

## خوان سوم جنگ با امراض

حالا که جنگ با اجسام مردگان را تمام کردیم و به پیروزی قطعی نزدیک شدیم خوب است کاری کنیم که بیمار نشویم و امراضی که در بدن ما هستند از ما دور شوند. اگر شما غذای لذیذ و خوشگوار را از روی میل و رغبت و به موقع بخورید و در خوردن هیچ غذایی افراط ننمایید و به این وسیله خود را قوی کرده سربازان مدافع بدن را تقویت نموده به سلاحهای ضد امراض مجهز سازید، من به شما مرده می‌دهم که هیچگاه مریض نخواهید شد زیرا شما به فلزات و ترکیبات موجود در خوراکیها احتیاج مبرم دارید و با کمک این اسلحه بدن شما دشمنان حقیقی شما را که امراض هستند از بین می‌برند.

شما روزی یک سیب میل نمایید تا طیب به‌خانه شماره پیدا نکند. روزی یک قاشق چایخوری آب دریا بخورید تا هیچگاه مریض نشوید.

روزی یک هویج خام گاز بزنید تا به کمک آن لوزالمعدة خود را قوی کرده به بیماری قند و سوء هاضمه دچار نشوید. همه‌روزه بطور صبحانه یک میوه بخورید تا از منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.

با هر لقمه غذای پخته یک پر سبزی یا کمی میوه خام توأم سازید یا روی غذای خود آب لیمو بریزید تا غذای شما زنده شود.

## مقاومت بدن را در مقابل امراض زیاد کنید

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض زیاد می‌کند. خیال نکنید که شما مسی توانید ظروف مسی آشپزخانه را میل نمایید بلکه باید غذایی بخورید که در آن مس زنده به مقدار کم وجود

داشته باشد.

مس آشپزخانه خاصیت سمی دارد و دشمن ویتامین ث می باشد، اما مس گیاهی که زنده است جلو سرطان را می گیرد و شما را علیه امراض تقویت می نماید.

سبزیها مخصوصاً کاهو و کاسنی دارای مقداری مس هستند. مغزگردو نیز مقداری مس دارد.

منیزیم نیز مقاومت نسوج بدن را در مقابل امراض مخصوصاً سرطان زیاد می کند و از این رو خوردن سبزیهای سبز توصیه شده است.

در بین سبزیها تره و اسفناج دارای مقدار زیادی منیزیم می باشند. وقتی اسفناج را زیاد حرارت می دهیم و همچنین موقعی که اسفناج را پخته و آب آنرا دور می ریزیم یک گوهر گرانبها را که ضد سرطان می باشد از دست می دهیم. از طرف دیگر اسفناج خام به مزاج ما نمی سازد. روی این اصل خوردن آب اسفناج توصیه می شود.

والک نیز مقداری زیاد منیزی دارد، اخیراً آنرا به سالاد اضافه می کنند و از منافع آن استفاده می کنند.

### تره بومی ایران

یکی از نعمتهای سرزمین ایران که در اروپا دیده نمی شود تره است که می توان آن را پخته و نپخته خورد.

تره بومی ایران مقدار زیادی ویتامین ث دارد، هر کیلو تره دارای در حدود ۵۷۰ میلی گرم ویتامین ث می باشد.

## بهرتر از برگ زنبق و نسترن وحشی

علما و دانشمندان معتقدند که نسترن وحشی و برگ زنبق از سایر برگها و سبزیها و میوهها بیشتر ویتامین ث دارد و لسی امتحانات و تجربیات اینجانب يك چشمهٔ سوم به آنها افزوده و آن ترهٔ بومی ایران است که می‌توان از آن ویتامین ث به مقدار بسیار زیاد استخراج کرد و به جای ویتامینهای مصنوعی بی‌فایده به کار برد. از طرف دیگر ترهٔ بومی ایران دارای کلسیم بسیار زیادی است که نظیر آن در سایر سبزیها دیده نمی‌شود.

سومین اثر نیکوی ترهٔ بومی ایران منیزیم است که در آن بسیار می‌باشد. حسن تره نسبت به منافع دیگر منیزیم آن است که می‌توان آنرا خام خورد.

## میکربهای موزی

چند دسته میکربهای موزی در معدهٔ شما زندگانی می‌کنند و عده‌ای از دانشمندان پیری را نتیجهٔ اعمال اینهامی‌دانند و معتقدند سمومی که این میکربهای روده‌ای از خود ترشح می‌کنند شخص را علیل و ناتوان کرده، مزاج آنها را یبس نموده و به سوء هاضمه دچار می‌سازند.

پزشکان قدیم معمولاً با تنقیهٔ گل خطمی به جنگ میکربها می‌رفتند و نتایج خوبی می‌گرفتند ولی امروزه عده‌ای معتقدند که میکربهای مفید ماست بهترین وسیله برای مبارزه با این میکربها می‌باشند.

## گل سرخ

گل سرخ نیز از وسایل مبارزه با این میکربها است. ما

ایرانیان عادت داریم که گل سرخ را فقط در آبدوغ خیار بریزیم ولی همیشه آبدوغ خیار نیست.

شخصی که دو سال پیش در تهران در سن صد و چهل و دو سالگی مرد عادت داشت با غذا دوغ می خورد و در آن کمی گل سرخ می ریخت. هنگامی که گل سرخ تازه وجود داشت از برگهای تازه استفاده می کرد و در ماههای بعد برگ خشک آن را به کار می برد.

با گل سرخ و عسل مربایی می پزند که گلکند نامیده می شود. این مربا ملین بسیار خوبی است و معده و خون را تصفیه می کند.

من به شما توصیه می کنم که گاهی مقداری گل سرخ به سالاد خود اضافه کنید و از منافع سرشار آن بهره مند شوید.

### انواع آویشن و کاکوتی

برای از بین بردن میکربهای معده و روده ها ایرانیان از قدیم آویشن و کاکوتی را در ماست و دوغ ریخته می خوردند. بادیان و انیسون نیز که از سبزیهای معطر می باشند اخیراً مورد استفاده قرار گرفته و در ضد عفونی کردن روده ها کمک بزرگی می کنند.

### انواع سیر و پیاز

انواع سیر و پیاز و تره نیز در ضد عفونی کردن معده و روده ها مؤثر می باشند و میکربهای روده ای را از بین می برند.

### سربالایی تمام شد

اکنون که از این خوان بزرگ رد شدید تقریباً سربالایی

راه تمام شده و حالا بر سر قله هستید و می‌توانید چشم انداز بقیهٔ راه را ببینید، خوب نگاه کنید و ببینید که:

### خرابی غدد علت پیری است

عده‌ای می‌گویند وقتی شخص پیر می‌شود که گلوبولهای خون او پیر شوند.

دسته‌ای دیگر معتقدند که وقتی شخص پیر می‌گردد که نیروی کهربایی خونس کم گردد.

یکی از دانشمندان پیدا شدن میکروبهای متعفن را در معده علت اصلی پیری می‌داند.

عده‌ای خشکی مزاج و بی‌بوست را منشاء پیری شمرده‌اند. پزشکان قدیم ایران پیری را علامت سردی مزاج می‌دانستند. يك دانشمند فرانسوی علت پیری را فرسودگی بافت‌های بدن می‌داند.

پس از پیدایش علم غدد شناسی عده‌ای از دانشمندان این فن، پیری را نتیجهٔ از کار افتادن یا کار نکردن غدد می‌دانند. عده‌ای هم پیری را نتیجهٔ تمام علل فوق دانسته می‌گویند پیری با خرابی معده، فرسودگی نسوج، کم شدن نیروی کهربائی خون، ضعف غدد و تبلی گلوبولهای خون بستگی دارد.

### عقیدهٔ من

من هم تمام علل نامبرده را عامل پیری می‌دانم ولی معتقدم و به شما با دلائل کافی ثابت خواهم کرد که تمام این ابتلائات با خرابی غدد بستگی دارد.

نه تنها پیری بلکه تمام امراض اعم از آنهایی که میکروب

دارند یا ندارند، آنهایی که به سوء تغذیه مربوط می‌باشند، بیماریهایی که علل روحی برای آنها قائل هستند همه و همه يك عامل اصلی دارند و آن خرابی غدد است. شادکامی و خوشحالی، کج خلقی، اختلال در گردش خون، امراض جلدی، سرد شدن دست و پا، عرق کردن کف دستها، امراض روحی و عصبی، کم‌خونی، زیادی چربی پوست و مو، کمی آن، ضعف مزاج، سستی عضلات، بی‌خوابی، ترش کردن غذا، ریختن مو و سفید شدن آن نتیجه خرابی غدد است.

خلاصه آنچه خوبی و بدی در اشخاص می‌بینید نتیجه کار غدد آنها است و پیری هم علتی جز خرابی غدد ندارد.

### خرابی غدد نتیجه کمبودی است

غدد عوامل ساختمان بدن ما هستند و به مصالح ساختمانی احتیاج دارند. هنگامی که شما غذای خوب و سالم و کامل می‌خورید و مصالح مورد نیاز آنها را چه فلزات و چه ویتامینها و چه هورمونها و چه مواد سفیده‌ای به آنها می‌رسانید غدد شما سالم می‌باشند ولی برعکس وقتی سم به جای غذا می‌خورید و با غذاهای ضدحیاتی خود را سیر می‌کنید و آنچه بدن لازم دارد به او نمی‌رسانید غدد شما خسته شده و سرانجام از کار می‌افتند.

### طبایع غدد

پزشکان قدیم ایران به سردی و گرمی، رطوبت و خشکی عقیده زیادی داشتند و سرمنشاء تمام امراض را طبایع چهارگانه تصور کرده و برای هر خوراکی يك یا دو طبیعت مخصوص قائل بودند. طب جدید روی این افکار خط کشیده و تمام این عقاید و

تجربیات را پوچ و واهی می‌داند و با اینکه به تجربیات و امتحانات گذشته اعتماد کافی دارد باز هم به نوشته‌های آنها بذل توجهی نمی‌نماید. طب جدید می‌گوید هر بیماری علتی دارد و به سردی و گرمی و رطوبت و خشکی مربوط نیست.

عده‌ای از امراض به وسیله میکروبها سرایت می‌کنند، دسته‌ای به ویروسها مربوط می‌باشند، پاره‌ای از امراض هم نتیجه سوء تغذیه و مسمومیت غذایی است.

دسته‌ای هم به کمی و زیادی ترشح غدد بستگی دارند.

### آیا سردی و گرمی بکلی دروغ است؟

اگر طبایع دروغ است خوراکیها چرا در روحيات و اخلاق اشخاص مؤثرند. چرا عده‌ای از خوردن خرما، توت، انجیر، دارچین، زنجبیل و امثال اینها ناراحت شده و احساس خستگی دهان و خشکی می‌کنند و یا به بیوست دچار شده و احساس سوزش و خارش می‌نمایند و با خوردن لیمو، شیرخشت، خرفه و امثال اینها معالجه می‌شوند.

چرا عده‌ای از خوردن خیار، ماست، کاهو، اسفناج و امثال اینها سست و بی‌حال شده آب دهانشان زیاد و دچار بیوست می‌گردند و با خوردن توت، انجیر و خرما معالجه می‌گردند.

### طبایع چهارگانه به عقیده پزشکان قدیم

پزشکان قدیم معتقد بودند که وقتی شخص غذا می‌خورد آن غذا پس از طبخ در معده به کبد می‌رود و به چهار جزء قسمت می‌شود.

جزء اول که مایعی زرد رنگ و از سه جزء دیگر سبکتر

یوده در رو می ایستد به صفرا موسوم است.

جزء دوم کمی سنگینتر است و بعد از صفرا واقع می شود، رنگ آن قرمز است و خون نام دارد.

جزء سوم مایع لزج سفیدی است که آنرا بلغم نامند و جزء چهارم که از همه سنگینتر است و مانند گل ولای می ماند سودا نام دارد.

صفرا طبیعی سرد و خشک، خون طبیعی گرم و تر، سودا طبیعی سرد و خشک، بلغم طبیعی سرد و تر دارد.

از آمیزش و کمی و زیادی طبایع چهارگانه فوق جمعاً نه طبع پیدا می شود که عبارتند از: دموی - سوداوی - بلغمی - صفراوی سرد و خشک - سرد و تر - گرم و خشک - گرم و تر و معتدل.

اگر غلبه با خون باشد رخساره و زبان سرخ می گردد، دهن دره و خمیازه پیدا شده دهان شیرین می شود و چیزهای سرخ در جلو چشم مجسم می گردد و حواس پنجگانه کند می شوند و در پوست بدن انسان جوشها و دملهایی پیدا می شود و خون دماغ و آمدن خون از لتهای دندان علامتی از غلبه خون است.

### اگر صفرا غلبه کند

رنگ زرد می شود - زبان بار زرد پیدا می کند و طعمش تلخ می گردد. زبان درشت و خشک می گردد - بینی خشک می شود و شخص عطش زیاد حس می کند. در معده احساس سوزش می شود بی خوابی عارض شده و در خواب و خیال اشیاء به رنگ زرد جلوه می کند.



### اگر غلبه با سودا باشد

چهره تیره می‌گردد - شخص لاغر می‌شود و مبتلا به مرض جوع شده و به ترس و وحشت دچار می‌گردد، تردید و دودلی و اندیشه‌های مخوف به انسان دست می‌دهد و در خواب و خیال اشیاء به رنگ سیاه جلوه گرمی شوند.

### اگر بلغم غلبه کند

رنگ انسان می‌پرد و سفید می‌شود، پوست نرم و سست می‌گردد و آب دهان زیاد می‌شود. شخص کمتر تشنگی احساس می‌کند و خوابش زیاد می‌گردد و چاق می‌شود، حواس پنجگانه کند شده و آب بینی رقیق و زیاد می‌گردد و در خواب و خیال چیزهای سفید در نظر مجسم می‌شود.

### اخلاط بیگانه و ضرر دار

به عقیده پزشکان قدیم اگر کبد خوب کار نکند و خوراکیها کاملاً با اخلاط چهارگانه مستحیل نشوند آنچه ناقص می‌ماند در بدن تولید امراض می‌کند. اگر مربوط به خون باشد طبعش گرم و تر - اگر مربوط به صفرا باشد طبعش گرم و خشک و اگر مربوط به سودا باشد طبعش سرد و تر می‌گردد.

### علم جدید چه می‌گوید

علم جدید می‌گوید خوراکیها ترکیبات مختلفه دارند، مقداری از آنها مواد نشاسته‌ای و قندی بوده و در بدن سوخته تولید حرارت ۳۷ درجه می‌نمایند.

چربیها به همین ترتیب می‌سوزند و با مواد قندی رقابت دارند.

قسمت دیگر مواد سفیده‌ای هستند که خوراک غدد و نسوج ما می‌باشند و به عضلات بدن حالت ارتجاعی می‌دهند. علاوه بر مواد فوق خوراکیها دارای ویتامینهای گوناگون می‌باشند که هر ویتامین اثر مخصوصی دارد و با اینکه مقدارشان کم است تأثیر زیاد دارند.

این ویتامینها مختلف بوده و اثر یکدیگر را خنثی کرده و تعدیلی در زندگی ایجاد می‌نمایند. بعد از ویتامینها - دیاستازها و آنزیمها در مواد خوراکی وجود داشته و در بدن اثرات گوناگون دارند.

### هورمونها

هورمونها نیز یکی از مواد خوراکیها بوده و خوراک غدد ما می‌باشند.

### فلزات و املاح

خوراکیها دارای املاح معدنی هستند و هر فلزی در بدن وظیفه مخصوصی دارد.

### سموم

اگر ویتامینها و آنزیمها و دیاستازها و هورمونها نباشند یا مقدارشان کافی نباشد مواد مفید خوراکیها به صورت سموم درآمده بدن را علیل و ناتوان می‌سازد.

### خوب دقت کنید

اگر تعصب جدید و قدیم را کنار بگذاریم و در این موارد دقت بیشتری مبذول داریم خواهیم دید که بین گفته گذشتگان که متکی به تجربیات بوده و گفته دانشمندان عصر جدید که پای بند اصول علمی هستند رابطه‌ای وجود دارد که در اینجا می‌خواهیم به آنها مختصری اشاره نمایم.

### چند تجربه

بارها دیده و شنیده‌اید که شخصی مبتلا به مرضی شده و نزد متخصصین عالی‌مقام معالجه کرده و از مداوای آنها نتیجه‌ای نگرفته است و بعد به دستور فلان پیرزن یا فلان کولی یا یک طبیب مجاز قدیمی با خوردن یک علف یا یک جوشانده معالجه شده است.

دیگری به این مرض مبتلامی شود و همان علف یا جوشانده را به او می‌دهند و نتیجه نمی‌گیرند.

یک نفر به سوزاک مبتلامی شود. به عقیده عموم سوزاک میکروبی دارد و پنی‌سیلین تا بود کننده میکروبی باشد. به او پنی‌سیلین تزریق می‌کنند فوراً معالجه می‌شود.

دیگری هم به سوزاک مبتلامی شود هرچه پنی‌سیلین به او تزریق می‌کنند نتیجه‌ای نمی‌دهد، می‌گویند نسبت به پنی‌سیلین مقاومت دارد.

استرپتومیسین تزریق می‌کنند آنهم نتیجه نمی‌دهد. یک داروی دیگر تزریق می‌کنند باز هم نتیجه‌ای عاید نمی‌شود، ولی همین شخص اتفاقاً با خوردن غذا یا داروی قدیمی معالجه می‌گردد.

سابقاً که پنی سیلین و داروهای ضد حیاتی میکروب نبود سوزاکیها را با شستشو و داروهای مدرر معالجه می کردند. یکی با يك شستشوی پرمنگنات خوب می شد و دیگری نتیجه نمی گرفت. با داروهای تند تر و مؤثر تر شستشوی می دادند باز هم مؤثر نمی افتاد.

یکی با خوردن چند نخود شوره قلمی معالجه می گردید و دیگری با خوردن مقادیر زیادتر منفعتی دستگیرش نمی شد.

حصبه يك مرض بومی ایران است می گویند با داروهای قدیمی بهتر علاج می شود.

یکی مبتلا می گردد و با خوردن چند کپسول کلر مایسین معالجه می شود. و دیگری از معالجات جدید نتیجه ای نمی گیرد و دنبال پزشکان قدیمی می رود.

سایر امراض هم همین طور است هر مرضی دارویی دارد ولی هر دارویی تمام بیماران را معالجه نمی کند.

لیمو تمام امراض را معالجه می کند ولی تمام اشخاص با لیمو معالجه نمی شوند یکی با يك دارو معالجه می شود و دیگری پس از خوردن این دارو حالش بدتر می شود.

پزشکان کاشان عقرب زده را با تزریق محلول گنه گنه معالجه می کنند در صورتیکه در کتب طبیبی چنین فایده ای برای گنه گنه ذکر نکرده اند طبیعت نیش عقرب سرد است و گنه گنه گرم می باشد.

از این تجربیات و اختلافات و ضد و نقیضها در علم پزشکی زیاد است و ما در اینجا می خواهیم به همه این سؤالات و تجربیات جواب بگوییم و شمارا به حقیقت سردی و گرمی و مزجه گوناگون

آشنا سازیم تا در خودشناسی از تجربیات گذشتگان حد اکثر استفاده را بنمایند.

این تجربیات و این سؤالات همه شان يك جواب عمومی و چند جواب خصوصی دارند:

جواب عمومی اینها اینست که می‌گوییم علم غدد شناسی دوران کودکی خود را می‌پیماید و تازه پیدا شده است. وقتی این علم کامل شد جواب تمام این مشکلات را خواهیم داد.

آنوقت است که هر مرضی با يك دارو یا يك غذا درمان می‌شود و با سهولت تمام امراض معالجه می‌گردد.

با پیشرفت علم غدد شناسی بشر به سرحد کمال می‌رسد و تمام مصائب و بدبختیهای خود را با غذا معالجه می‌کند.

وقتی این علم تکمیل شود تمام داروخانه‌ها بسته می‌گردد و خوراکیهای لذیذ جانشین داروهای تلخ و ناگوار می‌گردد. به زودی این علم پرده از روی اسرار بزرگی برمی‌دارد و بشر را سعادت‌مند می‌سازد.

تمام این کج خلقیها - تندیها و عصبانیتها - همه این جنایات و کج فکریها - همه این جنونها و ابلهیها و حماقتها معالجه می‌شوند و نبوغ بشری به درجه کمال می‌رسد.

اگر علم غدد شناسی کامل شود نقاط تاریک علم پزشکی روشن می‌شود و کلیه ابهامات برطرف می‌گردد و دیگر در علم طب سؤالی بی‌جواب نمی‌ماند و استثناها از بین می‌رود.

مقام حقیقی علم پزشکی و دارو سازی روزی علنی می‌شود

که علم غدد شناسی تکمیل گردد.

آن روز است که مردم پزشکان و داروسازان را خدمتگزاران واقعی خود می‌شناسند و به آنها عقیده و ایمان پیدا می‌کنند و همه طبیبان عیسی نفس می‌شوند و پزشکان آدم کش از بین می‌روند. دیگر اجل طیب را ابله نمی‌کند، روغن بادام از قضا تولید بیوست نمی‌نماید و سرکنگبین برخلاف طبع خود تولید سردی نمی‌کند.

### سیب آدمی و بلغمی مزاجها

سیب آدم غده‌ای است که در زیر گلو واقع شده و از خود ترشحات مهمی دارد و یکی از مهمترین ارکان بدن ما محسوب می‌شود. کمی ترشحات آن سبب چاقی زیاد می‌شود و علائم کمی آن به شرح زیر است:

مژه کم - ابرو کوتاه - صورت پف کرده - دستها سرد و نمناک - بداخلاق - خون سرد و عصبانی - هیجان و وحشت زیاد - پوست بدن پوسته پوسته می‌شود - شخص کودن و خرفت می‌شود - رشد بدن اطفال متوقف می‌گردد.

حالا این علائم را با آنچه در چند صفحه پیش در زیادی بلغم گفتیم مقایسه نمایید - خواهید دید یکی بوده و با هم فرقی ندارد.

بلغمی مزاج کسی را می‌گویند که ترشح سیب آدم او کم باشد.

### زیادی ترشحات سیب آدم سوداوی مزاج

وختی ترشحات سیب آدم زیاد شود شخص لاغر می‌شود و

تمام ذخایر بدنش می سوزد، موها شفاف و کم پشت می شوند، مژه‌ها زیاد و ابروها پر پشت می گردند.

دستها باریک و خشک می گردند، پاها قوسی و انگشتان به هم می چسبند، اخلاق تند و عصبانی می شود و عطش فوق العاده شده و شخص احساس ناراحتی می کند.

این علائم را با سوداوی مزاج که در چند صفحه قبل نوشتیم مقایسه کنید نتیجه یکی است.

### سودا و بلغم

گاهگاهی غده سبب آدم مریض است و ترشحات آن تعادل ندارند. گاهی ترشح زیاد می شود و زمانی کم می گردد. ترکیب ترشحات نیز تغییر کرده آثار واقعی خود را نشان نمی دهند. علائمی ظاهر می شود که قدام آنرا غلبه سودا و بلغم می خوانند.

این نکته را هم بدانید که کلیه غدد به فرمان سلطان غدد یعنی نخود مغز می باشند و اگر رهبری غدد خراب شود و تشحیحی که از مغز به سبب آدم می ریزد ناقص باشد باز هم علائم فوق ظاهر می گردد.

### دستور معالجه به روش جدید

سبب آدم به شبه فلز ید احتیاج فراوان دارد و باید این شبه فلز را از خوراکیهایی که دارای آن هستند اخذ نماید.

تره تیزک - بولاغ اوتی - توت فرنگی - ماهی و انواع صدفهای دریایی - میگو - ملخ دارای ید بوده و در سبب آدم مؤثر می باشد.

## رشتیها

رشتیها ماهی زیاد می‌خورند. تودلیهای ماهی را می‌خورند لذا طبعتشان سوداوی می‌باشد.  
 ضمناً رشتیها ماست - سیر - پیاز - پنیر و سایر میوه‌ها و سبزیهایی که ویتامین فراوان دارند زیاد می‌خورند و چنانکه گفتیم ترشح سیب آدم به کمک ویتامینهای ب می‌تواند عمل کند و همین دو امر یعنی خوردن مقداری زیاد ید و ویتامینهای ب رشتیها را سوداوی مزاج کرده است.

## زیادی و کمی ترشح سیب آدم

غذاهایی که ید دارند اثرشان یکسان نیست. بعضی از آنها ترشح سیب آدم را زیاد می‌کنند و دسته دیگر آنرا کم می‌نمایند. در هر حال ید در این دستگاه مؤثر است.  
 توت فرنگی ید دارد و درمان تأثر و هیجان است یعنی زیادی ترشح سیب آدم را معالجه می‌کند ولی تره تیزک، شاهی، بولاغ اوتی مهبج می‌باشند و ترشح سیب آدم را زیاد می‌کند. انگور ید دارد، چاق را لاغر و لاغر را چاق می‌کند و تأثر و هیجان را از بین می‌برد. برای اینکه انگور دستگاه سیب آدم را اصلاح می‌کند و ترشح آنرا متعادل می‌سازد.

## نگاهی به کتاب مخزن الادویه

کتاب مخزن الادویه در شرح جرجیر (شاهی - تره تیزک - بولاغ اوتی) را مطالعه کنید، طبع سبزیجات را گرم و خشک می‌داند و این درست مخالف طبع بلغم است که سرد و تر می‌باشد.



این کتاب جرجیرها را مهمترین درمان بلغم می‌داند و ضمناً می‌نویسد هر کسی شب تره تیزك بخورد رگك جذامش به حرکت می‌آید. ما می‌دانیم که ید ترشحات بینی را زیاد می‌کند و رگك جذام هم در بینی است. املاح ید مانند: یدوردو پتاس همچنین تره-تیزك ترشح بینی را زیاد می‌نمایند.

### تره تیزك را زیاد نخورید

انواع تره تیزك از سبزیهای مفید می‌باشند ولی از آنجایی که نباید در خوردن هیچ خوراکی افراط کرد در خوردن این سبزیهای مفید هم افراط جایز نیست مخصوصاً برای اشخاص لاغرو سوداوی مزاجها یعنی کسانی که ترشح سیب‌آدم در آنها زیاد است مخزن-الادویه زیاده روی در خوردن آنها باعث ضعف قوه بینایی می‌داند.

### زیره

زیره نیز دارای هورمونی شبیه به ترشح سیب‌آدم بوده، ترشح این غده را زیاد و اشخاص چاق را لاغر می‌نماید و بعلاوه ضد ترشح و مسکن دردهای معدی بوده، بادشکن-قاعده‌آور و مدر است.

### صفاوی مزاج

پایه این مزاج را چنانچه گفتیم قدام روی کبد گذاشته‌اند. کبد هم ترشحاتی دارد که در زندگانی، در رنگ پوست، در اخلاق و عادات مؤثرند. مهمترین ترشح خارجی کیسه صفاوی و ترشح داخلی آن

کلسترل است. چنانکه قبلاً در مورد کلسترل گفتیم يك ماده مومی شکل است که در خون اشخاص عادی معمولاً  $1/70$  گرم تا دو گرم موجود است ولی اشخاص صفراوی مزاج در حال معمولی و هنگام سلامتی در حدود سه گرم کلسترل در يك لیتر خون دارند.

### مزاج امریکایی و انگلیسی

مردم امریکا که بیشتر صفراوی مزاج می باشند و نشان سه گرم کلسترل دارد. مطلب مهم و جالب توجهی که در اینجا به نظر می رسد این است که امریکاییهای امروزه که بیشتر صفراوی مزاج می باشند همان انگلیسیهای دموی مزاج هستند که از جزایر بریتانیا به قاره امریکا مهاجرت کرده و مزاجشان در نتیجه عوض شدن نوع تغذیه و خوردن سرشیر فراوان و دانههای چرب صفراوی شده است و عجیب تر اینکه هر دموی مزاج که چند سال در امریکا بماند و از میوهها و غذاهای آنجا استفاده کند تغییر مزاج می دهد و صفراوی می شود و اینجاست که باید علماء این فن کنجکاوی کرده و این نکته را مورد توجه قرار داده و از روی آن مطالب مهم دیگر را کشف نمایند.

### صفراوی مزاج

صفراوی مزاج رنگی زرد یا گندمگون دارد - زبانش بار زرد پیدا می کند و طعمش تلخ می گردد - زبانش درشت و خشک است - احساس عطش زیاد می کند و ترشح بینی اش کم است - در معده احساس سوزش می نماید بی خوابی بر او عارض می شود و در خواب و خیال اشیاء به نظرش زرد جلوه می کند و در عوض بنیه ای قوی دارد، گوشت بدنش سخت و محکم است، قیافه اش در

عین زردی باز است، صبر و حوصله اش زیاد است و عزمی راسخ دارد.

انگلیسیهای دموی مزاج که به امریکا مهاجرت کرده و صفاوی شده اند این تغییرات در قیافه آنها دیده می شود: کاسه سرشان کمی کوچک و صورتشان دراز - استخوان صورتشان جمع می شود.

در اخلاق نیز تغییراتی کرده اند چنانکه تکبر و خودخواهی انگلیسی را کمی از دست داده و به جدوجهد خود افزوده اند. از انگلیسیها نقادتر - خرده بین تر - دقیق تر و کریم الطبع و باگذشت تر شده اند.

مزاج حیوی آنها نیز به مزاج عصبی تبدیل گردیده است.

\*\*\*

صفاوی مزاج چنانچه در معرض آفتاب یا گرما قرار گیرد ترشح خارجی صفاوی زیاد و ایجاد خفقان، کلافگی و عطش و سرگیجه و بی تابی و ترس برایش می شود و از طرف دیگر چون نخود مغز متوجه کبد می شود و ترشحات دیگر خود را از دست می دهد حافظه کم می شود و باعث فراموشی و حواس پرتی می گردد.

این اشخاص با خوردن غذاهایی مانند - خیار - ماست - دوغ - آلو - کاهو و اسفناج معالجه می شوند. دم کرده گل بنفشه با لیمو عمانی نیز مفید است.

### مزاج انسان در پیری

چنانچه بعداً مفصل خواهیم گفت وقتی طفل به دنیا می آید

روی تغذیه ارثی مزاجی پیدا می کند که با قیافه و صفات و عادات او متناسب است اما کم کم در نتیجه تغذیه این مزاجها تغییر می کند.

در این تغییرات، قیافه تا اندازه ای که بعداً شرح می دهیم ثابت است اما صفات و عادات برمی گردد و متناسب با مزاج می شود. همینکه شخص پیرشد از مقدار ترشح سبب آدم کسر می شود و مزاج او به سردی برمی گردد ولی مزاج پیران سرد و خشک است زیرا در موقع پیری کلسترل زیاد در بدن رسوب کرده و ترشح سبب آدم کم می شود و برای مبارزه و تغییر مزاج باید اولاً غذایی بخورند که ترشح سبب آدم را زیاد کند مانند انواع شاهی - شبلیله و زیره. ثانیاً غذایی بخورند که ویتامینهای ب زیاد داشته باشد مانند سوپ سبوس و چلتوک تا با کمک این ویتامینها ترشح سبب آدم را به کار وادارند.

ثالثاً باید غذایی بخورند که مواد سفیده ای زیاد داشته باشد مانند ماش - باقلا هندی - کنجد - لوبیا - عدس - زرده تخم مرغ - پسته و بادام - فندق - شیر - ماست - نارگیل و غیره.

رابعاً نباید خوردن مواد قندی و غذاهایی که ویتامین ث دارند فراموش شود.

### دموی مزاجها

علائمی را که برای غلبه خون از قول قدما ذکر کردم با آنچه در همین کتاب در مورد کمی ویتامین ث و بیماری رقیق شدن خون یا به قول فرنگیها اسکوربوت خوانده اید مقایسه کنید خواهید دید یکی می باشد.

این اشخاص رنگ بدنشان گلگون است - سرشان سنگین و منگ می باشد - حواسشان کند است و کمی کسل می باشند، جوشهای زیادی در بدنشان پیدا می شود.

هنگامی که در برابر امر غیرمنتظره‌ای واقع شوند و پیش-آمدی ناموافق برایشان ایجاد شود خون متوجه مغز می شود و کندی فهم پیدا می کنند.

اگر حمله خون به مغز شدید باشد ممکن است سکنه نمایند. صبر زرد که خون را از سر بازمی گرداند در این مورد مفید است مشروط بر اینکه بیست سانتی گرم در روز میل نمایند.

این اشخاص باید غذایی بخورند که سرشار از ویتامین ث باشد و به قول قدیمیها سردیهای خشک برای اینها مفید است مانند سماق - آبغوره - لیمو - زرشک - تره و غیره.

### سودای مزاج

چنانکه گفتیم زیادی ترشح سبب آدم را قدام سودا نامیده اند. زیادی ترشح سبب آدم سبب لاغری - تیرگی - زیادی فکر - سوزش سرمعده و اشتهای کاذب می شود.

این اشخاص به قول قداما طبعی سرد و خشک دارند، زیاد خودخور و اندک بین هستند و بدبین و کم حوصله و غمگین می باشند. خیلی عصبانی هستند و در برابر نا ملایقات تحملشان بسیار کم است به طوری که ممکن است انتحار نمایند، غالباً منزوی و گوشه گیر هستند.

قدام سودا را مانند گل ولای تیره و تار می دانستند و خفگی رنگ را به تیرگی آن نسبت می دادند و معتقد بودند که این تیرگی حتی مغز را فرا می گیرد و سبب ناملایقات می شود و ایجاد هیجان

می کند و ضمناً ترشح سیب آدم وقتی متوجه مغز شود پرده‌ای او را می پوشاند و جهان را در نظر صاحب مزاج تیره و تار می کند مانند روزی که تبدیل به شب شود، اینجاست که بیم و هراس پیدا می شود و شخص را از شدت ترس و هیجان می لرزاند و ممکن است ایجاد جنون نماید.

این اشخاص در برابر پیش آمدهای ناموافق تعادل خود را از دست می دهند و دچار ترس و وحشت و لکنت زبان می شوند و حتی ممکنست در غدد ماوراء سیب آدم نیز مؤثر واقع شده و تولید رعشه و لرزه نماید و نیز اثر سوئی در روی غدد فوق کلبه داشته سبب تپش قلب می شود. در این موقع است که آنچه می دانند از خاطرشان محو می شود و حتی ممکن است مهر پدر و فرزندی را بکلی فراموش کنند.

گاهگاهی دیده شده است این اشخاص حرف زدن و چیز نوشتن را هم فراموش می کنند.

در موقع حرف زدن اصوات را عوضی می گویند و در موقع نوشتن املاء را غلط می نویسند.

برای این اشخاص خوردن مواد قندی مانند انجیر و کشمش بسیار مفید است و از این رو قدما انجیر و کشمش را مقوی مغز و اعصاب و دافع سودا و غضب و تندخویی می دانستند.

گل گاو زبان - سنبل الطیب و لیمو عمانی نیز در این مورد مفید است.

### بلغمی مزاج

ترشح سیب آدم وقتی کم شود ترشح بلغم زیاد می شود و این ترشح که لعابدار و غلیظ است مربوط به غدد بزاق و لوله

مری است. تا زمانی که ترشح سبب آدم زیاد است این ترشح محسوس نیست ولی همینکه کم شد، این ترشح که بلغم نام دارد و قدما آنرا سرد و تر می دانستند زیاد می شود.

ویتامین ب مخصوصاً در ایجاد ترشح اثر مخصوص دارد و علت آن این است که گفتیم ترشح سبب آدم همواره به کمک این ویتامین عمل می کند.

پس وقتی ترشح سبب آدم کم شود ویتامین ب دیگر در بدن بلامصرف است و از این رو خوردن ماست - اسفناج - جو - ارزن و کاهو برای کسانی که بلغمی مزاج هستند و ترشح سبب آدم در بدنشان زیاد نیست ایجاد حالتی می نماید که عوام آنرا رطوبت نامند و قدما زیادی بلغم می خواندند.

### اثر بلغم در مغز

وقتی ترشح سبب آدم کم شود دماغ تنبل می شود، قوه حافظه و تفکر کند می گردد، شخص را کودن و ابله می نماید و هر قدر این ترشح کمتر باشد قوه دراکه و تیزهوشی تنبل می شود تا به حدی که شعور را زایل می کند و نیز ممکن است باعث سرگیجه - تشنج - صرع - سکته - فلج و غیره گردد. این اشخاص باید ویتامین ب کم مصرف نمایند.

زیادی ویتامین ب سبب فراموشی و سستی بدن و سایر علامات مذکوره می شود و مخصوصاً کسانی که ترشح سبب آدم در بدنشان کم باشد گاهی اتفاق می افتد که در اثر پیش آمدهای ناموافق و زیاد شدن رطوبت رابطه مرکزی تکلم و مرکز حافظه قطع می گردد و ایجاد فراموشی می شود.

## سردی و گرمی

حالا دیگر گمان می‌کنم مبنای سردی و گرمی را می‌دانید و هر وقت يك نفر گفت سردیم کرده است می‌دانید ویتامین ث به حد کافی ندارد و همچنین اگر يك عالم علوم جدید به شما گفت این غذا ضد اسکوربوت است می‌فهمید منظورش این است که خشک است و ویتامین ث دارد.

قندها و چربیها و مواد قندی هم گرم هستند زیرا برای سوختن در بدن احتیاج به ویتامین ث دارند. کنسرو ماهی و گوشت‌های مانده دارای ماده‌ای هستند که ضد ویتامین ث بوده و گرم می‌باشند - سبزیهای خشک هم ویتامین ث خود را از دست می‌دهند و گرم در اصطلاح مولد اسکوربوت می‌باشد.

## تأثیر غذا در غدد.

در کتاب اعجاز خوراکیها در بحث غدد و توصیف هورمون‌های مترشح از غدد گفتیم: « ما همانگونه‌ایم که هورمون‌های ما می‌باشند».

اگر تندخو و عصبی هستیم گناه از غدد ماست که یکی از آنها خوب کار نمی‌کند - اگر زیاد چاقیم - اگر کم‌مو و پرمو هستیم - اگر موی ما شفاف یا تیره است - اگر نرم است - اگر زبر و مجعد است دلیلی جز زیادی و کمی ترشح غدد ندارد.

---

۱ - در کتاب فرهنگ خوراکیها ثابت خواهیم کرد که سردی و گرمی مربوط به دیاستازها بوده و به عوامل دیگر بستگی دارد.



حال می‌خواهیم در این مورد بحث بیشتری نمایم:  
 اگر فراموش نکرده باشید در آن کتاب به وضع قیافه، کف دست، درازی و کوتاهی انگشتان، صافی و قوسی بودن انگشتان پا و خشکی و نمناکی دست هم اشاره کردیم و گفتیم این علائم به کمی یا زیادی ترشح کدام غده ارتباط دارد. از طرف دیگر می‌دانید که سالهاست قیافه شناسان می‌کوشند از چگونگی پیشانی، چگونگی چانه، کلفت و نازکی لب و اینگونه شواهد خصوصیات اخلاقی انسان را تشخیص دهند.

شما با اینکه قیافه شناس نیستید تریاکی را از غیر تریاکی تشخیص می‌دهید. با يك نظر به چشم مبتلایان به جنون خمیری و اشخاص عرق‌خور آنها را می‌شناسید.

دیوانه را از طرز نگاه کردنش تشخیص می‌دهید.

وقتی به دوست خود می‌رسید بدون آنکه حرف بزنند و با زبان رازدرون خود را برای شما بگویند با يك نگاه به شادی-افسردگی - پریشانی - دو دلی - شتابزدگی - حالت انتظار و تفکر و دهها اسرار دیگر اویی می‌برید.

این ترشحات غدد اوست که شما را به این اسرار مگو واقف می‌سازد. از طرف دیگر می‌دانید که انسان قوه خلاقه ندارد و تمام ترکیبات بدن خود را از خوراکیها می‌گیرد.

یکی از این ترکیبات هورمونها هستند که در گیاهها کم و بیش وجود دارند و شما باید از آنها استفاده کنید.

صحت و کسالت شما هم بستگی به این ترشحات دارد مثلا اگر لوزالمعدة شما خوب ترشح نکند مرض قند می‌گیرید و اگر زیاد ترشح کند قند بدنتان کم می‌شود.

زیادی ترشح سبب آدم شخص را لاغر می‌کند و یا کمی

آن، اورا چاق می کند. کمی ترشح شخص را کودن و زیادی آن باهوش می سازد.

مزاجها و طبایع همچنانکه مفصلاً شرح دادیم ارتباط مستقیم با این ترشحات دارند.

يك دوا در يك مزاج مؤثر است - در دیگری تأثیری ندارد - يك غذا در يك مزاج مفید و برای يك مزاج دیگر مضر است.

اخلاق و عادات هم با مزاج و طبایع بستگی دارد و با تغییر آنها عوض می شود.

جنسیت نیز با ترشح غدد مربوط است و با تغییر آن ممکن است زنی مرد یا مردی زن شود.

حالا قطعاً فهمیدید که غدد و ترشحات آنها که به نام هورمون نامیده می شوند چگونه با ما بستگی دارند.

یعنی در غم و شادی - هیجان و آرامش - تپش قلب - قیافه و اندام - صفات و ملکات و غرایز - صحت و مرض و هزاران مشخصات دیگر مؤثر می باشند. لذا با بیانی محکم بار دیگر می گوئیم ما همانیم که هورمونهای ما هستند اگر سالم هستیم مسلماً هورمونهای سالم داریم، اگر مریض هستیم یکی از هورمونهای ما کم یا زیاد است.

اگر تغییر حالت یا تغییر اخلاق دادیم مسلماً تغییری در یکی از هورمونهای ما پیدا شده است.

اگر متهوریم گناهِش متوجه یکی از هورمونهای بدن ماست. اگر ترسو هستیم به یکی از هورمونها ارتباط دارد.

اگر زشت و بدقیافه می باشیم عاملی جز هورمونها گناهکار نیست. از طرف دیگر هورمونها با غذایی که می خوریم بستگی

دارند. در واقع این ترشحات نتیجه خوراکیهایی است که خورده‌ایم.

اینجاست که اسرار خوراکیها از لابلای علم خودشناسی و غددشناسی پیدا می‌شود.

وقتی می‌توانیم خود را بشناسیم که غدد خود را بشناسیم. وقتی می‌توانیم خود را اصلاح کنیم که غدد خود را اصلاح کنیم.

وقتی در کارها موفق می‌شویم که غدد ما در انجام وظیفه موفق باشند، هنگامی می‌توانیم عمر زیادنماییم که غدد سالم داشته باشیم، هنگامی از نعمت سلامتی برخورداریم که غدد سالم داشته باشیم. پس خودشناسی و غذاشناسی با هم مربوط می‌باشند. بایستی آنها را با هم مطالعه کرد.

تا خود را نشناسیم دیگران را نخواهیم شناخت و خدا را نمی‌شناسیم. تا ماشین بدنمان را نشناسیم سوخت آنرا که خوراکیها هستند نخواهیم شناخت و چون چگونگی غدد با غذاهایی که می‌خوریم بستگی دارد، لذا تا هورمونهای نباتی را نشناسیم در این کار موفق نمی‌شویم.

این است که این علم فصلی از غذاشناسی است و سابقاً نام این کتاب رامن غذاشناسی گذاشته بودم و بعد نام آنرا تغییر دادم.

### مبارزه با پیری

مبارزه با پیری نیز یکی از فواید خودشناسی است زیرا وقتی ما در این مبارزه پیروز می‌شویم که غدد خود را خوب بشناسیم و اسرار آنها را بدانیم و از معیوب شدن آنها به کمک غذا جلوگیری

## دورنمایی از آینده علم

چندی نخواهد گذشت که علم خودشناسی دوران کودکی خود را طی کرده و تکمیل می‌شود.

آنوقت با تعیین هورمونهای بدن کار تشخیص آسان می‌شود. در این موقع است که شما به یک آزمایشگاه خودشناسی مراجعه کنید و با تجزیه هورمونهای شما حسرفهایی می‌زنند که سابقاً رمالها و فالگیرها می‌گفتند.

مثلاً پس از تجزیه به شما می‌گویند صاحب این هورمون مرد است یا زن، متهور است یا ترسو، متین است یا جلف، عصبانی است یا خونسرد، پیر است یا جوان، سالم است یا ناخوش، مسرور است یا مغموم، لالابالی است یا مقید، غیرتمند است یا بی‌تعصب، زن و بچه خود را دوست دارد یا ندارد، در بند جاه و جلال است یا نه، خوابش چطور است؟، خوراکش چیست؟ چه باید بخورد، عمرش طولانی است یا کوتاه؟ اگر کوتاه است چه باید بخورد، با هوش است یا خرفت، چه بخورد تا صاحب فراست شود، صاحب این هورمون استعدادش در چیست؟ در چه هنری می‌تواند نابغه شود.

اگر می‌خواهد در سیاست نابغه شود چه باید بخورد و اگر می‌خواهد خوش خط شود به چه غذایی رو آورد، اگر علاقه به هنرپیشگی دارد و استعداد آن را ندارد با چه غذایی معالجه می‌شود.

خلاصه با آزمایش هورمونهای بدن به اسرار ظاهر و باطن صاحب آن پی می‌برند و مکنونات قلبی او را روشن می‌سازند

و عشق او را پیدا می نمایند و او را به سوی آنچه می خواهد راهنمایی می کنند.

در صورتی جواب این آزمایش صحیح است که وقتی خونی را به آزمایشگاه می برند پس از تجزیه بگویند:

این خون متعلق به مرد است یا زن، چند سال عمر کرده است، قدش چه اندازه است، وزنش چه مقدار است، رنگش چیست، با سواد است یا بی سواد، استعدادش در چیست، خطش خوب است یا بد، موقع نوشتن راست می نویسد یا کج، ریزمی نویسد یا درشت، چگونه لباس می پوشد، متأهل است یا خیر؟ به چه نوع همسری علاقه مند است، اخلاقش چگونه است؟ چه عادتى دارد؟ غیر تمند است یا بی غیرت؟ باوقار است یا جلف؟ ترشروست یا بذله گو؟ چه غذایی را دوست دارد و چه می خورد؟ از چه غذایی بدش می آید و چه باید بخورد، مرضش چیست، چه کسری دارد، چه بخورد تا مزاجش سالم باشد.

اینها و صدها امارات و اشارات دیگر مطالبی است که از تجزیه هورمونها به دست می آید و در این موقع است که انسان خودش را می شناسد و می داند چرا به وجود آمده است؟ برای چه زندگی می کند و هدفش در این جهان چیست؟

گمان نکنید آنچه گفتم اغراق است. خیر من شاعر نیستم و

خیال غلو کردن ندارم.

حقیقت را برای شما می نویسم، حقیقتی که مقداری از آنرا در دستور این کتاب و جلد بعد خواهید خواند و عملاً خواهید دید که زندگی شما به غذا بستگی دارد.

شما باید غذایی بخورید که مورد احتیاج ماشین بدن شما باشد و این اصل را پیدا نمی کنید مگر آنکه اول خودتان را

بشناسید و بدانید چه‌یادی دارید و چه‌کسری.  
 یک میکانیک تا ساختمان ماشین را نداند محالست بتواند  
 عیب آنرا تشخیص دهد.

### طبایع و غدد

ما به‌سردی و گرمی عقیده نداریم، غذایی را گرم  
 می‌گوییم که آتش حرارت آنرا بالا برده باشد مانند آب‌جوش،  
 غذایی را هم‌سرد می‌گوییم که حرارت آن پایین آمده باشد مانند  
 یخ، غذایی را تر می‌گوییم که آبکی باشد مثل آب و شربت‌ها و  
 هندوانه و خربزه و غذایی را خشک می‌گوییم که بی‌آب باشد مثل  
 پسته، بادام خشک و غیره.

حرارت را با گرماسنج اندازه می‌گیریم، رطوبت را هم با  
 رطوبت‌سنج. ما یک میزان‌الحراره در دست می‌گیریم و آن را  
 وارد ظرفی پراز‌کشمش می‌کنیم و می‌گوییم‌ای کسانی که می‌گویند  
 کشمش‌گرم است ببینید خروارها کشمش قادر نیست درجه‌میزان  
 الحرارة را بالا ببرد، حرارت کشمش و غوره باهم فرقی ندارد.  
 اگر کتابهای طب قدیم را باز کنید در شرح هر گیاه طبی  
 یا خوراکی قبل از هر چیز طبیعت آن را می‌خوانید ولی در کتب  
 جدید حتی اشاره‌ای هم به طبیعت دارو نمی‌بینید و این سؤال پیش  
 می‌آید:

آیا عقاید قدما که متکی به تجربیات چندین‌هزار ساله بوده  
 بکلی دروغ است؟ آیا طبایع که چند سال پیش در طب آن‌گونه  
 اهمیت داشت و هنوز زبانزد مردم است بی‌اصل و اساس می‌باشد؟  
 جواب این سؤالات را ما در صفحات این کتاب دادیم  
 و دیگر تکرار نمی‌کنیم. فقط می‌گوییم برای کشف حقیقت باید