

به این جهت به آنها چنین توصیه می‌شود که از خوردن غذاهای سنگین خودداری نمایند و به خوردن شیر قناعت کنند. ولسی در مورد خربزه و عسل مطالب دیگری است که باید در اینجا تذکر بدهیم و روشن نمایم که این گفته حقیقت دارد یا خیر.

اینکه می‌گویند اگر عسل را روی خربزه بمالند تبدیل به جسم ثقیلی می‌شود حقیقت ندارد، فقط اگر موم را به الیافی که در بعضی از خربزه‌ها هست بمالیم کمی سخت می‌شود و این موضوع اختصاص به خربزه ندارد. تمام میوه‌ها سلولز دارند و الیاف خربزه هم زیاد نیست و تأثیری ندارد.

می‌گویند بیهوده سخن به این درازی نمی‌شود، ثانیاً تا نباشد چیزکی مردم نگویند چیزها. تا گذشتگان اتفاق ناگواری در این مورد ندیده بودند اینگونه محکم قضاوت نمی‌نمودند.

راست است و مطلبی هست که از عجایب خوراکیهاست و ما در اینجا آنرا برای شما می‌نویسیم تا به اسرار مکنون طبیعت پی ببرید و مسن این عمل را به طرق مختلفه امتحان نموده و در صدها تجزیه آنرا پیدا کرده‌ام و در اینجا به‌طور صریح به شما می‌گویم خوردن خربزه با عسل ضرری ندارد هر چند وقتی انسان عسل به آن شیرینی را خورد دیگر خربزه به دهانش مزه نمی‌کند ولی شما هر وقت خواستید این دو را بیاورید من با کمال شجاعت آنرا پیش شما خواهم خورد اما! ممکن است شخصی هم این دو ماده را با هم بخورد و مریض شود.

در صفحات گذشته این دسته اشخاص را من به شما معرفی کرده‌ام. اگر بخاطر ندارید صفحات قبل را مجدداً مطالعه کنید و خاصیت رادیو آکتیویته خوراکیها را در نظر بگیرید. این خاصیت در بعضی از خوراکیها است که وقتی شخصی آنرا خورد امراض

نهانیش عود می کند مخصوصاً اگر مبتلا به مالاریا یعنی تب نوبه باشد. گفتیم این خاصیت مربوط به اشعه رادیو آکتیو خربزه است و از طرفی اکثر گلها از این اشعه دارند و زنبور هم عسل را از شیرۀ گلها می گیرد و عسل نقاطی مرغوب است که نزدیک آبهای معدنی باشد. مانند سبلان و کوههای آذربایجان.

گلهای این نواحی اشعه رادیو آکتیو زیاد دارد و کلیۀ عسلها مخصوصاً عسل این نواحی دارای خاصیت رادیو آکتیویته می باشد.

وقتی شما عسل بخورید بیماری نهانی شما عود نمی کند ولی اگر آنرا با خربزه میل نمایید اشعه خود را به آن می دهد و اثر آنرا فوق العاده زیاد می کند.

پس هر کس مبتلا به تب نوبه کهنه باشد و عسل و خربزه را باهم بخورد بیماریش ولو پنهانی و خفیف باشد عود خواهد کرد. من گرامر از این خاصیت برای تشخیص مالاریای مزمن استفاده کرده و استفاده از این روش شخصی را به خوانندگان توصیه می نمایم.

### ویتامین (E)

این ویتامین باقوای شهوانی ارتباط دارد معمولاً زنان در ابتدای یائسگی به عوارضی دچار می شوند که علاج آنها این ویتامین می باشد.

عقیم شدن مردان و نازایی زنان تا اندازه ای مربوط به این ویتامین است.

کمبود این ویتامین در زنان باعث سقط جنین می شود و بانوانی که رحم آنها قدرت نگهداری جنین را ندارد باید از

این ویتامین استفاده نمایند. کمبود این ویتامین موجود عنین می شود و زنان را هم به آمیزش بی رغبت می نماید، عمل اعصاب و عضلات را مختل می سازد، قوای باصره و سامعه را ضعیف می کند. بچه های نارس نیز به علت کمبود این ویتامین در بدن مادر در ماه هفتم متولد می شوند. این ویتامین عمل اکسیژن را میانجی می شود و فواید آن مربوط به همین خاصیت است. نطفه و جنین احتیاج به تنفس دارند و فقدان این ویتامین آنها را خفه می کند.

### فواید ویتامین (E)

حالت زنانه را مرتب می کند و عوارض یائسگی را درمان می نماید، بعضی از نازاییها را درمان می کند؛ نطفه های ضعیف را قوی می سازد. از سقط جنین جلوگیری می کند، استعداد به زایمان نارس را برطرف می سازد، از تلف شدن جنین در رحم و نطفه در صلب جلوگیری می کند.

### چه غذاهایی ویتامین (E) دارد

روغنهای نباتی مخصوصاً روغن جوانه گندم و جوانه های سایر غلات از این ویتامین زیاد دارند. دردانه و برگ کاهو و زرده تخم مرغ و جگر یافت می شود.

روغنهای نباتی، روغن زیتون، کنجد، خشخاش، منداب و پسته شام از این ویتامین دارند. کره نیز دارای این ویتامین است. این ویتامین در حرارت مقاومت می کند بنابراین در روغن خوراکی نیز پیدا می شود.

اکسیژن هوا و اشعه ماوراء بنفش آنرا فاسد می نماید. یکی دیگر از خواص مهم این ویتامین این است که حافظ

ویتامین (آ) و کاروتن بوده و مانع خراب شدن آنها می‌گردد. بهترین وسیله استفاده از آن خوردن سمنو و جوانه گندم است که با شیر جوشانده و پخته باشند.

### ویتامین (ک)

این ویتامین نیز محلول در چربیهاست. در تمام سبزیها مخصوصاً برگ بلوط، گل کلم، اسفناج، گزنه، شبنم و یونجه یافت می‌شود. گوجه فرنگی و توت فرنگی و سیب زمینی نیز از این ویتامین دارند.

برگ سبز غلات نیز دارای این ویتامین است. میکربهایی که درامعاء انسان زندگی می‌کنند آن را می‌سازند و چون نوزادان در سه روز اول تولد از این میکربها ندارند مادران باید در روزهای اول وضع حمل مقداری از غذاهای دارای ویتامین (ک) مصرف نمایند تا کودکان آنها دچار خونریزی نشوند و بندناف آنها زود جدا شود و خونریزی ننماید.

کمبود این ویتامین انعقاد خون را از بین می‌برد و تولید خون دماغ می‌نماید.

در موقع قاعدگی زنان سبب خونریزی زیاد می‌شود، در شب زفاف باعث خونریزی دختران می‌گردد. خونریزیهای پس از سقط و پس از زایمان به علت کمبود این ویتامین است. کمبود ویتامین (ک) جذب چربیها را مختل می‌سازد و ایجاد ورم روده و ورم کبد می‌نماید.

عارضه‌های خونی چشم نیز اثر کمبود این ویتامین می‌باشد. قبل از زایمان و قبل از جراحی و کشیدن دندان باید از موادی که دارای این ویتامین می‌باشند مصرف شود

این ویتامین با کمک املاح صفرای جذب می‌شود. افراط در خوردن این ویتامین خون را غلیظ می‌نماید و مفید نیست.

### ویتامین‌های (پ پ)

اشخاص فقیری که با آرد ذرت تغذیه می‌نمایند مبتلا به بیماری مخصوصی می‌گردند که برص نام دارد، علامت آن بشورات جلدی، اختلال در هضم غذا و قوای روحی است. مدتها پزشکان این بیماری را نتیجه تغذیه با آرد حاج - طرخان (هشترخان) یعنی آرد ذرت می‌دانستند ولی مطالعات بعدی نشان داد که این بیماری مربوط به ذرت نیست بلکه نتیجه کمبود ویتامین (پ پ) و مواد سفیده‌ای می‌باشد و چون آرد ذرت دارای ماده‌ای ضد این ویتامین است سبب ایجاد آن می‌گردد ولی اگر آن موادی که دارای این ویتامین هستند مصرف شود و مواد سفیده‌ای کافی خورده شود چنین عارضه‌ای ایجاد نمی‌گردد.

### انسان گوشتخوار است یا علفخوار

عده‌ای انسان را فقط علفخوار دانسته و گوشت و مواد حیوانی، حتی شیر و تخم مرغ را هم برای انسان حرام و سم می‌دانند.

آنها می‌گویند بشر اولیه هزار سال عمر می‌کرد و در نتیجه گوشتخواری عمرش کوتاه‌گردید. عده‌ای از پزشکان زائده‌آپاندیس را نتیجه گوشتخوار شدن انسان می‌دانند. عده‌ای می‌گویند انسان هم گوشتخوار است و هم علفخوار

و برای اثبات این عقیده چندین دلیل موجه موجود است.

انسان در ۲۴ ساعت حداقل پنجاه میلی گرم ویتامین (پپ) لازم دارد در صورتی که میوه‌ها و سبزیها فقط یک میلی گرم در صد گرم از این ویتامین دارند و اگر انسان بخواند آنرا از نباتات تأمین کند باید حداقل پنج کیلو غذا بخورد و حال آنکه معده انسان گنجایش چنین ظرفیتی را ندارد، معمولاً روده علفخواران بیست برابر و روده گاوشتخواران ۴ تا ۵ برابر تنه آنهاست. روده انسان هشت برابر و نیم تنه اش می باشد. پس ملاحظه می فرمایید که روده انسان حداقل است و همین دلیل برای تجویز گوشت کافی است و حیوانات علفخوار که می توانند مقدار بیشتری غذا بخورند به خوردن گوشت رغبت ندارند.

یکی دیگر از مواد مورد احتیاج بدن انسان مواد بیاض البیضی است که برای هر کیلو وزن ۱/۷۵ گرم در بیست و چهار ساعت لازم است و چنانچه بخواهیم این ماده را از غلات و میوهجات و سبزیجات بگیریم حداقل باید بیست و پنج کیلو از آنها را در شبانه روز بخوریم ولی چون این ماده در تخم مرغ، پنیر، ماست، شیر، کله و پاچه و تودلیها زیاد است و در گوشت نیز موجود است این است که انسان باید از این مواد نیز استفاده کند. در بین خوراکیها فقط قارچها هستند که می توانند جانشین گوشت شوند.

یک کیلو قارچ معادل دویست و پنجاه گرم گوشت می باشد. این را هم بدانید که عضلات، مغز و اعصاب، ناخن، ماهیچهها، مو و سایر قسمتهای بدن ما احتیاج به مواد سفیده ای دارند. زیبایی اندام مرهون این مواد است.

مواد بیاض البیضی هستند که به گوشت بدن ما خاصیت

ارتجاعی می دهند و خوراك خون ما می باشند، فرمانهایی که در معده ما زندگانی می کنند از این مواد تغذیه می نمایند، غدد ما برای ترشحات خود به مواد بیاض الیضی احتیاج دارند.

مواد بیاض الیضی خون را ترش می کنند و تعادل ترشی و قلیایی آن را حفظ می نمایند.

این مواد در غلات، آجیلها، گردو، لوبیا، باقلا، جو و گندم هم موجود است ولی چنانکه گفتیم مقدارش کم است و ما باید از مواد حیوانی استفاده کنیم تا دچار کمبود آنها نشویم. معمولاً هجده درصد غذای ما را باید مواد سفیده‌ای

تشکیل دهند و بیش از این مقدار برای بدن ما سم می باشد.

از این هجده درصد هشت درصد آنرا باید از لبنیات و

غلات و میوه‌جات تهیه کنیم و اجازه داریم ده درصد بقیه را از

گوشت واحشاء حیوانی به دست آوریم ولی نباید از صدگرم در

بیست و چهار ساعت تجاوز نماید، زیرا مقدار خوراك گوشت

برای اشخاص بالغ در شبانه‌روز صدگرم می باشد.

### فواید ویتامین (پپ)

صحبت از ویتامین (پ پ) بود چند جمله معترضه ما را

از هدف اصلی باز داشت.

این ویتامین اختلالات عصبی را که در نتیجه زیاده‌روی

در مشروب‌خواری ایجاد می شود معالجه می کند و از سرماخوردگی

دست و پا جلوگیری می نماید، حرکات و ترشحات معده را زیاد

می کند، عوامل زنده خون را تقویت و حفظ می نماید.

این ویتامین ضد سم ویتامینهای (ب ۱) و ویتامین (ث)

می باشد و چنانچه از آنها زیاد مصرف شود مخصوصاً اگر زیاد

تزریق گردد<sup>۱</sup> ترشحات بدن مخصوصاً آب دهان و ترشح غدد دستگاہ هضم زیاد می شود و علائم کمبود این ویتامین ظاهر می گردد و معالجه آن غذاهایی است که از این ویتامین داشته باشند.

ویتامین (پ پ) عروق جلدی بدن را باز می کند و سبب زیبایی می گردد و کمبود آن تولید امراض جلدی از قبیل اگزما و جوش و غرور و سودا می نماید. می گویند برای بعضی از کچلیها مفید است و اختلالات ناشی از داروهای را که سولفامید نامیده می شود بر طرف می نماید.

این ویتامین علاوه بر آنکه در گوشت و مواد حیوانی پیدا می شود در اکثر میوه ها و سبزیها به نسبت یک میلی گرم در صد گرم دیده می شود. علاج قطعی برص نیز هست. در مخمر آجسو و جگر سیاه زیاد وجود دارد.

### ویتامین (ح)

کمبود این ویتامین ضایعات پوستی را ایجاد می نماید و به زبان صدمه زده و لکنت می آورد.

این ویتامین در مخمر آجسو، در سبوس برنج، در دل و قلوه و جگر، در مغز و همچنین در زرده تخم مرغ پیدا می شود. تخم کبوتر زیادتر دارد و به همین جهت آنرا برای لکنت زبان تجویز می کنند.

۱- چند سال پیش عده ای از بانوان که ویتامین (پ پ) بدنشان کم بود در اثر تزریق ویتامین (ب ۱) در تهران مردند. مطالعات دقیق اینجانب ثابت کرد که اینها مبتلا به فقر ویتامین (پ پ) بوده و تصور می کردند که ویتامین (ب ۱) بدنشان کم است.



## ویتامین (ف)

روغنهای حیوانی و نباتی و مخصوصاً روغن جوانه گندم و بعضی از اقسام روغن ماهی و کوهان شتر دارای چربی مخصوص هستند که ویتامین (ف) نامیده می شود.

این ویتامین برای رشد و نمو اطفال، رشد و نمو ناخن ضروری و روی این اصل مالیدن روغن مخصوصاً روغن جوانه گندم از ریزش مو جلوگیری می نماید.

در سودای اطفال مفید است، رشکا را هم معالجه می نماید. در جوش دادن زخمها با ویتامین (آ) همکاری می نماید. ممکن است اثر مغز حرام در جوش دادن زخمها مربوط به این ویتامین باشد.

## سایر ویتامینها

تعداد حقیقی ویتامینها خیلی زیاد است و تا کنون مقدار کمی از آنها کشف شده است امید است روز به روز دامنه این کشفیات بیشتر شود و انسان به اهمیت میوهها و سبزیها واقف گردد.

غیر از ویتامینهایی که شرح دادیم ویتامینهای دیگری هم کشف شده است. مثلاً در اسفناج ماده ای پیدا کرده اند که ضد کم خونی است و ویتامین (ب-پ) نامیده اند.

یک نوع ویتامین (ب) دیگر هم پیدا کرده و آنرا اسید پانتونیک نامیده اند که در جگر و گوجه فرنگی پیدا می شود و برای معالجه ریزش مو مفید است.

## سردی و گرمی

بحث ما راجع به ویتامینها تمام شد. حالا می خواهیم حقیقت سردی و گرمی را برای شما شرح دهیم. سابقاً یعنی قبل

از کشف ویتامینها حکما و دانشمندان به خواص میوه‌ها و سبزیها پی برده و برای بیان مقصود عنوان سردی و گرمی<sup>۱</sup> و امزجه گوناگون را انتخاب نمودند.

می‌دانیم که ویتامینهای (ث) و (ب) در عمل قندها مؤثر بوده و چنانچه به بدن نرسد مقدار خون و ادرار بالا می‌رود و از طرفی می‌دانیم که ذرت، بادام، مغز گردو، فندق، خرما و کشمش دارای آنزیمی قندزا بوده و عده‌ای که ترشح لوزالمعده در بدنشان کافی نیست تحمل آنها نداشته و به این آنزیم حساسیت دارند و از طرف دیگر آنزیم دیگری در دسته‌ای دیگر از خوراکیها وجود دارد که ضد آنزیم دسته اول بوده و عملش تشویق لوزالمعده به ترشح ضد قند است. از اینرو گیاهان دسته اول را گرم و دسته دوم را سرد و خنک می‌خواندند و کسانی که نسبت به آنزیم اول حساسیت داشتند گرم مزاج و دسته مخالف را سرد مزاج می‌خواندند. آنزیم دسته اول بدون ویتامین (ث) و دسته دوم همیشه توأم با این ویتامین می‌باشد.

پس به طور کلی مواد قندی و چربیهای که فاقد ویتامینهای (ث) باشد عوام آنها را گرم می‌دانند. مانند خرما و کشمش ولی در بین همین مواد قندی و نشاسته‌ای موادی هستند که به علت داشتن ویتامینهای (ث) در نزد عوام به خنکی معروف شده‌اند مانند لوبیا که هم مواد قندی دارد و هم ویتامین. بعضی از ویتامینها ضد هم عمل می‌کنند مثلا ویتامین (د) ضد آ و (ث) می‌باشد. پس گوشت ماهی، جگر، احشاء حیوانی، خون گاو، فندق، دانه‌های

۱ - تفصیل سردی و گرمی را به طور کامل در کتاب فرهنگ خوراکیها و خواب و خوردن تألیف نویسنده این سطور مطالعه فرمایند.

کاکائو و بعضی از قارچها که دارای ویتامین (د) می باشند چون اثر ویتامین (آ) و (ث) را خنثی می کنند در نزد عوام به گرمی معروف شده اند، کوهان شتر نیز به علت داشتن این ویتامین گرم است.

### کلسترل یا دشمن سرسخت جوانی

عوام معمولاً به کسانی که کلسترل خونشان زیاد است صفراوی مزاج گویند. کلسترل ماده ای است که در خون طبیعی انسان به مقدار کم موجود است. خون طبیعی ۱/۸۰ گرم تا دو گرم دارد. امریکاییها سه گرم دارند و همه صفراوی مزاج می باشند.

زیاد شدن این ماده در خون فشار آن را بالا می برد و جوان را شکسته و پیر می سازد. سرکه و جوهر سرکه ای که کبد انسان تهیه می کند آنرا می سازند. چربیها و مغز نیز مقداری از آن را داشته و به انسان می دهد. با صفرا و مخمرها به خون می رود و به وسیله صفرا دفع می گردد. زیادی آن تولید سنگ صفرا می کند، تصلب شرایین می نماید، فشار خون را بالا می برد و سرانجام شخص را با سکتته و خونریزی می کشد. کسانی که به این بیماری مبتلا هستند نباید چربی و سرکه بخورند.

کنگر و کنگر فرنگی<sup>۱</sup> و غذاهای یددار که صفرا را زیاد می کند بهترین علاج آن می باشد.

در خوردن شکلات و میوه های چربی دار و چربیهای حیوانی افراط ننمایید تا دچار این مرض نشوید.

ضمناً باید بدانید که این ماده برای خون شما و زندگانی شما و مغز و کبد شما لازم است.<sup>۲</sup>

۱- اخیراً آنرا در ایران کاشته و به اسم آرتیشو می فروشند.

۲- برای مطالعه بیشتر به جلد دوم مراجعه فرمایید.

این ماده با اکثر سمهایی که وارد بدن شما می‌شوند می‌جنگد و عامل اصلی رساندن چربی به خون می‌باشد. اگر این ماده در خون شما کم شود پوست شما خشک شده چربی عضلات و گوشت بدن شما کم می‌گردد، مقاومت شما در برابر سموم تقلیل پیدا می‌کند. معتادین به سموم مخصوصاً کسانی که تریاک یا شیره می‌خورند کلسترل بدنشان کم است و از این رو پوستشان خشک است و چربی بدنشان از بین رفته است. اجساد کسانی که کلسترل بدنشان کم است در قبر دیر می‌پوسد.

دم کردهٔ نعناع برای کسانی که کلسترل بدنشان زیاد است مفید می‌باشد. هویج کلسترل خون را پایین می‌آورد و رنگ پوست را باز می‌کند.

### دهوی مزاجها

در قدیم کسانی که ویتامین (ک) نداشتند و مبتلا به خونریزی می‌شدند دهوی مزاج شناخته می‌شدند و غذاهایی که دارای این ویتامین بودند مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، برگ بلوط، گزنه، شدر، گل کلم، اسفناج و غیره به آنها می‌دادند و همچنین کسانی که ویتامین (ث) بدنشان کم می‌شد و مقدار قند در بدنشان بالا رفته و مبتلا به خستگیهای بهاره می‌شدند و زخمهای عفونی در بدنشان پیدامی‌شد دهوی مزاج خوانده می‌شدند و برای آنها غوره، شاه توت، سنجد، مرکبات، تمشک و تمبره‌ندی تجویز می‌گردید.

## هورمونها

نمی‌دانم این خبر از کدامیک از ائمه اطهار است که فرموده‌اند داروی هر جسمی در همان است. مثلاً اگر قلب شما مریض است علاج آن خوردن قلب گوسفند است، اگر کلیه شما درد می‌کند درمان آن خوردن قلوبه است. قدما به اثر دنبلان در ایجاد نیروی جوانی واقف بودند.

امروز اهمیت هورمونها کشف شده و معلوم شده که در تغذیه مؤثر هستند. همانگونه که ویتامینها وجودشان در غذا لازم است، هورمونهای حیوانی و نباتی هم برای انسان نهایت لزوم را دارند و زندگی ما بستگی زیاد به این هورمونها دارد. به ما موقعی سالم می‌گویند که هورمونهای سالم داشته باشیم. وقتی خوشبخت می‌گویند که سازمان تهیه هورمونهای بدن ما خوب کار کنند.

## هورمون چیست؟

هورمون يك لغت یونانی است به معنی (من تحريك می‌کنم) و عبارت است از ترشحات غددی که در بدن انسان و حیوان وجود دارند. در بدن انسان غددی وجود دارند که به شرح آنها می‌پردازیم:

## سیب آدم

پس از غده مغز غده درقی یا سیب آدم اهمیت دارد که در زیر گلو جای دارد و در نزد عده‌ای به خوبی نمایان است. شمعی را در زیر سرپوشی از بلور یا یک لیوان بلوری بگذارید ابتدا بخوبی می‌سوزد ولی همینکه اکسیژن هوا کم شد کور کوری می‌کند و به پت پت می‌افتد و همین که اکسیژن زیر

سرپوش تمام شد خاموش می‌شود. شخصی که سبب آدمش را بردارند مانند همان شمع است که در ابتدای سوختن بدنش ضعیف می‌گردد و کور کوری می‌کند، بعد به خرخر می‌افتد و همینکه ذخیره هورمونش تمام شد می‌میرد.

زیادی ترشح این غده احتراق بدن را تند می‌کند و در نتیجه شخص لاغر می‌شود و ذخایر بدنش می‌سوزد و عیناً مثل آن است که در بدن حریق تولید شده باشد. کمی تیروئید در اطفال سبب کمی فهم و خرفتی می‌شود و رشد بدن آنها را مختل می‌سازد و چون ذخیره هورمون اعضا در عضلات گوناگون مختلف است اختلال در سبب آدم تناسب رشد را از بین می‌برد و شخص را بی‌قواره می‌سازد، مثلاً دستش کوچک و پایش بزرگ می‌شود.

یکی از شبه فلزات که برای تغذیه انسان فوق‌العاده ضرورت دارد ید می‌باشد. این شبه فلز در سبب آدم پیدا می‌شود، البته سبب آدم سازنده ید نیست بلکه باید آنرا از مواد غذایی بگیرد. این شبه فلز در آب دریا به مقدار کافی موجود است. گیاههای دریایی از قبیل آلکها نیز مقداری ید دارند. این شبه فلز در میگو و صدفهای دریایی نیز وجود دارد. ید ترشحات بینی را زیاد می‌کند و در آزمایشگاهها از این خاصیت برای تشخیص جذام استفاده می‌نمایند.

### غدد فوق سبب آدم

در جوار غده تیروئید غدد دیگری وجود دارند که پاراتیروئید نامیده می‌شود. اختلال در این غدد در انسان تولید تشنج ورعشه می‌نماید. ارسنیک در بهبود این اختلالات تأثیر دارد و این غدد نیز ارسنیک مورد نیاز خود را از خوراکیها می‌گیرند و در تمام خوراکیها به مقدار کم موجود است.

بیضتین و تخمدانها نیز ترشحات مختلف دارند که اختلال در آنها قوای شهوانی را خراب و مغز را تیره و شخص را پیر می نماید. اختلال در تخمدانها شخص را عقیم می سازد. غدد فوق کلیه نیز ترشحاتی دارند که فقدان آنها ایجاد بیماری ادیسون می نماید. این غدد ترشح مخالف جنس دارند.

### سلطان غدد یا فرمانروای کل آنها

سلطان غدد عضو علی البدل تمام غدد بدن انسان است که در مغز قرار گرفته و آن را نخود مغز می نامیم. این غده دو قسمت دارد یکی قسمت جلو که ترشحات مخصوص برای رشد و نمو دارد و در وظایف غدد تناسلی نظارت کامل می کند و اختلال در غدد آمیزشی مخصوصاً استمنا آن را خسته و فرسوده کرده و نتیجه آن بیماری مغزی و روانی است و دیگری قسمت عقب که در تخمدان و زهدان زنان و عمل زایمان مؤثر است و در فشارخون مداخله می کند، بلندی و کوتاهی قد و همچنین چاقی و لاغری مربوط به آن است.

### ترشحات مختلف غدد

غدد انسان ترشحات گوناگون دارند و هر ترشح فایده مخصوصی دارد و این ترشحات به دو دسته تقسیم می شود ترشحات داخلی و ترشحات خارجی، چنانچه بیضه ها نیز دارای ترشحات داخلی و خارجی می باشند.

در ترشح خارجی نطفه وجود دارد و ایجاد نسل می نماید و ترشحات داخلی عضلات را جوان نگاه می دارد و روی این اصل کلی است که اشخاص عقیم می شوند و ترشحات خارجی آنها

از بین می‌رود و ترشحات داخلی آنها زیاد شده و دیرپیر می‌شوند. بیست و پنج سال پیش در بیمارستان امریکایی خراسان شخصی به علت داشتن فتق تحت عمل قرار گرفت و در نتیجه اشتباه جراح عقیم گردید، این شخص اکنون حیات دارد و با اینکه در حدود پنجاه و پنج سال دارد و کوچکترین فرزند اوسی-ساله می‌باشد دارای قیافه جوانی است به طوری که هیچکس تصور نمی‌کند که بیش از سی سال داشته باشد. خلاصه در نتیجه این اشتباه و تجربیات دیگر راهی برای جوان نگاهداشتن اشخاص پیدا کرده‌اند که تنها نقص آن عقیم شدن است. یعنی در نتیجه یک عمل جراحی راه خروج منی را مسدود می‌سازند.

خوشبختانه یا بدبختانه خانمها نمی‌توانند از این عمل استفاده نمایند و الا با علاقه‌ای که به جوان ماندن دارند همگی عقیم و نازا می‌گردیدند.

هنوز ترشحات داخلی بطور کامل کشف نشده و مطالعات در این مورد ادامه دارد و امید است که با کشف آنها اسرار زیادی برای بشر مکشوف شود و بسیاری از بیماریها برطرف گردد.

### هورمونهاى نباتى

در این کتاب بارها تذکر دادیم که انسان قوه خلاقه ندارد و نمی‌تواند احتیاجات خود را مستقیماً بسازد.

ترشحات داخلی و خارجی بدن ما مواد و ترکیباتی دارند که ساختن آنها از عهده ما خارج است و باید آنها را از گیاهها اخذ کنیم.

چنانکه ترشح خارجی پستان شیر است. این شیر دارای مواد و ترکیباتی است که همه آنها را از نباتات می‌گیرد. یکی



از ترکیبات آن کازئین می باشد و چنانکه قبلاً شرح دادیم این ماده در بنشن مثل باقلا موجود است، خوردن بنشن شیر را زیاد می کند چون از این ماده زیاد دارد.

لوزالمعده هم دو دسته ترشح دارد ترشح خارجی که باعث هضم غذایی باشد و ترشح داخلی که انسولین نام دارد و قندخون را منظم می کند و کم شدن این هورمون باعث ایجاد بیماری قندی شود. یکی دیگر از موارد استعمال انسولین معالجه درد پا است و من خود شخصاً به این مرض مبتلا بودم و یکی از پزشکان برای من تزریق انسولین را تجویز کرد ولی من شخصاً چون معتقد به معالجه با غذا بودم به جای تزریق انسولین هویج خوردم و به زودی درد پایم رفع شد زیرا در هویج چنانکه قبلاً هم تذکر دادیم انسولین نباتی وجود دارد و بیماری قند و درد پا را برطرف می نماید.

### ماءالشعیر و رازیانه

در سالهای اخیر در ماءالشعیر و رازیانه هورمون زنانه پیدا کرده اند یعنی در این دو ماده ترکیبی موجود است که ساختمان آن شبیه ترشحات داخلی تخمدان است. خوردن رازیانه و ماءالشعیر مخصوصاً اگر در خوردن آنها افراط شود مرد را موقتاً عقیم می سازد و برعکس باعث بلوغ دختران می گردد و شیر زنان را زیاد می کند.

### دستور برای بالغ شدن

اگر می خواهید دختران شما زود بالغ شوند به آنها رازیانه بخورانید.

پسری که رازیانه بخورد دیر به حد بلوغ می‌رسد. این هورمونها در گوشت نیز وجود دارند، گوشت حیوانات نر دارای هورمون مردانه بیشتر و حیوانات ماده دارای هورمون زنانه بیشتر می‌باشد.

خوردن گوشت نر در بلوغ پسران مؤثر است و بلوغ دختران را عقب می‌اندازد و برعکس گوشت ماده برای دختران مفید و برای پسران باعث تأخیر بلوغ است. در شیر و لبنیات مقدار کمی هورمون زنانه است.

### چرا پسران دیوتر از دختران بالغ می‌شوند؟

مطالعات در مورد هورمونهای گیاهی تازه شروع شده است و هنوز صورت گیاهانی که در آنها هورمون مردانه و زنانه وجود دارد کاملاً کشف نشده است ولی از آنجایی که لبنیات جزو اغذیه عمومی می‌باشد و در شیر هم مختصری هورمون زنانه وجود دارد سبب شده است که در انسان، دختران زودتر از پسران بالغ شوند و این عمل در سایر حیوانات دیده نمی‌شود.

### خطری که نسل را تهدید می‌کند

هورمونهای زنانه شیر را زیاد می‌نماید و پس از آنکه این ماده در رازیانه کشف شد دامداران درصدد استفاده از آن و سایر هورمونهای زنانه برآمدند و به این ترتیب موفق شدند شیر دامها را چندین برابر نمایند.

عده‌ای از دانشمندان خوردن این شیرها را برای مردان مضر می‌دانند و معتقدند که زیاده روی در این کار ممکن است بلوغ مردان را عقب اندازد و دختران را زودتر بالغ کند و نیز احتمال

می‌دهند این عمل ممکن است هوارض دیگری در برداشته باشد که تاکنون کشف نشده است.

### توك پوست

زنان در مواقع بارداری مبتلا به ترکیدن پوست شکم می‌شوند.

سابقاً تصور می‌کردند این عمل نتیجهٔ بزرگ شدن شکم و کشیدگی پوست می‌باشد ولی بعدها متوجه شدند که بعضی از زنان غیر آبتن هم به این مرض مبتلا می‌گردند همانطور که مردها به ندرت مبتلا می‌شوند.

از طرفی دیگر پوست بدن انسان دارای حالت ارتجاعی است و در نتیجهٔ کشیدگی نباید ترك بخورد.

اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که این بیماری مربوط به اختلال در یکی از غدد داخلی است ولی نمی‌دانند که کدام غدد و چه ترشحاتی در ایجاد این بیماری مؤثر است. مالدن ماء الشعير و رازیانه این بیماری را معالجه می‌کند.

### کورتیزون یا درمان روماتیسم

اخیراً از غدد فوق کلیه، داروی گران قیمتی استخراج کرده‌اند که کورتیزون نام دارد و معالجه روماتیسم می‌باشد. این هورمون اخیراً در خرما کشف شده است.

### غدد زیر پوست

در زیر پوست بدن غدد زیادی وجود دارند که ترشح داخلی آنها هنوز کشف نشده ولی ترشح خارجی آنها عرق کردن



بیماری بهبودی پیدا می کند و به کبد و ویتامینها ارتباطی ندارد. زیر بغل و کشاله ران و زیر پستانهای زنان به علت تبخیر نشدن عرق ترش نمی شود و قلیایی می ماند و روی این اصل است که در این قسمت های بدن اگرما بیشتر است و میکربها در این نقاط بهتر می توانند نفوذ نمایند.

جوش غرور نتیجه قلیایی شدن پوستهای چرب است زیرا در اثر چربی زیاد سوراخهای دفع عرق بسته می شوند و پوست صورت ترش نمی گردد و در نتیجه میکربها نفوذ می نمایند.

خانمهایی که کرم زیاد مصرف می نمایند و خلل و فرج صورت خود را مستور از چربی می کنند مبتلا به جوش صورت می گردند.

بوداشتن زیر بغل و لای انگشتان پا نیز به علت کمی ترشی آنهاست و قدما درموقع دوخت لباس زیر بغل را سوراخ می گذاشتند ، چون عرق آنها خشک می شد و ترشی ایجاد می کرد و زیر بغلشان بو نمی گرفت.

شستشوی زیاد با صابون ترشی پوست را از بین می برد و برای ایجاد ترشی حداقل شش ساعت وقت لازم است. دست سیمانکاران و رنختشویان که دائماً در آبهای قلیایی است و ترشی ندارد به اگرما مبتلا می شود.

### رفع بوی پا

عده ای برای اینکه پایشان بو ندهد زیاد آنها را با آب و صابون می شویند و هرچه زیادتر می شویند نتیجه معکوس می گیرند.

برای رفع بوی پا بهترین وسیله ایجاد ترشی است و اینکار

را می‌توان با دستورات زیر عملی کرد. پس از استحمام و شستشو مقدار زیادی بدون جوراب راه بروید تا پای شما عرق کند و عرق آن خشک شود.

برای ترش کردن پا می‌توانید از ترش‌بها استفاده نمایید و بهترین دستور این است که یک گرم جوهر لیمو را در صد گرم آب حل نمایید و پای خود را با آن شسته و بگذارید این آب در آنجا خشک گردد.

اگر برای خشک کردن پا پودر استعمال می‌نمایید سعی کنید که آن پودر ترش باشد ولی بدانید که اینها هیچکدام ترشی طبیعی نمی‌شوند. پس بهتر است کاری کنید که زیاد عرق نمایید و برای اینکار بهترین دستور خوردن غذای معرق است که مهمترین آنها خربزه، انیسون، خبازی، پرسیاوشان، جوز هندی، دارچین، زنجبیل و گل‌گاوزبان است.

دم کرده گل‌گاوزبان با لیموی عمانی را می‌توان صبح به جای چای خورد. زنجبیل، دارچین و جوز هندی جزو ادویه‌ای هستند که معمولاً به غذا می‌زنند.

با خبازی و پرسیاوشان نیز می‌توان شربت‌های خوشگوارری درست کرد. اثر این مواد به علت هورمون‌های نباتی است که در آنها بوده و غدد عرق از آنها استفاده می‌نمایند.

دم کرده دارچین به جای چای سابق معمول بوده و بسیار نافع است.

به‌طور خلاصه عرق کردن برای انسان لازم است. عرق، پوست را نرم و جوان نگاه می‌دارد. عرق، سموم بدن را خارج می‌سازد. عرق، علاج قطعی بیماری‌های جلدی است.

## ضماد دنبلان

ضماد دنبلان به علت داشتن هورمون بهترین محرک موضعی بوده و بهترین و مفیدترین درمان جلدی از قبیل اگزما و غیره است ولی بانوان نباید آنرا در قسمت صورت به کار برند زیرا موهای صورت آنها کلفت می‌شود.

غیر از دنبلان سایر هورمون‌ها نیز در این مورد نتیجه دارند بنابراین ضماد رازیانه بعضی اوقات نتیجه خوب می‌دهد ولی اگر در صورت مردان مورد استفاده قرار گیرد مو را نازک می‌سازد و بهتر است از استعمال خودداری کنند.

## بهترین داروی جوش غرور

بانوانی که در اثر استعمال گرمهای مختلف، صورت آنها پراز جوش غرور می‌شود بهترین درمان آنها ضماد رازیانه است زیرا به علت داشتن هورمون زنانه غده تعریق صورت را تقویت می‌نماید و در نتیجه عرق کرده و مقدار زیادی چربی خارج گردیده و پوست آنها نیز ترش شده و بیماری معالجه می‌گردد، البته دستور کامل را در اینمورد در آخر کتاب که مخصوص بزرگ کردن است خواهیم داد ولی آقایان باید از دنبلان استفاده نمایند.

## غده پستان

هیچ پیش خود فکر کرده‌اید مردها که بچه شیر نمی‌دهند چرا پستان دارند و حتی عده‌ای پستانهای بزرگ دارند. ممکن است بگویید برای قشنگی است ولی اینطور نیست. اگر منافع زیادی نداشت هرگز طبیعت به ساختن آن مبادرت

نمی نمود.

پستان نیز مانند سایر غده‌ها دو نوع ترشح دارد: ترشح خارجی که شیر می باشد و ترشح داخلی که دارای خاصیت هورمون مردانه بوده و عوارض سایر هورمونهای مردانه را برای زنان ندارد.

خوردن پستان حیوانات فواید زیادی برای دختران دارد. پستان را بزرگ و زن را خوش هیکل می نماید، بیماریهای تناسلی را معالجه می کند و بهترین دارو برای دخترانی است که در موقع قاعدگی دچار درد شده و رنج می برند.

خوردن پستان حیوانات برای زنان آبستن مفید است و نوزاد را بسیار خوشگل و خوش هیکل نموده و قدری چاق می نماید.

غدد بزاق بناگوش هم ترشحات زیاد دارند که متأسفانه تاکنون به خوبی کشف نشده اند.

اخیراً آلمانیها توانسته اند که با کشت بزاق يك داروی میکرب کش قوی تهیه نمایند. در روسیه شوروی از عصاره احشاء و در امریکا از عصاره گویچه های خون داروهای ضد حیات میکرب ساخته اند و بعید نیست که این مواد نتیجه ترشحات داخلی بزاق باشند.

هنگامی که زن آبستن می شود غدد او دست به کار فعالیت می شوند و ترشحات داخلی زیاد از خود خارج می کنند که از امتحان مو و ادرار و بزاق می توان وجود آبستنی را ثابت کرد. از روی امتحان بزاق می توان پسر بودن یا دختر بودن جنین را نیز تشخیص داد.



## غدد اشك

اشك فواید زیادی برای حفظ چشم دارد و آنرا از بسیاری از امراض محافظت می‌کند.

این روزها همه می‌دانند که یکی از مواد مولد سرطان قطران یعنی جرم دوده می‌باشد و از طرفی مدتهاست که بانوان پلك چشم خود را بادوده نباتات چرب و سیاه می‌نمایند یعنی سرمه می‌کشند. این سرمه‌ها با اینکه دارای مقداری زیاده قطران می‌باشد معذلك تا کنون کسی به سرطان پلك چشم مبتلا نشده است. علت این امر آنزیمی است که در اشك وجود دارد و علاج سرطان می‌باشد.

می‌گویند ترشح داخلی غده‌های اشك نیز دل حساسی دارد و آن جلوگیری از سرطان است. اگر این موضوع حقیقت داشته باشد غذاهایی که اشك را زیاد می‌کنند مانند پیاز بهترین داروی سرطان می‌باشند.

## گازهای اشك آور

اخیراً گازهای اشك آور برای جلوگیری از اعتصابات و متفرق کردن اجتماعات زیاد استعمال می‌شود و از موقعی که این موضوع عملی شده است سرطان فوق‌العاده زیاد شده و روز به روز هم زیادتر می‌شود.

علت این امر اثر سوئی است که این گازها در روی غدد اشك دارند و باید این موضوع جداً ممنوع گردد. عده‌ای گریه کردن را برای عدم ابتلا به سرطان مفید می‌دانند و دلیل آنها کمی سرطان در نزد طوایفی است که زیاد گریه می‌کنند و زیاد اشك می‌ریزند. تأثیر پیاز در عدم ابتلا به سرطان مدتهاست مورد بحث

و گفتگومی باشد و کسانی که باغذای خود کمی پیاذخام می‌خورند کمتر مبتلا می‌شوند.

### فواید هورمونها

درازی قد و کوتاهی آن، چاقی و لاغری، سفتی و شلی، سفیدی و سیاهی چهره، سیاهی و بوری مو، خوش قواری و بدقواری و صدها فرقی که شما در اشخاص و در قیافه‌ها و قامت آنها می‌بینید و همچنین صفات و اخلاق همگی بستگی به هورمونها دارند که مختصری از آنرا در زیر به نظر شما می‌رسانیم:

### علائم زیادی ترشح سیب آدم

خیلی لاغر، موها شفاف و کم پشت، مژه زیاد و ابرو پر پشت، دستها باریک و خشک. پاها قوسی و انگشتان بهم چسبیده، اخلاق تند و عصبانی.

### علائم کمی ترشح سیب آدم

خیلی چاق، مژه کم، ابرو کوتاه، صورت پف کرده، دستها سرد و نمناک، اخلاق خونسرد و نرم.

### علائم نقصان ترشح نخود مغز (هیپوفیزم)

صورت گرد، سر کوچک، چانه دراز، دماغ باریک، دستها سرد و نمناک، پاها کوچک، ساقها کلفت، انگشتهای پا از هم فاصله‌دار.

### علائم زیادی ترشح نخود مغز

قد کوتاه، هیکل قوی، سرپهن، چانه برآمده، لبها کلفت، پاها پهن و مسطح، انگشتها فاصله‌دار.

### علائم زیادی ترشح غدد فوق کلیه

هیکل مردانه در زن.

### علائم زیادی ترشح غدد آمیزشی

شخص را خوش گذران و الواط می‌کند و سر را به زودی طاس و موها را شفاف می‌نماید.

### علائم کمی ترشح غدد آمیزشی

هیکل راشل و ناقص می‌نماید، مرد را زن صفت می‌سازد و شخص را بی‌قید و بلغمی بازمی‌آورد، موها را کم پشت می‌نماید، دستها را سرد و نمناک می‌کند، پاها را کوچک و ساقها را کلفت و ستونی می‌کند.

اگر غدد داخلی خوب کار نکنند و ترشحات کافی نداشته باشد شخص شل و ناقص می‌گردد.

### برای تقویت هورمونها

گفتیم انسان قوه خلاقه ندارد و باید کلیه احتیاجات خود را از نباتات اخذ کند. تمام این هورمونها که در بدن ما وجود دارند در گیاهها موجودند به همین جهت شما می‌بینید که عده‌ای از این گیاهها هورمونها را زیاد یا کم می‌کنند.

متأسفانه در این مورد مطالعات زیادی نشده است و هنوز

صورت کامل هورمونهای نباتی در دست نیست بنا بر این بهتر است که شما همه چیز بخورید و در خوردن هیچ غذایی افراط ننمایید تا از تمام آنها استفاده نمایید. گیاهانی که قوای شهوانی را تقویت می کنند و آنهایی که آنها را ضعیف می کنند یا فاسر دارند و یا هورمونهای آمیزشی که هردو برای غدد آمیزشی و غدد فوق کلیه مفید می باشند.

غذاهایی که ید دارند مانند توت فرنگی، سیب و آلكهای دریایی و میگو و صدفها برای تقویت غده تیروئید مفید می باشند. آب دریا مقدار کافی ید دارد و برای این منظور مفید است. انواع خربزه مخصوصاً گرمک دارای هورمونهای مفیدی می باشند.

زردآلو برای کم خونی غذای بسیار خوبی است ولی هنوز نتوانسته اند بفهمند این خاصیت مربوط به يك هورمون است یا يك ویتامین که هنوز کشف نشده است.

### هورمون زنانه سم کبد است

زیاده روی در خوردن ماء الشعیر و همچنین ترکیبات دارویی که هورمون زنانه دارند ضرر زیاد دارد که مهمترین آنها خراب شدن کبد است و همچنین تولید اضطراب، حساسیت، بیخوابی، سردرد، سرگیجه، طپش قلب و انقلابات روحی می نماید و شخص را بی قواره و چاق می سازد و عرق را کم کرده اختلالاتی در پوست ایجاد می کند. علاج آن خوردن کاسی است.

### خلاصه

سیب آدم تیروکسین ترشح می کند و این ترشح روی مغز

اثر کرده و فقدان آن موجب نقصان رشد می باشد، غدد فوق کلیه آدرنالین ترشح کرده ضربان قلب را پایدار می سازد و اگر جریان قطع شود انسان پس از سی ساعت می میرد. لوزالمعده انسولین ترشح می کند و این ترشح قند را تنظیم می نماید. زیادی ترشح نخود مغز شخص را غول آسا و نقصان آن آدم را کوتاه می کند. علم غدد شناسی اکنون مراحل کودکی خود را می پیماید و در آینده نزدیک ممکن است اسرار زیادی در این مورد کشف شود.

**غذاهایی که باهم می سازند و آنهایی که باهم نمی سازند**  
از قدیم می دانستند که خوردن بعضی از غذاها باهم خوب نیست و اشخاص را از خوردن ماهی با شیر، سیر با سرکه، ماست با سرکه و آبلیمو با ماست منع می کردند. ما در گذشته عقیده خود را در باره خربزه و عسل گفتیم و اکنون به موارد دیگر می پردازیم:

### عدم تجانس و مانع الجمع

در علم داروسازی اختلاط بعضی از داروها با هم ممنوع است زیرا اینها رویهم اثر کرده یا ایجاد رسوب می کنند یا خاصیت یکدیگر را خنثی می سازند.

چنانچه اگر آب اکسیژنه و کلرات دوپتاس را که هر دو داروی غرغره می باشند باهم مخلوط کنند اثر هر دو از بین می رود. در غذا شناسی نیز این موضوع مشاهده می شود.

### ضد ویتامین (پپ)

هر کس زیاد ذرت بخورد دچار کمبود ویتامین (پ پ) می شود و مرضی می گیرد که آن را برص می نامند. حال اگر از یکی از پزشکان علت این امر را پرسیم خواهد گفت که چون ذرت از

این ویتامین ندارد این است که عوارض کمبود آن مشاهده می گردد. این جواب قانع کننده نیست زیرا هر غذایی دارای ویتامینی بوده و فاقد ویتامینهای دیگر است و تمام ویتامینها در یک ماده جمع نمی شوند. مثلاً انگور ویتامین (ث) ندارد و نمی توان گفت هر کس انگور بخورد مبتلا به فقدان ویتامین (ث) می گردد در صورتی که هر کس منحصرأ ذرت بخورد به برص مبتلا می گردد.

علت این امر فقدان ویتامین (پپ) در ذرت نیست بلکه در ذرت ماده ای وجود دارد که ضد این ویتامین می باشد و ویتامینهای (پپ) بدن را رسوب می دهد.

در منز برنج ماده ای وجود دارد که ویتامینهای (ب) را راسب می سازد و روی این اصل طبیعت در چلتوک برنج مقادیر زیادی ویتامینهای (ب) ذخیره نموده است که هر کس آنرا بخورد مریض نمی شود. حال عده ای خوش سلیقه شده چلتوک را به صورت برنج سفید درمی آورند و آنرا می خورند و به کمبود ویتامینهای (ب) که بری بری نام دارد مبتلا می شوند. برای این دسته باز هم طبیعت فکر خوبی کرده پیاز را آفریده است که ماده ای ضد عمل برنج دارد یعنی عملاً ضد ویتامین (ب) برنج را خنثی می کند و چنانکه کرارا گفته ایم شرقیها که پیاز می خورند به مرض بری بری مبتلا نمی شوند.

### ضد ویتامینها و معالجه یرقان

در قرمه ها و کنسروهایی که زیاد بمانند ماده ای پیدا می شود که ضد ویتامین (ث) می باشد. هر کس کنسرو یا قرمه زیاد بخورد مبتلا به کمبود ویتامین (ث) می شود که آنرا اسکوربوت می نامند.