



راهنمای نندرتی برای همه

تالیف: مهرداد مهریز

راهنمای

تندرستی برای همه

بقلم:

مهرداد مهرین

نشر محمد



نشر محمد

تهران - ناصر خسرو - کوچه حاج نایب

تلفن ۳۱۱۹۹۲۹ - ۳۱۲۳۸۴۹

● اسم کتاب : راهنمای تندرستی برای همه

● نگارش : مهرداد مهرین

● تیراژ : ۵۰۰۰ جلد

● حروفچینی : ظریفیان ۶۴۵۲۸۵۷

● نوبت چاپ : اول - تابستان ۱۳۷۲

● چاپ : احمدی



سخنان گهربار

دوای تو در خود تست و تو نمی‌دانی و درد تو از خود تست و تو نمی‌بینی.

حضرت علی (ع)

در میان مشغولیت‌ها، خوشگذرانیها و هوی و هوسها چیزی که ابداً کسی بفکر آن نیست و همیشه آماج غفلت و تأخیر است و همینکه روی پشت کرد، قیمت آن معلوم می‌شود میدانید چیست؟ تندرستی است.

فردریک بزرگ

نه مقام، نه شهرت و نه ثروت هیچکدام باندازه تندرستی ارزش ندارد. تندرستی مقدم بر همه است همه چیز را باید فدای تندرستی کرد.

آرتور شوپنهاور

نخستین وظیفه انسان اینست که خود را سالم نگاه بدارد چه در غیر این صورت در اثر بیمار شدن دیگران را بزحمت و دردسر می‌اندازد.

هربرت اسپنسر

فهرست

۱۳	سخنی چند درباره درمان طبیعی
۱۷	نقش غذا در سلامتی و بیماری
۲۴	عوامل بیماری (ما زیاد میخوریم)
۲۷	ما بد میخوریم
۳۲	دوا زیاد مصرف میکنیم
۳۶	طرق مختلف درمان (درمان طبی)
۳۷	درمان طبیعی
۴۰	درمان روحی
۴۱	درمان از نظر طب هندی
۴۵	چرا پیر میشویم
۴۷	گوشتهخوار باید بود یا گیاهخوار
۴۹	آیا ازدواج برای همه امری ضروری است
۵۱	عواطف منفی
۵۳	تنفس و اهمیت آن
۵۵	لباس
۵۷	پاکیزگی
۵۸	اشعه خورشید
۶۰	فربهی
۶۱	علل چاقی و درمان آن

- ۶۲ لاغری.
- ۶۴ غدد مترشحه‌ی داخلی
- ۶۷ تأثیر آب و هوا در تندرستی.
- ۶۹ بهداشت غذایی برای مسافران
- ۶۹ مسافرت به مناطق جنوب.
- ۷۰ مسافرت به سواحل بحر خزر.
- ۷۰ دل بهم خوردگی در هنگام مسافرت.
- ۷۲ تأثیر شغل در تندرستی.
- ۷۲ ماساژ و مالش
- ۷۴ خنده و گشاده‌روئی.
- ۷۷ عادت
- ۷۸ سخرخیز باش تا کامروا باشی
- ۷۹ علت فساد دندان
- ۸۱ جلوگیری از ریزش مو
- ۸۴ عواطف و سلامت معده
- ۸۶ بیماریهایی که با داروهای گیاهی و میوه‌جات قابل درمان است
- ۹۱ خواص درمانی بعضی میوه‌ها و سبزیجات
- ۱۰۲ کلسترول - رعاف یا خون دماغ
- ۱۰۳ اثر هیجان شدید بر قلب - داروخانه منزل
- ۱۰۵ در مصرف داروهای مسکن احتیاط کنید.
- ۱۰۵ ضربان قلب در سنین مختلف
- ۱۰۶ نظر دکتر آرنالد لوراند درباره سلامتی و طول عمر.
- ۱۰۶ قلب شما نیرومندترین عضو بدن است
- ۱۰۷ بوتولسم.
- ۱۰۸ طریق درمان ریزش مو با ماساژ
- ۱۱۲ در ناخوشی تجدید قوا نهفته است
- ۱۱۲ باکتریهای مضر و مفید.

- برای فشار خون چه غذاهائی مفید و کدام غذاها مضر است؟..... ۱۱۲
- علاج یبوست مزمن ۱۱۲
- زیانهای نان سفید - اهمیت درست جویدن غذا ۱۱۳
- دندانها را همیشه تمیز نگاه بدارید..... ۱۱۴
- تصلب شرائین..... ۱۱۴
- علائم خطر بروز سرطان..... ۱۱۵
- ضرر صدا..... ۱۱۵
- سرطان و غذا ۱۱۶
- از غذاهای معجزه گر ۱۱۶
- مقدار نمک - ماست برای چه امراضی مفید است..... ۱۱۸
- اهمیت سرگرمی در دوران بازنشستگی ۱۱۸
- رابطه چگونگی ضربان نبض و بیماری ۱۱۸
- بیخوابی و درمان آن..... ۱۲۰
- زکام و درمان آن ۱۲۳
- سوءهاضمه و درمان آن ۱۲۶
- اعصاب ۱۲۹
- سرفه..... ۱۳۱
- سردرد ۱۳۲
- میگرن یا سردرد نیمه سر..... ۱۳۳
- انواع و اقسام کمردرد..... ۱۳۵
- درمان کمردرد..... ۱۳۶
- چه کنیم که مبتلی به کمر درد نشویم ۱۳۷
- پادرد..... ۱۳۸
- جدال داخلی روئی ۱۳۸
- بیماری قند..... ۱۴۲
- علل سوءهاضمه ۱۴۴
- سوزش معده ۱۴۵

- ۱۴۶ رژیم غذایی برای بیماران پروستات
- ۱۴۸ شیر بز هم غذاست و هم دوا - بیماری کم خونی
- ۱۴۸ برتری شیر مادر
- ۱۴۹ از ورم معده چگونه میتوان جلوگیری کرد
- ۱۴۹ نقرس - زخم معده
- ۱۵۲ معالجات طبیعی با آب و گل
- ۱۵۳ معالجه با آب
- ۱۵۴ خواص عسل - معالجه بیماریها با نیش زنبور عسل
- ۱۵۵ جوانه گندم - ماست - ملاس سیاه
- ۱۵۶ فوائد سرکه سیب - بیماری مرموز «منیه»
- ۱۵۷ بیماری ایدز
- ۱۵۹ اختلالات عادت ماهانه
- ۱۶۰ اختلالات دوران یائسگی
- ۱۶۱ آنژین دوپواترین
- ۱۶۱ علائم انفارکتوس و با سکت قلبی
- ۱۶۲ اهمیت ورزش
- ۱۶۴ رژیم غذایی در بیماری پارکینسون
- ۱۶۵ رژیم غذایی در بیماری کبد
- ۱۶۶ درمان رماتیسم با گیاهان داروئی
- ۱۶۷ نسخه برای زیادی کلسترول - نسخه برای آنژین دوپواترین
- ۱۶۸ بهداشت کلیه - علل احتمالی سرطان
- ۱۶۹ رژیم برای سالمندان
- ۱۷۰ فرق بین درمان طبیعی و درمان با دارو
- ۱۷۳ بیماری قلبی
- ۱۷۵ بواسیر - یرقان
- ۱۷۶ خواص نعناع
- ۱۷۷ صبحانه خیلی کم بخورید تا سالم بمانید

- یک زن آستن چه باید بخورد و چه باید نخورد..... ۱۷۷
- پیاز مانع سکه مغزی و قلبی است - فواید حمام..... ۱۷۸
- شیزوفرنی..... ۱۷۹
- ناتوانی جنسی..... ۱۸۰
- مواد مخدر..... ۱۸۲
- هروئین..... ۱۸۲
- حشیش، چرس و بنگ..... ۱۸۶
- کوکا و کوکائین..... ۱۸۸
- سیگار..... ۱۸۹
- نوشابه‌های الکلی و یا دام اهریمن..... ۱۹۳
- چای و قهوه و کاکائو..... ۱۹۴
- فواید شیر و لبنیات..... ۱۹۶
- املاح معدنی..... ۱۹۸
- اکسیژن - نیتروژن..... ۱۹۹
- هیدروژن - کربن..... ۲۰۰
- کلسیم - سدیم..... ۲۰۱
- پتاسیم..... ۲۰۲
- ماگنسیوم - آهن..... ۲۰۳
- ید - سیلیسیون..... ۲۰۴
- فلورین - کلورین..... ۲۰۵
- فسفر - سولفور..... ۲۰۶
- مانگنز - آب‌های معدنی..... ۲۰۷
- تذکرات سودمند..... ۲۰۹
- علت‌العلل ناخوشی..... ۲۰۹
- روده بزرگ..... ۲۰۹
- امساک در موقع بیماری - اهمیت تنفس..... ۲۱۰
- علت و معلول..... ۲۱۰

- ۲۱۱ دمای حقیقی برای تقویت اعصاب - فایده و ضرر نمک
- ۲۱۱ عکس العمل بدن‌ها مختلف است
- ۲۱۱ طرز جلوگیری از خون دماغ - تسکین دندان درد
- ۲۱۲ رفع شوره سر - زنبور و عقرب زدگی
- ۲۱۲ چرا گوشت زیانمند است؟
- ۲۱۲ تبخال
- ۲۱۳ برای رفع چین و چروک
- ۲۱۳ برای تقویت پوست
- ۲۱۳ اهمیت خون - اختلاف شدت بیماری در افراد
- ۲۱۳ امراض در عنبیه چشم منعکس میشود
- ۲۱۴ دندان درد - زغال‌گرفتگی - دل‌درد
- ۲۱۵ قی و اسهال - بدبوئی دهان
- ۲۱۵ عادت ماهانه
- ۲۱۵ برنامه غذای روزانه طفل
- ۲۱۸ جوشهای غرور جوانی - مسمومیت اطفال از تریاک
- ۲۱۸ سوختگی
- ۲۱۹ کوکاکولا از چه ساخته شده و عوارض قلبی
- ۲۲۰ فوائد بعضی داروها - سرکه - روغن پارافین
- ۲۲۰ روغن زیتون - روغن تربانتین
- ۲۲۰ ورنال
- ۲۲۱ کاموز - جوهر تانن - گنه گنه (کنین)
- ۲۲۱ کاسکار اساگرادا - روغن کرچک
- ۲۲۲ پرمنگنات - هیدروژن پراکسید - ید
- ۲۲۴ موی بینی را نکنید - دوستی گردو با ویتامین (C)
- ۲۲۴ خواص زیره کرمان - شربت سفیده تخم مرغ
- ۲۲۴ مارچوبه
- ۲۲۳ اسیدبوریک - ذغال

- ۲۲۵..... خواص برگ گل داودی - میخک - روغن ماهی
- ۲۲۵..... پارافین در نظر دکتر پوشه
- ۲۲۶..... درمان رماتیسم
- ۲۲۸..... معلومات بهداشتی خود را بیازمائید
- ۲۲۹..... درباره قلب خود چه میدانید
- ۲۳۰..... کرمها و خطر آنها
- ۲۳۲..... راجع به بیماری صرع چه میدانید
- ۲۳۳..... بهداشت مو - لویای خشک
- ۲۳۴..... نمک خاکستری - موز و شیر - خاک شیر
- ۲۳۴..... به چه مقدار پروتئین احتیاج داریم؟
- ۲۳۶..... بیماری اطفال
- ۲۴۰..... اهمیت خواب برای کودک
- ۲۴۳..... بروز علائم خطر بطور کلی در سلامتی اطفال
- ۲۴۴..... خواص عرقجات مختلف
- ۲۴۴..... آویش - آب غوره
- ۲۴۵..... آب لیمو - اترج - بیدکاسنی - بومادران
- ۲۴۶..... برگ چنار - برگ زیتون - بهار نارنج - بیدمشک
- ۲۴۷..... بابونه - بادرنجبونه - پونه - پودر عصاره شیرین بیان
- ۲۴۸..... تارونه
- ۲۴۹..... چهل گیاه - چهار عرق سرد - چهار عرق گرم
- ۲۴۹..... خارشتر - رازیانه
- ۲۵۰..... زنیان - زیره - زعفران - سرکه طبیعی انگور
- ۲۵۱..... شاه تره - شنبلیله - زالزالک
- ۲۵۲..... کاسنی هندبا - کلپوره - گلاب - گاوزبان
- ۲۵۳..... گل و گل ترگل - مرزه - مورد - مخلصه
- ۲۵۴..... نسترن - نعناع - ۵ گیاه - ۶ گیاه - ۷ گیاه
- ۲۵۵..... ۱۲ گیاه برای تقویت مو

۲۵۶	عرق سیر
۲۵۷	نمک دریای ترگل
۲۵۸	گل بهار
۲۵۹	طرز هضم بعضی از مواد غذایی
۲۶۲	روح و جسم
۲۶۴	آلرژی
۲۶۶	کلیات بهداشت
۲۷۰	مسهلات طبیعی

چنانچه خواسته باشید یکی دو روز در ماه غذای طبیعی میل نمایید و به معده‌ی خود فرصت استراحت بدهید سری به موسسه تغذیه طبیعی بنفام واقع در خیابان اردیبهشت (تهران) بزنید.

سخنی چند درباره درمان طبیعی

امروزه مردم چنان بخوردن دارو عادت کرده‌اند که بمجرد احساس کوچکترین ناراحتی بسراغ پزشک میروند و حال آنکه باسانی می‌توانند این نوع ناراحتی‌ها را با خوردن میوه‌های لذیذ و یا چند داروی گیاهی درمان کنند.

برخی از افراد درمان طبیعی را یک دانش جدید میانگارند حال آنکه چنین نیست. درمان طبیعی از روزگاران قدیم در بین آدمیان معمول بوده و اغلب اوقات نتایج رضایتبخشی داده است. هنوز هم بسیاری از انسانها و کلیه حیوانات از همین طریق استفاده نموده و برای درمان غلب امراض از داروخانه‌ی طبیعت استفاده میکنند.

درمان طبیعی دارای دو جنبه است: جنبه‌ی پیشگیری و جنبه‌ی درمانی. در جنبه اول، هدف تقویت تن در برابر امراض است و در جنبه دوم هدف درمان بیماریهاست. پیروان درمان طبیعی چه برای پیشگیری بیماری باشد و چه برای درمان آن، در هر حال از وسائلی که طبیعت در اختیارمان گذاشته است (مانند آب، آفتاب، میوه‌ها، سبزی‌ها و گیاهان داروئی). استفاده میکنند متأسفانه انسانها در اثر تبلیغات کارخانجات داروئی و خوشباوری زیاده از اندازه^۱ (که از نادانی سرچشمه گرفته است) فوائد درمان طبیعی را از یاد برده کورکورانه قرصها و داروهای رنگارنگی که اکثراً بخاطر پول درآوردن ساخته شده است می‌بلعند. مع ذلک هر روز بیک نوع کسالت دچارند حال آنکه حیوانات با اینکه هیچگونه دوا مصرف نمیکنند تندرست‌تر و شاداب‌تر از آنهایند. چرا؟ برای اینکه حیوانات از روی غریزه میدانند در موقع

۱- برنارد شاو میگوید سابقاً مردم سخنان کشیشان را صد در صد باور می‌کردند، امروزه پزشک جای کشیش را گرفته است.

ابتلاء به بیماری چه باید بکند. ما بارها مشاهده کرده‌ایم پرخورترین سگ و و یا گربه موقعی که مریض میشود، از خوردن حتی لذیذترین غذاها خودداری میکند و با خوردن بعضی گیاهان خود را شفا میدهد. حیوانات در موقع بیماری جای دنج و ساکتی را انتخاب میکنند و در آنجا باستراحت می‌پردازند و روزه میگیرند و احیاناً بعضی علف‌ها و گیاه‌ها را میخورند و شفا می‌یابند. خرس موقعی که بیمار میشود زمین را میکند تا ریشه درخت سرخس را بجود؛ حیوانی که مارش گزیده است، گل مار میخورد؛ جانوری که مبتلی به رماتیسم شده خود را در یک جای گرم و پرنور می‌اندازد و باستراحت میپردازد؛ حیوانی که تب کرده است در یک جای خنک مأوی میگیرد و چیزی غیر از آب سرد نمیخورد تا تبش قطع شود و بهبودی کامل یابد؛ اسب در یک روز سرد و طوفانی پشتش را بیاد میکند تا به گلو و ریه‌اش صدمه‌ای نرسد.

از سوی دیگر حیوانات در اثر ضرورتی که برای پیدا کردن روزی خود احساس میکنند دائم در جنگل در تلاشند و گردش دائم آنها موجب تنظیم جریان خون بدنشان میگردد و آنها را از بسیاری از بیماریهایی که بشر بدان مبتلی میشود (مانند چاقی مفرط، تصلب شرائین، فشارخون و بیماریهایی امثال آن) تا یک مدت طولانی مصون نگاه میدارد. در واقع باید گفت حیوانات وحشی کمتر در اثر بیماری میمیرند و بیشتر طعمه یکدیگر میگردند، ولی بشری که خود را اشرف مخلوقات میداند و بر وحشی‌ترین حیوانات غلبه یافته است، گور خود را با دندانهای خود میکند و کورکورانه سمهایی را بعنوان دوا در داخل بدن خود میریزد، در حالیکه آن را باید در واقع بخورد دشمنانش بدهد.

بهترین طریق برای درمان اکثر بیماریها اساک و روزه است و اگر از این طریقه استفاده نکردیم باید لااقل بدوهای گیاهی روی آوریم و بدوهای شیمیائی و عمل جراحی فقط موقعی متوسل شویم که بامراض مهم دچار میگردیم.

خوشبختانه در دوهای گیاهی همه نوع دوا یافت میشود. در دوهای گیاهی دواهایی وجود دارد که خون را تصفیه میکند و بدینوسیله از سکت قلبی و فشارخون و امراض دیگر خون، جلوگیری میکند؛ دواهایی وجود دارد که باسانی از رشد و نمو بیماری ممانعت میکند و شما را از عمل جراحی بی‌نیاز میگرداند؛ گیاهانی وجود دارد که زخم معده و روده‌ی شما را بخوبی درمان میکند و همچنین دواهایی ضد مرض قند، سرطان، سل، بیماری‌های قلبی، وجود دارد که بقیمت خیلی ارزان در دسترس شما قرار داده شده است.

ولی ما بندرت از این نوع داروها استفاده میکنیم و علاوه بر اینکه دواهای عجیب و

غریب شیمیایی را مصرف میکنیم به پرخوری میپردازیم. در اثر اعتیاد به خوردن غذا در ساعات معین انسان در هنگام بیماری گرفتار این وحشت بیجا میشود که چنانچه تا یک مدت طولانی از خوردن غذا پرهیزد، ممکن است اتفاق ناگواری رخ دهد، مثلاً بمیرد! غافل از آنکه بدن برای مدت کافی مواد غذایی در خود ذخیره دارد و میتواند برای مدتی براحتی بدون غذا بسر برد. اصولاً از بعد از ۲۰ سالگی که دوران رشد تقریباً پایان میرسد، انسان باید از پرخوری خودداری کند و اگر نه به چاقی و ناراحتی‌های رنگارنگ مبتلی خواهد شد. خوردن غذای زیاد در دوران سالخوردگی جز ایجاد زحمت و کار زیاد بر معده و خسته کردن آن حاصلی ندارد. در اثر افراط در پرخوری است که انسان قبل از موقع پیر میشود و از بین میرود. زیرا این حقیقت امروز باثبات رسیده است که حداقل عمر یک حیوان پنج برابر مدتی است که برای رشد کامل لازم دارد. مثلاً جوجه در شش ماهگی بطور کامل رشد میکند و باسانی دوالی یک سال عمر میکند؛ سگ در یک سالگی رشد کامل میکند و باسانی بیش از ۵ سال عمر میکند؛ گاو در دو سالگی برشد کامل میرسد و پس از دو سال و نیم بچه میزاید و ۱۲ سال عمر میکند. و اسب در چهار سالگی برشد کامل میرسد و ۲۰ سال عمر میکند. طول عمر بعضی حیوانات حتی از این نسبت هم تجاوز میکند ولی انسان بالعکس با اینکه حداقل ۲۰ سال احتیاج دارد تا برشد کامل برسد، بندرت بطول عمر طبیعی یعنی ۱۲۰ سال نائل میگردد و علت آن را جز در میل او به انتحار تدریجی که بوسیله خوردن غذاهای ناسازگار، مصرف دارو و پرخوری ایجاد میشود، در چیزی دیگر نمیتوان جستجو کرد.

مکتب درمان طبیعی، معتقد است که بیماری وقتی آغاز میشود که غذای کافی بسلولهای بدن نرسد و یا مواد زائد در بدن جمع شود. در نظر پیروان این مکتب بیماری مانند یک دزد بی‌خبر به انسان شبیخون نمیزند و تا هنگامیکه ماده مستعد نباشد، میکرب نمی‌تواند صدمه‌ای ببدن برساند. بنابراین در موقع ابتلاء به یک بیماری باید بجای انباشتن بدن با دواهای و غذاهای رنگارنگ، بفکر نجات سلولها بیفتیم و با روزه گرفتن ماده مرض را بسوزانیم. یک طریقه انجام این عمل آن است که بر مصرف مایعاتی که عکس العمل اسیدی دارند بیفزاییم (از قبیل عصاره‌ی سیب، آب انگور و آب پرتقال) زیرا اینگونه مایعات به صاف کردن خون کمک میکند در حالیکه مواد گوشتی، قندی و نشاسته‌ای موجب غلظت خون گشته موانعی در جریان خون ایجاد میکند. طریقه دیگرش خوردن داروهای گیاهی است که اگر چه از نظر درمان

طبیعی مکروه است، باز بهتر از مصرف داروهای شیمیایی شناخته شده است. درمان طبیعی برای بیماریهایی از قبیل برونشیت، آنفلوآنزا، ذات‌الریه و تنگی نفس هیچگونه دارویی را تجویز نمیکند. درین مورد درمان طبیعی میگوید که باید از مقدار مصرف مواد غذایی که دارای پروتئین میباشد کاست زیرا در نظر این مکتب همانطور که افزایش مقدار نیتروژن در خاک موجب بروز آفات نباتی میشود، همچنان افزایش پروتئین مولد بیماری است. درمان طبیعی برای معالجه بیماریها نه تنها از اسماک و میوه و سبزیجات استفاده میکند بلکه از حمام‌های مختلف (از قبیل حمام با آب سرد، حمام در آب معدنی، حمام در بخار، حمام در وانهای مخصوص معالجه بیماریها، حمام آفتاب و غیره) حداکثر استفاده را میکند زیرا در نظر پیروان درمان طبیعی برای معالجه بیماری نه تنها بدن باید از داخل بوسیله روزه گرفتن و خوردن غذاهای سبک و زود هضم جارو شود بلکه از خارج هم باید بوسیله تمیز نگاهداشتن مسامات بدن جارو گردد تا جهاز هاضمه، کلیه و رتین قدرت کافی برای قلع و قمع بیماری را کسب نمایند.

درمان طبیعی برای اثبات این نکته که داروها غالباً اثرات زیان بخشی دارند، از خود اطبایی که بطریقه درمان عادی بیماران را معالجه میکنند مدد میگیرد و بکمک خود آنها بجنگ این طریقه‌ی درمان میرود. ذیلا بر سبیل اختصار عقایدی که اطبای امریکا و اروپا در این باره اظهار داشته‌اند از نظر خوانندگان میگذرانیم:

دکتر وودز هاجنسون میگوید: «تریاک و الکل را از بین بردارید؛ آنوقت خواهید دید که در عرض ۴۸ ساعت ققرات معاملات داروئی خواهد شکست». آلبرت هوبارد میگوید: «پدرم مدت ۲۷ سال طبابت میکرد ولی هرگز مرا با دارو مورد معالجه قرار نداد».

دکتر سروپیام اوزلر عقیده دارد که تقریباً کلیه زهرهای قوی در طبابت بکار برده میشود و این سموم در بعضی اعضا و نقاط بدن جمع شده بتدریج نسوج را خراشیده و آنرا از بین میبرند. قسمت اعظم امراض مزمن بر اثر بکار بردن دوا برای معالجه امراض حاد تولید میگردد!

نقش غذا در سلامتی و بیماری

وقتیکه تن در اثر سوء تغذیه مزمن علیل و ضعیف گردید، نه درمان طبیعی و نه درمان طبی هیچیک برای اعاده سلامتی مؤثر نخواهد بود. بهمین جهت برای جلوگیری از ابتلاء به بیماری حتی الامکان باید غذاهای مناسب و مفید مصرف کرد و قوانین بهداشتی را رعایت نمود.

اینک مقدماً تذکراتی درباره غذا میدهیم:

تن ماشینی است که نیرو و انرژی خود را از غذا بدست میآورد. هرگاه غذا مناسب، کافی و نیروبخش بود، ماشین تن کارهای خود را به بهترین صورت انجام میدهد ولی هرگاه نقصانی از لحاظ کمی و کیفی در غذا پدید آمد تن رو به تحلیل رفته، بیماری بروز میکند.

نوع و مقدار غذا چنان نقش مهمی در بیماری و سلامتی افراد بازی میکند که حتی بعضی اطباء عقیده دارند تنها با تغییر دادن رژیم غذا و مقدار آن، می توان هر نوع بیماری را درمان نمود.

بعقیده این دسته از اطباء برای جلوگیری از ابتلاء به بیماری باید غذای مناسب و بمقدار کافی مصرف کرد. غذای کم جسم را بتحلیل میرسد و غذای زیاد بی نظمی هائی در دستگاه گوارش تولید میکند. در مورد اول، غذا باندازه کافی به بدن نمیرسد و در مورد دوم انسداد روده حاصل میشود.

اگر مقدار و نوع غذائیکه میخوریم، مناسب باشد، نه تنها تن از انرژی کافی برخوردار می شود، بلکه دستگاه گوارش هم بطرز طبیعی کار می کند و فضولات بکمک جهاز هاضمه، کلیه و پوست، براحتی دفع میشود. ولی چنانچه نوع غذا بد و یا زیاد و یا نامناسب باشد، تن در دفع فضولات عاجز مانده مبتلا به بیماری میشود.

بدن ما بدو نوع غذا احتیاج دارد:

- ۱- غذاهائی که کمک به پرورش انساج و تولید انرژی می‌کنند.
 - ۲- غذاهائی که به سپورهای بدن (یعنی کلیه‌ها، کبد، پوست و غیره) کمک میکنند که مواد زائده را بخارج دفع نمایند.
- هرگاه غذائیکه تناول میکنیم یکی از دو خاصیت فوق‌الذکر را نداشته باشد، سلامتی تن مختل میگردد و بیماری بروز می‌کند.

غذاهای مورد نیاز تن را میتوان به شش دسته تقسیم کرد:

- ۱- پروتئین.
- ۲- کاربوهدرات (مواد نشاسته‌ای و شکر).
- ۳- ویتامین‌ها.
- ۴- املاح.
- ۵- آب.

پروتئین‌ها انساج فرسوده را تعمیر می‌کنند. پروتئین‌ها در غذاهائی از قبیل گوشت، تخم‌مرغ، پنیر و شیر و حبوبات وجود دارند. در میوه‌ها و سبزیجات و گندم و جو و کلم هم پروتئین وجود دارد متها بمقدار کم.

کاربوهدرات‌ها شامل مواد نشاسته‌ای، سلولزی و قندی هستند.

مواد نشاسته‌ای در حبوبات و سیب‌زمینی و هویج بمقدار زیاد وجود دارد.

کاربوهدرات‌ها مانند پروتئین‌ها اسیدزا هستند و در تن قابل ذخیره‌اند.

مواد سلولزی در قشر میوه‌جات و سبزیجات و حبوبات وجود دارد.

سبزیجات تازه و جوان دارای بهترین نوع مواد سلولزی هستند زیرا این نوع سبزیجات

خیلی سهل‌الهضم بوده مواد مغذی آنها خیلی زود به بدن جذب میگردد و مواد قندی بیشتر در نیشکر چغندر، عسل، شیر و میوه‌جات وجود دارد چربیها هم مانند پروتئین‌ها و کاربوهدرات‌ها اسیدزا هستند اگر چه برای تن خیلی لازمند ولی زیادی مقبدر چربیها اختلالات مهمی در بدن ایجاد میکند. کمی مقدار آن هم مضر است زیرا تولید ضعف و افسردگی میکند.

ویتامین‌ها در سبزیجات و میوه‌جات بمقدار زیاد وجود دارند ولی در سبزیجات پخته،

مقدار آنها رو بکاهش میگذارد حرارت آتش و بیکربنات دوسود موجب کاهش مقدار آنها

میشود.

بنابراین هر چه غذا بیشتر پخته شود، کمتر ویتامین دارد. در ممالک متمدن بعلت کمبود ویتامین در غذا، مردم قرصهای ویتامین، روغن ماهی و یا عصاره‌ی پرتقال میخورند. ولی متأسفانه طریقه‌ی فوق برای برطرف کردن کمبود ویتامین مناسب نیست. بهمین جهت اکثر افراد در کشورهای متمدن غالباً مریض و علیند و مخصوصاً دچار کسالت‌های عصبی که از کمبود ویتامین (ب) سرچشمه میگیرد می‌گردند. پنج درصد بدن ما از املاح است. این املاح عبارتند از: کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم آهن و غیره...

کلسیم در شیر و پنیر بمقدار زیاد وجود دارد. سولفور در تخم مرغ و شیر و پنیر یافته میشود.

آهن بمقدار زیاد در چغندر، جگر سیاه، اسفناج، نان و اغلب میوه‌جات وجود دارد. بعضی از املاح (از قبیل سدیم، پتاسیم، و کلسیم) تأثیرات سوئی که کاربوهدراتها و پروتئین‌ها با تولید اسید ایجاد میکنند برطرف مینمایند. بهمین جهت کسانی که در خوردن غذاهای پروتئین و کاربوهدرات دار، افراط میکنند باید با مصرف سدیم و پتاسیم و کلسیم اثرات سوء این نوع مواد را برطرف نمایند.

فقدان املاح کافی در بدن موجب اختلالات مهمی میشود. اثرات سوء فقدان املاح مخصوصاً در گردش خون و غدد مترشحه داخلی بیشتر هویدا میگردد بدتر از همه اینست که عمل گوارش مختل گشته، بدن در جذب مواد مغذی باندازه کافی، عاجز میماند در نتیجه ضعف بنیه بروز کرده، موجبات پیدایش امراض مهم میگردد.

علی رغم اهمیت فوق‌العاده‌ای که تغذیه در بدن دارد، انسان بیش از حیوانات دیگر ناپرهیزی نموده و بجای اینکه خوراک خود را محدود بمیوه و سبزی (که غذای طبیعی اوست) بکند همه چیز خوار شده است. بهمین جهت انسان بیش از هر حیوان دیگر در معرض بیماری قرار گرفته و غالباً گور خود را با دندان خود میکند.

انسان نه تنها غذاهای نامناسب میخورد بلکه برای تحریک اشتها بمقدار زیاد ادویه‌جات که معده را خسته میکنند مصرف مینماید و برای اینکه معده‌ی خسته خود را بحرکت وادارد، دارو میخورد و بدین ترتیب آن را خسته‌تر و بیمارتر میسازد.

چرا مردم از سوء تغذیه دست برنمیدارند؟

- به سه علت مردم باین درد مبتلا هستند و این علل عبارتند از:
- ۱- عادت: مردم از طفولیت عادت کرده‌اند غذاهای مضر از قبیل قهوه، چای، گوشت، و غیره بخورند. ترک عادت هم موجب مرض است!
 - ۲- جهالت: اکثریت از فوائد و مضار غذایی اطلاعند. در نتیجه هر چه بدستشان میرسد میخورند و مریض میشوند.
 - ۳- تسلط روح سوداگری: سوداگران برای بدست آوردن مشتری مواد غذایی را رنگین و خوش طعم میکنند و با بسته‌بندی کردن آنها در قوطی، بر مضار آنها میافزایند. حالا باید این مسئله را حل کرد، چه غذاهائی سازگار و چه غذاهائی ناسازگار است؟ گوشت از غذاهای ناسازگار است اگر گوشت بمقدار بسیار کم بعنوان چاشنی استعمال شود چندان بتن زیان نخواهد رسید ولی افراط در مصرف آن اختلالات مهمی در بدن ایجاد میکند که بهیچوجه قابل جبران نیست.
- چرا گوشت مضر است؟ گوشت بدو علت ضرر دارد: یکی بعلت آنکه روده‌های ما برای هضم گوشت مناسب نیست و بهمین جهت گوشت در روده‌های ما متعفن میگردد و زهر ترشح میکند. علت دیگرش آنستکه گوشت بمقدار زیاد پروتئین دارد که اسیدزاست و زیاد شدن اسید در بدن نیز ضرر دارد.
- پس از گوشت، مصرف زیاد تخم مرغ هم مضر میباشد اگر هر هفته بیش از سه تخم مرغ مصرف شود کار فوق‌العاده بر کلیه تحمیل میکند و ممکنست عفونت معدی ایجاد نماید و عملیات دستگاه گوارش را مختل سازد.
- شیر بعلت داشتن کلسیم و بعضی املاح و قلیائی بودن و داشتن پروتئین بحد اعتدال، غذای سودمندی است. ولی حتی در مصرف شیر نباید زیاده روی شود. افراط در مصرف شیر امراضی از قبیل رماتیسم، لوزتین، آماس غده بناگوش و اختلالات غدد مترشحه داخلی را تولید می‌کند.
- پنیر غذای بسیار مفیدی است زیرا بمقدار زیاد کلسیم و فسفات دارد، ولی پنیر نباید زیاد نمکین و چرب و کهنه باشد.
- فندق و بادام و پسته دارای املاح مغذی هستند و مصرف آنها بمقدار کم مفید است بشرطیکه خیلی خوب جویده بشوند.
- نان بتنهائی دارای تمام املاح و ویتامین‌هاست مخصوصاً بمقدار زیاد ویتامین (ب) دارد

ولی بشرطی که از گندم خالص تهیه و سبوس آن گرفته نشده باشد. زیرا قسمت اعظم ویتامین آن در سبوسش نهفته است هر چه نان سفیدتر باشد کمتر مغذی است بهمین جهت نان‌های قندی نه تنها مفید نیستند بلکه مضرند و باید در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کرد. شکریکه در میوه‌جات موجود است برای تن بی‌زیان است، ولی شکر مصنوعی مضر میباشد بدینجهت باید از افراط در خوردن شکلات، شیرینی و مواد قندی خودداری کرد مخصوصاً باید به بچه‌ها که شیرینی را خیلی دوست میدارند کمتر شیرینی مصنوعی داد و بیشتر آنها را بخوردن میوه‌جات معتاد ساخت.

از زیاده‌روی در مصرف چربیها هم باید خودداری کرد.

نظر باینکه چربی بمقدار کافی در حبوبات و سبزیجات وجود دارد باید از خوردن غذاهای بسیار چرب که موجب تراکم چربی زیادی در تن میگردد، خودداری کرد.

سبزیجات بهترین منبع سلولز و ویتامین‌ها و مواد قندی قابل حل، پروتئین نباتی و املاح میباشد برای برطرف کردن کمبود ویتامین و کلسیم و آهن باید سبزی زیاد مصرف کرد. سبزیجات قلیازا هستند و حبوبات اسیدزا. بهمین جهت همیشه باید برای ایجاد موازنه غذایی با حبوبات به مقدار کافی سبزی مصرف نمود. میوه‌ها را میتوان به سه دسته تقسیم کرد:

۱- میوه‌های اسیدی از قبیل پرتقال، لیمو، آناناس و توت‌فرنگی.

۲- میوه‌هایی امثال سیب، گلابی، انگور، گیلاس و گوجه‌فرنگی.

۳- میوه‌های خشک مثل خرما، انجیر، مویز و کشمش.

علت مزه‌ی ترش میوه‌های اسیدی وجود املاح اسیدی است. مهمترین این املاح، اسید مالیک است که در سیب و گلابی وجود دارد و همچنین اسید تارتاریک و اسید سیتریک است، اولی در انگور و دومی در پرتقال، لیمو و انگور وجود دارد. در بدن انسان املاح اسیدی میوه بدو قسمت تقسیم میشوند: قسمت قلیائی و اسیدی. قسمت اسیدی سوخته شده و از بین میرود ولی قسمت قلیائی باقی میماند. لیموترش بعلت داشتن اسید بمقدار زیاد، برای احتراق بمقدار اکسیژن بیشتری احتیاج دارد بهمین جهت لیمو ترش برای افرادی که مبتلا به اختلالات جریان خون هستند مضر است و اینگونه افراد باید لیموترش را با احتیاط مصرف کنند و اگر نه بمسمومیت خاصی که ناشی از افراط در خوردن لیموترش است مبتلا میشوند.

بطور کلی میوه‌ها دارای مقدار کم کلسیم و مقدار زیاد پتاسیم هستند. در بین میوه‌ها انجیر

و سیب از لحاظ کلسیم غنی هستند.

از لحاظ مواد قندی، انگور ۶۰ درصد و سیب و گلابی ۶ الی ۸ درصد و میوه‌های خشک ۴۰ الی ۶۵ درصد قند دارند.

علاوه بر مواد فوق، میوه‌ها دارای ویتامین و مواد سلولزی هستند که برای بدن فوق‌العاده لازمست.

این بود خلاصه‌ای از مواد غذایی مورد نیاز تن. اینک بر سبیل اجمال درباره رژیم صحیح غذایی صحبت میکنیم.

نخستین موضوعی که باید در این باره مورد توجه قرار بگیرد اینست که باید دید موازنه در بین اجزاء مختلف غذا برقرار هست یا نه. در نظر طبائیکه بر طبق اصول طب رسمی کار می‌کنند مفهوم موازنه اینست که نسبت به پروتئین‌ها، مواد نشاسته‌ای و چربیها باید بشرح زیر باشد:

پروتئین: ۳ و نیم آونس.

چربیها: ۳ و نیم آونس.

مواد نشاسته‌ای: ۱۲ و نیم آونس.

علاوه بر مواد فوق باید ویتامین، سبزی و میوه باندازه کافی مصرف بشود ولی در نظر کسانی که بر طبق اصول درمان طبیعی به معالجه امراض میپردازند. مفهوم موازنه رژیم غذایی اینست که نسبت ترکیب اسیدی و قلیائی غذا متعادل باشد. در نظر این عده، مصرف میوه و سبزی بمقدار نسبتاً زیاد و اجتناب از زیاده‌روی در مصرف مواد نشاسته‌ای این تعادل را برقرار می‌کند. البته میوه و سبزی باید اکثراً خام مصرف شود زیرا وقتیکه پخته شود، مقداری از خواص خود را از دست میدهد.

هواخواهان درمان طبیعی، با مشروبات (اعم از الکلی و یا غیرالکلی) و همچنین ادویه‌جات مخالفند زیرا این نوع مواد بزرگترین عاملی هستند که موازنه را بر هم میزنند. همچنین با ویتامین و املاح مصنوعی مخالفند این نوع ویتامین‌ها و املاح نیز برای تن مضرند.

باید بدانیم هر لقمه‌ای که در دهان میگذاریم بما یا سود میرساند یا زیان. راز تندرستی و طول عمر در تغذیه صحیح نهفته است. غذا باید نه تنها از لحاظ کمیت بلکه باید از لحاظ کیفیت هم مناسب و کافی باشد. با خوردن غذاهای مناسب نه تنها میتوان از ابتلاء به بیماری اجتناب

کرد بلکه میتوان بسیاری از بیماری‌ها را درمان نمود.
بعقیده نگارنده، طب موقعی واقعاً پیشرفت کرده است که بتواند جمیع امراض را با رژیم
غذائی بدون استفاده از دارو درمان کند.

عوامل بیماری

۱- ما زیاد میخوریم!

تندرستی یعنی در حالت طبیعی بودن فعالیت جسم در اثر پیروی از قوانین طبیعت. مرض بر اثر نقض این قوانین تولید میگردد. اگر مریض شدیم، دوباره می توانیم تندرست گردیم بشرطی که علت مرض را پیدا کرده از راه درمان طبیعی آنرا از بین ببریم. برای این منظور باید از نیروی شفا دهنده‌ای که در درون ماست کمک بطلبیم.

برای بکار انداختن این نیرو عللی را که موجب مرض شده، باید از میان ببریم. غالباً ریشه این علل غذاست.

بعبارت دیگر 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 بد و ضعف مزاج رد مهمی در تولید بیماری بازی میکنند.

خود میکرب مرض تولید نمیکند اگر خود میکرب مرض تولید میکرد هیچکس سالم نمیبود زیرا ما هر روز یک مقدار زیاد از همه جور میکرب‌ها را میخوریم. با وجود این، همه مریض نمیشویم چرا؟ چون تن اشخاص سالم قوه آنرا دارد که میکربها را در خود نابود کند، ولی آنانکه بر اثر نقض قوانین طبیعت علیل گشته‌اند مریض میگردند.

بقول یک دانشمند فرانسوی برخلاف آنچه پاستور تصور کرده، میکرب کوچکترین موجود زنده نیست بلکه خود میکرب مرکب از موجودات ذره‌بینی متعدد دیگر است که «میکروزیما» خوانده شده‌اند. این «میکروزیما» در موقعیکه سلولهای تن درست کار میکنند، صدمه‌ئی به تن نمیرسانند بلکه با سلولهای دیگر همکاری میکنند ولی همینکه اختلالاتی در

جهاز هاضمه رخ داد موقع را غنیمت شمرده دسته دسته بانقلاب میپردازند و این دسته ها همان میکرب ها هستند که پاستور کشف کرده. برای اینکه «میکروزیما» بصورت اول در آیند باید اولاً با امساک کثافتی را که در تن جمع شده دفع نمود و سپس یک رژیم مناسب اتخاذ کرد، چرا باید روزه گرفت؟ برای اینکه در موقع گرفتار شدن بمرض تمام نیروی تن صرف دفع مواد مضره میگردد لذا روانیست در چنین موقع غذاهای سنگین بخوریم بقول یکی از حکماء جهاز هاضمه در موقع سلامتی مثل اسفنج مواد را بخود جذب میکند و در موقع بیماری مواد زائده را دفع مینماید. چون در آن واحد نمیتوان دو کار را انجام داد. لذا روانیست موقع بیماری با خوردن غذاهای سنگین فعالیتهای دفاعی جهاز هاضمه را عقیم گذاشت برای اینکه درخت مرض 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 با 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 تن ضعیف البنیه شده باشد روزه بگیرد، پیداست بیش از پیش ناتوان گشته و ممکنست از بین برود.

ولی ما غالباً بیش از اندازه میخوریم. بقول ناپلئون ما هر قدر هم کم بخوریم باز زیاد خورده ایم. فقراء غذاهای گندیده بمقدار زیاد میخورند و اغنیاء غذاهای سنگین. لذا می بینیم هر دو طبقه گرفتار امراضند در صورتیکه اگر فقراء غذاهای ساده را باندازه ئی که مورد نیاز تن است بخورند، بهیچوجه مریض نخواهند گردید و همینطور اغنیاء اگر از پرخوری دست بکشند سالم خواهند بود. (الحمية من الاكل رأس كل دواء والاسراف فی الاكل داء) یعنی دواى دواها، کم خوردن است و پرخوری مرض است حق با ابن سینا است که میگوید: احذر طعاماً قبل هضم طعام. یعنی (قبل از هضم طعامی از خوردن طعام خودداری کن) باید گرسنگی را تسکین دهیم نه اشتها را یا اقلاً اشتهای غالب را از اشتهای کاذب تشخیص دهیم... گرسنگی بهترین خورشهاست و شکم بهترین آشپزخانه ها...

ترا بحفظ وجودت اگر نظر باشد دهن ز معده نباید بزرگتر باشد

برای اینکه بدانیم چه موقع براستی گرسنه هستیم کافیت از خوردن غذا تا وقتی خودداری نمائیم که گرسنگی شدیدی در خود احساس نموده و میل بغذا پیدا کنیم که ساده‌ترین غذاها «مثلاً نان و سبزی» را با رغبت تمام بخوریم.

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، ولو سیر باشیم غذا بخوریم. گرسنگی نشانه کم شدن انرژی تنست. فقط در موقعیکه گرسنگی روی می‌آورد تن نیاز فوری بغذاهای مورد نیاز دارد که باید زودتر فراهم گردد وگرنه بر اثر صرف انرژی اندوخته، قوای تن تحلیل میرود و رنجوری دست میدهد. ولی غذا باید باندازه خورد تا آنچه میخوریم هضم گردد و مواد لازمه جذب بدن شود وگرنه در صورتیکه بیش از اندازه بخوریم، جز اینکه بر جهاز هاضمه کار اضافی تحمیل کنیم و آنرا فرسوده گردانیم، سود دیگری بخود نخواهیم رساند.

و اما اشتهای حقیقی چیست؟ اشتهای حقیقی حالتی است که در تن پدید می‌گردد پس از گرسنگی حقیقی و با خوردن غذا (ولو نان خالی باشد) رفع می‌گردد. ولی اشتهای کاذب بر اثر پرخوری تولید می‌گردد و شناختن این نوع اشتها قدری دشوار است. فقط میتوان گفت در این نوع اشتها، شخص فقط چیزهای خوشمزه را می‌خورد. پس تا هنگامی که شدیداً میل بخوردن ساده‌ترین غذاها نکرده غذا نخورید و وقتیکه 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 اینصورت ناچار به پرخوری پرداخته و بسوء هاضمه مبتلا می‌گردیم. پس از خوردن غذا باید کمی استراحت کرد. بهتر اینست که به صحبت‌های شیرین و تفریحات ملایم پردازیم ولی کسانی که به چاقی و یا نقرس و

یا دیابت مبتلا هستند باید اندکی پس از صرف غذا ورزش ملایم اقدام کنند.

هنگام خوردن غذا باید رعایت این چهار اصل را بکنیم:

۱- بیش از اندازه نخوریم و مخصوصاً در خوردن غذاهای پروتئین دار افراط نکنیم. (این دستور را مخصوصاً افراد سالخورده باید رعایت کنند).

۲- باید غذاهای نشاسته‌ئی، گوشت و یا هر غذائی که عملیات اسیدی لازم دارد، نخوریم.

۳- غذاهائی مانند نان قندی و شیرینی و کنسروها و هر غذائی که در اثر پخت و پز زیاد از مواد حیاتی محروم گشته حتی المقدور کم بخوریم.

۴- غذا را باید خوب بجویم مخصوصاً غذای نشاسته‌ئی را (مثل نان) چون قسمت اعظم مردم، نوع غذاها را نمی‌شناسند لذا همان بهتر که در هر وعده یک نوع غذا بخورند. خوردن غذاهای متنوع هنگامی مفید است که خورنده، غذاشناس باشد و بداند که چه میخورد. ولی آنکه از غذاشناسی اطلاعی ندارد بهتر است که هر بار بیش از یکی دو نوع غذا نخورد و معده خود را با غذاهای ناسازگار مملو نسازد.

ضمناً بی‌مناسبت نخواهد بود اگر در پایان این مقاله حکایتی از کتاب «نیرومندی» نقل کنیم:

«یکی از دکترهای معروف، هر وقت بعیادت بیماران ثروتمند خود میرفت، قبلاً باشپزخانه سری میزد و خطاب به آشپزها چنین میگفت: «دوستان صمیمی، من از خدمات مهمی که شما برای ما پزشکان انجام میدهید ممنونم. در حقیقت چنانچه هنر مسموم ساختن شما نمیبود، در دانشکده پزشکی بزودی بسته میشد.»!

۲- ما بد میخوریم!

مثلی میگویند «پدر مرض هر چه بخواهد باشد، مادرش حتماً غذای بد است» اینکه چقدر غذا در تندرستی تأثیر میکند امری است آشکار و لذا در انتخاب غذا نباید فریب رنگ و بو و مزه را خورد بلکه باید دید غذائی را که میخوریم چه خواصی دارد و چه تأثیری در تندرستی ما دارد. بسیاری از غذاهای خوشمزه علاوه بر اینکه ماده غذائیت ندارد، بتن زیان میرسانند (مثل نان‌های قندی و مشروبات الکلی) و چه بسا غذاهای بدمزه‌ئی که سود فراوان

میرساند برای اینکه از لحاظ غذائیت خوراکیها غنی باشند، باید آنچه در آشپزخانه‌های انسانی ساخته میشود، با احتیاط بمصرف رسانیم. شیرخشک، کمپوت، ساردین و کنسروها و انواع غذاهای دیگر را که آدمی درست میکند باید با احتیاط خورده شود.

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

تندرستی ما بسته باینست که هر روز چه میخوریم، چه مقدار میخوریم و چطور میخوریم و بچه‌عاداتی معتاد هستیم و دچار چگونه عواطفی گشته‌ایم، ولی مهمترین رل را غذا بازی میکند. باید هر روز مواظب باشیم چیزهایی را که میخوریم، مضر نبوده شامل مواد لازم باشد تا نسوج از مواد لازم بی‌بهره نماند. باید از خوردن غذاهائی که موجب اختلال جهاز هاضمه میگردند سخت خودداری کنیم.

غذاهای فاسد مانند زهر است. نخوردن کمپوت و پنیرهایی که از کشورهای خارجه وارد میشود، بهتر است. زیرا اغلب این غذاها گرچه خوشمزه‌اند، ولی فاسد و مضرند و فاقد مواد حیاتی هستند. مواد حیاتی را فقط در میوه و سبزیجات می‌توان یافت. در خوردن چنین غذاها باید متوجه بود گندیده یا خام نباشد مخصوصاً گندیدگی اثر بسیار بدی در معده دارد.

میوه‌های خشک بسیار مفیدند و در زمستان باید از این جور میوه‌ها، استفاده کرد. اعراب بدوی با اینکه فاقد طبیب و وسائل درمان هستند اغلب زیاد عمر می‌کنند، چرا؟ زیرا شیر شتر و خرما و نان جو که سه غذای مغذی هستند میخورند و در هوای آزاد یک زندگی آرام و بی‌دغدغه را میگذرانند. ما نه فقط بوسیله پختن غذاهای طبیعی مواد حیاتی آنها را از بین میبریم بلکه گاهی حتی قبل از پختن، آنها را 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. به‌بینید چقدر اشتباه میکنیم که سبوس را که دارای غذائیت است بحیوانات میدهیم و خود آرد بی‌سبوس را، پس از بین بردن مواد حیاتی آن، میخوریم. اگر حیوانات میدانستند که ما چه میکنیم برایش ما می‌خندیدند!

از طرف دیگر سبزی و حتی میوه را میپزیم و این یک اشتباه بزرگ دیگر است زیرا گذشته از اینکه در اینصورت نیروی حیاتی آنها از بین میرود ترکیب شیمیائی آنها هم تغییر می‌یابد مثلاً گوجه‌فرنگی خام خیلی کم «اگزالیک اسید» دارد ولی گوجه‌فرنگی پخته گذشته بر

اینکه نیروی حیاتی خود را از دست داده بمقدار زیاد از این اسید، داراست. باید اذعان کرد که ما غذا را از روی هوس میخوریم نه بمنظور رفع احتیاجات تن. هر چه خوشمزه است میخوریم. چه مضر باشد و چه سودمند. خوردن را مقصد قرار داده‌ایم حال آنکه خوردن وسیله‌ئی است برای حفظ تندرستی و نیرومندی لذا عجب نیست اگر پی در پی مریض می‌شویم.

برای اینکه تأثیر کیفیت غذا در تندرستی بهتر روشن شود، توجه خوانندگان را بمطالب زیر جلب میکنیم:

سیکها و پاتانها در همان محیطی که اهالی مدرس (شهری است در جنوب شرقی هندوستان) زندگی میکنند، بسر میبرند. با وجود این قامت اهالی مدرس بسی کوتا‌تر 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 مقداری زیاد سبزی و سیب‌زمینی و نان و حال آنکه غذای اهالی مدرس عبارتست از برنج و لفل هندی و تمر هندی و ماهی خشک شده.

چون سرورابوت ماک کاریسون این اختلاف را ملاحظه کرد، در صدد آزمایش برآمد. در لابراتوار او دوازده قفس بود که پر از موشهای سفید بود این موشها با اینکه اخلاف یک اجداد بودند، شباهتی باهم نداشتند. در قفس اول مثلاً یک 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 شده، سبزی جوشانده شده، چای دم کرده. در قفس دیگر موشهایی بودند که غذایشان همان غذا بود که سیکها و پاتانها می‌خوردند. اینها باندازه موشهای قفس اول درشت و فربه بودند، ولی مویشان صاف و نرم بود و طبعی صلحجو و آرام داشتند. در قفس سوم موشهای کوتاه قامت و نسبتاً کوچک بودند. این موشها غذایشان شبیه غذای اهالی مدرس بود. کمی بالاتر قفسی بود پر از موشهای کوتاه قامت ولی تنومند که موی چرب داشتند و سیلشان پرپیچ و تاب بود این موشها دارای طبیعتی بودند که فرانسویان دارند زیرا غذای فرانسوی می‌خوردند.

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 حقایق فوق میتوان پی برد غذا چقدر در جسم تأثیر دارد. جای بسی تعجب است که قانون از طرفی ارسنیک و کوکائین و مرفین را منع کرده و از طرف دیگر فروش سم‌های گوناگون بنام «دوا» و کنسرو و سیگار را آزاد گذاشته است! موقع خوردن غذایی باید لااقل بدانیم چرا میخوریم، چه میخوریم، چه مقدار میخوریم و چگونه میخوریم. نیرومندی تن بسته بمقدار غذایی که روزانه خورده میشود نیست. بلکه مربوط باینستکه چه مقدار از این غذا جذب بدن میگردد. کسیکه زیاد میخورد تا چاق شود کار خوبی نمیکند چه اگر جهاز هاضمه‌اش درست از عهده جذب و دفع غذا بر نیاید، غذا در معده ناتوانش متعفن گشته سموم گوناگون تولید میکند و این سموم زمینه امراض را فراهم میکنند. در پایان ذکر این نکته را لازم میدانم که مسمومیت غذایی دو نوع تواند بود:

۱- یک نوع مسمومیت موجب ضعف کبد و خرابی جریان خون میشود.

۲- مسمومیت دیگر باعث چاقی زیاد و کندی حرکت بدن میشود.

در بین غذاهاییکه در مسمومیت کمک میکنند باید قند، الکل و گوشت را نام برد. گوشت بعلت داشتن مقداری زیاد ازت و سموم (مانند پتومائین و لوکومائین) را مستعد بیماری میکند. اشخاص گوشتخوار نه تنها غالباً دچار اختلالات جهاز هاضمه هستند، بلکه گرفتار رماتیسم، دردسر، امراض جلدی و چاقی میباشند. گوشت بعلت داشتن مقدار زیاد آلبوئیدی اثرات بسیار سوئی در کبد و کلیه که قادر نیستند این نوع سموم را دفع کنند میگذارد. اینک مقاله شیرین و جالبی را که ولتر در «فرهنگ فلسفی» خود درین باره نوشته است ذیلا ترجمه میکنیم:

فرض کنید که شاهزاده خانم 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 دیگری که شاهزادگان انجام میدهند رنجور گردیده و فرض کنید طیب باین شاهزاده خانم 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 منظمآ باز و بسته شود و خونی که داخل شراین میگردد، روزی ۶۰۰ بار در تن جریان یابد. این خون که سرعت جریانش سریعتر از جریان رودرن است، باید مواد زایده را از بین ببرد.

شاهزاده خواهد گفت:

بسیار خوب آقای دکتر، برای منظم کردن جریان خون، شاه بشما پاداش خوبی خواهد

داد. بنابراین از این کار غفلت نکنید تا من آسوده باشم.

پزشک - والا حضرت، فرمانهائی که به بنده میدهید، باید بخالت بدهید. آن یگانه نیروئی که میلیونها سیاره را واداشته گرد میلیونها ستاره بگردش درآیند، 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 حضرت، ما فقط میتوانیم شما را از بعضی اعضا محروم کنیم 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 اید من میتوانم با مسهل روده هایتان را پاک کنم. این یک جاروست که بوسیله آن درون شما را پاک می‌کنم. اگر مبتلا بسرطان هستید پستانتان را قطع میکنم ولی نمیتوانم پستان دیگری بشما بدهم. اگر بسنگ 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 عیناً مثل دندانساز هستیم که میتواند دندانی را بکشد ولی نمیتواند یک دندان سالم بجای آن بگذارد.

شاهزاده - شما مرا بهراس انداخته اید زیرا تصور میکردم شما اطباء میتوانید کلیه امراض را معالجه کنید.

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

شاهزاده - پس اینهمه داروها و جها برای چیست؟

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

شاهزاده - پس درمان در چیست؟

طیب - بشما گفتم که راه رهائی از مرض، پاک نگهداشتن خانه‌ای است که ما نمیتوانیم نظیرش را دوباره بسازیم. چیزهائی که میدانید بشما میسازد بحد اعتدال بخورید. چه چیز است که بهضم غذا به 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 میکاهد؟ بردباری است.

چه چیز بنیه ضعیف را قوی میگرداند؟

هیچ ...»

همانطور که ولتر گفته، پاکی معده ریشه تندرستی است ولی در صورت ابتلاء بیماری دواهای نباتی بمراتب بی‌زیان‌تر از داروهائی است که از املاح ساخته میشود زیرا: طبیعت املاح مختلف را غذاهای سبزیجات و درختان گردانده و سبزیجات و میوه‌جات را غذای حیوان. لذا برخلاف نقشه طبیعت رفتار کرده‌ایم اگر املاح 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 داده‌اند بمراتب بهتر از طب اروپائی است بلکه باید گفت اولی اگر سودی نرساند، زیان کمتر میرساند ولی دومی اگر سودی نرساند زیان میرساند. هنوز پزشکان اروپائی در نیافته‌اند که طبیعت جهاز هاضمه آدمی را برای حل و هضم مواد املاحی درست نکرده است لذا می‌بینیم کسانی که دواهای اروپائی زیاد می‌خورند، هر روز بیک درد تازه گرفتار میشوند و بیماری چنان بر آنان غالب میگردد که همیشه احساس رنجوری میکنند و با خوردن دواهای اروپائی ممکنست سموم گوناگون در انساج و روده شما راه یافته و اعضاء رئیسه را بر اثر فعالیت زیاد برای از بین بردن این سموم ضعیف می‌کند. در نتیجه بامراض خطرناک دچار شده و برنجوری دائم مبتلا خواهید گشت.

۳- دوازیاد مصرف میکنیم

غذا اگر ناسازگار و سمی و یا اضافه بر مقدار لازم خورده شود و تن توانائی دفع یا هضم این غذاهای اضافی را نداشته باشد در اینصورت 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 معلولها میدهد در صورتیکه بعلت اصلی که جمع شدن مواد زائد باشد اصلا توجه نمیکند.

در نتیجه مبتلایان بامراض ساده بامراض خطرناک مثل (رماتیسم و نفرس و آپاندیست) مبتلا میگرددند. بروز دمل و جوش و معلولهای 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 بلا اثر گردانیم و بوسیله استعمال دواهای گوناگون مانع شویم از اینکه عوارضی از قبیل دمل و تب و یا بلغم، بروز نکند.

ماندن همین سموم و مواد زائده در تن است که امراضی مانند سرطان، برونشیت، درد کبد و فشارخون و ورم عصب و ورم شریان و عرق النساء را تولید میکند.

اگر ما باز هم مانع بشویم که بوسیله امراض، طبیعت مواد مضره را از تن خارج گرداند، آنوقت است که طبیعت بآخرین علاج یعنی مرگ متوسل میشود.

بنابراین در معالجه امراض باید نخست علت مرض را پیدا کرد و بخود ماشین بدن فرصت داد سمومی که در آن جمع شده دفع کند زیرا نهال مرض غالباً در خود تن تولید میگردد و برای نابود کردن آنها باید خود تن بفعالیت پردازد. برای اینکه تن در از بین بردن عللی که مرض را تولید کرده بیشتر بفعالیت پردازد باید بآن 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 اینکه سمومیکه در معده جمع شده و در خون راه یافته، کاملاً دفع گردد.

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

دکتر الیور هولمس درباره ی دوا میگوید:

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

ولتر که مانند اولیور هولمس بیش از ۸۰ سال عمر کرد میگوید:

«مادواهاییکه درست خاصیتشان را نمیدانم، در تنی که از اسرارش چندان اطلاع

نداریم فرو میریزیم تا امراضی را که هیچ از ماهیتشان آگاه نیستیم، معالجه بکند!»

چقدر ولتر راست گفته است! کسانی که پی در پی دوا می خورند خوبست این گفته ی هولمس و ولتر را در نظر داشته باشند و بجای 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 باشند و هم پول خود را.

این حقیقت را باید همیشه در مد نظر داشت که اغلب دواها مرض را از بین نمیبرد بلکه درد را تسکین و تخفیف داده و بدینوسیله بمرض، مجال میدهد که بیشتر توسعه یابد، ولی مریض بیچاره چون احساس درد نمیکند خیال میکند که شفا یافته است. غافل از آنکه مرض دارد پیشرفت 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.

خطر دارو وقتی بیشتر میشود که شخص به آن عادت کند. اعتیاد بداروهای خواب آور (از قبیل ورونال، لومینال و غیره) و داروهای مخدر (از قبیل تریاک، مرفین و هروئین) اثرات فوق العاده زیان بخشی روی بدن میگذارند.

و همچنین باید از انباشته شدن دارو در بدن جلوگیری کرد و این عمل امکان پذیر نمیگردد مگر با بحداقل رسانیدن مصرف دارو.

بعضی داروها هست که پاره ای از افراد بآن حساسیت دارند. گنه گنه، آسپرین، سولفامیدها و پنی سلین از این قبیل اند لذا در مصرف این گونه داروها هم باید جانب احتیاط رعایت شود. و بالاخره باید این را هم در نظر داشت که داروی کهنه و یا تقلبی ممکن است بجای فایده زیان برساند. متأسفانه در ایران که کنترل چندانی در بین نیست، از این گونه داروها در داروخانه ها فروخته میشود. بیچاره افرادی که آن را مصرف میکنند!

در پایان این فصل باید باین نکته اشاره کنیم که تندرستی حاصل از دارو، یک تندرستی اکتسابی است نه طبیعی و از آنجا که تندرستی طبیعی بهترین نوع تندرستی است لذا باید از اصل پیشگیری که بهتر از درمان است پیروی کرده حتی الامکان خود را از مصرف دارویی نیاز گردانیم و تا جایی که ممکن است سعی کنیم کسالت های خود را با وسایل طبیعی درمان کنیم و فقط در بیماری حاد از داروها که بعضی اوقات یک شر لازم تبدیل میشود استفاده کنیم.

طرق مختلف درمان

۱- درمان طبی

مقصود از درمان طبی، درمانیست که بوسیله دواهای معمولی انجام میگیرد. اگر بگوئیم طب اروپائی برای مریض مخاطرات زیادی در بر دارد گزاف نگفته ایم. پزشکان بزرگی مثل دکتر تلدن، کوهن و لیندلر که سابقاً بروش درمان طبی بیماران را معالجه میکردند ولی بعداً به خطای خود پی بردند و بروش دیگری که موسوم بروش درمان طبیعی است بمعالجه بیماران مشغول گشتند، کتابهای بیشماری بر ضد 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 گردانیدن بنیه و آماده کردن آن برای ابتلاء با امراض دیگر! گاندی بحق طب اروپائی را جادوی سیاه نامیده و گفته است که بهتر است مریض بهمان دردی که دارد بمیرد تا اینکه با این داروها درمان شود! چرا؟ برای اینکه امراضی که پس از درمان پدید میگردند، بمراتب خطرناکتر از مرض نخستین است! بهمین جهت است که کسیکه یک بار بیک مرض نسبتاً مهم گرفتار شده و بوسیله دواهای معمولی معالجه شود، محالست از آن ببعد روی سلامتی را ببیند. او در تمام عمر با دوا و پزشک سر و کار خواهد داشت. دوا دامی است که پزشک معاصر در راه بیماران مینهد تا آنان را گرفتار کرده روزی خود را بدست آورد.

دکتر لیندلر میگوید: «یک ثلث از آنچه میخورید بشما سود میرساند و دو ثلث دیگر معاش پزشکان را تأمین میکند!»

این گفته آشکار میگرداند که علت العلل بیماری میکرب نیست بلکه آلودگی خون است

که بر اثر پر خوری و یا خوردن غذاهای ناسازگار تولید می‌گردد. ولی طب کنونی ابداً باین نکته توجه نمی‌کند بلکه برعکس بیمار را وامیدارد با خوردن غذاهای مقوی، بر آلودگی خون 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 می‌بیند و باختلالات شدید جهاز هاضمه دچار میشود. پزشک هم با آمپولهای خود آخرین رمق مریض را میگیرد. اینست تراژدی طبابت معاصر!

لویجی کارنارو در صد سالگی مینویسد: «پزشکان زرننگ من همه مردند ولی من که امروز بصد سالگی رسیده‌ام 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 درنیافتن علت حقیقی مرض، همه خود را با دواهای خود مسموم کرده بودند. اینست معالجه طبی!

حتماً لازم نیست پزشک مقصر و خطا کار باشد. البته اگر پزشک تحقیق کافی نکند تا بیماری مریض را بفهمد مرض را غلط تشخیص خواهد داد و اگر بیمار هم دستورهای پزشک را بکار نبندد، شفا نخواهد یافت و یا شفایش غیرکامل خواهد بود.

پزشک نه تنها باید مریض را جسماً معالجه کند بلکه باید روحاً هم به درمانش پردازد. و مخصوصاً در مورد بعضی بیماریها که اساساً روحی است باید چنین کند. و اگر نه مطب او بمنزله اطاق انتظار گورستان خواهد بود. پزشک باید بیمار را وجودی محترم و با شخصیت و حساس و زودرنج بداند و در متهای ملاطفت با او سلوک و رفتار کند.

یک خنده بجا، یک شوخی بامزه از طرف پزشک ممکنست چنان قوت قلبی در بیمار ایجاد کند که همان قوت قلب انرژی نشاط بخش درونی مریض را تحریک کرده موجبات درمان قطعی او را فراهم کند.

لفظ «دکتور» از یک کلمه لاتین اشتقاق یافته است و معنی «آموزگار» و «دستوردهنده» را میدهد. از همین اشتقاق میتوان باین نکته پی برد که پزشک حکیم و آموزگار است و نه تنها تجویزکننده‌ی چند آمپول و چند دانه قرص و چند قاشق دوا.

۲- درمان طبیعی

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

میکرب در تن آلوده راه می‌یابد اگر آلودگی را از بین برده‌اید، غذای میکرب هم خودبخود از بین میرود، ولی اگر بآلودگی تن توجه نکرده‌اید و با بدترین زهرها میکربها را کشتید، باز میکربهای گوناگون خودبخود بوجود خواهند آمد.

مگس بجائی روی می‌آورد که آلوده و کثیف است، همچنین میکرب در تنی راه می‌یابد که آلوده شده است. با پاکیزه نگاهداشتن خون، از شر میکرب در امان خواهیم بود، آری میکرب وقتی وارد تن میشود که فوق‌العاده آلوده شده باشد. و بعضوی حمله میکند که ناتوانترین و یا آلوده‌ترین اعضا تن باشد. بهمین جهت است که دکتر کوهن میگوید: «فقط یک مرض وجود دارد و آن آلودگی انساج است.»

در عبارتی دیگر کلیه امراض بر اثر آلودگی خون و انساج تولید میگردند و لذا همه یک درمان دارند 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 بیشتر باید گفت که در روش درمان طبیعی فقط به رفع مسمومیت خون توجه میشود دواهاییکه در اینمورد بکار میرود عبارتست از چند روز روزه، آب، اشعه خورشید، هوای پاک، سبزیجات و میوه‌جات شفابخش و شیر!

کسانیکه بدرمان طبیعی معتقدند میگویند که مرض چیزی است که در خود بدن بوجود می‌آید و تن بوسیله مرض میکوشد باختلال درونی پایان دهد و با از بین بردن مواد مودیه از تن، موازنه فعل و انفعال 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 هرگاه مریض میگردد خودبخود بخوردن غذا بی میل میشود و بی اشتها بی عیبی باو دست میدهد و این خود بزرگترین دلیل آنست که موقع ابتلا به بیماری باید بجای خوردن دواهای گوناگون از خوردن غذا اجتناب کرد. زیرا تا درون تن پاک نشود میکرب از بدن خارج نخواهد شد. میکرب با دوا از بین میرود ولی 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 آنها خودبخود از بین بروند. میکروب روی کثافات زندگی میکند. هرگاه بوسیله امساک کثافتیکه درون تن جمع شده است دفع کنیم میکرب هم دفع میشود.

پس علت العلل کلیه امراض یک چیز است و آن جمع شدن مواد زائده در جسم است که بتدریج رویهم انباشته شده و مانع جریان فعالیتهای جسم به طرز 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 را که معلول است از بین ببرند 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 داروخانهها استفاده میکنند حال آنکه آنچه مریض را شفا میدهد داخل جسم خود مریض است نه در داروخانه! متهی 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 میکرب وجود آورنده مرض نیست بلکه پاک کننده مرض است یعنی میکرب وقتی در جسمی راه می یابد که مواد مضر و زائد در آن راه یافته باشد. میکرب رل یک سپور را بازی میکند. بعبارت دیگر، میکرب داخل جسم میشود تا کثافتش را بخورد. اگر ما غذای میکرب را از بین ببریم، 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 پتنگوفر برای اینکه ثابت کند که خود میکرب، مرض را تولید نمیکند محتویات یک لوله شیشه‌ای را که پر از میکرب و با بود، بلعید. میکرب در این لوله باندازه‌ای زیاد بود که برای مریض کردن یک هنگ نظامی کافی بود، ولی در پروفیسور پتنگوفر بهیچوجه این میکربها تأثیر نکردند و وی همچنان سالم ماند و قتیکه از او پرسیدند چرا مبتلا به وبا نشدی، وی جواب داد: «برای اینکه خود میکربها در تولید و با چندان اثر ندارد. آنچه مهمست آماده بودن زمینه برای ابتلاء باین مرضست.»

هرگاه پزشکان عادی مرضی را شفا دادند، ادعا میکنند که دواهایشان او را شفا داده ولی اطبائیکه 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 او را معالجه میکند. آنچه از دست ما برمیآید اینست که تا آنجا که ممکنست بطبیعت در راه معالجه کمک میکنیم. پزشکان عادی مرگ را سانحه ناگواری تلقی میکنند که غفلتاً به سراغ یک آدم بدبخت از همه جا بیخبر میرود.

ولی اطبائیکه بروش درمان طبیعی معالجه میکنند، مرض را ناشی از بی‌مبالاتی خود مریض در امر حفظ بهداشت و بی‌اعتنائی او در خور و خواب میدانند.

پزشکان عادی تصور میکنند بدن در دفع میکرب و مرض چندان فعالیت از خود نشان نمیدهد، مگر اینکه دوا بکمکش بشتابد. آنان فعالیت‌های بدن را انفعالی میانگارند نه فعال. ولی کسانی که طبق اصول درمان طبیعی معالجه میکنند بدن را فعال میدانند نه انفعالی. از اینرو آنان زمینه را برای بدن چنان آماده میسازند که با اتکاء به نیروی خود، مرض را از خود دفع کند.

پزشکان رسمی و قتیکه عوارض مرض را با داروئی از بین بردند، بیمار را مرخص میکنند و میگویند: «تو دیگر شفا یافته‌ای» بیمار بدبخت هم تصور میکند واقعاً شفا یافته است غافل از آنکه بیماری از یک گوشه بدن بگوشه دیگر آن انتقال یافته است و هرآن ممکن است به یک صورت دیگر نمایان گردد. بهمین جهت است که اغلب بیماران پس از شفا یافتن، مجدداً مریض میشوند متهمی مرضشان با مرض اول فرق دارد و از اینرو تصور میکنند از بدشانسی بمرض تازه‌ئی مبتلا شده‌اند حال آنکه این مرض تازه، همان مرض سابق است که در لباس دیگری

بجلوه گری پرداخته است! بهمین جهت است که کسانی که مبتلا بروماتیس، امالاریاوسیفلیس بوده‌اند و طبق درمان طبیی معالجه شده‌اند پس از معالجه به بیماری قلب و ریه و انواع بیماریهای دیگر مبتلا میشوند!

۳- درمان روحی

همان اندازه که غذای بد و ناسالم برای بهداشت عمومی بدن مضر است، عواطف و احساسات منفی هم برای بهداشت روح زیان دارد بلکه میتوان گفت که عواطف ناسالم خطرناکتر است زیرا غذای ناسالم بوجهی من الوجوه از تن خارج میگردد. ولی عواطف ناسالم مانند طوفان محبوسی است که دائم در تن می‌پیچد و از درون بخرابکاری میپردازد. تنها راه دفع این طوفان مخرب، ایجاد عواطف سالم و دفع غم و غصه است. چه وجود همین عواطف ناسالم در بیمار است که گاهی ساده‌ترین بیماریها را بصورت یک بیماری علاج‌ناپذیر در می‌آورد که نه بوسیله دوا معالجه میشود و نه با رژیم و روزه. لازم بتذکر نیست که قربانیان عواطف ناسالم اکثراً افرادی هستند که در امری با شکست فوق‌العاده مواجه شده‌اند - شکست در عشق، شکست در کار و شکست در وصول به هدف. اینها همه عقده‌هایی در دل ایجاد میکنند که از هر میکربی خطرناکتر و کشنده‌تر است.

فروید نخستین کسی بود که کاملاً تشریح کرد چطور درون وجود ما یک «من» دیگری هست که زندگی خاص و مبهمی دارد و این من بطور ناخودآگاه بر تمام اعمال ما تأثیر و نفوذ میکند. این من ناخودآگاه که مترلینگ او را «میزبان ناشناس» خوانده است گاهی بصورت قوه خلاقه فوق‌العاده‌ای در آمده بانسان توانایی میدهد و آثار بزرگ هنری بوجود آورد. و گاهی هم بقوه مخرب هولناکی مبدل شده تمام وجود و شخصیت انسان را زیر ضربات سنگین خود، خرد و متلاشی میکند.

در اینموقع است که گاهی جنون و فراموشی بنجات شخص می‌آید و او را از پریشانی فوق‌العاده نجات و بدینوسیله او را از چنگال مرگ و تباهی رهائی میدهد. شکست و موفقیت هم در شعور ناخودآگاه ما تأثیر دارد ولی تأثیرش در شعور ناخودآگاه عمیقتر و پایدارتر است مخصوصاً اگر شعور خودآگاه در خواب باشد، اثرات مخرب شکست فوق‌العاده شدید خواهد بود.

افرادی که دچار مصائب بزرگ شده‌اند و این مصائب در شعور ناخودآگاهشان عمیقاً اثر کرده، چنان از خود رعب و وحشت دارند که اسرار هولناک درونی خود را با شدت هر چه تمامتر کتمان میکنند و با این عمل بیش از پیش بر دردهای خود میافزایند. این میل به پنهان کردن دردهای نهانی خود، نه تنها در اعمال بلکه حتی در صحبت‌هایشان آشکار میشود. صحبت‌های اینها بیشتر دردهایشان را مخفی میکنند تا آشکار. درون آنها جنگ شدید داخلی بین احساسات ضد و نقیض برپاست و اینها فقط موقعی بخود می‌آیند و قادر میگردند باین جنگ داخلی پایان دهند که علت دردهای خود را کشف کنند و مردانه با آنها درآویزند. بی‌سبب نیست که سرویلیم اوسلر گفته است: «آنچه بلاسر مسلول می‌آید بیشتر بستگی به افکاری دارد که مسلول در سر می‌پروراند تا میکربی که در سینه خود جای میدهد.» امنیت درون نه تنها برای معالجه سل بلکه برای معالجه اغلب بیماریها لازمست.

ولی بسیاری از اطباء باین نکته هم توجه ندارند و فقط میکوشند با عوارض بیماری مبارزه کنند در نتیجه این گروه بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و روحی بیمار، فلان آمپول‌های واحد را بر طبق فرمول معین و میزان مشخص و معلوم در بدن بیماران تزریق میکنند و ابدأ متوجه عکس‌العملهای آنی این آمپولها نیستند. فقط وقتی متوجه زیانهای آن میگردند که بیمار دچار عوارض وخیم و شدید میشود.

حتی بعضی پزشکان مرتکب این اشتباه می‌شوند که بجای اینکه درباره سیر بیماری تحقیقات کامل از خود بیمار کنند، خود به حدسیاتی پرداخته، بر طبق حدسیات مزبور دوائی آزمایشی برای یک بیماری خیالی بدهند.

بهمین ترتیب هم جراحی میکنند. چه بسا جراحیهای غیرلازمی که تنها در اثر تحقیق ناکامل و معاینه غلط انجام گرفته و چه بسا بیمارانی که در اثر عدم تشخیص بیماری راه نستی را در پیش گرفته‌اند.

۴- درمان از نظر طب هندی

طب هند (Ajurveda) یا «علم زندگی» روش خاصی در معالجه دارد که شبیه طب یونان است. گمان میرود طب یونان از طب هند اقتباسات مهمی نموده باشد. در طب هند علائم و

عوارض خیلی خوب شرح داده شده و روشهای معالجه هم ساده و کامل است. بر طبق طب هند مرض تنها جسمی نیست بلکه مربوط به روان هم می‌باشد. بر طبق اصول این طب بیماری جسم در روان و بیماری روان در جسم، تأثیر و نفوذ میکند. لذا پزشک هندی برخلاف اطبای اروپائی که بمعالجه جسمی و روانی بطور جداگانه میپردازند، بیماری را، اعم از اینکه جسمی یا روانی باشد از هر دو جنبه مورد مطالعه قرار داده و بمعالجه میپردازند.

بر طبق اصول طب هند، اگر چه بیماریها متعدد است ولی زمینه امراض یکی بیش نیست. لذا در بعضی موارد، پزشک هندی یک داروی واحد برای معالجه چندین بیماری مورد استفاده قرار میدهد. شاید معجونهای اعجاز آمیزی که حکیم باشی‌های خودمان در قدیم میدادند، از همین شیوه معالجه سرچشمه گرفته باشد.

اینک بطور خلاصه طب هندی را معرفی می‌کنیم.

دهونتتری (Dhavanatri) مؤسس طب هند میگوید «تدرسی امری مثبت و بیماری امری منفی است.» و کار طب اینستکه منفی را مثبت کند.

دهونتتری معالجه طبی را دو نوع میدانست: نوع اول در نیروهای شفا بخش درونی ماست که اگر بآنها مجال فعالیت داده شود کمک زیادی بدرمان میکنند. نوع دوم معالجات خارجی است که در حقیقت معین نیروهای شفا بخش درونی است.

بعقیده دهونتتری، بیماری وقتی بروز می‌کند که نیروی حیاتی و یا «نیروی عصبی» روی بکاهش گذاشته و خون از مواد خارجی آلوده شده باشد. بر طبق عقیده او شدت و ضعف بیماریها بستگی باندازه آلودگی خون و ضعف نیروی عصبی دارد، و در هر مورد علائم خاصی ظاهر میگردد که بنام بیماریهای گوناگون خوانده میشود در حالیکه علت هر بیماری همیشه یکی است اگر چه عوارضش گوناگونست.

چون بیماری در نظر اطبای هندی یکی بیش نیست، لذا فقط بمعالجه بیماری نمیپردازند بلکه به بهبود کامل احوال جسمی و روحی مریض می‌پردازند بهمین جهت معالجه هندی عمیقتر، وسیعتر و مفصلتر است گویانکه روش معالجه ساده است. پس جای هیچ شگفتی نیست اگر طب هندی مفهوم کلمه متخصص را نشناسد زیرا طب هندی عقیده به «بیماری مخصوص» ندارد تا معالجه مخصوص برای آن بکار برد.

طب هندی یک بیماری بیشتر نمی‌شناسد و برای علاج این بیماری واحد هم، یک درمان بیشتر ندارد.

ولی اگر چه طب هند، بیماری را یکی بیش نمیداند، معنی آن این نیست که اسامی مخصوص برای بیماریها ندارد. بلکه برعکس نامهای بیشمار برای بیماریها دارد مثلا تنها در مورد بیماری اعصاب، طب هند، ۷۰ نوع بیماری عصبی را می‌شناسد. طبیب هندی خود را ملزم میداند برای معالجه این ۷۰ نوع بیماری عصبی کاملا از عوارض و خصوصیات تک تک این بیماریها باخبر باشد.

از خصوصیات دیگر طب هند اینست که طب هندی عقیده ندارد برای دفع یک مرض از یک مرض دیگر استفاده کند و یا اثرات سمی را بوسیله سمی دیگر از بین ببرد و یا میکربی را بوسیله میکربی دیگر بکشد. روش طب هندی در معالجه دفع مواد زائده و تصفیه خونت و بس. یکی دیگر از خصوصیات طب هندی که در طب اروپا اصلا بآن توجه نمیشود اینست که طبیب هندی هیچ توجه بتأثیر آنی دواها در بیمار ندارد بلکه سعی میکند عوارض نهائی آنها را روی جهاز هاضمه، دستگاه تنفس و جهاز تناسلی کشف کند و از هر نوع عوارض نامطلوب بعدی جلوگیری نماید و برای نیل باین منظور، پزشک هندی دو نوع دوا بکار میبرد: دوا برای مبارزه با بیماری و دوا برای جلوگیری از پیشرفت بیماری؛ و در عین معالجه جسمانی توجه کافی به معالجه روحی میکند زیرا برای طبیب هندی، روح بدون جسم و یا جسم بدون روح مفهومی ندارد. این ارتباط نزدیک جسم و روح بقدری در نظر طبیب هندی آشکار است که وی بیماری سل را «ذات الجنب جسمی» و خشم را «ذات الجنب روحی» می نامد و علت هر دو بیماری را خرابی وضع اعصاب می‌انگارد.

از خصوصیات دیگر طب هندی که قابل ذکر میباشد اینست که طب هندی برخلاف طب اروپائی مفهوم معالجه را مبارزه با طبیعت نمیداند بلکه طبیب هندی با دواهای خود پیوسته میکوشد، با کمک و همکاری طبیعت، بدفع بیماری پردازد برای هندی در معالجه مرض، مبارزه چندان مفهومی ندارد. برای او معنی درمان، همکاری با نیروی شفا دهنده طبیعت است! لذا طب هندی با سموم و کارد جراحی سر و کار ندارد. و از داروهای گیاهی و روزه استفاده میکند. بنظر میرسد که طب غربی بیشتر جنبه تسکین دردها را دارد تا درمان بیماریها. از این لحاظ هم طب هندی با طب غرب مخالف است، زیرا طب هند بیشتر بدفع خود بیماری سعی و مجاهدت میکند تا تسکین درد. و حتی ممکنست برای دفع بیماری از درد استفاده بکند!

طب هندی در معالجات روحی و دماغی هم روش مخصوص دارد. مثلا طب غربی برای معالجه امراض دماغی سعی میکند سلولهای فرسوده‌ی دماغ را تقویت کند، ولی طب هند

برعکس، سلولهای فرسوده‌ی دماغی مریض را بحال خود میگذارد و بسراغ سلولهای بکار نیفتاده دماغ میرود و آنها را بفعالیت و امیدارد. طب هندی بهمین معالجه اکتفا نکرده، بمعالجه روحی هم میپردازد و معالجات روحی هند بقدری مؤثر است که اطباء بوسیله آن حتی بدترین جنایتکاران و دیوانگان را معالجه میکنند. برای معالجه آنها طب هند از تحلیل دقیق رؤیاهای بیمار استفاده میکند. برای تحلیل رؤیا طب هند دو روش بکار میبرد: از یک سو میکوشد پی برد که آیا رؤیائی که بیمار دیده است متعلق بگذشته بیمار است و یا بحیات آینده او ارتباط دارد. دوم اینکه سعی میکند دریابد که آیا اصولاً رؤیاهای بیمار ارتباطی با تصادفات قابل وقوع دارد و یا نه.

بعضی بیماران پاره‌ای از رؤیاهای خود را فراموش میکنند. و یا اینکه آنرا بطور ناقص بخاطر می‌آورند. طبیب هندی با روشهای خیلی ملایم و زیرکانه سعی میکند بیمار رؤیای فراموش شده را بیاد آورد. زیرا فقط بوسیله کشف کامل رؤیاست که طبیب هندی قادر میشود، بیمار روحی را درمان کند.

روش دیگر طب هندی برای معالجه بیماریهای روانی طرح سئوالات گوناگون است. مثلاً برای خشم، طبیب هندی ۵۰ سؤال طرح میکند همچنین برای معالجه اندوه ۵۰ سؤال مطرح میکند در این سئوالات برخلاف «فروند» هیچگونه کوششی برای کشف خاطرات باطنی بیمار نمیشود. این پنجاه سؤال همیشه یکسان بوده و «فرمول وار» مطرح میشود و بیشتر شباهت بسئوالات علمی و فلسفی دارد. مثلاً از جمله سئوالات اینهاست:

«آیا لذت و خوشی عواطف مثبت هستند و یا اندوه و درد مثبت، و خوشی و لذت منفی اند؟» ترجیح میدهید لذت نقدراولو پیش‌بینی کنید که در آینده ناراحتی‌هایی ممکنست گریبان شما را بگیرد؟ آیا امیدوار هستید با هرگونه ناراحتی که در آتیه بشما روی می‌آورد مبارزه کنید؟

از روی پاسخهایی که بیمار بچنین سئوالات میدهد طبیب پی به نوع بیماری او میبرد و باطریق تلقین او را معالجه میکند.

اطبای هندی برای معالجه بیماریهای روانی از اشعار و حکایات و قطعات فلسفی و مذهبی هم استفاده میکنند مثلاً در بعضی بیماریهای روانی بیمار را امیدارند، قطعاتی از نوشته فلسفی و مذهبی «اوپانیساده» را بخواند!

موضوعات بهداشتی

۱- چرا پیر میشویم؟

«ویکتوردن» در این باره چنین مینویسد: اغلب افراد تصور میکنند که سالخوردگی و ناتوانی که همراه آن میآید، امری کاملاً طبیعی است و پنداشته شده که ۷۰ سال حد عمر آدمی است و مرد هشتاد ساله بسیار پیر انگاشته میشود.

نگرانی و فکر اینکه سالخوردگی آدمی را بالضروره ناتوان و شکسته میگرداند، خود موجب از بین رفتن قوای حیاتی و پیری نابهنگام است. نگرانی و یأس نه تنها صورت را پرچین و چروک و چشمها را بی فروغ میکند بلکه یک نوع زهر مهلک تولید میکند که موجب ناپاک گشتن خون و تحلیل رفتن قوای حیاتی میگردد.

پس نخستین شرط حفظ جوانی خودداری از برانگیختن عواطف منفی (مثلاً خشم و اندوه و نگرانی و حسد) است.

بما میگویند که بر اثر تحلیل قوا و ضعیف گشتن جهاز هاضمه در دفع فضولات و تصلب شرائین و رنجوری مفاصل و اعصاب پیر میشویم.

این سخنی است کاملاً درست ولی پیداست اگر قوای ما تحلیل نرود و جهاز هاضمه همچنان قوی بماند و صدمه‌ای بشرائین و مفاصل و اعصاب نرسد، ما پیر نخواهیم گشت.

با در نظر گرفتن این حقیقت دیگر علت ندارد ما از سالخوردگی بترسیم زیرا راز طول عمر در همین است، لذا باید بدانیم که چه چیز مانع می شود علل پیری نابهنگام تولید گردد چه باید بکنیم که از ابتلاء معده جلوگیری شود؟

نخستین و بزرگترین اشتباهی که ما مرتکب میشویم اینست که بیش از اندازه میخوریم. در نتیجه پرخوری، انرژی حیاتی را که درینصورت برای دفع فضولات بمصرف میرسد از دست

میدهم. در نتیجه باساع معده و ضعف کبد و کلیه دچار میگردیم. اسید اوریک در جسم پخش میشود و ما را به رماتیسم و ورم مفاصل مبتلا میگرداند، قلب را چربی فرا میگیرد و آن را از انجام دادن وظایفش باز می‌دارد، جریان خون کند می‌گردد و جهاز هاضمه هم بر اثر فعالیت فوق‌العاده کم‌کم سست و ناتوان می‌شود و یبوست تولید میکند. یبوست خود بلای بزرگی است. یبوست نخستین بشارتی است که طبیعت بما میدهد باینکه موقع آن رسیده که در غذا خوردن بیشتر دقت کنیم ولی گوش شنوا کو! معنی ابتلاء به یبوست اینست:

«مواد غیر ضروری و سمی را داخل تن نگهداشتن و تن را بدینوسیله مسموم گردانیدن. میتوان گفت که یبوست عامل مهمی است در تولید سرطان و قرچه‌های 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 سه امر توجه کرد: (۱) ورزش (۲) جویدن (۳) 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 ورزش‌هایی است که شکم و کمر را بحرکت وامیدارد.

«اما درباره غذا باید گفت: از گوشت، نان سفید و نانهای قندی و شیرینی باید حتی‌الامکان پرهیز کرد و شکر و ادویه‌جات هم مضر است. شیر هم یبوست می‌آورد. شیر غذائی است کامل و مانند سایر غذاهای کامل باید پیش از آنکه در معده رود خوب با آب دهن مخلوط گردد.»
«چیزهاییکه خوردنش برای یبوست مفید است: میوه‌ها و سبزیجات و سالادها می‌باشد.

اغلب مبتلایان بیبوست از تعفن غذا در معده در عذابند. ایشان باید میوه‌های تازه (مثل پرتقال و نارنج و نارنگی) بخورند زیرا مرکبات در معده اثر قلیائی دارد. پس از خوردن این جور میوه‌ها باید کمی شیر بنوشند خواننده باید بخاطر داشته باشد که عقیده اینکه میوه‌های اسیددار (مانند لیمو و پرتقال) با شیر نمیسازد، عقیده‌ای است بی‌اساس.»

«امساک - امساک بسیار مهم است. باید متناوباً روزه گرفت هرکس باید لااقل مدت یک‌هفته در سال روزه بگیرد.

اگر هر سه ماه یک بار مدتی کوتاه روزه بگیرد بهتر است روزه بجهاز هاضمه فرصت آسایش میدهد و آنرا توانا میگرداند و بدینسان مواد سمی که ممکنست در معده جمع شده باشد، دفع می‌گردد.»

«نظافت - خود را هر روز یا لاقلاً هفته‌ئی دوبار در تابستان و یک بار در زمستان، پاک شستن بسیار سودمند است زیرا نظافت موجب باز شدن مسامات میگردد و در نتیجه از کار ریه که دفع گاز بودن است و جذب اکسیژن است، کاسته میشود و راه را برای دفع اسیداوریک و مواد سمی دیگر باز میگرداند.»

«اشعه خورشید - از عوامل مهم دیگر تندرستی اشعه خورشید است مشهور است که اشعه ماوراء بنفش قاتل میکروب است. پس خودتان را در اطاقهای تاریک حبس نکنید و درها و پنجره‌ها را ولو زمستان هم باشد، لاقلاً چند دقیقه باز کنید که هوا تجدید شود و اشعه کاملاً داخل گردد.»

«الکل و نیکوتین - یکی از علل مهم پیری و ناتوانی نابهنگام افراط در باده نوشی. شرابخواری بر اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و تولید شدن سموم در معده، پدید میگردد. عادت شرابخواری را میتوان بوسیله پاک کردن معده از سموم و روزه گرفتن و خوردن غذاهای ساده، از بین برد.»

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

خواننده شاید تصور کند که برای حفظ جوانی باید مانند یک زاهد زندگانی کند و از همه لذائد چشم پوشد. نه اینطور نیست آنچه برای این منظور لازم است، این است که همواره هم از درون و هم از بیرون خود را پاک نگاهدارد و خود را با سرگرمی‌های گوناگون مشغول دارد و ورزش کند و غذاهای بی‌گزند بخورد و از برانگیختن عواطف منفی خودداری کند.

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

۲- گوشتخوار باید بود یا گیاهخوار؟

این نخستین مسئله‌ای است که باید کسیکه میخواهد دارای تندرستی باشد، حل کند. برای حل آنهم ناچار باید حیوانات گوشتخوار و میوه‌خوار و گیاهخوار را از لحاظ ساختمان دندانها و معده مقایسه کنیم تا معلوم گردد ما از کدام دسته هستیم. حیوانات از این لحاظ تقسیم میشوند

به هشت دسته و شاید هم بیشتر ولی ما فعلا هشت دسته مذکور را ذکر میکنیم:

۱- هربی ورا ۲- فروگی ورس ۳- کارنی ورس ۴- امبنی ورس ۵- گرامنی ورا
 ۶- رودنشا ۸- ادنتاتا ۹- رومناتها- دندانهای حیوانات گیاهخوار «هربی ورا» و سبزیخوار
 خالص دارای مینا و عاج نیست و زود فرسوده شده و یا میشکند و دندانه دار است. معلوم است
 که انسان این نوع دندان ندارد ولی از طرف دیگر میبینیم که دندانهایش مثل دندانهای حیوانات
 گوشت خوار هم نیست. پس دندانهای انسان بکدام حیوان شباهت دارد؟ وقتی نظری بدندانهای
 حیوان میوه خوار «مثل میمون» میاندازیم می بینیم که دندانهایش بدندانهای این نوع حیوانات
 شباهت دارد.

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 لیسند ولی گیاهخواران مک میزنند و
 میوه خواران قورت میدهند، طول روده گوشتخواران سه برابر درازی تنشان میباشد. در
 گیاهخواران، سه برابر طول تنشان است، در میوه خواران (مثل انسان) دوازده برابر طول تنشان
 است. حتی نوع ترشحات در روده این حیوانات فرق میکند.

مثلا در گوشتخواران عصاره های معدی بیش از اندازه حالت اسیدی دارد و سرعت
 گوستی را که وارد معده میگردد، حل میکند ولی در سایر حیوانات نیروی اسیدی ضعیفتر است
 و از سوی دیگر چون روده گوشتخواران کوتاه است غذا در معده شان زیاد نمیماند.

پس پیدا است اگر یک حیوان میوه خوار در خوردن گوشت افراط کند از این عمل رنج
 خواهد برد زیرا 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 و عفونت ایجاد کند و سموم گوناگون در خون بجریان اندازد، حالات
 دیگر گوشتخواران و میوه خواران و گیاهخواران نیز با هم فرق می کند. مثلا شیر و بیر عرق
 نمی کنند ولی اسب و قاطر زیاد عرق میکنند. سگ فقط زبانش عرق میکند و خوک تنها
 پوزه اش.

گیاهخواران بر گوشتخواران مزیت هایی دارند و آن اینست که دیرتر از گوشتخواران خسته
 می شوند. مثلا شیر و بیر در موقع زد و خورد انرژی خود را فقط تا یکی دو حمله حفظ میکنند
 ولی همینکه در حملاتشان موفق نگشتند قوای خود را از دست داده از پای در می آیند ولی

حیوانات گیاهخوار (مانند فیل و اسب) انرژی خود را تا دیر زمانی محفوظ نگاه میدارند و خیلی دیر خسته می‌شوند.

همین طور کسی که گوشت می‌خورد، زودتر از کسی که گیاه‌خوار و میوه‌خوار است، خسته می‌گردد. بهمین جهت ورزشکاران اروپائی حتی المقدور از خوردن گوشت خودداری می‌کنند مخصوصاً کسانی که می‌خواهند در مسابقه دو شرکت کنند.

گفتیم ما حیوان میوه‌خوار هستیم زیرا چنانکه گفتیم نه دندان گوشت‌خواران را داریم و نه معده علف‌خواران را. گیاه‌خواری مانع غلظت خون می‌شود و بدینوسیله از تصلب شرایین و فشارخون و نقرس و دیابت جلوگیری میکند. در گیاه‌خواران کمتر اشخاص چاق پیدا میشوند... در صورتی که با گیاه‌خواری، خوردن تخم‌مرغ و کره و مخصوصاً شیر توأم باشد، بهترین نتایج بدست توانیم آورد. با خوردن چنین غذاها می‌توانیم از فساد اعضاء رئیسه (مثل قلب، جگر سیاه، کلیه و غیره) جلوگیری کنیم ولی نباید در خوردن سبزیها افراط کرد زیرا افراط در گیاه‌خواری موجب سوء هضم و اتساع معده میشود و تن را ناتوان میگرداند. ما چون میوه‌خوار هستیم باید بحدا کثر میوه بخوریم.

از سوی دیگر افراط در گوشت‌خواری نه فقط موجب ضعف روده و اعصاب میشود و مسمومیت خون تولید می‌کند بلکه به غدد مخصوصاً غدد درقی و پانکریاس و کلیه، زیان میرساند. بتجربه ثابت شده کسانیکه مبتلا به درد کبدند اگر گوشت بخورند مرضشان شدت می‌یابد و اگر بر عکس بخوردن سبزی و میوه پردازند سرعت حالشان رو به بهبود می‌نهد چرا که گوشت موجب میشود چنین اعضاء بیشتر کار کنند.

در پایان نظر خوانندگان گرامی را به گفته امیرالمؤمنین علی «ع» جلب میکنم که گفته است: لا تجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات «شکم خود را به گورستان حیوانات تبدیل نکنید!»

۳- آیا ازدواج برای همه، امری ضروری است؟

افرادی که میخواهند ازدواج بکنند، باید اولاً هم جسماً و هم روحاً شایسته آن باشند یعنی باید مریض و ناتوان و کم تجربه نباشند. باید از اسرار بهداشتی زناشویی آگاه باشند چراکه در غیراینصورت 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 آنجایی که میتوانند از شهوت رانی خودداری میکردند و در نتیجه بطول عمر نائل میگشتند.

پومی روی میگوید که زناشوئی شهد طبیعت است ولی در صورتی که در شهوترانی افراط شود طبیعت بجای شهد، زهر میدهد.

جلق و تحریک اعضاء تناسلی، به تندرستی صدمه میرساند و گاهی موجب عنن میگردد. بهترین سن برای ازدواج برای مرد سی سالگی و برای زن ۲۰ سالگی است ولی زن از ۴۰ سالگی و مرد از ۶۰ سالگی باید از روابط جنسی خیلی بکاهند تا بتوانند تندرستی خود را محفوظ نگهدارند.

ازدواج برای سلامتی جسمی و روحی گرانبهاست ولی نبایستی ازدواج را بیمارستان یا دارالالعجزه انگاشت. یعنی نباید ازدواج را وسیله معالجه امراض دانست اگر چه 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 برمیگردد!

قدر مسلم اینستکه هر مرض مهلک چه به ریه حمله کرده باشد چه بکلیه و چه بدماغ و اعضاء مهم دیگر، باید در نظر گرفته شود، کسانی که بیماری های مسری علاج ناپذیر مثل (سفلیس، جنون، گوزپشتی، سل، ثقل معده، بیماری های استخوانی، کری و کوری ارثی و امراض فلج ارثی) مبتلا هستند باید از ازدواج پرهیزند مگر اینکه دکتری بیغرض مرض آنها را معالجه کرده و تشخیص داده باشد که ازدواج آنان بلامانع است.

گروهی هم جایز است ازدواج کنند ولی جایز نیست پدر و مادر شوند یعنی اولاد آورند. مبتلایان بصرع از این گروه هستند.

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

پس از ازدواج در همه احوال مفید نیست. و در بعض موارد بسیار مضر است ولی کسی که سخت خود را تحت تسلط غریزه جنسی می بیند در صورتیکه تندرست باشد ولو سنش برای ازدواج چندان مناسب نباشد همان بهتر که ازدواج کند زیرا با حبس شهوت برای مدت طولانی

ممکنست صدمه جبران ناپذیری بسلامتی و یا اخلاق شخص برسد. ولی چون شهوترانی آدمی را ناتوان میگرداند، باید حتی المقدور آنرا تحت کنترل قرار داد.

شهوت نابهنگام که بوسیله سینماها و رومانها و تآتراها و مجالس رقص و آواز تحریک میشود، وجدان را فاسد و تن را ضعیف میکند. شهوت زیاد در جوانی نشانه تهی مغزی و ضعف اخلاق 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 غذاهای 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 موقعیکه 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 مثل کارهای مهمتری دارد، بلکه باید گفت تولید مثل از کارهای فرعی آنست.

از هوی و هوس فرار کنید ولی باستقبال عشق پاک بشتابید. عشق حقیقی یک تجربه روانی است زیرا از روان بر میخیزد و در تن ظاهر میشود و درست عکس هوی و هوس است که از تن تولید میشود و بهمانجا محدود می گردد 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 کر نیست.

۴- عواطف منفی

لیندلو میگوید: «ارتعاشات دماغی و عاطفی فوراً بار تعاشات جسمی انتقال می یابد و همچنین ارتعاشات جسمی در ارتعاشات دماغی و عاطفه ای تأثیر میکند.» مثلاً کسی که دائماً خشمگین و اندوهگین است بسوء هاضمه و امراض دیگر که از سوء هاضمه تولید میگردد (مثلاً فشارخون و رماتیسم و امراض کلیه و غیره) مبتلا میگردد و

همچنین کسی که مبتلا بدرد دندان مبتلاست بالطبع خلقش تنگ است و گرفتار خشم و اندوه است و تا هنگامی که درد دوام دارد، عواطف منفی همچنان بفعالیت خود ادامه میدهند. از اینجا در میاییم که چقدر برای تولید عواطف مثبت باید اصول بهداشتی را رعایت کرد و نیز در می‌یابیم که چقدر عصبانی و اندوهگین بودن و یا شدن، زیان‌آور است زیرا در اینصورت جهاز هاضمه از فعالیت میافتد و سموم در تن باقی میماند.

پس با عواطف منفی نبرد کنید. عواطف منفی دیوهائی هستند که همینکه به آنها بی‌اعتنائی کردید، خودبخود در غارهای تاریک خود پنهان میشوند ولی وای بوقتی که بآنها اعتنا کردید! آنوقت است که تا شما را تحت شکنجه قرار ندهند. رهایتان نمی‌کنند و چه بسا که 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 حالتنهائی مانند آن یک نوع جنون است. من نباید باین جنونها مبتلاگردم و مبتلا نخواهم گشت. من قوه مبارزه با مشکلات را دارم. چرا؟ چون مرد اراده و فکر هستم». از هر فکری که شما را اندوهگین و یا خشمگین میسازد. احتراز کنید و برای رسیدن باین منظور خود را به اموری سرگرم کنید که فوق‌العاده بآن علاقه دارید، فقط بوسیله توجه باینگونه امور خواهید توانست از افکار ناپسندی که شما را می‌آزارد. رهایی یابید.

هنگام برخاستن شاد باشید و همچنین در موقع غذا خوردن و خوابیدن خود را از چنگ عادت بد رهایی دهید زیرا عادت بد حتی از دوستان بد، بدترند. از گذشته یاد نکنید، فکر کردن در آن باره فائده ندارد فکر حال را بکنید و بافق آینده نظر بدوزید.

افکار خوب را از کتب و گفتار مردان بزرگ جمع‌آوری کرده و در کتابی نقل کنید و آنرا همواره مطالعه کنید تا جزء افکار شما شود. با این افکار زندگانی کنید تا بتوانید بوسیله این افکار بتندرستی و کامیابی نایل گردید.

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

اولاد خود را خوشخو و مهربان و امیدوار و صرفه‌جو و با محبت بار آورید تا هنگام بلوغ بعواطف منفی دچار نگردند که نجات از این عواطف در سالخوردگی سخت دشوار بلکه در

پاره‌ای از موارد، محال است.

۵- تنفس و اهمیت آن

تنفس عملی است که توسط عضلات سینه انجام میشود و هوا دخالتی در آن ندارد جز آنکه در منافذ ریه که بر اثر بسط جدارهای سینه تولید گشته فرورود. آنچه مهمست، استفاده‌ئی است که از هوا میبریم.

شما چه از پلکان دراز سرعت بالا روید و چه آهسته، تقریباً بیک اندازه انرژی بمصرف می‌رسانید. ولی روش نخستین شما را بنفس میاندازد و حال آن که روش دومی بهیچوجه اسباب ناراحتی شما را فراهم نمی‌کند. چرا؟

برای اینکه حرکت تند و شدید ماهیچه‌ها، بزودی قوای ذخیره شده شما را بمصرف می‌رساند و با کسژن بیشتری نیازمند است ولی برای حرکت بطئی ذخیره عادی کافست. پس هر چه ذخیره عادی فراوان‌تر باشد همان قدر، قدرت تنفس که عمل تنفس را بانجام می‌رساند، افزایش مییابد.

طرز صحیح تنفس - ممکنست شما با بینی دم فرو برید و با دهان بیرونش کنید و یا با دهان فرو برید و با بینی بیرون کنید و با دهان هم فرو برید و هم بیرون کنید و یا با بینی فرو برید و هم بیرون کنید. کدام یک از این چهار طریق درست‌تر است؟

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

کسانیکه از کودکی معتاد شده‌اند که با بینی تنفس کنند، هرگز به اورام غده‌ئی مبتلا نمیگردند و اگر کودکی باین نوع مرض مبتلا گردد میتواند 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 توأمأ به فعالیت آوریم.

تمارین تنفسی - در اینجا بعضی تمارین تنفسی ذکر میشود:

۱- بر پشت بخوابید بدان سانکه دستها در دو جانب تن قرار گیرد و شروع کنید آهسته نفس کشیدن.

۲- بر پشت بخوابید ولی این بار دستهایتان را به پشت سرتان ببرید. از هوای صاف و آزاد و سرد و نمناک، ترسید، ممکنست سرما مطبوع نباشد ولی همیشه هوای آزاد، بسی بهتر از هوای گرم و آلوده‌یی است که در اطاق‌هایی که در و پنجره‌اش 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 فوق‌العاده عمیق بکشید، بیهوده نکوشید که نفس را در سینه زیاد حبس کنید. بتدریج و پس از ممارست زیاد، باید خود را بکشیدن نفس عمیق عادت دهید.

در هر نوبت، فقط یکی از تمارین بالا را انجام دهید و روزی ۲۱ بار نفس عمیق بکشید. فراموش نکنید که اگر فوق‌العاده 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 بدر آورید.

در این صورت کلیه نفس‌هایی که میکشید شکمی خواهد بود این تمرین برای رفع سوء هاضمه و پاک کردن کبد فوق‌العاده مفید است.

۳- مانند تمرین دوم بر پشت بخوابید ولی دستها را بر شکم، نزدیک دنده‌ها، بگذارید و کمی بردنده‌ها فشار آورید و بکشید با قسمت فوقانی سینه تنفس کنید. این تمرین قسمت فوقانی ریه را تقویت خواهد کرد ماهیچه‌های سینه که زیر دنده‌ها قرار دارد، رشد خواهند کرد و علاوه بر تن بقلب ماساژ داده خواهد شد.

۴- بر یک سمت دراز بکشید تا عمل تنفس سمت دیگر سریعتر انجام گیرد و با سمت دیگر هم همینطور رفتار کنید.

ولی بخاطر داشته باشید که این نوع تمارین را در اطاق پرگرد و خاک انجام ندهید که در اینصورت بجای سود زیان خواهید دید برای انجام دادن این تمارین روی حصیر بخوابید تا از شر گرد و خاک در امان باشید.

اینرا نیز بخاطر داشته باشید که همواره بعضی انساج ریه فعالیت از خود بروز نمیدهد برای اینکه این نسوج نیز بفعالیت افتد باید بیشتر و عمیقتر تنفس کنید. بدینوسیله تندرستی خود را

بهبتر حفظ توانید کرد.

۶- لباس

از یک مرتاض هندی پرسیدند: چطور با این تن عریان طاقت سرما را داری؟ جواب داد:
 «علتش این است که سراسر تنم صورت است.»
 مقصودش این بود همانطور که ما صورت خود را در لباس نمی‌پوشانیم و با وجود این
 صدمه نمی‌بینیم او هم تن را عادت داده که مانند صورت، عریان باشد.
 حقیقت این است که ما نباید لباس بپوشیم. لباس پوشیدن امریست غیرطبیعی.
 بزرگترین دلیل اینکه لباس پوشیدن امری غیرطبیعی است این است که افریقائی‌ها عریان
 هستند و کسانی هم که در نواحی قطبی زندگی میکنند چندان خود را نمی‌پوشانند.
 چارلز داروین تعریف میکند چطور در «ترادل فوکو» خودش و رفقاییش با اینکه خود را
 خوب پوشانیده و کنار بخاری نشسته بودند از سرما میلرزیدند و حال آنکه بومیان لخت آن
 شهر باندازه‌ای از حرارت بخاری گرمشان شده بود که عرق از سر و رویشان میریخت.
 حالا که ما معتاد بلباس پوشیدن شده‌ایم، باید لااقل اعتدال را رعایت کنیم. لباس ما در
 تابستان و زمستان و سایر فصول باید طوری باشد که هوا و اشعه خورشید بتواند در آن نفوذ کند.
 پوست نصف کار کلیه و ریه را انجام میدهد و بدینوسیله در دفع سموم تن و جذب مواد غذایی
 از هوا و خورشید رل مهمی بازی میکند.
 اگر ما مانع بشویم اشعه و هوا داخل پوست نفوذ کنند، ریه و کلیه مجبور میشوند کارهایی
 را که پوست نتوانسته بانجام برساند، انجام دهند.
 این کار فوق‌العاده موجب خستگی ریه و کلیه گشته سموم در تن همچنان می‌ماند 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 تنگ و کفش تنگ و
 کلاه تنگ باید خودداری کرد زیرا لباس تنگ موجب می‌گردد جریان خون مختل گشته
 فعالیت‌های پوست خنثی گردد. مثلاً شلوار گشاد کردی و بلوچی از نظر بهداشت بسیار عالی
 است.

ما هر کدام یک 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 یک جوان تندرست خود را در پالتوی کلفت بپوشاند.

جوان خون زیاد دارد و می‌تواند بوسیله ورزش، حرارت فوق‌العاده تولید کند. لذا جوانان سالم باید بخاری تن خود را گرم کنند نه بخاری اطاق را. و بخاری تن هم با خوردن غذای زیاد گرم نمی‌شود بلکه بیشتر موجب خاموش شدن آن میگردد مخصوصاً در صورتیکه با 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. سالخوردگان چون اغلب ضعیف و کم‌خون هستند باید خود را با پوشیدن لباس پشمی گرم نگهدارند و الا سرما خوردگی‌های خطرناک مبتلا خواهند شد و حتی ممکن است بر اثر یک سرما خوردگی جزئی از بین بروند.

حال یک آدم سالخورده مانند یک بخاری است که سوراخ سوراخ شده است. پیداست که یگانه راه برای گرم نگهداشتن این بخاری پوشاندن آنست.

پیران باید زمستانها زیر پیراهنی پشمی را حتماً بپوشند و زیر این زیر پیراهنی، پیراهن کتانی در بر کنند.

در تابستان باید پیراهن پنبه‌ئی را که هم خاصیت پارچه پشمی را دارد و هم پارچه کتانی، بپوشند و چون سر حساس است، باید کلاه بر سر بگذارند تا مبادا سرما خورند.

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

ضمناً لازم است اندازه حرارت و میزان محافظت انواع پارچه‌ها را از نظر خوانندگان گرامی بگذرانیم.

میزان محافظت

نوع پارچه

۱/۳۵

پیراهن پنبه‌ای

۱/۵۰

پیراهن پشمی

۱/۷۵

پیراهن ملایل

۱/۶۰	کت چرمی با آستر فلانل
۱/۹۰	کت ماهوت
۲/۵۰	پالتوی زمستانی
۴/۵۰	پالتوی پوستی و پوستین

۷- پاکیزگی

در اینجا مقصود ما 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 «وشرمگاه» باید فوق‌العاده اهمیت داد زیرا همینجاهاست که میکروب‌ها بهتر پرورش می‌یابند و چون هر روز پوست میریزد، باید هر روز پوست را شست و شو داد تا بقایای پوست که ریخته نشده است از بین برود.

در هندوستان و مخصوصاً ژاپون، خود را هر روز می‌شویند و این عمل جزء فرائض دینی است و این رسم بسیار پسندیده است ولی افسوس که برای همه اهالی دنیا مقدور نیست.

با پاکیزه نگاهداشتن پوست، ما در حقیقت کمک بزرگی کرده‌ایم به کلیه‌ها. زیرا چنانکه گفتیم پوست نصف کار کلیه را بانجام میرساند و علاوه بر این بریه کمک میکند.

در نتیجه خون پاکتر میشود و اگر پس از حمام بخود ماساژ بدهیم، جریان خون را سریعتر کرده و به «متابلسیم» بدن کمک کرده‌ایم.

موقع رفتن به حمام باید هر کس صابون، کیسه و حوله خود را حتماً همراه خود ببرد و خویشتن را کیسه بزند و بدن را ماساژ بدهد 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 تشنه‌اش شد، باید بنوشیدن یک استکان چای کمرنگ قناعت کند.

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

۸- اشعه خورشید

پزشکی میگوید: «مگس حشره‌ئی است نفرت‌انگیز ولی صفت قابل‌تحسینی دارد که مرا وادار کرده است با بودن او مخالف نباشم! و آن این است که چندان بخورشید علاقه دارد که بدانوسیله میتواند سرمشقی بشود برای ابلهانی که حتی‌الامکان میکوشند از اشعه خورشید دوری کنند.»

حقیقتی است آشکار، گیاهی که نور خورشید نمیبیند، پژمرده گشته از بین میرود. شخص و یا حیوانی که در یک 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 در اینجا بیان میکنیم.

برای فرانکلن از «مادیرا» مقداری شراب رسیده بود. فرانکلن درین شراب چند مگس ظاهراً مرده یافت. دانشمند کنجکا و مگسهای مذکور را روی زمین در معرض اشعه خورشید قرار داد تا ببیند اشعه خورشید چه تأثیری در آنها خواهد کرد. باکمال 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 جای تنگ و تاریک زیستن تیشه بریشه هستی خود زدن است. بنابراین ضرب المثل ایتالیائی راست میگوید: «جائی که خورشید نمیآید پزشک میآید.»

اشعه خورشید چیزی نیست که برای یک دوره بخصوص خوب باشد زیرا اشعه خورشید ماده‌ی 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 فوق‌العاده خورشید برای پیران و اشخاص ضعیف البینه مضر است. بهترین اوقات برای استفاده از نور خورشید برای چنین افراد هنگام بامداد و اواخر عصر است. برای اینکه خواص خورشید بهتر جذب بدن گردد باید لباس کمرنگ پوشید.

جوانان بهتر میتوانند در دشت و دمن و لب دریاها و رودخانه‌ها و جاهای باز دیگر، از اشعه خورشید بهره‌مند گردند.

اشعه خورشید میکرب کش است. هر چه تن بیشتر نور خورشید را جذب کند بهتر خواهد توانست بر ضد میکربها مبارزه نماید. ولی باید بخاطر داشت 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 یا عصر که اشعه خورشید فوق العاده ملایم است.

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

اگر پس از اینکه خود را در معرض اشعه خورشید قرار دادید سرگیجه 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 شاد باشید زیرا این علامتها نشانه اینستکه تن دارد مواد زائد را از خود دفع میکند. باید درین موقع چند روز هم روزه گرفت تا مواد زائد بهتر از تن دفع گردد. ولی همیشه بخاطر داشته باشید که نباید زیاد خود را در معرض اشعه خورشید قرار داد مخصوصاً در صورتیکه علائم فوق بشدت ظاهر گردد. و نیز نباید فوراً پس از صرف نهار این کار را انجام داد. باید اوقات مناسب را در نظر گرفت و همچنین چگونگی آب و هوا را. در هوای سرد و مرطوب، حمام روشنائی مضر است ولی در هوای معتدل و غیر طوفانی، فوق العاده مفید است. اگر پس از حمام روشنائی، به تن ماساژ داده 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، اگر زنده میماند، شادمانی میکردند و جشن میگرفتند! بدین جهت بود که در میان اسپارتهای کمتر آدم علیل پیدا میشد.

اشعه خورشید علاوه بر اینکه میکربها را میکشد و انرژی تن را زیاد میکند، بر مقدار خون میافزاید و استخوان را تقویت میکند. بهمین جهت کسانی که بنرمی استخوانها دچار

هستند، با اشعه خورشید و یا نور مصنوعی معالجه میشوند.

اشعه خورشید رل مهمی در معالجه امراض نامبرده ذیل بازی میکند:

رماتیسیم - سل - امراض غده‌ها - بعضی امراض معده - امراض اعصاب - بعضی امراض پوست - امراض چاقی که بر اثر مسمومیت مزمن تولید میگردد.

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

۱ - رنگ سرخ محرک اعصاب است. لذا نور سرخ برای معالجه اشخاصی که بفقرالدم مبتلا هستند مفید است ولی برای اشخاص الکلی و پر خون، فوق‌العاده مضر است چندانکه ممکنست آنانرا بخودکشی وادارد. رنگ سرخ در عین اینکه سرورآور است، موجب عصبانیت‌راهم فراهم می‌کند.

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

۳ - نور بنفش میکربکش است ولی نباید در مورد اشخاص مالیخولیائی و سوداوی بکار برده شود زیرا احوال آنان را بدتر میکند.

۴ - نور زرد محرک قوای دماغی است و در معالجه امراض کبد و سوء هاضمه بکار برده میشود. کسانیکه کار دماغی میکنند بجاست در اطاق خود ااثیه زرد رنگ گذارند تا قوای دماغیشان بهتر کار کند.

۵ - نور نارنجی دارای خواص نور زرد و نور سرخ است.

۶ - نور سبز نظیر نور آبی است.

۷ - نور سفید عضلات را بفعالیت بر میانگیزد.

۹- فریبی

فریبی مرض است! فریبی دو نوع است: یک نوع فریبی نسبتاً غیر خطرناک است که بر اثر پرخوری تولید میشود و این نوع چاقی را «چاقی برون‌رو» گویند و یک چاقی (درون‌رو)

هست که ناشی از ضعف بعض غده‌های بدن است، این چاقی خطرناک است. این نوع چاقی هم ارثی است و هم اکتسابی.

اشخاصیکه مبتلا بچاقی نوع اول هستند غالباً صورتشان خوشرنگ و اشتهاشان زیاد است و زیاد هم عرق میکنند؛ حرارت تنشان طبیعی است. اشخاصیکه بچاقی نوع دوم مبتلا هستند همیشه کسل و خسته‌اند، 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 - مصیبت‌های بیشمار دیگری هم بدن‌بال 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 روزانه‌اش، سرسام آور است؛ او سرانجام بمرگ نابهنگام دچار خواهد گشت. بهمین جهت است که باید چاقی را هر چه زودتر درمان کرد تا این مصائب هم خودبخود از بین رود.

ولی درمان چاقی چندان آسان نیست زیرا آدم چاق چون ضعیف النفس است زیر بار ریاضت نمی‌رود 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 خود را بکلی تغییر دهد مثلاً چربی و مواد نشاسته‌دار نخورد و از گوشت و الکل پرهیزد و بشیرینی و نانهای قندی حتی دست نزند! و باید در نوشیدن آب حد اعتدال را نگهدارد.

علاوه بر این، باید چندانکه بتواند راه برود. باید هر روز لااقل ۲ ساعت پیاده‌روی کند و اگر بیشتر بتواند راه برود بهتر خواهد بود.

علل چاقی و درمان آن

پروفسور امامی در مقاله «اسرار جوان زیستن» درباره علل چاقی مینویسد: غالب چاقیها بعلت جمع شدن چربی زیر پوست نیست بلکه وجود مقادیر زیادی آب لابلاهای بدن موجب ازدیاد وزن است. اما علت این احتباس آب چیست. البته استعداد خاص انساج شخصی است که باسانی آبرو در خود نگاه میدارد. درینگونه موارد هیچگونه رژیم سختی لازم نیست.

کافیست در خوردن نمک امساک کنید. در حقیقت نمک مساوی هفتاد برابر وزن خود آب جذب میکند.»

«خوردن جوشانده‌ی دم گیلان هر شب یک لیوان بسیار مفید است؛ ماساژهای مختلف موجب تحریک بافتها بوده و دفع آبهای زائد را آسان مینماید.»

«دیگر از وسائل مؤثر درمان چاقی حمامهای بخار است. باین ترتیب ممکنست در مدت کوتاه مقدار زیادی از وزن کاسته شود.

یکی دیگر از علل چاقی ورم بافت همبند زیر پوست است. سبب این ورم جمع شدن مواد سمیست که میبایست دفع شده باشد درینصورت قسمتهائی از زیرپوست ناهموار شده و دردناکند. زنها بیشتر باین نوع چاقی مبتلا هستند علت آن بیشتر اختلال غدد داخلی بدنست و تحت تأثیر عصاره همین غدد بهبود می‌یابد. امساک در غذا و ورزش در آن مؤثر است. در مجله تندرست برای لاغر شدن دستور زیر نگاشته شده است:

چنانچه بخواهید لاغر شوید، سر میز غذا ننشینید و چیزی نخورید. فقط یک لیوان آب بنوشید. سپس کمی به گردش پرداخته و در موقع بازگشت به منزل اگر احساس ضعف و گرسنگی نمودید یک لیوان دیگر آب بنوشید و بخواهید. «اینکه ما توصیه میکنیم مخصوصاً شام میل نکنید به علت آن است که غذای شب مخصوصاً شخص را چاق میکند چون در روز مواد غذایی بواسطه حرکت و کار محترق و مصرف میشود ولی در شب غذا بسیار آهسته جذب میشود و محترق نمیگردد بدین جهت بیشتر باعث چاقی میشود»
خانمهایی که آشپزی میکنند نیز نباید غذا را زیاد و مکرر بچشند. زیرا چشیدن مکرر غذا خود موجبات چاقی را فراهم میکند.

۱۰- لاغری

لاغری بنفسه مرض نیست و علامت ضعف بنیه است که بر اثر ورزش نکردن و یا نخوردن غذای مورد نیاز تن و یا خوردن غذاهای ناسازگار پدید میآید. لذا برای معالجه لاغری باید نخست علت آنرا پیدا کرد.

مردم میپندارند که یگانه علت لاغری کم خوری است و حال آنکه چه بسا پرخورانی که

بلاغری مبتلا هستند و همچنین چه بسا افراد کم‌خوری که چاق‌اند. باید در نظر داشت که با پرخوری نمیتوان لاغری را درمان کرد، بلکه بوسیله ورزش و دفع سمومی که در تن فراهم آمده و خوردن غذای مورد نیاز، میتوان از لاغری رهائی یافت و باندازه طبیعی فربه شد.

غالباً علت العلل لاغری سوء تغذیه است. یعنی خوردن غذای ناسازگار و یا نخوردن غذای مورد نیاز تن است. لذا باید برای رهائی از لاغری این سه کار را کرد:

اولاً نباید دیگر غذای ناسازگار خورد، ثانیاً باید چند روز روزه گرفت یعنی فقط میوه‌جات خورد تا سمومی که بر اثر خوردن غذای ناسازگار تولید گشته، از بین برود و ثالثاً باید غذای مورد نیاز تن را خورد و مخصوصاً باید حتی المقدور شیر و میوه‌جات خورد. شیر غذای کاملی است. یعنی تقریباً کلیه ویتامین‌ها و مواد املاحی را داراست. لذا غذای بسیار خوبی است برای لاگران، بشرطیکه با آن (باستثناء میوه‌جات) غذای دیگری نخورند ولی کسانی که لاغری‌شان بر اثر مسمومیت مزمن غذایی است، باید قبل از تغییر رژیم، حتماً ۵ الی ۱۰ روز روزه بگیرند یعنی باید فقط میوه‌جات تازه بخورند و آنهم بحدا اعتدال سپس باید روزانه یک لیتر شیر بخورند و پس از چند روز بتدریج بر مقدار آن بیفزایند تا سه لیتر برسد. از آن پس تا ۵ هفته، باید بهمین رژیم شیر و میوه ادامه دهند ماساژ طبی 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 پرگرد و غبار نباشد.

در موقع درمان باید بغیر از میوه‌جات و شیر چیزی نخورند و پس از آنکه کمی رو بیبهد نهادند و احساس کردند که نیرو گرفته‌اند باید چند هفته دیگر بهمین رژیم ادامه دهند و از آن بیعد به صرف غذای ساده و ورزش ملایم معتاد گردند. باید از خوردن نان قندی - نوشابه الکلی کنسروها و شیرینی‌جات، چائی و قهوه و ترشیجات و ادویه‌جات و چیزهائی مانند آن خودداری کنند. و بجای آن بحدا اعتدال سبزی و میوه و لبنیات و نان و حبوبات و آجیل خورند و اما لاغری که برابر امراض تولید می‌گردد. دو نوع است: یکنوع لاغری قبل از بروز مرض است که غالباً در کسانی که استعداد ابتلاء بسل و امراض کلیه و دیابت و سرطان دارند، دیده می‌شود؛ و یک نوع لاغری دیگر هست که پس از ابتلاء بمرض تولید می‌گردد و علت آن تلفاتی است که سلولهای تن میدهند.

یک علت دیگر هم هست که مولدش عواطف منفی است. خشم و اندوه فوق العاده یک نوع زهر است که بتدریج تن را ناتوان گردانده و آنرا آماده ابتلاء بامراض میگرداند.

۱۱- غدد مترشحه داخلی

اکتشافات اخیر نشان داده است که کلیه فعالیت‌های جسمی تحت کنترل مواد شیمیایی است این مواد گاهی بصورت غذا وارد تن می‌گردد و آنرا ویتامین نامیده‌اند و گاه در خود تن ساخته میشود و آنرا غده گفته‌اند. این غده‌ها در سراسر تن در جریانند و در حفظ تندرستی فوق‌العاده اهمیت دارند ضعف هر یک از این غده‌ها، موجب ضعف سایر غده‌ها گشته و چه بسا امراض خطرناکی تولید میکنند.

فعالیت این غده‌ها باید بیک اندازه باشد. فعالیت فوق‌العاده هر یک 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 غده‌ها باین ریخت درآمده‌اند.

هر کس غده‌های خود را از اجداد و والدین وارث میبرد. محیط، شغل، تربیت عادات و حادثات و امراض نیز در چگونگی فعالیت آنها نفوذ می‌کنند.

اخلاق و طول عمر و تندرستی مربوط بچگونگی کار کردن غده‌هاست مخصوصاً غده درقی اهمیت فوق‌العاده دارد. اما اگر سایر غده‌ها را ژنرال افواج خون انگاریم بدون شک غده درقی مقام مارشالی را احراز خواهد کرد. هرگاه تن بر اثر زیاده‌رویها و یا دخول میکرب مسموم شده باشد. این غده‌ها درست کار نخواهند کرد و در نتیجه شخص دچار تزلزل روحی شده بکلی تعادل جسمی و روحی خود را از دست میدهد. چیزهایی که درین غده‌ها تأثیر بدی دارند عبارتست از افراط در شهوت‌رانی و افراط در اکل و شرب، اعتیاد بشراب و دخانیات و تریاک و عدم رعایت اصول بهداشتی، ابتلاء به مرض، فعالیت فوق‌العاده که منجر بختگی شود.

غده‌ها مستقیماً بر کلیه‌ها و کبد و پوست و روده حکومت می‌کنند پیداست و قتی که کلیه‌ها و روده‌ها درست کار نکنند هرج و مرج شدید در جهاز هاضمه تولید گشته اثراتش در اعضاء رئیسه پدید می‌گردد: اگر عرق نمی‌کنید و پوستتان خشک است، رنگ رویتان پریده و پیشانی‌تان پرچین و چروک و پلک چشمانتان متورم است بدانید غده درقی شما خوب کار نمی‌کند. کلیه

غده‌ها در متابولیسم تأثیر میکنند.

یکی از علل پیری را رشد فوق‌العاده یاخته ملتحمه دانسته‌اند که بر اثر ضعف فعالیت غده‌ها تولید میشود.

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

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

چیزیکه از بهم خوردن این هارمونی جلوگیری می‌کند خود تندرستی است. اندوه یا خشم ممتد و عواطف منفی دیگر در بهم زدن این هم‌آهنگی رل مهمی بازی می‌کنند. پیداست اگر یکی از این غده‌ها فعالیتشان زیادتر شود زیان میرسانند مثلاً فعالیت فوق‌العاده «گوناها» که غده جنسی هستند، سایر غده‌ها را هم ضعیف میکند. بهمین جهت است که افراط در شهوترانی، زیان‌آور است. علت اینکه در سالخوردگی شخص کمتر در مقابل امراض مقاومت میکند، ضعف همین غده‌هاست. دو چیز موجب تصلب انساج که یکی از علائم پیری است، میگردد و آن عبارتست از: فعالیت فوق‌العاده غده فوق‌کلیوی، که موجب افزایش فشارخون می‌گردد و دیگری عبارتست از: فساد غده درقی که در صورتی که سالم باشد بوسیله کاهش فشارخون فعالیت فوق‌العاده غده کلیه را خنثی میکند.

۱- غده درقی

این غده زیر جوزک «گلو» واقعست ضعف آن موجب ابلهی و مرض میکزودیمما میگردد. پوست و مو هم دچار تغییراتی می‌شود. اگر این غده بحد فوق‌العاده در تن تولید گردد، ضعف اعصاب و لاغری پدید می‌آید.

۲- پاراتیروئید

این غده نزدیک غده تیروئید واقعست. ضعف آن موجب ضعف اعصاب گشته، مرض تیتانی را تولید میکند.

از غده تیروئید ماده‌ئی بنام تیروکسن ترشح می‌شود. این ماده عمل متابولیسم را کنترل

می‌کند، ضعف غده تیروئید زمینه را برای امراضی از قبیل دیابت و رماتیسم و نقرس و سرطان فراهم می‌کند. میتوان غده تیروئید را بوسیله جوهر تیروئید که از حیوانات بدست می‌آید تقویت کرد.

۳- غده صنوبری

این غده زیر مخ واقعست: این غده رشد تن و قوای دماغی را کنترل می‌کند، فعالیت فوق‌العاده آن موجب رشد فوق‌العاده جسم میشود.

این غده ماده‌ئی تولید می‌کند که موسوم است به «پیتوترین». رشد تن بسته باندازه و چگونگی ترشح این ماده است. اگر این ماده در کودکی فوق‌العاده زیاد در تن ترشح شده، قامت شخص هم فوق‌العاده بلند میشود و این خود یک نوع بیماری است.

اگر برعکس این غده فوق‌العاده ضعیف باشد رشد شخص متوقف میگردد. درین صورت شخص یا بفریبهی و کودنی مبتلا می‌شود و یا فوق‌العاده زرننگ و لاغر می‌گردد. بهمین جهت است که بعض کوله‌ها این قدر زرننگ هستند!

۴- 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. کسانی که «انسولین» خود را از دست داده‌اند، دچار مرض قند میشوند ایشان انرژی خود را از دست میدهند چون قسمت اعظم انرژی از سوخت قند بدست می‌آید و وضع قند تن هم فقط وقتی خوب میشود که انسولین باندازه کافی فراهم شده باشد در نتیجه قند جسم به مصرف نرسیده، با ادرار خارج می‌شود. انسولین مصنوعی که به بیماران مبتلا بمرض قند میدهند، مثل انسولین طبیعی نیست و زیانهای در بردارد.

۵- گونادها

این غده‌ها در آلت تناسلی مرد پیدا میشود. نظیر این غده در تخمدان زن هم پیدا میشود. این گونادها مستقیماً تحت کنترل غده صنوبری است. برای طول عمر و حفظ جوانی، این غده‌ها باید سالم باشند. عصاره‌هایی از گناد سایر حیوانات را تهیه کرده‌اند ولی تجربیاتی که

درین باره شده هنوز به مرحله کمال نرسیده.

۶ - غدد فوق کلیوی

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

در پایان باید گفت در تن سه نوع غدد ترشح میشود: یکی غدد مترشحه داخلی است که ترشحات خود را بخون میریزد مثل غدد 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 دسته غدد مختلط هستند که هم در جهاز هاضمه و هم در خون میریزند مثل ترشحات کبد!

ضمناً اختلالات غدد مترشحه داخلی نه تنها در بر هم خوردن وضع سلامتی انسان موثر است بلکه در زیبایی او هم اثر دارد چنانکه این نوع اختلالات باعث بروز آکنه و رشد زیادی مو هم میگردد.

۱۲ - تأثیر آب و هوا در تندرستی

شک نیست در اینکه آب و هوا در تندرستی تأثیر بسزائی دارد بهمین جهت است که در بعض موارد اطباء برای بیماران تغییر آب و هوا را تجویز میکنند بعض اوقات تأثیر آب و هوا در دفع مرض واقعاً معجزه میکند.

بطور کلی آب و هوای معتدل بهترین آب و هواست بشرطی که مرطوب نباشد زیرا آب و هوای مرطوب قابل نمو میکربها و مولد امراض گوناگون است: مثلاً امراضی مثل وپا، تبزرد، مالاریا، امراض کبد و سینه در چنین جاها باسانی انتشار مییابد.

این نکته را باید همواره در نظر داشت که همچنانکه رفتن از اطاق فوق العاده گرم، بیک محیط فوق العاده سرد موجب میشود بزکام مبتلاگردیم همچنان مسافرت از نواحی بسیار گرم

بنواحی بسیار سرد (و یا بالعکس) موجب بیماریهای طاقت فرسا گشته و چه بسا اسباب مرگ را فراهم میکنند.

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

اگر شخصی که در کشور معتدل زندگی میکند ناگهان بنواحی فوق‌العاده سرد برود، مبتلا بامراض کلیه و سینه میگردد بطورکلی 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.

بطورکلی آب و هوای همین نوع نقاط برای تندرستی مفید است خاصه برای اشخاصیکه تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و یا مسلول شده‌اند و گرفتار تنگ نفس و درد سوءهاضمه و سردرد و امراض روحی هستند. زخم در چنین نواحی زودتر التیام می‌یابد. آب و هوای دریا خواب‌آور و دافع اضطراب و نگرانی است.

کسانیکه در دره‌ها زندگی میکنند، چندان از آب و هوای سالم بهره‌مند نیستند ولی کسانیکه در کوهستانها زندگی میکنند، غالباً از تندرستی بهره‌مندند و هرگز به سل و مالاریا مبتلا نمیگردند ولی ممکن است بامراض قلب دچار شوند.

آب و هوای کوهستانها برای سالخوردگان و یا کسانیکه 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 فوق‌العاده خطرناک است.

بدترین آب و هواها، آب و هوای مرطوب و متغیر است.

بهداشت غذایی برای مسافران

همانطور که گفتیم تغییر آب و هوا در تندرستی تأثیر دارد. بهمین جهت لازم است در موقع مسافرت بکشورها و یا مناطق مختلف یک کشور، احتیاطات لازم را در مصرف غذا بنمائیم زیرا همانطور که در مناطق سرد احتیاج به پالتو و در نواحی گرم احتیاج به پیراهن خالی داریم از حیث غذا هم در هر منطقه بیک نوع غذای مخصوص محتاج میباشیم که مصرف غذاهای مناطق دیگر در آنجا سازگار نیست. ذیلاً مختصری درباره این موضوع از نظر خوانندگان میگذرانیم باشد که آنان را بکار آید.

مسافرت به مناطق جنوب ایران

کسانیکه در ایام تابستان به مناطق جنوب ایران مسافرت میکنند باید حتماً «آبلیمو، خاکشیر، لیمو عمانی و تمر هندی و امثال اینها را همراه خود ببرند و در آنجا آن را مرتباً مورد استفاده قرار دهند و هر نوع میوه و سبزی بااستثناء غذاهای چرب و شیرینی که بدست آوردند، در خوردن آنها افراط ننمایند و مخصوصاً خیار و هندوانه زیاد میل کنند و چنانچه دسترسی به میوه و سبزی پیدا ننمودند ناگزیر باید به قرص و ویتامین های محلول متوسل شده و روزی چند قرص ویتامین ث و چند قرص ویتامین ب مرکب و مقداری قرص نمک خورده و باین طریق جبران کاهش ناگهانی آنها را بنمایند و حتماً روزی یک قاشق آب دریا بنوشند»

بالعکس افرادی که به اروپا مسافرت میکنند، باید خوراکیهای چرب و شیرین میل کنند. برای این گونه افراد مخصوصاً شاه بلوط، پسته زمینی، پسته، فندق و گردو نافع است. همچنین از لبنیات (بخصوص شیر، خامه و کره) که در اروپا از لحاظ کیفیت بسیار عالی است باید حداکثر استفاده را بکنند.

مسافرت به سواحل بحر خزر

هوای دریاچه خزر برای افرادی که فشارخونشان پائین است مضر و برای کسانی که فشار خونشان بالاست مفید می‌باشد دکتر جزائری در کتاب «برنامه غذایی در سفر» مینویسد: «خانمهایی که ضعیف و کم خون می‌باشند هنگام توقف در آنجا احساس خستگی و ناراحتی مینمایند و لازم است قبل از حرکت و هنگام توقف بآن سواحل غذاهایی که خون و فشار آنها زیاد میکنند، مانند خرما و آب هویج زیاد میل نمایند. کلیه مسافران باید از راه رفتن و زیاد گرفتن حمام آفتاب خودداری کنند زیرا ایران زیادتر از مقدار لازم ویتامین (د) داشته و احتیاجی به آفتاب ندارد و زیاده‌روی در این کار خطرانی دارد که نباید آنها را از نظر دور داشت مثلاً بین ما شایع است که اشعه آفتاب میکرب سل را میکشد و در معالجه این مرض نقش مهمی دارد. اکنون عکس این موضوع نیز ثابت شده و علناً هم می‌بینیم که کسانی که زیاد در آفتاب راه می‌روند و زیرتابش مستقیم خورشید کار میکنند زودتر از دیگران باین بیماری خانمانسوز مبتلا میشوند.»

همچنین مسافران باید کبد خود را با خوردن زیتون و عناب و سایر دوستان کبد مثل انواع نعناع اصلاح نمایند و غذاهای معرق و زیادکننده ادرار مثل خربزه و گرمک را زیاد میل نمایند و از خوردن غذاهای مانده که غالباً در رستورانهای ساحلی به مشتریان میدهند اجتناب نمایند و با غذا مقداری آبلیمو مصرف کنند.»

دل بهم خوردگی در هنگام مسافرت

در هنگام مسافرت مخصوصاً مسافرت با کشتی و هواپیما عده‌ای از افراد مخصوصاً کسانی که عادت باین گونه مسافرت‌ها را ندارند، دچار دل بهم خوردگی و استفراغ میشوند. ظاهراً بنظر میرسد که علت آن از خرابی طرز کار دستگاه گوارش است حال آنکه این ناراحتی مربوط بگوش و دستگاه حس تعادل است که در برخی از افراد بعللی ضعیف گشته است، دکتر جزائری

در کتاب «برنامه غذایی در سفر» درین باره چنین مینویسد:

«ما تعادل بدن خود را در اثر جابجا شدن مایع موجود در نیم دایره گوشمان حفظ میکنیم، همانطور که گربه با بالا و پائین کردن سبیل خود و بند بازی که روی طناب راه میرود با سبک سنگین کردن چوب دستی خود می‌کند، این مایع در موقع خواب ساکت و بی‌حرکت است و یکی از اسرار خوابیدن میباشد... اگر زیاد بخوابیم تعادل این مایع بهم می‌خورد و دیگر نمیتواند باسانی حرکت کند و بهمین جهت است که از قدیم گفته‌اند خواب، خواب می‌آورد. دهاتی‌هایی که خواب عمیق ندارند بیشتر از شهرها دچار این عارضه میشوند.»

پس بهترین راه برای اینکه این مایع موقع حرکت و سائل‌نقلیه زیاد تکان نخورد و سبب دل‌بهم‌خوردگی نشود عمیق کردن خواب است و خوردن غذاهای خواب‌آور مثل کاهو برای این کار مفید است و اگر افیون کاهو که از شیر ساق کاهوهای وحشی بدست می‌آید داشته و کمی بخوریم اثرش نیکوتر است. پزشکان قدیم ایران هم خوردن کاهو را بهترین دارو برای جلوگیری از عوارض تغییر آب و هوای اقلیمی میدانستند.»

شخصاً چند بار تجربه کرده و دیده‌ام که خوردن غذاهائی که دارای فلفل هندی تند است. در جلوگیری دل‌بهم‌خوردگی هنگام مسافرت با هواپیما مؤثر بوده است. نمیدانم در دیگران هم فلفل هندی همین اثر را دارد یا خیر.

دکتر جزائری عقیده دارد علاوه بر اینکه طرز کار کردن حس تعادل گوش در دل بهم‌خوردگی اثر دارد، وضع ذخیره ویتامین «ب» در بدن مسافر هم مؤثر است. بهمین جهت «عکس‌العمل بدن در برابر این عارضه در اشخاص متفاوت است. عده‌ای همینکه وارد کشتی یا هواپیما یا اتومبیل و امثال آنها میشوند حالت چرت در خود حس کرده و کم‌کم بخواب می‌روند و عده‌ای برعکس بهیجان آمده دچار سرگیجه و استفراغ میشوند و این موضوع ارتباط به مقدار ویتامین «ب» در بدن دارد یعنی آنکه بخواب می‌رود از این ویتامین زیاد دارد و خوابش عمیق است و آنکه به هیجان آمده و مبتلا به دل‌بهم‌خوردگی میشود از این ویتامین کسر دارد. بنابراین دسته اول و دوم میتوانند خرما، کشمش، سیب، پیازخام و سایر میوه‌ها و سبزی‌های آرامبخش را میل نمایند و دسته دوم حتماً باید غذاهائی که دارای ویتامین ب میباشد مثل جگر، مخمر آبجو، سبوس، برنج، مرکبات و گوشت و ماهی زیاد میل نمایند و بدینوسیله بیماری خود را تسکین دهند. خوردن آب‌لیمو به محض ورود به وسائل‌نقلیه برای این بیماران نهایت لزوم را دارد و همچنین خوردن قهوه و چای مسکن خوبی برای آنهاست. دسته دوم

میتوانند مقداری کاهو میل کنند تا آنها هم مثل دسته اول بخواب روند و احساس ناراحتی نکنند زیرا کاهو بعلت داشتن افیون مخصوصی که دارد خواب آور است.»

۱۴- تأثیر شغل در تندرستی

دهقانان بر اثر فعالیت در هوای آزاد خیلی کم دچار امراض میگردند ولی کارگران بیش از سایر طبقات در معرض مخاطرات و امراض هستند از جمله:
سنگتراش - فولادتراش - کارگران کارخانه پنبه و آسیابان همواره مستعد ابتلاء بمرض سل هستند.

غواصان ممکن است بفلج مبتلاگردند و یا غرق شوند، ماشین نویس، نویسنده، تلگرافچی و تلفونچی و بطورکلی اشخاصی که مجبورند تا دیر زمانی روی صندلی بنشینند، گرفتار امراض معده می شوند.

حروفچین چون کارش حساس و یکنواخت است، ممکن است دچار کسالت‌هایی بشود مگر اینکه باندازه‌ی کافی آسایش کند و غذا بمقدار کافی بخورد و در هوای آزاد ورزش کند. بعلاوه حروفچین بعلت قرار گرفتن در معرض براده سرب ممکنست به بیماری ریوی مبتلا شود.

داروساز - پزشک - عکاس - دباغ - بنا - نقاش - شوهر - کارگر حمام و خلاصه کارگران بیش از سایر طبقات در معرض ابتلاء بامراض هستند مخصوصاً سل و سرطان.

۱۵- ماساژ «مالش»

ماساژ از روزگاران قدیم در ایران و یونان و روم و هندوستان معمول بوده و در درمان امراض رل مهمی بازی میکرده است ماساژ علاوه بر اینکه درمان بعض امراض را سریعتر میکند بدفع سموم غده‌ها و پوست نیز کمک میکند. ماساژ اگر با دست انجام گیرد، کلیه فعالیت‌های اعضاء را تقویت میکند.

امروز مالش دادن خود فنی شده که باید یاد گرفت و کسی که مالش می‌دهد علاوه بر اینکه باید نیرومند باشد باید نکاتی چند در هنگام مالش دادن رعایت کند یکی اینکه بیمار را طوری قرار بدهد که با سانی بتواند او را ماساژ دهد و دیگری اینکه قبل از ماساژ دادن دستهای خود را خوب بشوید و آنها را بهم بمالد تا گرم شوند و ثالثاً اطاق را با اندازه کافی گرم نگاهدارد تا مریض سرما نخورد و رابعاً مریض را کاملاً لخت نکند مخصوصاً در صورتیکه فوق‌العاده علیل باشد. خامساً با نظم و ترتیب و هم آهنگی بماساژ پردازد. سادساً لا اقل پس از دو ساعت که مریض از صرف طعام منصرف شد، بماساژ پردازد. برای درمان بعضی امراض مالش مورد استفاده قرار می‌گیرد از جمله: کمردرد - چاقی - امراض قلب - شکستگی استخوان - سردرد - بیخوابی - مرض اعصاب - فلج - سوء هاضمه - آپاندیسیت - نئوراستنی - نفرس - نرمی استخوان - تصلب شرائین - رگبرگ شدگی و انواع امراض دیگر.

هانری دورویل در کتاب «نیرومندی» درباره ماساژ دستورهای سودمند زیرین را می‌دهد: «برای ماساژ دادن، دست باید همیشه باز و انگشتان بهم چسبیده باشد (بدون آنکه بهم فشار آورند) دست نباید در هیچ موقع منقبض گردد و مچ دست باید کاملاً نرم باشد هر قدر ماساژ بدن با نظم و بدون فشار انجام یابد بهمان نسبت اثرش بیشتر خواهد بود.

«هر نوع ماساژ صحی باید در جریان خون و ریه انجام یابد تا در نتیجه رجعت خون فاسد را بقلب تسهیل کند باید ماساژ را از دورترین نقطه بدن (نسبت بقلب) شروع کرد و بطرف سینه متوجه شد ضمن ماساژ بهتر است که تماس دست با پوست بدن قطع نگردد همینکه دست بانتهای حرکت رسید باید آن را از بدن جدا کرد و برای حرکت دوم بمحل اولیه رجعت داد.

«شکم را باید در جهت فیزیولوژیکی ماساژ داد یعنی باید دایره‌ای در حول ناف رسم نمود.» «برای این کار دست باید بدون هیچگونه خشونت در جهت روده بزرگ حرکت کند ماساژ شکم عمل روده را بمقدار زیادی تسهیل میکند.»

«با در نظر گرفتن مطالب مختصر بالا عمل ماساژ را میتوان بطریق زیرین شروع کرد: «بدو سر و گردن خود را ماساژ دهید. برای این کار باید سمت راست سر را با دست راست و سمت چپ را با دست چپ ماساژ داد. ابتدا دست خود را در طرف راست پیشانی بگذارید و سپس ضمن حفظ تماس با پوست بدن آن را بطرف سینه پائین آورید. درین حرکت باید سعی کرد که انتهای انگشتان بتدریج از روی گیجگاه و عقب گوش و روی گردن بگذرد. هنگام عبور از گوش باید داخل دست راست را گود کرد و همینکه دست بانتهای حرکت خود رسید تماس بدن

را قطع کنید و مجدداً دست خود را در محل اولی قرار دهید. معمولاً چهار تا پنج حرکت کافی است. بعد با دست چپ در سمت چپ سر همان عمل را تکرار کنید این ماساژ در وریدهای سطحی گردن تأثیر میکند و بر اثر تسهیل رجعت خون بقلب کتزیون سر را از بین میبرد. این عمل برای کسانی که اغلب در معرض سنگینی سر قرار میگیرند فوق العاده نافع است...

«بعد دست‌های خود را ماساژ دهید و از دست راست شروع کنید برای این کار با دست چپ باید مچ دست راست را گرفت و بعد دست را با ملایمت بطرف شانه حرکت داد. پس از رسیدن به شانه دست چپ را از بدن جدا کنید و آن را بمحل اولیه برگردانید همین حرکت را با دست راست انجام دهید. برای هر دست چهار یا پنج حرکت کفایت میکند.

«بعد پاهای خود را ماساژ دهید برای این کار روی زمین بنشینید و قوزک یکی از پاها را با دست بگیرید و با ملایمت دستهای خود را تا انتهای ران پا ببرید این عمل را برای هر یک از پاها چهار تا پنج مرتبه تکرار کنید.

سپس شکم را ماساژ دهید برای این کار روی کناره تخت خواب یا صندلی بنشینید دست شما باید بدون خشونت در حول ناف دایره منظمی رسم کند. این حرکت دورانی باید در جهت روده بزرگ انجام یابد (از چپ بر راست) بدین ترتیب و بدون توقف ده مرتبه حرکت دورانی را اجرا نمایید. این حرکت دورانی برای عمل روده‌ها بی نهایت مفید است.

ماساژهای مذکور برای جریان خون نافع است و همینکه ماساژها پایان یافت. شما در بدن خود یک نوع راحتی، آرامش و آزادی بی سابقه‌ای احساس میکنید، حرارت مطبوعی تمام بدن شما را فرا میگیرد و سهولت و نرمی بیشتری در حرکات شما ظاهر میشود.

۱۶ - خنده و گشاده‌روئی

خنده بزرگترین داروی شفابخشی است که در دسترس بشر گذاشته شده زیرا خنده دستگاه هاضمه و تنفس را بفعالیت برمی‌انگیزد و جریان خون را سریعتر میگرداند و در نتیجه سموم بدن دفع میشود.

دکتر مارشال هال بیماران را که باور جوع می‌کردند میگفت تا میتوانید دواي خنده بخورید که دوائی بهتر از آن نتوانید یافت.

خنده علاوه بر اینکه نیروی جسمی و معنوی را تقویت میکند. بر زیبایی نیز میافزاید. هنرپیشه‌ای میگوید: «اندوه دشمن زیبایی است» خنده هم دل را جوان نگه میدارد و هم صورت را و آدم خنده‌رو در هر مجلسی که راه می‌یابد مثل خورشید آنجا را روشن میکند. آدم خنده‌رو محبوب و عزیز است و در نتیجه در زندگی کامیاب هم تواند شد.

هیچ غذایی خوشمزه‌تر و سودمندتر از خنده نیست. اگر سفره این غذا را نیابید، باید گفت که از خوردن بهترین غذاها محروم مانده‌اید. خنده دشمن بزرگ سوء هاضمه است. پس شگفت نیست اگر دانائی بگوید: ضایع‌ترین روزها روزیست که نخندیده‌ایم!

ادوارد دوم، شاه انگلستان، بهرکس 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، مسخره‌ای را با حقوق گزاف استخدام میکردند. یکی از این مسخره‌ها بهلول معروف میباشد که هارون الرشید را از خنده روده بر میکرد.

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

کسی که همواره در اندوه غوطه‌ور است، بیک مرگ تدریجی دچار میگردد. اندوه مثل تیزاب است؛ بهرکجا داخل شود آنجا را میخورد. دکتر ژاکوبی می‌گوید: «تحقیقات نشان داده که اندوه کشنده است. اندوه سلولهای دماغ را ضعیفتر میکند و آنرا برای ابتلاء بامراض دماغ آماده میسازد.»

اندوه همان اثر را روی 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، رشد و نمو میکند باید بر ضد اندیشه‌هایی که اسباب پریشانی و اندوه را فراهم میکند، جنگید. زیرا اندیشه‌های اندوه‌آور مثل اندیشه‌های جنایت‌انگیز، آزار دهنده است شخص میتواند بوسیله جوان نگاهداشتن نیروهای معنوی، جسم خود را هم جوان نگاهدارد. افکار اندوه‌آور مغز زندگی را میخورد.

بعض مردم پیش‌بینی‌های بیجا میکنند و بدینوسیله برای خود اندوه میتراشند و در آتش

آن میسوزند.

یک 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 لذتبخش نیست. و یک عده دیگر رنجهایی را که خود در عرض عمر کشیده‌اند و افکار یا س 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 اندرز گوته را در نظر داشته باشند که میگوید: «غصه و گرفتاریهای خود را برای خودتان نگاه بدارید و زندگی دیگران را تیره نگردانید.»

گفته‌اند آدم خوشحال مثل گردونه است که حتی از روی سنگلاخها با جست و خیز روان میشود، ولی آدم اندوهگین مثل یک گاری بی‌فر است که حتی موقعی که از روی کوچکترین سنگریزه‌ای میگذرد، قیل و قال راه میاندازد!

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

دانشمندی گفته: خنده همان خاصیت را در خنده‌رو میبخشد که خورشید در گیاه میبخشد. دیگری گفته: کار فوق‌العاده، فقر و عدم اعتدال در اکل و شرب و تنبلی بزرگترین دشمنان آدمی هستند ولی دشمنی بدتر از غم و غصه نیست!

کسی میتواند خوشحال باشد که بداند چطور از آنچه دارد لذت ببرد. خواستن چیزهایی که بدست نمی‌آیند و 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 میپزد و سرانجام پشیمان میشود چه نقد را از دست داده و بنسبه دست دراز کرده، پیداست چنین شخص هرگز خوش نتواند بود.

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

لینکن برای اینکه از اندوه‌رهایی یابد کتابی که پر از هزلیات بود میخرد و در کثو میز خود میگذاشت و در مواقعی که خیلی از کار خسته میشد آنرا مطالعه میکرد. بقول خودش شوخی و

لطیفه گوئی نگهدارنده زندگی او بود.

پس بجاست اندرز دکتر جانسن را بکار بندیم که میگوید: هر کس باید یک بخش از روز را با خنده رویان بگذراند!

۱۷- عادت

زاهدی در بیابانی تنها زندگی میکرد. جوانی نزد او آمده و خواهش کرد اجازه بدهد با او زندگانی کند تا طریق رستگاری را بیاماید و گام در راه خوشبختی نهد. زاهد قبول کرد. بامداد روز بعد، زاهد نخستین درس خود را بجوان داد.

یعنی او را همراه خود به بیشه‌ئی برد و فرمان داد که نهالی را بر کند. جوان چون نهال فوق‌العاده ضعیف بود فوراً آنرا از ریشه برکند. سپس زاهد اندکی فراتر رفت و بنهال نیرومندتری اشاره کرد و فرمان داد آنرا برکند. این بار جوان کمی برنج افتاد. باز هم زاهد اندکی جلوتر رفت و بدرختی اشاره کرد و فرمان داد آنرا برکند. پیداست جوان از عهده برکندن 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 آمده‌اند، باسانی میتوان آنها را از بین برد ولی همینکه نیرو گرفتند و رشد کردند، کار دشوار میشود. اگر میخواهی طریق فضیلت بیوئی و راه تقوی بجوئی بنخستین خواهشی که دل بر میانگیزاند توجه کن: اگر آنرا بد یافتی در هماندم نابودش نما و اگر نیکش یافتی بدنبالش بشتاب.

از همین حکایت میتوان دریافت چقدر عادت و شهوات پر قدرت هستند. بارها میشنویم که تریاکیها و یا مشروبی‌ها با آه و ناله میگویند: همان یک پیاله و یا یک پک بود که ما را باین روزگار افکند. بله همان یک پیاله و یک پک چنین اثرات موحشی از خود بر جای میگذارد. بجاست قدرت عظیم عادات را در نظر بگیریم و خود را دچار دامهای آن نگردانیم چه بقول دانائی عادت معلمی است خائن و ظالم ولی در آغاز فوق‌العاده ملایم است. با نیرنگ شگفت‌انگیزی پیش میآید در حالیکه ماسکی هم بچهره خود زده است ولی همینکه بر شاگرد خود تسلط یافت، ماسک را از صورت بر میدارد و خود را همچنان که هست نشان میدهد. حالا اگر آدم سست نهاد باشد حتی در این هنگام جرأت 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 نه ارباب ولی چون همه قوی الاراده نیستند که هر وقت دلشان خواست بر علیه عادت خود قیام کنند لذا همان بهتر که عادت نیک در خود پروورانیم و زنجیرهای عادات بد را از هم بگسلانیم.

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

۱۸- سحرخیز 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، پر حرارت و طوفانی است و عصر هم آرامش و وقار دانائی پیر را نشان میدهد و شب هم همان سکوت و دهشت مرگ را! بنابراین بهترین مواقع روز، بامداد است، حیف است کسی این بخش از روز را در رختخواب بگذراند.

اغلب کسانی که دیر زمانی در رختخواب میخسبند، ناخوشند چه اشخاص سالم خود بخود زود بر میخیزند و از نسیم بامدادی لذت می‌برند سحر خیزی بهترین عادات است. زیرا با این عادت، عادات نیک دیگر تولید میگردد.

بنیامین فرانکلن سیاستمدار معروف آمریکا که بیش از هشتاد سال عمر کرد می‌گوید: «زود بخواب رفتن و زود بیدار شدن آدمی را تندرست و دارا و خردمند میگرداند.» سحر خیزی باندازه‌ای عادت پسندیده‌ای است که بعض بزرگان خود را بزور باین عادت معتاد کرده‌اند چنانکه بوفن طبیعی دان فرانسه و تولستوی ادیب روسیه که هر دو در جوانی صبح دیر از خواب بر میخاستند، تصمیم گرفتند سحر خیز شوند لذا بنوکران خود دستور دادند که هر روز آنان را برخیزانند و اگر بر نخاستند، آب سرد بر سرشان ریزند تا مجبور شوند که برخیزند! نوکران همین کار را کردند و بالاخره تولستوی و بوفن، از عادت زشت خود رهائی

یافتند و توانستند مقداری بر شاهکارهای خود بیفزایند ولی کسی که عادت نداشته است زود بیدار شود و می‌خواهد باین عادت معتاد شود، باید در آغاز احتیاط زیاد کند که سرما نخورد. دکارت فیلسوف فرانسه از طفولیت عادت داشت روی رختخواب در حال بیداری تا دیر زمانی دراز بکشد و در افکار خود غوطه‌ور شود لذا از همان ایام طفولیت پدرش او را «فیلسوفک» میخواند. دکارت تا اواخر عمر بهمین عادت گرفتار بود و بر اثر تغییر این عادت بطور ناگهانی سرما خوردگی مبتلا شده درگذشت. توضیح آنکه ملکه سوئد در اواخر عمر دکارت را نزد خود خواند و او را مجبور کرد صبح‌ها خیلی زود باو فلسفه درس بدهد ولی دکارت بیچاره که عادت بسحرخیزی نداشت، در نتیجه این تغییر رویه، به سرما خوردگی مبتلا شد و سرانجام در نتیجه همین سرما خوردگی درگذشت.

۱۹- علت فساد دندان

«مرا بسود و فرو ریخت هر چه دندان بود»

«نبود دندان لابل چراغ تابان بود»

«رودکی»

با جلوگیری از فساد دندان نه تنها زیبایی صورت را حفظ کرده‌ایم بلکه از ناتندرستی هم جلوگیری نموده‌ایم زیرا از دندان فاسد زهر ترشح میشود و این زهر وارد جهاز هاضمه شده و از آنجا در خون رفته موجب آلودگی خون میگردد.

در حقیقت دندان فاسد که هنوز معالجه نشده، یک کارخانه کوچک زهرسازی است! علاوه بر این اگر دندان فاسد شده باشد غذا درست خرد نشده با بذاق دهن آنطور که شاید و باید نیامیخته و در نتیجه کار فوق العاده بر جهاز هاضمه تحمیل می‌کند و این کار زیادی موجب سوء هضم، رماتیسیم، تورم لوزتین و امراض دیگر می‌گردد و اما علت فساد دندان یکی دو تا نیست. اینجا بعضی علل را ذکر می‌کنیم:

۱- خوردن غذاهای ناسازگار ۲- نشستن دندان. باید متذکر بود که نشستن دندان خود موجب خرابی دندانها نمی‌گردد چنانکه دندانهای سیاهان افریقائی با آنکه آنرا نمیشویند از دندانهای ما بسی بهتر است ولی ما که متمدن شده‌ایم و غذاهای ناسازگار می‌خوریم، برای از

بین بردن اثرات بد این غذاها مجبور هستیم دندانهای خود را هر شب قبل از خوابیدن و بامداد موقع بیدار شدن بشوئیم. ولی باید در نظر داشته باشیم که شستن دندان قبل از خوابیدن مهمتر است.

زیرا بقول دکتر محسن سیاح، موقع خواب بذاق دهان قادر بخشی نمودن اسیدهای موجوده نبوده و دهان در این موقع بحالت ترشیدگی در می آید و زمینه بسیار مناسبی جهت پوسیدگی دندان حاضر می شود.

اگر ما فقط غذاهائی که در آشپزخانه طبیعی تهیه میشود می خوریم هرگز بدنمان درد مبتلانیستیم. پیوره و کرم خوردگی هر دو نتیجه خوردن غذاهای ناسازگار و نخوردن غذای مورد نیاز تن است، فقط کسی که خونش آلوده شده و بسمومیت مزمن دچار گشته، به پیوره مبتلا می شود. دکتر محسن سیاح درباره علل خرابی دندان می نویسد:

بعضی پوسیدگی دندانرا شبیه پوسیدگی استخوان دانسته اند. در قرن نوزدهم اساتید دیگری فرض دیگری کرده اند که پوسیدگی نتیجه نقصان املاح آهکی دندانها است که در اثر اسیدهای دهان پیدا میشود (فرض شیمیائی). در سال ۱۷۴۷ پروفیسور روبن برای پوسیدگی دندان منشاء میکربی بنام «لپتوتریکس بوکالیس» دانست.

امروز بر حسب تحقیقات و کارهای بعض اساتید (فرض شیمیائی) طفیلی (فرض شیمیكوپارازی نتر) را محقق دانسته اند.

همو در کتاب امراض دهان و دندان می نویسد:

گالپ ثابت کرده که ضریب مقاومت دندانها با سن اختلاف زیاد پیدا می کند 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 می باشد که آنرا «سن شوم بیرون آمدن» مینامند و آن از ۶ الی ۲۱ سالگی می باشد اگر درین دوره مراعات حفظ دندانهای شیری اطفال نشود، دندانهای دائمی در یک محیط نامنظمی بیرون می آید و چون ضریب استقامت درین سال کم است، ضریب پوسیدگی باعلا درجه میرسد.

گالپ ثابت کرده است که هر چه دندان و زین و سنگین تر باشد همانقدر بیشتر دارای املاح آهکی می باشد، و بعلاوه ضریب مقاومت دندان در مقابل پوسیدگی نسبت مستقیم با وزن آن دارد. یعنی هر چه عناصر مرکب کننده دندان متراکم تر و سنگین تر باشد دندان دیرتر 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 مینمایند، یا موضعی هستند

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 اختلافات جهاز هاضمه است.

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

۱- نوشیدن آب خیلی گرم و سرد.

۲- نوشیدن آب سرد پس از تناول غذای بسیار گرم.

۳- شکستن یخ و چیزهای سخت (مثل فندق و پسته).

۴- زیاد مسواک زدن و زیاد با چوب کبریت (و غیره) با دندان‌ها ور رفتن.

تمام اقدامات فوق‌الذکر موجب از بین رفتن مینای دندان گشته زمینه را برای رشد میکربها

در مغز دندان فراهم میکند.

بعض اطباء با مسواک و خمیر دندان مخالف هستند و می‌گویند همین خمیرها و همین

مسواک‌ها، گاه موجب خرابی دندانها می‌گردد زیرا مسواک موجب سائیدگی مینای دندان

می‌گردد و خاصیت خمیر دندان هم درست معلوم نیست که بتوان بر آن اعتماد کرد.

لذا ایشان می‌گویند که بهترین وسیله برای پاک نگه داشتن دندانها اینستکه با یک قطعه

لیموترش صبح بعد از بیدار شدن و شب قبل از خوابیدن دندانها را پاک بشوئیم و اگر لیموترش

نبود باید یک دانه سیب بعد از صرف شام بخوریم.

۲۰- جلوگیری از ریزش مو

ریزش مو چندین علت دارد؛ یا ارثی است و یا بر اثر وجود بعضی امراض و یا بر اثر ناپاک

بودن پوست سر است و یا بر اثر نرسیدن غذای مورد نیاز به پیاز پوست.

همچنانکه بعضی مواد شیمیائی اگر به خاک باغچه اضافه کنید، گیاه بهتر می‌رود، همچنان

اگر بعضی سبزیجات را بخورید، مویتان بهتر نمود میکند. برای اینکه موی اسب قشنگ و براق

شود باو هویج میخورانند. همچنین دام پروران بما کیانها غذای مخصوص میدهند تا پره‌ای آنان خوب نمو کند. عمر مویک الی چهار سال است. عمر مژگان ۵۰ روز می‌باشد.

لذا مواگر گاهگاهی بریزد خطرناک نیست ولی وقتی که کراراً به مقدار زیاد بریزد نشانه بروز نخستین عوارض طاسی است. برای جلوگیری از طاسی باید با یکی از روغن‌ها (مثلاً 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 غذاهائی که دارای ویتامین (الف و ب مخلوط) هستند خورد و حتی الامکان کلاه کمتر بر سر گذاشت تا پیاز مو بهتر بتواند از اشعه خورشید و هوا تغذیه کند.

میوه‌جات و سبزیجاتی که دارای ویتامین الف هستند عبارتند از:

کدو - گوجه فرنگی - برگ چغندر - شلغم - لویای خشک - شیر - کره - پنیر - سبزیجات از همه نوع - کاهو - زردآلو - آلو سیاه - ریواس - هندوانه.

ویتامین (ب مخلوط) در این سبزیجات و میوه‌جات پیدا میشود: سیب‌زمینی - نخود (سبز و خشک) اسفناج - کاهو - عدس - هویج - گل‌کلم - پنیر - شیر - زرده تخم مرغ - مویزر گلابی - انجیر - زردآلو - نارنگی.

مو هم مثل یک موجود زنده، تغذیه و رشد میکند و میمیرد. عمر مو در حدود ۱۵۰ روز است. و قتیکه این سن طی شد، مو میریزد و اگر پیازچه مو سالم باشد، یک موی دیگر بجای آن رشد میکند. والا طاسی عارض انسان می‌گردد.

برای تقویت مو، ویتامین (آ) که در هویج موجود است. مفید میباشد. کتابهای قدیمی، شلغم را برای جلوگیری از ریزش مو تجویز کرده‌اند. همچنین جعفری و بطور کلی سبزیجات را برای این منظور مفید دانسته‌اند.

تا آنجا که تحقیقات علمی نشان داده است، ویتامین «آ» برای رشد سلولهای مربوط به بشره غشاء مخاطی لازم میباشد کمبود این ویتامین موجب ضعف سلولهای فوق‌الذکر میگردد. و چون سر متشکل از سلولهای مذکور است، بهمین جهت برای تقویت پیازچه، ویتامین «آ» لازم میباشد.

ویتامین «آ» در اثر پختن غذا در آب حل نمیشود و اگر غذا بطریق صحیح پخته شود حرارت در آن تأثیری نخواهد داشت ولی در غذای مانده اثرات این ویتامین از بین میرود.

همچنین در انتخاب سبزیجاتی که دارای ویتامین «آ» میباشند باید سعی کنیم سبزیجات مورد نظر هم تازه و هم جوان باشد مثلاً در موقع خرید «کاهو» و «قاصدک» که دارای مقدار زیاد ویتامین «آ» میباشد. باید تازه ترین و جوانترین آنها را انتخاب کرد.

لفل هندی تازه هم دارای ویتامین «آ» میباشد. فلفل فرنگی هم دارای این ویتامین میباشد. لهذا خوراکی فلفل فرنگی، یک غذای بسیار سودمند و سالمی است. فاصولیا، گل کلم و کدو هم دارای این ویتامین میباشد.

در بین میوه‌ها، آلو و گلابی و زردآلو و تمشک دارای این ویتامین میباشد. و اما برای جلوگیری از سفید شدن مو، باید ویتامین B کمپلکس باندازه کافی مصرف کرد. در سال ۱۹۴۰ تحقیقات نشان داد که ماده‌ای موسوم به Calcium Panthenate و همچنین Para amino benzoic Acid که در ویتامین B کمپلکس وجود دارد، از سفید شدن مو جلوگیری میکند.

ولی سفید شدن مو عوامل مختلفی دارد. چنانچه عاملش فقدان ویتامین B کمپلکس باشد، میتوان آنرا با خوردن غذاهائی که بمقدار زیاد ویتامین B دارند، برطرف کرد ولی اگر عاملش چیزی دیگر باشد، درمان دیگری لازم دارد.

در هر حال ویتامین B کمپلکس برای تقویت مو و براق کردن آن چیز بسیار مفیدی است. کسانی که بموی خود علاقه دارند باید از این ویتامین‌ها بحدا کثر استفاده را بکنند.

ولی این را هم باید در نظر داشت که خوردن ویتامین B کمپلکس و ویتامین «A» موقعی مؤثر واقع میشود که اعصاب انسان تحت فشار غصه و نگرانی نباشد. والا اگر شخص در معرض تندباد عواطف منفی قرار گرفته باشد، فایده‌ای از خوردن ویتامین‌های فوق‌الذکر بر نخواهد گرفت.

بعقیده یکی از پزشکان چنانچه روغن زیتون را با روغن اوکالپتوس بمقدار مساوی مخلوط کرده و بسر بمالند و سر را صبح و شب ماساژ دهند از ریزش مو و طاسی سر جلوگیری میکند. روغن نارگیل هم برای رشد موی سر مفید است.

۲۱- عواطف و سلامت معده

اگر بگوئیم معده آئینه‌یی است که در آن اندازه تندرستی شما منعکس میشود سخنی بگزاف نگفته‌ایم. نه تنها سلامت شما بلکه حتی شخصیت شما را معده تعیین می‌کند. بهمین سبب است افرادی که دچار یبوست مزمن هستند نمی‌توانند افراد خوش خلق و گشاده‌روی باشند و افرادی که دارای زخم معده و یا روده هستند اضطراراً کج خلق و عصبی‌اند و متأسفانه همین کج خلقی و عصبانیت موجب افزایش بیماری آنها می‌گردد مگر آنکه بنیروی اراده کج خلقی خود را تحت کنترل قرار دهند.

چهره حالت روحی و عاطفی ما نیز در آئینه معده منعکس می‌شود. در موقعیکه اندوهگین هستیم، معده هم ساکت و تنبل میشود، وقتی که دچار تشویش و نگرانی هستیم معده دچار تشنجات ناراحت‌کننده‌ای میشود و وقتی که وضع روحی ما نرمال و عادی است معده هم بوضع عادی خود بر میگردد.

ناراحتی‌های درونی بقدری عکس‌العمل شدید در معده می‌گذارد که چه بسا ممکن است امراض خطرناکی از قبیل زخم معده و سرطان ایجاد کند لذا نه تنها باید عواطف خود را کنترل کنیم بلکه باید حتی خوراکی را که روزانه مصرف میکنیم و طریقه‌ای که آن را میخوریم نیز تحت کنترل قرار دهیم مثلاً غذا باید نه تنها خوش مزه و خوش رنگ و فرح‌انگیز باشد بلکه باید خوب جویده شود و با خوشحالی خورده شود هر غذایی که بابتی میلی و ناراحتی خورده شود، اثرات سمی در معده باقی میگذارد و جریان عصیر معده را مختل می‌گرداند.

بیماریهائی که با داروهای گیاهی، سبزیجات و میوه جات قابل درمان می باشند.

آسم

شربت زرشک - دم کرده گل اسطوخودوس - آب پرتقال - دم کرده رازیانه - گلبرگ های گل شقایق - بادیان - جعفری - آب هویج - سنبل الطیب - آویشن - توت فرنگی

گلودرد

دم کرده زرشک کوبیده - شربت تمشک - غرغره با آب لیمو و آب ولرم - غره غره با آب ولرم و آب لیمو و قدری عسل - ترب سیاه - مربای گل بابونه - جوشانده برگ توت فرنگی - آب کرفس خام - تخم رازیانه مخلوط با بادیان، تخم ریزه سیاه و ریزه سبز - سوپ کلم.

آنفلوانزا

آب هلو - آب پرتقال - آب انگور - دم کرده اسطوخودوس جوشانده بنفشه خشک مخلوط با کمی عسل - سیر - شربت سیب - دم گیلاس - شلغم - آس شلغم.

جوش صورت

کاهو - شلغم - گوجه فرنگی

زخم اثنی عشر

هویج - شیرین بیان - کته با ماست - پنچ قاشق چایخوری عسل

کم خونی

انگور سیاه - هویج - اسفناج - جعفری

اسهال

ذغال اخته فرنگی - پیاز رنده شده با سیب - دمکرده گل مریم نخودی - جوشانده پوست گردو - آب برنج - سوسنبر - خلال نارنج و پوست پسته و چای سبز - دم کرده نعناع خشک مخلوط با چای سفید به اندازه مساوی - زردآلوی تازه - آب لیمو - دمکرده ریشه گل ختمی - دارچین - رازیانه - ماست - هویج - دمکرده برگ خشک درخت انگور - عسل.

ضعف اعصاب

گل بابونه - سوپ سیر - رازیانه - سنبل الطیب - برگ و یا گل بید مشک - شربت بید مشک - طرخون - انگور - بادام - ترب سیاه - سیب زمینی - کلم - کاهو - عدس - لویبای چیتی - عسل - جعفری - بادمجان - شربت به لیمو.

تصلب شرائین

گیلاس - آرتیشو - آلو - آلوچه.

درد مفاصل

هویج - گوجه فرنگی - موز - تره فرنگی - لیمو - گلابی - انگور - سیب.

یبوست

هویج - اسفناج - طرخون - کاهو - تره فرنگی - کدو - ریواس - حریره بادام - گیلاس - انجیر - زیتون - پرتقال - آلو و آلوچه - انگور.

برونشیت

سوپ سیر - جوشانده گل بنفشه - پرتقال - گل ختمی - آب هویج مخلوط با شیر - گلبرگ‌های شقایق - آلبالو - پرتقال - سیب.

بواسیر

پرتقال - سیر - لیمو - اسفناج - خرفه - خربزه.

قولنج کبد

بادام - کاسنی وحشی

سیاه سرفه

تره‌فرنگی - انجیر - سیب - سیر و شاهی آبی.

سوء هضم

کرفس - رازیانه - عدس - کاهو - پزشک - لیموترش - انگورفرنگی - گلابی.

باد سرخ

کاهو - لوبیا.

نقرس

رژیم انگور - شلغم - آب هویج - سیب - هندوانه - تخم شنبلیله - ریشه برگ بابا آدم - ترب سیاه - توت‌فرنگی - لیمو - گیلاس - تره‌فرنگی پخته - پرتقال - کرفس - کاسنی وحشی - کلم - رازیانه - باقلا - گوجه‌فرنگی - زیتون - گلابی - آلو - انگور.

شن کلیه و مثانه

هویج - لوبیا - شلغم - پیاز - سیب‌زمینی - ترب - لیموترش - توت‌فرنگی - ازگیل - انگور.

حصبه

لیموترش - جوشانده ترنجبین - شیر خشک - عناب جوشانده.

میگرن

باقلا - خرفه - بادام - گیلاس - هلو - کلم.

مننژیت

کلم - پیاز.

کمر درد

ازگیل - پیاز - اسفناج پخته - آب لیمو - لجوشانده عناب خشک.

واریس

سیر - آب لیمو - ضمناً برگ چغندر با اسید بوریک روی محل درد مالیده شود.

پوست چرب

کلم - خیار - لیموترش.

پوست خشک

هندوانه.

ورم رحم

گردو

درد گوش

جعفری - فندق - سیر و پیاز.

ورم کلیه

بادام - توت فرنگی - فندق - گوجه فرنگی - سیب.

بیماریهای کیسه صفرا

رژیم انگور - رژیم کدو - سماق - خرفه - دم کرده ریشه بوداده کاسنی - خیار - پرتقال - ذغال اخته - سیب - آش آبغوره - دمکرده برگ کاسنی.

ورم لوزتین

عدس پخته - لیمو - غرغره جوشانده جو - سیر - آوشن.

مالاریا

جوشانده بیدمشک - گنه گنه - کاسنی تازه - شاه تره تازه - مخلوط با پوست درخت بید - گل بابونه خشک مخلوط با آب جوش.

امراض مثانه

دمکرده زبان گنجشک - هسته سرخ ولیک - عناب جوشانده کاکل ذرت (برای ورم مثانه) - توت فرنگی - خربزه - تره فرنگی - پیاز - جو - جوشانده چغندر - گوجه فرنگی - دمکرده برگ کاسنی - انگور - دم گیلان - پرتقال.

اختلالات معده

جوشانده گل ختمی و با پنیرک - دمکرده تخم کرفس - توت فرنگی با کمی آب - انگور فرنگی - بادیان - برگ مو - عرق بیدمشک - جوشانده اکلیل الجبل - پرتقال - عسل - سالاد کاهو - دم کرده مریم گلی - شاه تره - مربای هویج - هل - هلیله زرد - لیمو - دمکرده زوفا - سنبل ختانی - دمکرده ریشه گل ختمی - مامبران - انجره و پرتقال (ضد زخم معده است) - پالوده سیب - دمکرده برگ کاسنی وحشی تخم هویج (بادشکن است) - زعفران (باید خیلی خیلی کم خورده شود) جوشانده طرخون - دمکرده تخم رازیانه - آب سیب زمینی خام - موسیر -

نفخ شکم

سوپ پیاز - دمکرده ۲۰ الی ۳۰ گرم گل آویشن در یک لیتر آب - زیره کرمان - میخک
 - دمکرده تخم گشنیز - دمکرده پوست لیمو - ریزه سیاه - جوشانده هل کوبیده - سوسبز
 بلسان - مرزنگوش - برگ بو - روغن زیتون - لیموترش.

یرقان

دم کرده برگ خشک درخت انگور - آب انگور - نعناع - زردچوبه - آب هویج -
 رازیانه - شاه تره - جوشانده گل گاو زبان - جوشانده تخم جعفری - کاهو - دمکرده برگ
 کاسنی وحشی - اکلیل الجبل.

خواص درمانی بعضی از میوه‌ها و سبزیجات

اگرچه تمام سبزیجات و میوه‌جات کم و بیش دارای خواص داروئی میباشند ولی برخی از آنها خاصیت خیلی بیشتری دارند. با آنکه خواص سبزیجات و میوه‌جات را بطور خلاصه ذکر کرده‌ایم، در اینجا خواص بعضی میوه‌جات و سبزیجات که از نظر شفابخشی بودن مهمترند با تفصیل بیشتری نقل میکنم.

انگور

درباره خواص این میوه عجب هر چه بنویسیم کم نوشته‌ایم درباره اینکه این میوه برای چه بیمارانی مفید است، آقای مهدی نراقی در کتاب «خوردنیهای شفابخش» مینویسد که انگور برای افرادی که بیماری‌های نامبرده زیر را دارند مفید میباشد:

- کسانی که کم خون هستند و یا دوره نقاهت را می‌گذرانند و با املاح معدنی بدن آنها کمبود دارد.
- خانمهایی که حامله هستند.
- کسانی که خسته و یا دچار ضعف بدن شده‌اند.
- کسانی که حرکات بدنی شدید دارند مخصوصاً قهرمانان و پهلوانان میدانهای ورزش.
- کسانی که سل دارند.
- کسانی که از کبد و یا طحال مریض هستند.
- کسانی که طبایع صفراوی و ریوی دارند یعنی صفرا و خون بر آنها غلبه کرده است.
- کسانی که مبتلا به ورم مفاصل، رماتیسم، نقرس، سنگ کلیه شده‌اند.
- کسانی که دچار بیماری چاقی شده‌اند.

- بیمارانی که نفريت (ورم چرکی کلیه‌ها) گرفته‌اند.
- کسانی که دچار مسمومیت شده‌اند.
- کسانی که دچار عوارض فشارخون هستند.
- کسانی که دچار اختلالات هاضمه شده‌اند.
- اشخاصی که دچار اختلالات پوستی و کورک و دمل و آگزما هستند.

خواص غوره

خواص غوره کمتر از انگور نیست درین باره در کتاب «میوه درمانی» اثر دکتر محمد صادق رجحان آمده است. «آبغوره مقوی اعمال هضم، مقوی کبد و دافع صفرا می‌باشد. برای این منظور ممکن است روزانه یک قاشق مرباخوری یا غذاخوری، چند روز متوالی آبغوره تناول نمایند.

«آبغوره اثر قابض دارد. لذا در اسهال‌های ساده ممکن است یک قاشق مرباخوری یا غذاخوری سه مرتبه در روز میل نمایند.

«مضمضه یا غرغره کردن با آبغوره برای درمان ورم دهان و لثه و حلق مفید است.

«استفراغ صفراوی و خماری را برطرف می‌کند. برای این منظور ممکن است یک بار ۲ قاشق غذاخوری آبغوره سرد میل نمایند.

«در هنگام خونریزی از بینی چند قطره در بینی بچکانند خونریزی بند می‌آید.»
 «برای درمان چرک گوش مفید است. بدین منظور باید ابغوره و سرکه را به مقدار مساوی با هم مخلوط نموده روزی سه مرتبه یک تا ۲ قطره در گوش بچکانند ولی این عمل را نباید بیش از چند روز ادامه دهند.

«برای رفع زردی رخسار و درمان چاقی مفرط نافع است برای این منظور باید یک تا ۲ قاشق غذاخوری آبغوره بعد از هر طعام خورده شود و مدتی ادامه یابد تا نتیجه مطلوب حاصل گردد. بدیهی است درین گونه موارد باید از غذاهای چرب و شیرین و پرخوری نیز خودداری کنند.

«بواسیر را معالجه می‌کند برای این منظور باید بمقدار مساوی ابغوره و آب تره را مخلوط نمود پس از اجابت مزاج روی محل بواسیر بمالند»

گلابی

در ایتالیا هر وقت که فصل گلابی فرا میرسد، مردم با ناهار خود یک دانه گلابی می‌خورند و این یک عادت بسیار خوبی است زیرا گلابی ملین و دافع یبوست است. گلابی دارای املاح معدنی مخصوصاً منگنز و کلسیم است. و با اینکه قند دارد برای بیماران مبتلا به مرض قند ضرر ندارد زیرا قند آن از نوع لولز، دکستروز و سوریتول می‌باشد.

گلابی مدر، مقوی معده و آرام‌بخش است این میوه از فشار خون هم می‌کاهد. این است که آنهایی که دارای فشار خون بالا هستند باید گلابی بخورند.

برگ درخت گلابی هم برای بعضی از امراض (مانند ورم مثانه، تکرر ادرار، دفع سنگ مجرای ادرار، سوزش مجرای ادرار و بیماریهای دستگاه تنفسی مفید است برای این منظور باید صد گرم برگ جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب بمدت ۲۰ دقیقه جوشانید و صبح و ظهر و شب هر بار یک و یا دو استکان از جوشانده مزبور را میل کرد.

سیب

یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید:

An apple a day keeps the doctor away (یعنی هر کس روزی یک سیب بخورد، پزشک

را از خود دور می‌کند)

سیب میوه‌ای است سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث و این ویتامین‌ها هم بیشتر در پوست آن می‌باشند لذا بعضی‌ها عادت دارند قطعاتی از پوست سیب را در آب ریخته و آن را مانند چای دم میکنند و بخورند!

از نظر خاصیت طبی «سیب رسیده میوه‌ایست معتدل، مقوی بدن، مقوی قلب و اعصاب، سیب خام و یا پخته مانع تشکیل اسیداوریک در بدن شده و دفع اسید فرمیک را افزایش میدهد. لذا خوردن سیب بصورت شربت، مربا، پوره و یا پالوده برای بیماران مفید و شفا بخش می‌باشد.

«سیب برای افرادی که مبتلا به بیماریهای نامبرده زیر میباشد مفید است.»

- ۱- مبتلایان به رماتیسم و نفرس
 - ۲- بیماریهای دستگاه ادرار
 - ۳- ورم حاد و مزمن (کولیت) آنترکولیت، اسهال
 - ۴- بیماریهای پوست - اگزمای مزمن)
 - ۵- بیخوابی را رفع نموده و خواب آرام ایجاد می‌کند (مخصوصاً سیبی که با مقدار کمی کره پخته شده باشد)
 - ۶- برای سرماخوردگی، گرفتگی صدا، سرفه، ترشح برنشها مفید است
 - ۷- درمان آثرین بصورت غرغره با سبزه سیب پخته (آب سیب را گرفته و می‌پزند و سپس با حرارت معتدل روزی ۳ یا ۴ مرتبه غرغره می‌کنند.
 - ۸- تصلب شرائین، بواسیر، پرخونی مغز
 - ۹- مبتلایان به چاقی و ناراحتی‌های عصبی
 - ۱۰- خوردن سیب به علت دارا بودن ویتامین‌های A و B و C برای تقویت چشم، تقویت مخاطها، پوست، مو، ناخن تقویت عمومی بدن، دفع ناراحتی‌های عصبی ناشی از وحشت و اضطراب و بیخوابی بسیار مؤثر است متنها در این قبیل موارد باید بیمار بخوردن سیب ادامه بدهد و هر روز لااقل یک لیوان آب سیب تناول نماید.
- «لازم بتذکر است که هنگام آب گرفتن سیب باید پوست و تخم سیب را جدا نکنند. زیرا در این دو قسمت نیز مواد مفیدی وجود دارد.»

پرتقال

در مکتب درمان طبیعی از پرتقال چه در هنگام سلامتی و چه بیماری زیاد استفاده بشود چنانکه در موقع گرفتن روزه طبی از عصاره پرتقال استفاده میشود.

این میوه عجیب دارای ویتامین‌های آ، ب، ث و همچنین پروتئین، چربی، مواد قندی، سلولز، اینوزیتول، پکتین، لیگتین، پتاسیم، آنزیم بر اکسیداز، مواد معدنی از قبیل فسفر، کلسیم، مؤثر میباشد.

بعلاوه پرتقال اسانسی دارد که ضد عفونی کننده است.

گریب فروت

گریب فروت (Grapefruit) که ما ایرانیان تازه بآن آشنا شده‌ایم، از میوه‌های بسیار مهمی است، که در درمان طبیعی از آن استفاده میشود. طبائی هم که بر طبق اصول طب متعارف کار میکنند برای آن اهمیت زیادی قائلند.

گریب فروت چه دارد؟ مواد اصلی که در گریب فروت شناخته شده است عبارت است از اسید سیتریک، قند، پکتین، روغن مایع اصلی، لیموتن، پوتن، سیترال و انواع الکلها، ویتامین ث و ویتامین ب، بطوری که می‌دانید این دو ویتامین حافظ سلامت قلب و عروق بدن ماست. بنابراین گریب فروت برای دستگاه بدن اچند ماده حیاتی می‌آورد.

عناصر تلخ آن و روغنهای مایع فراری که دارد ریه‌ها و معده را تقویت می‌کند. گریب فروت اشتها را تقویت کرده و عمل هضم را آسان می‌سازد و موجب جریان سریع، عصیر معدی و ترشح کیسه صفرا می‌شود اگر گریب فروت را صبح ناشتا بخورید خواص ادرار آور آن زیاد می‌شود و سموم را از بدن خارج کرده و خون را تصفیه می‌کند و کلیه و کبد را پاک می‌نماید...

و اما چه کسانی باید گریب فروت را مصرف کنند؟

۱- کسانی که کم‌اشتهائی دارند ۲- کسانی که غذا را به سختی هضم می‌کنند ۳- کسانی که خونشان غلیظ شده و در چهره‌شان برافروختگی ظاهر می‌شود ۴- کسانی که اختلالات مفصلی دارند ۵- کسانی که کم‌ادرار می‌کنند ۶- کسانی که نارسائی کیسه صفرا دارند ۷- کسانی که موهای سرشان می‌شکند ۸- کسانی که عفونت‌های ریوی و تب‌خیز دارند^۱.

نارنگی

نارنگی بهترین میوه برای بیمارانی است که دوران نقاهت را طی می‌کنند. این میوه معطر دارای ویتامین آ، ب ۱، ب ۲ و ویتامین ث و چربی و پروتئین و قند می‌باشد.

نارنگی سهل‌الهضم است و سموم معده را دفع کرده خون را صاف می‌کند. هر نارنگی ۷۵ الی صد کالری انرژی و حرارت دارد و بهترین میوه برای اکثر بیماران بشمار میرود.

۱- خوردنیهای شفا بخش. (تألیف مهدی نراقی).

ضمناً متذکر می‌گردد هر چه نارنگی شیرینتر باشد، خواصش بیشتر است.

لیموترش

لیموترش ویتامین‌های آ و ب و ث و همچنین آهن، کلسیم فسفر، پتاسیم، اسیداسکوربیک و اسید سیتریک دارد. این میوه‌کشنده میکرب بوده و مخصوصاً باکتریهای وبا و حصبه و اسهال خونی را از بین میبرد.

خاصیت عجیب دیگر لیموترش آن است که غذای ثقیل را سهل‌الهضم و کار جهاز هاضمه را تنظیم میکند. شاید بهمین علت است که یونانی‌های تقریباً در هر غذایشان آب لیموترش میریزند.

لیمو به افرادی که طبیعت گرم دارند میسازد لذا آنهایی که طبیعت سرد دارند باید کمتر لیموترش بخورند.

شربت لیموترش مدر است و با ادرار هم مقدار زیادی سموم از تن خارج میشود. شربت به لیموبهترین شربت است چون برای قلب مفید است و آب لیمو هم جریان خون را تنظیم می‌کند. آب لیمو بعضی از سردردها و بیماری‌های کبدی را تسکین میدهد.

با خوردن شربت آب لیمو میتوان بعض از انواع خارشها را هم از بین برد! عصاره لیموترش برای رماتیسم، سنگ کلیه، جوش صورت و امراض جلدی مفید است. برای مبارزه با زکام و امراض کبد هم میتوان از آب لیموترش استفاده کرد. لیموترش چاقی را هم دفع میکند و ضد عفونی کننده عجیبی است. برای تمییز کردن دندانها هم باید دندانها را هفته‌ای یک بار با آب لیمو شست.

ضمناً یادتان نرود که افراط در مصرف آب لیموترش ضرر دارد. لیموشیرین هم خواص لیموترش را دارد اضافه بر اینکه فشارخون را پائین آورده، به هضم غذا کمک کرده و خون را تصفیه مینماید.

هویج

گویند در جنگ جهانی دوم چون پرتقال وارد انگلستان نمی‌شد، مردم هویج می‌خوردند و حالشان هم از نظر سلامتی خیلی بهتر بود. مردم از خواص عجیب این سبزی غافلند و اگر نه بجای اینکه برای خریدن گوشت یخ زده و فاسد به قصابی‌ها هجوم بیاورند برای خریدن هویج

به بقالی‌ها هجوم می‌آوردند.

هویج مانند پرتقال برای تقریباً کلیه امراض مفید است و حتی عده‌ای گفته‌اند هویج، پرتغالی است که افراد بی‌بضائت بجای پرتقال می‌خورند.

حالا ببینیم هویج چه خواصی دارد که این قدر در بین افرادی که در جستجوی تندرستی هستند طرفدار دارد.

«هویج سرشار از ویتامینهای «ب»، «ث»، «دو» می‌باشد و به همین علت است که مصرفش را در مورد ضعف و ناتوانی، کم‌خونی، کمبود قوا، و همینطور در مورد بیماریهایی که به علت فقدان ویتامین بروز کرده است، مثل بیماری ناشی از کمبود ویتامین «ث» (اسکوربوت) و راشی تیسیم (سستی استخوانها) و غیره آن را تجویز می‌کنند.

«بهتر است هویج را با پوستش بخوریم. زیرا پوست هویج دارای مقدار زیاد ویتامین است. بهتر است هویج را خام بخوریم زیرا ویتامین‌ها در مقابل حرارت مقاومت چندانی ندارند و اغلب از بین می‌روند...»

... هویج سرشار از کاروتن است و چنانکه میدانید پرتقال و هویج رنگ خود را از آن می‌گیرد، ماده‌ای است که وقتی مصرف شود و کبد ترشحش کند، ویتامین «آ» از آن ساخته می‌شود. «ویتامین آ» ویتامین چشمان است. خلبانان و دریانوردان و همچنین رانندگان اتوموبیل که به قوت چشم خود احتیاج دارند و همچنین کسانی که نزدیک بین هستند و مخصوصاً بچه‌ها برای تقویت قوه دید خود باید از این سبزی شفابخش زیاد استفاده کنند. «به علاوه هویج ادرار آور، نرم‌کننده و انگل‌کش توانائی است به همین علت باید بفرآوانی آن را به بچه‌ها داد!»

«اگر گوشت تازه میوه هویج را روی زخمهای چرکی و خونی، سوختگی و دمل بگذارند، التهاب زخم تسکین یافته و زود آن را التیام می‌دهد.»

سوپ هویج هم داروی بسیاری مفیدی است برای رفع اسهال کودکان. هویج خون را تصفیه میکند و برای مبتلایان به بیماری رماتیسم، کبد، نقرس، سنگ کلیه و مثانه، یرقان و فشارخون بسیار مفید است.

برای دفع کرم کدو باید هشت روز متوالی صبحها آب هویج خورد این سبزی برای دفع

کم خونی هم خیلی مفید است.

«هویج مقوی معده، ملین، مدر و تحریک کننده میل شهوت می باشد. در این مورد ممکن است از مربای هویج استفاده شود که اثر تقویتی آن بیشتر است زیرا مربای هویج مقوی افساد، مقوی رحم، تقویت کننده اعمال هاضمه و تقویت کننده میل جنسی خواهد بود»^۱.

جعفری

جعفری یک سبزی عجیب دیگر است که خاصیت طبی خیلی زیادی دارد. این سبزی حاوی ویتامین های B₁ و B₂ و PP و A و پروتئین، چربی، قند، کلسیم و آهن است جعفری مدر، بادشکن، هضم کننده غذا و برطرف کننده خارش بدن و بوی بد دهان است.

«جوشانده ۲۵ الی ۶۰ گرم جعفری و یاریشه‌ی جعفری در یک لیتر آب که روزی چند استکان میل نمایند، اشتها آور و بادشکن بوده در معالجه بیماریهای کبد، بیماری طحال، تنگ نفس، سنگ کلیه، آب آوردن انساج، ترشحات زنانگی، قطع حالت قاعدگی در زنان جوان که ناشی از ضعف باشند، اثر شفا بخش دارد»^۲.

جعفری طبیعت گرم دارد. مدر و محرک، بادشکن و زیاد کننده خون قاعدگی است. جعفری ضد اسهال و استسقاء و مشهی و محلل و ضد عفونی کننده است. در آن ماده‌ای وجود دارد که خورنده اش را از ابتلاء به سرطان باز می دارد. خوردن هر چند وقت یک بار یک استکان آب جعفری برای کلیه‌ها مفید ولی بطور کلی نباید در خوردن عصاره جعفری خام زیاده روی کرد زیرا محرک اعصاب است.

کرفس

کرفس دارای ویتامین های آ و ب و ث بوده املاحی نظیر پتاسیم، سدیم و کلسیم دارد. کرفس برای بیماری اعصاب مفید بوده و در درمان نقرس، آرتریت و رماتیسم هم بسیار مؤثر است.

کرفس ضد فربهی است و دم کرده آن مقوی معده است.

۱- غذا و شفا اثر دکتر محمدصادق رجحان.

۲- «غذا و شفا اثر دکتر محمدصادق رجحان».

کرفس ضد تشنج است و لذا برای آسم مفید می‌باشد. اختلالات عادت ماهانه را برطرف می‌کند.

برای درمان بیماری‌های خون ضعیف اعصاب، یرقان، سنگ کلیه و بیماری‌های مثانه باید ۵۰۰ الی ۶۰۰ گرم برگ کرفس را در یک لیتر آب دم کرده و صبح و ظهر و شام یک فنجان آن را بنوشند. یک ضرب‌المثل فرانسوی می‌گوید: «اگر زن می‌داندست که کرفس در مرد چه می‌کند، او در جستجوی کرفس از پاریس به رم می‌رفت!»

گشنیز

گشنیز حاوی لیموتن، میرسن، فلاندر، زرابول، پورنثول، آلدئید و سیلیک، اترهای لینالیتیک و کورباندرول می‌باشد.

گشنیز خارشهای جلدی را تسکین می‌دهد. برای این منظور باید گشنیز را کوبید و آن را روی محل خارش مالید.

با خوردن این گیاه مردانیکه دچار نعوظ شدید و مزاحم میشوند از آن ناراحتی رهایی می‌یابند، برای رفع ورم‌های التهابی بخصوص باد سرخ هم مفید است.

گشنیز خواب‌آور، برطرف‌کننده عطش و دافع کرم‌های معده و برای خفقان و وسواس مفید است.

شستشوی دهان با آب گشنیز آسوزش زبان و دهان را برطرف می‌کند.

بیهوده نیست که تخم گشنیز در طب‌اخی هندی دارای اهمیت بسیار است زیرا تخم گشنیز بادشکن و هضم‌کننده غذاست.

ولی ضمناً باید بیاد داشت خوردن گشنیز بمقدار زیاد ضرر دارد.

شلغم

شلغم که آنتی‌بیوتیک طبیعی خوانده شده است. بهترین داروی ضد زکام و ضد عفونی کننده است.

با این که این سبزی قند دارد برای بیماران مبتلا به بیماری قند ضرر ندارد شلغم برای افراد لاغر هم مفید است زیرا چاق کننده است.

شلغم در معالجه سرفه، سیاه‌سرفه و آسم هم موثر است و سوزش مجرای ادرار را

برطرف میکند. برای تسکین خارش‌ها و دردهای مفصلی و نقرس هم مفید است. هندپها از این سبزی خورش لذیذی می‌سازند که با کمی گشنیز مخلوط است. شلغم حاوی پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین A و ویتامین B و ویتامین C می‌باشد. بعضی‌ها برای جلوگیری و همچنین درمان زکام شلغم جوشانده شده را می‌خورند.

سیر

سیر حاوی آکروئین، ویتامین ث و یک گلوکز با سولفور است. سیر ارزش دارویی بسیار زیاد دارد و برای قرن‌ها به عنوان دوا در سراسر جهان مصرف می‌شده است.

سیر طبیعت گرم دارد و متهی و صفرابر و دفع‌کننده کرمهای ریز نخی شکل در انتهای روده و اطراف مقعد افراد مبتلا است.

این گیاه مفید، برای معالجه اسهال ساده، اسهال خونی، ورم روده، سل روده، سوء هاضمه هم مفید می‌باشد. بعلاوه برای بیماریهای دستگاه تنفسی از قبیل آسم، قانقرایای ریه و همچنین استسقاء مفید می‌باشد. بیماران مبتلا به بیماری قند و آنهایی که فشارخونشان بالاست نیز میتوانند آن را بخورند و از خواص طبی آن برخوردار شوند.

سیر یک ضد عفونی کننده بسیار قوی است. ضد بیوست و ضد نفخ هم هست. ذات‌الریه را هم درمان میکند. برای دفع زکام و آنفلوآنزا هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ضمادهای سیر برای درمان زخمهای سل با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است.

سیر برای بیماران مبتلا به ضعف حافظه و برای بیماریهای فلج هم مفید است.

مرهمی از سیر درست میکنند که برای سینه درد مفید است. این مخلوط را اینگونه تهیه می‌کنند: یک قطعه سیر را بقطعات ریز خرد کرده به اندازه حجمش وازلین قاطی‌اش می‌کنند و کمی به این مخلوط حرارت می‌دهند و سپس می‌گذارند سرد شود. وقتی که سرد شد این مرهم را روی پشت بیمار میمالند و ماساژ می‌دهند.

پیاز

پیاز دارای ویتامین‌های C و A و B و مواد قندی از نوع ساکارز و مالتوز، اینولین، اسیدسیتریک و نوعی انسولین گیاهی است.

پیاز برای بیماری استسقا، سرفه، سرماخوردگی، برونشیت، نقرس، روماتیسم و اختلالات کبدی مفید است و از ابتلاء به سرطان جلوگیری می‌کند.

تأکید شده که پیاز یک ضد عفونی کننده بسیار قوی است و از ایجاد نفخ و عفونت در روده جلوگیری می‌کند. همچنین گفته میشود که پیاز تحریک کننده اشتهاست و جریان خون را بهبود می‌بخشد و برای نیش عقرب مفید است چنانکه اگر عصاره پیاز را روی محلی که عقرب نیش زده است بمالند، جای زخم خوب می‌شود.

نباید پیاز را در یک وعده غذا بمقدار زیاد خورد زیرا اعصاب را بشدت تحریک می‌کند و شهوت را بطور غیرطبیعی بالا می‌برد.

پیاز دافع سنگ کلیه و برای بیماریهای کبد، ذات‌الجنب و ورم عضله قلب (میوکاردیت) و بیماری ورم کلیه و بیماری قند، حبس‌البول و بیماری قند مفید است.

در فرانسه سوپ لذیذی با، پیاز می‌سازند که معروف است. سوپ مزبور به ترتیب زیر تهیه میشود: چند دانه پیاز را پوست کنده و خرد می‌کنند و در کره سرخش مینمایند. آن گاه ۸۰ گرم آرد بتدریج رویش می‌ریزند و خوب همش میزنند سپس بعد از ده دقیقه آن را از روی آتش برداشته نمک و فلفل زده و از صافی میگذرانند و در ظرف دیگر نان سفید تست کرده و کره را میچینند و سوپ فوق را رویش ریخته و آن را اگر ماگرم میخورند.

بیماران مبتلا به بیخوابی باید پیاز را بجوشانند و آن را قبل از شام میل کنند.

مطالب متفرقه

کلسترو

کلسترو از بلاهای بزرگی است که اکثراً در اواسط عمر گریبان اغلب افراد را میگیرد. اندازه طبیعی کلسترو در خون ۱/۵ الی ۱/۸ گرم در یک لیتر است ولی گاهی در اثر خوردن غذاهای ناسازگار ممکن است کلسترو خون به میزان ۲/۴۰ هم برسد. در این موقع است که خطر تصلب شرائین و پیدایش اختلالات خون پیش می‌آید و انسان را سخت بیمار میکند.

علائم افزایش مقدار کلسترو چیست؟ علائم افزایش کلسترو عبارت است از احساس درد شدید در ناحیه شقیقه، درد در ناحیه بازوی چپ، درد در پهلو چپ، سنگین شدن زانوها، سنگین شدن دستها و پیدایش طنین در گوش.

چه کنیم تا مبتلی به کلسترو نشویم؟ باید در خوردن شکلات، مواد گوشتی، چربی‌جات، تخم مرغ، شیر چرب، مغز، دل قلو، نخود، گردو، فندق، اعتدال را رعایت کنیم و از دخانیات، ژامبون و نوشابه‌های الکلی بکلی پرهیزیم.

رعاف و یا خون دماغ

«خون‌ریزی از بینی در درجه اول بیشتر در نزد الکلی‌ها، مبتلایان به بیماری کبد و مفصلی مزاجها مشاهده می‌گردد.»

مبتلایان به بیماری کلیه فوراً با یک تغییر هوا دچار رعاف می‌گردند دیگر بیماران قلبی، مسلولین، مبتلایان به روماتیسم و آنهایی که اختلال خون در جریان وریدی دارند و هم چنین عصبی مزاجها خیلی بیشتر و سهل‌تر از سایرین مبتلا به رعاف می‌گردند.

پس از چهل سالگی خون‌ریزی، بیشتر علامت زیادی فشارخون است و اگر خون‌ریزی

تکرار شود فوراً باید با پزشک مشورت کرد!

اثر هیجان شدید بر قلب

در اینکه هیجان شدید باعث پیدایش اختلالات قلبی میشود، درش شکی نیست، در بین عوارضی که هیجان را در قلب ایجاد میکند طپش و درد است. طپش در نتیجه آن است که قلب در یک جنین وضعیت بطور مضاعف میزند و این اختلال تا بعدی ناراحت کننده است که شخص ممکن است احساس خفگی نماید.

هیجان گاهی تولید در دهانی شدید در ناحیه قلب می نماید و آن درد به، اشکال مختلف ظاهر میشود که گاهی بشکل نیشگان بروز می کند و گاهی درد حسابی در ناحیه چپ سینه و انتهای قلب ظاهر می شود و پاره ای از اوقات شخص مانند اینکه یک وزن سنگین بروی قلب او افتاده احساس می نماید. گاهی این دردها پس از خواب رفتن محو می گردد و گاهی بر عکس در موقع خواب، درد شدت می یابد. و شخص را از خواب باز میدارد.^۱

هیجان گاهی ممکن است تولید لخته، در عروق دموی و شخص به هیجان آمده را دچار سخته کند. بنابراین باید شخص آرامش خود را حفظ کرد و دچار هیجان نشود که خطر دارد.

داروخانه منزل

برای اینکه همیشه در اوقات ضروری داروهای لازم را در اختیار داشته باشیم خوب است داروخانه کوچکی از داروهای خیلی لازم و ضروری درست کنیم. این داروها عبارت خواهد بود از:

۱- میکروکروم

۲- پنبه طبی (برای پانسمان)

۳- اووالتین

یک نوشابه مقوی است که از شیر و تخم مرغ و کاکائو ساخته شده و برای بچه ها مفید

است.

۱- نقل از مجله تندرست.

۲- از مجله تندرست.

۳- الکل طبی برای ضد عفونی کردن مفید است..

۴- الکل کامفره

برای مالش هنگام درد

آب اکسیژنه

برای شستشوی زخمهای چرکی

وازلین

برای چرب کردن پوست در هنگام ترک خوردگی و غیره

نمک میوه Fruit salt

برای سوء هاضمه

محلول پرمنگنات دو پتاس

برای ضد عفونی کردن زخمها و شست و شوی زنانه

(دو قطره در یک لیتر آب)

پودر تالک

برای بیماریهای پوست در نوزادان

تنتورید

برای زخمها و نیش زدگی

کیسه آب گرم

برای دردهای موضعی

میزان الحرارة

برای تعیین میزان تب

دارو برای سوختگی

نوار طبی برای زخم

شربت برای غرغره

آسپرین (با تجویز دکتر مصرف شود)

برای تسکین درد

پماد ویکس

برای دردهای رماتیسمی

بانداز در قطعات مختلف

پارچه گاز در قطعات مختلف

(برای پانسمان زخمها)

دتول Dettol برای ضد عفونی کردن دستها

چنانکه خوانندگان گرامی مطلعند از این داروها باید فقط تا موقعی استفاده شود که هنوز فاسد نشده‌اند. لذا بمحض اینکه احساس کردید داروئی فاسد شده است باید آن را دور اندازید و داروی جدیدی جانشینش سازید.

در مصرف داروهای مسکن احتیاط کنید

امروزه استفاده از داروهای مسکن در همه جا سخت رواج دارد. این داروها ممکن است با تجویز دکتر مفید واقع شود ولی وقتی که کسی خودسرانه آن را مصرف بکند ممکن است با دردسر روبرو شود.

یکی از این داروها Reserpine است که مصرف آن بدون تجویز دکتر ممکن است تولید زخم روده را بکند. در بعضی افراد هم این دارو تولید افسردگی شدید میکند و ممکن است او را بطرف خودکشی سوق بدهد. داروهای خطرناک دیگر از قبیل Thorazine و Compazine و Spartine، قرص خواب آور و غیره وجود دارند که مصرف خودسرانه آن با خطر توأم است. در این مورد مخصوصاً باید باین حقیقت اشاره شود که ممکن است مصرف خودسرانه آسپرین نیز خطر ایجاد کند.

ضربان قلب در سنین مختلف

ضربان قلب در هر دقیقه	سن	ضربان قلب در هر دقیقه	سن
۱۱۱	یک و دو سالگی	۱۳۴	یک سالگی
۱۰۸	سه و چهار سالگی	۱۰۸	دو و سه سالگی
۹۸	پنج و شش سالگی	۱۰۳	چهار و پنج سالگی
۹۴	۷ و ۸ سالگی	۹۳	۶ و ۷ سالگی
۹۱	۹ و ۱۰ سالگی	۸۹	۸ و ۹ سالگی
۸۹	۱۱ و ۱۲ سالگی	۸۷	۱۰ و ۱۱ سالگی
۸۷	۱۳ و ۱۴ سالگی	۸۸	۱۲ و ۱۳ سالگی
۸۳	۱۵ و ۱۶ سالگی	۸۲	۱۴ و ۱۵ سالگی

۷۶	۱۷ و ۱۸ سالگی	۸۰	۱۶ و ۱۷ سالگی
۷۴	۱۹ و ۲۰ سالگی	۷۷	۱۸ و ۱۹ سالگی
۷۱	۲۱ و ۲۲ سالگی	۷۱	۲۰ و ۲۱ سالگی
۷۱	۲۳ و ۲۴ سالگی	۷۰	۲۲ و ۲۳ سالگی
۷۲	۲۵ و ۳۰ سالگی	۷۲	۲۴ و ۲۵ سالگی
۷۲	۳۵ تا ۴۰ سالگی	۷۰	۳۰ تا ۳۵ سالگی
۷۲	۵۰ تا ۵۵ سالگی	۷۲	۴۰ تا ۴۵ سالگی
۷۳	۶۰ تا ۶۵ سالگی	۷۵	۵۵ تا ۶۰ سالگی
۷۵	۷۰ تا ۷۵ سالگی	۷۵	۶۵ تا ۷۰ سالگی
۷۹	۸۰ و بیشتر	۷۲	۷۵ تا ۸۰ سالگی

نظریه دکتر آرنالد لوراند درباره سلامتی و طول عمر

دکتر لوراند اطریشی در کتاب Old age deferred (به تأخیر انداختن پیری) ادعا دارد سلامتی و طول عمر انسان بستگی دارد به وضعیت غده تیروئید که در قسمت زیرین گلو قرار دارد. بنظر او چنانچه این غده سالم باشد، سلامتی و طول عمر انسان تضمین شده است و اگر سالم نباشد، سلامتی مختل و عمر انسان هم کوتاه میشود.

از نکات جالب توجه این نظریه آن است که چنانچه غده فوق الذکر سالم بماند موی انسان حتی در پیری سالم و رنگش مشکی است ولی چنانچه موبریزد و یا سفید شود علامت آن است که غده مزبور درست کار نمیکند!

قلب شما نیرومندترین عضو بدن است

قلب شما یکی از نیرومندترین عضو بدن است بقول یک پزشک این عضو عجیب و غریب که از آغاز تا پایان زندگی بطور دائم کار میکند، نه تا جان داد. علت آن هم بخاطر آن است که بقول دکتر پاشای مشکوتی قلب در عین حال که دائم کار میکند، دائم هم به استراحت میپردازد برخلاف معده بیچاره که استراحتی ندارد مگر اینکه ما با خوردن غذاهای سبک و گاه گاه روزه گرفتن از کارش بکاهیم و یک حالت استراحت موقت در او ایجاد کنیم. بنابراین این قلب نیست که ما را از پای در می آورد بلکه پر خوری و خوردن غذاهای ثقیل است که فشار زیاد بر معده وارد آورده و از آن سوی هم از طریق جریان خون فشار بر قلب وارد می آید و آن را از کار میاندازد.

پس چنانچه قلب خود را دوست میدارید و میل دارید زنده بمانید کمتر غذا بخورید و غذاهای مناسب چون میوه و سبزی بخورید.

همیشه این حقیقت، را بیاد داشته باشید که قلب، این عضو کوچک که خیلی کمتر از یک ربع کیلو وزن دارد هر روز ۵ الی دو تن خون را جابجا می‌کند، با این انرژی میتوان یک کشتی جنگی را باندازه ۱۴ پا به فضا بالا برد با این کار فوق‌العاده‌ای که قلب بیچاره انجام میدهد، انصاف نیست، با پر خوری و خوردن غذاهای نامناسب بر کار او بیفزائیم.

بنابراین توجه خیلی زیاد باید به غذا داشت. به عبارت دیگر غذا باید مناسب با نیازهای بدن و از نظر کمیت کم و از نظر کیفیت خیلی خوب باشد منظور ما از نظر کیفیت آن است که غذا باید خیلی چرب و با خیلی نمکین و یا خیلی شیرین و فاقد املاح و ویتامین‌ها و سرشار از چربی و پروتئین نباشد. در ریدرز دایجست یک بار در طی مقاله‌ای آمده بود: امریکائی‌ها غنی‌ترین غذای فقیرانه دنیا را می‌خورند! منظور نویسنده این مقاله چه بود؟ منظور آن بود که غذاهای امریکائی اگر چه چرب و همراه با مواد غذایی رنگارنگ است، از نظر املاح معدنی و ویتامین خیلی فقیر است، بنابراین عجیب نیست اگر در امریکا میلیون‌ها نفر گرفتار امراضی چون دیابت، فشارخون، سرطان هستند و بسیاری از آنها در اواسط عمر ناگهان سخته کرده می‌میرند.

بو تولیسم

کنسروها و غذاهای بسته‌بندی شده دیگر که بانگلیسی به آن Processed foods گویند. گاهی آن قدر زیان‌آور است که باعث بروز بیماری بو تولیسم (Botulism) و یا مسمومیت میشود. علت این مسمومیت هم بخاطر آن است که برای جلوگیری از فاسد شدن غذای توی قوطی یک مقدار از یک ماده دیگر مخلوطش میکنند از سوی دیگر خود قوطی هم یک ماده سمی ترشح میکند و غذا هم به علت زیاد ماندن، مسموم میگردد این است که وقتی که یک چنین غذای فاسدی خورده میشود، عکس‌العمل شدید از خود نشان داده و در شخص حالت مسمومیت ایجاد میکند.

بعضی از اطباء علت بروز بیماری خون را وجود باسیل بوتولینوس (Bacillus - Botulinas) میدانند ولی اکثر اطبائی که پیرو درمان طبیعی هستند، آن را هم چنان اشاره کردیم ناشی از سه مسمومیت فوق‌الذکر میدانند.

طریق درمان ریزش مو^۱ با ماساژ

برای اینکه دریابیم چرا موی سر میریزد باید نخست بدانیم مو چگونه تشکیل و تغذیه میگردد و چه شرایطی برای رشد آن مساعد و چه شرایطی نامساعد است وقتی که باین حقیقت پی بردیم، آن وقت روشهایی که میتوان بوسیله آن جلو ریزش مو را گرفت و قوه حیاتی را بآن بازگرداند باسانی معلوم و بمرحله عمل گذاشته خواهد شد.

بنظر میرسد علت ریزش مو معمولاً موضعی است. پوشیدن کلاه‌های تنگ و سنگین، عیاشی، افراط در شهوترانی، ضعف عضلاتی که به هر یک از تار موها وصل است، جریان بدو ناقص خون، ناپاکی پوست، وجود میکرب و یا وجود بیماریهای میکربی در پوست، اهمال در از بین بردن موی مرده، جلو رشد موی جدید را میگیرد. هر یک از این علت‌ها میتواند باعث بروز طاسی شود. علت و یا علل را از بین ببرید و دستورهای ساده‌ای که درین گفتار ذکر گشته، بمرحله اجراء بگذارید درین صورت هر کجا که در ریشه‌های مو جان و حیاتی باقی مانده، باعث رشد مو خواهد گشت ولی اگر ریشه مو فاقد حیات گشته باشد، هر کوششی که برای رشد مجدد مو به عمل آید، بی حاصل خواهد بود.

چنانچه این عارضه از ضعف بنیه و یا به علت گرایش به کاسته شدن قوه حیاتی نباشد، هر آینه روشهای ساده‌ای که من اکنون ذکر خواهم کرد، مؤثر واقع خواهد شد. بدیهی است نتیجه این ورزشها علاوه بر اصلاح وضع عمومی جسمانی، سلامتی مو را هم تضمین خواهد کرد.

ماده رنگی، در پیاز مو تولید شده و از آنجا در مو پخش می‌گردد و نوع ترشحات از پیاز مو رنگ مو را تعیین می‌کند.

اینکه چه نوع ترکیبات شیمیائی رنگ مو را تولید می‌کند، رازی است که از آن آگاهی نداریم ولی بدون شک با گذر سالها یک تغییر شیمیائی در ترشحات به وجود می‌آید که باعث از بین رفتن مو میشود. تجاربی که خود من نموده‌ام و نتیجه سالها تحقیق است نشان می‌دهد، وقتی که رنگ مو یک بار از بین رفت دیگر ممکن نیست آن را بازگرداند مگر اینکه آن را رنگ کنیم و این رنگ زدن هم روزی لامحاله کشف میشود و بعلاوه به موی سر صدمه

میرساند.

پوست سر مشابه با پوست صورت و پوست هر قسمت دیگر بدن است. یعنی پراز هزاران مسامات کوچک است که از آن مواد زائد دفع می‌شود. به علاوه از طریق غددشخص یک مقدار چربی که به پوست چسبیده ترشح می‌شود. این کثافات باید برطرف شود تا جلو مسدود شدن مسامات گرفته شود.

چنانچه مو مانند گیسوی زنان بلند باشد، پوست سر باید لااقل در ماه دوبار بطور کامل شسته شود ولی چنانچه موی مرد باشد، شستن آن در هر هفته یک بار کافی است. بهترین صابونی که برای این منظور میتوان از آن استفاده کرد همان صابونی است که از آن برای تراشیدن صورت استفاده میشود زیرا بنظر میرسد این صابون کمتر از هر صابون دیگر به مو صدمه میزند.

از استفاده کردن از آب و صابون ترسید. هزاران نفر به علت آنکه موی خود را بطرز صحیح شامپو نمیکنند، آن را از دست میدهند. از سوی دیگر جای تردید است که افراط در این عمل زیان برساند. البته این بشرطی است که مو پس از شستشو بطور کامل خشک گردد و وقتی که مو را با حوله خشک می‌کنید، چند قطره زیتون به مو بزنید درین صورت مو بطرز جالبی براق خواهد شد استفاده از آب سرد و گرم بطور متناوب و سرعت به عنوان یک داروی مفید برای مو و پوست سر ارزش زیادی دارد زیرا باعث تسریع جریان خون در قسمت‌هایی که مورد معالجه قرار گرفته، میشود حرارت آبی که گرمش می‌کنید باید تا آنجائی که برای شما قابل تحمل است گرم و آب سرد هم باید تا آنجائی که ممکن است سرد باشد ولی نباید برای سرد کردن آن از یخ استفاده شود. چنانچه نتوانید سرتان را زیر دوش بگیرید، میتوانید با کمپرس این عمل را انجام بدهید. کمپرس متناوب با آب گرم و سرد باید هر بار لااقل ۵ و یا شش بار تکرار شود. چنانچه باندازه دو برابر این مقدار هم تکرار شود، مانعی ندارد! اگر حیاتی در مو وجود داشته باشد معمولاً مو از نو رشد خواهد کرد و اثرات تقویت کننده این عمل معلوم خواهد گشت. بروسهای فوق بمراتب مؤثرتر از هر داروی تقویت کننده مو که تاکنون اختراع شده است میباشد.

چنانچه پوست سر بخارد و شما فکر میکنید که روی آن میکربهای بیماری‌زا زندگی میکنند، پوست سر را با محلول آبکی اسید کاربویلیک بشویند. برای هر لیتر آب یک مقدار کافی اسید کاربویلیک اضافه کنید وقتی که با این محلول سر را تر میکنید، احساس کمی حرارت

و یا سوزش خواهید کرد. این معالجه باید روزانه به مدت سه هفته ادامه یابد. بدون شک بکمک این طرز معالجه چنانچه در پوست میکربی وجود داشته باشد، آن میکرب از بین خواهد رفت. این هم یک داروی مقوی و هم وسیله‌ای برای کشتن میکرب است بشرطی که این را هم بخاطر داشته باشید که وقتی که خارش و سوزش متوقف شد باید بلافاصله دیگر اسیدکاربولیک مصرف نکنید.

وقتی که موی سر شروع به ریختن میکند بسیاری از افراد از استفاده از بروس و یا شستن سر خودداری میکنند. و نیز میترسند موی سرشان بیش از پیش بریزد. ولی این یک اشتباه محض است زیرا موهای مرده سر مانند هر چیز دیگر وقتی که در یک جا بمانند فاسد شده و روی سلامتی سایر ریشه‌های زنده مو که در نزدیکی‌اش هستند اثر بد گذاشته و باعث افزایش بیماری میگردند. بهمان دلیل که میوه گندیده را از میوه سالم جدا میکنند، شما هم موی مرده را باید از موی زنده جدا نمائید زیرا وجود موی مرده در سر باعث به خطر افتادن حیات موی زنده خواهد شد. از بین بردن موی مرده هم خیلی آسان است. من برای رسیدن به این منظور موقعی که در بستر خواب دراز میکشم، با انگشتانم یک مقدار از موی سرم را در چنگ میگیرم و آن را با ملایمت میکشم. بعد یک قسمت دیگر را میگیرم و باین ترتیب تمام موی سرم را مالش میدهم. سپس به پوست سر با نوک انگشتانم چنگ میاندازم. این عمل جریان خون را سریعتر میکند و مواد چرکینی را هم که در ریشه مو جمع شده است، از بین میبرد. در نتیجه این مالش عضلات و غده‌های خیلی ریز موجود در اطراف مو وزریده شده از نظر حجم، قوت و قابلیت انعطاف مانند عضلات بزرگ بدن که در تحت تأثیر ورزش بزرگ و وزریده میشود، قدرتمندتر می‌گردد.

تا آنجائی که ممکن است بر سر خود کلاه نگذارید زیرا آفتاب اثرات تقویت کننده خوبی روی سر برهنه میگذارد. بهمین جهت است که در بین نژادهایی که بر سر خود کلاه نمیگذارند، افراد طاس بندرت دیده میشوند و بالعکس در بین دهقانان جنوب آلمان که شب و روز کلاه بر سر دارند، تقریباً اکثریت دچار طاسی میشوند. من در سرزمینی که هندیه‌های سرخ پوست در آن زندگی میکنند مدتی بسر برده‌ام و در بین آنها هیچکس را ندیدم که طاس باشد. این یک اشاره از سوی طبیعت است که کلاه برای موی سر ضرر دارد!

بسیاری از افراد از استفاده از صابون و آب برای شستن موی سر خود دچار ترس میشوند زیرا فکر میکنند آب به موی سر صدمه میزند چرا چنین فکر میکنند؟ در حالیکه آب به ریش و

سبیل ضرری نمیرساند چرا به موی سر ضرر برساند؟ یک چنین استدلال درست و منطقی نیست زیرا موی سر با موی صورت، یکی است بدون شک این یک اتفاق غیرعادی است که موی ریش بریزد. یک چنین اتفاق فقط موقعی رخ میدهد که میکرب و یا مرضی در آن راه یافته باشد. اینکه می بینید ریش بعضی ها پاک و براق است. و سر بی پوست، بخاطر آن است که اینان هر روز صورت و ریش خود را می شویند و باریش شستن شما به ریشه مو ورزش داده و آن را تقویت کرده و با بروس تنظیمش میکنید این عمل باعث از بین رفتن موی مرده میشود. چون باین ترتیب پوست پاکیزه نگاه داشته میشود، محیط خوب و مساعدی برای رشد موی صورت پیدا می شود. چنانچه همین عمل با موی سر انجام بگیرد، موی سر هم سالم باقی مانده و جلو طاسی را میگیرد.

یک اشتباه دیگر که مردم دچارش میشوند آن است که تصور میکنند شوره سر دلالت بر وجود مرض در پوست سر دارد. حال آنکه چنین نیست شوره سر فقط باین دلیل به وجود می آید که قسمت خارجی پوست سر پوسته پوسته میشود و غدد پوست سر این پوسته ها را دفع میکنند. چنانچه دستورهایی که داده ایم بمرحله اجراء گذارده شود، بدون شک این عارضه هم برطرف میگردد.

یکی از دلائلی که برای شستن موی سر می آورند آن است که نشستن سر باعث افزایش شوره سر میگردد حقیقت آن است که قبل از اینکه پوست سر شسته شود، شوره در آن وجود داشته است و پاک شدن سر فقط باعث جابجا شدن شوره میگردد.

عرق اثر خیلی زیان آوری روی مو باقی میگذارد. ورزشکاران بخصوص زیاد عرق میکنند زیرا آنها پس از دوهای طولانی و یا ورزشهای سخت در حالیکه عرق از تمام قسمتهای بدنشان میچکد می آیند. در اینها موی سر هم مانند همه جای بدنشان عرق میکند ولی آنها فقط به پاک کردن عرق بدن میپردازند و عرق سر را بحال خود باقی میگذارند و موجب میشوند این عرق به پوست سرشان صدمه برساند.

برای محافظت از موی سر روزانه سر خود را با یک بروس زبر، بروس بزیند. و تا آنجائی که ممکن است موی سر را کم کنید ولی از سوزاندن نوک موها خودداری نمائید من فکر نمیکنم این عمل ضرری به مو برساند ولی این یک کار بیهوده و پرخرج است. راه صحیح ستردن مو قطع آن با قیچی است.

روشهایی که عموماً درباره مو اظهار داشته ام، خود مرحله عمل گذاشته و سود برده ام. لذا

تصور میکنم چنانچه شما هم بر طبق دستور فوق به عمل پردازید، نفع زیادی از آن خواهید برد.

در ناخوشی تجدید قوا نهفته است

مولفورد ناخوشی و بیماری را تجدید قوا میداند او میگوید همانطور که مار پوست میاندازد و کرم ابریشم پروانه میشود و درخت سالخورده جوانه میزند، همچنین آدمی دچار تحولاتی میگردد و این تحولات عبارت از «پیری» و «ناخوشی» است. همانطور که درخت فرتوت جوانه میزند، یک فرد سالخورده هم میتواند با اتخاذ رژیم صحیح غذایی از نوسالم شود و به تجدید قوا پردازد.

باکتریهای مضر و مفید

تاکنون ۲۰۰۰ نوع باکتری و میکرب کشف گردیده. که از بین این دو هزار باکتری فقط صد میکرب خطرناک است و بیماری تولید میکند. بقیه ۱۹۰۰ باکتری نه تنها خطری دارد بلکه برای سلامتی مفید هم هست!!

برای فشارخون چه غذاهائی مفید و کدام غذاها مضر است؟

کسانی که مبتلا به فشارخون هستند نباید جگر سیاه، قلمه، کله پاچه، مغز، گوشت، ماهی (مخصوصاً ماهیهای جنوب)، گردو، چای، قهوه، سفیده تخم مرغ، نخود، لوبیا، عدس، ماش، باقلا، اسفناج، مارچوبه، نمک و قارچ کوهی بخورند.

غذاهائی که برای مبتلایان به فشارخون مفید است عبارت است از انواع و اقسام سبزیجات پخته و خام، کره، عسل و سیبزمینی.

علاج یبوست مزمن

- ۱- هر روز سعی کنید در یک ساعت معین به توالی بروید.
- ۲- روزی اقل یک ساعت راه بروید.
- ۳- هر روز دوبار حداقل بمدت ۵ دقیقه به ورزش شکم پردازید.
- ۴- تا میتوانید سبزیجات تازه و خام و میوه جات میل کنید.
- ۵- از غذاهای سنگین و پرادویه پرهیزید.

- ۶- قهوه و چای کمتر بنوشید.
 ۷- با غذای ظهر قدری ماست و دو سه دانه خرما میل کنید.
 ۸- موقع خواب یک لیوان بزرگ آب و با یک مطبوخ رقیق میل نمایید.

زبانهای نان سفید

پروفسور اوین عضو فرهنگستان فرانسه اظهار میدارد.
 نان سفید یک غذای مصنوعی و فاقد ویتامین هاست. بطور کلی سه اشتباه بزرگ در بهداشت غذایی ما وجود دارد، نان سفید، افراط در خوردن گوشت، افراط در خوردن غذاهای مانده (مانند کنسرو) ما باید با تمام قوا بر ضد این سه عامل مهم ضد بهداشت مبارزه کرده مردم را از خطر آنها آگاه سازیم.
 چرا نان سفید زیان دارد؟ بخاطر آنکه علاوه بر اینکه فاقد ویتامین هاست، زود هضم نیست و به معده میچسبد و باعث بزحمت انداختن معده و روده میشود. نان باید حتماً از آرد سبوسدار تهیه شود و اگر نه دیر هضم میشود.

اهمیت درست جویدن غذا

هضم غذا از دهان شروع میشود و برای اینکه این بخش از کار هضم غذا بخوبی انجام بگیرد باید غذا را خوب جوید و آن را بطور کامل با بزاق دهان مخلوط کرد. خوب انجام گرفتن این امر هم بستگی دارد به وضع دندانها. غذا را نمیتوان با دندانهای کرم خورده و ناقص خوب جوید. لذا باید بمحض اینکه دندان کرم خورد آن را فوراً معالجه کرده و در صورتیکه دندانی نیاز به روکش و یا معالجه داشته باشد باید اقدام لازم را به عمل آورد.
 آری، در این دهان ماست که مهمترین بخش هضم غذا شروع میشود. در صورتی یک غذا درست هضم و جذب میشود که در دهان درست جویده شود این است که هم باید دندانهای سالم و محکم داشته باشید و هم غذا را درست بجویم گلاستون نخست وزیر انگلستان در زمان ملکه ویکتوریا میگفت بما ۳۲ دندان داده شده تا غذا را ۳۲ بار بجویم! چون نجویده قورت دادن غذا باعث ایجاد اختلالاتی در جهاز هاضمه میشود، باید به نصیحت گلاستون

توجه کنیم و لااقل چند بار غذا را درست بجویم. همچنین باید خود را عادت بدهیم که غذا را درست بجویم و مخصوصاً کودکان را باید عادت بدهیم که غذا را قبل از بلعیدن درست بجوند زیرا چنانچه کودکان عادت کنند غذا را درست بجوند، همیشه خودبخود این کار را خواهند کرد و در نتیجه قوه هاضمه‌شان در طول عمر خوب کار خواهد کرد.

دندانها را همیشه تمییز نگاه بدارید

این موضوع برای همه روشن است که دهان در اثر ماندن ذرات غذا در لای دندانها کانون چرک و کثافت و میکرب میشود لذا باید پس از خوردن هر غذا دهان را با آب مخلوط با نمک شست تا کاملاً دهان ضد عفونی شده و چیزی لابلای دندانها باقی نماند. شستن دندانها قبل از خوابیدن مهمتر از شستن آنها در هنگام صبح است زیرا این در هنگام خفتن است که میکربها سرگرم فعالیت در دندانها میشوند و آن را فاسد میکنند. در اینجا هم به کودکان باید عادت داد هر روز قبل از خفتن و بعد از بیدار شدن دندانهای خود را بشویند.

تصلب شرایین (Arteriosclerosis)

این بیماری ناشی از سوء تغذیه و مخصوصاً کم بودن مقدار انواع ویتامین ب یعنی (Choline) و (Betaine) و Inostel در بدن است. ویتامین‌های فوق بمقدار زیاد در مخمر آبجو، جوانه گندم، نان کامل با سبوس، وجود دارد.

از نظر رژیم غذایی بیمار باید غذای زیاد در یک وعده نخورد بلکه آن را به چند وعده تقسیم کند و در هر وعده غذا بمقدار خیلی کم بخورد. سبزیجات و میوه‌هایی چون لیمو شیرین، پرتقال و نارنگی برای او مفید است.

همچنین او باید از خوردن روغنهای اشباع شده، شکر، نمک سفید، کنسرو و نان سفید پرهیزد و در خوردن گوشت افراط نکند.

هر چند وقت یک بار روزه گرفتن هم مفید خواهد بود ورزش مختصر در هوای آزاد و پرهیز از هیجان و اضطراب هم خالی از فایده نیست.

علائم خطر بروز سرطان

اگر چه غالباً سرطان موقعی بروز میکند که کار از کار گذشته و در بدن پخش شده است معهداً با هفت علامت خطر، حضور خود را نشان میدهد و این علائم عبارتند از:

- ۱- ترشح غیر عادی در زنان
- ۲- پیدا شدن تومور در پستان یا یک جای دیگر بدن
- ۳- وجود زخم و یا زخمهایی در بدن که بهبود نمی یابد.
- ۴- تغییر عادات قضای حاجت
- ۵- سوء هضم و یا اشکال در بلعیدن
- ۶- پیدایش تغییراتی در زگیلها و خالهای بدن
- ۷- خشونت و یا غیر عادی شدن صدا

توضیح آنکه سرطان هم دو نوع است سرطان بطنی السیر و سرطان سریع مثلاً ممکن است یک بیمار مبتلا به سرطان بسرعت حالش به وخامت گرائیده زود بمیرد و بالعکس یک بیمار دیگر ممکن است مدت ها زنده بماند و به کارهای عادی روزانه خود پردازد.

ضرر صدا

شوپنهاور فیلسوف معروف آلمانی میگوید اندازه تحمل صدا به اندازه هوش انسان بستگی دارد. یعنی هرکس کم هوشتر است صدا را بهتر تحمل میکند! ممکن است این استدلال صحیح باشد ولی شکی در این نیست که هر قدر هم انسان پوست کلفت و کم هوش باشد، بالاخره اعصاب او تحت تأثیر صدا قرار گرفته عکس العمل نشان میدهد.

در بین صداهای گوشخراش از همه بدتر صدای ماشینها و کارخانجات است. این نوع صداهاست که گوش را کر، اعصاب را داغان و سبب سرگیجه و پریشانی حواس و حرکات غیر طبیعی چشم میشود. آن قدر سر و صدای زیاد روی بدن اثر میگذارد که حتی گفته شود شخصی که در یک جای پر سر و صدا کار میکند در اثر نفوذ رعشات مادون صدا استخوانهایش دچار ضایعات خاصی میگردد.

سرطان و غذا

در این شك و تردیدی نیست نوع و مقدار غذایی را که میخوریم در وضع روحیه مان ممکن است اثر کرده و زمینه را برای ابتلاء به سرطان فراهم نماید. اشخاصی که کمتر میخورند و رژیم غذایی دارند و از دخانیات، پرخوری، افراط در خوردن گوشت میپرهیزند و غصه نمیخورند کمتر ممکن است دچار بیماری سرطان شوند. ثابت شده است چنانچه موشی را در یک قفس کوچک حبس کنند و مانع شوند در قفس آزادانه حرکت بکند، دچار تألمات روحی شده و به سرطان مبتلا میشود. همچنین پرخوری مخصوصاً افراط در خوردن چربی های حیوانی، افراط در خوردن گوشت و شیر و شیرینی (مخصوصاً شکلات) زمینه را برای ابتلای به سرطان فراهم میکند. بهمین جهت است که سرطان در امریکا که مردمانش پرخوری میکنند و در خوردن گوشت، کنسرو، شیرینی و غذاهای چرب و سنگین افراط میکنند، بیداد می کند.

از غذاهای معجزه گر

در بین این گونه غذاها از همه مهمتر عسل است. عسل خوراکی است که از زمان خیلی قدیم انسان با آن آشنا بوده چنانکه در تصویری که از ۱۵/۰۰۰ سال پیش در یک غار اسپانیا مدفون Cuevas dela Arana باقی مانده چنین استنباط میشود که عسل در آن زمان هم مورد استفاده انسان ها بوده است.

در مصر قدیم نیز عسل را هم بصورت غذا و هم دوا مصرف میکردند در تجاربی که روی غذاهای کودک انجام گرفته معلوم شده دادن روزانه یک قاشق سوبخوری عسل به کودک اثرات خوبی روی تندرستی او میگذارد و برگلبولهای قرمز خون او را بسی می افزاید. سابقاً عسل را فقط اغنیاء میخوردند ولی حالا کسی نیست که نتواند عسل پیدا نکند و نخورد. متهمی باید عسل خالص پیدا کرد و خورد چون تمام خواص در عسل طبیعی و خالص نهفته است. شکر وقتی که وارد بدن انسان میشود مانند بنزین میسوزد و سرعت انرژی تولید می کند ولی بهمان سرعت که میسوزد، بهمان سرعت خاموش میگردد ولی عسل چنین نیست. عسل بتدریج میسوزد و انرژی اش بطور پایدار در بدن میماند.

از سوی دیگر وقتی که مواد قندی زیاد خورده شود، کار پانکریاس زیاد میشود این است که شخص ممکن است مبتلا به بیماری قند گردد. ولی عسل چنین نیست و حتی عسل برای

بیماری قند مفید هست.

تجاریبی که روی تغذیه کودکان بعمل آمده نشان میدهد که چنانچه یک کودک روزی یک قاشق سوپخوری عسل بخورد باندازه $\frac{1}{8}$ برابر بر مقدار هموگلوبین او افزوده میشود. میزان عسل رویهم برای افراد سالمند روزی ۴۶ گرم است که آن را باید صبح یا ظهر و یا هر وقت دیگر خورد. در واقع خواص عسل موقعی معلوم میشود که روزانه برای یک مدت نسبتاً طولانی خورده شود.

خواص عسل به عنوان دارو بسیار زیاد است عسل بسیاری از بیماری‌های ریه، کلیه، تصلب شرائین و سل را درمان میکند. طبیب مشهور آرتنت پزشکی معروف انگلیسی هم عسل را یک داروی مقوی قلب دانسته و معتقد است عسل برای رفع خستگی عضلانی بسیار مفید است. عسل یک وسیله درمان بسیار موثر برای بیخوابی هم هست، یک قاشق عسل را اگر در یک لیوان آب و یا شیر گرم بریزید و بخورید اثر بسیار خوبی در دفع بیخوابی دارد برای دفع زخم معده و روده و همچنین معالجه رماتیسم، عسل داروی بسیار مفید و شفابخشی است.

برای زخم معده و روده و معالجه رماتیسم نیز از عسل استفاده میشود.

عسل خالص ضد میکرب هم هست و علتش هم بخاطر آن است که رطوبت را بخود جذب می‌کند و میکرب هم بدون رطوبت نمیتواند زندگی کند در نتیجه میکرب میمیرد بهمین جهت است که عسل فاسد نشده و میکرب در آن تولید نمیشود.

عسل برای اورام جلدی و سوختگی هم مفید میباشد.

عسل علاوه بر خواص فوق دارای ویتامین‌های آ و ث بوده و چند نوع ویتامین از آن جمله ویتامین «ب» دارد. همچنین این خوراکی لذیذ، ویتامین‌های A و C هم دارد. از املاح معدنی که در عسل هست میتوان منگنز، مس، پتاسیم، سولفور، کلسیم، فسفر، سیلیس و کلورین، سولفور، سدیم، را می‌توان نام برد.

علاوه بر ویتامین‌ها، و املاح یک چیز مجهول دیگر هم در عسل وجود دارد که عامل مجهول X-factor خوانده شده است و همین عامل است که باعث طول عمر میگردد.

و اما راه تشخیص عسل طبیعی و مصنوعی آن است که عسل را در یخچال بگذاریم و پس از چند روز بآن نگاه کنیم چنانچه تولید قندک کرد دلیل بر آن است که عسل طبیعی نیست.

مقدار نمک

«خوردن نمک زیاد بسیار مضر است. مخصوصاً در اشخاصی که مبتلا به زیادی ترشی معده، اختلال دستگاه گوارش، فشارخون و تصلب شرائین میباشند. نمک فقط برای افرادی که اسید معده شان کم است و اشتهای زیاد ندارند تا اندازه ای مفید است»^۱.

ماست برای چه امراضی مفید است

ماست برای امراض روده و معده، تسکین دردها و زخمهایی که در معده پیدا میشود، برای اسهال خونی، اسهال عادی و استسقاء و امراض قلبی و کلیوی و کبد و حصه بسیار مفید است.

اهمیت سرگرمی در دوران بازنشستگی

برنارد شاو پیشنهاد کرده است خوب است پیر مردان هم بجای کشیدن سیگار و انجام کارهای غیربهداشتی دیگر مانند خانمها خود را بیافتن چیزی سرگرم نگه دارند. کسانی که در دوران جوانی خود را معتاد به یک نوع بلکه چندین نوع سرگرمی نکرده باشند، پیریشان واقعاً دوران بسیار بدی خواهد بود زیرا این سرگرم بودن به یک کار است که باعث میشود، ملالت از بین برود و انسان احساس نشاط و شادی کند چه بقول دانشمندی «کار به گذشت زمان شتاب میدهد و گذشت زمان زخمها را التیام می بخشد». آسانترین کاری که یک فرد بازنشست میتواند انجام بدهد و از آن سود هزاران ببرد، مطالعه است با بودن اینهمه کتابخانه های عمومی چرا باید بازنشستگان وقت خود را تلف کنند و در اثر بیکاری غرق در غم و غصه شوند. در پیری برای اینکه انسان در اثر بی کار بودن احساس پوچی نکند، بهترین کار آن است که بمطالعه پردازد تا گذشت زمان را احساس نکند.

رابطه چگونگی ضربان نبض و بیماری

«بطور کلی عقیده بر این است که رابطه خیلی نزدیک بین جریان نبض و سلامتی یک فرد، برقرار است. ضربان بالاتر از ۹۰ در دقیقه، مشخص وجود بیماری در بدن است مانند سل -

گواتر، نفریت و نیز ممکن است در اثر استعمال زیاد الکل، دخانیات و سایر محرکات باشد. «ضربان پائین تر از حد عادی نیز مثلاً ۳۰ تا ۵۰ نشانه بعضی امراض قلبی، میوکاردیت (تورم عضله قلب) اختلالات عروقی و تومورهای مغزی میباشد.

«چند عارضه دیگر نیز موجودند که با تغییرات ضربان نبض توأم هستند مثلاً در اغلب اختلالات جهاز گوارشی یک کندی محسوس در ضربان نبض دیده می‌شود و سرطان لوله هاضمه نیز موجب کندی جریان نبض میشود».

کسالت‌های جزئی

۱- بیخوابی و درمان آن

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

مدت خواب - عموماً مدت خواب ۶ الی ۸ 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.

بیخوابی و مرض - تقریباً در همه موارد بیخوابی نشانه وجود یک نوع بیماری است.

علل بیخوابی: ۱- نگرانی و اضطراب و تفکر دائمی درباره مسائل مهم.

۲- اتخاذ روش غلط در زندگانی - مانند گوشه‌گیری و خوابیدن در اطاقهای تنگ و

تاریک.

۳- نوشیدن چای و قهوه زیاد و کشیدن سیگار و غیره است.

دانش‌آموزانی که برای امتحانات شب زنده‌داری میکنند و برای این که خوابشان نبرد

چای و یا قهوه مینوشند، اگر تا مدتی باین عمل ادامه دهند به 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 باید بخاطر داشت که بیخوابی در کودکی از

هر دوره دیگر زندگانی مضرتر می‌باشد.

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

بعضی اوقات سوء هاضمه موجب بیخوابی می‌گردد زیرا سوء هاضمه در فعالیت قلب دخالت کرده خون را از جریان یافتن بطور طبیعی جلوگیری می‌کند و کم‌کم بیخوابی سوء هاضمه را بیشتر می‌گرداند و سوء هاضمه که شدت یافت بیخوابی هم بهمان نسبت افزون می‌گردد.

در اینصورت باید بیدرنگ درصدد رفع سوء هاضمه برآمد بهترین روش در این مورد اینست که مرتب بمقدار لازم غذا بخوریم و صبح و عصر به ورزش سبک پردازیم و شب زود بخواب برویم 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 بیارم 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 (Abstract) و یا تجسم منظره‌ای زیبا و روح افزا، بخواب رفتن کمک می‌کند. بعضی اوقات بیخوابی در نتیجه قلت عمل تعرق تولید می‌شود، در این صورت آبتنی با آب گرم یا ورزش موجب رفع کسالت می‌گردد.

در زمستان موقع خوابیدن، سردی پا ممکن است موجبات ناراحتی را فراهم کند. گردش روزانه در هوای آزاد و شستن پا در آب ولرم شلغم و یا خردل برای مدت ۲۰ 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 بیخوابیها را از بین می‌برد.

اینکه میگویند برای بخواب رفتن بهترین طریق مطالعه کتاب است، عقیده‌ای است نادرست. زیرا شما بر اثر کار دماغی و یا جسمی روز خسته‌اید و جایز نیست با مطالعه کتاب بر خستگی خود بیافزائید بلکه بهتر اینست که با اعصاب خود فرصت تجدید قوا بدهید.

در صورتیکه صدای زنگ در گوش موجب بیخوابی بشود کمی روغن خردل بر سراسر تن مالیده یک ماساژ ملایم باعضاء بدهید و چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون در گوش بچکانید. در این صورت اعصاب آرام گرفته و بخواب خواهید رفت.

بخاطر داشته باشید که موقع خواب قلب و معده باید در سمت راست جسم قرار گرفته باشد و برای اینکه اعضاء حیاتی درست کار کنند، بهتر است در هنگام خواب باین دو عضو فشار کمتر وارد شود. پس باید حتی الامکان سمت راست بخوابید تا از این فشار جلوگیری شود.

گرچه باور کردنی نیست، با وجود این باید گفت که در بعضی موارد نامرتب بودن رختخواب خود باعث بیخوابی میگردد برای اینکه خون درست جریان یابد لازمست در هنگام خواب سر روی سطح بلندتری قرار گیرد.

بهمین جهت است که بالش را بکار میبرند ولی پیداست در صورتیکه بالش خیلی بلند باشد باز موجب بی خوابی میگردد! دانشمند دیگری میگوید:

غالباً آنانکه بطول عمر نائل گشته‌اند، زود میخوابیده‌اند و زود هم بیدار میشده‌اند. 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. دکتر آرنالد اطریشی میگوید:

خواب بر اثر فراهم آمدن محصول خستگی در مغز پدید میگردد فقط کسانیکه غده «درقی» ناتوان دارند، بیشتر استعداد ابتلاء بمرض بیخوابی دارند. یکی از عوارض برجسته مرض میکزودیماکه بر اثر ضعف غده درقی پدید میآید همین بیخوابی است.

برای خواب رفتن، باید مغز خالی از هرگونه 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 بمعده روی میآورد و سر نسبتاً از خون خالی میشود خوابمان میبرد فعالیت فوق العاده غده درقی موجب بیخوابی و کاهش آن باعث خواب آلودگی است. البته چگونگی فعالیت سایر غده‌ها هم در خواب تأثیر دارد مثلاً «غدد

صنوبری، و 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 ۹ ساعت خواب باز کسل باشد باید گفت که باندازه کافی نخواییده و یا در خواب افراط نموده است. کسی که پس از بیداری در خود نیروی تازه‌ای احساس میکند، باید گفت باندازه کافی خوابیده است و لو بیش از پنج ساعت نخواییده باشد. زیرا خواب وسیله‌ای است برای راندن مواد سمی که در بدن جمع شده است.

هانری دورویل در کتاب «نیرومندی» دستورهای مفیدی درباره موضوع خواب میدهد اینک بعضی از دستورهای او را ذیلاً نقل میکنیم:

همینکه وارد رختخواب شدید تنفس عمیق و بخصوص ملایم و منظم بکشید. این عمل به زودی آرامش مطبوعی برای شما ایجاد میکند که بمنزله پیشآهنگ خواب سنگین و سلامت‌خیز است.

«... خود را بتدریج عادت دهید که هنگام خواب پنجره‌های اطاقتان باز باشد. گل و گیاه و حیوانات را از اطاق خواب خود دور سازید زیرا این موجودات شما را از مقدار زیادی اکسیژن محروم و هوای مجاور را مسموم میسازند.»

«دورویل» اهمیت خاصی به استنشاق هوای سالم و کشیدن نفس با بینی میدهد و عقیده دارد پوشیدن لباس مناسب و آزاد، و تمیز نگهداشتن بدن خود عامل مهمی در بخواب رفتن است.

دورویل عمل تنفس صحیح را برای حفظ تندرستی بقدری مهم میداند که میگوید: «زندگی یک نوع احتراق است، و بدین ترتیب خوب نفس کشیدن بمنزله خوب زندگی کردن است.»

۲- زکام و درمان آن

گفته‌اند زکام مادر امراض است. لذا لازم میدانیم در این موضوع به تفصیل صحبت کنیم. ذیلاً مقاله دکتر گامبرز را ترجمه میکنیم: زمانی مرض را نتیجه اتخاذ روش غلط در زندگی نمیدانستند بلکه میپنداشتند مرض بر اثر دخول غول واجنه در تن تولید میشود و یا اینکه امری تصادفی است. همچنین تصور میشد علت پیدایش زکام امری است نامعلوم. ولی امروز دیگر

این عقاید باطل شده. امروزه به تجربه ثابت گشته 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 بکمیت و کیفیت غذایی است که میخوریم لذا باید بخاطر داشته باشیم که یگانه وسیله برای دفع اینگونه امراض تغییر رژیم غذاست و الا 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 خودبخود برطرف گردد و یا اینکه روزه بگیریم و غذاهای ساده بخوریم. درین باره دکتر آبرامسکی میگوید: «زکام و سایر امراض اساساً بر اثر اتخاذ روش نادرست در خوردن و آشامیدن تولید میگردد. میتوان سرماخوردگی را بمنزله بشکه‌ای دانست پر از مواد زائده که باید دفع گردد و تغییرات جوی همانا جرقه‌ایست که این بشکه را تحریک می‌کند. پس فقط هنگامی شخص سرماخوردگی دچار میگردد که تن از فضولات پاک نگشته است. چون قسمت اعظم مردم در اکل و شرب افراط می‌کنند و کمیت و کیفیت غذا را در نظر نمیگیرند، لذا بزکام دچار میگردند. 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 زکامش همچنان بجا مانده است. بعلاوه گفت: شب و روز سرفه میکنم و اخلاط دفع مینمایم.» مورد معاینه که قرار گرفت معلوم شد سرماخوردگی عمومی مبتلاست و سوء هاضمه دارد ولی آسیبی بریه نرسیده است. اشتها ندارد ولی برای حفظ قوای خود (!) غذاهای سنگین میخورده. من پس از تشریح علت زکام با او گفتم روزه بگیرد. او قول داد سه روز هیچ نخورد. هفت روز بعد چابک و چالاک بمحکمه ام آمد و اظهار کرد: «آقای دکتر، من از هنگامیکه شما را ترک کردم، چیزی نخوردم و حالا کاملاً خوب شده‌ام؛ نه سرفه میکنم و نه احساس رنجوری. حالا غذا را با کمال اشتها میخورم و تعجب در اینجاست، با اینکه مدتی روزه گرفته‌ام فعالیت و نیرومندتر شده‌ام. پس از چهار روز روزه، سرفه‌ام از بین رفته با وجود این غذا نخوردم زیرا اشتها نداشتم ولی حالا زبانهام باردار نیست.» اینست روش صحیح معالجه

زکام. زمانی که من آگهی‌هایی که در روزنامه‌ها چاپ میکنند درباره اینکه فلان حب و فلان دوا برای زکام خوبست میخوانم، سخت دلم بحال مردم بیچاره‌ئیکه تبلیغات آگهی دهنده را باور کرده قرص و معجون‌های عجیب و غریب میخورند، میسوزد. زیرا ایشان با 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 یک نوع سم میباشد در تن مانده و موجب امراض خطرناک میشوند. وقتیکه چندین مرتبه با خوردن دوا و حب مانع شویم این مواد زائده از تن خارج گردد، مواد مذکور همچنان در مفاصل مانده، روماتیسم و نقرس تولید میگردد. پس بهتر اینست که شخص زکام را بحال خود بگذارد تا بطور طبیعی دفع گردد ولی همین که دفع گردید، رژیم غذایی خود را تغییر دهد تا زکام عود نکند.

چنانکه میدانید فزونی مواد نشاسته‌ئی و شکرئی علت‌العلل امراض مجاری تنفسی است. پس باعتدال و احتیاط مواد نشاسته‌ئی و شکرئی خوردن تیشه بریشه زکام زدن است. پس از اصلاح رژیم غذا باید از سوء هاضمه جلوگیری کرد از سوء هاضمه بآسانی می‌توان جلوگیری کرد و آن هم بوسیله ورزش و خوب جویدن غذا امکان‌پذیر میشود.

همچنین باید از دخول ناگهانی از اطاق بسیار گرم بفضای بسیار سرد جلوگیری کرد و همیشه باید خود را در برابر تغییرات ناگهانی جوی محفوظ نگاه داشت.

یک دانشمند دیگر 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.

باده‌خواران و کسانی که معتاد بدخانیات هستند و خود را در معرض تغییرات جوی قرار میدهند، بیشتر استعداد برای ابتلاء بزکام را دارند. چرا؟ برای اینکه سیگار و الکل مستقیماً بغشاء بینی و سینه و معده صدمه رسانده آن را متورم میگرداند.

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

اگر شخصی که بزکام مبتلاء شده پیر باشد باید چند روز از خوردن غذاهای سنگین خودداری کند و حتی الامکان غذاهای ساده بخورد و آنهم بمقدار کم و خود را گرم نگهدارد و چند روز استراحت کند تا وقتیکه زکامش 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. طبیعتاً اینطور مقتضی است و اگر نه در زمان پیری طبیعت دندانها را از مانمگرفت. طبیعت در سالخوردگی دندانها را از ما میگیرد که مبادا غذاهای سنگین بخوریم و در نتیجه معده‌ی ضعیف خود را ضعیف تر گردانیم.»

۳- سوء هاضمه و درمان آن

سی 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 با هر مرض سوء هاضمه همراه است. لذا بجا میدانیم درین باره نسبتاً بتفصیل صحبت کنیم قبل از شروع باصل مطلب، بی مناسبت نیست چگونگی هضم غذا را شرح دهیم. جهاز هاضمه از دهان شروع می شود. با در نظر گرفتن این حقیقت میتوان به اهمیت جویدن پی برد. علاوه بر اینکه غذا در دهان خرد میشود، با ماده موسوم به «پنیالین» نیز مخلوط میگردد. کار این ماده تبدیل غذاهای نشاسته‌ای بماده قندی است. عصاراتی که در دهن ترشح میشود، قلیائی است لذا این عصارات در پروتئنها (مثل گوشت و غیره) اثر ندارد. غذاهای پروتئنی واسطه اسیدی لازم دارند. غذا وقتی که از مری وارد معده میشود با ترشحات آن که عبارت باشد از «پسین» و «اسید هیدروکلریک» و غیره می آمیزد. اسید هیدروکلریک ماده دیگری هم تولید می کند که موسوم است به (سکرتین) که هضم کننده مواد نشاسته‌ئی و چربیهاست. اسید هیدروکلریک هضم کننده مواد پروتئنی است. ترشح بموقع اسید هیدروکلریک در هضم کاربوهدرات و پروتئن و چربی، اهمیت بسزائی دارد 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 میشود. غذاهائی که بتولید سوء هاضمه کمک میکنند اینهاست:

غذاهای چرب بریان شده، گوشت اردک و گاو و خوک، انواع ترشیاها و ادویه جات. انواع شیرینی ها، پیاز، خرچنگ، انواع نان قندی و چای زیاد.

علامت سوءهاضمه:

زبان باردار - آروغ ترش - وجود بی‌اشتهائی - قولنج - شکم درد - سردرد - قی و استفراغ - نفخ شکم - سنگینی معده، اینهاست: بعضی علامات سوءهاضمه.

علل سوءهاضمه:

علل عمده سوءهاضمه عبارتست از:

- ۱- تندخوردن و نجویدن.
 - ۲- پرخوری.
 - ۳- ته‌بندی کردن در اواسط ساعات غذا.
 - ۴- خوردن غذاهای سنگین.
 - ۵- خوردن ادویه‌جات و سرکه و چای و قهوه و شراب بمقدار زیاد.
 - ۶- خوردن غذاهای ناسازگار (مثلاً خوردن چای بلافاصله پس از صرف ناهاری که قسمت اعظم آن گوشت بوده است).
 - ۷- 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 پر آب (مثل هندوانه) خورده باشید، اگر آب ننوشید بسی بهتر است. نوشیدن آب زیاد، علاوه بر اینکه عمل هضم را متوقف می‌کند، 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، بهدر میرود.
 - ۸- تحت تأثیر عواطف منفی بودن.
- علاوه بر این، نوع ساختمان معده و اندازه فعالیت شخص هم تأثیر بسزائی در عمل هضم دارد. گروهی هستند که ولو غذایی ساده بخورند مبتلا بسوءهاضمه میشوند و علتش اینست که از موقع تولد، یک معده ضعیف و معیوب نصیبشان گشته است.
- عده‌ای دیگر برعکس، با اینکه پرخوری میکنند و غذاهای سنگین می‌خورند به سوءهاضمه مبتلا نمیگردند. علتش قوی بودن معده و مزاج آنهاست.
- یک علت دیگر سوءهاضمه، ضعف اعصاب است. چنانکه میدانید اطراف معده را

اعصاب فرا گرفته‌اند این اعصاب بکمک ماهیچه‌های شکم معده را بفعالیت می‌آورند. این اعصاب مثل «هندل» است برای جهاز هاضمه؛ ضعف اعصاب امراضی مانند «گاسترالژی» و «نئورالژی» 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 مسهل‌ها بجدار معده صدمه میرسانند، اعصاب را ضعیف گردانده جهاز هاضمه را فرسوده میکنند.

برای معالجه سوء هاضمه باید نخست علت آنرا پیدا کرد و سپس برفعش کوشید. بطور کلی سوء هاضمه بر اثر امتلاء معده تولید میگردد، لذا امساک از غذاهای ثقیل و خوردن سبزیجات و میوه‌جات باعتدال، بهترین وسیله درمان سوء هاضمه است.

میوه‌هایی از قبیل پرتقال و انگور و توت و انجیر و سبزیجاتی مانند ریواس و اسفناج خود یکنوع مسهل ملایم است که علاوه بر اینکه سوء هاضمه را دفع میکند، بتن نیرو میبخشد، میوز و انجیر خشک و آلو بخارا و دوغ باگلسرخ نیز مسهل بسیار خوبی است.

ماساژ و ورزشهایی که معده را زیاد بحرکت در می‌آورد، نیز در دفع سوء هضم رل مهمی بازی میکند. ولی باید دانست که نباید فوراً پس از خوردن غذا، ورزش کرد بلکه باید لااقل دو یا سه ساعت تأمل نمود.

کسانی که بسوء هاضمه مزمن مبتلا هستند، باید لااقل چند روز روزه بگیرند و غذاهای ساده مثل: (عصاره میوه‌جات و سبزیجات) و آنهم بمقدار خیلی 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 پرفایده است، موجب اتساع روده بزرگ میگردد. یک وسیله دیگر درمان سوء هاضمه تلقین بنفس میباشد.

باید بخود تلقین کنیم که مبتلا بسوء هاضمه نیستیم. زیرا گاهی فکر اینکه سوء هاضمه چاره ناپذیر است، خود موجب شدت یافتن آن میشود.

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

- ۱- حتی الامکان میوه‌جات و مرکبات یعنی غذاهائی که مستقیماً از آشپزخانه طبیعت بدست می‌آید بخوریم.
- ۲- کنسروها و غذاهای گندیده را نخوریم.
- ۳- ورزش کنیم.

۴- عواطف مثبت (مثل خوشی و نشاط) پیرورانیم.

۵- فکر اینکه بسوء هاضمه مبتلا میباشیم از خود دور کرده و اراده کنیم هرگز بسوء هاضمه مبتلا نشویم.

درباره مضار سوء هاضمه باید اشاره‌ای بشود. سوء هاضمه علاوه بر اینکه تن را ضعیف میکند مولد خستگی و مسمومیت هم هست. مسمومیت هم چنانکه میدانید. مولد مرض است. سردرد، سرگیجه، شکم درد، دل درد، درد کبد و کلیه و تب و دمل و نزله معده و آپاندیست و روماتیسم و نقرس و دیابت و امراض دیگر از بجه‌هایی هستند که سوء هاضمه بوجود می‌آورد.

۴- اعصاب!

اعصاب کلیه حرکات و فعالیت‌های تن را کنترل میکند لذا چگونگی آن، اثر کلی در تندرستی دارد. تا هنگامیکه رمقی از حیات باقیست اعصاب هم ولو بسیار ضعیف گشته باشد، از فعالیت باز نمی‌ایستد. مرگ اعصاب یعنی مرگ تن. از اینجا می‌توان باهمیت اعصاب پی برد. اشخاصیکه اعصابشان ضعیف است، دائماً گرفتار خستگی و رنج و اندوه هستند. زندگی برای آنان تحمل‌ناپذیر میگردد. هربرت اسپنسر، فیلسوف انگلیسی از چهل سالگی بضعف اعصاب مبتلا شد. و با اینکه سخت کوشید از این ضعف رهائی یابد، نتوانست ولی بر اثر اتخاذ روش صحیح در اکل و شرب و خودداری از فعالیت فوق‌العاده 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 نتواند بود با وجود این، دانشمندان توانسته‌اند با اتخاذ روش صحیح در اکل و شرب سلامتی خود را حفظ کنند. این خود نشان میدهد که چقدر کیفیت و کمیت غذا و طرز مصرف آن در اعصاب مدخلیت دارد.

دوای ضعف اعصاب، خوردن دواهای مقوی نیست بلکه رعایت اصول بهداشتی است. با خوردن دوا با معلول مبارزه کرده‌ایم ولی با رعایت اصول بهداشتی در صدد برآمده‌ایم علت را از بین ببریم.

اغلب هنوز القبای بهداشت اعصاب را نمیدانند و گروهی بر اثر علاقه زیاد بکارهای

فکری، دماغ و اعصاب خود را خسته میگردانند. سیگار، چای، تریاک، الکل و چیزهای مانند آن صدمه جبران‌ناپذیری با اعصاب میرسانند. نخوردن غذای مورد نیاز تن نیز موجب ضعف اعصاب می‌گردد و همچنین پر خوری.

درمان ضعف اعصاب

برای درمان باید نخست علت آنرا پیدا کرد. اگر علت جمع شدن سموم در تن است باید با امساک و تغییر رژیم غذایی، خود را معالجه کرد. اگر علت فقدان غذای مورد نیاز تن 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 فوق‌العاده است پیدا است باید از فعالیت فوق‌العاده خودداری نمود. بعضی مواد هستند که در تقویت اعصاب نقش مهمی را بازی میکنند (مانند فسفاتهای آلی و چربیها).

فسفاتهای آلی در این گونه غذاها پیدا میشود:

گلابی، تخم مرغ، شیر، برنج، لوبیا، نخود، ماش، سیب زمینی، کلم، اسفناج، کاهو، نان، سیب، چربیها، روغن زیتون، کره، خامه تازه، پنیر، مغز بادام.

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

برای تولید خواب باید غذاهای خواب آور (مثل ماست، شیر و اووالتن) خورد و باید افکاری که موجب تشویق و اضطراب می‌گردد از خود دور کرد.

برای اشخاصی که به ضعف اعصاب مبتلا هستند، ورزشهای سنگین فوق‌العاده مضر است زیرا بیش از پیش موجب تحریک 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 برای مبتلایان بضعف اعصاب فوق‌العاده نافع است. کسیکه بضعف اعصاب مبتلاست، باید حتماً ورزش کند نهایت آنکه باید این ورزش با بنیه او متناسب 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 بدن مستقیماً در معرض اشعه خورشید و فضای آزاد قرار گیرد فوق‌العاده برای تقویت اعصاب مفید است.

در حقیقت شنا بهترین ورزشهاست. برای کسانی که میتوانند حمام با آب سرد را تحمل کنند، آب تنی در آب سرد فوق‌العاده برای اعصاب مفید است ولی این آب تنی باید بسرعت و در عرض چند دقیقه انجام گیرد و شناگر باید فوراً پس از آب تنی بخود ماساژ بدهد.

عواطف منفی رل مهمی در ضعف اعصاب بازی میکند. فعالیت فوق‌العاده‌ای 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، بعادات بد هم معتاد میباشند. مثلاً به باده‌خواری و یا شب‌زنده‌داری و تریاک‌خوری و سیگارکشی و غیره معتاد هستند.

برای رهائی از ضعف اعصاب فقط یک راه برای این گروه باز است و آن اینست که مردانه با یک اراده تزلزل‌ناپذیر بر علیه عادات بد خود قیام کنند و آنها را از بین ببرند.

اکتشافات اخیر نشان داده است که سلول‌های عصبی می‌توانند منبسط و منقبض گردند و گفته‌اند خواب نتیجه انقباض این سلول‌هاست. آب بزرگترین عاملی است در 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 سموم مواد مخدر نیز سلول عصبی را منقبض میگردانند بهمین جهت این نوع سموم مخدر و مسکن است.

۵- سرفه

سرفه از عوارض مهم بعضی از امراض است ولی در پاره‌ای از امراض خطرناک ممکنست سرفه باندازه‌ئی خفیف باشد که در نظر غیر قابل اهمیت جلوه کند و حال آنکه همین سرفه ساده، بعداً دردسر فراوان تولید میکند.

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

سرفه خشن و صدادار سرفه‌ایست 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 به 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 بطوریکه به بیمار مجال استراحت را نمیدهد و در بعضی از امراض قلبی مثل: (پریکاردیت انورسیما) سرفه دردناک میشود و بعضی امراض معده با سرفه همراه است.

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

۱- سرفه‌هاییکه بر اثر استعمال موادی مثل الکل و سیگار تولید می‌گردد.

۲- سرفه‌هاییکه بر اثر اختلالات جهاز هاضمه تولید می‌گردد.

۳- سرفه‌های چائیدگی یعنی سینه و اعضاء وابسته بآن.

برای درمان هر یک از این سرفه‌ها پیدااست باید عللی که آنرا تولید کرده است از بین برد. سرفه هم وسیله‌ایست که طبیعت برای دفع سموم از تن بکار میبرد لذا نباید با خوردن دوا مانع سرفه بشویم بلکه چنانکه گفتیم باید سرچشمه آن را پیدا کنیم و آنرا از بین ببریم.

۶- سردرد

بعضی کتب طبی برای سردرد، ۲۰۲ علت شمرده‌اند! این علت‌ها را میتوان به پنج دسته طبقه‌بندی کرد بدینگونه:

۱- سردردهائی که بر اثر مسمومیت عمومی تولید می‌گردد (مثل سردردی که بر اثر سوء هاضمه یا خوردن دواها تولید می‌گردد).

۲- سردردهائی که بر اثر مجروح شدن سر تولید می‌گردد.

۳- سردرد وابسته بوظائف اعضاء مثل (سردردی که بر اثر فشارخون یا فقرالدم تولید می‌گردد).

۴- سردردی که بر اثر فعالیت عواطف منفی و ضعف اعصاب تولید می‌شود.

۵- سردردهائی که علت آنها درست معلوم نیست.^۱

دوای سردردهای عادی که بر اثر سوء هاضمه تولید میگردد حب آسپرین و دواهایی مانند آن نیست بلکه پاک کردن معده از فضولات است بوسیله روزه و یا خوردن غذاهای سهل الهضم.

اگر سردرد از خستگی و کار فوق‌العاده تولید گشته باشد پیداست باید استراحت کامل نمود و اگر بر اثر خستگی چشم است دوای آن هم استراحت است. باید در اطاقی تاریک، یکی دو ساعت آرام نشست. کمپرس با آب سرد و ماساژ هم در مورد بعضی سردردها مفید است. بعض سردردهای مزمن خطرناک است. زیرا چنین سردردها نشانه اینستکه در خود دماغ تومری تولید شده و یا آسیبی بزرگ بآن رسیده. سرطان سر، چنین یک سردردها را تولید میکند. سردردی که بر اثر احتقان دماغ تولید گشته بوسیله شستن پا در آب گرم، از بین میرود. بعضی 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 اعضاء تن است! لذا باید در مورد هر سردردی نخست علت اساسی آنرا پیدا کرد. سردرد با اغلب امراض توأم است مثل (مالاریا - امراض کلیه و قلب و معده و امراض چشم و امراض عصبی، دندان درد، گلودرد و گوش درد و رماتیسم و سیفلیس) سردرد در اطفال اگر با تب توأم باشد نشانه اینستکه در طفل زمینه آنفلوآنزا و یا سرخک و یا مخملک فراهم آمده و اگر سردرد طفل فوق‌العاده شدید باشد نشانه بروز امراض خطرناک مثل «مننژیت» میباشد.

قرص آسپرین و قرصهایی مانند آن که برای رفع سردرد استعمال میشود خطرناکست زیرا این قرصها علت سردرد را از بین نبرده فقط درد یعنی معلول را از بین میبرد. پس در مورد هر سردرد باید اول علت آنرا پیدا کرد و سپس بر طبق اصول درمان طبیعی بمعالجه‌اش پرداخت.

میگرن یا سردرد نیمه‌سر

از سردردهائی که در شهرهای شلوغ و پر سر و صدای معاصر زیاد شیوع دارد، سردرد نیمه‌سر (Migraine) است. این نوع سردرد علائم خاصی دارد که عبارتند از: استفراغ، دل

۱- اطبای قدیمی سردرد را بطور کلی دو نوع میدانستند سردرد ناشی از حرارت. این نوع سردرد در قسمت جلو سر احساس میشود و با خوردن خنکی‌ها مثل لیموترش، آلو، زرشک و غیره درمان میشود. نوع دیگر سردردی است که در پشت سر احساس میشود و این سردرد ناشی از رطوبت است و با گرمی‌ها درمان می‌شود.

بهم خوردگی و درد در نیمه سر. افراد مبتلا به این نوع سردرد از نور و صدا و بوهای تند متأذی میشوند. مثلاً نیچه فیلسوف آلمانی که از این نوع سردرد رنج میبرد اغلب در اطاق تاریک و بی سر و صدا ساعت‌ها باستراحت میپرداخت و با حدی اجازه نمیداد او را ملاقات کند.

پیش از ابتلاء به میگرن در مریض حالات مخصوص ایجاد میشود از قبیل: افسردگی و کوفتگی، اشتهای کاذب و ناراحتی داخلی غالباً این نوع سردرد برای مدتی معین (مثلاً یک روز تمام و یا دو روز) دوام دارد و خودبخود بهبود می‌یابد.

علل میگرن مختلف است. ذیلاً بعضی آنها ذکر میگردد:

- ۱- ناراحتی کبد.
- ۲- به وضع بد راه رفتن.
- ۳- داشتن دندان فاسد و یا ابتلاء به ضعف چشم.
- ۴- انجام کار زیاد و خسته کننده.
- ۵- برانگیختن عواطف منفی در خود (از قبیل کینه، نفرت حسادت و غیره)، جدال با خود و نازک نارنجی بودن (بهمین جهت است که سردرد ناشی از این گونه عوامل را Psychogenic خوانده‌اند).
- ۶- بی‌نظمی رگل ماهانه خانمها.
- ۷- خوردن غذاهای ناسازگار، چرب و ادویه‌دار و زیاده‌روی در نوشیدن چای و قهوه.
- ۸- عامل وراثت (میگرن در افرادی بیشتر دیده میشود که پدر و یا مادر و یا یکی از اجداد بدرد مزبور مبتلی بوده است).

درمان میگرن: موقع ابتلاء به این نوع سردرد مریض باید از خوردن هر نوع غذا امساک کند و فقط آب سبب بنوشد و در یک اطاق نسبتاً ساکت و آرام استراحت کند. ماساژ ملایم روی شانه و گردن در هنگام شروع سردرد کمک بسیار در تخفیف آن میکند. همچنین چنانچه مریض حوله‌ئی را که در آب سرد خیس شده است پشت گردن بگذارد و پارا در آب گرم فرو برد، سردردش زودتر بهبود خواهد یافت. اگر سردرد از آلرژی غذایی و یا بوی تند و کار و مشغله زیاد و یا ناراحتی کبد و یا علل عاطفی ایجاد شده البته علاجش هم طور دیگر صورت باید بگیرد.

در میگرن‌های عادی ورزش زیاد مهم است بخصوص پیاده‌روی برای خانمهایی که ناراحتی زنانه دارند خیلی مفید است علاوه بر این باید روزی نیم ساعت بالش را زیر شکم

گذارده با استراحت پرداخت و باید بملایمت پشت گردن و شانه را ماساژ داد و چند دقیقه نفس عمیق کشید.

افرادی که مبتلی به میگرن هستند باید در مسابقات ورزشی شرکت نکنند چون احساسات هیجان‌آور ممکن است به بروز سردرد کمک کند.

بعلاوه بیمار باید از خوردن غذاها و نوشابه‌های نامبرده زیر پرهیزد:

۱- نان سفید - شکر - انواع و اقسام شیرینی‌جات (مخصوصاً شکلات) - حبوبات - کلم - بیسکویت - کیک - نوشابه‌های الکلی - چای - قهوه - اوومالتین (یا اووالتین).
رژیم در میگرن: برای افراد مبتلی به میگرن رژیم زیر مفید خواهد بود:
صبحانه: میوه تازه.

ساعت ۵: سوپ سبزیجات یا آب میوه یا میوه.

ظهر: سوپ، سالاد، نان برشته سیاه - کره - بامختصری آب جوجه و یا آب گوشت.

عصرانه: بجای چای آب میوه.

شام: سبزیجاتی که با بخار پخته شده (سبزیجات آب پز هم میتوان مصرف کرد).
بیمار باید از خوردن غذاهای مانده، سرخ شده، ادویه‌دار، سرکه، چای پررنگ، بستنی و شیرینی‌جات بشدت پرهیزد!

۷- انواع و اقسام کمردرد

قسمت اعظم دردها از سوء هضم است و یک قسمت هم ناشی از تشنج عصبی. کمردرد ناشی از تشنج عصبی در اثر فکر است ناراحتی‌های فکری و عاطفی باعث میشود بر عضلات اصلی ستون فقران فشار فوق‌العاده وارد آید. گاهی این گونه دردها منشاء روانی دارد. مثلاً زنی که تمایل بداشتن روابط جنسی با شوهر خود ندارد ممکن است باینگونه کمردرد مبتلا شود. کمردرد افرادی که منشاء عاطفی و روانی دارد خصوصیاتش دارد که در کمردردهای نوع دیگر نیست. مثلاً مبتلایان باین گونه کمردردها اغلب شکایت دارند که خیلی ضعیف و خسته‌اند و اصرار دارند ثابت کنند کمرشان همیشه ضعیف و ناتوان بوده است، در حالیکه قادر نیستند

محل درد را نشان دهند و از دردهای مبهمی که در دست و پا و کمر احساس میکنند شکایت دارند.

چهار نوع کمر درد وجود دارد: (۱) کمر درد تلگراف شده (۲) کمر درد ناشی از حرارت (۳) کمر درد ناشی از خستگی و فشار عضلاتی (۴) و بالاخره کمر درد عاطفی.

کمر درد تلگراف شده، کمر دردی است که در اثر وجود بیماری در یک عضو دیگر بدن پدید می‌گردد. مثلاً ممکن است درد پانکریاس، معده، کبد، ریه، اسپرز، پرستات، کلیه و کیسه صفرا به کمر انتقال یابد و با اصطلاح تلگراف شود! در بیماری‌های مسری از قبیل آنفلوآنزا و مننژیت و فلج اطفال، درد کمر عارض می‌شود. در مسمومیت غذایی هم ممکن است کمر بشدت درد کند. خانمهایی هم که گرفتار بی‌نظمی رگ‌ها هستند ممکن است مبتلا به کمر درد شوند. وجود تومور کیسه در زهدان هم کمر درد تولید میکند.

کمر دردهای ناشی از جراحات وارده بیشتر در اثر تصادف با اتومبیل رخ میدهد و از دردناکترین کمر دردهاست.

کمر دردی که ناشی از خستگی و فشار عضلاتی است عمومیت دارد. علتش هم آن است که ما انسانها می‌بایست مانند سایر حیوانات پستاندار روی چهار دست و پا راه برویم ولی اکنون که مستقیم راه می‌رویم، فشار فوق‌العاده بر پایه و ریشه ستون فقرات وارد می‌آید. در اثر عادت کردن به مستقیم راه رفتن در موارد عادی ستون فقرات این فشار را تحمل میکند ولی بمجرد اینکه در اثر ورزش زیاد و یا توقف زیاد و یا هر عامل دیگر فشار بیشتری بر ستون فقرات وارد آید، انسان درد را احساس میکند. بد نشستن، بد خوابیدن و بد راه رفتن هم ممکن است تولید این گونه دردها را بنماید.

درمان کمر درد

در موارد عادی کمر درد با مختصری استراحت خود بخود بهبود می‌یابد. در مواردی که کمر درد ناشی از یک بیماری دیگر است باید بیماری اصلی درمان شود و اما در مواردی که کمر درد ناشی از سائیدگی یکی از دیسک‌های واقع بین هر فقره از ستون فقرات است درین صورت باید عیب را با جراحی درمان کرد.

در کمر دردهای عادی قرص مسکن و یا امساک و روزه و استراحت کافی خیلی مفید واقع میشود و جای هیچگونه نگرانی نیست. در موارد دیگر هم یک پزشک حاذق میتواند با

معالجات ساده کمردرد را برطرف کند.

چه کنیم که مبتلی به کمردرد نشویم؟

برای جلوگیری از ابتلاء به کمردردهای عادی باید با اقدامات زیر دست یازیم:

۱- از دولادولا راه رفتن و در حال قوزنشستن پرهیز کنیم و سعی نمائیم همیشه مستقیم راه برویم و نفس‌های عمیق بکشیم تا قلب و معده درست کار کند و خون بطرز صحیح در بدن جریان یابد.

۲- باید از پوشیدن لباس تنگ و کفش تنگ پرهیزیم. مخصوصاً خانمها که از بزرگترین قربانیان مد هستند باید باین نکته بیشتر توجه کنند و تندرستی خود را بخاطر کفش‌های پاشنه بلند و کمرست و کمربند تنگ بخطر نیندازند.

۳- در موقع نشستن پشت میز، سعی کنیم همیشه با مستقیم نشستن، شانه و کمر خود را در حال استراحت نگاه بداریم و گاه‌گاه‌ی وضع نشستن خود را تغییر بدهیم تا از فشار عضلات جلوگیری نموده باشیم. اطمینان حاصل کنیم میز و یا صندلی بیش از اندازه بلند و یا کوتاه نیست و میتوانیم روی آن راحت بنشینیم.

۴- هر روز بطور منظم، باندازه کافی ورزش کنیم، مخصوصاً اطفال را وادار کنیم باندازه کافی ورزش کنند تا عضلات پشت کمرشان نیرومند شود.

۵- در موقع خواب اطمینان حاصل کنیم که در بستر صاف و فرو نرفته میخوابیم، وجود هر نوع فرورفتگی در بستر خواب موجب وارد آمدن فشار بر کمر است. افرادی که نسبت به کمر درد حساسیت دارند بهترست روی تخت خواب صاف چوبی و یا روی زمین بخوابند.

۶- اگر نسبت به کمردرد حساسیت داریم باید از برداشتن بارهای سنگین بکلی پرهیزیم و اگر سالم هستیم در موقع برداشتن بار سنگین زانوها را خم کنیم و در حالیکه پشتمان را مستقیم نگاه داشته‌ایم بار را طوری برداریم که فشار بیشتر روی زانو و بازو وارد آید تا بر کمر. خم کردن گردن در موقع برداشتن بار سنگین موجب میشود که فشار فوق‌العاده بر کمر وارد آید و احياناً بآن صدمه برسد.

این را باید در نظر داشته باشیم که جراحات وارده به کمر بآسانی درمان نمی‌یابد. لذا باید نهایت جد و جهد در بهداشت کمر بعمل آید. زیرا کمر درد علاوه بر ناراحتی‌های فوق‌العاده‌ای که تولید میکند ممکن است خود پیشدر آمد امراض دیگر شود.

۸- پادرد

پادرد علل مختلف دارد و درمان آنهم مختلف است. بنابراین چنانچه مبتلا به پادرد شدید، یکی از درمان‌های نامبرده زیر را مورد آزمایش قرار بدهید.

- ۱- روی موضع دردناک روغن بادام تلخ و با روغن گل‌سرخ بمالید.
- ۲- فلفل سرخ‌هندی رابجوشانید. خوب که نرم شد آن را بکوبید و روی موضع درد بمالید.
- ۳- روی شن داغ دراز بکشید بطوری که سر در سایه و پا در آفتاب باشد.
- ۴- ده روز در آب ولرمی که در وان پر کرده‌اید، مدت ربع ساعت بنشینید و قبل از نشستن هم مقداری نمک طعام و یا Epsom salt^۱ در آن بریزید.
- ۵- روغن زیتون و کافور و بابونه را روی محل درد بمالید.
- ۶- مدت دو هفته رژیم کاهو که کلسیم زیاد دارد بگیرید.
- ۷- روی محل درد مخلوطی از مرهم‌های امرت انجن هندی و تایگر بام چینی بمالید.
- ۸- روی محل درد امبروکاسیون بوتس و یا امبروکاسیون اونیورسال بمالید.
- ۹- چراغ مادون قرمز را روی موضع درد بمدت دو و یا سه دقیقه روشن کنید ولی مواظب باشید نور آن بر چشم شما نتابد. که برای چشم ضرر دارد.
- ۱۰- در حمام سونا آن قدر بمانید تا خوب عرق کنید.
- ۱۱- یک مثقال صولجان، یک مثقال هلیله و یک مثقال صبر زرد را کوبیده و قدری از آن را روی موضع درد بمالید.
- ۱۲- سیر را کوبیده و آن را مخلوط با وازلین بر روی موضع درد بمالید.
- ۱۳- در آب گرم سرعین یکی دو روز باستحمام پردازید.
- ۱۴- از خوردن غذاهای خیلی چرب ادویه‌دار و شیرینی پرهیز کنید.

۹- جدال داخلی روانی

یک قسمت از امراضی که امروزه مردم بدان مبتلی هستند جنبه روان تنی (پسیکوسماتیک) دارد و منشأش جدالهای داخلی روانی است. برای رفع این جدالها، برخی از

۱- این نمک در ایران نیست و باید از انگلستان تهیه شود.

روانکاوان روانکاوی نفس خود بوسیله خود (Self - anaysis) را تجویز میکنند حال آنکه این نوع روانکاوی ممکن است عوارض وخیمی بیار آورد زیرا اولاً ممکن است در روانکاوی خود بوسیله خویشتن، انسان خود را بفریبد و نتایج غلطی از مطالعات صحیحی که درباره خود مینماید بگیرد. از سوی دیگر ممکن است معایب خود را بزرگتر از آنچه هست به بیند و بدینسان بر شدت ناراحتی‌های داخلی خود بیفزاید، روانکاوی باید انجام بگیرد ولی این عمل باید بکمک یک پزشک روانی انجام گیرد نه بوسیله خود شخص ولی مع ذلک خود شخص میتواند برای اجتناب از بروز جدالهای داخلی کمک‌هایی بخود بکند.

ذیلاً برخی از اقدامات احتیاطی لازم که برای جلوگیری از بروز این گونه ناراحتی‌ها کمک میکند از نظر خوانندگان می‌گذرانیم:

۱- این حقیقت را قبول کنید که دنیا صدف شما نیست!

فقط افرادی که بطور ناخود آگاه میل دارند معذب باشند روز خود را با این انتظار نابجا شروع میکنند که تمام امور باید بر طبق دلخواهشان جریان یابد و همه بنفع آنها کار و فعالیت کنند، بالعکس کسانی که رئالیست هستند و بواقعیات توجه دارند میدانند که با مخالفت‌ها، سوء تفاهمات و ناراحتی‌ها روبرو خواهند شد. آنها این گونه ناراحتی‌ها را بصورت یک «مصیبت» و «بدبختی» نمی‌بینند بلکه آنها را امری طبیعی و جزء لاینفک زندگی میانگارند و لذا بجای آنکه اوقاتشان تلخ شود، در صدد برطرف کردن آن بر می‌آیند.

برای اینکه اثرات سوء این ناراحتی‌ها را خنثی کنید آنها را بعنوان یک واقعیت قبول کنید نه یک مصیبت. با پیش گرفتن این شیوه افرادی که سالم و از قابلیت انطباق برخوردارند با ناراحتیها و حوادث نامطلوب با روی باز روبرو میشوند و در نتیجه هرگز دچار ناراحتی عصبی و روانی نمیگردند.

۲- حوادث نامطلوب را بزرگ جلوه ندهید!

بعضی افراد عادت دارند حوادث نامطلوب جزئی را به یک بدبختی بزرگ تبدیل کنند. اینها با پیش گرفتن این رویه یک نیش سوزن را به یک زخم خطرناک تبدیل میکنند. اینها این نوع حوادث را بقدری بزرگ میکنند که در ذهن خود صفحه‌ای از آن تهیه میکنند و نزد هر کس میروند، صفحه مزبور را برای او مینوازند. آواز همان آواز حزن‌انگیز است و صاحب آواز از

گذارند مکرر آن لذت مخصوصی میبرد، ولی بیچاره افرادی که باید باین آواز شوم گوش بدهند!

۳- با ناراحتی‌های داخلی خود مردانه روبرو شوید!

این را باید بدانیم که ما هرگز قادر نیستیم، ارباب عواطف خود گردیم بدان معنی که عواطف و احساسات خود را دائم تحت کنترل قرار دهیم. در درون هر کس یک ارباب مستبد نهفته است که در روانشناسی ضمیر ناخودآگاه خوانده میشود. این ارباب قسمت اعظم اعمال و اقوال و افکار ما را کنترل میکند و رهایی از استبداد او کار حضرت فیل است. با آگاه گشتن از این حقیقت ما قادر خواهیم شد با ناراحتی‌های درونی خود مردانه روبرو شویم.

۴- تمایلات خود آزاری عاطفی عمومیت دارد شما مستثنی نیستید

هرکس بنحوی و بطور ناخودآگاه خود را آزار میدهد. یکی در نشان دادن وسواس زیاد در جزئیات کار، دیگری در خوردن غذا و سومی در هزار و یک امور دیگر مربوط به زندگی روزمره، خود را آزار میدهد. باید کوشید این آزار محدود گردد و برای نیل باین امر باید خود را شناخت و به نقاط ضعف خود پی برد.

۵- برای خنثی کردن حالت تشنج و ناراحتی سعی کنید دریابید که شما بخود آزار میرسانید.

چون تشنج و ناراحتی روحی علائم خارجی یک جدال داخلی است، هرگاه بعلت واقعی این ناراحتی پی ببرید از ناراحتی شما هم بسی کاسته خواهد شد. ولی وقتی که شما از علت ناراحتی داخلی خود بی اطلاع باشید و از حکم بیرحمانه‌ای که دادگاه داخلی وجود شما صادر کرده است بی خبر باشید، مانند محکومی خواهید بود که نمیداند برای چه محکوم شده است. اگر از دلسوزی نسبت به خود دست بردارید و به علت واقعی ناراحتی خود پی ببرید، ناراحتی روانی شما نصف خواهد شد.

چگونه میتوان کلیه‌ها را سالم نگاه داشت.

تقریباً لوله‌ای بطول ۱۳۵ میل در دو عضو کوچک ربع کیلوئی که در قسمت زیر پشت پوشش دنده شما قرار دارد دو بهم فشرده شده است نامشان کلیه و وظیفه آنها دفع سموم و مواد زائد

از بدن است. سابقاً تصور میشد کلیه‌ها فقط سموم را دفع میکنند ولی اکنون معلوم شده هر چه در بدن زائد بر احتیاج است از طریق کلیه دفع میگردد اعم از آنکه آن شیشی نمک باشد یا آب، دوا و یا شکر. عجز کلیه‌ها در دفع این گونه مواد است که موجب بیماری کلیه میشود. بهمین جهت در بهداشت کلیه باید سعی کرد بیهوده دوا مصرف نکرد زیرا اغلب دواها کار فوق‌العاده بر کلیه تحمیل میکنند و آن را ضعیف و خسته میگردانند چه بسا گاهی سمیت دوا بحدی است که کلیه از عهده دفع آن بر نیاید و در این گونه مواقع است که بدن دیگر در برابر بیماری طاقت نیآورد و از پای در میآید.

سلامت کلیه تا زمانی پای برجاست که لااقل یک ربع انساج آن سالم باقی مانده باشد. بهمین جهت اگر یک کلیه سالم باشد و «کلیه» دیگر در اثر بیماری قطع گردد. باز همان یک کلیه قادر خواهد بود سموم بدن را دفع کند ولی اگر خدای نکرده کلیه دیگر هم مریض شود، دیگر راه علاج باقی نخواهد ماند.

برای اینکه کلیه‌ها را سالم نگاه بداریم باید اقدامات زیر را بعمل آوریم:

۱- روزانه به مقدار کافی آب بنوشیم زیرا آب به کلیه کمک میکند که مواد زائد و سمی را راحت تر دفع نماید. متتهی آب را باید در فاصله ساعات نهار و شام نوشید نه در حین خوردن غذا.

۲- اگر گلودرد مزمن دارید، معالجه‌اش کنید زیرا بیماری «نفريت» که اکنون کمتر شده، بیشتر در اثر زهرهایی که از گلوی ملتهب ترشح میشود پدید میگردد.

۳- از عواطف منفی و بخصوص تشویش و نگرانی و غم و غصه بر حذر باشید زیرا این گونه عواطف موجب بالا رفتن فشار خون میشود و فشار خون هم در سلامت کلیه اثر میگذارد.

۴- هرگاه ماده سفیدرنگ و یا قهوه‌ای تیره در پیشاب خود یافتید و دچار سرگیجه، خستگی و تب شدید، و صورت و قوزک پایتان ورم کرد و در سینه‌ی خود دردی را احساس کردید که از پشت سینه بطرف کشاله ران تیر میکشد فوراً بسراغ پزشک بروید تا خود را تحت درمان قرار دهید این را باید بدانید وجود درد در کلیه همیشه دال بر بیمار بودن کلیه نیست. زیاد و یا کم شدن مقدار پیشاب هم دلیل بیمار بودن کلیه نیست. ممکن است دردهای کلیه از بیماریهای دیگر سرچشمه گرفته باشد و این بیماریها را فقط پزشک تشخیص تواند داد.

بیماری قند^۱

بیماری قند یک بیماری بسیار قدیمی و در کتاب‌های طب هندی به نام Mahameh و یا بیماری پیشاب عسلی ذکر گردیده است.

این بیماری در اثر نارسائی پانکریاس در تولید انسولین و سوزانیدن گلوکز که نوعی قند است می‌باشد.

این بیماری بیشتر در دوران طفولیت و جوانی بروز میکند و از شصت سالگی به بعد کمتر ممکن است شخص بآن مبتلا شود.

علائم بیماری

علائم بیماری عبارت است از:

- ۱- زیاد ادرار کردن مخصوصاً در هنگام شب
- ۲- تشنگی مفرط
- ۳- کاهش از وزن بدن
- ۴- خارش در اطراف جهاز تناسلی به علت اینکه باکتریها در آنجا جمع می‌شوند تا مواد قندی را نوشجان کنند!

۵- بروز پادرد در هنگام شب

۶- کاسته شدن از قوه بینائی

۷- بوجود آمدن مکرر دمل روی بدن

۸- زیاد شدن اشتها مخصوصاً برای خوردن شیرینی

۹- بروز ناتوانی جنسی

۱۰- سقط جنین مکرر در زندهای آبستن

۱۱- بدنیا آمدن کودکان درشت هیکل و بیمار

۱۲- ابتلای قبل از موقع چشم به آب مروارید

۱۳- ابتلاء به آنژین دوپواترین

۱۴- زود شفا نیافتن زخمها و بریدگیها

۱۵- ابتلاء به ضعف و خستگی مفرط

و سرانجام ابتلاء به حالت اغماء

درمان

قبل از همه پرهیز غذایی لازم است یعنی یک شخص مبتلا به بیماری قند باید از مصرف قند و شکر، شیرینی جات، بستنی، شکلات، نوشابه‌های الکلی و غیرالکلی پرهیزد و در عوض به سبزیجات روی آورد. خلاصه غذاهای مجاز و غیر مجاز در این بیماری بشرح زیر میباشد.

غذاهای مجاز

شیر - کاهو - اسفناج - مارچوبه - گوجه‌فرنگی - هویج - شلغم - توت‌فرنگی - گیلاس - لوبیای سبز (بسیار مفید است زیرا دارای انسولین طبیعی است) - طالبی - پرتقال - زردآلو - هلو - سیب - توت خشک (بسیار مفید است) و نارگیل (بسیار مفید است).

غذاهای غیرمجاز

برنج - سیب‌زمینی - بیسکویت خشک - خرما - گوجه - آناناس - آلو - انگور - کنگر - نان - سبزی خشک - شیرینی جات - شکلات - انجیر - بلوط تازه - فندق - موز - نخودفرنگی.

دستورهای دیگر

ضمناً بیمار باید لااقل روزی یک بار خود را بشوید و مخصوصاً پاهای خود را خوب شسته و خشک کند و روی نقاطی که عرق تولید می‌شود پودر تالکم (Talcum Powder) بپاشد.
- باید دندانهای خود را نیز هر روز خوب بشوید.
- چنانچه مبتلا به بیماریهای پوستی (مانند اگزما) باشد باید توسط پزشک درمان شود.
- باید در موقع بانداژ زخمها از استفاده از مواد ضد عفونی کننده پرهیزد.
- هرگز نباید پای برهنه راه برود.
- هرگز نباید جوراب و یا زیرپوش تنگ بپوشد.

- نباید برای مدت طولانی در حالیکه پا روی پا گذاشته است، بنشیند.
- باید از پوشیدن کفش تنگ پرهیزد.
- باید هر روز مقداری راه برود و بدن خود را بحرکت در آورد.
- البته هر چند وقت یک بار هم باید به نزد دکتر برود تا مورد درمان قرار گیرد.

علل اصلی سوءهاضمه

علل اصلی سوءهاضمه عبارت است از:

«افراط در خوردن غذا مخصوصاً شیرینی جات، افراط در نوشیدن آشامیدنیها، کم جویدن غذا بواسطه خرابی دندانها عجله و شتاب، انحراف و اشتغال فکر در موقع صرف غذا، نامرتب بودن ساعات غذا و مخصوصاً خوردن آجیل و میوه و شیرینی در فواصل غذاها، استعمال زیاد از حد، چای و قهوه، ترشی و محرکات دیگر استعمال دخانیات و بالاخره بدی طبع غذا که غذاهای چرب و ثقیل و نان خمیر و غیره باعث بدی عمل گوارش و بروز سوءهاضمه است.»

«سوء هضم بدو صورت بروز می کند، سوء هضم با زیادی ترشح معده، سوء هضم با کمی ترشح معده.»

۱- سوء هضم یا ازدیاد ترشح معده این نوع سوء هضم که در اصطلاح علمی، هیپرستیک نامیده میشود به علت زیاد شدن ترشحات معده مخصوصاً زیادی ترشح ترشی معده (اسید کلریدریک) میباشد که با آزمایش ترشحات معده ثابت میگردد.

این نوع سوء هضم علامت مهمش درد است که معمولاً چند ساعت پس از صرف غذا (بیشتر بعد از غذای ظهر) در بالای معده ایجاد میشود و دردی است نسبتاً شدید که با کشش و سوزش معده همراه است این درد در حدود یک ساعت ادامه داشته با کمی جوش شیرین آرام میگردد و چون مجدداً خوردن غذا آن را ایجاد میکند از اینرو بیماران از غذا وحشت داشته و بهمین علت غالباً ضعیف و لاغر میگردند.

«علاوه بر دردی که ذکر شد غالباً استفراغ و یبوست و مخصوصاً ترش شدن غذا نیز در بیماران دیده می شود. که با بعضی علائم فرعی دیگر وجود سوء هضم را محرز میکند. این نوع عارضه پیشرفتش متناوب و متغییر بوده پس از چندی در اثر مداوا و یا خودبخود برطرف میگردد و مجدداً بازگشت می کند.»

۲- سوء هضم با نقصان ترشح معده در این نوع سوء هاضمه بر خلاف شکل سابق ترشحات معده کم شده و غالباً نقصان فعالیت معده توأم با نقصان نیروی بدن است. نشانه مهم این سوء هضم ناراحتی، کشش، سنگینی و نفخ شکم است که در بالای معده و بلافاصله با فاصله کمی پس از صرف غذا ایجاد میگردد و یکی دو ساعت طول میکشد ولی استفراغ و یا ترش شدن غذا در کار نیست. بالعکس هواخوری (اثر وفاژی) موجود است که بیمار برای خروج گاز فراوان معده ناچار مقداری هوا را بلعیده و مجدداً خارج می‌نماید و نیز این خروج گاز از راه دهان تا حدی ناراحتی را تسکین میدهد. یبوست و بعضی نشانه‌های فرعی دیگر نیز غالباً در این بیماران وجود دارد. ترشحات معده و ترشی آن درین اشخاص کم شده یا بکلی از بین میرود علاوه بر این اغلب معده متسع و پایین افتاده است که البته در موارد پیشرفته بیماری دیده شود.

درمان از نظر رژیم غذایی

رژیم غذایی بیمار باید از روی اصول بهداشتی باشد که تنظیم ساعت غذا، اجتناب از خوردن شاکولات مختلف در بین غذاها اعتدال در غذا و پرهیز کامل از مشروبات الکلی و دخانیات و چای و قهوه زیاد و سرکه و ادویه و غذاهای محرک از جمله واجبات است. به علاوه بیمار باید غذا را خوب بجود و هنگام غذا خوردن آرامش خاطر داشته و بعد از آن استراحت نماید.^۱

از نظر دارو باید بیمار به نزدیک متخصص بیماریهای جهاز هاضمه برود تا علت اصلی بیماری معلوم شود.

سوزش معده

«اشخاصی که غذا را تند میخورند، خوب نمیجوند، زیاد میخورند و در ساعات معین غذا را صرف نمیکنند، مبتلا به سوزش معده می‌شوند.

نوع غذا هم در این امر دخالت دارد مثل خوردن غذاهای خیلی گرم و یا خیلی سرد و یا خوردن غذاهای شور و محرک و بودار، فلفل، خردل، ترشی‌جات، سرکه، غذاهای مانده (کنسرو) گوشت شکار و در بعضی اشخاص قهوه و چای نیز مضر است. دخانیات هم یکی از

عوامل تولیدکننده سوزش معده است ولی از همه بدتر مشروبات الکلی است که زیاد ضرر دارد^۱

«رژیم غذایی برای سوزش معده بشرح زیر است:

غذاهای مجاز	غذاهای ممنوع
شیر (در بعضی از اشخاص مضر است)	غذاهای چرب و غذایی که زیاد بخود روغن جذب کرده
پوره سیبزمینی	سرخ کردنی‌ها
سبزیجات تازه (خوب پخته و آبش را کاملاً گرفته باشند)	سوبها
گوشت پرندگان کم چربی (خوب سرخ و کباب شده و بدون سوس باشد)	گوشت‌های چرب
ماهی‌های لاغر	فندق، گردو، بادام
پیش غذا و بعضی از غذاهای سبک	نان‌های شیرینی خامه‌دار
شیربرنج و فرنی	غذاهائی که تفاله سفت دارد
بیسکویت	سبزیجات خام و کاهو
پودینک برنج	پیش غذایی سرد
کمپوت - ژله	کلم و کلم قمری
	سیب و گلابی ^۲

رژیم غذایی برای بیماران پروستات

گفته میشود از بعد از چهل سالگی پروستات هر مرد کم و بیش ورم میکند و فقط در موارد استثنائی دچار ورم نمیگردد. بنابراین ورم پروستات چنانچه خیلی زیاد و بیمارگونه نباشد میتوان با پرهیز غذایی از عمل جراحی مصون ماند و این پرهیز هم بصورت زیر است:

«در درجه اول مبتلایان به بیماریهای پروستات نباید زیاد غذا بخورند و نباید در مهمانیها شرکت کنند چون در این گونه موارد علاوه بر زیاد خوردن باید مدتی هم سر میز غذا بنشینند که آن نیز مضر است. بطور کلی این اشخاص باید به دو موضوع زیر توجه نمایند:

۱- نقل از مجله تندرست.

۲- نقل از همان مجله

۱- پرهیز از آنچه تولید احتقان مینماید مانند ادویه‌جات، چاشنی‌جات، سوس و غیره.
 ۲- پرهیز از آنچه مقدار پیشاب را زیاد میکند مانند مشروبات الکلی، چای و قهوه بطورکلی نباید هنگام شب زیاد مایعات بنوشند که ناراحت شوند.

میوه و سبزیجات مناسب است (مخصوصاً کلم و کلم قمری چون زیاد گوگرد دارد) پیاز بسیار خوب است. امروز ثابت شده که باید مبتلایان اقلماً ماهی دو روز پیاز بخورند. (نصف پیاز خام یا عصاره آن بمقدار دو قاشق قهوه‌خوری) پیاز با داشتن موادی مانند گلوکز، گوگرد، ویتامین ب و ب ۲ و ث و د (بخصوص ویتامین د) بسیار مفید است. پیاز کلیه‌ها را بکار می‌اندازد و بمقدار زیاد اوره و اسیداوریک و نمک دفع و ترشحات مخاط مجرا را زیاد میکند که این خود سبب کم شدن احتقان پروستات می‌گردد. شیره پیاز حموضت دارد بدین جهت ترشی پیشاب را برقرار میکند. چون در اشخاص پروستاتی ترشی ادرار کم میشود، بعلاوه پیاز ضد عفونی کننده است. بعقیده بعضی از اطباء پیاز باندازه پنی‌سیلین خاصیت ضد عفونی کردن دارد.

«دستورات مهم دیگر باید بیماران بآن عمل کنند»:

- ۱- تخلیه ادرار باید بطور مرتب و منظم انجام شود و باید سعی نمایند در مثانه هر چه ادرار هست تخلیه شود.
- ۲- در رختخواب زیاد نمانند (حداکثر ۶ الی ۸ ساعت کافی است) تا در لگن خاصره احتقان به وجود نیاید.
- ۳- بدلیل فوق زیاد هم نشینند چه در منزل، چه در اتومبیل و چه در جای دیگر
- ۴- یبوست نداشته باشند و بهتر است بیشتر از ملین‌های روغنی استفاده کنند.
- ۵- از سرما خوردگی خود را محفوظ دارند و مخصوصاً پاها را گرم نگهدارند و الا تولید احتقان در لگن خاصره میکند.
- ۶- در قسمت آمیزش جنسی احتیاط لازم را بنمایند و از حد اعتدال خارج نشوند و اگر احتیاج به این امر ندارند بوسیله دارو و غیره خود را تحریک نکنند!

شیر بز هم غذاست و هم دوا

مهاناگانندی که به خواص عجیب شیر بز پی برده بود، غالباً حتی در هنگام مسافرت بز خود را با خود میبرد. چراگانندی شیر بز میخورد؟ بخاطر آنکه شیر بز سهل الهضم و ضد قرحه روده و تصلب شراین و برای تقریباً کلیه بیماریها مفید است. بعلاوه ضد میکرب است و چون بز هرگز مسلول نمیشود میتوان شیر بز را بصورت خام هم خورد.

بیماری کم خونی

بیماری کم خونی، از امراضی است که در آن از تعداد گلبولهای سرخ بسی کاسته میشود. در نتیجه انسان کم زور و ناتوان شده از استعداد او در مقابله با بیماریها بسیار کاسته شود. کم خونی هم دو نوع است: کم خونی عادی و کم خونی شدید (Pernicious Anemia). در کم خونی نوع دوم، سرگیجه و طنین گوش پیدا شده و اشتها از بین رفته و خستگی مفرط به بیمار روی میآورد.

درمان کم خونی بوسیله ویتامین ب ۱۳، اسیدفولیک، مخمر آبجو، جعفری، عدس، اسفناج، لپه، عصاره کبد، انگور (مخصوصاً انگور سیاه) انجام میگردد. زندگی در مناطق مرتفع کوهستانی هم برای مبتلایان به کم خونی مفید است.

برتری شیر مادر بر سایر شیرها

در صورتی که طفل از پستان مادر شیر بخورد، رحم مادر زودتر به حالت طبیعی در میآید. بعلاوه ذرات کازئینی شیر مادر بسیار زیاد و هضم آن بسیار آسان است.

۲- ترکیبات شیر مادر کاملتر از شیر حیوانات و ذرات کازئین در شیر گاو درشت و هضم آن دشوارتر از شیر مادر است.

۳- خاصیتی در شیر مادر موجود است که بچه را از سرایت بیماری محفوظ نگاه میدارد.

۴- وقتی که مادر از شیر دادن به بچه امتناع ورزد زودتر قاعده شده و بالطبع زودتر حامله

خواهد شد!

از ورم معده چگونه میتوان جلوگیری کرد

- ۱- آب خیلی سرد ننوشید و در نوشیدن چای و قهوه افراط نکنید.
- ۲- غذا را آهسته بخورید و آن را خوب بجوید.
- ۳- پس از صرف غذا بمدت نیم ساعت استراحت کنید.
- ۴- از خوردن جوش شیرین پرهیزید و متصل دارو نخورید.

نقرس

نقرس بهترین نمونه یک بیماری است که در اثر خوردن غذاهای نامناسب به انسان روی می‌آورد. در این بیماری در اثر افراط در خوردن گوشت املاح اسیداوریک در مفاصل جمع شده و تولید درد می‌کند. نقرس را بیماری ثروتمندان خوانده‌اند زیرا غالباً افراد ثروتمند که غذاهای گوشتی و چرب زیاد می‌خورند بآن مبتلا می‌شوند.

در این بیماری درد مخصوصاً در مفصل انگشت پا بیشتر است و این درد بعدی است که حتی گذاشتن انگشت روی انگشت پا باعث میشود فریاد بیمار به آسمان بلند شود. اگرچه برای تسکین درد داروهای وجود دارد. ولی علاج واقعی در تبعیت از یک رژیم مخصوص غذایی نهفته است و رژیم غذایی اساسی این بیماری هم در خوردن سبزیجات، سوپ سبزیجات، سیب زمینی، آلبالو و توت فرنگی نهفته است. ذرین بیماری، بیمار باید از خوردن تخم مرغ، ماهی، نمک و نخود پرهیز کند بنابراین در فواصل غذاها، باید در فصل آلبالو زیاد آلبالو خورد. هویج، کرفس، جعفری، عصاره سیب زمینی خام، عصاره آناناس هم برای این بیماری مفید است.

زخم معده

اولسر و یا زخم دو نوع است: نوع گاستریک و یا معوی به آستر معده حمله میکند و نوع روده‌ای روده‌اثنی عشری که همان روده بزرگ باشد رامبتلا می‌کند. در هر دو نوع یک بخش از غشای داخلی انساج معده و روده صدمه دیده و در آن زخم به وجود می‌آید. بعضی از این زخمها خیلی کوچک و میکروسکوپی هستند و بعضی هم بزرگ. علت بروز این زخمها چیست؟ پزشکان با اطمینان نمیتوانند درین باره به اظهار نظر بردارند گویانکه معلوم شده است که تا یک حد زیاد عصیر معده نقش مهمی در پیدایش این زخمها بازی میکند.

وقتی که شخص باین بیماری مبتلا می‌شود، عصیر معده حتی در موقعی که غذایی در معده نیست ترشح می‌شود. چنانچه در معده غذا وجود داشته باشد ترشح این عصیر زیاد مهم نیست زیرا اسید هیدوکلوریک موجود در معده اثر زیانبخش آن را خنثی می‌کند ولی وقتی که در معده غذا نباشد، آستر معده بشدت تحریک شده و زخم تولید می‌گردد.

گفته می‌شود در مبتلایان به بیماری زخم معده و روده اثنی عشر عصیر چهار بار پیش از افراد دیگر ترشح می‌شود، اینکه چه چیز باعث جریان یافتن اسیدها می‌شود، هنوز یک راز پزشکی است ولی در این شک و تردیدی نیست که اختلالات عاطفی و تحریک شدن اعصاب موسوم به Vagus Nerves نقش مهمی در این امر بازی می‌کند. همچنین خوردن غذاهای نامناسب تحریک کننده بیش از حد این اسیدهاست مبتلایان به این بیماری باید هر چه زودتر رژیم بگیرند و عواطف خود را در تحت کنترل قرار دهند در غیر این صورت بیماری آنها پیشرفت کرده به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر چاره‌ای بجز عمل جراحی نخواهد داشت.

اینکه این بیماری بیشتر منشأ عاطفی دارد از اینجا روشن می‌شود که زنان بیش از مردان باین بیماری مبتلا می‌شوند و مدت درمان هم در مورد آنها طولانی‌تر است چنانکه در حالیکه مرد فقط ۵ روز در بیمارستان بستری می‌شود، زن ممکن است حتی تا ۸ روز بستری گردد.

از سوی دیگر در مردان این بیماری بیشتر در افرادی که سنشان ۳۵ الی ۴۴ سال است بروز می‌کند در حالیکه در زنان در افرادی که سنشان بین ۴۵ و ۵۲ سال است بروز می‌کند.

این موضوع هم دلیلی دارد و آن اینست که مردان از ۳۵ سالگی تا ۴۶ سالگی بیشتر احتمال دارد مدیر کل شرکتی و یا اداره‌ای شده باشند و فشار کار اداری آنها را باین بیماری مبتلا کند و زنان هم از ۳۵ تا ۵۴ سالگی با شوهرانشان اختلاف داشته باشند و این اختلافات باعث بروز بیماری گردد.

مبتلایان باین بیماری باید توجه داشته باشند که علاوه بر اینکه ناراحتی‌های عاطفی برای آنها زیان‌آور است، استعمال دخانیات و خوردن آسپرین هم ضرر دارد.

معهدنا باید اضافه کرد که این بیماری از آن بیماریهایی نیست که انسان را زود از پای درآورد. با کنترل عواطف و گرفتن رژیم غذایی میتوان تا حدی بر آن چیره شد.

حال ببینیم چگونه میتوان جلو ابتلاء به زخم معده را گرفت. برای رسیدن باین منظور باید دست به اقدامات زیر زد:

۱- احساسات خود را بروز داد و خود را بصورت یک شهید ساکت و خاموش در نیاورد.

۲- باید با مردم سازش کرد و سعی نکرد با آنها کلنجار رفت.
 ۳- در خوردن غذا و کار کردن باید حد اعتدال را رعایت کرد و در کار کردن شتاب و عجله نکرد.

۴- باید بحد کافی خوابید و بحد کافی به استراحت پرداخت.

۵- باید از خوردن غذاهائی که به آدم نمیسازد پرهیز کرد.

۶- باید از نوشیدن نوشابه‌های گازدار پرهیز کرد.

۷- بتجویز دکتر باید ویتامین a خورد.

دکتر صادق رجحان برای بیماری زخم معده، رژیم زیر را توصیه میکند:

۱- غذای مبتلایان به زخم معده در هنگامی که دود و ناراحتی شدید است یعنی در ۲ تا ۳ روز اول باید یک غذای کاملاً نرم باشد در این مورد بهتر از هر چیز شیر میباشد که لازم است هر یک ساعت و یا هر دو ساعت یک استکان (۱۲۰ سانتیمتر مکعب) شیر جوشیده نیمگرم تناول نمایند. بیمارانی که از خوردن شیر ناراحت باشند میتوانند غذای نرمی مصرف نمایند که روغن جامد (حیوانی) نداشته باشد. از این غذا بمقدار کم ساعت به ساعت مصرف نمایند. در صورت تمایل برای خوشمزه کردن غذا ممکن است آن را شیرین نمایند ولی ترش کردن غذا صحیح نیست. ضمناً میوه خام یا پخته ممنوع است.

۲- چنانچه معالجات داروئی با رژیم فوق توأم شود معمولاً در فاصله چند روز درد و ناراحتی معده برطرف میگردد. مخصوصاً درد شبانه آرام شده و از این پس نان برشته، سبزی کاملاً پخته، تخم مرغ آب پز و رقیق، پنیر ده، میوه پخته، کلوچه مجاز می شود. ضمناً بیمار علاوه بر ۳ وعده غذای معمولی باید در ساعت ۱۰ صبح و ۳ بعداز ظهر و آخر شب قبل از خواب مقداری غذا از مواد فوق‌الذکر تناول کند.

۳- در مواردی که خونریزی معده وجود دارد توصیه شده است معده را خالی نگذارید زیرا معده خالی برای خونریزی استعداد بیشتری نشان میدهد. لذا در این مورد هم باید ساعت بساعت کمی از یک غذای نرم (مثلاً یک استکان شیر) به بیمار داده شود. بدینوسیله با خوردن غذای کافی و استراحت بیمار، هم خونریزی بند می آید و هم از لاغر شدن بیمار جلوگیری خواهد شد و هم خونهای دفع شده با تغذیه کافی جبران میگردد.

اینجانب شنیدم در یک بیمارستان در انگلستان با رژیم خامه زخم معده را درمان میکنند ولی از چگونگی درمان باین طریق اطلاع ندارم.
از قرار معلوم خوردن آب کلم خام هم برای زخم معده مفید است ولی البته از همه مهمتر پرهیز از غم و غصه و عدم سخت‌گیری در زندگی است. بقول شاعر:
به آسان‌گذاری دمی می‌شمار که آسان زید مرد آسان‌گذار

معالجات طبیعی با آب و گل رست^۱

کتاب (بازگشت بطبیعت) که از آثار «یست» می‌باشد تأثیر عظیم در گاندی کرد. گاندی از «یست» یاد گرفت که برای رفع سوء هضم گذاشتن ضماد خاک رست روی جسم مفید است بدین معنی که باید مقداری خاک پاک را با آب مخلوط کرد و آنرا در پارچه نازک تمیز گذاشت و سپس آنرا روی شکم بست. این ضماد را باید موقع خوابیدن بشکم بست و تا صبح باید بشکم بسته باشد. ضماد خاک رست بایستی (۳) اینچ عرض و (۶) اینچ طول و نیم اینچ ضخامت داشته باشد.

بستن ضماد خاک رست بسر موجب رفع سردرد هم میشود ضماد خاک رست جوشهای عادی را معالجه میکند و اگر زخمی سر باز کرده باشد میتوان با گذاشتن ضماد خاک رست مخلوط با پرمنگنات آن را معالجه کرد همچنین زدن مقداری گل پاک روی زنبور زدگی درد را رفع میکند.

در تب‌های شدید بکار بردن ضماد گل به سر و یا روی شکم تب را پائین می‌آورد. ضماد گل را میتوان با آمیختن مقداری نمک و روغن به آن بجای آنتی فلوروستین بکار برد ولی باید مواظب بود خاکی که مورد استفاده قرار میگیرد تمیز باشد. اگر تمیز نباشد، باید خاک را خوب گرم کرد. بهترین نوع خاک برای تهیه ضماد، خاک سرخ میباشد که موقعی که با آب مخلوط میشود بوی خوشی میدهد.

یست می‌نویسد که برای رفع یبوست و سوء هضم می‌توان مقداری کم گل پاک خورد. پنج الی ده گرم حداکثر مقداری است که باید خورده شود.

۲- معالجه با آب

از مهمترین خدمات دکتر کوهن به هیدروتراپی «علم معالجه با آب، حمام موسوم به هیپ - باث^۱ و «ستیز - باث^۲ میباشد.

برای این نوع حمام، یک وان بوسعت ۳۰ الی ۱۳۶ اینچ کافیت. وان را باید پر از آب کرد بطوری که موقعیکه مریض در آن مینشیند آب از اطرافش بریزد.

در تابستان اگر آب خنک نباشد باید آنرا با یخ خنک کرد اگر یخ نباشد میتوان با ریختن آب توی کوزه در هنگام شب آن را خنک کرد. مریض باید در وان بنشیند ولی پاهایش بایستی از وان خارج باشد سپس مریض باید با حوله تر، شکم خود را با ملایمت ماساژ بدهد. مدت استحمام باید ۵ الی ۳۰ دقیقه و در صورت لزوم یکساعت طول بکشد پس از استحمام، مریض باید با حوله بدن خود را خشک کرده ماساژ بدهد و سپس در بستر با استراحت پردازد.

این نوع استحمام، تب را پائین میآورد و یبوست را معالجه میکند. در موردیکه جریان خون بطئی است و ماهیچه‌های پا درد میکند و یک ناراحتی مخصوص در پا احساس می‌شود، میتوان با ماساژ با یخ این نوع ناراحتی را برطرف کرد. در عقرب‌گزیدگی، فرو بردن عضویکه نیش عقرب بآن خورده در آب گرم، موجب رفع درد میشود.

اگر پاها سرد بشوند و یا درد کنند میتوان با فرو بردن پا تا زانو در آب گرم (تا آنجا که قابل تحمل باشد) این عارضه را برطرف کرد.

آمیختن مقداری گرد خردل به آب، مفید است، شستشوی پا در آب گرم نباید بیش از ۱۵ دقیقه طول بکشد.

در مورد سرما خوردگی فرو بردن بخار در گلو و بینی بوسیله وصل لوله لاستیکی به آن، سودمند است.

1- Hip bath.

2- Sitz bath.

خواص عسل

در زمان قدیم عسل را غذای خدایان میدانستند، زیرا عسل خاصیت فراوان دارد و بعقیده بعضی از دانشمندان روسیه خورنده آن بطول عمر نائل می‌گردد. در عسل خاصیت ضد عفونی کردن زخمها وجود دارد و روی پوست بدن دارای عکس العمل‌های مخصوصی است چون عسل بسیار مقوی است، و دارای گلوکز و فسفات است جوانان نباید زیاد آنرا بخورند ولی پیران باید برای افزودن انرژی خود حتماً از عسل استفاده نمایند.

عسل با شیر برای رفع سرماخوردگی مفید است و اگر هر روزه خورده شود عمل گوارش را آسانتر میگرداند.

اگر عسل را با شیر مخلوط کرده بخوریم، التهاب و ورم گلو را فرو مینشانند از اینرو عسل برای آوازخوانها فوق العاده سودمند است.

بیماریهای قلبی را بوسیله عسل میتوان معالجه کرد. عسل برای رفع 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 و برای سرفه و سرماخوردگی و جوشهای مختلف هم مفید میباشد. 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 را هم درمان میکند. شربت عسل محلل و مغذی و مقوی است. شربت عسل بدین طریق تهیه میشود: یک قاشق عسل را در یک 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 هرگونه درد نافعست. قرص موم عسل محرک قوه باه است، اگر موم عسل را بجائیکه زخم دیده است، بمالند درد را برطرف میکند.

معالجه بیماریها با نیش زنبور عسل

در روسیه تحقیقات زیاد درباره فواید زهر زنبور عسل برای درمان بیماریها بعمل آمده و معلوم شده که کاملاً میتوان بیماریهای رماتیسم، مالاریا، گواتر، برخی از امراض جلدی، درد اعصاب، آماس اعصاب و بعضی بیماریهای چشم را با نیش زنبور عسل درمان کرد.

متهی در موقع استفاده از نیش زنبور عسل برای درمان باید احتیاط زیاد بعمل آید زیرا بعضی از افراد حساسیت فوق‌العاده نسبت به سم زنبور دارند. گذشته برین چنانچه کسی علاوه بر ابتلاء به یکی از امراض فوق به بیماریهایی از قبیل سل، سیفلیس، سوزاک، تصلب‌شرائین، بیماری قلبی (ارثی) و دیابت مبتلی باشد برای او نیش زنبور عسل نه تنها فایده‌ای نخواهد داشت بلکه زیان‌آور هم خواهد بود.

جوانه گندم

جوانه گندم را روزی یک فنجان میل کنید در این صورت هر ذره‌ی آن مانند یک دوی مقوی روی بدنتان اثر خواهد گذاشت. جوانه گندم حاوی آهن، پروتئین، E و کلید اقسام ویتامین‌های B است جوانه گندم علاوه بر اینکه بطور کلی یک داروی مقوی است برای بسیار از بیماریهای غده‌ای و قلبی نیز مفید است و میتوان آن را قاطی غذاها کرد و خورد.

ماست

ماست دارای انواع و اقسام ویتامین B و کلسیم است و باسانی هضم میشود گفته می‌شود مردم بلغارستان برای طول عمر خود مدیون به ماست هستند. ماست بر ذخائر ویتامین B بدن افزوده و یک نوع باکتری مفید در معده تولید و باعث زود هضم و جذب شدن مواد مغذی ماست به بدن میگردد. درباره ماست هر قدر هم تعریف کنیم کم گفته‌ایم متهی بقول یک دکتر ماستی که در ظروف پلاستیکی فروخته میشود ممکن است سرطان‌زا باشد!

ملاس سیاه

ملاس سیاه یک خوراک معجزه‌گر دیگر است که گیلارد هاورز تعریف زیاد از آن کرده است. ملاس سیاه حاوی آهن، مس، پتاسیم، کلسیم و منگنز میباشد و از لحاظ ویتامین B و ویتامین ب یک (ویتامین هم غنی است). ملاس سیاه اعضای بدن را تقویت کرده و روی اعصاب اثر بسیار خوبی میگذارد. علاوه بر آن عضلات قلب را تقویت کرده و از تصلب‌شرائین جلوگیری و برای دفع بیماریهای پوستی هم مفید است و در درمان آرتریت و رماتیسم موثر میباشد.

مقدار ملاس سیاه که باید روزانه مصرف شود یک قاشق چایخوری تا یک قاشق سوپخوری است که بهتر است در آب گرم حل و خورده شود.

سرکه سیب (Cider Vinegar)

این نوشابه حاوی کلورین، کلسیم، فسفر، منیزیم، سیلیکون، سولفور، فلورین و ذراتی از املاح دیگر است.

نوشابه فوق‌الذکر روی کبد و جهاز هاضمه اثر زیاد میگذارد و برای رفع گلودرد، آسم و سرفه مفید است. برای گلودرد یک قاشق چایخوری از نوشابه فوق‌الذکر را در یک لیوان آب ریخته و آن را هر ساعت یک بار غرغره کنند و مقداری از آن را نیز سرکشید چون سرکه سیب چربی را آب میکند بهترین وسیله برای لاغر شدن هم هست و به علت اینکه یک مقدار زیاد کلسیم دارد، از پوسیدگی دندان هم جلوگیری مینماید.

بیماری هر موز «منیه»

بیماری منیه یک نوع بیماری گوش است که از ورم حاد گوش داخلی به وجود می‌آید. علت بروز این بیماری هنوز معلوم نشده ولی تصلب شراین، نوشابه‌های الکلی و بعضی از بیماریهای دیگر میتوانند سبب بروز آن گردد. خود منیه یک مرض نیست بلکه عوارض بیماریهای دیگر است بنابراین معالجه این بیماری دشوار است چون باید قبل از معالجه علت اصلی بروز آن را کشف کرد.

آینده این بیماری غیرقابل پیش‌بینی است ولی میتوان امیدوار بود در اثر بروز بعضی عوامل در داخل جریان خون، بیماری خودبخود برطرف گردد.

علائم بیماری

ضعف شنوایی و سرگیجه است و این سرگیجه ممکن است ناگهان بشدت بروز کند و در موقع راه رفتن در خیابانها موجبات دردسر را فراهم کند.

رژیم غذایی

بیمار باید حتی الامکان از خوردن نمک پرهیزد و زیاد آب نخورد. غذاهائی که باید از

آن سخت پرهیز کند عبارتند از: کره نمک دار، خاویار، شیر عسلی، اسفناج، پنیر، زیتون و کلیه غذاهای گوشتی که حاوی نمک است.

غذاهای نامبرده زیر هم باید فقط هفته‌ای دو بار مصرف کند: باقلا، چغندر، طالبی، دوغ، گل کلم، کرفس، مویز، کشمش، انجیر، خرما، خربزه، لیموترش، خردل، ترب، توت، شلغم، کدو زرد.

بیماری ایدز چیست و چگونه سرایت می‌کند^۱

امروزه در سراسر جهان هر روز ۵۰۰۰ نفر مبتلا به بیماری ایدز (Aids) میشوند و شیوع روز افزون این بیماری خطرناک موجبات هراس مردم جهان را فراهم کرده است. تخمین زده شده که سالمندان مبتلا به این بیماری اکثراً در اثر همجنس‌بازی بدان مبتلا شده‌اند مخصوصاً این موضوع درباره مبتلایان مناطقی چون افریقا، آسیا و امریکای لاتین بیشتر صادق است.

چون هنوز واکنس و درمانی برای این ناخوشی پیدا نشده و یکی از طرق جلوگیری از پخش «ایدز» آگاه ساختن مردم از چگونگی سرایت آن است، ما در اینجا در طی یک سلسله پرسش‌ها و پاسخ‌ها برآئیم، راهنمایی‌های لازم را به مردم بنمائیم.

ایدز چیست؟

ایدز آخرین مرحله عفونتی است که در اثر ابتلای یک انسان به HIV (کلمه مختصر برای اصطلاح Human Immunodeficiency Virus) (ویروس کاهش دهنده مصونیت انسان در برابر بیماریها) میباشد.

این ویروس بتدریج سیستم دفاعی بدن را از بین برده و انسان را در برابر عفونت‌ها و بعضی انواع بیماریها بلا دفاع رها میکند.

برای رشد «ایدز» چه قدر وقت لازم است؟

از زمانی که ویروس Hiv وارد بدن انسان می‌شود لااقل دو سال طول میکشد تا بیماری

ایدز در او ظاهر شود. بامروزه ثابت شده است که وقتی که ویروس ایدز وارد بدن انسان می‌شود، سرانجام او روزی مبتلا به «ایدز» خواهد شد.

آیا مبتلایان به این بیماری ممکن است ویروس آن را به اطراف خود پخش کنند؟ آری، خون مبتلایان این بیماری بدون نشان دادن اثری از وجود بیماری ایدز در آنها، که در میان مردم به رفت و آمد می‌پردازند غالباً از وجود این بیماری در خود بی‌اطلاع بوده ممکن است ندانسته مرض را در بین اطرافیان خود پخش کنند.

ایدز چگونه سرایت می‌کند؟

«ایدز» از طریق مباشرت جنسی سرایت می‌کند. چون ویروس آن در منی و ترشحات مهبل وجود دارد، ممکن است ویروس در اثر مقاربت از مرد به زن و از مرد به مرد و از زن به مرد منتقل شود آنهایی که با افراد مختلف رابطه جنسی بیشتری دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به این بیماری هستند. کسانی که هم اکنون مبتلا به یک بیماری زهرویی (مانند بیماری سیفلیس) هستند بیشتر در معرض ابتلاء به «ایدز» می‌باشند.

مواد ساخته شده از خون، یک طریق دیگر انتقال این بیماری از طریق تزریق خون آلوده با میکرب، در یک فرد سالم می‌باشد. ولی چون این میکرب در خون دیده نمیشود، تعداد زیادی از کشورها از تزریق خون مشکوک در دیگران امتناع می‌ورزند. مواد خونی که مانند خون حاوی ماده قابل انعقاد خون می‌باشد و در بیماران مبتلا به هیموفیلی تزریق می‌شود، نیز یک منبع دیگر خطر بشمار میرود.

استفاده از آمپولی که برای تزریق یک مبتلا به «ایدز» مورد استفاده قرار می‌گیرد نیز یک طریق دیگر سرایت «ایدز» بدیگران است. استفاده غیرقانونی از آمپول برای تزریق مواد مخدر، خطر زیاد دارد. هر ابزار سوراخ کننده که ضد عفونی شده نباشد (مانند مثلاً سوزن مخصوص سوراخ کردن گوش و یا سوزن مخصوص خالکوبی) خطر آن را دارد که ایدز را از یک فرد به فرد دیگر منتقل سازد.

از سوی دیگر مادری که مبتلا به ایدز شده ممکن است در هنگام حاملگی بیماری خود را به نوزاد منتقل کند. اکثر کودکانی که موقع تولد حامل این میکرب هستند قبل از آنکه به پنج سالگی برسند، می‌میرند. چنانچه بعد از تولد کودک، مادر مبتلا به ایدز شده باشد، ممکن است

موقع شیر دادن از طریق پستان بچه را مبتلا به ایدز کند.

ویروس «ایدز» چگونه پخش میشود؟

ویروس «ایدز» از طریق تماس اتفاقی در مدرسه و یا کارخانه و یا صندلی توالت و استخر شنا و یا بازار، منتقل نمیشود. دلیلی هم وجود ندارد که میکرب ایدز از طریق بوسه منتقل شود از طریق دست دادن و یا کسی را در آغوش گرفتن، همکاسه شدن و یا نوشیدن آب از لیوانی که دیگری قبلاً از آن آب نوشیده و یا از گارسن رستوران و باگزش پشه و یا حشرات دیگر این مرض از یک شخص به شخص دیگر منتقل نمیشود زیرا این ویروس بخصوص نمیتواند در ابدان آنها به زندگی خود ادامه بدهد.

چگونه میتوان در برابر «ایدز» از خود حفاظت کرد؟

برای حفاظت از خود در برابر «ایدز» فقط دو طریق وجود دارد (۱) یکی عدم مقاربت با فردی که از نظر سلامتی مشکوک بنظر میرسد و (۲) داشتن رابطه جنسی فقط با شریک زندگی در صورتی که مطمئن باشید مبتلا به ایدز نیست. باید از افرادی که رابطه‌های متنوع با این و آن دارند پرهیز و با آنها رابطه جنسی برقرار نکرد.

چنانچه شک داشته باشید خودتان و یا شریک زندگیتان، باین بیماری مبتلا شده است باید احتیاط لازم را بنمائید یعنی باید در هنگام مقاربت از کاندوم استفاده کنید و در استفاده از تیغ صورت تراشی و یا هر نوع سوزن دیگر که از آن برای فرو کردن در پوست بدن استفاده میشود، اجتناب کنید. زیرا ممکن است حاوی ویروس ایدز باشد.

اختلالات عادت ماهانه

تغییرات سوخت و سازی و هورمونی قبل و بعد از عادت ماهانه در خانمها رخ میدهد از قبیل عوارض نامطلوبی چون افسردگی، تنش، درد ناگهانی عضلانی، حملات غشی و مالیخولیائی، طپش قلب، کمردرد و غیره اگر چه بروز این عوارض در هنگام رگل تقریباً عمومیت دارد ولی یک زن سالم که غذای طبیعی میخورد و زندگی طبیعی دارد (مانند خانمهای هونرا در شمال پاکستان) و کشورهای چین و روسیه و زنان سرخ پوست امریکای جنوبی، یک چنین دردها و ناراحتی‌ها را ندارند.

بسیاری از اختلالات عادت ماهانه ناشی کمبود غذاهای سالم طبیعی است. این غذاهای غیرطبیعی هستند که متابولیسم بدن را در هنگام رگل بر هم میزنند و خانمها را بسته باندازه ناپرهیزشان بیمار میکنند.

تغذیه صحیحی که جلو این عوارض را میگیرد، کدام است؟

غذایی که خانمها باید بخورند باید شیر غیر پاستوریزه، ماست، دوغ و پنیر روشنائی کم نمک و یابی نمک باشد.

بادام، جوانه گندم، جو پوست کنده دو سر، کنجد، تخم گل آفتاب گردان، نیز حاوی پروتئین نوع عالی و ویتامین عمومی خون ویتامین E و B کمپلکس میباشد. غذاهای دیگری که باید خورده شود غذاهائی است که از لحاظ آهن غنی است مانند ملاس سیاه، شیر، تخم مرغ، نان ساخته شده از آرد با سبوس، سبزیجات خام (بمقدار زیاد) و میوه جات مخصوصاً انگور و لبو.

بجای خوردن غذای زیاد در یک وعده باید در چندین نوبت غذاهای کم ولی از نوع عالی بخورند و از دخانیات بطور مطلق پرهیزند زیرا سیگار بر اختلالات رگلی بسی بیافزاید کسی که دچار رگل مختل شده باشد باید از حمام نوع ته نشین (Sitz bath) استفاده کند. در این نوع حمام شخص وان را تا کمر پر میکند و در آن باندازه ۱۵ الی ۲۰ دقیقه مینشیند. باید در آب وان مقداری نمک معروف به Epsom Salt^۱ نیز ریخته شود.

اختلالات دوران یائسگی

این اختلالات هم مانند اختلالات عادت ماهانه در یک شخص سالم بروز نمیکند و اگر بروز هم بکند، خیلی کم است ولی چنانچه اعتنائی به رعایت بهداشت نکند، دچار بی خوابی، عصبانیت، سردرد و ناراحتی های رنگارنگ دیگر میشود.

برای اینکه اختلالات دوران یائسگی بروز نکند یک خانم باید شیر غیر پاستوریزه، پنیر خانگی بی نمک، سبزیجات و میوه جات بخورد و مخصوصاً هر روز خود را عادت بدهد به نوشیدن آب میوه (مثلاً آب پرتقال).

۱ - همانطور که قبلاً اشاره شد این نمک را باید از انگلستان وارد کرد.

غذاهای غیرطبیعی مانند کنسرو، شکر سفید، نان تهیه شده از آرد سفید باید بکلی از برنامه غذایی حذف گردد.

به علاوه باید روزانه بمقدار کافی در فضای آزاد به پیاده‌روی پردازد و اگر بتواند به دوچرخه سواری، شنا و اسب سواری روی آورد.

از غم و غصه و نگرانی (حتی نگرانی اینکه دارد پیر میشود) باید بر حذر باشد و بحد کافی به استراحت پردازد. مخصوصاً باید خود را عادت بدهد که ظهرها بعد از صرف غذا قدری بخوابد.

آنژین دوپواترین

برای این بیماری قلبی، یک رژیم غذایی نباتی کم سدیم پتاسیم زیاد و کالری کم مناسب است. در این بیماری کلسیم دارای ارزش ویژه‌ای است. نان با سبوس، برنج، تخم‌کنجد، تخم کدو هم مفید است ولی بهتر از همه شیر میباشد.

غذاهای غیرمجاز عبارتند از: شکر، نان سفید، قهوه و نوشابه‌های الکلی. بیمار باید مدت یک هفته هم روزه بگیرد و در طی این یک هفته فقط آب پرتقال بنوشد. پیاده‌روی در فضای آزاد هم خوب است بشرطی که روزهای اول بیمار کم راه برود و بعداً بر مقدار راه رفتن خود بیفزاید.

نوشیدن عصاره سبزیجات خام با قدری آب میوه‌جاتی چون لیموترش، گریپ فروت و پرتقال نیز مفید میباشد.

آنژین دوپواترین در زنان جوان

گاهی چیزی مانند آنژین دوپواترین در خانمهایی که سنشان کمتر از ۳۰ سال آب بروز میکند که مهم نیست چنانچه خانمی که سنش کمتر از سی سال است دچار درد قلبی شود و دچار بیماری قلبی مادرزادی نباشد می‌تواند مطمئن باشد که ناراحتی قلبی او آنژین دوپواترین نیست چنانکه فلورانس نایتنگل که ۹۰ سال عمر کرد در جوانی به یک چنین دردی مبتلا شد.

علائم انفارکتوس و یا سکته قلبی

علامت انفارکتوس درد شدیدی است که از پشت جناق سینه شروع شده و بطرف چپ و یا

شانه و یا پشت متشنر شود و حتی ممکن است این درد با علائم دیگری مانند تهوع، استفراغ و درد شدید معده توأم گردد.

در موقعی که شخص مبتلا به انفارکتوس می شود فشارخون پائین می آید و گاهی هم احساس هیچگونه دردی نمیکنند. او از حال می رود و در همین وضع ممکن است جان سپارد عامل این بیماری مصرف زیاد چربی و شکر بوده و بالا رفتن کلسترول خون یکی از عوامل عمده ی این بیماری است.

اهمیت ورزش

پنجاه و چهار سال پیش که در دبیرستان شرافت ایرانیان (بغداد) تحصیل میکردم معلم ورزش ما جعفر سلماسی قهرمان معروف ورزش بود به علت اینکه در طفولیت دچار بیماری نرمی استخوانها شده بودم، من هیچ علاقه ای به ورزش نشان نمیدادم. آقای سلماسی سعی کرد مرا به ورزش علاقمند سازد ولی چون دید اعتنائی به سخنان او نمیکنم یک روز به عنوان نصیحت گفته یک ورزشکار انگلیسی را نقل کرد که گفته: بدرستی که مورد ملاحظه قرار گرفته است کسانی که وقت برای ورزش کردن ندارند حتماً وقت برای بیمار شدن خواهند داشت^۱. این گفته چنان در من اثر کرد که هنوز بیادش دارم. بعقیده من آنچه در ورزش مخصوصاً برای مردان قابل توجه است نیرومندی است یک مرد باید بحد کافی نیرومند باشد تا بتواند بنحو احسن از خود دفاع کند به جوانان توصیه میکنم به گفته فوق الذکر توجه نمایند تا در آینده در موقع دفاع از خود به عنوان یک مرد شرمنده نباشند.

خوشبختانه کتاب های زیادی اخیراً درباره ورزش بچاپ رسیده است و ما اینک مطالبی از کتاب نرمش و پرورش «اندام» تألیف شهریار یاربخت (ناشر: نیما) به عنوان نمونه از نظر خوانندگان میگذرانند.

نویسنده کتاب فوق ورزش را به سه دسته تقسیم کرده که عبارتند از:

«الف: ورزش طبیعی: مانند پیاده روی، دویدن، کوهنوردی، شنا، اسب سواری، تیراندازی، دوچرخه سواری، قایقرانی، واترپلو، شیرجه، هیزم شکنی، بالا و پائین رفتن از

۱- اصل گفته انگلیسی چنین است:

It has justly been observed that those who have no time for exercise will have time for sickness.

اشجار و پلکان که انسان در زندگی روزمره بدون اینکه بفهمد و یا قصد ورزش را داشته باشد جهت ادامه حیات آنها را انجام میدهد.

«ب: ورزش سبک: مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال، انواع پرشها، پرتاب (وزنه - دیسک - نیزه) تنیس، بدمیتون، پینگ‌پنگ، رگبی، هندبال، بولینگ، حرکات انتروال و بدن‌سازی که سرآمد همه ورزشهاست، ورزش صبحگاهی با نرمشهای قبل از دستور که مرتب انجام دادن آنها باعث انبساط بدن و نشاط روح و تقویت عضلات میگردد.

«ج: ورزش سنگین: مانند کشتی، زورآزمایی و یا پهلوانی (ورزشهای باستانی) وزنه‌برداری، مشت زنی، ژیمناستیک، انواع کشتی‌های ژاپنی و ورزشهای رزمی که برای فراگرفتن آنها وقت و انرژی بیشتری باید صرف کرد و اقدام به هر یک از آنها بیشتر به منظور زورآزمایی و رسیدن به مقام قهرمانی است.»

سپس آقای یاربخت درباره اثر ورزش بر روی اعضای بدن، چنین مینویسد:

«۱- اثرات ورزش بر روی دستگاه عصبی:

چون در هنگام ورزش عضلات بدن به فعالیت می‌افتند و در اثر فعالیت جریان خون سریعتر می‌گردد لذا پس از کارهای فکری خسته‌کننده از قبیل مطالعه زیاد و حل مسائل ریاضی و یا در مواقع عصبانیت اگر اقدام به ورزش مخصوصاً ورزشهای دسته جمعی بشود، رفع ناراحتی‌های فکری شده و مغز آماده فعالیت بیشتری خواهد شد و اعصاب آرام خواهند گرفت.

«۲- اثرات ورزش بر روی ماهیچه‌ها:

در هنگام ورزش در اثر فعالیت عضلات بدن، گردش خون سریعتر می‌گردد و این تسریع جریان خون باعث تغذیه کافی ماهیچه‌ای بدن می‌شود و مسلم است که تغذیه خوب و صحیح عضلات را قوی و نیرومند می‌سازد و در ضمن متناسب نمودن آنها در مقاومت آنها هم مؤثر واقع شود.

«۳- اثر ورزش بر روی اسکلت بدن:

اکثر ورزشها بخصوص ورزش انتروال (بدنسازی) باعث رشد و نمو سریع استخوانها

می‌شود و اگر احیاناً خمیدگی در ستون فقرات بدن موجود باشد در رفع آن فوق‌العاده مؤثر است.

«۴- اثر ورزش بر روی قلب:

یکی از عوامل مؤثر در گردش خون کارهای عضلانی است. خون در هنگام ورزش عضلات بیش از مواقع عادی در فعالیت هستند، در نتیجه گردش خون سریعتر می‌شود و بر ضربان قلب افزایش می‌یابد و افزایش ضربان قلب خود ورزشی برای عضلات قلب بشمار می‌رود و قلب نیرو می‌گیرد و کار دستگاه قلب منظم می‌گردد.

«۵- اثر ورزش بر روی دستگاه دمترال:

چون در هنگام ورزش احتیاج بدن به جذب اکسیژن زیادتر می‌شود و ورود هوا به ششها از مواقع عادی بیشتر می‌گردد در نتیجه حجم سینه فراخ‌تر شده و احتراقات درونی افزایش می‌یابد که در اثر این احتراقات سموم بدن بوسیله عرق کردن از بدن دفع می‌شود و کار دستگاه دمترال منظم می‌گردد.

«۶- اثر ورزش بر روی دستگاه گوارش:

چون حرکات ورزشی موجب فعالیت بیشتر عضلات می‌شود و این فعالیت، باعث سوخت و سوز بیشتر در بدن می‌گردد، در نتیجه مصرف مواد غذایی را بالاتر می‌برد و روی همین اصل اشخاص ورزشکار اشتهای بیشتری پیدا می‌کنند و این اشتها موجب رشد عضلات و مقاومت بدن در مقابل امراض از قبیل مرض قند، فشارخون، ازدیاد چربی، زخم و تورم و ضعف معده می‌گردد*.

رژیم غذایی در بیماری پارکینسون

رژیم غذایی بیماری فوق مرکب است از آجیل خام، حبوبات، جوانه گندم، شیر خام

* - از کتاب‌های مفید دیگر که درباره ورزش چاپ در کتاب نامبرده زیر است:

۱- علم ورزش و آموزش و بدنسازی تألیف عطاء الله محمد علی نژاد.

۲- نرمشهای همگانی تألیف مهندس منصوری

(مرجعاً شیربز) سبزیجات خام، میوه جات (مخصوصاً شلغم) ضمناً بیمار باید ۶ الی ۱۰ روز روزه بگیرد و در طی این مدت فقط آب پرتقال بنوشد. رژیم فوق مخصوصاً در هنگامی که هنوز بیماری مزمن نشده، بسیار مفید واقع خواهد شد.

رژیم غذائی در بیماری کبد

قبل از هر اقدام دیگر بیمار باید چند روز روزه بگیرد تا معده‌ی او از فضولات خالی گردد. سپس باید از پرخوری پرهیز و روزانه غذای خیلی کم در چند نوبت بخورد. در غذای او باید بمدت چند هفته چربی بکلی حذف شود. به علاوه بیمار باید از خوردن کنسرو، نمک، ادویه جات (مخصوصاً خردل، فلفل سیاه و سفید) شکر، شیرینی مشروبات الکلی، کاملاً پرهیزد و برای شیرین کردن چای کمرنگی که مینوشد باید از عسل استفاده کند. در اختلالات کبدی چغندر و یا آب چغندر بسیار مفید است. آندیو، آرتیشو، خیار، لیموترش و سیر هم نافع است. بیمارانی که کبدشان در اثر خوردن مواد مضر، مسموم شده باید رژیم مخصوص بگیرند و این رژیم هم عبارت است از عصاره تازه ده لیمو ترش که باید با یک لیتر آب مخلوط و با عسل شیرین شده هر روز پس از هر دو ساعت بمدت سه روز یک لیوان نوشیده شود. همچنین باید روزی دوبار عصاره یکی از سبزیجات خام مخلوط با پنجاه درصد عصاره چغندر خام نوشیده شود. بغیر از خوراکی فوق هیچ چیز دیگر نباید مصرف شود!

درمان بیخوابی یا داروی گیاهی

نسخه دواى خواب چنین است:

گل برگهای شقایق: دو گرم

برگ کاهو: ده گرم

گل سرخ ولیک: پنج گرم

شبه‌در: پنج گرم.

تمام این مواد را در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و شب موقع خواب دو فنجان بزرگ از آن را بنوشید و به خواب راحت و عمیقی فرو روید.

درمان رماتیسم با گیاهان داروئی

«به کسانی که رماتیسم مزمن دارند توصیه میشود چهار برش لیموی ترش را با پنج گرم اسطوخودوس و پنج گرم بید گیاه در یک لیتر آب مدت پنج دقیقه بجوشانند و ده دقیقه دم کنند و هر روز چهار فنجان از آن را بنوشند: وقتی که دردهای رماتیسم شدت کرد می‌توانید دمکرده بالا را متناوباً با دمکرده دیگری که در زیر نسخه نهم آن را میدهم مصرف کنید: پنج گرم بابونه، پنج گرم اسطوخودوس، ده گرم گل بنفشه، ده گرم مریم گلی. این چهار گیاه را در یک لیتر آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و بعد صاف کنید و هر روز چهار فنجان از آن را بنوشید. هر دو نسخه‌ای که از گلها و گیاهان شفابخش در بالا برای شما مصرف آن را توصیه کردم برای برطرف کردن دردهای رماتیسم اثر مفید دارند!»

از خارج رماتیسم را چگونه باید معالجه کرد؟

«برای آرام کردن دردهای رماتیسم معالجاتی از خارج بدن وجود دارد و من فکر میکنم که هیچ مرضی مثل رماتیسم انواع و اقسام پوماد، مرهم و یا ضماد نداشته باشد...»

«... یکی از چیزهایی که از خارج درد رماتیسم را آرام می‌کند، کلم است که باید خام یا پخته آن را روی ناحیه درد گذاشت. کلم بین سبزیها، از همه بیشتر درد رماتیسم را به خود می‌کشد و ناحیه دردناک را آرامش می‌بخشد. کلم دردهای داخلی و خارجی را برطرف می‌کند و در عین حال از سبزیهایی است که در همه جا به آسانی در دسترس ما قرار گرفته است.

«ضماد شاهی را هم می‌توانید روی ناحیه درد بگذارید به این ترتیب که شاهی را خرد کنید و در کمی آب ولرم بریزید و روی ناحیه درد بگذارید و آن را بپوشانید. به همین ترتیب عشقه یا لبلاب، سوسنبر، برگ‌های گل بنفشه را هم می‌توانید ضماد کنید زیرا ضماد این گیاهان ضد

درد است بعلاوه می‌توانید جوشانده غلیظی از این گیاهان تهیه کنید و پارچه‌ای در آن بیندازید و به صورت کمپرس روی ناحیه درد بگذارید تا درد آرام شود. بعضی از گیاهان شفابخش را با روغن مایع بکار می‌برند مثل بابونه، مرزنگوش، کاکوتی. برای تهیه روغن این گیاهان باید نیم لیتر روغن زیتون را در ظرفی بریزید و صد گرم بابونه با مرزنگوش یا کاکوتی را در آن مخلوط کنید و ظرف محتوی آن را در دیگی پر از آب جوش که زیر آن آتش است بگذارید تا به صورت بن ماری یک ساعت بماند و خوب با روغن پخته شود.

مرهمی که به این وسیله بدست می‌آید ضد درد رماتیسم است و شما می‌توانید مفاصل دردناک را با این روغن مالش بدهید. در مورد مریم‌گلی و اکلیل کوهی که دردهای رماتیسم را آرام می‌کند باید به صورت ضماد از آنها استفاده کنید و کافی است که دسته‌گلی از اکلیل کوهی یا مریم‌گلی را در آب وان حمام که خیلی داغ باشد بیندازید و در آن دراز بکشید!

نسخه برای زیادی کلسترول

برگ آرتیشو - یک مشت

گل سرخ ولیک: - یک مشت

ریشه و برگ (کاردون ماری) یک مشت

گل و ساقه مامبران - یک مشت

برگ مرغ یا بید گیاه - یک مشت

این گیاه را در دو لیتر آب بجوشانید و بگذارید تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید. شبها قبل از شام و قبل از صبحانه دست‌ها و پاهای خود را مدت هشت دقیقه در آن حمام بدهید!

نسخه برای آنژین دوپواترین

گل سرخ ولیک - یک مشت

ساقه و برگ آلاله تلخ - یک مشت

گل طاووسی - یک مشت

۱- از کتاب حق با طبیعت است ترجمه نراقی.

۲- از کتاب حق با طبیعت است ترجمه نراقی.

گیاهان فوق را در یک لیتر آب جوش دم کنید و مدت ۴ ساعت کنار بگذارید تا بخیسد. سپس خیسانده آن را که صاف کرده اید گرم کنید و هنگام بروز بحران کمپرس آن را در ناحیه قلب بگذارید شب تا صبح بماند و دستها و پاها را هم با آن صبح و شب حمام بدهید!

بهداشت کلیه

۱۳۸ میل لوله‌های بسیار بسیار ظریف و باریک عضوی را تشکیل می‌دهد که ربع کیلو وزن دارد و این عضو هم همانا کلیه است که در پشت شما زیر آخرین دنده قرار دارد. این عضو بسیار فعال موظف است مایعات و سموم بدن شما را جمع کرده و آن را بخارج دفع کند. برای حفظ تندرستی این عضو مهم باید از خوردن شکلات، کاکائو، نوشابه‌های الکلی و افراط در گوشتخواری، قهوه و چای پررنگ پرهیز کرد.

غذاهای مفید برای کلیه عبارت است از سیر، سیب‌زمینی، کرفس، ترب، شاهی آبی، خیار، جعفری، موز، هندوانه (که باید جداگانه و بدون مخلوط کردن آن با غذاهای دیگر خورده شود).

دوغ، پنیر تازه بی‌نمک، شیر بز، عسل هم خیلی مفید است در بیماری سنگ کلیه و عفونت مثانه، ذغال اخته مفید است.

ضمناً کسانی که مبتلا به بیماری کلیوی هستند و یا میخواهند به این نوع بیماریهای مبتلا نشوند باید از مصرف سیگار و توتون سخت پرهیزند.

علل احتمالی سرطان

در بیماری سرطان چندین عامل دخالت دارد. دکتر محمد معینی شقاقی در کتاب پیری درمانی عوامل مزبور را چنین بیان میکند.

۱- ارثی بودن سرطان: سرطان‌شناسان عقیده دارند. که امتحان جنین غیرطبیعی ضروری می‌باشد و متخصصین زنان باید توجه بیشتر به خرج دهند و هرگاه به جنین غیرطبیعی برخورد می‌نمایند مشکوک به سرطانی بودن آن بشوند.

۲- مواد شیمیائی: مطالعات نشان می‌دهد که مواد شیمیائی سرطان‌زا انسان را در دریائی

از مواد سرطان‌زا محصور کرده است.

مواد شیمیائی در اثر تماس مداوم خواه از طریق استنشاق خواه از طریق مستقیم (از راه پوست) خواه از طریق غذا ایجاد سرطان می‌نماید.

الف- از طریق استنشاق - مثل کارگرانی که به نحوی از انحاء با دود و گاز و تیل در تماس می‌باشند و به علت دارا بودن هیدروکربورها مخصوصاً بنزوپیرین‌ها (که در دود کارخانجات و دود خارج شده از موتورهای اتومبیل‌ها و در دود سیگار، وجود دارد) دچار سرطان دستگاه تنفسی می‌شوند.

ب- مواد رنگی: که در کارخانجات رنگسازی مصرف می‌شود و کارگرانی که دائم با رنگها در تماس می‌باشند، مثل رنگ‌فوشین، دچار سرطان مثانه و سرطان پوست می‌شوند.

ج- موادی که در کارخانجات لاستیک‌سازی و کابل‌سازی مصرف دارد، به علت ماده موثر آنها مثل تیزیدین‌ها ایجاد سرطان‌های مختلف در بدن می‌نماید.

د- در کارخانجات شراب‌سازی - به علت مصرف مواد گوناگون مثل پولی کلرورد و وینیل که سرطان‌زا است ولی مصرف این ماده اکنون ممنوع شده است.

ه- کارگران صنایع پنبه نسوز یا پشم شیشه که به علت دارا بودن ماده‌ای به اسم آسیستوس سرطان‌زا و مصرف آن هم قدغن اعلام شده است.

۳- مواد غذایی مواد غذایی به علت دارا بودن هیدروکربورهای خطرناک مثل بنزوپیرین سرطان‌زا بوده و مثل مواد شیمیائی سرطان ایجاد می‌نماید.

۴- کمبود یا زیادی تغذیه بعضی مواد تأثیر مهمی در بروز سرطان دارد و پرخوری سبب بعضی سرطان‌ها میشود.

۵- سرطان معده با رژیم غذایی که مواد نشاسته‌ای و نیتراژ زیاد داشته باشد و چربی و میوه‌جات کمتر داشته باشد، ارتباط نزدیک دارد.

رژیم برای سالمندان

سالمندان باید اولاً غذای سبک سلولزدار بخورند و از پرخوری و خوردن گوشت زیاد، چربی و غذاهای سرخ کرده و نمک‌دار پرهیزند پیاده‌روی و دویدن ملایم هم برای آنها بسیار مفید است چه جلو بیماری‌هایی چون زیادی چربی و فشار خون بالا را بگیرد. ضمناً باید بحد کافی استراحت کرده و بخوابند و از تشویش و نگرانی بر حذر باشند.

فرق بین درمان طبیعی و درمان با دارو^۱

برای بسیاری از مردم درک فرق موجود بین درمان بوسیله دارو و درمان با روشهای طبیعی دشوار است لذا ما در این مقاله میکوشیم فرق موجود بین این دو نوع درمان را روشن کنیم. نخستین نکته‌ای که باید مورد تأکید قرار بدهیم آن است که آنچه در درمان طبیعی مورد توجه قرار می‌گیرد، علت بیماری است حال آنکه درمان طبی اساساً با علائم و عوارض بیماری سر و کار دارد. در درمان طبی علائم بجای علت گرفته میشود و وقتی که علائم از بین رفت پنداشته می‌شود که مرض هم بطور اتوماتیک از بین رفته است.

برای روشن کردن موضوع یک بیمار را به عنوان مثال ذکر میکنم که به نزد دکتر میرود چون به دردی مبتلاست (مثلاً سرفه میکند و یا از بینی اش ترشحاتی خارج میشود) پزشک هم معمولاً در حین معالجه او توجهش را متمرکز میکند بر علائم فوق‌الذکر و با تجویز داروهای برای او، میکوشد این علائم از بین برود چنانچه داروهای او علائم فوق را از بین برد، او را شفا یافته فرض و مرخصش می‌کند.

ولی در درمان طبیعی طرز برخورد با این مسأله طور دیگر است یعنی وقتی که یک بیمار برای معالجه به نزد پزشکی که بطریق درمان طبیعی معالجه می‌کند میرود، پزشک مزبور پس از توجه به عوارض بیماری به بیمار حالی میکند که نفس عوارض و علائم مهم نیست آنچه مهم است عواملی است که از داخل بدن موجبات بروز این عوارض را شده است. او میگوید باید این عوامل را کشف و آن را برطرف کرد. مثلاً چنانچه یک بیمار شکایت از سردرد و یا زکام و یا سوءهضم مینماید، درمان طبیعی تنها برای عوامل توجه ندارد. بلکه توجهش متمرکز بر عواملی است که از داخل بدن باعث بروز عوارض فوق گردیده. لذا درین طرز درمان کوشش میشود، علت و یا علل بیماری کشف و از بین برده شود و نه تنها عوارض و علائم آن.

اختلاف اساسی کجاست؟

این طرز برخورد اساسی نسبت به علت و معلولی است که اساس طب دارویی و طب درمان طبیعی را تشکیل میدهد ولو درمان طبی با نامهای مطمئن و چیزهای اسرارآمیز و وسائل

بدن زمینه آلودگی وجود نداشته باشد، میکرب نمیتواند فعالیتی داشته باشد. همانطور که مگس به جایی میرود که پر از آشغال است، میکرب هم در داخل بدنی سرگرم فعالیت میشود که پر از مواد زائد و مضر است. مواد زائد را با روزه از بدن خارج کنید، درین صورت میکرب هم خودبخود ناپدید میگردد زیرا میکرب روی این مواد زائد زندگی میکند وقتی که مواد زائد نباشد میکرب هم خودبخود میمیرد.

امیدوارم اکنون خواننده گرامی به حقیقت مسأله پی برده و بر فرق اساسی موجود بین درمان با دارو و درمان طبیعی واقف گشته است.

ضمناً یک موضوع دیگر در درمان با دارو وجود دارد که باید خواننده بآن توجه نماید و آن اینست که وقتی که توجه به علت نشود و فقط علائم و عوارض بیماری برطرف گردد، با افزایش حالت مسمومیت در بدن، بیماری مزمن شده و دیر یا زود مجدداً خود را آشکار می‌کند. این است دلیل آنکه چرا افرادی که با دارو معالجه می‌شوند، با گذر سالها مبتلا به امراض جدی‌تر میشوند و بتدریج کسالت ساده و موقت آنها تبدیل به یک بیماری مزمن و ریشه‌دار میگردد.

اهمیت طرز زندگی در سلامتی

بنابراین اکنون خواننده متوجه این حقیقت شده است که موقعی که یک بیمار بوسیله دوا تحت درمان قرار میگیرد. به علت آنکه درست درمان نمی‌یابد، سرانجام به درمان طبیعی روی می‌آورد زیرا این درمان برخوردار کاملاً تازه‌ای با بیماری دارد. یعنی وقتی که باین طریق تحت درمان قرار میگیرد، به عواملی چون طریقه خوردن، عادات کلی طرز زندگی و ناراحتی‌ها و نگرانی‌های بیمار مورد توجه قرار میگیرد در صورتی که دکترهایی که با دوا به درمان میپردازند به این نوع موضوعات یا هیچ یا خیلی کم توجه دارند. زیرا دکتر پیرو درمان طبیعی باین حقیقت توجه دارد که تا هنگامی که موضوعات فوق روشن نشود، نمیتوان با تکنیک‌های طبیعی بیمار را مورد درمان قرار داد. بیمار هم متوجه میشود پایه و اساس بیماری او در کارهایی است که روزانه انجام میدهد و مادام که روش زندگی خود را تغییر ندهد، نمیتواند امیدوار باشد که به درمان قطعی نائل خواهد گشت.

یک بار که یک چنین درسی را فراگرفت و خود را آماده کرد بوسیله یک پزشک که بطریقه درمان طبیعی به درمان میپردازد، مورد درمان قرار گیرد، او با پزشک خود بهمکاری

کامل پرداخته و در درمان به نتیجه‌ی مطلوب خواهد رسید.
درمان طبی و درمان طبیعی دو قطب مخالفند. بهمین سبب است. که در جایی که درمان طبیعی موفق می‌شود، درمان طبی موفق نمی‌گردد و باز بهمین سبب است که بیمارانی که با دارو درمان نیافته‌اند به درمان طبیعی روی می‌آورند و درمان هم می‌گردند.

بیماری قلبی

علل اساسی بیماری قلبی را باید در خوردن غذاهای نامناسب و سنگین و فشارهای دماغی و جسمی جستجو کرد. طبق تحقیقاتی که در بیمارستان قلبی فرامینگام انگلستان شده معلوم گردیده علل اصلی بروز بیماری قلبی، اینهاست:

- ۱- بالا رفتن سطح کلسترول و تری‌گلیسرید و سایر انواع چربیها در بدن.
 - ۲- بالا رفتن فشارخون
 - ۳- بالا رفتن سطح اسیداوریک در اثر افراط در خوردن غذاهای پروتئینی
 - ۴- بروز بعض اختلالات سوخت و سازی (مثل بیماری دیابت)
 - ۵- صرف چای زیاد
 - ۶- اعتیاد به سیگار
 - ۷- ورزش نکردن
- وجود تنها یکی از عوامل فوق کافی است که بیماری قلبی را به وجود آورد.

رژیم غذایی صحیح در بیماری قلبی

بیمار باید شیر، سبزیجات و غذاهائی که از نظر سدیم و کالری و پروتئینی حیوانی در سطح پائین ولی از نظر کیفیت بالاست را بخورد. سبزیجات میوه‌جات، آجیل خام و نان با سبوس و پنیر بی نمک تازه هم مفید است.

موز، سیب زمینی، بامیه، عسل، سیب درختی، مارچوبه غذاهائی هستند که قلب را تقویت میکنند.

سیب دارای ماده‌ای موسوم به پکتین است و این ماده ضد تصلب شراین بوده و برای قلب مفید است. مارچوبه برای قلبی که بزرگ شده نافع است. روغن تخم کتان از نظر اسیدلینولتیک که برای سلامتی قلب لازم است، بسیار غنی است بیمارانی قلبی باید قهوه، مواد قندی، نمک و

کنسرو نخورند و از چربی حیوانی هم پرهیزند. روغن کنجد و روغن تخم گل آفتاب گردان برای آنها مفید است.

ضمناً باید سخت از پرخوری پرهیزند و از فریبی جلوگیری کنند. آمار نشان داده است که حمله قلبی بیشتر به افرادی روی می‌آورد که فریبند.

آب مقطر هم برای آنها ضرر دارد بیماران قلبی باید آب طبیعی که حاوی املاح مخصوصاً کرومیوم میباشد، بنوشند.

از کاربوهدرات تصفیه شده مانند غذاهای ساخته شده از آرد و شکر باید پرهیزند چه این نوع غذاهای عامل اصلی تصلب شرایین و بیماری قلبی است.

اقدامات دیگری که باید به عمل آید

بیمار قلبی باید به ورزش ملایم بپردازد. برای او پیاده روی دوچرخه سواری، اسب سواری و شنا مفید است ولی بیمار قلبی باید مواظب باشد در ورزش افراط نکرده و خود را خسته نکند. او باید در یک محیط پاک خالی از دود و کثافت زندگی کند و در هوای پاک به ورزش پردازد.

همچنین باید از تشویش و نگرانی و استرس اجتناب کند. عواطف منفی مانند خشم و افسردگی، شرایین را منقبض کرده و به حمله قلبی کمک میکند بیمار قلبی باید از سیگار هم سخت پرهیزد. آمار نشان میدهد، ۶۰ درصد از کسانی که دچار حمله قلبی شده و فوت کرده‌اند، سیگاری بوده‌اند.

یک عامل مهم دیگر که به حمله قلبی کمک میکند استرس، عاطفی ورزش نکردن، پرخوری، اعتیاد به نوشابه‌های الکلی و داشتن کلسترول در سطح بالاست.

خونگیری و حجامت برای بیماران قلبی بسیار مفید است. بی سبب نبود که مارشال پتن که تقریباً ۱۰۰ سال زندگی کرده چند سال یک بار به حجامت دست میزد. تزریق ویتامین C بمدت نسبتاً طولانی، و یا خوردن میوه جات حاوی ویتامین C برای کاستن از چربی خون مفید است بعلاوه این ویتامین ضد تصلب شرایین هم هست.

شش ماده دیگر هم وجود دارند که سطح چربی در خون و شرایین را پائین نگاه میدارد و اینها عبارتند از ویتامین F که در بادام خام، و حبوبات وجود دارد. و دیگر لیستین است که هم بصورت کپسول و هم در آجیل خام پیدا میشود. کرومیوم (Chromium) که در سبزیجات،

نیشکر، سبزیجات و میوه‌جات وجود دارد نیز برای قلب مفید است. هویج، چغندر، کرفس، مارچوبه، عصاره پیاز و سیر (بمقدار کم) برای بیماری قلبی نافع است.

در بین میوه‌جات انگور، موز، کشمش میوه گل سرخ وحشی برای بیماران قلبی مفید است. میتوان یک داروی عالی برای قلب از دیواره‌ی داخلی گردوی خشک تهیه کرد باین معنی که باید دیواره‌های ۴ الی پنج گروه را خیس کرده و سپس صبح روز بعد مدت ۱۵ دقیقه آن را جوشانده سپس به مقدار روزی سه فنجان از این جوشانده را که با کمی عسل مخلوط کرده، سرکشید.

بواسیر

از آنجا که یبوست یک عامل مهم در تولید بواسیر است، غذای ضد یبوست نخستین چیزی است که به عنوان پایه برای درمان این بیماری مورد استفاده قرار گیرد. عوامل دیگری که در تولید یبوست موثر است صدمه رسیدن و با تنبل شدن کبد می‌باشد. آبستنی هم غالباً موجبات تشدید بواسیر را فراهم میکند. برای بواسیر میوه‌جات آب، سیب‌زمینی خام، سبزیجات، جوانه گندم مفید است ضمناً باید از خوردن پروتئین حیوانی پرهیز کرد. غذاهائی که دارای ویتامین C، ویتامین و ریوفلوونوئید هستند همراه با کلم، فلفل فرنگی، مرکبات، لیموترش، گریپ‌فروت، مویز سیاه و آجیل برای بواسیر مفید است.

ورزش مخصوصاً پیاده‌روی بسیار لازم است. زیاد در یک جا نشستن و صرف شیرینی بمقدار زیاد ضرر دارد.

در بعضی آزمایش‌هایی که به عمل آمده، معلوم شده مصرف ویتامین B پس از هر غذا نتایج خوبی در دفع این بیماری دارد. حمام نشیمن (Sitz bath) هم مفید است از داروهای گیاهی داروی بواسیر دکتر محمود اهری که در داروخانه‌های گیاهی فروخته میشود، مفید است.

یرقان

چنانچه بیمار به یرقان حاد مبتلا باشد باید، بمدت یک هفته روزه بگیرد و در طی این هفته فقط عصاره میوه‌جات و جوشانده داندلیون بنوشد. پس از پایان هفته باید شیر بدون چربی و

پنیر کم چربی، عصاره میوه جات و سبزیجات و ترب، آندیو، آرتیشو و شاهی آبی بخورد. هر روز صبح باید یک لیوان آب گرم مخلوط با نصف لیمو با یک قاشق عسل بنوشد. تنقیه هم مفید است. گذاشتن کمپرس آب گرم و یا کمپرس برگ کلم روی محلی که کبد قرار دارد نافع است. آب جو (یک فنجان از جو جوشانده شده در هر لیتر آب که مدت سه ساعت روی آتش ملایم جوشانده شده باشد) مفید است بشرطی که روزی چند بار از آن نوشیده شود. از میوه جات باید انگور، لیموترش و گلابی و از سبزیجات مقادیر کم عصاره ترب، داندلیون مخلوط با عصاره هویج خورد.

ممکن است در اثر خوردن آب هویج برای مدت طولانی در چشمها یک نوع زردی پیدا شود و پوست هم زرد گردد. ولی این پدیده مهم نیست و با تغییر دادن رژیم غذایی خودبخود برطرف میگردد. برای رفع یرقان پیاز با سرکه، عسل، ریشه جعفری و تخم جعفری نیز مفید است.

خواص نعناع

«یک فنجان دم کرده نعناع، بعد از غذا هضم غذا را آسان و اختلالات معدی را برطرف میکند»

«نعناع دوست باوفای کبد است. ترشی صفراء را رقیق می کند و کلسترول خون را پائین می آورد و بهمین جهت پیری را بتأخیر می اندازد برای این منظور یعنی سیال کردن صفرا بهتر است که نعناع قبل از غذا خورده شود.

«نعناع به علت داشتن اسانس و عطر مخصوص، میکروب کش قوی است و مخصوصاً سرماخوردگی را درمان میکند و در بیماری حصه و کولی باسیلوز که یک نوع بیماری روده است بسیار نافع بوده و بطور قطع از مرض جلوگیری بکند».

«... نعناع معالج امراض پوستی مخصوصاً اگزما و خارش های جلدی می باشد. ضمناً نعناع برای سوختگی و برطرف کردن سرخی و خارش پوست مفید است».

۱- اعراب عادت دارند موقع خوردن جای یک شاخه نعناع در آن بگذارند این نعناع هم ضد نفخ است و هم زیان های آن را از بین میبرد.
۲- از طب الکبیر.

صبحانه خیلی کم بخورید تا سالم بمانید

جان دیوئی دانشمند معروف امریکائی از نظر برنامه غذایی طرحی ریخته بود که آن را No BREAKFAST Plan میخواند. بر طبق این برنامه او صبحانه‌ای صرف نمیکرد و بجای خوردن صبحانه ساعت ده صبح یک لیوان آب پرتقال میخورد دلیل او برای نخوردن صبحانه آن بود که انسان ابتدائی که در جنگلها زندگی میکرد به علت اینکه در غار خود غذایی ذخیره نمیکرد مجبور بود هنگامی که صبح از خواب برمیخاست تا دو سه ساعت در جنگل دنبال غذا بگردد و وقتی که غذای خود را پیدا میکرد مدتی از صبح گذشته بود!

اعراب و انگلیسی‌ها بر خلاف دیوئی به صبحانه اهمیت زیاد میدهد. چنانکه عرب گوید: لقمة الصباح مسمار البدن. انگلیسی‌ها هم بحدی صبحانه‌شان مفصل است که آنها را کاملاً سیر میکند. من فکر میکنم روش فرانسویها عاقلانه‌تر است که راه اعتدال‌رادرپیش گرفته‌اند و صبحانه‌شان محدود به یک تکه نان بنام Croissant و یک قهوه و یا چای است ولی در عوض آنها ناهار مفصل میخورند منتهی با تانی بسیار بطوری که تقریباً یک ساعت طول میکشد تا ناهارشان را صرف کنند.

یک زن آبستن چه باید بخورد و چه باید نخورد

یک زن آبستن نباید هیچ غذایی را خارج از اندازه بخورد، تنوع بهترین روشی است که زن آبستن باید بکار بسته و از تمام خوراکیها استفاده نماید ولی باید در خوردن مواد زیر احتیاط کرده حتی المقدور بمقدار کم مصرف نماید: زعفران، جعفری، غوره، مارچوبه، اینسون، انغوزه، افستین، اکلیل الجبل، اسفند، زیره، سباده‌دانه، دارچین، سنا، گنه‌گنه و املاح آن، ابهل، سداب، غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی که برای زن آبستن بدترین سمهاست زیرا گوشت در اثر مانده شدن سمی از خود ترشح میکند که برای زن حامله خطرناک است و بعلاوه چنانچه گفتیم در گوشت مانده و کنسروها ماده‌ای پیدا میشود که ویتامین «ث» را فاسد می‌نماید و چون زن آبستن هنگام بارداری باین ویتامین احتیاج بیشتری دارد خوردن موادی مثل کالباس، سوسیسون، ژامبون، ساردین و سایر کنسروها بکلی ممنوع است. خوردن ماهی خام و همچنین ماهی مانده نیز بکلی ممنوع است زیرا ماهی خام ویتامین‌های بدن را منهدم می‌سازد و به مادر و جنین صدمه می‌زند.»

پیاز مانع سکته مغزی و قلبی است

یک پزشک هندی به نام متون بدنبال تحقیقات دو ساله خود در دانشکده پزشکی دانشگاه نیوکاسل در انگلستان اعلام کرد که پیاز خام، پخته و یا سرخ کرده مانع تشکیل لخته‌های خون در عروق و از بروز سکته مغزی و قلبی جلوگیری می‌نماید^۱

سوپ مخصوص پیاز برای کسانی که نفخ و درد شکم دارند مفید است. کسانی که غذا را بسختی هضم میکنند و با نفخ و درد شکم دارند اگر چند روز از رژیم زیر پیروی کنند. بزودی بهبودی خواهند یافت.

۱ - صبحانه: سوپ پیاز با چند تکه نان ۲ - ناهار: املت پیاز، پوره پیاز، نان کره مالیده با پیاز خام رنده شده ۳ - شام: طاس کباب پیاز با روغن زیتون و شیره گوشت یا آب نمک‌دار که موقع کشیدن روی آن سرشیر تازه بریزند ۴ - موقع خواب چند برش نان که روی آن کره مالیده شده یا پیاز رنده شده^۲

فوائد حمام

در ژاپن مردم تقریباً هر روز حمام می‌روند. در هند هم هندوهای متمکن و متدین هر روز صبح اول حمام رفته و بعد به عبادت می‌پردازند. در نزد آنها حمام رفتن یک نوع وضو گرفتن است.

در سفر اول خود به ژاپن به یک هتل ژاپنی که «ریوکان» خوانده میشود رفتم. خواستم صبح روز بعد خودم را بشویم ولی صاحب هتل اصرار کرد که باید حتماً قبل از خوابیدن به حمام بروم. متوجه شدم منظورش از این دستور آن است که رختخواب در اثر کثیف بودن احتمالی لباس، کثیف نشود. در ضمن رفتن قبل از خواب هم این حسن را داشت که راحت تر بخوابم.

خلاصه باید اهمیت شستشوی تن در سلامتی را همیشه در نظر بگیریم فایده حمام آن

۱ - نقل از اطلاعات شماره ۱۳۱۱۲.

۲ - از طب الکبیر.

است که علاوه بر تمیزی، سمومی که از خارج و یا داخل روی پوست جمع شده، بخارج دفع میشود و اکسیژن بیشتر به بدن میرسد و جریان خون را بهتر میگرداند و نشاط تازه‌ای در انسان به وجود میآورد.

ضمناً شستشو با آب گرم را باید به زمستان محدود کرد. در تابستان باید با آب سرد و یا سرد و گرم خود را شست زیرا آب سرد اعصاب را تقویت و نشاط بیشتری در انسان ایجاد میکند.

شیزو فرنی

بیماری شیزو فرنی که همیشه با بیماری hypoglycomia (پائین بودن میزان قند در خون) توأم است از بیماریهای بسیار شایع در کشورهای صنعتی و حتی برخی از کشورهای توسعه نیافته است اگر چه علل بروز آن گوناگون است شاید یک علتش زندگی ماشینی باشد علت نهائی این بیماری کم رسیدن اکسیژن به مغز است لذا خیلی اهمیت دارد که سطح قندخون در تمام اوقات بیک میزان نگاه داشته شود.

غذاهای مفید: برای این بیماری گندم سیاه، ارزن یا جو، جودوسر، برنج یا شلتوک، غلات جوانه‌دار، آجیل خام مخصوصاً بادام، پسته، تخم‌گل آفتاب گردان، تخم کدو مفید میباشد. بر طبق گفته دکتر کارل پتی فر استاد مؤسسه روانی پرینستون در نیوجرسی، شیزو فرنی اساساً یک اختلال بیوشیمی در مغز است که در اثر عدم توازن املاح موجود در بدن به وجود میآید. باین معنی که در این بیماری از مقدار «روی» کاسته شده و بر مقدار مس و آهن افزوده میشود. بنظر او برای برقراری توازن باید غذاهائی که دارای «روی» است خورده شود.

غذاهای غیرمجاز

غذاهای غیرمجاز برای این بیماری عبارت است از نان سفید، آرد سفید، شکر و شیرینی، و کلیه غذاهائی که دارای پروتئین حیوانی است.

درمان

بهترین درمان برای شیزو فرنی یک روزه است که باید در تحت نظر مستقیم پزشک انجام بگیرد. در این روزه، بیمار باید هر روز ۲ ساعت یک بار مقداری آب میوه (مرحماً آب

پرتقال) بنوشد.

دکتر «هوفر» و دکتر «اوسموند» توانسته‌اند با دادن یک مقدار زیاد نیاسین (نوعی ویتامین ب) بصورت نیاسینامید از ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم با هر غذا بیمار شیزوفرنی را بخوبی معالجه کنند. ویتامین فوق‌الذکر باید با ویتامین C به ویتامین B-Complex داده شود ظاهراً بیمار مبتلا به شیزوفرنی فاقد آنزیم NAD یعنی Nicotinamide Adenide Dinaeleocide که ضد سموم بدن است میباشد. ولی مقدار این دارو را باید پزشک تعیین کند زیرا زیاده روی در خوردن آن ممکن است زخم معده، بیماری کبد و ناتوانی جسمی را تولید کند.

بهر حال بیمار شیزوفرنی نیاز مبرم به انواع و اقسام ویتامین B و ویتامین C دارد که مقدار هر دوی آنها را دکتر باید تعیین کند.

ناتوانی جنسی

اگر چه در غرب ناتوانی جنسی را بیشتر ناشی از بیماری روانی میدانند ولی حقیقت، آن است که علت اصلی بروز آن خوردن غذاهای مصنوعی نامناسب است و عوامل روانی کمتر در آن اثر دارد.

غذاهائی که برای ناتوانی جنسی مفیدند عبارتند از: آجیل خام، تخم آفتاب گردان خام، تخم کدوی خام، کنجد، گندم سیاه، جو دوسر، ارزن، شیر پاستوریزه نشده، پنیر کم چربی تازه، هفته‌ای دو تخم مرغ حاصلخیز شده (یعنی تخم مرغی که پس از جفتگیری خروس با مرغ بدست می‌آید) روغن گل آفتاب گردان، روغن زیتون، لوبیای سویا، و اووکادو^۱ میباشد.

غذاهائی که از نظر داشتن «روی» غنی هستند برای نیروی مردانگی بسیار لازم است. بهترین منبع روی تخم مرغ، پیاز، تخم آفتاب گردان، تخم کدو و غلات تصفیه نشده و Oyster (با نوعی ماهی صدف خوراکی) است.

معجون مقوی قوه مردانگی

معجون زیر بر قوه مردانگی می‌افزاید.

یک و نیم لیوان شیر خام پاستوریزه نشده (بهتر است که شیر بمجرد اینکه از پستان گاو

۱ - (Avocado) میوه‌ای است که در امریکا بدست می‌آید.

دوشیده میشود خورده شود.)

دو قاشق سوپخوری پودر شیر بدون چربی

دو عدد تخم مرغ خام و یا عسلی

یک قاشق سوپخوری روغن مغز گندم (باید تازه باشد - مانده‌ی آن ضرر دارد)

در صورت وجود نداشتن روغن مغز گندم از روغن زیتون استفاده شود.

یک قاشق سوپخوری دانه‌های لسی تین Lecithin

یک قاشق سوپخوری عسل

یک قاشق سوپخوری یخ کوبیده

اول تخم کدو را پوست کنده و آن را با تخم کنجد بکوبید سپس تمام مواد فوق را مخلوط

کرده و آهسته با قاشق میل نمایید.

این یک معجون بسیار عالی برای شوهری است که خسته و کوفته از کار به خانه بر

می‌گردد. خانم او هم میتواند از این معجون بخورد و سود ببرد.

نبایدها

باید از سیگار و نوشابه‌های الکلی پرهیز کرد چه هر دوی اینها علاوه بر ضررهای فراوانی

که دارند برای نیروی مردانگی مضرند.

باید از خوردن کلیه غذاهای غیر طبیعی مخصوصاً غذاهائی که بصورت کنسرو تهیه شود

پرهیز کرد.

باید از رفتن به اماکن دود آلوده پرهیز نمود.

روزی یک بار باید در حمام نشیمن (Sitz bath) باستحمام پرداخت.

(شنا کردن در آب سرد دریا هم مفید است)

در اروپا برای تقویت قوه مردانگی از داروئی که موسوم به KH-3 (giesovital) استفاده

میکنند.

گینسینگ (ginseng) که یک داروی گیاهی است و در کره، چین و ژاپن بدست می‌آید، هم

داروی قوه مردانگی و هم دواى طول عمر است.

مواد مخدر

فرار از حقیقت یکی از حیل‌هایی است که افراد شکست خورده و ترسو در زندگی اختیار میکنند تا هم بدبختی خود را از یاد ببرند و هم خود را مسئول بدبختی‌های خود قلمداد نکنند. اینها در پناهگاه دنج و آرام مواد مخدر میکوشند بسعادت موهومی نائل گردند غافل از آنکه با این عمل تیشه به ریشه وجود خود میزنند و خود را بیش از پیش بدبخت و بیچاره مینمایند. اینک ما ذیلاً بر سبیل اختصار بعضی مواد مخدر را بخوانندگان گرامی معرفی میکنیم تا بلکه آنهایی که هم اکنون باین نوع مواد معتادند از آن دست بردارند و هم کسانی که معتاد نیستند، خود را از هر نوع خطری که ممکن است در آتیه از این ناحیه متوجه آنان گردد برهانند.

هروئین

هروئین را دانشمند آلمانی در سر (Dresser) کشف کرده و آن را Heroine یعنی «قهرمان» نامید چون این دارو در معالجه بیماران مبتلی به مرفین بسیار مؤثر بود. ولی غافل از آن بود که اعتیاد به هروئین خطرناکتر از اعتیاد به مرفین است و این ماده مخدره قهرمان اگر مرفین را از میدان بدر میکند در عوض خود که خطر بزرگتری است جایش را میگیرد.

هروئین یکی از مهمترین مشتقات مرفین است و گردیست سفید و متبلور با طعم تلخ. اثر آن روی مغز و نخاع شدیدتر از مرفین و عمل ضد درد و خوشی آورنده‌ی آن بیشتر از مرفین است. سمیتش ۲-۳ برابر مرفین و از راه معده - زیر جلد و مخاطها جذب میشود. اعتیاد بآن سریع و زودتر از مرفین موجب زوال شخصیت و تخیل و قوای عالیتری روانی و اخلاقی از قبیل قضاوت - دقت و کنترل خود میشود.

مسمومیت بوسیله‌ی آن بر دو نوع است: مسمومیت حاد و مسمومیت تدریجی.

وضع و حالت معتاد

«دوره لذت بخش هروئین خیلی کوتاه‌تر از مرفین بوده و بیش از ۷-۱۵ روز دوام ندارد و بعد از این مدت، معتاد دیگر احساس خوشی اولیه را در اثر استعمال همین مقدار ماده مخدر نمی‌نماید و بالعکس حالت احتیاج نسبت بهمین مقدار مخدر پدید می‌آید.

در موقع احتیاج، معتاد به هروئین، آرام نیست و تحت اثر هیجان‌انگیز این مخدر، اختلالات روانی شدید ایجاد شده و حتی ممکن است معتاد را وادار به جنایت نماید. باین جهت است که هروئین را «سم قرمز» Poison Rouge لقب داده‌اند حالت احتیاج، حمله آمیز و غیرقابل مقاومت بوده و از علائم مشخصه‌ی آن، دردهای تیرکشنده و بخصوص اضطراب تنفسی بسیار دشواری است که گاه منجر به سنکوب‌های وخیم می‌گردد.

از این دوره ببعد، اختلالات جسمی و روانی تجلی مینماید. معتاد در مدت کوتاهی لاغر شده، صورتش چین و چروک برمی‌دارد. قد خمیده گشته، چهره رنگ پریده و مات، و چشم، خسته و بی‌فروغ می‌گردد.

بطور کلی اختلالات عبارتند از:

- ۱- حساسیت شدید جسمی روانی.
- ۲- سستی عضلات.
- ۳- ضعف رفلکس‌ها - اختلال در خواب و اشکال در بیدار شدن.
- ۴- خشک شدن پوست و علائم محل تزریق (در صورتیکه از طریق تزریق مصرف شود) که گاه منجر به آبه میشود.
- ۵- اختلالات گوارشی و یبوست کمتر از معتادین به مرفین مشاهده میشود ولی اشتها تقلیل یافته و نتیجه‌ی آن لاغری و کم خونی است.
- ۶- اختلالات جنسی نزد مرد. ابتدا قبل از اعتیاد میل جنسی زیاد میشود و در مرحله اول یک اثر مهارکننده روی مراکز سکسوتل دارد (تأثیر در روی هر سه مرکز ساتنرال - اسپینال - گایگلویر) ولی بعداً اثر فلج‌کننده دارد.
- نزد زن آمنوره و همچنین دیسمینوره و سقط جنین میتوان ذکر نمود.
- ۷- اختلالات و زو موتور و کم شدن فشار خون.
- ۸- معتاد هروئین ممکن است دچار عوارض کلیوی کم و بیش شدید بشود.

از نظر روانی هوش و فراست تغییری نمی‌کند ولی اخلاق انحطاط می‌یابد. اعمال فکری، قضاوت و استدلال معتاد مختل و دقت و توجه ضعیف شده مخصوصاً نقصان حافظه حاصل می‌شود اراده ضعیف گشته، غیر از تلاش برای بدست آوردن مخدر سعی و کوشش برای هر عمل دیگری مشکل می‌گردد. بعد از چند سال که طی آن، معتاد از یک سلامتی نسبی برخوردار است، دوره‌ی نهائی شروع می‌شود و معتاد مبتلا به لاغری شدید، توأم با الینومینداری و اسهال می‌گردد. پیری زودرس به سراغ او می‌آید و اغلب در اثر ضعف و لاغری شدید، در معرض خطر سل و بیماری‌های عفونی دیگر قرار می‌گیرد. انفارکتوس میوکارد و اختلالات کاردیوواسلوکر اغلب ممکن است، علت مرگ ناگهانی وی باشد. بطوری که آمار اداره‌ی کل نظارت بر مواد مخدره نشان می‌دهد. ۷ درصد بیماران معتاد که جهت رادیوگرافی ریتین فرستاده شده‌اند ضایعه مشکوک به سل داشته‌اند.

درمان جسمی اعتیاد

درمان جسمی، هسته‌ی اصلی معالجه است. پرفسور ولف Wolf پزشک متخصص ایالات متحده آمریکا، در حدود سی‌متد برای قطع اعتیاد ذکر نموده است. و این خود نشان می‌دهد که متد قطعی و مطلق برای قطع اعتیاد وجود ندارد. و تا موقعی که علت اعتیاد از نظر فیزیوپاتولوژیک روشن نشود، نمیتوان یک متد درمان قطعی بدست آورد. بطور کلی متدهای معالجه عبارتند از:

- ۱- قطع فوری ناگهانی یا متد خشن.
- ۲- قطع ناگهانی همراه با خوابانیدن بیمار.
- ۳- کاستن تدریجی.
- ۴- متد سریع با واسطه
- ۵- روش جانشین کردن ماده‌ی مورد استعمال، با موادیکه در درجه اول از بروز علائم خماری جلوگیری کند. و در مرحله دوم خماری حاصله از قطع ماده‌ی اخیر بحداقل تخفیف یابد. تاکنون بهترین داروی جانشینی متادون است که گروه مطالعه سازمان بهداشت جهانی درباره‌ی معالجه‌ی طبی و اجتماعی معتادین از ۱۹ تا ۲۴ نوامبر سال ۱۹۵۶ در ژنو تشکیل گردید و سپس در جلسه‌ایکه ۲۷-۲۸ ماه مه ۱۹۵۷ برای گزارش نتیجه عملیات در ژنو تشکیل شده بود بعقیده اکثر اعضاء هیئت مطالعه بهترین متد معالجه جانشین نمودن و بهترین

داروی سنتتیک متادون تشخیص داده شد.

یکی از ترکیبات ساختگی وابسته به مپریدین و مرفین واتروپین است اولین ترکیب شیمیائی تریاکمی فاقد حلقه پی پریدن است اثر هر میلی گرم متادون برابر ۳-۴ میلی گرم مرفین و ۲ میلی گرم هروئین و ۳۰ میلی گرم کدوئین است.

عوارض جانبی

تهوع - استفراغ - سرگیجه - عرق - میوزیس - خشکی - دهان - سردرد خفیف - خواب آلودگی و فشار روحی. بمجرد اینکه بیمار وارد بیمارستان میشود مواد مخدره را قطع مینمایند و معالجه با داروی جانشین یعنی متادون بصورت شربت که هر سی سی آن یک میلی گرم متادون دارد شروع میشود.

مقدار مصرف متادون نسبت با افراد مختلف و بسته به مقدار اعتیاد تفاوت مینماید. بطور تقریب بازاء یک مثقال کشیدن تریاک حداکثر ۳۰ سی سی شربت (روزی سه دفعه هر دفعه ۱۰ سی سی) و یک مثقال خوراکی ۶ برابر کشیدن است ولی حداکثر مقدار استعمال در بیمارستان معتادین ۶۰ سی سی شربت یعنی ۶۰ میلی گرم متادون است برای هروئین بازاء هر یک سانتی (تا سی سانتی) یک سی سی متادون است و بازاء ۳۰ تا ۵۰ سانتی هروئین در حدود ۴۵ تا ۵۰ سی سی شربت و از ۵۰ سانتی به بالا مقدار ماگزیمم تا بیمار را راحت نماید و علائم خماری را برطرف نماید. شیره مثل تریاک ولی کمتر داده میشود تزریق زیر جلدی متادون نیز امکان دارد ولی بنظر صحیح نمی رسد چون بیماران مقدار مصرف ماده مخدره را صحیح ذکر نمیکنند در ۲۴ ساعت. اول متادون را بطور آزمایش بکار میبرند تا مقدار لازم تعیین گردد اگر در بیمار حالت خماری ترشح بینی (اشک ریزش - میدرباز شدید مشاهده شد از روز دوم بر مقدار شربت میافزایند. و بالعکس اگر ناراحتی عمومی و کلافگی و میوزیس شدید است از مقدار آن میکاهند تجویز متادون غالباً بفاصله ۵ تا ۷ روز و گاهی کمتر داده میشود و بتدریج از مقدار آن میکاهند پس از قطع متادون بعد از ۳۶ تا ۴۸ ساعت و گاهی ۷۲ ساعت و گاهی کمتر ۱۲ ساعت علائم خماری از نوع درجه ۱ و ۲ (رجوع شود به صفحه ۲۷۸ جدول) ظاهر میشود بهمین دلیل اعتماد بیمار جلب میشود و علائم را مربوط به قطع ماده مخدره نمیداند و این وجه تمایز متادون و سایر داروهای جانشین شونده است. زیرا پس از قطع داروهای جانشین شونده بهتر از متادون خیلی زودتر علائم خماری تظاهر مینماید بی خوابی جزئی عوارض شایع

این روزها است تجویز پتوبارمیتال ۱۰-۲۰ سانتی گرم با خواب آورهای دیگر ندرتاً سودمند است ملاقات با بیمار باید اکیداً ممنوع گردد که در بیمارستان معتادین تا حد امکان انجام میشود زیرا علاوه بر اینکه ممکن است از طرف دوستان مواد مخدره در اختیار معتاد گذاشته شود در اثر دیدن اقوام و دوستان دچار افسردگی خواهد شد. دوره درمان در بیمارستان معتادین سه هفته است. پس از معالجه، معالجه بیمار خاتمه نمی یابد و باید بدرمان نو توانی و روانی درمانی پرداخت درمان انتروین باید چندین ماه ادامه یابد!

ضمناً ناگفته نماند اگر امروزه علی رغم زیانهای آشکاری که هروئین دارد عده از سوداگران جنایت پیشه میکوشند اعتیاد هروئین را بیش از تریاک در بین جوانان رواج بدهند بخاطر آن است که نفعی که از فروش هروئین عایدشان میشود خیلی بیشتر است. فی المثل اگر بهای ۵۰۰ گرم تریاک خام در ترکیه ۲۳ دلار باشد از همین مقدار تریاک در نیویورک هروئینی بدست میآید که در بازار آزاد به بهای ۱۶۰۰۰ دلار بفروش میرسد!

حشیش، چرس و بنگ

این ماده مخدره بقدری قوی است که استعمال آن بطور مداوم و مفرط معتاد را به تیمارستان میکشاند. عدهای عقیده دارند جنون بودلر شاعر معروف فرانسوی ناشی از اعتیاد او باین سم بوده است!

چرس و بنگ هم بهتر از حشیش نیست. این نوع مواد مخدره نه تنها سلامتی را مختل میکند بلکه معتادان را بسوی فساد اخلاق و تباهی میکشاند چنانکه دیده شده این گونه افراد اکثراً به انحرافات جنسی، دزدی و جنایت روی آورده و سالیان دراز از عمر خود را در سلولهای زندان گذرانیده سرانجام بوضع رقت آوری در جوانی مرده اند.

حشیش اثرات مخربی روی دستگاه جنسی میگذارد و آن را فلج میسازد. توفیل گوتیه نویسنده معروف فرانسوی که معتاد به حشیش بود بحق مینویسد: «خورندهی حشیش حتی قادر نخواهد بود با انگشتی بسوی دوشیزگان زیبای و رونا^۲ اشاره کند.

در هند بنگ از گیاهان مقدس بشمار میرود! در هند دیدن این گیاه بخواب، خوش یمن

۱- از دکتر محمد حسین سلطانزاده.

۲- و رونا شهری است در ایتالیا. رومووزولیت در این شهر میزیستند.

است! در سرزمین عجائب هند بنگ را بعنوان دوا در مورد بیماریهایی از قبیل اسهال خونی و آفتاب زدگی مصرف میکنند. هندیها معتقدند بنگ غذا را هضم، بلغم را دفع و اشتها را زیاد میکند. در بنارس و سایر شهرهای مقدس هند مرتاضان و مردان خدا بنگ میخورند تا بتوانند زودتر و راحت تر در حالت وجد و بیخودی فرو روند! بسیاری از صوفیان و دراویش هند خود را با این گیاه خبیث و شیطانی مسموم میکنند و از خود بیخود میشوند و نام این بیخودی (که در واقع چیزی غیر از فرار از حقیقت نیست) را وصول به خدا میخوانند!

تریاک

هر قدر هم در اطراف مصائبی که تریاک بیار میآورد. قلم فرسایی کنیم باز کم نوشته ایم. هیچ ماده‌ی مخدری بیش از تریاک فساد و تباهی بیار نیاورده و افراد سالم و نیرومند را خوار و بیمار نموده است. شرکت هند شرقی با همین ماده مخدره امپراطوران چین را از پای در انداخته و بساط فرمانروائی خود را از پکینگ تا قاهره و سنگاپور گسترانید. بیگانگان با همین ماده ایرانی دلیر و سلحشور را خوار و ذلیل نمودند و بکمک این ماده زهرآلود جوانان شجاع و نیرومند ایرانی را بصورت پیره زنان علیل توسری خور درآوردند.

گل خشخاش که بحق گل شیطان خوانده شده بیش از همه جا در ترکیه، مقدونیه یوگوسلاوی، بلغارستان چین و هند کاشته میشود. مرغوبترین نوع تریاک که در ایالات متحده امریکا زیاد خریدار دارد و از آن هروئین ساخته میشود، در ترکیه بدست میآید. برای پرورش گیاه خشخاش توجه زیاد لازم است. تریاک از تخمدان خام خشخاش بدست میآید. بدین معنی که چند روز بعد از آنکه گلبرگهای زیبای گل خشخاش فرو ریخت با چاقوی مخصوص چند خراش روی تخمدان سبز آن وارد میکنند ولی بطوری که به داخل کپسول صدمه‌ای وارد نشود. از این تخمدان مایعی بشکل شیر خارج میشود که در عرض ۲۴ دقیقه دلمه میشود. این مایع دلمه شده را از کاسه خشخاش جدا کرده آن را با وسایل مخصوص پاک و تمیز نموده و در بازار عرضه میکنند. گاهی هم برای اینکه نفع بیشتری ببرند مواد دیگری از قبیل خاکستر، آرد، تخم سایر گیاهان و غیره مخلوطش مینمایند.

تریاک و مشتقات آن که مرفین و هروئین باشند، بهترین کشنده درد بشمار میروند. هروئین بقدری خطرناک است که حتی در طب از مصرف آن خودداری میشود. شعرائی امثال کالریج، ادگر آلن پو، سوانبرن، چاترتن، فرانسیس طامس، دانتی در اثر اعتیاد به تریاک زندگی

خود را با بدبختی بسر آوردند.

بی‌مناسبت نمیدانیم ایاتی که حسین مسرور درباره‌ی این گل شیطانی سروده است، در پایان این مقال نقل کنیم:

«چيست يارب آدم فريب و دانه مردم شكار
خوشه آدم فريب و دانه مردم شكار
گر نبات است از چه دارد جاي شيريني شرنك؟
ورنه مار است از چه اندركام دارد زهر مار؟
گر بود گل، از چه رو خارش خلد در پاي جان؟
ور بود مل، از مرگ آرد بهنگام خمار؟
تن ز رنج آزادخواهي، بنده افيون مشو
زندگي جاويد خواهي، گردن ثعبان مخار
دشمن جان است، ره در كاخ و اينوايش مده
بيخ بيداد است، اندر باغ و بستانش مكار..»

مرفین نامی است که شخصی بنام سرترنر (Serturmer) بر این ماده مخدره گذارده است. زیرا این ماده انسان را در آنچنان خواب رؤیائی عمیق و بیدار فرو می‌برد که فقط مرفوس (Morpheus) خدای رؤیاهای یونانی بطور کامل از آن برخوردار بوده است.

کوکا و کوکائین

مدتها بود قوم «اینکاس» در امریکای جنوبی برگ گیاهی بنام «کوکا» میجوید و از جویدن آن لذت میبرد. هنوز هم در امریکای جنوبی برگ این گیاه جویده میشود ولی یک شیمیدان بنام Gnedeke بود که برای نخستین بار سال ۱۸۵۵ توانست این راز را کشف کند که برگ کوکا حاوی ماده شبیه قلیائی بسیار خطرناکی است که اعصاب را تخدیر میکند.

برگ کوکا بعلت تأثیر مستقیم و فوری که روی اعصاب میگذارد، حالت و جدی در خورنده‌اش ایجاد میکند و خستگی‌اش را برطرف مینماید. رواج فوق‌العاده این برگ در بین قوم «اینکاس» بخاطر وجود همین خاصیت عجیب در آن بوده است.

کوکائین که از کوکا بدست می‌آید، سم آنچنان خطرناکی است که اگر کسی ۱۵/۴۳ نخود آن را در یک وهله بخورد، آن‌ا جان میسپارد. کوکا کولا و تمام مشروباتی که نام «کوکا» دارند

حاوی مقدار کمی از برگ کاکا هستند، این مشروبات اگر کم خورده شود در رفع خستگی مؤثر بوده، چندان خطر ندارند ولی یک مشروب الکلی در فرانسه ساخته میشود که موسوم به Vin Coca Marinai می باشد: این مشروب مسلماً زیان آور بوده و باید از مصرف آن خودداری شود.

کوکائین گرد سفیدی است که بسیار خطرناک میباشد ولی خوشبختانه اعتیاد ایجاد نمیکند و معتاد میتواند آنرا در هر موقع که خواسته باشد، ترک کند.

مصرف کنندهی این ماده مخدره در آغاز در یک حالت وجد و سرور فرو میرود و بر قدرت جسمی و فکری اش افزوده میشود ولی بتدریج این حالت از بین رفته ضعف عمومی باو دست میدهد و سرانجام کارش به جنون میکشد. در اواخر کار او هام و اشباح عجیب و غریبی روبروی خود می بیند و تصور میکند که در هر جا دشمنان خیالی او را تعقیب میکنند و باید از خود دفاع کند! بهمین جهت چنانچه مسلح باشد باطرفیان خود حمله میکند و چه بسا آنها را بقتل میرساند!

بنابراین ولو این ماده اهریمنی اعتیادی ایجاد نکند، چون دارای عوارض خطرناک فوق الذکر می باشد باید از مصرف آن جداً خودداری کرد. اطرافیان معتاد به کوکائین هم موظفند معتاد را هرچه زودتر تحت درمان قرار دهند تا مبادا آسیبی باطرفیان خود برساند.

سیگار

«اینجانب سالها از نظر حرفه ای که دارم علاقه ای باین نداشتم که بدانم مردم سیگار میکشند یا نه. علاقه ام به تنباکو در ۳۵ سال پیش که متوجه گردیدم عده ای به بیماری سرطان ریه مبتلی میگردد آغاز گردید. دو چیز جلب توجهم را کرد. یکی آنکه مریضی ندیدم که مبتلی به بیماری سرطان ریه باشد و اهل دخانیات نباشد. دیگر آنکه هرگز در بین افراد غیر معتاد کسی را ندیدم که مبتلی به سرطان ریه شود!

سرطان ریه یک بیماری قابل جلوگیری است، این بیماری بطور طبیعی بوجود نمی آید. عاملش سیگار و دخانیات است. دو ماده اساسی در تنباکو وجود دارد که برای سلامتی زیان آور است. این دو ماده یکی نیکوتین است که در تولید سرطان نقشی بازی نمیکند و دیگر

قطران است که مولد سرطان می باشد.

نیکوتین از این نظر زیان دارد که به شراین قلب و خون آسیب میرساند. تحقیقات علمی نشان داده است که مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی ۱۱۵ درصد در افرادی که بدخانیات معتادند بیشتر است.

از من اغلب سوال میشود که آیا سیگار فیلتر دار فایده دارد یا خیر. من همیشه باین سوال جواب مثبت داده ام. آری، سیگار فیلتر دار خیلی فایده دارد و فایده اش هم این است که کمک میکند سیگار بیشتر بفروش برسد! نفعش همین است و بس. و اگر نه از نظر ضرر چندان فرقی بین سیگار فیلتر دار و بی فیلتر وجود ندارد...

شرکت های تنباکو بچیزی جز این علاقه ندارند که جیب شما را خالی کنند. اگر علاقه بآن می داشتند که سیگار بی خطری در اختیار شما بگذارند این کار را تا امروز کرده بودند.

من نمیدانم که آیا ممکن است قطران را تماماً از سیگار بیرون آورد یا خیر. (من شک دارم این عمل امکان پذیر باشد) ولی این را میدانم که میتوان تنباکویی بدست آورد که فاقد نیکوتین باشد. اگر معتادان بدخانیات حقیقتاً میل می داشتند که از این نوع تنباکو مصرف کنند میتوانند سیگار فاقد نیکوتین مصرف کنند ولی نکته درین جاست که شرکت های تنباکو حاضر نیستند یک چنین سیگاری را در اختیار مشتریان خود بگذارند زیرا آنچه انسان را به سیگار معتاد میکند نیکوتین است و اگر نیکوتین را از بین بردارند، اعتیادی هم ایجاد نمیشود و در نتیجه بازار شرکت های تنباکو کساد میگردد، حال آنکه شرکت های تنباکو سعی میکنند هر چه بیشتر مردم را معتاد کنند!

سیگار اعتیاد ایجاد میکند. اگر افرادی که معتاد به سیگار و دخانیات هستند بمدت ۶ و یا ۱۴ روز سیگار را ترک کنند علائمی در آنها بروز میکند که شبیه علائمی است که در معتادان به مرفین ایجاد میگردد. یعنی آنها احساس کسالت میکنند و اگر طاقت تحمل چند روز کسالت را نکنند مجدداً به سیگار روی می آورند و از نو سیگاری میشوند. نیکوتین امراض گوناگون ایجاد میکند و از بین این امراض، بیماریهای قلب و عروق است. من اطمینان دارم آسیبی که از این نظر به جسم میرسد. باندازه تأثیر تنباکو در ایجاد سرطان دارای اهمیت است.

نیکوتین به چشم صدمه میرساند. نزول آب سیاه از چشم که عاملش نیکوتین میباشد نوعی نابینائی ایجاد میکند. و اگر کسی که باین بیماری مبتلی شده از سیگار کشیدن خودداری نکند وی کاملاً نابینا میگردد؛ بالعکس اگر بموقع از مصرف دخانیات دست بردارد شفا می یابد.

نیکوتین تغییراتی در معده و امعاء ایجاد میکند و ممکن است زخم روده ایجاد کند. من اطمینان دارم کسی که اولسر معده و یا زخم روده اثناعشر دارد مادام که سیگار میکشد بهبود نخواهد یافت.

دلایلی وجود دارد که نشان میدهد سیگار در طفلی که هنوز بدنیا نیامده اثرات ناگوار دارد. نسبت زایمان پیش از موعد طبیعی بین زنانی که معتاد بدخانیاتند بیشتر از زنانی است که معتاد نیستند. یکی از علل عمده مرگ نوزاد زایمان قبل از موعد طبیعی است.

از سوی دیگر قطران سرطان تولید میکند. قطران باعث ایجاد تغییراتی در غشاء مخاطی دهان، حنجره، ریه و مری میگردد و تولید سرطان لب، دهان، حنجره، ریه، مری و مثانه میکند. ولی بدترین بیماری که سیگار مولد آن است بیماری تنگ نفس و یا Emphysema است. این بیماری در اثر گشاد شدن و ترکیدن حفره‌های ریه ایجاد میگردد. ریه در حال طبیعی، ماده‌ای است که حالت لاستیکی دارد ولی در افرادی که مبتلی به بیماری فوق شده‌اند ریه این حالت را از دست میدهد. در نتیجه مبتلایان قادر نیستند درست نفس بکشند و اکسیژن کافی به ریه نمیرسد.

مصرف دخانیات تغییراتی در فشارخون ایجاد میکند و در افرادی که مبتلی به فشارخون میباشند، فشار باز هم بالاتر میرود و در فشارخون آنهائی هم که سالمند اختلالاتی ایجاد میشود. دخانیات تصلب شرائین ایجاد میکند. هر دفعه که سیگاری میکشید بمنزله آن است که گیره‌ای روی عروق بگذارید. این عمل بر مقاومت عروق میافزاید و در نتیجه فشارخون بالا میرود.

طبق آماری که انجمن مبارزه با سرطان امریکا گرفته، نسبت مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی بین افرادی که معتاد بدخانیات میباشند بیشتر است. مطالعاتی که روی افراد مبتلی به بیماری قلب بعمل آمده نشان داده مرگ و میر در اثر بیماری قلبی بین افرادی که روزانه نیم پاکت سیگار میکشند به نسبت ۲ و ۱ بیشتر از افرادی که سیگار نمیکشند. این نسبت در بین آنهائی که روزانه یک پاکت (و یا بیشتر) سیگار میکشند باز هم بیشتر است.

دکتر لینوس پولینگ فیزیکدان معروف یا یگانه دانشمندی که موفق شده دوبار جایزه نوبل بگیرد، مینویسد: در مقابل هر سیگاری که انسان میکشد ۱۴/۴ دقیقه از عمرش کاسته خواهد شد.

بعضی افراد نسبت به سرطان حساسیت دارند و بعضی‌ها ندارند بهمین نسبت در عده‌ای

اثرات سوء دخانیات خیلی زود آشکار میگردد و در پاره‌ای افراد دیگر خیلی دیرتر ظاهر میشود. مثلاً من مردی را میشناسم که از آغاز جوانی برای مدت ۶۲ سال روزی یک پاکت تمام سیگار میکشید و پس از ۶۲ سال مبتلی به سرطان ریه شد و افرادی هم دیده‌ام که در عرض سه سال مبتلا به سرطان گشته‌اند.

اگر کسی سیگار را ترک کند احتمال مردن او در نتیجه ابتلاء به سرطان و یا بیماری قلبی خیلی کم میشود.

عده‌ای تصور میکنند با ترک سیگار و کشیدن پیپ و یا سیگار برگ از ابتلاء به سرطان جلوگیری میکنند غافل از آنکه پیپ و سیگار برگ مولد سرطان دهان میباشد. چراکسانیکه پیپ میکشند بیشتر مبتلی به سرطان دهان میشوند؟ بخاطر اینکه آنها دود تنباکو را در حلق فرو نمیبند و مادام که دود داخل ریه نرود سرطان ریه ایجاد نمیشود.

منافع سیگار نکشیدن

منافع سیگار نکشیدن بسیار زیاد است. اولاً پول زیادی که بیهوده خرج سیگار کشیدن میکنید دیگر خرج نمیکنید. ثانیاً دهانتان بوی بد نمیدهد و لذا مزه یک غذای خوشمزه را که میخورید؛ بهتر حس میکنید و از آن بیشتر لذت میبرید. از استشمام بوی گل و عطر هم لذت میبرید. دندانهایتان بد رنگ نمیشود، روی نوک انگشتانتان جرم جمع نمیشود. دیگر سرفه نمیکنید، از اشتهایتان کم نمیشود، دچار ناراحتی اعصاب نمیشوید و دیگر اسیر یک عادت زشت و زیان‌آور نیستند، و امکان آتش‌سوزی در محل کار و یا منزل در اثر سیگار کشیدن از بین میرود.

برای ترک سیگار چه میتوان کرد

بعضی‌ها عقیده دارند با در نظر گرفتن ضررهای بیشمار سیگار باید سیگار را ناگهان و بطور قطع ترک کرد. عده‌ی دیگر مانند (هاپس عقیده دارند این کار تدریجاً انجام بگیرد باین معنی که اول باید به خود مرتب تلقین کرد که سیگار کشیدن ضرر زیاد دارد و نباید دخانیات استعمال کرد و باید هر روز بتدریج از مقدار آن کاست و تا سرانجام حتی یک سیگار کشیده نشود. «هاپس» معتقد است اکثراً سیگار را بخاطر آن میکشیم که از خستگی رهائی پیدا کنیم و بهتر و بیشتر کار کنیم ولی بنظر او راه‌های دیگر هم برای رفع خستگی وجود دارد. او

میگوید بمجرد اینکه احساس کردید خسته شده‌اید کار را رها کنید و پنجره اطاق را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید و بعد از رفع خستگی مجدداً شروع بکار کنید. این ترک موقت کار همان اثر کشیدن سیگار را دارد یعنی باعث رفع خستگی می‌گردد. دستور دیگری که برای ترک سیگار داده آن است که روزی چند بار دهان خود را با محلول سنگ جهنم (نیترات دار ژان یک در شانزده هزار و نه کمتر) بشوئید. این شستشو مزه سیگار را تلخ میکند و تا اندازه‌ای شما را از کشیدن سیگار متنفر مینماید.

نوشابه‌های الکلی یا دام اهریمن

ابلهانی هستند که فقط چهره گلگون و اشتهای عجیب بعض مبتلایان الکل را در نظر گرفته خیال میکنند الکل دوائی گرانبه‌است برای تولید خون و شادمانی، غافل از آنکه این صورت گلگون و این اشتهای کاذب هر دو نشانه‌ی آلودگی خون است و نشاط هم بزودی بخمود و سستی مبدل می‌گردد. البته شخص در آغاز اعتیاد بالکل چندان گزندگی از این شعله جهنمی نمی‌بیند بلکه برعکس یک وسیله خوبی می‌باید برای دفع غم و الم ولی دیر یا زود (در مورد اشخاص ضعیف خیلی زود) زیانهای الکل آشکار می‌گردد. و آن وقتی است که الکل شروع کرده بسوزاندن سلولهای تن. آنوقت است که الکلیست بجای سرور، غم و بجای لذت، الم را احساس میکند: در بلاها باز می‌گردد و انواع آفات او را فرا می‌گیرد! شادی در دل او پژمرد و استیلاء غم، علقش را بپوشاند! دلش آتش می‌گیرد و جگرش می‌سوزد!

آنوقت امراض گوناگون پیش می‌آیند، از جمله فشارخون است و تشمع کبد و ضعف ریه و تصلب شرائین - اتساع قلب - تحریک شدید اعصاب که منجر بضعف قوای دماغی و سرگیجه می‌گردد - یرقان و احتقان ریه، ورم کبد و معده - سوختن انساج و مسمومیت خون و عسرالنفس و هزاران درد بیدرمان دیگر.

از طرف دیگر همواره دچار اندوه و پریشانی است و غفلت بر احوال او غالب می‌گردد و عجز در افعالش ظاهر، از چگونگی احوال خانواده‌اش حرفی نزنید که بیاد آوردنش دل آدم را کباب میکند.

الکل نظیر میکرب سیفلیس است. همانطور که سیفلیس انواع و اقسام امراض تولید میکند،

الکل هم همین خاصیت را دارا است، بلکه باید گفت از میکرب سیفلیس هم بدتر است زیرا اشخاصی که مبتلا بسیفلیس هستند، در دوره نهائی مرض مبتلا بجنون میگردند ولی الکلیها از هماندم که پیاله نخستین را مینوشند، شعور خود را از دست داده اند! اینست مجازات طبیعت! بیش از این صحبت در این باره زائد است زیرا همه میدانند عاقبت باده بکجا میکشد. فقط آنکه در گرداب پستی فرو رفته و عقل خود را از دست داده حاضر خواهد شد خود را باین شعله جهنمی گرفتار گرداند.

چای و قهوه و کاکائو

چای

مهمترین موادی که در چای هست عبارت است از: تئتانین و روغنهای رقیق. سمومی که مضر است تئ و تانین می باشد و برای اینکه خواص بد آنها را هر چه بیشتر ضعیف گردانیم، باید چای را در آب گرم ریخته فقط مدت ۵ دقیقه روی سماور بگذاریم و سپس شیر را با چای آمیخته بنوشیم. هر چه چای بیشتر روی سماور بماند و پررنگتر شود مضرتر میگردد. چای کم رنگ دافع تشنگی است و برای رفع بعض اسهالها مفید است. بقول هچسین تفاله چائی بمقدار زیاد آهن و بعض املاح معدنی دارد.

چای برای عصبی مزاجها و کسانی که کلیه شان استعداد تولید سنگ را دارد خوب نیست. زیاده روی در نوشیدن چای برای افرادی که مبتلا به بیماری قلبی هستند مضر است.

۱- زیاده روی در مصرف چای و قهوه مضر است زیرا باعث بی خوابی، طپش قلب، بی اشتهائی، سوء هاضمه، سرگیجه احساس صداهائی در گوش، احساس اشباحی در جلو چشم، کابوس، لرزش، کم شدن میل جنسی و ضعف می شود. این علائم مربوط به حالتی است که در اصطلاح پزشکی اگر بر اثر زیاده روی در مصرف قهوه ایجاد گردد، کافئینسم خوانده میشود و در مورد چای تنسیم نام دارد.

۲- چای و قهوه به علت دارا بودن کافئین ممکن است برای بعضی از افراد سازگار باشد زیرا حساسیت مردم نسبت به کافئین متفاوت است ولی بطور کلی بیماران زیر باید مصرف چای و قهوه را به حداقل ممکن تقلیل بدهند:

بیماران مبتلا به زخم معده

بیماران مبتلا به ازدیاد فشارخون (هیپرتانسیون)
 بعضی از بیماران قلبی عروقی
 بیماران عصبی که از بیخوابی رنج میبرند^۱.

قهوه

قهوه محرک اعصاب است. قهوه مثل چای مولد سوء هضم 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 می رساند بلکه موجب بی خوابی، لرزش عصبانیت، خفقان نیز می گردد. چون چای و قهوه تولید اسیداوریک می کنند و زیانهای دیگر می رسانند بهتر است هرگز خورده نشود.

کاکائو

کاکائو بهتر از چای و قهوه است. کاکائو از لحاظ غذائیت دارای ۱۲ درصد کاربوهدرات و ۵۰ درصد چربی است و کمتر اعصاب را تحریک میکند.

فوائد شیر و لبنیات

شیر گاو - کثیر الغذاء است. برای اشخاص سرد مزاج مفید است - مولد خون میباشد و قلب و دماغ را تقویت می کند ملین است، تن را فرا به می کند، غم و دغدغه را دور می کند. برای سینه مفید است و بتنهائی غذای کاملی است.

ماست - سردوتر - برای اشخاص سرد مزاج خوب نیست رطوبت را زیاد میکند - محرک قوه باه است - دیر هضم می باشد ولی روده ها را باز می کند - کثیر الغذاء است و برای معالجه سل نافعست. بعض دانشمندان درباره فوائد آن مبالغه کرده اند.

مثلا مچنیکف آنرا یک عامل بزرگ طول عمر می داند. می گویند محمد علی پادشای اول یکی از شیوخ متنفذ را بسودان تبعید کرد این شخص که برای ابد تبعید شده بود در عرض این مدت مجبور بود چیزی جز ماست نخورد. او مدت هشتاد سال غذای اصلی خود را ماست قرار داد و در ۱۲۵ سالگی آزاد گردید و چند سال دیگر هم زنده ماند.

بعقیده مچنیکف علت اینکه ماست موجب طول عمر میگردد اینستکه ماست عامل مهمی است در دفع عفونتهای روده و معده و چون کلیه امراض از عفونت جهاز هاضمه سرچشمه می گیرد از این رو ماست اکسیر حیات محسوب می گردد.

وقتیکه شیر تبدیل به ماست می شود، کازینئون آن تغییر شکل میدهد. لاکتوز ماست، پس از اینکه چند ساعت ماند به اسید لاکتیک تبدیل می شود. این اسید بقدری نافع است که میکربهای مولد قانقاریا را در دو ساعت و میکرب مولد ذات الریه را در عرض پنج ساعت و میکرب دیفتری را در عرض ۲۴ ساعت میکشد.

ماست ترش بهتر از ماست شیرین است زیرا ماست ترش دارای مقداری زیاد اسید لاکتیک است.

ماست، ما را از ابتلای بامراض جهازهاضمه، اسهال، ورم روده، ورم روده بزرگ و بسیاری از امراض پوستی مانند کورک، اگزما، کهیر، در امان نگاه میدارد. ماست بعلت داشتن فسفر مقوی حافظه است و بعلت داشتن کلسیم تعادل ضربان قلب و آرامش اعصاب را برقرار می‌دارد.

بعلت داشتن مقدار زیادی ویتامین A ماست باعث رشد قد می‌شود و بعلت داشتن ویتامین D استخوانها را محکم می‌نماید.

شیر گاومیش - تن را فره میکند - مولد خون است چربی بمقدار زیاد دارد - مولد نیرو و انرژی است - عضلات را تقویت میکند.

شیر گوسفند - دماغ و نخاع و قوه حافظه را تقویت می‌کند. برای زخم روده و پیش سودمند است اگر باروغن بادام و صمغ عربی خورده شود، دافع سرفه است.

شیر شتر - رنگ را روشن و بلغم را دفع میکند، مقوی است برای فرو نشاندن ورم سودمند است و ضد بیوست 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. **شیرزن** - مولد رطوبت است و مقوی دماغ. چین و چروک صورت را از بین می‌برد - برای سرفه خشک نافعست.

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

کوه - گرم و تر - برای معده مضر، مصلح آن شکر و عسل است، تن را فره میکند، ملین است و روده‌ها را نرم میکند.

املاح معدنی

املاح معدنی برای تن فوق‌العاده لازم است. بطوریکه میتوان این املاح را که بیش از نیم عشر بدن را تشکیل نمیدهد مصالح بنای بدن انگاشت، زیرا در صورت نقصان یکی از آنها وضع دستگاه بدن مختل شده، امراض گوناگون تولید میشود فی‌المثل نقصان کلسیم، در کودکان مرض راشی‌تسم و در سالخوردگان مرض سل و در زنان حامله بیماریهای دندان تولید می‌کند. نقصان آهن، موجب فقرالدم و نقصان اکسیژن که وظیفه‌اش سوزاندن کثافات جمع شده در بدنست، موجب تسمم خون و در صورت عدم رفع این نقصان موجب مرگ می‌گردد. تا زمانی‌که املاح در بدن بحال تعادلند سلامتی برقرار است، اما همینکه نقصانی روی آورد امراض تولید می‌گردد.

پزشکان عادی در بسیاری از بیماریهایی که بر اثر نقصان این نوع املاح در بدن تولید میشود، به بیماران خود املاح معدنی غیرآلی که از ممالک خارجه وارد و بقیمت گران در داروخانه‌ها فروخته میشود، تجویز می‌کنند. بیماران ساده‌لوح غافل از همه‌جا، این داروهای گران قیمت را خریده می‌خورند ولی پس از مدتی می‌بینند که یا اثر آن بسیار جزئی است و یا اثری ندارد و یا عملاً زیانهای فوق‌العاده می‌رساند. دلیلش هم اینست که این املاح مصنوعی بمقدار ذراتی یعنی بهمان میزانیکه تن بدان احتیاج دارد، وارد بدن نمی‌شود و در نتیجه بجای برقرار نمودن تعادل املاح بدن، بیشتر موجب بهم زدن این تعادل می‌گردد. بعلاوه اغلب داروها دارای سمومی هستند که عملاً به نسوج صدمه می‌زنند، بقول دکتر شوسلر آلمانی اگر بتوان تاریکی را با شعبده بازی از بین برد، مرض را هم میتوان با آن سموم نابود کرد.

همچنانکه تاریکی را بوسیله نور می‌توان از بین برد، بدن مریض را هم با رفع نواقص آن از راه طبیعی میتوان از بین برد، بنابراین در صورت نقصان یکی از املاح معدنی یگانه راه

صحیح برای نیل به این منظور استفاده از املاح معدنی موجود در مواد آلی است. ما در اینجا املاح معدنی را با خاصیت‌ها و منابع طبیعی آن ذکر می‌کنیم:

اکسیژن

نقصان اکسیژن، نیروی جسمی را می‌کاهد اشخاصیکه با نشاط و خوشحال و پرهیزکارند، دارای اکسیژن بیشتری می‌باشند ولی کسانی که به اندازه کافی از اکسیژن برخوردار نیستند گرفتار فشارخون و بی‌اشتهایی هستند. قلب، کلیه و ریه آنها خوب کار نمی‌کند و در نتیجه گرفتار فقر الدم شده و خونشان دچار مسمومیت مزمن می‌گردد.

نیتروژن

هرگز نباید غذائیکه دارای نیتروژن می‌باشد، بتنهایی صرف کرد باید غذاهائی مصرف شود که لااقل پنج و یا شش عنصر خام دیگر در آن وجود دارد از قبیل لیمو، پرتقال، نارنگی و کلم.

هرگاه نیتروژن در بدن زیاد شود، شخص را بیحال، افسرده و تنبل و بی‌اراده می‌کند. دست و پای اشخاصیکه نیتروژن در بدنشان زیاد است، سرد و چسبناک است زیرا خون در بدن آنها خوب جریان ندارد.

ولی اگر نیتروژن در بدن از حد لازم کمتر شود، امراض سر و چشم و گردش خون و حلق تولید می‌کند. مخصوصاً بگوش صدمه زیاد میرسد بطوریکه ممکنست آنرا مطلقاً از نیروی شنوایی بی‌بهره گرداند.

نقصان نیتروژن، رماتیسم و ورم مفاصل تولید می‌کند نیتروژن وقتیکه بمقدار لازم در بدن باشد محرک خوبی است برای تحریک دستگاه عصبی بفعالیت، ولی طبق آزمایشهائیکه بعمل آمده معلوم شده است چنانچه اندازه نیتروژن در بدن از حد لازم تجاوز کند، در آغاز اعصاب را شدیداً تحریک می‌کند ولی این اثر موقتی است زیرا عکس‌العمل آن موجب سستی اعصاب گشته شخص را بیحال و تنبل می‌گرداند.

نیتروژن در این غذاها پیدا میشود: نارگیل - آجیل - لویا - شیر، ماست و قارچ. غذاهای نیتروژن‌دار را باید با غذاهای قلیائی از قبیل مرکبات، میوه‌جات و سبزیجات خورد و هرگز نباید این نوع غذاها را با غذای کربن‌دار از قبیل شکر و حبوبات مصرف کرد.

هرگاه نیتروژن بمقدار لازم ببدن جذب گردد شخص را با نشاط و قوی می‌کند زیرا نیتروژن و اکسیژن و آهن را بخود جذب می‌کند.

هیدروژن

هیدروژن بزرگترین ماده شیمیائی حیات بخش می‌باشد هیدروژن عرق تولید می‌کند و بدین وسیله راه را برای از بین بردن سموم بدن باز مینماید.

هیدروژن مستقیماً در مایعات جسم تأثیر می‌نماید. بدن شخصیکه دائماً احساس تشنگی می‌نماید، هیدروژن کم دارد.

نقصان این عنصر؛ چاقی؛ آگزمای؛ و گاهی در موارد استثنائی لاغری فوق‌العاده تولید می‌کند و چون حلق را خشک می‌کند، شخص را از لحاظ نفس کشیدن بزحمت می‌اندازد.

نخستین عوارض نقصان هیدروژن در پوست ظاهر می‌شود بدین معنی که پوست اشخاصی که دچار نقصان هیدروژن هستند خشک و خشن بوده و دارای جوشهائست که پوست آن ریخته شده و ورقه ورقه گشته است.

هیدروژن در این غذاها پیدا می‌شود: آب نارگیل؛ عین‌الناس (اناناس)؛ لیمو و نارنگی و پرتقال و نارنج؛ آبهای معدنی؛ سبزیجات؛ هندوانه و خربوزه؛ خیار.

کربن

کسانیکه بمقدار زیاد از کربن برخوردارند، تنبل، خوش فطرت، اجتماعی و مهربان هستند. چنین اشخاص اغلب چاق بوده، از تفریح و خوش گذرانی خوششان می‌آید. کربن مستقیماً در مغز و بدن تأثیر می‌کند. هرگاه کربن در بدن از مقدار لازم تجاوز کند بدستگاه اعصاب صدمه می‌زند و اطراف چشم را قرمز می‌گرداند و لکه‌های سرخ روی بدن ظاهر می‌گردد.

کربن اساس جسم است ولی وفور آن موجب تنبلی کوفتگی رماتیسم و فلج می‌گردد. اشخاصی که در بدنشان کربن رو بافزایش گذاشته در آغاز خیلی خوشحال و با نشاط و خوش مشرب و خدمتگذار هستند ولی بعداً ناگهان تغییر حال داده خیلی تندمزاج و عبوس می‌گردند و گرفتار امراض قلبی میشوند شیرینیجات و کمپوت (از هر نوع، و حبوبات دارای کربن بمقدار زیاد می‌باشد. نان سفید و برنج هم بمقدار زیاد کربن دارد.

در نتیجه‌ی افزایش کربن در بدن، انسان از اشتها می‌افتد اعصابش سست می‌گردد و دست و پایش سرد می‌شود و دچار جنون و افسردگی می‌گردد.

کربن در این غذاها پیدا می‌شود: هویج - گندم - حبوبات - انجیر - عسل - سیب زمینی - هویج - شلغم - ترب.

کلسیم

کلسیم ماده شیمیائی بسیار نیرومندی است که بما طول عمر میبخشد و گلبولهای سرخ خون را زیاد می‌کند. اگر با سیلیسون مورد استفاده قرار گیرد قسمت سخت دندانها و استخوانها را محکمتر می‌سازد و اگر با پتاسیم آمیخته و مصرف گردد سلولهای انساج را تقویت می‌کند. کلسیم نقش مهمی در فعالیت‌های قلب - شراین و کلیه‌ها بازی میکند بطوریکه بدون آن کلیه‌ها نمی‌توانند پیشاب را دفع کنند.

نقصان کلسیم در جسم موجب فساد دندانها و نرمی استخوانها و اسباب بروز پیوره - رماتیسم و ورم اعصاب میشود.

نقصان کلسیم با افزایش اسید در خون کمک کرده مستقیماً در فساد دندانها تأثیر نموده اختلالاتی در جهاز هاضمه تولید می‌کند.

فزونى مقدار کلسیم در بدن موجب تصلیب مفاصل میگردد و از این رو هم نقصان و هم وفور آن در بدن مضر است. با خوردن سبزیجات خام و میوه‌جات می‌توان از تصلب شراین و تصلب مفاصل جلوگیری کرد. کلسیم در این غذاها پیدا میشود:

کرفس - پیاز - تربچه - اسفناج - نارگیل - بادام - فندق - تخم مرغ - پنیر - آب لیمو - پرتقال - موز - شیر - گوجه‌فرنگی - کلم.

شیر بمقدار زیاد کلسیم دارد. گوشت از لحاظ کلسیم خیلی فقیر است. بنابراین با افزودن بر مقدار سبزیجات و شیر در غذای روزانه و کاستن گوشت و شکر می‌توان کلسیمی که برای تن لازم است بدست آوریم.

سودیم

سودیم از زکام و کری جلوگیری و حالت اسیدی جهاز هاضمه را قلیائی می‌کند و وسواس را برطرف می‌نماید و یک عامل بسیار مهم در ایجاد هم‌آهنگی در فعالیت‌های غدد مترشحه

داخلی است.

سدیم به تن نیرو میدهد و به همراه کلسیم و پتاسیم ضعف تن را برطرف می‌سازد. شخصیکه باندازه کافی دارای سدیم می‌باشد زنده‌دل ورزشکار و با نشاط می‌باشد. هر ماهیچه تن او پر از آهنک و موسیقی است و از اینرو او همیشه برای کار و فعالیت آماده بوده نمیتواند لحظه‌ای بیکار بنشیند. اگر این ماده در جسم کم باشد تمام ترشحات بدن مخصوصاً غدد بزاق روی بکاهش میگذارد. وقتیکه مواد نشاسته‌ای سیب‌زمینی و حبوبات داخل معده میشوند چنانچه سدیم در بدن کم باشد اختلالاتی در جهاز هاضمه تولید می‌کند. علتش آنستکه کار بزاق را انجام می‌دهد. و این کار اضافی موجب درد پهلو می‌شود. زخم روده و بعضی سردردها از کمی سدیم در بدن تولید می‌شود.

آزمایشهای لابراتواری نشان داده است که بر اثر فقدان دائمی سدیم در بدن روی روده بزرگ بتدریج زخمی تولید می‌شود.

سدیم در این نوع اغذیه وجود دارد: آب نارگیل - نارگیل - بادام - سیب - چغندر - اسفناج - کلم - عدس - شلغم - هویج - بامیه - گردو - کرفس - هندوانه - خیار - انگور فرنگی

پتاسیم

معروفست آنکه پتاسیم ندارد، معده ندارد؛ زیرا فقدان پتاسیم علت حقیقی بروز زخم معده است. پتاسیم اشتها آور است از اینرو وقتیکه این ماده در تن کم باشد اشتها از بین می‌رود. نقصان پتاسیم، گاهی امراض حلق را تولید میکند. اغلب لوزتین متورم میشوند و بتدریج صدمه حقیقی بآن میرسد.

تورم قوزک پاگاهی نشانه‌ی کمی پتاسیم در بدن است.

گیاهیکه پتاسیم بآن بمقدار کم میرسد خوب رشد نمیکند و کوچک میماند و شاخه و ساقه آن گره‌دار می‌شود ولی اگر بمقدار کافی پتاسیم بآن برسد سرعت رشد می‌کند، نباتیکه درست بآن پتاسیم نمیرسد، عقیم میگردد. عیناً همین حالت‌ها در اشخاصی که دچار کمی پتاسیم هستند، دیده می‌شود. پتاسیم برای زنان بیماردار فوق‌العاده لازم است و همچنین برای اشخاصیکه فوق‌العاده لاغرند و دائماً احساس خستگی مینمایند. همان اهمیتی را که کلسیم برای استخوان دارد، پتاسیم برای ماهیچه‌ها و اعصاب دارد. پتاسیم در اغذیه زیر پیدا میشود: نارگیل - برگ چغندر - کرفس - اسفناج - گوجه فرنگی - کاهو - خربوزه - جعفری -

توت فرنگی - هلو - نعنای - زیتون کوهی - رازیانه - گل قاصدی.

ماگنشیوم

هفتاد درصد ماگنشیوم بدن در استخوانها است. ماهیچه‌ها، ماگنشیوم بیش از کلسیم دارند. خون، کلسیم بیش از ماگنشیوم دارد ماگنشیوم خنک کننده و طراوت دهنده و خواب‌افزا است. ماگنشیوم از ایجاد چروکهای روی صورت جلوگیری میکند و پوست را صاف و روشن مینماید. ماگنشیوم بیقراری و نگرانی را از بین می‌برد. هرگاه عضلات و مفاصل سفت و سخت شوند، نشانه‌ی این است که ماگنشیوم بدن کم شده است. ماگنشیوم در این اغذیه پیدا میشود: نارگیل، گندم با سبوس: لیمو، خیار، اسفناج، کاهو، انگور فرنگی، هلو، انجیر، بادام، تربچه، مارچوبه، لیموی عمانی.

آهن

تن انسان دارای سه گرم آهن است. قسمت اعظم آن، گلبولهای سرخ خون را تشکیل میدهد. گلبولهای سرخ حامل اکسیژن است و اکسیژن مولد انرژی است. علت فقرالدم کمی وجود آهن در تن است.

آهن آلی که در سبزیجات و میوه‌جات پیدا می‌شود توسط روده‌ها از طریق غدد لنفاوی وارد خون گشته و قسمت اعظم آن در کبد و مغز جمع میشود. آهن غیرآلی که توسط داروهای طبی در بدن وارد میشود فقط محرک خوبی است برای ایجاد گلبولهای سرخ خون، بنابراین برای بدست آوردن آهن، باید از خوراکی‌های طبیعی آهن‌دار خورد باآسانی بیدن جذب میشود.

آهن نیروی زندگی را در بدن در حال تعادل نگه‌میدارد و به بدن نیرو میدهد. از اینرو آنانکه باندازه کافی در بدن خود آهن دارند، دارای نیروی استقامت فوق‌العاده بوده میتوانند دشواریهای زندگی را باآسانی تحمل کنند.

آهن غیرآلی که در داروهای مقوی وجود دارد، زیاد بر کلیه فشار وارد آورده و گزند فراوان بآن میرساند.

زنان آبستن، اطفال و اشخاص علیل و کم خون فوق‌العاده به خوراکیهای آهن‌دار احتیاج دارند.

آهن در این اغذیه پیدا میشود: نارگیل - کلم قرمز - توت سیاه - انگور سیاه - پیاز - اسفناج - کاهو - آلبالو - هویج - خیار - کشمش - سبوس - چغندر - توت فرنگی - کلم پیچ که قسمت‌های خارجی آن بیش از برگهای داخلی آهن دارد.

ید

«ید» یک عامل مهم در منظم کردن فعالیت غدد مترشحه داخلی است. ید انرژی دماغی تولید میکند و بر اعتماد بنفس میافزاید و اعصاب را تقویت می‌کند و از طاسی سر جلوگیری مینماید و آدم را جوان نگاه میدارد و از ورم غده درقی جلوگیری میکند، ترشحات غدد درقی، دارای ید میباشد و یک اونس ید برای هر فرد در مدت یکسال کافی است. غدد درقی سلطان غده‌هاست چروک و پژمردگی صورت بر اثر کم شدن این غده در بدن است. بدون «ید» خون نمی‌تواند در شرائین جریان پیدا کند.

«ید» نگهبان بزرگ مغز و دستگاه اعصاب است و از وسوسه و دغدغه و نگرانیهای بیمورد جلوگیری کرده مانع تپش قلب میگردد. ید غدد را تحریک کرده، وزن بدن را در یک میزان نگاه میدارد و از چاقی و لاغری جلوگیری میکند و وسیله جذب اکسیژن و کلسیم بمقدار زیاد به بدن را فراهم میسازد.

«ید» برای بچه‌های علیل و احساساتی و کم‌خون فوق‌العاده نافعست بچه‌هائیکه شکمشان بیش از حد برآمده است، بچه‌هائی که نمیتوانند قوای دماغی خود را تمرکز دهند و بچه‌هائیکه تنبل و علیلند به «ید» شدیداً نیاز مندند.

«ید» در این نوع غذاها پیدا می‌شود: پیاز - اسفناج - چغندر - قارچ - کاهو - گوجه فرنگی - پوست سیب زمینی - شاهی آبی و عین‌الناس - نخود - برنج و هر چیزیکه در اطراف آب می‌روید.

سیلیسیون

سیلیسیون شادی آور و روح بخش می‌باشد. این ماده بر قوه بینائی می‌افزاید و رنگ چهره را صاف و روشن میکند «ید» عامل مهمی است در جلوگیری از پیری پیشرس اگر باتفاق کلسیوم و فسفر بدن بیدن جذب شود دندانها را محکم میکند، طاسی سر و خرابی وضع ناخنها نشانه نقصان این ماده است. هرگاه سیلیسیون بخوریم، از ترس ابتلاء به سل و سرطان هم رهائی

خواهیم یافت.

این ماده در این اغذیه پیدا می‌شود: نارگیل - اسفناج - هویج - کلم - نخود - خیار - جو - بادام - گردو - نان گندم با سبوس.

فلورین

فلورین نگاه دارنده جوانی و حامی بزرگ بر ضد امراض مسری استخوانی است، فلورین قسمت مینای دندان و ضریع استخوانها را تشکیل می‌دهد و هرگاه فلورین رو بکاهش گذارد، دندانها برای فاسد شدن آماده میگردد. فلورین موجب استحکام استخوانها گشته بزرگترین حافظ آنها از هرگونه آفت و فساد است.

برای غلبه بر امراض سل و سنگ کلیه‌ها و مثانه، فلورین لازم است. نقصان فلورین در بدن موجب تردی دندانها گشته استخوانها را معیوب میکند.

فلورین در این نوع غذاها پیدا میشود: چغندر - شیربز - پنیر - شاهی آبی - شیر - کلم خام - اسفناج - گوجه‌فرنگی.

کلورین

کلورین بمنزله سپور بدن است. زیرا کلورین مواد زائده را از بدن خارج کرده از پیوره و چاقی زیاد جلوگیری نموده، مانع مسمومیت خودبخودی خون گشته و انواع مواد زائده و سموم را از انساج بیرون میریزد. از این رو برای اشخاص چاق فوق‌العاده لازم است. کلورین پاسبان بدن است. برای پاکیزگی داخلی تن هیچ چیز لازمتر از کلورین نیست.

کلورین در آن واحد هم خراب میکند و هم آباد، مثلاً کلورین فعالیت‌های پتاسیم را خنثی می‌کند ولی در عین حال بکمک کلسیم به آبادی می‌پردازد! ولی بیشتر آباد میکند تا خراب و از اینرو برای بدن فوق‌العاده لازمست و اگر درست مصرف بشود فوائد بسیاری از آن عاید تن می‌گردد.

اشخاصیکه بیش از حد لازم دارای کلورین هستند خیلی در شوخی‌ها تند و بی‌نزاکت بوده اطرافیان خود را از گفتار و کردار ناهنجار خود میرنجانند و از اینرو نمی‌توانند اجتماعی و معاشرتی باشند. کلورین، غده‌های زبان و اعصاب واقع در نزدیکی معده را تحریک میکند و تولیدگر سنگی کاذب مینماید با خوردن میوه‌جات و سبزیجات میتوان از این گرسنگی کاذب

جلوگیری کرد.

غذاهایی که کلورین دارند عبارتند از: نارگیل - آب چغندر - خیار - هویج - پنیر تخمیر شده - گردو - شیر بز - کاهو - مارچوبه.

فسفر

فسفر در اعصاب و مغز پیدا می شود. استخوانها دارای ۶۰۰ گرم، عضلات ۵۶ گرم و مغز و اعصاب ۵ گرم، فسفر می باشد.

در شیرگاو فسفر وجود دارد و این فسفر بهتر از فسفری است که در گوشت هست. در مواد نشاسته ای نیز فسفر هست.

فسفر از ضعف اعصاب جلوگیری می کند و عامل مهمی در تقویت مغز و استخوانها و گلبولهای خون می باشد. فسفر از خستگی جلوگیری میکند و فسفر سلولهای مغز را تولید می کند. بدون آن مغز از کار می افتد. فسفر اعصاب را تحریک می کند مخصوصاً سلسله اعصاب مجهول را. مغزهای پر فسفر دارای قابلیت فوق العاده بوده و نیروی خلاقه ی آنها زیاد است. فسفر علاوه بر تقویت مغز و اعصاب، قوه باصره را تقویت می کند فسفر در این غذاها پیدا میشوند: مارچوبه - نارگیل - پرتقال - لویا - پوست لیمو - کرفس - تربچه - لیمو - کاهو - مویز - بادام - پسته و فندق ماهی.

برای اینکه بمقدار کافی فسفر بدن برسد، باید میوه جات و سبزیجات را خام خورد و اگر بخواهیم پخته بخوریم باید آنها را در دیگهای سربسته بپزیم تا با هوا تماس پیدا نکند و بخارش خارج نگردد.

سولفور

سولفور در غذاهایی که دارای پروتئین هستند پیدا می شود، از اینرو هرگاه غذای پروتئین دار بخوریم خود بخود سولفور را هم خورده ایم.

سولفور زیبایی بخش بدن است. سولفور موی را براق و قشنگ می کند و کثافات را از بدن دفع می نماید و از دخول مرض در بدن جلوگیری می کند. سولفور برای موی سر، ناخنها پوست و کبد لازمست. سولفور برای دفع امراض خون و پوست و رماتیسم لازمست. ولی نباید فراموش کرد که زیاده ی سولفور، شخص را بد اخم و جنگجو می کند.

سولفور در این اغذیه پیدا می‌شود: اسفناج - نارگیل - گل کلم - خیار - کاهو - سیب‌زمینی - پیاز - کرفس خام - گوجه‌فرنگی - تربچه و شلغم.

مانگنز

به تن تعادل می‌دهد، اعصاب را تقویت می‌کند و قوای از دست رفته را عودت می‌دهد. بر قوه مقاومت بر ضد مرض می‌افزاید و حافظه را تقویت می‌کند. مانگنز در این اغذیه پیدا می‌شود: نارگیل - بادام و گردو. تن آدمی به مقداری مس (در حدود ۱۵ نخود) احتیاج دارد. قابل توجه است که اطبای هندی در روزگار قدیم در مورد بعضی امراض خاکستر مس و یا سبزیجاتیکه در آن مس وجود دارد تجویز می‌کردند.

رود معروف (تامبارا بارانی) که در جنوب هندوستان جریان دارد، مقدس انگاشته شده است. علتش آنستکه قوه معالجه امراض در آن نهفته شده مخصوصاً مرض جذام را بخوبی معالجه می‌کند. شاید علتش اینستکه در آب این رودخانه زیاد مس وجود دارد. مس در این نوع غذاها وجود دارد: اسفناج و کاهو - شاهی آبی - گل کلم - کدو تنبل - مارچوبه - سیب - گلابی - گیلاس - بادام - گندم - ذرت - قارچ - زردک - شلغم - تره.

آب‌های معدنی

اکنون که بحث از املاح معدنی نمودیم بجا میدانم سخنی چند درباره‌ی آبهای معدنی که امروزه در شفای بسیاری از بیماریها نقش مهمی بازی می‌کند (متأسفانه در ایران علی‌رغم وفور آبهای معدنی چنانکه باید و شاید از این نوع آب در درمان امراض استفاده نمی‌شود) بنویسیم. دکتر میمندی نژاد در کتاب راهنمای تغذیه درباره اقسام آب‌های معدنی چنین مینویسد:

«متخصصین فن کوشیده‌اند آبهای معدنی را از نظر ترکیبات شیمیایی که دارند طبقه‌بندی نمایند. بدین ترتیب ۲۳ قسم آب معدنی شناخته‌اند که عبارتند از آبهای قلیائی، بیکربناته آهکی آبهای قلیائی بیکربناته سدیک، آبهای قلیائی بیکربناته مخلوط آبهای کربناته سدیک، آبهای کلروره سدیک گرم، آبهای کلروره سدیک سرد، آبهای کلروره منیزیم، آبهای کلروره سولفات سدیک آبهای کلروره سولفات آهک‌دار، آبهای آهن دار سرد. آبهای آهن و آرسنیک‌دار، آبهای آهن و مس‌دار، آبهای معدنی غیر مشخص گرم، آبهای معدنی

غیرمشخص سرد، آب سلینه، آبهای سولفات سدیک منیزیم دار، آبهای سولفات آهکدار، آبهای سولفوروزکلووردار، آب سولفور، کلروره، برموره یددار، آب سولفور کربنات دار، آبهای سولفور سدیک، آبهای سولفور کلسیم دار، آبهای کم گوگرد.»

در ضمن باید باین موضوع اشاره کرد که آبهای معدنی فقط موقعی دارای خاصیت هستند که بطور طبیعی و آزاد از آنها استفاده شود بهمین سبب آبهای معدنی بطری شده چندان خاصیت ندارند و حتی چنانچه برای مدت طولانی در بطری بمانند ممکن است زیان آور شوند.

کسانی هم که مبتلا به رماتیسم هستند میتوانند از چشمه های آب گرم معدنی سرعین، محلات، لاهیجان، قزوین و رامسر استفاده کنند. از همه این چشمه ها بهتر چشمه های آب گرم سرعین در اردبیل می باشد.

تذکرات سودمند

علت العلل ناخوشی

معادل کلمه مرض در انگلیسی نبودن راحتی «Dis - ease» است. این اصطلاح انگلیسی به بهترین صورت چگونگی حالتی که مرض ایجاد میکند بیان کرده است. و اما علت این فقدان راحتی چیست؟ علت العلل بیماری مسمومیت خون است که از خوردن غذاهای ناسازگار و یا افراط در اکل و شرب و یا ناراحتی‌های روحی ایجاد می‌شود. بهمین جهت شیمی‌دانان زیست‌شناس (Biochemist) می‌گویند خون پاک بهترین کشنده میکرب است. ممکن نیست در بدن کسی که خونس پاک است مرض رخنه کند و همچنین ممکن نیست از درون کسی که خونس ناپاک است، مرض خارج گردد. دواها باین علت گاهی مضرند که خود موجب آلودگی خون می‌شوند. دفع فاسد با افسد محالست بهمین جهت است که دواها گاهی خود موجب پیدایش امراض تازه در بدن می‌گردد.

رودهی بزرگ

مچنیکیف دانشمند روسی عقیده دارد که علت العلل بیماری در انسان وجود روده‌ی بزرگ است. زیرا تمام سموم در این روده جمع شده و از آنجا در خون راه می‌یابد. روده‌ی بزرگ در کسانی که غذاهای سالم و طبیعی می‌خورند مزاحم نیست، ولی در مورد کسانی که غذاهای ناسالم می‌خورند، فوق‌العاده زیانمند است روده بزرگ در این گونه افراد چیزی جز یک کارخانه زهرسازی نیست. طبیب بزرگ انگلیسی، سرویلیم آربوت نات، دریافته است که با قطع روده بزرگ نه تنها صدمه‌ای به بدن نمیرسد، بلکه سلامتی انسان بهتر تأمین میشود، ولی قطع روده بزرگ لازم نیست. کافی است ما غذاهای سالم (مثل ماست و شیر) بخوریم و روده

بزرگ را از آلودگی مصون نگه بداریم.

امساک در موقع بیماری

انسان یگانه حیوانی است که حتی در موقع بیماری علی‌رغم اینکه اشتها ندارد، غذا می‌خورد. حتی در موقعیکه بیمار بحد تهوع نسبت بخوردن غذا ابراز تنفر می‌کند، دوستان مهربانش (!) برای تقویت بنیه، او را وادار می‌کنند غذا بخورد.

چرا غذا خوردن در موقع بیماری زیانمند است؟ برای اینکه هضم غذا انرژی فراوان لازم دارد و در موقع بیماری تمام انرژی بدن صرف مبارزه با بیماری و دفع میکرب می‌شود در همچو موقعیکه بدن از لحاظ انرژی دچار فقر است، نباید با خوردن غذاهای سنگین تلاش بدن را در دفع میکرب‌ها خنثی نمود.

اهمیت تنفس

بر طبق تحقیقات دانشمندان زیست‌شناس، انسان متعارف فقط یک ثلث ریه‌های خود را بفعالیت و امیدارد و در نتیجه فقط یک ثلث ریه‌ها بحد کافی از اکسیژن برخوردار می‌گردند. و بهمین جهت سموم بدن درست دفع نگردیده انسان برای ابتلاء بهمه نوع امراض آماده می‌گردد.

تنفس عمیق عضلات معده را به فعالیت واداشته و ماساژ محکمی به جهازهاضمه داده و با این ترتیب نه تنها موجبات سهولت هضم غذا را فراهم می‌کند بلکه در اثر جذب اکسیژن بیشتر، مواد مضره را از تن خارج می‌سازد.

نباید فراموش کرد که تنها ریه نیست که کار تنفس را انجام می‌دهد بلکه پوست بدن با میلیونها مسامات خود، نیز تنفس میکند و سموم بدن را از طریق عرق بیرون میریزد، بهمین جهت است که استحمام نه تنها از نظر نظافت بلکه از لحاظ بهداشت هم فوق‌العاده لازم می‌باشد.

علت و معلول

سراسر زندگی انسان عبارت از یک سلسله علت‌ها و معلول‌هاست. بیماری هم محصول علتی است. علت بیماری بهم خوردن هم‌آهنگی موجود در بدنست. سلامتی محصول برقراری مجدد این هم‌آهنگی است.

وقتی که علت یک بیماری برطرف شود، معلولش هم خودبخود برطرف می‌گردد همچنانکه موقعیکه خورشید می‌آید تیرگی شب هم نماند می‌گردد.

دوای حقیقی برای تقویت اعصاب

ده دانه بادام را در آب بخیسانید و پوست آنها را در بیاورید. سپس آنرا میل کنید. این معجون علاوه بر اینکه خیلی خوش طعم است، بهترین دوای مقوی برای اعضاء رئیسه بدن است.

فایده و ضرر نمک

اگر نمک را با سرکه آمیخته در دهن بگردانیم خونی که از پای دندان کنده شده می‌آید قطع می‌گردد. افراط در خوردن نمک شهوت را کم و قوه بینائی را ضعیف می‌کند.

عکس العمل بدن‌ها مختلف است

«بدن در برابر هر عامل بیگانه بطریق خاصی عکس‌العمل نشان می‌دهد و این امر با خصایص حیاتی فرد بستگی دارد. مثلاً... سرطان پستان، زن جوان را بزودی میکشد در صورتیکه در پیری خیلی باهستگی پیشرفت می‌کند. باین ترتیب بیماری نیز یک امر شخصی است و نمای فرد را بخود می‌گیرد. بهمان اندازه که بیماران متعددند بیماریها متنوعند.»
«انسان موجود ناشناخته»

طرز جلوگیری از خون دماغ

برای جلوگیری از خون دماغ بهترین طریق، دراز کشیدن روی زمین و فرو بردن آب سرد آمیخته با عصاره لیمو در داخل بینی است. چون عصاره لیمو قابض است لذا از خون دماغ فوراً جلوگیری می‌کند، ولی اگر باز خون دماغ ادامه یافت باید با کمپرس آب سرد پشت گردن را ماساژ داد. خون دماغ دیگر احتیاج به معاینات پزشکی دارد.

تسکین دندان درد

برای تسکین موقت دندان درد باید پنبه کوچکی را به جوهر میخک و یا کرازوت آغشته

کرد و آنرا در سوراخ دندان فاسد گذاشت و سپس برای معالجه قطعی بنزد دکتر رفت. ولی اگر دندان پینه کرده باشد، باید جوشانده‌ای از ریشه خطمی و کوکنار تهیه کرده، مقداری نشاسته بآن افزوده و گرماگرم آنرا در دهان گرفت تا پینه باز و درد مرتفع گردد.

رفع شوره سر

وازلین ۸ مثقال، روغن کرچک ۴ مثقال، اسید گالیک ۳ گرم، آسانس لاواند ۱۵ قطره درهم آمیخته روزی یک قاشق قهوه‌خوری بر سر بمالید.

زنبور و عقرب زدگی

برای زنبور و عقرب زدگی کمپرس با نفت سودمند می‌باشد و در بعضی اوقات اثرات مسمومیت را بکلی برطرف می‌کند.

چرا گوشت زیانمند است؟

در کتاب «نیرومندی» تألیف هانری دورویل ترجمه آقای صمد، تذکرات زیر درباره مضار گوشت داده شده:

«بطور کلی ساختمان بدن انسان بهیچوجه مناسب با گوشتخواری نیست، بدن ما برای خنثی نمودن سمومی که در گوشت یافته میشود (مانند پتومائین، لومائین) مجهز نیست.»
پروفسور بوشار چنین می‌گوید: «اشخاص گوشتخوار دارای زبان باردار، نفس زننده، مدفوع متعفن و غیرمنظم هستند و اغلب با اختلالات معده، سردرد، رماتیسم، امراض جلدی، چاقی و لاغری مبتلا میشوند.»

تبخال

در موقع بروز این زخم سعی کنید آنرا تمیز نگاه بدارید و با فشار انگشت، آنرا نترکانید. بگذارید تبخال خود بخود بترکد و پس از ترکیدن به پوسته‌ای که از خود بر جای میگذارد دست نزنید زیرا اگر این پوسته کنده شود امکان دارد جای تبخال باقی بماند.

برای رفع چین و چروک

برای رفع چین‌های گوشه چشم که بشکل پنجه‌غاز پدید می‌گردد کمپرس جوشانده برگ گردو و همالیس سودمند است. این کمپرس باید با مالش ملایم و مخلوط با یک کرم مقوی صورت بگیرد.

برای تقویت پوست

برای تقویت پوست باید بعد از استحمام، پوست را با روغن بادام شیرین محکم ماساژ داد تا روغن بادام به بدن جذب گردد. بجای روغن بادام میتوان از روغن زیتون هم استفاده کرد.

اهمیت خون

گفته شده که خون دارای نیروی لازم برای مبارزه با میکرب میباشد بهمین جهت کسی که خونس درست جریان دارد و بی‌عیب و پاکست، در برابر امراض مقاومت می‌کند چندانکه قادر است خودبخود شفا بیابد. ولی اگر خون معیوب و ناپاک باشد، زمینه ابتلاء بهمه نوع بیماری فراهم میشود.

اختلاف شدت بیماری در افراد

شدت و ضعف هر بیماری در افراد، مختلف میباشد. بهمین جهت افراد را ولو مبتلاییک بیماری باشند نباید بیک طریق معالجه کرد. درمان باید متناسب با حال بیمار، باشد. یک مرض واحد را می‌توان در بعضی بوسیله‌ی ماساژ و ورزش و در برخی بوسیله برق، روزه و یا جراحی معالجه کرد. بیماریها بطریق مختلف در تن ایجاد می‌شوند. و بطریق مختلف هم قابل معالجه‌اند.

امراض در عنیه چشم منعکس میشوند.

عنیه چشم نشان دهنده وضع کلی جسم است. اگر در بدن نقصها و یا عیوبی پیدا شده باشد لک‌ها و خطوط و رنگها و سایر علایم، روی عنیه چشم ظاهر می‌شوند. لذا یک پزشک ماهر

می تواند تنها با معاینه عنیه چشم دریابد که شخص مریض هست یا نیست و اگر مریض هست، بچه نوع بیماری مبتلاست.

دندان درد

اگر درد دندان از آبه باشد، یعنی در اثر «پله» کردن دندان باشد باید مطبوخی از ریشه خطمی و کوکنار تهیه کرده با مقداری نشاسته گرم گرم در دهان گرفت تا پله سر باز کند. ولی اگر دندان درد از کرم خوردگی باشد باید پنبه کوچکی را بجوهر میخک «ژیرفل» یا الکل طبی یا کرازوت آغشته کرده و در سوراخ دندان گذاشت.

ذغال گرفتگی

موقعیکه منقل را پر از زغال نموده آنرا روشن میکنید، تا هنگامیکه ذغالها کاملاً سرخ نشده اند آنها را باطاق نبرید و موقع خوابیدن هم بهتر است یکی از پنجره های اطاق را کمی باز بگذارید تا چنانچه گاز کربن از ذغالها (و یا بخاری نفتی) متصاعد شود، مقداری از آن بیرون اطاق رفته هوای اطاق را مسموم نکند.

علائم مسمومیت از ذغال گرفتگی عبارتست از: کبودی رنگ پوست، فلج و استفراغ. چنانچه چنین مسمومیتی ایجاد شود باید بیمار را فوراً بهوای آزاد برد و با تنفس مصنوعی او را بحال آورد. برای تحریک دستگاه قلبی و تنفسی تزریق آمپول کامفرد و آدرنالین مفید خواهد بود. باید آمونیاک جلو بینی بیمار گرفت و یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک استکان آب سرد کم کم به بیمار خوراند. خوراندن چند قطره سرکه آمیخته با آب به بیمار مفید خواهد بود.

دل درد

در موقع دل درد، باید از دادن مسهل مطلقاً خودداری کرد. در صورتیکه مطمئن باشید دل درد ناشی از ثقل سرد است ۵ قطره آسانس مان (جوهر نعناع) با کمی آب قند میل کنید اگر علت آن معلوم نباشد فوراً بدکتر مراجعه کنید زیرا ممکنست آپاندیست باشد و نیاز به عمل جراحی داشته باشید نه خوردن مسهل.

قی و اسهال

اگر پس از خوردن غذای مانده. دچار قی و اسهال شدید، قبل از مراجعه به پزشک ۲۰ گرم گلوکز و ۲۰ گرم لاکتوز را در یک بطری آب جوشیده ریخته آنرا بتدریج بخورید.

بدبوئی دهان

بدبوئی دهان که اصطلاح طبی آن (Halitosis) است بععل مختلف زیر پیدا می شود:

- ۱- ناپاکی دهان - برای پاک کردن دهان گاهی مسواک کردن با خمیر دندان کافی نیست، درین گونه موارد یک شربت قلیائی و یا محلول آب اکسیژنه Peroxide de Hydrogen مفید واقع میشود.
- ۲- بدبوئی دهان بععلت فساد دندانها - این بدبوئی را میتوان با معالجه دندانهای فاسد شده، برطرف کرد.
- ۳- بدبوئی دهان بععلت پیوره - پیداست با معالجه پیوره، این نوع بدبوئی دهان درمان پذیر است.
- ۴- بدبوئی دهان بععلت اختلالات هاضمه - با درمان سوء هضم علاج پذیر است.
- ۵- بدبوئی دهان بععلت لوزهای چرکی - با معالجه لوزتین درمان پذیر است.
- بیماری بینی موسوم - Atrophic rhinitis تولید بدبوئی در دهان میکند.
- ۷- بدبوئی دهان بععلت قاعدگی و یا بارداری با رعایت بهداشت عمومی میتوان تا اندازه ای از این نوع بدبوئی جلوگیری کرد.
- ۸- بدبوئی دهان بععلت فقر و گرسنگی غذایی - پیداست با رفع گرسنگی و خوردن مواد مورد نیاز تن مثل (شیر) میتوان این نوع بدبوئی را برطرف کرد.
- ۹- بدبوئی دهان بععلت مسمومیت غذایی و یا دوائی جیوه، بیسموت و سرب این عارضه را تولید میکنند و پس از تمام شدن معالجه این نوع بدبوئی هم رفع میشود.

عادت ماهانه

در هنگام بروز عادت ماهانه خانمها باید نکات بهداشتی زیر را رعایت کنند:

- ۱- اقل سه روز اول قاعدگی را در صورت امکان استراحت نمایند. شبها زود بخوابند و

روز هم تا میتوانند در رختخواب باشند.

۲- زیاد سرپا نایستند.

۳- از ورزشهای سخت خودداری کنند. برعکس حرکات بدنی ملایم بسیار مناسب و مفید است.

۴- از سرمای شدید (مخصوصاً پاها) خود را کاملاً حفظ نمایند.

۵- در آب سرد و آبی که حرارت آن کمتر از ۳۷ درجه است استحمام ننمایند. دستهای خود را تا میتوانند در آب سرد داخل نکنند.

۶- در موقع قاعدگی بدن‌دانساز رجوع نکنند و مانیکو نمایند که خطر خونریزی در این دوره زیاد است.

۷- از خوردن غذاهای سنگین خودداری نمایند.

۸- از کارهای فکری و خسته کننده و مطالعه اجتناب کنند.

۹- از کارهای عصبانی کننده خود را دور نگهدارند.

« گلشن جاوید »

برنامه غذای روزانه طفل

قسمت اعظم بیماریهای کودکان از سوء تغذیه تولید میشود پدران و مادران نادان با خوراندن غذای زیاد و یا غذاهای سنگین و ثقیل فرزندان خود را با دست خود بیمار میکنند و گاهی هم موجب مرگ آنها میگردند. با خوراندن غذاهای چرب، شیرینی‌های ثقیل (مثل نان خامه‌دار) و مشروبات گازدار غیرالکلی (مثل پپسی کولا و کوکا کولا) صدمه زیاد بمعده ظریف طفل میرسد، طفل باید غذاهای مناسب و کافی بخورد تا بیمار و ضعیف‌البینه نگردد، برای اینکه خوانندگان ایده‌ای از نوع غذاهاییکه باید بطفل در سنین اولیه خورانده شود، در دست داشته باشند، برنامه غذایی زیر را از کتاب (کومک‌های نخستین پیش از رسیدن پزشک) نوشته دکتر ج - اسفندیاری نقل میکنیم:

بچه یکسال و نیم:

۱- وعده اول غذا: ۲۰۰ گرم شیر جوشیده یکی دو قطعه نان و یا کک.

۲- وعده دوم: نان سفید با کره، حریره شیر، نان سوخاری با شیر، میوه خام.

۳- وعده سوم: (نهار) سوپ سبزی یا حریره بلغور، سبزی با سیب زمینی و کره، پوره سیب، میوه پخته (کمپوت).

۴- وعده چهارم: (عصرانه) ۲۰۰ گرم شیر جوشیده با نان سوخاری و یا نان سفید.

۵- وعده پنجم: حریره شیر، فرنی (بلغور، برنج، بادام یا نان سوخاری) آب میوه.

بچه دو ساله:

۱- وعده اول: ۲۰۹ گرم شیر جوشیده با نان شیرینی.

۲- وعده دوم: برنج با پوره سیب یا میوه خام با نان سفید.

۳- وعده سوم: سوپ سبزی، سیب زمینی، گاهی قطعه کوچکی گوشت با سس، کمپوت سیب رنده شده با میوه های دیگر.

۴- وعده چهارم: ۳۰۰ گرم شیر جوشیده و یا قهوه و شیر، قدری نان شیرین.

۵- وعده پنجم: حریره شیر (بلغور، برنج، نان سوخاری با بادام) آب میوه، نان با سوپ، ماست، شیرینی، زبان یا قدری گوشت سفید با کره، مربا، عسل.

بچه سه ساله:

۱- وعده اول: شیر با نان سوخاری.

۲- وعده دوم: میوه خام با نان یا پوره سیب با برنج.

۳- وعده سوم: سوپ سبزی، گوشت، سیب زمینی، سبزی، سالاد و میوه.

۴- وعده چهارم: میوه یا ۱۵۰ گرم شیر، نان شیرینی.

۵- وعده پنجم: حریره شیر، نان، ماست، گاهی تخم مرغ عسلی یا میوه با نان و کره، گاهی یک گیلان شیر.

البته در اسلوب غذائی تغییری لازمست و همیشه برای رفع تشنگی آب میوه لازم و یا قدری آب مجاز است.

عده ای از پزشکان غذای روزانه بچه دو ساله ببعد را بچهار وعده محدود می نمایند (وعده دوم حذف میشود) و برخی دیگر از شش سالگی ببعد باین امر مبادرت میورزند.

جوش‌های غرور جوانی

جوش‌های معروف به غرور جوانی که غالباً پس از بلوغ ظاهر میشود اگر نکات بهداشتی رعایت نشود مدتها در صورت میماند، در اثر ناپاکی خون بروز میکند. علت ناپاکی خون هم خوردن شیرینی و نان قندی و مواد شکر و نشاسته‌ای بمقدار زیاد است. برای رفع این جوشها علاوه بر رعایت نکات بهداشتی در هنگام شستشوی صورت باید از خوردن مواد قندی حتی الامکان پرهیز کرد و در فاصله هر وعده غذا، باید بمقدار کافی میوه و آب خورد و صبحها باید باندازه کافی ورزش ملایم پرداخت و اما مقصود از رعایت نکات بهداشتی در موقع شستن صورت اینستکه باید صورت را پس از شستشو در برابر بخار گرفت و حوله گرمی که قبلاً در آب گرم آمیخته با اسید بوریک (اسید بوریک باید بمقدار سه قاشق آتش خوری و دو لیتر آب باشد) فرو برده و سپس حوله را چلانده آنرا بصورت مالید تا باین ترتیب جوشهای ترکیده و باکتریهای آن کشته شود.

مسمومیت اطفال از تریاک

در صورتیکه در اثر دادن تریاک بیچه برای بخواب رفتن طفل مسموم شود، باید فوراً بپزشک مراجعه کرد. تا قبل از رسیدن پزشک تزریق آمپول کامفرد زیر جلدی و تنقیه بالعاب گل خطمی سودمند خواهد بود.

در صورتیکه مسموم، بزرگسال باشد باید یک گرم پودر اپیکا در یک استان آب نیم گرم خوراند.

سوختگی

باید مرتب محل سوختگی را با محلول ۲۰ درصد اسید پیکریک کمپرس کرد پس از اینکه سوزش تخفیف یافت، مالیدن روغن آهکی که از مخلوط کردن روغن زیتون خالص و آب آهک طبی بمقدار مساوی فراهم میشود، با پر مرغ تمیز روی محل سوختگی مفید خواهد بود.

برای معالجه قطعی زخم محل سوختگی نسخه زیر مفید است:

۲ گرم

پودر درماطل

پودر سولفانیلامید ۲ گرم مخلوط شود
 پماد اکسیددوژنگ ۲۰ درصد ۲۰ گرم

کوکا کولا از چه ساخته شده است؟

کوکا کولا (و همچنین پیسی کولا) از مواد زیر ترکیب یافته است:

نصف آن آب و نصف دیگرش شکر باضافه کرامل، اسیدفسفریک، وانیل، مقداری کم کافئین و عصاره برگهای کاکائو و هسته میوه کولا و هفت ایکس است. هفت ایکس رمز ترکیبات دیگر این مشروب معروف جهانی است که کسی از آن خبر ندارد این رمز را فقط دو تن از کارگردانان هر یک از دو کارخانه‌های کوکا کولا و پیسی کولا میدانند و تازه فرمول این ماده شیمیایی را هرگز روی کاغذ ننویسند! فرمولش در یکی از بانکهای معتبر امریکا ضبط شده است.

عوارض قلبی

ضربان غیرعادی قلب حتماً دلیل بر وجود امراض قلبی نیست. حالت عصبانی، استعمال زیاد دخانیات و اختلالات جهازهاضمه هم گاهی تولید ضربان قلب میکنند. معالجه موقتی در این گونه موارد، گردش، ترک سیگار و گذاشتن کمپرس سرکه گلاب روی ناحیه قلب است. در عوارض قلبی اسلوب غذای زیر مفید مؤثر است:

«باید اوقات غذا بجای سه مرتبه، پنج مرتبه شود و در وعده آخر کمتر از وعده‌های دیگر غذا خورد، اگر در پاهای بیمار علائم تورم پیدا شد و تنگ نفس شدت یافت، استراحت کامل لازم دارد. بیمار باید مدت پنج روز بجز شیر چیزی نخورد (۸۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم) از روز دوم بر شیر مقداری مواد هیدروکربنه بیافزاید. اشخاص فربه و شکم پرست باید کمال احتیاط را مبذول دارند و در روز جز شیر و یکی دو قطعه کوچک نان برشته چیزی نخورند (روز اول دو قطعه، روز دوم ۴ قطعه) غذایشان کاملاً بی نمک باشد بطوریکه در روز بیش از ۲ تا ۴ گرم یعنی یک چهارم تا یک هشتم مقدار معمولی نمک استعمال نشود.»

از: «کومکهای نخستین» دکتر اسفندیاری.

فوائد بعضی از داروها

سرکه

در تسمم قلیائی نافع است.

روغن پارافین

مسهل خفیفی است. یکی الی سه قاشق سوپخوری قبل از خواب و یا بعد از صرف غذا میل کنند تا رفع یبوست شود.

روغن زیتون

مصرف بیست تا ۲۰۰ گرم از روغن زیتون، برای درمان سنگ کیسه صفرا و رفع ترشی معده و علاج بواسیر مفید است. صرف یک قاشق سوپخوری روغن زیتون، برای تقویت مزاج و رفع یبوست سودمند است.

روغن تربانتین

اگر هر روز پنج تا ده قطره چندین مرتبه صرف شود خونریزیهای ریه، قولنج حاصله از سنگ زهره و نفخ شکم را برطرف میکند.

ورنال

خواب آور است ولی نباید در روز بیش از یک گرم از آن مصرف شود زیرا مصرف زیاد آن خطرناک است.

کافور

برای رفع دندان درد، اگر کمی پنبه را با کافور آغشته کرده در موضع درد بگذاریم، درد رفع میشود. کافور برای تقویت قلب، تحریک تنفس و رفع تحریکات شهوت نافعست.

جوهر تانن

قابض و برای ضد عفونی کردن و غرغره گلو نافعست.

گنه گنه (کنین)

یک ضد عفونی و داروی سودمندی است که در مورد ثورالژی و آنفلوانزا و مالاریا مصرف میشود.

بعض اشخاص نسبت باین دارو حساسیت زیاد دارند بطوریکه حتی مصرف مقدار کم آن، در آنان سردرد و کوری و سرگیجه و حالت استفراغ و درد دل تولید می کند. گنه گنه تب بر قویست و باید با اجازه پزشک مصرف شود زیرا مصرف زیاد آن مخاطراتی بیار خواهد آورد. استعمال آن بمقدار روزی نیم گرم در مناطق مالاریائی جایز است.

کاسکارا ساگرادا

که معنایش «پوست مقدس» است قشر درختی است که در کالیفورنیا و سایر قسمتهای امریکای شمالی میروید. کاسکارا ساگرادا بوی تهوع آوری داشته بصورت مایع سیاه رنگ برای تقویت امعاء داده می شود.

کاسکارا ساگرادا بصورت قرص هم تهیه میشود.

روغن کرچک

که اسم آن «Oleum Ricini» است در هند و اروپای جنوبی رشد می کند. تخم این گیاه که لکه های قهوه ای رنگ دارد سمی است بطوریکه حتی مصرف دو یا سه عدد آن ممکنست باعث مرگ طفلی بشود، ماده زهرناک آن موسوم به Ricin است که البته در روغن کرچک

وجود ندارد.

روغنی که از تخم کرچک گرفته میشود یکی از مؤثرترین و قابل اعتمادترین روغن‌هاست ولی البته در بعض اوقات مصرف آن بدون اجازه طبیب ممکنست موجب پیدایش عوارض نامطلوب بشود.

روغن کرچک سبکتر از آب است و بهمین جهت با آن مخلوط نمیشود برای اینکه آن را براحتی مصرف کنیم، باید چند قطره و یا مقداری کم، قهوه روی آن بریزیم و سپس قورتش بدهیم.

پرمنگنات

که اسم علمی آن «Potassi Permanganas» است، دارای منگنز و پتاس و مقداری زیاد اکسیژن است.

پرمنگنات یک در هزار بعنوان یک ماده ضد عفونی مفیدی مصرف میشود و برای غرغره و یا شستن دهن، یک در پنج هزار مورد استفاده قرار میگیرد. محلول پرمنگنات اگر با پوست بدن تماس حاصل کند، لکه قهوه‌ای رنگ پدید میآورد. ولی این لکه را میتوان با چند قطره اسیدسولفوردار برطرف کرد.

در مورد مسمومین مرفین، بنسبت یک در پانصد از این دارو مورد استفاده قرار میگیرد.

هیدروژن پراکسید

این ماده حاوی اکسیژن و هیدروژن است متهی نسبت اکسیژنش بیش از مقداری است که در آب وجود دارد. بعلت وجود همین اکسیژن اضافیست که این ماده اینقدر برای ضد عفونی کردن مفید است. اکسیژن هیدروژن پراکسید نه تنها زیاد است بلکه باسانی هم خارج میشود. ارزش این دوا به نسبت افزایش مقدار اکسیژن آن افزوده میشود. و برای ضد عفونی کردن زخمهای چرکی، سوراخهای دندانهای فاسد و پاک کردن حلق و دهان از میکرب مصرف می شود.

ید

این ماده که در خزه‌های دریا و بصورت «معدن» در «شیلی» یافته میشود یکی از مفیدترین

داروهاست. «ید»، در آب باسانی حل نمیشود ولی در آبی که دارای پتاسیم یددار میباشد براحتی حل میشود.

ید، بندرت بصورت داروهای خوراکی مصرف میشود. و غالباً مصرف خارجی دارد. تا چند سال پیش که میکروکرم وجود نداشت. ید برای ضد عفونی کردن زخمها مصرف میشد، ولی اکنون از خارج در مورد امراض گوناگون مصرف میشود. مصرف ۱۰ تا ۲۰ گرم تنطوری در ۲۵۰ گرم آب غرغره و شستشوی دهان و گلو مفید است.

اسید بوریک

و یا (Acidum Boricum) که اکثراً از بخار چشمه‌هائیکه در تسکانی وجود دارد، بدست می‌آید، یکی از سودمندترین مواد ضد عفونی کننده است. اسید بوریک بمقدار ۱۶ ذره در یک اونس در آب قابل حل است. اگر چه اسید بوریک ماده ضد عفونی کننده ملایمی است گاهی چنانچه زخم‌بندی صورت نگرفته باشد، مسمومیت ایجاد می‌کند. اسید بوریک بیشتر در مرهمهائیکه برای درمان زخمها ساخته می‌شود و همچنین محلولهائیکه برای ضد عفونی کردن چشمها تهیه میگردد، مصرف می‌شود. محلول از یک تا پنج درصد آن برای شست و شوهای دهان و غرغره و پماد آن از سه تا ده درصد در زخمبندی بکار میرود.

ذغال

برای برطرف کردن نفخ و بعضی اقسام سوء هضم و ضد عفونی کردن، ذغال (چوبی) وسیله‌ای بسیار گرانبها است. مصرف آن بعد از صرف غذا بصورت بیسکویت و پودر، بهضم غذا و جلوگیری از نفخ کمک میکند. بیسکویت‌هائیکه از ذغال تهیه می‌شود خوش طعم است ولی پودر آن ارزانتر است.

از ذغال گرد دندانی تهیه میشود که فوق‌العاده نافعست زیرا هم دندانها را تمیز میکند و هم لثه‌ها را تقویت مینماید و هم دهان را ضد عفونی می‌کند و بدبوئی دهان را برطرف میگرداند. طرز تهیه این گرد دندان بدینگونه است:

مقداری کم ذغال چوبی را که زیاد سفت و سخت نباشد، بکوبید و سپس در آن گرد نمک

و گل‌نار بریزید و صبحها با انگشت بدن‌دان بمالید و سپس دندانها را با آب تمیز بشوئید.

موی بینی را نکنید!

اگر موی بینی‌تان بیش از اندازه بلند است، آنرا هرگز نکنید بلکه با قیچی تمیز آنرا آهسته از خارج بچینید. با کندن موی دماغ ممکنست با خطر مسموم شدن و حتی خطر مرگ روبرو شوید. چنانکه اخیراً در اروپا یک سلمانی قیچی را درون بینی یک مشتری برد تا موی او را بچیند ولی در عوض غشاء مخاطی او را چید و در نتیجه موجب هلاک او گردید.

دوستی گردو با ویتامین (C)!

پرتقال منبع ویتامین «C» انگاشته شده در صورتیکه یک اونس گردوی نارس محتوی ۲۶۰ الی ۲۸۹ میلی‌گرم ویتامین «ث» است. در یک اونس عصاره پرتقال و نارنگی فقط ۱۲ ملی‌گرم ویتامین (ث) وجود دارد.

خواص زیره‌ی کرمان

زیره کرمان در برطرف کردن نفخ شکم استاد است! اگر چند دانه زیره کرمان را در هاون بکوبید و آنرا با مقداری خلی کم آب جوشیده مخلوط کنید و باندازه یک قاشق چایخوری میل کنید، نفخ شکم فوراً برطرف میشود.

شربت سفیده تخم مرغ

از سفیده‌ی تخم مرغ شربتی تهیه میشود که برای افرادی که از بیماریهای جهاز هاضمه معذبند، مفید میباشد. طرز تهیه شربت بدینگونه است: سفیده‌ی تخم مرغ تازه را از زرده‌اش جدا کنید و آنرا خوب با قاشق هم بزنید تا کف بکند سپس آنرا از پارچه نازکی گذرانده و بتدریج دو سه قاشق آب خنک (البته پس از جوشانیدن) بریزید برای اینکه خوشمزه بشود، کمی شکر و لیمو ترش هم بر آن بیافزائید.

مارچوبه

مارچوبه بعلت مدر بودن برای درمان بیماری کلیه و معده نافع است. مارچوبه طپش قلب و

احتباس بول را برطرف و بطورکلی برای تسکین اعصاب سودمند است.
در مورد بعضی از بیماران مبتلی به مرض قند (البته نه همه آنان) مارچوبه تجویز میشود.
خواص طبی ریشه مارچوبه بیش از خواص ساقه آن است.

خواص برگ گل داودی

خوردن روزی چهار قاشق بزرگ مطبوخ برگ گل داودی برای درمان تنگ نفس مفید است. آنهاثیکه دودی هستند میتوانند برگ خشک گل داودی را در چق ریخته و دود بدهند.

میخک

خوردن کمی میخک با غذا موجب هضم شدن غذا میگردد برای برطرف کردن نفخ، مطبوخ آن خورده میشود. افراط در خوردن مطبوخ گل مضر است.
روغن میخک برای تسکین موقت درد دندان مفید است.

روغن ماهی

فوائد روغن ماهی علی الخصوص برای بچه‌ها معروفتر از آنستکه در اینجا ذکر از آن بشود، بطور خلاصه باید بگوئیم روغن ماهی برای اطفالیکه خیلی ضعیف‌اند و مخصوصاً مستعد ابتلاء به امراض ریوی هستند بسیار نافعست.

بهترین راه تقویت بنیه یک طفل ضعیف این است که سینه و شکم او را محکم با روغن ماهی ماساژ بدهند و مقدار کمی روغن ماهی با عسل باو بخوراندند.
خوردن یک قاشق بزرگ روغن ماهی مخلوط با عسل و یا عصاره لیمو در هنگام صبح و یا شب، موجب برطرف شدن سرفه و ناراحتی‌های سینه می‌گردد و مخصوصاً برای علاج سیاه سرفه خیلی نافعست.

پارافین در نظر دکتر پوشه

دکتر پوشه در کتابهای بهداشتی خود خواص خاصی برای پارافین قائل شده و بخوانندگان خود توصیه میکند که همیشه پس از غذا برای لینت مزاج کمی پارافین بخورند ولی پزشکان دیگر چندان برای پارافین ارزشی قائل نبوده و حتی بعلت اینکه پارافین یک روغن

معدنی است، آنرا مضر میدانند.

قدر مسلم آنستکه نباید پارافین را روی معده خالی خورد و باید فقط پارافین خالص را آنهم بمقدار کم و گاه گاه، میل کرد.
در بعضی روغنهای سر، پارافین مخلوط شده است. این نوع روغنها ضرری ندارد، ولی زدن پارافین خالی بسر، موجب خراشیدگی پوست سر میشود.

درمان رماتیسم

رماتیسم یک بیماری نیست بلکه مجموعه‌ای از بیماریهاست لذا درمان آن خالی از اشکال نیست.

در درمان رماتیسم بطور کلی از حمامهای معدنی، رژیم‌های خاص غذایی و ماساژ استفاده میشود.

در درمان رماتیسم، باید نوع آن در نظر گرفته شود. گاهی دردهای رماتیسم عضله‌ای و مفصلی است و گاهی هم عصبی است. برای تسکین هر دو نوع درد از Novocaine و آسپرین Aspirin استفاده میشود. ولی این دو دارو رماتیسم را درمان نمیکند.

در موقع درمان، بیمار باید بااستراحت طولانی پردازد و حتی الامکان از افکار ناراحت کننده دور باشد و بمیزان خیلی کم ورزش ملایم پردازد غذایش باید دارای ویتامین کافی باشد. کالوری آنهم باید زیاد باشد. اگر بیمار مبتلا به فقرالدم است خوردن میوه‌هایی که دارای مواد آهنی است، سودمند خواهد بود روغن ماهی برای بیماران رماتیسم سودمند است.

آب و هوا هم در کاستن و یا افزودن بر شدت این بیماری مؤثر است. هوای گرم و خشک مناسب‌تر و هوای سرد و مرطوب نامناسب است.

در درمان رماتیسم، دوا نقش کوچکی بازی میکند. دواهاژیکه مخلوط با طلاست (طلا برای رماتیسم مفید دانسته شده) بصورت آمپول بیدن بیمار تزریق میشود.

آسپرین که اصطلاح علمی آن Acetylsalicylic acid است، نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. ولی استفاده از آسپرین بدون تجویز دکتر صلاح نیست.

معلومات بهداشتی خود را بیازمائید

با پاسخ دادن به سئوالات زیر میتوانید بحدود معلومات بهداشتی خود پی ببرید. جوابها در آخر همین قسمت داده شده.

- ۱- آیا خوردن اسیدبوریک برای تن زیان دارد؟
- ۲- آیا ممکنست خون اسیدی باشد؟
- ۳- آیا پیش آمدن سن یائسگی موجب بروز بیماری دیابت میشود؟
- ۴- آیا یک انسان بالفطره سفیه مبتلا به فقدان یکی از غدد مترشحه داخلی است؟
- ۵- آیا بیماری گشاد شدن سیاهرگها ارثی است؟
- ۶- گنه گنه از چه ماده نباتی بدست میآید؟
- ۷- آیا فقط مبتلایان به الککل به بیماری تشمع کبدی مبتلا میشوند؟
- ۸- طول عمر سلول قرمز خون (الف) یک هفته است (ب) یک ماه است (ج) شش ماه است؟
- ۹- آیا بیماری قند ارثی است؟
- ۱۰- بهترین طریق برای درمان بیماری کرم قلاب دار (Hookworm) کدامست؟
- ۱۱- بیماری دیفتری در زمستان بیشتر شیوع دارد یا تابستان؟
- ۱۲- هضم غذا از کدام قسمت بدن شروع میشود؟
- ۱۳- آیا وجود شکر در ادرار حتماً دلیل بر بیماری قند است؟
- ۱۴- آیا برای کشف اندازه تصلب شرائین افزار و آلتی وجود دارد؟
- ۱۵- آیا حیوانات مبتلا به سیاه سرفه میشوند؟
- ۱۶- چنانچه طحال شخص را جراحی کرده از بدن جدا کنند، آیا آن شخص زنده

میمانند؟

- ۱۷- آیا سلولهای سفید خون کوچکتر از سلولهای قرمزاند؟
- ۱۸- آیا غذاهائی هست که خون را تصفیه کند؟
- ۱۹- آیا پوشیدن لباس شخصی که بمرض سرطان مرده، بی خطر است؟
- ۲۰- تخم مرغ سرخ کرده سهل الهضم تر است یا خام و یا جوشانیده شده اش؟
- ۲۱- آیا شرب قهوه فشارخون را بالا میبرد؟
- ۲۲- بیماری سرطان بیشتر شایعست یا الکلیسم؟
- ۲۳- عادیترین مسمومیت از دارو در اطفالیکه سنشان از پنج سال کمتر است کدامست؟
- ۲۴- کدامیک از این آنتی بیوتیکها بیشتر مصرف میشود اروماین، استرپتومایسن و یا

پنی سیلین؟

- ۲۵- یائسگی مصنوعی چیست؟
- ۲۶- کدام یک از مخدرات بیشتر انسان را گرفتار اعتیاد میکند؟
- ۲۷- اگر بدن خنک شود، آیا احتیاجش به اکسیژن بیشتر میشود یا کمتر؟
- ۲۸- آیا افراد سالخورده بیش از اطفال و جوانان به تب رماتیسمی مبتلا میشوند؟
- ۲۹- مردم اکثراً نزدیک بین دنیا میآیند یا دوربین؟
- ۳۰- آیا خودکشی در بین کوران بیش از سایر افراد رواج دارد؟
- ۳۱- آیا در موقع فرو بردن دود سیگار در داخل ریه، مقدار بیشتری نیکوتین جذب میشود یا در موقع بیرون کردن دود از دهان بیشتر نیکوتین جذب می گردد؟
- ۳۲- آیا غذاهای پخته کمتر از غذاهای خام در معده ترش میشوند و گاز تولید میکنند؟
- ۳۳- آیا اگر یکی از تخمدانهای زن برداشته شود، اطفال او همه از یک جنس خواهند

شد؟

جوابها

- ۱- آری، امکان دارد اسیدبوریک برای بدن سمیت داشته باشد؟
- ۲- در انسان زنده، خیر!
- ۳- خیر، بیماری دیابت بطور تصادف در سن یائسگی بروز میکند.
- ۴- آری، غده ثورید در او خوب کار نمیکند.

۵- آری، ۶- پوست درخت Cinchona ۷- خیر. ۸- یک ماه ۹- خیر، ولی اخلاف بیماران مبتلا به مرض قند، استعداد برای ابتلاء باین بیماری را خواهند داشت ۱۰- پوشیدن کفش است. ۱۱- زمستان ۱۲- دهان ۱۳- خیر ۱۴- خیر ۱۵- خیر ۱۶- آری ۱۷- سلولهای سفید بزرگترند ۱۸- آری ۱۹- آری ۲۰- جوشانده شده ۲۱- آری تا اندازه‌ای ۲۲- الکلیسم ۵۰ درصد بیش از سرطان شایعست ۲۳- آسپرین ۲۴- پنی سیلین ۲۵- بوسیله اشعه ایکس و یا برداشتن تخمدانها با عمل جراحی میتوان یائسگی مصنوعی ایجاد کرد. ۲۶- هروئین ۲۷- کمتر ۲۸- خیر، عکس آن صحیح است ۲۹- دوربین ۳۰- انتحار در بین کوران خیلی بندرت اتفاق میافتد! ۳۱- در موقع فروردن، ده برابر بیشتر نیکوتین بدن جذب میشود ۳۲- آری ۳۳- خیر هورمونهای بدن جنس اولاد را تعیین میکنند.

درباره قلب خود چه میدانید؟

- ۱- آیا موقعیکه بدنیا آمدید ضربان قلب شما آغاز گردید؟
- ۲- آیا قلب مرد بیش از قلب زن کار میکند؟
- ۳- آیا شریانی مستقیماً از قلبتان بسوی انگشتیکه حلقه انگشتتان در آنست کشیده شده؟
- ۴- آیا هر دریچه قلب شما، یک پاینت خون (هر پاینت برابر است با نیم لیتر) در خود جای میدهد؟

- ۵- آیا بازی کننده فوتبال دارای قلب ورزشکاران میشود؟
- ۶- آیا خستگی قلب را از درد سینه میتوان تشخیص داد؟
- ۷- آیا سوء هضم شدید بقلب اذیت میکند؟
- ۸- آیا موقعیکه میخوابید قلب شما استراحت میکند؟
- ۹- آیا نگرانی باعث بیماری قلبی میشود؟
- ۱۰- آیا حمام سرد برای قلب مضر است؟
- ۱۱- آیا قوزک متورم دلالت بر بیماری قلب دارد؟
- ۱۲- آیا شنیدن صدای ضربان قلب در موقع خواب دلیل بر وجود بیماری قلبست؟
- ۱۳- آیا در ناحیه قلب شما تیر میکشد؟
- ۱۴- آیا افرادیکه دارای قلب سالم هستند، غش میکنند؟
- ۱۵- آیا رشد قلب بطئی است؟

جواب‌ها

- ۱- ضربان قلب چندین ماه قبل از تولد شروع میشود!
- ۲- قلب زن چهار پنجم قلب مرد است ولی ضربان قلبش در هر دقیقه شش درصد سریعتر است.
- ۳- شعراء خیال میکردند شریانی از قلب‌ها تا انگشتر حلقه کشیده شده ولی متأسفانه حقیقتی در این تخیل شاعرانه وجود ندارد!
- ۴- هر دریچه قلب حاوی خونست که مقدارش کمی کمتر از یک فنجان قهوه خوری است.
- ۵- متخصصین قلب شک دارند که قلب ورزشکار وجود داشته باشد. در اثناء نه ماه آبستنی، قلب زن بیش از قلب مردیکه چهار سال فوتبال بازی کرده است، بزرگ میشود. ۶- خستگی در سینه احساس نمیشود، ضعف قلب در خستگی تمام بدن آشکار میگردد ۷- یبوست شدید گاهی محصول بیماری قلبی است ۸- آری، قلب در موقع خواب استراحت میکند ۹- آری، یک قسمت زیاد از آشفته‌گی‌های قلبی ناشی از نگرانی و ناراحتی درون است سعی کنید همیشه آرام و شاد باشید. ۱۰- آری، استحمام با آب سرد اگر چه جریان خون را تحریک میکند، در عوض فشار زیاد به قلب وارد می‌آورد.
- ۱۱- آری اغلب پزشکان از قوزک متورم بیماری قلب را تشخیص میدهند. ولی البته همیشه قوزک متورم دلالت بر وجود امراض قلبی نمیکند. ۱۲- خیر اغلب افراد سالم صدای ضربان قلب خود را توانند شنید. ۱۳- گاهی در حین انجام ورزش‌های سخت ممکنست در ناحیه قلب تیر بکشد. ۱۴- آری، غش کردن ارتباطی با بیماری قلب ندارد. ۱۵- آری، در هنگام بلوغ دختران و پسران جسماً تنبل میشوند علتش هم آنستکه در حالیکه سایر اعضا بدن سرعت رشد میکنند، رشد قلب بطئی میگردد ولی بزودی قلب هم باندازه کافی رشد نموده، جوانان تازه بالغ را از تنبلی و کاهلی نجات میدهد.

کرمها و خطر آنها

مقاله زیر را آقای دکتر پاشای مشکوتی که از پزشکان شایسته و لایق کشورند بصورت یادداشت در اختیار اینجانب گذاشتند تا آنرا مورد استفاده قرار دهم:

«کرمها نه تنها آفتی برای درختان و حیوانات هستند بلکه برای انسان هم آفتند بطوریکه آثار قدیم تاریخ نشان میدهد، کرمها از بدو پیدایش تمدن مزاحم انسان بوده و صدمات فوق العاده‌ای باورسازنده‌اند. طبق آثار تاریخی مربوط به قرن شانزدهم قبل از میلاد مسیح جهان متمدن آنروز کرم، کدو و اسکاریس و کرمک و پیوک را میشناخته است. در مومیائی‌های ۱۲۵۰ سال قبل از میلاد تخم انگلهای مخصوصی پیدا شده. بقراط و ارسطو نیز مطالبی درباره کرمها نوشته‌اند.

ابن سینا راجع به کرم کدو و کرمک و اسکاریس (که شبیه کرمهای قرمز زیرزمینی است) شرح جالبی دارد.

هم‌شکلی با محیط زندگی: عده‌ای معتقدند که در اثر گذشت ایام کرمهای انگل تغییر شکل میدهند یعنی دستگاه گوارش آنها در اثر عدم احتیاج از بین رفته ولی در عوض دستگاه‌هاییکه آنها را بجدار روده متصل میکند، تکامل بیشتری پیدا کرده است. گذشته برین، دستگاه تناسلی آنها رشد نموده تا توالد و تناسل بمقدار بیشتر و آسانتر صورت گیرد. این عقیده را با مقایسه با وضع کرمهای مشابه که انگل نیستند ولی کرمند، میتوان باسانی پذیرفت.

کرمها با میزبان خود چگونه رفتار میکنند؟

کرمهای انگل انسان چون غذای خود را باید بناچار از بدن میزبان تهیه نمایند، نسبت به نوع غذای مورد احتیاج زیانهای مختلف وارد می‌آورند مثلاً اسکاریس از غذای هضم شده روده انسان استفاده میکند و زیان جبران ناپذیری وارد نمی‌آورد ولی عده‌ای انگلهای خونخوارند. موقعیکه عده آنها زیاد باشد باشد ولو هر کدام مقدار قلیلی خون بمکند، معذک بطور دسته جمعی باعث کم‌خونی و حتی مرگ میزبان میگردند. همچنین انگلهای کلیه، نسج کلیه را در عرض مدت کوتاهی خورده و از بین میبرند.

از سوی دیگر، کرمها سمومی از خود ترشح مینمایند که باعث کم‌خونیهای خطرناک و عوارض مختلف عصبی (مانند صرع و منتریت و فلج‌ها) میشوند. توقف رشد کودکان اغلب ناشی از همین سموم است.

سموم این کرمها بقدری مهلک است که اگر مقدار کمی از عصاره کرمهای انگلی را در خوگچه هندی تزریق کنیم، خوگچه بتدریج لاغر شده و ۶۰ درصد از وزن خود را از دست میدهد و پس از ۱۵ الی ۲۱ روز دچار تنگ نفس شده میمیرد.

اعمال ضربه‌ای - بعضی از کرماها از راه پوست وارد بدن میشوند. اسکاریس از جدار معده عبور میکند و اگر در حین عبور آلوده بمیکروبهای دیگر باشد، میزبان خود را نیز آلوده میسازد بطوریکه نزد خوگچه هندی توانسته‌اند با آلودن انگلها بمیکرب سل و سیاه زخم این حیوان را مبتلی سازند و از سوی دیگر هنگام مهاجرت انگلها از محل عادی آنها و برگزیدن مکان خاص، تولید ناراحتی‌های مختلف میکند. مثلاً اسکاریس اگر مقدارش زیاد شود موجب انسداد روده میشود و یا در نتیجه مهاجرت بطرف کبد مجاری صفراوی را مسدود میسازد و تولید یرقان مینماید ممکن هم هست در آپاندیس گیر کند و اسباب زحمت شود.

از علائم وجود انگلهای احشائی (انگلهای روده‌ای) آبریزش دهانی، دندان قروچه، سرگیجه، ضعف و بیحالی و گاهی اوقات دیدن کابوس در هنگام خواب، لرزش و ضعف و لاغری تدریجی است. کسانیکه میخواهند بدانند گرفتار انگل هستند یا نیستند کافیت مدفوع خود را برای آزمایش به آزمایشگاه بدهند و سپس تحت توجه پزشک بدرمان پردازند و از معالجات خانگی که در آن امکان پدید آمدن عوارض نامطلوب وجود دارد، خودداری کنند.

راجع به بیماری صرع چه میدانید؟

- ۱- آیا افراد مصروع اغلب بی‌مخند؟
- ۲- آیا عده افرادی که مبتلا به بیماری صرع هستند باندازه تعداد افراد است که از بیماریهای دیابت و سل، در عذابند؟
- ۳- آیا صرع اکثراً قبل از ۲۰ سالگی شروع میشود؟
- ۴- آیا مردان بیش از زنان مبتلا به صرع میشوند؟
- ۵- آیا خواهران و برادران بندرت به بیماری صرع مبتلا میشوند؟
- ۶- آیا علت بروز بیماری صرع هنوز کشف نشده؟
- ۷- آیا وارد شدن ضربه به سر، یک عامل مهم در بروز این بیماری است؟
- ۸- آیا جراحی مغز و یا جمجمه، غالباً بیماری صرع را معالجه میکند؟
- ۹- آیا با استفاده از داروهای جدید میتوان تا اندازه‌ای صرع را درمان کرد؟
- ۱۰- آیا اغلب پزشکان عقیده دارند که مصروعین نباید دارای اولاد شوند؟
- ۱۱- آیا اغلب مصروعین قادرند مثل سایرین بطور عادی زندگی کنند؟

جوابها:

۱- خیر ۲- آری ۳- آری ۴- آری ۵- آری ۶- آری ۷- خیر ۸- خیر ۹- آری ۱۰- خیر ۱۱- آری.

بهداشت مو

برای اینکه مو صدمه نبیند، باید غذاهائی از قبیل زرده تخم مرغ، کلم و آرد لویبای ژاپونی و هویج که دارای اسیدپانتوتنیک است میل کرد و موراگاه و بیگاه بروس زد تاگردو خاک و شوره هائیکه در آن جمع شده از بین برود و جریان خون در پیاز مو سریعتر شود. پس از بروس زدن، خوب است ماساژی هم بسر بدھیم تا پیاز مو قوت بگیرد. افرادیکه موی سرشان میریزد بهتر است در هنگام استحمام صابون بسر نزنند و سر خود را با زردهی تخم مرغ مخلوط با روغن زیتون بشویند.

دستورهای دیگری که رعایتش برای بهداشت مو لازم است اینهاست:

- ۱- اگر موی سر شما زیاد چرب است محلول الکلی و اتر مصرف کنید.
- ۲- اگر موی سرتان زیاد خشک است، در هنگام استعمال بروس باید قدری مرهم مخصوص و مغذی بیروس بمالید.
- ۳- اگر سرتان زیاد شوره دارد، شامپو روغن گادوگودرون مصرف کنید.
- ۴- اگر موی سرتان می ریزد، از محلولهای مخصوص و مغذی که دارای اسیدپانتوتنیک است، استفاده کنید.

لویبای خشک

لویبای خشک ۲۲ درصد آلبومین، ۲۲ تا ۱۶ درصد هیدرات دوکربن و ۲ درصد مواد چربی دارد. لویبای غذائی بسیار مقویست فقط کسانیکه مبتلی به بیماری قند و اورمی هستند نباید آنرا بخورند برای اینکه لویبای خشک زود هضم شود و افرادیکه مبتلی به رماتیسم و بیماری کبد و تصلب شرائین و فشارخون و آلبومین هستند، بتوانند براحتی آنرا بخورند، باید اول لویبای را چند ساعت در آب سرد قرار داد تا باد کند. بعد باید لویباها را روی سینی پهن کرد تا خشک شود. همینکه لویبای شروع بجوانه زدن کرد باید آنرا بمصرف رساند این نوع لویبای علاوه بر اینکه

سهل الهضم است دارای مقداری زیاد ویتامین ب ۱ و ب ۲ نیز میباشد.

نمک خاکستری

بدن انسان تا اندازه‌ای به نمک احتیاج دارد ولی این نمک نباید نمک معدنی تصفیه شده، باشد. بلکه باید نمک خاکستری طبیعی باشد. بعبارت دیگر نمک طبیعی خاکستری زمینهای نمک زار و یا نمکی که از دریا گرفته میشود خیلی مفیدتر از نمک معدن است زیرا در حالیکه نمک معدنی کلسیم و منزیوم ندارد این نوع نمک‌ها هر دوی این مواد را دارا میباشند. بالاخره باید این نکته را هم در نظر گرفت که در حدود ۲۰۰ گرم نمک (کلرور سدیم) در انساج و خون ما وجود دارد.

موز و شیر

موز و شیر غذای کاملی را تشکیل میدهند موز برای افرادی که از فقرالدم شکایت دارند و مالمخولیائی هستند بهترین غذاست اینگونه افراد باید لااقل مدت یک هفته هر روز صبح ساعت ۱۱ یک موز رسیده راله کرده و با دو قاشق عسل و خامه تازه مخلوط نموده میل کنند.

خاک شیر

ملین، صفرا بر، م شهری و مقوی معده است. خاصیت ضد عفونی دارد.

به چه مقدار پروتئین احتیاج داریم؟

بدن ما به چه مقدار پروتئین احتیاج دارد؟ اندازه پروتئینی که بدن ما روزانه بدان احتیاج دارد، بسن بستگی دارد. کودکان بیش از جوانان و جوانان بیش از پیران باید پروتئین مصرف کنند زیرا پروتئین برای رشد و نمو لازم است. بهمین سبب در پیری که بدن دیگر رشد نمیکند باید از میزان مصرف پروتئین کاست. همچنین اندازه‌ی مصرف پروتئین باید به تناسب کار جسمی که روزانه انجام میدهم باشد. بهمین سبب است که کارگران و دهقانان باید بیش از افراد پشت میز نشین و دکاندار پروتئین مصرف کنند و زنان کمتر از مردان (زیرا زنها کمتر از مردان بکارهای بدنی میپردازند).

در خوردن غذاهائی که پروتئین زیاد دارد نباید زیاده روی شود زیرا در صورت افراط

کلیتین مجبور میشوند برای کنترل میزان اضافی آن بفعالیت فوق‌العاده پردازند. مصرف کمتر از اندازه آن خطرناک است زیرا بدن را ضعیف و سست و تنبل میکند. مواد پروتئین‌دار هر چه کمتر چربی داشته باشد زودتر هضم میشود. مثلاً پروتئین تخم مرغ نیم بند بهتر از تخم مرغ سرخ کرده به بدن جذب میشود و افرادی که دارای معده ضعیف هستند باید از خوردن غذاهای سرخ کرده و چرب و غذاهایی که حاوی پنیر پخته است، خودداری کنند.

این را هم باید در نظر داشته باشیم که یک ششم غذایی که میخوریم باید حاوی پروتئین باشد و چهار ششم دیگرش باید حاوی مواد کاربو هیدرات و فقط یک چهارم دارای ماده قندی باشد.

باید در نظر داشته باشیم چربی زیادی که روزانه مصرف میکنیم در بدن ذخیره میشود و همین چربی ذخیره شده است که در مواقعی که اضطراراً برای مدت طولانی گرسنه میمانیم مورد استفاده بدن قرار میگیرد.

وجود چربی در بدن تا یک میزان معین لازم است زیرا برای حفاظت از سرما و جراحات مفید است. وجود یک لایه چربی در زیر پوست، باعث میشود که از سرما محفوظ بمانیم و چربی اطراف کلیه ما را از جراحات و صدمات خارجی مصون نگه می‌دارد.

بیماریهای اطفال

در بین تمام انواع و اقسام بیماریهای موجوده از همه شایعتر و مهلکتر بیماریهای اطفال است. این بیماریها که اکثراً در اثر سوء تغذیه بروز میکنند، قابل پیشگیری است. اگر پدران و مادران (علی الخصوص مادران) غذای نامناسب و زیاد باطفال خود نخورانند و آنها را از سرما و گرما محفوظ نگاه بدارند قادر خواهند شد طفلی سالم و قوی البنیه تحویل جامعه بدهند و خود شانهم از شر عذابهاییکه با امراض اطفال توأم است رهائی یابند و مخارج کمر شکن دوا و دکتر را متحمل نشوند.

مثلاً یکی از غذاهای نامناسب که موجب ضعف بنیه طفل میشود، شیر خشک است که بعضی مادران نادان آنرا حتی بر شیر خودشان ترجیح میدهند! بچه‌های نوزاد باید حتماً از شیر مادر و یا لاقلاً از شیر گاو و یا شیر بز (البته چربی اش باید گرفته شود) تغذیه کنند. از دادن شیر خشک باطفال باید حتی الامکان پرهیز کرد زیرا شیر خشک فاقد ویتامین‌های لازم بوده طفل را ضعیف و علیل می‌کند.

در شیر دادن باید نظم و ترتیب را رعایت کرد، یعنی باید فقط چهار ساعت بچهار ساعت شیر داد. از دادن شیر در هنگام شب باید مطلقاً خودداری نمود. افراط و تفریط در تغذیه، هر دو بد است. تفریط موجب کاهش خون و وزن بدن و توقف رشد طفل میشود و افراط مورث بیماری‌هایی از قبیل اسهال، یبوست و سوء هضم است. باطفال باید غذاهاییکه دارای مواد قندی مصنوعی و چربی و نشاسته بمقدار زیاد است، کمتر داد و در عوض میوه و سبزی بمقدار کافی به آنها خورانید مخصوصاً عصاره میوه‌هایی از قبیل سیب و پرتقال و نارنگی برای اطفال خیلی مفید است.

در بین امراض اطفال اینها را میتوان نام برد:

- ۱- سوء هضم حاد- این عارضه که در اثر تخمیر غذا در معده پیدا میشود در صورت عدم درمان موجب بروز مخاطرات زیاد میشود.
- ۲- سوء هضم مزمن- در اثر سوء تغذیه طولانی دست میدهد.
- ۳- قولنج- اغلب در دو ماهگی بروز میکند و علت بروزش خرابی شیر مادر است. یعنی مادر در اثر خوردن غذاهای نامناسب، شیر نامناسب به طفل خود میخوراند و او را مبتلا به دل درد و قولنج میکند.
- ۴- آماس آسترقولون- محصول سوء تغذیه مزمن است.
- ۵- یبوست- تقریباً همه‌ی اطفال به آن دچار میشوند و علتش هم سوء تغذیه است.
- ۶- سرماخوردگی- یک بیماری دیگر است که اطفال عموماً بآن مبتلا میشوند.
- ۷- خروسک- خروسک و یا خناق، اگر زود درمان نگردد خطرناک میشود و طفل را خفه میکند.
- ۸- لوزتین- از بیماری‌های مزاحم دیگر دوران طفولیت است. برای پیشگیری آن باید با خوردن غذاهای مناسب مانع تورم لوزتین گردید.
- نظر باینکه غده‌های لنفاوی واقع در نزدیکی لوزتین برای دفع میکربها نافعست باید مواظبت کافی برای جلوگیری از تورم لوزتین بعمل آید تا در اثر عمل جراحی کودک از این نیروی دفاعی مهم بدن محروم نگردد.
- ۹- امراض قلب- امراض قلب بدو صورت بروز میکند یا منشأش وجود نقص عضوی در قلب است و یا نتیجه ابتلای طفل برماتیسسم و امراض عفونی است. مصرف داروهای مختلف بمقدار زیاد نیز نقش مهمی در بروز بیماری قلب بازی میکند.
- ولی اطفال بندرت از بیماری قلب میمیرند زیرا بدن آنها قدرت مقاومت کافی در برابر نوع این بیماری دارد.
- ۱۰- آماس غده‌ی بناگوش- این بیماری که در نتیجه تورم غده‌ی بناگوش ایجاد میشود، غالباً در پائیز و یا بهار بروز میکند. گاهی این تورم بسایر اعضای بدن طفل هم سرایت می‌کند مثلاً در دختران پستانها و تخمدانها و در پسران بیضه‌ها متورم میشود.
- برای درمان این بیماری باید تا دو سه روز طفل از خوردن هر نوع غذا پرهیزد و فقط عصاه پرتقال و آب میل نماید. تنقیه و گذاشتن ضماد گرم و سرد روی نقاط متورم، نیز سودمند است.

۱۱- ذات الجنب - ذات الجنب که محصول سوء تغذیه طولانی است. از خطرناکترین بیماریهای دوران طفولیت است. برای جلوگیری از این بیماری بهترین راه خوراندن غذای مناسب باطفال و محفوظ نگاهداشتن آنها از سرماست.

۱۲- ذات الریه - یک بیماری مزاحم دیگر است که اطفال را از پای در میآورد و گاهی در صورتی که طفل را نکشد عوارض نامطلوبی در او بر جای میگذارد.

۱۳- اسهال - اسهال دو نوع است: ساده و شدید، و هر دو نوع محصول سوء تغذیه است.

۱۴- اسهال خونی - غالباً در اواخر تابستان بروز میکند و محصول خوراندن گوشت زیاد و مواد پروتئینی زیاد بطفل معصوم است.

۱۵- قی و استفراغ - قی و استفراغ اگر چه خود بیماری نیست ولی نشانه‌ی وجود بیماری است. سوء هضم مزمن و سوء هضم حاد و تخمیرات معدی و پرخوری. اینها همه مولد قی و استفراغند.

۱۶- انگلها - از ناراحتی‌های خیلی پردرد سرپیدا شدن انگل در طفل است. انگلها اطفال را سست و لاغر نموده آنها را برای ابتلا به امراض آماده میکنند. پدران و مادران باید مواظب باشند هر وقت آثار وجود انگل در طفل دیده شد، فوراً اقدام بدفعش کنند.

۱۷- برونشیت - از امراض مهلک دیگر دوران طفولیت است که در اثر افراط در خوردن حبوبات، کیک، مواد قندی و نان سفید پیدا میشود.

۱۸- سیاه سرفه - یک بیماری مسری بوده و بیشتر در بین اطفالیکه ۴ الی ۱۲ سال عمر دارند بروز میکند. فصل بروز این بیماری پائیز و بهار است. در آغاز ابتلاء در طفل علائم سرماخوردگی بروز میکند و گاهگاهی طفل قی و استفراغ میکند و دچار تشنج میشود.

از امراض دیگر دوران طفولیت، آبله مرغان، دیفتیری، سرخک، منتریت، تب رماتیسم، ریشت (بیماری نرمی استخوان) مخملک، اگزما، اسقربوط، فلج اطفال، زردزخم، تشنج و غش، داء الرقص، کرمک، درد دندان و بالاخره تر کردن رختخواب در حین خواب است.

در مورد تر کردن رختخواب، باید گفت که اغلب اطفال حساس که فشار فوق‌العاده در اثر انجام کارهای مدرسه بمغز خود وارد می‌آورند، دچار این عارضه میشوند. و برای جلوگیری از آن، هرگز نباید کودک را مورد توبیخ قرار داد بلکه باید با تشویق طفل به بازی و تفریح و تنقیه او و خوراندن غذای مناسب و ندادن غذای مایع قبل از خفتن، از این عارضه جلوگیری کرد.

گوش درد - گوش درد که موجبات ناراحتی فراوان در طفل و اطرافیان طفل میشود، در اثر عدم پرستاری کودک در حین سرماخوردگی بروز میکند. گریه و بیخوابی کودک، اگر در اثر گرسنگی و ناراحتی لباس، زبری بستر، بدی هوای اتاق نباشد، حتماً در اثر گوش درد است.

برای اینکه بفهمید کودک بگوش درد مبتلا شده یا خیر کافی است بانوک انگشت به گوش کودک کمی فشار بدهید. اگر طفل مبتلا بگوش درد باشد، فریادش با آسمان بلند خواهد شد. از علائم دیگر گوش درد، تب و بیقراری و سرخی یک طرف صورت طفل است؛ و اما برای تشخیص سرماخوردگی، باید بطرز نفس کشیدن او در هنگام خواب توجه کرد. اگر طفل خرخر کرد و تب داشت، صددرصد احتمال دارد که وی مبتلا بر سرماخوردگی شده باشد. در صورت بروز سرماخوردگی باید مواظبت کافی از او نمود. زیرا در غیر این صورت زکام بحلق و گوش او هم سرایت کرده حتی ممکنست پرده گوش او را معیوب و یا بگوش درد مزمن مبتلایش سازد.

گوش درد چرکین در اطفال گاهی موجب تورم ماستوئید و یا سینوسهای مخصوص صورت شده، اسباب زحمت والدین را فراهم میکند.

تنگ نفس - سرماخوردگی نه تنها موجب گوش درد میشود بلکه تنگ نفس هم تولید میکند. علتش اینست که در سرماخوردگی، نسوج لنفاوی داخل بینی کودک ورم کرده مانع تنفسش میشود.

برای جلوگیری از سرماخوردگی، مادر باید نه تنها در موقع عوض کردن لباس کودک مواظب باشد که اتاق باندازه کافی گرم است، بلکه باید دقت کند لباسی که بکودک می پوشاند، تر و یا نمناک نیست. همچنین عمل پوشاندن لباس را نباید زیاد طول بدهد.

سرماخوردگی مزمن نه تنها مخاط داخل بینی را متورم کرده طفل را دچار تنگ نفس میکند بلکه حتی امکان دارد به ریتینش هم صدمه زده او را مبتلا به برونشیت، ذات الجنب و ذات الریه نماید.

خارش لثه - در هنگام در آمدن دندانها ممکنست کودکان دچار خارش مخصوصی در لثه ها بشوند و در نتیجه شب ناراحت بخوابند در اینگونه موارد باید لثه های کودک را با گلیسیرین براته یکدوره مالش داد تا رفع خارش شود.

بیماریهای پوستی - بیماریهای خارشدار پوستی، کودکان را دچار بیخوابی می کند. از

دادن شیرینی و مواد قندی بمقدار زیاد باید خودداری کرد تا طفل مبتلی به بیماریهای پوستی نگردد. همچنین باید تن و رختخواب طفل را خیلی تمیز نگاه داشت.

از جمله عوارضی که در پیدایش بیماریهای پوستی مدخلیت دارد قنذاق است. بچه را حتی الامکان نباید قنذاق کرد زیرا قنذاق نه تنها بجریان خون لطمه وارد میآورد بلکه در اثر فشار زیادیکه بر تن کودک وارد می شود، او را مریض میکند. گذشته بر آن قنذاق چیز کثیفی است زیرا ولو بچه ها را در آغاز شب در قنذاق تمیز به پیچیم امکان دارد در همان آغاز شب، بچه قنذاق خود را کثیف کند و تا صبح در کثافات خود بلولد. گذشته بر این قنذاق بهترین وسیله برای بروز خارش بر روی پوست لطیف بدن طفل است.

خلاصه لباس بچه باید ساده و گشاد و تمیز باشد. دست و پای بچه را نباید پیچید.

اهمیت خواب برای کودک

کودکان بخواب زیاد احتیاج دارند بطوریکه بیخوابی برای آنها خطرناکتر از کم غذایی است. کودکان هر چه کوچکتر باشند باید بیشتر بخوابند. نوزادان، فی المثل باید روزی ۲۰ الی ۲۲ ساعت، کودکان شش ماهه، روزی ۱۸ ساعت و کودکان یک ساله روزی ۱۳ الی ۱۶ ساعت و کودکان دو ساله روزی ۱۲ الی ۱۴ ساعت و کودکان ده ساله روزی ۱۰ الی ۱۱ ساعت باید بخوابند و گرنه مریض و ضعیف البنیه می شوند.

چون نوزادان غالباً در اثر بروز بیماری و یا نخوردن شیر کافی دچار بیخوابی میشوند، مادران باید در حین شیردادن متوجه باشند که در هر نوبت شیر کافی بنوزاد بدهند. علامت اینکه نوزاد شیر کافی خورده اینست که پس از مکیدن پستانها بخواب عمیقی فرو میرود.

اغلب مادران در حین شیردادن در اثر سرگم شدن به صحبت با دیگران درست متوجه نیستند چقدر شیر بکودک خود داده اند و در نتیجه قبل از اینکه کودک باندازه ی کافی شیر بخورد او را می خوابانند و پس از چندی باگریه و زاری طفل روبرو میشوند و یا اینکه پستان را بطریقی که طفل بتواند به اندازه ی کافی بمکد در دهانش نمیگذارند و یا اینکه طوری بطفل شیر میدهند که پستان روی بینی طفل را میپوشاند و مانع میشود وی براحتی شیر بخورد و نفس بکشد.

در حین شیردادن باید متوجه بود که طفل گاهی در اثر نخستگی فکینش لحظه ای از شیر دادن باز میایستد و یا موقتاً بخواب میرود. این مکث موقتی را نباید دلیل سیر شدن بچه دانست

و اگر شیر کافی نخورده و بخواب رفته باشد باید او را تکان داد و بیدارش کرد و دوباره شیرش داد.

علاوه بر رعایت نکات فوق در هنگام شیر دادن، باید کودک را فقط در ساعات معین شیر داد. دادن شیر در اوقات نامعین موجب میشود که طفل دچار سوء هاضمه و یا اسهال شده و نحسی کند.

مادران باید همیشه این نکته را در نظر داشته باشند که بیخوابی و گریه نوزادان غالباً در اثر کم خوردن یا زیاد خوردن شیر است. عوامل دیگر مثل (قنناق کردن طفل و یا او را در رختخواب ناراحت خواباندن) در درجه دوم اهمیت دارد.

برای اینکه طفل شیر کافی بخورد باید او را به پستانک (گول زنک) عادت نداد زیرا طفلی که پستانک عادت کرده است حاضر نیست که از پستان مادر شیر بخورد. دلیلش هم اینست که پستان مادر نرمی مخصوص پستانک لاستیکی را ندارد و بعلاوه نوکش کوتاهتر است.

پس از رعایت نکات بالا، مادران باید متوجه باشند که اطفالشان در خوردن شیر افراط نمیکنند زیرا در این صورت دچار دل درد شده مبتلا به بیخوابی میشوند. همچنین باید مواظب باشند که طفل در موقع مکیدن شیر، هوا بداخل دهان خود فرو نمیبرد وقتی که طفل در موقع مکیدن پستان را رها کرده دچار خرخر شده و بزحمت نفس بکشد، علامت آن است که وی مقداری هوا هم داخل دهان فرو برده است. در این صورت باید او را روی دست گرفته و پشتش را بمالیم مالش داد تا گاز معده از گلویش خارج شود.

چنانچه در اثر پر خوری و یا هوا خوری، طفل دچار دل درد گردد بهتر است مادران بجای قنداغ دادن و آب نمک خوراندن، یک کیف آب گرم که دورش حوله پیچانده شده باشد روی شکمش بگذارند تا طفل آرام گیرد و اما در موقع شیر دادن با پستانک باید مواظب بود سر پستانک بیش از اندازه در دهان طفل فرو نرود زیرا در این صورت حلق او را تحریک کرده موجب استفراغ میگردد.

همچنین در موقع شیر دادن باید مواظب بود طفل در هنگام مکیدن شیر نیمه نشسته باشد نه خوابیده. شیر را نباید زیاد گرم و یا زیاد سرد نوشانید و شیشه باید همیشه عمود بر سطح طفل قرار بگیرد و باید برای استراحت بطفل مجال داد کمی از مکیدن خودداری کند.

برای اینکه نکات مهم فوق الذکر رعایت شود خوبست مادران خودشان با پستانک بطفل شیر بدهند و این کار را بر عهده اطفال بزرگتر واگذار نکنند بطور کلی سپردن اطفال به دست

خواهر و برادرش که خود نیز طفلی بیش نیست، کار خطرناکی است.

علائم خطر در ناخوشی های دوران طفولیت^۱

عده زیادی از افراد در اثر بی‌مبالاتی والدین از همان طفولیت از بین می‌روند و این امر در کشورهای عقب مانده بیشتر صادق است حال آنکه معالجه اطفال ساده‌تر از معالجه بزرگسالان است. زیرا اطفال از خود اختیاری ندارند و باآسانی میتوان آنها را تحت رژیم غذایی قرار داد.

علائم خطر بطور کلی در اطفال

یک طفل سالم قسمت اعظم روز می‌خوابد و خیلی کم گریه میکند وقتی که برای ساعات طولانی به گریه ادامه داد علامت آن است که نوعی ناراحتی آزارش میدهد. یعنی یا به درد دل مبتلاست و یا گرسنه است و یا جانی از بدنش صدمه دیده است.

همچنین چنانچه هوش یک طفل بموازات رشدش افزایش نیابد و با بی‌اشتهایی مزمن داشته باشد و با وزنش کم شود و با رنگ پوستش کبود و کدر شود، علامت خطرست. طفلی که چند روز پس از تولد زرد و یرقانی شود دچار یک بیماری خطرناک است و باید فوراً تحت درمان قرار گیرد. چه مرضی که بیش از چند روز دوام می‌آورد خطرناک است. طفلی که برای یک مدت طولانی در یک جای حال می‌افتد و نسبت به آنچه در اطرافش میگذرد علاقه‌ای نشان نمیدهد، باید فوراً به نزد دکتر برده شود. زیرا اینها علامت یک مرض است. اگر رنگ طفل بدون علت زرد شود باید خون او مورد آزمایش قرار گیرد. تا معلوم شود میزان گلبولهای قرمز او چه اندازه است چنانچه یک طفل در درسهایش عقب بماند باید علتش کشف شود. یا او بطور مادرزادی کم‌هوش است (درین صورت در دل او اندازد) و یا گوشش سنگین است و یا عیبی در چشمش وجود دارد و یا مبتلا به ورم لوزه است و یا از سوء تغذیه رنج میبرد. در هر حال باید طفل کم‌هوش مورد معاینه پزشکی قرار گیرد و علت کم‌هوشی او کشف شود.^۲

۱ - مطالب این قسمت از کتاب Danges تألیف Dr. Aivarez با اختصار ترجمه و نقل گردیده است.

۲ - بد نیست این مطلب را هم برای پدر و مادرانی که نگران کم‌هوشی بچه‌هایشان در درس خواندن هستند نقل کنیم ولینگتون که ناپلئون را در واترلو شکست داد آن قدر کودن بود که او را به مدرسه نظام فرستادند تا از شرش راحت شوند. ولینگتون کودن و در سنخون لیاقت خود را در مدرسه نظام نشان داد. بنابراین اگر بچه‌ای در مدرسه علاقه‌ای به درس خواندن نشان نداد والدین باید سعی کنند استعدادهای دیگر او را مورد توجه قرار دهند و به پرورش آن پردازند.

به طرز راه رفتن و نشستن طفل هم باید توجه شود زیرا چنانچه طفل در کودکی بد راه برود و بد بنشیند بآن عادت می‌کند و بعد ممکن نیست چاره‌ای برایش اندیشید. بعضی اطفال به علت ضعف اعصاب و عیبی که در استخوان‌بندی بدنشان وجود دارد، بد راه می‌روند. اینها درمان پذیرند.

طفلی که مبتلا به فتق است باید هر چه زودتر درمان یابد و اگر به موقع و بنحو مطلوب بالغ نشود باید تحت درمان قرار گیرد و اگر نه ممکن است به امراضی مبتلا شود.

چنانچه طفل تب کند و در مفاصل بدنش ورم و التهاب و درد دیده شود، باید فوراً تحت درمان قرار گیرد زیرا همین نوع دردها مقدمات بیماری قلبی رماتیسمی را به وجود می‌آورد. اگر موقع رشد دردهائی در یک نقطه معین از بدن تکرار شود باید بوسیله طبیب مورد معاینه قرار گیرد و اگر در موقع ورزش رنگ پوست طفل کبود شود باید فوراً پزشک او را معاینه کند زیرا ممکن است طفل به بیماری قلبی مادرزادی دچار شده باشد.

آپاندیست حاد بیشتر بیماری کودکان می‌باشد. و بعد از ۴ سالگی این نوع بیماری کمتر دیده میشود. چنانچه بعد از این سن آپاندیست بروز کند اغلب آپاندیست مزمن است هرگاه طفل به درد دل شدید مبتلا شد و این دل درد متوقف نگردید و طفل استفراغ کرد و درد از طرف ناف در سمت راست معده متمرکز شد باید فوراً بنزد دکتر برده شود. دادن مسهل و چیزهای نظیر آن در این موقع خطرناک است.

از بیماریهای خطرناک دیگر دوران طفولیت فلج اطفال است که خوشبختانه امروزه رو بکاهش گذارده است. دیگر سرطان است که بیشتر در کلیه، مغز، چشم، خون و استخوان بروز میکند و دیگر بیماری قند است که با درمان سریع میتوان طفل را نجات داد. دیگر ترشح مواد چرکی از جهاز تناسلی دختر است که با مراجعه به پزشک علتش بزودی کشف و سریعاً هم معالجه میگردد.

خواص عرقجات مختلف

آویشن (طبیعت گرم دارد)

خواص: مقوی بدن و معده - تقویت کننده بینائی - ضد نفخ - ضد تشنج - ضد صرع - رفع تشویش - درمان سرفه - بیماریهای کلیوی و مثانه - اخلاط خونی - تنگی نفس - درد مفاصل - سیاتیک - نقرس - خونریزیهای رحمی - ترشحات زنانگی - کوفتگی عضلات - رقیق کردن خون - شستشوی زخمهای چشمی - نوک متورم پستان.

خاصیت آویشن به خاطر تیمول آنست که ضد عفونی کننده - ضد کرم - ضد قارچ و برای ضد عفونی کردن نباتات بسیار مفید است - شستشوی مو با آویشن از ریزش آن جلوگیری می کند.

توجه: مصرف بیش از حد آویشن ممکن است کلیه را تحریک نموده باعث بروز آلومین و ایجاد سرگیجه و ضعف قلب بشود.

طرز مصرف: یک استکان در یک لیوان آب بعد از غذا.
در صورتی که مزاج گرم دارید با کاسنی و یا شاه تره میل نمائید.

آب غوره (طبیعت سرد و خشک)

خواص: برطرف کننده حرارت خون و صفرا - مقوی جگر - مسکن تشنگی - زائل کننده سستی بدن - ضد چاقی - مفید برای اورام لثه و دهان - از بین برنده صفرا و بلغم.
برای مصرف سالاد و غذا بسیار مفید است - آش غوره ملین و برای معده بسیار مفید

است.

آب لیمو (طبیعت سرد و قابض دارد)

خواص آب لیمو بحدی است که در یک کتاب نگنجد خاصه که جزوهای خلاصه و فهرست وار خواسته باشیم تقدیم علاقمندان کنیم.
برای رفع عطش - ضد عفونی کننده آب و اشتهای آور است.
بطور خلاصه آب لیمو عامل تنظیم تندرستی و با هزاران خاصیت یک میوه بهشتی واقعی است.

اترچ (طبیعت گرم دارد)

کوچک آنرا به فارسی ترنج و بزرگ آنرا بالنگ گویند عرق اترنج از پوست آن گرفته می شود.
خواص: ملطف - قابض و ضد اسهال قوی و بسیار مؤثر - صاف کننده روح طبیعی و خون از صفرا - مسکن قی - صفراوی - حرارت احشاء و تشنگی فرو نشاند - اسهال صفراوی را بهبود بخشد - مقوی قلب و دماغ و کبد و معده و روده ها و از بین برنده تهوع و استفراغ است.
طرز مصرف: با نصف لیوان آب یا غلیظتر در صورت اسهال میل شود یا به صورت شربت صبح و شب ها مصرف شود.

بیدکاسنی (طبیعت سرد دارد)

خواص: با ترکیب بید و کاسنی - خنک - صفرا بر - تب بر - آرام بخش - تصفیه کننده و ضد یرقان است.
طرز مصرف: مخلوط با آب صبح و شب قبل از غذا میل شود.

بومادران (طبیعت گرم دارد)

خواص: درمان ضعف عضله قلب (میوکاردیت) احساس گرفتگی و درد در ناحیه قلب (آنژین دوپواترین) خواب رفتن دستها - خون روی - اختلالات قاعدگی - وجود خون در ادرار - درمان ورم معده - درمان سوء هاضمه - نفخ روده - بواسیر - شقاق - درمان صرع -

اختلالات بینائی - قولنجهای کبدی و کلیوی - سنگ کلیه - تب‌های کهنه - رفع خستگی اعصاب - صرع و جنونهای خفیف - تشنج - جلوگیری از خون‌ریزی.

برگ چنار

بسیار سرد - تب‌بر - معالج تنگ نفس - مفید برای امراض عصبی - رعشه - چاق‌کننده اشخاص لاغر.

برگ زیتون

عرق برگ زیتون از برگ سرسبز درخت زیتون گرفته می‌شود.
ترکیبات شیمیائی: گلوکزید به نام الثورویوزید - مواد قندی - مواد تلخ - مواد رزینی - موم - کلروفیل - تانن - اسیدگالیک - مانیت.
خواص: پائین آورنده فشار خون - مدر - مقوی - قابض - و تب‌بر.

بهار نارنج (طبیعت گرم معتدل)

خواص: تقویت قلب - درمان بیخوابی - آرام بخش - تقویت اعصاب - ضد تشنج - ضد سسکه - مصرف یک لیوان عرق بهار نارنج شب‌ها هنگام خواب به شما خواب راحتی خواهد داد.

بید (طبیعت سرد و خشک)

خواص: اثر قاطع ولی کند بر تب‌های مداوم دارد - خواب آور - آرام بخش - تب‌بر - مدر - ضد تشنج - ضد یرقان.
اگر بر سر بمالند درد سر را تسکین می‌دهد - برای دراز کردن موی سر، بر طرف کردن شوره و لطیف کردن مو مفید است - باید مو را با آن شستشو داد.
طرز مصرف: نصف لیوان آب مخلوط با بید و همه وقت قابل استفاده است.

بیدمشک (طبیعت خنک دارد)

خواص بیدمشک بحد کافی شناخته شده است. مقوی قلب - ملین و تقویت کننده معده

است و اثر آرامبخش دارد.

طرز مصرف: به صورت شربت مخلوط با آب و قدری شکر میل شود.

بابونه (طبیعت گرم دارد)

خواص: مدر - مقوی معده - بادشکن - اشتها آور - هضم کننده‌ی غذا - صفرابر - قاعده آور و التیام دهنده. آرام بخش اعصاب است و اثر ضد تشنج و ضد عفونی کننده دارد - تعداد گلبولهای سفید خون را زیاد می‌کند. از التهابات چرکی مخاطها جلوگیری می‌نماید. در رفع یبوستهایی که مواد دفعی مخصوصاً در قولون چپ جمع می‌گردد اثر مفید دارد. در استعمال خارجی: حمام با آن اثر قاطع در رفع بیماری‌ها دارد مخصوصاً برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی و بهبود آن مخصوصاً زخمهای عمیق فیستولها - زخم انگشتان - رفع التهاب و درمان ورم چشم و ترک‌ها و برای خارش‌های پوستی واگزما و التهابات واریسی شستشوی با آن بسیار مؤثر است.

طرز مصرف: تا در نصف لیوان آب مخلوط و بعد از غذا میل شود.

بادرنجبونه

ضد تشنج، مقوی قلب و اعصاب.

پونه (طبیعت گرم دارد)

خواص: بادشکن - محلل - صفرابر - خلط آور - ضدنزله و ضد عفونی کننده - مفید برای سیاه سرفه - آسم - هیستری - نفخ - نقرس. برای رفع نزله و ناراحتی‌ها ناشی از گریپ مفید است. سرفه را آرام و خروج خلط را تسهیل می‌کند. اثر محرک بر روی ترشحات معده دارد. در استعمال خارجی: برای رفع لکه‌های جلدی مفید است. طرز مصرف: با نصف لیوان آب بعد از غذا یا همراه آن میل شود.

پودر عصاره شیرین بیان (طبیعت گرم دارد)

با نامهای: اصل سوس - مهک - رکلیس - مژو اسامی مختلف محلی.

ریشه گیاه شیرین بیان داروی قاطع زخم معده و اثنی عشر - مفید در امراض ریوی و دستگاه گوارش. ملین منضج اخلاط غلیظ و مرکبه - مسکن تشنگی و التهاب معده - نرم کننده سینه - مقوی اعصاب - مسهل رطوبت و غاسل اعضاء باطنی. مفید در امراض دماغی و عصبانیت - برای امراض طحال - بواسیر - تب های کهنه و انواع سرفه و سینه درد مفید است. از برای قولنج که از سردی باشد مجرب است - برطرف کننده نفخ شکم - در التهابات پوستی - اورام چشم و گلو و بینی مؤثر است. شیرین بیان که خلاصه ای از خواص معجزه گر آن گفته شد از گیاهان داروئی مفیدی است که ریشه آن به خارج صادر شده و به صورت قرص - شربت - شکلات در اروپا و امریکا مصرف عام دارد.

متأسفانه در ایران فقط بطور سنتی و در عطاریها چوب ریشه خشک آن یافت می شود که باید جوشانید و مصرف کرد.

مؤسسه ترگل با زحمات زیاد موفق شده پودری که از عصاره شیرین بیان گرفته شده و فقط به خارج صادر می شد در دسترس هموطنان بگذارد.

پودر عصاره شیرین بیان احتیاج به جوشاندن ندارد و کافی است یک قاشق چای خوری از آن را در یک فنجان آب گرم حل کرده مانند نسکافه مصرف کنید.

مصرف شیرین بیان ناشتا و یا قبل از هر غذا مفید است. خواص شیرین بیان بی شمار است که حتی خلاصه آن نیز در این مختصر نمی گنجد و بهتر است به کتابهای طب قدیم مراجعه فرمائید.

مجدداً یاد آوری می شود - ترگل اخیراً عرق شیرین بیان را که از ریشه گیاه گرفته میشود و دارای خواص بالا می باشد به بازار عرضه نموده و بر تنوع محصولات خود برای دوستداران طب سنتی افزوده است.

تارونه (طبیعت گرم دارد)

از غلاف پوستی خرما گرفته می شود.

خواص: بسیار آرام بخش و مسکن اعصاب و خواب آور است و قدما آنرا (شراب حلال) نامیده اند.

برای رماتیسم - سردی اعصاب - درد مفاصل بسیار مفید است. بسیار مقوی و برای تقویت اعصاب نافع و بی بدیل است.

طرز مصرف: هنگام خواب یک یا نصف لیوان مصرف شود.

چهل گیاه (طبیعت گرم دارد)

عرق چهل گیاه ترگل (با فرمول جدید) با مراجعه به کتب طبی قدیمی تهیه می‌گردد که بسیار مفید و مؤثرترست. چهل گیاه از ریشه و ساقه و گل چهل گیاه مختلف که بعضی کمیاب هستند تهیه شده و با استاندارد دانشگاه تهران برابر و مورد گواهی است (در حالی که اغلب عرقیاتی که بنام چهل گیاه به صورت متفرقه در بازار تهیه می‌شود از چهار گیاه بیشتر تهیه نمی‌شود که حتی خودشان آنرا چهار عرق نیز می‌نامند که البته خاصیت چهل گیاه را ندارد.

خواص: مقوی - تقویت معده - هضم غذا - تقویت اعصاب - مسکن دردهای ماهانه خانمها و دارای اثر آرامبخش است.

چهار عرق سرد (طبیعت سرد دارد)

خواص: تب‌بر - تصفیه کننده خون - شستشوی کلیه و کبد - خنک و برای کسانی که طبیعت گرم و آتشین دارند مفید است.

چهار عرق گرم (طبیعت گرم دارد)

خواص: تقویت کننده - برای هضم غذا - ناراحتی‌های معده و روده مفید است.

طرز مصرف: مخلوط با آب بعد از غذا ظهر و شب میل شود.

خارشتر (طبیعت سرد دارد)

خواص: مدر قوی - تصفیه کننده خون - برای شستشوی کلیه‌ها و برای سنگ کلیه و مثانه - سیاه‌سرفه و تب‌های نوبه‌ای و گرم مفید است.

رازیانه

خواص عمده: زیاد کننده شیر مادران - قاعده آور - اشتها آور - دافع سنگ کلیه، مفید برای دردهای پهلو و تخلیه رحم.

توجه - چون دارای هورمون زنانه است مصرف زیاد آن برای مردان مفید نیست.

زنیان (طبیعت گرم دارد)

به اسامی نانخواه - کمون ملوکی - انیسون بری
 خواص: ضد عفونی کننده بسیار قوی دارد - ضد انگل مخصوصاً انگل (انکیلوستوم) ضد
 قارچ از نوع اکتینومیکوز - بادشکن - ضد سسکه - معرق - تب بر - قاعده آور - رفع سموم
 بدن و مؤثر برای رفع اعتیاد مواد مخدر - بیماریهای پسی (پری وینملیگو) - تقویت سامعه -
 رفع گرفتگی گوش - درمان لاغری شدید.
 فلج اندامها - رعشه - امراض عصبی - هضم غذا - (طبری گوید که سنگ بریزاند و حب
 القرع بیرون آرد) فواق - قی - تخمه و ریاح - باقوت تریاقیه و ملینه.
 طرز مصرف: بعد از غذا میل شود - در صورتی که طبع گرم دارید با عرق شاه تره و کاسنی
 میل کنید.

زیوه (طبیعت گرم دارد)

خواص: ضد چاقی است برای لاغر شدن بجای آب مصرف شود. بسیار ملطف - ضد
 تنگی نفس - نیرو دهنده - هضم کننده غذا - بادشکن - زیاد کننده شیر مادران - دافع
 ناراحتی های روده.
 طرز مصرف: بعد از غذا با نصف لیوان آب مصرف شود.

زعفران (طبیعت گرم دارد)

عرق زعفران ترگل یک فرمول اختصاصی ترگل است که با استفاده از نسخه های خطی
 کتب قدیمی گرفته می شود. نخست از گل و ریشه و برگ ۲۴ گیاه مقوی گرفته می گردد و به
 صورت عرق زعفران به دست شما می رسد.
 خواص: بسیار مقوی - گرم - انرژی بخش و مقوی باه و بطور کلی تقویت کننده اعضاء
 رئیسه بدن است.

سرکه طبیعی انگور (طبیعت خنک دارد)

سرکه به شرط آنکه طبیعی و از انگور باشد دارای خواص مفیدی است و سرکه خرما و یا

سرکه‌های مخلوط با سرکه خرما خواص سرکه خالص انگور را ندارد.
سرکه ضد عفونی کننده و در سرعت تاثیر داروها مؤثر است. خوردن سرکه با غذاهای سنگین و چرب مفید است.

شاه تره (طبیعت سرد دارد)

خواص: مقوی - تصفیه کننده خون - صفرابر - اشتها آور - مفید سده کبد - مسهل
اخلاط ثلثه - ضد یرقان - دافع جرب و خارش بدن - مدر - دافع صفرا و سودای گرم. از
غلظت و چسبندگی خون می‌کاهد - در بیماریهای جذام و در برخی از غدد سرطانی (با منشاء
اپی تلیوم) مؤثر است - نارسائیهای کبدی.
طرز مصرف: ساعت ۱۰ صبح و شب‌ها بعنوان تبرید مخلوط با آب مصرف کنید.

شنبلیله (طبیعت گرم دارد)

خواص: نیرو بخش و بسیار مقوی - مفید برای مسلولین و اشخاص ضعیف و لاغر - مفید
برای بیماری قند - فشارخون - ضد التهاب - بادشکن - ملین و مفید برای شقاق - کک مک و
تقویت قوای جسمی و روحی و دافع چربی خون است.
در استعمال خارجی: معالج زخمها و ضد قارچ‌های پوستی است.

کیالک... (زالزالک) (طبیعت خنک دارد)

خواص: درمان نقرس - ورم حجاب حاجز - خون روشها و ترشحات زنان - رفع
اسهال - تنظیم فشارخون - تشنجات عصبی - جلوگیری از چاقی - سرگیجه - سکنه - سنگ
کلیه - طپش قلب - اضطراب - تنظیم و تصفیه دستگاه خون - بد خوابی جلوگیری از عواقب
کلسترین و سخت شدن رگها - دافع ناراحتیهای قوای تناسلی زن و مرد - قولنج - ناراحتی
گوش - آرامبخش.

استعمال خارجی: حمام با کیالک در موارد آثرین سینه‌ای - انفارکتوس و کمپرس بر
ناحیه قلب و ناراحتی‌های ریوی مؤثر است.

طرز مصرف: قبل از غذا صبح و شب مصرف شود.

کاسنی هندبا - (طبیعت سرد دارد)

خواص: مقوی معده - تب بر - بیماریهای کبدی و کلیوی - بیماریهای اعصاب - تب های نوبه ای - تقویت پوست - ورم مفاصل - ورم طحال - ضد کلسترول - تصفیه خون - یرقان - ملین - مسکن حرارت خون - وجود خون در ادرار.
 طرز مصرف: ساعت ۱۰ صبح روزانه به عنوان تبرید بی اندازه مفید است.

کلیپوره (مریم نخودی) (مریم گلی) (طبیعت گرم دارد)

خواص: آرام بخش - معالج سرفه و عرق زیاد مسلولین - ضد اسهال و پیچش شکم ضد ضعف و لاغری - پاک کننده کبد - ترشی معده و ورم روده را از بین می برد - ضد فشارخون - تصفیه کننده خون.

در استعمال خارجی: ضد عفونی کننده دهان و دندان و التهابات اندامهای تنفسی.
 توجه: برای کسانی که دارای مزاج گرم و دموی هستند توصیه نمی شود.
 طرز مصرف: برای خوردن با آب مخلوط و بعد از غذا میل شود.

گلاب (طبیعت گرم معتدل)

خواص: مقوی اعصاب و قلب - معده - رفع خلط خونی - مسکن صداع گرم - بوئیدن و بر بدن مالیدن قوت دل بدهد - لثه را سخت کند - درد چشم و حرارت آن بنشانند غشی و نفث الدم را زائل کند - زیاد بر موی ریختن موی را سفید کند.
 طرز مصرف: به صورت شربت میل فرمائید.

گاوزبان (طبیعت گرم دارد)

از تجزیه شیمیایی آن مهمترین ماده ای که به دست آمده نیترات دو پتاس می باشد.
 خواص: نشاط آور، مقوی، نیکوکننده رخسار، در نزله های دستگاه تنفس خفقان و تنگی نفس، خشونت سینه، گریپ، تب های دانه ای، یرقان، معالجه ورم کلیه (نفريت).
 ازدیاد متابولیسم بازال، امراض سوداوی (آلرژیک) منژیت، جنون، مالیخولیا (برای منانگل) به عنوان آرام بخش مصرف می شود. زکام، سرفه، سنگ مثانه مفید است.

طرز مصرف: همه وقت قابل استفاده است.

گل و گل ترگل

سرشوی طبیعی و سستی گل سرشو که بصورت پودر معطر و قابل حل سریع در آب با ابتکار مؤسسه ترگل بدست شما می‌رسد برای شستشو و مخصوصاً برای نرم کردن موهای زبر و دکلره شده بی‌اندازه مفید و مؤثر است.

موزه (طبیعت گرم دارد)

خواص: مقوی قوای جنسی - درمان نقرس - فلج - اسهال - مقوی نیروی هاضمه - هضم غذا - جلوگیری از نفخ شکم - تصفیه کننده - ضد کرم - مدر - مفید برای سنگ کلیه - ورم معده - تسکین آسم - ناراحتی دهان - ضد انگل (کرم کدو) تقویت کودکان ضعیف - نرمی استخوان.

طرز مصرف: بعد از غذا با نصف لیوان آب میل شود.

مورد (طبیعت سرد دارد)

عرق مورد از برگ مورد گرفته می‌شود.

خواص خوراکی: تقویت معده - رفع ورم معده - درمان اسهال و بواسیر - در بیماری‌های تنفسی از قبیل برونشیت - اتساع برنشها (برنشکنازی) سرفه - آسم نزله‌ای - مجاری ادرار مفید است.

مصرف خارجی: شستشوی موی سر برای تقویت مو - مژه و ابرو رفع بدبوئی زیر بغل و دست و پا - درمان بیماری‌های پوستی لک‌دار (پوسته‌دار) از خون‌ریزی جلوگیری می‌کند. غرغره و مضممه آن برای ضد عفونی و رفع تحریک مخاط دندان و بوی دهان.

مخلّصه (طبیعت گرم دارد)

خواص: مقوی - ملین - نرم کننده - معرق - ضد سم و تریاکی قوی است. در رفع قولنج‌های صعب عجیب‌الفعل، جهت تحلیل اخلاط لزجه و کمر و مفاصل و تقویت معده و جگر و سپرز و اعصاب مفید است.

عرق مخلصه مقوی اعضاء رئیسه و موافق مبرودین است.
در استعمال خارجی: خاصیت رفع تحریکات موضعی دارد و از اینجهت در رفع
بیماریهای پوستی مؤثر است.
طرز مصرف: بعد از غذا میل شود.

نستون (طبیعت گرم دارد)

خواص: تقویت قلب - ورم کلیه - اسهال - عوارض کمبود ویتامین - درد معده و رافع
سردی اعصاب است.
طرز مصرف: بصورت شربت همه وقت قابل مصرف است.

نعناع (طبیعت گرم دارد)

خواص: بادشکن - ضد تشنج - معالج بواسیر - دل مالش - چنگ زدن معده - دل پیچه -
سکسکه - رفع اسهال و استفراغ - ملین - ضد عفونی کننده - مفید در امراض قلبی و جهاز تنفسی.
طرز مصرف: نصف لیوان آب با یک استکان بعد از غذا میل شود.

۵ گیاه (خنک مخصوص سنگ کلیه)

با استفاده از فرمول کتاب های طبی قدیمی از پنج گیاه از قبیل کاکل ذرت و دم گیلان
برای شستشوی کلیه و سنگ کلیه تهیه شده و بسیار مدر می باشد.
طرز مصرف: مخلوط با آب بستگی به احتیاج روزانه در چند نوبت میل شود.

۶ گیاه

خواص: ضد نفخ، مخصوص کودکان و بزرگسالان.
طرز مصرف: برای کودکان از یک قاشق چای خوری تا یک قاشق سوپخوری برای
بزرگسالان نصف لیوان بعد از غذا.

۷ گیاه (طبیعت گرم دارد)

برای دیابت و مرض قند با استفاده از نسخه های قدیمی یا ۷ گیاه که در این مورد شناخته

شده انداز قبیل قره قات، تخم شنبلیله تهیه شده و در پائین آوردن قند خون مفید و مجرب است. طرز مصرف: با نصف لیوان آب بعد از نهار و شام میل شود.

۱۲ گیاه برای تقویت مو (طبیعت معتدل دارد)

برای رویش و جلوگیری از ریزش مو با استفاده از کتب قدیمی از ۱۲ گیاه مفید از قبیل بابونه - شنبلیله - شلتوک - خطمی - و غیره تهیه و تقدیم می گردد. طرز مصرف: روزانه ۲ تا ۳ مرتبه با آب میل شود. و در عین حال باید با آن موی سر را شستشو و ماساژ داد.

محصولات جدید ترگل

اسپست (یونجه) گرم

اسپست سرشار از ویتامین های، C. D. K و A می باشد، برای تقویت اعصاب، مفید و معالج رعشه و از خونریزی جلوگیری می کند، مقوی، چاق کننده و تصفیه کننده خون است. و برای معالجه نرمی استخوان مفید است زیاد کننده شیر، نرم کننده سینه و نافع برای سرفه نیز هست.

شوید (شبت)

نیرو دهنده - مقوی معده - هضم کننده غذا - بادشکن - مدر - ضد تشنج - آرام کننده - زیاد کننده شیر - مسکن درد معده - رفع استفراغ - ضد سسکه - رفع بیخوابی برای کم کردن چربی خون مصرف می شود.

عرق ۲۰ گیاه

مفید برای دستگاه تنفسی، آسم، سرفه و ناراحتی هائی از این قبیل. با ترکیب بیش از ۲۰ گیاه مؤثر و بیش از یکسال آزمایش ثمربخش تهیه و تقدیم می شود.

عرق شیرین بیان

چون طعم و طرز مصرف عرق شیرین بیان از پودر عصاره آن بهتر است مورد توجه قرار

گرفته از اینرو ترگل چکیده گیاهی آنرا نیز تقدیم می‌کند.
 خواص: معالج زخم اثنی عشر و معده، مفید در امراض ریوی، دستگاه گوارش، اعصاب، مسهل، رطوبت، غاسل اعضاء باطنی، طحال، بواسیر، تب‌های کهنه ضدنفخ شکم، التهاب پوستی، اورام چشم و گلو و بینی.
 پودر عصاره شیرین بیان مانند گذشته در اختیار علاقمندان می‌باشد.

عرق سیر

در طول تاریخ طب سنتی این اولین بار است که ترگل توانسته با کشف و ابتکار خود بوی نامطبوع سیر را از آن بگیرد تا مردم عزیز ما بتوانند از این نعمت بزرگ الهی براحتی بهره‌گیرند و دیگر بخاطر بوی سیر از آن و خواص مفیدی که خداوند تعالی در این گیاه ارزشمند به ودیعت نهاده است فرار نکنند ما افتخار این کشف مهم را برای خود محفوظ می‌داریم و بنام خود ثبت می‌کنیم و امیدواریم دنباله‌روها با تهیه ناقص آن اجر دیگران را ضایع نسازند.
 خواص سیر: ضد عفونی کننده - ضد باکتری - هضم کننده غذا - کم کننده فشار خون - بیماری قند - احتمالاً اثر ضد سرطان - مفید در بیماریهای سل - روده - بیماریهای ریوی - سل - قانقاریای ریوی - زخم روده با منشاء عصبی قولنج‌ها.
 سیر در پائین آوردن فشارخون مؤثر است زیرا موجب اتساع شرائین و مویرگها می‌شود و به نظر میرسد بر روی انقباضات قلب نیز اثر مفید ظاهر می‌کند.
 دانشمندی به نام Alorand (۱۹۳۳) سیر دارای اثر مفید در پیشگیری سرطان است.
 آسانس سیر که از تقطیر آن تحت اثر بخار آب بدست می‌آید مرکب از سولفورها و پلی سولفورهای ونیل، آلیل و آلیل پروفیل است.
 طبق نظر حکمای طب سنتی، سیر محلل، جالی، مخفف رطوبات معده و مفاصل رقیق کننده خون با قوت تریاقیه و رافع مضرت آب و هوای وبائی.
 تصفیه حلق، ضیق النفس، نسیان، فالج، لقوه اکثر امراض عصبانی و عرق النساء و نقرس.
 دافع ریاح تهیگاه و قولنج‌های ریه، اقسام کرم، نیکوئی رخسار، خوردن مداوم آن باعث ریختن موی سپید و روئیدن موی سیاه به جای آن است.
 سیر کار موجودات میکروسکوپی روده را تنظیم می‌کند سیر یک ماده بلارقیب تحریک کننده اندامها و تنظیم کننده مهمترین اعمال بدن است.

در اختلالات کبدی و غدد داخلی (تیروئید - کلیه) نقرس، سیاتیک، سرگیجه احساس صدای مبهم در گوش و هیجانان سیریک داروی شفا بخش است.

سیر یک ماده ضد دیابت است و مقدار قندخون را تنظیم می کند، تمام کسانی که دیابت دارند و یا چربی در بدنشان جمع می شود باید از سیر استفاده کنند.

سیر یک ماده مؤثر در دستگاه گردش خون است این گیاه نه تنها فشارخون را پائین می آورد، بلکه ظرف خون یعنی جدار رگها را نیز نرم (ارتریوسکروز) و مقدار کلسترول را تنظیم و کار گلبولهای قرمز خون که اکسیژن را جابجا می کنند را تقویت و از مسمومیت حاصل از نیکوتین (در مورد کسانی که زیاد سیگار می کشند) یا مسمومیت ناشی از مواد استحفاظی بدن در مورد شهرنشینان جلوگیری می نماید.

نمک دریای ترگل

نمک دریا، از تبخیر آب دریا گرفته شده است.

فرمول نمک دریا ترگل طبق آنالیز دانشگاه تهران به شرح زیر است:

۱- مواد غیر محلول در آب	۰/۰۵	گرم درصد
۲- مقدار یون سولفات	۰/۵	گرم درصد
۳- مقدار یون منیزیم	۰/۲	گرم درصد
۴- مقدار یون کلسیم	۰/۱۸	گرم درصد
۵- مقدار یون سدیم	۳۸/۶۲	گرم درصد
۶- مقدار یون کلر	۶۰/۲۳	گرم درصد
۷- آزمایش فلزات		
۸- آزمایش وجود ید منفی		

نمک دریای ترگل حاوی ۹۸/۸۵ درصد کلرور سدیم می باشد.

میزان مواد غیر محلول آن بسیار کم و فاقد فلزات سنگین و سمی و ید و

برم نیز میباشد.

با توجه به فرمول فوق شما به خاصیت نمک دریای پی برده و مطمئن

می شوید که بهترین نمک خوراکی را در اختیار دارید.

گل بهار

از ترکیب گیاهان معطر و مفید برای لطافت پوست دست و صورت.
طرز مصرف: شبها صورت خود را قبل از خواب با گلبهار تمیز کنید!

طرز هضم بعضی از مواد غذائی

۱- پروتئین

معنی هضم پروتئین اینستکه پروتئین کمپلس غیرقابل حل که در غذا هست مجزا و تا اندازه‌ئی حل گردد. مخمرهای گوناگونی که در معده و امعاء ترشح میشود پروتئین را حل کرده مواد مورد احتیاج تن را بوسیله جگر داخل خون میکند. اطلاعات ما درباره حل پروتئین (Catabolis) کم و اطلاعات ما درباره Anabolic Process یعنی طرز جذب شدن و مورد استفاده قرار گرفتن مواد مغذی در بدن، حتی کمتر است.

۲- کاربوهدرات

مقصود از هضم شدن کاربوهدرات، تبدیل Polysaccharides به Monosaccharides میباشد. هضم مواد نشاسته‌ای، از دهان شروع میشود بدین معنی که موقع آمیخته شدن مواد نشاسته‌ای با آب دهن، ماده‌ی موسوم به جوهر بزاق که در آب دهن هست، مواد نشاسته‌ای را به Dextrose و Maltose مبدل میگرداند، ولی هنوز عمل هضم تمام نشده است. زیرا موقعیکه مواد نشاسته‌ای بمعده میرسد، با عصیر معده مخلوط میشود و از آنجا، پس از طی مراحل، وارد روده کوچک میگردد و در اینجا با چند مخمر دیگر آمیخته شده بتدریج مبدل به Monosaccharides میشود. بدین ترتیب عمل هضم آن پایان رسیده برای جذب شدن به بدن آماده میگردد.

۳- چربی‌ها

برای هضم شدن چربی‌ها باید چربی در معده تجزیه شده به اسیدهای چربی دار و Glycerol مبدل گردد. هضم چربی نه در دهان شروع میشود و نه در معده بلکه هضم آن در روده

کوچک شروع می‌گردد بدین معنی که موقع رسیدن به روده کوچک با ماده‌ای موسوم به Lipase که از پانکریاس ترشح می‌شود مخلوط می‌گردد. در اینجا چربی حل گشته مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

نباید این حقیقت را از نظر دور داشت که افزایش بعضی مواد در بدن، حتماً ضرر دارد افراط در خوردن این قبیل مواد، چاقی و یا لاغری زیاد را ایجاد می‌کند و باید مخصوصاً از چاقی جلوگیری شود. عقیده شایع اینست که چربی زیاد، آدم را چاق می‌کند و حال آنکه بقول دکتر اپشتین آلمانی: آنچه آدم را چاق می‌کند، مواد نشاسته‌ای و شکر است نه چربی.

چربی‌ها هادی خوبی برای حرارت نیستند از اینرو حرارت بدن را نگاه میدارند.

بچه‌ها بیشتر از کمی مواد چربی و فزونی مواد کار بوهیدرات در بدنشان مبتلا به راشی تیس می‌گردند. افریقائیها و اسکیموها که هر دو زندگی طبیعی دارند و بر طبق غرائز اولیه بسر می‌برند، بمقدار زیاد مواد چربی می‌خورند و چون چربی خالص سرخ نشده می‌خورند ضرری از آن متوجه آنها نمیشود

باید این علم را هم تحصیل کنیم که در چه غذاهائی ویتامین‌ها هست. مثلاً تمام سبزیجات رنگین از لحاظ ویتامینهای A و B و C و D و E غنی هستند. تمام مواد چربی‌دار، دارای ویتامین A و D هستند. تمام غلات دارای ویتامین B هستند. تمام سبزیجات و مرکبات دارای ویتامین C هستند.

اینرا هرگز فراموش نکنید که افراط در خوردن نمک طعام (Sodium Chloride) مضر است. کهنه مصر، نمک طعام را برای بدن مضر میدانسته‌اند. نمک علاوه بر اینکه ترسباتی در تن از خود بجا می‌گذارد که برای بدن مضر است، موجب تصلب شرائین می‌گردد و فشارخون را بالا می‌برد. نمک تشنگی ایجاد می‌کند و تشنگی زیاد هم موجب میشود شخص پی‌در پی آب بخورد! مصرف آب بمقدار زیاد هم جهاز هاضمه را مختل می‌کند. نمک که در خورش پخته میشود، الیاف سبزیجات را سفت‌تر می‌کند و در نتیجه هضم آن مشکل می‌گردد و کار فوق‌العاده بر کلیه و کبد تحمیل میشود.

می‌گویند بدون نمک نمیتوان زندگی کرد زیرا نمک برای بدن لازمست. این فکر خطاست. چه بومیان حبشه و امریکائی شمالی، نمک نمی‌خورند و کاملاً سالم هستند. حتی اهالی جزایر اقیانوس آرام قبل از ورود اروپائی‌ان با آنجا نمک مصرف نمی‌کردند و سالم بودند. اسکیموها چنان از نمک نفرت دارند که هر چه نمکین باشد نمی‌خورند.

بنابراین نمک خوردن عادتی بیش نبوده برای بدن نه تنها لازم نیست بلکه مضر است: شکر هم برای بدن نه تنها لازم نیست، بلکه مضر است. البته شکر طبیعی که در میوه‌ها هست مضر نیست، بلکه لازمست. شکر یکمضر است، شکر مصنوعی است. علتش هم آنستکه مولکول کاربن. دارای چهار اتم اکسیژن و مولکول اکسیژن دارای سی و دو اتم و هیدروژن دارای یک اتم است. در شکر طبیعی (۶ ضرب در ۴) ۲۴ کربن اتم با (۶ ضرب در ۲) ۱۲ اتم هیدروژن مخلوط میشود و بدینسان ۲۴ اتم کربن که با ۲۴ اتم اکسیژن و ۱۲ اتم هیدروژن آمیخته شده، یک غذای کامل را تولید میکند و حال آنکه ۴۸ اتم کربن که در شکر مصنوعی است ۴۴ اتم هیدروژن و اکسیژن دارد و چون اندازه‌های هیدروژن و اکسیژن و کربن در شکر مصنوعی بمیزان معین نیست، از اینرو شکر مصنوعی برای تحصیل کسری اکسیژنیکه دارد، جهاز تنفسی را بفعالیت فوق‌العاده بر میانگیزد در نتیجه امراضی از قبیل سل، ذات‌الریه و دیابت پیوره و سرطان تولید میگردد.

حقیقت بارزیستکه همه کشاورزان از آن اطلاع دارند، زمینی که در آن نی شکر کاشته شده، چنان پس از چند کشت فقیر میگردد که باید مدتها از کشت نیشکر در آن جلوگیری شود تا بتوان مجدداً نیشکر کاشت.

شکر مصنوعی هم همین اثر را روی بدن میگذارد یعنی طوری مواد حیاتی بدن را ضایع میکند و نمک‌های قلیائی و آهن جسم را از بین میبرد که بسختی میتوان کسری این مواد حیاتی را جبران کرد. نقصان املاح که بر اثر فزونی شکر در بدن ایجاد میشود، موجب زیاد شدن حالت اسیدی در معده میگردد و عصیر معده را ضعیف میگرداند و اختلالات مهمی در معده و در خون ایجاد میکند.

غذای خام را باید حتی المقدور زیاد خورد زیرا غذای پخته جهاز هاضمه را تنبل و ضعیف میگرداند.

اینرا هم باید بدانیم املاح معدنی که در میوه‌جات و سبزیجات هست بی‌ضرر است ولی املاح معدنی که بصورت نمک وارد بدن می‌گردد تولید زکام کرده از راه بینی خارج میشود. بهمین جهت است که مزه مخاط بینی نمکین است. هرگاه نمک و شکر غیرآلی در انساج ریه انباشته شود، ذات‌الجنب و ذات‌الریه و سل تولید میکند. وقتی که پروتئین پخته شده وارد بدن میشود، در تن اسید اوریک، اسید سولفوریک و اسید فسفریک تولید میکند. کاربوهِیدرات پخته شده به اسید کربنیک مبدل میگردد! اینها همه، چنان خون را غلیظ میگرداند که نمیتواند

بآسانی از عروق شعریه بگذرد. در نتیجه جریان خون مختل میگردد و شخص را مریض میکند.

ما ایرانیان برنج زیاد میخوریم. برنج بی ضرر نیست ولی فوایدی هم دارد و از اینرو خوردن آن رویهمرفته چندان ضرر ندارد.

از فوائد برنج اینستکه برنج اسید اوره ندارد و مقدار سود در آن زیاد و مقدار پوتاس آن کمست و از اینرو برای بیماری کلیه و فشارخون مفید میباشد. و چون ماده سلولی ندارد، زود هضم میشود برای حفظ میزان اسیدی و قلیائی غذا، هیچ غذائی بهتر از برنج نیست باستانی شیر، هیچ چیز مثل برنج به بدن زود جذب نمیگردد. در حالیکه برای هضم گندم و جو، سه الی پنج ساعت وقت لازمست، برای هضم برنج یک ساعت کافیت. تشنگی که پس از خوردن چلو ایجاد میشود بنسبت تشنگی که پس از صرف نان گندم پدید میگردد، بسی کمتر است و این خود کمک زیاد بجذب و هضم شدن غذا میکند زیرا زیاد نوشیدن آب پس از صرف غذا موجب خوب هضم نشدن غذا میگردد. در برنج «ید» طبیعی بمقدار کافی هست و ید هم ماده‌ای است که غده درقی را تقویت میکند.

پروتئین برنج کمتر از گندم است ولی در عوض نوع پروتئین آن بهتر میباشد. گندم هم فوق‌العاده مفید است.

گندم بخودی خود غذای کاملی است. زیرا گندم دارای کلسیم آهن، پتاسیم، سودا، چربی، نشاسته، آلبومین و مقداری ویتامین‌ها میباشد و اینها همان چیزهاییست که برای بدن لازم است.

در میان حبوبات از همه مغذی‌تر گندم است و در بین غذاهای حیوانی شیر و در بین میوه‌جات موز و نارگیل.

روح و جسم

غالباً بر هر چیزیکه جامد است، غذا اطلاق میشود و مایعات را غذا نمیانگارند حال آنکه نه تنها مایعات غذاست بلکه در هوا و روشنائی و حتی آب خالی مواد غذائی هست. از اینرو برای کسب سلامتی باید بحد کافی از هوا، آب و آفتاب بهره‌مند گردید.

عقیده اینکه غذا یگانه مولد انرژی است موجب گردیده اغلب مردم بخیال اینکه هر چه بیشتر بخورند، نیرومندتر میشوند، به پرخوری می‌پردازند. این فکر غلط بزرگترین عامل

بیماریهای کودکان است. مادران بخیال اینکه هر چه بیشتر غذا بکودکان خود بخوراند آنان را چاقتر و نیرومندتر و سالمتر میگردانند، کودکان را بر خلاف میل طبیعی شان وادار می کنند که به پرخوری پردازند. کودک معصوم مریض میگردد.

غذا بر خلاف عقیده معروف مولد انرژی نیست بلکه رهاکننده انرژی است.

انسان از روح و ماده ترکیب یافته است - روح و ماده ایکه درهم آمیخته شده و از هم جدا نیست. روح، منبع انرژی است ماده وسیله ایست برای عبور این انرژی. پس جسم را میتوان شیری دانست که از آن انرژی روح میریزد. هر چه شیر نیرومندتر باشد، انرژی بهتر و آسانتر از آن میریزد. ولی نباید توقع داشته باشیم تنها با تقویت بدن، بتوان روح را هم تقویت کرد. برای تقویت روح چیزهایی غیر از غذا لازم است و این چیزها عبارتند از تلقین بنفس صحیح، آزاد بودن از عواطف منفی (مثل غم، نگرانی، ترس) آزاد بودن از فحشاء و آلودگی

آزمایشهای علمی نشان داده است که در نتیجه تأثر حالت مخرب روحی و عواطف منفی، ترشحات درونی و مدفوعات بمقدار زیاد دارای مواد سمی میشوند. تأثیر سوء ترس، نگرانی، غضب، حسد انتقام، اندوه بقدری است که اگر یک آدم عصبانی، فی المثل، کسی را دندان بگیرد، اثرش مانند دندان گرفتن یک سگ هار خواهد بود.

سلولهای بدن نسبت به وضع روحی مثبت و منفی میشوند رابطه بین قوای دماغی و سلول باید مانند همان رابطه ای باشد که بین هیپنوتیست و مریض وجود دارد یعنی قوای دماغی باید بر جسم کاملاً تسلط مثبت داشته باشد.

دو ویولن که هر دو از هر لحاظ مانند همدانند و از یک کارخانه بدست یک استاد ساخته شده اند بدست دو نفر میافتند که یکی در نواختن ویولن استاد است و دیگری تازه شروع بآموختن نموده است چند ماه بعد این دو ویولون را امتحان کنید. خواهید دید آنکه در دست استاد بوده کاملاً سالم است و آن که بدست شاگرد بوده ضایع شده است. علت چیست؟ علت آنستکه آنها و مولکولهای تار دوساز خود را بر طبق آشفته گیها و هم آهنگی ها که در اثر نواختن، صادر شده، هم آهنگ ساخته اند.

جسم و روح ما هم همین حال را دارد. جسم ما بمنزله ویولون است و روح بمنزله نوازنده آن. آدم نادان بمنزله شاگرد و نادان بمنزله استاد است. نادان خود را بدست آشفته گی های روحی میسپارد و تن خود را بصورت ویولون از کوک افتاده در می آورد و دانا با ایجاد عواطف مثبت در خود سلامتی جسم و روح را فراهم میکند. ابلهان با خوردن مشروبات الکلی و اعتیاد به

تریاک و سیگار و اتخاذ اصول غلط در زندگی، روح و جسم خود را مریض میگردانند. دانا با پرهیز از مواد مخدره و اتخاذ یک روش صحیح در زندگی، کوک و یولون جسم را سالم نگاه میدارد.

آلرژی

گاهی انسان مبتلا به کسالت‌هایی می‌گردد که علتش معلوم نیست وقتی که چند بار همان کسالت تکرار شد، آن وقت ناگهان شخص پی میبرد باینکه کسالت او در اثر داشتن آلرژی به یک نوع غذا و یا دواى بخصوصی بوده اینک مختصری درباره آلرژی دوائی و غذائی از کتاب علاج آلرژیا تالیف دکتر منوچهر صیونت نقل می‌گردد. کسانی که میخواهند اطلاعات بیشتری درباره این موضوع کسب کنند باید به اصل کتاب مراجعه کنند و ما توصیه میکنیم خوانندگان نه تنها کتاب فوق بلکه تمام تألیفات دکتر صیونت را تهیه کنند زیرا بسیار مفید می‌باشد.

«در اثر آلرژی دارویی ممکن است تحریکات مختلف پوست، برآمدگیهای پوستی در اثر کهیر، صدا دار شدن تنفس با خس خس سینه شبیه حمله بیماری آسم، ایجاد عطسه مشابه حمله تب علفی، ایجاد درد مشابه التهاب دستگاه گوارش، ایجاد سرگیجه مشابه اختلالات گردش خون و یا رنگ پریدگی مشابه انواع مختلف کم خونیها حادث شوند.

علاوه بر آن ممکن است در اثر آلرژی دارویی، غده‌های لنفی بزرگ شوند. کلیه‌ها کم کار، و عضلات قلب ملتهب گردند بعضی واکنشها، آلرژیکی نیستند ولی در حقیقت خود را به صورت نتیجه فرعی آلرژی نمایان می‌سازند. یک مثال در این مورد اینکه، کاهش تعداد گلبولهای سفید باعث کم شدن مقاومت بدن بیمار در برابر بیماریها می‌گردد.

«باید دانست هیچ قسمتی از بدن انسان در برابر آلرژی‌ها در امان نمی‌باشد. در موارد فوق العاده زیاد، در اثر آلرژی دارویی التهاب رگهای خونی حادث گردیده است.

«گروهی از پزشکان متوجه گردیده‌اند که مصرف داروهای آرام بخش، سولفا، داروهای تیروئید، املاح طلا و آنتی بیوتیکها در مدت طولانی باعث صدمه رسیدن به کبد گردیده‌اند.»

آلرژیهای غذائی

آلرژیهای غذائی خیلی زیاد شایع می‌باشند و بین افراد برای تولید آن محدودیتی به

وجود نمی‌آورد. نشانی‌هایی که به علت خوردن غذاهای ناسازگار بیشتر عارض می‌شوند عبارتند از: کهیر، تهوع، استفراغ انقباض عضلات، آروغ (باد گلو) یبوست و اسهال... متخصصین آلرژی با بررسی‌های علمی متوجه گردیده‌اند که گاهی اوقات نشانی‌ها و عوارض آلرژی ممکن است به صورت گیجی، اختلالات مزمن گوش، بیماری‌های دستگاه ادراری، سفید شدن موها، احساس ضعف و خستگی، کمی مقاومت و عدم احساس سلامتی در آمده و حتی ایجاد اختلالات شدید روحی و هیجانی می‌تواند در اثر آلرژی غذایی بروز کنند.

گاهی اوقات در اثر آلرژی‌های غذایی سردرد میگرنی همراه با علائم سردردهای یک طرفی، تهوع و لکه‌هایی در جلوی بینی ظاهر میشوند.»

گلیات بهداشت

علم درمان علمی است که هنوز اسرار آن کاملا مکشوف نگردیده است زیرا مکاتب مختلف طبی علی رغم اختلاف زیادی که با هم داشته‌اند توانسته‌اند بطرق خاص خود کم و بیش بیماران را درمان نمایند مثلا شارکو، بسیاری از بیماران را از طریق هیپنوتیسم درمان نموده و «نیپ» با آب خالی Hydrotherapy بسیاری از امراض را شفا داده و کهن با تجویز حمام طبی سخت‌ترین بیماریها را ریشه کن ساخته و فروید با طریق پسیکانالیز بعضی از بیماریهای روانی را درمان کرده است علاوه بر طرق فوق‌الذکر متدهای دیگری نظیر تداوی بالمثل Homeopathy و فیزیوتراپی Physiotherapy و درمان طبیعی Naturopathy و درمان از طریق گیاهان داروئی در معالجه بکار رفته و همه کم و بیش مثر ثمر بوده‌اند.

هر طریقی برای درمان پیش گرفته شود قدر متقین اینست که معالجه بایستی روی اساس درمان شناسی جسمی و روانی «متد پسیکوماستیک» صورت بگیرد. بعبارت دیگر معالجه جسم تنها کافی نیست، روح هم بایستی تحت درمان قرار گیرد.

ذیلا بر سیل اجمال تجاربی را که در طی پنج سال تحصیل در یک آموزشگاه درمان طبیعی انگلستان بدست آورده‌ام نقل مینمایم باشد که خوانندگان را بکار آید.

تمدد اعصاب: تمدد اعصاب و استراحت اساس درمان است زیرا با استراحت کامل میتوان به جسم و روح که بهم پیوند بسیار نزدیک و ناگسستنی دارند، مجال داد انرژی از دست رفته را باز بدست آرند و به ترمیم و مرمت پردازند. برای حصول استراحت جسمی باید روزه گرفت تا جهاز هاضمه و سایر اعضای تن، بخانه تکانی پردازند و سموم و مواد زائده را بیرون

ریزند. برای استراحت روح باید تشویش و نگرانی را برطرف و عواطف منفی (مانند غصه، نفرت، حسادت و غیره) را ریشه کن کرد و از مطالعه کتابهای ثقیل و مشکل خودداری نمود. بعلاوه باید برای تمدد اعصاب بتمرین ورزشی نامبرده زیرا اقدام نمود:

تمرین برای تمدد اعصاب: اطاق را تاریک کنید و روی فرش، تخت بخوابید. کتابی بقطر یک اینچ زیر سر بگذارید. دستها را روی سینه بگذارید و زانوان را خم نمایید. آنگاه منظم و آرام بتنفس عمیق پردازید و منظره ریزش آرام برف در یک دشت دل انگیز را مجسم کنید.

غذا: گزاف نگفته‌ام اگر بگویم چنانچه مردم به اهمیت غذا پی میبردند و طبق رژیم صحیح غذایی نهار و شام میخوردند، دکان پزشکان تخته میشد و بیماران از بسیاری ناراحتی‌های جسمی و روانی که محصول معالجه بادرست نجات می‌یافتند و از یک عمر طولانی سرشار از نیرو و سلامتی برخوردار میگشتند.

باثبات رسیده است که ریشه و منبع تمام بیماری‌ها سوء تغذیه و یا پرخوری است. تمدن موجب شده ما غذاهای خوشمزه و ناسالم بخوریم و با خوردن این غذاها تمام قواعد بهداشتی را زیر پای گذاریم بدبختی در اینست که مراسم و عادت چنان مردم را گرفتار این غذاها کرده است و آگهی‌های تجارتنی چنان مردم ساده‌لوح را فریب داده است که نمیتوان بمردم حالی کرد غذایی را که روزانه میخورند برای سلامتی روح و جسم آنها نامناسب است.

چه باید خورد؟ غذای طبیعی بشر سبزیجات و میوه‌های تازه و رسیده است که بهتر است نپخته خورده شود. میوه‌جات و سبزیجات بهترین منبع عناصر مغذی حیاتی هستند. بجای شکر و شیرینی‌جات (شکر کلسیم بدن را از بین میبرد) باید عسل و میوه خشک خورد و بجای گوشت و برنج باید نان، لبنیات و میوه‌جات و سبزیجات مصرف کرد. اگر هر روز نمی‌توانید غذای خود را منحصر به سبزی و میوه کنید خوبست لااقل هفته‌ای دو روز از خوردن گوشت و شیرینی‌جات پرهیزید تا تن مجال پیدا کند سمومی را که در عرض پنج روز هفته در تن جمع شده، دفع نماید. ضمناً باید توجه داشت خوردن دو نوع گوشت در یک وعده غذا بر زیانش میافزاید عبارت دیگر نباید برای نهار هم گوشت مرغ خورد و هم گوشت ماهی. باید تنها بگوشت مرغ و یا ماهی و یا گوشت گوسفند اکتفا و از نظر مقدار هم باید به حداقل قناعت کرد.

کاربوهِیدرات: کاربوهِیدرات شامل تمام مواد نشاسته‌ای و شکر است از قبیل سیب‌زمینی، نان. غذاهای نشاسته‌ای و شکر، قسمت اعظم غذای افراد متمدن از همین مواد

تشکیل شده است و همین مواد است که بایستی مصرف آن بحداقل برسد. این نوع غذاها به افرادی که کارهای سخت جسمی انجام میدهند و یا ورزش میپردازند چندان زیان نمیرساند. ولی کسانی که کارهای فکری انجام میدهند و پشت میزنشین هستند، بایستی حتی الامکان از مصرف غذاهائی که از لحاظ کاربوهدرات غنی هستند، خودداری نمایند همچنین این گونه افراد بایستی در مصرف روغن و چربی که زود انسان را پیر میکند راه اعتدال را در پیش بگیرند و از نوشیدن مایعات (حتی آب) با غذاهای گوشتی پرهیزند.

جمعیت نوشابه‌های غیرالکلی مانند کانادادرای، پپسی کولا، کوکا کولا و غیره برای سلامتی مضر و بمعده صدمه میرساند. حتی در مصرف چای و قهوه باید راه اعتدال را در پیش گرفت و در صورت امکان بجای چای فقط آب میوه‌جات و یا تسبیجات مصرف نمود.

طرز ایستادن و نشستن: اگرچه موضوع طرز ایستادن و نشستن خیلی بی‌اهمیت به نظر میرسد، از نظر بهداشت این موضوع بسیار پر اهمیت بوده و باید توجه کامل بآن بشود.

برای سلامتی ستون فقرات که مرکز اعصاب است باید مستقیم بنشینید و مستقیم راه بروید در موقع راه رفتن باید سعی کنید شانه‌ها کمی رو بجلو باشد نه رو بعقب و باید حتی المقدور از نگاه کردن به بالا و پائین خودداری نمائید و از حرکات تند و شتاب زده پرهیزید. دولا دولا راه رفتن و یا دستها را تند حرکت دادن و یا با دستپاچگی باین سوی و آن سوی دویدن، اثرات بسیار بد روی اعصاب میگذارد.

تنفس عمیق: هر قدر درباره اهمیت تنفس عمیق بنویسیم، باز کم نوشته‌ایم زیرا تنفس عمیق یکی از عوامل بزرگ حفظ سلامتی و نیروی جوانی است. تنفس عمیق علاوه بر اینکه جریان خون را تنظیم میکند و موجب راه یافتن اکسیژن بیشتر در بدن میگردد، تأثیر بسیار عمیقی در حسن جریان وظایف مربوط به جهاز هاضمه دارد.

برای اینکه بطرز صحیح تنفس کنید باید قواعد نامبرده زیر را بکار بندید:

(۱) فقط از طریق بینی نفس بکشید.

(۲) در موقع تنفس راست بنشینید و راست بایستید و از حرکات تشنجی خودداری

نمائید.

(۳) در فضای آزاد و پاک تنفس کنید.

(۴) منظم تنفس کنید. برای هر شهیق تا سه بشمارید و برای هر زفیر تا شش.

(۵) موقع نفس کشیدن، تصور کنید پاکترین و جانبخستین هوا را استشاق میکنید و

هنگام زفير خیال کنید تمام پلیدی داخلی تن شما بیرون ریخته میشود.
(۶) موقع انجام تمارین تنفسی فوق باید شکم خالی باشد. بنابراین بهترین موقع برای انجام این تمارین صبح زود قبل از صرف ناشتا است.

تلقین بنفس: تلقین بنفس بسیار مؤثر است بشرطیکه بطریقه صحیح انجام بگیرد. امیل کوئه و پیروان او هزاران نفر را از طریق تعلیم تلقین بنفس شفا داده‌اند.
اصلی که در تلقین بنفس باید مرعی گردد اینستکه عواطف و احساسات باید کاملاً تحت کنترل وی باشد و جز اندیشه و احساسات نیک، افکار و احساسات دیگری وجود نداشته باشد برای اینکه باین منظور نائل گردیم باید علاوه بر تلقین بنفس افکار شادی بخش، کتابهای مفرح بخوانیم و با افراد گشاده‌رو و بشاش معاشرت نماییم.

سلامتی فکر: ویلیام جیمز میگوید برای نیل به سلامتی فکر باید کثافات داخلی خود را بیرون بریزید. این عمل، کار ساده‌ای نیست. برای اینکه کثافات درونی خود را بیرون بریزیم، شجاعت فوق العاده لازم است. یعنی باید بتوانیم نقاط ضعف خود را کشف کنیم و بانگیزه‌های نیک و بد اعمال خویش، پی ببریم.

علم طب ثابت کرده است که بسیاری از بیماری‌های مزمن از قبیل گواتر، زخم معده، سردرد عصبی، تصلب شرائین، بعضی بیماریهای قلبی و عصبی از تشویش و نگرانی، ترس، حسادت، رقابت، انتقامجویی و سایر عواطف منفی سرچشمه گرفته است. اساس کلیه امراض روانی حکمفرمائی حالت منفی در دماغ است. اگر عوارض جسمی ناراحتی‌های روانی در موارد مختلف با هم فرق دارند بعلت آنستکه عواطفی که این ناراحتی‌ها را ایجاد کرده‌اند بهم شباهت ندارند.

مثلاً سرعت ضربان قلب و بالا رفتن فشارخون محصول غضب و یا ترس است، سردرد عصبی محصول سرکوبی میل بکمک گرفتن از مادر است و قس علیهذا...

در پایان مجدداً تکرار میکنم باید بین عوامل روحی و جسمی سلامتی بخش روابط محکمی وجود داشته باشد تا شخص به سلامتی کامل و واقعی نائل گردد. اگر میکرب مالاریا، سل و سیفلیس (و غیره) موجب بیماری جسم میگرددند، میکرب‌هائی از قبیل غضب، خصومت، انتقامجویی و ترس هم ممکنست روح را مریض سازند. محالست کسی واقعاً سالم باشد در حالیکه قلبش از کینه، نفرت، حزن، دلسوزی نسبت بخود مالا مال است.

مسهلات طبیعی

چنانکه خوانندگان اطلاع دارند میوه جاتی چون موز، انگور سیاه، مویز، آلبوخارا، انجیر (عم از تازه و خشک) و با عسل و اسفناج مسهلات طبیعی بی خطری هستند ولی گاهی این مسهلات کافی نیست و باید به مسهلات قویتری روی آورد. ذیلاً یک قسمت از این نوع مسهلات را که در کتاب «درمان طبیعی یبوست» (ترجمه ساعد زمان) بآن اشاره شده، از نظر خوانندگان میگذرانیم.

اکلیل کوهی معطر

۱۲۵ گرم عسل اکلیل کوهی + ۱۵ گرم اسانس معطر اکلیل کوهی
اسانس را با عسل مخلوط کنید و هر شب قبل از خواب دم کرده پنیرک را با یک قاشق چای خوری از این عسل شیرین کنید.

نوشابه ملین

۱۰۰ گرم آلو خشک ۱۰۰ گرم انجیر خشک ۱۰ گرم دانه کتان + یک ریشه کامل ختمی
این مخلوط را ۲۴ ساعت در یک لیتر آب بخیسانید و آب این مخلوط را چندین بار در روز و بین هر وعده غذا بنوشید.

شربت ملین

۵۰ گرم ترنجبین + ۵۰ گرم روغن بادام شیرین + ۵۰ گرم گل پنیرک
دم کرده ای از پنیرک تهیه کرده و ترنجبین و روغن بادام شیرین را با دم کرده خوب مخلوط کنید. یک فنجان کوچک از این شربت را صبح بنوشید.

عصاره گیاهان

مقداری برگ تازه کاسنی وحشی + مقداری بولاغ اوتی + مقداری برگ کاهو + مقداری برگ شاه تره
آب آنها را بگیرید. یک لیوان از این عصار را بین هرکدام از وعده غذاها بنوشید.

عصاره آقطی

۳۰ گرم میوه آقطی (تازه) + دو عدد میوه تر بدون + ۲ قاشق سوپخوری شربت افرا
آب میوه‌ها را با فشردن آنها بگیرید و صاف کنید سپس آن را با شربت افرا مخلوط نموده
و یک قاشق سوپ خوری صبح ناشتا به مدت چند روز بخورید.

شربت پنیرک

۲۵۰ گرم پنیرک تازه (گیاه کامل که شامل برگ، شاخه و گل می‌شود) را با یک لیمو +
۱۰۰ گرم عسل اکلیل کوهی.
خوب آب پنیرک را بگیرید. صاف کنید و سپس با عسل و آب لیمو مخلوط کنید و یک
قاشق چایخوری از آن را هر روز میل کنید.

شربت ختمی

۱۰۰ گرم ریشه ختمی + یک کیلوگرم شکر خام
ختمی را در یک لیتر آب به مدت ۲۴ ساعت بخیسانید. سپس آن را خوب بفشارید تا
عصاره گیاه برون بیاید سپس شکر خام را به آن افزوده و روی آتش ملایم بگذارید تا زمانی که
غلظت شربت را پیدا کند. هر روز یک استکان از آن را بنوشید.

سیب با عسل

یک سیب بزرگ + یک قاشق عسل (اکلیل کوهی) سوراخی در سیب ایجاد کرده و
هسته‌های آن را بیرون بیاورید. سپس سوراخ را با عسل پر کرده و بعد آن را با آتش خیلی ملایم
پزید. سیب را پس از سرد شدن بخورید.

برخی از منابع انگلیسی این کتاب

1- Health Principles and Practice.

(Langton and Anderson)

2- Old Age Deferred

(Dr. Arnold)

3- Miracles of Healing

(Ellis Barker)

4- Collins' Home Doctor

5- Nature Cure

(Harry Benjamin)

6- Encyclopedia of Health

(Bernarr Macfaden)

7- Narcotics

(B. Doyle)

8- How to get Well

(Paaro Airola)

9- Eat and stay young (Justine Glass)

10 - A Modern Guide to Health (Charles King)

منابع فارسی در متن کتاب ذکر گردیده است.



۲۵۰۰ ریال