

پس بهترین راه برای مبارزه با میکربها استفاده از هدایای طبیعت است که یکی از آنها همین میکربهای مفید می باشند که اکنون مورد بی مهری بشر واقع شده و عده ای ناشی خشک و تر را باهم می سوزانند.

مراقبت مفید است ولی کافی نیست

شما می توانید با يك فرد سیفیلیسی هم غذا نشوید و با او نزدیکی ننمایید ولی آیا سیفیلیسی ها به آسانی شناخته می شوند؟ مهمانی که به خانه شما می آید از کجا می داند مریض است یا سالم، فرضاً شخصی وسواسی باشید و استکان و ظروف تمام مهمانان خود را بجوشانید آیا خودتان به مجالس مهمانی نمی روید؟ در آنجا غذا نمی خورید، در محل کار خود هوس خوردن چای نمی کنید، به مهمانخانه نمی روید؟ مسافرت نمی کنید؟ در بین راه سفر احتیاج به خوردن غذاهای بین راهی ندارید؟ البته باید مراقبت کنید و نگذارید بدون جهت آلوده شوید ولی تصدیق فرمایید که این کار چندان آسان نیست.

يك داستان واقعی

بعد از جنگ بین المللی اول بیماری وبا در اروپا شیوع پیدا نمود. آن موقع میکرب وبا کشف شده بود و همه می دانستند که این میکرب در آب بوده و با آب منتقل می شود.^۱ دستور مراقبت از طرف مقامات پزشکی، به عموم داده شد و در نتیجه عده ای نجات پیدا نمودند.

۱ - حضرت صادق هم در حق کفار نفرین کرده و از خدا می خواهد که وبا در آب آنها باشد نه آب مسلمانان.

یکی از خانمهای تحصیل کرده و با اطلاع که از وبامی ترسید فوق العاده مراقب خود بود، آب نجوشیده نمی خورد، سبزیجات را از ترس آنکه مبادا با آب آلوده شسته شده باشد با پرمنگنات می شست، میوه های خام را هم نمی خورد یا با پرمنگنات ضد عفونی می کرد.

تمام غذاهای خود را به دست خویش تهیه می کرد زیرا به مستخدم بی سواد خود اعتماد کافی نداشت. بدیهی است چنین خانمی نباید مبتلا شود.

يك روز می خواست شیر بپاشد. شیر را کاملاً جوشاند و گذاشت سرد شود و اتفاقاً مگسی در آن شیر افتاد و خارج شد... خانم با اینکه افتادن مگس را در شیر دید به آن اهمیت نداد زیرا مگس جزء ناقلین میکرب و با محسوب نمی شد و چنانکه گفتیم تنها آب ناقل میکرب و با معرفی شده بود، غافل از اینکه این مگس قبلاً روی مدفوع يك شخص مبتلا به وبا نشسته و دست و پای او آلوده است. خانم شیر را خورد و پس از چندی مبتلا به وبا شد و مرد.

حالا فهمیدید مراقبت چقدر مشکل است.

از این مثلها زیاد است اگر بخواهیم یکایک آنها را شرح دهیم از موضوع خارج می شویم.

قوی شوید تا مریض نشوید

بارها شنیده اید که می گویند فلان شخص با تمام مراقبتهای خود مریض شد، ولی فلان شخص لاابالی با مریض هم غذا و هم بستر شد و به او سرایت نکرد. کار را دیده شده که زنان هر جایی بدون آنکه مریض شوند ناقل سوزاک و سیفلیس بوده اند.

يك طفل مبتلا به دیفتري به مدرسه می رود، از پنجاه نفر همکلاسی خود فقط ۷ یا ۸ نفر را مبتلا می کند و بقیه از خطر می جهند. پس يك شرط اساسی برای عدم ابتلاء به امراض وجود دارد و آن مستعد نبودن بدن برای قبول میکرب است!

همه روزه بدون شك چه بخواهیم و چه نخواهیم مقداری میکرب وارد بدن ما می شود و سربازان مدافع آنها را کشته و از بدن خارج می کنند. میکرب سل در بدن بیشتر مردم وارد می شود و چون محیط را برای رشد و نمو خود مساعد نمی بیند در گوشه ای لانه می کند. سربازان مدافع بدن به سوی او هجوم آورده و می خواهند او را بکشند. میکرب که خود را در معرض خطر می بیند سنگر بسته و خود را در وسط آن محفوظ می کند.

سربازان مدافع بدن که قدرت شکستن آن را ندارند دور آن را با آهک بسته و محکم می سازند و به این ترتیب انسان موقتاً از خطر ابتلا رهایی پیدا می کند.

اگر روزی خدای نخواستہ بدن آن شخص مستعد ابتلاء به سل شد و میکرب جدیدی وارد بدن گردید این سنگرها هم شکسته شده و آن میکربها به فعالیت خود ادامه می دهند.

پس بهترین راه برای جلوگیری از سرایت امراض علاوه بر مراقبت از هدایای طبیعت، قوی شدن است چنانکه گفته اند: مرگ برای ضعیف امر طبیعی است.

هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مرد
انسان تازمانی که قوی است هیچ دشمنی نمی تواند بر او

۱- روی این اصل در جلد دوم یعنی اسرار خوراکیها ثابت نمودیم که میکربها بدون جهت متهم شده اند و عامل اصلی سرایت امراض نیستند.

مسلط شود ، خواه این دشمن هم نوع او یعنی انسان باشد خواه میکروب.

اگر خدای نخواستہ شخصی ضعیف گردید از دوست و دشمن تو سری خواهد خورد.

وقتی شخصی مقاومت خود را از دست داد نه تنها میکربهای مودی می توانند بر او غلبه کنند بلکه میکربهای مفید هم که تا دیروز در خدمت او بودند برایش زیان آور می شوند. پس باید خود را قوی سازیم تا هرگز مریض نشویم.

از هدایای طبیعت استفاده کنید

وقتی مریض می شوید و نزد پزشک می روید او شما را راهنمایی می کند و خداوند شفا می دهد. آنچه داروساز به شما می دهد جزئی از هدایای طبیعت است زیرا چنانکه باید و شاید خودتان از آن استفاده نکرده اید و امروز مجبورید به این صورت میل کنید.

غذای خوش گوارد و مطبوع و سالم و خوش طعم را نخورده اید و اکنون مجبورید یک داروی تلخ و ناگوار میل کنید.

اغلب داروهایی که در داروخانهها وجود دارد داروی ضد میکروب نیستند و اثری مستقیم در روی امراض ندارند بلکه پزشک به فراست در می یابد که فلان عنصر به بدن شما نرسیده است و فقدان آن شما را مستعد ساخته است و چون آن عنصر در فلان گیاه یا فلان دارو موجود است آنرا برای شما تجویز می کند.

بیشتر داروها ، مقوی و مشوق سر بازان بدن می باشند و این سر بازان مدافع هستند که شما را نجات می دهند نه داروها. پس شما قبل از آنکه مستعد بیماری شوید و عنصری از

عناصر بدن شما کم شود کاری کنید که مواد لازم برای ادامه حیات را از طبیعت به آسانی بگیرید و همیشه سربازان مدافع خود را قوی و مجهز نگاه دارید. این کار بی نهایت سهل و ساده بوده و با استفاده از هدایای طبیعت میسر است.

چگونه می توان قوی شد

ورزش - راه رفتن - کار کردن - دویدن و . . . انسان را قوی می کند ولی ماشین تا بنزین نداشته باشد، تادستگاه مولد برقش کار نکند، تا چرخهایش محکم نباشد، تا فنرش مطابق ظرفیت آن نباشد چگونه می تواند راه برود و حرکت کند.

پس قبل از ورزش کردن باید به فکر سوخت بدن باشیم و کاری کنیم که دستگاه تولید نیروی بدن ما سالم بوده و در بین راه ذخیره اش کم نشود.

همانطور که ماشین بنزین می خواهد، آب می خواهد، روغن می خواهد، ذخیره برق یعنی باطری لازم دارد؛ بدن انسان هم سوخت می خواهد، آب لازم دارد، مولد برق یعنی ویتامین می خواهد، املاح و عناصر مفید لازم دارد، برای تقویت غدد ترشح کننده هورمون می خواهد و برای تجهیزات سربازان مدافع اسلحه و مهمات لازم دارد.

تمام اینها را طبیعت در روز اول برای شما آماده کرده و در دسترس شما قرار داده است. از این هدایای اصلی و ارزان-قیمت طبیعت استفاده کنید تا برای تهیه بدلی آنها پول زیاد به داروسازها ندهید.

غذا یا دارو

برای اینکه ماشین بدن شما مرتب کار کند و در بین راه لنگی نداشته باشد، تا به حال دستورهای متعددی به شما داده‌اند؛ عده‌ای شما را به خوردن علفهای بیابان دعوت کرده‌اند، دسته‌ای املاح طبیعی و مصنوعی را در شیشه کرده در داروخانه برای تقدیم به شما نگاه داشته‌اند و دسته‌ای عصاره گیاهها را گرفته و در انتظار دستور پزشک می‌باشند.

ما هم امروز شما را به خوردن لذیذترین میوه‌ها، خوش طعم‌ترین سبزیها، بهترین و گواراترین نوشابه‌ها دعوت می‌کنیم ولی قبل از آنکه شما را سر سفره هدایت کنیم باید بدانیم چه فرقی بین غذا و دارو وجود دارد و قبل از همه باید بدانیم اصولاً مواد خوراکی چیست؟

مواد خوراکی

سنگ و خاک را نمی‌توان خورد گرچه ترکیبات آن برای بدن لازم است. فلزات هم نخورده نمی‌شوند با اینکه تا اندازه‌ای برای بدن شما ضرورت دارند. معدن مواد خوراکی هم در زمین نیست گرچه املاح مفید در معدن پیدا می‌شود. یگانه منبع مواد خوراکی گیاهها هستند و حیوانات نیز بعداً به آنها افزوده شده‌اند.

کارخانه سازنده مواد خوراکی

گیاهها يك کارخانه مولد مواد خوراکی هستند که از هوا و زمین و آب و آفتاب مواد لازم را گرفته با هم ترکیب کرده و تحویل شما می‌دهند.

این درخت چنار با این عظمت که در خانه شما سبز شده است از زیر زمین بیرون نیامده است زیرا اگر تمام آن از زمین بود باید برابر آن زیر زمین خالی شده باشد. اگر می‌خواهید بدانید چقدر از این درخت متعلق به زمین است آنرا بسوزانید خاکستری به دست می‌آید. تقریباً نصف خاکستر از زمین اخذ شده است و بقیه را درخت از گازهای هوا و آب و نور و حرارت گرفته است.

مهمترین گازی که درخت از هوا می‌گیرد گاز کربنیک است که ما برای سهولت آن را گاز زغال می‌نامیم گاز زغال که در هوا موجود است با آب زمین ترکیب می‌شود و قندها را درست می‌کند و مقداری اکسیژن پس می‌دهد. و با فعل و انفعالات دیگر و کمک گازهای دیگر هوا که مقدار کمتری لازم است و املاح زمین ترکیبانی به وجود می‌آید که نام آنها مواد خوراکی است و چون نمی‌خواهیم کتاب علمی بنویسیم و انتظار داریم این کتاب مورد استفاده عموم باشد از شرح فعل و انفعالات صرف نظر می‌کنیم و به مطالب مفید دیگر می‌پردازیم.

علم شیمی هنوز کامل نشده است.

به عقیده من هنوز علم شیمی در این قسمت کامل نیست و آنچه در این مورد می‌نویسند ناقص است زیرا علاوه بر گاز زغال و آب، دو چیز دیگر در این ترکیب وارد می‌شود و علم شیمی در موقع تجزیه آنرا نادیده می‌گیرد.

این دو چیز مهم یکی نور و دیگری حرارت آفتاب است. در فصل زمستان گاز زغال در هوا موجود است، آب هم بیشتر پیدا می‌شود، نور هم گاهگاهی دیده می‌شود، ولی درخت رشد نمی‌کند

و کارخانه سازنده او تعطیل می گردد مگر آنکه آنرا به گلخانه ببریم. در یک اتاق تاریک هوا وجود دارد، حرارت هم هست، آب هم پیدا می شود ولی درخت رشد نمی کند.

راه دوری رفتیم. همین درختهای عظیم باغها در شبهای تابستان قسمت سازنده خود را تعطیل می کنند و گاز ذغال نمی گیرند. چرا! برای اینکه در ساختن مواد گیاهی نور و حرارت لازم است. حال اگر مواد خوراکی را تجزیه کنیم یعنی بسوزانیم خواهیم دید که آن اکسیژنی که در موقع ترکیب به هوا داده بود می گیرد و آن گاز ذغال را پس می دهد بخار آب را هم خارج می کند، نور و حرارت هم می دهد و چون نور و حرارت از خارج نیامده است باید اذعان کنیم که نور و حرارت جزو ترکیب مواد گیاهی است زیرا هم در موقع ترکیب و هم در موقع تجزیه دیده می شود یعنی اول می گیرد و بعد پس می دهد.

توضیح

وقتی که می خواهد ساخته شود به وجود نور و حرارت احتیاج دارد و هنگامی که می سوزد، یعنی تجزیه می شود این دو نیرو را پس می دهد پس بدون تردید در ترکیب با ماده گیاهی نور و حرارت وارد می شوند و ذخیره می گردند.

سوخت بدن

مواد خوراکی در بدن ما آهسته و ببطیء می سوزند و ۳۷ درجه حرارت که مورد نیاز است ایجاد می کنند. برای این احتراق

۱ - قسمتهای سازنده بدن انسان و حیوان نیز در شب کار نمی کند. در کتاب دیگری مفصلاً این موضوع را شرح می دهیم.

بطبیء اکسیژن لازم می شود که آن را دستگاه تنفس تهیه می کند.

وقتی این مواد سوختند گاز اینخال پس می دهند که به وسیله برگشت تنفس خارج می شود و نور را هم پس می دهند.

اشعه مجهول خورشید

تا کنون نتوانسته اند با نورهای مصنوعی درخت را وادار به کار کنند.

از این تجربیات معلوم می شود که در خورشید اشعه دیگری وجود دارد که در گیاه ذخیره می شود و ما با وسایل امروزی نمی توانیم وجود آنها را درک کنیم.

نشاسته ها

دومین ترکیب گیاه پس از قند نشاسته ها هستند که از ترکیب قندها به وجود می آیند و به آسانی تبدیل به قند می شوند. پس نشاسته ها را باید قندهای متراکم نام گذاریم. سوخت بدن به وسیله قندها و نشاسته ها ایجاد می گردد.

هضم غذا

نشاسته ها و سایر ترکیبات گیاهی در اثر تأثیر بزاق و ترشحات معده و یک سلسله فعل و انفعال تبدیل به قند انگور شده جذب بدن می شوند. پس غذایی موله سوخت بدن است که یا قند باشد یا قند متراکم یا ترکیبی که در نتیجه تجزیه به قند تبدیل شود.

این قند در نسوج بدن می‌سوزد و در واقع به جای بنزین ماشین است.

از این موضوع نتیجه می‌گیریم که قندها برای انسان سهل الهضم می‌باشند و هر قدر مادهٔ خوراکی متراکم‌تر باشد دیرتر هضم می‌شود، چنانکه چوب که تراکم زیادتری دارد برای انسان قابل هضم نیست ولی موریانه آنرا مانند غذای عادی می‌خورد.

ویتامینها

همانطور که ماشین برای سوختن جرقه لازم دارد ماشین بدن هم احتیاج به جرقه‌های مختلف دارد که آنها را ویتامین می‌نامند.

مواد حیوانی

نسوج بدن حیوانات در نتیجهٔ خوردن مواد گیاهی به وجود می‌آیند و دارای ترکیباتی شبیه به ترکیبات و مواد گیاهی می‌باشند و مانند مواد گیاهی می‌سوزند و همان ترکیبات را که گیاه در موقع سوختن می‌دهد پس می‌دهند.

انسان در اصل گیاهخوار بوده ولی کم‌کم گوشتخوار هم شد بنا بر این گیاهها برای انسان مفیدتر و سهل الهضم‌تر می‌باشند. بدیهی است که چون انسان قسمتی از گیاهها را نمی‌خورد و آنرا علوفهٔ دامها قرار داده است بنا بر این خوردن گوشت و مواد حیوانی برای انسان امروز ضروری است و نمی‌تواند از آن صرف نظر نماید.

نتیجه

مواد خوراکی به قسمتهایی از گیاه و نسوج حیوانات اطلاق می شود که برای انسان قابل بلع بوده ، در معده هضم و جذب بدن شوند.

البته تمام مواد نباتی و حیوانی قابل خوردن نیستند . چوب پنبه - الیاف سخت نباتی - پشم و پوست و شاخ و سم و دندانها و استخوان حیوانات با اینکه دارای مواد مفید برای بدن هستند، خوراکی نیستند مگر آنها را به وسایل علمی قابل خوردن کنیم.

غذا - دارو - سم

مواد خوراکی که به این ترتیب به دست می آید به اسامی مختلف غذا، دارو، سم نامیده شده است و اکنون باید ببینیم اینها چه اختلافی وجود دارد.

غذا

تمام مواد خوراکی از عسل گرفته تا حنظل چون خورده می شوند و در معده هضم می گردند جذب شده، می سوزند و سوخت بدن را تأمین می کنند. بنابراین همه خوراکیها خاصیت غذایی دارند و چون به مقدار معین خورده شوند به علت ترکیبات مختلفی که دارند شفا بخش بوده و دارو محسوب می شوند ولی اگر از میزان معین زیادتر خورده شوند زیان آور شده مسمومیت ایجاد می کنند.

پس تمام خوراکیها، هم دوا وهم سم می باشند و اگر فرقی هست در مقدار خوراک آنهاست نه در ماهیت آنها.

استرکنین يك سم قوی است ولی در داروخانه‌ها به عنوان دارو به اشکال مختلف فروخته می‌شود. مقدار کم استرکنین اعصاب را تقویت می‌کند، رعشه و عده زیادی از امراض را معالجه می‌کند و به صورت حب - شربت و آمپول و صور دیگر استعمال می‌شود.

این داروی مفید مقدار خوراک معینی دارد. بچه يك مقدار کمتر و آدم بالغ کمی بیشتر آن را می‌خورد و مسموم نمی‌شود ولی همین که از مقدار معینی تجاوز کرد اثر مفیدش بدل به تأثیر سوء می‌گردد و شخص را مسموم می‌سازد و چنانچه فوراً معالجه نشود او را می‌کشد.

سایر سمها هم مقدار معینی دارند یعنی کسی که می‌خواهد خودش را بکشد باید حد معینی بخورد، اگر مقدار زیادتر خورده شود بلافاصله حالت استفراغ دست داده و سم خارج می‌گردد.

برگ بلادن برای ما سم است ولی همین سم را خرگوش مانند يك غذای عادی و مفید می‌خورد و زیانی نمی‌بیند.

چوب در بدن ما جذب نمی‌شود، پنبه برای ما خوراکی نیست و چنانچه بخوریم در نتیجه يك دل درد سخت خواهیم مرد ولی همین مواد را موریانه و بعضی حشرات و حتی جوندگان مانند غذای عادی می‌خورند و اذیت نمی‌شوند.

استخوان برای ما قابل بلع و هضم نیست ولی آنرا به سگها و مرغها می‌دهند. گوشت و استخوان را گوسفند نمی‌خورد اگر بخورد قطعاً خواهد مرد. ولی سگ آنها را نمی‌خورد و کاملاً صحیح و سالم می‌ماند و بالعکس علف برای سگ قابل خوراک نیست.

سم مطلق وجود ندارد

يك غذا برای ما لازم و مفید و برای حیوان دیگر غیر قابل جذب است.

يك ماده خوراکی که غذاییت دارد مقدار کمش دارو و زیادش خطرناک و سم می شود .

پس سم بطور مطلق وجود ندارد. هر خوراکی هم غذا است، هم دارو و هم سم و آنچه باعث این تقسیم بندی شده است اختلاف در مقدار خوراك آنهاست.

اعتیاد به سموم

اعتیاد به سم یا به عبارت صحیح تر اعتیاد به زیاد خوردن یکی از مباحث اصلی این کتاب است که خوانندگان ما باید در مورد آن دقت بیشتری نمایند. شما می بینید که يك نفر تریاکی می تواند مقدار زیادتر از حد معمول تریاک را خورده و تحمل کند و در اثر این عمل نه تنها حالش بد نمی شود و مسموم نمی گردد بلکه حالش کمی بهبودی پیدا می کند و اگر این مقدار سم را نخورد خمار می شود و کسالتی سخت پیدا می کند و اعصابش متشنج شده حتی ممکن است مواجه با خطر مرگ گردد.

این اعتیاد برای تمام مواد خوراکی عمومیت دارد.

شما می توانید در شبانه روز مقدار زیادی برنج بخورید .

رشتیها و مازندرانها از شما بیشتر می توانند برنج بخورند ولی يك نفر خارجی نمی تواند در شبانه روز بیش از صد گرم از این ماده را که برای ما خوراك عادی است تحمل کند.

شما می توانید يك کیلو نان بخورید در صورتی که خارجیها

نصف این مقدار را تحمل ندارند.

اروپاییان می‌توانند بیش از شما گوشت بخورند و شما نمی‌توانید نصف آنها گوشت بخورید. الاغ می‌تواند دو کیلو جو را در ظرف نیم ساعت بلع کند ولی اگر ثلث آن را به شتر که از آن بزرگتر است بدهید مریض می‌شود.

اعتیاد از عمر کم می‌کند

هر غذایی که از مقدار معین بیشتر خورده شود برای بدن قابل تحمل نیست و خاصیت سمی پیدا می‌کند. این خاصیت سمی با اعتیاد از بین نمی‌رود بلکه مسمومیت را تدریجی می‌کند. این مسمومیت تدریجی عضلات و نسوج بدن را فرسوده می‌سازد و ایجاد ناراحتیهایی می‌کند که نتیجه کلی آنها کم شدن از عمر طبیعی است.

عمر طبیعی چند سال است؟

از موقعی که بشر گوشتخوار شد و غذای پخته خورد عمرش کوتاه گردید، مخصوصاً پس از کشف میکرب و اصرار در جوشانیدن مواد غذایی. ولی بعداً که ویتامینها کشف گردیدند و علم میکرب شناسی ترقی کرد و مردم فهمیدند چه موادی را باید بپزند و چه موادی را خام بخورند کم کم آب رفته به جوی باز آمد و کمی بر طول عمر افزوده گردید. در این اواخر عمر بشر تا ۱۵۰ سال دیده شده است ولی حالا از ۱۲۵ سال به بالا نادر است و روی این اصل فعلاً عمر طبیعی را ۱۲۵ سال می‌دانند. اما قدر مسلم این است که عمر بشر از این مقدار بیشتر است و اعتیادات سبب این کوتاهی عمر شده است. شما ماشینی دارید که سوختش بنزین است اگر بجای بنزین در آن نفت یا گازوئیل

بریزید در ظرف چند ماه از بین رفته و از کار می افتد در صورتی که گازوئیل و نفت ترکیباتشان با بنزین نزدیک است ولی چون این دو ماده از بنزین غلیظتر می باشند همین غلظت سبب از بین رفتن ماشین می شود .

اگر ماشینی که يك تن ظرفیت دارد دو تن بار در آن بریزند آن ماشین از بین می رود، حتی اگر این بار بنزین یعنی خوراك ماشین باشد .

حال اگر شما غذایی را از حد معمول و مقدار خوراكش بیشتر بخورید شیره ای که جذب بدن شما می شود غلیظتر است و عمر شما را کوتاه می کند.

از طرف دیگر هر اعتیادی يك مقدار از عمر شما می کاهد و چنانچه دو اعتیاد داشته باشید کمتر عمر می کنید.

همانطور که اگر در ماشینی به جای بنزین گازوئیل و به جای آب صاف آب گل آلود بریزید زودتر منهدم می شود. در این اواخر طبق آماري که از اشخاص معمر برداشته اند به این نتایج رسیده اند :

۱- معمرینی که اعتیاد مضره نداشته بیش از ۱۲۵ سال عمر کرده اند .

۲- معتادین به سیگار عمرشان از ۱۱۸ سال تجاوز نکرده است ، بنابراین می گویند سیگار هفت سال از عمر انسان می کاهد .

۳- معتادین به الکل و نوشابه های الکلی عمرشان از ۹۸ سال تجاوز نکرده است، بنابراین می گویند الکل ۲۷ سال از عمر انسان کسر می کند .

۴- معتادین به تریاک عمرشان از هفتاد سال بالانرفته است،

بنا بر این می‌گویند افیون ۵۵ سال از عمر بشر کم می‌کند .
 این آمار تقریباً حتمی است و حداقلی که از عمر کسر کرده
 است آنهم در مورد اشخاصی که اعتیادشان کم و به حد افراط نباشد
 والا يك نفر شیره‌ای که در جوانی معتاد شده باشد و در کشیدن
 شیره افراط کند محال است عمرش به چهل سال برسد .
 يك جوان الکلی که دائم الخمر باشد محال است پنجاه
 سال بیشتر عمر کند .

اعتیادات غذایی

هنوز نمی‌توانیم بگوییم اعتیادات غذایی چندسال از
 عمر انسان می‌کاهد ولی به‌طور مسلم کاهش عمر برای هر اعتیاد
 بیش از پنج سال نیست مشروط بر اینکه جنبه افراط نداشته باشد
 و الا محال است اشخاص پرخور بتوانند بیش از هشتاد سال
 عمر کنند .

اگر برای هر اعتیاد پنج سال حساب کنیم و حداقل پنج
 اعتیاد خود را از بین ببریم می‌توانیم ۱۵۰ سال عمر کنیم .
 در صفحات آینده به تدریج مطلب روشنتر خواهد شد . اما
 من امیدوارم با این کتاب بتوانم عمر طبیعی انسان را به ۲۵۰
 سال برسانم .

البته عملی ساختن این موضوع وقت‌زیاد لازم دارد و برای
 این کار اول باید سعی شود انسانهای آینده محکمتر ساخته شوند
 و با دقت و توجه از آنها حفاظت کنید تا به آرزوی خود برسید .

خاصیت دارویی غذاها

نان که تا به حال آن را يك غذای مطلق می‌دانستند دارای

ترکیبات مختلفی است که هر يك از آنها دارای فواید و منافع زیادی برای بدن می باشد .

سهم بزرگ آن را نشاسته تشکیل داده است. شما بارها نشاسته را به عنوان دارو خریدیده و خورده‌اید. مطبوخ نشاسته برای باز کردن پیله دندان اثر نیکو دارد و شما بارها از این خاصیت استفاده کرده‌اید. برای سرفه‌های حاصله از سرماخوردگی معمولاً صبح ناشنا مطبوخ گرم نشاسته را به کار برده و نتیجه گرفته‌اید . در ساختن خمیر معمولاً خمیر ترش مصرف می کنند . این خمیر ترش دارای مقدار زیادی میکروبیهای مفید است که از خود ویتامین ب ترشح می کند .

به خمیر نان مقداری نمک می زنند، این نمک نه تنها طعم نان را خوب می کند بلکه وجودش برای شما لازم و مفید است. سبوس نان دارای فلزات گرانبها و ویتامینهای سودمند است. همین نان که به نظر شما خشک می آید دارای مقداری چربی است که برای رشد بدن لازم است . پس نان که يك ماده غذایی می باشد يك داروی مؤثر و مفید نیز هست .

همین نان را اگر از مقدار خوراکش زیاد تر بخورید خاصیت سمی دارد و شما را علیل و بیمار و در حقیقت مسموم می سازد . اگر به خوردن مقدار زیاد آن معتاد شوید مسمومیت آن تدریجی شده کم کم ماشین بدن شما را از هم متلاشی می سازد .

مواد قندی

قند انگور غذای اصلی انسان است . تمام نشاسته‌ها در بدن به صورت قند انگور درآمده جذب خون می شوند و بعد

می سوزند .

این قنددارای اثر دارویی است ، سرم گلوکز که در مواقع سخت به بیمار می زنند چیزی جز آب انگور نیست ولی اگر محلول آن را غلیظتر از سرم خون درست نمایند و به انسان تزریق کنند بدون شك او را خواهد کشت.

خلاصه تمام مواد خوراکی هم مفید، هم مضر می باشند یعنی هم غذا هستند ، هم دارو می باشند و هم سمیت دارند، پس اولین شرط استفاده از غذاها دانستن مقدار خوراک آنها است. اگر غذایی را به مقدار خوراکش بخوریم از آن فایده بر می گیریم و اگر زیادتر میل نماییم از آن ضرر می بینیم و اگر نخوریم فقدان آن ما را بیمار می سازد.

مقدار خوراک مختلف است

هر يك از داروها مقدار خوراک معینی دارند یکی را نباید از یکی دو میلی گرم بیشتر خورد. داروهای دیگر تا چند سانتی خورده می شود . داروهای هم داریم که مقدار زیادتری از آنها مثلاً چند گرم تجویز می شود. مقدار خوراک سولفات دوسود چهل گرم است ولی ارسنیک بیش از پنج میلی گرم تجویز نمی شود. غذاها هم داروهای مفید هستند که مقدار خوراکشان کمی بیشتر از داروهای معمولی است .

نان را می توان بیش از صد گرم خورد ولی روغن نباید بیش از صد گرم در شبانه روز خورده شود.

مقدار خوراک غذاها تغییر می کند

قبلا گفتیم یکی دو گرم برگ بلادن مارا می کشد ولی خرگوش

مقدار زیادی از آن را تحمل می کند. بچه خرگوش هم نمی تواند به مقداری که مادرش می خورد بخورد پس هر دارویا هر غذا مقدار خوراکش برای اشخاص و نژادهای مختلف فرق می کند و مقدار خوراک با سنین عمر بستگی زیاد دارد.

بچه نمی تواند بقدری که مادرش غذا می خورد بخورد ، پیر نمی تواند به اندازه جوان صرف غذا کند .

چربیها برای رشد و نمو می باشند. جوانان در سنین بلوغ احتیاج زیادتری به مواد چربی دارند ولی پس از تکمیل رشد و رفع احتیاج، زیاد خوردن چربی خطرناک است .

غذای زن و مرد و مقدار خوراکشان با هم متفاوت است.

چند داستان واقعی

برای اینکه ثابت کنیم فرقی بین دوا و غذا و سم وجود ندارد شواهد زیادی در دست داریم از جمله چند داستان واقعی است که شرح آنها در اینجا مناسب می باشد.

داستان اول معالجه سیفلیس

تقریباً پنجاه سال پیش که بیماری سیفلیس دردی بی درمان و غیر قابل علاج بود یک جوان ترك از اهل اسلامبول به این بیماری مبتلا گردید و چون در بین ترکهای متعصب آن روز ابتلای به این بیماری بدترین ننگ محسوب می شد و آن جوان جرأت اظهار کسالت در بین خانواده محترم و بزرگ خود را نداشت در صدد خودکشی بر آمد لذا مقدار زیادی مرگ موش یعنی ارسنیک گرفته و به قصد انتحار خورد چون مقدار ارسنیک زیاد بود جوان مسموم گردید ولی در نتیجه معالجه از مرگ نجات یافت. چند روز

بعد متوجه شد که کسالت او برطرف شده و سیفیلیس درمان یافته است این اتفاق جلب توجه پزشکان عالم را نمود و برای اولین بار دانشمندان آلمانی از روی این واقعه پی به خاصیت درمانی ارسنیک برده و آمپولهایی تحت عنوان سالوارسان و نئوسالوارسان تهیه کردند بعدها نیز داروهای دیگری که اصل آنها ارسنیک بود به میدان آمد و تا چند سال پیش مهمترین درمان سیفیلیس محسوب می گردید.

از داستان این نتیجه عاید می شود که سمی که جوان ترك برای خودکشی خورد درمان مرضش واقع شد زیرا همانطور که گفتیم فرقی بین سم و دارو وجود ندارد.

داستان دوم معالجه اسهال خونی

در جنگ بین الملل اول دزیک بیمارستان نظامی آلمان در حدود سی نفر مبتلا به اسهال خونی بستری بودند. طبیب آنها را از خوردن غذا منع کرده بود. يك روز عصر در اثر گرسنگی جملگی به باغ بیمارستان هجوم برده و سیبهای کال درختان باغ را خوردند. فردای آن روز طبیب که از ناپرهیزی بیماران متوحش شده بود آنان را معاینه کرد و با کمال تعجب مشاهده نمود که همگی معالجه شده اند.

از این رو پزشکان آلمان متوجه خاصیت درمانی سیب کال شده و برای اسهال خونی داروی مخصوصی از سیب کال ساختند و نام آنرا از سیب گرفته آپلونا نامیدند. حال ببینید سیب کالی که عده ای گرسنه آن را به جای غذا خوردند خاصیت درمانی داشت ولی کراراً دیده اید که مریض پیش

پزشکی می رود و نسخه می گیرد و آن را به داروخانه برده و دارو تهیه می کند و آن دارو سبب مرگ بیمار می شود.

تمام این مثلها و حکایات ثابت می کند که اصولا غذا و دارو و سم با هم اختلافی ندارند، این سه کلمه به تمام خوراکیها اطلاق می شود.

عسل هم غذاست و هم دواست و هم سم - گلابی هم غذاست، هم دوا، هم سم - پسته هم غذاست، هم دوا و هم سم - ترباک هم غذاست، هم دوا و هم سم.

فقط مشروبات الکلی مستثنی هستند

تمام خوراکیها و تمام مشروبات دارای این سه خاصیت اصلی می باشند و در بین آنها فقط مشروبات الکلی خاصیت غذایی ندارند و دارو و سم محسوب می شوند.

علت این امر این است که الکل از تجزیه ناقص قند انگور به دست می آید. تمام مواد قندی و نشاسته ای که وارد بدن ما می شوند تجزیه شده همینکه به صورت انگور در آمدند جذب می شوند و در بدن می سوزند ولی الکل که در خارج بدن از تجزیه قند به دست آمده است قابل تبدیل مجدد به قند نیست و به عبارت دیگر انسان قوه خلاقه ندارد و نمی تواند چیزی را که تجزیه شده به صورت اول برگرداند و الکل هم در بدن قابل سوخت نیست زیرا بدن ما شبیه چراغی است که با نفت می سوزد و اگر در این چراغ بنزین بریزیم آتش گرفته از بین می رود.

به همین دلیل و به سبب اینکه حتی در خارج هم نمی شود الکل را به آسانی تبدیل به قند کرد مشروبات الکلی خاصیت غذایی ندارند و فقط دارو و سم می باشند.

خاصیت الکل

الکل مقدار کمش دوا و مقدار زیادش سم است و ابدأ خاصیت غذایی ندارد. عده‌ای هم منکر خاصیت دارویی آن بوده و اورا يك سم مطلق می‌دانند.

حال برای آنکه به‌صحت و سقم این دو عقیده پی‌بریم باید خاصیت الکل و اعمالی را که در بدن انجام می‌دهد بخوانیم و بعد قضاوت کنیم، البته این قضاوت باید خالصی از هرگونه تعصب باشد.

اولاً به حساب دقیقی که کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که الکل در بدن هیچگونه تغییر شکل پیدا نمی‌کند و تمام الکلی که نوشیده می‌شود از راه تنفس و تعریق و ادرار دفع می‌گردد و تا زمانی که الکل در بدن است دهان نوشنده بوی الکل می‌دهد. ثانیاً خاصیت اصلی الکل آن است که سرعت سیرخون را سریع می‌کند و چرخهای بدن را از حد معمولی بیشتر تحریک می‌نماید و در نتیجه سوخت بیشتری مصرف می‌گردد و این سوخت از موجودی بدن مصرف می‌شود و به الکل ارتباطی ندارد و روی این اصل بعد از الکل اشخاص علاقه زیادی بخوردن مواد خوراکی تحت عنوان مزه دارند. همینکه الکل دفع شد سرعت خون آهسته می‌شود و شخص حالت رخوت در خود حس می‌نماید و میل مجدد به خوردن مشروب پیدا می‌نماید.

اثر دیگر الکل

انسان دو حس نزدیک بهم دارد یکی حس گرسنگی و دیگری حس تشنگی.

نخستین اثر الکل روی این دو حس می‌باشد و شخص را

مبتلا به گرسنگی و تشنگی کاذب می نماید و آدم مست بدون داشتن احتیاج مقادیر زیادی غذا و آب می خورد.

همینکه مدت زیاد از این سم نوشید این دو حسش ضعیف می شوند و دیگر گرسنگی و تشنگی را به موقع حس نمی نماید و دائماً برای رفع رنجوت که در نتیجه نخوردن غذای به موقع و نخوردن مشروب ایجاد می شود هوس خوردن مجلد مشروب می کند و سرانجام تلف می شود.

برگ کوکا و کوکائین

در مناطق گرمسیر درختی می روید که آنرا کوکا می نامند . سیاه بوستان در مواقع جنگ و ضرورت از برگ آن می خورند تا گرسنه و تشنه نشوند.

سابقاً اینطور تصور می کردند که برگ کوکا بقدری قوی است که مقدار مختصر آن رفع گرسنگی و تشنگی می کند ولی بعدها فهمیدند که کوکائین موجود در برگ کوکا احساسات دوگانه گرسنگی و تشنگی را تخدیر کرده و از کار می اندازد. آدم الکلی هم تقریباً همین حال را دارد، اشتهايش کاذب و بی میلش بيمورد و خطرناک است.

دارو بخوریم یا غذا ؟

حالا که دانستیم فرق بین غذا و دارو و سم جز در مقدار خوراک نیست می توانیم به این سؤال که عده ای می پرسند برای اینکه مریض نشویم و امراض ما بهبودی یابد باید غذا بخوریم یا دوا ، جواب صحیح بدهیم .

جواب این سؤال این است که ما باید همه چیز را به صورت

غذا در آورده میل نماییم و آنقدر بخوریم که خاصیت سمی پیدا نماید ضمناً باید بگوییم غذا هرچه مطبوع تر باشد منافعش زیادتر است .

چه باید خورد؟

بدن انسان دارای قسمت‌های مختلفه است و هر قسمت ترکیبات معینی دارد که با قسمت دیگر مساوی نیست. صدها غدد در بدن ما وجود دارد و هر يك وظایفی دارند و موادی از خود ترشح می‌نمایند که با ترشح غدد دیگر تفاوت کلی دارد .

این ترشحات را غدد از هوا نمی‌گیرند بلکه باید ترکیبات مؤثر گیاهان مختلف به آنها برسد و با متناسب کردن آنها ترکیب مواد مترشحه خود را بسازند.

ساختن این ترکیبات و این ترشحات مصالح می‌خواهد، وسایل لازم دارد، همانطور که مایعات و ترشحات گوناگون بدن انسان ترکیبات مختص به خود دارند به مصالح مختص بخود نیز احتیاج دارند.

ممکن است يك یا چند ماده مشترك در دو قسمت بدن ما یافت شود ولی بین این دو ماده مشترك هم تفاوت زیاد موجود است.

گوشت خروس معمولی با خروس اخته فرق فاحش دارد. ترکیبات گوشت بناگوش گوسفند با ماهیچه یکسان نیست. بز اهلی با بز کوهی یکجور غذا نمی‌خورند و گوششان یکی نیست.

شیر انسان - شیر الاغ - شیر گوسفند - شیر گاو - شیر بز کوهی - شیر مادیان - شیر آهو نه تنها از حیث ترکیبات بلکه

از نظر ظاهری هم باهم یکی نیستند .
در همه آنها کالژین هست ولی بین کالژینها تفاوت از زمین تا
آسمان وجود دارد.

گوشت حیوانات پری با حیوانات دریایی اختلاف زیاد
دارد .

حیوانات دریایی هم با هم متساوی و یکسان نیستند، این
اختلافات در گیاهها به حد اعلی می رسد.

همانطور که گل کلم با برگش یکرنگ و یکسان نیست
ترکیباتش هم یکسان نمی باشد.

ممکن است يك ماده در دو جسم مختلف باشد ولی هیچگاه
این دو ماده بهم شبیه نیستند.

کدو با بادمجان - هلو با انار - سیب با گلابی - هندوانه
با خربزه - طالبی با گرمک - پرتقال با لیمو - نعنا با سوسنبر -
هویج با شلغم یکی نیستند و ترکیباتشان یکی نیست .

ترکیب انار با هسته انار یکسان نیست، هسته هلوی شیرین
با هلوی تلخ ترکیب مختلف دارد .

این اختلاف ظاهری و تفاوت ترکیباتی سبب شده است
که دو خوراکی با خاصیت یکسان پیدا نمی شود.

خواص مشترك بين خوراکیها زیاد است ولی دو خوراکی
که ترکیبشان با هم مختلف است اثر یکسان ندارند.

این اختلافات حتی در ترکیبات انواع يك گیاه دیده
می شود. مثلا در انگور شاهانی ماده ای موجود است که در انگور
عسکری نیست و انگور یاقوتی با انگور خلیلی قابل قیاس
نمی باشد .

همه انواع انگور، انگور است. همه برای انسان خوراکی

است ، همه دارای گلوکز هستند ، همه خاصیت قلیایی دارند و ترشی خون را خنثی می کنند ولی من حیث المجموع یکسان نیستند ، هر يك غير از مواد مشترك ماده ای مخصوص به خود دارند و خاصیتی مخصوص بخود .

شاید بیست جور تر بچه داشته باشیم یکی قرمز تر از دیگری است ، یکی تند تر ، یکی شیرین تر ، یکی خوش طعم تر ، یکی گس تر است . همه تر بچه هستند ، همه مواد مشترك دارند خواص مشترك هم دارند ولی یکسان نیستند و این اختلاف ظاهری بهترین نشانه اختلاف ترکیبی و خواص و فواید آنهاست .

برگ تر بچه با خود تر بچه فرق دارد . برای ساختن ترکیبات و حفظ نسوج و قسمت های مختلف بدن احتیاج به مصالح گوناگون است و چون بدن انسان و حیوان قوه خلاقه ندارند . باید این مصالح را از مواد خوراکی بگیرند و تمام این مصالح در يك خوراکی معین جمع نشده است .

خوراك كامل وجود ندارد

می گویند شیر خوراك كاملی است - كامل است نه برای همیشه و نه برای همه کس .

اگر مادری غذاهای گوناگون بخورد شیرش تا اندازه ای برای كودك كامل است ولی تنها شیر برای بچه کافی نیست . يك بچه بزرگ نمی تواند فقط به شیر مادر اكتفا نماید ، مواد و مصالح دیگر لازم دارد که باید از خارج بگیرد .

تغذیه كامل

برای آنکه ماشین بدن لنگی نداشته باشد ، برای آنکه غدد

بدن به خوبی انجام وظیفه نماید، برای اینکه سربازان مدافع بدن سلاح کامل در مقابل دشمن داشته باشند .

خلاصه برای آنکه بیمار نشویم و برای آنکه اگر کالتی داریم برطرف شود، برای آنکه مجبور به خوردن داروهای تلخ نباشیم، بایستی از هدایای طبیعت که خوراکی نام دارد استفاده نماییم. از همه آنها و از انواع و اقسام آنها، از ریشه و ساق و برگ تمام گیاهها - از کله و پاچه و مغز و بناگوش و چربی و استخوان و دل و قلوه و مغز استخوان حیوان از شیر و تخم مرغ و سایر محصولات آنها - اینهمه مرغهای اهلی و وحشی که در شهرها و دهات و دشتهای کوهها و سطح دریاها در پروازند و این همه ماهیها که در دریا زندگی می کنند و این دامهای اهلی و وحشی که می بینید و با اسمشان را شنیده اید، اینهمه گیاههای مختلف که در زمین و دریا می رویند و این میوه های قشنگی که در باغها می رویند، این گل های رنگارنگی که می بینید و سراغ دارید، این همه سبزیهای جورواجور که در سبزی فروشها می فروشند و آنهایی که به اسم سبزی صحرايي دوره گردها می آورند؛ خلاصه پرنده ها و رونده ها و چرنده ها و محصولات آنها همه خوردنی هستند، همه هدایایی هستند که طبیعت برای استفاده شما فرستاده است . خوردن هر يك فوایدی دارد و شما باید از آنها استفاده کنید، به همه آنها ناخنك بزنید ولی باید مواظب باشید که در خوردن هیچ چیز نباید افراط کرد - همه چیز سم است و همه چیز مفید است، همه چیز دوا است و همه چیز غذا است.

هرچه می خواهید بخورید ولی آنقدر بخورید که دوا

باشد نه سم .

از هدایای طبیعت استفاده کنید ولی سهم دیگران را هم

يك داستان فکاهی شنیدنی

می گویند یکی از سلاطین در سفر به پیر مرد دهاتی معمری که در حدود صد و بیست سال داشت بر خورد نموده و از او پرسید شما دهاتیها که وسایل عیش و نوش بقدر ما ندارید چه می کنید که این همه عمر می کنید و ما با داشتن راحتی و وسایل عیش و نوش نصف شما هم عمر نمی کنیم .

پیر مرد دهاتی فکری کرده و گفت هر يك از ما در این روزگار سهم معینی از گوشت و روغن و لذایذ داریم. شما که وسیله دارید در ظرف چند سال آنها را مصرف می کنید و همینکه تمام شد چون دیگر سهمی ندارید می میرید ولی ما چون سهم خود را کم کم می گیریم بیش از شما عمر می کنیم.

فرض کنیم برای هر يك از اولاد بشر سه تن چربی روزی حواله شده باشد. اگر روزی صد گرم آنها را مصرف کند سی هزار روز سهم دارد، اگر دو بیست گرم بخورد ۱۵۰۰۰ روز اگر سیصد گرم بخورد ده هزار روز و اگر چهار صد گرم بخورد هفت هزار و پانصد روز سهمش تمام می شود. وقتی روزیش تمام شد باید جا را برای دیگران خالی نماید.

این داستان گرچه از قول يك دهاتی نقل شده است و شوخی به نظر می رسد ولی چندان دور از حقیقت نیست.

يك ماشین که از کارخانه بیرون می آید می تواند فلان مقدار راه را پیماید. اگر این مقدار را در ظرف یکسال شب و روز پیماید از بین می رود ولی اگر به تدریج از آن استفاده شود مدتها باقی می ماند .

ماشین بدن شما هم همین حال را دارد، کبد شما قدرت تبدیل يك مقدار معين روغن را دارد، وقتی عمل خود را انجام داد از کار می افتد و عمر شما تمام می شود.

ماشین اگر ۲۴ ساعت کار بکند و استراحت نداشته باشد گرم می شود و قسمتی از آن می سوزد و اگر کبد شما هم همه روزه بدون استثناء مقدار زیادی روغن بگیرد و بخواهد آنرا تبدیل کند باید شب و روز بدون استراحت کار کند.

سایر قسمتهای بدن هم همین حال را دارند. روزی شما منحصر به چربی نیست، فقط برنج و نان نمی باشد. از تمام این خوراکیها که در چند صفحه قبل برشمرديم شما سهم دارید.

مجبور نیستید شکم خود را با یکی از آنها پر کنید. بیش از يك میلیون نوع خوراکی هست. از همه می توانید بخورید. چه لزومی دارد که خود را مسموم سازید و به يك غذا اکتفا نمایید. پس برای حفظ صحت و سلامتی و زیاد زیستن و عمر به خوشی گذرانیدن باید سعی کنید مسموم نشوید و همه چیز حتی سمها را هم بخورید ولی از مقدار خوراك هیچ چیز تجاوز ننمایید.

سعی کنید به هیچ سمی معتاد نشوید حال می خواهد این سم تریاک باشد یا گوجه فرنگی. اگر تا کنون اشتباه کرده مثلا به زیاد خوردن گلابی معتاد شده اید باید بکوشید تا این اعتیاد برطرف شود. اشتباهی را که سالها کرده اید تکرار ننمایید چنانکه گفته اند جلو ضرر را از هر کجا بگیرید اول منفعت است.

ما به شما نمی گوئیم غذا نخورید نمی گوئیم کم بخورید بلکه می گوئیم خوب بخورید، کافی بخورید، متنوع بخورید، ولی سعی کنید هیچ غذایی را از مقدار خوراكش بیشتر نخورید.

ما می‌گوییم غذا بخورید نه سم - می‌گوییم کیفیت غذا را فدای کمیت آن ننمایید.

غذایی که سم شود از اثر می‌افتد

وقتی غذایی را به مقدار کم بخورید فواید آن عاید شما می‌شود ولی وقتی زیادتر از مقدار خوراکش بخورید نه تنها سم می‌شود و تاثیر سوء دارد بلکه تمام منافع خود را از دست می‌دهد.

شخصی می‌گفت من روزی نیم من هویج خوردم این منافع را که می‌گویند در آن ندیدم. راست می‌گفت زیرا او هویج را به اندازه‌ای خورده بود که سم بودنه غذا. شما می‌توانید به بیست تا سی خوراکی ناختک بزنید و سیر شوید، ممکن است مجموع موادی که به این ترتیب می‌خورید از نیم کیلو تجاوز نماید. اینگونه غذا خوردن اگر زیاد هم شود اثر سوء ندارد ولی اگر نیم کیلو گندم بریان بخورید مسلماً زیان آور است.

آیا طول عمر با طول کمر بند نسبت معکوس دارد؟

می‌گویند هر قدر کمر بند انسان کوتاه‌تر باشد عمرش طویل‌تر می‌گردد.

من این ادعا را به این شکل قبول ندارم زیرا خیلی اشخاص کمر باریک را دیدم که عمرشان کوتاه بود. اگر شخصی غذا نخورد شکمش کوچک می‌شود و غذا نخوردن کار خوبی نیست. ما باید از هدایای طبیعت و خوراکیهای موجود حداکثر استفاده را بنماییم. بخورید خوب هم بخورید ولی هیچ غذایی را از مقدار