

خودشناسی ۸۹

بعد به معده می‌رسد - مخاط را تحریک می‌کند - همچنین ترشی معده را کم و پپسین آنرا که عامل هضم غذاست منعقد می‌سازد و به همین جهت است که گاهی تولید قی می‌نماید. کمتر مشروب خوری است که سوء هاضمه نداشته و از معده خود ننالد و مبتلا به درد دل نباشد و دلیل آن اینست که الکل مخاط معده را خراب و تولید ورم مخاط می‌نماید. الکل بلغم را زیاد و ایجاد عوارضی می‌کند که در فصل طبایع و غدد خواهیم گفت. مشروبات الکلی مخصوصاً آبجو معده را گشاد می‌نمایند. ورم روده و اسهالهای کهنه و سخت در معتادین زیاد دیده می‌شود.

الکل میکربهای مفید معده را که ایجاد ویتامین بی می‌نماید، می‌کشد و محیط را برای میکربهای سم‌دار مناسب می‌سازد. به علت همین سموم است که دنبال خوردن مشروب سرد درد شدیدی عارض می‌شود.

بعد مقداری از الکل از راه ادرار دفع می‌شود و در بین راه مخاط کلیه و مجاری ادرار را تحریک کرده تولید عوارضی می‌نماید که عواقب وخیم دارد.

بیماری سلسله بول (احساس آنکه هر آن ادرار دارند) و کم کم ادرار کردن نتیجه تحریکات الکلی است.

بقیه الکل به قلب و ریه می‌رود و قلب را که سلطان بدن است خراب می‌کند و هنگامی که می‌خواهد از راه تنفس دفع شود مخاط ریه را تحریک می‌کنند. چون یکی از اثرات بدالکل ایجاد کمبودی کلسیم است این تحریک ریه خطر بیماری مثل را به دنبال دارد. الکل سلسله اعصاب و منز را بی‌حس و فلج می‌سازد و تأثیر آن مانند مواد مخدره است.

مغز و کبد بیش از سایر اعضاء الککل را در خود نگاه می‌دارند و تأثیر سوء مشروبات الکلی در روی این دو عضو مهم بیش از سایر قسمتهاست و از همین جهت است که تعداد مبتلایان به امراض روحی در کشورهایی که زیاد مشروب می‌خورند بیشتر از نقاط دیگر است.

در نتیجه تأثیر سوء الککل بر روی سلسله اعصاب است که بیماری رعشه پیدا می‌شود و پا خواب رفته و گزگز می‌نماید - بدن مورمور می‌شود و شخص احساس می‌کند که آب گرم روی بدنش می‌ریزند.

یکی دیگر از عوارض الککل که زائیده اختلالات عصبی می‌باشد زخمی است که در کف پا زیر انگشت کوچک یا شست تولید می‌شود و مدتی می‌ماند.

در اعصاب چشم نیز اختلالاتی ایجاد کرده و سبب می‌شود که شخص الوان را از هم تشخیص ندهد.
خلاصه هیچ عضوی نیست که از الککل زیان نبیند. مشروب - خوار روز به روز ضعیفتر و ناتوان‌تر می‌شود و ذخایر بدن خود را از دست می‌دهد.

برخلاف تصور بعضیها که مشروب را برای تقویت می‌خورند الککل کسی را چاق نمی‌کند زیرا قابل تبدیل به گوشت و مواد چربی نیست.

نقرس که عامل آن گوشت است در نتیجه الککل شدیدتر می‌شود. عوارضی که مشروبات الکلی به نسل می‌دهد شایان توجه است. زیرا در اثر تحریک و مسمومیت که در غدد تناسلی ایجاد می‌شود نطفه را کشته یا او را ضعیف و ناتوان می‌سازد و اکثر علیل - المزاج و ناقص الخلقه‌ها محصول نطفه‌های ضعیف و مسموم

می باشند.

انگور و خرما

بد نیست قبلاً به سراغ انگور برویم و آنرا خوب بشناسیم و بعد بگوییم عمل تخمیر در این میوه‌ها و سایر میوه‌های شیرین چه تغییراتی ایجاد می نماید.

انگور

انگور یکی از میوه‌های بسیار مفید است، بقدری عوامل مؤثر دارد که می توان آنرا يك داروخانه طبیعی نامید.

انگور عامل اصلی برای بازگشت نیروی عضلات است و برای سلسله اعصاب يك غذا محسوب می شود.

انگور تصفیه کننده خون و ملین مزاج است و می توان آنرا یکی از بهترین میوه‌ها دانست.

وقتی انگور را بسوزانیم خاکستر آن ۶۰ درصد پتاسیم دارد. علاوه بر پتاسیم فلزات دیگری از قبیل آهن - منیزی - اکسید آهن - منگنز - کلسیم و سیلیس در آن دیده می شود. هفده درصد اکسید فسفریک را باید به مواد فوق الذکر افزود.

غیر از فلزات دارای مقداری قند و تانن نیز هست که باعث تقویت می باشد.

علاوه بر این مواد معدنی طبیعی ، نباید فراموش کرد که انگور عوامل زنده متعددی دارد که اکنون به طور مختصر به آنها اشاره می نمایم:

۱- دیاستازها ؛ این عوامل که در روی پوست انگور زندگی می کنند کمک خوبی برای لوله هاضمه می باشند.

۲- ویتامینها مخصوصاً ویتامین ب ۲.

۳- مواد رادیواکتیو.

حالا با اصرار زیاد می توانیم بگوییم انگور يك غذای کامل است.

به عضلات نیرو می بخشد و يك غذای ذخیره ای است و قندش در کبد و عضلات ذخیره می شود.

آب انگور از نظر ساختمان به شیر مادر بسیار نزدیک است و ما در اینجا ترکیبات آن را با شیر مادر مقایسه می کنیم:

نسبت غذایی درصد	شیر مادر	آب انگور
آب	۸۹	۸۳
مواد ازت دار	۱/۵	۱/۷
املاح معدنی	۰/۴	۱/۳
قند طبیعی	۷	۱۲

اینجاست که می توانیم به شما توصیه کنیم برای کودکان آب انگور را فراموش ننمایید.

برای همه مخصوصاً - زنان - کودکان و پیران انگور و آب انگور توصیه شده است.

کسی که سلامتی اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل شود و باید آنرا به مقدار کافی بخورد.

ای مادر اگر فرزند خود را دوست داری او را عادت بده که انگور بخورد تا همیشه سالم باشد.

به خاطر داشته باشید که وحشتناکترین امراض یعنی سرطان با انگور ممکن است معالجه شود.

فراموش نکنید که سالی يك مرتبه یعنی در فصل انگور بیست روز مرتباً بطور صبحانه فقط انگور بخورید تا ظهر غذای دیگر

میل ننمایید این تبرید با انگور فواید زیادی دارد که بعداً شرح خواهیم داد.

انگور را به الکل تبدیل نکنید، این یک جنایت است، بلکه به جای تبدیل آنرا خشک کنید و کشمش آن را در زمستان و بهار بخورید و به اطفالتان بخورانید.

در هر موقع سال بخواید می توانید انگور یا کشمش به دست آورید و بخورید.

آب انگور تازه که خودتان کشیده باشید برای اشخاص کسل، برای مبتلایان به باد یامان و امراض قلبی بسیار نافع است. ولی از آب انگورهای تجارتهی حذر نمایید.

کشمش

در اثر خشک شدن انگور مقداری از سلولز و آب آن تحت تأثیر دیاستازها که در روی پوست موجود است به قند تبدیل شده و آنرا سرچشمه نیرو می سازد.

انگور در اثر خشک شدن و کشمش گردیدن هیچیک از خواص خود را از دست نمی دهد و برعکس چنانکه گفتیم قندش زیادتیر و اثر نیروبخش آن بیشتر شده و خاصیت نرم کننده سینه را پیدا می نماید.

اگر آنرا همراه سایر میوه ها بخوریم منافع بیشتری خواهد داشت. کشمش در شیرینی سازی نیز مصرف می شود و از زهر قند سفید می کاهد.

آب انگور

چنانکه گفتیم آب انگور تازه برای رفع کسالت و فشار

اعصاب بسیار نافع است و همچنین برای کم خونی، زیادی اوره خون - باد یامان و امراض قلبی فواید بسیار نیکو دارد.

خاصیت غذایی

انگور یا کشمش غذایی است که هضم آن برای انسان بسیار ساده و آسان است، زیرا قند انگور بدون تغییر و تبدیل وارد خون می شود و بدن برای هضم آن زحمتی ندارد در صورتی که سایر مواد قندی و نشاسته ای این طور نیستند.

ترشی انگور عبور آن را از معده به روده ها آسان می کند، در صورتی که برای سایر غذاها ترشی جهازها ضمه باعث حرکات دودی شده و غذاها را از معده رد می نمایند.

در اثر ورود قند انگور به خون مواد مولد نیرو به وجود می آید که ماهیچه ها به وسیله آنها کار می کنند.

به بیمارانی که قدرت خوردن غذا ندارند آب قند انگور را تزریق می نمایند و مدتی بیمار را بدون غذا نگاهداری می کنند. در اثر خوردن انگور - يك تخليه کامل معده - يك عمل زیاد شدن ادرار و در نتیجه يك عمل کم شدن اوره و ترشی ادرار - يك ذخیره مواد ازته و قندی - زیاد شدن ترشحات صفرا و يك عمل اکسیداسیون به وجود می آید.

به عقیده یکی از پزشکان معروف انگور از اعمال زیر جلوگیری می کند: ترش کردن و تخامه نمودن - سوء هاضمه - خونریزی - پیدا شدن سنگ در کبد و مثانه - مسمومیت مزمن جیوه و سرب - بعضی از امراض جلدی - بعضی از انواع سل ریوی - باد مفاصل، انگور پاك کننده بقایای تغذیه بد از معده و روده ها است زیرا آنها را می سوزاند و نتیجه خوب می دهد.

اثر درمانی انگور

اثر درمانی انگور روی رماتیسزم - امراض شریانی و وریدی
نقرس - فشار خون و زیاد شدن اوره خون مسلم است.
انگور محرك اعمال کبدی است.

این روزها در اثر رواج شیرخشک در اطفال امراض کبدی
زیاد دیده می شود. و از این رو توصیه می نمایم که دادن آب انگور
را به اطفال شیرخوار فراموش نکنید.

تبرید با انگور

يك تبرید سالیانه با انگور برای همه سفارش شده است
مخصوصاً برای مبتلایان به امراض کم خونی - امراض عصبی -
کسانی که روزهای نقاهت را می گذرانند - سوءهاضمه دارها و
همچنین برای امراض زنانه و زنانی که خونریزی دارند و نیز برای
مبتلایان به چاقی^۱ و نقرسیها لازم می باشد.

تبرید با انگور کلیه ورمها و التهابها را تسکین می دهد و
بزرگی کبد و طحال را معالجه می کند.

يك دوره تبرید شدید انگور برای معالجه جنون خمیری
نتایج بسیار خوب می دهد.

تبرید با انگور برای اغنیا و فقرا هر دو لازم و عملی است.
تبرید با انگور را باید اینطور شروع کرد تا نتیجه بیشتری
گرفته و ضرری نداشته باشد.

بهترین انگور برای تبرید، انگور یاقوتی یا قرمز و سیاهی
است که پوستش نازک باشد.

دوره تبرید معمولاً پنج هفته است ولی بعد از این

۱ - انگور هم چاق می کند وهم لاغر.

دوره می‌توان آن را روزانه با خوردن مختصری انگور کش داد.

در هفته اول انگور را جانشین صبحانه نماید و روزانه حداکثر ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم انگور را با پوست و هسته میل نماید و تا ظهر هیچ نخورد.

هفته دوم صبحانه و شامتان انگور باشد و آنرا تا حدی که میل دارید بخورید ولی مواظب باشید پرخوری ننمایید.

هفته سوم در شبانه روز چهار مرتبه ساعت ۸ صبح، ساعت ۱۰-۱۳ و ۱۹ انگور بخورید و غذای دیگری جز نان نخورید.

هفته چهارم مثل هفته دوم و هفته پنجم مثل هفته اول رفتار کنید. پنج هفته برای دوره تبرید شدید است چنانچه عملاً دیده‌ایم مبتلایان به تریاک را هم معالجه می‌نماید.

انگور را قبل از خوردن با آب تمیز بشوید زیرا اخیراً درخت مورا باکات کبود و سمهای دیگر سمپاشی می‌نمایند. بعد بگذارید آبش چکیده و خشک شود.

سپس آنرا یواش یواش بجوید و چنانچه گفتیم پوست و هسته آنرا نیز بخورید زیرا برای هضم بسیار نافع است و معده را جارو می‌کند. هرگز زیاد نخورید مخصوصاً یک مرتبه شروع به خوردن مقدار زیادی انگور نکنید زیرا زیاد خوردن انگور انعکاس سختی روی کبد و معده دارد و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود و از همه مهم‌تر اینکه کسی که زیاد انگور بخورد از خوردن انگور زده می‌شود و نمی‌تواند دوره تبرید را ادامه دهد.

بهتر این است که این تبرید را هنگام تعطیل سالیانه و در دهات انجام دهید.

صبح زود خودتان به باغ رفته با دست بچینید و همانطور که روی نخوشه است میل نمایید مشروط بر اینکه سمپاشی نشده باشد.

اگر نمی‌توانید يك دوره شدید تبرید را انجام دهید فقط يك ماه صبحانه خود را به انگور اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگری نخورید ضمناً هرگز تبرید با آب انگور را به شما توصیه نمی‌کنیم.

زنهای بچه شیرده و آنهایی که مرض قند دارند فقط باید انگور را بطور صبحانه میل نمایند ضمناً باید بدانند که این عمل شیر را به حد اعلی زیاد می‌کند.

انگور يك غذای کامل است و آنچه يك غذای کامل باید داشته باشد در انگور جمع است. می‌توان بانان و انگور مدتی زندگی کرد بد بختانه این روزها به جای آنکه از این غذای سلامت بخش استفاده نمایند آنرا می‌گندانند و به صورت دشمن انسان در آورده می‌خورند و سلولهای بدنشان را مسموم می‌کنند.

انگور تشعشع خورشید است آنرا گرامی دارید و به صورت سم در نیاورید. باید سعی کرد همیشه مخصوصاً در فصلش انگور را با غذا خورد زیرا برای سلامتی این میوه خیلی لازم است.

يك ملین و يك پاك کننده طبیعی است و از همه مهمتر يك غذای عالی برای سلسله اعصاب است و تقویت کننده نیروی عضلات می‌باشد.

باز تکرار می‌کنیم و مجدداً می‌گوییم که انگور يك غذای کاملی است که باید برای آن مقام شامخی در اولین سطر مواد غذایی تهیه کرد و بایستی انگور و مویزش را جانشین شیرینیهای مصنوعی که این روزها معمول شده است نماییم.

در نتیجه آزمایشهای علمی ثابت شده است که این میوه قند دارد ولی قندش باقند چغندر و نیشکر فرق دارد و بدون تغییر و تبدیلی وارد خون می شود و شروع به کار می کند و هیچ زحمتی برای اعضای بدن ندارد.

مواد معدنیش چنانچه گفتیم خیلی متعدد است و در آن املاح پتاسیم و آهک و فسفات و کلسیم و فسفات دوپتاس پیدا شده است. انواع انگورهای ایران زیاد است و در اکثر آنها منگنز و منزیم به مقدار زیاد دیده می شود بعلاوه دارای آهن-سود-کلرور-برم و اکسید دوفرو-اکسید دو منگنز-سیلیس و آثاری از برم و ید و ارسنیک دارند. حالا خودتان قضاوت کنید این میوه است یا یک داروخانه طبیعی.

انگور ترشی خون را از بین می برد و از این حیث هر - کیلوی آن معادل شش گرم جوش شیرین است. انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت تولید می نماید و برخلاف گوشت سمیت ندارد و برعکس ضد سم است و هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر خاصیت ضد سمی دارد. انگور صفرا را رقیق می کند و درمان زیادی کلسترل خون است.

درمان غم و اندوه

در خبر است که حضرت نوح (ع) از خداوند پرسید چه کنم تا غم و اندوهم برطرف شود. از طرف خداوند وحی رسید، انگور بخور زیرا غم را زایل می سازد.

من نمی دانم این خبر تا چه اندازه مقرون به حقیقت است فقط می دانم که انگور پتاسیم دارد و این فلز مفرح است و تپش

قلب را که موجود غم و اندوه است معالجه می نماید و از طرفی دیگر دارای فسفاتهای زیادی است که غذای مغز و سلسله اعصاب است و کسی که اعصاب قوی داشت بر غم مسلط می شود. دیگر آنکه دارای کلسیم است و کمبود کلسیم تولید غم و اندوه می نماید چنانچه یکی از علائم ابتلا به مرض سل غم و اندوه فراوان است و این موقعی است که کلسیم بدن کم می شود و اندوه بر شخص چیره می گردد.

خرما

خرما یکی از بهترین میوه های مناطق گرمسیر می باشد. خوردن خرما سوء هاضمه را از بین می برد و در عین حال يك غذای مقوی و نافع است. برای تغذیه اطفال بسیار مفید است. خرما را نباید زیاد خورد. اعراب و هندی هایی که فقط با خرما تغذیه می کنند سرطان نمی گیرند. طعم لذیذ خرما قابل ستودن است و اشخاص خوش خوراك آنرا بسیار لذیذ می دانند.

متأسفانه تا کنون چنانچه باید و شاید ارزش غذایی آنرا مردم نشناخته اند. اخیراً دانشمندان جهان متوجه شده اند که قند خرما از قند خالص قدرت غذایی بیشتری دارد یعنی اگر دو دسته حیوان را تحت نظر نگاه داریم و به يك دسته خرما و به دسته دیگر قند و عوامل لازم بدهیم دسته اول بهتر رشد می نمایند.

عده ای تصور کرده اند که این مزیت غذایی به علت ویتامینهای آن مخصوصاً ویتامین (آ) می باشد. بنابراین به دسته دوم قند و عوامل لازم مخصوصاً ویتامین (آ) زیادتری دادند ولی باز هم

دسته اول بهتر رشد نمودند . خوردن چند خرما بعد از غذا دسر یا بهتر بگوییم مکمل غذایی خوبی است. زیرا خرما با آب دریا مشروب می شود و دارای املاح بسیاری است . خرما يك غذای مقوی و درعین حال ملین است. برای تغذیه کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند و اشخاص کسل و مخصوصاً تغذیه اطفال لازم است. باید هر روز خرما خورد ولی نه به مقدار زیاد. مواد سفیده ای و اذت دار آن بیشتر از شیر مادر است.

مقایسه مضار و فواید مشروبات الکلی

حالا که فواید بسیار زیاد انگور و خرما را دانستیم می توانیم بگوییم شرابی که با انگور یا خرما تهیه می شود مقدار از خواص آنها را حفظ خواهد کرد ولی مقدار آن چندان نیست و با خود میوه قابل مقایسه نمی باشد و ضمناً دارای زیانهایی است که برای الکل شمردیم و چنانچه در این مورد حساب نفع و ضرر را بنماییم به این نتیجه می رسیم که ضرر شراب چندین برابر منافع آن است ولی اگر خود میوه را بخوریم منافع بیشتری داریم و زیانی متوجه ما نخواهد شد. و اما در مورد مشروبات خشک یعنی مشروبات تقطیری مانند عرق باید بگوییم که سم خالص بوده و هیچگونه فایده ای بر آن متصور نیست.

سایر غذاهای ضد حیاتی

حالا که نوشابه های الکلی و گوشت را که سرده شده غذاهای ضد حیاتی بودند شناختیم بد نیست به سراغ سایر غذاهای ضد حیاتی رفته اعمال آنها را بررسی نماییم.

نفرین حیوانات

کشتن حیوانات بی گناه انسان را به نفرین حیوانات دچار ساخته و سبب شده است که انسان که خود را مظهر عقل و فراست می داند به دست خودگور خود را کند و عمر خود را کوتاه سازد. در اثر همین نفرین است که انسان انگور به این لذیذی و مفید را در خمیره می ترشاند و پس از گندیدن و تبدیل به زهر شدن می خورد و از این مائده آسمانی و میوه بهشتی چنانچه شایسته است لذت نمی برد.

بیماری سفیدگری

و نیز در اثر نفرین حیوانات انسان خودش سلیقه شده و می خواهد همه چیز را سفید و ناب کرده و بعد بخورد غافل از اینکه این سفیدگری آنرا به صورت يك غذای ضدحیاتی درمی آورد. در اروپا با وجود اعلام خطر دانشمندان و متخصصین بهداشت و غذاشناسان باز هم مردم محکومند نانی که فقط از نشاسته ترکیب شده است بخورند در حالی که برای حیواناتی مثل خوک و گاو و امثال آنها جوانه و مواد مؤثر گندم را به صورت نواله در آورده و به آنها می دهند و خودشان نانی مسی خورند که ابداً خاصیت غذایی ندارد.

خوشبختانه نانهای سنگک و تافتون و لسواش ما هنوز متجدد نشده و فرنگی مآب نگردیده اند ولی در گوشه و کنار تهران مخصوصاً در شمال شهر نان سفید دیده می شود.

این نانهای سفید لوله ای نان گندم نیست بلکه نشاسته تقلبی است و مواد سفیده ای و مؤثر و مفید را از آنها گرفته اند. این هم معنی تملدن و تملدن فرنگی مآبی است که پای پیچ

انسان شده و او را به بیماری سفیدگری مبتلا کرده است. شراب را که در برابر سموم مهلکی چون الکل کمی مواد و عوامل مفید دارد تقطیر کرده و سم خالص آنرا می نوشد و سایر غذاهای مفید خود را می خواهد سفید و خالص کند و همه چیز را سفید و بدلی بخورد.

نان سفید - قند سفید - برنج سفید - و غیره

حال صحبت از سفیدگری خانمها نمی کنیم و نمی گوییم آنها هم خودشان را با گردها و کرمهای خطرناک و گران قیمت سفید می کنند.

سبوس نان

سبوس یکی از مواد بسیار مفید گندم است و عده ای به غلط شهرت داده اند که سبوس در معده هضم نمی شود و باید آرد را الگ کرد و آنرا گرفت.

تجربیات علمی دانشمندان و غذاشناسان عکس این موضوع را ثابت کرده و حتی اخیراً ثابت شده است که عصیر روده ها قسمت زیادی از سلولز را حل می کند و بقیه آن به مصرف پاک کردن و جارو کردن روده به کار می رود.

درست است که سلولز سبوس تا اندازه ای دست نخورده با مدفوع خارج می شود، اما این دلیل آن نیست که در قضاوت عجله کنیم و بگوییم این مواد برای انسان قابل جذب نیستند و باید خارج شوند و حتی عده ای بدون جهت این مواد را متهم سازند که در معده تولید خراش کرده و زخمهای ناسوری ایجاد می نماید.

در اینجا حقیقت چیز دیگری است و آنچه غذاشناسان می‌گویند چنین است:

سلول‌هایی که مامی‌خوریم مخصوصاً سبوس نان تا اندازه‌ای قابل هضم نیستند و مخصوصاً از معده دست نخورده خارج می‌شوند ولی این قسمتهای هضم نشده دارای فواید دیگری هستند که از جمله آنها یکی ایجاد حرکات دودی معدی است.

این حرکات دودی ظاهراً اثر مفید و مطبوعی نیستند ولی در حقیقت بسیار مهم و ضروری می‌باشند.

معده را تحریک می‌کنند و این تحریکات فواید زیادی دارند و سبب تقویت معده می‌شوند.

از طرف دیگر مشاهده می‌کنیم که موادی که با الک از آرد خارج می‌شوند از قبیل سبوس - کلوتن و نطفه دارای فواید زیادی می‌باشند.

سبوس چیست؟

سبوس جدار خارجی گندم را تشکیل می‌دهد و قسمتی از گندم است که دائماً در آفتاب و هوا غوطه‌ور می‌باشد و از تشعشع خورشید و نیروی کهربایی آفتاب و باد و باران استفاده می‌کند. قسمتی است که دارای مقادیر زیاد ویتامینها و عوامل فعاله است. ویتامینها چیزی جز مظهر کهربایی نیستند.

عجله نکنید بعداً در همین کتاب تشعشع کهربایی زمین و خورشید را به تفصیل خواهیم نگاشت.

خلاصه تمام قسمتهای فعاله و زنده گندم در پوستش جمع شده است. در سیلوهای بزرگ جدید معمولاً آسیاها دارای

نرده‌های بزرگ فلزی هستند. این نرده‌ها هنگام آسیا کردن ایجاد فشار زیاد می‌کنند و این فشار و حرارت آن سبب می‌شود که چربی گندم به سبوس چسبیده و بعداً با آن خارج می‌شود.

این چربی دارای فواید و منافع بسیار است که ما آن را بدون جهت به دور می‌ریزیم و از آن استفاده نمی‌کنیم.

نطفه گندم نیز که قسمت زنده و فعال آن است با الک گرفته می‌شود. ناگفته نماند که خاصیت حیاتی آرد در اثر ماندن از بین می‌رود و بهتر آن است که گندم را به اندازه احتیاجات روزانه آرد نمایند.

حالا به طور خلاصه ببینید الک کردن آرد چه ضررهایی دارد: سبوس را خارج می‌کند و کلیه قوای کهربایی خورشید آندا که توأم با فلزات و عوامل مفید است خارج می‌سازد.

نطفه گندم را خارج می‌کند و به این ترتیب فواید و مزایای کهربایی زمینی را از آرد می‌گیرد.

موادی که به سبوس می‌چسبند عبارتند از: مواد چربی و مواد فسفردار و از همه بالاتر گلو تن است که یگانه قسمت ازت دار گندم است و در حقیقت مصالح ساختمانی بدن بشمار می‌آید.

سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استخوانهاست و با کمک اکسیژن هوا، قلب و کلیهها را محکم می‌سازد در اثر الک کردن از بین می‌رود و یکی از علل ایجاد مرض قند و فقدان سیلیس می‌باشد.

فسفر ماده‌ای است که برای استخوانها و مغز و سلسله اعصاب و جذب کلسیم ضروری است.

هنیزی - فقدان منیزی اساس و پایه عده‌ای از سرطانها

آهن - فلزی که فقدانش باعث کم خونی است.
 فسفر و منیزی مواد سازنده سلولهای عصبی هستند و با آن عوامل اساسی ساختمانی خود را تشکیل می دهند.
 منیزی و آهن فعالیت دودی را تشویق می نمایند.
 سلولز مدفوع را غلیظ می کند، امعاء را تحریک و تقویت می نماید و بعلاوه در اثر الك کردن مقادیر زیادی از موجودات زنده و عوامل زنده گندم از قبیل فرمانها - دیاستازها - ویتامینها و انزیمها از بین می روند.
 روغن گندم خاصیت ملین دارد و محتوی ویتامین E است و چنانچه در کتاب اعجاز خوراکیها شرح داده ایم ایسن ویتامین اساسی تولیدمثل است .
 در اطراف نطفه گندم مواد سفیده ای و معدنی زیاد وجود دارند که همه در اثر الك کردن خارج می شوند و مهمترین آنها عبارتند از: پتاسیم - نمك - آهن - ارسنیک و کمی کلسیم - ایسن مواد تماماً برای گلوبولهای سفید خون که سر بازان مدافع بدن می باشند کمال لزوم را دارند و همچنین وجودشان برای گلوبولهای قرمز خون ضروری است.
 دیاستازهای مخصوص گندم که رنگ نان را در موقع پختن کمی خرمایی می نمایند نیز در اثر الك کردن از بین رفته و نان را سفید می کنند. حالا در این خلاصه خودتان قضاوت نمایید که چه چیزهای مفیدی را بدون جهت از نان می گیرند و الکهای دو صفر - چهار صفر هم مرض سفیدگری آنها را تخفیف نداده و به فکر الکهایی باصفرهای زیادتری هستند.
فلوئور - یکی از شبه فلزات گرانبهایی است که در گندم وجود دارد و مینای دندان به آن بستگی دارد، این شبه فلز نیز با الك

کردن از آرد خارج می‌شود.

امتحانات علمی دانشمندان نشان داده که اگر سگی را با نان سفید تنها غذا دهیم حداکثر پنجاه روز زنده می‌ماند، در صورتی که سگهایی که بانان کامل یعنی نانی که الک نشده باشد تغذیه شوند سالها صحیح و سالم می‌مانند.

نان سفید ترشی معده را زیاد می‌کند و در نتیجه تولید ضعف عمومی کرده و راه را برای ورود امراض عفونی باز می‌کند. عده زیادی از پزشکان اثرات اسف‌انگیز نان سفید را که عامل اصلی ایجاد سل است نشان داده‌اند.

نان کسی را ضعیف نمی‌کند ولی خیلی سفید آن تولید يك نوع ترش کردن می‌نماید که آنرا ترشی نشاسته‌ای نامیده‌اند. اشخاصی که بانان سفید تغذیه شوند ۵۸ درصد آن را هضم نکرده دفع می‌نمایند. این مدفوعات با اسیدلاکتیک مخلوط بوده و اثری از پپتون ندارند، در صورتی که بانان کامل تغذیه شوند فقط پنج درصد آن را هضم نشده دفع می‌نمایند. این مدفوع بدون اسید لاکتیک و توأم با پپتون است. نان سفید عامل بسیاری از ابتلائات معدی است زیرا نان سفید از نشاسته ترکیب شده است. نشاسته یکی از مواد قندی است که در بدن می‌سوزد و تولید نیرو می‌کند ولی وقتی زیاد باشد به طور ناقص هضم شده و به سرعت در معده تخمیر می‌شود.

نانهای ایرانی

خوشبختانه نانهای سنگک و لواش و تافتان « تافتون » و بربری که در ایران خورده می‌شوند تا اندازه‌ای از شر الکهای چند صفر مصون مانده‌اند ولی در گوشه و کنار مخصوصاً شمال

تهران گاهگامی نان سفید به چشم می خورد و فروشندگان تبلیغ می نمایند که آنها را با آرد چهارصفر تهیه کرده اند. امتحاناتی که در سرویس تجسسات علمی و کنترل مواد غذایی آزمایشگاه مرکزی وزارت بهداشتی بر روی نان سنگک دولتی نمودیم به این نتیجه رسیدیم که نانی تقریباً کامل است و از شرالکهای چندصفر مصون مانده است. یعنی تقریباً تمام فلزات خود را حفظ کرده است. در مورد ویتامینها نان سنگک زیاد غنی نیست زیرا به علت نازکی زیاد در معرض نور و حرارت تنور واقع می شود.

مقدار ویتامین ب_۲ آن تقریباً کافی است ولی به علت تولید نور و حرارت تغییر کرده و به جای تشعشع زرد تشعشع آبی پیدا نموده است، ویتامین ب_۱ آن در نتیجه حرارت بسیار کم شده و غیر کافی است و در آن اثری از ویتامین ث دیده نمی شود ولی ویتامین آ آن کافی می باشد.

نانهای ما عموماً در معده ایجاد تخمیر نشاسته ای و ترشی نمی نمایند و فقط پنج درصد نانهای سنگک و چنانچه برشته باشند کمتر از پنج درصد آن هضم نشده دفع می شوند. در مدفوع ایسرانیان سالم اسید لاکتیک دیده نمی شود و دارای مقدار زیادی پپتون است.

در غالب کشورهای جهان نان یک غذای اصلی است و در نتیجه معمول شدن نان سفید باید گفت که نسل بشر رو به انهدام می رود. چنانچه قبل از آنکه نان سفید در کشور ایسلاند معمول شود مرض سل در آنجا وجود نداشت و مردم نمی دانستند چنین مرضی در دنیا وجود دارد.

نان سفید تنها عامل مرض سل نیست ولی تجربه ثابت کرده است بین این دو ارتباطی وجود دارد که بسیار وحشتناک است و

همچنین است مرض خانمانسوز سرطان. زیرا در نقاطی که قند سفید و نان سفید نمی‌خورند این مرض وجود ندارد. بهترین دلیل این ارتباط دهاتیها هستند که همیشه سالم بوده و از بسیاری از بیماریها در امان می‌باشند.

خانم راندوآن رئیس بنگاه علمی غذا شناسی فرانسه که یگانه زنی است که عضو آکادمی طبی می‌باشد، در مورد غذای فلاحان مصری چنین می‌نویسد:

فلاحان مصری بطور کلی گوشت نمی‌خورند و غذای آنها از مقداری گیاه و لبنیات تشکیل می‌شود.

نانی می‌خورند که سبوس آن به هیچوجه گرفته نشده و از آرد گندم و ذرت (۴۵ کیلوگندم یک کیلو و ذرت) تشکیل شده است.

گاهگاهی آرد ذرت هندی و آرد باقلاهم مخلوط می‌کنند. بیشتر فلاحان مصری همه‌روزه مقداری پنیر می‌خورند و به سفره خود سبزیجات مانند: شلغم، پیاز، سبزی خوردن و کاهو اضافه می‌نمایند و به سالاد خود کمی فلفل و نمک می‌زنند.

عده‌ای معدود از فلاحان نیز سفره خود را کمی تغییر داده، زیتون سیاه و باقلای پخته و کمی سیر به آن اضافه می‌نمایند.

این روش غذایی بسیار ساده که نزد اروپاییان غیر کافی به نظر می‌رسد آنها را بسیار قوی و تنومند کرده است به حدی که دارای عضلات نیرومندی هستند.

طبقه ثروتمند مصری‌غذایشان با غذای فلاحان متفاوت است. نانشان از گندم بسیار اعلاست که سبوس آن بکلی گرفته شده است. معمولاً شیر- کره و پنیر بسیار می‌خورند و گوشت زیادی مصرف می‌کنند و میوه‌های بسیاری تناول می‌نمایند.

بیشتر غذاها را می‌پزند و فقط میوه‌جات را تازه و خام می‌خورند. این طبقه مخصوصاً زنهایشان بسیار چاق و فربه می‌باشند، چهره‌شان غالباً رنگ پریده و مبتلا به نفس تنگی می‌باشند و قادر به انجام کارهای سنگین نیستند. ورم معده، نفرس و مرض قند در بین طبقات ثروتمند مصری مرض جاری است.

بامراتب بالا جای تأسف است که مصرف نان سفید روز به روز در کشور ما زیادتر می‌شود.

آنچه تا بحال گفتیم مربوط به نان سفیدی بود که با الك کردن به دست می‌آید و بدتر از آن نان سفید شیمیایی است. آردهای سفید تنها آرد الك کرده ساده نیستند، بلکه در بعضی از کارخانجات آنها را با مواد شیمیایی سفید می‌کنند و این عمل سفیدگری با گازهای سمی انجام می‌شود و مضحکتر اینکه به جای خمیر ترش هم مواد شیمیایی به کار می‌برند که کارخانجات شیمیایی آنها را بجای خمیر ترش ساخته‌اند.

این خمیر ترش مصنوعی ساخت امریکا که در اغذیه‌فروشیها موجود است و خانمهای متجدد امریکا رفته آنرا برای پختن نان كك و شیرینی مصرف می‌کنند، از ترکیبات زاج سفید است و بایستی از آن جداً اجتناب کرد زیرا در بنگاه فیزیولوژی دانشکده طب پاریس و بنگاه بهداشت غذایی به‌دقت مورد مطالعه قرار گرفت و مضر تشخیص داده شد و نیز در همان مؤسسات زاج را در سگ امتحان کردیم و معلوم شد که مولد زخمهای سخت معدی و روده است. این امراض در شهرهایی که خمیر مایه شیمیایی مصرف می‌شود زیاد دیده می‌شوند.

زاج اثر عمیقی روی غدد تناسلی زنان دارد و پس از آنکه چهارماه این مواد را به حیوانات خوردانندیم مشاهده شد که تخمدان

آنها پنجاه درصد کوچک شده و از تولید مثل آنها کاسته است. این امتحانات نشان می‌دهد که خمیر ترش مصنوعی که پایه آن روی زاج سفید قرار گرفته است برای بقای نسل بشر بسیار موزی و خطرناک است و قابل قبول نیست و نتیجه‌ای جز تباه کردن ساختمان تناسلی و معدی ندارد و از نظر بهداشت غذایی مردود است.

این که می‌گویند این عمل برای خاص کردن آرد است حقیقت ندارد، بلکه يك عمل تجارتنسی است که اخیراً در ایران مرسوم شده است. راستی که بشر امروز دم از تمدن و علم می‌زند ولی کارهایی می‌کند که بسیار احمقانه است.

از يك طرف با الك کردن گلو تن آرد را که يك ماده سفیده‌ای طبیعی و مناسب برای ساختمان نسوج انسان است می‌گیرند و از طرف دیگر بعضی از کارخانجات آردسازی گلو تن مصنوعی به این آردها می‌زنند و سقوط بشریت را با این عمل فراهم می‌سازند. در اینجا بی‌اختیار به یاد کودهای مصنوعی می‌افتیم که دانشمندان مضرات آنرا به وسیله آزمایش نشان داده‌اند.

از نظر شیمیایی گندمی که با کودهای مصنوعی به عمل آمده است ممکن است گندم طبیعی شناخته شود ولی ترکیبات آن از نظر املاح معدنی با گندم طبیعی متعادل نیست.

سلولهای سرطانی دارای مقدار زیادی پتاسیم هستند و کودهای مصنوعی این فلز را به حد زیادتری دارند.

خلاصه گندم غذایی است که برای انسان نظیر ندارد. گندم یکی از غنی‌ترین حبوبات است که طبیعت به ما داده است و چنانچه بخواهیم همیشه سالم باشیم نبایستی از خواص نیروبخش آن صرف نظر کنیم.

تمام ویتامینها در آن پیدا می‌شوند. مقداری فسفر و مواد معدنی دارد. سبوس گندم از نظر خواص بسیار غنی است و از آن بهتر گندمی است که سبز شود. در جوانه آن ویتامینهای جدیدی پیدا می‌شود.

ما به تمام بیماران و اشخاص کسل توصیه می‌کنیم که نان سفید را از غذای خود حذف و به جای آن نان سیاه کامل بخورند و همچنین جوانه گندم میل نمایند.

طرز تهیه جوانه گندم

برای تهیه جوانه گندم - دو یاسه قاشق گندم خوب پاک کرده را در یک کاسه آب گرم بریزید و بگذارید خیس بخورد. روز دوم گندم را بشویید و روی آن آب سرد بریزید تا آب به سطح گندم برسد، روز سوم باز آب را عوض کنید و مختصری آب سرد روی آن بریزید.

همینکه جوانه گندم بقدر نصف گندم رشد کرد برای خوردن آماده است. یک یا دو قاشق سوپ خوری از این گندم را صبحانه ناشتا میل نمایید ولی آهسته بجوید زیرا گندم باید در دهان آب شود ضمناً باید بگوییم جوانه گندم طعم لذیذی دارد.

جوانه گندم برای تمام کسانی که املاح معدنی بدنشان کم است مفید می‌باشد. اشخاص کم‌خون - اشخاص ضعیف - کسانی که دوره نقاهت را می‌گذرانند بیماران عصبی - اشخاص عقیم و نازا به این جوانه گندم احتیاج دارند و قبل و بعد از زایمان برای زنان خوردن آن لازم است.

و نیز جوشانده گندم و جو و سایر حبوبات منافع بسیار

بسیاری از پزشکان عالیمقام معتقدند که هر کس روزانه چند دانه گندم خام بخورد منافع فوق العاده‌ای از آن خواهد برد و لو خیلی کم یعنی دو دانه باشد.

قند سفید

چغندر يك غذای بسیار مفید است، قند و مواد معدنی که برای هضم و جذب قند لازم است در بردارد. اما وقتی می آیند این قند را از سایر قسمت‌های چغندر به وسایل شیمیایی جدا می کنند و با گازها و موادی رنگ آنرا می گیرند و سفید می سازند قند به دست می آید که محرك است و املاح معدنی بدن را از بین می برد و باعث کرم خوردگی دندان و سستی استخوانها می شود.

قند در چغندر يك غذای زنده است ولی آنچه که در عطارها می بینید ماده‌ای است مرده و نمی تواند غذای يك آدم زنده و سلولهای زنده بدن باشد.

چغندر دارای ویتامینهای متعددی است که وجودشان برای هضم و جذب قند لازم است ولی قند سفید فاقد هر گونه ویتامین می باشد.

در زندگانی نیم مصنوعی امروز بشر، قند یکی از مواد ضروری است. قند سفید در تمام غذای ما رخنه کرده است حتی داروها را هم با شربت قند و پودر آن شیرین می کنند و بیماران را که احتیاج به آرامش دارند تحریک و درد آنها را شدیدتر می نمایند.

ملاس چغندر

عده‌ای از دانشمندان برای جبران زیانهای قند سفید دستور

می‌دهند که مردم همه روزه مقداری ملاس چغندر میل نمایند.
 من هرگز چنین توصیه‌ای نمی‌کنم و کسی را به خوردن این
 ماده مهوع تشویق نمی‌نمایم و خوانندگان را به خوردن میوه‌های
 شیرین از قبیل کشمش، خرما همچنین عسل و قند نیشکر دعوت
 می‌نمایم. به بیماران توصیه می‌کنم داروهای خود را هرگز با قند
 سفید شیرین نکنند بلکه از شکر سرخ - ترنجبین، شیرخشت و
 گز انگبین استفاده نمایند و شیرینها را با عسل - گز انگبین و
 جوانه‌گندم بسازند و آنها را با میوه‌های شیرین زینت دهند.
 من به عموم خوانندگان توصیه می‌کنم که قند سفید کمتر
 مصرف کنند. در خوردن قند و شکر حتی المقدور صرفه جویی
 نمایند.

وظیفه پدران و مادران این است که فرزندان خود را از
 خوردن قند سفید مخصوصاً جویدن آن منع کنند و به جای شیرینی-
 های تقلبی بازاری به آنها خرما، کشمش، توت و انجیر تازه و
 خشک بدهند.

سایر غذاهای ضد حیاتی

مشروبات الکلی - گوشت - قند سفید و نان سفید سرده‌سته
 غذاهای ضد حیاتی می‌باشند.

اینها که به غلط مقوی مشهور شده‌اند باید حتی المقدور
 کمتر مصرف شوند.

البته من در امور غذایی لجوج نیستم و روی تمام اینها خط
 (نه) نمی‌کشم و معتقدم که سموم راهم به اندازه بسیار کم می‌توان
 خورد.

هر سمی مقدار خوراک معینی دارد که نباید از آن مقدار

خوراك تجاوز كرد و همچنين نبايد سموم را به طور متناوب خورد و مسموميت تدريجی درست كرد.

شما می توانید هر هفته یکی دو روز گوشت بخورید، اما مقدارش در ۲۴ ساعت نبايد از صد گرم تجاوز کند.

در شبانه روز خوردن یکی دو حبه قند ضرر ندارد و مثل سایر سموم که به مقدار کم خورده شود مفید است ولی سعی کنید زیاد نباشد و فلزات معدنی بدن خود را با خوردن قند فاسد نسازید. از خوردن مشروبات الکلی مخصوصاً مشروبات خشک و تقطیری خودداری نمایید و خود را به مشروبات اشتها آور عادت ندهید.

حالا برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر که در درجه دوم قرار دارند.

انواع ادویه-چای-قهوه-شوکلات نیز جزء غذاهای ضد حیاتی هستند و بایستی حتی المقدور در خوردن آنها امساک شود.

چای-قهوه-کولاها

يك دسته دیگر از غذاهای ضد حیاتی اجسام دو محلولی هستند که در آب و روغن حل می شوند.

خاصیت این اجسام اینست که به کمک آب به طرف سلولهای بدن ما می روند و در چربی غشاء سلولها مخصوصاً سلولهای عصبی حل شده داخل آنها راه یافته سبب تخدیر و بی حس کردن سلولها می شوند.

مهمترین این اجسام دو محلولی عبارتند از: الكل، مرفین و سایر مواد عامله ترياك، کافئین و سایر مواد عامله قهوه و چای،

تئوبرمین مادهٔ عاملهٔ کاکائو.

اشخاص معمولاً بدون آنکه مسمومیت این مواد را منکر شوند خود را به وسیلهٔ آن مسموم می‌کنند.

طاهراً خوردن يك چای یا قهوه بعد از غذا بدنیست ولی ما صبح به جای اینکه میوه بخوریم صبحانهٔ خود را با چای شروع می‌کنیم و تا آخر شب هر موقع هوس نماییم خود را مسموم می‌سازیم.

کولاها نیز مشروباتی هستند که مقداری کافئین دارند و حتی مقدار این سم در آنها دو برابر يك قهوهٔ بسیار تند است. کولاها تولید زخم معده کرده و مینای دندان را فاسد می‌کنند.

لیموناد و آبهای معدنی

آبهای معدنی به علت داشتن اشعهٔ رادیو آکتیو مشروبات بسیار عالی هستند مشروط به اینکه از سر چشمه نوشیده شوند. ولی آبی که مدتی در بطری بماند تشعشع خود را از دست می‌دهد و به اصطلاح می‌میرد. آنوقت ما آبی می‌خوریم که دارای مقداری املاح معدنی و گاز است و عیناً مانند داروهای آبی است که در داروخانه‌ها وجود دارد و آن روح طبیعی را که در يك غذا و یا مشروب باید باشد ندارد.

گاز کربنیک موجود در آبهای معدنی و لیمونادها مقدار کمش برای معده در صورتی که گاهی گاهی خورده شود زیاد ضرر ندارد و کمی تحریک می‌کند ولی زیادش وارد خون می‌شود و خون را کثیف می‌نماید.

لیمونادها مشروبات بسیار بدی هستند زیرا اگر با قند سفید درست شوند ضررهای بسیار دارند و زود فاسد می‌شوند، حال

آنکه لیمونادسازها برای جلوگیری از ترش شدن آن معمولاً ساخازین که سم کبد است استعمال می نمایند.

سخنی چند درباره پیری

پیری آفتی است که به سراغ همه می آید و برای اوفقیبر و غنی، دانا و جاهل و کارگر و کارفرما فرقی ندارند. به سن و سال هم نگاه نمی کند و همیشه در کمین اشخاص زنده است. از گهواره تا گور مردم را دنبال می کند. آنقدر با جوانی می جنگد تا او را مغلوب سازد، کشتی می گیرد تا آنرا به زمین زند.

جنگ و ستیز جوانی با پیری تعطیل شدنی نیست. شب و روز این جدال برقرار است. گاهی جوانی غلبه می کند و زمانی پیری، و هر وقت جوانی پیروز شود پیری شکست می خورد و هر وقت پیری زورش بچربد جوانی را به زمین می کوبد.

اعضا و جوارح شما زورخانه این دو حریف سرسخت است. در این گود زندگانی هیچ وقت زور آزمایی متوقف نمی گردد و فقط روزی این جنگ تمام می شود که زندگانی پایان یابد و به عبارت دیگر روزی که این آفت پیری پیروزیش قطعی گردد.

در این جا لازم است يك اصل فلسفی را برای روشن شدن موضوع به زبانی ساده شرح دهیم ولی قبل از آنکه وارد مبحث شویم اجازه فرمایید مقدمه را تمام کنیم.

مقصود ما این بود که پیری عمومیت دارد، هر کس به آن مبتلاست باید راه مبارزه با آنرا بداند.

آن جاهلی که هر را از بر تشخیص نمی دهد و آن دانشمندی که علوم کونین را از بر می داند هر دو در معرض هجوم این آفت

می باشند.

بنابراین باید کتاب را آن قدر ساده بنویسیم که اگر آن را برای مردم بی سواد هم بخوانند قابل فهم و درک باشد - یعنی همه آنها مطالب آن را بفهمند و بتوانند به دستوره‌های علمی آن رفتار کنند.

يك اصل فلسفی به زبان ساده

در هوایی که زمین را احاطه کرده است گازی وجود دارد به نام اکسیژن. این گاز ضد اجسام سوختنی است دشمن نفت هم می باشد.

تا زمانی که نفت مرده در چاه می باشد به آن توجهی ندارد ولی همینکه آنرا در چراغ ریختند و با يك کبریت به آن روح داده و زنده کردند به آن حمله می کند.

در اینجا جدال نفت با اکسیژن شروع می شود و زندگانی چراغ آغاز می گردد و از خود نور و حرارت منتشر می سازد.

تا زمانی که نفت و اکسیژن در برابر هم قرار داشته باشند این جنگ برقرار است چراغ روشن یعنی زنده است و همینکه یکی از بین رفت مثلا نفت یا اکسیژن تمام شد یا بادی مخالف و شدید ارتباط آنها را قطع کرد یا چراغ شکست یا فتیله تمام شد این نبرد خاتمه پیدا می کند و چراغ می میرد و دیگر نور و حرارت از آن بلند نمی شود.

این جهانی که مادر آن زندگانی می کنیم زورخانه‌ای است که در آن هر کس با حریف خود در جنگ است.

نفت با اکسیژن - نور با ظلمت - مثبت با منفی - جوانی با پیری - صحت با مرض - علم با جهل - حق با ناحق - سرما با

گرما - کارگر با کارفرما - سرمایه دار با بی سرمایه - زندگانی با مرگ - شرق با غرب - شمال با جنوب - و... و...

جنگ دو همسایه

ما دو همسایه داریم که چشم طمع به خانه و اثاثه ما دارند - این دو همسایه نیرومند همیشه با هم در حال نزاع می باشند و در اثر جدال آنها استقلال و مالکیت ما محترم است ولی هر وقت جدال آنها تمام شود استقلال ما از بین می رود و خانه ما را بین خود قسمت می کنند ولی مادامی که به جدال با هم می پردازند خانه ما تخلیه می شود و مالکیت ما محترم می گردد.

غرض از این مثال این است که نظم جهان روی جنگ اضداد برقرار شده است ، همانطور که در اثر جدال دو همسایه ما دارای استقلال و حیات سیاسی می شویم همانگونه که در نتیجه جنگ نفت با اکسیژن چراغ ما روشن است - همانطور هم در نتیجه جدال مواد سوختنی بدن با اکسیژن بدن انسان دارای روح شده چراغ زندگی انسان روشن می باشد.

میدان نبرد

در بدن ما اکسیژن با مواد سوختنی می جنگد - میکربها با سربازان مدافع خون در جنگ و ستیز می باشند .
غذایی که می خوریم موردتهاجم بزاق - لوزالمعده و... واقع می شود و این غذاهای گوناگون که دارای خواص متضاد می باشند با خود نیز جنگیده و حاصل آنها که جذب خون می شود با سلولها و ترشحات بدن ما وارد نبرد می شوند.

يك غذا ترش است و دیگری خاصیت ضد ترشی دارد، یکی