

تأمین کلسیم نوزاد

نوزاد برای تأمین کلسیم بدن خود احتیاج به مقدار زیادی کلسیم دارد و باید مادر آن را از راه تغذیه تأمین نماید. اغلب خانمها در موقع بارداری دچار کمبود کلسیم شده و مبتلا به پادرد، کمردرد و شکستن ناخن می‌شوند، از اینرو به بانوان حامله توصیه می‌شود که خوردن میوه‌ها و سبزیهایی که کلسیم زیاد دارند و همچنین سوپ استخوان و آبلیموی مرمری را فراموش ننمایند و چنانچه به عوارض کمبود آن مبتلا شدند با خوردن آنها و استفاده از حرارت آفتاب بیماری خود را معالجه نمایند.

حرارت آفتاب و ویتامین (د)

همانطور که جذب کلسیم در بدن انسان با کمک ویتامین (د) می‌باشد جنین نیز احتیاج زیادی به این ویتامین دارد و باید زن حامله از حرارت آفتاب و موادی که ویتامین (د) دارند استفاده نماید.

تمام ویتامینها لازم می‌باشد

انسان برای ادامه زندگی احتیاج به ویتامینهای گوناگون دارد که هر یک در بدن انسان عهده دار عملی می‌باشند. جنین مولود جداگانه‌ای است و احتیاج به این ویتامینها دارد تا اعمال حیاتی او رامیانجیگری نماید و سلولهای بدن او را به مولکولهای غذایی و فلزات مربوط سازد.

بنابراین زنان آبستن باید به کیفیت غذا بیش از کمیت آن اهمیت دهند. مثلاً اگر می‌خواهید در شبانه روز یک کیلو و

دویست گرم غذا بخورید سعی نمایید سه چهارم آن یعنی هشتصد گرم آن میوه و سبزی و نان و حبوبات باشد.

صدگرم مواد چربی، صدگرم مواد گوشتی و بقیه که دویست گرم می باشد قند، مرباجات، تخم مرغ، تنقلات و غیره باشد. سهم اعظم آنرا به لبنیات اختصاص دهید، از هشتصد گرم اولیه فقط دویست گرم آن می تواند نان باشد و زیاده از این مقدار جایز نیست.

اگر به جای نان برنج می خورید سعی کنید از صد گرم تجاوز ننمایید مگر آنکه برنج سفید نکرده بسوده و با چلتوک مصرف گردد.

در بین تنقلات گندم بوداده که سابقاً معمول بود بسیار مفید است.

نان خود را منحصر به نان سفید که سبوس آنرا بکلی گرفته اند ننمایید و نانهای پرسبوس را هم نخورید.

اگرخواستید يك روز قارچ بخورید از مقدار گوشت کسر نمایید و این را بدانید که يك كيلو قارچ معادل دویست و پنجاه گرم گوشت است. مواد گوشتی را منحصر به يك نوع ننمایید.

اولاً گوشت حیوانات گوناگون را تهیه نمایید مثل گوشت پرندگان، ماهیهای مختلف، گوشت گوسفند و گوشت گوساله. گوشت شکار هم گاهگاهی خوردنش مفید است مشروط بر اینکه دنبال شکار نکرده باشند.

۱- می توانید طبق دستوری که در جلد دوم داده شده است از گرد چلتوک استفاده کنید.

گوشت شکار

حیوان غیر اهلی چون از علفهای تازه و طبیعی تغذیه می‌نماید و از آب و هوای آزاد و نور آفتاب حداکثر استفاده را می‌نماید گوشتش با گوشت حیوانات اهلی فرق زیاد دارد و خوردن آن گاهگاهی مفید و موجد سلامتی و رفع کسالت بوده، نیروی جوانی و قوای آمیزشی را تقویت می‌نماید ولی اگر شکار را دنبال کنند یا نور قوی به چشم او انداخته تسخیرش نمایند به طوری که بترسد گوشتش مسموم می‌شود و خوردن آن مفید نیست و برای زنان آبستن فوق‌العاده زیان آور است.

پرندگان

گوشت غاز چربی زیاد دارد اگر يك روز از این گوشت استفاده کردید از مقدار چربی بکاهید.
گوشت خروس اخته چنانچه پیدا شود مفید است. در موقع خوردن گوشت پرندگان سعی نمایید از تودلیهای آنها نیز استفاده نمایید مخصوصاً دل و قلوه و سنگدان آنها.
گوشت پرندگان شکاری و پرندگان دریایی بسیار مفید می‌باشد ولی مواظب باشید مانده و فاسد نباشد.

ماهیها

سعی کنید در هنگام آبستنی از گوشت ماهیها زیاد استفاده نمایید مخصوصاً اگر ماهی متعلق به دریای آزاد باشد زیرا علاوه برداشتن فسفر، املاح زیاد مخصوصاً ید و منگنز در آنها پیدا می‌شود. در خوردن ماهی هم تنوع به خرج دهید و از انواع واقسام ماهیها استفاده کنید و از تودلیهای آنها نیز بخورید زیرا بسیار

نافع اند.

خوردن ماهی نخام و ماهی کهنه و ماهیهای دودی و شور مفید نیست و زیان آور است.

رشته فرنگی

نان چون زیاد در معده تخمیر می شود برای زنان آبستن مفید نیست.

خوردن تخم مرغ زیاد مفید نیست و هر زن آبستن در شبانه روز يك عدد بیشتر سهمیه ندارد ولی رشتههای فرنگی که با این دو ماده یعنی آرد و تخم مرغ درست می شود نه در معده تخمیر می شود و نه تخم مرغ آن زیان آور است.

در انتخاب میوهجات و سبزیجات باید حداکثر سلیقه را به خرج دهید و سعی نمایید فوق العاده متنوع و حتی المقدور تازه باشند.

خوردن سبزیهای صحرائی مخصوصاً والک و غازیاغی مفید است. بیشتر سبزیجات خام را میل نمایید. استفاده از آب میوه و سبزی در ایام بارداری بسیار مفید است.

اگر اسفناج می خورید سعی نمایید آب آنرا نیز بخورید و اصولاً سبزیها را که می پزید آب آنها را دور نریزید و همچنین آب حبوبات را که مفیدتر از خود آنها می باشد. خلاصه سعی نمایید شکم خود را با خوراکیهای گوناگون سیر نمایید و سعی کنید که در ایام آبستنی همه چیز بخورید و در خوردن هیچ چیز افراط ننمایید و بخاطر داشته باشید که هر غذایی که زیاد خورده شود سم است و خوردن سم برای زن آبستن خوب نیست.

فلزات

زن آبتن برای ساختن مولود جدید به مصالح گوناگون احتیاج دارد که یکی از آنها فلزات و شبه فلزات است. با اینکه مقدار کمی مورد نیاز می‌باشند اهمیت فوق‌العاده دارد که شرح آنها را مفصلاً داده‌ایم و در اینجا مختصری به آنها اشاره می‌کنیم: آهن برای خون، کلسیم برای استخوان بندی، فسفر برای مغز و نسوج، منگنز و ید و آرسنیک برای هورمون‌ها. سعی کنید این فلزات را از خوراکیهای مختلف به دست آورید و ضمناً اگر روزی یک قاشق چایخوری آب دریا بنوشید از نود و یک عنصر مفید استفاده کرده‌اید، ضمناً چنانکه قبلاً گفتیم مس نیز در ساختمان بدن انسان نقش مهمی دارد و باید آن را از خوراکیها مخصوصاً مغز گردو و کاهو اخذ نمایید.

چنانچه مس به مقدار کافی به جنین نرسانید از مس بدن مادر استفاده می‌کند و سبب بروز ترشحات سفید و خارش در قسمتهای زنانه می‌شود.

دستور معالجه خارش

خارش در قسمتهای زنانه هنگام آبتنی دلیل کمبود مس می‌باشد و با خوردن مغز گردو و کاهو و سبزیجات دیگر برطرف می‌شود.

شستشوی با محلول کات کبود نیز نافع است. یک گرم کات کبود را در دو لیتر گرم آب حل کرده شستشو نمایید.

پسر می‌خواهید یا دختر

عندهای تصور می‌کنند که جنسیت جنین هنگام انعقاد یعنی

لقاح نطفه با سلول ماده تعیین می‌شود در صورتی که اینطور نیست و جنین پس از انعقاد کاملاً خنثی می‌باشد و در ماه دوم هورمون‌ها پیدا می‌شوند و هر کدام ترشح‌اتشان زیادتر باشد جنسیت آن به سوی آن متمایل می‌شود.

معمولاً تخمدانها ترشح مخصوص جنسیت خود را دارند یعنی بیضه مردان ترشح مردانه و تخمدان زنان ترشح زنانه دارد و غدد فوق کلیه، ترشح نوع مخالف دارد و همین موضوع است که تعادل حفظ می‌شود و هر موقع این تعادل برهم بخورد جنسیت تغییر می‌نماید.

چنانکه عده‌ای از زنان هنگام یائسگی تغییر جنسیت می‌دهند و صدایشان کلفت و حرکات مردانه می‌نمایند. اگر این عمل شدت داشته باشد ممکن است بکلی تغییر جنسیت داده شود. این تغییرات ممکن است در موقع بلوغ هم پیدا شود و پسری دختر و دختری پسر گردد.

تأثیر قوه جاذبه ماه

عده‌ای در تعیین سرنوشت جنسیت جنین قوه جاذبه ماه را مؤثر می‌دانند. این دسته می‌گویند جنین در ماه‌های اول در حدود نود درصد آب دارد و قوه جاذبه ماه نیز در کلیه آبهای روی زمین مؤثر بوده و ایجاد جزر و مد می‌نماید.

همین اثر یعنی قوه جاذبه ماه که در دریا ایجاد جزر و مد می‌کند در جنین نیز ایجاد برآمدگی و فرورفتگی می‌نماید و جنین به این ترتیب پسر یا دختر می‌گردد و روی این اصل می‌گویند اگر لقاح در ایام محاق یا هلال یعنی اوایل یا اوایل ماه انجام گیرد جنین پسر و اگر در اواسط ماه انجام گیرد جنین

دختر خواهد بود.

به عقیده این دسته محاسبه ایام آبستنی باید با ماههای قمری صورت گیرد و ماههای شمسی باعث اشتباه در محاسبه می باشد. ما این فرضیه را قبول نداریم ولی چون جمع کردن آن با فرضیه غذایی که مفصلاً شرح می دهیم مغایرت ندارد از این رو مختصری به آن اشاره نمودیم.

اثر غذا در جنسیت

چندی است که اثر غذا در جنسیت مورد توجه واقع شده و روز به روز طرفداران این عقیده زیادتر می شوند، لابد شما هم متوجه شده اید که در بعضی از ماههای سال متولدین پسر بیشتر از دختر و در بعضی از ماهها برعکس تعداد متولدین دختر بیشتر است. دلیل این موضوع تأثیر غذاهای فصل در روی جنین در ماههای اول آبستنی است. ما این موضوع را اکنون به طور خلاصه به نظر شما می رسانیم:

چنانکه گفتیم تغییر جنسیت و تعیین سر و نوشت جنین در ماههای دوم است و غذاهای ماههای اول و مخصوصاً ماه دوم در این موضوع مهم اثر فوق العاده دارند. اگر ماه دوم آبستنی مصادف با اواخر زمستان و ایام نوروز باشد بیشتر ممکن است نوزاد دختر شود.

اگر این ماه مصادف با فصل کاهو بوده وزن آبستن مقداری از آن را بدون سر که میل نماید ممکن است نوزاد او پسر گردد؛ اگر این ماه مصادف با فصل توت فرنگی باشد وزن آبستن از آن بخورد جنین او پسر خواهد شد، سبزیهای جوان جنین را پسر و سبزیهای پیر جنین را دختر می نماید. خرما و انگور جنین را پسر

وسرکه آنها جنین را دختر می نماید. حالا برویم سراصل موضوع و بدانیم چه غذاهایی جنین را پسر و چه غذاهایی جنین را دختر می کند.

ترشی خون

گوشتها، قارچها، مواد بیاض البیضی و سبزیهای پیر ترشی خون را بالا می برند و چنانکه قبلا گفتیم این ترشی برای تعادل بدن لازم است ولی مقدار آن نباید زیاد شود.

کلسیم با اینکه قلبایی است در بدن عمل مخالف دارد و ترشی بدن را بالا می برد.

برعکس سبزیهای جوان، توت فرنگی، انگور و میوه های ترش خون را قلبایی می نمایند.

وقتی عرق می کنید مقداری از ترشی بدن شما کم می شود یعنی مقداری از آن خارج می گردد، درجه ترشی و قلبایی را معمولا با علامت P.H نشان می دهند.

درجه (پ - هاش) بدن

حداکثر ترشی (پ - هاش) ۱۴ حداکثر قلبایی است و عده هفت حد فاصل خنثی می باشد. اعدادی که از هفت کمتر باشد علامت ترشی و از هفت زیادتر علامت قلبایی است.

(پ - هاش) خون انسان ۷/۳۵ است یعنی قلبایی می باشد. ولی این درجه همیشه ثابت نیست و با غذا خوردن و عرق کردن تغییر می کند.

در زمستان که غذاها پیرترند و گوشت بیشتر استعمال می شود و میوه ها کمتر می باشند و عرق هم کمتر می نمایم ترشی

بدن بالا می‌رود. در ماه‌های آخر زمستان خون ماکمی ترش است. این ترشی در ایام عید که آجیل و شیرینی زیاد خورده می‌شود بالاتر می‌رود. کسانی که در زمستان کارهای سنگین دارند و عرق می‌نمایند و همچنین کسانی که پر تقال و آبلیمو زیاد می‌خورند ترشی بدنشان کمتر بالا می‌رود.

توت فرنگی و انگور چنانکه گفتیم خون را قلیایی می‌نمایند. آبهای معدنی قلیایی ترشی خون را پایین می‌آورد، خوردن جوش شیرین و داروهای ضد نفرس مانند سالوئته و امثال آن خون را قلیایی می‌کند.

تأثیر ترشی و قلیائی در جنسیت جنین

به تجربه ثابت شده است زنان که هنگام آمیزش خونشان قلیایی است فرزندشان پسر و کسانی که خونشان ترش است نوزادشان دختر است.

بانویی که تمام اولادهای او پسر بود و آرزوی دختر داشت بمن مراجعه کرده علت پسر شدن فرزندان خود را می‌خواست بداند. از غذاهای او سؤال کردم چیزی که خون او را همیشه قلیایی کند پیدا نمودم. (پ- هاش) خون او را معین کردم، کاملاً طبیعی بود، از امراض او پرسیدم، معلوم شد که این خانم غذای خود را ترش می‌کند و برای رفع آن مقداری جوش شیرین می‌خورد. علت کاملاً برایم معلوم شد و دستور دادم از خوردن جوش شیرین خودداری کند و بارزیم غذایی ترشی معده را معالجه نمود. نتیجه کاربرد این آزمایشات تجربی بود که نوزادش دختر گردید و مادر به آرزویش رسید.

بانوی دیگری هنگام آبستنی به علت کمبود ویتامین (د) به پا درد مبتلا می‌شد و به تصور این که نفوس گرفته است سالوپته می‌خورد تمام اولادهای او پسر بودند این عمل را ترك کرد و با خوردن کلسیم درد پای او معالجه شد و اولادش دختر گردید. بعضی از بانوان از هوسهای خود هنگام آبستنی می‌توانند جنسیت نوزاد خود را پیش‌بینی نمایند.

اگر به خوردن میوه‌های ترش علاقه‌مند باشند و زیاد بخورند اولادشان پسر و اگر به شیرینی و آجیل علاقه‌مند شوند یا به خوردن مقدار زیادی گوشت رغبت نمایند فرزندشان دختر می‌شود.

ترشی و قلبیایی چه اثری روی جنین دارند؟

ترشی و قلبیایی بودن خون اثری مستقیم روی جنین ندارد بلکه ترشی خون نسبت معکوس با مقدار فسفر دارد یعنی اگر ترشی خون بالا رود مقدار زیادی فسفر دفع شده فسفر خون کم می‌شود و بالعکس وقتی نخون قلبیایی شود فسفر کمتر دفع شده مقدار آن در خون بالا می‌رود، روی این اصل اینجانب در خارج از مرکز جهت سهولت کار برای تعیین جنسیت نوزاد به تجزیه مقدار فسفر در ادرار قناعت می‌کردم زیرا در شهرستانها وسایل تعیین (پ - هاش) خون به سهولت میسر نبود بنابراین برای اینکه بدانم جنین استعداد پسر شدن یا دختر شدن دارد به تعیین مقدار فسفر ادرار متوسل می‌شدم و نتیجه رضایتبخش بود.

فسفر یکی از ترکیبات عمده هورمون مردانه است. غذاهای فسفردار همگی مقوی قوه باه می‌باشند.

فسفر در ازدیاد نسل حیوانات اثر فوق‌العاده دارد و چنانکه قبلاً گفتیم ماهیها که فسفر زیاد دارند تولید مثلشان زیاد است و

پستانداران که مقدار کمتری دارند سالی یکی دوبار طفل بیشتر پیدا نمی کنند.

در جزایر جنوب ایران بایکی از شیوخ آشنا شدم سی و دو سر داشت و دختر نداشت وقتی غذای او را مطالعه کردم دیدم زیاد میگو و خرما می خورد و خوراک زنان او هم بیشتر میگو و خرماست. با اینکه میگو ترشی خون را زیاد می کند و باید قضیه برعکس باشد معذک اولادان او همه پسر بودند. علت امر زیادی فسر است که در میگو و خرما زیاد می باشد. در بنادر و جزایر جنوب ایران اصولاً تعداد پسر چند برابر دختر است و همین امر سبب شده است که جمعیت آن مناطق روز به روز کمتر گردد.

علت این امر این است که غذای اکثر مردم ماهی و میگو و خرما و غذاهای فسردار است و همچنین به علت گرمی هوا و اعرق کردن زیاد خونشان قلبایی است. فسفر غذای مغز بوده و در ترکیب ترشحات غدد وارد است. ارتباط این غدد و مغز را هم با قوای آمیزشی قبلاً متذکر شده ایم و تکرار آنها در اینجا مورد ندارد بنا بر این باید گفت فسفر در جنسیت نوزاد نهایت تأثیر دارد.

يك امتحان مفيد

مقداری اسید فسفریک به غذای يك دسته خو کچه هندی اضافه نمودم ، تمام بچه های آنها نرم تولد شدند. چون فسفر نطفه را پسرزا و ترشحات زنانه و رحم را قلبیائی می کند این آزمایش چند بار روی خو کچه ها و خرگوش ها به عمل آمد نتیجه آن مثبت بود.

۱- پس از چاپ اول این امتحان تکرار شد و نتیجه مثبت بود و معلوم شد خوردن اسید فسفریک چنین را پسر می کند.

غیر از فسفر چه عناصری مؤثرند؟

غیر از فسفر گوگرد نیز در ترکیب مغز و ترشحات نخود آن و همچنین ترشحات غدد مردانه وارد است و در تعیین سرنوشت جنین اثر فوق العاده دارد. اصولاً ترشحات و نسوج مرد بیشتر از زن گوگرد دارد و روی این اصل می توان در آزمایشگاه موی زن را از مرد تشخیص داد.

یکی از دانشمندان هنگام تجزیه به این موضوع متوجه شد که موی سر زنان حامله نیز مقدار زیادی گوگرد دارد و امروز می توانند با امتحان گوگرد موی سر، حامله بودن زن را تشخیص دهند. هورمونهای زنانه نیز ممکن است در سرنوشت جنسیت نوزاد مؤثر باشد چنانکه اگر در سه ماهه اول زنی زیاد آبجو یا رازیانه بخورد نوزاد او بدون شك دختر می شود.

اگر پسر میخواهید

۱- از روز اول قاعدگی پدر و مادر روزی چند خرمانا شتا بخورند.
 ۲- هنگام آمیزش کاری بکنند که خون شوهر ترش و خون زن قلیایی باشد. یعنی مرد غذاهایی بخورد که خون او ترش شود و زن برعکس غذاهایی بخورد که خون او هنگام آمیزش قلیایی باشد و به بارت دیگر مرد غذاهایی که طبیعت گرم دارند مثل پسته بادام، شوکالات و مواد قندی زیاد بخورد و زن برعکس آب انگون توت فرنگی، مرکبات، آب لیمو میل نماید و از خوردن گوشت قارچ، سرکه، سیب ترش، آبجو، شود و رازیانه خودداری نماید.

اگر دختر می‌خواهید

چند روز قبل از آمیزش شوهر سردی و غذاها تیکه خون را قلیائی میکند زیاد بخورد و از خوردن مواد فسفردار مثل سیر و بادام خودداری نماید وزن بر عکس عمل نماید.

برای زیاد شدن موی سر بچه

اگر می‌خواهید نوزاد شما دارای خرمن گیسو و موی فراوان باشد هنگام آبستنی شبلیله مخصوصاً خام آنرا میل نماید. برگها و ساقه‌های شبلیله هورمونی دارند که شبیه به ترشحی است که به موها ریخته می‌شود.

خوردن شبلیله برای بهبود وزیادی موی نوزاد فوق‌العاده مفید و مؤثر است. کسانی که به این وسیله دارای موی پر پشت می‌شوند، موی آنها نخواهد ریخت و کمتر دچار موخوره می‌شوند. این دستور را حتماً عمل نمایید زیرا زیادی مو در سلامتی اثر فوق‌العاده و شایان دارد. سایر سبزیجات نیز تاثیر دارند.

رنگ نوزاد

بزرگترین اثری که مواد خوراکی در نوزاد دارند تغییرات رنگ آنهاست.

آرزوی هر مادری این است که نوزادش سفید و خوش‌رنگ باشد تا زیبا جلوه‌گر شود. اصولاً رنگ پوست علامت سلامتی است، می‌گویند پوست آینه تمام‌نمای کبد است.

این حرف صحیح است ولی آئینه تمام نمای کبد نیست بلکه آئینه ضمیر و کلیه غدد داخلی است.

رنگ پوست نوزاد بهترین معرف کبد و غدد داخلی مادر است بنابراین برای اینکه فرزندانتان رنگ و روی خوب داشته باشند و کبدشان هم سلامت باشد، در هنگام آبستنی به سراغ دوستان کبد بروید. ما این دوستان را قبلاً به شما معرفی کرده ایم ولی باز هم اختصاراً به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم. بهترین دوست کبد روغن زیتون است. هنگام آبستنی روغن زیتون را فراموش نفرمایید این روغن رنگ شما را سرخ و سفید می‌کند و کبد شما و کودک شما را اصلاح می‌نماید.

غیر از زیتون، روغن ماهی، کره و روغنهای نباتی، خیار، کاهو، کاسنی، هویج، شیرخشت، ترنجبین، گوزانگین، زرشک، پیدنخشت، شکر تیغار و عناب برای خوش آب و رنگ کردن نوزاد فوق‌العاده مؤثر می‌باشد، نفع مخصوصاً دم‌کسردۀ آن بهترین دوست کبد است.

رنگ خفه و تیره

خوردن غذاهای مانده و فاسد مخصوصاً غذاهای گوشتی که تولید مسمومیت می‌نماید رنگ نوزاد را تیره و خفه و مایل به زردی می‌نماید.

پرخوری و علاقه به خوردن غذای یکنواخت نیز رنگ کودک را تیره و خفه مایل به زردی می‌نماید.

استنشاق دود زغال و افرات در کشیدن دخانیات، تنفس در اتاق‌های پرجمعیت نیز در تیرگی رنگ نوزاد دخالت دارد و روی این اصل توصیه می‌نمایند که زنان باردار از استعمال

دخانیات خودداری کنند و شبها پنجره اتاق را باز گذارده هوای آزاد استنشاق نمایند. در زمستان سرخود را زیر کرسی نمایند و شبها در اتاقی که گلدان گذاشته‌اند نخوابند.

خوردن میوه‌ها و سبزیهایی که ویتامین (ث) دارند در رنگ پل فوق‌العاده مؤثر بوده و آنانرا زیبا می‌نماید.

یکی دیگر از غذاهایی که در خوش آب و رنگی تأثیر دارد پستان حیوانات می‌باشد زیرا پستانها دارای غددی هستند که ترشح مردانه داشته و برای زنان و دختران عوارض این ترشح را ندارند یعنی منافعش را دارند ولی ضررش را ندارند. خوردن کباب دنبلان نیز در خوش آب و رنگی مفید است ولی نباید در خوردن آن افراط شود.

رنگ گیسو

قبل از آنکه اثر تغذیه را در رنگ گیسوی نوزاد بدانیم لازم است چند نکته را تذکر دهیم:

اول رنگ گیسو با رنگ پوست ارتباط دارد و این نکته را بعد مفصلاً خواهیم گفت و در اینجا اشاره مختصری می‌نماییم: کسانی که موی بور دارند رنگ پوستشان سفید است. کسانی که موی سرخ دارند رنگشان سفید پریده می‌باشد. کسانی که موی بدنشان مشکی است رنگشان گندمگون و یا سبزه است.

ثانیاً رنگ مو با امراضی که بعداً شخص می‌گیرد ارتباط دارد. مثلاً ورم کیسه صفرا در بین زنان موبور دیده می‌شود. کسانی که موی مشکی دارند مقاومتشان در مقابل امراض زیادتر از دیگران است.

کسانی که موی بور دارند صورتشان اغلب خشک است و زود پر چین و چروک می شود.

کسانی که موی سرخ دارند صورتشان دارای لکه های سیاه می باشد ولی پوست آنها بیشتر از بورها استقامت دارد.

کسانی که موی مشکی دارند صورتشان اغلب چرب و مرطوب است. این نکته را هم بدانید که موی سیاه وجود ندارد. چنانچه موی سیاه را در مقابل نور و با دقت مشاهده نمایید آن را بور خواهید دید که مقدار رنگش زیاد و به اصطلاح پررنگتر است و از این رو موهای مشکی وقتی با آب اکسیژنه یا مواد رنگبر دیگر بی رنگ شوند بور می گردند.

موهای مشکی زودتر سفید می شوند و کمتر می ریزند. موهای مشکی وقتی سفید شوند با محلول پرمنگنات دوپتاس بور می شوند. و نیز موهای مشکی چنانکه گفتیم با آب اکسیژنه بور می شوند. رنگ پرمنگنات را هم آب اکسیژنه زایل می سازد.

برای اینکه نوزاد موی مشکی داشته باشد

گفتیم کسانی که موی مشکی دارند پوست بدنشان چرب تر است. حال برای اینکه شما خوانندگان عزیز بدانید چه چیز مو را مشکی می کند آن عبارت را تصحیح کرده می گویم هر کس چربی پوستش زیادتر باشد مویش مشکی تر خواهد شد. این چربی روغن نیست بلکه همان ماده ای است که در این کتاب بارها به آن اشاره کرده و گفته ایم در اثر اشعه قرمز و حرارت آفتاب مبدل به ویتامین (د) می گردد.

پس برای مشکی شدن موی سر نوزاد ویتامین (د) لازم است و مادری که می خواهد فرزندش دارای موی مشکی و پوست

نرم باشد باید از حرارت آفتاب و اشعه قرمز آن استفاده کامل نماید. ضمناً باید از خوراکیهایی که این ویتامینها را دارند و همچنین از سبزیهایی که در آفتاب نگاهداری شده باشند استفاده نماید.

اینگونه اطفال هنگام تولد بدنشان چربی زیاد دارد و دلیل اینکه موهای مشکی کلسیم و فسفر زیاد دارند و محکمتر می باشند همین امر است.

علاوه بر ویتامین (د) گوگرد و منگنز نیز برای مشکی شدن مو کمال لزوم را دارند و به همین جهت لازم است از غذاهایی که دارای مواد گوگردی هستند استفاده نمایند.

خوشبختانه گوگرد در اغلب غذاها مخصوصاً در پیاز، سفیده تخم مرغ، کلم، خیار و ترب به مقدار کافی موجود است. خوردن زغال موی نوزاد را مشکی می کند. افراط در خوردن شنبلیله مو را مشکی می نماید.

برای اینکه نوزاد سرخ‌مو شود

وقتی آفتاب به بدن برسد و عوامل تولید ویتامین فراهم نباشد و همچنین موقعی که ویتامین (د) کمتر شود موی نوزاد سرخ خواهد شد. پوست این اطفال چربی کمتر دارد.

دستور برای خرمایی شدن موی نوزاد

وقتی مادر ویتامین زیاد یا به قدر کافی داشته باشد و از ویتامین (آ) به مقدار زیاد استفاده کند موی نوزاد خرمایی می شود. خوردن روغن ماهی هنگام حاملگی به این موضوع کمک می نماید.

بور شدن موی سر نوزاد

وقتی به علل زیر ویتامین (د) به جنین نرسد موی او بور می‌گردد:

- ۱- مادر زیاد استحمام نماید و چربی بدن خود را با صابون از بین ببرد.
- ۲- مادر بقدر کافی از اشعه قرمز و حرارت نور آفتاب استفاده نکند.
- ۳- نطفه کمی غلبل بوده یا متعلق به يك مرد الکلی باشد یا آمیزش هنگام مسنی پدر شده باشد یا اصولاً مادر الکلی باشد.
- ۴- نطفه متعلق به مرد پیر بوده یا اساساً نیروی جنسی کافی نباشد.

موهای طلایی نوزاد

چنانچه زن آبستن روزی يك قاشق مربا خوری آب دریا بنوشد یا میوه‌های دریایی بخورد رنگ موی نوزادش طلایی می‌شود.^۱

عده‌ای این خاصیت را مربوط به منگنز و عده‌ای مربوط به ید می‌دانند ولی بطور کلی معلوم نیست کدام يك از عناصر آب دریا این خاصیت را دارند.

نمک دریاچه رضائیه به علت داشتن ید و برم در بور کردن و طلایی کردن موی نوزاد اثر نیکو دارد. کسانی که می‌خواهند اولادشان دارای موی بور باشد بهترین دستور خوردن نمک دریاچه رضائیه است.

۱- زنانی که دارای موی بور و چشم و ابروی مشکی هستند نسبت به آفتاب حساسیت دارند.

می‌گویند بابونه و گل آن نیز چنانچه خورده شود موی نوزاد را طلایی می‌کند هنوز این موضوع تأیید نشده است. خوردن نمک دریا نیز به جای نمک معدنی موی نوزاد را طلایی می‌نماید.

می‌گویند دم کرده بومادران مخصوصاً گل آن در طلایی کردن موی سر نوزاد بی‌اثر نیست.

رنگ چشم نوزاد مربوط به چه غذایی است؟

قبلاً باید بگوییم که رنگ چشم با رنگ مو و رنگ بدن ارتباط دارد.

چنانچه کسانی که موی و ابروی سیاه دارند چشمانشان مشکی است.

آنهایی که موی بور دارند چشمانشان مژی می‌باشد. آنهایی که موی طلایی دارند چشمانشان آبی یا زاغ است. این موضوع یعنی ارتباط رنگ مو با رنگ چشم بدون جهت و حکمت نیست و در صفحات بعد بطور تفصیل شرح خواهیم داد.

اما گاهی دیده می‌شود که آدم موبور ابرو سیاه و چشم سیاه می‌شود و گاهی برعکس.

گاهی يك مادر سیاه‌مو که به مقدار کافی ویتامین (د) در بدن دارد و از آفتاب استفاده می‌نماید یکی از اطفال او چشم زاغ یا چشم آبی می‌شود. در صورتی که چشم بقیه کودکان او مشکی است و موهای این طفل هم مشکی است و حتی گاهی اتفاق افتاده است که يك چشم زاغ و چشم دیگر مشکی است.

این موارد استثنایی مربوط به اثر بعضی از خوراکیهاست.

یکی از این خوراکیها دم کرده سنبل الطیب می باشد. بعضی از بانوان در موقع آبستنی مبتلا به تپش قلب یا امراض دیگر قلبی می شوند و پیش خود یا به دستور طبیب گل گاوزبان و سنبل الطیب را دم کرده به جای جای می نوشند.

این دارو برای امراض قلبی مفید است ولی رنگ چشم نوزاد را تغییر می دهد.

چشم آبی نوزاد

یکی از خوراکیهایی که چشم نوزاد را آبی آسمانی می نماید کشف ایاخرچنگ دریایی است. شاید شنیده باشید که این خوراک در اروپا بسیار قیمتی است. مادرانی که هنگام آبستنی از این خوراک میل نمایند چشم نوزادشان آبی آسمانی می شود. این دستور برای ما ایرانیان مقدور نیست ولی مایوس نباشید تخم مرغ دوزرده هم این خاصیت را دارد. حال ممکن است بفرمایید تهیه تخم مرغ دوزرده مقدور نیست و این دستور هم عملی نمی باشد.

عجله نفرمایید دستور تخم مرغ دوزرده را به شما می دهیم تا بدانید خوراکیها معجزات زیاد دارند.
تخم مرغ دوزرده

اگر پوست قورباغه را به مرغ بخورانید بدون شك تخم او دوزرده خواهد شد. چند وزغ را بگسبید و پوست آنها را جدا کرده خرد کنید و به مرغ بخورانید.

بعضی از وزغها سمی هستند و ممکن است مرغ را مسموم نمایند ولی پوست آنها سمی نیست بنابراین توجه نمایید که
۱- کشف بروزن عصب نوعی خرچنگ دریایی است.

فقط پوست آنها کنده شود و ضمناً زیاد دست خود را آلوده ننمایید و بلافاصله آنها بشویید تا مسموم نشوید.

ماه گرفتگی صورت نوزاد

اگر هنگام آبستنی مادری بترسد به طوری که رنگش تغییر کرده و دچار لرز شود در بدن نوزاد او لکه‌هایی دیده می‌شود که آنها را ماه گرفتگی نامند.

ممکن است این اسم بدون جهت نباشد زیرا سابقاً که علت گرفتن ماه و خوردن شیر را نمی‌دانستند هنگام کسوف متوحش می‌شدند. در هر حال این لکه‌ها مربوط به ترس شدید است و برای اینکه صورت و بدن نوزاد شما ماه گرفته نباشد سعی نمایید که هنگام آبستنی حتی المقدور نترسید و افکار جاهلانه سابق را که زنان باردار را از آل و امثال آن می‌ترساندند پوچ دانسته به خود قوت قلب دهید و چنانچه غفلتاً با امر غیر مترقبه‌ای روبرو شده و ترسیدید بلافاصله آب هندوانه شیرین یا خربزه یا میوه شیرین دیگر میل نمایید.

زیرا چنانچه قبلاً گفتیم قند میوه‌جات درمان ترس می‌باشد. خوردن شربت‌های میوه چنانچه بازاری و تقلبی نباشد و همچنین مرباجات نیز مفید است و در این مواقع نباید میوه ترش مخصوصاً سیب ترش خورد ولی سیب شیرین بسیار مفید است.

جلوگیری از چپ شدن چشم نوزاد

زنان آبستن معمولاً خود را کیهایی را هوس می‌نمایند که برای آنها لازم است یعنی چیزی را هوس می‌نمایند که یکی از مواد آنها برای ساختمان بدن اطفال احتیاج دارند.

نرسیدن این غذاها به مادر علاوه بر آنکه او را مریض می کند و نوزاد را علیل می نماید در اعصاب مادر مؤثر بوده سبب چپ شدن چشم نوزاد می گردد.

پس همیشه سعی نمایید که آنچه را هوس کردید میل نمایید و هوسهای بیجا را هم چنانکه شرح خواهیم داد از بین ببرید تا نوزاد چشم چپ و زشت نگردد .

حس هوس

سابقاً برای انسان بیش از پنج حس قائل نبودند ولی امروز حواس زیادی کشف شده و همه می دانند که حواس انسان بسیار است اما تعداد حقیقی آنها درست معلوم نیست. آنچه مسلم است این حواس از بیست حس متجاوز است. یکی از این حواس که عمل آن بسیار مهم می باشد حس هوس است.

کار این حس این است که هر وقت یکی از مواد بدن کم شود انسان را به هوس خوردن غذاهایی که آن مواد را دارد می اندازد و همینکه ماده ای در بدن زیاد شد انسان را نسبت به غذاهایی که از آن ماده دارد بی میل می نماید.

این حس در زنان آبیستن حساس می شود زیرا در این موقع است که بدن مادر نسبت به مواد زیاد احتیاج دارد و حس هوس بهترین وسیله معرفی آنهاست.

برای اینکه از این حس به خوبی استفاده نماییم باید آنرا تقویت کنیم و نگذاریم خراب شود.

برای تقویت حس هوس باید آنرا به تمام مواد خوداکی آشنا سازیم این موضوع اختصاص به حس هوس ندارد شما اگر

چیزی را شناسید چشم شما آن را می بیند ولی نمی دانند اسمش چیست و به چه کار می آید.

ممکن است همه روزه آنرا ببینید و به آن هم احتیاج داشته باشید ولی چون آن را نمی شناسید سراغش را در جاهای دیگر می گیرید حس هوس همین حال را دارد.

فرض کنیم بدن شما به ید احتیاج دارد، توت فرنگی هم مقداری ید دارد ولی تا زمانی که شما توت فرنگی نخورده باشید محال است هوس آن را بنمایید ولی اگر توت فرنگی بخورید هر موقع ید بدن شما کم شود فوراً حس هوس شما را به یاد آن می اندازد حال فرض کنیم بدن شما به ماده ای احتیاج دارد که در زیره است شما وقتی ممکن است به یاد زیره بیفتید که لااقل سالی یکبار زیره بخورید.

شما در موقع آبستنی به خیلی از مواد احتیاج دارید و تمام احتیاجات شما در میوه فروشیها، آجیل فروشیها، بقالیها، عطاریها جمع است. همه روزهم از مقابل این دکانها عبور می نمایید اما چون کمتر ماش می خورید، کمتر سرزه میل می نمایید کمتر به فکر آنها می افتید و اگر گاهی آب زرشک بخورید، گاهی میخک وارد ادویه خود کنید، گاهی تخمه هندوانه بشکید همینکه یکی از آنها مورد نیاز شما شد فوراً هوس خوردن آنها را خواهید کرد.

هوسهای نادرست زن آبستن

بعضی از زنان آبستن گاهی هوسهای ناجور می کنند مثلاً میل به خوردن خاک، گل سرشور، مهر نماز، گچ دیوار، کاهگل، زغال و غیره می نمایند.

گاهگاهی این هوسها زیاد هم نامتناسب نیست کسانی که گچ می‌خورند حتماً به کلسیم احتیاج دارند و این ماده هم در گچ موجود است.

کسانی که گل سرشور می‌خورند ممکن است به سیلیس یا آلومینیم آن احتیاج داشته باشند ولی به طور کلی ممکن است این هوسها خطای حس هوس باشد.

همانطور که قوه بینایی خطای باصره دارد، همانطور که ممکن است شما يك روز اشتباهاً حسن را به جای حسین بگیریید همانطور هم حس هوس شما ممکن است گچ را به جای گل کلم بگیریید.

خطای حس هوس موقعی پیدا می‌شود که این حس به تمام خوراکیها آشنا نباشد.

فرض می‌کنیم شما در طفولیت گندم و شاهدانه بسو داده خورده‌اید ولی چون بزرگ شده‌اید مدت ده سال است خوردن آنها را سبکی می‌دانید و آنرا نمی‌خورید و حالا که آبستن شده‌اید بدن شما به ماده‌ای احتیاج دارد که در شاهدانه پیدا می‌شود.

حس هوس شما را به فکر دانه‌های ریز می‌اندازد ولی چون نسبت به آن بعیدالعهد هستید شاهدانه در نظر شما مجسم نمی‌شود و به جای آن هوس خوردن ماسه شن را می‌نمایند که قدری شبیه به آن است.

در این مورد شما باید بکوشید که غذایی را که حقیقتاً مورد نیاز بدن شماست پیدا کنید و این کار به آسانی خوردن مواد مختلف و متنوع میسر است.

برای معالجه هوسهای ناجور باید به دکا کین اغذیه‌فروشی، بقالی، سبزی‌فروشی، آجیل‌فروشی، خوراکی‌پزی و غیره مراجعه

کنید و تمام خوراکیها را از نظر بگذرانید و از هرچه هوس کردید مختصری میل نمایید. همینکه یکی از آنها به نظر تان فوق العاده پسندیده آمد از آن مقدار کافی بخورید هوس ناچور شما معالجه می شود.

ضمناً برای آنکه هوس مناسب را از هوس ناچور تشخیص دهید متذکر می شویم که هوسهای ناچور آنهایی هستند که هرچه می خورید رفع احتیاج شما را نکرده و دوباره هوس می نماید در صورتی که هوس اگر مناسب باشد با خوردن خوراکی مورد هوس رفع احتیاج شده دیگر میل نمی نماید.

بیماری دیگر حس هوس

همان طور که چشم انسان کور می شود حس هوس هم ممکن است از بین برود و یا از قوه آن کم گردد. چنانچه شما مدتی غذایی را از روی بی میلی صرف نمایید و این کار را ادامه دهید بدون شك هوس شما حساسیت خود را از دست می دهد و دیگر هر موقع غذایی را زیاد بخورید نسبت به آن بی میل نمی شوید. پس باید غذاها را گوناگون و متنوع به مقدار کم بخورید تا دچار کوری حس نشوید. الكل نیز حس هوس را ضعیف می کند.

جلوگیری از اگزمای اطفال

عده ای از کودکان در روزهای اول عمر مبتلا به زخمهایی می شوند که آنها را اگزمای کودکان ورشکا می نامند. این زخمها بقدری دیر معالجه می شوند که پدر و مادر طفل را خسته و معذب می نماید. این زخمها نتیجه سوء تغذیه مادر هنگام آبستنی است.

چنانچه مادر هنگام آبستنی ادویه‌جات تند زیاد بخورد مثلاً در خوردن خردل یا دارچین افراط نماید نوزاد او مبتلا به اگزما می‌گردد.

بعضی از بانوان هنگام آبستنی به قرص نعنا علاقه زیاد دارند و در خوردن آن افراط می‌کنند. اطفال این دسته مبتلا به اگزما خواهند شد.

اگر خمیر دندانی که استعمال می‌نمایند مقدار زیادی اسانس دارد آنرا در موقع آبستنی عوض نمایند زیرا اسانسهای تند آن ممکن است نوزاد شما را مبتلا سازد.

از خوردن خوراکیهای تند و تیز در موقع آبستنی امساک نمایند تا نوزاد شما به این زخمها مبتلا نشود.

ضمناً دقت نمایند که هنگام تولد کودک کتانرا زیاد با صابون نشویند زیرا صابون غلاف ترشی پوست بچه را از بین برده و او را مستعد گرفتن اگزما می‌نماید.

خانمهای قابل‌مخصوصاً باید در این مورد دقت زیاد نمایند زیرا تا پوست کودک قلیایی نشود محال است به اگزما مبتلا گردد.

هر زن آبستن هنگام بارداری باید مقدار کافی ویتامین (آ) یا کاروتن میل نماید یعنی باید از میوه‌ها و سبزیهایی که دارای کاروتن هستند و همچنین روغن ماهی بخورد تا نوزاد او مبتلا نگردد.

پس از تولد نیز در صورتی که اگزما مشاهده شود باید از روغن ماهی و کاروتن استفاده نمایند، یعنی مادر این مواد را بخورد تا ویتامین (آ) در شیرش زیاد شود و در صورت لزوم چند قطره روغن ماهی نیز می‌توان به طفل داد.

دستور برای جلوگیری از گرفتن زبان کودک
 اگر دقت کرده باشید بدون شک متوجه شده‌اید که کودکان امروز کمتر زبانشان می‌گیرد.

سابقاً از پنج کودک چهارتای آنها مدتی زبانش می‌گرفت و بعضی از اصوات را دائماً ادا می‌نمود، ولی اکنون کودکی که زبانش می‌گیرد کمتر پیدا می‌شود.

علت این امر این است که سابقاً بدون جهت کودکان را از خوردن پنیر منع می‌کردند و معتقد بودند که پنیر ذهن کودک را کور می‌کند. مادران نیز از خوردن میوه خودداری می‌نمودند چون می‌ترسیدند دچار سردی یا رطوبت شوند. امروز این حرفها تقریباً از بین رفته است و همه فواید میوه‌ها و سبزیها را می‌دانند و سردی و گرمی هم مبتذل شده است.

میوه‌ها و سبزیهایی که ویتامین (ب) دارند درمان قطعی لکنت زبان بوده و مادری که در ایام آبستنی از این ویتامین استفاده نماید نوزادش زود زبان باز کرده و لکنت زبان ندارد.

دستور برای اینکه بچه زود حرف بزند

ویتامینهای (ب) توأم با ویتامین (د) و کلسیم سبب می‌شود که طفل زودتر زبان باز کرده و تکلم نماید. پس برای اینکه نوزاد شما زود زبان باز کند در ایام آبستنی از خوردن میوه‌ها و سبزیها و خوراکیهایی که دارای ویتامینهای (ب) هستند امساک ننمایید و همچنین از مواد کلسیم‌دار استفاده کنید و برای تأمین ویتامین (د) چنانکه گفتیم از اشعه قرمز آفتاب و حرارت آن بهره‌مند شوید تا کودک شما سالم باشد و زود حرف زن شود. به اطفال نیز آب میوه مخصوصاً آب میوه‌هایی که دارای این مواد

هستند بنوشانید تا زود تکلم نمایند.
برای این مقصود آب انگور و آب سیب مفیدتر از سایر
میوه‌ها می‌باشد.

دستور برای بزرگ شدن پستان دختر هنگام بلوغ

بایه پستان بزرگ دختران نیز در رحم مادر گذاشته می‌شود.
پستان بزرگ برای دختران، وجد زیبایی است، زنانی که
پستان کوچک دارند زیاد قاعده می‌شوند و همیشه لاغر و کم‌خون
می‌باشند.

ترشحات غدد تخمدان و فوق کلیه در بزرگ شدن پستان
کودک مؤثر و در حقیقت ترشحات زنانه و مردانه هر دو در این
مورد اثر نیکو دارند.

خوردن رازیانه، و همچنین خوردن پستان
حیوانات سبب خواهد شد که پستان نوزاد هنگام بلوغ درشت
شده دختر زیبا و قشنگ شود.

خوردن پستان حیوانات کودک را خوش قواره و خوش -
اندام خواهد نمود.

دستور برای اینکه دندان زود درآید

دندان در آوردن اطفال مشکل بزرگی است. اغلب کودکان
هنگام دندان در آوردن مریض می‌شوند و مبتلا به اسهال می‌گردند.
مدتی آب از دهانشان سرازیر می‌گردد ولی مادر اگر در هنگام
آبستنی از موادی که کلسیم زیاد دارند استفاده کند و در موقع
شیر دادن هم در خوردن غذاهای کلسیم‌دار امساک ننماید دندانهای
بچه بدون دردسر و در اسرع وقت درآمده و هیچگونه عارضه‌ای

در طفل ایجاد نمی‌گردد. خوردن کره در ماههای آخر حاملگی بسیار مفید است.

گلایی بهترین میوه‌ای است که در آن کلسیم زیاد است و چون خوراکیهایی که کلسیم زیاد دارند به طور تفصیل شرح داده‌ایم در اینجا تکرار نمی‌نماییم و فقط استفاده شما و کودکان از اشعه قرمز و حرارت آفتاب است که سبب می‌شود دندان مادر هم سالم بماند.

در موقع آبستنی از خوردن نوشابه‌های الکلی خودداری کنید
نوشابه‌های الکلی برای زنان آبستن فوق‌العاده خطرناک می‌باشد زیرا الکل صرف‌نظر از مسمومیتی که ایجاد می‌نماید ویتامینها را که مورد نیاز مادر و جنین می‌باشد منهدم می‌کند و اولاد ناقص-الخلقه و معیوب خواهد شد. استعمال دخانیات و چای پررنگ نیز برای زنان آبستن فوق‌العاده زیان‌آور است.

دستور جهت سهولت زایمان

در روزهای آخر آبستنی مجدداً متوجه ویتامینهای (ب) شوید زیرا این ویتامینها درد زایمانها را کم می‌کند و خاصیت ارتجاعی نسوج را زیاد می‌نماید.

هورمون زنانه مخصوصاً رازیانه و شود در روزهای آخر آبستنی بسیار مفید است و وضع حمل را آسان نموده خاصیت ارتجاعی را زیاد می‌کند. ضمناً برای زیاد شدن شیر مفید می‌باشد.

شیردادن

دستورهای اختصاصی تغذیه هنگام آبستنی تقریباً تمام شد.

حالا باید کاری کنیم که شیر مادر برای تغذیهٔ طفل کافی باشد. در مورد شیر مادر سه نکته مهم و قابل توجه می باشد:

نکتهٔ اول آنکه شیر مادر باید برای تغذیهٔ طفل کافی باشد.

نکتهٔ دوم آنکه شیر مادر باید دارای مواد لازم برای رشد و نمو طفل باشد.

نکتهٔ سوم آنکه مادر نباید در مدتی که طفل شیر می خورد آبستن شود.

دستور برای زیاد شدن شیر

برای اینکه شیر زیاد شود مواد زیادی لازم است که چنانکه یکی از آنها به بدن نرسد کارخانهٔ سازندهٔ شیر مختل شده و شیر کم می گردد.

این مواد را به پنج دسته تقسیم می نمایم و متذکر می شویم که این پنج دسته لازم و ملزوم یکدیگر می باشند و یکی از آنها به تنهایی نمی تواند اثری در زیاد شدن شیر داشته باشد و مادری که بخواهد شیرش کافی باشد باید سعی کند از این مصالح که برای ساختن شیر لازم است همه روزه استفاده نماید.

دسته اول ویتامین (آ)

برای زیاد شدن شیر ویتامین (آ) نقش مؤثری دارد. اگر تمام مواد و مصالح شیر را به قدر کافی بخورید و از این ویتامین کمبود داشته باشید محال است بسک قطره شیر از پستان شما خارج شود.

حالا کتاب را ورق بزنید. در فصل ویتامینها این ویتامین را مجدداً مطالعه نمایید و همه روزه خوراکیهای بخورید که