

قد را بلند می‌کند، دیگری مانع رشد قد می‌باشد.
 یکی حرارت را بالایی برد، غذای دیگر آنرا پایین می‌آورد،
 یکی سم است و دیگری ضد سم می‌باشد.
 یکی رنگ را سفید می‌کند و دیگری سیاه می‌نماید، یکی
 آدم را می‌خنداند آن یکی گریه آور است.
 یکی پوست را نرم می‌کند و دیگری سفتش می‌کند، یکی
 خون را منعقد می‌سازد، دیگری از انعقاد خون جلوگیری می‌کند،
 یکی مولد سردرد است دیگری علاج آن است.
 یکی بزاق را زیاد می‌کند و دیگری آن را کم می‌کند، یکی
 در معده تولید ترشی می‌نماید و دیگری ترشی را خنثی می‌کند.
 یکی شخص را مست و مدهوش می‌کند و دیگری به هوشش
 می‌آورد، یکی استخوان را سخت و دیگری آنرا نرم می‌سازد.
 یکی ادرار را زیاد می‌کند و دیگری آنرا کم می‌کند. یک
 غذا مولد خون و دیگری کم کننده آن است. یکی صفرا را رقیق
 و دیگری غلیظش می‌سازد.

خلاصه اگر بخواهیم از این مثالها برای شما بیاوریم
 مثوی هفتاد من کاغذ می‌شود. غیر از این غذاها بدن ما دارای
 ترشحاتی است که از غدد مختلفه جاری می‌شوند. این ترشحات
 نیز با هم در حال جدال می‌باشند.

یکی خاصیت مردانه دارد دیگری خاصیت زنانه، یکی سبب
 ازدیاد سلولهای بدن است دیگری مانع رشد آنهاست.
 یکی تولید هیجان می‌نماید و دیگری به آرام روحی تسکین
 می‌دهد.

یکی قند خون را بالایی برد و دیگری از مقدار آن می‌کاهد،
 یکی ایجاد پیه می‌کند و دیگری پیه را آب می‌نماید.

یکی چاق می کند، دیگری لاغر می سازد، یکی آدم را قسی القلب و دیگری انسان را رئوف می سازد. یکی رحم و شفقت شما را زیاد می کند و دیگری شما را وادار به ظلم می سازد، یکی حافظه را تقویت می کند و دیگری ایجاد فراموشی می نماید. ویتامینها هم همین حالت را دارند و در نتیجه این جدالها و جنگ و ستیزها و نبردها نظمی در بدن شما برقرار می گردد که آن را زندگانی می نامند. اگر خدای نخواستہ یکی از این حریفها شکست بخورد و دیگری پیروز شود زندگانی خاتمه می یابد.

خلاصه تا این حریفهای مخالف سرکش با هم می جنگند شما زنده اید و همینکه یکی بر دیگری غالب شد جان شیرین شما از قالب بیرون می آید.

مبارزه با پیری

برای اینکه همیشه جوان باشید و عمر زیاد نمایید غالباً باید در این مبارزه به کمک جوانی روید و آن را یاری کنید و نگذارید مغلوب پیری شود و چنانکه در این کتاب شرح خواهیم داد کاری بسیار ساده و آسان است، شما می توانید به سهولت انجام دهید. مبارزه با پیری که سابقاً محال به نظر می رسید امروز کاملاً عملی است.

شهر ظلمات روشن می شود

من اکنون چراغ دانش را به دست گرفته به سوی شهر ظلمات پیش می روم و شما را به سرچشمه آب حیات هدایت می کنم، اگر طالب عمر جاویدان هستید همراه من شوید.

اکنون شما به خوبی می بینید که شهر ظلمات که در زمان اسکندر کبیر تاریک بود به کمک علم روشن شده و شما به آب حیات که انسان سالهاست در جستجوی آن می باشد دسترسی دارید.

از این چشمه زندگانی کوزه های پر کنید و تا آخر عمر طولانی خود همه روزه جرعه ای از آن نوش نمایید.

حالا بدنیت بدانید که پیری دلیل عمر زیاد نیست - آفت پیری وقتی آمد پیر و جوان نمی شناسد هر جا زمینه را مستعد دید در آنجا رخنه می نماید.

پیری از گهواره تا گور در کمین موجودات زنده است هر وقت او را ضعیف دید و موقع را مناسب یافت بر او حمله می کند و اگر زورش رسید زمینش می زند و از طرف دیگر سلول ها و اعضا و جوارح شما همه با هم یک مرتبه پیر نمی شوند بلکه تک تک و به مرور زمان یکی پس از دیگری در این میدان شکست خورده و تسلیم پیری می شوند.

چنانکه بارها دیده اید کودکی هنگام تولد مقداری از موی سرش سفید است و آن موها پیر متولد شده اند.

موهای سر انسان همه با هم یک مرتبه سفید نمی شوند بلکه تک تک سفید می شوند حال اگر شما هم از این چشمه آب حیات بنوشید تمام موهای سر شما یک مرتبه سیاه نخواهد شد بلکه تک تک سیاه می شوند.

من نمی دانم شما خوانندگان عزیز که این سطور را می خوانید و می خواهید جوان شوید چند سال دارید؟

ممکن است سن شما بین هفتاد تا هشتاد سال باشد - اگر چنین است مایوس نباشید و بدانید که شما هنوز نصف بلکه ثلث

عمر خود را نکرده‌اید.

عمر حقیقی شما خیلی بیشتر از آنست که تا کنون فکر کرده یا شنیده و یا در کتاب خوانده‌اید.

عمر طبیعی انسان چندسال است؟

موش که حیوان کوچکی است و وزنش از نیم کیلو کمتر است سه سال عمر می‌کند شما که وزنتان صد و پنجاه برابر آن است لااقل باید سیصد سال عمر نمایید.

همین موش که سه سال عمر می‌کند همینکه سنش به دو ماه و نیم رسید بچه می‌آورد ولی دختران شما نمی‌توانند زودتر از سیزده سال بچه‌دار شوند. سیزده سال ۱۵۶ ماه است و تقریباً $62/4$ برابر دو ماه و نیم می‌باشد و چون موش سه سال عمر می‌کند شما هم باید $62/4$ برابر سه سال عمر نمایید یعنی ۱۸۷ سال و این حداقل سالی است که شما باید عمر نمایید اما عجله نکنید به شما ثابت می‌کنیم که عمر شما خیلی بیشتر از اینها است.

همین موش در سه ماهگی بالغ می‌شود و ۱۲ برابر بلکه ۱۴ برابر ایام شباب عمر می‌کند و چون بلوغ شما در ۲۵ سالگی تکمیل می‌شود باید سیصد و پنجاه سال عمر نمایید.

عسل سلطنتی

زنبورهای عسل سه ماه عمر می‌کنند ولی ملکه هفت سال عمر می‌نماید علت این اختلاف نوع غذای آنها است.

ملکه عسل مخصوصی می‌خورد که دارای اکسیر طول عمر است و هر کس آن عسل را بخورد عمرش طولانی می‌شود. این اکسیر را زنبور از گلها می‌گیرد پس اگر شما هم از گلها بخورید

بدون شك عمر شما زياد خواهد شد.

چه عواملی عمر بشر را کوتاه کرده است

خدا لعنت کند شیطان را - این همه آتش از گور او بلند می شود. آنروز که انسان را با آن همه حقه و نیرنگ از بهشت بیرون کردند و برای مجوز عمل خود يك بهانه بیچگانه تراشیدند هیئت حاکمه بهشت که از هوش و فراست بشر آگاه بودند از ترس آنکه مبادا بشر روزی به فکر تسخیر بهشت افتد و یسا زمین را بهتر از بهشت سازد دور هم جمع شده و کمیسیونی ترتیب دادند و در آن جلسه برای گمراهی اولاد آدم نقشه ها طرح نمودند و شیطان را مأمور اجرای آن کردند و او را با حفظ سمت به عنوان سفیر-کبیر و وزیر مختار با اختیارات تام مأمور زمین نمودند. انتخاب شیطان بسیار شایسته و قابل تحسین بود زیرا نامبرده مأموریت قبلی خود را که عبارت از فریب آدم بود به خوبی انجام داده بود.

فردای آنروز که جناب شیطان برای کسب اجازه مرخصی به حضور امپراتور بهشت شرفیاب شد اجازه خواست مقداری گوشت و قدری آتش و چند متخصص و کارشناس در رشته های مشروب سازی، کشت توتون و سایر مواد مخدره از جهنم با خود به زمین بیاورد.

من که این داستانهای واقعی را برای شما می نویسم هنوز نمی دانم در بین متخصصین اعزامی، کارشناس تهیه ادویه مصنوعی و ویتامینهای ساختگی هم وجود داشت یا نه.

آیا این متخصصین بعداً وارد زمین شدند یا خود بشر آنها را تربیت کرد یا شیطان خودش به این فنون آشنا بود؟

اینها قسمتهایی است که بشر آینده باید آنها را کشف و منتشر سازد. به هر حال جناب شیطان با اختیارات تام و آن هدایای ظاهر فریب و متخصصین و کارشناسان خود به سوی زمین حرکت کرد.

اثر آتش

درخون شما تعداد زیادی موجودات زنده وجود دارند که سر بازان مدافع بدن شما هستند و هر گاه میکرب یا سمی وارد بدن شود این سر بازان مدافع از سنگرهای خود بیرون ریخته و به سوی دشمن می‌شتابند و از اثر نامطلوب آن جلوگیری می‌نمایند.

این سر بازان مدافع تعدادشان در موقع عادی درخون ثابت است ولی همینکه احساس خطر نمایند از قوای ذخیره استفاده کرده بر تعدادشان افزوده می‌شود.

تجربیات و امتحاناتی که اخیراً توسط عده‌ای از غذاشناسان به عمل آمده معلوم شده است که وقتی غذای پخته وارد بدن شود اثرش مانند مواد سمی و میکربها می‌باشد یعنی بر تعداد سر بازان مدافع خون افزوده شده از قوای ذخیره کسر می‌گردد.

از این تجربه این نتیجه به دست می‌آید که خوردن غذای پخته سر بازان ذخیره بدن را تحلیل برده و در موقع لزوم یعنی موقعی که میکرب یا سم وارد بدن شود نمی‌توان از وجود آنها چنانچه باید و شاید استفاده نمود به همین دلیل کسانی که غذای پخته می‌خورند، مقاومتشان در مقابل سموم و امراض مقدار زیادی پایین آمده زود مسموم یا بیمار می‌گردند

با این نقشه شیطان مبارزه کنید

شیطان آتش را از جهنم به این امید برداشته به زمین آورد

که انسان را همیشه علیل و ناتوان نگاه دارد و قوه دفاع را از او بگیرد تا به آسانی بتواند نقشه‌های شوم خود را عملی سازد. از طرف دیگر خداوند به انسان عقل و شعور و از آن بالاتر علم و دانش داد تا به توسط آنها نقشه‌های شوم شیطان را شناخته و با آنها مبارزه نماید.

من اکنون شیطان را می‌بینم که در برابر دانش اولاد آدم مات و مبهوت ایستاده و نقشه پلید خود را بی‌اثر می‌بیند زیرا به تجربه ثابت شده است که اگر در لابلای هر لقمه غذای پخته یک پرسبزی یا یک قطعه کوچک میوه خام گذاشته شود تأثیر سوء آتش از بین رفته و نقشه پلید شیطان بدون اثر می‌گردد.

عمل پیشینیان

پدران و پیشینیان ما ایرانیان بدون آنکه از این تجربیات آگاه باشند غذای خود را با زعفران خام رنگین می‌نمودند و با هر لقمه سبزی و یا پیاز خام تناول می‌کردند چنانکه یکی از مورخین قدیم یونان در شرح حال کوروش کبیر می‌نویسد که او و سربازان رشیدش غذای خود را با سبزی بولاغ اوتی می‌خوردند و شجاعت و سلامتی خود را مربوط به خوردن آن می‌دانستند. بولاغ اوتی یک نوع شاهی است شبیه تره تیزک که در نزدیک چشمه‌ها و قنات‌ها می‌روید و دارای فواید زیادی است.

اثر غذای خام

طبیعت در میوه‌ها و سبزیها که غذای واقعی هستند تشعشع مخصوصی قرار داده است که در حکم اسم شب و اجازه ورود است.

این تشعشع در اثر حرارت از بین می‌رود و چون غذای پخته فاقد پروانه ورود است همینکه داخل دهان شود حس ذائقه آنرا یلک جسم خارجی تصور کرده ورود آنرا به مغز گزارش می‌دهد و از آنجا دستور حمله به سر بازان مدافع صادر می‌گردد ولی اگر در وسط هر لقمه کمی غذای خام باشد تشعشع آن به عنوان پروانه ورود کافیت و اثر سوء آتش را از بین می‌برد.

آتش دشمن ویتامینهاست

یکی دیگر از مضار پختن، فساد ویتامینها می‌باشد. عده‌ای از ویتامینها در اثر حرارت فاسد شده و از بین می‌روند مانند ویتامین ث و دسته دیگر در آب حل شده و دور ریخته می‌شوند مانند ویتامینهای ب و پ که در صفحات بعد ضمن تشریح ویتامینها، در اطراف این موضوع مفصلاً بحث می‌نماییم فقط در اینجا توصیه می‌کنیم که تا می‌توانید از خوردن میوه‌ها و سبزیهای خام استفاده کنید و میوه‌های بهشتی را با آتش جهنمی نسوزانید.

علاوه بر ویتامینها مواد مفید دیگری در خوراکیها موجود است که در اثر حرارت از بین می‌رود و قسمتی از آن را که مربوط به مبارزه با پیری و داشتن عمر طولانیست خواهیم نگاشت.

سعادت بشر

حالا که دیدید پیری عواملی دارد که سن در آن به هیچوجه دخیل نمی‌باشد بیایید با هم عهد و پیمان ببندیم که برای نجات بشر از آفت پیری دست به کار شویم و کاری کنیم که از این پس انسان سعادت‌مند گردد.

ما می‌خواهیم دنیای نوینی بسازیم که در آن مرگ و میر

به ندرت اتفاق افتد. مامی خواهیم مردمی درست کنیم که حداقل عمر آنها از صد سال بیشتر باشد. مامی خواهیم پیران ما مردان کار و مظهر فعالیت باشند نه مومیایی متحرک.

ما ازدیدن قیافه‌های پرچروک و عینک‌های کلفت و سمعک‌های بی‌ریخت و دندان‌های عاریه و قندهای خمیده و آدم‌های عصا به دست خوشمان نمی‌آید، مامی خواهیم هموطنان ما درصد سالگی هم چابک باشند و قرن نوین خود را به عیش و نوش بگذرانند.

انجمن مبارزه با پیری

اگر شما هم با این افکار ما موافق می‌باشید و مرامنامه ما را می‌پسندید در هر کجا هستید خودتان را عضو انجمن مبارزه با پیری بدانید و برای جوان شدن و جوان ماندن خود و هموطنان خویش اقدام نمایید یعنی خودتان به مرامنامه جمعیت (این کتاب) عمل کنید و دیگران را هم به جوان شدن و جوان ماندن تشویق نمایید.

چگونه جوان شدم

کسانی که مرا می‌شناسند می‌دانند که موی سرم از هجده سالگی شروع به سفید شدن نمود به طوری که در سن سی و پنج سالگی موی سیاه در بین آنها دیده نمی‌شد و از آن پس شروع به ریختن کرد و مقداری از سرم بی‌مو و طاس گردید.

گاهگاهی موی سرم را رنگ می‌کردم و با کمک شانه موهای بلند جلوی سرم را روی طاسی می‌پوشاندم ولی معدک رازم زودفاش می‌شد و طاسی از دور آشکار می‌گردید؛ درابروهای من هم یکی دو تا موی سفید پیدا شده بود ولی سفیدی ریش زیاد

مراحم من نبود زیرا پیشینیان تیغ را برای این کار اختراع کرده بودند. چشمم دور را خوب نمی دید، دندانهایم شروع به کرم خوردن و ریختن کرده بود، پشت گردنم مبتلا به اگزما بود و گاهگاهی جوشهای چرکی پیدا می کرد و دملهایی می زد که شبیه به کفگیرك بود و پنج شش دهانه پیدا می کرد.

از طفولیت مبتلا به تنگی نفس بودم و قادر به راه رفتن در سربالایی نبودم. در بازو و سینه و کشاله های رانم لکه های کبود و قرمز پیدا شده و روز به روز زیادتر می شد، شکمم مانند طبلی برآمده پراز چربی بود، قلبم دائماً می زد، بعد از غذا معده ام نفخ می کرد و پس از مدتی ناراحتی احساس گرسنگی می نمودم. مبتلا به پا درد شدیدی بودم و نمی توانستم زیاد راه بروم؛ شب و روز مبتلا به سردرد بودم و غالباً زکام می گرفتم، سرفه کردن برای من يك امر عادی بود، حوصله کتاب خواندن و چیز نوشتن نداشتم.

حالا جوان شده ام

حالا نصف موهایم مشکلی شده است و آنچه ریخته بود درآمده است.

در اینجا ناگزیرم پیش شما اعتراف کنم که در این راه قصور کرده ام و غذاهای مخصوصی که برای مشکلی شدن مو می باشد نخورده ام زیرا من از موی سفید ناراحت نیستم و آنرا نشانه پیری نمی دانم.

چشمم برخلاف سابق دور و نزدیک را به خوبی می بیند و هنگام مطالعه ذره بین و عینک به کار نمی برم.

به راحتی نفس می کشم و سینه ام خس و خس نمی کند. اگزمای پشت گردنم به کلی خوب شده است و لکه های بدنم ناپدید گردیده

است.

قلبم کاملاً راحت و مرتب است و ترسی از سگته کردن ندارم. پیه‌های شکم تماماً آب شده و از آن طبل عظیم شکم اثری باقی نیست. نصف سابق غذا می‌خورم و غذا در بدنم کاملاً هضم می‌شود و مثل سابق هضم نشده دفع نمی‌گردد.

شکم نفخ نمی‌کند و ایجاد گاز نمی‌نماید. دیگر سرم درد نمی‌کند و پا درد ندارم. خلاصه دیروز پیری بودم و ناتوان و امروز جوانی هستم فعال و شاداب.

قطعاً می‌خواهید بدانید با پیری چگونه مبارزه کردم و چگونه عمر دوباره پیدا کردم.

در گذشته علاقه و امید به یک هفته زنده بودن نداشتم و حالا می‌خواهم تا یکصد سال دیگر زنده و جوان بمانم.

یکصد سال عمر دوباره؟!

یکصد سال عمر دوباره لذت زیاد دارد. یکصد سال پیش از دو برابر زمانی است که تا کنون طی کرده‌ام. در این مدت چه چیزها که ندیدم و چه حرفها که نشنیدم ... دیدنیها و شنیدنیهای این مدت زیاد است.

اشخاصی را می‌شناسم و دیده‌ام که بیست سال پیش به نان شب محتاج بودند و امروز میلیونها در آمد سالیانه دارند. شخصی را می‌شناسم که بیست سال پیش در یک اداره انباردار بود و امروز صدها انبار پراز کالا دارد.

جلو ضرر را از هر کجا بگیری اول منفعت است ، من هم که صد سال دیگر فرصت دارم می‌توانم از همین امروز دست به کار شوم. فرض می‌کنم که اصلاً مدرسه نرفته و درس نخوانده‌ام و از

همان راهی که آنها رفتند می‌روم و بیست سال دیگر دارای ملك و املاك زیاد می‌شوم و به قدر خاك سويس مستغلات پیدا می‌کنم و چند آسمان خراش می‌سازم.

اگر وجدان من که همیشه مانع انجام این کارهای پربرکت است این بار هم نگذاشت دنبال کسب شهرت بروم باز هم می‌توانم از این فرصت زیاد استفاده کرده و چندین کتاب مفید تقدیم جامعه نمایم و کتابهایی بنویسم که برای زندگانی مردم مفید باشد.

زیاد پرچانگی کردم

ببخشید، اگر زیاد پرچانگی کردم معذرت می‌خواهم. چند جمله معترضه کلام ما را قطع کرد حالا جلوی پیش را می‌گیرم. و بطور صریح و واضح به شما می‌گویم چه کردم تا دوباره جوان شدم و زندگانی را از سر گرفتم.

چگونه با پیری مبارزه کردم

برای اینکه جوان شوم، برای اینکه زندگانی با نشاطی پیدا نمایم، برای اینکه از بیماری و مرگ فرار کنم با پیری مبارزه کردم، يك مبارزه اصولی و بسیار ساده. اینها افسانه نیست. این کتابی که اکنون در دست شماست رمان وقصه حسین کرد نمی‌باشد بلکه يك کتاب علمی و عملی است. حالا ببینید چگونه شکم خود را كوچك کردم.

كوچك كردن شكم

بزرگی شكم برای من درد سر عجیبی بود به هر جا وارد می‌شدم قبلاً شكمم وارد می‌شد. با اینکه چربی کم می‌خوردم معذلك

روز به روز پیه‌های شکم من زیادتر می‌شد.

بزرگی شکم علامت سرمایه‌داری و مفتخوری است و برای کسی که چون من در هفت آسمان يك ستاره ندارد و صله ناجوری است.

هر وقت با شکم گنده خود برای خرید به دکانی مراجعه می‌کردم صاحب مغازه به تصور اینکه با آدم ثروتمند و خرپولی مواجه شده است قیمت جنس را چندین برابر می‌گفت. گداهای کوچه و خیابان همینکه شکم پر گوشت مرا می‌دیدند مشتریهای لاغر خود را رها کرده به سراغ من می‌شتافتند.

از طرف دیگر برای کسی که باید پای پیاده دنبال کارهای روزانه خود باشد کشیدن طبل بزرگ شکم کار آسانی نبود بزرگی شکم و پرخوری که از عوارض آن بود و نفخ بعد از غذا دست به دست هم داده قدرت حرکت و کار را از من سلب کرده بودند. فشاری که این شکم به ریه‌ها و قلب من وارد می‌ساخت بلای عظیم تری بود که هر آن مرگ را در جلو چشم من مجسم می‌ساخت و خطر سکنه بیش از هر چیز فکر مرا ناراحت کرده بود از این رو به فکر کوچک کردن شکم افتادم.

عده‌ای از پزشکان و کارشناسان برای کوچک کردن شکم ورزش را مفید دانسته، توصیه می‌کنند.

ورزش عمل مفیدی است. هر کس به ورزش عادت نماید و ورزشهای مخصوص کوچک شدن شکم را انجام دهد محال است شکمش بزرگ شود ولی آیا تصور می‌کنید يك آدم شکم گنده قادر به انجام کارهای ورزشی است خیر! ابدأ! ابدأ!

شمايك مشك پر باد را به روی شکمتان ببندید ببینید قدرت

حرکت کردن دارید؟

آدمی که شکمش را پیه پر کرده است قدرت نفس کشیدن را ندارد چه رسد که بخواند دولا و سه لا شود یا پاهای خود را تا حدود شکمش بالا آورد.

این کارها نه تنها از يك آدم شکم گنده ساخته نیست بلکه برای او خطرناک است و يك آدمی که دچار شکم و طبلی بزرگ شد نمی تواند با این وسیله خود را نجات دهد.

شکم بند

یکی دیگر از راههایی که برای کوچک شدن شکم توصیه می کنند بستن شکم بند است.

چند سال پیش برای اینکه شکم خود را کوچک کنم يك شکم بند ایرانی که دارای فنرهای سخت بود خریدم زیرا کمر بند شکم مرا تقریباً دو تا کرده بود و دارای دوشکم بودم. فکرمی کردم که این فنرها فشار کمر مرا متعادل ساخته و شکمم را یکنواخت و کوچک می کند.

شکم بند برای کوچک کردن شکم بسیار خوب است و از بزرگ شدن آن جلوگیری می کند ولی بستن شکم بند هم برای شکم دارها آسان نیست اگر دست و پا و کتف مرا با غل و زنجیر می بستند به قدر بستن شکم بند عذاب نداشتم معذلسک همه روزه هنگام خروج از منزل آن را با سختی تمام می بستم و تا ظهر فشار آن را تحمل می نمودم.

سخت ترین مصائب این است که شکم انسان گنده و پریه باشد و مجبور باشد با شکم بند آنرا تحت فشار قرار دهد و بهترین لذت موقعی است که آن را باز کند و چند نفس به راحتی بکشد. با همه زجرها و سختیها باز هم اگر تحمل این عذاب الیم

مختصر تأثیری در کوچک شدن شکم داشت به زحمتش می‌آرزید و من راضی بودم اما افسوس که روز به روز شکم من بزرگتر و سخت‌تر می‌شد و شکم بند جزئی تأثیری در آن نداشت. یکی از دوستان من که دارای شکمی گنده بود برای کوچک کردن آن یک شکم بند خرید و آنرا بقدری محکم بست که مبتلا به فتق شد و روده‌های او، که راهی به جلو آمدن نداشتند به سمت پایین سرازیر شدند، ناگزیر پیش جراح رفت و تحت عمل قرار گرفت.

سرگذشت این شخص برای من درس عبرتی بود و جرأت محکم بستن شکم بند را نداشتم و اطبا گفتند همیشه شکم بند باید توأم با فتق بند باشد. باری اگر بخوام سرگذشت شکم بند و بلاهایی که سر شکم گنده‌ها می‌آورد شرح دهم باید یک کتاب بنویسم و وقت شما را بگیرم. بهتر است که از حاشیه صرف نظر کنم و به اصل پردازم.

دستورهای دیگر

برای کوچک کردن شکم و لاغر شدن دستورهای دیگری هم وجود دارد که عده‌ای از پزشکان نیز به آن معتقد بوده و توصیه می‌نمایند. بدترین دستورها امساک و نخوردن غذاست؛ عده‌ای تصور می‌کنند چاقی و شکم گندگی نتیجهٔ پرخوری است و اصرار دارند که با امساک و نخوردن می‌توان آنرا معالجه کرد. دستور دیگر خوردن و تجویز داروهایی است که برای این کار ساخته‌اند و اساس اغلب آنها اکسیژن متراکم است. این داروها هم بی‌فایده بوده و خوردن آنها خطرناک است.

کندر و انزروت

در بین داروهای قدیمی جویدن کندر و انزروت بی فایده نیست و کمی پیه شکم را آب می کند ولی ادامه آن مؤثر نیست از طرف دیگر طبق آزمایشهایی که شده است جویدن کندر در حالی که کمی پیه شکم را آب می کند وزن شخص را بالا می برد. این دستورهایی بود که معمولاً برای کوچک شدن شکم می دهند و نه تنها مفید نیست بلکه خطرهایی هم در بردارد.

بهترین دستور برای لاغر شدن و کوچک شدن شکم

بهترین دستور برای کوچک شدن و لاغر شدن انحصار صبحانه به خوردن میوه است مخصوصاً به میوه های کم قند و کم چربی. اگر می خواهید لاغر شوید و شکم شما کوچک شود باید مدتی صبحانه خود را به خوردن میوه اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگری نخورید.

بهترین میوه برای اینکار مرکبات و انواع آلو و گوجه و گلابی است و بقیه میوه ها نیز در این مورد مفیدند. وقتی شما چند روز صبح میوه مثلاً لیمو یا پرتقال خوردید و تا ظهر غذای دیگری نخوردید مشاهده خواهید کرد که پیه های شکم شما آب شده و می توانید ورزش نمایید و شکم بند ببندید. دیگر برای شما ورزش عملی است و خطری برای قلب شما ندارد. بستن شکم بند دیگر برای شما عذاب الیم نیست و با بستن آن خطری متوجه سلامتی شما نمی شود و نفس تنگی به شما دست نمی دهد.

چرا خوردن میوه در صبح لاغر می کند

قبلاً باید بدانیم همانطور که نباتات در روز نشوونما کرده

و شب می خوابند سلولهای بدن ما هم همین عمل را دارند.
 حیوانات هم مانند نباتات روز با کمک نور آفتاب و مواد
 غذایی پرورش می یابند - روز قد می کشند - روز بزرگ می شوند
 و مخصوصاً باید بگوییم روز چاق می شوند و روز درشت می گردند،
 روز عضلات خود را قریه می سازند.

پس غذایی که روز جذب بدن شما شود به بدن می چسبد و
 آنچه شب جذب شود می سوزد.

از طرف دیگر تنها قندها و چربیها هستند که می توانند در
 بدن ایجاد پیه و ذخیره نمایند.

وقتی شما صبح میوه ترش بخورید غذایی خورده اید که
 دارای بهترین ویتامینها و فلزاتی است که در عمل ساختمان و ترمیم
 سلولها نظیر ندارد.

دستگاههای ترمیم و سازنده بدن به کمک نور آفتاب و این
 عوامل ساختمانی مشغول کار می شوند و چون در این میوه قند و
 چربی نیست برای سوخت و ساختمان از ذخیره های بدن استفاده
 نخواهند کرد.

تقویت قلب

اغلب چاقها و شکم گنده ها قلبی ضعیف دارند. پیشینیان
 تصور می کردند که چاقی مسئول ضعف قلب آنها است ولی امتحانات
 جدید دانشمندان عکس این موضوع را ثابت کرده است و چند
 پزشک عالیمقام به این نتیجه رسیده اند که چاقی عارضه ای است که
 از ضعف قلب به وجود می آید.^۱

وقتی قلب رنجور شد و نتوانست وظیفه خود را که آبیاری

۱ - عده ای هم چاقی را نتیجه عارضه ای در پیاز مغز می دانند.

و شستشوی بدن است به خوبی انجام دهد گل ولای در بدن جمع می شود و شخص را چاق نشان می دهد و از این رو می توانیم بگوییم که بهترین وسیله برای لاغر شدن معالجه قلب است و این موضوع با خوردن میوه در صبح میسر است و پس، زیرا میوه ها مخصوصاً مرکبات دارای پتاسیم می باشند که تأثیر نیکویی در قلب دارد، و انگهی وقتی صبحانه شما به میوه منحصر شد چای و قهوه که اثر سوء روی قلب دارند نمی خورید.

یکی دیگر از نتایج مفید میوه خوری در صبح این است که شما صبح غذایی می خورید که با آتش کشته نشده و با ورود آن به دهان شما سر بازان مدافع بدن شما یعنی گویچه های سفید خون ضایع نمی شوند و در نتیجه فشاری از این حیث به قلب وارد نمی شود.

فقط با خوردن غذا لاغر شوید

این دستور که متکی به غذا خوردن است با دستورهای دیگر فرق فاحش داشته و اثری حتمی و مؤثر دارد.

من به شما می گویم غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران می گویند امساک نماید و از این راه خود را ضعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است گردید. در عالم هستی لغتی خطرناکتر از رژیم نیست.

شبهای غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شما اگر مفصل شد عیبی ندارد.

این بدترین دستورها است و نه تنها لاغر نمی کند بلکه ضررهای بسیار دارد و سرانجام شخص را چاقتر می نماید.

اما طبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده می کنید و ناهار و شام هر چه می خواهید می خورید.

حالا اگر می‌خواهید واقعاً لاغر شوید برعکس آنچه تا به حال شنیده‌اید برنج ساده و سایر مواد نشاسته‌ای و پرچربی را شب میل نمایید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته‌اند میوه صبح طلا است.

اجداد ما چنین می‌کردند

اجداد ما تقریباً همین عادت را داشتند. برنج را شب می‌خوردند. روزها آبگوشت یا کباب، آش و امثال اینها می‌خوردند و اگر پلو خور بودند غذای شبشان برنج بود و چنانکه می‌دانید بیماری چاقی و سکته قلبی در بین آنها کمتر از امروز بود.

از آمیزش روز بر حذر باشید

فایده دیگری که از این بحث می‌گیریم این است که آمیزش انسان باید منحصر به شب باشد زیرا روز دستگاه‌های سازنده بدن به کمک نور آفتاب مشغول کار می‌باشند و آمیزش آنها را منحرف می‌کند. پس اگر می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید از آمیزش روز حتی المقدور خودداری کنید.

دستور برای چاق شدن

اگر لاغر و خشکیده هستید شما هم می‌توانید با این دستور چاق شوید، خودتان می‌توانید بهترین دستور را برای چاق شدن پیدا کنید. صبحانه میوه‌های بسیار شیرین از قبیل انگور-کشمش-خرما-انجیر-توت تازه یا خشک بجوید، به این صبحانه می‌توانید نان کامل، پنیر، عسل و کره اضافه کنید و حتی می‌توانید مانند مازندرانها کته با ماست و پنیر و مغز گردو و یک میوه میل نمایید.

انگور، هم چاق می کند و هم لاغر

اگر لاغر هستید با خوردن انگور چاق و اگر زیاد چاقید با خوردن این میوه لاغر می شوید.

بهترین دستور برای استفاده از انگور این است که چاقها صبح انگور ترش و لاغرها انگور خیلی شیرین میل نمایند و نیز باید بدانید که انگوری که صبح خورده شود ذخیره بدن را زیاد می کند و آنچه شب خورده شود می سوزد و ذخایر اضافی را می سوزاند.

خاکشی

بطوری که قبلاً اشاره کردیم لاغری و خشکیدگی زیاد نتیجه زیادی ترشح سبب آدم است زیرا زیادی ترشح این غده در بدن تولید حریق می کند و تمام ذخایر را می سوزاند.

بهترین غذا برای خنثی کردن و کم نمودن این ترشح خاکشی «خاکشیر» می باشد. اگر ترشح این غده در شما زیاد است یعنی زیاد لاغر هستید همه روزه به طور صبحانه مقداری خاکشی به هر نحو که دوست دارید میل نمایید.

بعلاوه این خوراک به مزاج شما لینت می دهد و اشتهای شما را باز می کند و معده را جارو می نماید.

همچنین ترشح بزاق را زیاد کرده مواد نشاسته ای را بدل به قند ساخته قابل هضم و جذب می سازد.

خاکشی بهترین معالج بواسیر است و خوردن آن مانع ابتلا به این بیماری است.

روزه چه فوایدی دارد؟

یکی از فواید روزه تصفیه بدن و لاغر شدن است ولی خوردن سحری آنهم به مقدار زیاد از غذاهایی مثل پلو و خورشهای چرب سبب شده است که ما از این عمل مفید نتیجه معکوس بگیریم.

اگر می خواهید از روزه استفاده کنید سحری جزمیوه چیزی دیگر نخورید و شب هنگام افطار هر چه می خواهید بخورید و بعد نتایج معجزه آسای این عمل را ببینید.

بیماریهای خود را معالجه کنید

چاقی و لاغری مفرط امراضی هستند که بایستی ریشه آنها را پیدا کرد و آنها را چاره نمود.

دستوری که در بالا ذکر کردیم بسیار مفید است و اشخاص را اصلاح می کند و مخصوصاً خوردن میوه صبح بسیاری از امراض را معالجه می نماید ولی چاره اصلی، مرتب کردن ترشحات داخلی مخصوصاً ترشحات غده زیر گلو می باشد و چنانکه می دانید این غده را سیب آدم می گویند.

سیب آدم

در زیر گلو شما غده ای وجود دارد که برجستگی آن در نزد غده ای مخصوصاً اشخاص لاغر نمایان است.

زیاد شدن ترشحات این غده در بدن تولید آتش سوزی کرده و آنها را لاغر می سازد و برعکس آن موجب چاقی می باشد. پس برای اینکه شخص متوسط و معتدلی باشید باید کاری

کنید که ترشح این غده معتدل شود.

از شبه فلز ید کمک بگیرید

ید یکی از شبه فلزات است که خوردن آن برای اعتدال ترشح سبب آدم ضروری است.

ولی متأسفانه روز به روز آبهای رودخانه‌ها این شبه فلز را از روی سطح زمین حل کرده و به دریا می‌برند و ما برای جستجوی آن باید به سراغ دریا‌های آزاد و اقیانوسها برویم.

دریاچه رضائیه خودمان مقدار کمی از این شبه فلز دارد. میوه‌ها و سبزیهایی که با آب دریا آبیاری شوند از این نظر بسیار مفیدند و همچنین اگر نمک دریا را به عنوان کود به آنها دهند.

ماهیها و صدفهای دریایی مقداری ید دارند و خوردن آنها مشروط بر این که زیاده روی نشود بسیار مفید است ولی شرط اساسی این است که این غذاها را با آب لیمو بخورید.

در اروپا ماهی فروشها و صدف فروشها لیمو هم می‌فروشند و دانشمندی در این مورد می‌گوید سم را با ضد سم می‌فروشند.

توت فرنگی - گوجه فرنگی - تره - ترتیزک - شاهی - بولاغ اوتی - ترب - تربچه دارای ید می‌باشند.

آب دریا بنوشید

خوردن يك قاشق چایخوری آب دریا برای کسانی که دور از دریا زندگانی می‌کنند تقریباً ضروری است.

در کشورهای متمدن در داروخانه‌ها آب دریا را تصفیه کرده و به مردم می‌فروشند.

نمک دریا

اگر تهیه آب دریا برای شما میسر نیست نمک دریا تهیه کنید و اگر به نمک دریای آزاد دسترسی ندارید از نمکهای بیکران دریاچه رضائیه استفاده کنید.

این دریاچه ذخیره‌ای متجاوز از سی میلیون تن نمک دارد و در آن مقدار کمی ید و برم موجود است.

آرد دریا

غذاشناسان اکنون مشغول تهیه یک ماده غذایی به نام آرد دریا می‌باشند.

ممکن است پرسید مگر دریا هم آرد دارد؟ بلی و الا باید پرسید ماهیها با چه تغذیه می‌کنند؟

دریک استخر یا مرداب ممکن است صدها هزار ماهی ریز و درشت زندگانی نمایند غذای این همه موجود زنده از کجا می‌آید؟

ماهی که در آب انبار یا حوض شماست چه می‌خورد؟ در هر گوشه دریا میلیاردها ماهی کوچک و بزرگ وجود دارد، غذای اینها از کجا می‌آید؟

ممکن است بفرمایید ماهیهای بزرگ ماهیهای کوچک را می‌خورند، صحیح است ولی ماهیهای کوچک چه می‌خورند؟ اینها که دیگر گوشتخوار نیستند و انگهی تمام ماهیهای بزرگ مخصوصاً ماهیهای حلال، گوشت نمی‌خورند بلکه با آرد دریا تغذیه می‌نمایند.

آرد دریا چیست؟

اگر يك قطره آب حوض یا دریا را زیر میکروسکپ بگذارید در آن میلیاردها موجودات زنده ذره بینی خواهید دید که اکثراً از نوع نباتات می باشند.

این موجودات يك سلولی خلاق الساعه می باشند یعنی يك جفت اینها پس از چند روز از میلیارد تجاوز می نمایند.

این موجودات مانند سایر نباتات از آب و هوا تغذیه می کنند و املاح مورد نیاز خود را از نمك دریا می گیرند.

این گیاههای يك سلولی دارای مواد سفیده ای - کمی قند - کمی چربی و ویتامینهای بسیارند و چون در آب دریا زندگی می نمایند و این آب دارای نود و يك عنصر مفید است یعنی تمام املاح زمین به مرور حل گردیده و به دریا ریخته شده است لذا در ترکیب بدنشان همه فلزات و شبه فلزات مفید وجود دارد.

در هر لیتر آب دریا در حدود پنج تا شش میلی گرم از این موجودات وجود دارد و می توان از هر متر مکعب آب دریا تقریباً پنج گرم آنرا به دست آورد.

غذای ایدآل بشر

این آرد غذای ایدآل بشر است زیرا صد درصد خاصیت غذایی دارد و آنچه برای زندگانی لازم و ضروری است در آن جمع است. از طرف دیگر چنانکه قبلاً گفتیم این موجودات خلاق الساعه می باشند و آب دریا چشمه لایزال آنهاست و هر چه بگیریم تمام شدنی نبوده و به زودی با توالد و تناسل جای آن پر می شود.

از طرف دیگر مقدار آب دریا بسیار زیاد است و می‌توانیم هر روز میلیاردها تن از این آرد را از يك گوشه دریا بگیریم و تمام ساکنین زمین را چه انسان و چه حیوان با این آرد غذا دهیم و حتی به جای کود به نباتات بدهیم و خلاصه بشر را از گرسنگی نجات بخشیم.

از نظر تنوع غذایی هم این آرد قابل تحسین است زیرا موجودات ذره‌بینی دریا يك نوع و دو نوع نیستند و با خوردن يك قاشق از این آرد ما بیش از ۲۱ نوع غذا به دست می‌آوریم.

اثر ویتامینهای ب در اصلاح سیب آدم

تأثیر نیکوی ویتامینهای ب در مرتب کردن ترشحات سیب آدم قابل تحسین است. پس خوردن میوه‌ها و سبزیهائی که از این ویتامینها زیاد دارند در متعادل کردن وزن انسان بسیار مؤثر می‌باشند.

به سراغ نخود مغز بروید

برای اینکه معتدل شوید یعنی اگر چاقید لاغر شوید و اگر لاغرید چاق گردید باید به سراغ سلطان غدد یا فرمانفرمای کل بدن یعنی نخود مغز بروید زیرا این غده كوچك كه به اندازه يك نخود است دارای دوازده ترشح می‌باشد که یکی از آنها كلك برای سیب آدم است. کسانی که پیه در بدنشان زیاد شود سلطان غدد آنها تنبل می‌گردد و در حقیقت تمام غدد آنها خوب کار نمی‌کند. یکی از غددی که در این موقع تنبل شده و از کار می‌افتد غدد تناسلی است و روی این اصل است که قوای تناسلی اشخاص چاق زودتر از اشخاص لاغراز کار می‌افتد و زنان چاق مرد صفت

و مردان چاق زن صفت می باشند.

تأثیر کندرو انزروت

در چند صفحه قبل اثر کندرو و انزروت را در آب کردن پیه های شکم اشاره کردیم و اکنون در دنبال آن باید بگوییم که این مواد دارای هورمونهای گیاهی هستند که در مرتب ساختن ترشح نخود مغز تأثیر نیکو دارند.

خوردن کندرو و انزروت مخصوصاً طعم تلخ آنها برای سلطان غدد بسیار مفید است.

پزشکان قدیم ایران به کسانی که دچار اختلالات مغزی و قوای تناسلی بودند کندرو و انزروت می دادند.

این مواد در معالجه بیماری که مبتلا به عنن و سیلان منی هستند بسیار مؤثر است.

کسانی که از سرعت انزال شکایت دارند دارویی مفیدتر از کندرو پیدا نخواهند کرد.

علاوه بر کندرو و انزروت برای کمک به نخود مغز - مصطکی - بادرنجبویه - ریشه ابرساو - دم کرده گل گاوزبان بسیار مفید است.

برای اشخاص چاق خوردن مختصری زنجبیل - دارفلفل و دارچین اثر نیکو دارد.

اشخاص خیلی لاغر هم باید نخود مغز را تقویت کنند و برای این کار بعضی از گیاهان قدیمی از قبیل انتمون شامی - بوزیدان و اسطوخودوس بسیار مفید است و از اینها بهتر پوست کدو - تخم خرفه - تخم خیار - تخم کاهو - تخم گشنیز و هسته انار می باشد.

تأثیر ویتامینهای ب در لاغر شدن

ویتامینهای ب در لاغر شدن و ذوب کردن پیه‌های اضافی اثر نیکویی دارند زیرا به تجربه ثابت شده است که ترشحات غده سبب آدم بدون وجود این ویتامینها نمی‌توانند کاری انجام دهند. این ویتامینها در اکثر خوراکیها مخصوصاً در جو، ارزن، هویج، اسفناج، بلال، کلم، مخمر آبجو، شیر، سبزیجات تازه، ماست و همچنین سیرابی، شیردان، دل و قلوه و جگر موجود است و بهترین راه به دست آوردن آنها آب سبوس‌گندم و جو و برنج است.

طرز تهیه آب سبوس

نیم سیر پوست چلتوك برنج یا گرد چلتوك یا سبوس‌گندم یا جو را در آب گرم خیس کرده پس از ۲۴ ساعت آنرا با پارچه یا الك صاف کرده به آن کمی آب لیمو زده و این نوشابه گوارا را با غذا میل نماید.

پوست چلتوك و سبوس‌گندم - جو و ارزن دارای خواص بسیار است که بعداً آنرا شرح خواهیم داد.

داروهای مشهی

هیچوقت سمومی را که در شیشه کرده و به نام داروی اشتها آور می‌فروشند نخورید زیرا اشتها را باید با غذا تحریک کرد. کسانی که صبح میوه می‌خورند معمولاً اشتهای خوبی پیدا می‌نمایند ولی بازهم استفاده از این غذاها اشتها آور بسیار مفید است.

ماست و گوجه فرنگی

يك دانه سير را اول روی زنده بکشید بعد گوجه فرنگی را به رنده بمالید تا کاملاً رنده شود بعد آن را با هم وزن آن ماست مخلوط نمایید و اگر هوا گرم است يك تکه یخ در آن انداخته میل نمایید. ممکن است آنرا در یخچال بگذارید و یا به صورت بستنی در آورده میل کنید. در هر حال این یکی از بهترین غذاهای اشتها آور است، هر طور دوست دارید آنرا عمل آورید. اگر در ماست کمی کا کوتی ریخته باشید گواراتر و اشتها آورتر است.

سوپ چلتوك

نیم سیر چلتوك برنج را در آب ریخته کمی آب لیمو یا آب غوره به آن زده بجوشانید بعد آنرا با الك یا چای صاف کن یا پارچه ای تمیز صاف کنید و قبل از غذا بخورید. اگر می خواهید کمی خوشمزه تر باشد می توانید بعد از صاف کردن در آن کلم - پیاز - هویج و کمی سیر بیفزایید.

سوپ و اشکنه سبوس

تهیه این غذاها مانند سوپ چلتوك است منتها به جای چلتوك سبوس گندم یا جو به کار می برند. سبوس ارزن هم بسیار مفید است.

سن خود را فراموش کنید

ما شما را جوان می کنیم، خواه آدمی شصت ساله باشید

خواه شخصی صد و پنجاه ساله، برای ما خردسال و سالخورده فرقی ندارد.

چیزی که در این مبارزه اهمیت ندارد سالهای عمر است. این کارگاهی است که ماشینهای معیوب را تعمیر می کند و کاری به این ندارد که این ماشین يك سال کار کرده یا صدسال. به کلفتی عینک فلان دختر ده ساله نگاه کنید و تصدیق بفرمایید که چشم این دختر ده ساله از چشم مادر پنجاه ساله اش پیرتر است.

پیری هزاران دلیل و برهان دارد و چیزی که در آن هیچ تأثیر ندارد سن و سال است.

پس شما اگر می خواهید جوان باشید و عمر دراز نمایید و حوادث آینده را ببینید قبل از هر چیز سن خود را فراموش کنید و یأس و ناامیدی را کنار بگذارید و امیدوار باشید تا به زودی به سرچشمه مقصود برسید.

نگوید من ذخیره کافی برای صد سال عمر کردن ندارم. شما جوان می شوید و قوه کار کردن پیدا می نماید و با فکری صائب و استفاده از تجربیات گذشته پول پیدا می کنید و زندگی باسعادت برای خود درست خواهید کرد.

جوان شدن هم برای شما خرجی ندارد، همان هزینه روزانه ای که دارید برای رسیدن به این هدف کافی است.

ما کاری خواهیم کرد که شما با حداقل خرج، سود زیادی دریافت دارید.

يك خیاط ماهر با دو متر و نیم پارچه يك دست کت و شلوار قشنگ و خوش ریخت برای شما می دوزد در صورتی که خیاط ناشی از شما سه متر پارچه گرفته و نیم متر آن را از دم قیچی گذرانده

بقیه را يك دست لباس بد فرم درست می کند.

شما هم اگر در غذا خوردن و غذا پختن ناشی باشید مقادیر زیادی گوشت - برنج - سبزی و روغن را خراب کرده و غذایی می خورید که قابل جذب نیست ولی اگر در فن غذا شناسی ماهر باشید با خرج کمتر و مفردات بیشتر طوری تغذیه می کنید که از آنچه می خورید فایده ای دریافت دارید و ضرری متوجه سلامتی شما نگردد.

پیش به سوی جوانی

حالا اگر واقعا مصمم شدید که جوان و سالم باشید همراه من حرکت کنید تا شما را به سرچشمه آب زندگانی هدایت نمایم. راه ما بسیار صاف و هموار است.

پیاده پیش می رویم

حالایم خواهیم حرکت کنیم. زاد و توشه زیادی لازم نیست زیرا راهی که به سوی آب زندگانی پیش می رود جاده آباد و پربرکتی است. در بین راه باغها و مزارع سبز و خرم زیاد است و در کنار جاده ها کافه ها و رستورانهای کافی وجود دارد و بهترین غذا را به قیمت مناسب به شما می فروشند. به مناظر اطراف جاده نگاه کنید و از زیباییهای طبیعت استفاده نمایید و شاد باشید. با هم بگویید و بخندید و سعی کنید پایکوبان به حجله مقصود وارد شوید، ببینید چقدر هواملایم و لطیف است - مهتاب اشعه نقره - فام خود را بیدریغ بر روی زمین پخش کرده است.

درست است که عده ای شیاد و کلاهبردار تمام این زمینهای خدا را به نام خود ثبت داده اند و نمی گذارند دیگران از آنها