روی گندم قرار دارد سیوس است که دارای فسفر و ویتامین (ب) می باشد ولی کلسیم ندارد.

در این قسمت ماده ای وجود دارد که کلسیم را رسوب می دهد.

یکی دیگر از اسرار طبیعت

بارها در این کتاب تذکر داده‌ایم که هیچ يك از اعمال طبیعت بدون منطق و دلیل نیست.

یکی از اسرار مهم طبیعت در همین ماده ضد کلسیم سبوس نان است. اگر به خاطر داشته باشید قبلاً گفتیم که کلسیم با اینکه قلبایی است عملش در بدن ایجاد ترشی می‌باشد. لیزین و گلوتن هم ترشی خون را بالا می‌برند و اگر قرار بود در ایسن غذای مورد نیاز فقرا هم کلسیم و هم گلوتن و هم لیزین وجود داشت نان به قدری خون را ترش می‌کرد که خوردن آن خطرناک می‌گردید.

و این خلاف عدل طبیعت و نظم اجتماع بود، نان را باید با سبوس و نشاسته و گلوتن خورد تا درجه قلبایی خون همواره ثابت باشد و زیاد تغییر نکند، نان دارای مواد معدنی و چربی و ویتامینهای (ب) می‌باشد ولی ویتامین (ث) ندارد.

خمیر ترش که به نان می‌زنند آنهم دارای مقدار ویتامینهای (ب) می‌باشد و از ویتامینهای دیگر هم سهمی دارد. نان دارای دیاستاز مخصوصی است که حامل مقداری منگنز می‌باشد.

جوانه گندم دارای ویتامین (آ) بوده و چنانکه گفتیم جهت نمو دستگاه تناسلی وجود این ویتامین لازم است.

اگر گندم را سبز نمایند نشاسته آن در اثر دیاستاز مخصوص تبدیل به قند شده شیرین می‌گردد و سابقاً از این موضوع استفاده کرده با آن سمنو و سوهان می‌پختند.

سوهان اصل را سابقاً با همین گندم سبز شده می‌ساختند و هیچگونه شکر و مواد شیرین به آن اضافه نمی‌نمودند و روی این اصل خوردن سوهان بسیار نافع بود. خوردن گندم بریان

یعنی گندم بو داده بسیار نافع است.

جو

جو دارای لیزین نیست و خون را کمتر ترش می کند و از این رو سبوس آن ماده ضد کلسیم ندارد.

سبوس جو سلولز بیشتری دارد از این رو نان گندم بر جو مزیت پیدا نموده است معذلك بعضی از پیوسته ها با خوردن نان جو برطرف می شود ولی نباید در خوردن آن افراط کرد و حتی المقدور باید آنرا نرم نمود و سبوسهای درشت آنرا گرفت و الا تولید اسهال می نماید.

در جنگ دوم جهانی در یکی از نقاط سوق الجیشی گوشت پیدا نمی شد، طبیب دستور داد که نان سربازان را با سبوس تهیه نمایند تا جبران کمبود مواد از ته شود.

سربازان در اثر خوردن آن نان مبتلا به اسهال گردیدند. قبل از جنگ نیز در ایران هنگامی که راه آهن بین قم و کاشان را درست می کردند کارگران بین راه مبتلا به اسهال گردیدند که در نتیجه رسیدگی معلوم شد مربوط به سبوس جو می باشد.

ماست و جو

سبوس جو دارای ویتامینهای (ب) به مقدار زیاد می باشد. خوردن آن نیز سبب می شود که میکروبهای مفیدی که در معده بوده و ویتامین (ب) می سازند رشد نموده مقدار زیادی ویتامین (ب) تحویل بدن انسان نمایند بنابراین خوردن نان جو با غذاهایی که ویتامین (ب) زیاد دارند جایز نیست و از اینرو خوردن ماست را با نان جو صلاح نمی دانند.

نان جو و نان گندم کدام مفیدترند؟

نان گندم مقداری کلسیم بدن را رسوب می‌دهد ولی نان جو این خاصیت را ندارد و حتی دارای مقداری کلسیم می‌باشد. بنا بر این خوردن نان گندم به مقدار کم برای کسانی که غذاهای متنوع و کلسیم‌دار می‌خورند و از حرارت آفتاب استفاده می‌نمایند بسیار نافع است زیرا کلسیمهای کهنه در بدن آنها از بین رفته و جای خود را به کلسیم تازه می‌دهد.

کسانی که غذاهای متنوع نمی‌خورند و همچنین زندانیان و کسانی که در نقاط تاریک به سر برده و از حرارت آفتاب چنانچه باید و شاید استفاده نمی‌کنند نباید نان گندم سبوس‌دار میل نمایند زیرا دچار کمبود کلسیم و فسفر خواهند شد.

نان جو به علت داشتن ویتامین (ب) و همچنین اثر نیکویی که در پرورش میکروبهای امعاء و مولد ویتامین (ب) دارد بسیار نافع است، جوانی را حفظ می‌کند و از سفید شدن مو جلوگیری می‌نماید.

در خوردن نان نباید افراط کرد

فوایدی که برای نان جو و گندم شمردیم يك شرط اساسی دارد و آن عدم تجاوز از مقدار خوراك آنهاست زیرا نان گندم زیاد شخص را دچار کمبود کلسیم می‌کند.

نان جو زیاد نیز اسهال تولید می‌نماید و زیادی ویتامین (ب) شخص را مریض می‌کند. مقدار خوراك نان در شبانه روز دویست گرم است و حتی المقدور باید بکوشیم که زیاده‌تر از این مقدار مصرف ننماییم، کارگران مقدار بیشتری لازم دارند.

مالت و سمنو

طرز تهیه مالت و سمنو تقریباً یکسان است. مالت را با جو سبز کرده و سمنو را هم با گندم سبز کرده تهیه می نمایند و دستور تهیه آنها بسیار آسان است

غله را در آب بخیسانید پس از سه روز آن را در ظرفی ریخته و در برابر آفتاب قرار دهید و يك پارچه نمدار روی آن بکشید و گاهگاهی آنرا آب دهید همینکه جوانه به اندازه غله گردید آن را برداشته بگذارید خشك شود.

روزی که می خواهید مالت یا سمنو بپزید آنرا کوبیده آرد آن را با چهار برابر آب مخلوط نمایید و با آتش ملایم حرارت دهید به طوری که به جوش نیاید.

بهر آن است که دیگر سمنو را در روی دیگ آب جوشان بگذارید تا حرارت کمتر به آن برسد.

پس از آنکه یکساعت به این ترتیب حرارت دادید يك قاشق از آنرا برداشته يك قطره تنتور ید به آن اضافه کنید اگر رنگ آن آبی شد معلوم می شود که هنوز حرارت کافی نیست و باید آن را آنقدر حرارت دهید که با تنتور ید آبی نشود همینکه حرارت کافی شد و يك قاشق از محلول با يك قطره ید آبی نگردید آنرا با يك پارچه تمیز صاف نمایید و صاف شده آنرا مجدداً به همان ترتیب اول آنقدر حرارت دهید تا قوام آمده و غلیظ گردد. مالت و سمنو دارای ویتامینهای زیاد بوده و معدن املاح می باشند.

کدو

انواع کدو اعداد را زیاد می کنند و یرقان را برطرف

می سازند و تب بر می باشند. تخم کدو مخصوصاً پوست سبز رنگ آن ضد کرم کدو می باشد. و سابقاً تصور می کردند که خوردن تخم کدو ایجاد کننده این کرم است و این نام از این جهت به آن داده شده است ولی امروز می دانند که تخم کدو دارای تخم انگل نیست بلکه باعث اسقاط کرم می شود.

مقدار خوراك تخم کدو برای انداختن کرم در اشخاص بالغ ۷۵ تا صد گرم و در اطفال نصف این مقدار است. کدوی حلوایی سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می نماید.

اگر کدوی حلوایی را پخته و گرم گرم به صورت مالیده نیم ساعت استراحت نماید رنگ چهره را باز کرده صورت را براق و زیبا می نماید.

سیب زمینی

در استان آذربایجان سیب زمینیهای بزرگی به عمل می آید که دارای مقدار زیادی نشاسته است. در آنجا چندین کارخانه نشاسته گیری وجود دارد که علاوه بر نشاسته ماده ای به نام عسل مصنوعی می سازند. این ماده عبارت است از گلوکز مصنوعی که با نشاسته تهیه می نمایند.

طرز عمل آنها بسیار ساده است: مطبوخ نشاسته را با مختصری جوهر گوگرد می جوشانند و پس از آنکه تبدیل به قند شد آنرا با محلول سود خشی کرده غلیظ می نمایند.

این سیب زمینیها چون در اثر پختن می ترکند برای تهیه خوراك مرغوب نیستند ولی نوعی دیگر که به نام فشندی معروف است و در اطراف تهران به عمل می آید دارای نشاسته کمتری

است و در موقع پختن نتر کیده و خرد نمی شود.
سیب زمینی را باید در وسط خاک رس و جای خشک و تاریک نگاه داشت تا سبز نشود زیرا در سیب زمینی ماده ای وجود دارد به نام سولاتین. این ماده سمی است و هنگامی که سیب زمینی جوانه بزند مقدارش زیاد می شود و رنگ آنرا سبز کرده به آن طعم محرق می دهد که بیخ گلو را می سوزاند.

قسمتهای سبز سیب زمینی را نباید خورد زیرا سم است و ایجاد قی و اسهال می کند، مردمک چشم را گشاد می نماید، سردرد و سرگیجه می آورد، چهره را برافروخته کرده ایجاد تشنج و ضعف می نماید.

سیب زمینی دارای پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم می باشد و به علت داشتن پتاس برای قلب بسیار مفید است و به بیماران قلبی رژیم مخصوص زیر را تجویز می نمایند:

در شبانه روز ۵ تا شش مرتبه سیب زمینی تازه سبز نشده را بدون پوست کندن آب پز کرده و در حدود دویست گرم به بیمار در حالی که گرم است بدون نمک زدن می خوراند. هر دفعه دویست گرم آب یا آب میوه مخصوصاً میوه هایی که مانند سیب برای قلب مفید هستند به بیمار می دهند یعنی جمعاً در شبانه روز یک کیلو سیب زمینی و یک لیتر آب یا آب میوه می خوراند و غیر از این غذای دیگر به مریض نمی دهند. مدت این رژیم سه روز است و روز سوم امداد فوق العاده زیاد می شود.

این رژیم برای بیمارانی که ورم قلب دارند بسیار نافع است.

سیب زمینی به علت داشتن فسفر مقوی باه و مغزی باشد.
سیب زمینی دارای مقدار زیادی ویتامین (ث) و ویتامین (ب)

می باشد.

سیب زمینی در اثر پختن مقداری ویتامین (ث) خود را از دست می دهد ولی تنوری آن ویتامین (ث) خود را حفظ می کند. سیب زمینی پوست کنده ویتامین (ث) خود را بیشتر از پوست نکنده هدر می دهد بنابراین بهتر آن است که سیب زمینی را با پوست بپزند و بعد پوست کنده میل نمایند.

سیب زمینی ترشی

خوردن سیب زمینی ترشی برای بیماران قند مفید است و همچنین فشار خون را پایین می آورد، کلسترل و اورده خون را کم می کند و بهترین درمان زیادی آنهاست.

بیماران قندی و فشار خون بهتر آنست که ترش نشده میل نمایند زیرا سرکه اثر آن را کم می نماید. سیب زمینی ترشی را در خراسان و بعضی از شهرهای ایران شلغم فرنگی می نامند.

شلغم

شلغم دارای يك ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینکه دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر میکروبهای هوا فاسد نمی شود و خوراکیهای سی را که با شلغم می پزند دیر فاسد می شوند. شلغم غذای بسیار مفیدی است که قوه بینایی را تقویت می کند و معده را ضد عفونی می نماید.

اخلاط را سهل و سرفه را آسان می کند و برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است. اگر سرماخوردگی درمانی داشته باشد همانا شلغم و اسانس آن می باشد.

شلغم: فسفر، کلسیم و آهن دارد و برای تقویت باه و

تقویت عمومی مفید می باشد.

شلغم دارای ویتامینهای (ب) و (ث) می باشد ولی وقتی آنرا می پزیم مقداری از ویتامینهای خود را از دست می دهد. می گویند در بعضی از شهرهای ایران شلغمهای بزرگی به عمل می آید که چندین کیلو وزن دارد و به مصرف خوراك دواب می رسد.

شلغم دارای يك داروی آنتی بیوتیک قوی است ولی تا کنون کشف نشده است.

عدس

عدس یکی از خوراکیهای ضد کم خونی است و شیر را هم زیاد می کند.

عدس دارای ویتامینهای (آ) و (ب) و (ث) می باشد. وقتی عدس را می پزید باید آب آنرا نیز به غذا افزوده و میل نمایید تا از ویتامینها و مواد مفید آن استفاده کنید.

عدس دارای مقدار زیادی فسفر و آهن است، کلسیم نیز به حد کافی دارد و به علت داشتن جدار ضخیم، ویتامینهای آن دوام بیشتری دارند.

خرما

یکی از غذاهای مفیدی است که دارای املاح زیادی می باشد.

خرما خرك از خرماهای معمولی بیشتر املاح دارد. خرما دارای گوگرد، فسفر، کلسیم، منیزیم و مقدار زیادی آهن است.

ویتامینهای (آ) و انواع ویتامین (ب) دارد مختصری هم

ویتامین (ث) در آن پیدا می‌شود. خوردن خرما با ماست بسیار مفید و مغذی است.

بادام

مانند گندم دارای لیزین بوده و ترشی خون را زیاد می‌کند. آهک نیز زیاد دارد و چنانکه گفتیم آهک با اینکه قلیایی است عملش در خون ایجاد ترشی می‌باشد. تلخی بادام و سایر هسته‌ها مربوط به سم مهلکی است به نام اسید سیانیدریک. برای اینکه این سم تأثیر نداشته باشد طبیعت در این هسته‌ها ضد سم آن را آفریده و قرارداده است. چنانکه قبلاً نیز شرح دادیم قندها با اسید سیانیدریک ترکیب شده و سمیت آنرا از بین می‌برد. هر قدر در بادام و هسته قند زیادتر باشد اسید سیانیدریک کمتر است.

برنج

برنج مانند گندم از دو قسمت تشکیل شده: قسمت خارجی چلنوک نام دارد و قسمت داخلی مواد نشاسته‌ای می‌باشد. قسمت خارجی دارای ویتامین (ب) به مقدار زیاد است ولی قسمت داخلی نه تنها ویتامین (ب) ندارد بلکه ماده‌ایست که ویتامین (ب) را رسوب می‌دهد و از این جهت کسانی که برنج سفید کسرده می‌خورند مبتلا به مرض مخصوصی می‌گردند که بری‌بری نام دارد.

چینیها که برنج را با پوست می‌خورند دیر پیر می‌شوند و موی سرشان هیچوقت سفید نمی‌شود و مبتلا به ریزش مو

نمی‌شوند. و چون شرح مفصل این موضوع را در قسمت‌های دیگر داده‌ایم تکرار نمی‌نماییم.

کته بهتر است یا چلو؟

این سؤالی است که اغلب می‌نمایند، عده‌ای کته را قوی‌تر و مفیدتر می‌دانند و معتقدند که در چلو ویتامینهای برنج در آب حل شده و خارج می‌شود.

عده‌ای به عکس کته را غذایی سنگین و دیر هضم می‌دانند. البته خاصیت ضد ویتامین (ب) که در قسمت داخلی برنج وجود دارد در کته بیشتر محسوس است و در چلوهای صاف شده کمتر می‌باشد و از اینرو کته را حتماً بایستی با ماست و پیاز خورد ولی چنانچه برنج را با چلتوک بپزند این ضرر وجود دارد.

اگر برنج را بی‌چلتوک پخته و صاف نمایند ویتامینهای (ب) و (ث) و همچنین ویتامین (پ پ) آن در آب حل شده و دور ریخته می‌شود و ممکن است شخص را مبتلا به برص و بیماری بری‌بری نماید.

در هر حال برنج سفید کرده چون ویتامین ندارد چلو آن بهتر از کته می‌باشد زیرا وقتی ویتامین‌ها را دور ریختیم بهتر آن است که ضد ویتامین را هم دور بریزیم ولی اگر برنج با چلتوک بود آنرا کته نمایید و نگذارید ویتامینهای شما دور ریخته شود.

چرا غذا می‌خوریم؟

حالا دیگر همه می‌دانیم چرا غذا می‌خوریم. خوردن غذا برای پر کردن شکم نیست، غذائی می‌خوریم برای اینکه سیر شویم بلکه غذا می‌خوریم که حرارت بدن ما تأمین شود غذا می‌خوریم که حرارت بدنمان از ۳۷ درجه بالا نرود. غذا می‌خوریم تا مبتلا به

برص نشویم ، غذا می خوریم که سرطان نگیریم. غذا می خوریم که قند خونمان زیاد نشود ، غذا می خوریم که قند خونمان کم نگردد . غذا می خوریم که زیاد چاق نشویم ، غذا می خوریم برای اینکه لاغر نگردیم . غذا می خوریم که ارتباط بدنمان با غذاها محفوظ بگردد، غذا می خوریم که قدمان کوتاه نشود، غذا می خوریم که زیاد دراز نشویم، غذا می خوریم برای اینکه قند دارد، غذای خوریم برای اینکه چربی دارد، غذا می خوریم برای اینکه مواد بیاض البیضی دارد، غذا می خوریم برای اینکه املاح و فلزات مفید دارد و از همه مهمتر غذا می خوریم برای اینکه هورمون دارد، غذا می خوریم برای اینکه دیاستاز دارد، غذا می خوریم برای اینکه آنزیم دارد. خلاصه غذا می خوریم برای اینکه برق دارد، غذا می خوریم برای اینکه بار الکتریک دارد، غذا می خوریم برای اینکه خاصیت رادیو آکتیوینه دارد.

چه موقع باید غذا بخوریم؟

می گویند انسان از گهواره تا گور باید غذا بخورد، این گفته کامل نیست و انسان از آن موقع که به صورت نطفه در صلب پدر است باید تغذیه نماید.

اگر می خواهید خوب زندگانی کنید باید در تمام مراحل خوب تغذیه نمایید.

جنین باید در رحم خوب تغذیه کند، نوزاد باید در موقع شیرخوارگی خوب تغذیه نماید. وقتی غذا خور شد باید خوب غذا بخورد، در جوانی، در پیری، خلاصه در تمام مراحل باید خوب تغذیه کند. خوب تغذیه کردن با پر خوردن فرق دارد.

ممکن است يك نفر پرخور باشد و مقدار زیادی غذا بخورد اما این غذاها رفع احتیاج او را ننماید ولی دیگری غذا به اندازه بخورد و رفع احتیاج نماید.

خلاصه از موقعی که نطفه در صلب پدر است در تلاش معاش می باشد. وقتی يك قطره آب نطفه را در زیر میکروسکپ مشاهده نمایم صدها نطفه را در حرکت می بینیم.

این حرکت دلیل سلامتی آنهاست اگر بی حرکت باشند، اگر حرکتشان خفیف باشد مسلماً مریض می باشند.

از صدها نطفه که در نتیجه آمیزش به دهانه رحم ریخته می شود نطفه ای موفق به لقاح می شود که زرنگتر بوده و حرکتش از سایرین زیادتر باشد.

این حرکتها هم در تلاش معاش می باشند و نطفه ای که سوخت بدنش کافی نباشد یعنی خوب غذا نخورده باشد قادر به حرکت نیست.

وقتی لقاح انجام گرفت و جنین به وجود آمد وظیفه مادر شروع می شود. حال باید بدانید وظیفه پدر چیست.

وظیفه پدر

همانطور که مادر در نه ماه و چند روز که جنین مهمان اوست باید میزبان خوبی باشد و از مهمان عزیز پذیرایی کامل کرده و فرزندی صحیح و سالم به وجود آورد، پدر نیز باید از نطفه ای که در صلب اوست پذیرایی کامل نموده و نطفه ای بی عیب و نقص تحویل رحم نماید. چنانچه مایلید فرزندان پسر شود پدر باید در چند روزی که نطفه مهمان اوست خرما بخورد و به او غذاهای مغزدار بدهد.

محصولات اول ژانویه

یکی از پزشکان عالِمقام اروپا آمار جامعی از نطفه‌هایی که در اول سال مسیحی منعقد می‌شوند برداشته و منتشر کرده است.

به طور کلی هشتاد درصد اشخاص ناقص الخلقه معلول محصول شب اول ژانویه می‌باشند. زیرا در این شب که مسیحیان عید بزرگی دارند به عیش و نوش پرداخته و غالباً بقدری می‌خورند و در عیاشی مبالغه می‌نمایند که مریض می‌شوند.

در این شب رستورانها و بارها مشتری بیشتری دارند و نمی‌توانند مانند شبهای دیگر غذای سالم به مشتریان خود بدهند.

اکثر رستورانها گوشت و سبزیجات خود را از چند روز پیش تهیه کرده ذخیره می‌نمایند.

اشخاص نیز بیش از سایر شبها می‌خورند و می‌آشامند و نطفه‌ای که محصول مستی و پرخوری آنها غذاهای مانده و فاسد باشد بدون شك خوب از آب در نمی‌آید.

نطفه علیل

اگر هنگام تولید مثل نطفه پدر مسموم باشد تمام سلولهای بدن او مسموم بوده و بالتبعه علیل خواهد بود و از این نطفه مسموم و علیل جنینی ناقص و علیل به وجود می‌آید. این مسمومیت ممکن است در اثر غذای فاسد، خوردن مشروب، کشیدن تریاک، کشیدن چرس و بنگ و غیره باشد. پس در مواقع مسمومیت مخصوصاً مستی بایستی از تولید مثل خودداری کرد.

غذا نخوردن و غذای کامل نخوردن و همچنین زیاده‌تر از مقدار خوراک غذایی خوردن نطفه را ضعیف می‌کند و از نطفه ضعیف مولودی نحیف به عمل می‌آید.

قدما نیز لقمه حلال و حرام را در نطفه مؤثر می‌دانستند و افراد ظالم و جنایتکار را محصول لقمه حرام می‌دانستند.

اگر می‌خواهید فرزندان شما معیوب و ناقص‌الخلقه نباشند، اگر می‌خواهید اولادی دیوانه و مبهوت نداشته باشید، اگر از داشتن فرزندی علیل و رنجور بیزارید، به اندرزه‌های این کتاب توجه فرمایید و در موقع مسمومیت و کسالت و موقعی که غذای ناجور خورده‌اید و وقتی که سرگرم بی‌حد می‌باشید از ساختن اولاد صرف‌نظر کرده و از تولید مثل جلوگیری کنید.

نقشه ساختن اولاد

يك پدر و مادر مآل اندیش که بخواهند فرزندی قوی‌البنیه و سالم داشته باشند بایستی چگونگی ساختن جنین را بدانند و همان‌طور که برای ساختن يك خانه محکم و بادوام یعنی محل سکونت زیبا و قشنگ و خلاصه منزلی که از باد و باران گزند نیند قبلاً نقشه می‌کشند و در خرید مصالح دقت می‌نمایند، برای ساختن اولاد هم باید نقشه‌کشی نمایند و مصالحی بی‌عیب و نقص تهیه کنند زیرا با آجر پوسیده خانه محکم ساخته نمی‌شود، با تیرموریانه خورده سقف بادوام نمی‌گردد، با سیمان تقلبی پایه قابل اعتماد به دست نمی‌آید.

بنای ناشی دیوار را راست به سقف نمی‌رساند، معمار

بی اطلاع نمی تواند کاخی مجلل تحویل دهد.
گاه و گل خوب تهیه کنید تا سقف عمارت شما چکه نکند،

پایه را روی زمین سست نگذارید تا نشست نکند.

خلاصه زمین خوب، خاک خوب، گچ خوب، سیمان خوب،
چوب خوب، آهن خوب، نقشه خوب، بنای خوب، نجار خوب،
معمار خوب، نقاش خوب، سنگتراش خوب و گچ کار خوب لازم
است تا خانه ای دلخواه و مورد پسند، بساب سلیقه و مطمئن و
بادوام ساخته شود. برای ساختن يك نوزاد صحیح و سالم نیز همه
اینها لازم است. این کتاب نقشه ساختن چنین خوب را به شما
می دهد، اصول آدم سازی را شرح می دهد و مصالح خوب را به
شما معرفی خواهد کرد.

اولین مرحله آدم سازی

اولین مرحله آدم سازی نطفه است. قبل از ازدواج باید خون
خود را مورد آزمایش قرار دهید اگر مبتلا به سیفیلیس هستید آن را
معالجه کنید مخصوصاً بدانید که این روزها سیفیلیس مرض غیر-
قابل علاج نیست و به قدری ساده و آسان معالجه می شود که
حتی با تزریق يك آمپول می توان کاملاً سالم
شد.

در شبی که می خواهید تولید مثل نمایید باید غذای شما
کامل باشد. مخصوصاً باید دارای ویتامین (آ) باشد که شرح
آنرا قبلاً داده ایم.

خوردن مواد فسفردار نیز لازم است ولی نباید زیاده روی
کرد زیرا ممکن است نوزاد شما پسر شود و شما دختر خواسته
باشید.

اگر قبلاً جوانه گندم میل فرمایید بسیار به جاو به موقع است، زیرا جوانه گندم علاوه برداشتن ویتامین (آ) مقداری املاح روی و منگنز هم دارد و این مواد در سلامتی طفل مؤثر می باشد.

خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا در چگونگی وصحت و سلامتی طفل مؤثر است مخصوصاً اگر می خواهید بچه شما قشنگ و زیبا شود حتماً چند ساعت قبل از آمیزش يك قاشق چایخوری آب دریا بنوشید.

در شب زفاف و شبهایی که مرد قصد ساختن اولاد دارد نباید ماء الشعیر بنوشد زیرا چنانکه گفتیم ماء الشعیر و رازیانه دارای هورمون زنانه می باشند و مرد را موقتاً عقیم و نطفه را ضعیف می نماید و بر عکس خوردن رازیانه به مقدار کم برای زنان مفید است.

خوردن گنه گنه و مواد کافوری برای مرد در این ایام خوب نیست و چنانچه به علل ابتلا به امراض ناگزیر به خوردن آنها است باید از آمیزش خودداری نماید. افراط در روابط جنسی نیز نطفه را علیل می کند و کسانی که می خواهند تولید مثل نمایند باید در امور آمیزش حد اعتدال را رعایت کنند.

خوردن جگر سیاه و دل و قلوه برای مردان در ایام تولید مثل مفید است.

جنین کی درست می شود؟

مابیع مرد همیشه دارای نطفه است و برای تولید مثل آماده می باشد. ولی زن همیشه آماده نیست و فقط ماهی يك بار آماده می شود اگر این موقع را بدانید و در آن روز خود را برای ساختن اولاد صحیح و سالم آماده کنید بدون شك دارای فرزند،

می‌شوید که سعادتمند و خوشبخت خواهد بود. فرزندی که برای شما باقیات‌الصالحات باشد. فرزندی که کمتر مریض شود، اولادی که سالم باشد و عقل سالم داشته باشد.

دانستن این موقع هم زیاد مشکل نیست با کمی تفحص می‌توانید آنرا پیدا کنید.

یکی از علائم آمادگی زن تنظیم دوران قاعدگی است که معمولاً ۲۷ روز یکبار می‌باشد.

این مدت ممکن است تغییر کند ولی باید مساوی باشد و اگر سی‌روز طول می‌کشد مرتباً سی‌روز باشد. شهوترانی زیاد که رحم را خسته می‌کند یکی از جهاتی است که سبب می‌شود قاعدگی نامرتب گردد. معمولاً پانزده روز قبل از شروع قاعدگی سلول ماده از تخمدان خارج می‌شود.

حرارت بدن در این ایام کمی پایین می‌آید و بعد بالایی رود. قبل از خروج سلول ماده، زن کمی ناراحت است. پستانهای او مانند قبل از قاعدگی کمی سفت می‌شود و تبر می‌کشد و ترشح سفیدی از زهدان خارج می‌کند.

اگر در این موقع آمیزش انجام گیرد لقاح صورت می‌گیرد، معمولاً نطفه‌تر ۲۴ ساعت در رحم به انتظار سلول ماده توقف می‌کند و سلول ماده نیز ۴۸ ساعت باقی می‌ماند که جمعیاً هفتاد و دو ساعت خواهد بود. اگر در این مدت که سه‌شنبه‌روز است آمیزش صورت گیرد نطفه منعقد خواهد شد والا به ماههای بعد موکول می‌گردد.

پس برای تولید مثل افراط لازم نیست و کسانی که می‌خواهند اولاددار شوند باید بکوشند که در این ایام فقط یکبار آمیزش نمایند. در مللی که در پانزده روز اول آمیزش را حرام

می‌دانند تکثیر نفوس دیده می‌شود.

غذای زنان آبستن

پس از آمیزش و تشکیل جنین وظیفه مادر شروع می‌شود. خوردن غذاهایی که دارای ویتامین هستند اولین موردی است که زن حامله باید متوجه آنها شده و سعی نماید که حتماً به مقدار کافی از این ویتامین میل نماید. از بهترین غذاهایی که می‌توانند در اینموقع جنین را حفظ نمایند جوانه گندم است که طرز تهیه آن را اکنون برای شما شرح می‌دهیم:

دستور تهیه جوانه گندم

برای اینکار گندم تازه تهیه نمایید زیرا گندمهای کهنه دیرتر رشد می‌نمایند. خوب آنرا پاک کنید مخصوصاً دقت نمایید که تلخه نداشته باشد سپس آنرا خوب بشوید و بعد دو برابر وزن آن آب مخلوط نمایید و در محل خنکی بگذارید سه روز بماند. در اینمدت گندم نرم می‌شود، بعد آنرا درظرف پهن ریخته روی آن يك پارچه نازك و مرطوب انداخته درمقابل نور بگذارید و همه روزه آن را آب دهید تا جسوانه آن بقدر خود گندم شود در این موقع آن را بردارید و بگذارید در آفتاب خشك شود. بانوان آبستن بهتر است جوانه گندم خام میل فرمایند چون بسیار مؤثر است.

جوانه گندم را باید کم میل کرد زیرا خیلی مقوی است. خوردن سمنو در صورتی که زیاد حرارت ندیده باشد بسیار مفید است.

سابقاً سوهان را با جوانه گندم درست می‌کردند و بسیار

مفید و خوش طعم بود ولی متأسفانه فعلاً سوهان اصل ساخته نمی‌شود و آنچه درست می‌نمایند با شکر و جوهرهای زیان‌آور است.

هنگام آبستنی باید خوب غذا میل نماید

سابقاً به پرورش جنین در رحم معتقد نبودند و این طور تصور می‌کردند که هرچه جنین ضعیف‌تر و لاغرتر باشد آسان‌تر به دنیا می‌آید.

این فکر ناصحیح بود و امروز عکس آن ثابت و مسلم شده است، همان‌طور که میوه رسیده و سالم و بزرگ آسان‌تر چیده می‌شود، چون پرورش طفل در رحم با پرورش مادر بستگی دارد مادر سالم برای بیرون کردن طفل نیروی زیادتری لازم دارد و از طرفی هر قدر نسوج مادر خاصیت ارتجاعی بیشتر داشته باشد زایمان راحت‌تر است و کسی دارای نسوج ارتجاعی است که خوب غذا خورده باشد و مواد بیاض البیضی بدنش کافی باشد. هر قدر يك زن بخواهد كودك خود را ضعیف‌تر کند خودش نحیف‌تر می‌شود و آدم ضعیف همان‌طور که نمی‌تواند خوب راه برود نمی‌تواند خوب وضع حمل نماید.

زائیدن کار آسانی نیست. قوه و نیرو می‌خواهد و آسان به دست نمی‌آید مگر آنکه در زمان آبستنی خوب بخورد، متنوع بخورد، همه چیز بخورد، قوا و نیروی خود را با غذا تقویت نماید.

اثر غذا در جنین

سلامتی جنین و مادرش بستگی کامل با غذایی که مادر در

زمان حمل می خورد دارد.

جنسیت نوزاد یعنی پسر یا دختر شدن آن با غذایی که مادر در ماههای اول می خورد ارتباط دارد.

کم مو بودن و پر مو شدن کودک نتیجه غذای مصرفی مادر است. رنگت چهره، رنگت مو، سرخی، سفیدی، سبزه نمکی، مشکلی شدن موی سر، بدور شدن آن، داشتن چشم میشی یا زاغ و داشتن چشم مشکلی همه اینها بستگی به غذای مادر دارد.

حالا شما به من بگویید چه جور طفل می خواهید تا من به شما بگویم چه میل فرمایید.

به من بگویید در سه ماهه اول آبستنی چه جور غذا خوردید تا بگویم فرزند شما پسر است یا دختر.

به من بگویید مادران در زمان آبستنی چه خورده است تا بگویم بیماریتان چیست.

سلامتی جنین و مادر بر همه چیز مقدم است

قبل از آنکه به فکر رنگت و روغن درودیوار باشیم باید کاری کنیم که عمارت ما محکم و مطابق اصول بهداشت بوده و وسایل آسایش در آن مرتب باشد.

اگر اساس عمارت مستحکم بوده و سالهای متعددی دوام داشته باشد هر چند سال یکبار ممکن است رنگت و روغن آنرا عوض کرد و آنرا به شکل دلخواه درآورد.

حالا شما هم قبل از آنکه به فکر سرخ و سفیدی چهره بچه باشید باید کاری کنید که نوزاد و مادرش سالم باشند و به راحتی وضع حمل صورت گیرد.

سلامتی چگونه تأمین می‌شود

نخستین موضوعی که پس از مسلم شدن آبستنی باید مورد توجه قرار گیرد جلوگیری از دل بهم خوردگی است که ما آنرا و بار می‌نامیم.

قبل از هر چیز باید بگوییم آبستنی يك امر طبیعی است نه يك بیماری، زن آبستن علاوه بر آنکه باید با خوردن غذا ماشین زندگانی خود را بگرداند باید سوخت زندگانی جنین و مصالح ساختمان و رشد او را هم مرتباً برساند و غذای زن حامله بایستی از حیث کیفیت بهتر از موقع عادی باشد.

هنگامی که زنی آبستن می‌شود ترشح غدد او زیاد می‌شود و از روی این ترشحات است که در آزمایشگاهها می‌توانند آبستنی را از تجزیه مو یا بزاق یا ادرار تشخیص دهند.

غذاهایی که افراط در خوردن آنها ممنوع است

برای زن آبستن افراط در خوردن کلبه خوراکیها ممنوع است و نباید هیچ غذایی را خارج از اندازه بخورد. تنوع بهترین روشی است که زن آبستن به کار بسته و از تمام خوراکیها استفاده نماید ولی در خوردن مواد زیر احتیاط کرده حتی المقدور به مقدار کم مصرف نماید:

زعفران، جعفری، غوره، آبغوره، مارچوبه، انیسون، انغوزه، افسنتین، اکلیل الجبل، اسفند، زیره، سیاه دانه، دارچین، سنا، گنه گنه و املاح آن، ابهل و سداب.

غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی برای زن آبستن بدترین سمهاست زیرا گوشت در اثر مانده شدن سمی از خود ترشح می‌کند که برای زن حامله خطرناک است و بعلاوه چنانکه

گفتیم در گوشت مانده و کنسروها ماده‌ای پیدا می‌شود که ویتامین (ث) را فاسد می‌نماید و چون زن آبستن هنگام بارداری به این ویتامین احتیاج بیشتری دارد خوردن موادی مثل کالباس، سوسیسون، ژامبون، ساردین و سایر کنسروها بکلی ممنوع می‌باشد. خوردن ماهی خام و همچنین ماهی مانده نیز بکلی ممنوع است زیرا چنانکه قبلاً گفتیم ماهی خام ویتامینهای بدن را منهدم می‌سازد و به مادر و جنین صدمه می‌زند.

جلوگیری از ویار

ویار علاوه بر آنکه زن حامله را از غذا خوردن باز می‌دارد تحریکات دل به هم خوردگی آن ممکن است برای رحم و جنین خطرناک باشد بنابراین قبل از آن که به این بیماری دچار شوید به فکر جلوگیری از آن بیفتید و به قول معروف علاج واقعه را قبل از وقوع بنمایید.

قبه‌های صبحانه و دل بهم خوردگی زمان آبستنی نتیجه کمی ویتامینهای (ب) و مخصوصاً (ب۱ و ب۲) می‌باشد و علت آن اینست که در اثر بزرگ شدن رحم در معده اختلالاتی پیدا می‌شود و موجودات مفیدی که در معده تولید ویتامینهای (ب) می‌نمایند از عمل باز می‌مانند.

بنابراین خوردن این ویتامینها مانع این عوارض می‌گردد و هر زن حامله باید همه روزه در صدد خوردن آنها باشد و از این غذاها همه روزه در برنامه غذایی خود وارد سازد.

تودلیها

سیراب ، شیردان ، خوش گوشت ، دل ، قلوه و جگر سیاه

بهترین منابع ویتامینهای (ب) می باشند. مخصوصاً سیرابی و شیردان برای جلوگیری از ویسار اثر معجزه آسا دارند زیرا علاوه برداشتن مقادیر زیاد ویتامینهای (ب) موادی دارند که برای معده و جلوگیری از به هم خوردگی آن مفیدند.

لبنیات

ماست و پنیر به علت داشتن ویتامین و مخمرهای مخصوص برای جلوگیری از ویسار مفید می باشد ولی خوردن ماست ترش برای زن آبستن مفید نیست و پنیر مانده هم لطفی ندارد.

خوردن يك لیوان شیر همه روزه بطور صبحانه برای زن حامله تقریباً ضروریست و بهتر آن است که چند قطره آب آهک به آن بیفزاید تا بقدر کافی کلسیم داشته باشد و هم کالژین آن را که دیر هضم است رسوب دهد.

مخمر آبجو و جوانه گندم نیز مفید می باشد. در هر صورت خوردن ویتامینهای (ب) مخصوصاً (ب۱ و ب۶) باید مورد توجه باشد و چون صورت کامل غذاهایی را که از این ویتامینها دارند قبلاً به طور تفصیل نوشته ایم از تکرار آنها خودداری می نماییم. فقط لازم می دانیم مجدداً متذکر شویم که برنج سفید پوست کنده دارای ماده ایست که ویتامینهای (ب) را فاسد می نماید و انسان را دچار کمبود آن می کند. بنابراین به زنان حامله توصیه می شود که در خوردن برنج پوست کنده افراط ننمایند و هر موقع برنج میل می نمایند حتماً پیاز خام با آن مصرف کنند تا به این وسیله خود را از کمبود این ویتامینها نجات دهند و سلامتی خود و جنین را بدون جهت به خطر نیندازند.

تأمین کلسیم نوزاد

نوزاد برای تأمین کلسیم بدن خود احتیاج به مقدار زیادی کلسیم دارد و باید مادر آن را از راه تغذیه تأمین نماید. اغلب خانمها در موقع بارداری دچار کمبود کلسیم شده و مبتلا به پادرد، کمردرد و شکستن ناخن می‌شوند، از اینرو به بانوان حامله توصیه می‌شود که خوردن میوه‌ها و سبزیهایی که کلسیم زیاد دارند و همچنین سوپ استخوان و آبلیموی مرمری را فراموش ننمایند و چنانچه به عوارض کمبود آن مبتلا شدند با خوردن آنها و استفاده از حرارت آفتاب بیماری خود را معالجه نمایند.

حرارت آفتاب و ویتامین (د)

همانطور که جذب کلسیم در بدن انسان با کمک ویتامین (د) می‌باشد جنین نیز احتیاج زیادی به این ویتامین دارد و باید زن حامله از حرارت آفتاب و موادی که ویتامین (د) دارند استفاده نماید.

تمام ویتامینها لازم می‌باشد

انسان برای ادامه زندگی احتیاج به ویتامینهای گوناگون دارد که هر يك در بدن انسان عهده دار عملی می‌باشند. جنین مولود جداگانه‌ای است و احتیاج به این ویتامینها دارد تا اعمال حیاتی او رامیانجیگری نماید و سلولهای بدن او را به مولکولهای غذایی و فلزات مربوط سازد.

بنابراین زنان آبستن باید به کیفیت غذا بیش از کمیت آن اهمیت دهند. مثلاً اگر می‌خواهید در شبانه روز يك كيلو و

دویست گرم غذا بخورید سعی نمایید سه چهارم آن یعنی هشتصد گرم آن میوه و سبزی و نان و حبوبات باشد.

صد گرم مواد چربی، صد گرم مواد گوشتی و بقیه که دویست گرم می باشد قند، مرباجات، تخم مرغ، تنقلات و غیره باشد. سهم اعظم آنرا به لبنیات اختصاص دهید، از هشتصد گرم اولیه فقط دویست گرم آن می تواند نان باشد و زیاده از این مقدار جایز نیست.

اگر به جای نان برنج می خورید سعی کنید از صد گرم تجاوز ننمایید مگر آنکه برنج سفید نکرده پسوده و با چلتوک مصرف گردد.^۱

در بین تنقلات گندم بوداده که سابقاً معمول بود بسیار مفید است.

نان خود را منحصر به نان سفید که سبوس آنرا بکلی گرفته اند ننمایید و نانهای پرسبوس را هم نخورید.

اگر خواستید يك روز قارچ بخورید از مقدار گوشت کسر نمایید و این را بدانید که يك كيلو قارچ معادل دویست و پنجاه گرم گوشت است. مواد گوشتی را منحصر به يك نوع ننمایید.

اولاً گوشت حیوانات گوناگون را تهیه نمایید مثل گوشت پرندگان، ماهیهای مختلف، گوشت گوسفند و گوشت گوساله. گوشت شکار هم گاهگاهی خوردنش مفید است مشروط بر اینکه دنبال شکار نکرده باشند.

۱- می توانید طبق دستوری که در جلد دوم داده شده است از گرد چلتوک استفاده کنید.

گوشت شکار

حیوان غیر اهلی چون از علفهای تازه و طبیعی تغذیه می نماید و از آب و هوای آزاد و نور آفتاب حداکثر استفاده را می نماید گوشتش با گوشت حیوانات اهلی فرق زیاد دارد و خوردن آن گاهی مفید و موجب سلامتی و رفع کسالت بوده، نیروی جوانی و قوای آمیزشی را تقویت می نماید ولی اگر شکار را دنبال کنند یا نور قوی به چشم او انداخته تسخیرش نمایند به طوری که بترسد گوشتش مسموم می شود و خوردن آن مفید نیست و برای زنان آبستن فوق العاده زیان آور است.

پرندگان

گوشت غاز چربی زیاد دارد اگر يك روز از این گوشت استفاده کردید از مقدار چربی بکاهید. گوشت خروس اخته چنانچه پیدا شود مفید است. در موقع خوردن گوشت پرندگان سعی نمایید از تودلیهای آنها نیز استفاده نمایید مخصوصاً دل و قلوه و سنگدان آنها. گوشت پرندگان شکاری و پرندگان دریایی بسیار مفید می باشد ولی مواظب باشید مانده و فاسد نباشد.

ماهیها

سعی کنید در هنگام آبستنی از گوشت ماهیها زیاد استفاده نمایید مخصوصاً اگر ماهی متعلق به دریای آزاد باشد زیرا علاوه برداشتن فسفر، املاح زیاد مخصوصاً ید و منگنز در آنها پیدا می شود. در خوردن ماهی هم تنوع به خرج دهید و از انواع و اقسام ماهیها استفاده کنید و از تودلیهای آنها نیز بخورید زیرا بسیار

نافع اند.

خوردن ماهی تخام و ماهی کهنه و ماهیهای دودی و شور مفید نیست و زیان آور است.

رشته فرنگی

نان چون زیاد در معده تخمیر می شود برای زنان آبستن مفید نیست.

خوردن تخم مرغ زیاد مفید نیست و هر زن آبستن در شبانه روز يك عدد بیشتر سهمیه ندارد ولی رشتههای فرنگی که با این دو ماده یعنی آرد و تخم مرغ درست می شود نه در معده تخمیر می شود و نه تخم مرغ آن زیان آور است.

در انتخاب میوه جات و سبزیجات باید حداکثر سلیقه را به خرج دهید و سعی نمایید فوق العاده متنوع و حتی المقدور تازه باشند.

خوردن سبزیهای صحرایی مخصوصاً والک و غازیاهی مفید است. بیشتر سبزیجات خام را میل نمایید. استفاده از آب میوه و سبزی در ایام بارداری بسیار مفید است.

اگر اسفناج می خورید سعی نمایید آب آنرا نیز بخورید و اصولاً سبزیها را که می پزید آب آنها را دور نریزید و همچنین آب حبوبات را که مفیدتر از خود آنها می باشد. خلاصه سعی نمایید شکم خود را با خوراکیهای گوناگون سیر نمایید و سعی کنید که در ایام آبستنی همه چیز بخورید و در خوردن هیچ چیز افراط ننمایید و بخاطر داشته باشید که هر غذایی که زیاد خورده شود سم است و خوردن سم برای زن آبستن خوب نیست.

فلزات

زن آبستن برای ساختن مولود جدید به مصالح گوناگون احتیاج دارد که یکی از آنها فلزات و شبه فلزات است. با اینکه مقدار کمی مورد نیاز می باشند اهمیت فوق العاده دارد که شرح آنها را مفصلاً داده ایم و در اینجا مختصری به آنها اشاره می کنیم: آهن برای خون، کلسیم برای استخوان بندی، فسفر برای مغز و نسوج، منگنز و ید و آرسنیک برای هورمونها. سعی کنید این فلزات را از خوراکیهای مختلف به دست آورید و ضمناً اگر روزی یک قاشق چایخوری آب دریا بنوشید از نود و یک عنصر مفید استفاده کرده اید، ضمناً چنانکه قبلاً گفتیم مس نیز در ساختمان بدن انسان نقش مهمی دارد و باید آن را از خوراکیها مخصوصاً مغز گردو و کاهو اخذ نمایید.

چنانچه مس به مقدار کافی به جنین نرسانید از مس بدن مادر استفاده می کند و سبب بروز ترشحات سفید و خارش در قسمتهای زنانه می شود.

دستور معالجه خارش

خارش در قسمتهای زنانه هنگام آبستنی دلیل کمبود مس می باشد و با خوردن مغز گردو و کاهو و سبزیجات دیگر برطرف می شود.

شستشوی با محلول کات کبود نیز نافع است. یک گرم کات کبود را در دو لیتر گرم آب حل کرده شستشو نمایید.

پسر می خواهید یا دختر

عده ای تصور می کنند که جنسیت جنین هنگام انعقاد یعنی

لقاح نطفه با سلول ماده تعیین می شود در صورتی که اینطور نیست و جنین پس از انعقاد کاملاً خنثی می باشد و در ماه دوم هورمونها پیدا می شوند و هر کدام ترشحاتشان زیاده تر باشد جنسیت آن به سوی آن متمایل می شود.

معمولاً تخمدانها ترشح مخصوص جنسیت خود را دارند یعنی بیضه مردان ترشح مردانه و تخمدان زنان ترشح زنانه دارد و غدد فوق کلیه، ترشح نوع مخالف دارد و همین موضوع است که تعادل حفظ می شود و هر موقع این تعادل برهم بخورد جنسیت تغییر می نماید.

چنانکه عده ای از زنان هنگام یائسگی تغییر جنسیت می دهند و صدایشان کلفت و حرکات مردانه می نمایند. اگر این عمل شدت داشته باشد ممکن است بکلی تغییر جنسیت داده شود. این تغییرات ممکن است در موقع بلوغ هم پیدا شود و پسری دختر و دختری پسر گردد.

تأثیر قوه جاذبه ماه

عده ای در تعیین سرنوشت جنسیت جنین قوه جاذبه ماه را مؤثر می دانند. این دسته می گویند جنین در ماههای اول در حدود نود درصد آب دارد و قوه جاذبه ماه نیز در کلیه آبهای روی زمین مؤثر بوده و ایجاد جزر و مد می نماید.

همین اثر یعنی قوه جاذبه ماه که در دریا ایجاد جزر و مد می کند در جنین نیز ایجاد برآمدگی و فرورفتگی می نماید و جنین به این ترتیب پسر یا دختر می گردد و روی این اصل می گویند اگر لقاح در ایام محاق یا هلال یعنی اوایل یا اوایل ماه انجام گیرد جنین پسر و اگر در اواسط ماه انجام گیرد جنین

دختر خواهد بود.

به عقیده این دسته محاسبه ایام آبستنی باید با ماههای قمری صورت گیرد و ماههای شمسی باعث اشتباه در محاسبه می باشد. ما این فرضیه را قبول نداریم ولی چون جمع کردن آن با فرضیه غذایی که مفصلاً شرح می دهیم مغایرت ندارد از این رو مختصری به آن اشاره نمودیم.

اثر غذا در جنسیت

چندی است که اثر غذا در جنسیت مورد توجه واقع شده و روز به روز طرفداران این عقیده زیاده تر می شوند، لابد شما هم متوجه شده اید که در بعضی از ماههای سال متولدین پسر بیشتر از دختر و در بعضی از ماهها برعکس تعداد متولدین دختر بیشتر است. دلیل این موضوع تأثیر غذاهای فصل در روی جنین در ماههای اول آبستنی است. ما این موضوع را اکنون به طور خلاصه به نظر شما می رسانیم:

چنانکه گفتیم تغییر جنسیت و تعیین سرنوشت جنین در ماههای دوم است و غذاهای ماههای اول و مخصوصاً ماه دوم در این موضوع مهم اثر فوق العاده دارند. اگر ماه دوم آبستنی مصادف با اواخر زمستان و ایام نوروز باشد بیشتر ممکن است نوزاد دختر شود.

اگر این ماه مصادف با فصل کاهو بوده وزن آبستن مقداری از آن را بدون سر که میل نماید ممکن است نوزاد او پسر گردد؛ اگر این ماه مصادف با فصل توت فرنگی باشد وزن آبستن از آن بخورد جنین او پسر خواهد شد، سبزیهای جوان جنین را پسر و سبزیهای پیر جنین را دختر می نماید. خرما و انگور جنین را پسر

و سرکه آنها جنین را دختر می نماید. حالا برویم سراصل موضوع و بدانیم چه غذاهایی جنین را پسر و چه غذاهایی جنین را دختر می کند.

ترشی خون

گوشتها، قارچها، مواد بیاض البیضی و سبزیهای پیر ترشی خون را بالا می برند و چنانکه قبلاً گفتیم این ترشی برای تعادل بدن لازم است ولی مقدار آن نباید زیاد شود.

کلسیم با اینکه قلبایی است در بدن عمل مخالف دارد و ترشی بدن را بالا می برد.

برعکس سبزیهای جوان، توت فرنگی، انگور و میوه های ترش خون را قلبایی می نمایند.

وقتی عرق می کنید مقداری از ترشی بدن شما کم می شود یعنی مقداری از آن خارج می گردد، درجه ترشی و قلبایی را معمولاً با علامت P.H نشان می دهند.

درجه (پ - هاش) بدن

حداکثر ترشی (پ - هاش) ۱۴ حداکثر قلبایی است و عده هفت حد فاصل خنثی می باشد. اعدادی که از هفت کمتر باشد علامت ترشی و از هفت زیادتر علامت قلبایی است.

(پ - هاش) خون انسان ۷/۳۵ است یعنی قلبایی می باشد. ولی این درجه همیشه ثابت نیست و با غذا خوردن و عرق کردن تغییر می کند.

در زمستان که غذاها پیرترند و گوشت بیشتر استعمال می شود و میوه ها کمتر می باشند و عرق هم کمتر می نمایم ترشی

بدن بالا می‌رود. در ماه‌های آخر زمستان خون ماکمی ترش است. این ترشی در ایام عید که آجیل و شیرینی زیاد خورده می‌شود بالاتر می‌رود. کسانی که در زمستان کارهای سنگین دارند و عرق می‌نمایند و همچنین کسانی که پرتقال و آبلیمو زیاد می‌خورند ترشی بدنشان کمتر بالا می‌رود.

توت فرنگی و انگور چنانکه گفتیم خون را قلیایی می‌نمایند. آبهای معدنی قلیایی ترشی خون را پایین می‌آورد، خوردن جوش شیرین و داروهای ضد نفرس مانند سالوین و امثال آن خون را قلیایی می‌کند.

تأثیر ترشی و قلیائی در جنسیت جنین

به تجربه ثابت شده است زنان که هنگام آمیزش خونشان قلیایی است فرزندشان پسر و کسانی که خونشان ترش است نوزادشان دختر است.

بانویی که تمام اولادهای او پسر بود و آرزوی دختر داشت بمن مراجعه کرده علت پسر شدن فرزندان خود را می‌خواست بداند. از غذاهای او سؤال کردم چیزی که خون او را همیشه قلیایی کند پیدا ننمودم. (پ- هاش) خون او را معین کردم، کاملاً طبیعی بود، از امراض او پرسیدم، معلوم شد که این خانم غذای خود را ترش می‌کند و برای رفع آن مقداری جوش شیرین می‌خورد. علت کاملاً برایم معلوم شد و دستور دادم از خوردن جوش شیرین خودداری کند و بارزیم غذایی ترشی معده را معالجه نمود. نتیجه کاربرد این آزمایشات تجربی بود که نوزادش دختر گردید و مادر به آرزویش رسید.

بانوی دیگری هنگام آبستنی به علت کمبود ویتامین (د) به پا درد مبتلا می‌شد و به تصویر این که نقرس گرفته است سالوینته می‌خورد تمام اولادهای او پسر بودند این عمل را ترك کرد و با خوردن کلسیم درد پای او معالجه شد و اولادش دختر گردید. بعضی از بانوان از هوسهای خود هنگام آبستنی می‌توانند جنسیت نوزاد خود را پیش‌بینی نمایند.

اگر به خوردن میوه‌های ترش علاقه‌مند باشند و زیاد بخورند اولادشان پسر و اگر به شیرینی و آجیل علاقه‌مند شوند یا به خوردن مقدار زیادی گوشت رغبت نمایند فرزندشان دختر می‌شود.

ترشی و قلبیایی چه اثری روی جنین دارند؟

ترشی و قلبیایی بودن خون اثری مستقیم روی جنین ندارد بلکه ترشی خون نسبت معکوس با مقدار فسفر دارد یعنی اگر ترشی خون بالا رود مقدار زیادی فسفر دفع شده فسفر خون کم می‌شود و بالعکس وقتی نخون قلبیایی شود فسفر کمتر دفع شده مقدار آن در خون بالا می‌رود، روی این اصل اینجانب در خارج از مرکز جهت سهولت کار برای تعیین جنسیت نوزاد به تجزیه مقدار فسفر در ادرار قناعت می‌کردم زیرا در شهرستانها وسایل تعیین (پ - هاش) خون به سهولت میسر نبود بنابراین برای اینکه بدانم جنین استعداد پسر شدن یا دختر شدن دارد به تعیین مقدار فسفر ادرار متوسل می‌شدم و نتیجه رضایتبخش بود.

فسفر یکی از ترکیبات عمده هورمون مردانه است. غذاهای فسفردار همگی مقوی قوه بیه می‌باشند.

فسفر در ازدیاد نسل حیوانات اثر فوق‌العاده دارد و چنانکه قبلاً گفتیم ماهیها که فسفر زیاد دارند تولید مثلشان زیاد است و

پستانداران که مقدار کمتری دارند سالی یکی دوبار طفل بیشتر پیدا نمی کنند.

در جزایر جنوب ایران بایکی از شیوخ آشنا شدم سی و دو پسر داشت و دختر نداشت وقتی غذای او را مطالعه کردم دیدم زیاد میگو و خرما می خورد و خوراك زنان او هم بیشتر میگو و خرماست. با اینکه میگو ترشی خون را زیاد می کند و باید قضیه برعکس باشد معذاك اولادان او همه پسر بودند. علت امر زیادی فسفر است که در میگو و خرما زیاد می باشد. در بنادر و جزایر جنوب ایران اصولاً تعداد پسر چند برابر دختر است و همین امر سبب شده است که جمعیت آن مناطق روز به روز کمتر گردد.

علت این امر این است که غذای اکثر مردم ماهی و میگو و خرما و غذاهای فسفردار است و همچنین به علت گرمی هوا و اعرق کردن زیاد خونشان قلبایی است. فسفر غذای مغز بوده و در ترکیب ترشحات غدد وارد است. ارتباط این غدد و مغز را هم باقوای آمیزشی قبلاً متذکر شده ایم و تکرار آنها در اینجا مورد ندارد بنا بر این باید گفت فسفر در جنسیت نوزاد نهایت تأثیر دارد.

يك امتحان مفید

مقداری اسید فسفریک به غذای يك دسته خو كچه هندی اضافه نمودم ، تمام بچه های آنها نرم تولد شدند. چون فسفر نقطه را پسرزا و ترشحات زنانه و رحم را قلبائی می کند این آزمایش چند بار روی خو كچه ها و خرگوش ها به عمل آمد نتیجه آن مثبت بود.

۱- پس از چاپ اول این امتحان تکرار شد و نتیجه مثبت بود و معلوم شد خوردن اسید فسفریک جنین را پسر می کند.

غیر از فسفر چه عناصری مؤثرند؟

غیر از فسفر گوگرد نیز در ترکیب مغز و ترشحات نخود آن و همچنین ترشحات غدد مردانه وارد است و در تعیین سرنوشت جنین اثر فوق العاده دارد. اصولاً ترشحات و نسوج مرد بیشتر از زن گوگرد دارد و روی این اصل می توان در آزمایشگاه موی زن را از مرد تشخیص داد.

یکی از دانشمندان هنگام تجزیه به این موضوع متوجه شد که موی سر زنان حامله نیز مقدار زیادی گوگرد دارد و امروز می توانند با امتحان گوگرد موی سر، حامله بودن زن را تشخیص دهند. هورمونهای زنانه نیز ممکن است در سرنوشت جنسیت نوزاد مؤثر باشد چنانکه اگر در سه ماهه اول زنی زیاد آبجو یا رازیانه بخورد نوزاد او بدون شك دختر می شود.

اگر پسر میخواهید

- ۱- از روز اول قاعدگی پدر و مادر روزی چند خرما ناشتا بخورند.
- ۲- هنگام آمیزش کاری بکنند که خون شوهر ترش و خون زن قلیایی باشد. یعنی مرد غذاهایی بخورد که خون او ترش شود و زن برعکس غذاهایی بخورد که خون او هنگام آمیزش قلیایی باشد و به عبارت دیگر مرد غذاهایی که طبیعت گرم دارند مثل پسته بادام، شوکالات و مواد قندی زیاد بخورد و زن برعکس آب انگون توت فرنگی، مرکبات، آب لیمو میل نماید و از خوردن گوشت قارچ، سرکه، سیب ترش، آبجو، شود و رازیانه خودداری نماید.

اگر دختر می‌خواهید

چند روز قبل از آمیزش شوهر سردی و غذاهاثیکه خون را قلیائی میکند زیاد بخورد و از خوردن مواد فسفردار مثل سیر و بادام خودداری نماید وزن بر عکس عمل نماید.

برای زیاد شدن موی سر بچه

اگر می‌خواهید نوزاد شما دارای خرمن گیسو و موی فراوان باشد هنگام آبستنی شبلیله مخصوصاً خام آنرا میل نماید. برگها و ساقه‌های شبلیله هورمونی دارند که شبیه به ترشحی است که به موها ریخته می‌شود.

خوردن شبلیله برای بهبود وزیادی موی نوزاد فوق‌العاده مفید و مؤثر است. کسانی که به این وسیله دارای موی پر پشت می‌شوند، موی آنها نخواهد ریخت و کمتر دچار موخوره می‌شوند. این دستور را حتماً عمل نمایید زیرا زیادی مو در سلامتی اثر فوق‌العاده و شایان دارد. سایر سبزیجات نیز تاثیر دارند.

رنگ نوزاد

بزرگترین اثری که مواد خوراکی در نوزاد دارند تغییرات رنگ آنهاست.

آرزوی هر مادری این است که نوزادش سفید و خوش‌رنگ باشد تا زیبا جلوه‌گر شود. اصولاً رنگ پوست علامت سلامتی است، می‌گویند پوست آینه تمام‌نمای کبد است.

۱- اثر شود هم مانند رازیانه است.

این حرف صحیح است ولی آئینه تمام نمای کبد نیست بلکه آئینه ضمیر و کلیه غدد داخلی است.

رنگ پوست نوزاد بهترین معرف کبد و غدد داخلی مادر است بنابراین برای اینکه فرزندان تن رنگ و روی خوب داشته باشند و کبدشان هم سلامت باشد، در هنگام آبستنی به سراغ دوستان کبد بروید. ما این دوستان را قبلاً به شما معرفی کرده ایم ولی باز هم اختصاراً به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم. بهترین دوست کبد روغن زیتون است. هنگام آبستنی روغن زیتون را فراموش نفرمایید این روغن رنگ شما را سرخ و سفید می‌کند و کبد شما و کودک شما را اصلاح می‌نماید.

غیر از زیتون، روغن ماهی، کره و روغنهای نباتی، خیار، کاهو، کاسنی، هویج، شیرخشت، ترنجبین، گوزانگین، زرشک، پیدنخشت، شکر تیغار و عناب برای خوش آب و رنگ کردن نوزاد فوق‌العاده مؤثر می‌باشد، نه‌نوع مخصوصاً دم‌کرده آن بهترین دوست کبد است.

رنگ خفه و تیره

خوردن غذاهای مانده و فاسد مخصوصاً غذاهای گوشتی که تولید مسمومیت می‌نماید رنگ نوزاد را تیره و خفه و مایل به زردی می‌نماید.

پرخوری و علاقه به خوردن غذای یکنواخت نیز رنگ کودک را تیره و خفه مایل به زردی می‌نماید.

استنشاق دود زغال و افرات در کشیدن دخانیات، تنفس در اتاق‌های پرجمعیت نیز در تیرگی رنگ نوزاد دخالت دارد و روی این اصل توصیه می‌نمایند که زنان باردار از استعمال

دخانبات خودداری کنند و شبها پنجره اتاق را باز گذاشته هوای آزاد استنشاق نمایند. در زمستان سرخود را زیر کرسی نمایند و شبها در اتاقی که گلدان گذاشته اند بخوابند.

خوردن میوه ها و سبزیهایی که ویتامین (ث) دارند در رنگ پل فوق العاده مؤثر بوده و آنانرا زیبا می نماید.

یکی دیگر از غذاهایی که در خوش آب و رنگی تأثیر دارد پستان حیوانات می باشد زیرا پستانها دارای غددی هستند که ترشح مردانه داشته و برای زنان و دختران عوارض این ترشح را ندارند یعنی منافعش را دارند ولی ضررش را ندارند. خوردن کباب دنبالن نیز در خوش آب و رنگی مفید است ولی نباید در خوردن آن افراط شود.

رنگ گیسو

قبل از آنکه اثر تغذیه را در رنگ گیسوی نوزاد بدانیم لازم است چند نکته را تذکر دهیم:

اول رنگ گیسو با رنگ پوست ارتباط دارد و این نکته را بعد مفصلاً خواهیم گفت و در اینجا اشاره مختصری می نمایم: کسانی که موی بور دارند رنگ پوستشان سفید است. کسانی که موی سرخ دارند رنگشان سفید پریده می باشد. کسانی که موی بدنشان مشکی است رنگشان گندمگون و یا سبزه است.

ثانیاً رنگ مو با امراضی که بعداً شخص می گیرد ارتباط دارد. مثلاً ورم کیسه صفرا در بین زنان موبور دیده می شود. کسانی که موی مشکی دارند مقاومتشان در مقابل امراض زیادتر از دیگران است.

کسانی که موی بور دارند صورتشان اغلب خشک است و زود پر چین و چروک می شود.

کسانی که موی سرخ دارند صورتشان دارای لکه های سیاه می باشد ولی پوست آنها بیشتر از بورها استقامت دارد.

کسانی که موی مشکی دارند صورتشان اغلب چرب و مرطوب است. این نکته را هم بدانید که موی سیاه وجود ندارد. چنانچه موی سیاه را در مقابل نور و با دقت مشاهده نمایید آن را بور خواهید دید که مقدار رنگش زیاد و به اصطلاح پررنگتر است و از این رو موهای مشکی وقتی با آب اکسیژنه یا مواد رنگبر دیگر بی رنگ شوند بور می گردند.

موهای مشکی زودتر سفید می شوند و کمتر می ریزند. موهای مشکی وقتی سفید شوند با محلول پرمنگنات دوپتاس بور می شوند. و نیز موهای مشکی چنانکه گفتیم با آب اکسیژنه بور می شوند. رنگ پرمنگنات را هم آب اکسیژنه زایل می سازد.

برای اینکه نوزاد موی مشکی داشته باشد

گفتیم کسانی که موی مشکی دارند پوست بدنشان چرب تر است. حال برای اینکه شما خوانندگان عزیز بدانید چه چیز مو را مشکی می کند آن عبارت را تصحیح کرده می گویم هر کس چربی پوستش زیادتر باشد مویش مشکی تر خواهد شد. این چربی روغن نیست بلکه همان ماده ای است که در این کتاب بارها به آن اشاره کرده و گفته ایم در اثر اشعه قرمز و حرارت آفتاب مبدل به ویتامین (د) می گردد.

پس برای مشکی شدن موی سر نوزاد ویتامین (د) لازم است و مادری که می خواهد فرزندش دارای موی مشکی و پوست

نرم باشد باید از حرارت آفتاب و اشعه قرمز آن استفاده کامل نماید. ضمناً باید از خوراکیهایی که این ویتامینها را دارند و همچنین از سبزیهایی که در آفتاب نگاهداری شده باشند استفاده نماید.

اینگونه اطفال هنگام تولد بدنشان چربی زیاد دارد و دلیل اینکه موهای مشکی کلسیم و فسفر زیاد دارند و محکمتر می باشند همین امر است.

علاوه بر ویتامین (د) گوگرد و منگنز نیز برای مشکی شدن مو کمال لزوم را دارند و به همین جهت لازم است از غذاهایی که دارای مواد گوگردی هستند استفاده نمایند.

خوشبختانه گوگرد در اغلب غذاها مخصوصاً در پیاز، سفیده تخم مرغ، کلم، خیار و ترب به مقدار کافی موجود است. خوردن زغال موی نوزاد را مشکی می کند. افراط در خوردن شنبلیله مو را مشکی می نماید.

برای اینکه نوزاد سرخ‌مو شود

وقتی آفتاب به بدن برسد و عوامل تولید ویتامین فراهم نباشد و همچنین موقعی که ویتامین (د) کمتر شود موی نوزاد سرخ خواهد شد. پوست این اطفال چربی کمتر دارد.

دستور برای خرمایی شدن موی نوزاد

وقتی مادر ویتامین زیاد یا به قدر کافی داشته باشد و از ویتامین (آ) به مقدار زیاد استفاده کند موی نوزاد خرمایی می شود. خوردن روغن ماهی هنگام حاملگی به این موضوع کمک می نماید.

بور شدن موی سر نوزاد

وقتی به علل زیر ویتامین (د) به جنین نرسد موی او بور می‌گردد:

- ۱- مادر زیاد استحمام نماید و چربی بدن خود را با صابون از بین ببرد.
- ۲- مادر بقدر کافی از اشعه قرمز و حرارت نور آفتاب استفاده نکند.
- ۳- نطفه کمی غلبه بوده یا متعلق به يك مرد الکلی باشد یا آمیزش هنگام مسنی پدر شده باشد یا اصولاً مادر الکلی باشد.
- ۴- نطفه متعلق به مرد پیر بوده یا اساساً نیروی جنسی کافی نباشد.

موهای طلایی نوزاد

چنانچه زن آبستن روزی يك قاشق مربا خوری آب دریا بنوشد یا میوه‌های دریایی بخورد رنگ موی نوزادش طلایی می‌شود.^۱

عده‌ای این خاصیت را مربوط به منگنز و عده‌ای مربوط به ید می‌دانند ولی بطور کلی معلوم نیست کدام يك از عناصر آب دریا این خاصیت را دارند.

نمک دریاچه رضائیه به علت داشتن ید و برم در بور کردن و طلایی کردن موی نوزاد اثر نیکو دارد. کسانی که می‌خواهند اولادشان دارای موی بور باشد بهترین دستور خوردن نمک دریاچه رضائیه است.

۱- زنانی که دارای موی بور و چشم و ابروی مشکی هستند نسبت به آفتاب حساسیت دارند.

می‌گویند بابونه و گل آن نیز چنانچه خورده شود موی نوزاد را طلایی می‌کند هنوز این موضوع تأیید نشده است.
خوردن نمک دریا نیز به جای نمک معدنی موی نوزاد را طلایی می‌نماید.

می‌گویند دم کرده بومادران مخصوصاً گل آن در طلایی کردن موی سر نوزاد بی‌اثر نیست.

رنگ چشم نوزاد مربوط به چه غذایی است؟

قبلاً باید بگوییم که رنگ چشم با رنگ مو و رنگ بدن ارتباط دارد.

چنانچه کسانی که موی و ابروی سیاه دارند چشمانشان مشکی است.

آنهايي که موی بور دارند چشمانشان مژی می‌باشد.
آنهايي که موی طلایی دارند چشمانشان آبی یا زاغ است.
این موضوع یعنی ارتباط رنگ مو با رنگ چشم بدون جهت و حکمت نیست و در صفحات بعد بطور تفصیل شرح خواهیم داد.

اما گاهی دیده می‌شود که آدم موبور ابرو سیاه و چشم سیاه می‌شود و گاهی برعکس.

گاهی يك مادر سیاه‌مو که به مقدار کافی ویتامین (د) در بدن دارد و از آفتاب استفاده می‌نماید یکی از اطفال او چشم زاغ یا چشم آبی می‌شود. در صورتی که چشم بقیه کودکان او مشکی است و موهای این طفل هم مشکی است و حتی گاهی اتفاق افتاده است که يك چشم زاغ و چشم دیگر مشکی است.

این موارد استثنایی مربوط به اثر بعضی از خوراکیهاست.

یکی از این خوراکیها دم کرده سنبل الطیب می باشد. بعضی از بانوان در موقع آبستنی مبتلا به تپش قلب یا امراض دیگر قلبی می شوند و پیش خود یا به دستور طبیب گل گاوزبان و سنبل الطیب را دم کرده به جای جای می نوشند.

این دارو برای امراض قلبی مفید است ولی رنگ چشم نوزاد را تغییر می دهد.

چشم آبی نوزاد

یکی از خوراکیهایی که چشم نوزاد را آبی آسمانی می نماید کشف ایاخر چنگ دریایی است. شاید شنیده باشید که این خوراک در اروپا بسیار قیمتی است. مادرانی که هنگام آبستنی از این خوراک میل نمایند چشم نوزادشان آبی آسمانی می شود. این دستور برای ما ایرانیان مقدور نیست ولی مایوس نباشید تخم مرغ دوزرده هم این خاصیت را دارد. حال ممکن است بفرمایید تهیه تخم مرغ دوزرده مقدور نیست و این دستور هم عملی نمی باشد.

عجله نفرمایید دستور تخم مرغ دوزرده را به شما می دهیم تا بدانید خوراکیها معجزات زیاد دارند.

تخم مرغ دوزرده

اگر پوست قورباغه را به مرغ بخورانید بدون شك تخم او دوزرده خواهد شد. چند وزغ را بگسبید و پوست آنها را جدا کرده خرد کنید و به مرغ بخورانید.

بعضی از وزغها سمی هستند و ممکن است مرغ را مسموم نمایند ولی پوست آنها سمی نیست بنابراین توجه نمایید که

۱- کشف بروزن عصب نوعی خرچنگ دریایی است.

فقط پوست آنها کنده شود و ضمناً زیاد دست خود را آلوده ننماید و بلافاصله آنها بشوید تا مسموم نشوید.

ماه گرفتگی صورت نوزاد

اگر هنگام آبستنی مادری بترسد به طوری که رنگش تغییر کرده و دچار لرز شود در بدن نوزاد او لکه‌هایی دیده می‌شود که آنها را ماه گرفتگی نامند.

ممکن است این اسم بدون جهت نباشد زیرا سابقاً که علت گرفتن ماه و خوردن رانمی دانستند هنگام کسوف متوحش می‌شدند. در هر حال این لکه‌ها مربوط به ترس شدید است و برای اینکه صورت و بدن نوزاد شما ماه گرفته نباشد سعی نمایید که هنگام آبستنی حتی المقدور نترسید و افکار جاهلانه سابق را که زنان باردار را از آل و امثال آن می‌ترساندند بویچ دانسته به خود قوت قلب دهید و چنانچه غفلتاً با امر غیر مترقبه‌ای روبرو شده و ترسیدید بلافاصله آب هندوانه شیرین یا خربزه یا میوه شیرین دیگر میل نمایید.

زیرا چنانچه قبلاً گفتیم قند میوه‌جات درمان ترس می‌باشد. خوردن شربت‌های میوه چنانچه بازاری و تقلبی نباشد و همچنین مرباجات نیز مفید است و در این مواقع نباید میوه ترش مخصوصاً سیب ترش خورد ولی سیب شیرین بسیار مفید است.

جلوگیری از چپ شدن چشم نوزاد

زنان آبستن معمولاً خود را کیهایی را هوس می‌نمایند که برای آنها لازم است یعنی چیزی را هوس می‌نمایند که یکی از مواد آنها برای ساختمان بدن اطفال احتیاج دارند.

نرسیدن این غذاها به مادر علاوه بر آنکه او را مریض می کند و نوزاد را علیل می نماید در اعصاب مادر مؤثر بوده سبب چپ شدن چشم نوزاد می گردد.

پس همیشه سعی نمایید که آنچه را هوس کردید میل نمایید و هوسهای بیجا را هم چنانکه شرح خواهیم داد از بین ببرید تا نوزاد چشم چپ و زشت نگردد .

حس هوس

سابقاً برای انسان بیش از پنج حس قائل نبودند ولی امروز حواس زیادی کشف شده و همه می دانند که حواس انسان بسیار است اما تعداد حقیقی آنها درست معلوم نیست. آنچه مسلم است این حواس از بیست حس متجاوز است. یکی از این حواس که عمل آن بسیار مهم می باشد حس هوس است.

کار این حس این است که هر وقت یکی از مواد بدن کم شود انسان را به هوس خوردن غذاهایی که آن مواد را دارد می اندازد و همینکه ماده ای در بدن زیاد شد انسان را نسبت به غذاهایی که از آن ماده دارد بی میل می نماید.

این حس در زنان آبتن حساس می شود زیرا در این موقع است که بدن مادر نسبت به مواد زیاد احتیاج دارد و حس هوس بهترین وسیله معرفی آنهاست.

برای اینکه از این حس به خوبی استفاده نماییم باید آنرا تقویت کنیم و نگذاریم خراب شود.

برای تقویت حس هوس باید آنرا به تمام مواد خوداکی آشنا سازیم این موضوع اختصاص به حس هوس ندارد شما اگر

چیزی را شناسید چشم شما آن را می بیند ولی نمی داند اسمش چیست و به چه کار می آید.

ممکن است همه روزه آنرا ببینید و به آن هم احتیاج داشته باشید ولی چون آن را نمی شناسید سراغش را در جاهای دیگر می گیرید حس هوس همین حال را دارد.

فرض کنیم بدن شما به ید احتیاج دارد، توت فرنگی هم مقداری ید دارد ولی تا زمانی که شما توت فرنگی نخورده باشید محال است هوس آن را بنمایید ولی اگر توت فرنگی بخورید هر موقع ید بدن شما کم شود فوراً حس هوس شما را به یاد آن می اندازد حال فرض کنیم بدن شما به ماده ای احتیاج دارد که در زیره است شما وقتی ممکن است به یاد زیره بیفتید که لااقل سالی یکبار زیره بخورید.

شما در موقع آبستنی به خیلی از مواد احتیاج دارید و تمام احتیاجات شما در میوه فروشیها، آجیل فروشیها، بقالیها، عطاریها جمع است. همه روزه هم از مقابل این دکانها عبور می نمایید اما چون کمتر ماش می خورید، کمتر مسرزه میل می نمایید کمتر به فکر آنها می افتید و اگر گاهی آب زرشک بخورید، گاهی میخک وارد ادویه خود کنید، گاهی تخمه هندوانه بشکید همینکه یکی از آنها مورد نیاز شما شد فوراً هوس خوردن آنها را خواهید کرد.

هوسهای نادرست زن آبستن

بعضی از زنان آبستن گاهی هوسهای ناجور می کنند مثلاً میل به خوردن خاک، گل سرشور، مهر نماز، گچ دیوار، کاهگل، زغال و غیره می نمایند.

گاهگاهی این هوسها زیاد هم نامتناسب نیست کسانی که گنج می‌خورند حتماً به کلسیم احتیاج دارند و این ماده هم در گنج موجود است.

کسانی که گل سرشور می‌خورند ممکن است به سیلیس یا آلومینیم آن احتیاج داشته باشند ولی به طور کلی ممکن است این هوسها خطای حس هوس باشد.

همانطور که قوه بینایی خطای باصره دارد، همانطور که ممکن است شما يك روز اشتهاها حسن را به جای حسین بگیری همانطور هم حس هوس شما ممکن است گنج را به جای گل کلم بگیرد.

خطای حس هوس موقعی پیدا می‌شود که این حس به تمام خوراکیها آشنا نباشد.

فرض می‌کنیم شما در طفولیت گندم و شاهدانه بسو داده خورده‌اید ولی چون بزرگ شده‌اید مدت ده سال است خوردن آنها را سبکی می‌دانید و آن را نمی‌خورید و حالا که آبستن شده‌اید بدن شما به ماده‌ای احتیاج دارد که در شاهدانه پیدا می‌شود.

حس هوس شما را به فکر دانه‌های ریز می‌اندازد ولی چون نسبت به آن بی‌توجه هستید شاهدانه در نظر شما مجسم نمی‌شود و به جای آن هوس خوردن ماسه شن را می‌نماید که قدری شبیه به آن است.

در این مورد شما باید بکوشید که غذایی را که حقیقتاً مورد نیاز بدن شماست پیدا کنید و این کار به آسانی خوردن مواد مختلف و متنوع میسر است.

برای معالجه هوسهای ناجور باید به دکا کین اغذیه‌فروشی، بقالی، سبزی‌فروشی، آجیل‌فروشی، خوراکی‌پزی و غیره مراجعه

کنید و تمام خوراکیها را از نظر بگذرانید و از هر چه هوس کردید مختصری میل نمایید. همینکه یکی از آنها به نظر تان فوق العاده پسندیده آمد از آن مقدار کافی بخورید هوس ناچور شما معالجه می شود.

ضمناً برای آنکه هوس مناسب را از هوس ناچور تشخیص دهید متذکر می شویم که هوسهای ناچور آنهایی هستند که هر چه می خورید رفع احتیاج شما را نکرده و دوباره هوس می نماید در صورتی که هوس اگر مناسب باشد با خوردن خوراکی مورد هوس رفع احتیاج شده دیگر میل نمی نماید.

بیماری دیگر حس هوس

همان طور که چشم انسان کور می شود حس هوس هم ممکن است از بین برود و یا از قوه آن کم گردد. چنانچه شما مدتی غذایی را از روی بی میلی صرف نمایید و این کار را ادامه دهید بدون شك هوس شما حساسیت خود را از دست می دهد و دیگر هر موقع غذایی را زیاد بخورید نسبت به آن بی میل نمی شوید. پس باید غذاها را گوناگون و متنوع به مقدار کم بخورید تا دچار کوری حس نشوید. الكل نیز حس هوس را ضعیف می کند.

جلوگیری از اگزهای اطفال

عده ای از کودکان در روزهای اول عمر مبتلا به زخمهایی می شوند که آنها را اگزهای کودکان ورشکا می نامند. این زخمها بقدری دیر معالجه می شوند که پدر و مادر طفل را خسته و معذب می نماید. این زخمها نتیجه سوء تغذیه مادر هنگام آبستنی است.

چنانچه مادر هنگام آبستنی ادویه جات تند زیاد بخورد مثلاً در خوردن خردل یا دارچین افراط نماید نوزاد او مبتلا به اگزما می گردد.

بعضی از بانوان هنگام آبستنی به قرص نعنا علاقه زیاد دارند و در خوردن آن افراط می کنند. اطفال این دسته مبتلا به اگزما خواهند شد.

اگر خمیر دندانی که استعمال می نماید مقدار زیادی اسانس دارد آن را در موقع آبستنی عوض نماید زیرا اسانسهای تند آن ممکن است نوزاد شما را مبتلا سازد.

از خوردن خوراکیهای تند و تیز در موقع آبستنی امساک نماید تا نوزاد شما به این زخمها مبتلا نشود.

ضمناً دقت نماید که هنگام تولد کودک کتان را زیاد با صابون نشویند زیرا صابون غلاف ترشی پوست بچه را از بین برده و او را مستعد گرفتن اگزما می نماید.

خانمهای قابلت به خصوصاً باید در این مورد دقت زیاد نمایند زیرا تا پوست کودک قلیایی نشود محال است به اگزما مبتلا گردد. هر زن آبستن هنگام بارداری باید مقدار کافی ویتامین (آ) یا کاروتن میل نماید یعنی باید از میوه ها و سبزیهایی که دارای کاروتن هستند و همچنین روغن ماهی بخورد تا نوزاد او مبتلا نگردد.

پس از تولد نیز در صورتی که اگزما مشاهده شود باید از روغن ماهی و کاروتن استفاده نمایند، یعنی مادر این مواد را بخورد تا ویتامین (آ) در شیرش زیاد شود و در صورت لزوم چند قطره روغن ماهی نیز می توان به طفل داد.

دستور برای جلوگیری از گرفتن زبان کودک
اگر دقت کرده باشید بدون شک متوجه شده‌اید که کودکان امروز کمتر زبان‌شان می‌گیرد.

سابقاً از پنج کودک چهارتای آنها مدتی زبان‌ش می‌گرفت و بعضی از اصوات را دائماً ادا می‌نمود، ولی اکنون کودکی که زبان‌ش می‌گیرد کمتر پیدا می‌شود.

علت این امر این است که سابقاً بدون جهت کودکان را از خوردن پنبه منع می‌کردند و معتقد بودند که پنبه‌زدن کودک را کور می‌کند. مادران نیز از خوردن میوه خودداری می‌نمودند چون می‌ترسیدند دچار سردی یا رطوبت شوند. امروز این حرف‌ها تقریباً از بین رفته است و همه فواید میوه‌ها و سبزی‌ها را می‌دانند و سردی و گرمی هم مبتذل شده است.

میوه‌ها و سبزی‌هایی که ویتامین (ب) دارند درمان قطعی لکنت زبان بوده و مادری که در ایام آبستنی از این ویتامین استفاده نماید نوزادش زود زبان باز کرده و لکنت زبان ندارد.

دستور برای اینکه بچه زود حرف بزند

ویتامین‌های (ب) توأم با ویتامین (د) و کلسیم سبب می‌شود که طفل زودتر زبان باز کرده و تکلم نماید. پس برای اینکه نوزاد شما زود زبان باز کند در ایام آبستنی از خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها و خوراکی‌هایی که دارای ویتامین‌های (ب) هستند امساک ننمایید و همچنین از مواد کلسیم‌دار استفاده کنید و برای تأمین ویتامین (د) چنانکه گفتیم از اشعه قرمز آفتاب و حرارت آن بهره‌مند شوید تا کودک شما سالم باشد و زود حرف زن شود. به اطفال نیز آب میوه مخصوصاً آب میوه‌هایی که دارای این مواد

هستند بنوشانید تا زود تکلم نمایند.
برای این مقصود آب انگور و آب سیب مفیدتر از سایر
میوه‌ها می‌باشد.

دستور برای بزرگ شدن پستان دختر هنگام بلوغ

بایه پستان بزرگ دختران نیز در رحم مادر گذاشته می‌شود.
پستان بزرگ برای دختران، وجد زیبایی است، زنانی که
پستان کوچک دارند زیاد قاعده می‌شوند و همیشه لاغر و کم‌خون
می‌باشند.

ترشحات غدد تخمدان و فوق کلیه در بزرگ شدن پستان
کودک مؤثر و در حقیقت ترشحات زنانه و مردانه هر دو در این
مورد اثر نیکو دارند.

خوردن رازیانه، و همچنین خوردن پستان
حیوانات سبب خواهد شد که پستان نوزاد هنگام بلوغ درشت
شده دختر زیبا و قشنگ شود.

خوردن پستان حیوانات کودک را خوش قواره و خوش -
اندام خواهد نمود.

دستور برای اینکه دندان زود درآید

دندان در آوردن اطفال مشکل بزرگی است. اغلب کودکان
هنگام دندان در آوردن مریض می‌شوند و مبتلا به اسهال می‌گردند.
مدتی آب از دهانشان سرازیر می‌گردد ولی مادر اگر در هنگام
آبستنی از موادی که کلسیم زیاد دارند استفاده کند و در موقع
شیر دادن هم در خوردن غذاهای کلسیم‌دار امساك ننماید دندانهای
بچه بدون دردسر و در اسرع وقت درآمده و هیچگونه عارضه‌ای

در طفل ایجاد نمی گردد. خوردن کره در ماههای آخر حاملگی بسیار مفید است.

گلایی بهترین میوه ای است که در آن کلسیم زیاد است و چون خوراکیهایی که کلسیم زیاد دارند به طور تفصیل شرح داده ایم در اینجا تکرار نمی نمایم فقط استفاده شما و کودکان از اشعه قرمز و حرارت آفتاب است که سبب می شود دندان مادر هم سالم بماند.

در موقع آبستنی از خوردن نوشابه های الکلی خودداری کنید

نوشابه های الکلی برای زنان آبستن فوق العاده خطرناک می باشد زیرا الکل صرف نظر از مسمومیتی که ایجاد می نماید ویتامینها را که مورد نیاز مادر و جنین می باشد منهدم می کند و اولاد ناقص الخلقه و معیوب خواهد شد. استعمال دخانیات و چای پررنگ نیز برای زنان آبستن فوق العاده زیان آور است.

دستور جهت سهولت زایمان

در روزهای آخر آبستنی مجدداً متوجه ویتامینهای (ب) شوید زیرا این ویتامینها درد زایمانها را کم می کند و خاصیت ارتجاعی نسوج را زیاد می نماید.

هورمون زنانه مخصوصاً رازیانه و شود در روزهای آخر آبستنی بسیار مفید است و وضع حمل را آسان نموده خاصیت ارتجاعی را زیاد می کند. ضمناً برای زیاد شدن شیر مفید می باشد.

شیردادن

دستورهای اختصاصی تغذیه هنگام آبستنی تقریباً تمام شد.

حالا باید کاری کنیم که شیر مادر برای تغذیهٔ طفل کافی باشد. در مورد شیر مادر سه نکته مهم و قابل توجه می باشد:

نکتهٔ اول آنکه شیر مادر باید برای تغذیهٔ طفل کافی باشد.

نکتهٔ دوم آنکه شیر مادر باید دارای مواد لازم برای رشد و نمو طفل باشد.

نکتهٔ سوم آنکه مادر نباید در مدتی که طفل شیر می خورد آبستن شود.

دستور برای زیاد شدن شیر

برای اینکه شیر زیاد شود مواد زیادی لازم است که چنانکه یکی از آنها به بدن نرسد کارخانهٔ سازندهٔ شیر مختل شده و شیر کم می گردد.

این مواد را به پنج دسته تقسیم می نماییم و متذکر می شویم که این پنج دسته لازم و ملزوم یکدیگر می باشند و یکی از آنها به تنهایی نمی تواند اثری در زیاد شدن شیر داشته باشد و مادری که بخواهد شیرش کافی باشد باید سعی کند از این مصالح که برای ساختن شیر لازم است همه روزه استفاده نماید.

دسته اول ویتامین (آ)

برای زیاد شدن شیر ویتامین (آ) نقش مؤثری دارد. اگر تمام مواد و مصالح شیر را به قدر کافی بخورید و از این ویتامین کمبود داشته باشید محال است یک قطره شیر از پستان شما خارج شود.

حالا کتاب را ورق بزنید و در فصل ویتامینها این ویتامین را مجدداً مطالعه نمایید و همه روزه خوراکیهای بخورید که

دارای این ویتامین باشند مخصوصاً خوردن جوانه گندم و سمنو را فراموش نفرمایید زیرا بسیار مفید می باشند و از طرفی در جوانه گندم ماده ای است که در حفظ این ویتامین اثر نیکو دارد.

دسته دوم کازئین نباتی

یکی از مواد شیر کازئین می باشد و چنانکه بارها گفتیم انسان قوه خلاقه ندارد و باید مواد مورد نیاز خود را از نباتات بگیرد. یکی از مواد مورد نیاز زن بچه شیرده کازئین است و باید گیاههایی که دارای کازئین نباتی می باشد بخورد.

کازئین نباتی در باقلا به مقدار زیاد و در سایر بنشنها نیز دیده می شود بنابراین زنان شیرده باید از بنشنها زیاد مصرف کنند مخصوصاً باقلا، نخود، لوبیا، ماش و غیره.

چای نیز دارای کازئین نباتی است و خوردن آن شیر را زیاد می کند. خرفه نیز دارای این مواد بوده و خوردن آن مفید است.

گل پنیرك و مخصوصاً نوعی از آن که خبازی نام دارد برای زیاد شدن شیر مفید است.

دسته سوم هورمونها

هورمونهای زنانه برای زیاد شدن شیر مفید می باشند. خوردن رازیانه و ماءالشعیر شیر را زیاد می کند و اخیراً در اروپا دامپروران به دامهای شیرده مقداری رازیانه می خوراند و به این وسیله شیر آنها را چندین برابر کرده اند. عده ای برای این عمل عواقب وخیمی پیش بینی می نمایند و می گویند شیرها که امروز به صورت شیر خشك و لبنیات مصرف می شود ممکن است سبب

عقیم شدن مردها گردد.

در هر صورت رازیانه شیر را به طور معجزه آسایی زیاد می کند و برای كودك اگر دختر باشد به هیچ وجه ضرر ندارد ولی در مورد اطفال پسر نباید زیاده روی کرد زیرا ممکن است بلوغ آنها را به تأخیر اندازد.

به طور کلی مقدار کم آن نه برای پسر و نه برای دختر ضرری ندارد.

شیر حیوانات نیز دارای کمی هورمون بوده و خوردن آن برای زنان بچه شیرده از این جهت نیز نافع است. کرفس و انیسون اثر زیادی در زیاد کردن شیر دارد و بعید نیست در این مواد نیز هورمونهای مناسبی جهت ازدیاد شیر یافت شود. جوشانده دانه هویج نیز شیر را زیاد می کند.

دسته چهارم مایعات

همه می دانند که شیر مقدار زیادی آب دارد و برای زیاد شدن شیر باید از مایعات زیاد نوشید. میوه جات آبدار مخصوصاً هندوانه در زیاد کردن شیر اثر بسیار مفیدی دارد.

انواع خربزه مخصوصاً گرمك، طالبی و شهری بسیار مفیدند زیرا علاوه بر آب دارای هورمونهایی نیز می باشند. روی هم رفته خوردن آب میوه از آب معمولی برای زیاد شدن شیر مفیدتر است زیرا آب میوه جات چنانکه قبلاً تذکره دادیم خاصیت حیاتی داشته و بهتر جذب غدد شیر می شود.

غیر از آب میوه، شربت های میوه، شربت گلهاء، شربت بنفشه و شربت بهار نارنج در زیاد کردن شیر مادر تأثیر مطلوب

دارند.

دسته پنجم سایر مواد شیر

شیر غیر از آب و کازئین دارای مقادیر زیادی قند، لاکتوز و چربی است.

املاح مخصوصاً کلسیم و سایر فلزات نیز در شیر پیدا می‌شوند و برای اینکه شیر زیاد شود باید مواد قندی مخصوصاً توت و میوه‌های شیرین خورده شود. برای چربی نیز باید زن بچه شیرده همه‌روزه مقداری کره را در شیر حل کرده بخورد. خوردن انگور^۱ و شیرۀ آن برای زیاد شدن شیر مفیدترین غذاهاست، خوردن مواد چرب و میوه‌های روغن‌دار مثل نارگیل، زیتون، گردو، بادام و غیره بسیار مفید است. مواد کلسیم‌دار از قبیل گلایی، آلبیموی مرمری، سوپ استخوان و غیره نیز برای ترمیم کلسیم شیر لازم است.

مواد دیگر

کلیۀ مواد و فلزاتی که برای يك انسان بالغ لازم است مقدار کمترش مورد نیاز طفل است.

بنابراین يك بانوی بچه شیرده باید حتی المقدور غذای خود را متنوع کرده و از هرچمن گلی بچیند و به تمام خوراکیها ناخنك بزند.

در گذشته ما به مواد مورد نیاز انسان از قبیل قندها، چربیها، مواد بیاض البیضی، فلزات، ویتامینها، آنزیمها، دیاستازها و غیره اشاره کردیم و در اینجا نیز آنها را یادآور می‌شویم زیرا بچه

۱ - در فصل زمستان که انگور پیدا نمی‌شود سرکه شیره میل نمایید.

برای ادامه زندگی و مبارزه با امراض و رشد و نمو خود به تمام آنها احتیاج دارد و باید حتی المقدور آنها را از شیر مادر بگیرد. مادر باید خوب بخورد و خوب بپاشاند، غذاهای گوناگون و متنوع میل نماید تا شیر او دارای تمام مواد مورد نیاز طفل باشد. ضمناً باید زن سعی نماید که حتی المقدور شیر او مسموم نگردد.

موادی را که شما می‌خورید قسمتی از آن وارد شیر می‌شود چنانچه اگر مسهل سنا میل کنید شیر خاصیت مسهلی پیدا می‌نماید.

کسانی که سابقاً با شتر به مکه مشرف شده‌اند و بین راه از شیر گوسفند آن نقاط خورده‌اند می‌دانند که شیر گوسفندهای آن نواحی خاصیت مسهلی دارد و علتش هم آن است که این گوسفندها از علف سنا که در کوههای عربستان زیاد می‌روید تغذیه می‌نمایند.

اگر بنرسید، اگر دچار هیجان شوید، اگر زیاد راه رفته و خسته شوید، شیر شما برای طفل مناسب نیست باید آنرا بدوشید و پس از دوشیدن پستان را به دهان طفل بگذارید.

شیر مادر دارای تمام ویتامینهاست به شرط آنکه مادر از آن ویتامینها بخورد و در اینصورت چون انسان قوه خلاقه ندارد و نمی‌تواند ویتامین بسازد فاقد آن خواهد شد تنها ویتامینی که تاکنون در شیر دیده نشده ویتامین (د) می‌باشد که آن را هم باید از آفتاب گرفت.

فواید شیر ماک^۱

یکی از مواد خوراکی که برای ساختن يك انسان سالم و نیرومند لازم است شیر ماک می باشد.

در این شیر اسرار زیادی نهفته و فواید بیشماری برای تکمیل ساختمان بدن انسان دارا می باشد. یکی از این فواید مصونیت از بیماریهاست.

وقتی میکربی وارد بدن انسان می شود سر بازان مدافع بدن موادی از خود ترشح می نمایند که ضد آن میکرب است و برای همیشه یا مدتی آن شخص از ابتلای به آن مرض مصونیت پیدامی نماید. چنانچه شخصی یکبار سالک گرفت دیگر مبتلا به سالک نمی شود و همچنین کسی که مبتلا به آبله شد دیگر آبله نمی گیرد. کوپیدن آبله و تلقیح (ب.ث.ژ) و همچنین تلقیح دیفتری و امثال آنها روی همین اصل می باشد.

مقداری از این مواد ضد میکرب وارد شیر ماک شده و کودک را مدتی از ابتلای به آن مرض مصون و محفوظ نگاه می دارد. دوره این مصونیت سه تا ۴ ماه است و بعداً نیز وقتی طفل به آن مرض مبتلا شود بیماریش خفیف خواهد بود.

در خون مادر مواد مشابهی با ضد میکربها وجود دارد که ضد ترس، ضد پیری، ضد خستگی و ضد مواد خارجی و ضد چرك می باشند که به تدریج در بدن مادر ایجاد شده است، این مواد نیز وارد شیر ماک و بدن کودک می شوند.

در گذشته ثابت کردیم که چنانچه غذایی بیش از اندازه خورده شود برای بدن سم است.

در خون انسان مقادیر زیادی از این ضد سمها وجود دارند

۱- شیر مادر از هنگام وضع حمل تا پنج هفته ماک محسوب می شود.

که آنها نیز وارد شیر ماک شده طفل را نسبت به سموم غذایی معتاد می‌سازند. پس لازم است که به هر کودک نوزادی شیر ماک بدهند. اگر مادری نخواهد به کودک خود شیر دهد بایستی او را مجبور کرد که شیر ماک که متعلق به طفل است از او دریغ ننماید و این موضوع بقدری اهمیت دارد که لازم است برای آن قوانین مخصوص تصویب شود و هر مادری موظف باشد شیر ماک را به فرزند خود بدهد.

اگر طفلی مادر نداشته و یا مادر او از شیر دادن ممنوع بود باید برای طفل حتی‌المقدور شیر ماک تهیه نمایند و این موضوع چندان مشکل نیست زیرا معمولاً در روزهای اول شیر هر مادر بیش از مقدار مورد نیاز کودک اوست و بانوان خیری که بخواهند کار خیری انجام دهند حاضرند زیادی شیر خود را که معمولاً دوشیده و دور می‌ریزند در شیشه‌ای تمیز جمع کرده به اطفال بی‌مادر دهند.

زنان قبل از زاییدن نباید پستان خود را بدوشند

برای آنکه شیر ماک کامل باشد زنان را باید منع کرد از اینکه قبل از زاییدن پستان خود را بدوشند و همچنین نباید قبل از زاییدن پستان خود را به دهان طفل دیگر بگذارند. بعضی از بانوان مخصوصاً در شکم اول که آرزوی مادر شدن دارند و می‌خواهند بدانند که پستان آنها شیر پیدا کرده است یا نه با پستان خود بازی کرده گاهی آنرا می‌دوشند. این عمل را قدغن نمایند و مضار این کار را برای آنها شرح دهید تا بدون جهت شیر فرزند خود را خراب ننمایند.

فواید شیر مادر برای طفل

شیر مادر یگانه غذایی است که طبیعت برای طفل ساخته و هیچ غذایی نمی تواند جانشین آن شود. پس حتی المقدور سعی نمایید که به کودک شیر مادر دهید و اگر مادری شیر ندارد باید بکوشد که این نقص بزرگ خود را با خوردن غذاهای گوناگون و شیر آور بر طرف نماید و اگر دستورهای ما را در ایام آبستنی و موقع شیر دادن رعایت نماید فردی سالم می شود. بدون شك تا موقعی که به طفل شیر می دهد قاعده و آبتن نخواهد شد و چنانچه در اثر سوء تغذیه یا بیماری دیگری شیرش خشک شد و یا اساساً طفلی مادر نداشت برای تغذیه او باید اول به فکر پیدا کردن دایه بود و چنانچه مبسر نشد به شیر دامها متوسل گردید.

چگونه دایه خوب پیدا کنیم

دایه باید سالم باشد، مخصوصاً باید آنرا به آزمایشگاه برد و مطمئن شد که امراضی از قبیل سیفیلیس، تب مالت و سل نداشته باشد.

دایه را نزد خود نگاهدارید

بعضیها طفل را به دایه می دهند که آنرا به منزل خود برده در مقابل دریافت مبلغی او را شیر دهد. این عمل ضررهای زیادی دارد از جمله آنکه ممکن است غذای دایه خوب و مکفی نباشد زیرا اغلب زنانی که دایه می شوند مردمانی بی بضاعت و فقیر می باشند و غذای مناسب و مکفی ندارند.

طفل چه مدت باید شیر بخورد

امریکاییها می گویند چون طفل نه ماه در شکم مادر است باید نه ماه هم شیر بخورد. اگر خانواده ای دستگاه تهیه آب میوه و سبزی داشته باشند و بتوانند بعد از نه ماه بچه را با آب میوه و سبزی غذا دهند شاید این نه ماه کافی باشد در غیر این صورت نه ماه کافی نیست و حداقل سه برابر آن یعنی بیست و هفت ماه باید شیر بخورد.

این نکته را هم باید بدانید که شیر مادر با اینکه غذای کاملی است معذلك نمی توان فقط به آن قناعت کرد و مخصوصاً پس از نه ماه دیگر به هیچ وجه شیر تنها کافی نیست و بچه باید کمی غذا و مقداری آب میوه و سبزی بخورد.

غذای بچه در ۲۴ ساعت اول

در بیست و چهار ساعت اول به طفل فقط باید آب جوشیده و با آب جوشیده ای که در آن پنج درصد لاکتوز حل شده باشد داده شود.

دستور شیر دادن کودک

به کودکی که وزن آن $3/5$ کیلو است هر سه ساعت یکبار شیر می دهند و بهتر آن است که قبلاً مقداری شیر پستان را بدوشند و بعد طفل را شیر دهند.

به کودکی که وزنش از $3/5$ کیلو زیادتر است باید هر چهار ساعت یکبار شیر دهند، چنانچه بخواهند هر سه ساعت یکبار شیر دهند باید ابتدا شیر را به کودک دهند و بعد بقیه آنرا دوشیده دور بریزند. به کودکان هنگام شب نباید شیر داد.

يك ساعت و نیم بعد از شیردادن باید به كودك قدری آب جوشیده که در آن کمی لاکتوز حل شده باشد نوشانید.

آب میوه

از ماه سوم یعنی پس از دوماه از روز تولد باید به كودك آب میوه داد.

بهترین آب میوه که باید به كودك داد عبارت از آب انگور، آب پرتقال، آب سیب، آب گوجه فرنگی، آب هویج و آب به است. آب سیب معده طفل را ضد عفونی کرده او را صبور می نماید و اسهال طفل را برطرف می سازد.

آب انگور استخوان كودك را محکم کرده از نرمی استخوان آن جلوگیری می نماید. سموم بدن طفل را خارج می کند و کبد او را به کار وادار می نماید.

آب پرتقال برای كودك نیرو بخش است و او را قوی و شاداب می سازد.

آب گوجه فرنگی برای رشد و نمو طفل كمك مؤثری می باشد.

آب هویج اشتهای طفل را تحریك می کند و کرمهای معده طفل را می کشد و معده را تصفیه می کند و اعصاب را قوی می سازد. آب به، معده كودك را پاک و رفع اسهال می نماید و به علاوه اعصاب او را قوی و به رشد او كمك می کند.

دستور غذا دادن طفل

از ماه ششم کم کم باید به كودك غذا داد. نخستین غذایی که معمولاً به طفل می دهند نان است ولی این نان باید کاملاً برشته

باشد. از نان بهتر نانهای تخم مرغی است، مانند بیسکویت و رشته فرنگی، زیرا این نانها در معده ایجاد تخمیر می نمایند و ضررهای نان و تخم مرغ را ندارند.

رشته فرنگی را می توان در سوپ رقیق جوشاند و بعد آنرا به طفل داد.

نان دوالکه نیز به طفل می دهند و دستور آن این است که آنرا کوبیده يك قاشق کوچک آنرا در چای ریخته به هم می زنند و بعد لعاب آنرا به کودک می دهند.

عیب این غذا فقط در وجود چای می باشد زیرا چای برای طفل خوب نیست مگر آنکه فوق العاده کم رنگ باشد.

علاوه بر نان سوپ سبزی و کره نیز می توان به کودک داد ماست شیرین و پنیر تازه برای کودک بسیار مفید است و این مواد را می توان حتی از ماه سوم به کودک داد. حلیم رقیق نیز می توان به کودک داد و بهتر آن است که مقداری گندم در آبگوشت بریزند بعد آب آنرا که دارای لعاب گندم است به کودک بخورانند.

روز اول که می خواهند به کودک غذای تازه دهند باید مقدار آن فوق العاده کم باشد و بعد از ۲۴ ساعت بچه مقدار بیشتری از آن غذا را می تواند تحمل نماید.

آش رقیق که در آن کمی بنشن ریخته باشند نیز می توان به کودک داد ولی باید فقط لعاب آش داده شود.

این دستور تا ماه نهم است و در این مدت باید روزی سه تا چهار بار به طفل آب قند داد. بدیهی است آب آن باید جوشیده باشد.

غذای طفل از نه ماه به بالا

باید کم کم طفل را از شیر گرفت و به مقدار غذا افزود. از ماه نهم می توان به طفل روزی يك عدد تخم مرغ داد مشروط بر اینکه تخم مرغ فوق العاده تازه باشد.

تخم مرغهای نطفه دار را نمی توان در تابستان بیش از يك روز نگاه داشت ولی در زمستان و در یخچال دوسه روز قابل دوام است و دیرتر خراب می شود.

اگر خواستید بچه را از شیر بگیرید به جای شیر مادر مقداری شیر گاو به او بدهید و مقدار آن تقریباً در روز تا يك لیتر می باشد. در موقع دادن شیر گاو دستوری را که بعداً برای دادن شیر حیوانات به جای شیر مادر می دهیم باید مراعات نمایید.

از نه ماه به بعد باید به طفل غذا بدهید یعنی از اقسام غذاهایی که می خورید قدری به او بپشانید و با غذای نرم او را سیر کنید. در این موقع نیز میوه و سبزی طفل باید به صورت آب میوه یا سوپ باشد.

هر مقدار بچه آب می خواهد به او بدهید ولی باید آب طفل جوشیده یا تصفیه شده باشد. و نیز کم کم می توانید آش را کامل به طفل بدهید و دیگر لعاب آش کافی نیست. گوشت پخته و له شده و همچنین سیب زمینی پخته را نیز می توانید به کودک بخورانید.

دستور تغذیه طفل بعد از يك سال

تا هجده ماهگی باز هم میوه و سبزی باید مستقیم داده نشود بلکه باید آب یا پخته و له کرده آنها باشد.

غذای بچه باید کامل باشد مخصوصاً حیوانات و بنشنها را می توان پس از پختن داد.

در تنوع غذای طفل باید منتهای کوشش شود زیرا در این موقع کودک به همه چیز احتیاج دارد.

تمام ویتامینها را می‌خواهد، تمام دیاستازها را لازم دارد، تمام ویروسهای مفید را می‌خواهد، تمام هورمونها مورد نیاز اوست، تمام آنزیمها برای اولایم است، فرمانهای مفید می‌خواهد، قند می‌خواهد، چربی می‌خواهد، مواد بیاض البیضی می‌خواهد و الکائیدهای گوناگون می‌خواهد.

سدیم، پتاسیم، آهن، منگنز، کوبالت، منیزی، کلسیم و دهها فلز دیگر مورد احتیاج اوست. پس برای رشد و نمو و ادامه حیات و حفظ سلامتی و به کار افتادن نسوج و قسمتهای مختلفه بدن طفل باید به او غذای کامل بدهید، غذاهایی که همه چیز داشته باشد، غذایی که نقص نداشته باشد.

به طفل خود انواع و اقسام آشها و خورشتها را به مقدار کم بدهید و سعی کنید کودک شما از همه چیز خوشش آید. نگذارید نسبت به غذایی زده شود، در دو وعده يك نوع غذا به او ندهید.

هر روز غذای تازه‌ای برای او درست کنید و به این ترتیب اشتهای او را تحریک نمایید و بگذارید همه چیز را به مقدار کم بخورد.

تمام میوه‌ها و تمام سبزیها را به او بخورانید و او را به طعم گوارای آنها آشنا سازید.

هیچ چیز برای بچه بد نیست و آنچه زیان‌آور است نخوردن و زیاد خوردن است.

فراموش نفرمایید که بارها گفته‌ایم سمها هم برای انسان ضرر ندارند آنها را هم می‌شود به مقدار خیلی کم خورد، آنچه سم

است زیاد خوردن است. هرچیزی را زیادتیر از مقدار خوراکش بخورید زهر است و هرزهری را کمتر از مقدار خوراکش بخورید مفید است، پس در تغذیه طفل نیز کیفیت را به کمیت ترجیح دهید و کاری کنید که کودک شما قوی و دارای عمر طولانی شود.

دستور دادن شیر حیوانات به اطفال

گفتیم که بهترین غذا و بهترین شیر برای کودک شیر مادر است. اما چنانکه می‌دانیم این کار بعضی از اوقات مقدور نیست و اطفالی از داشتن شیر مادر محروم می‌باشند.

اگر مادران هنگام حاملگی و مواقع شیر دادن خوب تغذیه نمایند و اصل تنوع را فراموش نکنند و همه خوراکیها را به مقدار کم بخورند و از هیچ غذایی روی گردان نباشند و غذای آنها مانده و فاسد نباشد و هیچ غذایی را بیش از مقدار خوراکش نخورند، میوه‌ها و سبزیها را زنده و تازه میل نمایند، بسدون شک شیر آنها زیاد و برای تغذیه اطفال آنها بسیار مفید خواهد بود. مخصوصاً اگر غذاهایی را که برای زیاد شدن شیر مفید می‌باشد مرتباً به مقدار کم میل نمایند.

در هر حال ممکن است طفلی شیر نسلداشته باشد و دایه هم فراهم نگردد پس بهترین راه برای تغذیه طفل شیر حیوانات است.

آنچه باعث ناسازگاری است

معدة اطفال برای هضم شیر مادر مجهز است و شیر حیوانات در معدة اطفال به آسانی هضم نمی‌شود زیرا دارای ماده‌ای است به نام کازئین که نوع آن در هر شیر تغییر می‌کند و متناسب با معدة‌ای است که برای هضم آن آفریده شده است.

معدۀ گوساله کازئین شیر گاو را بهتر می پذیرد و معدۀ بره کازئین شیر گوسفند را، کودک انسان هم کازئین شیر مادر را بهتر از سایر کازئینها می پذیرد.

معدۀ بعضی از اطفال در این مورد حساستر است و هر شیری را قبول نمی کند.

دستور برای اینکه شیر به طفل بسازد

حالا که فهمیدیم ناسازگاری شیر فقط به علت تغییر شکل کازئین است می توانیم آنرا از بین ببریم یا معدۀ را نسبت به او موافق سازیم.

از بین بردن کازئین کار آسانی است و با یکی دو قطره آب آهک رسوب نموده در ته ظرف جمع می شود و بقیۀ شیر سهل الهضم بوده و هر کودک آنرا تحمل می نماید.

راه دیگر برای سازگار ساختن شیر عادت دادن معدۀ طفل نسبت به آن است.

فرض کنیم می خواهید به کودک خود شیر بز یا شیر خشک جدیدی بدهید و نمی دانید این شیر به او می سازد یا خیر در این مواقع باید قبلاً معدۀ کودک را نسبت به آن عادت دهید و این کار هم مانند دستور قبلی بسیار ساده و آسان است.

شیر را که می خواهید به کودک دهید آنرا تبدیل به ماست کنید و ابتدا ماست آنرا به کودک بخورانید و بعد از چند روز که معدۀ طفل به کازئین آن عادت کرد شیر را به او بدهید کاملاً سازگار می باشد. همواره می توانید ماست را به جای شیر به کودک بدهید.

دستور تهیه ماست

تهیه ماست بسیار آسان است، ابتدا شیر را بجوشانید و بعد بگذارید کمی سرد شود. وقتی حرارت آن مختصری پایین آمد کمی ماست به آن اضافه کنید و بگذارید بماند پس از دو ساعت تبدیل به ماست می گردد.

اگر به طفل می خواهید شیر خشك دهید آنرا نیز به مقدار کافی در آب حل کنید و حرارت دهید همین که گرم شد به آن کمی ماست بزنید و پس از دو ساعت به کودک بخورانید.

دستور آماده ساختن شیر گاو

چربی شیر گاو زیادتیر و قند آن کمتر از شیر مادر است. برای آنکه این نقیصه را برطرف سازید شیر گاو را پس از جوشاندن با هم وزن آن آب مخلوط کنید و باز کمی بجوشانید و بعد کمی قند به آن بیفزایید. این نکته را هم باید مراعات نمایید که جوشاندن شیر گاو برای اینست که بعضی از گاوها مسلول می باشند و خوردن شیر آنها طفل را مبتلا به سل می کند و از طرفی باید بدانید که میکرب سل به مجرد جوشیدن شیر از بین نمی رود بلکه باید ده دقیقه شیر را جوشانند و کمتر از ده دقیقه فایده ندارد.

در روزهای اول که می خواهید به کودک شیر گاو یا شیر خشك دهید سعی کنید حتی المقدور مقدار آن کم و رقیق باشد. ولی بعداً که به آن عادت کرد کم کم آنرا می توانید غلیظ نمایید بطوری که پس از چندی که طفل بزرگ شد می توان به او شیر گاو را بدون آب داد.

دستور غذای طفل

گفتیم طفل به غذاهای گوناگون و متنوع احتیاج دارد و باید پس از آنکه او را از شیر گرفتید همه خوراکیها را به صورت پخته و نپخته به او بخورانید.

هر قدر طفل بزرگتر شود احتیاجش به غذا زیادتر می شود و باید تنوع را بیش از هر چیز رعایت نمایید.

چربی و مواد بیاض البیضی که اثر نیکویی در رشد دارند برای رشد اطفال و جوانان لازم اند. مخصوصاً کره تازه و میوه های روغن دار، ولی پس از ۲۵ سال که رشد کامل شد باید از مقدار آنها کم کرد و نگذاشت زیاد چاق شوند.

دستور برای جلوگیری از سل

بهترین دستور برای جلوگیری از سل خوردن غذاهای تازه و زنده است.

سربازان بدن انسان برای مبارزه با میکرب سل به کلسیم و ویتامین (د) احتیاج مبرم دارند و تا زمانی که ویتامین (د) در بدن شما به مقدار کافی باشد محال است به این مرض مبتلا شوید. ویتامین (د) در میوه جات و سبزیجاتی که در آفتاب هستند موجود است اما همینکه به سایه رسیدند مقدارش کم و از بین می رود ولی اگر شما سبزی و میوه را که از صبح تا عصر آفتاب خورده است بچینید و همانجا بخورید مقدار کافی ویتامین (د) خورده اید و سربازان مدافع بدن به وسیله آن و کلسمی که در غذاها وجود دارد می توانند با میکرب سل مبارزه کنند.

با این دستور می توان سل را معالجه کرد و همچنین از ابتلاء به آن جلوگیری نمود. بدیهی است تلقیح (ب.ث.ژ) نیز کمک

مؤثری خواهد بود.

دستور چاق شدن و لاغر شدن

اگر شما غذا را خوب و متناسب بخورید، اگر غذا را متنوع و کامل میل نمایید، اگر همه چیز بخورید و هیچ خوراکی را از مقدار خوراکش زیادتر نخورید، اگر زیاد چاق هستید کمی لاغر و متناسب می شوید و اگر زیاد لاغر می باشید چاق و فربه خواهید شد.

دستور تنوع غذا

فرض کنیم شما با بیست لقمه سیر می شوید اگر غذای شما از بیست ماده ترکیب شود يك غذای کاملاً متنوع خورده اید. تهیه بیست ماده و تهیه يك غذای متنوع زیاد مشکل نیست ما هزاران نوع خوراکی و غذا داریم. انتخاب بیست ماده خیلی آسان است

سه چهارم غذای شما را باید میوه جات و سبزیجات تشکیل دهند بنابراین از بیست لقمه غذای شما پانزده لقمه باید نباتی و پنج لقمه دیگر حیوانی باشد.

برای نمونه يك غذای کامل را برای ۲۴ ساعت می نویسیم:
نان ۲۰۰ گرم، نخود ۳۰ گرم، لوبیا ۳۰ گرم، گوشت صد گرم، ماست ۱۰۰ گرم، پنیر ۴۰ گرم، سبزی خوردن ۷۵ گرم (که خام خورده می شود)، سبزی پخته ۷۵ گرم، سبزی سالاد ۵۰ گرم، سیب زمینی ۱۰۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، روغن ۴۰ گرم و میوه چهار نوع از هر نوع پنجاه گرم (جمع ۲۰۰ گرم) قند مصرفی ۲۴ ساعت ۵۰ گرم، نمک ۲۰ گرم، ادویه ۳ گرم، تخم مرغ دو عدد، عسل ۳۰ گرم، تنقلات

از قبیل آجیل و میوه‌های خشك و غیره پنجاه گرم وزن مواد فوق يك كيلو و دو بیست گرم می باشد و برای ۲۴ ساعت کاملاً مکفی است زیرا مواد آنها متنوع و در حدود سی جنس مختلف است. روز دیگر می توانید اجناس فوق را با غذاهای مشابه عوض نمایید مثلاً به جای لوبیا عدس، به جای نخود باقلا، به جای گوشت گوسفند گوشت ماهی، به جای سبزیهای پختنی بادمجان یا کدو، به جای تنقلات لبو و شلغم و هویج و امثال اینها.

يك روز هم می توانید به جای گوشت قارچ میل فرمایید. سالاد خود را می توانید به مقتضای فصل از کلم، کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی و غیره تشکیل دهید...

خلاصه باید کاری کنید که به مقتضای فصل از تمام اجناس خوداکی که به بازار می آید استفاده کنید و این نکته را به خاطر داشته باشید که غذا برای پرشدن شکم و سیر شدن نیست بلکه برای زنده ماندن و رشد و نمو و حفظ سلامتی است.

ممکن است شما شکم خود را با دوسه ماده مانند گوشت و مواد چربی پر نمایید ولی این نوع غذا خوردن نتیجه اش گرفتن نفرس، بیماریهای کبد، خشك شدن پوست بدن، لکه های پوستی، کم شدن دید چشم، سوء هاضمه، ریختن مو، ورم کردن پشت پا و گرفتن امراض گوناگون است.

نکاتی که باید در تغذیه رعایت کرد

این نکته را بدانید که علم غذاشناسی مشکلترین علوم است. دلیل این امر را می توانید از مطالبی که تا کنون گفته ایم دریابید. گفتیم هر غذا تازه اش يك خاصیت دارد و کالش خاصیت دیگری و خشك شده اش به درد دیگر می خورد. يك مثال کوچک

برای شما می‌زنیم:

شما وقتی بلال می‌خورید می‌بینید کسه طعمش بسا ذرت بوداده فرق دارد، این فرق ظاهری دلیل تغییرات باطنی است.

ذرت وقتی روی هم در روی چوب بلال نشسته است دارای قند می‌باشد و طعمش کمی شیرین است. ولی وقتی رسید مقداری از قندش کم می‌شود وقتی آنرا دانه دانه نمایید قندش به کلی از بین می‌رود و مبدل به ترکیباتی می‌شود که به قند شباهت ندارد. شما وقتی چندجنس خوراکی را در دیگ می‌ریزید و باهم می‌پزید نمی‌دانید تأثیرات شیمیایی اینها روی هم چیست.

این ندانستن عیب نیست ما هم که ادعای کارشناسی در امور غذایی داریم و اثرات مختلفه مواد شیمیایی را روی هم می‌دانیم در مورد مواد غذایی هنوز اطلاعاتمان کامل نیست.

همینقدر می‌دانیم که خیلی از نکات تاریک در غذا وجود دارد که تاکنون آنها را پیدا نکرده‌اند و اساساً آنقدر که علوم مختلفه ترقی کرده است غذا شناسی پیشرفت نکرده است.

علت این امر این است که بشر هنوز چنانچه شاید و باید به اهمیت غذایی پی نبرده است و هنوز نمی‌داند که غذا تنها رفع خستگی نیست.

اگر شما خوانندگان گرامی کسانی پیدا نمایید و نزدیک پزشك مطلع و با انصاف بروید و او به جای نوشتن يك نسخه بالا بلند گران قیمت بی‌استفاده دستور غذا به شما بدهد بدون شك از این عمل تعجب خواهید کرد. در صورتی که بیماری شما باغذای لذیذ و گوارا بهتر معالجه می‌شود تا با داروهای بی‌طعم و بی‌خاصیت. در هر صورت شما چه بخواهید چه نخواهید، پزشكان خواه خوششان بیاید خواه نیاید، داروساز موافق باشد یا نباشد

غذا جای دوا را خواهد گرفت و این داروخانه‌های عریض و طویل جای خود را به دکاکین اغذیه فروشی و میوه فروشی و سبزی فروشی خواهند داد. وزارت بهداشت هم نامش تغییر می‌کند و جای خود را به وزارت خواروبار و بهداشت مواد غذایی می‌دهد. در هر صورت علم غذا شناسی بسیار مهم و بسیار مشکل بوده و هر کس باید مقداری از آنرا بداند. اکنون خواص عمده غذاها را بطور اختصار برای شما شرح می‌دهیم و در جلد‌های بعد مطالب بیشتری را بطور تفصیل خواهیم نوشت.

ترشی و قلیایی شدن خون

در فصل غذاهای زنان آبتن آنجا که صحبت از پسر شدن یا دختر شدن جنین بود مختصری به این موضوع اشاره نمودیم.

درجه (پـه‌هاش) خون

درجه حداکثر ترشی ۱۴ که حداکثر قلیایی است، و عدد هفت حد فاصل و خنثی می‌باشد.

درجه (پـه‌هاش) خون انسان $7/35$ است یعنی کمی قلیایی است و در نتیجه غذا تغییر می‌نماید و کم شدن آن ایجاد امراضی می‌نماید که بطور اختصار شرح می‌دهیم.

زیادی ترشی خون چنانکه قبلاً گفتیم به وسیله عرق خارج و برای انسان غلافی از ترشی درست می‌نماید و این غلاف حافظ پوست بوده او را در مقابل امراض جلدی مخصوصاً اگزما حفظ می‌نماید.

اگر سر خود را زیاد با صابون بشوید و ترشی آنرا از بین

ببرید سر شما شوره خواهد گذاشت مخصوصاً اگر آثار صابون را از بین نبرید.

اگر دست خود را صابون بزنید و آن صابون را خوب نشوید پوست شما قلیایی و به آگزما دچار خواهید شد. اکثر امراض جلدی از قبیل آگزما، آکله و غیره نتیجه قلیایی شدن پوست بدن است.

ترش شدن خون سبب امراضی از قبیل نفرس و غیره می شود. وقتی خون ترش شود ادرار قلیایی می گردد و فسفر بدن زیاد دفع می شود و ایجاد سنگ مثانه می نماید. وقتی درجه قلیایی خون بالا رود فسفر دفع نمی شود و ایجاد سرطان می نماید زیرا چنانکه قبلاً شرح دادیم فسفر با تولید مثل ارتباط زیاد دارد. پستانداران که فسفر بدنشان کم است زیاد توالد و تناسل نمی کنند.

موشهایی که فسفر بدنشان بیشتر است بیشتر تولید مثل می نمایند. هر موش ماده در سال ۱۶ تا ۱۹ بار بچه می آورد. هر بچه موش پس از دو ماه و پانزده روز بالغ می شود و پس از ۲۴ روز می زاید و پس از یکماه مجدداً آبستن می گردد. بدین ترتیب از يك موش ماده در ظرف يكسال ۸۶۲۵ موش به عمل می آید.

ماهیها فسفرشان از موشها زیادتر است و تولید مثلشان هم بیشتر می باشد. يك ماهی در سال سیصد تا چهارصد هزار تخم می ریزد. ملخها فسفرشان از ماهیها هم زیادتر است و تولید مثلشان سریع تر است. سلولهای سرطانی هم چون فسفر زیاد دارند تولید مثلشان زیاد است، ادرار مبتلایان به سرطان درجه ترشی اش زیاد است. پس هر وقت (پ-هاش) ادرار پایین آمد یعنی ترشی اش

زیاد شد و مقدار فسفرش کم گردید می توان ابتلاء به سرطان را پیش بینی کرد.

اگر به خاطر خوانندگان گرامی باشد در مورد تغییر جنسیت گفتیم که زیادی فسفر جنین را پسر و کمی آنرا دختر می نماید. مرد فسفرش زیاده تر از زن می باشد و روی این اصل تولید مثل مرد بیشتر از زن است، هر زن در ماه بیش از يك سلول ماده از خود خارج نمی کند در صورتی که در هر آمیزش چندین هزار نطفه از مرد خارج می گردد.

با اینکه (پ-هاش) خون مبتلایان به سرطان در حدود $7/6$ می باشد یعنی قلیابیت آن از خون معمولی زیاده تر است معذک هنوز بطور قطع معلوم نیست که ترش شدن خون ایجاد سرطان می کند یا قلیایی شدن آن. در این مورد سه حدس زده می شود: حدس اول اینکه وقتی خون ترش شد برای اینکه (پ-هاش) خون ثابت بماند مقداری فسفر رسوب می کند و چنانچه به سلولی ریخته شود آن سلول ممکن است سرطانی شود.

حدس دوم این است که وقتی خون قلیایی شد چون فسفر دفع نمی گردد مقدار آن بالا رفته و در گوشه ای ایجاد سرطان می کند.

حدس سوم که بیشتر طرفدار دارد این است که ترش شدن یا قلیایی بودن خون ایجاد سرطان نمی کند بلکه وقتی در گوشه ای از بدن سرطان ایجاد شد خون قلیایی می شود و فسفر دیگر با ادرار دفع نشده و به سلول سرطانی ریخته و آنرا بزرگ می کند.

پس می توان گفت قلیایی شدن خون اگر موجد سرطان نباشد در پیشرفت آن مؤثر بوده و ترش نگاه داشتن آن از پیشرفت مرض جلوگیری می نماید.

بیماری قند

در بیماری قند ترشی خون بالایی رود و گاهی در اثر زیادی ترشی خون است که مریض به حال اغما می افتد و تا زمانی که ترشی خونس کم نشود به هوش نمی آید.

(پـهـاش) خون چرا ثابت است؟

با اینکه غذاها غالباً ترش یا قلیایی هستند معذلك درجه (پـهـاش) در حالت عادی همیشه ثابت و در حدود $۷/۳۵$ می باشد. موادی که در ثابت نگاه داشتن (پـهـاش) خون کمک می نمایند مواد بیاض البیضی و املاح هستند.

ترشی از کجا پیدا می شود؟

با اینکه چرندگان همیشه علف می خورند و علفهای تازه قلیایی هستند لذا ترشی خون این حیوانات همواره برقرار بوده و کم نمی شود.

علتش این است که ترشی خون نتیجه احتراق مواد غذایی است، زیرا در اثر این احتراق گاز زغال ایجاد می شود و این گاز را در شیمی اسید کربنیک می نامند. این اسید کربنیک است که خون را ترش می کند.

کلسیم یا آهک حیاتی

کلسیم با اینکه جزو فلزات قلیایی است معذلك اثرش در خون ایجاد ترشی است

علت این امر اینست که کلسیم در نتیجه ترکیب با اسید کربنیک تولید کربنات دو کلسیم می نماید که مانند سنگهای آهکی

بوده و غیر محلول است.

برای اینکه این ملح ایجاد شده محلول شود اسید کربنیک بیشتری لازم است تا به صورت بی کربنات دو کلسیم درآید و در حقیقت به جای يك مولکول اسید دو مولکول لازم است و همین زیادی اسید است که خون را ترش می کند.

ترشی میوه ها خون را قلیایی می کند

لیموی ترش اسیدی دارد که اسید سیتريك نامیده می شود. وقتی این اسید وارد بدن شود بی کربنات دو کلسیم تجزیه شده تولید سترات دو کلسیم می نماید.

و در نتیجه دو مولکول اسید کربنیک از بین می رود و ملخی به وجود می آید که قلیایی است و روی این اصل مقدار زیادی از ترشی خون از بین می رود.

پس ترشی لیمو نه تنها خون را ترش نمی کند بلکه آن را قلیایی می نماید. ۱. سایر ترشیهای موجود در میوه ها همین خاصیت را دارند.

میوه ها علاوه برداشتن ترشی دارای املاح قلیایی هستند که آنها نیز در قلیایی کردن خون و از بین بردن ترشی آن اثر نیکویی دارند.

انگور و نوت فرنگی بیش از سایر میوه ها خاصیت قلیایی کردن خون را دارند.

مواد بیاض البیضی در ترش کردن خون اثر بیشتری دارند و تعادل اسید و قلیایی آن را حفظ می کنند لذا در درجه اول گوشت و تخم مرغ و در درجه دوم پنیر و ماست و کله پاچه و تودلیها خون

را ترش می کند.

قندق، پسته، گندم، جو، لوبیا، باقلا، عدس، ژلاتین و سفیده تخم مرغ دارای مواد بیاض الیضی بوده و در ترش کردن خون مقام سوم را دارند. قارچها نیز خون را ترش می نمایند.

ترشی خون باید ثابت شود

برنامه غذایی ما باید طوری تنظیم شود که ترشی خون ثابت باشد زیرا هم زیادی و هم کمی (پـهـاش) برای ما خطرناک است لذا باید هم مواد قلیایی و هم مواد ترش کننده بخوریم تا از این جهت زیانانی متوجه ما نشود. تغییر (پـهـاش) خون، شخص را زود پیر می کند و چنانچه شدید باشد سخته می آورد. تغییر (پـهـاش) خون، دشمن زیبایی و شادایی است. پس همیشه سعی نمایید درجه (پـهـاش) خون کم نشود و این کار وقتی میسر است که شما غذاهای متنوع بخورید، از همه چیز بخورید و هیچ غذایی را بیش از مقدار خوراکش نخورید.

دستور برای بلند شدن قد

عده ای معتقدند که پایه قد در رحم گذاشته می شود. این موضوع تا اندازه ای صحت دارد زیرا اگر زنانی را که اولاد متعدد دارند در نظر بگیریم خواهیم دید که اطفالی را که اختلاف سنشان با مادر بین ۲۵ تا سی سال است قدشان از سایر بچه ها بلندتر است. دلیل این امر آن است که رشد زن در ۲۵ سالگی به کلی متوقف می شود و نیرویی که قد را بلند می کند به مصرف رشد طفل می رسد. البته این امر کلی نیست زیرا ممکن است مادری در این سنین از عمر مریض و بدون نیرو باشد.

غذاهایی که در بلند شدن قد تأثیر دارند عبارتند از غذاهای نیروبخش مانند قندها و چربیها، غذاهای پلاستیک مانند کله پاچه و ژلاتین، غذاهایی که کلسیم و آهن زیاد دارند و غذاهایی که میانجی هستند مانند دیاستازها و آنزیمها، املاح ید، روی، منگنز و ویتامینها.

برای اینکه طفل شما بلند قد شود مادر باید از غذاهای فوق‌الذکر هنگام آبستنی به طور اعتدال استفاده نماید. برای اینکه جوانی بلند قد شود باید هنگام بلوغ تا ۲۵ سالگی از این غذاها به طور اعتدال استفاده کند.

معالجه امراض قلبی

بیماران قلبی باید از سوخت زیاد، آب زیاد و نمک زیاد حذر نمایند. در معالجه امراض قلبی نباید اثر معجزه‌آسای املاح پتاسیم را فراموش کرد و حتی المقدور باید غذایی خورد که دارای املاح پتاسیم باشد. دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب به جای چای بسیار نافع است.

آب میوه مخصوصاً آب سیب و آب انگور برای امراض قلبی مفید است و زیادی آب میوه ضرر ندارد.

درمان فشار خون

از افراط در غذا، خوردن غذاهای ادویه‌دار، افراط در الکل و قهوه و چای پرهیز نمایید.

غذاهای گوشتی نخورید و در عوض میوه و سبزی میل نمایید. غذاهای مفید در موقع فشار خون عبارتند از سبزیجات،

برنج، میوه‌های خام، کره، قند و ترشی. غذاهای ممنوع عبارتند از ماهی، گوشت، تخم مرغ، پنیر و سبزیهای خشک. در بین ویتامینها ویتامین (آ) در معالجه فشار خون نقش اساسی دارد.

بیماری اوره نتیجه ترش شدن خون است و بنا براین قلبایی کردن در معالجه اوره بسیار نافع است و برای کسانی که فشار خون دارند قلبایی کردن خون بسیار مفید می باشد. سیر و برگ زیتون نیز در معالجه و پایین آوردن فشار خون بسیار مفید است.

مبارزه با پیری

راجع به پیری زودرس و معالجه آن زیاد صحبت کرده ایم اکنون بار دیگر به اصول آن اشاره می کنیم. پیری چنانکه قبلا گفتیم يك بیماری است که معمولا در سنین زیاد به سراغ انسان می آید ولی نه لازمه سن زیاد است و نه علامت آن.

بسا اشخاص که در شباب زندگی پیر می شوند و بسا اشخاص مسن که جوان و شاداب می باشند. پیری يك بیماری قابل علاج و قابل پیشگیری است و می توان آن را از بین برد. و نیز می توان کاری کرد که شخص پیر نشود و اگر شده است معالجه و درمان گردد. مطلب مهم دیگر این است که انسان يك مرتبه پیر نمی شود، بلکه به تدریج به این بیماری مبتلا می شود و اعضاء و جوارح بدن انسان نیز با هم پیر نمی شود بلکه به تدریج یکی یکی مبتلا می شوند. ممکن است هنگام تولد یکی از قسمتهای بدن شخص پیر باشد.

چنانکه بارها دیده اید اطفالی از هنگام تولد موی بدنشان سفید یعنی پیر است. همین اشخاص چشمشان از کودکی ضعیف و در حقیقت پیر است. ابتلا به بیماری پیری دلایل زیاد دارد یعنی

هر عضو انسان به ماده‌ای احتیاج دارد که اگر به آن نرسد یا کم برسد ضعیف می‌گردد و کم کم مبتلا به پیری می‌شود. چنانچه ویتامین (ب) به مو نرسد رنگ آن سفید می‌شود و مو پیر می‌گردد. موی سر زودتر از موی ریش و موی ریش زودتر از موی سبیل سفید می‌شود. موهای سر و صورت و سبیل و سایر قسمت‌های بدن هم همه با هم سفید و پیر نمی‌شوند بلکه به تدریج و دانه دانه پیر و سفید می‌گردند. چه بسا ممکن است شخصی موی سرش از هجده سالگی شروع به سفید شدن نماید و در هشتاد سالگی همه آنها سفید نشده باشد. در حقیقت به هر یک از پیازهای مو ویتامین (ب) نرسد سفید می‌شود.

سایر قسمت‌های بدن نیز مانند مو می‌باشد یعنی به چیزی از مواد خوراکی نیاز دارد که اگر به آن نرسد ضعیف می‌شود و پیر می‌گردد و کم کم از بین می‌رود. چنانکه لوزالمعده به انسولینهای گیاهی احتیاج دارد و همانطور که کراراً گفتیم این ماده در بعضی از خوراکیها که یکی از آنها هویج است وجود دارد.

لوزالمعده انسولین گیاهی را گرفته تبدیل به انسولین انسانی کرده و با آن قند خون را تنظیم می‌نماید حالا اگر این انسولین گیاهی به لوزالمعده نرسد لوزالمعده پیر می‌شود و از کار می‌افتد و شخص مبتلا به بیماری قند می‌شود.

بیضتین و تخمدانها نیز به هورمونهای جنسی موافق احتیاج دارند و چنانکه کراراً گفته ایم این هورمونها در خوراکیها موجود است و در نتیجه خوردن آنها این غدد خوب کار می‌کند و جوان می‌ماند و همینکه در اثر سوء تغذیه یا افراط در هورمون جنس مخالف یا موافق خراب شوند و یا اینکه در اعمال شهوانی افراط

و تفریط شود این غدد پیر می‌شوند و ضعیف می‌گردند.
 بین غدد آمیزشی و طول عمر رابطه‌ای وجود دارد و کسانی
 که آمیزش مرتب دارند دیر پیر می‌شوند و زیاد عمر می‌کنند و
 برعکس اشخاص مجرد و همچنین کسانی که دارای زوجات متعدد
 بوده و آمیزش زیاد می‌نمایند زودتر پیر می‌شوند.
 زنان بیوه نیز زیاد عمر می‌کنند و دلیل آن این است که
 ترشح خارجی تخمدانها از بین می‌رود و ترشح داخلی آنها زیاد
 می‌شود و این ترشح چنانکه قبلاً گفتیم در طول عمر و حفظ جوانی
 اثر نیکویی دارد.

عمل ویتامین (ث) در حفظ جوانی چنانکه به تفصیل قبلاً
 شرح داده‌ایم بسیار با اهمیت است زیرا این ویتامین عامل سوزاندن
 سلولهاست و چنانچه به قسمتی از بدن نرسد و سلولهای آن را به
 موقع سوزاند در جای خود مرده آهکی می‌شوند و همین سلولهای
 مرده و آهکی هستند که قوه ارتجاعی عضلات را از بین برده و
 به قیافه آنها نمای کربه و پیری می‌دهند.

یکی دیگر از علل پیری کم شدن نیروی الکتریکی خون
 است و چون این نیرو در معلق نگاه داشتن مواد کلوئیدی خون
 نقش مهمی دارد باید با مواد خوراکی آنها زیاد کرد تا این
 اجسام رسوب ننمایند و سبب تصلب شرائین و عروق نشوند و
 چنانکه قبلاً گفتیم شیر و ماست و همچنین مرکبات شیرین نیروی
 الکتریکی زیادی دارند و خوردن آنها سبب جوانی پایدار
 می‌گردد. ویتامین (پ) نیز دارای خاصیت ضد پیری است زیرا
 قابلیت نفوذ عروق شریه را زیاد می‌کند. این ماده نیز در خوراکیها
 وجود دارد و چون اولین بار در لیمو کشف شده است نام آن را
 سیرین گذاشته‌اند.

پس خوردن مرکبات مخصوصاً آبلیمو در حفظ جوانی بسیار مؤثر است زیرا ویتامین (ث) و ویتامین (ب) و نیروی الکتریکی زیاد دارد و هر سه برای حفظ جوانی مؤثر می باشند. کسانی که هم‌روزه مقدار کمی آبلیمو می‌خورند دارای شرائین نرم و خون جوان و عضلات ارتجاعی می باشند. ویتامینهای (ف) و اسید پانتونیک کسه در گوجه فرنگی وجود داشته و جزو گروه ویتامینهای (ث) می باشند در حفظ جوانی اثر نیکویی دارند.

هویج کلسترل خون را کم می کند و با این ماده که دشمن جوانی است سخت مبارزه می نماید. برای حفظ جوانی همه چیز بخورید و غذاها و مواد خوراکی متنوع میل نمایید و در خوردن هیچ غذا یا دارویی افراط ننمایید.

مشروبات الکلی

مضار مشروبات الکلی را به تفصیل در موارد مختلف شرح داده ایم و اینک بطور خلاصه می‌گوییم که الکل هیچگونه خاصیت غذایی ندارد. زیادش بسیار مضر است و چون یکی از مختصات الکل زیاده‌طلبی است و کسی که کمی از آنرا خورد میل به خوردن مقدار بیشتری می‌نماید از این رو مشروبات الکلی را چون سمی مهلک می‌انگارند.

مقدار کم الکل جریان خون را سریع می‌کند و در کلیه اعمال حیاتی مؤثر بوده آنها را تحریک می‌نماید و همینکه در خوردن آن افراط شود کلیه اعمال حیاتی ضعیف و از کار می‌افتد. ویتامینهای بدن را می‌سوزاند و دستگاه‌های تنظیم‌کننده ویتامینها را از کار می‌اندازد.

الکل یکی از مواد ضد عفونی است افراط در خوردن آن میکروبهای مفید بدن را نابود کرده و شخص را بیمار می‌سازد.

چای

چای یکی از نوشیدنی‌هایی است که مقدار کمش مفید و افراط در خوردن آن خطرناک است. مقدار کم آن دفع خستگی می‌نماید^۱ شستشوی چشم با مطبوخ چای بسیار مفید بوده و آنرا ضد عفونی می‌نماید. نوشیدن چای میکروبهای دهان و لوله هاضمه را از بین می‌برد و اعصاب را تسکین می‌دهد. افراط در خوردن چای میکروبهای مفید معده را از بین می‌برد، اعمال معده را مختل می‌سازد، شخص را عصبانی و زود پیر می‌نماید زیرا دشمن موجودات مفیدی است که در معده تولید ویتامین (ب) می‌نمایند.

افراط در نوشیدن چای بی‌خواهی می‌آورد و اعصاب را فرسوده می‌سازد.

همیشه چای کمرنگ بنوشید تا از فواید آن برخوردار شوید. چای دارای کازئین نباتی است و نوشیدن دم‌کرده آن شیر را زیاد می‌نماید. چای دارای پتاس نیز می‌باشد و ادرار را زیاد می‌کند و بر خلاف عقیده عده‌ای کمرنگ آن برای قلب مفید است. چای دارای دیاستاز مخصوصی است. چای دارای منگنز و آهن است.

چای ایران از نظر داشتن منگنز و آهن و مواد عامه و عطر زیاد مرغوبتر از سایر چایهای جهان است و تنها نقص آن کمی پتاسیم می‌باشد که در خاک ایران کمیاب است و چنانچه به مزارع

۱- چای به علت فلوئور منهای دندان را محکم می‌کند.

چای کودی که دارای پتاسیم باشد بدهند این نقص برطرف شده و چای ایران در دنیا مقام اول را دارا خواهد شد.

آب

آب یکی از ترکیبات اصلی موجودات زنده می باشد و چنانکه قبلاً گفتیم کلیه مواد عاله گیاهی و حیوانی از ترکیب ذغال و آب و با کمک نور و حرارت به وجود می آیند.

نوشیدن آب برای هر موجود زنده لازم و ضروری است ولی باید تمیز بوده و عاری از میکربهای ناخوشی زا و انگل باشد. بیماریهای حصبه و شبه آن و اسهالهای خونی و همچنین وبا به وسیله آب به انسان منتقل می شوند. مرض سالک معمولاً در شهرهایی دیده می شود که اهالی آن شهر از آب را کد و آب انبار می آشامند.

در جنوب ایران مرض مخصوصی است به نام رشته که انگل آن به وسیله خاکشی مخصوصی که در برکه ها وجود دارد به انسان منتقل می گردد.

کرمهای معدی اغلب به وسیله آب وارد معده می شوند. بنابراین باید آب آشامیدنی حتماً تصفیه شده و تمیز باشد.

آب جوشیده زیاد خوب نیست ولی نوشیدن آن در مواقعی که بیماریهای وبا و حصبه و اسهال شیوع دارد لازم و حتمی است و در این مواقع باید آب را جوشانده و بعد از سرد شدن در کوزه ریخته و مدتی بگذارید تا هوادر شود زیرا کوزه با داشتن گردن دراز هواکش خوبی می باشد.

یکی دیگر از وسایل تصفیه آب از میکرب افزودن پرمنگنات دو پتاس می باشد.

به آب آنقدر پرمنگنات بزنید تا نمای گلی پیدا نماید این نمای گلی پس از چند دقیقه از بین می‌رود و آب عاری از میکرب شده دارای منگنز و پتاسیم می‌شود که هر دو برای انسان مفید می‌باشد، استفاده از صافیهای شامبرلان بسیار مفید است.

فواید و مضار آب انبار

در گذشته که وسایل لوله کشی و تصفیه آب وجود نداشت بهترین وسیله تصفیه، آب انبار بود. امروز هم در شهرهایی که هنوز وسایل لوله کشی و تصفیه ندارند بهترین و مفیدترین دستور است مشروط بر اینکه در ساختمان شرایط فنی رعایت شود و آبی که وارد آن می‌شود حتی المقدور صاف و تمیز باشد.

آب انبار باید بکلی سربسته بوده و به وسیله يك هواکش به هوای آزاد مربوط باشد. سابقاً آب انبارها دارای برج مخصوصی بودند که چندین متر از عمارات مرتفع تر بود. آب انبار باید به کلی تاریک و عاری از نور باشد، آب از آب انبار باید به وسیله شیر یا تلمبه برداشته شود و نباید از سطل استفاده گردد.

آب چنین آب انباری پس از سه ماه کاملاً تصفیه شده و عاری از میکرب می‌شود زیرا همانطور که موجودات زنده به نور و حرارت احتیاج دارند میکربها نیز برای ادامه زندگانی به نور نیازمند می‌باشند و چنانچه آب انباری تاریک باشد میکربهای موجود در آب چون محیط را برای رشد و نمو خود مساعد نمی‌بینند به صورت اسیر درآمده و با اجسام معلق در آب به صورت لجن ته نشین می‌شوند و آبی که در روی لجن است پس از سه ماه کاملاً عاری از میکرب می‌گردد و روی این اصل معمولاً شیر را در کف آب انبار کار نمی‌گذارند و حداقل يك متر فاصله

می‌گذارند. در اینگونه آب‌انبار نباید ماهی انداخت زیرا ماهی هم به نور احتیاج دارد و در تاریکی می‌میرد.

اگر آب‌انبار خاکشی دارد باید آنرا با افزودن پرمنگنات از بین برد و انداختن ماهی در آن مورد ندارد. دستور افزودن پرمنگنات در این مورد نیز همان است که شرح دادیم.

بزرگ با خوراکیها

یکی دیگر از فواید خوراکیها استفاده در آرایش است. این منافع نیز مربوط به ویتامینها و هورمونها و ماده عامله خوراکیها مخصوصاً گیاهها می باشد.

اگر خوانندگان عزیز فراموش نکرده باشند گفتیم دهان یگانه راه جذب خوراکیها نیست بلکه سایر اعضا مخصوصاً پوست بدن هم تغذیه می نمایند، موهای سر و صورت و بدن نیز جذب غذا می کنند.

همانطور که پر خوری معده را خسته و فرسوده می سازد زیاده روی در آرایش نیز پوست بدن را خسته و فرسوده و زیبایی را منهدم می سازد. همانطور که جوهرها، ترشیا و اسانسهای مصنوعی و شیمیایی زیان بخش بوده و صحت و سلامتی مزاج را از بین می برند، رنگها و جوهرهای مصنوعی در آرایش نیز دشمن پوست و زیبایی هستند. بهترین لوازم آرایش آن است که با مواد گیاهی و ویتامینها درست شده باشد. لوازم آرایشی که با هورمون ساخته می شوند نوبت زنان را نامرتب کرده و خطرناک هستند.

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر ضمیر

يك پزشك حاذق می‌تواند از دیدن رنگ و حالات و تغییرات مختلف پوست، بیماری را تشخیص دهد زیرا ظاهر دلیل باطن است و پوست بدن شما آیینه تمام‌نمای کبد شما، قلب شما، ریه شما، طحال شما، کلیه شما و خلاصه خون و سایر مایعات بدن شماست.

ناخنهای شما و لکه‌های روی آنها بهترین معرف کسالت شما هستند.

فواید و مضار آرایش

اگر آرایش خوب و با اصول فنی صورت گیرد نه تنها شخص را زیبا و قشنگ کرده و پوست بدن او را همیشه جوان و بدون چین و چروک نگاه می‌دارد بلکه اثرات نیکویی در صحت و سلامتی جسم و روان انسان دارد ولی برعکس اگر از روی جهل و نادانی باشد و لوازم آرایش به دست‌شیرین سودپرست درست شود شخص زود پیر می‌شود. چین و چروک در صورت او پیدا می‌شود؛ لکه‌های ناجور درست می‌شود و خطوط ورشته‌های نامناسب در روی جلد دیده می‌شود، موها دچار موخوره شده و زود می‌ریزند، سرطاس می‌شود، ناخن‌ها می‌شکنند و از همه بدتر بشورات و بیماری‌های جلدی مخصوصاً اگر ما پیدا می‌شود و صحت و سلامتی جسم و جان را به خطر می‌اندازد.

عوض شدن پوست

همان‌طور که مار سالی یکبار پوست می‌اندازد پوست بدن ما نیز عوض می‌شود. این تعویض منحصر به پوست نیست بلکه

تمام سلولهای داخلی و ظاهری ما دائماً در حال سوختن هستند و حداکثر در مدت هفت سال تمام آنها عوض می‌شوند.

شما خوانندگان عزیز یقین داشته باشید که تمام اعضا و جوارح شما با هفت سال پیش عوض شده و حتی يك سلول، يك تکه گوشت، يك قطره چربی هشت ساله ندارید. هر قدر این تعویض زودتر انجام شود شما جوانتر و باتشاط‌تر می‌باشید.

اگر می‌خواهید چهره شما همیشه جوان و عاری از سلولهای مرده باشد، اگر می‌خواهید زود شکسته نشوید، اگر می‌خواهید به امراض جلدی مبتلا نگردید بدون مطالعه هر ماده کثیفی را که فروشندگان لوازم آرایش به شما دادند استعمال ننمایید.

امروز در کشورهای مرفعی کارخانجات سازنده لوازم آرایش تحت کنترل می‌باشند و فقط به کسی اجازه ساختن این مواد را می‌دهند که معلومات کافی در شیمی و داروسازی داشته باشد.

بهترین کرمها، بهترین پودرها، بهترین سرخا بها آنها بی هستند که با مواد نباتی درست شوند و چون این مواد زود خراب می‌شوند محصولات که در کشورهای دیگر درست می‌شوند اگر چه با اصول فنی ساخته شده باشند تا زمانی که به دست شما برسند اثر خود را از دست داده‌اند، امروز ستارگان سینما فقط با میوه و سبزیها بزرگ می‌کنند و زیبایی و جذابی خود را از مواد خوراکی می‌گیرند.

شما هم اگر به دوام زیبایی و قشنگی خود علاقه‌مند می‌باشید بهتر آن است که پوست نرم و لطیف خود را با میوه‌ها و سبزیها پرورش دهید و رنگ و روغنهای مصنوعی را به جلای طبیعی مبدل سازید. شما می‌توانید بهترین کرمها، بهترین پودرها و بهترین رنگها را شخصاً در خانه به دست خود با میوه‌ها و سبزیهای فصل درست کنید. همانطور که خیار تازه خوش طعم‌تر و خوش آب و

رنگتر می باشد لوازم آرایش تازه نیز اثرشان عمیقتر و منافعشان بیشتر است. سفیدایی که با املاح سرب درست شود پس از چندی پوست بدن شما را سیاه می کند.

رنگهای مژه که با اصول علمی ساخته نشده اند باعث ورم پلك و ورم ملتحمه چشم می شود و مژه را از بین می برد. چربیهای حیوانی و معدنی که در کرهها می ریزند پوست بدن را پرچین و چروک می نماید.

شما می توانید از ماسکهای زیبایی که امروز در بین ستارگان سینما معمول است استفاده کنید. می توانید با هوایچ چین و چروکهای صورت را از بین برده و به اصطلاح پوست خود را اطلو نمایید. می توانید بدن خود را نرم و لطیف نمایید. می توانید با هندوانه خود را خوش آب و رنگ سازید. می توانید با کاهو سرخی صورت خود را از بین ببرید.

هیچ فکر کرده اید که چرا گلها این همه زیبا و قشنگ هستند؟ برای آنکه از ویتامینها، هورمونها و عطرهای طبیعی و تازه استفاده می کنند.

حالا بیایید برای امتحان قدری جوهر را با وازلین مخلوط نمایید و آن دوزن پر زرق و برق را روی یکی از گلها بکشید، چند ساعت بعد خواهید دید اگر بوته گل از ریشه فاسد نشده لااقل خود گل پژمرده و فاسد شده است.

حالا وقتی که گلها در دسترس شما هستند، وقتی که می توانید از بزرگ آنها استفاده کنید چرا به زیبایی و جوانی خود رحم نکرده با پوست خود اینگونه ناشیانه بازی می کنید.

هیچ می دانید شما زنهای بیشتر از مردها دچار سردرد می شوید اگر متوجه این امر شده اید بدانید که بیشتر این سردردها نتیجه

آرایشهای غلط است.

شما ای خانم جوان که دچار سردرد می باشید قطعاً زیاد به این طبیب و آن پزشک مراجعه کرده اید. زیاد پول دوا داده اید و نتیجه نگرفته اید، برای امتحان بدن نیست یک دفعه به دستور من عمل کنید، اگر سردردتان کم شد آنرا دنبال نمایید شاید از این کسالت بیرون بیایید.

دستور من این است که تمام وسایل بزرگ و آرایش خود را که با قیمتهای گزاف خریده اید در یک جعبه آهنی بگذارید و در آن را قفل فرمایید و کلید آنرا از خانه بیرون بفرستید و چند روزی با میوه و سبزی توالی نمایید. اگر سر خود را رنگ می کنید ممکن است این سردرد از رنگ موی شما باشد، در این کار نیز تجدید نظر فرمایید، ممکن است صدی هشتاد مرض شما خوب شود اگر خوب نشد آنوقت می توانید به سراغ چشم پزشک، دندان-پزشک و طبیبهای دیگر بروید.

رنگ کردن مو

مادر این کتاب بارها از اسرار طبیعت پرده برداشته ایم و به شما ثابت کرده ایم که کارهای طبیعت سرسری و بیهوده نیست. کسی که ماشین بدن شما را درست کرده است تمام کارهایش با مطالعه و با حساب دقیق بوده است.

شما به خوابی می دانید که طبیعت ازلی و جاودانی است، این زمینی که در روی آن سکونت دارید بارها قیام کرده و با کلیه موجوداتش از بین رفته و دوباره به وجود آمده است. عمر طبیعت با عمر کوتاه شما قابل قیاس نیست تجربیات آن نیز خیلی بیشتر از شماست. طبیعت همیشه بوده و خواهد بود و این ما انسانها

هستیم که تازه به وجود آمده‌ایم. تمدن مورچه‌ها، موریانه‌ها و زنبورهای عسل خیلی زودتر از ما شروع شده است. تمدن گلها، مرجانها و گیاهها از آنها جلوتر است.

می‌گویند تمدن بشر از ده‌هزار سال پیش شروع شده است. شما بیست هزار سال حساب کنید و فرض کنید بیست هزار سال قبل از ایجاد تمدن به وجود آمده‌اید تازه چهل هزار سال می‌شود، ده‌هزار سال هم علاوه کنید تازه پنجاه هزار سال است که انسان پیدا شده است ولی عمر پیدایش طبیعت قابل محاسبه نیست نه تنها از میلیونها و میلیاردها سال بیشتر است بلکه عمرش بقدری زیاد است که لاینها به و خارج از اعداد می‌باشد. مقصود من نوشتن کتاب فلسفه نیست والا خیلی از اسرار مکنون طبیعت را به شما نشان می‌دادم، مقصود من از ذکر این مقدمه این است که بدانید همانطور که تجربیات يك مرد سالخورده از يك طفل شیرخوار زیادتر است تجربیات طبیعت نسبت به ما انسانها که تازه به وجود آمده‌ایم بینهایت زیادتر است و هیچ کارش بدون دلیل و منطق نیست.

تناسب الوان

حالا که این موضوع را درك فرمودید اجازه بدهید به اصل موضوع برگردیم. کسانی که موی بور دارند، چشمشان میشی و رنگ پوست آنها سفید است و پوست بدنشان خشك بوده زود چین و چروك می‌خورد. کسانی که مویشان طلائی است دارای چشم آبی هستند و رنگ بدنشان نیز سفید می‌باشد.

آنهايي که موی سرخ دارند اغلب رنگ پریده می‌باشند و اغلب مبتلا به لکه‌های سیاه در صورت می‌شوند ولی پوست آنها

دیرتر از بورها چین و چروک می‌خورد.

اشخاص سیاه‌مو چشمی سیاه دارند، رنگ صورتشان سبز یا گندمگون است و پوست بدنشان اغلب چرب و مرطوب است. این کار طبیعت هم سرسری و بی‌دلیل نیست و در این رنگ مو هزاران نکته باریکتر از مو وجود دارد که اگر بخواهم اسرار آن را برای شما بنویسم باید قبلاً یک کتاب فیزیک و یک کتاب نور-شناسی بنویسم و بعد موضوع را تشریح نمایم همینقدر سر بسته می‌گویم که این رنگهای مو و چشم و چهره باهم تناسب دارند. وقتی نور به سوی شما می‌تابد اشعه آن تجزیه می‌شود قسمتی جذب و قسمتی دفع می‌گردد این جذب و دفع برای تمام رنگها یکسان نیست. موی طلایی با موی سیاه فرق دارد. اشعه‌ای را که این مو می‌گیرد نواقصی دارد، مکمل آن را چشم آبی می‌گیرد و چشم سیاه نمی‌تواند کار چشم آبی را بنماید، شما اگر موی خود را یک مرتبه سیاه کنید بدون شك چشمانتان ضعیف شده و ممکن است به سردرد دچار شوید. ما مخالف آرایش و تغییر مو نیستیم ولی به شما می‌گوییم بدون مطالعه در کار طبیعت دخالت نکنید.

این کتاب را برای آن نمی‌نویسیم که شما از تمام هوسهای خود دست بردارید بلکه شما را به این کارها تشویق می‌کنیم اما با مطالعه و بکار بستن اصول فنی و علمی شما هر رنگی که دلتان می‌خواهد به موی خود بدهید ولی قبلاً با علم و تجربه مشاوری نمایید و جاهلانه به اعصاب خود فشار نیاورید و صحت و سلامتی خود را فدای هوی و هوس و ندانم کاری ننمایید و برای این کار از تجربیات زیر استفاده کنید:

تجربه عینکها

شما که عادت به عینک ندارید اگر بدون مطالعه يك عینك سفید یا الوان با درجه یا بی درجه بزنید بدون شك ناراحت خواهید شد ولی اگر این کار را با تأنی و مشاورت چشم پزشك انجام دهید ناراحتی شما برطرف می شود و به طوری به آن عادت می نماید که بدون آن زندگانی برای شما مشکل خواهد شد.

اگر يك عینك سبز بزنید در روزهای اول همه چیز را سبز می بینید ولی پس از چند روز که به آن عادت کردید تمام اشیاء را از پس آن عینك سبز به رنگ طبیعی خود خواهید دید و حتی تشخیص رنگ طبیعی بدون آن عینك برای شما مقدور نیست.

لابد شنیده اید که اخیراً در اروپا عینك را روی چشم می گذارند. یکی از جوانان ایرانی که در اروپا به تحصیل علم پزشکی مشغول است با مطالعه زیاد عینکی برای خواهرش تهیه کرده به ایران فرستاد و دستور کامل استفاده آنرا برای خواهر خود نوشت و با تمام دقتهایی که نمودند خانم عینك را به چشم خود انداخت و پس از چندی بقدری ناراحت شد که در وسط کوچه بروی زمین افتاد و اگر عینك را برنداشته بود بدون شك تلف می شد.

همین خانم به اروپا رفت و با تأنی و دستورات فنی همان عینك را گذاشت و اکنون بدون آنکه احساس ناراحتی نماید از آن استفاده می کند.

یکی از دانشمندان عینکی درست نمود که با آن همه چیز را واژگون و برگشته می دید. پس از چند روز که آن عینك را زد و به آن عادت نمود تمام اشیاء را به حال خود می دید و همین که پس از چندی عینك را برداشت مشاهده کرد که بدون عینك

تمام اشیاء را برگشته می بیند. این چند تجربه کافی است که شما راه کار را به دست آورید و بدانید که طبیعت فکر هوی و هوس شما را هم کرده است. او بهتر از شما راه کار را می داند و ماشین بدن را طوری ساخته است که قابل تغییر می باشد منتها تغییرش به دست شما نیست فقط راهش را اومی داند و پس پس شما اگر موی طلایی و چشم آبی دارید و دلتان می خواهد که موی شما مشکی شود اشکالی ندارد این کار را با صبر و حوصله انجام دهید.

اول مختصری از موی خود را رنگ کنید دورنگ بودن موی سر اشکالی ندارد شاید قشنگتر هم باشد پس از آنکه به آن عادت کردید مقداری دیگر از موی سر خود را رنگ کنید و پس از يك هفته که به آن عادت کردید تمام موی سر خود را رنگ کنید. اگر طبق این دستور که فوق العاده آسان می باشد رفتار نمایید بدون شك ناراحت نخواهید شد و به سردرد و تنگ نفس مبتلا نخواهید شد و طبیعت تغییرات لازم را در بدن شما داده است، حالا این تغییرات چیست هیچکس جز طبیعت نمی داند و به اسرار آن واقف نیست و به من و شما ربطی ندارد.

دستور رنگرزی مو

سابقاً موها را با حنا یا مخلوط رنگ و حنا رنگ می کردند. يك قسمت حنا با دو قسمت رنگ، مو را مشکی می کند ولی چنانچه مقدار رنگ زیادتر شود رنگ مو بنفش خواهد شد، حنا مو را محکم و ضد عفونی می نماید، ویتامینهای حنا برای پوست و مو هردو مفید می باشد.

کسانی که ریش خود را با حنا رنگ می کردند دارای

چهره‌ای نورانی و براق بودند و این خاصیت مربوط به ویتامینهای حناست. معمولاً با حنا، قهوه، نیل، مازو، برگ گگردو و چای مخلوط می‌کردند و هر يك از این مواد رنگ مخصوصی به مو می‌دادند و به علت داشتن ویتامینهای مختلف و تانن برای مو و پوست مفید بودند.

عده‌ای با حنا آبغوره یا آبلیمو مخلوط می‌نمایند و با این ترتیب به خاصیت آنها می‌افزایند و رنگ را بهتر و عمیق‌تر می‌کنند. اگر بخواهید موی سر را بور یا طلایی یا خرمایی نمایید باید رنگ اولیه موی را زایل سازید یعنی آنها را بی‌رنگ نمایید. بی‌رنگ کردن مو معمولاً با آب اکسیژنه و آمونیاك صورت می‌گیرد. آب اکسیژنه ضرر ندارد ولی آمونیاك نباید زیاد مصرف شود زیرا مو را فاسد می‌نماید.

بهترین رنگ برای الوان ساختن مو گلها هستند که مهمترین آنها ارغوان، گلنار، افاقیل، گل بابونه و گل ریواس می‌باشد. يك قسمت ریواس و دو قسمت حنا موی طلایی می‌نماید. زرد چوبه و گل رنگ نیز برای رنگ مو به کار برده می‌شود. برای رنگ کردن مو بهتر آن است که ابتدا مقداری از موی سر را چیده و پس از بی‌رنگ کردن با الوان مختلف رنگ نمایید و هر کدام را پسندیدید انتخاب کنید.

رنگ برای ابرو

بهترین رنگ برای مشکی کردن ابرو و سیل نارگیل و مغزهای چرب مانند گردو و بادام است. برای اینکار قدری نارگیل یا گردو را بسوزانید تا سیاه شود، بعد این سیاهی چرب را روی ابرو و یا سیل بکشید فوق.

العاده مشکمی و براق می شود. این دستور علاوه بر آنکه بسیار آسان و مفید و ارزان است هیچگونه عوارضی هم ندارد و حتی از رناس نیز ساده تر و آسانتر می باشد. این دستور از مدادهایی که معمولاً برای اینکار درست می کنند فوق العاده بهتر است.

برای رنگ کردن ابرو هیچگاه از رنگ خورشید که در دکانهای عطاری فروخته می شود استفاده ننمایید زیرا این مواد معمولاً با سرب و نقره درست می شود و در نتیجه نور آفتاب سیاه می گردد.

نقره و سرب هر دو سم بوده و شخص را کمی مسموم می سازند و گاهیگاهی تولید کبیر و اگزما می کنند.

نازك کردن پوست صورت

برای اینکه خوراکیها بهتر تأثیر نمایند باید قسمتی از آنها مخصوصاً ویتامینها و هورمونهای آنها جذب شوند و اینکار قبل از آنکه صورت پاك شود و تا چربی آن گرفته نشود و سلولهای مرده آن برطرف نشوند امکان ندارد. پس بهتر آن است که هفته ای یکبار پوست خود را تمیز نمایید و دستوری را که برای نازك کردن می دهیم انجام دهید.

صورت را با كمك يك فرچه صابون همانطور که مردها قبل از تراشیدن صورت عمل می کنند صابون بزنید، این عمل باید خیلی شدید باشد و تمام قسمتهای صورت را پر کف نمایید حتی چشم را بسته و کف را به سختی به تمام صورت از پیشانی گرفته تا زیر گلو بمالید و بعد با آب نیم گرمی که در آن پنج درصد بر اکس ریخته اید بشویید. با این عمل چربی از بین می رود و پوست قدری نازك می شود و چنانچه بلافاصله به صورت آب

میوه بمالید فوراً جذب شده اثر می‌نماید، بنابراین خوب است پس از شستشو مقداری آب میوه مخلوط با روغن بادام بمالید. اگر شیره نارگیل دارید بهتر آن است که این عمل را با آن انجام دهید.

استفاده از میوه برای برك

پس از آنکه پوست را نازك كردید بهتر آن است که مستقیماً از میوه استفاده کنید، برای اینکار میوه را نازك ببرید. اگر این عمل را با رنده‌های مخصوص گوجه فرنگی انجام دهید فوق‌العاده بهتر خواهد بود. در هر حال سعی کنید ورقهای بریده شده میوه بسیار نازك باشد.

اگر میوه شما هسته‌دار می‌باشد هسته آنرا بردارید و این ورقهای میوه را روی صورت بگذارید و سعی نمایید تمام صورت خود را در زیر يك ورقه میوه مستور سازید و پس از يك ساعت آنها را بردارید و در این مدت دراز بکشید و استراحت نمایید. برای اینکه بدانید چه میوه‌ای را باید انتخاب کنید اینك صورت میوه‌هایی را که معمولاً به کار می‌روند برای شما شرح می‌دهیم:

میوه‌هایی که ویتامین (ث) زیاد دارند برای جوان کردن چهره مفید می‌باشد. برای این منظور بیشتر از مرکبات مخصوصاً نارنج استفاده می‌نمایند. گوجه فرنگی هم نافع است.

غیر از میوه‌جات برای جوان کردن چهره می‌توان از پوست فلفل دلمه‌ای استفاده کرد و در این مورد به نازك کردن صورت احتیاجی نیست فقط باید قبلاً صورت را با صابون و آب گرم شست و بعد با پوستهای سبز فلفل دلمه‌ای که تخم فلفل را از میان آن برداشته‌اید صورت را مستور سازید و پس از يك ساعت

برداشته کمی کرم بمالید.

خیار تازه، پوست را نرم می کند برای این کار خیارهای درشت انتخاب کنید و اگر آنها را از قد و رقه نمایید بهتر است. برای از بین بردن چین و چروک صورت هویج را انتخاب نمایید زیرا هویج کلسترل پوست را از بین می برد. برای خوش آب و رنگ کردن صورت هندوانه قرمز زیر انتخاب کنید و چنانچه گل وسط آنها که بدون هسته است بردارید بهتر است. برای سفید کردن و برطرف کردن سرخی و کک و مک لیمو اثر نیکو دارد.

كك و مك

این عقیده که می گویند هر کس ماست را با ترشی بخورد كك و مك در می آورد صحیح نیست. كك و مك اثر اشعه ماوراء بنفش آفتاب است و کسانی که مبتلا هستند در تابستان زیاد شده و در زمستان از بین می رود. کسانی که لباس نایلون یا پلاستیک پوشیده در آفتاب راه روند به این بیماری دچار می شوند. كك و مك بیماری خاصی نیست و ضرر ندارد معالجه آن راه نرفتن در آفتاب است و نیز می توان آنها را با دستورات زیر برطرف ساخت: پوست صورت را نازك نمایید و بعد آن را با ورقه های نازك گوجه فرنگی مستور ساخته یک ساعت بگذارید بماند. چنانچه این دستور را چند دفعه عمل کنید و از آفتاب فرار نمایید درمان خواهید شد. با تمشك نیز می توان لکه های كك و مك را پاك كرد. دستور این عمل این است که صورت را خوب بشوید و با پوست را نازك کنید، بعد آب تمشك را که تازه با فشار گرفته اید به صورت بمالید و پس از یک ساعت آنها را بشوید. لیمو ترش نیز مفید است.

سرخی صورت

سرخی صورت را می‌توان با کاهو برطرف کرد. برای این کار برگهای سبز کاهو را بکوبید و آن را روی قسمتهای سرخ صورت بگذارید و پس از نیم ساعت آنرا برداشته صورت را بشوید سرخی برطرف خواهد شد.

درمان آگزها

اگر در فصل بزرک با خوراکیها درمان آگزما را می‌نویسیم تعجب نکنید. این مرض یکی از بیماریهای جلدی بوده و باعث زشتی و کراهت است. این بیماری در مردها بیشتر از زنهابست و مسری نمی‌باشد. علاج فوری و قطعی آن کوبیده دنبلان است. يك دنبلان تازه را کوبیده و آنرا روی زخم بگذارید و پس از یکساعت بردارید و این عمل را روزی یکبار تکرار کنید پس از چند روز برطرف می‌شود.

ممکن است دنبلان را پوست کنده، ورقه‌های نازك کرده و در روی زخم بگذارید.

آگزمای پشت گردن نیز با این دستور معالجه می‌شود مشروط براینکه ورزش گردن را نیز بر آن اضافه کنید و سر را به شدت به‌راست و چپ بگردانید تا با این اعمال ورزشی چربی پشت گردن از بین برود.

بانوان توجه فرمایند

چنانچه آگزما در صورت بانوان باشد نباید به این دستور عمل نمایند زیرا این معالجه سبب می‌شود که موهای صورت آنها

زیاد شود.

دستور برای پرپشت کردن ریش و سبیل

خیلی از جوانان آرزو دارند که ریش و سبیل آنها زودتر از موقع معین سبز شود.

بهترین دستور برای این کار استفاده از هورمون دنبلان است و باید آنرا به صورت ورقه‌های نازک درآورد و در روی صورت گذاشت و یا کوبیده و به قسمت‌های مورد نظر مالید و بعد از یکساعت صورت را شست. این دستور از کوسه شدن نیز جلوگیری می‌نماید.

برطرف کردن خارش و سرخی

بعضی اوقات در دست و صورت و قسمت‌های دیگر بدن سرخی‌هایی توأم با خارش دیده می‌شود. این عارضه با استفاده از کوبیده نعنا برطرف می‌شود.

ماسک‌های زیبایی

استفاده از ماسک‌های زیبایی تازگی ندارد، زنان رومیان قدیم نیز از این ماسکها به نحو دیگری استفاده می‌کردند. معشوقه یکی از پادشاهان فرانسه همه شب مقداری گوشت ماده گاو کوبیده به صورت خود می‌مالید و این راز را به کسی نمی‌گفت.

یک نسخه قدیمی

جو پوست کنده یک کیلو، تخم مرغ ده عدد.

جورا نخیس کرده و تخم مرغ را با آب مخلوط کنید بعد آنرا بکوبید یا آسیا نمایید و بعد مختصری شاخ آهو را خرد کرده با آن مخلوط کنید، سپس این مخلوط را روی پارچه ای ریخته بفشارید و جوهر آنرا بگیرید، بعد ۱۲ عدد پیاز نرگس را له کرده و به آن علاوه کنید، و نیز شصت گرم صمغ عربی، پنجاه گرم آرد گندم و ۳۵۰ گرم عسل به آن افزوده مخلوط نمایید و آنرا به صورت خود بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آنرا با آب گرم بشوید.

فواید ماسکهای زیبایی

ماسکهای زیبایی علاوه بر خاصیتی که میوه های آنها دارند و پوست صورت با آنها تغذیه کرده و استفاده می نمایند عمل اطو را هم انجام می دهند و پوست صورت را هم مانند پارچه صاف و عاری از چین و چروک می کنند و از ایجاد آن نیز جلوگیری می نمایند و بعلاوه خخل و قرچ پوست را پر کرده و بر زیبایی می افزایند، چربی صورت را نیز بک نواخت می نمایند. ماسکهای که با میوه های ترش درست شوند و همچنین ماسکهای هورمون دار امراض جلدی مخصوصاً غرور جوانی و سرخی و جوشهایی که به علت استعمال زیاد کرم تولید شده است معالجه می نمایند. سفیدك و كك و مك را هم معالجه می کنند.

انواع ماسکهای زیبایی

دو نوع ماسك موجود است: ماسك خاك رس و ماسك كولوئیدال.

ماسك خاك رس بیشتر متداول است، زیرا چربی صورت

را از بین می برد و کثافات بدن را جذب می نماید و صورت را مانند آینه و چینی شفاف می کند و جلا می بخشد.

این ماسك ۲۴ ساعت دوام دارد و خلل و فرج صورت را پر می کند. این ماسكها را می توان با خاك رس، خاك چینی و گل سرشور درست کرد ولی چون دیر خشك می شوند باید مختصری به آنها تالك یا سفید آب شبخ افزود. به این ماسكها معمولاً گلاب و آب بهار نارنج و آب گل مریم اضافه می کنند. این آبها موقع تبخیر پوست را جمع نموده نرم و تازه نگاه می دارند. این ماسكها را با آب میوه و خود میوه می توان تهیه کرد ولی آب میوه مفیدتر می باشد.

ماسكهای صمغی یا کلوئید

این ماسكها برخلاف ماسكهای خاك رس صورت را چرب می نماید و برای کسانی که صورت خشك دارند مفید است و کسانی که صورتشان چرب است و سرخی و جوش دارند نباید از این ماسكها استفاده کنند.

اساس آنها سفیده یا زرده تخم مرغ، لعاب گیاهها یا دانهها است. با صمغ عربی نیز ساخته می شود ضمناً می توان با لعاب اسپرزه، لعاب قدومه، لعاب بهدانه یا چهار تخمه تهیه کرد. این ماسكها مخصوصاً آنهایی که صمغ دارند پوست را می مکند و چربی آنها را زیاد می نمایند و سمومی را که باعث خشکی شده اند خارج می سازند.

در این ماسكها به جای گلاب و بهار نارنج، ادوکلن یا تتور بنژو آن می زنند. این ماسكها چنانچه خوب تهیه شوند باید در ظرف پنج دقیقه خشك شوند. همچنین ماسکی از کائوچو تهیه

کرده‌اند که اثر آن مانند ماسکهای خاک‌رس است. استعمال زیاد ماسک صورت را خسته می‌کند و شخص را زود پیر می‌نماید. فقط هفته‌ای یک یا دو بار می‌توان استعمال کرده و زیاده‌روی جایز نیست.

ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا مثل برف سفید شود بعد آنرا به روی صورت کشیده دراز بکشید و پس از یک ربع ساعت صورت را با آب گرم بشوید. به این ماسک می‌توان لعاب اسپرزه یا بهدانه اضافه کرد. لعاب اسپرزه مفیدتر است.

ماسک زرده تخم مرغ

یک قاشق روغن زیتون را با زرده تخم مرغ خوب مخلوط کنید و به صورت بمالید، بعد از یک ربع ساعت آنرا با آب نیم گرم بشوید. در موقع استعمال این ماسک هم، چنانچه دراز بکشید و استراحت نمایید بهتر است.

ماسک سریش

این ماسک را برای اولین مرتبه اینجانب برای خانمی که صورتی خشک داشت تهیه کردم و بسیار مفید واقع شد. دو مثقال سریش را با آب نیم گرم مخلوط کرده به آن چند قطره ادوکلن افزوده به صورت بمالید و پس از یک ربع ساعت استراحت صورت خود را با آب گرم بشوید.

این ماسک را برای از بین بردن لکه‌های صورت می‌توان به کار برد مشروط بر اینکه یک گرم اسید سالیسیلیک به آن افزوده شود. آب لیمو ترش را به جای اسید سالیسیلیک می‌توان به کار برد.

ماسک سریش برای مردان و زنان سالخورده که صورتی پرچین و چروک دارند بسیار نافع است و صورت را پر نور و براق می‌سازد.

ماسک سیب زمینی با شیر

سیب زمینی فشندی که کمتر نشاسته دارد برای اینکار مفیدتر است. سیب زمینی را می‌توان پخته و نپخته استعمال کرد ولی خواص آنها مساوی نمی‌باشد. سیب زمینی نپخته صورت را جوانتر نشان می‌دهد. سیب زمینی پخته را معمولاً با شیر مخلوط می‌نمایند و بعد به صورت می‌کشند، و پس از یک ربع ساعت استراحت آنرا با آب گرم می‌شویند سیب زمینی نپخته را رنده کرده با کمی لعاب اسپرزه یا قدومه مخلوط کرده به صورت می‌کشند و بعد از یک ربع ساعت صورت را می‌شویند.

ماسکهای صمغی و آب میوه

یک مثقال صمغ عربی را با آب میوه مخلوط نمایید و بعداً به صورت بکشید و پس از یک ربع ساعت استراحت آنرا با آب نیم گرم بشوید.

میوه را به مقتضای فصل انتخاب کنید و چون قبلاً فواید هر یک از میوه‌ها را جداگانه گفته‌ایم تکرار آن لزومی ندارد و فقط در اینجا به ذکر خوراکیها اکتفا می‌کنیم که تا کنون از آنها یاد نکرده‌ایم.

ماسک هلو

هلو مخصوصاً هلوهای خراسان به علت داشتن مقداری برم صورت را خوش آب و رنگ و نرم و لطیف می‌سازد.

برای تهیه ماسک هلو باید هلوئی پاک نکرده که دارای کرم می باشد به کار برد زیرا این کرکها پوست را تحریک می کند و به زیبایی آن می افزاید.

ماسک کاسنی

ماسک کاهو و کاسنی يك جور تهیه می شود. برای این کار کاسنی را می کوبند و آب آنرا گرفته با سفیده تخم مرغ مخلوط کرده به صورت می مالند و بعد از يك ربع ساعت آنرا با آب ساده می شویند، ماسک کاسنی غدد زیر پوست را تحریک کرده عرق را کمی زیاد می کند و برای مبتلایان به امراض جلدی واگزما مفید است.

ماسک نعنا

ماسک نعنا مانند ماسک کاسنی تهیه می شود سرخی و خارش صورت را برطرف می نماید و جوانی را حفظ می کند.

يك غذای معجزه دار سوپ سبوس برنج

چون چاپ جلد دوم این کتاب به تأخیر افتاد لازم دانستیم که مختصری از خواص سبوس برنج را که یکی از غذاهای معجزه دار است در اینجا نقل نماییم.

پس از آزمایشهای متعدد به این نتیجه رسیدیم که نقص عمده غذایی ما ایرانیان برنج خوار کسر ویتامینهای (ب) موجود در سبوس برنج است.

زیرا ما برنج سفید کرده را که فاقد ویتامین بوده و دارای ماده ضد ویتامین است می خوریم و سبوس آنرا که مخزن ویتامینهای

(ب) می باشد دور می ریزیم برای جبران این کمبود بهترین وسیله خوردن سوپ سبوس برنج است.

طرز تهیه

نیم سیر پوست برنج را با دو استکان آب و یک قاشق سوپ خوری سرکه مخلوط کرده مختصری می جوشانیم بعد آنرا صاف کرده آب آنرا با غذا می خوریم.
بهتر است به جای سرکه یک قاشق چای خوری اسید لاکتیک (جوهر ماست) مصرف نماییم.

فواید و منابع

اشخاصی که از خوردن برنج چاق می شوند، همچنین کسانی که برنج به بدن آنها سازگار نیست دارویی بهتر از این غذا برای درمان خود ندارند.

خوردن این سوپ موهای سفید را پس از سه ماه بکلی سیاه می نماید. کله های طاس را پر می سازد، به شخص نیروی جوانی می بخشد و عمر را طولانی می کند و از این رو حق داریم این غذای معجزه کننده را آب حیات نام گذاری کنیم.

پایان

امیر کبیر منتشر کرده است:

زبان خوراکیها

نوشته دکتر غیاث الدین جزایری

دکتر فتح الله اعلم استاد پیشین دانشگاه تهران و پایه گذار کرسی و آزمایشگاه مواد خوراکی دانشکده داروسازی درباره این کتاب می نویسد: «کتاب زبان خوراکیها که در آن هریک از مواد غذایی به زبان خود با بیان سلیس و ساده، خواص درمانی و غذایی خویش را در اختیار خواننده می گذارد از شاهکارهایی است که آشنایی عموم مردم را به ماهیت هریک از مواد خوراکی تسهیل می کند و خود این ابتکار بهترین وسیله برای احیای داروسازی و غذاشناسی سنتی ایران است.»

اسرار خوراکیها

نوشته دکتر غیاث الدین جزایری

«جوانی پایدار به یک تغذیه خوب بستگی دارد. پیری یک بیماری قابل علاج و قابل پیشگیری است. فقط غذاهای لذیذ می توانند عمر انسان را دراز نمایند. عقل سالم در بدنهای جوان پیدامی شود. اگر سلامتی قابل خرید باشد محل آن دکانهای سبزی و میوه فروشی است. من از بیمارانی که داروهای تلخ را می خورند می پرسم: آیا بهتر نبود که غذاهای خوشمزه و لذیذ را به میل می خوردید و مریض نمی شدید؟»

آنچه خواندید گوشه هایی از پیشگفتار کتاب است. اسرار خوراکیها بسیاری از رازها و رمزهای خوراکیها را به زبانی همه فهم بیان می کند.

سبزیها و میوه‌های شفا بخش

لئونس کارلیه

ترجمه مهدی نراقی

لئونس کارلیه نویسنده کتاب حاضر می گوید:

« من در این کتاب سبزیها و میوه‌ها را طبقه بندی کرده و خواص غذایی و درمانی آنها را بطور مشروح ذکر کرده‌ام و از تجربه و عمل قدیمی‌ها نیز در درمان بیماریها استفاده نموده‌ام زیرا قرن‌ها پدران ما و پدران پدران ما فقط همین سبزیها و میوه‌ها را برای درمان بیماریهای خود در دسترس داشتند و با استفاده از آن علیه بیماریها و دردهای خود غلبه می‌یافتند.»

سبزیها و میوه‌های شفا بخش آشنایی دیگری است با مواد خوراکی که همه روزه به نوعی آنها را می‌خوریم اما از ویژگیهای درمانی و غذایی آنها بی‌خبریم. این کتاب نسخه بی‌خرجی است که با مطالعه و بکار بستن آن می‌توان از بروز و پیشرفت بسیاری از بیماریها جلوگیری کرد.

گلها و گیاهان شفا بخش

ترجمه و نگارش مهدی نراقی

این کتاب جلد دوم سبزیها و میوه‌های شفا بخش است. بخش اول که بلندترین بخشهای کتاب است اشاره‌هایی دارد به گلها و گیاهان بسیاری، به همراه شناساندن بازده‌های درمانی و شیوه بهره‌یابی از هر يك از آنها. بخش دوم از داروهای گیاهی بحث می‌کند و بخش سوم اختصاص یافته است به بیماری‌ها، که با گلها و گیاهان شفا بخش مداوا می‌شوند، و در انتها فهرستی فراهم آمده از نام گلها به سه زبان «فارسی، فرانسه و لاتین».

www.KetabFarsi.com

www.KetabFarsi.com

خودشناسی یا اسرار خوراکیها

با پیشرفت علم خودشناسی بشر به سرحد کمال می‌رسد و تمام مصائب و بدبختیهای او با کمک غذا برطرف می‌شود. تمام این کج خلقیها، تندیها، عصبانیتها، همه این جنایات و کج فکریها، همه این جنونها و ابلهیها و حماقتها با کمک راهنماییهای این کتاب معالجه می‌شود.

اعجاز خوراکیها

سرچشمه آب حیات را نشان می‌دهد و غذاهای لذیذ و خوشمزه را جانشین داروهای تلخ و بدخوراک می‌نماید. این کتاب ثابت می‌کند که هرگاه مردم طریق صحیح استفاده از غذا را را بدانند هرگز به دوا محتاج نمی‌شوند.

برنامه غذایی در سفر

راهنمای اغذیه مناسب بهداشتی در سفر به نقاط مختلف جهان و ایران، سفر به مناطق استوایی و نواحی قطبی، سفر به اروپا، سفر خارجیان به ایران، سفر در دریا، مسافرت هوایی، سفر به مناطق کوهستانی، سفر به فضا و ستارگان - به انضمام برنامه غذایی مسافران خانه خدا و عتبات عالیات. چاپ اول در ۱۶۸ صفحه منتشر شده است.

فرهنگ خوراکیها

۱ - شلغم : (جذام و سرما خوردگی را پیشگیری می‌کند) ۲ - مرکبات : (جوانی را پایدار می‌کند) (۳ - خرما، از سرطان جلوگیری می‌کند) (۴ - هویج خون را نوسازی) پنج جزوه از فرهنگ خوراکیها منتشر شده است.

