



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

پهنای سینه استقامتی

درمان طبیعی

باستان، آنتونای

پنجاهمین کالج پزشکی کهن اولاد
آورد پمپکف آرشاک

با ماسکای از
سوالدین جیاب الزمانی

مرداد مهران



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای تدرستی

نویسنده:

مهداد مهرین

ناشر چاپی:

نشر ابن سینا

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۸	راهنمای تندرستی
۸	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۰	مقدمه
۱۲	فصل اول: راز عمر دراز
۱۲	راز عمر دراز
۱۳	عقائد درباره تندرستی و طول عمر
۲۳	ده اصل راکفلر
۲۵	فصل دوم: راز تندرستی
۲۵	راز تندرستی
۳۱	غذا و تندرستی
۳۵	فصل سوم: درمان و دارو
۳۵	مرض - دارو
۳۷	رلی که دوا در تولید امراض بازی میکند!
۳۹	درمان طبیی
۴۱	درمان طبیعی
۴۵	فصل چهارم: بهداشت
۴۵	بهداشت بطور کلی
۵۰	آیا ازدواج برای همه امری ضروری است؟
۵۳	زکام و درمان آن
۵۶	فقر الدم
۵۷	سوء هاضمه و درمان آن
۶۰	عواطف منفی

۶۵	لباس
۶۷	پاکیزگی
۶۷	اشعه خورشید
۷۰	فریبهی
۷۱	لاغری
۷۳	غدد مترشحه داخلی
۷۷	اعصاب!
۷۸	درمان ضعف اعصاب
۷۹	تاثیر آب وهوا در تندرستی
۸۱	تاثیر شغل در تندرستی
۸۱	ماساژ «مالش»
۸۲	خنده و خوشخوئی
۸۶	عادت
۸۷	سحر خیز باش تا کامروا باشی
۸۸	زیانهای مشروبات الکلی
۹۰	مضار دخانیات
۹۱	چای و قهوه و کاکائو
۹۲	علت فساد دندان
۹۵	سرفه
۹۶	سر درد
۹۷	جلوگیری از ریزش مو
۹۸	آیا باید لوزتین را عمل کرد؟
۹۸	آیا برای چشمهای ضعیف عینک لازم است؟
۱۰۲	مواد و عناصر مورد نیاز تن
۱۱۲	فصل پنجم: فوائد
۱۱۲	۱-فوائد میوه ها

۱۱۹	فوائد سبزیها
۱۲۵	فوائد شیر
۱۲۶	نباتات طبی
۱۳۶	فهرست مندرجات
۱۴۳	درباره مرکز

سرشناسه : مهرین، مهرداد، - 1301

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تندرستی / بقلم مهرداد مهرین

مشخصات نشر : تهران. کتابفروشی ابن سینا، 1331.

مشخصات ظاهری : ص 124

وضعیت فهرست نویسی : فهرست نویسی قبلی

یادداشت : عنوان روی جلد: راهنمای تندرستی: درمان طبیعی بانضمام فوائد سبزیها، میوه ها، گیاهان طبی.

یادداشت : کتابنامه: ص. [3] - 4

عنوان روی جلد : راهنمای تندرستی: درمان طبیعی بانضمام فوائد سبزیها، میوه ها، گیاهان طبی.

شماره کتابشناسی ملی : 199843

خیراندیش دیجیتال : انجمن مددکاری امام زمان (عج) اصفهان

ویراستار کتاب : خانم شهناز محققیان

ص: 1

اشاره

راهنمای تندرستی

بقلم : مهرداد مهرین

چاپ سوم

فروردین ماه 1331

از انتشارات کتابفروشی ابن سینا

چاپ اختر شمال

ص: 2

این کتاب برای نخستین بار در آغاز سال 1325 بصورت پاورقی در روزنامه داد بچاپ رسید. بر اثر استقبال خوانندگان و همت آقای مصطفی الموتی، مدیر و سردبیر روزنامه داد که همیشه در کارهای خیر پیشقدم میباشند، این مقالات مجدداً بصورت کتاب چاپ و منتشر گردید

مدتها بود که کلیه نسخ «راهنمای تندرستی» بفروش رفته بود و عده ئی از خود ایران و تنی چند از بحرین طالب آن شدند

چون طالبین رو به افزایش گذاشتند، اینک همان کتاب با اصلاح و تهذیب فراوان، باهتمام حضرت آقای ابراهیم رمضانی، مدیر کتابخانه ابن سینا که با چاپ و انتشار صدها کتاب مفید و عام المنفعه نقش مهمی در پیشرفت فرهنگ کشور بازی کرده اند، برای بار سوم چاپ و انتشار می یابد

خوانندگان در این کتاب مطالب عجیب و باور نکردنی خواهند یافت حمله نیکه در این کتاب به پزشکان شده نه از روی رشک و کینه است و نه از روی مزاح و جهالت هر کجا درباره مضرات دارو و روش معالجات کنونی حمله شده دلائل محکمی از نوشته های بزرگترین متخصصین علم بهداشت آورده ام. هیچیک از دلائلی که در این کتاب ذکر کرده ام، از آن خودم نیست. تمام این دلائل را از کتابهای معروف طبی نقل کرده ام و اینک برای اطلاع خوانندگان بعض منابع مهم را ذکر میکنم

Nature Cure by Harry Benjamin – 1

Diet in Health and Sickness by H. Benjamin – 2

Prolongation of Life by Metchnikoff – 3

ص: 3

(Health via Food (Howard -4

(Herbal Remedies (Hawkins -5

(Essays on Health (Gambers -6

در بین کتابهای فارسی این سه کتاب مورد استفاده قرار گرفته است :

1 - اصول معالجات ساده (کتاب)

2 - فواید میوه ها - سبزیها - ویتامین ها (دکتر ستوده)

3 - تحفه حکیم مؤمن

خوانندگان در رد و قبول نظریاتی که در این کتاب ذکر شده ، آزادند ولی بجاست قبل از رد نظریه ئی درباره صحت و سقم آن نیک فکر کنند و از قضاوتهای آنی و سطحی بر حذر باشند

مهرداد مهرین

ص: 4

دانشمندی مراحل عمر انسان و سگ را مورد مقایسه قرار داده میگوید انسان در 12 یا 13 سالگی بین بلوغ میرسد و در 25 سالگی ساختمان تشش کامل میگردد و عمر متوسط او شصت سال است و حال آنکه سگ، با اینکه مثل انسان زندگانش غیر طبیعی است، در 9 ماهگی بسن بلوغ میرسد و 9 ماه بعد از بلوغ ساختمان تشش کامل میگردد و حد متوسط عمرش 12 سال است: بدینسان میبینیم که انسان فقط دو برابر دوره نموش زندگانی میکند در صورتیکه سگ هشت برابر دوره نموش عمر میکند! حال خواهیم پرسید پس چرا انسان زود میمیرد علتش اینست که سگ حیوانی است گوشتخوار و معاء غلاظ او کوتاه است لذا سمومی که در تشش جمع میشود بآسانی دفع میگردد. علاوه برین زندگانی سگ که بر اثر زیستن با آدمی غیر طبیعی شده، هر قدر هم غیر طبیعی شده باشد باز طبیعی است چرا که سگ مثل انسان سیگار نمیکشد، نوشابه نمینوشد تریاک نمینخورد و با کثافت کاریهای دیگر خود را آلوده نمیگرداند

سگ دچار خشم و اندوه فوق العاده نميگردد و فوق العاده قانع و صبور و مهربان است.

پیدااست سگهایی که زندگانشان طبیعی است، عمرشان هم طولانی تر است چنین سگها 25 سال بلکه بیشتر عمر میکنند . حالا اگر زندگانی

انسان هم کاملاً طبیعی شود، باید 300 سال عمر کند. این گفته دروغ و گزاف نیست زیرا اشخاصی دیده شده اند که 160 و حتی 180 سال عمر کرده اند.

مثلاً شخصی بنام طامس بار در انگلستان میزیسته که 152 سال عمر کرد. هنگامی دکترها روی او را معاینه کرد مشاهده نمود که هنوز دنده های این پیر مرد سخت نگشته و قوای تناسلی را هنوز از دست نداده و شخص دیگری بنام دار کنبرک در نروژ میزیسته که 146 سال عمر کرد. در سیاه پوستان اشخاصی دیده شده اند که حتی 180 سال زندگانی کرده اند

چرا زود میمیریم؟

پس علت اینکه ما زود میمیریم اینست که بقول سنه ك خودكشی میکنیم هنوز در نیافته ایم که کیمیای تندرستی در دارو نیست بلکه در اطاعت از قوانین طبیعت است. هنوز در نیافته ایم که پزشك غالباً بیچاره تر از خود مریض است و لذا باید سخت کوشید حتی الامکان خود را گرفتار پزشك و دارو نگردانیم. هنوز در نیافته ایم که برای حفظ تندرستی خوردن هر غذائی روا نیست و باید در انتخاب غذا سخت احتیاط روا داریم و در خوردن، اندازه نگهداریم و عواطف منفی (مثل خشم و اندوه و ترس) را کنترل کنیم.

هنوز در نیافته ایم که هر ورزشی برای تندرستی مفید نیست و بسا ورزشهایی که اسباب مرك نابهنگام را فراهم میکنند برای اینکه قانون تندرستی را رعایت کنیم باید نیک بدانیم که چه باید بخوریم، کی بخوریم چگونه بخوریم چه مقدار بخوریم و چگونه ورزش کنیم

در سلسله مقالاتی که اینک از نظر خوانندگان میگذرد، راز تندرستی و طول عمر تشریح گشته است

عقائد درباره تندرستی و طول عمر

1- لویجی کور نارو که از اشراف ایتالیائی بود کتابی درباره صد سال زندگی نوشته خلاصه آن اینجا نقل میشود.

کارنارو نخست این حقیقت را بیان میکند که عادت طبیعت ثانوی تواند شد و آدم بر اثر معاشرت با بدان بعدادات بد معتاد شده، تیشه بر ریشه هستی خود میزند

عادات بد نه فقط فقر معنوی تولید میکند و آدمی را از راه تقوی

ص: 6

منحرف میگرداند بلکه با از بین بردن تندرستی، تیشه بریشه وجود زده آدمی را نابهنگام از پای در میآورند

لویجی کار نارو میگوید که در 40 سالگی بر اثر پر خوری مبتلا بدردهای گوناگون بود که بر اثر اختلالات جهاز هاضمه تولید گشته بود. در نتیجه چنان از زندگانی بیزار گشته بود که آرزوی مرگ میکرد. ولی در صدد معالجه خود بر آمد در نتیجه دریافت که علت العلل رنجوری او پر خوری اوست که باعث شده انواع سموم در معده او جمع شده خون او را آلوده گردانند

علت مرض خود را که دریافت، عاقلانه برای از بین بردن این علت بمجاهدت برخاست از پر خوری دست کشید و باعتدال پرداخت. بر اثر پیش گرفتن این رژیم، توانست بیش از صد سال عمر کند

لویجی کارنارو نه فقط پر خور بود بلکه مقدار زیاد شراب هم مینوشید ولی او یکباره از پر خوری دست کشید و غذای خود را محدود کرد بروزی 12 اونس غذای بسیار ساده: (هر اونس تقریباً 23 گرم است)

لویجی کارنارو پس از اینکه از دردهای گوناگون رهایی یافت بر آن شد دریابد چه غذاهایی با او میسازد و غذای مورد نیاز تن او چیست و چه اندازه است. ما اغلب در بند آن نیستیم که چه میخوریم و چگونه میخوریم و کی میخوریم و چقدر میخوریم بلکه فقط در اندیشه آنیم یک چیز خوشمزه بدست آورده بخوریم چه آن چیز با معده ما بسازد و چه نسازد. فقط در اندیشه آنیم که چه غذایی با زبان ما میسازد! یعنی هر غذای خوشمزه را ولوزهر مار باشد میخوریم و وقتی که مسموم شدیم یک سر پیش پزشک میرویم تا پزشک هم با داروها و آمپولهای خود سموم دیگر در تن ما تولید کرده اسباب مرگ نابهنگام و یا یک مرض مزمن را فراهم آورد

خلاصه پس از اینکه او لویجی کارنارو دریافت چه نوع غذاها با او میسازد، بر آن شد همیشه نیمه گرسنه از سفره برخیزد و خود را از سرما و گرما محفوظ دارد و تحت تأثیر عواطف منفی قرار نگیرد و از افراط در شهوترانی خودداری کند و خود را زیاد خسته ننماید. این شخص تأثیر زیاد عواطف منفی را در تندرستی تأکید کرده میگوید که غالباً آدم مریض دارای عواطف منفی است و آنکه تحت عواطف منفی قرار میگیرد، حتماً مریض میشود. در عبارتی دیگر همانطور که عواطف منفی در تولید مرض مؤثرند، نا تندرستی در تولید عواطف منفی رل بزرگی را بازی میکند لذا می بینیم که کسی که بمرضی

مبتلا شده ولو قبل از ابتلا بمرض با نشاط و خوش خلق بوده ترشرو واندوهگین میگردد . بعلاوه میگوید که آدم تندرست نیروی مبارزه با مشکلات را دارد و هرگز ناکامیابی و بدبختی او را از پای در نمی آورد. درینجا اتفاقی که بر خود وارد شده نقل میکند بدینگونه:

روزی در هفتاد سالگی در درشکه ای نشسته بود و بجائی میرفت که ناگهان درشکه واژگون شد و او را سخت مجروح کرد. پزشکان همه از حیات او نا امید بودند بجز خود او که اطمینان داشت زنده خواهد ماند و این اطمینان در اثر این در او تولید شده بود که کاملاً آگاه بود که بر اثر رعایت اعتدال در ایام گذشته بنیه خود را از دست نداده و نیروی آنرا دارد که با هر گونه ناتوانی نبرد کند و شفا یابد. در نتیجه برآستی شفا یافت و سی سال دیگر زندگانی کرد

راز سلامتی کارنارو، تنها در این نبود که او فکر اینکه مریض و ناتوان است بخود راه نمیداد بلکه راز سلامتی او در رژیم غذایی که پیش گرفت نیز بود .

چنانکه گفتیم مقدار غذایی که کارنارو روزانه بمصرف میرساند ، 12 اونس بود قسمت اعظم این غذا ، مایع بود . خویشان و دوستان باو گفتند که غذایی که میخورد کافی نیست و بهتر است بیشتر بخورد تا قوت گیرد . کارنارو در جواب گفت که رژیمی که پیش گرفته سالهاست که مورد اجرا قرار داده چندانکه عادت ثانوی او شده و لذا صلاح نمی بیند که بر مقدار غذای خود بیفزاید. ولی بر اثر اصرار دوستان ، وی کمی مقدار غذای خود افزود یعنی غذای روزانه خود را 14 اونس قرار داد. دیری نگذشت که باز مریض گردید و روحیه با نشاط خود را از دست داد در نتیجه باز همان عادات قدیمه را از سر گرفت و بهمان 12 اونس غذا اکتفا نمود

لویجی کارنارو میگوید که رعایت نظم و ترتیب در زندگانی بنیاد تندرستی است بلکه یگانه داروی حقیقی است و عقیده دارد پس از طبیعت خود شخصی که مریض گشته بهترین پزشک است زیرا فقط او میتواند دریابد که چرا مریض شده ، چه غذاهایی باو نمیسازد، چه اندازه باید بخورد و نیرومندی قلب و معده و اعضاء دیگر تن او تا چه اندازه است ؟

شخص این حقایق را با تجربه تواند دریافت ولی طبیب از این موضوع بی اطلاع است و تازه اگر طبیب درین باره چیزی بگوید در نتیجه تحقیقاتی

است که از خود مریض مینماید چون هر کس بهترین طبیب خودش است، لذا باید حتی المقدور بکوشد از راه طبیعی خود را معالجه کند یعنی اگر دچار سوء هاضمه است، باید نخست روزه بگیرد تا سوء هاضمه اورفع شود و سپس باید غذاهایی نخورد که موجب سوء هاضمه میگردد و قس علیهذا سایر امراض با از بین بردن علت مرض، دیگر هراسی از معلول که عوارض و نتایج مرض باشد نخواهیم داشت و بارعایت نظم و ترتیب در زندگانی ریشه هر گونه مرض را از بین توانیم کند

بعقیده کارنارو شهوترانی، پرخوری، خوشگذرانی، شهوت پول جمع کردن، شهوت جاه طلبی از بزرگترین علل مرض و مرک نابهنگام است. زیرا اینگونه عواطف است که اخلاق و عادات بد تولید میکند و در نتیجه آدمی را بیمار میگرداند برای رهائی از مرک نابهنگام باید از این دیوهای پلید فرار کرد و راه تقوی پیش گرفت

کارنارو گفته بعضی مردم را که میگویند زندگانی پس از پنجاه سالگی زندگی نیست بلکه از مرک بدتر است، رد کرده گوید بر خلاف گفته ایشان زندگانی ایام پیری شیرین تر است و نشان میدهد که چقدر در سالخوردگی وی بهتر توانسته است از خوشیهای زندگانی بهره مند گردد

کارنارو بر اثر رعایت اصول بهداشت علاوه بر اینکه همواره از شر مرض مصون بود، فوق العاده با نشاط و خوشبین بود چنانکه در 80 سالگی يك كمدي نوشت، علت این خوش بینی، تندرستی او بود. چیزیکه عجیب است اینست که مزاجا کارنارو سودائی وضعیف البنیه بود ولی باوجود این بر اثر رعایت اصول بهداشت از بروز هر گونه عواطف منفی و حمله هر گونه مرض مصون ماند و با اینکه تا چهل سالگی مدام مریض بود و بارها دچار خطر مرک گردید بیش از صد سال عمر کرد

در پایان میگوید: همیشه هنگام خوردن غذا باید دو چیز را رعایت کنیم یکی ماهیت غذا و دیگر کمیت غذا و باید بدانیم چه میخوریم و آیا آنچه میخوریم برای ما سودمند است یا خیر و باید مواظب باشیم بیش از اندازه نخوریم و باید همواره این حقیقت را در نظر داشته باشیم که لذتی که از خوردن احساس میگردد باندازه ای آنی است که آغاز و انجام آنرا تشخیص نتوان داد ولی امراضی که بر اثر پرخوری برای کسب لذت تولید میگردد پایدار است.

مچنکف میگوید روده بزرگ در انسان چیزی است غیر لازم و اگر بریده شود صدمه ای بتندرستی نمیرساند ولی با وجود این دستور نمیدهد که روده بزرگ قطع گردد بلکه میگوید بهتر این است که بوسیله خوردن دوغ روده بزرگ را پاک نگهداریم تا میکربها در این روده جمع نشوند بعقیده مچنکف علت کوتاهی عمر در میان پستانداران وجود روده بزرگ است زیرا در این روده است که سموم تن فراهم آمده متعفن میگردد مگر اینکه غذاهایی (مثل دوغ و ماست) خورده شود تا سمومی که در این روده فراهم می آیند از بین برود.

عقیده چند دانشمند دیگر

یک رابطه بین طول عمر و حجم هست: حیوانات صغیر الجثه کمتر از حیواناتی که جثه شان بزرگ است زندگانی میکنند در این قسمت استثنائی هم هست چنانکه کلاغ با اینکه کوچکتر از گوسفند است عمرش دراز تر است بعضی کلاغها حتی 100 سال عمر میکنند!

علت درازی عمر کلاغ بقول مچنکف اینستکه معاء غلاظ «روده بزرگ»، ندارد!

بوفون معتقد بود که طول عمر بستگی دارد بطول مدت بلوغ تن مثلاً آدمی در 14 سالگی بسن بلوغ میرسد لذا 6 یا 7 برابر این مدت میتواند عمر کند فلورنس عقیده بوفون را تایید کرده گوید که بوفون در طول مدت بلوغ اشتباه کرده برای گرفتن نتیجه بهتری باید شروع دوره رشد را از موقعی حساب کرد که شاخه های استخوانهای بزرگ با خود استخوانها متصل میگرددند

از این محاسبه فلورنس چنین نتیجه گرفت که هر حیوان پنج برابر دوره رشدش زندگانی میکند مثلاً انسان در 20 سالگی کاملاً رشد میکند عمرش باید صد سال باشد و قس علیهذا سایر حیوانات ولی بقول مچنکف گفته فلورنس درباره همه حیوانات صدق نمیکند زیرا ویسمان به اسبی اشاره کرده که ده برابر دوره رشدش زندگانی کرده و همینطور درباره حیوانات اهلی و موش و حیوانات دیگر این گفته راست نمیآید.

گفته اند با زوری موجب کوتاهی عمر میشود ولی بقول مچنکف این

طور نیست چرا که بسا حیوانات بارور (مانند مرغابی وحشی) یافته شده اند که با وجود باروری بطول عمر نائل گشته اند لذا باید گفت این گفته فقط در باره بعضی حیوانات صدق میکند

بعقیده استالت يك رابطه آشکار بین غذا و طول عمر هست . قسمت اعظم گیاهخواران بیش از حیوانات گوشتخوار زندگانی میکنند . ولی مچنکف میگوید که درست است که حیوانات گیاهخوار «مانند فیل و طوطی» بطول عمر نائل میگردند ولی باید بخاطر آورد که از طرف دیگر حیوانات گوشتخوار «مانند زاغ و باز» هستند که با وجود گوشتخواری زیاد عمر میکنند بطور کلی عمر حیوانات خونسرد دراز تر از عمر پرندگان است و عمر پرندگان درازتر از عمر پستانداران میباشد زنان بیش از مردان بطول عمر نائل میگردند. علتش شاید این باشد که مرد بیش از زن در نبرد زندگی رنج میکشد و از طرف دیگر چون مرد آزادتر از زن است ، بیش از زن خود را بعبادات بد «مثل باده گساری و تریاک کشی» معتاد میکند

کسانی که بطول عمر نائل گشته اند ، در عرض عمر پرهیز کار بوده اند گرچه دیده شده ناپرهیز کاران هم بطول عمر نائل گردند . معمربین غالباً در عرض عمر تندرست بوده اند، گرچه دیده شده که حتی در ایشان اشخاصی بوده اند که همواره مبتلا بدردهای گوناگون بوده اند. مثلاً کارلایل که 86 سال عمر کرد ، تقریباً همواره رنجور بود .

الیوروندل هولمس میگوید کسی که میخواهد زیاد عمر کند باید چند ساله پیش از تولد اعلان کند که والدینش از میان کسانی انتخاب شوند که اجدادشان عمر دراز داشته اند؛ در عبارتی دیگر فقط بکسی عمر دراز داده میشود که والدین و اجداد او عمر دراز داشته اند ولی نباید فراموش کرد که ممکنست بر اثر حوادث وامراض شخص با دارا بودن این امتیاز زود بمیرد.

پس از وراثت محیط در درازی و کوتاهی عمر تأثیر میکند. در مناطق استوائی اشخاص سالخورده کمتر می یابیم. مناطق قطبی هم برای زندگانی مناسب نیست. مناطق معتدل بهتر از کلیه مناطق است

بعقیده اغلب کسانی که درباره طول عمر تحقیق کرده اند علت اساسی مرك طبیعی تصلب شرایین و ضعف قوه زندگی و سخت شدن استخوانها و

از بین رفتن سلولها بدون جفا گذاشتن ذریه نیرومند از خود، قلت خون یا کثرت خون و ضعف قلب است

با اینکه دانشمندان علت مرگ را دریافته اند، نتوانسته اند از بروز این علل در پیری جلوگیری کنند. نتوانسته اند سوخت اضافی برای چراغ نیمه خاموش زندگی سالخوردهگان تهیه کنند. ولی البته اگر اینگونه عوارض در جوانی پدید آید، میتوان آنرا معالجه کرد

نوع شغل و آب و هوا و موقعیت و محل سکونت و نوع عادات و چگونگی خوی نیز تأثیری بسزا در طول عمر دارد.

قسمت اعظم کسانی که بطول عمر نائل گشته اند بینوا بوده اند. علت اینکه بینوایان بطول عمر نائل میگردند اینست که بینوایان بر اثر عدم دسترسی ب ثروت خود را بخوردن غذاهای سنگین و گوناگون معتاد نمیکند و بر اثر خوردن غذاهای ساده معده خود را سالم نگه میدارند.

پاکیزگی هم کمک بطول عمر میکند بلکه بنیاد آنست ولی پاکیزگی معنی وسیع تری دارد. مقصود ما در اینجا پاکیزگی درون و هم بیرون است. هم باید قسمت خارجی تن پاک باشد و هم قسمت داخلی تن و هم محیط کار و زندگی و هم افکار و احساسات

بعضی علت مرگ را فراهم آمدن سموم در تن پنداشته اند ایشان میگویند ما میخوابیم تا تن بتواند این سموم را دفع کند.

بعقیده «پریر» هنگام بیداری ماده ای که او را «بنوجنز» مینامد در تن جمع میشود و این ماده چون باندازه کافی فراهم آمد، خستگی احساس میشود و این خستگی منجر ب خواب میگردد و در هنگام خواب، این مواد بر اثر احتراق از بین میرود. همو گوید که اسید لاکتیک مهمترین «بنوجنز» میباشد.

کلاپارد معتقد است که خواب جلوه غریزه ای است که مقصود آن جلوگیری از فعالیت است. بعقیده این شخص ما نمیخوابیم چون خسته شده ایم یا دچار سمیت گشته ایم بلکه میخوابیم تا چنین حالات در ما پدید نیاید. گویا چیزی که مرگ طبیعی پدید میآورد همانست که خواب عادی را تولید میکند. شاید مرگ طبیعی بر اثر سمیت یا ضعف اعضاء تن پدید میگردد و شاید مرگ طبیعی دردناک نباشد بلکه مثل خواب لذت بخش باشد از اینروست که مچنکف

گفته است که برضد غریزه زندگی، غریزه ای است که میتوان بر آن غریزه مرك نام گذاشت و این غریزه در پایان عمر سالخوردگان تولید میگردد با اینکه قاعده از بعد از 40 و یا 45 سالگی نخستین علائم پیری در اشخاص عادی ظاهر میگردد، در بعضی اشخاص علائم پیری حتی قبل از 30 سالگی پدید میگردد. از جمله این علائم فربهی است و سفیدی مو چروک پیدا کردن صورت با ریختن مو و فقدان دندان. لثه منقبض میگردد و در نتیجه دندانها بیش از اندازه بلند بنظر میرسد استخوانهای آرواره لاغر میگردد و در نتیجه فرورفتگیهای در صورت پدید میآید در قوای دماغی و قوای روحی فتور راه یافته و تمایلی بسوء هاضمه تولید میگردد. شخص بتصلب شرائین و ضعف نسوج و عدم استحکام استخوانها دچار میگردد ولی تمام این عوارض، درمان پذیر هست

عوامل دیگر

اخته تأثیر بسیار بدی در اخلاق و هوش و اندام و تندرستی انسان دارد و عمر را کوتاه میگردد. کسانیکه اخته شده اند دارای صدای ضعیف و دست و پای فوق العاده بلند و جثه کوچک و مغز کوچک هستند سست و تنبل و بزدل و اندوهگین هستند. زود مأیوس میگرددند و زود پیر میشوند بنابراین اهمیت جهاز تناسلی را در طول عمر نباید نادیده گرفت

چرا پیر میشویم

(ویکتوردن) در این باره چنین مینویسد اغلب مردم تصور میکنند که سالخوردگی و ناتوانی که همراه آن میآید، امری کاملاً طبیعی است و پنداشته شده که 70 سال حد عمر آدمی است و مرد هشتاد ساله بسیار پیر انگاشته میشود.

نگرانی و فکر اینکه سالخوردگی آدم را بالضروره ناتوان و شکسته میگردد، خود موجب از بین رفتن قوای حیاتی و پیری نابهنگام است. نگرانی و یأس نه تنها صورت را پرچین و چروک و چشمها را کم فروغ میگردد بلکه يك نوع سم مهلك تولید میکند که موجب ناپاک گشتن خون و تحلیل رفتن قوای حیاتی میگردد.

پس نخستین شرط حفظ جوانی خودداری از برانگیختن عواطف

منفی (مثل خشم و اندوه و حسد) است

بما میگویند که ما پیر میگردیم بر اثر تحلیل قوی و ضعیف گشتن جهاز هاضمه در دفع فضولات و اتصال شراین و رنجوری مفاصل و اعصاب .

این حرفی است کاملاً راست ولی پیدا است که اگر قوای ما تحلیل رود و جهاز هاضمه همچنان قوی بماند و صدمه ای بشراین و مفاصل و اعصاب نرسد ، ما پیر نخواهیم گشت

با در نظر گرفتن این حقیقت دیگر موردی ندارد ما از سالخوردگی بترسیم زیرا راز طول عمر همین است لذا باید بدانیم که چه چیز مانع میشود علل پیری نابهنگام تولید گردد. چه باید بکنیم که از جمع شدن فضولات در معده جلوگیری بعمل آید ؟

«نخستین و بزرگترین اشتباهی که ما مرتکب می شویم اینست که بیش از اندازه میخوریم . در نتیجه پر خوری انرژی حیاتی را که درینصورت برای دفع فضولات بفعالیت خواهد پرداخت، از دست میدهیم. در نتیجه دچار میگردیم با تساع معده و کبد و ضعف کلیه . اسید اوریك در جسم بخش میشود و ما را بر ماتیسیم و ورم مفاصل مبتلا میگرداند ، قلب را چربی فرا میگیرد و آن را از انجام دادن وظایقش باز میدارد ، جریان خون کند میگردد و جهاز هاضمه هم بر اثر فعالیت فوق العاده کم کم سست و ناتوان میگردد و سوء هاضمه تولید میکند. خود سوء هاضمه بلای بزرگی است. سوء هاضمه نخستین بشارتی است که طبیعت بما میدهد باینکه موقع آن رسیده که ما از خود بیشتر و بهتر مراقبت کنیم ولی گوش شنوا کو معنی ابتلاء بسوء هاضمه اینست.»

«مواد غیر ضروری سمی را داخل تن نگهداشتن و تن را بدین وسیله مسموم گرداندن میتوان گفت که یبوست عامل مهمی است در تولید سرطان و قرحه های معدی . آیا در اینصورت هیچ جای آنست تعجب کنیم که چرا شخصی که باین درد مبتلاست زود میمیرد؟»

«چگونه میتوان از یبوست جلوگیری کرد؟ برای از بین بردن یبوست باید به سه امر توجه کرد : (1) ورزش (2) جویدن (3) غذا.

اغلب عقیده دارند که جویدن مهمتر از ورزش کردن است ولی نمیتوان انکار کرد که ورزش هم عامل مهمی است در هضم غذا . بهترین

ورزشها برای تسریع عمل هضم ورزش هایی است که شکم و کمر را حرکت و میدارد بخاطر داشته باشید که غذا را خوب بجوید . و اما درباره غذا باید گفت از گوشت نان سفید و نانهای قندی و شیرینی باید حتی الامکان پرهیز کرد شکر و ادویجات هم مضر است . شیرهم بیوست می آورد . شیرغذائی است کامل و مانند سایر غذاهای کامل باید خوب با آب دهن مخلوط گردد پیش از آنکه در معده رود .»

«چیزهایی که خوردنش برای بیوست مفید است میوه ها و سبزیجات و سالادها میباشد. اغلب مبتلایان به بیوست از مسمومیت معده شکایت میکنند ایشان باید میوه های تازه مثل پرتقال و نارنج و نارنگی بخورند زیرا مرکبات در معده اثر قلیائی دارد. پس از خوردن این جور میوه ها باید کمی شیر بنوشند خواننده باید بخاطر داشته باشد که عقیده اینکه میوه های اسید دار باشیر ،نمیسازد عقیده ئی است بی اساس»

«امساک - إمساك بسیار مهم است. باید متناویا روزه گرفت هر کس باید لا اقل مدت يك هفته در سال روز بگیرد. اگر هر سه ماه يك مرتبه مدتی کوتاه روزه بگیریم، بسی مفید تر خواهد بود. روزه بجهاز هاضمه فرصت آسایش میدهد و آنرا توانا میگرداند مواد سمی را که ممکنست در معده جمع شده باشد ، دفع کند

«نظافت - خود را هر روز یا لااقل هفته ئی دو بار در تابستان و يك بار در زمستان پاك شستن بسیار مفید است زیرا نظافت موجب باز شدن مسامات میگردد و در نتیجه کار ریه که دفع کاربون و جذب اکسیژن است کاسته میشود و راه را برای دفع اسید اوریک و مواد سمی دیگر باز میگرداند .»

«اشعه خورشید- دیگر از عوامل مهم تندرستی اشعه خورشید است مشهور است اشعه ماوراء بنفش که در خورشید هست ، قاتل میکرب است. پس خودتانرا در اطاقهای تاریک حبس نکنید و درها و پنجره ها را ولوزمستان هم باشد، لااقل چند دقیقه باز کنید که هوا تجدید شود و اشعه کاملا داخل گردد.»

الکل و نیکوتین

یکی از علل مهم پیری و ناتوانی نابهنگام، افراط در باده نوشی است. شرا بخوری بر اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و تولید شدن سموم در معده ، پدید میگردد. شرابخواری را میتوان بوسیله پاك کردن معده از

سموم بوسیله روزه گرفتن و خوردن غذاهای ساده، از بین برد.»

«نیکوتینی که در یک سیگار هست، اگر بصورت جوهر در شخصی تزریق شود، او را نابود خواهد کرد. دخانیات به اندازه الکل مضر است.»

خواننده شاید تصور کند که برای حفظ جوانی باید مثل یک زاهد زندگانی کند و از همه لذائد چشم پوشد. نه اینطور نیست، آنچه برای این منظور لازم است اینست که همواره هم اندرون و هم برون خود را پاک نگاهدارید و خود را با سرگرمیهای گوناگون مشغول دارید ورزش کنید غذاهای بی گزند بخورید، از برانگیختن عواطف منفی خودداری کنید. آنوقت خواهید دید که حفظ تندرستی چندان دشوار نیست.»

«در خاتمه باید گفت پیری یک نوع بیماری است که میتوان بوسیله رعایت اصول بهداشت بتعویق انداخت.»

ده اصل راکفلر

راکفلر میلیونر معروف امریکایی که 97 سال زندگانی کرد عقیده داشت هر کس از ده اصل او پیروی کند، صد سال عمر خواهد کرد. این ده اصل عبارتست از:

1- هیچوقت نسبت بزنگانی با همه شادمانیها و آلام آن بی علاقه مشو.

2- غذا بحد اعتدال و در ساعات معین بخور

3- باندازه ورزش کن ولی افراط مکن

4- بحد کافی بخواب

5- خود را از ملالت و اندوه برکناردار

6- هر روز صبح کارهای روزانه ات را معین کن و با دقت آنها را انجام ده

7- تا ممکن است از نور خورشید استفاده کن

8 تا میتوانی شیر بخور

9- از پزشك خود اطاعت کن و در مواقع معین باو مراجعه کن.

10- از کار فوق العاده اجتناب کن

این مرد که بیش از صد سال عمر کرد، معتقد بود که برای نائل گشتن بطول عمر بایستی مثل اجداد خود در نهایت سادگی زندگی کرد چندانکه حتی باید لباس نپوشید و حرکات طبیعی را جایگزین ورزش کرد. مخصوصاً شنا را بسیار ستوده بعقیده او عادات خور و خواب هم باید مثل حیوانات دیگر باشد یعنی باید روز خوابید و شب بیدار بود و خواب هم باید منقطع باشد یعنی هنگام خواب باید مثل حیوانات گاهگاه بیدار شد. یکسر خوابیدن مضر است و در غذا خوردن هم باید مثل حیوانات رعایت نظم و ترتیب نکرد و هر وقت گرسنگی روی آورد، خورد. غذاهم باید سبزی و میوه باشد

راز تندرستی

تندرستی چیست؟

تندرست بودن یعنی در حالت طبیعی بودن جسم که بر اثر پیروی از قوانین طبیعت پدید می آید. مرض بر اثر نقض این قوانین تولید می‌گردد. اگر مریض گشتیم دوباره میتوانیم تندرست گردیم بشرطی که علت مرض را پیدا کرده از راه طبیعی آن را از بین ببریم برای این منظور باید آن نیروی شفا دهنده که درون ماست بفعالیت آوریم.

برای بکار انداختن این نیروی عللی را که موجب مرض شده ، باید از بین ببرد. غالباً ریشه این علل غذاست. لذا باید همواره این نکته را در نظر گیریم هم در موقع تندرستی و هم موقع ابتلاء بمرض باید در تندرستی فقط غذای مورد نیاز تن را بمقدار لازم بخوریم و برای هضم و جذب آن بحد اعتدال ورزش کنیم

عوامل اساسی که تندرستی را حفظ میکند عبارتست از غذای درست ورزش درست هوای پاک، آسایش ، پاکیزگی درون و برون گشاده رویی و احتراز از عاداتی که موجب میشود خون مسموم گردد (مثل نوشیدن شراب و کشیدن سیگار)

بنابراین علت اولیه مرض، نقض قوانین طبیعت است بوجهی من الوجوه مرض یا بر اثر پرخوری تولید میشود و یا بر اثر نخوردن غذاهای مورد نیاز بدن و یا خوردن املاح سمی و غذاهای ناسازگار و غذاهای فاقد مواد حیاتی و یا غذاهای گندیده عواطف منفی «مثل خشم و اندوه» و عادات و ضعف مزاج رل مهمی در تولید مرض بازی میکند

خود میکرب مرض تولید نمیکند اگر خود میکرب مرض تولید میکرد هیچکس سالم نمیبود زیرا ما هر روز يك مقدار زیاد از همه جور میکرب میخوریم. با وجود این همه مریض نمیشویم! چرا؟ چون تن اشخاص سالم قوه آن را دارد که میکربها را در خود نابود کند ولی آنکه بر اثر نقض قوانین طبیعت علیل گشته، مریض میگردد، چرا؟ برای اینکه تن خود را چندان ضعیف و آلوده گردانده که میکرب محیط خوبی برای تغذیه و پرورش پیدا کرده تا در آن مأوی گیرد

حالا- اگر کسی که دچار مرضی گشته، از راه غیر طبیعی تحت معالجه قرار گیرد (و بدبختانه اغلب معالجات کنونی بدینصورت انجام میپذیرد) یا مریض روز بروز ضعیف تر میگردد و امراض دیگر را هم مبتلا میشود و یا موقتاً باز سلامتی خود را بدست میآورد اما با چه قیمت؟ بقیمت مستعد شدن برای ابتلاء امراض دیگر

زیرا پزشکان امروز علت مرض را از بین نمی برند بلکه میکوشند مرض را که معلول است از بین ببرند و در نتیجه علت مرض که زمینه مساعد برای تولید مرض باشد همچنان در تن میماند باضافه مرضی که داروهای سمی امروزه در تن تولید میکند

پس نتیجه میگیریم که فقط تنی که از کثافات گوناگون آلوده و ضعیف گشته، گرفتار میکرب میگردد همچنان که مگس فقط سوی خاکروبها روی آورده مأوی میگیرد

برای رهایی از مرض علت آن را که همین کثافات باشد باید از بین برد و این امر بوسیله دوا انجام نمیگیرد بلکه باید رژیم غذا را تغییر داد و روزه گرفت تا موقعی که تن کاملاً از سموم خود رهایی یابد.

يك دانشمند فرانسوی میگوید که برخلاف آنچه پاستور تصور کرد میکرب کوچکترین موجود زنده نیست بلکه خود میکرب مرکب است از

موجودات ذره بینی دیگر که آنها را «میوروزیما» نامیده این میوروزیما در موقعیکه سلولهای آن درست کار میکنند، صدمه ئی به آن نمیرسانند بلکه با سلولهای دیگر همکاری میکنند ولی همینکه اختلالاتی در تن رخ داد موقع را غنیمت شمرده دسته دسته بانقلاب میپردازند و این دسته ها همان میکربها هستند که پاستور کشف کرده برای اینکه میکروبها باز پراکنده شده بصورت «میوروزیما» در آیند، باید اولاً با امساک کثافتی که در تن جمع شده دفع نمود و سپس يك رژيم مناسب اتخاذ کرد

يك عقیده عجیب دیگر

عقیده این دانشمند اینست که ، سلولهای سفید مدافع تن نیستند بلکه ذرات فاسد شده آن هستند که خوراک میکر بها میگردند.

موقع گرفتاری بمرض تمام نیروی تن صرف دفع مواد مضره میگردد لذا روا نیست در چنین موقع غذاهای سنگین خوردن بقول یکی از حکماء جهاز هاضمه در موقع سلامتی مثل اسفنج مواد را بخود جذب میکند و در موقع بیماری بنا میکند مواد زائده را دفع کردن . چون در آن واحد نمیشود دو کار انجام داد ، لذا روانیست ، موقع بیماری با خوردن غذاهای سنگین فعالیتهای دفاعی جهاز هاضمه را عقیم گذاشتن برای اینکه درخت مرض در ما بوجود نیاید، باید تخم آنرا نابود کنیم بچه وسیله میتوان تخم مرض را از بین برد ، بوسیله نامساعد کردن زمینه (یعنی بوسیله پاک کردن تن از مواد زائده و کثافات) بنیاد هر مرض مزمن، اختلالات جهاز هاضمه است که بر اثر پرخوری یا خوردن غذاهای ناسازگار یا عدم کنترل عواطف منفی تولید میگردد. و همواره با هر مرض، اختلالات جهاز هاضمه همراه است. لذا گفته اند که معده کانون امراض است (المعدة بيت الداء) امساک بموقع خود سودمند است ولی اگر نابهنگام باشد بجای سود زیان میرساند. مثلاً اگر کسی بر اثر فقدان مواد مورد نیاز آن ضعیف البنیه شده باشد روزه بگیرد پیداست بیش از پیش ناتوان گشته ممکنست از بین برود.

بقول سعدی

نه چندان بخور که از دهانت برآید *** نه چندان که از ضعف جانت بر آید

ولی غالباً ما بیش از اندازه میخوریم بقول ناپلئون ما هر قدر هم کم

ص: 20

بخوریم باز زیاد خورده ایم. فقراء غذاهای گندیده بمقدار زیاد میخورند و اغنیاء غذاهای سنگین . لذا میبینیم هر دو طبقه گرفتار امراضند در صورتیکه . اگر فقرا غذاهای ساده را باندازه نی که مورد نیاز تن است بخورند ، بهیچ وجه مریض نخواهند گردید و همینطور اغنیا اگر از پر خوری دست بکشند سالم خواهند بود . (الحمیة من الاکل راس کل دواء والاسراف فی الاکل داء) یعنی دوی دواها کم، خوردن است و پر خوری مرض است. «تا اشتها غالب نشود چیزی نباید خورد»

ابن سینا میگوید: احذر طعاماً قبل هضم طعام .

دیگری گفته : آنچه باشتها بخوری ، تو آنرا خورده ای و آنچه بی اشتها خوری آن، ترا خورده است.»

«باید گرسنگی را تسکین کنیم نه اشتها را یا اقلاً اشتهای غالب را از اشتهای کاذب تشخیص دهیم ... گرسنگی بهترین خورشهاست و شکم بهترین آشپزخانه ها

ترا بحفظ وجود اگر نظر باشد *** دهن زمعدہ نباید بزرگتر باشد

برای دریافتن اینکه چه موقع براستی گرسنه هستید کفایت از خوردن غذا تا وقتی خودداری کنید که گرسنگی شدیدی در خود احساس کنید و میل پیدا کنید که ساده ترین غذاها مثل نان و سزی را با رغبت تمام بخورید و برای اینکه مطمئن باشید که باندازه خورده اید وقتیکه از خوردن دست کشید باید باز کمی احساس گرسنگی در شما باقی باشد

باید فرق گذاشت بین اشتهای حقیقی و اشتهای کاذب . اشتهای کاذب بر اثر عادت بخوردن غذا در اوقات معین پدید میآید مولد اشتهای حقیقی گرسنگی است. پس وقتی باید غذا خورد که براستی گرسنه هستیم نه اینکه بر حسب عادت روزانه ، و لو سیر باشیم غذا بخوریم گرسنگی نشان کم شدن انرژی تست .

فقط در موقعیکه گرسنگی روی میآورد تن نیاز فوری دارد بغذاهای مورد نیاز که باید زود فراهم گردد و گرنه بر اثر صرف انرژی اندوخته ، قوای آن تحلیل میرود و رنجوری دست میدهد . ولی باید باندازه خورد تا آنچه میخوریم هضم گردد و مواد لازمه جذب شود و گرنه در صورتیکه بیش از اندازه بخوریم، جز اینکه بر جهاز هاضمه کار اضافی تحمیل کنیم و آن را

پرخوری جز اینکه جهاز هاضمه را بفعالیت فوق العاده برانگیزد و آنرا فرسوده گرداند سودی نمیرساند و اگر خدای نکرده کسی جهاز هاضمه اش ضعیف باشد و پرخوری کند حتما بمرک نابهنگام دچار میگردد. مضار پرخوری در جوانی چندان آشکار نمیگردد زیرا در آن موقع جهاز هاضمه مثل هر چیز نو فعالیت فوق العاده را تحمل تواند کرد ولی دیری نمیگذرد که ناگهان فرسودگی جهاز هاضمه معلوم میشود و سراسر آن دچار اختلالات شدید میگردد. و کارگران تن که غده ها باشند، هم گویی اعتصاب کرده از فعالیت دست میکشند. آن وقت است که پرخور در می یابد در جوانی چه خبطی کرده.

مثلی میگوید «گرسنگی شمشیری است تیز در معده آدم تندرست.»

یعنی آدم تندرست اشتها دارد. ولی باید خوانندگان بخاطر داشته باشند که اشتها دو نوع است، اشتهای کاذب و اشتهای حقیقی

اشتهای حقیقی

اشتهای حقیقی حالتی است که در تن پدید میگردد پس از گرسنگی حقیقی و با خوردن غذا (ولونان خالی باشد) رفع میگردد. ولی اشتهای کاذب بر اثر پرخوری تولید میگردد و شناختن این نوع اشتها قدری دشوار است. فقط توان گفت در این نوع اشتها، شخص فقط چیزهای خوشمزه را میخورد. پس تا هنگامی که شدیداً میل بخوردن ساده ترین غذاها نکرید غذا نخورید و وقتی که اشتهای حقیقی تولید، گشت غذا را با شادی بخورید زیرا خوشی در تسریع هضم و جذب غذا رل مهمی بازی میکند نباید اشتها را بوسیله خوردن ترشی یا غذاهای بسیار لذیذ برانگیخت چرا که در این صورت ناچار به پرخوری پرداخته و بسوء هاضمه مبتلا میگرددیم. پس از خوردن غذا باید کمی استراحت کرد. بهتر اینست که به صحبت های شیرین و تفریحات ملایم پردازید ولی کسانی که به چاقی و یا نقرس و یا دیابت مبتلا هستند باید اندکی پس از از صرف غذا بورزش ملایم پردازند.

اشتهای حقیقی نگهدارنده تندرستی و مولد نیرو و انرژی است ولی اشتهای کاذب مواد امراض و خستگی است این اشتهای کاذب است که تن را

بکشوری مبدل میکند که در آن عده جنایتکاران (یعنی میکرب) بمراتب : بیش از عده پلیس (یعنی سلولهای خورنده) است پیداست در چنین کشور نخست هرج و مرج کامل حکمفرما میگردد و اگر چاره ای برای رفع این هرج و مرج نشود قتل عام رخ داده، تن بتصرف جنایتکاران که میکرب باشد می افتد و در نتیجه شخص از پای در میاید.

پس هر بار که تصمیم بخوردن غذا میگیریم باید نخست معلوم گردانیم که آیا براستی گرسنه هستیم یا اشتهای کاذب ما را بخوردن جیره روزانه برانگیخته در صورتیکه براستی گرسنگی ما را بخوردن برانگیخته باشد ما باید حتی الامکان از خوردن غذاهای متنوع خودداری کنیم زیرا معده به دو طرز کار میکند : یا فعالیت آن اسیدی است و یا قلیائی حالا اگر ما غذاهای نشاسته ای و شکر را که در عمل هضم يك واسطه قلیائی لازم دارد با غذاهای پروتن دار (مثل گوشت) که يك واسطه اسیدی لازم دارد، بخوریم ، عمل هضم درست انجام نمیگیرد و عملیات شیمیائی معده مختل میگردد پس هنگام خوردن غذا باید رعایت این چهار اصل را بکنیم:

1 - بیش از اندازه نخوریم و مخصوصاً در خوردن غذاهای پروتن دار ، افراط نکنیم

2 - با غذاهای نشاسته ئی ، گوشت و یا هر غذائی که عملیات اسیدی لازم دارد ، نخوریم .

3- غذاهائی مثل نان قندی و شیرینی و کنسروها و هر غذائی که از مواد حیاتی محروم گشته نخوریم.

4 - باید غذا را نيك بجائیم مخصوصاً غذای نشاسته ئی مثل (نان) چون قسمت اعظم مردم، نوع غذاها را نمیشناسند لذا همان بهتر که هر وعده يك نوع غذا بخورند. خوردن غذاهای متنوع وقتی مفید است که خورنده غذا شناس باشد و بداند که چه میخورد . ولی آنکه از غذا شناسی بهره ندارد همان بهتر که هر بار بیش از یکی دو نوع غذا نخورد و معده خود را با غذاهای ناسازگار مملو نسازد

زیانهای پرخوری

اساس وریشه هر مرض مزمن، اختلالات جهاز هاضمه است که بر اثر پرخوری یا خوردن غذاهای ناسازگار و یا عدم کنترل عواطف منفی تولید

ص: 23

می‌گردد و همواره با هر مرض، اختلالات جهاز هاضمه همراه است. لذا گفته‌اند که معده کانون امراض است - زیرا معده است که انرژی را بصورت خون تولید میکند و خون اگر مسموم گردد مرض تولید میشود. خون علت العلل امراض است. با پاك نگهداشتن خون، مرض را هم از بین برده ایم میکرب مثل مگس روی کثافت زندگی میکند همینکه مانع شدیم تن ما آلوده گردد، میکرب را هم رانده ایم. همین طور که مگس در جای پاك اقامت نمیکند، همچنان میکرب در خون پاك راه نمی‌یابد.

مثلی میگوید: در شکم پرشیاطین میرقصند! چه قدر ر است گفته. ولی از هزار نفر حتی یک نفر پیدا نتوانید کرد که پس از پر خوری احساس کرده باشد که معده او کانون شیاطین گشته

اغلب مردم هنوز در نیافته‌اند که در حفظ تندرستی کمیت چندان دخیل نیست ولی کیفیت دخالت تام دارد و علاوه بر این، عواملی دیگر هست از جمله اندازه قدرت جهاز هاضمه برای هضم و جذب غذاست. لذا نباید در معده ای که نمی‌تواند غذاهای سنگین را هضم کند، غذای سنگین ریخت. زیرا در اینصورت بجای سود زیان میرساند: غذا در معده میگذرد و بیوست تولید میگذرد. و اگر این عمل تکرار شود، امراض خطرناک مثل رماتیسم نقرس - سرطان - آپاندیسیت و غیره تولید میگذرد. ولی چنانکه گفتیم اغنیا غذاهای سنگین و فقرا غذاهای گندیده بمقدار زیاد می‌خورند و در نتیجه هر دو طبقه دائما گرفتار انواع بیماریها هستند و زود از بین میروند

پیش از این نام شخصی موسوم به طامس پار را بردیم که در 152 سالگی فوت کرد. این شخص در 150 سالگی بنا بر دعوت چارلز، پادشاه انگلستان بکاخ شاه آمد. ولی پس از دو سال، در گذشت، دکتر هاروی که تن او را پس از مرگ تشریح کرد میگوید که علت مرگ اوسالخوردگی و یا ناتوانی نبوده بلکه پر خوری بوده. پیر مرد نامبرده که دهاتی بود تا 150 سالگی غذای بسیار ساده و آنهم بمقدار کم میخورد ولی بقصر که آمد شروع کرد به پر خوری و در نتیجه بسوء هاضمه مبتلا شده در گذشت

غذا و تندرستی

مثلی میگوید: پدر مرض هر چه بخوهد باشد، مادرش حتماً غذای بد است مثل دیگری میگوید عدس بخورید تندرست خواهید بود، ماش

بخورید تندرستی را از دست خواهید داد. اینکه چقدر غذا در تندرستی تأثیر میکند امری است آشکار و لذا نباید در انتخاب غذا فریب رنگ و بو و مزه غذا را خورد بلکه باید دید غذایی را که میخوریم چه خواصی را دار است و چه تأثیری در تندرستی ما میکند. بسیاری از غذاهای خوشمزه علاوه بر اینکه ماده غذایی ندارند، بتن زیان میرسانند (مثل نان قندی بعضی شیرینیجات) و ای بسا غذاهای بدمزه هست که سود فراوان میرساند. برای اینکه از لحاظ غذایی خوراکی که میخوریم، مطمئن باشیم، باید همواره چیزهایی که خود طبیعت بوجود آورده بخوریم و آنچه در آشپزخانه های انسانی ساخته میشود، با احتیاط بمصرف رسانیم، شیر خشک، کمپوت ساردین و کنسروها و انواع غذاهای دیگر که آدمی درست میکند، باید با احتیاط خورد و بعضی آنها (مثل شراب) را باید اصلاً نخورد.

هر روز ما مقداری انرژی مصرف میکنیم و هر روز چندین هزار سلول از دست میدهیم، برای جبران این تلفات باید غذا باندازه ای که لازمست بخوریم و اگر نه تعادل بهم میخورد و مریض میگردیم حتی ممکنست، سرمایه زندگی را از دست بدهیم.

تندرستی ما بسته باینست که هر روز چه میخوریم چه مقدار میخوریم و چگونه میخوریم و بچه عاداتی معتاد هستیم و دچار چگونه عواطفی گشته ایم ولی مهمترین رل را غذا بازی میکند زیرا ما از همین غذا ساخته می شویم عوامل دیگر، فقط موانعی هستند که تن را از تغذیه باز میدارند ولی در هر صورت تن کم و بیش از غذاهائی که در معده وارد میشود، استفاده میکند کس توانست، غذا و عواطف خود را تحت کنترل قرار دهد، بزرگترین گام را برداشته در شاهراه تندرستی و طول عمر

باید هر روز مواظب باشیم چیزهایی را که میخوریم، مضر نبوده شامل مواد لازمه باشد تا نسوج از بعض مواد بی بهره نماند. باید از خوردن غذاهائی که موجب اختلال جهاز هاضمه میگردند، سخت خود داری کرد.

غذای فاسد مثل زهر است. نخوردن کمپوت و پنیرهایی که از کشور های خارجه وارد میشود بهتر است زیرا اغلب این غذاها گرچه خوشمزه اند ولی فاسد و مضرند و فاقد مواد حیاتی هستند. مواد حیاتی را فقط در میوه

«سبزیجات توان یافت. در خوردن چنین چیزها، باید متوجه بود غذا گندیده یا خام نباشد مخصوصاً گندیدگی بسیار اثر بدی در معده دارد. میوه های خشك مضر نیست و در زمستان باید ازین جور میوه ها، استفاده کرد. عربهای صحرائشین با اینکه فاقد طبیب و وسائل درمان هستند، اغلب زیاد عمر میکنند چرا؟ زیرا شیر شتر و خرما که دو غذای مغذی هستند، میخورند و در هوای آزاد يك زندگی آرام بی دغدغه میگذرانند ما نه فقط بوسیله پختن غذاهای طبیعی، مواد حیاتی آنرا از بین میبریم بلکه گاه قبل از پختن آنرا از غذائیت محروم میگردانیم مثلاً نان سفید که از آرد بدون سبوس تهیه میشود دارای دو نقص است: یکی اینکه چندان غذائیت ندارد دوم اینکه چون سبوس ندارد سهل الهضم نیست ببینید چقدر ابلهیم که سبوس را که دارای غذائیت است بچووانات میدهیم و خود آرد بی سبوس را پس از، از بین بردن مواد حیاتی آن میخوریم اگر حیوانات میدانستند ما چه میکنیم بریش ما میخندیدند!

از طرف دیگر سبزیجات و حتی میوه جات را میپزیم و این يك اشتباه بزرگ دیگر است زیرا گذشته بر اینکه درینصورت نیروی حیاتی آنها از بین میرود ترکیب شیمیائی آنها هم بکلی تغییر می یابد مثلاً گوجه فرنگی خیلی کم «اگزالیك اسید» دارد ولی گوجه فرنگی پخته گذشته بر اینکه نیروی حیاتی خود را از دست داده بمقدار زیاد ازین اسید، دار است

باید اذعان کرد که ما غذا را از روی هوس میخوریم و نه بمنظور رفع احتیاجات تن. هر چه خوشمزه است، میخوریم چه مضر باشد و چه سودمند. خوردن را مقصد قرار داده ایم حال آنکه خوردن وسیله ئی است برای حفظ تندرستی و نیرومندی لذا تعجب نیست اگر پی در پی مریض میشویم

رلی که غذا بازی میکند

سیکها و پاتانها در همان محیط که اهالی مدرس (شهری است در جنوب شرقی هندوستان) زندگی میکنند بسر میبرند با وجود این قامت اهالی مدرس بسی کوتاھتر از قامت پاتانها و سیکهاست. سر این اختلاف چیست؟ پس از تحقیقات زیاد معلوم شده که این اختلاف بر اثر مختلف بودن غذاهای پاتانها و سیکها و اهالی مدرس است

غذای روزانه سیکها عبارتست از ماست و مقدار کمی گوشت و مقدار زیادی سبزی و سیب زمینی و نان و حال آنکه غذای اهالی مدرس عبارتست

چون سر رابرت ماك کاریسون این اختلاف را ملاحظه کرد، در صدد آزمایش بر آمد. در لابراتوار او دوازده قفس بود که پر بود از موشهای سفید. این موشها با اینکه اخلاف يك اجداد بودند، هیچ شباهت باهم نداشتند در قفس اول مثلاً يك موش فربه بود که دارای موهای خشن و رفتار پر شرارت بود غذای این موش موقعی که از شیر گرفته شد عبارت بود از نان سفید، مربا، گوشت گاو پخته، ماهی جوشانده، سبزی جوشانده، چای دم کرده، در قفس دیگر موشهایی بودند که غذایشان همان غذا بود که سیکها و پاتانها میخورند. اینها باندازه موش قفس اول درشت و فربه بودند ولی مویشان صاف و نرم بود و طبیعتی صلح جو و آرام داشتند

در قفس سوم موشهای کوتاه قامت و نسبتاً کوچک بودند. این موشها غذایشان شبیه غذای اهالی مدرس بودند کمی بالاتر قفسی بود بر از موش های کوتاه قامت ولی تنومند که موی چرب داشتند و سیلشان دارای پیچ بود این موش ها دارای طبیعتی بودند که فرانسویان دارند زیرا غذای فرانسوی می خوردند

ایشان همسایگانی داشتند کوتاه قامت ولی بسیار پر طاقت و فعال و چابک که آنی در یکجا قرار نمیگرفتند. اینها غذای ژاپونی میخوردند و بالطبع طبیعت ژاپونی در آنها راه یافته بود.

از مراتب بالا میتوان دریافت چقدر غذا در جسم تاثیر دارد

جای بسی تعجب است که قانون از طرفی ارسنیک و کوکائین و مرفین را منع کرده و از طرف دیگر فروش سمومهای گوناگون بنام «دوا» و کسرو و سیگار و مشروبات الکلی را آزاد گذاشته است

موقع خوردن غذائی باید لااقل بدانیم چرا میخوریم، چه میخوریم چه مقدار میخوریم و چطور میخوریم. نیرومندی تن بسته بمقدار غذائیکه روزانه خورده میشود نیست بلکه مربوط باینستکه چه مقدار از این غذا بتن جذب میگردد. کسیکه زیاد میخورد تا چاق شود، کار خوبی نمیکند چه اگر جهاز هاضمه اش درست از عهده جذب و دفع غذا بر نیامد، غذا در معده ناتوانش متعفن گشته سموم گوناگون تولید میکند و این سموم زمینه امراض را فراهم میکند

ولتر در کتاب خود موسوم به «فرهنگ فلسفی» مقاله ای دارد تحت عنوان «مرض - دارو» ما خلاصه آنرا اینجا نقل میکنیم:

فرض کنید که شاهزاده زیبایی که از علم تشریح کاملاً بی اطلاع است یا بر اثر پرخوری مریض شده و یا بر اثر عدم اعتدال در رقص و یا افراط در کارهای دیگر که شاهزادگان انجام میدهند و نجور گردیده و فرض کنید طبیب باین شاهزاده خانم چنین میگوید:

خانم، برای اینکه تندرست باشید لازمست که مغز شما بیک نخاع سالم متصل باشد. و این نخاع باید از دو طرف پانزده جفت نسج عصبی داشته باشد و قلب شما باید منظم باز و بسته شود و خونی که داخل شراین میگردد، باید روزی 600 بار در تن جریان باید این خون که سرعت جریانش سریعتر از جریان رود رن، است باید مواد زائده را از بین برد

شاهزاده خواهد گفت:

بسیار خوب آقای دکتر، برای منظم کردن جریان خون، شاه بشما پاداش خوبی خواهد داد بنابراین این از این کار غفلت نکنید تا من آسوده باشم

پزشک - والا حضرت، فرمانهایی که ببنده میدهید، باید بخالق بدهید آن یگانه نیروی که میلیونها سیاره را واداشته گرد میلیونها ستاره بگردش

در آید، نیز راه جریان خون شما را تعیین میکند شاهزاده - چه آیا با اینکه ادعا داری که پزشک هستی، نمیتوانی دستوری بمن بدهی؟

طیب - خیر، والا حاضر تا ما فقط میتوانیم شما را از بعضی اعضا محروم گردانیم ولی نمیتوانیم چیزی بر تن شما بیفزاییم. نوکران شما کاخ شما را جارو میکنند ولی کسی که آنرا ساخته، معمار است. اگر والا حضرت پرخوری کرده آید، من میتوانم با مسهل روده هایتان را پاک گردانم این يك جارو است که بوسیله آن درون شما را پاک میکنم، اگر مبتلا بسرطان هستید، پستانتان را قطع میکنم ولی نمیتوانم پستان دیگری بشما بدهم. اگر بسنک مثانه مبتلا هستید، من میتوانم شما را از شر آن نجات دهم اگر پای شما بغانقاریا مبتلا شد، میتوانم آن را قطع کنم. خلاصه، ما طیبیان عینا مثل دندانساز هستیم که میتواند دندانی را بکشد ولی نمیتواند يك دندان سالم جای آن گذارد.

شاهزاده - شما مرا بهراس انداخته آید چرا که من تصور میکردم شما اطباء میتوانید کلیه امراض را معالجه کنید

طیب - ما امراضی را میتوانیم معالجه کنیم که خود بخود معالجه میگردند!

شاهزاده - پس اینهمه داروها و حبها برای چیست؟

طیب - اینها اختراع شده برای بدست آوردن پول و دلخوشی بیماران چه، در واقع طبیعت، طیب حقیقی است

شاهزاده پس دارو در چیست؟

طیب - بشما گفتم که راه رهایی از مرض، پاک نگهداشتن خانه ای است که ما نمیتوانیم نظیرش را دوباره بسازیم. چیزهایی که میدانید بشما میسازد بحد اعتدال بخورید. چیزهایی که زود هضم میشود، برای تن مفید است. چه چیز است که بهضم غذا بهترین وجه کمک میکند؟ ورزش است. چه چیز است که نیروی تن را تجدید میکند؟ خواب است

چه چیز امراض غیر قابل علاج را از شدت میکاهاند؟ بردباری است.

چه چیز بنیه ضعیف را قوی میگرداند؟

هیچ

!

همانطور که ولتر، گفته پاکی معده ریشه تندرستی است ولی در صورت بیماری دواهای نباتی بمراتب بیزیان تر از دواهایی است که از اصلاح ساخته میشود زیرا:

ص: 29

طبیعت املاح مختلف را غذای سبزیجات و درختان گردانده و سبزیجات و میوه جات را غذای حیوان . لذا بر خلاف نقشه طبیعت رفتار کرده ایم اگر اصلاح را با هم ترکیب نموده آنرا برای معالجه امراض که خود بر اثر نقض قوانین طبیعت تولید میگردد بکار بریم بنابراین اگر بخواهیم دوائی بخوریم، باید دوائی نباتی باشد

لذا طب یونانی و هندی و چینی که نباتات را دوا قرار داده اند بمراتب بهتر از طب اروپایی است بلکه باید گفت اولی اگر سودی نرساند ، زیان کمتر میرساند ولی دومی اگر سودی نرساند حتما زیان میرساند. هنوز پزشکان اروپائی در نیافته اند که طبیعت جهاز هاضمه آدمی را برای حل و هضم مواد املاحی درست نکرده لذا میبینیم کسی که دواهای اروپائی زیاد میخورد، هر روز بیک درد تازه گرفتار میشود و رنجوری چنان بروی غالب میگردد که سخت مریض و ناتوان گشته از پای در میآید . با خوردن دواهای اروپائی ممکنست سموم گوناگون در انساج و روده شما راه یافته و اعضا رئیسه را که بر اثر فعالیت زیاد برای دفع سموم فرسوده گشته اند ، چنان از کار اندازد که دیگر نتواند کوچکترین فعالیتی برای از بین بردن این سموم ابراز دارد و در نتیجه بامراض خطرناک دچار گشته و برنجوری دائم مبتلا خواهد گشت.

رلی که دوا در تولید امراض بازی میکند!

غذا اگر ناسازگار و سمی و یا اضافه بر مقدار لازم خورده شود و تن توانائی دفع و یا هضم این غذاهای اضافی را نداشته باشد ، در این صورت شخص بنسبت شدت و ضعف سمیت و امتلاء معده مریض میشود طبیعت برای از بین بردن این مواد زائده و سمی ، تب و عرق و دمل و جوش و غیره پدید میآورد. پزشک این علائم را که معلول مرض هستند ، علت انگاشته دواهای گوناگون برای از بین بردن این معلولها میدهد در صورتیکه بعلت که جمع شدن مواد زائده باشد اصلا توجه نمیکند

در نتیجه مریض را با امراض خطرناک (مثل رماتیسم و نقرس و آپاندیسیت) مبتلا میگردانند. بروز دمل و جوش و محلولهای دیگر نشانه کوششی است که طبیعت برای دفع این مواد ظاهر میکند. ما باید بوسیله

پرهیز و امساک و خوردن غذاهای مناسب موجب شویم طبیعت بهتر بتواند در کوشش خود کامیاب گردد نه اینکه مجاهدتهای آنرا بیش از پیش بلااثر گردانیم و بوسیله استعمال دواهای گوناگون مانع شویم از اینکه عوارض مثل دمل و تب و یا بلغم) بروز کند

ماندن همین سموم و مواد زائده در تن است که امراضی مانند سرطان و برونشیت درد کبد و فشار خون و ورم عصب و ورم شریان و عرق النساء تولید میکند

اگر ما باز هم مانع شویم که بوسیله این امراض طبیعت مواد مضره را از تن خارج گرداند، آنوقت است که طبیعت با آخرین علاج یعنی مرک متوسل میشود

بنا براین در معالجه امراض باید نخست علت مرض را پیدا کرد و خود ماشین بدن را باید گذاشت سومی که در آن جمع که در آن جمع شده دفع کند زیرا نهال مرض غالباً از خودتن تولید میگردد و برای نابود کردن آنها باید خود تن بفعالیت پردازد و برای اینکه تن در از بین بردن عللی که مرض را تولید کرده بیشتر بفعالیت پردازد باید آن فرصت دفع این مواد زائد را داد برای اینکه مجالی بتن برای دفع این مواد داده باشیم، باید امساک کنیم و از خوردن غذاهای ثقیل جداً پرهیزیم و بخوردن آب میوه و شیر و شوربای ساده قناعت کنیم تا وقتی که سمومیکه در معده جمع شده و در خون راه یافته دفع گردد .

در این موقع تن توانا خواهد گردید که مرض را از بین ببرد. ولی همینکه تن توانست این امر را با انجام رساند، ما نباید بخیال اینکه نیک معالجه شده ایم از پرهیز دست برداریم بلکه باید همچنان خوردن غذاهای ساده مداومت دهیم تا مرض عودت نکند

دکتر الیور هولمس درباره دوا میگوید:

اگر همه دواهاییکه در جهان هست در دریا بریزند، ماهیان همه بیمار خواهند شد و بشر از هزاران امراض نجات خواهد یافت.»

ولتر که مثل اولیور هولمس بیش از 80 سال عمر کرد میگوید : ما دواهاییکه درست خاصیتشان را نمیدانیم در تنی که از اسرارش چندان اطلاع نداریم فرو میریزیم ، تا امراضی را که از ماهیتشان آگاه نیستیم ، از بین برد . «

چقدر ولتر راست گفته است: کسانیکه پی در پی دوا میخورند، خوبست این گفته هولمس و ولتر را در نظر داشته باشند و جای اینکه پول خود را صرف دوا و دکتر کنند چیزهای سودمند بخورند و یا برای روز مبادا نگاه دارند تا هم تندرستی خود را حفظ کرده باشن و هم پول خود را

این را باید همیشه در نظر داشت که اغلب دواها مرض را از بین نمیرد بلکه درد را تسکین و تخفیف میدهد و بدینوسیله بمرض مجال میدهد که بیشتر توسعه یابد ولی مریض بیچاره چون احساس درد نمیکند خیال میکنند که شفا یافته است. غافل از آنکه مرض دارد رشد میکند از اینرو باید گفت درد نعمتی است بزرگ زیرا فقط بوسیله آنست که ماهیت مرض و شدت مرض و موضع مرض معلوم میشود.

اگر ما بوسیله خوردن دواهای مسکن درد را از بین ببریم نه تنها موضع مرض را پیدا نتوانیم کرد بلکه شدت و ضعف مرض را هم نخواهیم فهمید تا بتوان بمعالجه اقدام کرد و از سوی دیگر از چگونگی پیشرفت آن غافل خواهیم ماند

چنین دواها علاوه بر اینکه مرض را از بین نمیرند، یافتن آن گشته جهاز هاضمه را بکلی مختل میگردانند و موجب میشوند تن از فعالیت برضد مرض و دفع آن عاجز ماند و در نتیجه بجای اینکه غده های تن باصلاح امور داخلی پردازد، بیگانه (یعنی دوا) با کمال آسایش بفعالیت پرداختند شروع بتخریب میکند

درمان طبی

مقصود از درمان طبی، در مانیت که بوسیله دواهای معمولی انجام میگردد. اگر بگوئیم طب اروپائی برای مریض مخاطرات زیادی در بر دارد نه گزاف گفته ایم و نه دروغ پزشکان بزرگی مثل دکتر تلدن کوهن و لیندلر که سابقاً بروش درمان طبی بیمارانرا معالجه میکردند ولی بعداً بخطای خود پی بردند و بروش دیگری که موسوم است بروش درمان طبیعی بمعالجه بیماران مشغول گشتند کتابهای بیشماری برضد طبابت کنونی نوشته اند و ثابت کرده اند که چقدر این طبابت ممکن است عواقب وخیمی برای مریض بیار آورد.

طب کنونی بعضی امراض را معالجه میکند ولی در عین معالجه امراضی دیگر تولید میکند مثلاً رماتیسم و آپاندیسیت را معالجه میکند ولی بقیمت ضعیف گرداندن بنیه و آماده کردن آن برای ابتلاء بامراض دیگر گانندی طب اروپائی را جادوی سیاه نامیده و گفته است که بهتر است مریض بهمان دردی که دارد بمیرد تا اینکه با این داروها معالجه شود! چرا؟ برای این که امراضیکه پس از درمان پدید میگردند، بمراتب خطرناکتر از مرض نخستین است

بهمین جهت است که کسیک، یک بار بیک مرض نسبتاً مهم گرفتار شده باشد و بوسیله دواهای معمولی معالجه شده باشد، محالست از آن بیعد روی سلامتی ببینند او تمام عمرش بادوا و پزشک سرکار خواهد داشت. دوا دامی است که پزشک در راه بیماران مینهد تا آنان را گرفتار کرده روزی خود را بدست آورد!

دکتر لیندار: میگوید: یک ثلث آنچه میخورید بشما سود میرساند و دو ثلث دیگر معاش پزشک را تامین میکند!

این گفته کاملاً آشکار میگرداند که علت العلل مرض میکرب نیست بلکه آلودگی خون است که بر اثر پر خوری و خوردن غذاهای ناسازگار تولید میگردد. ولی طب کنونی ابدلاً باین نکته توجه نمیکند بلکه بر عکس بیمار را وا میدارد با خوردن غذاهای مقوی بر آلودگی خون خود بیفزاید حال آنکه جهاز هاضمه در موقع بیماری حتی قدرت هضم غذاهای ساده را ندارد دیگر چه رسد بجذب عناصر غذاهای مقوی!

بهمین جهت است که بیمار بجای سود زیان ببیند و باختلالات شدید جهاز هاضمه دچار میشود پزشک هم با آمپولهای خود آخرین رمق مریض را میگیرد! اینست تراژدی طبابت معاصر

لویجی کارنارو که گفتارش را در مقدمه کتاب نوشتیم در صد سالگی می نویسد پزشکان زرنک من همه مرده اند ولی من که امروز به صد سالگی رسیده ام هنوز سالم و شاداب هستم.»

چرا؟ برای اینکه کارنارو علت العلل مرض را دریافته بود و آن عدم اعتدال است و حال آنکه پزشکانش بر اثر در نیافتن علت حقیقی مرض، همه خود را با دواهای خود مسموم کرده بودند. اینست معالجه طبی!

بنابراین نخستین خطای طب کنونی اینست که بعلة العلیل مرض توجه نمیکنند بلکه فقط بدفع علامات مرض و تسکین درد می پردازد . هدف طب کنونی کشتن میکرب است و حال آنکه مهمتر از آن از بین بردن غذای میکرب یعنی آلودگی است. پیداست بزمنی که آب و کود نمیرسد هیچ گیاهی نمیروید ولی اگر شما زمین را بیشتر آبیاری کنید و کود دهید و بالاتصال به از بین بردن نباتاتی که سبز میشوند بپردازید، پیداست بمقصود خود نخواهید رسید زیرا تا هنگامیکه که زمین حاصلخیز است ، نباتات هم خود بخود میرویند! مرض هم همین حال را دارد .

میکرب در تن آلوده را می یا بداگر آلودگی را از بین بردید، غذای میکرب هم خود بخود از بین میروید . ولی اگر بآلودگی توجه نکرید ، و با بدترین زهرها میکربهارا کشتید، باز میکربهای گوناگون خود بخود بوجود خواهند آمد . مگس بجایی روی میآورد که آلوده و کثیف است؛ همچنین میکرب در تنی راه می یابد که آلوده شده با پاکیزه نگهداشتن خانه مگس را از خود رانده ایم همچنین با پاکیزه نگهداشتن خون از شر میکرب در امان خواهیم بود. آری میکرب وقتی وارد تن میشود که فوق العاده آلوده باشد و بعضوی حمله میکند که ناتوانترین و یا آلوده ترین اعضاء تن باشد . بهمین جهت است که دکتر کره میگوید : فقط يك مرض وجود دارد و آن «آلودگی انساج است»

در عبارتی دیگر کلیه امراض بر اثر آلودگی خون و انساج تولید میگردند و لذا همه يك درمان دارد و آن پیدا کردن علت آلودگی و از بین بردن این علت است بوسیله امساک و خوردن غذاهای مناسب بمقدار کم اینست درمان طبیعی

برای توضیح بیشتری باید گفت که در روش درمان طبیعی فقط برفع مسمومیت خون توجه میشود و دواهاییکه درین مورد بکار میروند عبارتست از چند روز روزه، آب اشعه خورشید ، هوای پاک ، سبزیجات و میوه جات و شیر !

کسانیکه بدرمان طبیعی معتقدند میگویند که مرض چیزی است که در خود بدن بوجود می آید و تن بوسیله مرض میکوشد باختلافات درونی پایان دهد و با از بین بردن مواد مودیه از تن موازنه انفعالات شیمیائی جسم را مجدداً برقرار سازد.

این اطباء عقیده دارند چون بیماری از درون جسم سرچشمه میگیرد، باید مریض را از درون معالجه کرد نه از برون

یعنی بجای خوراندن داروهای گوناگون باید بیمار را مجبور کرد چند روز از خوردن غذا اجتناب کند اساساً چنین عملی هم لازم نیست بر مریض تحمیل شود زیرا هر کس هر گاه مریض میگردد خود بخود بخوردن غذای بی میل میشود و بی اشتهاهی عجیبی باو دست میدهد و این خود بزرگترین دلیل آنست که موقع ابتلاء بیماری باید بجای خوردن دواهای گوناگون، از خوردن غذا اجتناب کرد. چه تا درون تن پاکیزه نشود، میکرب از بدن خارج نخواهد شد. میکرب با دوا از بین نمیرود زیرا دوا هم فعالیتهای میکرب را کم میکند و هم فعالیتهای سلول جسم را. بنابراین اگر میکربها را بکشیم سلولهای جسم هم کشته میشوند. کاریکه باید بکنیم اینستکه چنان زمینه را برای میکرب نامساعد کنیم که خود بخود از بین برود. میکرب روی کثافت زندگی میکند. هر گاه بوسیله امساک کثافتیکه درون تن جمع شده است دفع کنیم میکروب هم دفع می شود

علت العلل کلیه امراض يك چیز است و آن جمع شدن مواد زائد در جسم است که بتدریج رویهم انباشته شده و مانع جریان فعالیتهای جسم بطرز صحیح میگردد. عوارض کلیه امراض تلاش جسم است برای دفع سموم و مواد زائده جسم ولی پزشکان عادی این عوارض را خود مرض انگاشته، فقط سعی میکنند این عوارض که معلول است از بین برند نه سرچشمه و علت مرض را. اینان بجای اینکه با تغییر رژیم غذای مریض و وادار کردن او بامساک، نیروی شفا دهنده را که داخل تن خود مریض است بکار اندازند، از دواهای رنگارنگ داروخانه استفاده میکنند حال آنکه آنچه مریض را شفا میدهد داخل جسم خود مریض است نه در داروخانه منتهی باید بوسیله امساک و خوردن غذاهای مناسب بجسم مجال داد، این نیروی شفا دهنده داخلی را بکار اندازد. درمان امری درونی است نه بیرونی: مریض از داخل شفا می یابد نه از خارج

اطبای عادی فراموش کرده اند که میکروب وجود آورنده مرض نیست بلکه پاك كننده مرض است یعنی میکرب وقتی در جسمی راه می یابد که مواد مضر و زائد در آن راه یافته باشد. میکرب رل يك سپور را بازی میکند. به عبارت دیگر، میکرب داخل جسم میشود تا کثافتش را بخورد اگر ما غذای میکرب را از بین بردیم، خود میکربها هم پس از چندی از بی غذایی میمیرند بهمین جهت است که کسانی که درونشان کاملاً پاکیزه است بهیچ نوع مرضی مبتلا نمیشوند حتی بامراض مسری!

پس میکرب علت مرض نیست بلکه معلول آنست، اخیراً پروفیسور پتکوفر برای اینکه ثابت کند که خود میکرب، مرض را تولید نمیکند محتویات يك لوله شیشه ای را که پر از میکرب و با بود بلعید. میکرب در این لوله باندازهای زیاد بود که برای مریض ساختن يك هنك سرباز کافی بود ولی در پروفیسور پتکوفر بهیچوجه این میکربها تأثیر نکردند و وی همچنان سالم ماند وقتیکه از او پرسیدند چرا مبتلا به وبا نشدی، وی جواب داد: برای اینکه خود میکربها در تولید وبا چندان اثر ندارند آنچه مهمست آماده بودن زمینه برای ابتلاء باین مرضست»

هر گاه پزشکان عادی مریضی را شفا دادند ادعا میکنند که دواهایشان او را شفا داده ولی طبائیکه طبق اصول درمان، طبیعی معالجه میکنند، چون معتقدند نیروی شفا دهنده درونی خود مریض در علاج مرض مؤثر است، از اینرو مدعی نیستند که آنان مریض را معالجه میکنند بلکه با کمال فروتنی اظهار میدارند: ما مریض را معالجه نمیکنیم. طبیعت معالجه میکند. آنچه از دست ما بر می آید اینست که تا آنجا که ممکنست بطبیعت در راه معالجه کمک میکنیم؟

پزشکان عادی مرض را يك سانحه ناگوار تلقی میکنند که غفلتاً سراغ يك آدم بدبخت از همه جا بیخبر میرود.

ولی طبائیکه بروش درمان طبیعی معالجه میکنند، مرض را ناشی از بی مبالاتی خود مریض در امر حفظ بهداشت و بی اعتنائی او در خور و خواب فعالیتهای گوناگون روز میدانند

پزشکان عادی تصور میکنند بدن در دفع میکرب و مرض چندان و فعالیتی از خود نشان نمیدهد مگر اینکه دوا بکمکش شتابد. آنان فعالیتهای

بدن را انفعالی میانگارند نه فعال . ولی کسانیکه طبق اصول درمان طبیعی معالجه میکنند بدن را فعال میدانند نه انفعالی از اینرو آنان زمینه را برای بدن آماده میسازند که خود با اتکاء به نیروی خود ، مرض را از خود دفع کند.

پزشکان عادی وقتیکه عوارض مرض را با داروئی از بین بردند، بیمار را مرخص میکنند و میگویند : تو دیگر شفا یافته ای ، بیمار بدبخت هم تصور میکند واقعا شفا یافته است غافل از آنکه بیماری از يك گوشه بدن بگوشه دیگر آن انتقال یافته است و هر آن حاضر است بصورت دیگر نمایان گردد. بهمین جهت است که اغلب بیماران پس از شفا یافتن مجدداً مریض میشوند منتهی مرضشان با مرض اول فرق دارد و از اینرو تصور میکنند از بد شانسسی بمرض تازه ئی مبتلا شده اند حال آنکه این مرض تازه ، همان مرض سابق است که در لباس دیگری به جلوه گری پرداخته است ! بهمین جهت است که کسانیکه مبتلا بروماتیسم مالاریا وسفلیس بوده اند و طبق درمان طبی معالجه شده اند ، پس از معالجه به بیماری قلب و صدها نوع بیماری دیگر مبتلا میشوند .

چون درمان طبیعی اصول و آداب مخصوص دارد و علاوه منظور ما از نوشتن این کتاب نشان دادن درمان امراض نیست ، از اینرو از طرز معالجات طبیعی فعلا خودداری میکنیم

1 - یخوابی و درمان آن (1)

خواب برای تجدید قواییکه هنگام روز بر اثر فعالیت دماغی و یا جسمی از دست رفته است لازم میباشد. علاوه بر این خواب بعمل تغذیه کمک میکند. خواب یکی از گرانبهاترین مواهب طبیعت است که آدمی را بر بال های خود نشانده بقلمرو سکون و آرامش میبرد. پس پیداست هرگاه امری موجب یخوابی ممتد گردد، آدمی رنجور و ناتوان میشود.

مدت خواب - عموماً مدت خواب 6 الی 8 ساعت است ولی ممکنست کمتر از این و یا بیشتر از این هم دوام یابد و این امر بستگی دارد بسن و بنیه و عوامل دیگر. ممکنست بعضی از تنبلی زیاد بخوابند، در اینصورت خواب بجای سود زیان میرساند و بجای اینکه آدمی را از خستگی برهاند ناتوانش میگرداند

یخوابی و مرض - تقریباً در همه موارد یخوابی نشانه وجود يك نوع مرض است و برای معالجه آن مرض یگانه چاره، علاج یخوابی است

علل یخوابی - 1 نگرانی و اضطراب و تفکر دائمی درباره مسائل مهم

2- اتخاذ روش غلط در زندگانی - مانند گوشه گیری و خوابیدن

ص: 38

در اطاقهای تنک و تاریک.

3 - خوردن غذای بد مثل چای و قهوه و کشیدن سیگار و غیره

دانش آموزانی که برای امتحانات شب زنده داری میکنند ، برای اینکه خوابشان نبرد و چای و یا قهوه مینوشند ، اگر تا مدتی باین عمل ادامه دهند بیخوابی مبتلا میگردند

دردهای گوناگون هم موجب بیخوابی میگردد.

بیخوابی کودکان و سالخوردهگان - بیخوابی در سالخوردهگان را نمیتوان مرض شمرد. بیخوابی در کودکان غالباً علتش کسالت طفل است لذا همینکه طفل بیخوابی مبتلا شد باید فوراً بپزشک رجوع کرد تا پزشک مرض او را تشخیص داده معالجه کند

باید بخاطر داشت که بیخوابی در کودکی از هر دوره دیگر زندگانی مضرت مییابد

معالجه بیخوابی - از آنجا که بی خوابی فوق العاده ، موجب خستگی و ناتوانی بنیه و مغز میشود بایستی آنرا مرض انگاشت و جداً بمعالجه اش پرداخت. نخستین کاری که در این باره باید بشود اینست که باید علت بیخوابی را از میان برد.

سوء هاضمه بعض اوقات موجب بیخوابی میگردد زیرا سوء هاضمه در فعالیت قلب دخالت کرده خون را از جریان یافتن بطور عادی جلوگیری میکند و کم کم بیخوابی سوء هاضمه را بیشتر میگردد و سوء هاضمه که شدت یافت، بیخوابی هم بهمان نسبت فزون میگردد

در این صورت باید بیدرنک در صدد رفع سوء هاضمه بر آمد. بهترین روش در اینمورد اینستکه مرتب و بمقدار لازم غذا بخوریم و صبح و عصر بورزش سبک پردازیم و شب زود بخواب رویم و شام غذای سبک بخوریم شام را باید لااقل دو ساعت پیش از خوابیدن خورد

مسئله مهمی که باید در هنگام بیخوابی در نظر داشت اینست که نباید بیمناک بود از اینکه بیخوابی نتایج بدی بیار خواهد آورد زیرا این خود مزید بر علت میشود .

اگر رختخواب راحت و هوای اطاق هم پاک باشد ، با کشیدن نفسهای عمیق میتوان بخواب رفت . نیز تفکر درباره امری تجریدی (آبستراکت)

و یا منظره ای زیبا و روح افزا، کمک میکند بخواب رفتن. بعضی اوقات بیخوابی در نتیجه قلت عمل تعرق تولید می‌گردد. در این صورت آبتنی با آب گرم یا ورزش موجب رفع کسالت می‌گردد

در زمستان موقع خواب رفتن، سردی یا ممکنست موجب ناراحتی آدم شود. ورزش روزانه در هوای آزاد و شستن پا در آب گرم شلغم و یا خر دل مدت 20 دقیقه قبل از خوابیدن، بالا و پائین دویدن و سپس جوراب پشمی گرم پوشیدن و در رختخواب خوابیدن و یا پا را مالش دادن؛ این نوع بیخوابی را از بین میبرد

اینکه میگویند برای بخواب رفتن بهترین طریق مطالعه کتاب است عقیده ای است نادرست. زیرا شما بر اثر کار دماغی و یا جسمی روز خسته اید و شب جایز نیست با مطالعه کتاب بخستگی خود بیفزائید بلکه بهتر اینست که با عصاب خود فرصت تجدید قوی بدهید

در صورتی که صدای زنگ در گوش موجب بیخوابی میشود کمی روغن خردل بر سراسر تن مالیده يك ماساژ ملایم باعصاب بدهید و چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون هم در گوش بچکانید در اینصورت اعصاب آرام گرفته بخواب خواهید رفت

بخاطر داشته باشید موقع خواب قلب و معده بر سمت راست جسم قرار گرفته باشد و برای اینکه اعصاب حیاتی درست کار کنند، مقرون بصلاح است که کمتر هنگام خواب باین دو عضو فشار وارد آید

پس باید حتی الامکان سمت راست بخوابید تا از این فشار جلوگیری شود گرچه باور نکردنی است با وجود این باید گفت که در بعض موارد نامرتب بودن رختخواب خود باعث بیخوابی می‌گردد برای اینکه خون درست جریان یابد لازمست در هنگام خواب سر بر سطح بلندتری قرار گیرد

برای همین جهت است که متکا بکار میبرند ولی پیداست در صورتیکه متکا از سر بلند تر باشد موجب بیخوابی می‌گردد

دانشمند دیگری گوید

غالبا آنانکه بطول عمر نائل گشته اند، زود میخوابیده اند و زود هم بیدار میشده اند: برای جلوگیری از بیخوابی باید مغز را از افکار اندوهناک و ترس آور پاک گردانیم، دو ساعت قبل از خواب، شام بخوریم و کتابهای

هیجان انگیز نخوانیم ، اطاق باید خوب تهویه شود و روشن نباشد و در ناحیه پاکیزه قرار گرفته باشد

يك پزشك اتریشی میگوید :

خواب بر اثر فراهم آمدن محصول خستگی در مغز پدید می‌گردد فقط کسیکه غده «تئورید» ناتوان دارد بیشتر استعداد ابتلاء بمرض بیخوابی دارد. یکی از عوارض برجسته مرض میگزودیما که بر اثر ضعف غده تئورید پدید می‌آید همین بیخوابی است

برای بخاب رفتن باید مغز خالی از هر گونه افکار اضطراب آور باشد آسایش افکار اینست نخستین عامل خواب آور هر چیزی که موجب میشود خون در سر بیش از اندازه فراهم آید ، مانع خواب می‌گردد

بهمین جهت است که پس از صرف طعام که خون روی بمعده می‌آورد و سر نسبتاً از خون خالی میشود خوابمان می‌گیرد . فعالیت فوق العاده غده تئورید موجب بیخوابی و کاهش آن باعث خواب آلودگی است البته چگونگی فعالیت سایر غده ها هم در خواب تأثیر دارد. «مثلاً غده صنوبری» در مقدار غذا و چگونگی آن تأثیر کلی در خواب دارد البته دردهای جسمی و بعضی امراض هم خواب را سلب میکند

در خوابیدن آنچه مهم است ، اندازه خواب نیست بلکه چگونگی احوال درونی پس از بیداری است. اگر شخص پس از 9 ساعت خواب باز کسل باشد باید گفت که بانداره کافی نخوابیده و یا در خواب افراط نموده کسی که پس از بیداری در خود نیروی تازه ی احساس میکند باید گفت بانداره کافی خوابیده و لو بیش از پنج ساعت نخوابیده باشد. زیرا خواب وسیله ای است برای راندن مواد سمی که در بدن جمع شده

گوشت‌خوار باید بود یا گیاه‌خوار؟

این نخستین مسئله ای است که باید کسیکه میخواهد راز تندرستی را دریابد حل کند. برای حل آن هم ناچار باید حیوانات گوشت‌خوار و میوه خوار و گیاه‌خوار را از لحاظ ساختمان دندانها و معده مقایسه کنیم تا معلوم شود ما جزو کدام دسته هستیم. حیوانات از این لحاظ تقسیم میشوند بر هشت دسته بلکه بیشتر ولی ما فعلاً هشت دسته مذکور را ذکر می‌کنیم که عبارتند از: 1- هر بی ورا - 2- فروگی ورس 3- کارنی ورس 4- امینی ورس

ص: 41

5- گرامنی ورا -6 رودنشیا 7- ادنتاتا 8- رومانتها - دندانهای حیوانات گیاهخوار «هر بی ورا» دارای مینا و عاج نیست و زود فرسوده و شکسته گردد و دندانه دار است معلوم است که انسان این نوع دندان ندارد ولی از طرف دیگر میبینیم که دندانهای حیوانات گوشتخوار نوک دار هم نیست. پس دندانهای انسان بکدام حیوان شباهت دارد؟ وقتی نظری به دندانهای حیوان میوه خوار مثل میمون میاندازیم، میبینیم که دندان هایش بی شباهت به دندانهای این نوع حیوانات نیست.

پس انسان حیوانی است میوه خوار. چه حیوانات گوشتخوار دارای چنگال هستند و حیوانات گیاهخوار دارای سم ولی حیوانات میوه خوار دست دارند

حیوانات گوشتخوار آب را بوسیله زبان می آشامند ولی گیاهخواران مک می زنند و میوه خواران قورت میدهند. طول روده گوشتخواران سه برابر درازی تشنان میباشد در گیاهخواران، سه برابر طول تشنان است در میوه خواران (مثل انسان) دوازه برابر طول تشنان است. حتی نوع ترشحات در روده این حیوانات فرق میکند

مثلا در گوشتخواران عصاره های معده فوق العاده اسیدی است و بسرعت گوشتی را که وارد معده میگردد، حل میگردد و ولی در سایر حیوانات نیروی اسیدی ضعیف تر است. و از طرف دیگر چون روده گوشتخواران کوتاه است غذا زیاد در معده نمیماند.

پس پیداست اگر يك حیوان میوه خوار در خوردن گوشت افراط کند چه حالی باو دست خواهد داد. علاوه بر اینکه در معده چنین حیوان عصاره های اسیدی قوی نیست که گوشت را زود حل کند، درازی روده و پیچاپیچ بودن آن، موجب میگردد که گوشت خورده شده بیش از اندازه در معده مانده عفونت تولید کند و سموم گوناگون در خون جریان سازد اعضا دیگر گوشتخواران و میوه خواران و گیاهخواران نیز با هم فرق میکند مثلا شیر و ببر عرق نمیکند ولی اسب و قاطر فوق العاده عرق میکنند. سگ فقط زبانش عرق میکند و خوک فقط پوزه اش

گیاهخواران بر گوشتخواران مزایایی دارند و آن اینست که دیرتر از گوشتخواران خسته میگردند. مثلا شیر و ببر در موقع زد و خورد انرژی

خود را فقط در یکی دو حمله حفظ می کنند ولی همینکه در حملاتشان موفق نگشتند قوای خود را از دست داده از پای در می آیند ولی حیوانات گیاهخوار مثل (فیل واسب) انرژی خود را تا دیر زمانی محفوظ میدارند و خیلی دیر خسته میشوند.

همین طور کسی که گوشت میخورد زودتر از کسی که گیاهخوار و میوه خوار است خسته میگردد. لذا می بینیم ورزشکاران اروپائی حتی المقدور از خوردن گوشت خودداری میکنند مخصوصاً کسانی که میخواهند در مسابقه دو شرکت کنند.

گفتیم ما حیوان میوه خوار هستیم چرا که چنانکه گفتیم نه دندان گوشتخواران را داریم و نه معده گیاهخواران را گیاهخواری از غلظت خون جلوگیری میکند و بدینوسیله مانع میشود از تصلب شراین و فشار خون و نقرس و دیابت در گیاهخواران کمتر اشخاص چاق پیدا میشوند... در صورتیکه با گیاه خواری خوردن تخم مرغ و کره و مخصوصاً شیر توأم باشد، بهترین نتایج بدست توانیم آورد با خوردن چنین غذاها ما میتوانیم از فساد اعضاء رئیسه (مثل غده تیروئید جگر سیاه، کلیه، و غیره) جلوگیری کنیم ولی نباید در خوردن سبزیجات افراط کرد زیرا افراط در گیاهخواری موجب سوء هاضمه و اتساع معده میشود و تن را ناتوان میگرداند

و اما افراط در گوشتخواری نه فقط موجب ضعف روده و اعصاب میشود و مسمومیت خون را تولید میکند بلکه به غدد -مخصوصاً غدد درقی و پانکریاس و کلیه- زیان میرساند بتجربه دیده شده اگر کسی که مبتلا بدرد کبد است گوشت بخورد مرضش شدت می یابد ولی اگر برعکس بخوردن سبزی و میوه پردازد، بسرعت حالش رو به بهبودی می نهد چرا که گوشت موجب میشود چنین اعضاء بیشتر کار کنند

آیا ازدواج برای همه امری ضروری است؟

زن و مردی که میخواهند ازدواج بکنند باید اولاً شایسته آن باشند هم جسماً و هم روحاً یعنی باید مریض و ناتوان و کم تجربه نباشند باید از اسرار بهداشتی زناشویی آگاه باشند چراکه در غیر اینصورت هم مرد و هم زن بامراض گوناگون مبتلا خواهند شد

مثلاً جماع ناتمام به رحم آسیب میرساند و در مرد قوه مردی را سلب میکند. کسانی که در شهوت رانی افراط میکنند، قوای خود را از دست می دهند و زود پیر میگردند.

هندوهای قدیم باین راز پی برده بودند و لذا تا آنجا که میتوانستند از شهوت رانی خود داری میکردند و در نتیجه بطول عمر نائل میگشتند پومی روی میگوید که زناشویی شهد طبیعت است ولی در صورتیکه در شهوت رانی افراط شود طبیعت بجای شهد، زهر ویا آب میدهد جلق و تحریک اعضاء تناسلی صدمه جبران ناپذیری بتندرستی میرساند و از طرف دیگر موجب عنن میگردد. بهترین سن برای ازدواج، برای مرد سی سالگی است و برای زن 20 سالگی ولی زن از سی و پنج سالگی و مرد از 50 سالگی باید از روابط جنسی خود داری کنند تا بتوانند تندرستی خود را محفوظ دارند.

ازدواج برای سلامتی جسمی و روحی گرانبهاست ولی نایستی ازدواج را بیمارستان یا دار العجزه انگاشت. یعنی نباید ازدواج را وسیله معالجه امراض دانست گرچه بعضی امراض بوسیله ازدواج معالجه میشود

قسمت اعظم جوانان جسماً قابل ازدواج هستند ولی کیست که درباره اشخاص مستثنی یعنی آنهایی که قابلیت ازدواج را ندارند، قضاوت کند خود بیمار که درباره خود درست قضاوت نمی کند؛ تنها بقاضی رفته راضی بر میگردد.

لذا باید قضاوت را دیگری بیغرضانه انجام دهد و معلوم گرداند که آیا بیمار داری مرض مسری خطرناک هست یا نیست. این کار، کار پزشک نوع دوست است

هر مرض مهلك چه بریه حمله کرده باشد و چه بکلیه و چه بدماغ و اعضاء مهم دیگر، باید در نظر گرفته شود. کسانی که بیماریهای مسری علاج ناپذیر (مثل سفلیس جنون، گوژپشتی سل، ثقل معده، بیماریهای استخوانی، کری، و کوری ارثی و امراض فلجی ارثی) مبتلا هستند، باید از ازدواج پرهیزند مگر اینکه دکتر بیغرض مرض آنها را معالجه کرده و تشخیص داده باشد ازدواج آنان جایز است

گروهی هم جایز است ازدواج کنند ولی جایز نیست پدر یا مادرشوند یعنی اولاد آورند مبتلایان بصرع از این گروه هستند

گروهی هم باید از ازدواج پرهیز کنند برای حالت دماغی و روحی که دارند

پس ازدواج در همه حال مفید نیست. و در بعض موارد بسیار مضر است. ازدواج مثل شمشیر دودم است. بهر حال کسی که سخت خود را تحت تسلط غریزه جنسی ببیند در صورتیکه تندرست باشد ولو سنش برای ازدواج چندان مناسب نباشد همان بهتر که ازدواج کند ولی حتی المقدور باید ازدواج و مقاربت را بتأخیر انداخت

زیرا شهوت رانی آدمی را ناتوان میگرداند. باید حتی المقدور آنرا تحت کنترل قرارداد زیرا در غیر اینصورت شهوت شخصیت آدم را میخورد و آنرا بخاکستر مبدل میگرداند.

شهوت نابهنگام که بوسیله سینما و رمانها و تاترها و مجالس رقص و آواز تحریک میشود، وجدان را فاسد و آن را ضعیف می گرداند. شهوت زیاد در جوانی نشانه یک مغز تهی و یک اخلاق ضعیف است

باید برای فرار از اینگونه شهوت خود را در ایام جوانی بکارهای سودمند مشغول داشت و غذاهای ساده خورد و آنهم بحد اعتدال زیرا غذا های محرک مثل گوشت و تخم مرغ و ماهی و مشروبات الکلی شهوت را تحریک میکند شهوت روی غذا زندگی میکند و نیروی خود را از شکم پر و اعصاب تحریک شده بدست می آورد.

حتی موقعی که ازدواج میکنید باید ارباب شهوت باشید نه طعمه بی دست و پای آن و باید در نظر داشته باشید که آلات تناسلی غیر از تولید نسل کارهای مهمتری دارد بلکه باید گفت که تولید نسل از کارهای فرعی آنست

چنانکه دیده شده کسانی که توانسته اند شهوت خود را کنترل کنند، بطول عمر و تندرستی نائل گشته اند بر عکس کسانی که بنده شهوت شده اند و در شهوترانی افراط نموده اند فوق العاده ضعیف گشته اند و حتی بمرک نا بهنگام دچار شده اند

باز تأکید باید بکنیم که شهوت بایستی حتما تحت کنترل گرفته شود

و اگر شهوت را آزاد رها کنید، سرگردان و خودسر خواهد شد. شهوت را باید حبس کرد والا اینجا و آنجا مانند شیری که از باغ وحش فرار کرده، باشد آزاد خواهد گشت از هوی و هوس فرار کنید ولی با استقبال عشق پاک بشتابید، عشق حقیقی يك تجربه روانی است زیرا از روان بر میخیزد و در تن ظاهر میشود و بر عکس هوی و هوس است که از تن تولید میشود و بهمانجا محدود میگردد و در نتیجه هم به تن و هم به روان زیان میرساند عشق حقیقی عاطفه ملایمی است که همواره مطیع عقل و وجدان است. عشق حقیقی زندگی را غنی و زیبا میسازد. عشق حقیقی میدانند چه میکنند و بکجا میروند و مانند هوی و هوس کور و کور نیست.

زکام و درمان آن

گفته اند زکام مادر امراض است لذا لازم میدانیم در این موضوع بتفصیل صحبت کنیم. ذیلا مقاله دکتر گامبرز را ترجمه میکنیم: زمانی مرض را نتیجه اتخاذ روش غلط در زندگانی نمیدانستند بلکه می پنداشتند مرض بر اثر دخول غول و اجنه در تن تولید میشود و یا اینکه امری تصادفی است. همچنین تصور میشد علت پیدایش زکام امری است نا معلوم. ولی امروز دیگر این عقائد باطل شده. امروز به تجربه ثابت شده است که زکام و سایر امراض جهاز تنفسی، کوششی است از طرف طبیعت برای پاک کردن ریه و سینه و معده از اخلاط زیرا در صورت عدم دفع این اخلاط امراض دیگر تولید میگردد

از آنجا که یگانه سبب زکام و سایر اختلالات جهاز تنفسی، عدم پیروی از اصول بهداشت است و مربوط به کمیت و کیفیت غذایی است که میخوریم لذا باید بخاطر داشته باشیم که یگانه وسیله برای دفع اینگونه امراض تغییر رژیم غذاست والا با پی در پی دوا خوردن نه فقط زکام را نمیتوان از بین برد بلکه بعض اوقات امراض دیگر تولید میگردد. درینگونه موارد بهتر اینست که زکام را بگذاریم خود بخود بر طرف گردد و یا روزه بگیریم و غذاهای ساده بخوریم. درین باره دکتر آبرامسکی میگوید:

«زکام و سایر امراض اساساً بر اثر اتخاذ روش نادرست در اکل شرب تولید میگردد. میتوان سرماخوردگی را بمنزله جرقه ای دانست که باروت را منفجر میگرداند. تن بمنزله بشکه ای است پر از مواد زائده که

باید دفع گردد و تغییرات جوی جرقه ای است که این بشکه را تحریک میکند پس فقط هنگامی شخص بسرما خوردگی دچار میگردد که تن از این فضولات پاك نگشته باشد. چون قسمت اعظم مردم در اکل و شرب افراط روا میدارند و کمیت و کیفیت غذا را در نظر نمیگیرند لذا بزکام دچار میگرددند. راه صحیح برای دفع زکام این نیست که جسم را با قرص و دوا پر کنیم بلکه این است که بوسیله امساک از دخول مواد سوختنی یعنی غذا جلوگیری کنیم پس چاره زکام، روزه گرفتن است. یکی از مواردی که روش فوق را برای معالجه زکام اتخاذ کردم اینست:

خانم «ب» بمحکمه من آمد و اظهار کرد که مدتها میگذرد که بزکام مبتلا گشته و با اینکه چندین نوع دوا خورده زکام همچنان مانده است بعلاوه گفتم شب و روز سرفه میکند و اخلاط دفع مینماید. مورد معاینه که قرار گرفت معلوم شد بسرما خوردگی عمومی مبتلاست و سوءهاضمه دارد ولی آسبایی بریه نرسیده. اشتها ندارد ولی برای حفظ قوای خود (!) غذاهای سنگین میخوردند من پس از تشریح علت زکام با و گفتم روزه بگیرد و او قول داد سه روز هیچ نخورد هفت روز بعد چابک و چالاک بمحکمه ام آمد و اظهار کرد: آقای دکتر، من از هنگامی که شمارا ترك کردم، چیزی نخوردم و حالا کاملا خوب شده ام نه سرفه میکنم و نه احساس رنجوری حالا گذارا باکمال اشتها میخورم و تعجب اینجاست که با اینکه مدتی روزه گرفتم فعال تر و نیرومندتر شده ام پس از چهار روز روزه، سرفه ام از بین رفته ولی با وجود این غذا نخوردم زیرا اشتها نداشتم ولی حالا زبانم باردار نیست» اینست روش صحیح معالجه زکام زمانی که من آگهی هائی که در روزنامه چاپ میکنند درباره اینکه فلاّن حب و فلاّن دوا برای زکام خوبست میخوانم، سخت دلم میسوزد به حال مردم بیچاره ئیکه دستورهای آگهی دهنده را قبول کرده قرص و معجون های عجیب و غریب میخورند و بوسیله خوردن این سموم که بنام دوا فروخته میشود، از اقدام طبیعت که دفع مواد زائده است جلوگیری میکنند و در نتیجه مواد زائده که در حقیقت یکنوع سم هستند در تن مانده موجب امراض خطر ناک میشوند

وقتی که چندین مرتبه با خوردن دوا و حب مانع شویم از اینکه این مواد زائده از تن خارج گردد، مواد مذکور همچنان در مفاصل مانده، روماتیسم

و نقرس تولید می‌گردد. پس بهتر اینستکه شخص زکام را بحال خود گذارد تا بطور طبیعی دفع گردد ولی همینکه دفع گردید، رژیم غذایی خود را تغییر دهد تا زکام عود نکند

چنانکه میدانید فزونی مواد نشاسته ای و شکر علت امراض مجاری تنفسی است .

پس باعتدال و احتیاط مواد نشاسته ای و شکر خوردن تیشه بر ریشه زکام زدن است. شکر و قند زیاد خوردن مضر است

پس از اصلاح رژیم غذا باید از سوء هاضمه جلوگیری کرد. از سوء هاضمه بآسانی میتوان جلوگیری کرد و آن بوسیله ورزش و خوب جویدن غذاست

همچنین باید از دخول ناگهانی از اطاق بسیار گرم بفضای بسیار سرد جلوگیری کرد و همیشه باید خود را از تغییرات ناگهانی محفوظ داشت دانشمند دیگری میگوید : بلغم از ترشحات طبیعی است. وقتی که بمقدار زیاد ترشح شود و غشاء بینی متورم گردد، آنوقت نشانه اینستکه مزاج مختل گردیده و زمینه مرض دارد فراهم میگردد .

باده خواران و کسانیکه معتاد بدخانیات هستند و خود را در معرض تغییرات جوی قرار میدهند بیشتر استعداد ابتلاء بزکام را دارند چرا؟ برای اینکه سیگار و الکل مستقماً بغشاء بینی و سینه و معده صدمه رسانده آنرا متورم میگرداند

ولی علت العلل زکام، ابتلاء معده است و ضعف مزاج. چون علت العلل مرض اینست باید با آن مبارزه کرد ولی نه بوسیله خوردن دواها بلکه بوسیله دفع مواد زائده که موجب ابتلاء معده گشته و این امر بوسیله امساک صورت میگیرد

اگر شخصی که بزکام مبتلا شده، پیر باشد باید چندروز از خوردن غذاهای سنگین خودداری کند و حتی الامکان غذاهای ساده بخورد و آنهم بمقدار کم و خود را گرم نگهدارد و چندروز استراحت کند تا وقتیکه زکام مرتفع گردد .

پس از رفع زکام، باید باز بخوردن غذاهای ساده به مقدار کم ادامه دهد زیرا بطور کلی باید گفت غذای آدم سالخورده باید همواره ساده باشد

چه بیمار باشد و چه سالم خود طبیعت هم چنین تقاضا میکند و اگر نه در زمان پیری دندانها را از ما نمیگرفت. طبیعت در سالخوردگی دندانها را از ما میگیرد که مبادا غذاهای سنگین بخوریم و در نتیجه معده ضعیف خود را ضعیف تر گردانیم.

فقر الدم

در حقیقت فقر الدم یعنی نقصان خون مخصوصاً نقصان قسمت ذرات سرخ خون (هیموگلوبین) کسی که بفقر الدم مبتلاست نه فقط زردچهره و کم خون است. بلکه بی اشتها و کم نیرو هم هست. در نتیجه بیمار هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ دماغی ضعیف میگردد و اما علت فقر الدم خوردن غذاهای ناسازگار است و یا نخوردن غذاهای مورد نیاز تن و یا ابتلاء بیماری و یا استعمال بعض داروها. بنابر این خود فقر الدم مرض نیست بلکه نقصان منبع اساسی غذای اعضاء تن است. برای درمان فقر الدم باید بیهداشت عمومی بیمار توجه کرد. دمای فقر الدم در بطری نیست بلکه در سبزیجات خام و میوه جات و حبوبات و مرکبات و گردش در هوای آزاد و تفریح و آزاد بودن از غم و اضطراب و دغدغه است.

بنابر این کسانی که مبتلا بفقر الدم هستند باید نخست روزه بگیرند بدین معنی که مدت يك هفته فقط میوه تازه (مثل سیب و گلابی و انگور و پرتقال و هندوانه) بخورند و سپس باید مدت دو هفته فقط شیر و میوه جات خورند. از هنگام شروع معالجه باید هر شب مدت سه یا چهار روز میوه خورند و از آن ببعد قسمت اعظم غذای روزانه خود را غذای مولد خون (شیر) قرار دهند چندانکه بتوانند در هوای آزاد گردش کنند.

اینرا باید در نظر داشت که با اینکه فقر الدم خطرناک نیست ولی چون ممکن است اسباب امراض دیگر را فراهم کند، لذا باید هر چه زودتر برفع فقر الدم پرداخت.

از مراتب بالا توان دریافت که چقدر غذا در تعیین طبیعت انسان مداخلت دارد. غذا نه فقط مولد نیرو و انرژی است بلکه حتی خوی و عادات را تعیین میکند و از طرفی هم مداخلت تام در تندرستی و تولید مرض دارد. بلکه میتوان

گفت که بعضی غذاها خود بهترین دوا هستند برای دفع امراض مخصوص . ولی اگر شخص کاملاً خاصیت غذاها میوه جات و سبزیجات را بداند و در خوردن آنها خاصیت آنها را هم در نظر گیرد و در خوردن اعتدال روا دارد 90 در صد از مرض و مرگ نابهنگام نجات تواند یافت در صورتیکه از اجداد خود امراضی را بارث نبرده باشد

سوء هاضمه و درمان آن

30 درصد کسانی که به پزشک مراجعه میکنند ، مرضشان مرض نیست بلکه کسالت مختصری است که بر اثر پر خوری و یا سوء هاضمه مزمن و یا خیالات مالیخولیائی ، پدید آمده . سوء هاضمه مقدمه مرض است و در هر مرض سوء هاضمه همراه است . لذا بجا میدانیم درین باره نسبتاً بتفصیل صحبت کنیم قبل از شروع باصل موضوع ، بد نیست چگونگی هضم غذا را شرح دهیم . جهاز هاضمه از دهان شروع میشود . با در نظر گرفتن این حقیقت ، میتوان به اهمیت جویدن پی برد . علاوه بر اینکه غذا در دهان خرد میشود ، با ماده موسوم به «پتالین» نیز مخلوط میگردد . کار این ماده تبدیل غذاهای نشاسته ای به ماده قندی است . عصاراتی که در دهن ترشح میشود ، قلیائی است لذا این عصارات در پروتئنها (مثل گوشت وغیره) اثر ندارد . غذاهای پروتئنی واسطه اسیدی لازم دارند . غذا وقتی که از مری وارد معده میشود با ترشحات آن که عبارت باشد از «پپسین» و «اسید هیدروکلریک» و غیره می آمیزد . اسید هیدروکلریک ، ماده دیگری هم تولید میکند که موسوم است به (سکرتین) که هضم کننده مواد نشاسته ئی و چربیهاست اسید هیدروکلریک هضم کننده مواد پروتئنی است . ترشح بموقع اسید هیدر و کلریک دارای اهمیت زیاد است برای هضم کار بو هیدرات و پروتئین و چربی زیرا اوست که در حل و هضم این مواد مدخلیت تام دارد . کمی ترشح و یا زیادی ترشح این اسید ، هر دو مضر است . زیرا در هر دو صورت سوء هاضمه تولید میکند . غذاهایی که بتولید سوء هاضمه کمک میکنند اینهاست : غذاهای چرب بریان شده گوشت اردک و گاو و خوک ، انواع ترشیها و ادویجات ، انواع شیرینی ها ، پیاز ، خیار خرچنگ ، انواع نان قندی ، چای زیاد

زبان باردار آروغ ترش - بی اشتهائی - قولنج - شکم درد - سردرد - قی و استفراغ - نفخ شکم سنگینی معده : اینهاست بعضی علامات سوء هاضمه

علل سوء هاضمه

علل عمده سوء هاضمه عبارتست از :

1 - تند خوردن و نجویدن

2 - پرخوری

3 - ته بندی کردن در اواسط ساعات غذا

4 - خوردن غذاهای سنگین

5- خوردن ادویجات و سرکه و چای و قهوه و شراب بمقدار زیاد

6 - خوردن غذاهای ناسازگار (مثلاً خوردن چای فوراً پس از صرف ناهاری که قسمت اعظم آن گوشت بوده)

7 - نوشیدن آب در مواقع نامناسب مثلاً نوشیدن آب بمقدار زیاد در حینی که غذا صرف میکنیم، مضر است. باید آب را لااقل نیم ساعت بعد و یا قبل از صرف طعام خورد و آنهم بمقدار کم در صورتیکه میوه بر آب خورده باشید، اگر آب ننوشید، بسی بهتر است. نوشیدن آب فوق العاده، علاوه بر اینکه عمل هضم را متوقف میگرداند، فعالیت ترشحات معده را ضعیف میگرداند در نتیجه غذا باندازه کافی هضم نگشته از معده دفع میگردد و بدینسان مواد مغذیکه باید بتن جذب شود، دفع می گردد

8 - تحت تاثیر عواطف منفی بودن .

علاوه بر این علل، نوع ساختمان معده و اندازه فعالیت شخص هم تاثیری بسزا در عمل هضم دارد . گروهی هستند که و لو غذائی ساده بخورند مبتلا بسوء هاضمه میشوند و علتش اینستکه از موقع تولد، يك معده ضعیف و معیوب نصیبشان گشته است

عده دیگر برعکس، با اینکه پرخوری میکنند و غذاهای سنگین میخورند به سوء هاضمه مبتلا نمیگردند. علتش قوی بودن معده و مزاج آنهاست

يك علت دیگر سوء هاضمه، ضعف اعصاب است. چنانکه میدانید اطراف

معدۀ را اعصاب فرا گرفته اند. این اعصاب بكمك ماهیچه های شکم معدۀ را بفعالیت میآورند .

این اعصاب مثل «هندل» است برای جهاز هاضمه. ضعف اعصاب امراضی مانند «گاستر الجیا» و «نئور الجیا» تولید میکند

درمان - با خوردن مسهل و چیزهایی مانند آن سوء هاضمه درمان نمیشود بلکه گاهی بیشتر موجب شدت آن میگردد. زیرا علاوه بر اینکه مسهل ها بجدار معدۀ صدمه میرساند، اعصاب را ضعیف گردانده جهاز هاضمه را فرسوده میکند

برای معالجه سوء هاضمه باید نخست علت آنرا پیدا کرد و سپس برفع آن علت کوشید. بطور کلی سوء هاضمه بر اثر امتلاء معدۀ تولید میگردد لذا امساک و خوردن باعتدال سبزیجات و میوه جات ، بهترین وسیله درمان سوء هاضمه است .

میوجاتی مثل پرتقال و انگور و توت وانجبر و سبزیجاتی مثل ریواس و اسفناج و کلم ، خود یکنوع مسهل ملایم است که علاوه بر اینکه سوء هاضمه را دفع میکند ، بتن نیرو میبخشد. مویز و انجیر خشک و آلو بخارا نیز مسهل بسیار خوبی است.

ماساژ و ورزشهایی که معدۀ را زیاد بحرکت میآورند، نیز در دفع سوء هضم رل مهمی بازی میکند. ولی باید دانسته باشید که نباید فوراً پس از خوردن غذا ، ورزش کنید بلکه باید لااقل دو یا سه ساعت تامل کنید.

کسانی که بسوء هاضمه مزمن مبتلا هستند، باید لااقل چند روز امساک کنند و غذاهای ساده مثل (عصاره میوه جات و سبزیجات) و آنهم بمقدار کم بخورند . اگر سوء هاضمه بسیار شدید باشد ، باید علاوه بر امساک بتنقیه دست یازند ولی تنقیه را باید آخرین چاره دانست زیرا تنقیه با اینکه پر فائده است، موجب اتساع روده بزرگ میگردد . يك وسیله دیگر درمان کردن سوء هاضمه تلقین بخود است

باید بخود بگوئید من مبتلا بسوء هاضمه نیستم و سر موقع اجابت خواهد شد . «

فکر اینکه سوء هاضمه چاره ناپذیر است، خود موجب شدت یافتن آن میشود .

در پایان باید گفت: برای رهایی از سوء هاضمه مراتب زیر را باید رعایت کرد .

(1) حتی الامکان میوه جات و مرکبات یعنی غذاهایی که مستقیماً از آشپز خانه طبعت بدست میآید ، خورد .

2- نباید کنسروها و غذاهای گندیده را خورد

3- باید ورزش کرد

4 - باید عواطف مثبت (مثل خوشی و نشاط) را پروراند

5- باید فکر اینکه بسوء هاضمه مبتلا میباشید از خود دور کرد و اراده نمود هرگز بسوء هاضمه مبتلا نشوید

درباره مضار سوء هاضمه باید اشاره ای بشود سوء هاضمه علاوه بر اینکه تن را ضعیف میکند مولود خستگی و مسمومیت هم هست . مسمومیت چنانکه میدانید ، مولود مرض است سردرد، سرگیجه، شکم درد، دل درد، درد کبد و کلیه و تب و دمل و نزله معده و آپاندیسیت و رماتیسم و نقرس و دیابت و امراض دیگر از بچه هایی هستند که سوء هاضمه بوجود میآورد

عواطف منفی

لیند لر میگوید : ارتعاشات دماغی و عاطفه ئی فوراً بارتعاشات انتقال می یابد و همچنین ارتعاشات جسمی در ارتعاشات دماغی و عاطفه ای تاثیر میکند

مثلاً کسی که دائماً خشمگین و اندوهگین است بسوء هاضمه و امراض بسوء هاضمه و امراض دیگر که از سوء هاضمه تولید میگردد (مثل فشار خون و رماتیسم و امراض کلیه و غیره) مبتلا- میگردد و همچنین کسی که مثلاً بدرد دندان مبتلاست بالطبع خلش تنک است و گرفتار خشم و اندوه است و تاهنگامی که درد دوام دارد، عواطف منفی همچنان بفعالیت خود ادامه میدهد ، ازینجا در می یابیم که چقدر برای تولید عواطف مثبت باید اصول بهداشتی را رعایت کرد و نیز در می یابیم که چقدر عصبانی و اندوهگین بودن و یا شدن

ص: 53

مضر است زیرا در اینصورت جهاز هاضمه از فعالیت میافتد و سموم در تن باقی میماند

اشخاصی که بطول عمر نائل گشته اند اغلب خوشخو و خندرو بوده اند مثلاً دموکریت بر اثر داشتن طبیعت با نشاط و خنده رو 100 سال عمر کرد و همچنین لوند ژرژ، امرسن، لاناک فلو، هابز و هزاران اشخاص دیگر. از طرف دیگر کسانی که دائماً اندوهگین بوده اند با داشتن تمام مزایائی که اشخاک معمر دارند زود در گذشته اند مثل هرقلیت و کیتس (که در 26 سالگی مسلول شد) و لئو باردی و طالس و هزاران اشخاص دیگر، پس با عواطف منفی نبرد کنید عواطف منفی دیوهای هستند که همینکه به آنها بی اعتنائی کردید، خود بخود در غارهای تاریک خود پنهان میشوند ولی وای بوقتی که بآنها اعتنا کردید آنوقت است که تا شما را تحت شکنجه قرار ندهند، رها نمیکنند وای بسا با شلاق خود چندان شما را میزنند که از پای در میآید:

بموفقیت خود اعتماد داشته باشید و با این دیوها مبارزه کنید تا بغارهای تاریک خود فرار کنند

همواره بخود بگوئید: حالم خوب است. خشم و غصه و حالت هائی مانند آن یک نوع جنون است. من نباید باین جنونها مبتلا گردم و مبتلا نخواهم گشت.

من قوه مبارزه با مشکلات را دارم چرا که من مرد فکر واراده هستم. از هر فکری که شما را اندوهگین و یا خشمگین میسازد، احتراز کنید و برای کامیابی در این منظور خود را با موری سرگرم کنید که فوق العاده بان علاقه دارید، فقط بوسیله توجه باین گونه امور خواهید توانست از افکار ناپسندی که شما را می آزارد، رهایی یابید.

هنگام برخاستن شاد باشید و همچنین در موقع غذا خوردن و خوابیدن خود را از چنگ عادات بد رهایی دهید زیرا عادت بد حتی از دوستان به بدترند از گذشته یاد نکنید فکر کردن در آن باره فائده ندارد

فکر حال را بکنید و بافق آینده نظر دوزید.

افکار خوب را از کتب و گفتار مردم جمع آوری کرده در کتابی نقل کنید و آنرا همواره مطالعه کنید تا جزء افکار شما شود. با این افکار زندگانی

ص: 54

کنید تا بتوانید بوسیله این افکار بتندرستی و کامیابی و طول عمر نائل گردید

در خوردن افراط نکنید زیرا در اینصورت ممکنست به مسمومیت ملایم دچار گشته بی اختیار اندوهگین و عصبانی گردید .

اولاد خود را خوشخو و مهربان و امیدوار و صرفه جو و با محبت بار آورید تا هنگام بلوغ بعواطف منفی دچار نگردند که نجات ازین عواطف در سالخوردگی سخت دشوار بلکه در بعضی موارد ، محال است اینرا هم باید به خاطر داشت که يك عاطفه مثبت اگر بنهایت درجه شدت خود برسد، خواص عواطف منفی در آن تولید میشود مثلا عشق شدید و شادی فوق العاده اسباب مرك فوری شخص را فراهم میکند گویند وقتی که لایبتز فیلسوف آلمان در گذشت، برادر زاده او زیر متکای این فیلسوف مقداری طلا یافت باندازه نی خوشحال شد که هماندم جان بجانستان سپرد. شاید علت لاغری مجنون و لیلی ، عشق شدید آنها نسبت بهم بوده است!

يك علت دیگر که در تولید عواطف منفی رل مهمی بازی میکند خود خواهی است. بلی خود خواهی وقتی از حد گذشت و بیک نوع جنون مبدل، گشت تیشه بریشه شخص میزند کسی که در عالم فقط و فقط خود را می خواهد و بکسی علاقه ندارد، دیگران هم نسبت به او بیعلاقه خواهند شد بلکه از او نفرت خواهند کرد

پیداست آنکه همه چیز را برای خود میخواهد و فقط و فقط بخود علاقه دارد علاوه بر اینکه به خواهشهای خود نمیرسد - زیرا زنجیر خواهشها پایان ندارد - دیگران را هم از خود منفور خواهد کرد. کسیکه یکی را دوست میدارد و از طرف مقابل هم محبت میبیند، بخوشی نائل تواند شد . لذا می بینیم ازدواج دو عاشق و معشوق که برآستی همدیگر را دوست میدارند فوق العاده در ایجاد يك زندگی پر سعادت مؤثر است .

برای آدم خود خواه (بوژه اگر نتواند به خواهشهای خود نائل گردد) دنیا بیک جای تاریک و وحشتناک مبدل خواهد گشت و يك نوع خلاء روح در او تولید گشته ممکنست او را بخود کشی وادارد

پس برای راندن عواطف منفی باید این چند دستور را در نظر داشت.

1 - باید از پرخوری احتراز کرد

ص: 55

2- باید مانع شد افکار بد در دماغ راه یابد

3- باید با محبت و خیر خواه و غیر خواه بود

4- باید از اشخاص ترشو و احتراز کرد و با مردم خوشخو و خنده رو معاشرت نمود.

5- باید از خوردن چیزهائی مثل تریاک و نوشابه و کشیدن سیگار و افراط در چای و قهوه ، خودداری کرد

تنفس - اگر از کسی پرسید چطور سینه خود را بسط میدهد خواهد گفت بوسیله کشیدن نفس عمیق ، ولی با کمی تفکر در می یابیم که حقیقت عکس آنست یعنی بوسیله تنفس سینه را منبسط میگردانیم

تنفس فعالیتی است که از ماهیچه های سینه صادر میشود و ه-وا مدخلیتی در آن ندارد جز آنکه در منافذ ریه که بر اثر بسط جدارهای سینه تولید گشته، فرورود. آنچه مهمست ، استفاده ئی است که از هوا میبریم

چه شما از پلکان دراز بسرعت بالا روید و چه آهسته ، شما تقریباً يك اندازه انرژی بمصرف می‌رسانید ولی روش نخستین شما را بنفس میاندازد حال آن که روش دومی بهیچوجه اسباب ناراحتی شما را فراهم نمی آورد چرا؟ برای اینکه حرکت تند و شدید ماهیچه ها بزودی قوای ذخیره شده شما را بمصرف می رساند و با کسپژن بیشتری نیازمند است ولی برای حرکت بطنی ذخیره عادی کافیت

پس هر چه ذخیره عادی فراوان تر باشد همان قدر قدرت جهاز تنفس که عمل تنفس را بانجام می‌رساند ، افزایش می یابد .

تنفس ناقص - ممکنست شما با بینی دم فرو برید و بادهان بیرونش کنید و یا با دهان فرو برید و با بینی بیرون کنید و یا بادهان هم فرو برید و هم بیرون کنید و یا با بینی هم فرو برید و هم بیرون کنید . کدام يك از این چهار طریق درست تر است؟

هنگام حرکات تند، روش سوم درست تر است ولی در مواقع عادی بیگمان روش اخیر صحیح است. چرا؟ برای اینکه درین صورت شما هم اکسیژن مورد نیاز را به ریه رسانده اید و هم بینی و سینه را از آلودگیها پاک گردانده اید

کسانیکه از کودکی معتاد شده اند که با بینی تنفس کنند ، هرگز

به اورام غده ئی مبتلا نمی گردند و اگر کودکی باین نوع مرض مبتلا گردد می تواند بوسیله تنفس با بینی از آن نجات یابد .

ما میتوانیم بوسیله تمرین و ممارست ، قفس سینه را بفعالیت آوریم و بدین وسیله تنفس کنیم و نیز میتوانیم با قسمت زیرین سینه تنفس کنیم و یا هم سینه و هم قسمت زیرین آن را تواما بفعالیت آوریم

تمارین تنفس - بعض تمارین تنفسی اینجا ذکر می شود :

1- بر پشت بخوابید بدان سان که دستها درد و جانب آن قرار گیرد و شروع کنید آهسته نفس کشیدن

2- بر پشت بخوابید ولی این بار دستهایتان را پشت سرتان پرید از هوای صاف و آزاد ولو سرد و نمناک باشد، نترسید. ممکنست سرما مطبوع نباشد ولی همیشه هوای آزاد، بسی بهتر از هوای گرم و آلوده است که در اطاقهایی که در و پنجره اش بسته شده ، یافته میشود .

برای تنفس دهان خود را باز نکنید . دهان برای خوردن و حرف زدن است.

اگر سینه شما تحمل ندارد که نفسهای فوق العاده عمیق بکشید بیهوده نکوشید که نفس را در سینه تا دیر زمانی حبس کنید بتدریج و پس از ممارست ، زیاد باید خود را بکشیدن نفس عمیق عادت داد.

در هر نوبت فقط یکی از تمارین بالا را انجام دهید و روزی 21 بار نفس عمیق بکشید.

فراموش نکنید که اگر فوق العاده سردتان شد ، با کشیدن نفس عمیق میتوانید سرما را از خود دفع کنید. همچنین اگر دماغتان خسته است ، با کشیدن چند نفس عمیق در هوای آزاد میتوانید آنرا از خستگی نجات دهید.

در این صورت کلیه نفسهایی که میکشید شکمی خواهد بود . این تمرین برای رفع سوءهاضمه و پاک کردن کبد فوق العاده مفید است.

3- مانند تمرین دوم بر پشت بخوابید ولی دستها را بر شکم نزدیک دنده ها بگذارید و کمی بردنده ها فشار آورید و بکوشید با قسمت فوقانی سینه تنفس کنید. این تمرین قسمت فوقانی ریه را تقویت خواهد کرد ماهیچه های سینه که زیر دنده ها قرار دارد، رشد خواهند کرد و علاوه برین بقلب ماساژ داده خواهد شد

4- بريك سمت دراز كشيد تا عمل تنفس سمت ديگر سريعتر گردد و با سمت ديگر هم همينطور رفتار كنيد

ولى بخاطر داشته باشيد كه اين تمارين را در اطاق پر گرد و خاك انجام ندهيد كه درينصورت بجاي سود زيان خواهيدديد براى انجام دادن اين تمارين روى حصير بخوابيد تا از شر گرد و خاك در امان باشيد ، دود سيگار را قورت ندهيد

اينرا نيز بخاطر داشته باشيد كه همواره بعضى انساج ريه هستند كه فعاليتى از خود بروز نميدهند براى اينكه اين انساج نيز بفعاليت افتد بايد بيشتر و عميقتر تنفس كنيد . بدىنوسيله تندرستى خود را بهتر توانيد حفظ كرد

لباس

از يك مرتاض هندی پرسيدند: چگونه تو با تن عريان طاقت سرما را داري؟ جواب داد علتش اين است كه سراسر تنم صورت است.»

مقصودش اين بود همانطور كه ما صورت خود را لباس نمى پوشانيم و با وجود اين صدمه مى نمى بينيم ، او هم تن را عادت داده كه مانند صورت عريان باشد

حقيقت اين است كه ما نبايد لباس بپوشيم لباس پوشيدن امرى است غير طبيعى بزرگترين دليل اينكه لباس پوشيدن امرى غير طبيعى است اين است كه افريقائى ها عريان هستند و كسانى هم كه در نواحى قطبى زندگى مى كنند چندان خود را نمى پوشانند

چارلز داروين تعريف ميكند كه چگونه در «تئردال فوكو» خودش و رفقايش با اينكه خود را خوب پوشانده بودند و کنار بخارى نشسته بودند از سرما ميلرزيدند و حال آنكه بوميان لخت آن شهر از حرارت بخارى باندازه اى گرمشان شده بود كه عرق از سر و رویشان ميریخت

حالا كه ما معتاد بلباس پوشيدن شده ايم، بايد لااقل اعتدال رارعايت كنيم. لباس ما در تابستان و زمستان و ساير فصول بايد طوري باشد كه هوا واشعه خورشيد بتواند در آن نفوذ كند. پوست نصف كار كلييه وريره را با انجام ميرساند و بدىنوسيله در دفع سموم تن و جذب مواد غذائى از هوا و خورشيد

ص: 58

رل مهمی بازی میکند .

حالا اگر ما مانع شویم از اینکه اشعه و هوا داخل پوست نفوذ کنند ریه و کلیه مجبور میشوند کارهایی را که پوست نتوانسته بانجام برساند ، بانجام رسانند

این کار فوق العاده موجب خستگی ریه و کلیه گشته سموم در تن همچنان می ماند و در نتیجه شخص مستعد ابتلاء بزکام و سرفه و غیره میگردد

کفش و کلاه و دستکش هم باید دارای منافذ باشد . از پوشیدن لباس تنک و کفش تنک و کلاه تنک باید خودداری کرد زیرا لباس تنک موجب میگردد جریان خون مختل گشته فعالیت های پوست خشی گردد .

ما هر کدام يك نوع بخاری هستیم. معده ما مرکز بخاری است و غذا هیزمی است که در آن وارد میکنیم برای گرم نگهداشتن بخاری، لذا بسیار ابلهانه است که يك جوان تندرست خود را در پالتوهای کلفت بپوشاند

جوان حرارت زیاد دارد و میتواند بوسیله ورزش حرارت فوق العاده تولید کند لذا جوانان سالم باید بخاری تن خود را گرم کنند نه بخاری اطاق را . و بخاری آن هم با خوردن غذای زیاد گرم نمیشود بلکه بیشتر موجب خاموش شدن آن میگردد مخصوصا در صورتیکه ورزش همراه نباشد

بخاری تن بوسیله باندازه کافی خوردن و باندازه کافی تن را بفعالیت واداشتن گرم میگردد

و اما بسالخوردگان این اندرز را نمیدهیم. سالخور سالخورگان چون ضعیف البنیه و کم خون هستند باید خود را با پوشیدن لباس پشمی گرم نگهدارند والا بسرماخوردگیهای خطرناک مبتلا خواهند شد و حتی ممکن است بر اثر يك سرماخوردگی جزئی از بین بروند

حال يك آدم سالخورده مثل يك بخاری است که سوراخ سوراخ شده باشد پیداست که یگانه راه برای گرم نگهداشتن این بخاری پوشاندن آنست

پیران باید زیر پیرهنی پشمی را حتما بپوشند وزیر این زیر پیرهنی پیرهنی کتانی در بر کنند

در تابستان باید پیراهن پنبه ئی که هم خاصیت پارچه پشمی را دارد و پارچه کتانی بپوشند و چون سر حساس است، باید کلاه بر سر بگذارند تا مبادا سرماخورند

جوانان خوبست کلاه نپوشند زیرا کلاه از رشد مو جلوگیری میکند و جمجمه را ضعیف میگرداند .

پاکیزگی

پاکیزگی يك معنی وسیع دارد. مقصود از پاکیزگی هم پاکیزگی درونست و هم پاکیزگی برون. پاکیزگی درون یعنی بسوء هاضمه و مسمومیت مبتلا نبودن و افکار ناشایست نداشتن و اما مقصود از پاکیزگی برون، پاکی پوست و اعضاء خارجی است.

پاکیزگی دهان و سر و دست و پا و شرمگاه، باید فوق العاده اهمیت داد زیرا همینجا هاست که میکربها بهتر پرورش می یابند و چون هر روز پوست میریزد، باید هر روز پوست را شست تا بقایای پوست ریخته شده از بین برود

در هندوستان و مخصوصاً ژاپون، خود را هر روز می شویند و اینعمل جزو فرائض دینی است و این رسم بسیار پسندیده است ولی افسوس که برای همه اهالی دنیا مقدر نیست

با پاکیزه نگهداشتن پوست، ما در حقیقت کمک بزرگی کرده ایم بکلیه ها زیرا چنانکه گفتیم پوست نصف کار کلیه را بانجام میرساند و علاوه براین بریه کمک میکند

در نتیجه خون پاکتر میشود و اگر پس از حمام بخود ماساژ دهیم جریان خون را هم سریعتر کرده و بمتابلیسم کمک کرده ایم.

موقع رفتن به حمام باید هر کس صابون و کیسه و حوله را حتما همراه خود ببرد و خود خویشتن را کیسه زند و ماساژ کند و قبل از خروج از حمام باید کمی در حمام استراحت نماید تا مبادا مبتلا بزکام گردد .

آب سرد نباید در حمام بنوشد زیرا زیانبخش است، اگر شدیداً تشنه اش شده باشد بنوشیدن يك استکان چای کمرنگ قناعت کند.

درباره پاکیزگی درون، در فصل « عواطف منفی » باندازه کافی صحبت کردیم و اینجا دیگر نیازی نمیبینیم در این باره بیشتر بحث کنیم.

اشعه خورشید

پزشکی میگوید:

مگس حشره ئی است نفرت انگیز ولی يك صفت عالی دارد که مرا

و داشته با بودن او مخالف نباشم و آن این است که چندان بخورشید علاقه دارد که بدانوسیله میتواند سرمشقی بشود بسرای ابلهانی که حتی الامکان میکوشند از اشعه خورشید دوری کنند.»

حقیقتی است آشکار که گیاهی که نور خورشید نمی بیند، پژمرده گشته از بین میرود

شخص و یا حیوانی هم که در يك جای تاریک حبس شود، همین حالات مخصوص در او پدید میگردد برای اینکه اندازه نیروی حیاتی اشعه خورشید را بتوانید بهتر مجسم کنید. تجربه بنیامین فرانکلن را این جا بیان میکنیم.

فرانکلن دانشمند آمریکا، از «مادیرا» مقداری شراب دریافت داشته بود. فرانکلن درین شراب چند مگس ظاهراً مرده یافت. دانشمند کنجکاو مگسهای مذکور را روی زمین در معرض اشعه خورشید قرار داد تا ببیند اشعه خورشید چه تأثیری در آن خواهد کرد. با کمال تعجب دید که مگسها جان گرفتند و پرواز در آمدند!

تصور میکنم این دو مثل کافیت برای اثبات این نکته که در و پنجره را همیشه محکم بستن و در جاهای تنگ و تاریک زیستن تیشه بر ریشه هستی خود زدن است بنابراین ضرب المثل ایتالیائی راست میگوید: جایی که خورشید نمی آید پزشک میاید» بلکه باید اضافه کرد: مرگ هم میآید!

اشعه خورشید چیزی نیست که برای يك دوره بخصوص خوب باشد زیرا اشعه خورشید ماده حیاتی است ولی با وجود این میتوان گفت که سالخوردگان بیشتر باشعه خورشید نیازمندند علتش اینستکه در سالخوردگان نیروی حیاتی کمتر است ولی باید پیران بدانند که نور و حرارت فوق العاده خورشید برای پیران و اشخاص ضعیف البنیه مضر است بهترین اوقات برای استفاده از نور خورشید برای چنین اشخاص هنگام بامداد و اواخر عصر است. برای اینکه خواص اشعه خورشید بهتر جذب گردد باید لباس کمرنگ پوشید

جوانان بهتر میتوانند در دشت و دمن و لب دریا و رودخانه و جاهای باز دیگر از اشعه خورشید بهره مند گردند.

اشعه خورشید میکرب کش است: هر چه تن بیشتر نور خورشید جذب کند بهتر خواهد توانست بر ضد میکربها مبارزه کند. ولی باید بخاطر داشت

که کسی که سالها در جاهای تنگ و تاریک میزیسته صلاح نیست ناگهان مدتی مدید خود را در معرض اشعه خورشید قرار دهد بلکه باید این کار را جسته جسته انجام دهد و آنهم هنگام صبح و یا عصر که اشعه خورشید فوق العاده ملایم است

اروپائیان در اشعه خورشید لخت و عریان دمر میخوابند و یا ورزش می کنند . ولی البته این عمل بیش از ربع ساعت طول نمیکشد و هنگام صبح یا عصر انجام میگیرد اگر کسی بخواهد در اطاق خود را در معرض اشعه خورشید قرار دهد، باید حتما پنجره را باز کند تا اشعه ماوراء بنفش بتواند داخل اطاق نفوذ کند و بهتر اینستکه قبلا بسراسر آن روغن زیتون بمالد تا پوست نرم و زیبا گردد.

اگر پس از اینکه خود را در معرض اشعه خورشید قرار دادید، بسرگیجه مبتلا شدید و یا از بینی تان خون آمد، باید بدانید که بیش از اندازه آفتاب خورده اید و این بد است باید حد اعتدال را نگهداشت والا بجای سود زیان میرسد . و اما اگر پس از این عمل احساس تب و بی اشتهائی و یا درد در سراسر تن نمودید، باید شادمان باشید زیرا این علامتها نشانه اینستکه تن دارد مواد زائده را از خود دفع میکند باید درین موقع چند روز هم روزه گرفت تا مواد زائده بهتر از تن دفع گردد. ولی همیشه بخاطر داشته باشید که نباید زیاد خود را در معرض اشعه خورشید قرار داد مخصوصا در صورتیکه علائم فوق بشدت ظاهر گردد و نیز نباید فوراً پس از صرف ناهار این کار را انجام داد باید اوقات مناسب را در نظر گرفت و همچنین چگونگی آب و هوا را . در هوای سرد مرطوب ، حمام روشنائی مضر است ولی در هوای معتدل و غیر طوفانی فوق العاده مفید است. اگر پس از حمام روشنائی، تن ماساژ شود ، نتایج بهتری حاصل خواهد گشت

اسپارتهای بچه های نوزاد خود را سه روز لخت و عریان در معرض اشعه خورشید و فضای آزاد قرار میدادند اگر در عرض این سه روز طفل میمرد او را برای زندگانی نالایق میانگاشتند ولی اگر زنده میماند ، خوشحالی میکردند و جشن میگرفتند! بهمین جهت بود که در میان اسپارتهای کمتر آدم علیل پیدا میشد

اشعه خورشید علاوه بر اینکه میکربها را میکشد و انرژی تن را زیاد

میکنند ، بر مقدار خون میافزاید و استخوانرا تقویت میکند . بهمین جهت است که کسانیکه بنرمی استخوانها دچار هستند، با اشعه خورشید و یا نور مصنوعی معالجه میشوند.

اشعه خورشید رل مهمی در معالجه امراض نامبرده ذیل بازی میکند

رماتیسم - سل - امراض غده ها - بعض امراض قلب- بعض امراض معده - امراض اعصاب - بعض امراض پوست - مرض چاقی - و کلیه امراض که بر اثر مسمومیت مزمن تولید میگردد

درباره اینکه هر رنگی چه خواصی دارد، تحقیقات زیاد شده و میشود. ما اینجا بعض نکات مهم این موضوع، اشاره میکنیم

1 - رنگ سرخ محرك اعصاب است لذا نور سرخ در معالجه اشخاصی که بفقر الدم مبتلا هستند مفید است ولی برای اشخاص الکلی و پر خون ، فوق العاده مضر است چندانکه ممکنست آنان را بخود کشی وا دارد رنگ سرخ در عین اینکه سرور آور است، موجب عصبانیت هم میشود .

2 - رنگ آبی موجب خونسردی و آرامش میگردد و جریان قلب و درد زخم را تخفیف میدهد نور آبی برای اشخاصی که مبتلا بفقر الدم هستند مضر است ولی برای اشخاصیکه پر خون هستند ، مفید میباشد.

3- نور بنفش خاصیت خوراکی دارد و علاوه بر آن، میکرب کش . است ولی نباید در مورد اشخاص مالیخولیائی و سوداوی ، بکار برده شود زیرا احوال آنان را بدتر میکند

4 - نور زرد محرك قوای دماغی است و در معالجه امراض کبد و سوءهاضمه بکار برده میشود . کسانیکه کار دماغی میکنند، بجاست در اطاق خود، اثاث زردنک گذارند تا قوای دماغیشان بهتر کار کند

5- نور نارنجی دارای خواص نور زرد و نور سرخ است

6 - نور سبز نظیر نور آبی است

7- نور سفید ماهیچه ها را بفعالیت بر میانگیزد .

فربهی

فربهی مرض است فربهی دو نوع است يك فربهی نسبة غير خطر ناك است که اثر پر خوری تولید میشود و چنین چاقی را « چاقی برون رو» گویند . و يك چاقی « درون رو» هست که ناشی از ضعف بعض غده های بدن

است. این چاقی خطرناک است. این نوع چاقی هم اوتی است و هم اکتسابی

اشخاصیکه مبتلا بچاقی نوع اول هستند، غالباً رنگ صورتشان خردتر و اشتهایشان زیاد است و زیاد هم عرق میکنند حرارت تنشان طبیعی است، اشخاصیکه بچاقی نوع دوم مبتلا هستند همیشه کسل و خسته اند کم عرق میکنند و رنگ صورتشان زرد است

چاقی علاوه بر اینکه موجب رسوائی است زیرا غالباً نشانه پرخوری است و پرخوری هم نشانه ضعف نفس - است مصیبههای بیشمار دیگر هم همراه میآورد. مثلاً آدم فربه، زودتر مریض میشود و در مقاومت با امراض کمتر طاقت دارد. زود خسته میشود؛ بضعف قلب مبتلاست؛ در حرکت آزاد نیست و علاوه بر این مخارج روزانه اش، سرسام آور است. او سرانجام بمرک نا بهنگام دچار خواهد گشت. بهمین جهت است که باید چاقی را هر چه زودتر درمان کرد تا این مصائب هم خود بخود از بین رود.

ولی درمان چاقی چندان آسان نیست زیرا آدم چاق چون ضعیف النفس است زیر بار ریاضت نمیروود و حال آنکه برای رهائی از چاقی باید بیک نوع ریاضت ملایم تن در داد.

از جمله کارهایی که آدم فربه برای رهائی از چاقی باید انجام دهد اینست که باید کمتر بخورد و بیشتر در فضای آزاد ورزش کند باید رژیم غذایی را بکلی تغییر دهد. چربی و مواد نشاسته ای نخورد و از گوشت و والکل پرهیزد و بشیرینی جات و نانهای قندی حتی دست نزند! و حتی باید در نوشیدن آب حد اعتدال را رعایت کند.

علاوه بر این باید چندانکه میتواند راه برود باید هر روز 2 الی 4 میل راه برود و اگر بیشتر بتواند راه برود بهتر خواهد بود.

لاغری

لاغری خود مرض نیست ولی علامت وجود مرض و یا ضعف بنیه است که بر اثر ورزش نکردن و یا نخوردی غذای مورد نیاز تن و یا خوردن غذا های ناسازگار پدید میآید لذا برای معالجه لاغری باید نخست علت آن را پیدا کرد

مردم می پندارند که یگانه علت لاغری کم خوردنست و حال آنکه ای

با پرخوری که به لاغری مبتلاست و همچنین ای بسا کم خوری که چاق است باید در نظر داشت که با پرخوری نمیتوان لاغری را درمان کرد، بلکه بوسیله ورزش و دفع سمومی که در آن فراهم آمده و خوردن غذای مورد نیاز، میتوان از لاغری رهایی یافت و باندازه طبیعی فرجه شد

غالبا علت العلل لاغری سوء تغذیه است- یعنی خوردن غذای ناسازگار و یا نخوردن غذای مورد نیاز تن است - لذا باید برای رهایی از لاغری سه کار را کرد :

اولا نباید دیگر غذای ناسازگار .خورد ثانيا باید چندروز روزه گرفت یعنی فقط میوه جات خورد تا سومی که براثر خوردن غذای ناسازگار تولید گشته، از بین رود و ثالثا باید غذای مورد نیازتن خورد و مخصوصا باید حتی المقدور شیر و میوه جات خورد. شیر غذای کاملی است یعنی تقریبا کلیه ویتامینها و مواد املاحی را دار است لذا شیر غذای بسیار خوبی است برای لاگران بشرطیکه با آن (باستثناء میوه جات) غذای دیگری نخورند و این کسانی که لاغری شان بر اثر مسمومیت است، باید قبل از تغییر رژیم ، حتما 5 الی 10 روز روزه بگیرند یعنی باید فقط میوه جات تازه بخورند و آنهاهم بحد اعتدال سپس باید روزانه يك لیتر شیر بخورند و پس از چند روز بتدریج بر مقدار آن بیفزاید تا بسه لیتر برسد

از این موقع تا 5 هفته باید بهمین رژیم یعنی رژیم شیر و میوه ادامه دهند و اگر بسوءهاضمه هم مبتلا ،باشند باید بتنقیه دست یا زند. شستشوی تن و مالش نیز سودمند است . ولی ورزش ملایم و استراحت لازم تر است تنفس عمیق در فضای آزاد فوق العاده مفید است بشرطی که هوا آلوده و پر گرد و خاک نباشد

در موقع درمان باید بغیر از میوه جات و شیر چیزی نخورد. و پس از آنکه کمی حالتان رو بهبودی نهاد و احساس نمودید که نیرو گرفته اید ، باید تا چند هفته دیگر بهمین رژیم ادامه دهید و از آن ببعد بغذای ساده و ورزش ملایم معتاد شوید. باید از خوردن نان قندی -الکل - کنسروها - شیرینیجات چائی و قهوه و ترشیجات و ادویجات و چیزهای مانند آن خودداری کرد و بجای آن بحد اعتدال سبزی و میوه و لبنیات و نان و حبوبات و آجیل خوردو

اما لاغری که بر اثر امراض تولید میگردد، دو نوع است: يك نوع لاغری قبل از بروز مرض است که غالباً در کسانی که استعداد ابتلاء بسبب و امراض کلیه و دیابت و سرطان دارند، دیده میشود و يك نوع لاغری دیگر هست پس از ابتلاء بمرضی تولید میگردد و علت آن تلفاتی است که سلولهای تن میدهند

یات علت لاغری هم هست که مولدش عواطف منفی است. خشم و اندوه فوق العاده يك نوع زهر است که بتدریج آن را ناتوان گردانده آنانرا آماده ابتلاء با امراض میگردد.

يك نوع لاغری هست که فوق العاده خطرناك است و آن لاغری است که قبل از بروز سل یا سرطان و یا دیابت پدید میگردد. اگر مشاهده کردید یکی از آشنایان شما بدون جهت سریعاً لاغر می شود، باید بدانید که عنقریب ممکنست یکی از امراض فوق الذکر مبتلا گردد - لذا باید فوراً بوسیله رژیم غذایی او را از شر این امراض نجات دهید.

غده مترشحه داخلی

اکتشافات اخیر نشان داده است که کلیه فعالیت های جسمی تحت کنترل مواد شیمیایی است. این موادگاه بصورت غذا وارد تن میگردد و آن را ویتامین نامیده اند و گاه در خود تن ساخته میشود و آنرا غده گفته اند. این غده ها در سراسر آن در جریانند و در حفظ تندرستی فوق العاده اهمیت دارند ضعف هر يك از این غده ها موجب ضعف سایر غده ها گشته وای بسا امراض خطرناك تولید میشود .

فعالیت این غده ها باید بیک اندازه باشد فعالیت فوق العاده هر يك از آنها، موجب بهم خوردن تعادل روحی و جسمی میگردد. تندرستی و طول عمر کاملاً بسته بچگونگی فعالیت اینهاست کسانی که خیلی قد کوتاه و یا خیلی قد بلند هستند بر اثر درست کار نکردن این غده ها باین ریخت در آمده اند .

هر کس غده های خود را از اجداد و والدین خود بارث میبرد محیط شغل، تربیت عادات و حادثات و امراض نیز در چگونگی فعالیت آن نفوذ می کنند

اخلاق و طول عمر و تندرستی مربوط بچگونگی غده هاست مخصوصاً

غده درقی اهمیت فوق العاده دارد. اگر سایر غده ها را ژنرال افواج خون انگاریم، بدون شك غده درقی مقام مارشال را احراز خواهد کرد هر گاه تن بر اثر زیاده رویها و یا دخول میکرب مسموم شده باشد این غده ها درست کار نخواهند کرد و در نتیجه شخص دچار تزلزل روحی شده بکلی جسمی و روحی خود را از دست میدهد. چیزهایی که درین غده ها تأثیر بدی دارد عبارتست از افراط در شهوت رانی و افراط در اکل شرب ، اعتیاد بشراب و دخانیات و تریاک و عدم رعایت اصول بهداشتی ابتلاء بامراض فعالیت فوق العاده که منجر به خستگی شود .

غده ها مستقیماً بر کلیه ها و کبد و پوست و روده حکومت میکند پیداست وقتیکه کلیه ها و روده ها درست کار نکنند هرج و مرج شدید در جهاز هاضمه تولید گشته اثراتش در اعضا رئیس پدید خواهد آمد. اگر عرق نمیکند و پوستتان خشک است ، رنگ رویتان پریده و پیشانیان پرچین و چروک و پلک چشمانتان متورم است بدانید غده درقی شما خوب کار نمیکند کلیه غده ها در متابولیسم تأثیر میکند

یکی از علل پیری را رشد فوق العاده یاخته ملتحمه دانسته اند که بر اثر ضعف فعالیت غده ها تولید میشود

کلیه غده ها باهم رابطه دارند گرچه همه بر ضد یکدیگر فعالیت میکنند مثلاً غده های واقع روی گرده بفشار خون نیرو میدهد ولی غده درقی - موجب ضعف غده صنوبری و سایر غده ها میگردد.

بدینسان هارمونی فعالیت شیمیائی تن محفوظ میماند. ضعف غده درقی موجب ضعف غده صنوبری و سایر غده ها میگردد .

چیزی که از بهم خوردن این هارمونی جلوگیری می کند، خود تندرستی است . اندوه و یا خشم ممتد و عواطف منفی دیگر در بهم زدن این هارمونی رل مهمی بازی میکند بازی میکنند. پیداست اگر یکی از این غده ها بفعالیت فوق العاده تحریک شوند، فرسوده گشته در نتیجه بسایر غده ها زیان می رسانند مثلاً فعالیت فوق العاده «گوناها» که غده جنسی هستند، سایر غده ها را هم ضعیف میکند. بهمین جهت است که افراط در شهوترانی بجای سود بتن زیان می رساند. علت اینکه در سالخوردگی شخص کمتر در مقابل دفع امراض مقاومت میکند، ضعف همین غده هاست. دو چیز موجب تصلب انساج که یکی از علائم

پیری است می‌گردد و آن عبارتست از فعالیت فوق العاده غده فوق کلیه که موجب افزایش فشار خون می‌گردد و دیگری عبارتست از فساد غده درقی که در صورتی که سالم باشد بوسیله کاهش فشار خون فعالیت فوق العاده غده فوق کلیه را خنثی میکند

مرض قند «دیابت» حمله مستقیم بغده پنکریاس میکند و آن را ضعیف میگرداند و همچنین سایر امراض هر کدام بیک غده مخصوص حمله کرده موجب ضعف آن گشته در نتیجه سایر غده ها را هم ضعیف میگردانند . اینک کار هر یک از مهمترین غده ها را بیان می کنیم

1- غده تیورید (درقی)

این غده زیر جوزك «گلو» واقعست. ضعف آن موجب ابله‌ی ومرض میکزودیماست. پوست و مو هم دچار تغییراتی میشود. اگر این غده بحمد فوق العاده در تن تولید گردد، ضعف اعصاب ولاغری پدید آید

2- پاراتیورئید

این غده نزدیک غده تیورئید واقعست ضعف آن موجب ضعف اعصاب گشته مرض تیتانی را تولید آرد.

از غده تیورئید ماده ئی بنام تیروکسن ترشح می.شود این ماده عمل متابولسیم را کنترل میکند. ضعف قوه تیورئید موجب ضعف تن می‌گردد و زمینه را برای امراضی مثل دیابت و رماتیسم و نقرس و سرطان فراهم میکند میتوان غده تیورئید را بوسیله جوهر تیورئید که از حیوانات بدست می‌آید تقویت کرد .

فعالیت فوق العاده غده تیورئید مولد مرض گویتر است.

3- غده صنوبری

این غده زیر مخ واقعست این غده رشد تن و قوای دماغی را کنترل می کنند فعالیت فوق العاده آن موجب رشد فوق العاده جسم میشود .

این غده ماده ئی تولید می کند که موسوم شده به «پیتوترین» رشد تن بسته باندازه و چگونگی ترشح این ماده است. اگر این ماده در کودکی فوق العاده زیاد رشد کند، قامت شخص هم فوق العاده بلند میشود این خود يك

اگر روی غده زخم تولید گردد خطرش بیشتر است اگر بر عکس این غده فوق العاده ضعیف باشد رشد متوقف می‌گردد. شخص یا بفریبهی و کودنی مبتلا میشود و یا فوق العاده زرنک و لاغر می‌گردد. بهمین جهت است که بعضی کوتوله‌ها این قدر زرنک هستند!

4- غده پانکریاس

پانکریاس ماده‌ئی تولید میکند که موسوم شده به «انسولین». این غده عمل تبدیل قند بانرژی در انساج را کنترل میکند و نیز قند را بصورت نشاسته که به «کلیکوجن» معروف است، محافظت میکند. کسانیکه «انسولین» از دست داده اند دچار مرض قند میشوند، ایشان انرژی خود را از دست میدهند. چون قسمت اعظم انرژی تن از سوختن قند بدست می‌آید و قند تن فقط وقتی خوب می‌سوزد که انسولین باندازه کافی فراهم شده باشد در نتیجه جسم بمصرف نرسیده، با ادار خارج می‌شود انسولین مصنوعی که به بیماران مبتلا بمرض قند میدهند مثل انسولین طبیعی نیست.

5- گوناها

این غده‌ها در آلت تناسلی مرد پیدا می‌شود نظیر این غده در تخمدان زن پیدا می‌شود این گوناها مستقماً تحت کنترل غده صنوبری است. برای طول عمر و حفظ جوانی، این غده‌ها باید سالم و قوی باشند. عصاره هائی از گناد سایر حیوانات تهیه کرده اند ولی تجربیاتی که درین باره شده هنوز بمرحله تکامل نرسیده.

6- غده فوق کلیوی

این غده زرد رنگ است و در دو طرف قسمت فوقانی کلیه واقعست از غده فوق کلیوی حیوانات دواهایی تهیه کرده اند مثلاً دوائی بنام (کرتیسین) از آن درست کرده اند که برای معالجه یکی از امراض کلیه استعمال میکند اسیدی هم از این غده بدست می‌آید که میگویند خاصیت ویتامین «ث» را دار است.

در پایان باید گفت در تن سه نوع غده ترشح میشود: یکی غدد مترشحه داخلی است که ترشحات خود را بخون میریزند مثل غده درقی و غده

صنوبری دومی غدد مترشح‌ه خارجی است که ترشحات خود را در قسمتی از جهاز هاضمه وارد میکنند مانند غدد بزاقی و معوی سومین غدد مختلط هستند که هم در جهاز هاضمه و هم در خون میریزند مثل کبد.

اعصاب !

اعصاب کلیه حرکات و فعالیت‌های تن را کنترل میکنند لذا چگونگی آن اثر کلی در تندرستی دارد تا هنگامیکه رمقی از حیات باقیست اعصاب هم ولو بسیار ضعیف گشته باشد، از فعالیت باز نمی‌ایستند. مرك اعصاب یعنی مرک تن از اینجا می‌توان با همیت اعصاب پی برد اشخاصیکه اعصابشان ضعیف است دائما گرفتار خستگی و رنج و اندوه هستند. زندگی برای آنان تحمل ناپذیر میگردد. هربرت اسپنسر فیلسوف انگلیسی از چهل سالگی بضعف اعصاب مبتلاشد. و با اینکه سخت کوشید از این ضعف رهائی یابد، نتوانست ولی بر اثر اتخاذ روش صحیح در اکل و شرب و خود داری از فعالیت فوق العاده توانست بطول عمر نائل گردد. و «فلسفه ترکیبی» خود را در چندین جلد منتشر کند اغلب دانشمندان بضعف اعصاب مبتلا هستند. علتش اینست که مغز رابطه مستقیم با اعصاب دارد بلکه باید گفت کار دماغی مرکز اعصاب را که مغز باشد خسته می‌گرداند. بمرکز اعصاب که صدمه رسید، پیداست رشته‌های اتصالی هم از گزند مصون نتوانند بود. با وجود این دانشمندان توانسته‌اند با اتخاذ روش صحیح در اکل و شرب سلامتی خود را محفوظ دارند. این خود نشان میدهد که چقدر کیفیت و کمیت غذا و طرز مصرف آن، در اعصاب مدخلیت دارد

دوای ضعف، اعصاب دوای مقوی نیست بلکه رعایت اصول بهداشتی است. با خوردن دوا با معلول، مبارزه کرده ایم ولی با رعایت اصول بهداشتی در صدد بر آمده ایم علت را از بین ببریم.

اغلب هنوز الفبای بهداشت اعصاب را نمیدانند و گروهی بر اثر علاقه زیاد بکار مخصوصی دماغ و اعصاب خود را خسته میگردانند

سیگار، چای، تریاک، الکل و چیزهای مانند آن صدمه جبران ناپذیری با اعصاب میرسانند. نخوردن غذای مورد نیاز تن نیز موجب ضعف اعصاب میگردد و همچنین پرخوری

برای درمان باید نخست علت آنرا پیدا کرد. اگر علت جمع شدن سموم در تن، است باید با امساک و تغییر رژیم غذایی خودرا

اگر علت فقدان غذای مورد نیازتن است باید در صدد برآمدن غذاهای مورد نیاز را بحد اعتدال خورد .

اگر علت عواطف منفی است باید بوسیله تقویت عواطف مثبت با آن مبارزه کرد و اگر علت خستگی فوق العاده است پیداست باید از فعالیت فوق العاده خودداری کرد .

بعض مواد هستند که در تقویت اعصاب رل مهمی بازی میکنند (مانند فسفاتهای آلی و چربیها)

فسفاتهای آلی درین گونه غذاها پیدا میشود.

گلایبی، تخم مرغ، شیر، برنج، لوبیا، نخود، ماش، سیب زمینی کلم، اسفناج، کاهو، نان، سیب، چربیها در روغن زیتون، کره، خامه تازه، پنیر، مغز بادام پیدا میشود

اشخاصیکه مبتلا بضعف اعصاب هستند غالباً به بی خوابی هم مبتلا هستند لذا باید اینان با بی خوابی هم مبارزه کنند تا بتوانند اعصاب خود را از ضعف نجات دهند

برای تولید خواب باید غذاهائی که بتولید خواب کمک میکند (مثل شیر و اوالتین) خورد و باید افکاری که موجب تشویش و اضطراب میگردد از خود دور کرد.

برای اشخاصی که بضعف اعصاب مبتلا هستند، ورزشهای سنگین فوق العاده مضر است زیرا بیش از پیش موجب تحريك اعصابشان میگردد. ولی ورزش سبک ضروری است زیرا بوسیله چنین ورزشها میتوان وضعیت عمومی تن و در نتیجه اعصاب را تقویت کرد گردش در هوای آزاد و آب تنی و تفریح و تفرج برای مبتلایان بضعف اعصاب فوق العاده نافع است. کسیکه بضعف اعصاب مبتلاست، باید حتما ورزش کند نهایت باید این ورزش با بنیه او مناسب باشد

ماساژ، پرتو ملایم خورشید، گردش، در فضای آزاد، آبتنی برای، تقویت اعصاب مفید است .

شنا چون علاوه بر باز کردن مسامات، موجب میشود که مستقیماً در

معرض اشعه خورشید و فضای آزاد قرار گیرد فوق العاده برای تقویت اعصاب مفید است

در حقیقت شنا بهترین ورزشهاست. برای کسانی که میتوانند حمام آب سرد را تحمل کنند، آبتنی در آب سرد فوق العاده برای اعصاب مفید است ولی این آبتنی باید سرعت در عرض چند دقیقه، انجام گیرد و باید فوراً پس از آبتنی خود را ماساژ داد

و اما کسانی که بضعف اعصاب مبتلا هستند، باید از آبتنی با آب سرد خودداری کنند و خود را با آب گرم بشویند

عواطف منفی رل مهمی در ضعف اعصاب بازی میکند. فعالیت فوق العاده که منجر به خستگی میگردد، نیز مضر است غالباً خودکار نیست که شخص را خسته میکند بلکه بیزاری از کار و اندوه و نگرانی، موجب تولید خستگی میگردد.

گروهی از کسانی که بضعف اعصاب مبتلا هستند، بعاتادات بد میباشند. مثلاً بیاده خواری و یا شب زنده داری و تریاک خوری و سیگار کشی و غیره معتاد هستند

برای رهایی از ضعف اعصاب، برای این گروه، فقط يك راه باز است و آن اینستکه مردانه بایك اراده تزلزل ناپذیر بر علیه عادات بد خود قیام کنند و آنها را از بین برند

اکتشافات اخیر نشان داده است که سلولهای عصبی میتوانند منبسط و منقبض گردند و گفته اند خواب نتیجه انقباض این سلول هاست. آب بزرگترین عاملی است برای انقباض و انبساط این سلولها بهمین جهت است که شنا برای تقویت اعصاب مفید است بشرطی که در آن افراط نشود

کوکائین و تریاک و سایر سمومات مخدره نیز سلول های عصبی را منقبض میگردانند بهمین جهت است که این موم مخدر و مسکن است.

تأثیر آب و هوا در تندرستی

شك نیست در اینکه آب و هوا در تندرستی تاثیر بسزائی دارد. بهمین جهت است که در بعض موارد اطباء برای بیماران تغییر آب و هوا تجویز میکنند. بعض اوقات تاثیر آب و هوا در دفع مرض برآستی معجزه

بطور کلی آب و هوای معتدل بهترین آب و هواست بشرطی که مرطوب نباشد زیرا آب و هوای مرطوب ناقل انواع میکروبها و مولد امراض گوناگون است. مثلا امراضی مثل وبا، تب، زرد مالاریا، امراض کبد، سینه در چنین جاها باسانی انتشار می یابد.

این نکته را باید همواره در نظر داشت که همچنانکه رفتن از اطاق فوق العاده گرم بیک محیط فوق العاده سرد موجب میشود از کام مبتلا گردیم همچنان مسافرت از نواحی بسیار گرم بنواحی بسیار سرد (و بعکس) موجب بیماریهای طاقت فرسا گشته وای با اسباب مرگ را فراهم میکند

چنانکه اروپائیهائیکه برای نخستین بار بافریقا رفتند، بر اثر عدم تحمل هوای بسیار گرم آن قاره عده بیشماری از آنان تلف شدند و لذا افریقا موسوم شد بگورستان سفید پوستان ولی اکنون با ایجاد باغها و گلستانها و حفر نهرها و اصلاحات دیگر، اروپائیها بعض نواحی افریقا را برای سفید پوستان قابل سکونت کرده اند و امروز یکعده بیشمار سفید پوست در این نواحی زندگانی میکنند.

اگر شخصی که در کشور معتدل زندگی میکند ناگهان بنواحی فوق العاده سرد برود، مبتلا با امراض کلیه و سینه میگردد بطور کلی در نواحی سردسیر امراض کمتر است و در نواحی گرمسیر بیشتر

بهترین نواحی نقاط معتدل است نواحی لب دریا و یا رودخانه، دارای آب و هوای مخصوصی است

بطور کلی آب و هوای همین نقاط برای تندرستی مفید است خاصه برای اشخاصیکه مورد عمل قرار گرفته اند و یا مسلول شده اند و گرفتار تنگ نفس و درد دل و سوء هاضمه و سردرد و امراض روحی هستند. زخم در چنین نواحی زودتر التیام می یابد. آب و هوای دریا، خواب آور و دافع اضطراب و نگرانی است

کسانی که در دره ها زندگانی میکنند، چندان از آب و هوای سالم بهره مند نیستند ولی کسانیکه در کوهستانها زندگانی میکنند، غالبا از تندرستی بهره مندند و هرگز بسل و مالاریا مبتلا نمی گردند ولی ممکن است با امراض قلب دچار شوند

آب و هوای کوهستانها برای سالخوردگان و یا کسانی که مبتلا بامراض قلب و یا کلیه هستند مضر است

برعکس، آب و هوای صحرا برای امراض کلیه و رماتیسم و سل مفید است بشرطی که مریض در معرض طوفانهای صحرائی قرار نگیرد. گرد و خاک مخصوصاً برای مسلول فوق العاده خطرناک است.

بدترین آب و هوا آب و هوای مرطوب و متغیر است

تأثیر شغل در تندرستی

دهقانان بر اثر فعالیت در هوای آزاد خیلی کم دچار امراض میگردند کلیه کارگران دیگر بیش از سایر طبقات در معرض مخاطرات و امراض هستند از جمله:

سنگتراش - فولاد تراش - کارگران کارخانه پنبه و آسیابان همواره مستعد ابتلاء سل هستند.

غواصان ممکن است بفلج مبتلا گردند و یا غرق شوند. ماشین نویس، نویسنده، تلگرافچی و تلفونچی و بطور کلی اشخاص که مجبورند تا دیر زمانی روی صندلی نشینند، گرفتار امراض معده میشوند

حروفچین چون کارش حساس و یکنواخت است ممکن است دچار کسالتهای مختصری گردد مگر اینکه باندازه کافی آسایش کند و غذا بمقدار کافی بخورد و در هوای آزاد اندک زمانی ورزش کند

دواساز - پزشک - عکاس - دباغ - بنا - نقاش - شوfer کارگر حمام و خلاصه کارگران (بجز دهقانان) بیش از سایر طبقات در معرض ابتلاء بامراض هستند مخصوصاً سل و سرطان.

ماساژ «مالش»

ماساژ از روزگار قدیم در ایران و یونان و روم و هندوستان معمول بود و در درمان امراض رل مهمی بازی میکرد. ماساژ علاوه بر اینکه درمان بعضی امراض را سریعتر میکند و در نتیجه اعصاب هم تحریک شده بفعالیت می افتند. به دفع سموم از غده ها و پوست، نیز کمک میکند. ماساژ اگر با دست انجام گیرد کلیه فعالیتهای اعضا را تقویت میکند.

امروز مالش دادن خودفنی شده که باید یاد گرفت و کسی که مالش می دهد علاوه بر اینکه باید نیرومند باشد باید نکاتی چند در هنگام مالش

دادن رعایت کند. یکی اینکه بیمار را طوری قرار دهد که باسانی بتواند او را ماساژ دهد و دیگر اینکه قبل از ماساژ دادن دستهای خود را خوب بشوید و آنها را بهم بمالد تا گرم شوند و ثالثاً اطاق را باندازه کافی گرم نگاهدارد تا مریض سرما نخورد و رابعاً مریض را کاملاً لخت نکند مخصوصاً در صورتیکه فوق العاده علیل باشد خامسا با نظم و ترتیب و هم آهنگی ماساژ پردازد. سادسا لااقل پس از دو ساعت که مریض از صرف طعام منصرف شد بماساژ پردازد. برای درمان بعضی امراض مالش مورد استفاده قرار میگیرد از جمله :

کمر درد - چاقی - امراض قلب - شکستگی استخوان سردرد - بیخوابی مرض اعصاب - فلج - سوء هاضمه - آپاندیسیت - نئوراستنی
نقرس - نرمی استخوان نئورایتس تصلب شرائین - رگبرك شدگی و انواع امراض دیگر.

خنده و خوشخوئی

دکتر الیوروندل هولمس میگوید : خنده دوی خداست همه بایددرین داروغوطه خورند. باید بوسیله روغن بشاشت غبار ترشرونی و اضطراب و دلتنگی را از چهره زندگی زدود .

خنده دستگاه هاضمه و تنفس را بفعالیت بر می انگیزاند و جریان خون را سریعتر میگرداند و در نتیجه هم سموم دفع میشود و هم شخص از شر عواطف منفی رهایی مییابد زیرا خنده عواطف مثبت تولید میکند.

دکتر مارشال هال بیماران که باور جوع میگردند میگفت: تا می توانید دوی خنده بخورید که دوائی بهتر از آن نتوانید یافت

خنده علاوه بر اینکه نیروهای جسمی و معنوی را تقویت میکند، بر زیبایی میافزاید. آرتیستی میگوید «اندو دشمن زیبایی است». خنده هم دل را جوان نگه میدارد و هم صورت را و آدم خنده رو در هر مجلسی که راه می یابد مثل خورشید آنجا را روشن میکند. آدم خنده رو محبوب و عزیز است و در نتیجه در زندگی کامیاب هم تواند شد.

پس خودتان را بخندیدن عادت دهید و اولاد و همسران و دوستان را هم تشویق کنید بخندند با اتخاذ این روش در خواهید یافت که چقدر از مصائب زندگی را بوسیله خنده فراموش توانید کرد.

هیچ غذائی خوشمزه تر و سودمندتر از خنده نیست اگر سرسفره این غذا را نیابید باید گفت که از خوردن بهترین غذاها محروم مانده اید .
خنده دشمن بزرگ سوءهاضمه است . پس شگفت نیست اگر دانائی بگوید ضایع ترین روزها روزیست که نخندیده ایم :

ادوارد دوم ، شاه انگلستان ، بهر کس که او را بخنده میانداخت ، یک لیره انعام میداد شاهان دیگر چه شرقی و چه غربی همواره برای اینکه از این دارو حداکثر استفاده را کرده باشند، مسخره ای با حقوق گزاف استخدام میکردند. یکی از این مسخره ها بهلول معروف می باشد که هرون الرشید را از خنده روده بر میکرد.

لورانس استرن انگلیسی می گوید برای برای دفع کسالت و مصائب دیگر بخنده متوسل میشوم و یقین دارم هر بار که شخص میخندد ؛ مقداری بر طول عمر خود میافزاید بیچر گوید حرکت نیست که ماشین را از کار میاندازد بلکه اصطکاک است. همینطور کار نیست که آدم را از پای در میآورد بلکه فکر و غصه است .

کسی که همواره در اندوه غوطه ور است بیک مرک تدریجی دچار میگردد. اندوه مثل تیزاب است. هر کجا داخل میشود آنجا را میخورد. دکتر ژاکوبی گوید که تحقیقات نشان داده که اندوه قاتل است . اندوه سلولهای دماغ را ضعیف میگرداند و آنرا برای ابتلاء بامراض دماغ آماده میکند. اندوه همان اثر را در دماغ میگذارد که چکش بر آهن وارد میآورد

اگر خود را از اندوههای کوچک نرهانیم ، باندوه بزرگ دائمی گرفتار خواهیم شد چه قطره قطره چون جمع گردد دریا شود .

خانم هلن :میگوید اگر مصائب را پرستاری کنید ، پرورش می یابند. باید برضد اندیشه هائی که اسباب پریشانی و اندوه را فراهم میکند، جنگید زیرا اندیشه های اندوه آور مثل اندیشه های جنایت انگیز ، آزار رسان است شخص میتواند بوسیله جوان نگهداشتن نیروهای معنوی ، جسم خود را هم جوان نگاهدارد. افکار اندوه آور مغز زندگی را میخورد .

بعض مردم پیش بینی های بیجا میکنند و بدینوسیله برای خود اندوه میتراشند و در آتش آن میسوزند. پیرمردی هنگام احتضار باولاد خود گفت بچه ها در عرض عمرم گرفتاریهای بیشمار داشتم ولی هیچیک از آن گرفتاری ها رخ نداد؛ تاکری جهان را بآئینه ئی تشبیه کرده که چهره هر کس در

آن منعکس می‌گردد: آنکه بدین است دنیا را هم ترشو مییابد و آنکه خوش بین است جهان را خنده رو

يك عده هستند که در کلیه فصول از بدی هوا شکایت میکنند. در تابستان از گرما مینالند و در زمستان از سرما و در پائیز و بهار از باد و باران. هیچ فصلی برای ایشان لذت بخش نیست.

و يك عده دیگر رنجهایی را که خود در عرض عمر کشیده اند و افکار یاس آوری را که دارند در هر مجلس باز میگویند و دل مجروح دیگران را مجروحتر میگردانند. بدینسان در حق دیگران بدی میکنند. خوبست این گروه همواره اندرر گوته را در نظر داشته باشند که میگوید: غصه و گرفتاریهای خود را برای خود نگهدارید و زندگی دیگران را منقض نگردانید. «

گفته اند آدم خوشحال مثل گردونه است که حتی از روی سنگلاخ ها با جست و خیز روان میشود. ولی آدم اندوهگین مثل يك گاری بی فنر است که حتی موقعی که از روی کوچکترین سنگریزه ای بگذرد، قیل و قال راه میاندازد:

خوشحال در بهشت زندگی میکند و عبوس در جهنم خوشحال در همه جا موسیقی سرور آور میشوند و عبوس همه جا موسیقی حزن انگیز هر دو در يك عالم زندگی میکنند. این تفاوت احساس از چیست؟ علت تفاوت احساس اینستکه خوشحال قسمتی از چهره دنیا را میبیند که روشن است و عبوس بقسمتی نظر میافکند که تاریک است چه جهان از زشتی و زیبایی و نیکی و بدی آمیخته است گروهی تصور میکنند که برای خوش بودن باید ثروت فراوان داشت

حال آنکه بقول شوپنهاور خوشی بیشتر بسته بآنست که ما چیستیم تا آنکه چه داریم ای بسا بینوائی که از خوشی در پوست نمیگنجد وای بسا ثروتمندی که از فرط اندوه نزدیک است جان دهد. چرا؟ برای اینکه یکی قانع است و دیگری آزمند.

قناعت چراغ علاء الدین است. کوخ را بکاخ و شمع را بچهل چراغ مبدل میکند

داستانی است راجع بیک شاه شرقی بدینگونه که شاهی همواره در اندوه غوطه ور بود روزی از دانائی خواهش کرد که دواى خوشی باو بدهد

تاوی از اندوه رهایی یابد. دانا در پاسخ گفت که پیراهن خوشحالتترین مردان را در بر کند. مامورین دولت در پی پیدا کردن خوشحالتترین مردان بتکاپو افتادند و بالاخره او را یافتند شگفتا وی حتی پیراهنی در بر نداشت!

شادی حقیقی با موسیقی سرور آور آمیخته است - يك موسیقی که سراسر وجود را برقص و طرب میآورد: يك آهنگ معنوی که آدمی را از مصائب این جهان غافل میگرداند.

دانشمندی گفته خنده همان خاصیت را در خنده رو میبخشد که خورشید به گیاه میبخشد

دیگری گفته: کار فوق العاده، فقر و عدم اعتدال در اکل و شرب و تنبلی بزرگترین دشمنان آدمی هستند ولی هیچ دشمنی بدتر از غصه نیست!

کسی میتواند خوشحال باشد که بداند چطور از آنچه دارد لذت برد خواستن چیزهائی که بدست نمی آیند و یا معلوم نیست بدست آیند، مولد درد و اندوه است. باید دم را غنیمت شمرد و از آنچه دم دست هست استفاده کرد و بکار خود مشغول بود.

کسیکه در انتظار آنست که فردا گنجی بدست آرد و بیک خوشبختی غیر مترقبه نائل گردد، خیال خام در سر میزند و سر انجام پشیمان میشود چه نقد را از دست داده و بنسبه دست در از گردد پیداست چنین شخصی هرگز خوش نمیتواند باشد

اسقف و هتلی گوید: نه فقط باید مزارع دماغ را حاصلخیز گردانیم بلکه باید تفریحگاههای آنها هم آباد کنیم.

لیکن برای اینکه از اندوه رهایی یابد کتابی که پر از هزلیات بود میخرید و در کشو میگذاشت و در مواقعی که خیلی از کار خسته میشد آنها مطالعه میکرد. بقول خودش شوخی و لطیفه گوئی نگهدارنده زندگی او بود.

پس بجاست همواره خنده رو و خوش باشیم و برای اینکه چنین عادتتی در ما پدید آید، اندرز دکتر جانسن را بکار بندیم که میگوید: شخص باید يك بخش روز را باخنده رویان بگذراند!

زاهدی در بیابانی تنها زندگانی میکرد. جوانی نزد او آمد و خواهش کرد اجازه بدهد با او زندگانی کند تا طریق رستگاری پیماید و گام در راه نیکی نهاد زاهد قبول کرد. با مداد روز آینده، زاهد نخستین درس را به جوان داد بدینگونه

جوانرا همراه خود به بیشه نئی برد و فرمان داد که نهالی را بر کند جوان چون نهال فوق العاده ضعیف بود فوراً از ریشه بر کند سپس زاهد اندکی فراتر رفت و بنهال نیرومندتری اشاره کرد و فرمان داد آنرا برکنند این بار جوان کمی برنج افتاد. باز هم زاهد اندکی جلوتر رفت و بدرختی اشاره کرد و فرمان داد آنرا بر کند پیداست جوان از عهده بر کندن آن بر نتوانست آمد و بجستجوی اهر پرداخت. زاهد گفت: آنچه امروز دیدی خوب بخاطر داشته باش. عادات و شهوات آدمی هم همینطورند. تا وقتی که تازه بوجود آمده اند، باسانی میتوان آنها را از بین برد ولی همینکه نیرو گرفتند و رشد کردند، کار دشوار میشود. لذا اگر میخواهی طریق فضیلت پوئی بنخستین خواهشی که دل بر میانگیزاند توجه کن و اگر آنرا بدیافتی در هماندم نابودش نما.

از همین حکایت میتوان دریافت چقدر عادت و شهوات بر قدرت هستند بارها میشنویم که تریاکبها و یا مشروبی ها با آه و ناله میگویند همان يك پياله و يا يك يك بود که ما را باین روزگار افکند. بله، همان يك پياله ويك يك!

بجاست قدرت عظیم عادات را در نظر گیریم و خودرادچار دامهای آن نگردانیم چه بقول دانائی عادت معلمی است خائن و ظالم ولی در آغاز فوق العاده ملایم است. با يك نيرنك شگفت انگيز پيش میآید در حالیکه ماسکی هم بچهره خود زده ولی همینکه بر شاگرد خود تسلط یافت، ماسک را از صورت بر میدارد و خود را همچنانکه هست نشان میدهد. حالا اگر شاگرد دست نهاد باشد، حتی در این هنگام جرات نخواهد کرد که خود را از زیر بار این معلم خائن برهاند ولی آنکه دانا و تواناست فریب نیرنگهای آنرا نخورده از همان آغاز ویرا از خود دور میگرداند عادت

برای آدم قوی الاراده بنده است به ارباب ولی چون همه قوی الاراده . نیستند که هر وقت دلشان خواست بر ضد عادت خود قیام کنند ، لذا همان بهتر که عادات نیک در خود پرورانیم و زنجیرهای عادات بد را بگسلانیم .

روسو میگوید که بهتر است هیچگونه عادات نداشته باشیم ولی من همداستانم با مثلی که میگوید هیچ نوع عادات نداشته بدترین عادت است . « چرا که در این صورت زمینه برای پرورش یافتن عادات بد پیدا میشود .

سحر خیز باش تا کامروا باشی

بامداد طفولیت روز است و ظهر جوانی آن و عصر دوره پیری و شب مرگ آن . معصومیت ، پاکی ، لطافت و خوشی همچنانکه با دوره کودکی همراه است، در طفولیت روز هم وجود دارد ظهر یعنی جوانی روز بر حرارت و طوفانی است و عصر هم همین آرامش وقار ودانائی پیر را نشان میدهد و شب هم همان سکوت و دهشت مرگ را!

بنا براین بهترین مواقع روز، بامداد است. پس حیف است کسی این بخش روز را در رختخواب بگذراند.

اغلب اشخاصی که تا دیر زمانی در رختخواب میخسبند ناخوش هستند چه اشخاص سالم خود بخود زود بر میخیزند و از نسیم با مدادی لذت میبرند سحر خیزی بهترین عادات است. زیرا با این عادت عادات نیک دیگر تولید می گردد .

بنیامین فرانکلن سیاستمدار معروف آمریکا که بیش از هشتاد سال عمر کرد گوید :

زود بخواب رفتن و زود بیدار شدن، آدمی را تندرست و دارا و خردمند میگرداند . «

سحر خیزی باندازه ئی عادت خوبی است که بزرگان خود را بزور باین عادت معتاد میکنند چنانکه بوفن طبیعی دان فرانسه و تولستوی فیلسوف روسیه که هر دو در جوانی صبح دیر از خواب بر میخواستند ، تصمیم گرفتند سحر خیز شوند لذا بنوکران خود دستور دادند که هر روز آنان را برخیزانند و اگر بر نخواستند ، آب سرد بر سرشان ریزند تا مجبور شوند که بر خیزند نوکران همین کار را کردند و بالاخره تولستوی و بوفن از عادت زشت خود

رهائی یافتند و توانستند مقداری بر شاهکارهای خود افزانند ولی کسی که عادت نداشته است زود بیدار شود و میخواید باین عادت معتاد شود، باید در آغاز احتیاط زیاد کند که سرما نخورد .

دکارت فیلسوف فرانسه از طفولیت عادت داشت در رختخواب در حال بیداری تا دیرزمانی در از کشد و در افکار خود غوطه ور شود لذا از همان ایام پدرش او را «فیلسوف» میخواند دکارت تا اواخر عمر بهمین گرفتار بود و بر اثر تغییر این عادت ناگهانی سرماخوردگی مبتلا شده گذشت توضیح آنکه ملکه سوئد در اواخر عمر دکارت را نزد خود خواند و او را مجبور کرد صبح خیلی زود باو فلسفه درس بدهد ولی دکارت بیچاره که عادت بسحر خیزی نداشت این تغییر رویه موجب سرماخوردگی او گشته او را هلاک کرد .

بزرگمهر ، وزیر خردمند ایرانی سحرخیز بود و همواره با نوشیران اندرز میداد: «سحر خیز باش تا کامروا باشی» روزی نوشیروان بر آن شد که بزرگمهر ثابت کند که حتماً لازم نیست شب خیز باشد تا کامرا شود .

که برای اثبات این امر نوشیروان گرفت بدینگونه بود که به - نوکران خود امر کرد که قبل از آمدن بر سر راهش ایستند و جامه اش را برابند چاکران بحکم فرمان رفتند و آن بازی در پرده تاریکی شب با بزرگمهر نمودند . او بازگشت و جامه دیگر بپوشید چون بحضرت آمد ، بر خلاف اوقات گذشته بیگانه ترك شده بود خسرو پرسید که موجب دیر آمدن چیست؟ گفت می آمدم که دزدان بر من افتادند و جامه من بردند من بترتیب جامه دیگر مشغول . خسر و گفت : نه هر روز نصیحت تو این بود که شبخیز باش تا کامروا باشی . پس این آفت بتوهم از شبخیزی رسید؟ بزرگمهر جواب داد که شبخیز دزدان بودند که پیش از من برخاستند تا کام ایشان رواشد» تصمیمی که برای اثبات این امر نوشیروان گرفت بدینگونه بود که به نوکران خود امر کرد که قبل از آمدن بر سر راهش ایستند و جامه اش را برابند «چاکان بحکم فرمان رفتند و آن بازی در پرده تاریکی شب با بزرگمهر نمودند. او بازگشت و جامه دیگر بپوشید چون بحضرت آمد بر خلاف اوقات گذشته بیگانه ترك شده بود. خسرو پرسید که موجب دیر آمدن چیست؟ گفت می آمدم که دزدان بر من افتادند و جامه من بردند من بترتیب جامه دیگر مشغول خسرو گفت: نه هر روز نصیحت تو این بود که شبخیز باش تا کامروا باشی. پس این آفت بتوهم از شبخیزی رسید؟ بزرگمهر جواب داد که شبخیز دزدان بودند که پیش از من برخاستند تا کام ایشان روا شد»

زیادهای مشروبات الکلی

ابلهانی هستند که فقط چهره گلگون و اشتهای عجیب بعض مبتلایان الکل را در نظر گرفته خیال میکنند الکل دوائی گرانبهاست برای تولیدخون و شادمانی ، غافل از آنکه این صورت گلگون و این اشتهای کاذب هر دو نشانه آلودگی خون است و نشاط هم بزودی بخمود و سستی مبدل می گردد. البته

شخص در آغاز اعتیاد بالکل چندان گزندى از اين شعله جهنمى نميپند بلکه بر عكس يك وسيله خوبى ميبابد براى دفع غم والم. ولى دير يا زود و در مورد اشخاص ضعيف خيلى زود - زبانهاى الكل آشكار ميگردد و آن وقتى است كه الكل شروع کرده بسوزاندن سلولهاى تن. آنوقت است كه الكليست بجای سرور غم و بجای لذت الم احساس ميکند: در بلاها باز ميگردد و انواع آفات باومحيط؛ شادى در دل او بيژ مرد واستيلاء غم، عقلش بپوشاند داش آتش ميگيرد و بسوزد جگر!

آنوقت امراض گوناگون پيش ميآيند از جمله فشار خون است و تشمع كبد و ضعف ريه و تصلب شرايين - اتساع قلب - تحريك شديد اعصاب كه منجر بضعف قواى دماغى و سرگيجه مى گردد - يرقان و احتقاق ريه و ورم كبد و معده و سوختن انساج و مسموميت خون و عسر النفس و هزار درد بيدرمان ديگر

از طرف ديگر همواره دچار اندوه و پريشاني است و غفلت بر احوال او غالب ميگردد و عجز در افعالش ظاهر. از چگونگى احوال خانواده اش حرفى نزنيد كه بياد آوردنش آدم را كباب ميکند .

الكل نظير ميكرب سفليس است همانطور كه سفليس انواع امراض توليد ميکند ، الكل هم همين خاصيت را داراست بلکه بايد گفت از ميكرب سفليس بدتر است زيرا اشخاصى كه مبتلا بسفليس هستند، در دوره نهائى موض مبتلا بجنون ميگردند ولى الكليها از هماندم كه پياله نخستين را مينوشند شعور خود را از دست داده اند! اينست مجازات طبيعت ولى اين مجازات بهمين جا پايان نمى يابد زيرا اعقاب هم تلخى عقاب را . ميچشند. چنانكه «كلاستر» در باره اصل و نصب زنى «اداتك» نام (متولد 1240) كه الكلى درجه يك بود تحقيقات كرد و چنين دريافت كه از اخلاف اين زن كه به 709 تن مى رسيد 100 حرامزاده بودند و 181 فاحشه و 242 گدا و 146 كلفت و 76 جاني و بقيه كم و بيش دائم الخمر بودند؛ پولى كه كشور براى اين حرامزاده هاى بدبخت خرج ميکرد به 120000 دلار ميرسيد ! اينست عاقبت كار الكليها و اخلاف آنها .

بيش از اين صحبت درين باره زائد است زيرا همه ميدانند عاقبت باده نوشان بكجا ميکشد. فقط آنكه در گرداب پستی فرورفته و عقل خود را از دست داده حاضر خواهد شد خود را باين شعله جهنمى گرفتار گرداند.

نکند دانا مستی نخورد عاقل می *** نهد مرد خردمند سوی پستی پی

چه خوری چیزی کز خوردن آنچه ترا *** نی چنان سرو نماید بنظر سروچونی

گر کنی بخشش گویند که می کردند وی *** ورکنی عربده گویند که او کردند می

«سنانی»

مضار دخانیات

نیکوتین زهری است که در توتون موجود است. تزریق نیکوتین یک سیگار در انسان (یا حیوان) نخست تشنجات شدید در اعصاب پدید میآورد سبب سگته میشود اگر یک قطره نیکوتین را در شیشه ریخته آنرا بمنقار پرنده ئی نزدیک گردانیم، پرنده فوراً میمیرد!

نیکوتین مثل الکل نخست در انسان تشنگی تولید میکند و ضربان قلب را سریعتر میگرداند و مجاری خون سر را فراختر میکند ولی پس از لحظه ای و اکنشی پدید می آورد. علت اینکه معتادین بدخانیات بیکی دو سیگار قناعت نمیکنند همین است یعنی برای اینستکه این واکنش را دفع میکنند غافل از آنکه هر چه بیشتر سیگار بکشند واکنش قوی تر میگردد

توتون علاوه بر اینکه قصبه هوائی را بیک لوله بخار مبدل میگرداند و بقلب و ریه صدمه میرساند دندانها را سیاه کرده آنها را برای پوسیده شدن آماده میگرداند. توتون اثرات زیر را دارد :

باعث التهاب غشاء داخلی دهان و ریه و معده میگردد- زبان ملتهب و آلوده میگردد و حس ذائقه ضعیف میشود -ریه از اکسید دو کرین پوشیده میشود و در نتیجه از مقدار اکسیژن کاسته شده و شخص بکم خونی مبتلا میشود ابتلاء به بر نشیت مزمن و آماده شدن ریه بلکه بدن برای مرض -مسموم کردن خون و ضعیف گردانیدن اعصاب - نیکوتین از ریه بوسیله خون وارد معده شده اعصاب جدار معده را تحریک کرده موجب ترشح غدد معوی بیش از اندازه میگردد. در نتیجه پیش از اندازه عصیر معوی تولید می شود و این عصیر موجب التهاب معده میگردد. این امر باعث می شود که شخص معتاد، به بی اشتھائی گرفتار شده پی در پی آروغ زده مبتلاء بسوء هاضمه گردد. و برای دفع سوء هاضمه مترسل بمسهل میشود تا عصیر اضافی را از

ص: 83

بین برده عمل هضم را منظم کند و بدین وسیله تیشه بر ریشه هستی خود می زند.

ولی بعدها که شخص سخت بدخانیات معتاد شد، عکس العملی در معده تولید میشود بدین معنی که این بار عصیر کمتر از مقدار لازم تولید میشود و معتاد مجبور است بوسائل مصنوعی عصیر کسری را پدید آرد و برای بدست آوردن این مقصود بخوردن ترشی و گوشت و چیزهای مضر دیگر توسل می جوید

بدتر آنکه دود تأثیر مهلکی بر قلب میکند و تولید طپش قلب و نامرتب کار کردن قلب میگردد گذشته. بر این نیکوتن موجب زیاد شدن فشار خون گشته و دوران خون را مختل میگرداند و موجب تصلب شرائین میگردد نیکوتین قوای تناسلی را ضعیف میکند و همچنین قوه باصره را ضعیف میگرداند خلاصه نیکوتین برادر الكل است و اگر کسی بآن معتاد نشود هم تندرستی خود را بیمه کرده و هم عقل خود را. درباره تریاک سخنی نمی گوئیم زیرا مضرات آنرا آشکارا در چهره معتادین بآن میبینیم.

چای و قهوه و کاکائو

چای - مهمترین موادی که در چای هست عبارت است از: تئن-تانین روغنهای رقیق. سمومی که مضر است تئن و تانین میباشد و برای اینکه خواص بد آنها را هر چه بیشتر ضعیف گردانیم باید چای را در آب گرم ریخته فقط مدت 5 دقیقه روی سماور گذاریم و سپس شیر را با چای آمیخته بنوشیم هر چه چای بیشتر روی سماور بماند و پررنگ تر شود مضرتر است. چای کم رنگ دافع خستگی است و برای دفع بعض اسهالها مفید است است بقول تقاله همچنین تقاله چائی بمقدار زیاد آهن و بعض املاح معدنی دارد.

قهوه - قهوه محرك اعصاب است. قهوه مثل چای مولد سوء هاضمه است و بی خوابی می آورد. اگر با شیر خورده شود، مضراتش کمتر احساس می گردد

اگر چای و قهوه بمقادیر زیاد خورده شود نه تنها بمعده صدمه میرساند بلکه موجب بیخوابی، لرزش عصبانیت خفقان میگردد. چون چای و قهوه تولید اسید اوریک میکنند و زیانهای دیگر میرساند، اگر خورده نشود

بہتر است درباره اینکه کدام یک مضر ترند: چائی یا قہوہ، تحقیقاتی در سوئد شد بدین معنی کہ در قرن 18 گستا و سوم پادشاہ سوئد برای اینکه دریابد آیا قہوہ مضرتر است یا چای دو برادر را مجبور کرد یکی چای بنوشد و دیگری قہوہ بالاخرہ آنکہ چای میخورد زودتر مرد بنابراین معلوم میشود چای مضر تر است مگر اینکه معتقد شویم کہ آن برادر کہ چای میخورد بعلت دیگری غیر از مسمومیت از چای در گذشتہ است

کاکائو بہتر از چای و قہوہ است. کاکائو از لحاظ غذائیت دارای 12 در صد کاربوہیدرات و 50 در صد چربی است و کمتر اعصاب را تحریک میکند.

علت فساد دندان

«مرا بسود و فرو ریخت هر چه دندان بود»

نبود دندان لابل چراغ تابان بود»

«سپید سیم رده بود و در و مرجان بود»

ستاره سحری قطره های باران بود»

با جلوگیری از فساد دندان نہ تنها زیبایی صورت را حفظ کردہ ایم بلکہ از ناتندرستی ہم جلوگیری نمودہ ایم زیرا از دندان فاسد زہر ترشح می شود و این زہر داخل جہاز ہاضمہ شدہ و از آنجا در خون رفتہ موجب آلودگی خون میگردد. در حقیقت دندان فاسد کہ هنوز معالجہ نشدہ، یک کارخانہ کوچک زہر سازی است؛ علاوہ بر این، اگر دندان فاسد شدہ باشد غذا درست خرد نشدہ با بزاق دهن آنطور کہ شاید و باید نیا میختہ و در نتیجہ کار فوق العادہ بر جہاز ہاضمہ تحمیل میکند و این کار زیادہی وجب سوء ہاضمہ، رمانیسم تورم لوزتین و امراض دیگر میگردد. و اما علت فساد دندان یکی دو تا نیست: اینجا بعضی علل را ذکر میکنیم

1 - خوردن غذای ناسازگار مثل «میوہ جات و سبزیجات» 3- نشستن دندان باید متذکر بود کہ نشستن دندان خود موجب خرابی دندانہا نمیگردد چنانکہ دندانہای سیاہان افریقائی با آنکہ آنرا نمی شویند، از دندانہای ما بسی بہتر است ولی ما کہ متمدن شدہ ایم و غذای ناسازگار میخوریم، برای از بین بردن اثرات بد این غذاہا مجبور ہستیم دندانہای خود را ہر شب

قبل از خوابیدن و بامداد موقع بیدار شدن بشوئیم. ولی باید در نظر داشته باشیم که شستن دندانها قبل از خوابیدن مهمتر است.

زیرا بقول دکتر محسن سیاح ، موقع خواب بزاق دهان قادر بخنثی نمودن اسیدهای موجوده نبوده و دهان درین موقع بحالت ترشیدگی در میآید وزمینہ بسیار مناسبی جهت پوسیدگی دندان حاضر میشود .»

اگر ما مثل آدم و حوا فقط غذاهایی که در آشپزخانه طبیعت تهیه میشود میخوریم هرگز بدنمان درد مبتلا نمیشود. پیوره و کرم خوردگی هر دو نتیجه خوردن غذاهای ناسازگار و خوردن غذای مورد نیازتن است. فقط کسی که خونش آلوده شده و بمسومیت مزمن دچار گشته پیوره مبتلا میشود.

دکتر محسن سیاح درباره علل خرابی دندان مینویسد :

بعضی پوسیدگی دندانرا شبیه پوسیدگی استخوان دانسته اند. در قرن نوزدهم اساتید دیگری فرض دیگری کردند که پوسیدگی نتیجه نقصان املاح آهکی دندانها است که در اثر اسیدهای دهان پیدا میشود (فرض شیمائی) در سال 1847 پروفیسورروبن برای پوسیدگی دندان منشاء را میکربی بنام « لپتو تریکس بو کالیس » دانست

امروز برحسب تحقیقات و کارهای بعض اساتید « فرض شیمیائی » طفیلی (فرض شیمبکو پارازی نتر) را محقق دانسته اند

همو در کتاب امراض دهان و دندان مینویسد !

گالیپ ثابت کرده که ضریب مقاومت دندانها باسن زیاد پیدا میکند و در حقیقت پوسیدگی در طفولیت و بلوغ زیاد و در سن کهولت کمتر می شود و بایستی بیشتر دندان اطفال مورد دقت و امتحان و حفظ الصحه قرار گیرد تا دندانهای اشخاص بالغ

«در طفولیت موقعی برای پوسیدگی دندان میباشد که آنرا « سن شوم بیرون آمدن » مینامند و آن از 6 الی 21 سالگی میباشد اگر درین دوره مراعات حفظ دندانهای شیری اطفال نشود ، دندانهای دائمی در يك محیط نامنظمی بیرون آمده و چون ضریب استقامت درین سال کم است ، ضریب پوسیدگی باعلا درجه میرسد .

گالیپ ثابت کرده است که هر چه دندان وزین و سنگین تر باشد همانطور بیشتر دارای املاح آهکی میباشد و بعلاوه ضریب مقاومت دندان

در مقابل پوسیدگی نسبت مستقیم با وزن آن دارد . یعنی هر چه عناصر مرکب کننده دندان متراکم سنگین تر باشد دندان دیر تر پوسیدگی پیدا میکند

« در بین علل پوسیدگی دندان موضوع موروثی را میتوان در مرحله دوم محسوب داشت

«عللی که زمینه مساعدی برای نمو میکربهای پوسیدگی تهیه می نمایند یا موضعی هستند و یا عمومی»

مقصود از علل موضعی ناپاک بودن دهان است که موجب میگردد میکرب مستقیماً در مغز دندان رفته و آنرا خراب گرداند و اما علل عمومی ، مسمومیت خون و اختلالات جهاز هاضمه است

علل کوچک دیگری که موجب خرابی دندانها میگردد ، عبارتست از :

1- نوشیدن آب خیلی گرم و یا خیلی سرد

2- نوشیدن آب سرد پس از تناول غذای بسیار گرم

3- شکستن یخ و چیزهای سخت (مثل فندق و بسته)

4- زیاد مسواک زدن و زیاد با چوب کبریت (و غیره) با دندانها ورزفتن .

5- با گرد دندان و یا خمیر دندان آلوده با مواد اسیددار ، دندان پاک کردن .

تمام اقدامات فوق الذکر موجب شکستن مینای دندان گشته زمینه را برای رشد میکربها فراهم میکند که باسانی در مغز دندان رخنه کنند

بعض اطباء با مسواک و خمیردندان مخالف هستند و میگویند همین خمیرها و همین مسواک ها ، گاه ، موجب خرابی دندانها میگردد زیرا مسواک موجب سائیدگی مینای دندان میگردد و خاصیت خمیردندان هم درست معلوم نیست که بتوان بر آن اعتماد کرد .

لذا ایشان میگویند که بهترین وسیله برای پاک نگاهداشتن دندانها اینستکه با یک قطعه لیموترش صبح بعد از بیدار شدن و شب قبل از خوابیدن دندانها را پاک بشوئیم و اگر لیموترش نبود یک دانه سیب را بعد از صرف شام خوب بجویم .

بدنیست تذکری هم بمادران بدهیم که هنگام حاملگی باید با خوردن مواد کلسیم دار (مثل سیب) و مراعات بهداشت عمومی ، از پوسیدگی دندانها جلوگیری کنند زیرا درین هنگام ، جنین از کلسیم مادر استفاده

میکنند و اگر کلسیم بمقدار لازم در بدن باشد، پیداست تن هم کلسیم خود را از دندانهای مادر گرفته آنها را برای پوسیده شدن آماده میگرداند.

سرفه

سرفه از عوارض مهم بعضی امراض است ولی در پاره ای از امراض خطرناک ممکنست سرفه باندازه ئی خفیف باشد که در نظر بیمار غیر قابل اهمیت جلوه کند حال آنکه ممکنست همین سرفه، ساده، یک مرض خطرناک در بر داشته باشد

سرفه مثل سردرد، چندین نوع است و بر اثر علل گوناگون پدید میگردد

سرفه خشن و صدادار سرفه ایست حلقی ولی سرفه ناقص و گرفته بر اثر کلفت شدن و یا زخم برداشتن غشای مخاطی حلق تولید میشود.

سرفه برونشیت نخست کوتاه و خشک است و ممکنست دردناک هم باشد ولی بتدریج مرطوب و تشنجی میگردد

در سل، سرفه کوتاه و خشک است ولی بعداً سرفه طولانی تر شده همراه خود اخلاط میآورد. این نوع سرفه موقع صبح شدیدتر است

در سینه پهلو، سرفه کوتاه و خشک و گرفته است و در موقع سرفه کردن، بیمار احساس درد شدید در سینه میکند.

سرفه در سیاه سرفه طولانی است بطوری که به بیمار مجال استراحت نمیدهد و در بعضی امراض قلب مثل (پریکاردیت انورسیما) سرفه دردناک میشود و در بعضی امراض معده سرفه همراه است

و نیز انواع دیگر سرفه وجود دارد که عوامل دیگری مثل (ضعف اعصاب) تولید میکند بطوریکه میتوان علل سرفه را بسه دسته تقسیم کرد.

1- سرفه هایی که بر اثر استعمال موادی مثل الکل و سیگار تولید می گردد

2- سرفه هایی که بر اثر اختلالات جهاز هاضمه تولید میگردد.

3- سرفه های چائیدگی یعنی سینه واعضاء وابسته بآن

برای درمان هر يك از این نوع سرفه ها پیداست باید عللی که آنرا تولید کرده از بین برد.

سرفه هم وسیله ای است که طبیعت برای دفع سموم از تن بکار میبرد لذا نباید با خوردن دوا مانع سرفه شد بلکه چنانکه گفتیم باید سرچشمه آن را پیدا کرد سرچشمه را باید بست یعنی علت را برد نه معلول را.

سر درد

بعض کتب طبی برای سردرد، 202 علت دانسته اند؛ این علت ها را میتوان پنج دسته طبقه بندی کرد بدینگونه

- 1- سردردهایی که بر اثر مسمومیت عمومی تولید میگردد (مثل سر دردی که بر اثر سوء هاضمه یا خوردن بعض دواها تولید میگردد)
- 2- سردردهایی که بر اثر مجروح شدن سر تولید میگردد .
- 3- سردرد وابسته بوظائف اعضاء (مثل سر دردی که بر اثر فشار خون یا فقر الدم تولید میگردد).
- 4- سر دردی که بر اثر فعالیت عواطف منفی و ضعف اعصاب تولید می گردد.
- 5- سردردهایی که علت آنها درست معلوم نیست .

دوای سر دردهای عادی که بر اثر سوء هاضمه تولید میگردد حب اسپرین و دواهایی مانند آن نیست بلکه پاك کردن معده از فضولات است بوسیله روزه و یا خوردن غذاهای سهل الهضم

اگر سر درد از خستگی و کار فوق العاده تولید گشته باشد پیداست باید کاملا استراحت نمود و اگر بر اثر خستگی چشم است دوای آن باز استراحت است: باید در اطاق تاریک یکی دو ساعت آرام نشست کمپرس با آب سرد و ماساژ هم در مورد بعض سردردها مفید است .

بعضی سر دردهای مزمن خطرناک است . زیرا چنین سردردها نشانه اینستکه در خود دماغ زخمی تولید شده و یا آسیبی بزرگ بآن رسیده . سرطان سر چنین سر دردها تولید میکند . سر دردی که بر اثر احتقان دماغ تولید گشته بوسیله شستن پا در آب گرم، از بین میرود . بعض سردردهای عادی را میتوان بوسیله حمام و یا گردش در هوای آزاد از بین برد. اینرا

هم باید در نظر داشت که علت بعضی سردردها، علیل شدن یکی از اعضا تن است؛ لذا باید در مورد هر سردرد، نخست علت اساسی آنرا پیدا کرده سردرد با اغلب امراض توام است (مثل مالاریا - امراض کلیه و قلب و معده و امراض چشم و امراض عصبی، دندان درد، گلو درد و گوش درد و رماتیسم و سفلیس سردرد در اطفال اگر باتب توام باشد نشانه اینستکه در طفل زمینه انفلونزا و یا سرخك و یا مخمלק فراهم آمده و اگر سردرد طفل فوق العاده شدید باشد نشانه بروز امراض خطرناك مثل مننژیت» میباشد .»

قرص اسپرین و قرصهای مانند آن که برای رفع سردرد استعمال میشود خطرناکست زیرا این قرصها سردرد را از بین نبرده فقط و فقط درد را تسکین میدهند و در زوایای تن باقیمانده امراض خطرناک تولید میکنند بنابراین در مورد هر سردرد باید اول علت آنرا پیدا کرد و سپس بر طبق اصول درمان طبیعی بمعالجه اش پرداخت

جلوگیری از ریزش مو

ریزش موچندین علت دارد یا ارثی است و یا بر اثر وجود بعض امراض و یا بر اثر ناپاك بودن پوست سر است و یا بر اثر نرسیدن غذای مورد نیاز به پوست موست

همچنانکه بعض مواد شیمیائی اگر به خاک باغچه اضافه کنید، گیاه بهتر میروید، همچنان اگر بعض سبزیجات را بخورید، مویتان بهتر نمو میکند. برای اینکه موی اسب نمو کند باو هویج می خوراندند همچنین دام پروران به ماکیانها غذای مخصوص میدهند تا پرهای آنان خوب نمو کند. عمر مویك الی چهار سال است ولی عمر مژگان 15 روز .

لذا مواگر گاهگاهی بریزد خطرناک نیست ولی وقتی که کرارا به مقدار زیاد بریزد نشانه بروز نخستین عوارض طاسی است برای جلوگیری از طاسی باید با یکی از روغنها (مثل روغن بادام) پوست سر را سخت مالش داد

البته در اثناء این عمل مو میریزد ولی این ریزش مو سودمند است زیرا در نتیجه مالش پیاز موقوت گرفته، موی بهتری خواهد روئید و برای اینکه غذای کافی هم به پیاز مو برسد، باید غذاهایی که دارای ویتامین الف و (ب مخلوط) هستند خورد و حتی الامکان کلاه کمتر بر سر گذاشت تا

برای اینکه پیاز مو بهتر بتواند از اشعه خورشید و هوا، تغذیه، کند باید در پاك نگهداشتن سر نهایت سعی مبذول داشت

سبزیجاتی که دارای ویتامین الف هستند عبارتند از:

کدو - گوجه فرنگی - برك چغندر - شلغم - لوبیا خشك - شیر کره - پنیر - سبزیجات از همه نوع - کاهو - زردآلو - آلو سیاه - ریواس هندوانه

ویتامین (ب مخلوط) در این سبزیجات و میوه جات پیدا میشود سیب زمینی - نخود (سبز و خشك) اسفناج - کاهو - عدس - هویج - گل کلم - پنیر - شیر زرده تخم مرغ - مویز - گلابی خشك - انجیر - زردآلو نارنگی .

آیا باید لوزتین را عمل کرد؟

بعض پزشکان برای کسیکه بالتهاب اوزتین مبتلاست یگانه چاره را قطع لوزتین میدانند در صورتیکه این عمل بقول دکتر بنجامین خطاست چرا که لوزتین قسمتی از دستگاه لنفاوی است که وظیفه اش دفع مواد زائده خون است . لوزتین يك عضو زائد و بیفائده نیست که فقط برای تزئین گلو ساخته شده باشد . هیچ عضوی از اعضای بدن زائد نیست. از اینرو اگر لوزتین را قطع کنیم خون از يك معاون مهم بی بهره میگردد و اختلالات عظیم در اعضاء تن پدید میگردد

علت تورم لوزتین ، خوردن غذاهای قندی چربی دار و پروتئن دار به مقدار زیاد است و برای علاج لوزتین بهترین راه نخوردن چنین غذاهاست کسانیکه بتورم لوزتین مبتلا هستند بجای قطع این عضو مهم که مدافع تن است، باید فقط میوه جات و سبزیجات بخورند و از خوردن گوشت و شیرینی و غذاهای نشاسته ئی و روغنی سخت بپرهیزند تا لوزتینشان بتدریج شفا یابد . البته این گونه معالجه طول خواهد کشید ولی در عوض بی زیان خواهد بود.

آیا برای چشمهای ضعیف عینک لازم است؟

دکتر هری بنجامین در این باره مینویسد که چون غالباً علت العلل ضعف ماهیچه های بیرونی چشم است نه ضعف قوه بینائی ، لذا برای رفع ضعف چشم عینک لازم نیست بلکه استعمال آن در بعض موارد

خطرناك است زیرا عینك موجب میشود که بقوه باصره صدمه رسد زیرا فعالیت ماهیچه بیرونی چشم را بیش از پیش ضعیف می گرداند و در نتیجه چشم ضعیف تر گشته به عینك های قوی تری محتاج می گردد بهمین جهت است که عینكها مجبورند هر چند سال یکمرتبه عینك خود را عوض کنند هری بنجامین میگوید که خود او از طفولیت به نزدیک بینی مبتلا بود و از پنجسالگی شروع کرد به عینك زدن! ولی هر چه بیشتر رشد میکرد، به عینك های قویتری محتاج میگردد تا اینکه در بیست و هشت سالگی قویترین عینك را زد و چون عینکی قوی تر از این نبود و چشمهایش ضعیف تر گشت لذا بفکر چاره دیگری افتاد. در این موقع کتاب امراض چشم دکتر بتس آمریکائی را بدست آورد و آنجراه درمان طبیعی ضعف چشم را پیدا کرد و آن اینستکه باید بجای زدن عینك که خود بر ضعف چشم می افزاید چشم را ورزش داد تا ماهیچه های آن بفعالیت افتاده بحال طبیعی در آیند برای اینمنظور آنکه چشمش ضعیف است میتواند با انجام دادن ورزشهایی که ذیلاذکر خواهیم کرد عیب چشم را از بین برد ولی آنکه معتاد به عینك شده و میخواهد از راه درمان طبیعی خود را معالجه کند ، باید بتدریج از استعمال عینك خودداری کند بدین معنی که باید حتی المقدور عینك کمتر بچشم بزند و در ضمن به ورزش های مذکور پردازد تا چشمها کاملا به عینك بی نیاز گردند. البته بسیار باید صبر و حوصله داشته باشد زیرا در بعض موارد ممکنست نتیجه خیلی دیر بدست آید. اینك ورزشهای چشم که برفع ضعف چشم کمک میکند، اینجا بیان میکنیم .

تمرین اول

سر را آزاد نگاهداشته چشمها را بآرامی شش بار بالا و پائین در چشمخانه بگردانید. ولی مواظب باشید بر چشم زیاد فشار وارد نیاورید این عمل را دوسه مرتبه تکرار کنید و در هر نوبت بچشمها یکی دو ثانیه فرصت استراحت دهید

تمرین 2

چشمها را باین طرف و آن طرف بملایمت شش بار بگردانید و این عمل را دو یا سه بار تکرار کنید و در هر دو نوبت یکی دو ثانیه استراحت نمائید

ص: 92

تمرین 3

انگشت سبابه دست راست را بفاصله 20 سانتیمتر جلو چشم نگهدارید و از پس این انگشت بدر و یا پنجره و یا مبل (و غیره) که بفاصله 2 متر واقع شده باشد، نگاه کنید. ده بار بسرعت بدین طریق به چند چیز نگاه کنید و سپس لحظه ئی استراحت کرده همین عمل را یک یا دو بار دیگر تکرار کنید

تمرین 4

چشمها را بجنبش دورانی در چشمخانه بملايتمت بگردانید و باز در جهت عکس آن بگردانید. این عمل را چهار بار تکرار کنید و در هر بار دو ثانیه توقف نمایند

باید در نظر داشت که موقع انجام دادن این ورزشها باید عینک را از چشم برداشت

این ورزشها برای تقویت ماهیچه های خود چشم بود و اما حالا تمارینی را که بتقویت ماهیچه های وابسته بچشم (یعنی ماهیچه های گردن) کمک میکند بیان میکنیم. بهترین موقع برای انجام دادن این ورزشها صبح پس از بیدار شدن است و باید فقط پنج دقیقه طول بکشد

تمرین 1

آزاد بایستید و دستها را بپهلوی بچسبانید و چندانکه می توانید شانه ها را بالا برید و درین حال شانه ها را کمی عقب برده و برده و آن حرکت دورانی داده باز بتدریج آنها را پائین آورید. این عمل را 25 بار تکرار کنید

تمرین 2

نظیر تمرین اول است با این تفاوت که این بار شانه ها را در جهت عکس حرکت میدهید یعنی در حالیکه در تمرین اول شانه ها را کمی عقب بردید، این بار کمی جلو می آورید. سپس بتدریج آنها را پائین می آورید.

تمرین 3

سرتان را چندانکه میتوانید پائین افکنید ولی گردن را آزاد گذارید سپس سر را بلند کرده چندانکه می توانید آنرا بعقب بر شانه ها و پشت متمایل سازید. این عمل را 12 بار تکرار کنید.

تمرین 4

سرتان را مثل تمرین اول ، بجلو انداخته بطرف شانه چپ بگردانید و بعد سرتان را عقب انداخته آنرا بطرف شانه راست بگردانید و سپس بحال عادی نگاهدارید. در عبارتی دیگر سر را با حرکت دورانی بگردانید این عمل را 24 بار تکرار کنید و در هر بار از عکاس جهت شروع کنید.

تمرین 5

سر را بطرف چپ چندانکه میتوانید بگردانید و سپس بحال عادی بازگشته سر را بطرف راست بگردانید این عمل را آهسته ده بار تکرار کنید

این تمارین که هر روز صبح باید انجام بگیرد ، راه شرائین گردن و تیره پشت را باز کرده موجب خواهد شد خون بوجه نیکوتری در مغز و و چشم جریان یابد

علت عدم فعالیت درست ماهیچه های چشم که منجر به ضعف چشم ، میگردد خستگی چشم است. برای رفع این خستگی باید ورزشهای دیگر پرداخت

تمرین 1

بحال آزاد بر صندلی نشسته چشمها را ببندید و با کف دست آنها را بپوشانید ولی نه بطوری که بر تخم چشم فشار وارد آید . درین موقع دماغ هم باید استراحت کند. نباید گذاشت چیزهای براق و روشن در نظر آید بلکه باید ظلمت محض در نظر آورید .

این عمل را باید 20 و یا 30 دقیقه روزانه انجام داد

تمرین 2

راست بایستید و پاها را بفاصله 20 سانتیمتر نگاهدارید. سپس خود را پاندول ساعت تصور نموده آهسته اینطرف و آنطرف بجنبید و بنوبت پاشنه را از روی زمین بردارید. این تمرین اثر بسیار نیکویی بر اعصاب می بخشد و باید روزانه سه بار و هر بار 15 الی 16 دقیقه انجام گیرد

باید موقع انجام دادن این تمرین جلو پنجره ایستاد و در حین انجام دادن

این ورزشها باید چنین بنظر آوری که پنجره در عکس جهت در حرکت است. به این قسمت زیاد باید توجه کرد و کاری کرد که این عمل بیش از پیش رخ دهد پس از اینکه یک دقیقه جنبید، چشمها را بسته همچنان بجنبش ادامه داده منظره ای را که يك دقیقه پیش نگاه میکردید، بنظر آورید یعنی پنجره را در همان حال حرکت بنظر آورید، سپس چشمها راه باز کرد یکدقیقه دیگر بجنبش ادامه دهید. بخاطر داشته باشید که چشمها را در حین انجام این تمرین باید بحال آزاد گذارید و فشار بر آن وارد نیاورید و باید گاهگاهی چشمک بزنید تا چشم خسته نگردد.

اگر این تمرین درست انجام یابد، اثر بسیار نیکویی در چشم و اعصاب میبخشد

تمرین 3

چندانکه می توانید چشمک بزنید مخصوصاً در موقع مطالعه

تمرین 4

چشمها را بسته جلو خورشید نشسته سر را اینطرف و آنطرف بگردانید این عمل باید هر روز سه بار و هر سه بار مدت ده دقیقه انجام گیرد

این ورزش خون را بطرف چشمها آورده، ماهیچه ها و اعصاب آنرا از خستگی بدر میآورد.

تمرین 5

موقع شستن صورت، مقداری آب سرد در ظرفی ریخته با کف دو دست مقداری آب را بر داشته در حالیکه چشمان را بسته اید، آب را بر چشمها بریزید این عمل را 20 بار تکرار کنید و سپس صورت را خشک نموده چشمها را باز بسته با حوله پلک چشم را مدت يك یا دو دقیقه با ملایمت مالش دهید

این تمرین برای تقویت چشم مفید است و باید روزی سه بار انجام گیرد. بخاطر داشته باشید که آب باید سرد باشد نه ولرم.

مواد و عناصر مورد نیاز تن

مواد مورد نیازتن عبارتند از:

1- پروتئنها

ص: 95

2 - چربیها و روغنها

3- کاربوهیدرات که خود دو نوع است (1) مواد قندی که در میوه جات فراوان است و (2) مواد نشاسته ای که در جهاز هاضمه مبدل به مواد قندی میشود

4 - غذاهایی که اثر اسیدی فضولات را از بین میبرد (مثل میوجات و سبزیجات خام)

5- آب .

پروتئنها دو نوع اند : حیوانی و نباتی

1 - پروتئن حیوانی: پنیر و تخم مرغ و شیر و غیره .

2 - پروتئن نباتی عدس و لوبیا و نخود و آجیل و غیره . چربیها و روغنها هم دو نوع اند : حیوانی و نباتی

1 - چربیهای حیوانی: چربی و کره و خامه و غیره .

2 - چربیهای نباتی: فندق و پسته و بادام و غیره

مواد مذکور باید باندازه لازم بتن برسند و گرنه رنجوری دست میدهد . ولی باید متوجه بود که در خوردن این مواد افراط و تفریط نکنیم چه درین صورت دچار امراض خواهیم گشت

تن آدمی از عناصر مختلف ترکیب یافته که عبارت است از : اکسیژن 65 درصد ، هیدرژن 10 درصد .

کر بن 18 درصد ، فسفر 1 درصد و عناصر دیگر به مقدار بسیار قلیل مثل سلفر . سدیم . پتاسیم کلرین . مگنسیوم ، کلسیم ، آهن ، فلرین . بد سلیسیون و غیره

1 - غذاهائی که در آن کلسیم پیدا میشود ، عبارت است از

اسفناج - کلم - شیر - هویج - پیاز - انگور - زیتون - بادام - لوبیا خشک - پنیر - گلابی - سیب - عسل - مویز - خیار - کدو تنبل
انجیر خشک - سبوس شلغم . چنانکه میدانید کلسیم در ساختمان استخوان رل مهمی بازی می کند و برای زن در موقع حاملگی فوق العاده لازم است زیرا در غیر اینصورت زن حامله علاوه بر اینکه کلسیم تن خود را از دست میدهد وضعیف می گردد بچه اش هم وضعیف میشود زیرا بر اثر فقدان کلسیم استخوانهای بچه رشد نمی کند

3- مگنسیوم درین سبزیجات و میوه جات پیدا میشود :

گوجه فرنگی - اسفناج - کاهو - کرفس - پیاز - کلم - گردو - شلغم - بادام کشمش - گندم - بادام زمینی - شیره قند - جو .

3 پتاسیم - گوجه فرنگی - موز - زرد آلو - لوبیا خشک - قهوه - مویز - انجیر خشک - کاهو - خیار - اسفناج - کشمش - زیتون - گندم بلوط - عدس

4- سدیم - کرفس - گوجه فرنگی - پنیر - تخم مرغ - کاهو - تربچه - کشمش - اسفناج - هویج - بامیه - انجیر - گل کلم - زردآلو - عدس - سیب - زیتون نارنگی - نارگیل - پنیر

5- فسفر - تربچه خیار - شیر - پنیر - زرده تخم مرغ - اسفناج - کدو تنبل لوبیا - گندم - کاکائو - پنیر - گردو - تخم خردل - گل کلم - کرفس

6- کلرین: سفیده تخم مرغ - کره - چغندر - شیره قند - پیاز - کلم - ریواس - اسفناج - پنیر - خاویار - ماهی آزاد - شلغم - گوجه فرنگی کرفس - کاهو .

7- فسفر: پیاز - شلغم - گندم - سبوس - مغز گردو - گل کلم - اسفناج - سیر - خیار - نارگیل - سیب زمینی - بامیه - زرده تخم مرغ - کاهو

8- آهن: کاهو - شلغم - بادام - مویز - انجیر - خرما ، انجیر خشک ، گلابی ، گندم ، زرده تخم مرغ ، عسل ، انگور ، چغندر . زیتون نارگیل ، نارنگی ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، خرما ، لوبیا ، شلغم ، عدس کاهو ، بادام زمینی گردو .

9- ید: هویج ، کرفس ، تربچه ، شلغم ، هندوانه ، خیار ، پیاز . سیب زمینی ، کاهو ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، انگور ، سیر ، زرده تخم مرغ .

10 منگنز: بامیه ، کدو ، بادام زرده تخم مرغ ، گردو ، جعفری

11 سیلیسیون: هویج ، اسفناج ، خیار ، مارچوبه ، کلم ، کرفس ، شلغم ، گوجه فرنگی ، تربچه

12- فلورین: زرده تخم مرغ ، کلم ، اسفناج ، جو ، سیر ، چغندر

ویتامین اکسیر تندرستی

درباره ویتامینها تحقیقات زیاد شده و هنوز هم این تحقیقات

ادامه دارد . ما خلاصه این تحقیقات را اینجا بیان میکنیم :

1- ویتامین (A)

کمک بر شد میکند.

3- از امراض چشم جلوگیری میکند

بهترین منابع ویتامین (A)

این ویتامین در چربیها پیدا میشود مثل (کره- خامه- شیر خالص- پنیر روغن ماهی) و همچنین در اسفناج- کلم- هویج گوجه فرنگی و سایر سبزیجات پیدا میشود. فقدان این ویتامین مولد امراض چشم وضعف بنیه وضعف انساج و سلولهاست.

2- ویتامین (B)

این ویتامین بچندین طبقه تقسیم شده این ویتامین در شیر و آجیل و تخم طیور پیدا می.شود فقدان آن موجب لاغری وضعف ماهیچه هاست و امراض «بلاگرا» و «نئورایت» تولید میکند .

بر حسب طبقه بندی این ویتامین بدینسان تقسیم شده :

ویتامین (B) «مخلوط»

فوائد

1 - اشتها را تحريك میکند

بفعالیت امعاء کمک میکند

2- بر شد تن کمک میکند

بهترین منابع

لوبیای خشک

نخود و اسفناج

کلام

نان گندم و حبوبات

خمیر مایه و مغز گندم

بهترین منابع

خمیر مایه و حبوبات

3- تن را از مرض مسری مصون میدارد

4- برای توالد و تناسل اهمیت بسزائی دارد

6- برای مادران شیرده لازم است

ویتامین (B) «ساده»

فوائد

1- از مرض بری بری (يك نوع مرض اعصاب) جلوگیری میکنند

ص: 98

2- برای رشد لازم است جگر - اسفناج - تخم مرغ گوجه فرنگی

ویتامین (C)

فوائد

کمک میکند به نشوونمای استخوان و استحکام دندان

3- کمک میکند بمصون ماندن از امراض مسری

3- از مرض فقر الدم جلوگیری میکند

بهترین منابع

انگور و لیمو، پرتقال و نارنگی

نارنگی و گوجه فرنگی

سبزیجات کلم کاهو

روغن ماهی - زرده تخم مرغ شیر خالص

ویتامین «D»

از مرض ریشت (نرمی استخوانها) جلوگیری می کند

ویتامین (E)

برای زنان حامله فوق العاده لازم است لویا سبز - سبزیجات - کاهو - روغن زیتون - تخم مرغ - سیب

چنانکه از فهرست بالا - دستگیر میشود کلیه، ویتامین ها را میتوان ، بمقدار زیاد در کلم و گوجه فرنگی و لیمو و کاهو و نخود وزرده تخم مرغ و انواع سبزیجات یافت

برای اینکه مقدار لازم ویتامین روزانه خورده باشید ، غذای ذیل را میل فرمائید :

شیر خالص - تخم مرغ - کره - یکنوع سبزی - میوه تازه و یا گوجه فرنگی و یا سبزی تازه - نان گندم و یا حبوبات یا خوردن این غذای ساده نه فقط تندرستی خود را حفظ توانید کرد بلکه بطول عمرهم نائل توانید گشت مگر اینکه حادثاتی پیش آید

فوائد مواد معدنی مهم

1- کلسیم

فوائد

بهترین منابع

شیر و پنیر

سبزیجات

چغندر - قاصدك

هویج

شلغم- داندالیون- کاهو اسفناج - هویج

1- كمك ميکند باستحکام استخوانها و دندانها

2- از مرض ريشت جلوگیری میکند

3- ضربان قلب را منظم نگاه میدارد

4- فعالیت ماهیچه ئی را منظم میکند

5- خون را بحال عادی نگه نگه میدارد

2- فسفر

1- برای رشد دندان و استخوان لازم است شیر

2- از نرمی استخوان جلوگیری میکند پنیر

3- فعالیت اعصاب را منظم میکند تخم مرغ

4- قسمت مهم تمام مایعات و انساج نرم بدن را تولید میکند گوشت - ماهی - بقولات - سیب زمینی نان گندم- حبوبات

4- آهن

1- قسمت اعظم خون از آهن است جگر - تخم مرغ سبزیجات - قاصدك - کاهو - اسفناج - لوبیا خشک - شیر قند - حبوبات - سیب

زمینی - میوه جات - نان گندم

2- انرژی غذا را برای تن قابل استفاده میگرداند

4- ید

1 - برای فعالیت عادی غده درقی لازم است ماهی آزاد

2- كمك ميکند بمنظم ساختن ميتابوليسم شير

3- كمك ميکند بجلوگيري از مرض کره - سبزیجات

برای اینکه مواد معدنی بمقدار کافی خورده باشیم باید غذاهای زیر را تهیه کنیم

ص: 100

يك فنجان شير خالص - يك تخم مرغ - ماهی يا لوبياي خشك و يا پنير - يك سيب زمینی - خورش سبزی - نان گندم و مقداری میوه

غذاهای سازگار

گفتیم بعض غذاها با بعض غذاها سازگار نیستند اینک غذاهائی که فوق العاده باهم میسازند اینجا بیان میکنیم

1 - میوه جات با حبوبات 2 - حبوبات با گوشت 3 - حبوبات با آجیل 4 - حبوبات با شیر 5 - سبزیجات با حبوبات

غذاهای نامبرده در زیر از لحاظ سازگاری در درجه 2 هستند

1- حبوبات و میوه جات شیرین و شیر 2- گوشت با تخم مرغ و سبزیجات 3- آجیل و سبزیجات

غذاهای ناسازگار

1 - میوه جات با سبزیجات 2 - شیر با سبزیجات 3 - ترشی با شیر 4- گوشت با شیر

ص: 101

1-فوائد میوه ها

انار ترش - معتدل - قوه باه را میکاهد - مصلح آن پرورده زنجبیل است - برای برقان و خارش مفید میباشد معده و ریه را قوت میدهد سکسکه را دفع میکند.

انار میخوش - معتدل - برای اشخاص سردمزاج مضر است - مصلح آن انار شیرین میباشد. سوزش معده و یرقان را دفع میکند

انار شیرین - معتدل است و برای معده مضر - مصلح آن ترشی است - ملین است و مدر و مفرح - اعصاب و مخصوصاً ریه را تقویت میکند - نفاخ است مولد خون است . غذائیت آن کم میباشد - اگر عرق آنرا با پوست گیرند و بخورند ، اسهال را دفع میکند . پ

پوست انار - گرد دندانی که از پوست انار تهیه میشود ، برای تقویت لثه و دندان فوق العاده نافع است - جوشانده پوست انار برای کسانی که مبتلا به اسهال خونی هستند نافع است

آلبالو - گرم و تر - برای معده مفید میباشد - م - در - صفرا آور - اشتها آور - مقوی کبد و معده است - صفراء را دفع و خون را صاف و خشکی حلق و سینه را دفع میکند

آلو بخارا - سردوتر - برای دماغ و اعصاب و معده مفید - مصلح آن مصطکی است - ملین است و چون مقدار زیادی قند و هیدرات دو کربن دارد برای بیماران رماتیسم ، تصلب شرائین و ورم کلیه مفید و برای مبتلایان به مرض قند مضر میباشد - آلو بخارات صفراء را دفع میکند - خون را صاف میکند و خارش را از بین میبرد - اگر آب آنرا با گل بنفشه آمیخته بر پیشانی بمالند سردرد را دفع میکند

از گیل - برای معالجه اسهال و اختلالات روده مفید است - برای تنظیم عمل روده ها و رفع التهاب آنها نافع است و از اینرو برای بیماری ورم روده بزرگ «قولون» نافع است

انجیر - گرم و تر - برای درد سینه و سرفه و بیماری اسپرز مفید است و برای چشم مضر - مصلح آن کرفس میباشد

انجیر ملین است و قوه باه را زیاد میکند و برای کسانیکه ضعیف البنیه هستند فوق العاده مفید است. انجیر خشک دارای ویتامین C و ویتامین B میباشد. در قدیم اعراب بوسیله انجیر و مغز بادام و امساک مرض خانمانسوز سفلیس را معالجه میکردند

انگور - گرم و تر - بدن را فربه میکند - مصلح آن، نان است.

انگور برای معالجه امراض فشارخون - رماتیسم - چاقی - نقرس - مسمومیت داخلی و سرطان مفید است .

انگور مدر و دافع سمومات بدن است و اثر قلیائی دارد - انگور مقوی قلب و معالجه امراض جلدی است. انگور دارای ویتامین های B و C میباشد

آب غوره - برای معالجه رماتیسم و سیاتیک و چاقی نافع است آب غوره حرارت و صفرای بدن را دفع میکند

بادام شیرین - يك ضرب المثل شرقی میگوید : شخص میتواند هر مسافتی بخواهد بدون خوردن غذا راه برود بشرطیکه جیبهایش پر از بادام باشد» از همین ضرب المثل میتوان درك کرد چه قدر بادام مقوی است.

بادام برای تقویت حافظه و قوه باصره نافع است - بادام ملین است و برای سینه مفید است - بادام برای سر سرفه خشک و مثانه نافع است و زخم روده را التیام میدهد. بادام برای معالجه ذات الجنب نیز نافع است . بادام

دارای مواد ازته، چربی، مواد هیدروکربنه و املاح معدنی است. بادام گرم و تر است و مصلح آن شکر میباشد. نباید فراموش کرد که برای بیماران مبتلا به مرض قند، از آرد بادام نان درست میکنند

بادام تلخ ورم را فرومینشانند - نزله و سرفه خشک و یرقان رادفع میکند - سنگ مثانه و کلیه را میشکند - ولی نباید بیش از سه دانه آنرا خورد زیرا بادام تلخ جزو سموم بشمار میرود. اگر بادام تلخ زیاد خورده شود، شخص دچار سرگیجه و تشنج میگردد و اگر در خوردن آن افراط کند آثار مسمومیت کاملاً در او هویدا می گردد.

بادام زمینی - پروتید و مواد ازته و روغن آن فوق العاده زیاد است. بادام زمینی دارای ویتامین B نیز میباشد.

بلوط - کثیر الغذاء ولی دیر هضم است - برای معالجه اسهال مفید است - بریان شده آن برای دردهای روده و اسهال نافع است

به - این ضرب المثل معروف است: «به بخور تا به شوی» از همین ضرب المثل میتوان به فوائد آن پی برد.

به سرد و خشک برای روده و اعصاب مضر است - مصلح آن عسل می باشد - به مفرح است و قلب و دماغ و معده را قوت میدهد - خفقان و وسواس را دفع میکند و قابض و مدر است.

از آب به شربتی میتوان تهیه کرد که اسهال کودکان را معالجه میکند.

بهدانه - در امراض حلق و سینه و عطر سازی مورد استفاده قرار میگیرد

پرتقال - درباره فائده پرتقال هر چه بگوئیم کم گفته ایم زیرا پرتقال بزرگترین عاملی است که خون را تصفیه میکند و پیداست کلیه امراض ناشی از آلودگی خونست. از اینرو پرتقال برای معالجه کلیه امراض مفید است.

پرتقال برای دفع مرض اسکوربوت، خونریزیهای شدید و تشنجات فوق العاده نافع است و با اینکه دارای مواد قندی است، حتی برای مبتلایان به مرض قند نافع است

پرتقال دارای مقداری زیاد ویتامین C میباشد

عصاره پوست پرتقال داروی ضد پیوست است. پرتقال برای معالجه تشنج مورد استفاده قرار میگیرد.

پسته - گرم و خشك است و برای مردم گرم مزاج مضر میباشد - مصلح آن سکنجبین است - مقوی است و چون خون را زیاد میکند برای اشخاص ضعیف البنیه نافع است - پسته دارای ویتامین B است - پسته برای سرفه مزمن نیز مفید است و دماغ و قوه حافظه و قوه باه را تقویت می کند - پسته تن را فربه سازد و مجاری تنفس را باز نماید و برای کلیه نیز نافع است

توت - گرم است و برای معده مضر - مصلح آن سکنجبین است. مجرای خون را باز میکند و مولد خون است - توت ملین و مدر است و برای بیماران مرض قند نافع میباشد - توت دارای ویتامین های B و C نیز میباشد

شربت توت برای گلو درد مفید است و تن را فربه میکند - غرغره برك جوشانده توت برای درد لثه مفید است

توت فرنگی - مدر ، اشتها آور و مقوی است - برای معالجه نقرس و سنك مثانه و دفع تب ، نافع است - توت فرنگی برای مبتلایان به مرض كبد و مرض قند و رماتیسم نافع است و همچنین برای بیماران تصلب شرائین و سرطان نافع است و چون بمقدار زیاد آهك ، آهن ، ید و ویتامین های C و B دارد ، برای تقویت اشخاص ضعیف البنیه نیز بسیار نافع است

بعقیده بعضی توت فرنگی عمر را طولانی میکند . «فونتتل» دانشمند معروف فرانسوی که درست صد سال عمر کرد در سراسر عمر توت فرنگی بمقدار زیاد میخورد

تمشك - تمشك برای بیماران مبتلا بمرض رماتیسم و مرض قند و اسكوروبت نافع است.

خرما - كثير الغذاء و مقوی باه - کلیه و كمر را تقویت میکند - برای فالج نافع است و همچنین برای سنك مثانه و امراض سینه - تن را فربه و خون را زیاد میکند ولی برای دندان مضر است

خرما بطاسیم، فسفر، كلسیم و منیزیم و آهن و سایر املاح معدنی دارد و بهترین میوه است برای اشخاص کم خون و ضعیف البنیه

مصلح خرما ، بادام و یا آب انار است

خریزه - گرم و تر - بلغم را زیاد میکند - مصلح آن سکنجبین - راه خون را باز میکند - مدر است و کلیه و مثانه را صاف میکند - باشکم خالی

آترا خوردن مضر است زیرا روده را متورم میکند و اسهال تولید مینماید از اینرو آترا باید همیشه پس از صرف غذا خورد. خربزه دارای ویتامینهای C و D میباشد

خربزه تن را فربه میکند و رنگ و روی را روشن مینماید و مرض استسقاء را نیز معالجه میکند

خیار - خون را صاف میکند و تشنگی و صفرا را دفع مینماید - خیار برای اشخاص صفراوی مزاج فوق العاده نافع است و تب های کهنه که در تن مانده آشکار میسازد.

تخم خیار مدر است و برای کبد متورم مفید میباشد

جوشانده پوست خیار، یرقان را سه روزه معالجه میکند

آب خیار برای رفع خارش مفید است

مغز خیار چندان دارای مواد غذایی نیست ولی پوست آن ویتامین (C) دارد.

زیتون - دارای ویتامین (A) است و یکی از مفیدترین روغنها بشمار میرود

روغن زیتون برای دفع صفرا و شن ریزه کلیه و امراض کبد فوق العاده نافع است .

زیتون ملین و برای کبد نافع است - روغن زیتون برای کبد نیز مفید میباشد و در معالجه بعضی امراض (مثل سل و سنک مثانه) نیز مؤثر میباشد

جوشانده برگ زیتون برای معالجه فشار خون نافع است - زیتون حرارت تن را زیاد میکند ولته را قوت میدهد و خون را صاف میکند و عرق می آورد .

زردآلو - گرم و تر - نفاخ است و مصلح آن سکنجبین میباشد - ملین است - راه خون را باز و صفراء را دفع میکند - جوش خون را از بین میبرد و برای اشخاص صفراوی و دموی مزاج نافع است - زرد آلو کثیر الغذاء است و برای رفع تشنگی و علاج بواسیر نیز نافع است

زرد آلودارای ویتامین A و ویتامین C میباشد مخصوصا در پوست آن ویتامین A بمقدار فراوان وجود دارد زرد آلو تن را فربه میکند

سیب - ریه و دماغ را قوت میدهد - برای خفقان و تنگه نفس نافع است - اشتها آور میباشد و رنگ روی را روشن میکند و دل را قوت میدهد و مولد خونسست - مصلح سیب زنجبیل پرورده میباشد

خوردن سیب پس از صرف غذا برای تقویت لثه ها مفید است و جوشانده سیب در معالجه امراض معده و ریه مؤثر میباشد

جوشانده پوست سیب برای معالجه نقرس و رماتیسم مزمن نافع است سیب تب بر است و برای اسهال نیز مفید میباشد و دارای ویتامین (B) نیز هست

جوشانده پوست سیب مدر است و سیب رنده شده بی پوست زخم معده را درمان میکند

سیب مقوی مغز است از اینرو برای اشخاصیکه کارهای فکری میکنند فوق العاده نافع میباشد

سیب معده را ضد عفونی میکند بیماران مبتلا بمرض قند میتوانند بحد اعتدال سیب بخورند

سنجد - آرد سنجد برای اسهال مفید است زیرا قابض می باشد

فندق - تازه اش زود هضم است و خشکش دیر هضم مصلح آن مویز است فندق روده ها را قوت میدهد ، اگر با عسل خورده شود دافع سرفه است فندق مقدار زیاد روغن و کلسیم و ویتامین دارد ، فندق برای سوزاک مفید است و روغن فندق بهترین دواست برای سرفه و دردسینه

گردو - کثیر الغذاء است گردو دارای املاح معدنی مانند آهن فسفر و مس و همچنین ویتامین B و ویتامین C است

گردو ملین و مقوی باه است. برای اعضاء رئیسه مفید میباشد. گردو کرم معده را دفع میکند

گلایی - ملین و مدر و کثیر الغذاء است - گلایی کمی ویتامین B و C و مقداری املاح معدنی مثل آهن و منگنز و مختصری کلرور دو کلسیم دارد

لیموترش - دارای ویتامین C بمقدار زیاد است. بهضم غذا کمک می کند و مقوی کبد است، لیمو در امراض کبد و استسقاء مورد استفاده قرار می گیرد و اثر مخصوصی در جوان نگهداشتن شرائینی که دارد سخت میگردد دارد. از اینرو برای اشخاصی که مبتلا به تصلب شرائینی هستند مفید است

لیمو برای معالجه رماتیسم نیز بکار میرود و این میوه ضد عفونی کننده بسیار قوی است. برای رفع تشنگی و جلوگیری از تهوع نیز مفید است
لیموترش از فشار خون جلوگیری میکند و برای امراض کلیه و کبد مفید است

موز - آرد موز برای کسانی که آلومین در ادرار دارند و نمیتوانند نان گندم بخورند مفید است

موز ویتامین A فراوان دارد و همچنین فسفر، بطاس، کلسیم، آهن منیزی، مواد از ته و ویتامینهای C و B در آن موجود هست. روی هم رفته
موز میوه ایست مفید و کثیر الغذاء.

نارنج - سرد وتر - برای اعصاب و حلق مضر است - مصلح آن قند و عسل - مفرح است - معده و قلب را قوت میدهد - صفراء و حرارت
تن را دفع میکند - خفقان و وحشت را از بین می برد.

هر وقت سالاد درست کردید فراموش نکنید بآن پوست لیمو و پوست نارنج مخلوط کنید زیرا در این پوست روغنی است که برای سلامتی
فوق العاده مفید است.

پوست نارنج جریان صفرا را زیاد میکند و در معالجه اسهال و اختلالات روده و معده اثر فوق العاده دارد.

پوست نارنج برای ساختن شربت و عطر و تنطور مورد استفاده قرار می گیرد

نارنج ویتامین C بمقدار فراوان دارد و ویتامین A و B را نیز بمقدار کم دارا میباشد

نارگیل - خون صالح تولید میکند - سینه را نرم میکند - برای معالجه فالج، جنون، مالیخولیا و تشنج اعضا مفید است - تن را فربه می کند
ضعف ریه را دفع میکند - بانبات اگر خورده شود برای تقویت قوه باصره نافع است. روغن نارگیل برای هر درد مفید است.

نارگیل کثیر الغذاء است. در تقویت قوه باه اثر فوق العاده ای دارد. هضم نارگیل بر اثر روغنی که دارد آسانست

هلو - مواد از ته و هیدروکربنه و مختصری از ویتامینهای B و C دارد

هلورا اگر کمی بجوشانند، مقداری از مواد قندی خود را از دست می‌دهد و در اینصورت برای بیماران مرض قند مفید است .

جوشانده گل‌های درخت هلو و مسکن اعصاب است

افراط در خوردن هلو موجب افزون شدن اختلالات جهاز هاضمه است

2- فواید سبزیها

اسفناج - انرژی بدن را زیاد میکند و دفاع امراض کلیه است .

اسفناج دارای ویتامین B و ویتامین C و بعضی املاح معدنی مثل فسفر و کلسیم و آهن میباشد. اسفناج برای معالجه مرض فقر الدم بسیار موثر است ولی مبتلایان بمرض نقرس نباید اسفناج بخورند چون اسفناج دارای ماده ای است که برای آنان مضر است

باقلا - مقوی وکثیر الغذاء و مدر است با قلا دارای فسفر، کلسیم و آهن و ویتامینهای A و B و C می باشد

بادمجان - مدر و ملین قلیل الغذاء وکثیر الفضول - برای اشخاص - سوداوی مزاج و مبتلایان بقولنج مضر است - بادمجان گرم و خشک است ، مصلح آن روغن میباشد و برای مبتلایان بامراض پوست مضر است

هویج - رافع تشنگی - تن را فربه میکند - امراض مثانه و کلیه و خارش را دفع میکند - قابض و برای اسهال مفید است

هویج برای مبتلایان بسوء هاضمه ، فشار خون ، ورم معده مفید است

پیاز - يك بیمار که مبتلا باستسقاء بود روزی 500 گرم پیاز بشکل سالاد خورد و شفا یافت. پیاز برای اعصاب و بیخوابی مفید است و دارای مخمری است که برای هضم مواد نشاسته ای سودمند است .

پیاز غذا را زود هضم میکند و ترشحات معده را زیاد میکند - برای کبد مفید است - اشتها آور است - اعصاب را تحریک میکند و غده های اطراف چشم را پاک می نماید - برای تصفیه خون و کم کردن درجه فشار خون سودمند است - در دفع سموم مفید میباشد زیرا پیاز يك ضد عفونی کننده بسیار مؤثری است - برای دفع سوختگی مالیدن آب آن مفید است برای گزیدگی زنبور و پشه و مگس نیز سودمند میباشد - اگر در چند قطره

سرکه روی پیاز رنده شده بریزید و آب آنرا در بینی بچکانند از خون دماغ جلوگیری میکند - با خوردن پیاز مخلوط با عسل از سکسکه جلوگیری کنید - صرف پیاز رنده شده با سیب بمقدار مساوی در دفع اسهال مفید است

پیاز - صرف پیاز غذا را زود هضم میکند و ترشحات معده را زیاد میکند - برای کبد مفید است - اشتها آور است - اعصاب را تحریک میکند و غده های چشم را پاک مینماید. برای تصفیه خون و کم کردن درجه فشار خون سودمند است - در دفع سموم مفید میباشد زیرا پیاز يك ضد عفونی کننده بسیار مؤثری است - برای دفع سوختگی مالیدن آب آن مفید است - برای گزیدگی زنبور و پشه و مگس نیز سودمند میباشد - اگر چند قطره سرکه روی پیاز رنده شده بریزند و آب آنرا در بینی بچکانند از خون دماغ جلوگیری میکند - با خوردن پیاز مخلوط با عسل از سکسکه جلوگیری توان کردن - صرف پیاز رنده شده با سیب بمقدار مساوی در دفع اسهال مفید است. خوردن پیاز خام کرم معده را دفع میکند

پیاز املاح بسیاری دارد پیاز و سیر هر دو برای معالجه امراض سینه مخصوصاً سل مفید است. هر کس پیاز خورد کرده را روی طاقچه بگذارد و بخوابد، اطاقش ضد عفونی میشود و باو هیچ مرضی سرایت نمیکند - زیرا پیاز پوست کنده شده میکرب را بخود جذب میکند. از اینرو نباید پیاز پوست کنده شده را خیلی دیر خورد زیرا هر چه بیشتر بماند، میکروب بیشتری بخود جذب مینماید

بیماران مبتلا بیخوابی باید پیاز را بجوشانند و قبل از صرف شام آن را بخورند.

پیاز برای مبتلایان بیماری سنگ مثانه نیز مفید است

چون پیاز مدر است استسقاء و ورمهای مختلف را از بین میبرد پیاز دارای ویتامینهای CBA است

پیاز محرك باه نیز هست و بهضم غذا کمک میکند.

پونه - پونه بلغم سینه را دفع میکند - و برای سکسکه مفید است - معرق میباشد و ریاح را تحلیل میکند - پونه مسکن اعصاب و محرك قوه هاضمه نیز هست برای رفع تشنج و اسهال نیز مفید میباشد

ترب - نفاخ است - مصلح آن نمک و زیره است - هاضم غذاست ولی خود باسانی هضم نمیشود - آب ترب در سیلان صفرا مؤثر است و در معالجه یرقان و سنگهای کیسه صفرا میتوان از آن استفاده کرد - ترب برای بواسیر نیز مفید است ترب سرفه مزمن را معالجه و بلغم را دفع میکند و مولد ریاح باشد . اگر توی سرکه بخیسانند و بخورند، ورم طحال را دفع میکند - ترب گرم و تر است .

ترب ضد نقرس می باشد و علاوه بر مواد معدنی، ویتامین C در برگهای ترب وجود دارد ترب مدر است و اگر با نمک و کره خورده شود، اشتها را زیاد میکند

تره - تره ملین و مدر و دارای مقدار زیادی آهن و ویتامین C می باشد

تره برای اشخاصی که مبتلا به بواسیر و اختلالات روده هستند خوب نیست.

جعفری - جعفری ضد اسهال و استسقاء است - در جعفری ویتامین B و آهن موجود است .

جو - جودارای ویتامینهای A و C میباشد و برای اشخاص ضعیف البنیه فوق العاده نافع است. علاوه بر آن، ویتامین B و فسفر و کلسیم نیز دارد.

چغندر - گرم و تر - برای معده مضر - مصلح آن شکر - ملین و محلل ریاح - قلیل الغذاء - خون را صاف میکند و دافع یبوست - برای درد کلیه و درد مفاصل مفید است

چغندر دارای مواد ازته، و مواد قندی و املاح معدنی مثل فسفر، کلسیم و آهن و ویتامین های C و B و A می باشد

ذرت - ذرت دارای مقداری زیاد مواد هیدرو کربنه و کمی کلسیم و فسفر و ویتامین میباشد

جوشانده کاکل ذرت برای معالجه استسقاء، قولنج عسر البول، وورم، مثانه مورد استفاده قرار میگیرد این جوشانده برای اشخاصیکه مقدار البومین ادرارشان غیر طبیعی، است نیز مفید میباشد

سیب زمینی - سیب زمینی مقداری مواد هیدرو کربنه دارد. فسفر، کلسیم و ویتامین B و C در آن باندازه کم وجود دارد.

سیب زمینی برای بیماران بمرض قند چندان مضر نیست و برای مبتلایان بمرض کلیه و مرض قلب نیز مفید میباشد

سیب زمینی برای تقویت قوه باه و مثانه مفید است - زمینی سرد و خشک و نفاخ است - سر مه ای از سیب زمینی بدست می آید که برای تقویت قوه باصره نافع است

سیر - سیرمدر و محرک قوه باه است. سیر برای معالجه اسهال بر نشیت وسل رئوی نافعست و برای بیماران مبتلا به ضعف حافظه و سرگیجه و سر درد و زکام مزمن استعمال میشود - سیر مانند پیاز ضد عفونی کننده بسیار قوی است و موادی در آن هست که میکربها را میکشد. سیر ریاح وورم را تحلیل میکند و رطوبت معده را از بین میبرد و برای معالجه امراض حلق و گوش و بینی و تنک نفس و فالج و رعشه فوق العاده مفید است -

سیر میکربهای معده را میکشد و برای معالجه امراض مالاریا و روماتیزم و بیخوابی نافعست. سیر کلیه را تمیز نگاه میدارد و ترشحات معده را زیاد میکند

برای معالجه بر نشیت و سرفه و سرماخوردگی سینه مرهمی از سیر درست میکنند که خیلی مفید است. مرهم مزبور بدین ترتیب درست میشود: یک تکه سیر را بقطعات ریز خورد میکنند و آنرا در همان اندازه وازلین میریزند و کمی به مخلوط این دو حرارت میدهند و سپس میگذارند تا سرد شود وقتیکه سرد شد این مرهم مفید و ارزان را روی سینه و پشت سینه خوب میمالند و ماساژ میدهند. سیر گرم و خشک است و مصلح آن روغن می باشد .

شوید - محلل ریاح - مقوی معده و مدر میباشد

شلغم - گرم و تر مصلح آن نمک و یا شیرینی است. نفاخ است و برای سینه مفید میباشد - سرفه را دفع میکند و قوه باصره را زیاد میکند - اشتهای آور است و سنک مثانه را خرد میکند - شلغم کثیر الغذاء است و بدن را فربه میکند - شلغم برای امراض سینه و کلیه نیز مفید میباشد.

در شلغم فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین C و B وجود دارد

عدس - عدس گوشت نباتی است و برای اشخاصی که زیاد کار میکنند و یا زیاد ضعیف البنیه هستند ، نافعست

عدس مولد سود است- خونرا غلیظ میکند. نفاخ و دیر هضم است - خواب پریشان میآورد- برای قوه باه مضر است- تن را فربه میکند و برای اعصاب بد است روغن و ترشی مصلح آن می باشد

اگر در خوردن عدس زیاده روی شود خطر ابتلاء بمرض قولنج و. مرض استقاء زیاد می شود .

ابو العلاء معری شاعر عرب چون گوشت نمیخورد در سراسر عمر خود عدس را غذای اصلی خود قرار داده بود عدس دارای ، آهن، فسفر، کلسیم ویتامین های A و C میباشد

کاهو- خونرا صاف میکند- دافع بسیاری از امراض است- اخلاط را رقیق میکند - دافع صفر است .

کاهو مدر ، ملین ، خواب آور و نفاخ میباشد- کاهو برای مبتلایان بمرض ورم قولون مضر است.

کاهو برای تقویت قوه باه مفید است و دارای ویتامینهای A و C بوده، کلسیم، فسفر، مواد قندی و مواد چربی و مواد از ته نیز دارد.

کدو - کدو برای معالجه یرقان مفید است و تب بر میباشد و ملین و مدر است

کدو سرد و تر است - صفراء را تسکین میدهد و برای اشخاص بلغمی مزاج مضر است. مصلح آن روغن میباشد

گشنیز - سرور آور است. دماغ و قلب را تقویت میکند - برای خفقان ووسواس نافع است خواب میآورد، دافع صفر است- غرغره جوشانده تخم گشنیز برای گلودرد مفید است - گشنیز گرمهای معده را دفع می کند -و اگر گشنیز تازه را بو کنند جریان خون را متوقف میسازد

گشنیز مدر محلل ریاح مقوی معده و مولد عرق است

کلم - کثیر الغذاء و تصفیه کننده خون است و برای معالجه کرم معده مفید میباشد- برك کلم پاکیزه را اگر روی ورمهای رماتیسمی بگذارند اثر شفابخشی دارد

گوجه فرنگی - گوجه فرنگی دارای ویتامین های A,B,C,K و مقداری فسفر و کلسیم و آهن میباشد. علاوه بر ویتامین، اسیدهای مختلف در-

گوجه فرنگی وجود دارد و برای درمان نقرس رماتیسم و چند مرض دیگر مورد استفاده قرار میگیرد گوجه فرنگی دوی مرضی اسکر بوت نیز میباشد.

گندم- آرد گندم با سبوس دارای مقداری ویتامین D میباشد ولی آرد گندم بدون سبوس که نان سفید از آن تهیه میشود فاقد این ویتامین است.

گندم دارای مواد چربی مواد ازته و فسفر و لیزین می باشد و نانی که از آرد گندم با سبوس تهیه میشود چنانکه با شیر خورده شود يك غذای کامل است

نشاسته گندم رطوبت را دفع میکند و خونریزی را متوقف می گرداند و برای خارش حنجره ، درد ، سینه سل و سرفه مفید است - فرنی آن دماغ را قوت میدهد و برای قوه باصره نافعست .

لوبیا- لوبیا سبز، سرور آور و مفرح است لوبیا سبز دارای ویتامینهای B, C و کاروتن میباشد

لوبیا سفید دارای مقدار زیادی ویتامین B و E و کلسیم ، فسفر و آهن دارد

نخود - نخود دارای مقدار زیادی ویتامین B و F میباشد- خون را صاف میکند- برای گرفتگی صدا نافع است- کثیر الغذاء است. مولد انرژی و حرارت است- مدر است- تن را فربه میکند - و محرك قوه باه ولی اگر در خوردن آن افراط شود جهاز هاضمه را مختل می گرداند مصلح آن خشخاش است

نخود فرنگی - دارای مقدار کمی ویتامین D ویتامین B می باشد.

نعناع- نعناع ملین و ضد عفونی کننده است. برای درمان امراض جهاز تنفس وامراض قلب ، و سر درد نافع است .

دم کرده نعناع مسکن اعصاب است

خرفه - دافع حرارت و صفراء است - مسکن تشنگی است - رنگ روی را روشن میکند- سرد و تر است و برای چشم مضر

هندوانه - برای کبد و معده مضر است - دافع صفراء و حرارت است مدر است- خونرا رقیق میکند - مولد بلغم است اگر با سکنجبین خورده شود برای یرقان مفید است- نفاخ و دیر هضم است مصلح هندوانه قند و گلاب

است. هندوانه تب و تشنگی را نیز فرو می‌نشاند هندوانه را نباید بلافاصله پس از صرف غذا خورد زیرا جهاز هاضمه را مختل می‌گرداند. تخم هندوانه ضد کرم است.

در هندوانه مقدار مختصری ویتامین وجود دارد

هویج - گرم و تر - نفاخ - ملین - مقوی معده - مدر - مفرح - ضد بلغم - اشتها آور - آب هویج برای علاج ورم روده بزرگ و کبد سودمند است، سوپ هویج برای رفع اسهال نافعست - هویج در معالجه مرض استسقاء امراض پوست و سینه و نقرس و سنک مثانه و مرض اعصاب نیز مورد استفاده قرار میگیرد. هویج دارای ویتامین A و C کلسیم و سدیم نیز میباشد - شیر هویج در دفع سموم فوق العاده نافع است. هویج برای لاغر کردن اشخاص چاق نیز سودمند است

فوائد شیر

شیر گاو - کثیر الغذاء است - برای اشخاص سرد مزاج مفید است - مولد خون میباشد و قلب و دماغ را تقویت می‌کند - ملین است تن را فربه می‌کند - غم و دغدغه را دور میکند - برای سینه مفید است و بتنهائی غذای کاملی است

شیر و گاو میش - تن را فربه میکند - مولد خون است، چربی بمقدار زیاد دارد - مولد نیرو و انرژی است - عضلات را تقویت میکند.

شیر گوسفند - دماغ و نخاع و قوه باه را تقویت میکند - برای زخم روده و پیچش سودمند است - اثرات دواهای سمی را خنثی میکند - اگر با روغن بادام و صمغ عربی خورده شود، دافع سرفه است

شیر شتر - رنگ را روشن و بلغم را دفع می‌کند - مقوی است - برای فرونشاندن ورم سودمند است و ضد یبوست میباشد

شیر خر - دیر هضم - مصلح آن شکر است - سرور آور میباشد - برای مرض سل نافع است - قلب و دماغ را قوت میدهد، لاغری را برطرف می‌کند - برای رفع سرفه سودمند است - برای اشخاص گرم مزاج مفید است.

شیرزن - مواد رطوبت است و مقوی دماغ چین و چروک صورت را

جای تعجب است چطور شیر موجودیکه آدم را دیوانه میکند، امراض دماغی را درمان میکند

ماسه - سرد و تر - برای اشخاص سرد مزاج خوب نیست - رطوبت را زیاد میکند می کند - محرك باه است - دیر هضم می باشد ولی روده ها را باز میکند - کثیر الغذاء است و برای معالجه مرض سل نافعست بعضی دانشمندان درباره فواید آن مبالغه کرده اند. مثلا مچنکف آنرا يك عامل بزرگ طول عمر میداند - میگویند محمد علی پاشای اول یکی از شیوخ متنفذ را بسودان تبعید کرد این شخص برای ابد تبعید شده بود و در عرض اینمدت این شخص مجبور بود چیزی جز ماسه نخورد. او مدت هشتاد سال غذای اصلی خود را ماسه قرارداد و در 125 سالگی آزاد گردید و چند سال دیگر هم زنده ماند .

بعقیده مچنکف علت اینکه ماسه موجب طول عمر میگردد اینستکه ماسه عامل مهمی است در دفع عفونتهای روده و معده و چون کلیه امراض از عفونت جهاز هاضمه سر چشمه میگردد از اینرو ماسه اکسیر حیات محسوب میگردد.

پنیر - برای معده و روده مفید است. خلط صالح تولید میکند- تن را فربه میکند - ثقیل و دیر هضم است - اگر پنیر را بریان کرده بخورند، رافع، اسهال است .

کره - گرم و تر - برای معده مضر - مصلح آن شکر و عسل است تن را فربه میکند - ملین است و روده ها را نرم میکند

نباتات طبی

اسطوخدوس - اسطوخدوس ضد تشنج، ضد عفونی کننده، قابض مسکن اعصاب - مدر - برای امراض ریوی استسقاء وطحال نافعست جوشانده آن در مورد سینه درد و تنگ نفس مورد استفاده قرار میگیرد.

اینسون : محلل ریاح و گازهایستکه جهاز هاضمه را مختل میسازد اینسون مدرو اشتها آور است. اینسون در مورد دردسینه و بواسیر و افزودن

شیر زنان کم شیر مورد استفاده قرار میگیرد .

انقوزه - انقوزه در تنگی نفس ، سیاه سرفه ، دردهای معده مورد استفاده قرار میگیرد - انقوزه محلل ریاح و ضد کرم معده است

آویشن - آویشن را برای درمان سیاه سرفه و سرفه های تشنجی مورد استفاده قرار میدهند - آویشن محلل ریاح ، مقوی معده و ضد عفونی کننده است

افسنتین - اغلب بصورت گرد و یا طنطور مورد استفاده قرار میدهند طنطور آن گازهای معده را دفع میکند و برای رفع بدبوئی دهن که ناشی از اختلال جهاز هاضمه است داروئیست گرانها

جوشانده افسنتین خون را تصفیه میکند و مقوی و تب بر است. افسنتین برای دومان کرم کدو ، تبهای نوبه ای ، استسقاء ، ریزش مو مورد استفاده قرار میگیرد .

اکلیل الجبل - جوشانده اش معده را پاک میکند و اشتها آور است اکلیل الجبل شدت مرض استسقاء را کم میکند و مقوی هاضمه و رافع یرقان و کمی خونی قاعده زنان است

چون تنطور اکلیل الجبل برای رفع شوره سر مفید است آنرا گاهی در ادو کلن ها مخلوط میکنند

اوکالپیتوس - دوائی بسیار سودمند و معطر میباشد - آسانس آن برای ضد عفونی کردن جهاز تنفس سودمند است - جوشانده برگهای آن (20 در هزار) برای رفع تب و تورم نافعست

بطور کلی اوکالپیتوس ضد عفونی کننده خوبیست و هر جا درخت آن وجود دارد، آنجا پشه مالاریا پیدا نمیشود

بید - جوشانده پوست بید برای رفع تب سودمند است - بیدانگبین که از تنه درخت بید بدست میآید ملین است و برای امراض سینه مفید میباشد

عرق بیدمشک ملین ، مقوی قلب و معده و محرك قوه باه است

پوست بید سفید ضد تب و بیخوابی عصبی و قابض است.

پنیرک - پنیرک دارای ویتامین های A و B و C است و ملین میباشد گل پنیرک مخصوصا نوع سیاه آن بصورت غرغره در گلودردها مورد استفاده

قرار میگیرد و تخمیرات سینه را درمان میکند و برای دفع سرفه نیز سودمند است

پرسیاوشان- مدر و خلط آور و معرق است. پرسیاوشان برای درمان امراض سینه نافعست

بابونه گاوچشم- جوشانده آن برای زکامیکه توام باتب میباشد سودمند است و همچنین برای درمان بعض دل دردها و تشنجات مورد استفاده قرار میگیرد.

بادیان- برای درمان دل درد و تشنجات معوی. نافعست يك قاشق از آنرا اگر مدت ده دقیقه در شیر جوشانده بخورند دل در در مرتفع سازد

بخار بادیان چشم را تقویت میکند- باديسان بعض امراض چشم را درمان میکند

بارهنك - درباره فائده بارهنك گفته اند : بارهنك زخمرا با نخ طلا میدوزد یعنی اگر بارهنك در زخم بماند نه میپوسد و نه بگوشت آسیبی میرساند . بارهنك نه تنها در علاج زخمها مورد استفاده قرار میگیرد بلکه جوشانده اش برای رافع انسدادات معوی نیز مفید است

بنفشه - برای درمان سیاه سرفه مورد استفاده قرار میگیرد ، در مورد سیاه سرفه باید روزی سه بار يك فنجان از مطبوخ آن خورده شود بلغم مسلولین را حل و سرفه شان را کم میکند. مسلولین باید جوشانده آنرا هر دو یاسه ساعت دو یا سه قاشق بخورند - در مورد سر درد اگر قطعه پارچه ایرا در جوشانده آن بخیسانیم و آنرا بر پیشانی بندیم سر درد را برطرف سازد. غرغره آن برای ورم گردن نافعست - خوردن سه یادو فنجان از جوشانده آن، اختلالات معوی ناشی از گازهای معده را از بین میبرد - ضماد برگش اورام سوزاك را خنك می کند

پوست مازو - برای رفع ورم گردن یک قطعه پارچه را در جوشانده آن تر میکنند و آنرا دور گردن می پیچند

تخم كتان - ضماد آن مبرد و ملین و محلل است

ترنجبین - ملین ، صفراء آور ، ومحرك قوه باه است ، ترنجبین برای علاج سرفه و سینه درد مورد استفاده قرار میگیرد

ترنجبین برای تبهای بشوری و حصبه و اسهال خونی مضر است- مصلح آن تهرند است

ترنجبین چون خاصیت تلین مزاج دارد، زیاد در درمان امراض مورد استفاده قرار میگیرد.

تاج ریزی - معرق و تصفیه کننده خون است و برای معالجه ورم مفصل مصرف می شود

تمر هند - مطبوخ آن برای لینت مزاج 20 در هزار مورد استفاده قرار می گیرد.

خاکشی - ملین ودافع جراحات .

خطمی - جوشانده اش برای چائیدگی نافع است ، ضد دمل لثه و ورم گلو و اورام روده نیز میباشد ، جوشانده آن برای نرم کردن کورک و دمل بمقدار 30 در هزار از خارج مورد استفاده قرار می گیرد .

دارچین - ضد قبض است. سرور آور و محلل ریاح است ، مدر و محرک قوه باه میباشد

تنطور آن محرک اعصاب ، معرق ، ضد تشنج ، ضد خونریزی است برای عسر البول و بدبوئی دهان نیز نافعست

رب السوس - برای تنگی نفس و برای سوز معده مفید است . برای کسانیکه از سینه شان خون میآید نافعست ،

رازبانه - محلل ریاح ، اشتها آور، ضد کرم زیاد کننده شیر و محرک قوه باهست

رازبانه برای معالجه اسهال و یرقان نیز بکار میرود

دانه های رازبانه باپر سیاوشان و گل گاوزبان برای معالجه خفقان و تنگی نفس بکار میرود

ریواس - دافع صفرا . معده و ریه را قوت میدهد. برای یرقان و آبله مفید و قوه باصره را تقویت میکند و شربت آن جنون و وحشت را از بین می برد

زیرفون - گل زیرفون مسکن و مدر و تشنج را فرو می نشاند و عرق تولید می کند

زیره سیاه - گرم است و باهم را از بین می برد ، مشهی و ادرار و حیض را بجریان می اندازد

زیره سفید - روده ها و ریه را تقویت میکند و بلغم را دفع مینماید ، برای معالجه سل نافعست

زرد چوبه - مدر، مشهی و محرك است

زعفران - قوه باه را تحريك میکند و ادرار و حیض را بجریان می اندازد و برای سقط جنین نافعست - زعفران برای تقویت اشخاص ضعیف البنیه مؤثر میباشد

زوفا - مقوی معده و در امراض جهاز تنفسی (مثل بر نشیت مزمن و گلو درد) بکار میرود

زرشك - برای رفع تشنگی مفید است ، خشکی معده را دفع و خون را صاف میکند

ریشه و پوست زرشك ضد سوء هاضمه ، بی اشتھائی ، خونریزی و مرفین تریاك است برك زرشك ضد اسهالست قرص زرشك برای بیماری های جگر نافعست

زنجبیل - قوت حافظه را زیاد میکند، برای هاضمه و معده و ریه مفید است ، مشهی است و ملین و برطرف کننده بلغم معده و روده ، برای معالجه فالج سودمند است کرم معده را میکشد معده را میکشد، تشنگی ناشی از خوردن ماهی بوسیله خوردن زنجبیل مرتفع میگردد

ذنب الخیل - کنپ مینویسد . در خارج کار عمده اش علاج زخمهای مفتوش حتی سرطان تا پوسیدگی استخوانست. اثرش در عضو مبتلا تحلیل و تاكل است

در داخل هم آثارش زیاد و دم کرده مطبوخ مانندش که هرگز ضرری ندارد معده را پاك میکند. يك فنجانش گاه بگاه ولی نه هر روز در دسك و شن را و عموماً انباشتگی مجاری بول را علاج میکند ...»

جوشانده این گیاه « در سیلان خون وقی خونی در ردیف بهترین مطبوخاتست. در نفث الدم بی تامل بیاشامید که در ربع ساعت خون را کاملاً

قطع میکند. در رعافهای سخت قابض و شافی عاجلیست - زندهای گرفتار بسیلان .دم باید روزی يك يا دو فنجان بخورند .»

روغن بادام. محلل و اشتها آور و برای رفع انسداد قصبه الریه نافعست . در التهابات ریوی میرد است و در این مورد باید روزی سه چهار دفعه يك قاشق كوچك خورد . روغن بادام ملینست .

استعمال خارجی آن در مورد رفع خشکی صورت و رفع پاریدگی گوش و ترکیدگی با صورت میگیرد

سبوس - سهل الهضم تر از آن چیزی نیست. برای دفع یبوست آرد سبوس دار مخلوط با عسل را بجوشانید و بخورید.

سپستان - برای رفع گرفتگی صدا و نرم کردن سینه مفید است

سنبل الطیب - دردهای سر و تشنج را از بین میبرد - مسکن قلب و اعصابست

سیاه دانه - مدر و مقوی و قاعده آور و ضد کرمست

سنا - بمقدار کم (مثلا پنج گرم) ملین است و بمقدار 10-15 گرم مسهلی . بسیار قویست چون مسهل قویست زنان آبستن نباید آنرا بخورند زیرا موجب سقط جنین میگردد.

سماق - سرد و خشک - رافع صفراء - قابض - نافع برای نرف الدم - و نفث الدم و اسهال مزمن . اگر با تخم گشنیز خورده شود، اسهال را درمان می کند. مصلح آن مصطکی است. سماق برای اعصاب مضر میباشد

شاهتره - دکتر ستوده مینویسد: جوشانده شاهتره گلدار بنسبت 20-50 در هزار برای عوارض کبدی، دلدرد تصفیه خون و تقویت بکار میرود والکلاتور آن بمقدار 20 قطره قبل از هر غذا مصرف می شود.»

«برای معالجه تصلب عروق عصاره مایع آن 2-4 گرم روزانه مورد استعمال دارد»

شیرین بیان - برای بیماری قصبه الریه نافعیت . شیرین بیان مدر و ملین میباشد.

شیر خشت - ملین - مدر - مقوی کبد - مبرد - بر طرف طرف کننده خشونت سینه و ورم گلو و سرفه

شیر خشت قوه باه را ضعیف میکنند.

عسل - در زمان قدیم عسل را غذای خدایان میدانستند زیرا عسل خاصیت فراوان دارد و بعقیده بعضی دانشمندان شوروی خورنده آن بطول عمر نائل می‌گردد در عسل خاصیت ضد عفونی کردن زخمها و روی پوست بدن دارای عکس العمل های مخصوصی است - چون عسل بسیار مقوی است جوانان نباید زیاد آنرا بخورند ولی پیران باید برای افزودن انرژی خود حتماً از عسل استفاده بنمایند

عسل و شیر برای رفع سرماخوردگی مفید است و اگر هر روز خورده شود عمل گوارش را آسانتر میگرداند.

اگر عسل را باشیر مخلوط کرده بخوریم، التهاب و ورم گلو را فرو مینشانند از اینرو عسل برای آوازه خوانها فوق العاده سودمند است.

بیماریهای قلب را بوسیله عسل میتوان معالجه کرد. عسل برای دفع خستگی و کوفتگی مفید است. قسمت عمده عسل دارای املاح معدنی (مثل آهن و منگنز و مس) میباشد

عسل در درمان سوختگی چشم درد و زخمهای مزمن معجزه میکند . طرز تهیه ضماد عسل بدینسان است: مقداری عسل را با همان مقدار آرد با قدری آب مخلوط کرده آنرا روی زخم میگذارند.

عسل زخمهای کوچک معده راهم درمان می‌کند. شربت عسل محلل و مغذی و مقوی است. شربت عسل بدین طریق تهیه میشود : يك قاشق عسل را در يك لیوان آب جوش میریزند و آنرا خوب هم میزنند و مینوشند

موم عسل - ریاح را از بین میبرد - درد را تسکین میدهد . برای سینه درد و پهلو درد و سل مفید است - دود موم عسل برای رفع هر گونه درد نافعست قرص موم عسل محرك قوه باه است. اگر موم عسل را بجائیکه زخم دیده است ، بمالند درد را برطرف میکند

عنانب - مطبوخ عنانب ملین و مسکن سرفه است

عنانب بلغم را دفع میکند و برای سینه و سوز گلو مفید است و گرفتگی صدا را از بین میبرد و خون را صاف کرده برای ریه و کمر درد نافعست ، عنانب بهترین دواست برای سینه و سرفه . اگر عنانب زیاد خورده شود ، نفاخ و دیر هضم می‌گردد. مصلح آن شکر و مویز میباشد

فلفل سیاه - اشتها آور و محرك ترشحات معوی است ، فلفل سیاه محلل و مقوی معده و هاضم غذاست قوه حافظه را تقویت و تنگی نفس را برطرف کند ولی زیاده روی در خوردن آن مضر است مخصوصا برای اشخاصی که لاغر و عصبی مزاج هستند

فلوس - ملین و در بیماری حصبه با روغن بادام و ترنجبین مورد استفاده قرار میگیرد

قراقاط - دم کرده آن برای معالجه مرض قند و فشار خون نافعست بدین معنی که روزی سه بار و در هر بار يك قاشق مرباخوری در يك فنجان آب دم میکنند و نیم الی يك ساعت قبل از غذا می نوشند. قراقاط قابض است و در اسهال صفراوی مورد استفاده قرار می گیرد.

کنجد - قلیل الغذاء - تن را فربه می کند. خشونت حلق را دفع میکند ورم را می خواباند وقوه باه را زیاد میکند- روغن کنجد ملین است و در صابون سازی هم مورد استفاده قرار می گیرد

کاسنی - کنپ مینویسد : مطبوخش محلل بلغم معده ورافع صفراء زائد ودافع ماده امراض کبد و سپرزو کلیه است . در ضعف اعمال هضمی ، وقتیکه معده از اثر بعض اغذیه فاسد شده باشد مفید است . باید سه الی چهار روز پی در پی روزی دوفنجان یکی صبح و یکی عصر خورده شود. در فشار معده والتهاب دردناك هر عضوی کاسنی را روزی دو سه دفعه از ساق و شاخ و برگ گرم کرده در پارچه ای به پیچید و بعضو علیل به بندید ...»

اگر روغن کاسنی باروغن بادام و روغن زیتون مخلوط کنیم میتوانیم آنرا برای دردهای نقرسی و رماتیسمی نیز مورد استفاده قرار دهیم.

گز قابض - دافع ورم وریاح - مقوی سینه - ورم طحال را دفع میکند خون را صاف و اسهال را قطع میکند - برای بواسیر و درد رحم نافعست

کشمش - مجرای خون را باز میکند و برای تنگی نفس نافعست

گرد استخوان : گرد استخوان دوجور تهیه میشود :

نوع اول سیاه و نوع دوم سفید است - نوع سیاه آن بر اثر کم سوزاندن استخوان بدست میآید وقتیکه همین استخوان را آنقدر سوزانندیم تا خاکستر شود، گرد، سفید بدست میآید گرد استخوان چون کلسیوم دارد برای تقویت

گرد ذغال چوب: کنپ مینویسد: این گرد جهاز هاضمه را که از ناخوشی ضعیف شده باشد بحال میآورد .

هر ناقهی آنرا در شیر مختصر شیرین به سهولت میخورد. از روزی يك قاشق متوسط بیشتر نباید خورد آنهم يك یا دو دفعه

به مسلولین اجازه میدهم هر روز در چند دفعه ، دونیم لیتر شیر بخورند که هر کدام يك قاشق گرد ذغال داشته باشد . در امراض کبد اثر خاصی دارد که آنهم با شیر خورده میشود. روزی دو دفعه که به زخم چرک دار بپاشند چاق میکند و پوست میآورد

گلپر - مطبوخ آن خونرا تصفیه می کند. اگر اختلالاتی در جهاز هاضمه بر اثر وجود گازها و بخارات مهوی ایجاد شده باشد ، باز جوشانده آن درد شمارا دوا میکند

گلسرخ - ملین و محرك اعصاب است گلسرخ را اگر با قند نرم بکوبند مسهلی بسیار قوی از آن بدست میآید گل سرخ و حتی (نسترن) ضد اسهال است

گل گاوزبان - معرق ، مدر ملین و ضدیرقان است

جوشانده آن برای دلدرد ناشی از سوء هضم ، مفید است

پایان

فهرست مندرجات

موضوع مقدمه

مقدمه...3

فصل اول

راز عمر دراز...5

عقاید درباره تندرستی و طول عمر...6

ده اصل راگفلر...16

فصل دوم

راز تندرستی...18

غذا و تندرستی...24

فصل سوم

مرض - دارو...28

رلی که دوا در تولید امراض بازی میکند!...30

درمان طبیی...33

درمان طبیعی...34

فصل چهارم

بهداشت بطور کلی...38

آیا ازدواج برای همه امری ضروری است؟...43

زکام و درمان آن...46

فقر الدم (کم خونی)...49

سوء هاضمه و درمان آن...50

عواطف منفی...53

لباس...58

پاکیزگی - اشعه خورشید...60

فر بھی...63

لاغری...64

غدد مترشحہ داخلی...66

اعصاب...70

ص: 126

درمان ضعف اعصاب...71

تاثیر آب و هوا در تندرستی...72

تاثیر شغل در تندرستی...74

ماساژ «مالش»...74

خنده و خوشحالی...75

عادت...79

سحر خیز باش تا کامروا باشی...80

زیانهای مشروبات الکلی...81

مضار دخانیات...83

چای و قهوه و کاکائو...84

علت فساد دندان...85

سرفه...88

سر درد...89

جلوگیری از ریزش مو...90

آیا باید لوزتین را عمل کرد؟...91

آیا برای چشمهای ضعیف عینک لازم است؟...91

مواد و عناصر مورد نیاز تن...95

فصل پنجم

فوائد میوه ها...102

فوائد سبزیها...109

فوائد شیر...115

تازه ترین انتشارات کتابفروشی ابن سینا

ار آقای محمد حجازی (مطیع الدوله)

1 آئینه چاپ ششم 150 ریال

2 زیبای چاپ سوم 150 ریال

3 هما چاپ سوم 60 ریال

4 پریچهر چاپ چهارم 40 ریال

5 ساغر (مقالات عشقی) 40 ریال

6 آهنگ (مقالات ادبی) 40 ریال

7 اندیشه چاپ پنجم 30 ریال

8 نمایشنامه حافظ 15 ریال

9 فرویدیسم بقلم اح آریان پورکاشانی 80

10 در آستانه رستاخیز 35

11 ترس از زندگی هانری بر دو ترجمه بانو عظمی عدل 50

12 از اعماق از اسکار وایلد بانو زینت رام 20

13 جادو بقلم نویسنده ناشناس

14 آئین دوست یابی چاپ ششم ترجمه رشید یاسمی 60

15 تاریخ ادبیات ایران تالیف ادوارد برون ترجمه رشید یاسمی 150

16 گلچین جهانبانی چاپ سوم حاوی 9476 بیت از 922 شاعر 150

17 ملک مقرب در جمع شیاطین بقلم موریس دوکبرا 5 ریال

18 دختر کلماتین تالیف آناتول فرانس ترجمه مهندس ناطق 4ریال

19 تاریخ مختصر نثر فارسی تالیف حسینعلی کاتبی با جلد اعلا 40 ریال

20 نویسندگان بزرگ معاصر دنیا 40

21 فانتالیست بوران دو شاهکار ادبیات روسی 10

22 مصیبت کفش 6

23 حیات یحیی یا تاریخ معاصر

24 گدا

25 افکار و اخلاق ناپلئون

26 مختصری از فلسفه چین و چند گفتار دیگر 15

27 روانشناسی شفا از ابوعلی سینا ترجمه آقای دانا سرشت 60

28 غوغای تهران از عبدالله حکیم 25

ص: 128

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

