

الکل یکی از مواد ضد عفونی است افراط در خوردن آن میکروبهای مفید بدن را نابود کرده و شخص را بیمار می‌سازد.

چای

چای یکی از نوشیدنی‌هایی است که مقدار کمش مفید و افراط در خوردن آن خطرناک است. مقدار کم آن دفع خستگی می‌نماید^۱ شستشوی چشم با مطبوخ چای بسیار مفید بوده و آنرا ضد عفونی می‌نماید. نوشیدن چای میکروبهای دهان و لوله هاضمه را از بین می‌برد و اعصاب را تسکین می‌دهد. افراط در خوردن چای میکروبهای مفید معده را از بین می‌برد، اعمال معده را مختل می‌سازد، شخص را عصبانی و زود پیر می‌نماید زیرا دشمن موجودات مفیدی است که در معده تولید ویتامین (ب) می‌نمایند.

افراط در نوشیدن چای بی‌خوابی می‌آورد و اعصاب را فرسوده می‌سازد.

همیشه چای کمرنگ بنوشید تا از فواید آن برخوردار شوید. چای دارای کازئین نباتی است و نوشیدن دم‌کرده آن شیر را زیاد می‌نماید. چای دارای پتاس نیز می‌باشد و ادرار را زیاد می‌کند و بر خلاف عقیده عده‌ای کمرنگ آن برای قلب مفید است. چای دارای دیاستاز مخصوصی است. چای دارای منگنز و آهن است.

چای ایران از نظر داشتن منگنز و آهن و مواد عامه و عطر زیاد مرغوبتر از سایر چایهای جهان است و تنها نقص آن کمی پتاسیم می‌باشد که در خاک ایران کمیاب است و چنانچه به مزارع

۱ - چای به علت فلورین منهای دندان را محکم می‌کند.

چای کودی که دارای پتاسیم باشد بدهند این نقص برطرف شده و چای ایران در دنیا مقام اول را دارا خواهد شد.

آب

آب یکی از ترکیبات اصلی موجودات زنده می باشد و چنانکه قبلاً گفتیم کلیه مواد عالی گیاهی و حیوانی از ترکیب ذغال و آب و با کمک نور و حرارت به وجود می آیند.

نوشیدن آب برای هر موجود زنده لازم و ضروری است ولی باید تمیز بوده و عاری از میکروبهای ناخوشی زا و انگل باشد. بیماریهای حصبه و شبه آن و اسهالهای خونی و همچنین وبا به وسیله آب به انسان منتقل می شوند. مرض سالک معمولاً در شهرهایی دیده می شود که اهالی آن شهر از آب راکد و آب انبار می آشامند.

در جنوب ایران مرض مخصوصی است به نام رشته که انگل آن به وسیله خاکشی مخصوصی که در برکه ها وجود دارد به انسان منتقل می گردد.

گرمهای معدی اغلب به وسیله آب وارد معده می شوند. بنابراین باید آب آشامیدنی حتماً تصفیه شده و تمیز باشد.

آب جوشیده زیاد خوب نیست ولی نوشیدن آن در مواقعی که بیماریهای وبا و حصبه و اسهال شیوع دارد لازم و حتمی است و در این مواقع باید آب را جوشانده و بعد از سرد شدن در کوزه ریخته و مدتی بگذارید تا هوادار شود زیرا کوزه با داشتن گردن دراز هواکش خوبی می باشد.

یکی دیگر از وسایل تصفیه آب از میکروب افزودن پرمنگنات دوپتاس می باشد.

به آب آنقدر پرمنگنات بزنید تا نمای گلی پیدا نماید این نمای گلی پس از چند دقیقه از بین می‌رود و آب عاری از میکرب شده دارای منگنز و پتاسیم می‌شود که هر دو برای انسان مفید می‌باشد، استفاده از صافیهای شامبرلان بسیار مفید است.

فواید و مضار آب انبار

در گذشته که وسایل لوله کشی و تصفیه آب وجود نداشت بهترین وسیله تصفیه، آب انبار بود. امروز هم در شهرهایی که هنوز وسایل لوله کشی و تصفیه ندارند بهترین و مفیدترین دستور است مشروط بر اینکه در ساختمان شرایط فنی رعایت شود و آبی که وارد آن می‌شود حتی المقدور صاف و تمیز باشد.

آب انبار باید بکلی سر بسته بوده و به وسیله يك هواکش به هوای آزاد مربوط باشد. سابقاً آب انبارها دارای برج مخصوصی بودند که چندین متر از عمارات مرتفع تر بود. آب انبار باید به کلی تاریک و عاری از نور باشد، آب از آب انبار باید به وسیله شیر یا تلمبه برداشته شود و نباید از سطل استفاده گردد.

آب چنین آب انباری پس از سه ماه کاملاً تصفیه شده و عاری از میکرب می‌شود زیرا همانطور که موجودات زنده به نور و حرارت احتیاج دارند میکربها نیز برای ادامه زندگانی به نور نیازمند می‌باشند و چنانچه آب انباری تاریک باشد میکربهای موجود در آب چون محیط را برای رشد و نمو خود مساعد نمی‌بینند به صورت اسیر درآمده و با اجسام معلق در آب به صورت لجن ته نشین می‌شوند و آبی که در روی لجن است پس از سه ماه کاملاً عاری از میکرب می‌گردد و روی این اصل معمولاً شیر را در کف آب انبار کار نمی‌گذارند و حداقل يك متر فاصله

می‌گذارند. در اینگونه آب‌انبار نباید ماهی انداخت زیرا ماهی هم به نور احتیاج دارد و در تاریکی می‌میرد.
اگر آب‌انبار خاکشی دارد باید آنرا با افزودن پرمنگنات از بین برد و انداختن ماهی در آن مورد ندارد. دستور افزودن پرمنگنات در این مورد نیز همان است که شرح دادیم.

بزرگ با خوراکیها

یکی دیگر از فواید خوراکیها استفاده در آرایش است. این منافع نیز مربوط به ویتامینها و هورمونها و ماده‌عامله خوراکیها مخصوصاً گیاهها می‌باشد.

اگر خوانندگان عزیز فراموش نکرده باشند گفتیم دهان یگانه راه جذب خوراکیها نیست بلکه سایر اعضا مخصوصاً پوست بدن هم تغذیه می‌نمایند، موهای سر و صورت و بدن نیز جذب غذا می‌کنند.

همانطور که پر خوری معده را خسته و فرسوده می‌سازد زیاده روی در آرایش نیز پوست بدن را خسته و فرسوده و زیبایی را منهدم می‌سازد. همانطور که جوهرها، ترشیا و اسانسهای مصنوعی و شیمیایی زیان بخش بوده و صحت و سلامتی مزاج را از بین می‌برند، رنگها و جوهرهای مصنوعی در آرایش نیز دشمن پوست و زیبایی هستند. بهترین لوازم آرایش آن است که با مواد گیاهی و ویتامینها درست شده باشد. لوازم آرایشی که با هورمون ساخته می‌شوند نوبت زنان را نامرتب کرده و خطرناک هستند.

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر ضمیر

يك پزشك حاذق می‌تواند از دیدن رنگ و حالات و تغییرات مختلف پوست، بیماری را تشخیص دهد زیرا ظاهر دلیل باطن است و پوست بدن شما آیینه تمام‌نمای کبد شما، قلب شما، ریه شما، طحال شما، کلیه شما و خلاصه خون و سایر مایعات بدن شماست.

ناخنهای شما و لکه‌های روی آنها بهترین معرف کسالت شما هستند.

فواید و مضار آرایش

اگر آرایش خوب و با اصول فنی صورت گیرد نه تنها شخص را زیبا و قشنگ کرده و پوست بدن او را همیشه جوان و بدون چین و چروک نگاه می‌دارد بلکه اثرات نیکویسی در صحت و سلامتی جسم و روان انسان دارد ولی برعکس اگر از روی جهل و نادانی باشد و لوازم آرایش به دست شیادان سودپرست درست شود شخص زود پیر می‌شود، چین و چروک در صورت او پیدا می‌شود، لکه‌های ناجور درست می‌شود و خطوط ورشته‌های نامناسب در روی جلد دیده می‌شود، موها دچار موخوره شده و زود می‌ریزند، سرطاس می‌شود، ناخن‌ها می‌شکنند و از همه بدتر بشورات و بیماری‌های جلدی مخصوصاً آگزما پیدا می‌شود و صحت و سلامتی جسم و جان را به خطر می‌اندازد.

عوض شدن پوست

همان‌طور که ما سالی یکبار پوست می‌اندازد پوست بدن ما نیز عوض می‌شود. این تعویض منحصر به پوست نیست بلکه

تمام سلولهای داخلی و ظاهری ما دائماً در حال سوختن هستند و حداکثر در مدت هفت سال تمام آنها عوض می‌شوند.

شما خوانندگان عزیز یقین داشته باشید که تمام اعضا و جوارح شما با هفت سال پیش عوض شده و حتی یک سلول، یک تکه گوشت، یک قطره چربی هشت ساله ندارید. هر قدر این تعویض زودتر انجام شود شما جوانتر و بانشاطتر می‌باشید.

اگر می‌خواهید چهره شما همیشه جوان و عاری از سلولهای مرده باشد، اگر می‌خواهید زود شکسته نشوید، اگر می‌خواهید به امراض جلدی مبتلا نگردید بدون مطالعه هر ماده کثیفی را که فروشندگان لوازم آرایش به شما دادند استعمال ننمایید.

امروز در کشورهای مرفعی کارخانجات سازنده لوازم آرایش تحت کنترل می‌باشند و فقط به کسی اجازه ساختن این مواد را می‌دهند که معلومات کافی در شیمی و داروسازی داشته باشد.

بهترین کرمها، بهترین پودرها، بهترین سرخاها آنها می‌هستند که با مواد نباتی درست شوند و چون این مواد زود خراب می‌شوند محصولات که در کشورهای دیگر درست می‌شوند اگر چه با اصول فنی ساخته شده باشند تا زمانی که به دست شما برسند اثر خود را از دست داده‌اند، امروز ستارگان سینما فقط با میوه و سبزیها بزرگ می‌کنند و زیبایی و جذابی خود را از مواد خوراکی می‌گیرند.

شما هم اگر به دوام زیبایی و قشنگی خود علاقه‌مند می‌باشید بهتر آن است که پوست نرم و لطیف خود را با میوهها و سبزیها پرورش دهید و رنگ و روغنهای مصنوعی را به جلای طبیعی مبدل سازید. شما می‌توانید بهترین کرمها، بهترین پودرها و بهترین رنگها را شخصاً در خانه به دست خود با میوهها و سبزیهای فصل درست کنید. همانطور که خیار تازه خوش طعم‌تر و خوش آب و

رنگتر می باشد لوازم آرایش تازه نیز اثرشان عمیقتر و منافعشان بیشتر است. سفیدایی که با املاح سرب درست شود پس از چندی پوست بدن شما را سیاه می کند.

رنگهای مژه که با اصول علمی ساخته نشده اند باعث ورم پلك و ورم ملتحمه چشم می شود و مژه را از بین می برد. چربیهای حیوانی و معدنی که در کرهها می ریزند پوست بدن را پرچین و چروک می نماید.

شما می توانید از ماسکهای زیبایی که امروز در بین ستارگان سینما معمول است استفاده کنید. می توانید با هوایچ چین و چروکهای صورت را از بین برده و به اصطلاح پوست خود را اطو نمایید. می توانید بدن خود را نرم و لطیف نمایید. می توانید با هندوانه خود را خوش آب و رنگ سازید. می توانید با کاهو سرخی صورت خود را از بین ببرید.

هیچ فکر کرده اید که چرا گلها این همه زیبا و قشنگ هستند؟ برای آنکه از ویتامینها، هورمونها و عطرهای طبیعی و تازه استفاده می کنند.

حالا بیایید برای امتحان قدری جوهر را با وازلین مخلوط نمایید و آن دوزن پر زرق و برق را روی یکی از گلها بکشید، چند ساعت بعد خواهید دید اگر بوته گل از ریشه فاسد نشده لااقل خود گل پژمرده و فاسد شده است.

حالا وقتی که گلها در دسترس شما هستند، وقتی که می توانید از بزرگ آنها استفاده کنید چرا به زیبایی و جوانی خود رحم نکرده با پوست خود اینگونه ناشیانه بازی می کنید.

هیچ می دانید شما زنهای بیشتر از مردها دچار سردرد می شوید اگر متوجه این امر شده اید بدانید که بیشتر این سردردها نتیجه

آرایشهای غلط است.

شما ای خانم جوان که دچار سردرد می‌باشید قطعاً زیاد به این طبیب و آن پزشک مراجعه کرده‌اید. زیاد پول دوا داده‌اید و نتیجه نگرفته‌اید، برای امتحان بدنیت بک دفعه به دستور من عمل کنید، اگر سردردتان کم شد آنرا دنبال نمایید شاید از این کسالت بیرون بیایید.

دستور من این است که تمام وسایل بزرگ و آرایش خود را که با قیمت‌های گزاف خریده‌اید در یک جعبه آهنی بگذارید و در آن را قفل فرمایید و کلید آنرا از خانه بیرون بفرستید و چند روزی با میوه و سبزی توالی نمایید. اگر سر خود را رنگ می‌کنید ممکن است این سردرد از رنگ موی شما باشد، در این کار نیز تجدید نظر فرمایید، ممکن است صدی هشتاد مرض شما خوب شود اگر خوب نشد آنوقت می‌توانید به سراغ چشم‌پزشک، دندان‌پزشک و طبیبهای دیگر بروید.

رنگ کردن مو

مادر این کتاب بارها از اسرار طبیعت پرده برداشته‌ایم و به شما ثابت کرده‌ایم که کارهای طبیعت سرسری و بیهوده نیست. کسی که ماشین بدن شما را درست کرده است تمام کارهایش با مطالعه و با حساب دقیق بوده است.

شما به خوبی می‌دانید که طبیعت ازلی و جاودانی است، این زمین که در روی آن سکونت دارید بارها قیام کرده و با کلیه موجوداتش از بین رفته و دوباره به وجود آمده است. عمر طبیعت با عمر کوتاه شما قابل قیاس نیست تجربیات آن نیز خیلی بیشتر از شماست. طبیعت همیشه بوده و خواهد بود و این ما انسانها

هستیم که تازه به وجود آمده‌ایم. تمدن مورچه‌ها، موریانه‌ها و زنبورهای عسل خیلی زودتر از ما شروع شده است. تمدن گله‌ها، مرجانها و گیاهها از آنها جلوتر است.

می‌گویند تمدن بشر از ده‌هزار سال پیش شروع شده است. شما بیست هزار سال حساب کنید و فرض کنید بیست هزار سال قبل از ایجاد تمدن به وجود آمده‌اید تازه چهل هزار سال می‌شود، ده‌هزار سال هم علاوه کنید تازه پنجاه هزار سال است که انسان پیدا شده است ولی عمر پیدایش طبیعت قابل محاسبه نیست نه تنها از میلیونها و میلیاردها سال بیشتر است بلکه عمرش بقدری زیاد است که لاینها به و خارج از اعداد می‌باشد. مقصود من نوشتن کتاب فلسفه نیست والا خیلی از اسرار مکنون طبیعت را به شما نشان می‌دادم، مقصود من از ذکر این مقدمه این است که بدانید همانطور که تجربیات يك مرد سالخورده از يك طفل شیرخوار زیادتر است تجربیات طبیعت نسبت به ما انسانها که تازه به وجود آمده‌ایم بینهایت زیادتر است و هیچ کارش بدون دلیل و منطق نیست.

تناسب الوان

حالا که این موضوع را درک فرمودید اجازه بدهید به اصل موضوع برگردیم. کسانی که موی بور دارند، چشمشان میشی و رنگ پوست آنها سفید است و پوست بدنشان خشک بوده زود چین و چروک می‌خورد. کسانی که مویشان طلائی است دارای چشم آبی هستند و رنگ بدنشان نیز سفید می‌باشد.

آنهايي که موی سرخ دارند اغلب رنگ پریده می‌باشند و اغلب مبتلا به لکه‌های سیاه در صورت می‌شوند ولی پوست آنها

دیرتر از بورها چین و چروک می‌خورد.

اشخاص سیاه‌مو چشمی سیاه دارند، رنگ صورتشان سبزه یا گندمگون است و پوست بدنشان اغلب چرب و مرطوب است. این کار طبیعت هم سرسری و بی‌دلیل نیست و در این رنگ مو هزاران نکتهٔ باریکتر از مو وجود دارد که اگر بخواهم اسرار آن را برای شما بنویسم باید قبلاً یک کتاب فیزیک و یک کتاب نور-شناسی بنویسم و بعد موضوع را تشریح نمایم همینقدر سر بسته می‌گویم که این رنگهای مو و چشم و چهره باهم تناسب دارند. وقتی نور به سوی شما می‌تابد اشعهٔ آن تجزیه می‌شود قسمتی جذب و قسمتی دفع می‌گردد این جذب و دفع برای تمام رنگها یکسان نیست. موی طلایی با موی سیاه فرق دارد. اشعه‌ای را که این مو می‌گیرد نواقصی دارد، مکمل آن را چشم آبی می‌گیرد و چشم سیاه نمی‌تواند کار چشم آبی را بنماید، شما اگر موی خود را یک مرتبه سیاه کنید بدون شك چشمانتان ضعیف شده و ممکن است به سردرد دچار شوید. ما مخالف آرایش و تغییر مو نیستیم ولی به شما می‌گوییم بدون مطالعه در کار طبیعت دخالت نکنید.

این کتاب را برای آن نمی‌نویسیم که شما از تمام هوسهای خود دست بردارید بلکه شما را به این کارها تشویق می‌کنیم اما با مطالعه و بکار بستن اصول فنی و علمی شما هر رنگی که دلتان می‌خواهد به موی خود بدهید ولی قبلاً با علم و تجربه مشاوره نمایید و جاهلانه به اعصاب خود فشار نیاورید و صحت و سلامتی خود را فدای هوی و هوس و ندانم‌کاری ننمایید و برای این کار از تجربیات زیر استفاده کنید:

تجربه عینکها

شما که عادت به عینک ندارید اگر بدون مطالعه يك عینك سفید یا الوان با درجه یا بی درجه بزنید بدون شك ناراحت خواهید شد ولی اگر این کار را با تأنی و مشاورت چشم پزشك انجام دهید ناراحتی شما برطرف می شود و به طوری به آن عادت می نماید که بدون آن زندگی برای شما مشکل خواهد شد.

اگر يك عینك سبز بزنید در روزهای اول همه چیز را سبز می بینید ولی پس از چند روز که به آن عادت کردید تمام اشیاء را از پس آن عینك سبز به رنگ طبیعی خود خواهید دید و حتی تشخیص رنگ طبیعی بدون آن عینك برای شما مقدور نیست.

لابد شنیده اید که اخیراً در اروپا عینك را روی چشم می گذارند. یکی از جوانان ایرانی که در اروپا به تحصیل علم پزشکی مشغول است با مطالعه زیاد عینکی برای خواهرش تهیه کرده به ایران فرستاد و دستور کامل استفاده آنرا برای خواهر خود نوشت و با تمام دقتهایی که نمودند خانم عینك را به چشم خود انداخت و پس از چندی بقدری ناراحت شد که در وسط کوچه بروی زمین افتاد و اگر عینك را برنداشته بود بدون شك تلف می شد.

همین خانم به اروپا رفت و با تأنی و دستورات فنی همان عینك را گذاشت و اکنون بدون آنکه احساس ناراحتی نماید از آن استفاده می کند.

یکی از دانشمندان عینکی درست نمود که با آن همه چیز را واژگون و برگشته می دید. پس از چند روز که آن عینك را زد و به آن عادت نمود تمام اشیاء را به حال خود می دید و همین که پس از چندی عینك را برداشت مشاهده کرد که بدون عینك

تمام اشیاء را برگشته می بیند. این چند تجربه کافی است که شما راه کار را به دست آورید و بدانید که طبیعت فکر هوی و هوس شما راهم کرده است. او بهتر از شما راه کار را می داند و ماشین بدن را طوری ساخته است که قابل تغییر می باشد منتها تغییرش به دست شما نیست فقط راهش را اومی داند و بس.

پس شما اگر موی طلایی و چشم آبی دارید و دلتان می خواهد که موی شما مشکی شود اشکالی ندارد این کار را با صبر و حوصله انجام دهید.

اول مختصری از موی خود را رنگ کنید دورنگت بودن موی سراسر اشکالی ندارد شاید قشنگتر هم باشد پس از آنکه به آن عادت کردید مقداری دیگر از موی سر خود را رنگ کنید و پس از يك هفته که به آن عادت کردید تمام موی سر خود را رنگ کنید. اگر طبق این دستور که فوق العاده آسان می باشد رفتار نمایید بدون شك ناراحت نخواهید شد و به سردرد و تنگ نفس مبتلا نخواهید شد و طبیعت تغییرات لازم را در بدن شما داده است، حالا این تغییرات چیست هیچکس جز طبیعت نمی داند و به اسرار آن واقف نیست و به من و شما ربطی ندارد.

دستور رنگرزی مو

سابقاً موها را با حنا یا مخلوط رنگ و حنا رنگ می کردند. يك قسمت حنا با دو قسمت رنگ، مورا مشکی می کند ولی چنانچه مقدار رنگ زیادتر شود و رنگ مو بنفش خواهد شد، حنا مو را محکم و ضد عفونی می نماید، ویتامینهای حنا برای پوست و مو هردو مفید می باشد.

کسانی که ریش خود را با حنا رنگ می کردند دارای

چهره‌ای نورانی و براق بودند و این خاصیت مربوط به ویتامینهای حناست. معمولاً با حنا، قهوه، نیل، مازو، برگ گگردو و چای مخلوط می‌کردند و هر یک از این مواد رنگ مخصوصی به مو می‌دادند و به علت داشتن ویتامینهای مختلف و تانن برای مو و پوست مفید بودند.

عده‌ای با حنا آبغوره یا آبلیمو مخلوط می‌نمایند و با این ترتیب به خاصیت آنها می‌افزایند و رنگ را بهتر و عمیق‌تر می‌کنند. اگر بخواهید موی سر را بور یا طلایی یا خرمایی نمایید باید رنگ اولیه موی را زایل سازید یعنی آنها را بی‌رنگ نمایید. بی‌رنگ کردن مو معمولاً با آب اکسیژنه و آمونیاک صورت می‌گیرد. آب اکسیژنه ضرر ندارد ولی آمونیاک نباید زیاد مصرف شود زیرا مو را فاسد می‌نماید.

بهترین رنگ برای الوان ساختن مو گلها هستند که مهمترین آنها ارغوان، گلنار، افاقیل، گل بابونه و گل ریواس می‌باشد. یک قسمت ریواس و دو قسمت حنا موی طلایی می‌نماید. زرد چوبه و گل رنگ نیز برای رنگ مو به کار برده می‌شود. برای رنگ کردن مو بهتر آن است که ابتدا مقداری از موی سر را چیده و پس از بی‌رنگ کردن با الوان مختلف رنگ نمایید و هر کدام را پسندیدید انتخاب کنید.

رنگ برای ابرو

بهترین رنگ برای مشکی کردن ابرو و سیل نارگیل و مغزهای چرب مانند گردو و بادام است. برای اینکار قدری نارگیل یا گردو را بسوزانید تا سیاه شود، بعد این سیاهی چرب را روی ابرو و یا سیل بکشید فوق.

العاده مشکمی و براق می‌شود. این دستور علاوه بر آنکه بسیار آسان و مفید و ارزان است هیچگونه عوارضی هم ندارد و حتی از رناس نیز ساده‌تر و آسانتر می‌باشد. این دستور از مدادهایی که معمولاً برای اینکار درست می‌کنند فوق‌العاده بهتر است.

برای رنگ کردن ابرو هیچگاه از رنگ خورشید که در دکانهای عطاری فروخته می‌شود استفاده ننمایید زیرا این مواد معمولاً با سرب و نقره درست می‌شود و در نتیجه نور آفتاب سیاه می‌گردد.

نقره و سرب هر دو سم بوده و شخص را کمی مسموم می‌سازند و گاهی تولد کبیر و اگزما می‌کنند.

نازک کردن پوست صورت

برای اینکه خوراکیها بهتر تأثیر نمایند باید قسمتی از آنها مخصوصاً ویتامینها و هورمونهای آنها جذب شوند و اینکار قبل از آنکه صورت پاک شود و تا چربی آن گرفته نشود و سلولهای مرده آن برطرف نشوند امکان ندارد. پس بهتر آن است که هفته‌ای یکبار پوست خود را تمیز نمایید و دستوری را که برای نازک کردن می‌دهیم انجام دهید.

صورت را با كمك يك فرچه صابون همانطور که مردها قبل از تراشیدن صورت عمل می‌کنند صابون بزنید، این عمل باید خیلی شدید باشد و تمام قسمت‌های صورت را پر کف نماید حتی چشم را بسته و کف را به‌سختی به تمام صورت از پیشانی گرفته تا زیر گلو بمالید و بعد با آب نیم‌گرمی که در آن پنج درصد برآکس ریخته‌اید بشویید. با این عمل چربی از بین می‌رود و پوست قدری نازک می‌شود و چنانچه بلافاصله به صورت آب

میوه بمالید فوراً جذب شده اثر می‌نماید، بنابراین خوب است پس از شستشو مقداری آب میوه مخلوط با روغن بادام بمالید. اگر شیره نارگیل دارید بهتر آن است که این عمل را با آن انجام دهید.

استفاده از میوه برای بزك

پس از آنکه پوست را نازك کردید بهتر آن است که مستقیماً از میوه استفاده کنید، برای اینکار میوه را نازك ببرید. اگر این عمل را با رنده‌های مخصوص گوجه فرنگی انجام دهید فوق‌العاده بهتر خواهد بود. در هر حال سعی کنید ورقهای بریده شده میوه بسیار نازك باشد.

اگر میوه شما هسته‌دار می‌باشد هسته آنها بردارید و این ورقهای میوه را روی صورت بگذارید و سعی نمایید تمام صورت خود را در زیر يك ورقه میوه مستور سازید و پس از يك ساعت آنها را بردارید و در این مدت دراز بکشید و استراحت نمایید. برای اینکه بدانید چه میوه‌ای را باید انتخاب کنید اینك صورت میوه‌هایی را که معمولاً به کار می‌روند برای شما شرح می‌دهیم:

میوه‌هایی که ویتامین (ث) زیاد دارند برای جوان کردن چهره مفید می‌باشد. برای این منظور بیشتر از مرکبات مخصوصاً نارنج استفاده می‌نمایند. گوجه فرنگی هم نافع است.

غیر از میوه‌جات برای جوان کردن چهره می‌توان از پوست فلفل دلمه‌ای استفاده کرد و در این مورد به نازك کردن صورت احتیاجی نیست فقط باید قبلاً صورت را با صابون و آب گرم شست و بعد با پوستهای سبز فلفل دلمه‌ای که تخم فلفل را از میان آن برداشته‌اید صورت را مستور سازید و پس از يك ساعت

برداشته کمی کرم بمالید.

خیار تازه، پوست را نرم می‌کند برای این کار خیارهای درشت انتخاب کنید و اگر آنها را از قد ورقه نمایید بهتر است. برای از بین بردن چین و چروک صورت هویج را انتخاب نمایید زیرا هویج کلسترل پوست را از بین می‌برد. برای خوش آب و رنگ کردن صورت هندوانه قرمز زیر انتخاب کنید و چنانچه گل وسط آنها که بدون هسته است بردارید بهتر است. برای سفید کردن و برطرف کردن سرخی و کک و مک لیمو اثر نیکو دارد.

کک و مک

این عقیده که می‌گویند هر کس ماست را با ترشی بخورد کک و مک در می‌آورد صحیح نیست. کک و مک اثر اشعه ماوراء بنفش آفتاب است و کسانی که مبتلا هستند در تابستان زیاد شده و در زمستان از بین می‌رود. کسانی که لباس نایلون یا پلاستیک پوشیده در آفتاب راه روند به این بیماری دچار می‌شوند. کک و مک بیماری خاصی نیست و ضرر ندارد معالجه آن راه نرفتن در آفتاب است و نیز می‌توان آنها با دستورات زیر برطرف ساخت: پوست صورت را نازک نمایید و بعد آن را با ورقه‌های نازک گوجه‌فرنگی مستور ساخته یکساعت بگذارید بماند. چنانچه این دستور را چند دفعه عمل کنید و از آفتاب فرار نمایید درمان خواهید شد. با تمشک نیز می‌توان لکه‌های کک و مک را پاک کرد. دستور این عمل این است که صورت را خوب بشوید و با پوست را نازک کنید، بعد آب تمشک را که تازه با فشار گرفته‌اید به صورت بمالید و پس از یکساعت آنها بشوید. لیمو ترش نیز مفید است.

سرخی صورت

سرخی صورت را می‌توان با کاهو برطرف کرد. برای این کار برگهای سبز کاهو را بکوبید و آن را روی قسمت‌های سرخ صورت بگذارید و پس از نیم ساعت آنرا برداشته صورت را بشوئید سرخی برطرف خواهد شد.

درمان آگزها

اگر در فصل بزرک با خوراکیها درمان آگزما را می‌نویسیم تعجب نکنید. این مرض یکی از بیماریهای جلدی بوده و باعث زشتی و کراهت است. این بیماری در مردها بیشتر از زن‌هاست و مسری نمی‌باشد. علاج فوری و قطعی آن کوبیدهٔ دنبلان است. يك دنبلان تازه را کوبیده و آنرا روی زخم بگذارید و پس از یکساعت بردارید و این عمل را روزی یکبار تکرار کنید پس از چند روز برطرف می‌شود.

ممکن است دنبلان را پوست کنده، ورقه‌های نازک کرده و در روی زخم بگذارید.

آگزمای پشت گردن نیز با این دستور معالجه می‌شود مشروط بر اینکه ورزش گردن را نیز بر آن اضافه کنید و سر را به شدت به‌راست و چپ بگردانید تا با این اعمال ورزشی چربی پشت گردن از بین برود.

بانوان توجه فرمایند

چنانچه آگزما در صورت بانوان باشد نباید به این دستور عمل نمایند زیرا این معالجه سبب می‌شود که موهای صورت آنها

زیاد شود.

دستور برای پرپشت کردن ریش و سبیل

خیلی از جوانان آرزو دارند که ریش و سبیل آنها زودتر از موقع معین سبز شود. بهترین دستور برای این کار استفاده از هورمون دنبلان است و باید آنرا به صورت ورقه‌های نازک درآورد و در روی صورت گذاشت و یا کوبیده و به قسمتهای مورد نظر مالید و بعد از یکساعت صورت را شست. این دستور از کوسه شدن نیز جلوگیری می‌نماید.

برطرف کردن خارش و سرخی

بعضی اوقات در دست و صورت و قسمتهای دیگر بدن سرخیهایی توأم با خارش دیده می‌شود. این عارضه با استفاده از کوبیده نعنا برطرف می‌شود.

ماسکهای زیبایی

استفاده از ماسکهای زیبایی تازگی ندارد، زنان رومیان قدیم نیز از این ماسکها به نحو دیگری استفاده می‌کردند. معشوقه یکی از پادشاهان فرانسه همه شب مقداری گوشت ماده گاو کوبیده به صورت خود می‌مالید و این راز را به کسی نمی‌گفت.

یک نسخه قدیمی

جو پوست کنده یک کیلو، تخم مرغ ده عدد.

جورا نخیس کرده و تخم مرغ را با آب مخلوط کنید بعد آنرا بکوبید یا آسیا نمایید و بعد مختصری شاخ آهو را خرد کرده با آن مخلوط کنید، سپس این مخلوط را روی پارچه‌ای ریخته بفشارید و جوهر آنرا بگیرید، بعد ۱۲ عدد پیاز نرگس را له کرده و به آن علاوه کنید، و نیز شصت گرم صمغ عربی، پنجاه گرم آرد گندم و ۳۵۰ گرم عسل به آن افزوده مخلوط نمایید و آنرا به صورت خود بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آنرا با آب گرم بشوید.

فواید ماسکهای زیبایی

ماسکهای زیبایی علاوه بر خاصیتی که میوه‌های آنها دارند و پوست صورت با آنها تغذیه کرده و استفاده می‌نمایند عمل اطو را هم انجام می‌دهند و پوست صورت را هم مانند پارچه صاف و عاری از چین و چروک می‌کنند و از ایجاد آن نیز جلوگیری می‌نمایند و بعلاوه خحل و قرچ پوست را پر کرده و بر زیبایی می‌افزایند، چربی صورت را نیز بک‌نواخت می‌نمایند. ماسکهایی که با میوه‌های ترش درست شوند و همچنین ماسکهای هورمون-دار امراض جلدی مخصوصاً غرور جوانی و سرخی و جوشهایی که به علت استعمال زیاد کرم تولید شده است معالجه می‌نمایند. سفیدک و کک و مک را هم معالجه می‌کنند.

انواع ماسکهای زیبایی

دو نوع ماسک موجود است: ماسک خاک رس و ماسک کولوئیدال.

ماسک خاک رس بیشتر متداول است، زیرا چربی صورت

را از بین می برد و کثافات بدن را جذب می نماید و صورت را مانند آینه و چینی شفاف می کند و جلا می بخشد.

این ماسک ۲۴ ساعت دوام دارد و خلل و فرج صورت را پر می کند. این ماسکها را می توان با خاک رس، خاک چینی و گل سرشور درست کرد ولی چون دیر خشک می شوند باید مختصری به آنها تالک یا سفید آب شبخ افزود. به این ماسکها معمولاً گلاب و آب بهار نارنج و آب گل مریم اضافه می کنند. این آبها موقع تبخیر پوست را جمع نموده نرم و تازه نگاه می دارند. این ماسکها را با آب میوه و خود میوه می توان تهیه کرد ولی آب میوه مفیدتر می باشد.

ماسکهای صمغی یا کلولید

این ماسکها برخلاف ماسکهای خاک رس صورت را چرب می نماید و برای کسانی که صورت خشک دارند مفید است و کسانی که صورتشان چرب است و سرخی و جوش دارند نباید از این ماسکها استفاده کنند.

اساس آنها سفیده یا زرده تخم مرغ، لعاب گیاهها یا دانهها است. با صمغ عربی نیز ساخته می شود ضمناً می توان با لعاب اسپرزه، لعاب قدومه، لعاب بهدانه یا چهار تخمه تهیه کرد. این ماسکها مخصوصاً آنهایی که صمغ دارند پوست را می مکنند و چربی آنها را زیاد می نمایند و سمومی را که باعث خشکی شده اند خارج می سازند.

در این ماسکها به جای گلاب و بهار نارنج، ادوکلن یا تتور بنژو آن می زنند. این ماسکها چنانچه خوب تهیه شوند باید در ظرف پنج دقیقه خشک شوند. همچنین ماسکی از کائوچو تهیه

کرده‌اند که اثر آن مانند ماسکهای خاک‌رس است. استعمال زیاد ماسک صورت را خسته می‌کند و شخص را زود پیر می‌نماید. فقط هفته‌ای یک یا دو بار می‌توان استعمال کرده و زیاده‌روی جایز نیست.

ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا مثل برف سفید شود بعد آنرا به روی صورت کشیده دراز بکشید و پس از یک ربع ساعت صورت را با آب گرم بشوید. به این ماسک می‌توان لعاب اسپرزه یا بهدانه اضافه کرد. لعاب اسپرزه مفیدتر است.

ماسک زرده تخم مرغ

یک قاشق روغن زیتون را با زرده تخم مرغ خوب مخلوط کنید و به صورت بمالید، بعد از یک ربع ساعت آنرا با آب نیم گرم بشوید. در موقع استعمال این ماسک هم، چنانچه دراز بکشید و استراحت نمایید بهتر است.

ماسک سریش

این ماسک را برای اولین مرتبه اینجانب برای خانمی که صورتی خشک داشت تهیه کردم و بسیار مفید واقع شد. دو مثقال سریش را با آب نیم گرم مخلوط کرده به آن چند قطره ادوکلن افزوده به صورت بمالید و پس از یک ربع ساعت استراحت صورت خود را با آب گرم بشوید.

این ماسک را برای از بین بردن لکه‌های صورت می‌توان به کار برد مشروط بر اینکه یک گرم اسید سالیسیلیک به آن افزوده شود. آب لیمو ترش را به جای اسید سالیسیلیک می‌توان به کار برد.

ماسک سریش برای مردان و زنان سالخورده که صورتی پرچین و چروک دارند بسیار نافع است و صورت را پر نور و براق می‌سازد.

ماسک سیب زمینی با شیر

سیب زمینی فشندی که کمتر نشاسته دارد برای اینکار مفیدتر است. سیب زمینی را می‌توان پخته و نپخته استعمال کرد ولی خواص آنها مساوی نمی‌باشد. سیب زمینی نپخته صورت را جوانتر نشان می‌دهد. سیب زمینی پخته را معمولاً با شیر مخلوط می‌نمایند و بعد به صورت می‌کشند، و پس از یک ربع ساعت استراحت آنرا با آب گرم می‌شویند سیب زمینی نپخته را رنده کرده با کمی لعاب اسپرزه یا قندومه مخلوط کرده به صورت می‌کشند و بعد از یک ربع ساعت صورت را می‌شویند.

ماسکهای صمغی و آب میوه

یک مثقال صمغ عربی را با آب میوه مخلوط نمایید و بعداً به صورت بکشید و پس از یک ربع ساعت استراحت آنرا با آب نیم گرم بشوید.

میوه را به مقتضای فصل انتخاب کنید و چون قبلاً فواید هر یک از میوه‌ها را جداگانه گفته‌ایم تکرار آن لزومی ندارد و فقط در اینجا به ذکر خوراکیها اکتفا می‌کنیم که تا کنون از آنها یاد نکرده‌ایم.

ماسک هلو

هلو مخصوصاً هلوهای خراسان به علت داشتن مقداری برم صورت را خوش آب و رنگ و نرم و لطیف می‌سازد.

برای تهیه ماسک هلو باید هلوئی پاک نکرده که دارای کرب می باشد به کار برد زیرا این کرکها پوست را تحریک می کند و به زیبایی آن می افزاید.

ماسک کاسنی

ماسک کاهو و کاسنی یک جور تهیه می شود. برای این کار کاسنی را می کویند و آب آنرا گرفته با سفیده تخم مرغ مخلوط کرده به صورت می مالند و بعد از یک ربع ساعت آنرا با آب ساده می شویند، ماسک کاسنی غدد زیر پوست را تحریک کرده عرق را کمی زیاد می کند و برای مبتلایان به امراض جلدی واگزما مفید است.

ماسک نعنا

ماسک نعنا مانند ماسک کاسنی تهیه می شود سرخی و خارش صورت را برطرف می نماید و جوانی را حفظ می کند.

یک غذای معجزه دار سوپ سبوس برنج

چون چاپ جلد دوم این کتاب به تأخیر افتاد لازم دانستیم که مختصری از خواص سبوس برنج را که یکی از غذاهای معجزه دار است در اینجا نقل نماییم.

پس از آزمایشهای متعدد به این نتیجه رسیدیم که نقص عمده غذایی ما ایرانیان برنج خوار کسر ویتامینهای (ب) موجود در سبوس برنج است.

زیرا ما برنج سفید کرده را که فاقد ویتامین بوده و دارای ماده ضد ویتامین است می خوریم و سبوس آنرا که مخزن ویتامینهای

(ب) می باشد دور می ریزیم برای جبران این کمبود بهترین وسیله خوردن سوپ سبوس برنج است.

طرز تهیه

نیم سیر پوست برنج را با دو استکان آب و یک قاشق سوپ خوری سرکه مخلوط کرده مختصری می جوشانیم بعد آنرا صاف کرده آب آنرا با غذا می خوریم.
 بهتر است به جای سرکه یک قاشق چای خوری اسیدلاکتیک (جوهر ماست) مصرف نماییم.

فواید و منابع

اشخاصی که از خوردن برنج چاق می شوند، همچنین کسانی که برنج به بدن آنها سازگار نیست دارویی بهتر از این غذا برای درمان خود ندارند.
 خوردن این سوپ موهای سفید را پس از سه ماه بکلی سیاه می نماید. کله های طاس را پر می سازد، به شخص نیروی جوانی می بخشد و عمر را طولانی می کند و از این رو حق داریم این غذای معجزه کننده را آب حیات نام گذاری کنیم.

پایان

امیر کبیر منتشر کرده است:

زبان خوراکیها

نوشته دکتر غیاث‌الدین جزایری

دکتر فتح‌الله اعلم استاد پیشین دانشگاه تهران و پایه گذار کرسی و آزمایشگاه مواد خوراکی دانشکده داروسازی درباره این کتاب می‌نویسد: «کتاب زبان خوراکیها که در آن هر یک از مواد غذایی به زبان خود با بیان سلیس و ساده، خواص درمانی و غذایی خویش را در اختیار خواننده می‌گذارد از شاهکارهایی است که آشنایی عموم مردم را به ماهیت هر یک از مواد خوراکی تسهیل می‌کند و خود این ابتکار بهترین وسیله برای احیای داروسازی و غذاشناسی سنتی ایران است.»

اسرار خوراکیها

نوشته دکتر غیاث‌الدین جزایری

«جوانی پایدار به یک تغذیه خوب بستگی دارد. پیری یک بیماری قابل علاج و قابل پیشگیری است. فقط غذاهای لذیذ می‌توانند عمر انسان را دراز نمایند. عقل سالم در بدنهای جوان پیدامی‌شود. اگر سلامتی قابل خرید باشد محل آن دکانهای سبزی و میوه فروشی است. من از بیمارانی که داروهای تلخ را می‌خورند می‌پرسم: آیا بهتر نبود که غذاهای خوشمزه و لذیذ را به میل می‌خوردید و مریض نمی‌شدید؟»

آنچه خواندید گوشه‌هایی از پیشگفتار کتاب است. اسرار خوراکیها بسیاری از رازها و رمزهای خوراکیها را به زبانی همه فهم بیان می‌کند.

سبزیها و میوه‌های شفا بخش

لئونس کارلیه

ترجمه مهدی نراقی

لئونس کارلیه نویسنده کتاب حاضر می گوید:

« من در این کتاب سبزیها و میوه‌ها را طبقه بندی کرده و خواص غذایی و درمانی آنها را بطور مشروح ذکر کرده‌ام و از تجربه و عمل قدیمیها نیز در درمان بیماریها استفاده نموده‌ام زیرا قرن‌ها پدران ما و پدران پدران ما فقط همین سبزیها و میوه‌ها را برای درمان بیماریهای خود در دسترس داشتند و با استفاده از آن علیه بیماریها و دردهای خود غلبه می‌یافتند.»

سبزیها و میوه‌های شفا بخش آشنایی دیگری است با مواد خوراکی که همه روزه به نوعی آنها را می‌خوریم اما از ویژگیهای درمانی و غذایی آنها بی‌خبریم. این کتاب نسخه بی‌خرجی است که با مطالعه و بکار بستن آن می‌توان از بروز و پیشرفت بسیاری از بیماریها جلوگیری کرد.

گلها و گیاهان شفا بخش

ترجمه و نگارش مهدی نراقی

این کتاب جلد دوم سبزیها و میوه‌های شفا بخش است. بخش اول که بلندترین بخشهای کتاب است اشاره‌هایی دارد به گلها و گیاهان بسیاری، به همراه شناساندن بازده‌های درمانی و شیوه بهره‌یابی از هر يك از آنها. بخش دوم از داروهای گیاهی بحث می‌کند و بخش سوم اختصاص یافته است به بیماری‌ها، که با گلها و گیاهان شفا بخش مداوا می‌شوند، و در انتها فهرستی فراهم آمده از نام گلها به سه زبان «فارسی، فرانسه و لاتین».

www.KetabFarsi.com

www.KetabFarsi.com

خودشناسی یا اسرار خوراکیها

با پیشرفت علم خودشناسی بشر به سرحد کمال می‌رسد و تمام مصائب و بدبختیهای او با کمک غذا برطرف می‌شود. تمام این کج خلقیها، تندیها، عصبانیتها، همه این جنایات و کج فکریها، همه این جنونها و ابلهیها و حماقتها با کمک راهنماییهای این کتاب معالجه می‌شود.

اعجاز خوراکیها

سرچشمه آب حیات را نشان می‌دهد و غذاهای لذیذ و خوشمزه را جانشین داروهای تلخ و بدخوراک می‌نماید. این کتاب ثابت می‌کند که هر گاه مردم طریق صحیح استفاده از غذا را را بدانند هرگز به دوا محتاج نمی‌شوند.

برنامه غذایی در سفر

راهنمای غذایی مناسب بهداشتی در سفر به نقاط مختلف جهان و ایران، سفر به مناطق استوایی و نواحی قطبی، سفر به اروپا، سفر خارجیان به ایران، سفر در دریا، مسافرت هوایی، سفر به مناطق کوهستانی، سفر به فضا و ستارگان - به انضمام برنامه غذایی مسافران خانه خدا و عتبات عالیات. چاپ اول در ۱۶۸ صفحه منتشر شده است.

فرهنگ خوراکیها

۱ - شلغم : (جذام و سرما خوردگی را پیشگیری می‌کند) ۲ - مرکبات : (جوانی را پایدار می‌کند) (۳ - خرما، از سرطان جلوگیری می‌کند) (۴ - هویج خون را نومی‌سازد) پنج جزوه از فرهنگ خوراکیها منتشر شده است.

