

استفاده کنند.

اما خوشبختانه نتوانسته‌اند استفاده از مناظر زیبا و استشمام از هوای آزاد و اشعه‌ی ماه و خورشید را در انحصار خود در آورند. اگر هوای آزاد و اشعه‌ی خورشید و مهتاب قابل احتکار بود هم اکنون برای هر نفسی که می‌کشیدیم مجبور بودیم مبلغی به این دزدان سرگردنه باج بدهیم.

حالا که طبیعت مواهب خود را مجاناً در اختیار شما قرار داده است و شیادان هم نتوانسته‌اند آنها را احتکار کنند و به قیمت گزاف به شما بفروشند به شکرانه‌ی این نعمت خوش باشید و از هدایای طبیعت استفاده کنید.

سموم را از بدن خود دور کنید

فراموش نفرمایید که ما عازم مکان مقدسی هستیم، سرزمینی که طبیعت آب زندگانی را در آن قرار داده است بقدری محترم است که ورود اشخاص پلید و ناپاک به این جایگاه مقدس ممنوع می‌باشد.

شما بایستی هم‌اکنون دارای روحی پاک و جسمی تمیز باشید - سمومی که در بدن شما جمع شده است باید خارج شود و پاک و منزّه شوید تا لیاقت دست زدن و نوشیدن آب زندگانی را پیدا نمایید.

سوء تغذیه و سوء عمل ممکن است در بدن شما مسمومیت‌هایی تولید کرده باشد، باید با خوردن غذاهای پاک و گوارا این زهرهای خطرناک را از بدن خود خارج سازید تا شایسته‌ی این مقام گردید.

سم هورمونها

ترشحاتی که از غدد خارج می‌گردد هورمون نامیده می‌شود. شما غدد زیادی دارید، هر کدام اینها ترشحات مختلفی دارند: این ترشحات همیشه بایستی در حال اعتدال باشد یعنی با خوردن غذاهای متنوع و مناسب آنها را معتدل سازید.

انسان قوه خلاقه ندارد و بایستی احتیاجات بدن خود را از گیاهها و خوراکیها بگیرد.

علم غذا شناسی تازه پیدا شده و هنوز در مراحل کودکی است هنوز هورمونهای نباتی به خوبی کشف نشده‌اند و ما نمی‌دانیم این غذایی را که می‌خوریم دارای کدام هورمون است.

پزشکان قدیم ایران با اینکه از علم غذا شناسی بی‌اطلاع بودند روی تجربیات عمیق خود فواید خوراکیها را به خوبی می‌دانستند.

سموم کلیه

سوء تغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا و همچنین خوردن غذایی بیش از مقدار خوراکش در بدن انسان مسمومیتی ایجاد می‌نماید که باعث خرابی کلیه‌ها می‌گردد و چون کلیه‌ها مأمور اخراج سموم بدن هستند خرابی آنها شخص را مسموم و علیل و ناتوان می‌سازد و به امراضی از قبیل فشارخون و غیره مبتلا می‌نماید که نفس تنگی یکی از آنهاست.

برای معالجه باید از دوستان کلیه‌ها استفاده کنید.

میوه‌هایی که ادرار را زیاد می‌کنند خربزه - هندوانه خیار - و نیز تخم خربزه - تخم کشنیز - تخم گرمک - تخم خیار - تخم

خشخاش به علت داشتن هورمونهای مناسب ضد سم می باشند و شما می توانید از آنها برای اخراج سموم کلیه ها استفاده کنید ولی متوجه باشید که ازخام آنها استفاده نمایید و یا آنها را در آب خیس کرده و شیره کشیده میل نمایید، قدمه و لعاب آن نیز بسیار مفید است.

عناب - ترنجبین - سپستان - پرسیاوشان - آب کاهو -
آب هویج نیز بسیار مؤثر می باشد.
دم کرده دم گیلان و کاکل ذرت و انجیر نیز فواید بسیاری در اخراج سموم کلیه ها دارند.

سموم روده ها

تخلیه ناقص روده ها و جمع شدن غذا در آنها و گندیدن و متعفن شدن بقایای گوشتی یکی دیگر از آثارشوم سوء تغذیه است و باید با غذاهای موافق این عفونتها را برطرف ساخت.
انجیر تازه و خشک یکی از غذاهای موافق این عمل است.
خوردن ناردان، خاکشی، شکر سرخ و بهتر از همه سیر و پیاز و همچنین تنقیه با ریشه گل خطمی بهترین داروی ضد تعفن روده ها می باشد.

یبوست

غذا را به مقدار خوراکی بخورید و به داروهای طبی یعنی مسهلها بی اعتنا باشید مسلماً از شر یبوست خلاص خواهید شد.
یبوست مسأله ای است که تقریباً عمومیت دارد و غذا شناسان سعی می کنند علت واقعی این بیماری مورد ابتلاء عموم را بدانند و معتقدند که پزشکان صلاحیت تشخیص آنرا ندارند.

تقریباً سی و پنجسال قبل در پایتخت جمهوری اورگای
يك دكتر امراض كبدي كه سناتور بود زندگانی می کرد نام این
پزشك اسیالتر بود.

مدتها همسرش از بیماری یبوست رنج می برد و نمی توانست
او را معالجه کند. با سایر همکاران خود نیز در مورد زنش مشورت
می کرد ولی هیچگونه نتیجه ای از این معالجات حاصل
نمی گردید.

يك روز زنش دید كه يك نفر زغال فروش يك تکه نان سیاه
كه منظره قشنگی نداشت زیر بغل خود دارد. پرسید: این چیست؟
زغال فروش جواب داد: نان سیاه است من نان سفید نمی خورم
زیرا به من نمی سازد. من سابقاً مدتها مبتلا به یبوست بودم و حالا
مدتی است كه در نتیجه خوردن نان سیاه از شر این مرض آسوده
شده ام.

خانم نیز در مورد خودش امتحان کرد و بعد از چند روز
به کلی خوب شد و طبق قوانین امریکا از شوهرش تقاضای طلاق
کرد و گفت من ننگ دارم زن طبیعی باشم كه نتواند مرض به این
کوچکی را كه يك زغال فروش معالجه كرد درمان نماید.

یبوست و نرفتن به مستراح ظاهراً مهم نیست ولی عوارض
بسیار سختی را به دنبال دارد.

چه بسیارند اشخاصی كه مقید به رفتن به مستراح نیستند و
حتی از این عمل شرم دارند و خیال می کنند در آنجا عمل کثیفی
را انجام می دهند در صورتی كه كاملاً برعكس است در مستراح
انسان يك عمل جدی و لازم را انجام می دهد.

تخمیر مواد معدی مسمومیت ایجاد می کند و عوارض آن
عبارت است از پیدا شدن جوش روی صورت - جوشهای بزرگ

بر روی چانه - سردرد - درد شقیقه - بواسیر - ورم روده - کم خونی
خنازیر - دردهای کلیه - دردهای شکم - از بین رفتن اشتها -
استفراغ - زیادی صفرا - بالاخره افتادن دندانها.

غذاهایی که بیشتر تولید یبوست می نمایند

الکل - گوشتهای گاو - خوک - بز و خرگوش - ماهیهای
بزرگ و کنسروهای ماهی - چاشنیهای مصنوعی - خامه آردهای
نرم که سبوس آنها گرفته شده است - شوکولات - شیرجوشیده -
پنیرهای فاسد و کهنه - شیرهای غلیظ قنددار - شیرینیهای تازه -
روغنهای تقلبی پیه دار - نان سفید و بیسکویتها - شیرینیهای
خشک - رشته فرنگی.

سیبزمینی مخصوصاً سرخ کرده آن - نخود - لوبیا - باقلا
و باقلای چینی.

انواع ساندویچ - شاه بلوط بوداده - موزخام و پخته - سفیده
و زرده تخم مرغ.

میوههای رسیده که ملین می باشند

آلبالو - گیلاس و انواع گوجه و آلو - پرتقال - لیمو و
سایر مرکبات - انجیر - گلابی - انگور - هلو - زردآلو - توت -
خربزه - هندوانه - آناناس.

میوهها و گیاههایی که در یبوست بی اثر می باشند

به - سیب - عسل - نیشکر - زیتونی که روغن آنرا چند
بار گرفته باشند.

سبزیهای ملین

انواع کاهو و کاسنی - گندمی که با سبوس باشد - کلم برگ - برگ شلغم - برگ ترب و تربچه - ترب سیاه - مارچوبه - پیاز - نخود فرنگی و باقلای تازه - تره ایرانی و تره فرنگی - انواع سیر - موسیر - لوبیای سبز - هویج - زردک - چغندر لبو و چغندر قند با برگهایشان - انواع کلم - گوجه فرنگی - کرفس - ریواس - کنگر.

سبزیهای بی اثر در یبوست

اسفناج - آرتیشو - انواع کدو - گل کلم - سیر خشک - بادمجان - خیار بدون پوست - خیار چنبر.

از مسهلها و ملینهای رنگارنگ فرار کنید

بسیاری از مردم فریب آگهیهای رنگارنگ و بی ارزش داروهای ملین را می خورند و بعد از غذا می خورند و خود را به این داروها عادت می دهند.

در ایران نیز این حبهای ملین به اسامی مختلف حتی به اسامی پزشکان قدیم ساخته شده و عده ای آنها را خریده و بعد از غذا می خورند و به آنها عادت کرده اند. من به شما توصیه می کنم که حتی المقدور از خوردن مسهل و ملین پرهیزید و بدن خود را به این سموم عادت ندهید و سعی کنید با میوه ها و سبزیهای ملین مزاج خود را مرتب نمایید و این رمز را بدانید که کسانی که عمر طولانی دارند آنهایی هستند که مزاج آنها مرتب بوده و بدون احتیاج به حب و سایر مسهلها کار می کند.

میوه ها و سبزیهایی که ویتامین دارند در مرتب کردن مزاج تأثیر نیکو دارند.

سوپ بلغور

یکی از غذاهایی که از طرف غذاشناسان برای رفع یبوست سفارش می‌شود سوپ گندم یا بلغور است که تهیه آن اشکال و قیمت زیادی ندارد.

گندم مقدار زیادی فسفر، کمی ید، کمی کلسیم و چند ماده دیگر دارد که علاج سوء هاضمه است. برای يك نفر يك لیتر آب را در دیگ ریخته و دو پیاز خرد کرده در آن ریخته بیست دقیقه می‌جوشانند سه تا چهار قاشق بزرگ گندم کوبیده یا بلغور هم اضافه کرده بیست دقیقه می‌جوشانند، بعد کمی نمک و پنچ تاده گرم کره به آن افزوده و استفاده می‌نمایند ممکن است به جای کره پنیر رنده کرده بیفزایند.

معمولاً این سوپ را با یکی از میوه‌های فصل می‌خورند مانند: مرکبات - گلابی - هندوانه - خربزه - انگور - گیلاس - آلبالو - آلو - گوجه - هلو و غیره.

سوپ گندم با سبزی

سبزیهایی مثل کلم و گل کلم را با پیاز و هویج می‌جوشانیم و همچنین ممکن است کلم، اسفناج، کنگر و کاهورا جوشانند و نیز ممکن است شلغم و چغندر قند به آنها افزود و عده‌ای هم کرفس و سیر و پیاز را به آنها می‌افزایند.

پس از پختن سبزیها گندم یا بلغور را مثل دستور قبل پخته به آن اضافه می‌کنند.

به عنوان چاشنی می‌توان به آن روغن، سیر داغ و گوجه فرنگی افزود. معمولاً بعد از این سوپ يك یا دو سیب می‌خورند

ضمناً ممکن است با این سوپ سبزی و تربچه میل نمود.

معالجه سوء هاضمه با آلبالو

بیست روز صبح مقداری آلبالو یا گیلاس را به عنوان صبحانه می‌خورند و تا ظهر چیز دیگری میل نمی‌نمایند.

معالجه سوء هاضمه با گلابی

گلابی رسیده مشروط بر اینکه خوب جویده شود بهترین وسیله درمان سوء هاضمه است.

گلابی را می‌توان خام خورد و همچنین گلابیهایی را که خوج نامیده می‌شوند و در صفحات گیلان به دست می‌آیند و زیاد سفت می‌باشند با آب و عسل می‌شود جوشاند و خورد. دستور معالجه همان اختصاص دادن صبحانه به این میوه است.

نان ضد سم

آرد برنج، مغز بادام، مغز تخم کدو، مغز پسته و مغز فندق را با هم آمیخته، با شیر و شیره انگور خمیر کرده و آنرا نان نماید.

این نان برای سوء هاضمه و رفع سموم کلیه‌ها بهترین غذاست.

ترب

خوردن انواع ترب برای رفع یبوست و نوشیدن آب ترب برای رفع سموم کلیه‌ها بسیار مؤثر است.

آب ترب و آب هویج و آب شلغم بهترین دارو برای پاک نمودن و ضد عفونی کردن روده‌ها می‌باشد.

برای زیاد شدن نمک ادرار

از جمله خوراکیهایی که سموم بدن را خارج می‌کند: تخم خربزه - تخم خیار و تخم خرفه را نیز باید نام برد که نمک ادرار را زیاد می‌کنند.

خوان اول مبارزه با کلسترل

حالا که وزن بدن شما متعادل شد و سموم بدن شما برطرف گردید می‌توانید به سوی هدف پیش روید و به خوان اول برسید. کلسترل دشمن سرسخت جوانی است، کلسترل يك ماده مومی است که با چربی وارد بدن می‌شود و با کمک صفرا جذب خون می‌گردد.

مقدار کم این ماده برای ادامه حیات و مبارزه با سموم غذایی نافع است.

این ماده مومی است که چربی را وارد بدن می‌کند. وقتی این موم درپياز یکی از موها جمع شده و دفع نگردد آن مو سفید می‌شود.

وقتی دور پياز مو را گرفته مانع نفوذ خون به آن شود آن مومی‌ریزد و از این جهت است که آنرا دشمن سرسخت جوانی نامیده‌اند.

کلسترل اگر در عروق بدن شما جمع شود تولید تصلب شرایین کرده و شما را پیر می‌سازد. ضمناً فشار خون را بالا می‌برد و از طول عمر می‌کاهد.

بزرگترین عامل پیری زودرس همین سم مومی شکل است و همین سم بزرگ است که چون یاغیان سرگردنه راه رسیدن به آب زندگانی را سد کرده و جلو قوافل طول عمر را می‌گیرد. زیاد هم از این دشمن خطرناک نترسید زیرا اگر با او رفیق شوید به آسانی می‌توانید از این راه عبور کرده و به مقصد برسید. با کمک کلسترل می‌توانید بسیاری از دشمنها را که سم نام دارند نابود سازید. مبارزه با آن چندان مشکل نیست فقط مقداری وقت می‌خواهد.

ویتامینهای ب دشمن کلسترل

ویتامینهای ب دشمن کلسترل می‌باشند، خوردن این ویتامینها موهای سفید را مشکی می‌کند و از ریزش مو جلوگیری می‌نماید، تصلب شرایین را از بین برده و مجدداً قوه ارتجاعی آنها را زیاد می‌کند.

از فشار خون جلوگیری کرده، آنرا پایین می‌آورد.

تجربه بروی موشها

ویتامین ب را اگر از غذای موشها حذف کنند موهای بدن آنها سفید می‌شود و اگر ادامه دهند می‌ریزد. وقتی مجدداً این ویتامین را به آنها بخوراند موها دوباره رویده و مشکی می‌شود.

سرچشمه‌های ویتامین ب

سروصدایی که این روزها در اطراف مخمر آبجو بلند شده

است مربوط به ویتامینهای ب آنها می باشد.
ولی متأسفانه در ایران مخمر خوب پیدا نمی شود.

فواید ماست

مدتهاست که مردم فواید ماست را در حفظ جوانی می دانند چنانکه اهالی بلغارستان که همه روزه ماست می خورند دیرپیر می شوند و موی سرشان سفید نمی شود و نمی ریزد.
عده ای از علما کوشیده اند که از ماست يك ماده ضد پیری استخراج نمایند ولی چنین ماده ای جز ویتامینهای ب آن نیست.
در معده انسان میکروبهای مفیدی زندگی می کنند که از خودشان ویتامینهای ب ترشح می کنند. ماست عفونت روده ها را از بین می برد و این میکروبهای مفید را تقویت می نماید.

فواید جو و سبوس آن

نان جو و همچنین غذایی که با جو پخته شود دارای مقدار زیادی ویتامینهای ب هستند و در تقویت میکروبهای مفید روده ها مؤثر می باشند و از این جهت است که دهاتیهای که نان جو می خورند دیر پیر می شوند و موی سرشان نمی ریزد.^۱
جو و سبوس آن یکی از بهترین درمانهای کلسترل می باشد. اگر خوردن نان جو را مخالف شأن خود می دانید دلخور نباشید. سوپ سبوس جو و اشکنه آن نیز که دستورهای آنرا قبلاً داده ایم همین فواید را دارند.
با غذای خود گاهی سوپ یا اشکنه یادم کرده سبوس

۱- در فرهنگ خوراکیها ثابت کردیم که از روزی که جو از نان انسان جدا شد سرطان زیاد گردید.

جو میل کنید تمام منافی را که شمردیم عاید شما خواهد شد.

سبوس چلتوك

سبوس چلتوك نیز دارای مقدار زیادی ویتامینهای ب می باشد. چنینها که برنج پوست نکنده می خورند موی سرشان نمی ریزد و سفید نمی گردد و مبتلا به زیادی کلسترل نمی شوند.

بهترین غذا برای سیاه شدن مو

بهترین غذا برای مشکی شدن مو ویتامینهای ب می باشند و طبق امتحانات متعددی که اینجانب نموده ام هیچ غذا و دارویی تأثیرش به خوبی و سرعت چلتوك برنج نیست.

دلیل آنهم بسیار واضح است، ما برنج را پوست کنده می خوریم و زیاد هم می خوریم و آنچه در شلتوك برنج موجود است کسر داریم.

برای این کار بهتر آنست که شما روزانه نیم سیر پوست چلتوك یا گرد چلتوك را با لیمو عمانی دم کرده و میل نمایید.

در بین ویتامینهای ب ویتامین (ب ۱) طاقت حرارت را ندارد و در عوض به سرعت در آب حل می شود.

اگر آنرا در آب گرم نجس کرده و بگذارید ویتامینهای آن حل شود می توانید آنرا بنوشید.

بقیه پوست برنج را در کمی آب بجوشانید و آنرا مجدداً صاف کرده آب آنرا با هر غذایی که میل دارید مخلوط کرده بنوشید.

کته سالم

پلو و چلوهایی که ما می‌پزیم و می‌خوریم معایب و مفاسد زیاد دارد.

زیرا ما برنج را پوست‌کنده و بهترین و پرازش‌ترین قسمتهای آنرا دور می‌ریزیم.

همانطور که پوست برنج مخزن ویتامینهای ب می‌باشد در مغز برنج ماده‌ای وجود دارد که ضد ویتامین ب می‌باشد و ویتامین‌های ب بدن ما را رسوب می‌دهد و از این‌رو برنج انسان را چاق می‌کند و موی سر را سفید می‌نماید و هزاران معایب دیگر دارد که شرح آن مفصل است.

پیشینیان ما به تجربه دریافتند که چنانچه برنج را صاف نمایند از مضار فوق‌الذکر کمی کاسته خواهد شد.

ویتامینهای پپ برنج

ویتامینهای پپ برنج نیز در آب حل شده پس از صاف شدن دور ریخته می‌شود.

ویتامین پپ عروق جلدی بدن را باز می‌کند و شخص را زیبا می‌سازد، کمبود این ویتامین شخص را مبتلا به بیماری برص می‌سازد و پوست بدن را زشت می‌نماید و تولید اختلالات عصبی کرده دست و پا را مستعد سرمازدگی می‌نماید.

این ویتامین عوامل زنده‌خون را تقویت می‌نماید و ترشحات و حرکات معده را زیاد می‌کند.

عمل ما یعنی صاف کردن برنج سبب نابودی و کمبودی این ویتامینها می‌گردد. این ویتامین ضد سم ویتامینهای ب و ث

می باشد.

افراط در خوردن ویتامینهای ب و ث با فواید زیادی که دارند بدون ضرر نیست.

زیادی آنها مثل سایر غذاها خاصیت سمی دارد و از این جهت طبیعت مراعات این اصل را کرده و در تمام خوراکیها مقداری از این ویتامین را قرارداده است.

در مورد برنج ما ویتامینهای ب مفید آنرا با پوست کردن دور می ریزیم و ویتامین پ پ آن را با صاف کردن خارج می کنیم و در نتیجه غذایی می خوریم که جز نشاسته چیز دیگری ندارد.

تزریق ویتامین ب و خطر آن

در این اواخر عده ای از بانوان در اثر تزریق ویتامین ب تلف شده اند.

علت این امر این است که ویتامین پ پ در بدن بعضیها کم است زیرا برنج را صاف کرده می خوریم، سبزیها را هم پخته آب مفید و پرازش آنها را دور می ریزیم.

از طرف دیگر کمتر از اروپاییان گوشت می خوریم. مخصوصاً مصرف گوشت خوک که ویتامین پ پ زیادی دارد در بین ما معمول نیست وقتی يك غذایی که دارای ویتامین ب به مقدار زیاد است بخوریم ضرر زیادی نمی بینیم زیرا در جوار آن مقداری ویتامین پ پ است و اگر آنرا خارج کنیم ویتامینهای ب را هم خارج ساخته ایم یعنی هر دو در آب حل می شوند.

اما تزریق ویتامین ب چون فاقد ویتامینهای پ پ است ایجاد مسمومیت می نماید.

علامت مسمومیت زیاد شدن آب دهان و ترشحات معدی

است. به این اشخاص بلافاصله باید ویتامین پپ خوراند و بهترین راه تهیه آن این است که برنج را پخته و آب چلوی آن را به بیمار بخورانند.

دادن آب سبزی نیز بسیار مفید است و نیز ممکن است به کارخانجات سازنده دستور دهیم که مقداری ویتامین پپ به آمپولهای ویتامین ب۱ اضافه نمایند.

خوشبختانه طبق امتحاناتی که در دانشکده داروسازی پاریس نمودم به این نتیجه رسیدم که این دو ویتامین رامی توان با هم مخلوط کرد و به اصطلاح جمع اضداد نیستند.

دستور تهیه کته سالم

با توجه به مواد بالا من همیشه برای همراهان خود یعنی آنهایی که برای رسیدن به آب زندگانی بامن همراه شده اند کته سالمی تهیه می کنم که سرشار از ویتامینهای مختلفه است. پختن این کته با کته های معمولی چندان فرقی ندارد و مضار کته هم در آن نیست.

با این دستور بسیار ساده می توانیم برنج را طبق سلیقه خودمان پوست کنده بخوریم و مثل چینبها موی سرمان سفید نشود و هرگز نریزد.

طرز تهیه

برای هر نفر نیم سیر گرد پوست چلتوک را بر می داریم و آن را در آب ریخته با کمی ترشی ده دقیقه می جوشانیم و آنرا صاف کرده آب صاف شده را بر روی برنج ریخته آنرا کته می نماییم.

این کته بسیار لذیذ و خوش گواراست و مضار کته‌های معمولی را ندارد. زودهضم می‌شود - شخص را چاق نمی‌کند - شکم را بزرگ نمی‌نماید و ایجاد نفخ نمی‌کند. کسانی که برنج را به این صورت بخورند پیر نمی‌شوند، موی سرشان نمی‌ریزد و موهای سرشان سفید نمی‌گردد.

دستور برای مشکی کردن موی سر

اگر موهای سر شما سفید است هم اکنون مشغول کار شوید و دستور دهید آشپز شما از امروز به بعد برنج را به این صورت برای شما تهیه کند و روزهایی که برنج ندارید باغذا سوپ پوست برنج میل فرمایید.

در موقع خوردن غذا ماست را فراموش نفرمایید زیرا ماست کمک خوبی است مشروط بر این که ماست شما قلبی و ساختگی نباشد.

اگر وسیله دارید خودتان در خانه ماست درست کنید. شیر را حرارت دهید و کمی ماست به آن بزنید و در جای خنکی بگذارید پس از دو ساعت ماست شما درست می‌شود.

باد نزنه

قدیمیها سفید شدن مو را نتیجه باد نزنه می‌دانستند. امروز ثابت شده است که یکی از علائم کمبود ویتامینهای ب ابتلا به زکام و نزنه است.

هر موقع دیدید که زیاد زکام می‌شوید فوراً به سراغ ویتامینهای ب بروید.

جلوگیری از ریزش مو

اگر کله شما طاس ویی مو شده است شما هم مایوس نباشید پیاز موهیچ وقت از بین نمی رود این کلسترل است که جلو عروق شعریه سر را گرفته و نمی گذارد خون به پیازها برسد. اگر خاطر تان باشد سابقاً که سرها شپش داشت ریزش مو اصولاً نبود. دهاتیها هم که هنوز سرشان شپش می گذارد موی سرشان نمی ریزد. دلیل این امر این است که شپش خون را مکیده جریان آن را متوجه پوست و پیاز مو می نماید و مانع کلسترل می گردد.

با کلسترل مبارزه نماید پس از چندی شروع به رشد می نماید. به هفت نفر که سرشان طاس شده بود مدتی سوپ چلتوک دادم، پنج نفرشان به خوبی معالجه شدند و دو نفر دیگر بدنشان دارای موی زیادی شد ولی طاسی سرشان معالجه نگردید.

مبارزه با موخوره

اگر مبتلا به موخوره هستید به طریق زیر رفتار نمایید تا برای همیشه از دست این بلا آسوده شده و دارای خرمن گیسو شوید. دستورات ما را در مورد مبارزه با کلسترل انجام دهید یعنی کته سالم - ماست خوب - سوپ پوست چلتوک و آب چلتوک میل نمایید و آب شنبلیله را گرفته با آن موهای خود را نمناک سازید. همه روزه با شدت سر را شانه کرده موها را به دست گرفته کمی بکشید موخوره بدون شك از منزل شما خارج می شود و دیگر به سراغ شما نمی آید.

موهای خود را زیاد و پرپشت نمایید

علاوه بر دستورات فوق و مبارزه با کلسترل برای پرپشت کردن و زیاد نمودن موی خود باید تا می‌توانید از سبزیها استفاده نمایید.

نعناع - تره تیزک - بولاغ اوتی - برگ کلم - تربچه و از همه بهتر شنبلیله را پخته و به غذای روزانه خود اضافه کنید تا دارای موهای زیاد و پرپشت شوید.

سبزیها دارای آهن و هورمونهای مخصوصی هستند و این هورمونهای نباتی مخصوصاً در شنبلیله زیاد است. خیار - پیاز - کلم و ترب دارای گوگرد هستند که غذای موی می‌باشند. چلتوک و سبوس علاوه برداشتن ویتامین دارای سیلیس نیز می‌باشند و این سیلیس برای استحکام مو لازم است.

چند دستور دیگر برای مبارزه با کلسترل

ویتامینهای ب موجود در ماست و سبوس برنج و سبوس جو و گندم در مبارزه با کلسترل نقش مهم و اساسی دارند ولی کافی نیستند و بایستی با وسایل دیگر نیز به آن کمک کرد تا کلسترل بکلی رام شده و دست از خصومت برداشته و نوکر فرمانبردار شما باشد. غذاهای دیگری که در مبارزه با کلسترل تأثیر نیکو دارند عبارتند از هویج و غیره.

هویج

اگر چاق هستید همه روزه با غذا هویج خام و اگر لاغرید آب هویج را بطور صبحانه میل نمایید.

هویج سرشار از ویتامین آ-دست و انواع ویتامینهای ب می باشد .

همچنین دارای آهن و منگنز و چند فلز حیاتی دیگر است. و نیز دارای مقداری قند بوده و مقوی است و قندش برای مبتلایان به مرض قند ضروری ندارد.

تأثیر مطلوبی روی تجدید سلولهای پوست دارد و خوردن آن پوست را نرم و لطیف و قشنگ می نماید - استفاده از آب آن در زیبایی تأثیر نیکو دارد.

مسکن خوبی برای دردهای معدی و پایین آوردن تب می باشد .

جوشانده هویج و پیاز که به آن آب لیمو زده باشند عامل مؤثری برای درمان امراض است.

برای معالجه امراض کلیوی و باد یامان مفید بوده، ضد پیری و جوان کننده پوست بدن است.

هویج ریشه بسیار مفیدی است که مصرف زیاد دارد و در تمام نقاط زمین می روید و در بیشتر فصول پیدا می شود. با هویج و روغن و تره فرنگی و برگ مو و آویشن می توان آشها و سوپهایی درست کرد.

هویج ریشه ای است خوش مزه، آبدار و شیرین که هرگز گس و تلخ نمی شود.

هویج یکی از غذاهایی است که مصرف طبی زیاد دارد. خون را پاک می کند. به علت داشتن آهن هموگلوبین خون را زیاد می کند و بر قوه ارتجاعی پوست می افزاید. هویج و مخصوصاً آب خام آن برای امراض معدی - کلیوی و مرض نفریت - سوء هاضمه - بیماری قلبی بسیار نافع است و بیماری آنژین و خونریزی

را نیز معالجه می‌کند.

مهمترین مصرف آن به صورت سالاد با کمی روغن و آبلیمو است. ضدخونریزی، ضدرقت خون و ضدتب است، مخصوصاً آب آن که با آب لیمو مخلوط شده باشد، خون را پاک می‌کند و سموم بدن را از بین می‌برد.

اگر علاوه بر آب لیمو آب پیاز ریخته و کمی عسل به آن بیفزایند مدر خوبی است و ضد یرقان نیز می‌باشد. آب هویج برای قلب بسیار خوب است زیرا مسکن اعصاب است. آب هویج مخلوط با آب لیمو و جوشانده پیاز برای دردهای سینه و گلو بسیار نافع است.

اثر هویج در رشد

هویج به علت داشتن ویتامینهای آ - ب - د تأثیر نیکویی در رشد دارد و شیر را زیاد می‌کند.

برای کم‌خونی و کمی ویتامین زیاد توصیه شده است.

روی غدد تناسلی تأثیر بسیار نیکو دارد.

امراض کبدی و صفرای و سنگهای کلیوی را درمان می‌کند،

در رفع قولنج و بیماری آپاندیسیت هم مؤثر است.

برای اینکه در کم‌خونی نتیجه بیشتری بگیرید آنرا با

اسفناج مصرف کنید.

در شکم روشهای اطفال بسیار نافع است و زرد زخم و

جوشهای صورت را درمان می‌کند.

مقایسه هویج فرنگی با زردک

هویج دارای انواع و اقسام زیاد است که مهمترین آنها هویج

فرنگی و زردک است و غالباً از مامی پرسند این دو نوع کدام بهتر است.

زردک دارای قند بیشتری است و چنانکه گفتیم این قند برای مبتلایان به بیماری قند ضرری ندارد و علت زیادی قند آن در نتیجه دیاستازی است که سلولز را به قند تبدیل می کند. این دیاستاز دارای منگنز زیادی است و برای آنکه از وجود این دیاستاز برای تقویت ترشحات بدن استفاده کنیم لازم است هویج را با پوست بخوریم و هرگز آنرا پوست نکنیم.

آهن زردک نیز زیادتر از آهن هویج فرنگی است زیرا هویج فرنگی ۰/۶ میلی گرم و هویج ایرانی ۱/۸ میلی گرم آهن دارد و خاصیت ضد کم خونی زردک زیادتر از هویج است و سه برابر می باشد.

ویتامین هویج فرنگی سه برابر زردک است بنابراین خاصیت رقت خون هویج فرنگی زیادتر است. زیادی آهن زردک ویتامین ث را فاسد می کند.

کاهو و انواع کاسنیهای اصلی

اثر نیکوی انواع و اقسام کاهو و کاسنیهای وحشی و اهلی در مبارزه با کلسترل سبب شده است که امروز در دنیا به کشت آنها اهمیت زیادتری بدهند و هیچ سفره‌ای را در هیچ فصلی بدون سالاد نمی گذارند.

پزشکان قدیم ایران عقیده زیاد به کاسنی و ریشه آن داشته‌اند و روی امتحاناتی که اینجانب نمودم جوشانده ریشه کاسنی تأثیر مخصوصی بر روی سلولهای کبد داشته و بهترین درمان کلسترل است. پس گاهی ریشه کاسنی را مانند چای دم کرده بنوشید

تا کبد شما اصلاح شده با کلسترل مبارزه نماید وبعلاوه برگ کاسنی تقویت کننده دستگاه هاضمه، تصفیه کننده خون، مدر و کمی ملین بوده و تب بر می باشد - جوشانده برگ کاسنی برای بیمارانی که از تبهای نوبه‌ای معالجه شده‌اند زیاد تجویز می شود.

برگ کاسنی دارای مقداری ویتامین ث بوده و خواص این ویتامین را در حفظ جوانی دارد بعلاوه پزشکان آنرا زهکش طحال می دانند - کیسه صفرا و برفان و دردهای کبدی و معدی را معالجه می کند.

در بیماری نقرس و سنگ مثانه و صفرا توصیه شده است. در اروپا انواع کاسنیهای اهلی پرورش داده می شود و در تمام فصول یکی دو نوع آنرا در بازار خواهید یافت.

این گیاههای اصلی دارای طعم کاسنی وحشی نیستند و می توان آنها را مانند کاهو خام خورد و از منافع سرشار آن استفاده کرد و روی منافع زیادی که این خوراکیهای خوش طعم در سلامتی دارند لازم است کوشش کنیم تا این گیاهها را در ایران پرورش دهیم زیرا کاهو از ابتلا به امراض عصبی جلوگیری می کند و مغزهای خسته را تسکین می دهد و معده های تنبل را تقویت می نماید و کبد های بیمار را معالجه می کند.

یبوست و رماتیسم را علاج می کند - رماتیسم - نقرس و دردهای سیاتیک را معالجه می کند - باد یامان را درمان می کند. علاج قطعی بیخوابی و پریشان خیالی است - سنگها و کیسه صفرا را درمان می نماید - از خستگی قوای تناسلی می کاهد و استخوان و خون را تقویت می نماید.

ضمناً باید دانست که بیش از پنجاه نوع گیاه در این فامیل وجود دارد که همگی در خدمت انسان بوده و پخته و نپخته مصرف

می شوند.

همراه کردن کاهو با غذاهای دیگر

صحت کامل با امتزاج غذاها و طبخ صحیح بستگی دارد و کاهو را می توان با سیب زمینی - نان - برنج - رشته فرنگی - اسفناج - زیتون - گوجه فرنگی - هویج - خیار - کرفس - فلفل - بادام - فندق - گردو و پیاز مخلوط کرده و خورد.

کاهو و معده

سالاد کاهو يك غذای عمومی و جهانی است زیرا بهترین دوست معده می باشد و غشاء کهنه و فرسوده آنرا تجدید می کند. برای امراض معدی و همچنین معده های فراخ توصیه شده است که کاهوی زیاد بخورند.

درموقع خوردن کاهو به خاطر بیاورید که هضم غذا دردهان شروع می شود و باید آنرا خوب جوید.

کاهوی خام زنده دارای ویتامین است، سلولهای مجاری معده را تجدید می کند و غشاء منبسط شده را به صورت اول برمی گرداند.

چرا کاهو درمان می کند؟

کاهو يك گیاه طبی است که خواص زیاد دارد. برگهای کاهو زیاد هوا می خورند و از برکت باد و باران و تشعشع آفتاب بهره مند می شوند. تشعشع خورشید و ستارگان در خون گیاهی آن یعنی کلرفیل منعکس گردیده و سبب شده است که کاهو اشعه رادیو-آکتیو زیاد پیدا کرده است و آن را خورشید متراکم نامند.

با گرفتن حمام آفتاب و خوردن کاهو جسم خود را از داخل و خارج در معرض تابش آفتاب قرار دهید.

کاهو با مارچوبه درمان نفريت است

مارچوبه را بپزید و بعد آنرا با کاهو و کمی پیاز و سیرخام مخلوط کرده و کمی روغن زیتون و آب لیمو به آن چاشنی زده بدون نمک بخورید زیرا يك غذای مدر و درمان کننده نفريت می باشد ولی در خوردن مارچوبه زیاده روی نکنید.

سالاد کاهو و کلم ضد برنشیت می باشد - کاهو و سیب زمینی ضد کم خونی است.

سالاد کاهو و گوجه فرنگی درمان امراض عصبی است.

سالاد کاهو با پیاز درمان کمی اشتها می باشد - سالاد کاهو با تربچه ضد تب است.

سالاد کاهو با هویج ضد امراض کبدی است - سالاد کاهو و کرفس ضد روماتیسم است - سالاد کاهو و لبو ضد خونریزی است.

يك غذای عالی برای معده

معمولاً وقتی می خواهند نخود فرنگی بپزند بهتر آنست که به آن کمی روغن و پیاز و مقداری کاهوی خرد کرده افزوده حرارت دهند تا نخود فرنگی در آب کاهو بپزد.

روی دیگ يك ظرف آب سرد بگذارید تا آبی که بخار می شود دوباره برگردد.

این غذا در عین حال که خوشمزه و خوش طعم است يك غذای عالی برای معده محسوب می شود بعضیها به آن قند می افزایند

ولی به عقیده من ناسازگار است و خوب نیست.

ناسازگاری

کاهو باغذاهای زیر ناسازگار است: شیر، شراب، شیرینها
انجیر، عسل، مرکبات، خربزه، هندوانه، انگور، شاه بلوط و خرما.

عناب

عناب یکی دیگر از دشمنان کلسترل است و قلب را جلا
می‌دهد و خون را صاف می‌کند.
عناب توأم با سپستان اثر بیشتری دارد و برای اصلاح کبد
و صفرا تجویز می‌شود.

آب عناب

عناب را بکوبید و روی آن آب گرم بریزید و بگذارید
یک شب بماند، صبح آب آنرا میل نمایید و اثر معجزه آسایش
را در مباره با کلسترل ببینید.
عناب کمی ملین است و اخلاط را دفع می‌نماید و گرفتگی
سینه و صدا را باز می‌کند.
خون را پاک می‌کند و تولید خون تمیز می‌نماید و همچنین
درمان سرفه بوده و غذائیت دارد.

تخمیرات معدی را هرتب کنید

برای اینکه میکربهای مفید معده و روده‌های شما بتوانند
وظیفه خود را انجام دهند و ویتامینهای لازم را برای شما تهیه
کنند مواظب باشید و نگذارید میکربهای دیگر که هنرشان ایجاد

سموم و تعفن است در آنجا رخنه کرده جای این میکربها را گرفته و جلو پیشرفت آنها را سد نمایند.

اگر به عفونت معدی دچار هستید باید بکوشید تا آن را از بین ببرید. چنانکه قبلاً هم گفتیم گوشت عامل اصلی تعفن روده می باشد و شما می توانید با میوه ها و سبزیهایی که دارای خاصیت ضد عفونی هستند این بیماری را معالجه کنید.

سیر

سیر اثر نیکویی در ضد عفونی کردن معده دارد ولی نباید آنرا زیاد خورد. اگر با غذا همه روزه کمی سیر میل نمایید بوی آن شما و نزدیکان شما را آزار نمی دهد و نه تنها ضرری از خوردن آن متوجه شما نمی گردد بلکه نتایج نیکویی عاید شما خواهد شد. یکی از منافع سیر ضد عفونی کردن معده است مشروط بر این که زیاد نخورده نشود. در نتیجه عمل آن میکربهای موزی و متعفن از بین می روند و جای خود را به میکربهای مفید واگذار می کنند و این میکربها هستند که ویتامین ب به شما می دهند و زیادی کلسترل را از بین می برند و موی سر شما را سیاه می نمایند و فشار خون را پایین می آورند و استعداد به سرما خوردگی و نزله را از بین می برند. ولی اگر زیاد سیر بخورید میکربهای مفید معده را هم می کشید و نتیجه معکوس می گیرید.

بهترین برطرف کننده بوی سیر خوردن سبزی و کاهواست که کلروفیل موجود در این سبزیها دافع بوی سیر می باشد ولی در اینجا هم یک شرط اساسی موجود است و آن این است که زیاد نخوریم.

علما و دانشمندان شرق و غرب در مورد خاصیت ضد کرم

سیرمتفق القولند و حتی پزشکان قدیم ایران آن را برای از بین بردن زالو که بیخ گلوچسبیده باشد مفید می دانند. معذک مشاهده می شود که در بین رشتیها و مازندرانپها که زیاد سیر می خورند کرم معده دیده می شود. علت این است که آنها سیر را زیاد می خورند و کرمها به سیر عادت کرده و مصونیت پیدا نموده اند.

تأثیر ویتامینهای ب

اگر در غذاهای ما ویتامینهای ب نباشد دچار رخوت و سستی می شویم و دستگاه گوارش نیز از سستی بی بهره نمانده و قدرت هضم و دفع غذا را از دست می دهد، در نتیجه غذایی که باید در بدن ما جذب شود در معده وروده ها مانده به مصرف غذای هزاران میکرب موذی می رسد. بنا بر این لازم است از غذاهایی که سرشار از ویتامینهای ب هستند زیاد بخوریم تا معده ما به کار افتاده و تصفیه شود.

گل لادن

گل لادن دارای خاصیت ضد عفونی است که جهاز هاضمه را ضد عفونی می نماید.

اخیراً این گل را به سالاد اضافه می نمایند که به آن منظره قشنگ و طعم خوبی داده دستگاه معده و تنفس را ضد عفونی می نماید.

گل خطمی و پنیرک

اگر معده شما عفونت زیادی دارد فوراً با جوشانده خطمی یا پنیرک که خاصیت ضد عفونی دارند معده خود را پاک کنید تا

اثرات نیکوی آن را ببینید .

از پنی سیلین و داروهای ضد حیات میکروب فرار نمایید

بزرگترین اندر زمن به شما این است که تاملی تو انید از پنی سیلین و رفقای آن که ضد حیات هستند فرار کنید. تا پزشک تجویز آن را ضروری نداند به سراغ آنها نروید، زیرا این داروها میکروبهای مفید معده را از بین برده شما را ضعیف و مستعد ابتلا به امراض گوناگون می نمایند. از طرف دیگر ویتامینهای ب بدن را از بین برده به پیری کمک می کنند.

برای اینکه همیشه جوان باشید و عمری طولانی کنید حتی- المقدور به این داروها و سایر داروهای غیر طبیعی نزدیک نشوید و هر موقع از این داروها به ناچار استفاده کردید غذاهایی بخورید که سرشار از ویتامینهای ب باشند .

دشمنان ویتامین ب

گاهگاهی اتفاق می افتد که اشخاص غذاهایی را که دارای ویتامینهای ب هستند زیاد می خورند ولی باز هم به کمبود آن دچار می باشند.

علت این امر را باید از دشمنان این ویتامین دانست که يك دسته آنها داروهای ضد حیاتی هستند؛ پنی سیلین و امثال آن که مفصلاً شرح دادیم. حالا برویم به سراغ سایر آنها.

جوش شیرین

جوش شیرین که این روزها در طبخ‌چی زیاد استعمال دارد و همچنین سایر پودرهای قلیایی که به اسامی مختلفه در اغذیه فروشها

موجود بوده و در کتب طبایعی به آنها اشاره می‌شود دشمن آشتی-
 ناپذیر ویتامینها و میکربهای مولد آن هستند.
 میکربهای مفید امعاء در محیط ترش و میکربهای موزی
 در محیط قلیایی زندگی می‌کنند.

جوش شیرین که بعضیها ندانسته بعد از غذا می‌خورند و
 همچنین آبهای معدنی قلیایی که ظاهر فریبنده دارند اگر به طور
 دایم خورده شوند ترشی معده را از بین می‌برند.

عده‌ای از ویتامینها خاصیت ترشی دارند و جوش شیرین
 که قلیایی است اثر آنها را خنثی می‌نماید.

کسانی که غذای خود را ترش می‌کنند موی سرشان دیر سفید
 می‌شود و دیر می‌ریزد. به کسانی که مبتلا به ترش کردن غذا هستند
 مژده دهید که عمر طولانی دارند و ترشی معده را می‌توان با مصرف
 ویتامینهای ب برطرف نموده و به سرچشمه آب حیات نزدیک
 شد و برعکس کسانی که ترشی معده‌شان کم است باید کاری کنند
 که این نقیصه را با خوردن غذاهای متنوع لذیذ برطرف سازند.

مشروبات الکلی

مشروبات الکلی دشمنی سرسختی با ویتامینهای ب دارند
 زیرا میکربهای مفید معده را می‌کشند.

چرا ضرر مشروب در روز زیادتر از شب است؟

تمام مشروب‌خورها می‌دانند که ضرر مشروب در روز زیادتر
 از شب است اما دلیل آنرا نمی‌دانند.

چنانکه قبلاً اشاره کردیم قسمت‌های سازنده بدن انسان نیز
 مانند نباتات در روز کار می‌کنند و شب استراحت می‌نمایند و از

این رو در روز به ویتامینها زیادتر از شب احتیاج دارند.
 کسانی که روز مشروب می‌خورند لطمه شدیدی به کارگاه
 سازنده بدن خود می‌زنند و مصالح ساختمانی بدن خود را
 دستخوش هوی و هوس می‌نمایند.

بیچاره‌ترین افراد بشر مبتلایان به جنون خمیری می‌باشند
 زیرا اینها مخصوصاً کسانی که قبل از غذا مشروب می‌خورند عمر
 خود را کوتاه می‌سازند.

نوشیدن الکل در روز مصالح ساختمانی بدن را نابود
 می‌سازد و دستگاههای ترمیم و تعمیر بدن را نیز از کار بازمی‌دارد.

قهوه

قهوه نیز ویتامینهای ب موجود در معده را رسوب داده و
 از بین می‌برد. در خوردن قهوه افراط ننمایید زیرا دشمن جوانی
 است.

از یبوست برحذر باشید

کسانی که معده‌ای مرتب و صحیح دارند دارای مزاجی
 سالم و اراده‌ای قوی بوده و حوصله کار کردن دارند و برعکس
 کسانی که مبتلا به یبوست می‌باشند همیشه کسل بوده و به کار کردن
 علاقه‌مند نیستند، دایماً خمیازه می‌کشند و چرت می‌زنند و به کاینات
 بد می‌گویند.

سرشان اغلب درد می‌کند و به زندگانی علاقه‌ای ندارند.
 کسانی که هاضمه‌ای منظم دارند کمتر مریض می‌شوند و
 هر موقع بیمار شدند زود معالجه می‌شوند.

خداوندا! آنرا که هاضمه منظم دادی چه ندادی؟ و آنرا که