

نیاز براق، موردنیاز مغز، مورد نیاز قلب، موردنیاز اعصاب، مورد نیازمو، مورد نیاز ناخن و مورد نیاز حواس گوناگون در این املاح به صور مختلف دیده می‌شوند.

اگر بخواهیم یکایک این املاح را مورد مطالعه و بحث قرار دهیم و مناسبات آنها را بشماریم مثونی هفتاد من کاغذخواهد شد.

در اینجا به بحث کلی دربارهٔ چند فلز عمده قناعت می‌کنیم و درجدهای بعد ضمن تفصیل یکایک میوه‌ها و سبزیها املاح عمده آنها را گوشزد کرده فواید آنها را تشریح می‌نماییم ولی قبلا ناگزیریم نقصی را که در نباتات ایران مشاهده می‌شود برای اطلاع عموم بنویسیم.

گفتیم که املاح را گیاه به وسیلهٔ خاک از زمین می‌گیرد. متأسفانه املاح در زمین به یک نسبت مساوی تقسیم نشده و در هر خاکی فلزات موردنیاز تمام گیاهها موجود نیست، در صورتی که این فلزات و املاح در آب دریا به یک نسبت تقسیم شده‌اند و سه چهارم سطح زمین که از آب دریا پوشیده شده است از عدالت طبیعت برخوردار شده و یک چهارم دیگر که خشکی است دچار بی‌عدالتی می‌باشد. بنابراین می‌توانیم بگوییم حیوانات دریا از این جهت خوشبخت‌تر از زمینها می‌باشند و روی همین اصل است که مرجانهای دریا در نقاشی و رنگ آمیزی از بشر که خود را اشرف مخلوقات می‌داند جلو افتاده‌اند.

در فلات مرکزی ایران که از دریای آزاد دور است این بی‌عدالتی به‌منتهای درجه می‌باشد و چون در این قسمت به‌علت

---

۱- ممکن است بعضی از گیاهها با اشتمعات اتمی خود ماهیت فلزات را تغییر داده و فلز موردنیاز خود را بسازند، ولی هنوز مسلم نیست.

داشتن هوای معتدل و آفتاب زیاد انواع و اقسام گیاهها می‌توانند برویند از حیث داشتن بعضی از املاح و فلزات فقیر است. بنابراین بعضی از گیاههای ما آن خاصیتی که در کتب علمی می‌نویسند ندارند و چنانچه دقیقاً مورد آزمایش قرار گیرند به این نتیجه می‌رسیم که املاح و فلزات آنها با نوعهای دیگر فرق دارد.

این موضوع گرچه جنبه علمی داشته و از موضوع این کتاب خارج است معذک به یکی دو موضوع از مواردی که آزمایش نموده‌ام اشاره می‌نمایم.

در مرکز و شمال ایران سدیم فوق‌العاده زیاد است؛ معادن نمک طعام فوق‌العاده می‌باشد، تمام شوره زارها و کویر ایران را سولفات دوسود پر کرده است. در شهرهای قدیمی و کهنه مانند همدان - ساوه - شهرری و غیره شوره‌ای که ترکیب آن نیترات دوسدیم است به دست می‌آید.

در مقابل در این قسمت از ایران فلز پتاسیم کمیاب است. در صنعت کربنات دوپتاس را از خاکستر نباتات می‌گیرند ولی در ایران در خاکستر نباتات به جای کربنات دوپتاس کربنات دوسود وجود دارد.

خاکستر علف‌اشنیان که قلیانامیده می‌شود دارای مقدار زیادی کربنات دوسود است. در خاکستر سایر نباتات نیز کربنات دوسود جای کربنات دوپتاس را گرفته و اگر پتاسیم پیدا شود فوق‌العاده کم و نادر است. بعد از پتاسیم شبه فلز ید قابل توجه است.

در معادن نمک طعام مایندور دوسدیم وجود ندارد این نقص در معادن امریکا هم بود. همینکه دانشمندان متوجه آن شدند از

طرف وزارت بهداشتی به کلیه کارخانجات نمک کوبی دستور داده شد که به هر ده هزار کیلو نمک یک کیلو یدور دو پتاسیم اضافه نمایند.

### چرا ایرانیان مریض می‌شوند

با وجود آب و هوای مناسب و آفتاب فراوان و وفور نعمت و میوه‌جات و سبزیجات، مشاهده می‌شود که باز هم ایرانیان مریض می‌شوند.

با اینکه در ایران گوشت کمتر خورده می‌شود، با اینکه صدی نود مردم فقیر بوده و کمتر روغن استعمال می‌نمایند معذک مشاهده می‌شود که کبد اکثر ایرانیان خوب کار نمی‌کند و به اصطلاح تنبل است. روغن نباتی هم این بیماریها را برطرف نساخت در صورتی که مردم غرب گوشت زیاد می‌خورند. گوشت خوک، گوشت خرگوش و گوشت انواع ماهیها و حیوانات دریایی، گوشت سایر جانوران زمینی و دریایی حتی مار و قورباغه در آنجا مصرف می‌شود.

پیه خوک در آنجا فراوان بوده و مصرف زیاد دارد معذک این مقدار بیماری کبد مشاهده نمی‌شود، در صورتی که شاید اکثر مردم آنجا از ما میوه کمتر می‌خورند، سبزیجات کمتر مصرف می‌شود، تخم مرغ فوق‌العاده زیاد مصرف می‌گردد، میوه‌ها و سبزیجات که ما مصرف می‌کنیم تازه‌تر است. حالا بینیم علت چیست؟ علت آن همان بی‌عدالتی طبیعت است که به آن مختصر اشاره کردیم و چنانچه فرصت دست داد کتابی در مورد آن جداگانه خواهیم نوشت.

## کود بهداشتی

همانطور که زمینهای کم قوت را با کودهای حیوانی و نباتی و شیمیایی آماده می‌سازند بهتر است که کود بهداشتی نیز به آنها اضافه شود.

این کود شیمیایی چیز فوق‌العاده‌ای نیست، با نمک دریا می‌توان این عمل را انجام داد. به هر هکتار زمین چنانچه یک کیلو نمک دریا پاشیده شود این نواقص برطرف می‌گردد. ضمناً باید در ایران خوردن آب دریا را معمول کرد. داروخانه‌ها به جای آوردن داروهای اختصاصی بی‌فایده بهتر آن است که آب دریا را تصفیه کرده به قیمت ارزان به عموم بفروشند. برای مردم ایران همه روزه خوردن یک قاشق چای‌سخوری آب دریا ضروری است و چنانچه به نسبت معینی به آبهای مشروب از طرف بهداری علاوه شود نتیجه بهتر خواهد بود.

## آهن

آهن یکی از فلزات لازم و ضروری انسان است. برای نشان دادن درجه اهمیت این فلز کافی است بگوییم رنگ قرمزخون و گوشت مدیون وجود این فلز می‌باشد. زیبایی چهره یعنی سرخ و سفید بودن آن، قرمزی لبهایی که با مساتیک رنگ نشده‌اند، خوشرنگی ناخنهایی که لاک و حنا ندارند مرهون این فلز است. کمبود این فلز در بدن سبب کم‌خونی، رنگت پریدگی و ضعف مفرط می‌گردد.

توت فرنگی، اسفناج، سیب، گلایی، انگور شاهانی، انگور

یا قوتی، گندم، برگ چغندر، لویا، عدس، کلم قمری، هویج، انجیر، بادام، موز، بلوط، انار مقدار کافی آهن دارند و خوردن همه آنها ضروری است ولی نباید زیاد خورد.

### مقدار آهن در صد گرم میوه

انجیر خشک	۳/۵ میلیگرم	توت فرنگی	۰/۷۴ میلیگرم
انجیر تازه	۰/۴۲	بلوط	۲/۲
بادام	۲/۱۰	زردآلو خشک	۶/۵
موز	۰/۴۲	پرتقال	۰/۴۲
زردآلوی تازه	۰/۵۴	هندوانه	۰/۳۱
خرمای تازه	۲/۵	لیمو	۰/۳۱
گیلاس	۰/۵۴	خربزه	۰/۴۷
گوجه فرنگی	۰/۷۱	انگور شاهانی	۰/۹۲
رب گوجه فرنگی	۴/۲		

### به راه قبله بخوابید

اگر می خواهید آهن بدن شما منظم باشد و در نتیجه همیشه سالم باشید و به عوارض قلبی دچار نشوید، به راه قبله یعنی در جریان مغناطیس زمین بخوابید، چه در غیر این صورت آهن در جدار رگها رسوب کرده و در بدن کم می شود و تصلب شرایین و عوارض قلبی ایجاد می کند و به کبد که قسمت کننده آهن بدن است لطمه شدید وارد می سازد. پس برای سالم بودن باید سعی کنید که همیشه در جریان مغناطیس زمین بخوابید.

۱- زردک سه برابر هویج فرنگی آهن دارد.

مس نیز یکی دیگر از فلزاتی است که وجود آن در ساختمان بدن ضروری است.

این فلز به مقدار کم در خاک موجود است و در علفها و سبزیجات وارد می شود و از راه خوراکیها به انسان می رسد. پس گوشت انسان و حیوان دارای مقدار کمی مس است. چون بچه مقداری از مس بسدن مادر را می گیرد، معمولاً زنان آبستن مبتلا به فقر مس می شوند.

اخیراً مرکبات شمال ایران دچار آفتی شده اند که معلول کمبود مس در خاک آنها است.

خارشی که در ماههای آخر حاملگی عارض زنان می شود به علت کمی مس است. مس در سبزیها و گوشت موجود است و با خوردن اینها رفع کمبود مس می شود.

مغز گردو دارای مقداری مس است و بسایستی به بانوان باردار خوردن آنرا توصیه کرد که مقداری از آن را با صبحانه و غذا میل کنند.

فستجان و کله جوش که با گردو درست می شوند دارای مقداری مس می باشد و چنانچه رنگ این خوراکیها را با مواد آهن دار سیاه نمایند از مس آنها کاسته می شود.

خوردن این خوراکیها برای درمان عوارض آبستنی مخصوصاً خارش و ترشحات سفید مفید است.

ظروف مسی آشپزخانه آنقدرها که می گویند و اهمیت می دهند خطرناک نیستند، فقط طعم گوشت را تغییر می دهند و چون در گوشت بقدر کافی مس وجود دارد خوب است آبگوشت را در ظرف سنگی یا لعابی تهیه نماییم تا مزه آن تغییر نکند. آنچه در

مورد ظروف مسی خطر دارد چرب و کثیف نگاه داشتن آنها است زیرا در اینصورت غذا را فاسد و مسموم می سازد و این موضوع اختصاص به ظروف مسی ندارد بلکه باید تمام ظروف آشپزخانه به خوبی تمیز شوند.

سفید کردن ظروف مسی هر چند ماه یکبار ضروری و مفید است ولی نباید آنها را با سرب سفید کرد.

باید از این تقلب که سرب را به جای قلع کار می کنند جداً جلوگیری کرد زیرا مس سمیت خفیف دارد ولی سمیت سرب بی نهایت زیاد است.

### داستان محمد بن زکریای رازی و حاکم ری

می گویند روزی محمد بن زکریای رازی که از علما و دانشمندان عصر خود بود حاکم شهر ری را به منزل خود مهمان کرد. غذا فوق العاده خوش طعم بود به طوری که جلب توجه خان حاکم را کرد لذا از پور زکریا خواهش نمود که آشپز خود را به منزل او بفرستد تا برای او از این غذاهای لذیذ تهیه کند. آشپز به منزل حاکم رفت و مستخدم او شد ولی نتوانست از آن غذاهای خوش طعم درست کند.

حاکم آشپز را احضار کرده پرسید: مگر غذاهای منزل رازی را تو درست نمی کردی؟ گفت چرا من می پختم. گفت: پس چرا غذای من به آن خوشمزگی نشده است؟ جواب داد درست است که من آن غذاها را می پختم ولی شما آن وسایل را ندارید. پرسید: وسایل او چه بود دستور بده تا تهیه نمایند. جواب داد: رازی علم کیمیا می داند و تمام ظروف آشپزخانه او از طلا می باشد و آن طعم خوب که از غذا دیدید نتیجه پختن غذا در ظروف

طلایی است و شما نمی‌توانید فراهم نمایید.

حاکم رازی را احضار کرد و از او دستور تهیهٔ کیمیا را خواست. رازی کتابی را که در علم کیمیا نوشته بود به او تقدیم داشت. حاکم بیسواد هرچه عمل کرد به نتیجه نرسید لذا دستور داد آن کتاب را آنقدر بهمغز رازی زدند تا مرد و جهانی را از فقدان یکی از نوابغ شهر عالم داغدار نمود.

بدیهی است ظروف منزل رازی طلا نبوده است؛ یا طلا یا سفید کرده بوده یا اساساً در ظروف سنگی یا شیشه‌ای غذا تهیه می‌نمودند یا تغییراتی در مس می‌دادند که هنوز بر بشر پنهان است. نظیر این موضوع علمی را می‌توانید در مسوزة آستانهٔ مبارکهٔ حضرت رضا (ع) در مشهد به چشم ببینید.

در آنجا يك آفتابهٔ مسی میناکاری وجود دارد که میلیاردها ریال ارزش آن می‌باشد.

با اینکه در علوم مختلفه مخصوصاً فیزیک و شیمی ترقیات شایانی شده و با اینکه صنعت میناکاری بر پایهٔ علمی استوار شده و پیشرفت محسوسی کرده است، معذک تسا کتون نتوانسته‌اند فلزات دیگر را روی مس قرار دهند.

مس در روی تمام فلزات می‌نشیند و فلز دیگری را قبول نمی‌کند و این موضوع مربوط به خاصیت الکتریکی آن است و شرح آن در اینجا مورد ندارد.

در این آفتابه که شاهکار صنعت میناسازی است تمام فلزات را در روی مس قرار داده‌اند. این امری است که با علم امروز مغایرت دارد و بعید نیست که کیمیاگران و صنعتگران سابق اگر نمی‌توانستند مس را طلا سازند می‌توانستند کاری بکنند که بر سختی آن بیفزایند و چنانچه فرض کنیم رازی هم ظروف خود را



به این صورت در آورده باشد قضیه حل می شود.  
مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد می کند و رویهم رفته برای بدن انسان به مقدار کم لازم است.

منز گردو و سبزیجات مخصوصاً کاهو از این فلز زیاد دارند و خوردن آنها برای عموم مخصوصاً زنان باردار مفید و لازم است.

### کلسیم یا آهک حیاتی

یکی از ترکیبات مهم بدن که در ساختن استخوانها، دندانها، ناخنها و مو، مقام مهمی دارد کلسیم می باشد.

وقتی کلسیم بدن کم شود دندانها کرم می خورند، ناخنها می شکنند، موی سر مبتلا به موخسوره می گردد، استخوانها نرم می شوند و ایجاد کمر درد و پا درد می نمایند.

وقتی کلسیم خون کم شود دیر منعقد می گردد و شخص مبتلا به خون دماغ و خونریزی داخلی شده ممکن است سکته نماید. کلسیم در طبیعت فراوان است، در آب، سبزیجات، غلات و میوه-جات وجود دارد و انسان در شبانه روز فقط به ۰/۸۰ گرم از این فلز احتیاج دارد. معذک اطفال به نرمی استخوان مبتلا می شوند. دندانهایشان زود خراب می شود، اغلب دچار سستی و موخوره هستند.

باید دید علت کمبود این کلسیم چیست و راه چاره آن چه می باشد. علت این کمبودی متملن شدن انسان است زیرا از موقعی که انسان شهر نشین شد و برای جلوگیری از سرما و گرما لباس پوشید این مرض به سراغ او آمد در صورتی که انسانهای وحشی و حیوانات که لباس ندارند دچار کمبود کلسیم نمی شوند.

دندانهایشان را کرم نمی‌خورد، بیماری نرسمی استخوان نمی‌گیرند، قوز درنمی‌آورند، سم و ناخنهایشان نمی‌شکند و پشمشان موخوره نمی‌گیرد.

دلیل این امر این است که برای تنظیم کلسیم در بدن حرارت آفتاب ضرورت دارد.

زندانیان و کسانی که شب کار می‌کنند و روز می‌خوابند و کسانی که محل سکونت کارشان آفتابگیر نیست و همچنین اطفالی را که قنடاق می‌کنند و نمی‌گذارند طفل از اشعه و حرارت آفتاب استفاده نماید به این بیماری مبتلا می‌شوند.

باید دانست که استخوانها علاوه بر خاصیت استخوان بندی بدن مخزن کلسیم هم می‌باشند و این کلسیم به دستور کبد و به کمک ویتامین (ث) در بدن تقسیم می‌شود و ویتامین (ث) عاملی است که کلسیم را به استخوانها هدایت می‌کند. پس برای جذب کلسیم ویتامین (ث) و برای تقسیم آن ویتامین (د) لازم است.

یکی از عوامل مهم ایجاد کننده ویتامین (د) اشعه قرمز و حرارت آفتاب است زیرا در پوست بدن ماده‌ای وجود دارد که تحت تأثیر این اشعه تبدیل به ویتامین (د) می‌گردد.

پس برای اینکه از کلسیم خوب استفاده نماییم و دچار کمبود آن نشویم باید حتماً از اشعه قرمز و حرارت آفتاب در چهار فصل استفاده کنیم.

توضیح آنکه اگر نور آفتاب را از منشوری بگذرانیم یعنی آن را تجزیه کرده به صورت قوس قزح در آوریم الوان زیادی می‌بینیم که یک طرف قرمز و طرف مقابلش بنفش است.

دو اشعه دیگر غیر مرئی هم آفتاب دارد یکی ماوراء بنفش و دیگری پایین قرمز که همان حرارت آفتاب است.

پوشیدن لباس و جوراب نایلون و امثال آن علاوه بر اینکه برای تهیه ویتامین (د) مفید نیست ضرر هم دارد. زیرا از این البسه اشعه بنفش و ماوراء آن که نقطه مقابل اشعه قرمز و ماوراء آن می باشد عبور کرده و نتیجه سوء دارند.

البته اشعه بنفش و ماوراء آن فوایدی دارند که ارتباطی با این بحث که تولید ویتامین (د) و استفاده از کلسیم است ندارد. این ویتامین در روغن ماهی و کره وجود دارد و کسانی که بطور اجبار از گرفتن آفتاب محرومند می توانند از این دو غذا استفاده نمایند ۱.

کلسیم در سبزیجات مخصوصاً کلم و برگه تربچه و همچنین در لوبیا، توت فرنگی، بادام، فندق، انجیر، سیب و انواع مرکبات وجود دارد. جگر سیاه، جگر سفید مخصوصاً قسمت خرخره و مغز استخوانها انباری از کلسیم می باشند.

شخص سالم بالغ بر ۹۰۰ گرم کلسیم دارد، از این مقدار ۸۹۰ گرم در اسکلت و دندانها بوده و فقط ده گرم در خون و نسوج است. وزن کامل اسکلت انسان بالغ بر هفت کیلومی باشد.

### استخوان گوشت

عده ای از متمولین چنانکه باید و شاید از ثروت خود استفاده نمی نمایند و چیزهایی را وسیله تشخیص قرار داده اند که بهداشت آنها را مورد تهدید قرار می دهد. از هدایای طبیعت به علت داشتن پول استفاده نمی کنند، مثلاً از گرمای تابستان و سرمای زمستان به علت داشتن کولر و شوفاژ بهره مند نمی شوند. شما می بینید که اطفال مردمان فقیر از ناز پرورده های اغنیا

۱- کوهان شربش از روغن ماهی ویتامین (د) دارد.

زیباتر و سالم‌تر می‌باشند و استخوان‌بندی آنها محکم‌تر است. علت این موضوع استفاده از هدایای طبیعی است. يك موضوع كوچك و پیش‌پا افتاده كه سالهاست در بین سرمایه‌داران كشور ما مد شده است خربلن گوشت بدون استخوان است یعنی پول بیشتر می‌دهند و نتیجه کمتر می‌گیرند. وقتی گوشت را با استخوان بپزید مقداری از کلسیم و فسفر و ویتامین (د) استخوان در غذا محلول می‌شود و همین امر سبب شده است كه می‌گوییم اغنیا قسمتهای مضر گوشت را زیادتر می‌خورند و قسمتهای مفید آنرا دور می‌اندازند.

### سوپ استخوان با سبزی

یکی از غذاهای مفیدی كه برای تأمین کلسیم بدن مفید بوده و به زنان باردار خوردن آن توصیه می‌شود سوپ استخوان با سبزی است: استخوان دنده خرد شده دوپست گرم، آب يك چهارم لیتر و سرکه چهار گرم. اینها را در دیگ ریخته نیم ساعت بجوشانید و بعد بکدانه سیب‌زمینی، بکدانه پیاز، مقداری رب گوجه فرنگی یا بکدانه گوجه فرنگی و مقداری سبزی خرد کرده در آن ریخته نیم ساعت دیگر آن را جوشانده با الك صاف نمایید. این سوپ دارای مقداری کلسیم و مقداری فسفر و به حد کافی ویتامین (د) می‌باشد.

۱- یکی از سبزیها كه کلسیم بسیار زیاد دارد ثرة بومی ایران است.

## کلسیم میوه‌ها

میوه‌ها بهترین معدن کلسیم هستند که اکنون مقداری از آنها را شرح می‌دهیم.

مقدار کلسیم در صد گرم میوه به قرار زیر است:

۰/۰۰۷	آلو	۰/۰۱۴	آناناس
۰/۲۲۶	بادام	۰/۲۰۷	انجیر خشک
۰/۰۲۹	بلوط	۱/۰۴۰	انگور
۰/۰۹۵	خرمای تازه	۰/۰۳۶	پرتقال
۰/۰۱۹	خربزه	۰/۱۳۶	خرما خرد
۰/۰۳۶	توت‌فرنگی	۰/۰۲۸	زردآلوی تازه
۰/۱۴۶	زردآلو خشک	۰/۰۱۱	سیب
۰/۰۱۶	گیلاس	۰/۰۲۷	هندوانه
۰/۰۰۵	گلابی	۰/۰۰۷	هلو
۰/۰۱۲	گوجه‌فرنگی	۰/۰۶۰	انجیر تازه

کلسیم به کمک منیزی ماهیچه‌ها را قرمز و از تشنج آنها جلوگیری می‌کند. کمبود کلسیم سبب تشنج ماهیچه‌ها و احشاء و امعاء است.

کلسیم مسکن اعصاب است و خواب را تأمین می‌کند. کمبود کلسیم سبب تشنج اعصاب و بی‌خوابی است. کلسیم با اینکه قلبی است خون را ترش می‌کند و تعادل ترشی و قلبی‌سی را مرتب می‌نماید.

## آبلیموی مرمری

استفاده از سنگهای آهکی به منظور تأمین کمبود کلسیم بدن مدتهاست مورد توجه دانشمندان قرار گرفته زیرا کارخانجات

داروسازی داروهای اختصاصی زیادی تهیه نموده‌اند که اکثر آنها مفید نیستند و با قیمت زیاد فروخته می‌شوند.

در داروخانه‌های ایران نیز از اینگونه داروهای گرانقیمت و بی‌فایده زیاد دیده می‌شود و متأسفانه آقایان پزشکان فریب تبلیغات بی‌اساس فروشندگان و سازندگان را خورده آنها را تجویز می‌نمایند. استفاده از سنگها و ترکیبات آهنی فقط به وسیله مواد خوراکی میسر است و بس.

اینجانب پس از تجربیات زیاد و امتحانات مختلف دستوری تهیه کرده‌ام که بی‌نهایت مفید بوده و تهیه آن در منازل فوق‌العاده آسان است.

مقداری سنگ مرمر تمیز تهیه کنید و آنها را مانند قند خرد کنید. دو ساعت قبل از تهیه سالاد آبلیمو یا سرکه آن را در يك استکان ریخته يك تکه کوچک مرمر در آن بیندازید. ترشی بر سنگ مرمر اثر کرده مقداری کلسیم آن را در خود حل می‌کند. این عمل جوشش مخصوصی دارد.

موقع تهیه سالاد آنرا بدان اضافه نمایید و بقیه سنگ مرمر را شسته برای روزهای بعد نگاه دارید.

آبلیموی مرمری را فقط در موقع تهیه غذا باید ساخت و نگاهداری آن مفید نیست زیرا ترشی موجود در آبلیمو برای حفظ ویتامین ث آن است و وقتی با سنگ مرمر ترکیب شود ویتامین آن دوام زیادی ندارد.

### فسفر و فسفاتها

یکی دیگر از عناصر مفید و ضروری برای بدن انسان فسفر است. این فلز در خاک به صورت فسفات وجود دارد و با غذا

به بدن انسان می‌رسد.

فسفر در ترکیب پیاز مغز، مغز حرام، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد.

در کارهای فکری مقداری فسفر مصرف می‌شود و عمل آن به‌عهدۀ کبد می‌باشد که آن را به کمک ویتامین (د) انجام می‌دهد. پس برای استفاده از وجود فسفر بایستی همانطور که در مورد کلسیم تذکر دادیم از اشعه قرمز و مادون قرمز آفتاب استفاده نماییم فسفر با ادرار دفع می‌شود.

فقدان ویتامین (د) فسفر ادرار را زیاد می‌کند و باید شخص از اشعه آفتاب استفاده نماید.

فسفاتهای زیاد منظرۀ ادرار را کدر می‌نمایند و پس از مدتی در ته ظرف ادرار جمع می‌شوند. در ترکیب سنگهای مثانه و صفرا گاهی دیده می‌شود. فسفر همان فلزی است که در تاریکی می‌درخشد و صفحات شبیما را از آن درست می‌کنند. فسفر قابل احتراق است و روی این اصل مستراح منازل باید هواکش داشته باشد. انفجاری که گاهی در بعضی از مستراحهای عمومی دیده می‌شود محرک آن فسفر ادرار است.

در نخود، لوبیا، گوجه فرنگی، کنگر، ریواس، کلم، کرفس، کاهو، شنگ، والک، توت، شلغم، سیر، پیاز، سیب، ذرت، جو، چغندر، اسفناج، باقلا، موز، خرما، بلوط، بادام و نیز در گندم با اینکه کلسیم وجود ندارد فسفر دیده می‌شود. در تجزیۀ ادرار کسانی که به کارهای فکری اشتغال دارند و همچنین در ادرار قماربازان و سفته‌بازان و همچنین بزه‌کاران فسفات زیاد دیده می‌شود.

خوردن مواد فسفوری را به اینگونه اشخاص توصیه می‌نماییم. گل لادن مقدار زیادی فسفر دارد و خوردن آن با سالاد توصیه می‌شود.

### اهمیت فسفر

اهمیت فسفر در تبدلات غذایی به اندازه فسفر کبریت برای روشن کردن آتش است. در احتراقات بدن میانجی خوبی است. جذب چربی هم در مخاطها مربوط به فسفر است. وراثت جسمانی و اخلاقی در فسفر نطفه بایگانی است و به وسیله آن به نسل می رسد.

فسفر در تولید مثل و جنسیت آن نقش بزرگی بازی می کند. موشها که زیاد تولید مثل می نمایند به علت داشتن فسفر زیاد است و بعید نیست که آنها فسفر را مستقیماً از خاک اخذ نمایند.

گرههایی که موش شکار نمایند زیاد تولید مثل می کنند. پستانداران فسفر بدنشان کم است. بنا بر این کمتر تولید مثل می نمایند ولی ماهیها که فسفر زیاد دارند نسلشان زیاد است. سلولهای سرطانی زیاد فسفر دارند و به همین جهت تولید و ازدیاد مثلشان زیاد است.

چنانچه املاح فسفردار زیاد نخورده شود انسان مسریض می گردد ولی خوردن غذاهای فسفردار تأثیری ندارد اما باز هم در هیچ کاری افراط خوب نیست.

در ۲۴ ساعت يك شخص بالغ يك گرم فسفر احتیاج دارد. صد گرم مواد زیر این مقدار فسفر دارند.

ساردين ۶۸۲ میلی گرم، جگر ۵۵۰ میلی گرم، گردو ۵۰۰ میلی گرم، لویا ۴۰۰ میلی گرم، عدس ۳۰۰ میلی گرم، شاه ماهی ۲۸۰ میلی گرم، گوشت ۲۵۰ میلی گرم، یکدانه تخم مرغ ۲۰۰ میلی گرم، برنج ۱۰۰ میلی گرم.

وقتی ترشی خون زیاد شود مقداری فسفر دفع می گردد و



از اینرو فسفر در جنسیت جنین مؤثر است و به‌طور تفصیل بعداً آنرا شرح خواهیم داد. وقتی خون زیاد قلبی شود فسفر دفع نشده و تولید سرطان می‌نماید.

### پتاسیم

یکی دیگر از فلزات و عناصر مفیدی که در ساختمان بدن انسان به‌کار رفته است پتاسیم می‌باشد. در ساختمان ماهیچه‌ها و خون و قلب پتاسیم نقش مهمی دارد.

اگر قلب حیوان زنده‌ای را در آورده و در محلولی مشابه سرم خون بیندازند مدتی کار خواهد کرد و اگر پتاسیم این محلول را بگیرند فوراً از کار می‌افتد.

از این خاصیت اهمیت پتاسیم در قلب ثابت شده. کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و فلج اعصاب می‌نماید، در کودکان تولید فلج مخصوصی می‌نماید که در ایران زیاد است. در مرکز ایران چنانچه قبلاً گفتیم پتاسیم نسبت به سدیم فوق‌العاده کم است.

در امور کشاورزی ایران ثابت شده است که افزودن پتاسیم به کود در رشد و نمو گیاه اثر فوق‌العاده‌ای دارد.

آقایان پزشکان در عوارض قلبی و قوی و اسهال کودکان و فلج اطفال بایستی اهمیت پتاسیم را از نظر دور ندارند. پتاسیم در خوراکیهای زیر: گل‌گاوزبان، ازگیل، انگور، به، شربت به‌لیمو، بهار نارنج، توت‌فرنگی، سیب، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی ترشی، پرتقال و لیمو، موز، نارنج، اسفناج، کاسنی، والک و زرشک یافت می‌شود و باید از آنها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد.

در لبنیات نیز پتاسیم دیده می‌شود و از این جهت خوردن ماست و دوغ شیرین برای قلب مفید است. خوبی مرکبات جنوب مخصوصاً بنادر خلیج فارس به علت فراوانی پتاسیم در خاک آنجا است. تأثیر نیکویی که آب پرتقال و لیموی جنوب در قلب دارند مدیون وجود این فلز است. در آب دریا پتاسیم وجود دارد و نیز بحر خزر و دریاچه رضاییه مقدار قابل ملاحظه‌ای دارند.

### منیزی (منیزیم)

ماده سبزرنگی که در گیاه‌ها وجود دارد و آنرا کلروفیل می‌نامند در حقیقت خون گیاه است. در این خون گیاهی منیزی همان خاصیت را دارد که آهن در خون انسان. وقتی در گیاهی منیزی کم شود مقدار پتاسیم بالا می‌رود و بالعکس وقتی پتاسیم کم شود منیزی زیاد می‌شود.

منیزی مقاومت گیاه را در برابر میکربها زیاد می‌کند و از این رو گیاهان ایران مقاومشان در برابر میکرب بیشتر از گیاهان اروپایی باشد. منیزی در انسان قوه و قدرت را زیاد می‌کند، مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی و سرطان زیاد می‌نماید و جمع شدن کلسیم را در استخوان تسهیل می‌کند.

### سدیم

یکی دیگر از فلزاتی که در ساختمان بدن انسان به کار رفته است سدیم می‌باشد.

سدیم در تمام مایعات بدن به مقدار زیاد موجود است. همه روزه مقدار زیادی سدیم به وسیله نمک طعام و خوراکیها وارد بدن می‌شود.

در ایران سدیم به مقدار زیاد موجود است. نیم بیشتر فلات ایران کویر بوده و دارای سولفات سدیم است.

معادن نمک طعام در ایران زیاد است. دریاچه رضائیه دارای ذخیره‌ای بیش از سی میلیون تن نمک طعام می‌باشد.

این نمک با اینکه دارای مقدار کمی ید و بروم بوده و خوردن آن مفید است چون زیاد شور نیست خریدار کمتر دارد و حتی ساکنان رضائیه نیز از آن کمتر استفاده می‌نمایند.

در بین میانه و خلخال معادن نمک به نام نمک مامان وجود دارد که به اسم نمک ترکی معروف است. این نمکها به صورت تخته‌های مکعب مستطیل بوده و تکه‌های آن شفاف است.

معادن نمک در بین راه تهران و مشهد و همچنین در جزایر جنوب مخصوصاً جزیره هرمز بسیار زیاد است. برخلاف عقیده بعضیها مقدار (ید) این نمکها کافی نیست و حتماً بایستی به آنها اضافه شود.

اکثر زمینهای بایر ایران شور زار بوده و املاح سدیم به صورت مختلف در آنها دیده می‌شود. در اثر زیادی سدیم و کمی پتاسیم، در نخاکستر اکثر نباتات ایران کسر بنات دوسود دیده می‌شود.

در نخاکستر علف اشنیان مقدار زیادی از این نمک دیده می‌شود.

چوبک نیز مقدار زیادی از این نمک دارد. سدیم و پتاسیم در نسوج نباتی توأم و جداگانه دیده می‌شوند.

در نسوج حیوانی و مایعات بدن نیز این دو فلز وجود دارند.

مقدار سدیم به مراتب بیشتر از پتاسیم می‌باشد ولی تاکنون

اثر خصوصی سدیم کشف نشده است. فقط می‌دانیم که کمبود آن ایجاد سستی و تنبلی می‌نماید.

در جنگ بین‌المللی اول در کشورهای که معدن نمک نداشتند و مجبور بودند این ملح را از خارج وارد نمایند، در اثر نرسیدن نمک به افراد بیماری مخصوصی دیده شده که ابتدا لثه‌های دندان از بین می‌رفت و بعد نسوج بدن آنها متلاشی می‌شد.

هنوز ارتباط این مرض بانمک و مخصوصاً فلز سدیم مسلم نیست ولی نمی‌توان آنرا بی‌ارتباط دانست. در تابستان که انسان عرق می‌کند نمک بدن کم می‌شود و از این رو خوردن نمک زیادتری توصیه می‌شود.

### آلومینیوم

آلومینیوم هم مانند سدیم و پتاسیم و کلسیم در خاک زیاد است. خاک‌های رس و نسوز بیشتر از این فلز دارند. این فلز در نسوج نباتی و حیوانی وجود دارد البته فایده و اثر مخصوص آن کشف نشده است و بدون تردید نقش حساسی دارد.

ید

ید یکی از شبه فلزات مفیدی است که وجود آن برای حیات بشر لازم است. ید یکی از ترکیبات لازم هورمونهای مترشح از سبب آدم است. سبب آدم غده‌ای است که در زیر گلو واقع شده و در نزد غده‌ای به خوبی نمایان می‌باشد.

سبب آدم دستگاه مؤثری است که حرارت بدن را در ۳۷ درجه تثبیت می‌نماید.

## اختلال زیر در ترشحات سیب آدم

اشخاص بی قید و عصبی کسانی هستند که ترشح سیب آدم در آنها کافی نیست. موهای این اشخاص کم پشت و مزه آنها کم و ابروهایشان کوتاه است، صورتشان نیز گرد و پف کرده می باشد. پرش و تشنج در اعضای بدن و صورت دارند، دستهایشان سرد و نمناک است.

تمام این خواص را آدم مرهون شبه فلز (بد) می باشد، بیشتر در آب دریا پیدامی شود، نباتات دریایی مانند آلکها از این شبه فلز دارند. ملخهای دریایی مخصوصاً میگو دارای این شبه فلز هستند.

صدفهای دریایی و مرجانها دارای این شبه فلز می باشند در بعضی از معادن نمک هم کمی وجود دارد.

در آب دریاچه رضائیه ید به اتفاق برم موجود است ولی مقدار آن کم است. در امریکا از طرف دولت و وزارت بهداشت کلیه کارخانجات تهیه نمک موظف می باشند در هر هزار کیلو نمک یک کیلو یدور پتاس علاوه نمایند.

در بعضی از میوهجات از قبیل توت فرنگی، خرما، زردآلو و سیب ید پیدا می شود ولی بهترین راه تهیه آن خوردن آب دریا می باشد.

## عجایب خوراکیها

بحث ما راجع به فلزات قدری طولانی و خسته کننده بود، بعداً هم می خواهیم وارد ویتامینها شویم که آن هم طولانی است. برای رفع خستگی و برای اینکه به بحث مفصل ما راجع به ویتامینها بهتر توجه نمایید در اینجا بطور جمله معترضه قدری

از عجایب خوراکیها برای شما شرح می‌دهیم.

### غذای مولد خنده

زعفران يك غذای معمولی است - شهوت را زیاد می‌کند، عادت زنان را جلو می‌اندازد و باز می‌کند، بدن و قلب را تقویت می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.

اگر زعفران را زیاد بخسورند مسموم می‌کند و شخص مسموم در اواخر عمر دچار قهقهه شده آنقدر می‌خندد تا جان از بدنش خارج شود. دوران خنده ممکن است تا بیست و چهار ساعت طول بکشد. چندسال پیش ساکنان یکی از دهات اطراف کرمانشاه به علت خوردن يك علف ناشناس مبتلا به مرض خنده شدند.

### غذای مولد گریه

در بین سمها گیاهی است از فامیل اسفند به نام سداب که به فرانسه آن را رو می‌نامند. هر کس با این گیاه مسموم شود به گریه می‌افتد و آنقدر زار زار می‌گرید و اشک می‌ریزد تا جان از بدنش خارج شود. مدت گریه ممکن است ۲۴ ساعت به طول انجامد.

### غذایی که انسان را به رقص و آواز وادار می‌دارد

ماکارونی يك غذای معمولی است، اخیراً آش رشته و اماج را هم با آن تهیه می‌کنند و معایبی را که این غذاها داشتند ندارند.

ماکارونی آردی است مخلوط با زرده تخم مرغ که برای اطفال و زنان باردار از زنان بهتر است. هر کس این غذا را بخورد به وجد می‌آید و چنانچه آب و سبزه ببیند و یا موقع را مناسب تشخیص دهد مشغول رقص و خواندن آواز می‌شود.

## غذای مولد خواب و خیال شیرین

لابد خیلی اوقات با خواب و خیالات شیرین هم بستر شده خود را مقضی المرام دیده‌اید. قطعاً تا کنون نمی‌دانستید که بعضی از غذاها مولد این حالات خوش هستند. یکی از این غذاها لوبیای سبز است مخصوصاً اگر فقط با کمی گوشت مخلوط شده و در روغن خوب سرخ شده باشد.

## غذای مست‌کننده

گشیز يك غذای معمولی است. ادرار را زیاد می‌کند، معده را تقویت کرده ضد عفونی می‌نماید. اگر از گیاه تازه آن زیاد بخورند ایجاد مستی می‌نماید و حتی ممکن است شخص را بی حال و بی‌هوش سازد.

## غذای ضد ترس

سابقاً کاشانها خیلی ترسو بودند و امروز برعکس فوق‌العاده شجاع و متهورند. دلیل این موضوع این است که اهالی محترم کاشان سابقاً هندوانه و خربزه را کال می‌خورده و لسی خیار را می‌گذاشتند تا برسد یعنی زرد شود و بخورند. و لسی امروزه هندوانه و خربزه را تا نرسد و شیرین نشود نمی‌خورند. خربزه کال دارای ترشی مخصوصی است که ترس را زیاد می‌کند و شجاعت را از بین می‌برد. سبب ترس هم همین خاصیت را دارد.

خیار وقتی کاملاً رسیده و زرد شد کمی ترش می‌گردد و مولد ترس است. برعکس خربزه شیرین ترس را زایل می‌سازد و انسان را شجاع می‌نماید.

سایر قندهای میوه‌های شیرین هم کم و بیش همین خاصیت را دارند. اکنون در انگلستان داروهایی به نام ضد ترس ساخته‌اند که ساختمان آن شبیه قند میوه‌هاست.

دلیل این موضوع این است که وقتی شخص می‌ترسد رنگش می‌پرد و اگر بلافاصله ادرار خود را به آزمایشگاه ببرد خواهد دید که در ادرار او قند پیدا شده است.

این فرد مبتلا به بیماری قند نیست و فردا هم در ادرارش قند وجود ندارد.

وقتی انسان می‌ترسد مقداری از قند خونس خارج شده با ادرار خارج می‌گردد. لذا باید قند بخورد تا این ضرر را جبران نماید. همیشه پس از وقایع هولناک و هنگامی که دچار ترس شده و رنگتان می‌پرد بلافاصله آب میوه شیرین و شربت گوارا بنوشید.

### غذاهای اشک‌آور

محتاج به تذکر نیست زیرا همه می‌دانند که وقتی پیاز را خرد کنند یا بخورند اشکشان جاری می‌شود. خردل هم همین خاصیت را دارد.

گازهای اشک‌آور هم اسانس طبیعی یا مصنوعی این مواد هستند.

۱- اگر می‌خواهید در موقع خرد کردن پیاز اشکتان جاری نشود دستتان را پشت شیر آب گرفته و شیر را باز کنید، جریان آب گازها را جذب می‌کند.



## غذاهای مولد سکسکه

فلفل سبز به علت داشتن ویتامین ث زیاد بسیار نافع است ولی از آنجایی که هر جاگلی است خاری هم وجود دارد در این گیاه ماده تندی وجود دارد که مقدار کم آن نیز نافع است. ولی مقدار زیادش شخص را مسموم می کند و در نتیجه ایجاد سکسکه شده و اگر درمان نشود ممکن است خطرناک باشد. همیشه از این گیاه به مقدار کم استفاده نمایند زیرا ویتامینها کمشان مفید است نه زیادشان.

## مولد عطسه

گیاهی است به نام کندش که در عطاریها پیدا می شود. هر کس آنرا بکوبد یا گردش را به دماغ بکشد مبتلا به عطسه می شود و روی این اصل با آن انقیه درست می کنند. گرد نوتون و تنباکو و فلفل سیاه نیز همین خاصیت را دارند.

## همه چیز از خوراکی است

در اینجا چند مثال از عجایب خوراکیها را برای شما شرح دادیم روی این اصل می گوئیم همه چیز از خوراکی است. اگر غمگین و یا گریانید از خوراکی است و با خوراکی رفع می شود، اگر زیاد بشاش و خندانید از خوراکی است و با خوراکی معالجه می شود، اگر می ترسید از خوراکی است و با غذا درمان می گردد.

اگر عطسه می کنید از خوراکی است و علاجش خوراکی است.

اگر نسیان دارید از خوراکی است و بهبود آن هم در غذاست.

## يك بحث قضایی

صحبت ما در مورد غذا بود. حالا می‌خواهیم وارد قضا شویم اشکالی ندارد. اینهم از خوراکی است زیرا قاضی نه می‌تواند با شکم گرسنه قضاوت کند و نه با شکم پر. ما در اینجا شرح دادیم که اثر مسمومیت غذاها و خوراکیها متفاوت است و گفتیم که هر کس با زعفران مسموم شود می‌خندد و خندان به‌سوی گور می‌رود و هر کس با سداب مسموم شود می‌گریزد و بادیده‌پر از اشک دنیا را وداع می‌نماید.

در اینجا بحث غذایی پیش می‌آید زیرا طبق قوانین ما و اکثر کشورها هر کس شخصی را مسموم کرده و مرتکب قتل نفس شود پس از محاکمه و انجام تشریفات قانونی سحرگاه به‌دار مجازات آویخته می‌شود.

برای قاضی فرق نمی‌کند جنایتکار عمل خود را با گیاه سداب انجام داده باشد یا با زعفران یا با يك داروی خواب‌آور مثل مرفین. ولی باید ببینیم زجری که مسموم با گیاه سداب کشیده است یا زجر مرفین مساوی است یا نه؟ کسی که به‌او مرفین داده‌اند به راحتی می‌خوابد و دیگر بیدار نمی‌شود ولی مسموم با سداب ۲۴ ساعت اشک ریخته و گریه کرده و با دیده‌ای اشکبار از دنیا رفته است. اگر از نظر شخصی حقوقدان قتل به هر صورت اتفاق افتد مجازاتش یکی است از نظر ما که خواص خوراکیها را مطالعه کرده و می‌دانیم یکسان نمی‌باشد.

به عقیده ما مجازات کسانی که افراد را مسموم می‌کنند باید مسمومیت با همان سم باشد. کسی که شخصی را با استرکین کشته است نمی‌توان با سم دیگری مثل شوکران او را کشت.

## عالم پرزخ بین جماد و نبات و ویروسها

بین جماد و نبات عالم دیگری وجود دارد که اکنون به شرح آن می پردازیم:

پس از کشف میکسربها میکرب شناسان متوجه شدند که عامل بعضی از بیماریهای عفونی را نمی توان با میکروسکپ دید، لذا آنرا ویروس می نامند.

این ویروسها بقدری ریز هستند که از صافیهای معمولی هم می گذرند.

در ابتدا این طور تصور می کردند که این ویروسها میکربهای فوق العاده ریز بوده و میکروسکپهای معمولی قدرت دیدن آنها را ندارند و چنانچه میکروسکپهای قویتری ساخته شوند دیدن آنها میسر می شود.

از همان روزهای اول کشف میکرب اختلافات اساسی این دسته با سایر میکربها معلوم بود. مثلا هرچه سعی کردند و بروس هاری یا آبله در روی مواد غذایی کشت دهند میسر نگردید. کم کم دامنه علم بالا رفت و میکروسکپهای الکترونی ساخته شد.

در همین احوال یکی از دانشمندان متوجه شد که این ویروسها با میکربها فرق اساسی زیادی دارند، چنانکه یکی از آنها را پانزده مرتبه در الکل حل و عقد کرد و با اینحال متوجه شد که این ویروسها مقاومت خود را از دست نداده و قادر به تولید مثل و سرایت هستند در صورتی که هیچ موجود زنده ای اینقدر مقاومت ندارد و نمی تواند سمیت و ضرر خود را حفظ نماید.

میکروسکپهای الکترونی ثابت کرده که این موجودات میکرب نیستند بلکه موجودات زنده ای هستند که مانند جمادات حالت تبلور دارند و در حقیقت ملکولهای ذی حیات می باشند.

اینها را نمی توان میکرب گفت زیرا هیچ میکربی حالت تبلور ندارد، هیچ میکربی اینقدر مقاومت نمی کند. بیشتر میکربها در محیط غذایی رشد می کنند در صورتی که ویروسها رشد نمی نمایند.<sup>۱</sup> این ویروسها در حقیقت برزخ مواد آلی هستند و در حکم پلی می باشند که سلولها را به ملکولها مربوط می سازند و حد فاصل بین مواد معدنی بی حرکت با موجودات با حرکت هستند. همانطور که در بین حیوانات چند حیوان موزی وجود دارد، همانطور که میکربها به دو دسته مفید و مضر تقسیم شده اند، ویروسها هم مفید و مضر دارند و عمل آنها يك نوع میانجی گری است که در مورد معدودی غیر مفید می باشد.

### میانجیهای حیاتی

میانجیهای حیاتی نیز مانند ویروسها در عالم برزخ بین جماد و موجود زندگی می کنند و عملشان نیز ایجاد ارتباط بین سلول و مولکول می باشد یعنی مواد معدنی را به موجودات زنده مربوط می سازند و مهمترین این میانجیهای حیاتی ویتامینها، دیاستازها، هورمونها و آنزیمها می باشند.

### دیاستازها

اگر مقداری برگ را در پای يك درخت بریزند مدتها وقت لازم است تا در اثر ابر و باد و مه و خورشید و سایر عوامل

۱- از آنجایی که بیماریهای ویروسی مثل فلج کودکان و سرطان خون در کشورهای متمدن و متمدن زیاده تر است اخیراً این فکر ایجاد شده است که جلوگیری از رشد میکربها محیط را برای رشد ویروس مستعد می سازد.

پوسیده و کم کم قسمتی از آن جذب درخت شود ولی اگر این برگها خوراکی باشند انسان آنها را در ظرف چند دقیقه می خورد و پس از چند ساعت جذب بدن او می شود.

تصور نفرمایید که شما هستید که می توانید وسایل جذب آنها فراهم سازید. شما چنین هنری ندارید بلکه این دیاستازها و هورمونها و ویتامینها هستند که غذا را برای جذب آماده کرده و به سلولهای بدن شما می رسانند. عمل دیاستازها را می توانید به زنبور عسل تشبیه نمایید. شما می دانید که زنبور عسل، عسل را از شیرۀ گیاهها می گیرد.

بشر امروز علم دارد، وسیله مکیدن شیرۀ گل را دارد، وسایل فشار عصاره گیری دارد، همه گونه ماشین و لوازم کار داشته و می تواند تهیه کند ولی معذک نمی تواند عسل را از شیرۀ گلها اخذ نماید.

عمل دیاستازها و هورمونها و ویتامینها هم همان عمل زنبور است. غذایی که شما می خورید باید به صورت قند انگور در آمده و در بدن شما جذب و در سلولها به طور بطی بسوزد و طوری بسوزد که حرارت آن از ۳۷ درجه تجاوز ننماید.

شما عمل غذا را می دانید ولی نمی توانید آنها را بسوزانید. وقتی غذا می خورید در دهان مسورد هجوم دیاستازهای بزاق قرار می گیرد و این دیاستازها مانند زنبور شیرۀ نشاسته ها را گرفته به صورت قند تحویل گلو می دهند و در لوله مری و مده شیره های دیگر مانند ترشح لوزالمعده و شیرۀ معدی حمله می کنند و مولکولهای غذا را از هم جدا می نمایند.

هر میانجی يك وظیفه دارد، يك دسته نشاسته ها را تجزیه می کنند، يك دسته به چربیها هجوم می آورند، يك دسته از اینها

گرفته تحویل دسته دیگری دهند، یک دسته شیره آماده را تحویل خون می دهند، دسته دیگر اضافی آن را به انباری مخصوص می برند. انباردارها هم به دسته های مختلف تقسیم می شوند و هر دسته وظیفه مخصوصی دارند، انباردار قند با انباردار سایر قسمتها فرق دارد. یک دسته از میانجیها تولید جرقه می کنند، دسته دیگر مواظب حرارت بوده نمی گذارند حرارت از ۳۷ درجه تجاوز کند، خلاصه دیاستازها خدمتگزاران واقعی شما هستند و فلز منگنز در ساختمان آنها نقش عمده را دارد.

گیاهان منابع این دیاستازها می باشند. سبب را وقتی می برید در نتیجه عمل دیاستازها قرمز می شود و چنانچه آن را بلافاصله در آب بیندازید قرمز نخواهد شد. بادمجان پوست کنده در اثر دیاستازها کیود می گردد. ترك قارچهای سمی در نتیجه عمل این دیاستازها آبی می گردد.

دیاستازها معمولا در روی پوست میوه جات هستند و بهتر آنست که میوه ها با پوست خورده شوند تا دیاستازها وارد بدن انسان گردند. دیاستازهای نباتی منگنز را به بدن شما می آورند و تحویل دیاستازهای اختصاصی شما می دهند.

پوست انگور دیاستاز مخصوصی دارد که آنرا تبدیل به قند می سازد و روی این اصل يك جبه کشمش از يك جبه انگور زیاد تر قند دارد. دم انجیر نیز دارای دیاستاز مخصوصی است. روی هم رفته در روی پوست اغلب میوه جات و سبزیها دیاستاز موجود است.

### ویتامینها

سابقا اسم ویتامین را کسی نمی دانست ولی امروز