

بار بار اکر کنند

ملک جنو حسن



ترجمہ: محمد شریف صدیقی

1940

۶۴۱/۱۳۸

ک ۱۳۷۴

مجلس خاندان مرکزی آستان قدس رضوی

معجزه غسل

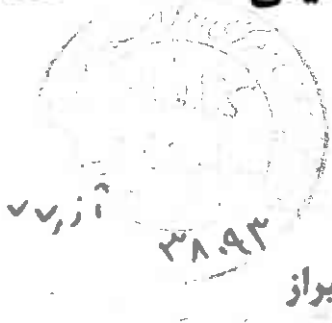
اثر:

باربارا کارتلند

ترجمه:

محمد شریف صدیقی

اصولانت آقایان



انتشارات نوید شیراز

۱۳۷۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول عسل در طول تاریخ
۲۵	فصل دوم عسل و قوای جنسی
۵۱	فصل سوم عسل برای سلامتی
۸۱	فصل چهارم عسل برای درمان
۹۳	فصل پنجم عسل برای زیبایی
۱۱۳	فصل ششم عسل برای اعصاب
۱۲۹	فصل هفتم عسل برای شادی و نشاط
۱۳۳	فصل هشتم عسل برای درمان دردهای بخصوص یا رژیم برای سلامتی



معجزه عسل

اثر: باربارا کار تلند

مترجم: محمد شریف صدیقی

ناشر: انتشارات نوید شیراز

چاپ و گرافیک / ستاره

نوبت چاپ / اول ۱۳۷۷

تیراژ / ۳۰۰۰ نسخه

دفتر شیراز - تلفن: ۲۶۶۶۲ - ۰۷۱ / صندوق پستی: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران: ۸۹۵۹۴۵ / فاکس: ۳۶۶۶۲ (۰۷۱)

حق چاپ محفوظ

شابک ۹-۵۵-۵۹۵۷-۹۶۴-۹ ISBN 964-5957-55-9

مقدمه مترجم

خانم باربارا کارتلند، یکی از نویسندگان بنام و پژوهشگر سرشناس انگلیسی می‌باشد که دارای بیش از یکصد و پنجاه تألیف در زمینه‌های گوناگون بوده و کتاب معجزه عسل یکی از آنها است.

این کتاب از سال ۱۹۷۰ تا سال ۱۹۷۶ چهار بار در انگلستان تجدید چاپ شده است. خانم باربارا، در این کتاب از عسل بعنوان یکی از کم نظیرترین مواد غذایی یاد می‌کند که علاوه بر دارا بودن کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی، حامل عناصر ناشناخته‌ای است که در درمان بیشتر امراض و حفظ جوانی و زیبایی معجزه می‌کند.

او از عسل به عنوان اکسیر حیات یاد کرده و در این کتاب، بصراحت از معجزه آن در کلیه زمینه‌ها صحبت می‌نماید.

کتاب بصورت نقل و قول نوشته شده است که در آن شخص نویسنده در پای صحبت دوستی بنام سرنا نشسته و به سئوالات او پاسخ لازم را می‌دهد.

کتاب معجزه عسل، خالی از انتظار نیست. نویسنده در مباحثی که باز می‌کند، حاشیه رفته و از موضوع اصلی دور می‌شود و به ترکیبات دارویی شیمیایی و گیاهی و ویتامین‌های متعددی که در سلامتی نقش بسزایی دارد، پرداخته و سپس به اصل مطلب که همانا نقش عسل باشد بر می‌گردد.

از اینرو، شاید خواننده در بیشتر فصل‌های این کتاب احساس کند که دارد از موضوع جدا می‌شود.

بهرحال، بعقیده اینجانب نویسنده سعی داشته در کنار این کار بزرگ تحقیقی، شاید راه گشای درمان دردهایی از ما، انسانهای گرفتار عصر ماشینی باشد و شاید هم زیاد از حد به حاشیه پرداخته است.

روبهم رفته کتابی است جامع، کامل و حاوی کلیه پرسشها و پاسخهای لازم، که در ذهن ما نسبت به خواص عسل حادث می‌شود و خواندن آن و اطلاع از این نعمت خداداد، قطعاً مفید خواهد افتاد.

در خاتمه جا دارد که از نقطه نظرات و حوصله جناب استاد داریوش نویدگویی مؤسس انتشاراتی نوید شیراز که در راه نیل به هدف و چاپ و نشر آن همکاری صمیمانه‌ای داشته‌اند نیز تشکر و قدردانی شود.

شمصا اول

عسل در طول تاریخ

«آیا می‌دانید عسل معجزه می‌کند؟» سئوالی بود که سرنا از من کرد. او دختر بسیار جذاب و جوانی است که ازدواج کرده و از دوستان نزدیک من بشمار میرود و خیلی زیاد هم علاقمند به سلامتی است.

«فکر می‌کنم همینطور باشد» جوابی بود که باو داده و گفتم که من معتقدم هر کسیکه تاریخچه عسل را خوانده باشد، حتماً بر این باور تأکید دارد که جادویی در عسل نهفته است. گرچه تا بحال خیلی از دانشمندان عسل را تجزیه نموده‌اند، ولی ۴٪ از آن هنوز ناشناخته باقی مانده است.

سرنا با تعجب گفت: آه، چه جالب!

من ادامه داده و گفتم: همه می‌دانند که عسل دارای کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی است، در حقیقت حاوی پنج نوع ویتامین بسیار مهم و کاملاً ضروری برای حیات است البته این ویتامین‌ها در سایر مواد یافت می‌شوند، ولی در عسل اکسیر حیات هم وجود دارد.

و بهمین دلیل است که عسل سبب برانگیختن قوای جنسی می‌شود و عامل بسیار مهمی در سلامتی محسوب می‌گردد.

سرنا خواهش کرد که بیشتر درباره عسل حرف بزنم. در جوابش گفتم که من آنطور که باید و شاید از عسل چیزی نمی‌دانم. و این خود مشکلی است. همه ما عسل را دوست داریم و بخاطر ارزان بودنش از آن استفاده می‌کنیم. چیزی است که از بچگی آنرا می‌شناسیم بنابراین خیلی ساده از کنار آن می‌گذریم. درست شبیه دوستی است که به آن عادت کرده‌ایم و خیلی با تعجب می‌گیریم این تو هستی که اینقدر با ارزشی. سرنا خندید.

من به آن طرز تفکر خیلی خوب آگاهم. این بدان معنی است که مردم زیاد زحمت بخود نمی‌دهند که در سر میز غذا برای آن اهمیتی قائل باشند و زیاد هم در لیست غذا به دنبال آن نمی‌گردند و غالباً منتظرند که دیگران اهمیت آنرا توضیح دهند. بله، این عسل است که خیلی کارهای مهم انجام می‌دهد ولی حتی کسی از آن تشکری نمی‌کند.

سرنا گفت: قبل از اینکه بحث بجاهای دور درازی کشیده شود، یک سوال دیگری هم دارم و آن اینست که: آیا عسل باعث چاقی هم می‌شود؟ بر عکس، مردم در عهد باستان از آن برای لاغر شدن استفاده می‌کردند. عسل، یکی از عناصر تقلیل وزن بسیار با اهمیتی است، زیرا مواد قندی موجود در عسل، بسرعت تجزیه شده و جذب می‌گردد، در حالیکه قند موجود در سایر مواد بکندی تجزیه می‌شوند که این عمل باعث جمع شدن آن در بافتها شده و چربی را موجب می‌شود. عسل نه تنها از لحاظ سلامتی از اهمیت والایی برخوردار است، بلکه در کاهش وزن بدن، نقش با ارزشی دارد. ولی انسانهای بدوی عسل را تنها نمی‌خوردند، بلکه همراه با مقدار کمی از غذاهای دیگر. البته نمی‌شود که با چهار جلسه خوردن عسل، وزن را کم کرد. در این رابطه، در مبحثهای آینده به تفصیل بحث خواهد شد. پس

آنست که اکنون به نقش عسل در طول تاریخ پردازیم. سرنا خواهش کرد که بحث را ادامه بدهیم.

در عهد باستان، وقتیکه فینقی‌ها به بریتانیا برای تجارت روی و قلع آمده بودند، با مقدار قابل‌متناهی عسل روبرو می‌شوند و به همین خاطر، بریتانیا را جزیره عسل می‌نامند.

چه اسم قشنگ و رویایی، ای کاش توانسته بودیم آنرا حفظ کنیم. سرنا آهی کشید و این را گفت.

درویدها، ما را جزیره عسل بیلی خواندند. و وقتی که رومیها به بریتانیا رسیدند، آنها متوجه صنعت پرورش عسل شدند. در حقیقت همه کس عسل می‌خورد و به همین دلیل است که انگلسیها قوی و خوش قیافه بودند.

سرنا با تعجب پرسید: خوش قیافه؟

بله زیبا و خوش قیافه. جوابی بود که باو داده و گفتم: پس از گذشت این همه سال، تازه ما داریم متوجه می‌شویم که عسل، انسانها را زیبا و خوش قیافه می‌سازد. تو خوب می‌دانی که من هفته‌ای دو یا سه جلسه درباره سلامتی کنفرانس می‌دهم و بیشتر حاضرین نیز زنها می‌باشند. بعد از خاتمه سخنرانی عادت دارم که در سالن به قدم زدن پرداخته و بهمه دست بدهم و تعجب خواهی کرد اگر بگویم که چگونه از میان آنها افرادی را انتخاب می‌کنم که می‌گویند همیشه عسل می‌خورند.

سرنا کنجکاوانه پرسید: چگونه آنها را می‌شناسی؟ در جوابش گفتم: بخاطر بشره لطیف و بشاشی که دارند. این تصور من نیست، آنها در حقیقت از چنین سیمایی برخوردارند. و دارای پوستی روشن و سفید هستند، با چشمانی روشن که از درخشش خاصی برخوردار است. بیشتر آنها موهایی پر پشت و ابریشم‌مانندی دارند و از همه اینها مهمتر چیزیکه اضافه بر دیگران دارند، خونسردی توأم با آرامش و صفا است که زیبایی‌شان را صد

چندان کرده که در وصف نگنجد. تصور می‌کنم که پیامبر اسلام، حضرت محمد (ص) باین حقیقت آگاه بود. وقتی که فرموده است: عسل دوی روح است. از قرآن و عسل بنفع خود بهره گیرید.

سرنا پرسید: چرا مردم این چیزها را درباره عسل نمی‌دانند؟

در جوابش گفتم که: مردم یا نسبت باین چیزها بی تفاوت هستند و یا اینکه اینقدر تحت تأثیر تبلیغات واقع‌اند که حقیقتاً باورشان شده است که فلان کرم، یک شبه بشره چین و چروک شده و پیر آنها را به صورت پوستی لطیف، جوان و دوست داشتنی تبدیل می‌نماید. شما می‌دانید که این چیزها غیر ممکن است.

زیبایی ریشه در درون دارد و من کاملاً معتقد شده‌ام که عسل یکی از بهترین عوامل زیبایی در جهان است.

سرنا گفت: تو می‌گفتی که بریتانیایی‌های جزیره عسل زیبارو بودند. ای کاش عکسهایی از آنها داشتیم!

در جوابش گفتم: من از سالهایی صحبت می‌کنم که متأسفانه حتی نقاشی هم از آنها باقی نمانده است، پلوتارک تاریخ‌دان رومی می‌گوید: وقتی که رومیها به بریتانیا رسیدند، از سلامتی و بنیه قوی و طول عمر آنها بسیار متعجب شده و نوشتند که این مردمان که آنها را بریتانیایی می‌نامند، بسیار عمر می‌کنند و بیشتر آنها ۱۲۰ ساله‌اند. البته او چیزی درباره عسل نمی‌گوید و از عناصر زیبایی آفرین آن حرفی بمیان نمی‌آورد. ولی پلینی والد که در سال ۷۹ بعد از میلاد در انفجار مشهور «وی سو ویوس» جان خود را از دست دادند، چنین می‌نویسند: «ساکین این جزیره مقدار قابل متناهی شراب عسل می‌خورند».

سرنا پرسید: آن چیست؟

خب، بنظر می‌رسد که اشاره‌ای است به نوعی شراب که از عسل بدست

می‌آوردند که آنرا شراب انگبین (مید) می‌نامیدند. این یک نوشابه باستانی انگلیسیها بود و همه از آن لذت می‌بردند. از بزرگان تا فقراء.

سرنا گفت: من مید را چشیده‌ام و فکر نمی‌کنم زیاد خوشمزه باشد. در جوابش گفتم: من با شما موافقم. مزه تندی دارد، در حالیکه من فکر می‌کردم خیلی شیرین باشد. ولی فکر می‌کنم که مید امروزی را نمی‌شود با مید عهد باستان که طلایی کمرنگ بود و مثل شامپاین می‌جوشید، مقایسه کرد.

سرنا اظهار داشت که بنظر خوشمزه می‌رسد.

من مطمئنم که چنین بوده و با شما موافقم. نمونه‌های زیادی از آن وجود داشته است. بعنوان مثال چوسرز پی منت، مخلوطی بود از عسل، ادویه‌جات و شراب و مودات از عسل و آب و شیر قوت بدست می‌آوردند. پی منت یکی از انواع مهم میدها است و در مجالس مهم و در جمع پادشاهان و بزرگان از آن می‌نوشیدند.

سرنا پرسید که: آیا مید فقط یکنوع نوشابه انگلیسی بود؟

آه، نه! جوابی بود که باو داده و گفتم: مید در انواع مختلف نوشابه‌ای بوده که در نزد طوایف عهد باستان در سراسر دنیا، در هند، یونان، آلمان، و سایر کشورها تهیه می‌شد و هر کدام از آنها اسم بخصوصی بر آن نهاده بودند، ولی عناصر تشکیل دهنده آن همانا عسل بوده است.

سرنا سؤال کرد: آیا در یونان عهد باستان، شرابی سڑی و ناشناخته وجود نداشته است؟ بله، اسمش هایدرومل، بود و با فرمولی کاملاً رمزی تهیه می‌شد و یونانیان عهد باستان معتقد بودند که از قدرت فوق العاده در درمان برخوردار بوده است. پلینی می‌نویسد: این معجون، دارای خاصیتی بود که عصبانیت را از بین می‌برد و افسردگی، بی‌عاطفگی و بی‌مهری را محو کرده و بحای آن گرمی، اشتیاق بزندگی، آرامش و صفا بر شخص غلبه می‌کرد. و این چیزی است که در حال حاضر همه به عسل نسبت داده و آنرا غذای مهر و

محبت می‌نامند.

سرنا پرسید: چرا؟

من معتقدم که ارتباط آن با مسائل عشقی، یکی از دلایلی باشد برای قدرت جادویی آن. رودولف استاینر، کشف کرد که هماهنگی و نشاط عجیبی که در کندوی عسل وجود دارد، از این حقیقت سرچشمه می‌گیرد که عمل جنسی معمولی زنبور، مختص شده است به خود ملکه‌ها.

او می‌نویسد: تمام کندو در حقیقت سرشار از عشق است، ولی هر زنبوری در هر ابعاد به تنهایی دست از عشق ورزیدن کشیده است. بنابراین، عشق را در سرتاسر کندو توسعه می‌دهد و زنبور در جوی آکنده از عشق و صفا زندگی می‌کند.

سرنا فوراً پرسید: یعنی غذایی که با عشق آماده می‌شود، تأثیر در خورنده آن هم دارد؟

در جوابش گفتم: من همیشه باین حقیقت معتقد بوده‌ام، درست مثل شیریکه برای کسیکه مریض است، به کره تبدیل نمی‌شود و یا خوب مزه نمی‌دهد. بنابراین، عسلی که با عشق و محبت و در جوی آکنده از صفا بعمل می‌آید حتماً چیز بخصوصی در خود ذخیره دارد که ارایه نماید. همانطوریکه رودلف استاینر می‌گوید: چیزی بهتر از این برای انسان وجود ندارد که به غذایش مقدار متناهی عسل اضافه نماید.

آیا عسل به انسان کمک می‌کند که در مسائل جنسی موفق‌تر باشد؟
سوالی بود که سرنا کرد.

بله، البته که چنین است. ولی بهتر است که تاریخچه عسل را قبل از اینکه بحاشیه بپردازیم ادامه بدهم. مالسوم از رم عهد باستان، ولبی یز در روسیه، شرابه‌های مشهوری بودند که از عسل تهیه می‌کردند. آنها از تخمیر انگور، عسل و گله‌ها، بعلاوه انواع چیزهایی که بآن اضافه می‌نمودند و بر اساس

دستوری که پدر روحانی معتقد بود که جهت مراسم خاص مذهبی مفید است تهیه می‌شدند.

سرنا باخنده گفت: واقعاً چه معجون خوبی:

در جوابش گفتم: عسل همه چیز را خوشمزه می‌کند، من همیشه در جشنها برای افراد نوشابه‌های با ارزشی تدارک می‌بینم، ولی در قدرت من نیست که کوکتیل گرانقیمت الکلی تهیه نمایم. مقداری شراب قرمز ارزان قیمتی را از بازار بخرید، آنرا در ماهیتابه ریخته گرم کنید و سپس بازاء هر یک شیشه، دو قاشق غذاخوری عسل اضافه نموده - گرماگرم میل کنید. من آنرا مولیدکلرت نامیده‌ام و از گرانترین کلرتی که در بازار یافت می‌شود با مزه‌تر است.

سرنا گفت: اشاره جالبی بود.

در جوابش گفتم: بالاتر از آن اینکه، همه می‌توانند آنرا درست کنند.

سرنا با خنده گفت: بهتر است آنرا مولوم مدرن بنامید. من فکر می‌کنم که این برای کسی که نوع قدیمی آنرا می‌نوشد به همان اندازه شادی آفرین باشد. البته در آنروزها شکر وجود نداشت.

آیا آنها خوشبخت‌تر نبودند؟ شاید بهمین خاطر است که آنها، آنچنان قوی بنیه بودند. نی شکر را در اروپا سالها قبل از مسیح می‌شناختند. وقتی که اسکندر مقدونی به هندوستان تاخت، از آنجا نی شکر را با خود به اروپا آورد که آنرا نی عسل دار نامیده بود.

سرنا گفت: چه اسم قشنگی.

متأسفانه آنچه که اتفاق افتاد قشنگ و دلپذیر نبود. حتی ثروتمندان نیز تا اواسط قرون اخیر از شکر استفاده نمی‌کردند، تا چه رسد به مردمان عادی که آنها هم تا قرن هیجدهم چیزی از شکر نمی‌دانستند. شکرهای آنزمان نیز زیر

و بدرنگ بود و مزه بدی می داد، ولی البته از آن چیز تسویه شده و خطرناکی که امروزه ما از آن استفاده می کنیم خیلی سالمتر بود.

سرنا با شوخی گفت: نکنه علت همه بیماریها همینه؟

در جوابش گفتم: البته که باعث خیلی از مرضها است. در آمریکا چنین احساس می شود که علت بیشتر بیماریهای قلبی همین قند است. برای اینکه حرفهایم را در رابطه با تاریخ با تمام برسانم، بد نیست یاد آور شوم که علت دندانهای سیاه ملکه الیزابت اول که تاریخ نویسان به آن اشاره کرده اند، استفاده او از نی شکر بوده است. وقتی که کشتیهای شکر را آوردند، او چنان بخوردن آن دل بست که فقراء به عسل دل بسته بودند و همین امر باعث شد که بزودی دندانهایش فاسد شوند.

سرنا گفت: فکر نمی کنم چنین باشد.

در جوابش پاسخ دادم: من معتقدم که این حقیقت دارد. من وقتی می بینم که بچه ها در اثر استفاده مداوم از شیرینی جات و امثالهم، چنان دندانهایشان بدمنظر و خراب می شود، با خود می گویم: روزی باید موجی جهانی بر علیه استفاده از قند، درست مثل آن چیزیکه بر علیه بمب اتمی براه افتاده است، براه افتد.

سرنا خواهش کرد که صحبتهایم را درباره عسل ادامه بدهم.

خب، قبل از هر چیز دیگری، زنبور با جمع آوری شهد تک تک گلها و تبدیل آن به ماده زود هضم و قوی بنام عسل، منبعی از انرژی بوجود می آورد. عسل که زود هضم شده و بمصرف کننده براحتی انرژی و قدرت می بخشد. چیزیکه ورزشکاران از دیر باز آنرا دریافته بودند. مشهور است که کلیه ورزشکاران روم عهد باستان، از عسل تغذیه می کردند و با آن پرورش می یافتند. در المپیک سال ۱۹۴۸ بعد از جنگ جهانی دوم روسها همراه ورزشکارانشان استیک و مقدار زیادی عسل آورده بودند.

سرنا سؤال کرد: چرا مردم اینرا نمی فهمند؟ در جوابش گفتم: مردمان فهمیده اینرا می دانند. وقتی که جناب ادمن هیلدیری، در روز تاج گذاری ملکه، قله اورست را فتح کرد و خبر آن در سرتاسر دنیا پخش شد، پدرش که زنبوردار عسل در نیوزلند بود گفت: او با عسل اینکار مهم را بانجام رسانید. سرنا گفت: حتماً فکر میکنی بعد از آن واقعه، همه مردم کوزه هایشان را بدست گرفته و دنبال عسل بودند.

در جوابش گفتم: مردم آنچه را که دوست دارند می شنوند. آنها اصلاً توجهی به گفته های وزیر بهداشت آمریکا در سال ۱۹۳۶ که گفت: یک فنجان عسل، باندازه سی عدد تخم مرغ انرژی دارد، نشان ندادند. ولی بنظر می رسد مردمان عادی برای اولین بار پس از شنیدن خبر اینکه غواصانی که توانستند از کشتی غرق شده لوسی تانیا که در سال ۱۹۱۵ به وسیله آلمانیها مورد حمله قرار گرفته بود بازدید نمایند و هفته ها قبل از عمل، فقط عسل می خوردند، متوجه قوت عسل شدند.

سرنا گفت: این را بخاطر می آوردم و فکر کنم که کشتی در عمیق ترین نقطه دریا غرق شده بود، بلکه چنین بود فشار آب در عمق زیاد باعث تحلیل قوای غواص شده و در چنین مواقعی، غواص باید بسیار قوی باشد تا بتواند دوام بیارد. لذا غواصان با مقدار کمی از عسل شروع کردند و تا آنجا پیش رفتند که روزی یک پوند و نیم عسل می خوردند. سرنا گفت: چه جالب.

پس به این هم گوش بده. غواصان هر بار که خسته و کوفته از عمق آب برمی گشتند با شربتی از عسل و لیمو پذیرایی می شدند. حالا وقتی من با کسانی مواجه می شوم که احساس خستگی می کنند همین سفارش را می کنم، کمی عسل با لیمو.

سرنا با خنده گفت: خیلی بهتر از جین.

چنین نوشابه بدیه، هر زنی که پوست صورتش را دوست داره فکر کنم که نزدیک جین نره. بنظر من، بهترین کاکتیل در دنیا یک لیوان شراب، همراه با یک قاشق عسل و یک دونه لیموی تازه است. آنها را با هم مخلوط کنید و با قاشق بهم زده، بعد سر بکشید - خیلی زود و آبی، تمام خستگی ها را از تنت دور کرده و احساس راحتی خواهی کرد.

سرنا سوال کرد: چگونه این عمل انجام می شود؟

در جوابش گفتم: برای اینکه عسل خیلی زود جذب بدن می شود. حتماً این ضرب المثل را شنیده ای. قند خونت را متعادل کن.

سرنا گفت: بله ولی این چه معنی می دهد؟

در جوابش گفتم: این بدان اشاره دارد که اگر قند خون پایین بیاید، خستگی موضعی حاکم شده و ضربان قلب کند می شود. و اگر چنین مواقعی غذایی خورده شود، شخص احساس راحتی می کند. گر چه آن غذا زود جذب بدن نمی شود. برای گرفتن انرژی کامل، شخص باید ساعتها صبر کند تا آن غذا هضم شده و تبدیل به انرژی شود.

سرنا با خودش گفت: این خیلی پیچیده است.

بله چنین است، ولی یک قاشق عسل فوراً به انرژی تبدیل شده و جذب گردیده و بجریان خون می پیوندد.

سرنا با تعجب گفت: آا، چگونه؟

در جواب گفتم: بخاطر اینکه عسل قبلاً به وسیله زنبور، بحالت نیمه هضم درآمده است و از آنجائیکه همراه با انواع ویتامین های طبیعی و مواد معدنی و سایر مواد حیاتی است، خود یک غذای واقعی و کامل و آبی است.

سرنا گفت: من هرگز فکر نمی کردم که عسل یک غذا باشد.

در جوابش گفتم: البته که چنین است. اگر شخصی در صحرایی دور افتاده رها شود او می تواند با عسل زنده بماند. شاید برای مدتی از خوردن آن کمی

خوششان نیاید، ولی بجرأت می توانم بگویم که فردی خواهی شد سالم، با نشاط، لاغر و خوش اندام.

سرنا گفت: بخاطر می آورم که شوهرم می گفت: وقتی که در اسکاندیناویا بودم می گفتند که عسل بهترین دارو برای برطرف کردن حالت بد و خرابی است که در اثر زیاده روی در مشروب شبانه در صبح به شخص دست می دهد.

جواب دادم: بله این صحت دارد. دکتر اولف مارتین سن - لارینی که یکی از پیشگامان محقق در امر تحقیق درباره مشروبات الکلی در دانمارک است، چندی قبل باین نتیجه رسید که عسل بهترین دارو برای کسانی که زیاده روی در خوردن مشروب شبانه دارند در صبحگاه است. در حقیقت کسی را که می خواهند از زیاده روی در مشروب بسر حال بیاورند، عسل دو برابر هر دارویی مؤثر واقع می شود.

سرنا پرسید: چقدر می تواند مؤثر باشد؟

در جوابش گفتم: دکتر مارتینس - لارینی، توصیه می کند که یک ربع پوند عسل خالص را باید خورد، پس یک ساعت و نیم صبر کرد و یک ربع دیگر پوند را خورد.

سرنا با تعجب گفت: اگر من باشم که حاملم بهم میخوره...

جواب دادم: در چنین موقعی، می توانید از یک لیمو استفاده کنید. ولی خارج از شوخی، عسل، بعلت غلظت و چسبندگی اش جلو نفوذ الکل به مغز را می گیرد و از آنجائیکه خاصیت شفا دهنده دارد، از بهم خوردن وضع معده هم جلوگیری می کند.

سرنا جویا شد که آیا عسل به هضم غذا کمک می کند؟

در جوابش گفتم: فکر می کنم که شاید همه مردم این را قبول داشته باشند که عسل خاصیت تسکین دهنده دارد. عده زیادی معتقدند که عسل، گاز

معدۀ را فرو می‌نشانند و اثر سوزش آنرا را از بین می‌برد.

«ولی آنچه که برای هضم غذا از همه مهمتر است، خوردن سبوس می‌باشد»

سرنا خواهش کرد که درباره آن توضیح بدهم.

با این شروع کردم که: حدود چهار سال قبل، من به یک نوع مرض روده مبتلا شده بودم که در لهستان رایج بود. در مراجعه به دکتر و تماشای روده‌ام بوسیله اشعه ایکس که بر روی صفحه تلویزیون ماندی بمن نشان دادند، متوجه شدم که بد جوری روده‌ام پیچ خورده و باریک شده که می‌بایست با یک عمل جراحی برداشته شود. مرضی که وقتی پادشاه جرج ششم بآن مبتلا شده بود آنرا «کوتاه کردن مژار» نام نهادند.

ظاهراً وضع من خیلی بدتر از این حرفها بود و چیزی نمانده بود که جان بجان آفرین تسلیم کنم. اگر رییس دانشکده علوم جراحی رویال بداد من نرسیده بود، ولی بجزدیکه توانستم کمی تعادل داشته باشم، از آنها تقاضای ویتامین‌هایم را کردم.

دکتر بالحن مسخره‌ای که گویی با بچه خسته‌ای روبرو است گفت: اشکالی ندارد بگذارید بخورد.

ولی بعداً آنها اذعان کردند که تا آنروز، کسی نتوانسته بود چنان سرعت از این جراحی خطرناک بهبودی حاصل نماید.

بعد از شش هفته از بیمارستان خارج شده و تصمیم گرفتم که روی پاهای خودم بایستم و کتاب تازه‌ای را شروع بنوشتن کردم.

من بیمارستان را با آن اندازه دارو ترک گفتم که گویی می‌خواستم داروخانه‌ای باز نمایم انواع و اقسام داروها را بمن داده بودند. یکی از آنها که زیاد توصیه شده بود متوجه شدم که دارای موادی پارافینی است که مادر نهضت سلامتی، آنرا بعنوان کشنده ویتامین‌ها در روده‌ها می‌شناسیم و بسیار

هم خطرناک بود.

بهر ترتیبی بود توانستم کتابم را پایان برسانم، ولی هیچکدام از دکترهای معالجم اینرا به من نگفتند که برای جلوگیری از عمل جراحی یا عودت بیماری‌ام می‌بایست از سبوس استفاده می‌کردم.

بعد از یک تجربه دوباره و بهم خوردن وضع جسمانی چنان آنتی‌بیوتیک‌هایی بمن تجویز کردند که ترجیح می‌دادم دوباره جراحی کنم تا آنها را بخورم.

سرنا با ناراحتی گفت: چه گرفتاری بدی برای تو.

بله، واقعاً بد جوری گرفتار شده بودم. در ادامه گفتم: روزی شخصی بمن نصیحت کرد که از سبوس استفاده کنم و از آن لحظه بود که مسیر زندگی‌ام بکلی عوض شد.

دکتر دنیس. بی. بیورکیت، اخیراً به این نتیجه رسیده است که سلولز و غذاهای فیبردار چقدر مفیداند. او متقاعد شده است که بیشتر بیماریهای ما مثل قولنج - زخم معده و روده‌ها - بواسیر و سرطان روده‌ها از این سرچشمه می‌گیرد که ما باندازه کافی در برنامه غذایی مان از غذاهای فیبردار استفاده نمی‌کنیم. او تمام جوانب امر را دقیقاً مورد بررسی قرار داده و دریافته است که بیشتر بیماریهای دنیای غرب در اثر این بوجود می‌آید که غذاهای زائد، وقت زیادی را می‌گیرند تا بروده بزرگ برسند.

در آزمایشی معلوم شد که روستایان آفریقایی که روزانه ۲۵ گرم فیبر همراه غذا می‌خورند از لحظه خوردن تا لحظه دفع ۳۵ ساعت وقت صرف می‌کنند، ولی برای انگل‌سپهانی که جهت این کار داوطلب شده بودند و نان سفید و آرد سفید می‌خوردند. ۷ ساعت وقت لازم بود.

پادشاه جرج سوم، هرگز حاضر نمی‌شد که با سیاستمداران و دولتمندان

ملاقات کند. مگر اینکه قضای حاجت را انجام داده باشد. مثل اینکه بیشتر افراد باین قضیه واقف نیستند که پیوست باعث مسمومیت بدن می شود.

دکتر بیورکیت، باین نتیجه رسیده است که بین سالهای ۱۸۸۰ تا ۱۹۰۰ که سبوس گندمها بدور ریخته شد و قند نیز وارد برنامه غذایی روزانه گردید، بشر با خطرناکترین فاجعه از نظر سلامتی رو برو شد.

آنچه که بیشتر جلب توجه می نماید، این است که دو گرم سبوس در روز که چیزی در حدود دو قاشق غذاخوری است، شانس سلامتی و طول عمر بیشتر را صد چندان می کند.

من خودم کاملاً متوجه این موضوع شده ام و دوستان زیادی را تشویق نموده ام که اینکار را انجام دهند و از روزیکه آنها فقط دو قاشق غذاخوری سبوس به غذایشان، همراه با کمی ماست اضافه نموده اند، از سلامتی بهتری برخوردارند. البته شما می توانید آنرا با هر چیز دیگری مثل کرم، آب میوه و امثالهم میل کنید، ولی من ترجیح می دهم که با ماست تازه باشد زیرا فکر می کنم که ماست تازه برای دستگاه هاضمه مفید است.

دکتر بیورکیت، چنان تحقیق دامنه دار و وسیعی انجام داده بود که پرداختن به یک یک آنها امکان نداشت.

او گزارش کرده بود که در بریتانیا از هر ۱۰۰۰۰۰ نفر ۸۰ نفر مبتلا به زخم روده اند، در حالیکه در آمریکا، درصد مبتلایان به سرطان روده، بمراتب بالاتر از درصد کسانی است که به سرطانهای ریه و سینه مبتلا هستند. میزان سرطان روده در آمریکا ۲ درصد در حالی که در انگلستان و ولز، ۱۲/۵ درصد و در کونکتیکت، که بالاترین رقم را نشان می دهد ۱۴/۷ درصد می باشد.

از شروع قرن اخیر، ما در انگلستان بطور متوسط هر هفته $1\frac{1}{4}$ قرص نان بزرگ تهیه شده از آرد سفید می خوریم که در برخورد با محقق جویا شدم

که اینقدر از نان چه مقدار سبوس دارد؟ که او در جواب گفت: تقریباً نیم گرم در روز.

که شما می توانید حدس بزنید، در مقایسه با دو گرم مورد احتیاج آن مقدار چقدر ناچیز است.

این شاید عجیب باشد، وقتی که انسان متوجه می شود که درصد افزایش آپاندیس در این روزها در اثر کمبود فیبر در غذاها است و از همه مهمتر اینکه دکتر بیورکیت، معتقد است که قلت فیبر در غذا باعث تحلیل حرکات روده شده که با افزایش گازها عاملی می شود برای یبوست.

که این بنوبه خود بر فشار بر روده ها افزوده، مخصوصاً در نقطه آپاندیس جایی که غذا در آن محل مسدود می گردد.

او می گوید که تورم آپاندیس، شاید بعثت تغییرات در باکتریهای باشد که در اثر استفاده بی رویه از قند بوجود می آیند.

بنابراین، در اینجا به یک دشمن دیگر یعنی قند بر می خوریم.

در رابطه با ورم روده، باید این نکته هم یاد آور شویم که ۳۰ درصد آمریکاییها در سن ۴۵ سالگی و $\frac{2}{3}$ آنها در سن ۸۰ سالگی به آن مبتلا هستند.

این بسیار وحشتناک است، چون این یعنی حالت تهوع، قی، درد شدید در سمت چپ پایین شکم و تب با درجه حرارت بالا.

اگر من این قبیل چیزها را درباره فیبر وقتی که جوان بودم می دانستم حالا به این وضع گرفتار نمی شدم

چیزیکه بسیار با اهمیت است مخصوصاً نزد خانمهایی که از چاق شدن وحشت دارند، به اعتقاد دکتر ک - هی تون - که در قسمت بیمارستان علوم پزشکی دانشگاه بریستول رویال مشغول کار است، این است که فیبر یا سلولز، جلو زیاده روی در تغذیه را گرفته و در نتیجه از چاقی و فربهی جلوگیری

می‌نماید.

او می‌گوید: «شما در اصل چاق نیستید، ولی در تأثیر چاق هستید، و این هم بدان معنا نیست که شما بیش از اندازه می‌خورید، بلکه مقصود آن است که بیش از حد بر نوع بخصوصی از غذا تکیه دارید.»
و اینجا است که این ضرب المثل مصداق پیدا می‌کند «شما همان هستید که می‌خورید» که چقدر این جمله زیبا و درست است.

دکتر هی تون، این فرضیه را پیش می‌کشد که خوردن غذاهای فیبری با سلولزی باعث می‌شود که شخص، زمان بیشتری وقت صرف خوردن نماید که نفس این عمل باعث ازدیاد بزاق دهان شده که همراه با آن وارد معده گردیده و حجم غذای خورده شده را بالا می‌برد و شخص زودتر احساس سیری می‌کند.

با تجاربی که از سراسر دنیا همه روزه کسب می‌شود و اخبار آن انتشار می‌یابد چنین استنباط می‌گردد که ما انسانها یک‌بار دیگر هم بطرف طبیعت سوق داده می‌شویم.

غذاهای طبیعی باندازه کافی دارای مواد سلولزی‌اند، ولی ما انسانها با دست خودمان آن گنجینه حیاتی را دور می‌ریزیم. مثل کاری که سرگندم و برنج می‌آوریم و سبوس‌های آنها را می‌گیریم.

سرناگفت: بحث بسیار جالبی است.

در جوابش گفتم: من هم چنین فکر می‌کنم. ولی با تنها مشکلی که رو برویم این است که نمی‌دانم چطوری به این مردم بقبولانم که یک چیز معمولی و عادی مثل سبوس چگونه سلامتی آنها را تضمین می‌نماید. امروزه، مردم چنان در لاک خودشان هستند که این چیزهای پیش پا افتاده را قبول ندارند.

سرناگفت «من موافقم» ولی مردم چنان در خودشان فرو رفته‌اند که هیچ

اهمیتی به سلامتی نشان نمی‌دهند.

در جوابش گفتم: من به این نتیجه رسیده‌ام که مردم کمتر به این چیزها اهمیت می‌دهند. شما اینرا می‌دانید که هیچ کس حتی اطباء هم نمی‌توانند آن طوریکه خودتان می‌دانید در سلامتی به شما کمک نمایند. شما باید دکتر خودتان باشید باید اینقدر تجربه کنید و اشتباهات خود را اصلاح نمایید، تا به این نتیجه برسید که بدن شما به چه چیز بیشتر نیاز دارد.

من مطمئنم که همه این حرفها درست است، ولی انسانها با هم فرق دارند. این چیز بسیار مهم و عجیبی در رابطه با ما انسانها است، همه با هم فرق داریم. هرگز نمی‌توان دو نفر پیدا کرد که شبیه هم باشند و بهمین خاطر است که دارو بر یکی اثر بسیار مطلوبی دار در حالیکه در دیگری ممکن است هیچگونه کاربردی نداشته باشد. شاید بهمین منظور است که من فکر می‌کنم روش طبیعی، بهترین راهی است که باید پذیرفته شود. زیرا کلیه داروهای خواب‌آور - تسکین دهنده، آنتی بیوتیکها و... علاوه بر اینکه ممکن است مقید بفایده نبوده، امکان این را دارند که مرگبار باشند.

سرناگفت: بله قرص جزء عادت روزمره مردم می‌شود...

آهی کشیده، در جوابش گفتم: درست است. مردم فکر می‌کنند چیزیکه در کارخانه‌ای ساخته می‌شود این امکان را دارد که شفافبخش باشد، ولی آنچه را که ساخته و پرداخته دست طبیعت است هرگز. در حالیکه تاکنون هیچ کارخانه‌ای نتوانسته است جزء کوچکی از طبیعت زنده را بازسازی کند حتی یک سلول و تا زمانیکه این بمرحله ظهور نرسیده است من فکر می‌کنم که طبیعت برای هر مرضی دوايي پرورانده است. بنابراین، انسان باید اول سعی نماید که حتی الامکان مریض نشود و اگر اتفاقی پیش آمد، قبل از هر کار دیگری به دامن طبیعت برگردد.

سرناگفت: من مطمئنم که آنچه شما می‌گویید، کاملاً درست است.

در جوابش به آرامی گفتم: عسل اکسیر حیات است، و ما تازه در شرف کشف چیزی هستیم که قدما آنرا دریافته بودند و بدون رادیو - روزنامه و تلویزیون همگی متوجه شده بودند که عسل دواى درمان بیشتر امراض است. عسل عناصر معجزه آسایى در بردارد که انرژی‌زا، شفا بخش و نشاط آور است و بالاتر از همه اینها زیبا آفرین هم می‌باشد.

لحظه‌ای مکث کرده و سپس ادامه داده، گفتم: «عسل برای زنان و مردانیکه به امیال جنسی تمایل زیاد دارند بسیار لازم و ضروری است.

فصل دوم

عسل و قوای جنسی

به سرنا گفتم: یکی از چیزهایی که امروزه فکر بیشتر اطباء را بخود اختصاص داده است، مسئله ضعف قوای جنسی در مردانی می‌باشد که خیلی جوان هستند.

سرنا جویا شد که آنها تقریباً در چه سن و سالی اند؟

در جوابش گفتم: [دکتری می‌گفت: غالباً کسانی بمن مراجعه می‌کنند و از ضعف قوای جنسی شکایت دارند و نالانند که نمی‌توانند پاسخگوی زنهای جوانشان باشند که در سنین می‌سالگی اند.]

سرنا گفتم: «این مسخره بنظر می‌رسد»

در جوابش گفتم: البته که چنین است، ولی قدر مسلم مردان امروزی درست تغذیه نمی‌کنند. این درست نیست که تکیه کلام همیشه من این باشد که شما آن هستید که می‌خورید و باز هم بروید و شکمتان را با غذاهای بی‌ارزش پر نمایید.

سرنا با لبخند گفت: من شنیده‌ام که شما در این زمینه قبلاً هم صحبت کرده‌اید.

در جوابش گفتم: بله، باید دوباره آنرا تکرار کنم. ما زمین خدا را با انواع و اقسام مواد شیمیایی آلوده کرده‌ایم. چیزهایی مثل د.د.ت، حشره کشها و انواع سمهای موجود باعث شده‌اند که طبیعت زیبای اطراف ما تبدیل به گندایی خطرناک شود.

سرنا با تعجب پرسید: چگونه می‌شود تا این اندازه احمق بود؟

پاسخ دادم: پول، پول، پول. انسان معتقد است که اگر بتواند زودتر محصول بردارد زودتر به سود می‌رسد. بنابراین، همه ساله از موادهای شیمیایی بیشتری استفاده می‌کند، بدون توجه باینکه به جان سلامتی‌اش افتاده و روز بروز امراض گوناگون را توسعه می‌دهد. تمامی اینها، بعلاوه پس آبهای کارخانجات که وارد رودخانه‌ها می‌شوند و بالاخره ترکیبی از همه اینها که بدریاها می‌ریزند، همه چیز و همه جا را آلوده می‌نماید.

سرنا گفت: من شنیده‌ام که عده‌ای مردم در اثر خوردن ماهی حلوا مریض شده‌اند و پس از تحقیقات می‌گویند متوجه شده‌اند که آن ماهی‌ها به مواد سمی که به دریاها سرازیرند آلوده بوده‌اند. آیا بنظر شما این گفته واقعاً صحت دارد؟ بله، متأسفانه چنین است، من سالها است که بر این موضوع تأکید دارم که ما، دریاها را تا محدوده هفتاد مایلی آلوده کرده‌ایم و اخیراً هم اخباری منتشر شده است که می‌گوید: در اثر وارد شدن فاضلاب بعضی از کارخانجات جیوه سازی در ساحل اسکاندیناوی بدریای شمال، سبب گردیده که ساکنین حوالی نیوکاسل سخت مریض شوند. و مسئولین بهداشت هم اخطار کرده‌اند که از خوردن کلیه غذاهای دریایی در آن محدوده باید جداً خودداری شود.

سرنا گفت: باور کردنی نیست.

در جوابش گفتم: بله، ممکن است باور کردنش مشکل باشد. اگر چنین حالت اندوه باری بخود نگرفته بود، ولی وقتی که مسجل می‌شود که در اثر

استفاده بی‌رویه از د.د.ت، دریای بالتیک چنان آلوده می‌گردد که هیچکس حق ندارد ماهیهای صید شده از آن دریا را مصرف نماید و باید از آنهمه نعمت لذیذ با حسرت چشم پوشی کرد، انسان باین فکر می‌افتد که تکلیف نوه‌های ما در آینده چه خواهد بود. و تازه این شروع کار است.

سرنا بدون تأمل گفت: همگان متوجه بلای کارخانجات هستند. بله، همه می‌دانیم که دامداران به گاو و گوسفندانشان قرصهای آرام‌بخش می‌خورانند و طیور را با انواع و اقسام داروها چنان آلوده می‌سازند که مصرف آنها واقعاً خطرناک شده است، ولی مردم آنرا می‌خورند. زیرا غذای ارزانی بحساب می‌آید. بالاتر از اینها، امروزه کلیه میوه‌ها را با انواع و اقسام اسپریها، برای حفظ و نگهداری آلوده می‌کنند. موادی از قبیل - پروفین، زغال - فیبر و سایر مواد شیمیایی و معدنی که سرطان‌زا می‌باشند و چیزی در حدود پنج هزار مواد شیمیایی به غذاهایمان افزوده‌ایم که هیچکدام از آنها ارزش تغذیه ندارند.

سرنا پرسید: نتیجه همه اینها چه خواهد شد؟

جواب دادم: نتیجه بسیار روشن است. همه اینها، بعلاوه تمام دردسرهای زندگی ماشینی امروزی، باعث می‌شود که انسان در سی سالگی احساس پیری نماید.

سرنا گفت: من با شما موافقم و اغلب متوجه شده‌ام که مردم در عصر ما حساسی خسته‌اند.

پرسیدم: آیا شما تعجب می‌کنید؟ انسانی که تمام روز کار می‌کند، آنهم با کمی صبحانه و ساندویچی بعنوان غذا و کنسروی جهت شام، حتماً از تغذیه بد رنج می‌برد. او ممکن است شکمی را پر کرده باشد، ولی در حقیقت کاملاً گرسنه است. در واقع اگر دامداری از دامهایش درست پذیرایی نکند، نه تنها بدین سبب ورشکسته می‌شود، بلکه بوسیله جمعیت حمایت از حیوانات

تحت تعقیب نیز قرار می‌گیرد.

سرنا پرسید: آیا فکر می‌کنید که زنها سعی نمی‌کنند که خانواده‌هایشان را بهتر تغذیه نمایند؟

جواب دادم: بلی، شاید آنها چنین سعی‌ای را داشته باشند، ولی در یکی از روزها که از مزرعه‌ای می‌گذشتم و با خانم صاحب مزرعه صحبتی داشتم، او بمن گفت: سیب زمینی باندازه کافی در زمین داریم که همه کارگران بتوانند از آن استفاده نمایند، ولی آنها ترجیح می‌دهند که سیب زمینه‌های پاکتی کنسرو شده صرف کنند، زیرا می‌گویند که خانمهایشان حوصله نمیزگردن آن سیب زمینها را ندارند.

سرنا با اوقات تلخی گفت: مزخرف است، بیشتر زنهای جوان اینکار را دوست دارند.

در جوابش گفتم: فکر می‌کنم که آنها در شروع تهیه دیدن سفره‌های مغذی باشند. تلویزیون برنامه‌های خوبی تدارک دیده است، ولی تنبلی به آنها اجازه نمی‌دهد که کمی زودتر از رختخواب بدر آیند. در بیشتر خانواده‌ها معمول است که تنگی از شیر همراه با مقداری کرن‌فلکس جهت صبحانه پدر و بچه‌ها، شب قبل بر روی میز قرار می‌دهند.

سرنا پرسید: آیا این برای صبحانه مناسب نیست؟

در جوابش گفتم: وقتی که بعد از ۱۲ ساعت در اول صبح، قند خون در پایین‌ترین حد معمول است و بدن کاملاً نیاز به یک غذای مقوی دارد، این جور صبحانه نیاز بدن را تأمین نمی‌نماید.

سرنا، مثل بچه‌ایکه بسئالات معلمش جواب می‌دهد گفت، گوشت، ماهی، تخم مرغ، پنیر و اینجور چیزها...

در جوابش گفتم: درست همین‌ها. در انگلستان، ما بهترین صبحانه را داریم، تخم مرغ همراه با گوشت سرخ کرده. آن دو با هم باندازه کافی مقوی

هستند که انسان روزش را با آنها شروع کند. بعلاوه دو چیز دیگر. سرنا گفت: حدس می‌زنم عسل باید همراه کمی سبوس.

با لبخند جواب دادم: بله، البته. اگر انسان برای صبحانه دو عدد تخم مرغ همراه با کمی گوشت سرخ کرده و لیوانی چای که با یک فاشق غذاخوری عسل شیرین شده و کمی سبوس داشته باشد بخورد باز به هیچ چیز دیگری ندارد.

سرنا پرسید: آیا مطمئنید که این کافی است؟

در جوابش گفتم: کاملاً کفایت دارد و دیگر نیازی به نان و سایر کیکهای دست پرورده شیرینی فروشها نیست. حتی کرن‌فلکسهای تهیه شده از مواد شیمیایی، همراه با شکر و اسانسهایی غیر طبیعی که جهت خوشمزه کردن به آن اضافه می‌شود و برای بدن مقرر است.

سرنا آهی کشید و گفت: تازه دارم باین فکر می‌افتم که حرفهای شما درست است و مردم خوب تغذیه نمی‌شوند.

در جوابش گفتم: خیلی غم انگیز است، ولی من مطمئنم که چنانچه کارفرمایان هر صبح، صبحانه درست و حسابی قبل از شروع کار به کارگزارانشان بدهند، بدون شک محصولات آنها ۱۰٪ افزایش نشان خواهد داد.

سرنا با تمسخر گفت: تا چه اندازه نظر موافق آنها را جلب کرده‌ای؟

من صحبت‌هایم را ادامه دادم و گفتم: شما بگویند چه تعداد از افرادی که کار می‌کنند، حتی از نهار خوبی بر خوردارند؟... آنها از چیزهای بسیار ساده و پیش افتاده نظیر ساندویچ، کیک چیس و این قبیل چیزها استفاده می‌کنند. مخصوصاً بیشتر جوانها اصلاً رغبتی به خوردن غذاهای خوب و قوی نشان نمی‌دهند با وجود اینکه امروزه در بیشتر کارخانجات، سالنهای نهار خوری بسیار مجللی بر پا است و انواع و اقسام غذاهای خوب و مقوی ارائه

می دهند، آنها سعی دارند با ساندویچ و نوشایه ای بگذرانند.

سرنا گفت: گرچه از شنیدن این حرفها خیلی ناراحتم، ولی چه می شود کرد. سؤال دیگری هم دارم. آیا بنظر شما یک مرد نهارش باید چه باشد که همیشه سرحال و بشاش و قوی بنیه باقی بماند؟...

در جوابش گفتم: گوشت، گوشت، گوشت... سی میلیارد سلول بدن ما از پروتئین ساخته شده است. بعقیده من، هیچ انسان بی فکری سعی نمی کند که طایر اتومبیلش را با آب و چسب خالی وصله نماید. ولی عملاً، ماها هر روز با خوردن کُرن فلکس و شیر و ساندویچ و کبک و از این قبیل چیزها، اینکار را انجام می دهیم. سلولهای بدن ما، نیاز به پروتئین برای تعمیر، نگهداری و مقاومت در برابر کارهای سنگین را دارد و آسانترین پروتئینی که می تواند جذب نماید و مؤثر هم باشد بدون شک گوشت است.

سرنا پرسید: نظرتان درباره خام خواران چیست؟

در جوابش گفتم: آنها می گویند که نیازی بگوشت نداشته و کلیه مواد لازم در سبزیجات وجود دارد. ولی من بدون اغراق به شما اطمینان می دهم که صد سال عمر می کنم. در نامه هایی که از طرف خام خواران چه از زنان و چه از مردان داشته ام، همگی آنها اذعان دارند که در ۵۰ سالگی احساس خستگی مفرطی داشته و قوای جنسی آنها کاملاً تحلیل رفته است.

اگر شما مایلید که به خام خواران به پیوندید، لازم است که در این زمینه یک بررسی کلی و همه جانبه داشته باشید. زیرا جهت تأمین پروتئین مورد نیاز بدن و یا بالا بردن مقاومت بدن در برابر امراض که به ویتامین بی کمپلکس نیاز است، با خوردن غذاهای ساده خام خواری امکان پذیر نیست، ولی انسان می تواند با خوردن غذاهای گوشتی، براحتی آن نیازهای بدنش را تأمین نموده و همیشه شاداب و سرحال باقی بماند.

سرنا گفت: حرفهایت بنظر قانع کننده می رسد.

و من به صحبتهايم ادامه داده و گفتم اگر ما به المپیک شوروی برگردیم و یا به لیست غذای کلیه ورزشکاران توجه کنیم تنها چیزیکه جلب توجه می کند، گوشت و عسل است.

سرنا گفت: ما نباید عسل را نادیده بگیریم.

حرفش را تأکید کرده و گفتم: ما داشتیم درباره عسل، بعنوان تقویت کننده قوای جنسی صحبت می کردیم. قبل از هر چیز لازمه یک عمل جنسی خوب، سلامتی و چالاکی است و من همیشه معتقدم که اگر زن و مرد از سلامتی خوبی بهره مند باشند، برای انجام این عمل از شور و حال طبیعی برخوردار خواهند بود. ++

و بهمین منظور است که به کسانی که از من در این باره مشورت می کنند، همیشه ویتامین هایی مناسب و برنامه غذایی حساب شده ای تجویز می نمایم. سرنا خنده ای کرد و گفت: حتماً در آن لیست، عسل هم وجود دارد.

در جوابش گفتم: بله، بمقدار بسیار زیاد. من بارها این داستان را نقل کرده ام که چگونه بانجمن زنان رفتم و به خانمهای عضو توصیه نمودم که عسل نقش بسیار مهمی در زندگی زناشویی شان بازی می کند و مرد را همیشه برای عمل جنسی در هر سن و سالی آماده و سرحال نگه می دارد. چند روز بعد، یکی از خانمها که در جلسه حضور داشت، نامه ای بدین مضمون بمن نوشت: [سرکار خانم کارتلند عزیز، نصایح شما را بکار گرفتم. خیلی خوب عمل کرد. با سپاس فراوان.]

سرنا خندید.

بله خیلی کوتاه، ولی در برگیرنده همه چیز در یک سطر حرفهایش را گفته بود.

آنچه که او می خواست، به آن رسیده بود. شوهری خوب و مهربان و با شور و هیجان... بین، امروز بیشتر مردم فکر می کنند که عمل جنسی از

از دواج کاملاً جدا است، در صورتیکه چنین نیست. عمل جنسی پایه و اساس پیوند دو زوج است و در شاداب نگه داشتن کانون خانواده نقش بسیار مهمی ایفا می‌نماید.

یک خانم، تا آخرین لحظه حیات، آرزو دارد که دوست داشتنی باقی بماند و می‌تواند طوری عمل نماید که شوهرش همیشه او را دوست بدارد و در اعمال جنسی یک مرد ایده‌آل و باهیجان باشد.

سرنا حرفم را قطع کرد و گفت: آیا این حرفها واقعاً درست است؟

در جوابش گفتم: من به شما قول می‌دهم که همه آنچه که گفتم، حقیقت محض است.

من زنان و مردانی را می‌شناسم که تا سن ۸۰ سالگی از اعمال جنسی لذت می‌برند و حتی کسانی را بیاد می‌آورم که در سنین بالا، در هفته چندین مرتبه این عمل را با شور و هیجانی که شاید بنظر شما مختص ایام جوانی است انجام می‌دهند. البته این نمی‌تواند ظاهراً انجام شود بلکه باید حتماً با یک کشش درونی همراه باشد که به آن شور و هیجان جوانی می‌گویند. و این احساس بوجود نمی‌آید، مگر اینکه عامل محرکی داشته باشد.

سرنا با ناباوری پرسید: حتماً عسل اینکار را انجام می‌دهد!

در جوابش گفتم: عسل، یکی از عوامل مهم در زنده نگهداشتن این شور و هیجان است، زیرا عسل، اعصاب را تسکین می‌دهد که این خود عامل اصلی جوانی است و تنها بلای آن غم و غصه و عصبی شدن است که انسان را از پا در می‌آورد.

سرنا گفت: امروزه، هر کجا که می‌روی مردم از اعصاب خرابشان حرف می‌زنند.

در جوابش گفتم: این یک بیماری مدرن امروزی است. خستگی هم یکی دیگر از دست آورده‌های قرن اخیر است که نابودکننده زیبایی و شادی

است. اگر ما خسته باشیم، غیر قابل تحمل می‌شویم. کسیکه خستگی مفرط را تحمل نموده و حضور دیگران را با آغوش باز می‌پذیرد، حتماً یک انسان استثنایی است.

لحظه‌ای مکث کردم.

سپس ادامه داده و گفتم: می‌خواستم درباره معالجه با هورمون صحبت کنم، ولی مثل اینکه عسل را فراموش کرده‌ایم.

همان طوری که قبلاً گفته شد، عسل می‌تواند خستگی را بسرعت و راحتی برطرف کند. کافی است که کمی بعقب برگردیم و ملاحظه کنیم که قدما چقدر به عسل اهمیت می‌دادند مخصوصاً به کاربرد آن در تقویت قوای جنسی و شور و هیجان حاصل از آن.

سرنا گفت: آنها چه چیز دیگری غیر از عسل تجویز می‌کردند؟

در جوابش گفتم: پلینی به رومیها توصیه می‌کرد که از حلزونهای رودخانه استفاده نمایند، همراه با تخم گنجشک، زبان غاز، تره و زرده تخم پنج کبوتر و مقداری عسل و روغن حیوانی.

سرنا با خنده گفت: چه معجون خوشمزه‌ای.

صحبت را ادامه داده و گفتم: خیلی بیشتر از اینها هم هست «آجی اینگ رومی سعی می‌کرد که با خوردن، قورباغه - خارپشت، بیضه‌های گرگ، و گوشت بز مچه که بعقیده او تقویت کننده قوای باه بود، خود را همیشه جوان نگهدارد.

سرنا با حالت تهوع گفت: حال آدم بهم می‌خورد.

قهرمانان هند در عهد باستان، مقدار زیادی غذا همراه با سیر و پیاز و حبوبات و عسل می‌خوردند.

سرنا با خنده گفت: این شد یک چیزی...

در ادامه گفتم: قدما، از ارزش عسل و کاربردهای مختلف آن آگاهی

کامل داشتند. موم عسل، اولین وسیله‌ای بود که جهت جلوگیری از بارداری بوسیله زنها مورد استفاده واقع می‌شد.

سرنا گفت: نسخه‌ها و دستورالعملهای زیادی دیده‌ام که می‌گویند، تقویت کننده قوای جنسی است.

در جوابش گفتم: عجیب‌ترین آنها، فکر می‌کنم گزارشی باشد از بارتولو میواسکاپی که برای پاپ سنیت پیوس پنجم طبخ شده است و آنرا سنبوسه بیضه گاو می‌نامند. او چهار بیضه گاو را در نمک و آب جوشانید، سپس آنرا قطعه قطعه کرد و بر روی آنها نمک و فلفل، دارچینی و جوز هندی پاشید، و در سنبوسه‌ای پیچید که در آن کلیه گوساله، ژامبون، آویشن، و سیر و میخک وجود داشت.

سرنا با صدای بلند گفت: وای خدای مهربان!

گفتم: تعجب کردی؟ چه غذای مقوی‌ای. حتماً همان طوری که از گزارشات معلوم است، عالی جناب از عسل زیادی هم استفاده می‌کردند. زیرا آن قوی‌ترین داروی تقویت کننده قوای باه است.

سرنا با خنده گفت: چقدر مسخره بنظر می‌رسد که امروزه کسی باین جور چیزها فکر نمی‌کند.

صحبت را ادامه داده گفتم: اگر خوب توجه کنید، در بیشتر دستورالعملهای اروپایی، جهت تقویت حتماً بنوعی گوشت توجه شده است. می‌گویند، گوشت خرگوش و گوزن غذایی است مخصوص، جهت تقویت قوای جنسی. شاید این بدان دلیل است که بیشتر در محل سکونت اشرافیان پیدا می‌شد، که می‌تواند قابل قبول هم باشد. زیرا سفره اشراف همیشه رنگین تر است از سفره کشاورزان، و علت هوس بازی آنها هم در این مهم نهفته است. در هر صورت، در تمام اقوام و ملل دنیا، چه اروپایی یا هندی، در شرق یا غرب و دنیای عرب هر کدام از آنها بنوعی از عسل بعنوان محرک

اصلی عمل جنسی یاد می‌کنند.

سرنا پرسید: آنها چه پیشنهادی دارند؟

در جواب گفتم: در کتاب «باغ مصفا» که یکی از شاهکارهای عاشقانه قرن شانزدهم دنیای عرب بحساب می‌آید و سرریچارد برتون آنرا بانگلیسی ترجمه کرده، چنین آمده است:

اگر مردی بخواهد در عمل مقاربت افراط نماید و بیش از حد لذت ببرد، بدون اینکه احساس سستی در او بوجود آید، باید از غذاهای مقوی نظیر محرکهای گیاهی، گوشت، تخم انواع پرنده‌ها و چیزهایی شبیه اینها که در عسل آماده می‌شوند استفاده کند.

سرنا گفت: عربها از علاقمندان پرو پا قرص عمل جنسی محسوب می‌شوند.

گفتم: همیشه فکر می‌کنم که ریچارد برتون اشعار زیرا با چه لذت خاصی ترجمه کرده است. این تنها چیزی از زندگی بود که او آنرا خوب می‌شناخت و به آن عشق می‌ورزید. چیزهایی مثل، عطر و بو و داد و فریاد بازار، همراه با بادی تند از صحرایی خشک و سوزان، شوری که گوینده داستانی، داستانش را به جایی سوق می‌دهد که در برابر چشمان سیاه شنوندگانی مشتاق و لاغر اندام، پر از احساس و گرمای عشق می‌شود.

می‌مان، آن سیاه زنگی، پنجاه شبانه روز تمام، با دختران بسیار، در عیش و نوش بسر برد. پپای او، خلعت و زر، پیاس کار شاقش هدیه ریختند... وقتی آخر کار از او خواستند که چند صبحی دیگر - همین بساط ادامه یابد - او ده شبانه روز دیگر - در حرم عیش غلطید و قوی تر از همیشه، زجا برخاست. از او خورد و خوراکش خواستند، نان بود و عسل، عسل بود و نان...

سرنا سؤال کرد که امروزه چقدر عسل برای یک فرد لازم است.

خب، فکر می‌کنم هر کسیکه بخواهد سالم و سرحال و با شور و نشاط

باقی بماند باید هر صبح و هر شام قبل از رفتن به رختخواب، مقداری عسل میل نماید. من تصادفی به شوهرم که برونشیت داشت، هر صبح و شام عسل همراه با موم خوراندم و او خوب، خوب شد.

او یک ریه بیشتر نداشت. در جنگ جهانی اول، گلوله‌ای به سینه‌اش نشسته بود و او را مورد عمل جراحی قرار داده بودند. پس از آن حادثه، کمتر زمستانی بود که از برونشیت رنج نمی‌برد. تا اینکه من با او ازدواج کرده و از آن پس حالش کاملاً خوب شد، زیرا هرگز اجازه نمی‌دهم که خوردن عسل را فراموش کند.

سرنا پرسید: خب، دیگه چی...؟

من سعی بسیار کرده و مطالعات زیادی داشتم تا ببینم چه چیزی باعث سردی و ناتوانی زن و مرد در عمل جنسی می‌شود که در بیشتر موارد باین نتیجه رسیده‌ام که چیزی بدتر از سوء تغذیه نیست.

امروزه همان طوری که کاملاً مشهود است، گیر آوردن یک غذای کامل، بسیار مشکل است. مخصوصاً اگر افراد مثل خود من بخواهند خودشان سبزیجات مورد لزوم را تهیه نمایند که در اینصورت حتماً باید از ویتامین‌ها و غذاهای مکمل استفاده کنند.

سرنا گفت: "ممکن است لیستی از آنرا به من بدهید."

در جوابش گفتم: قصد دارم اینکار را انجام بدهم. ولی قبل از هر چیز، بهتر است درباره چیزی توضیح بدم که فکر می‌کنم محصول جدید و بسیار مهمی است بدون هیچگونه عارضه‌ای، ولی خیلی مفید و مؤثر.

سرنا پرسید: "آنها چه هستند؟"

آنها سیلتون هستند که به قرص مغز مشهورند. (قرص کن تافونیلون) یک فرمول چینی برای تجدید سلامت و تقویت کننده دستگاه تناسلی. اینها همراه با گیاهی بنام جین سنگ، باعث محرک و تشدید قوای جنسی میشوند.

سرنا خواهش کرد تا درباره قرص مغز توضیح بیشتری داده شود. اینطور شروع کردم: "آیا درباره پرفسور پال نی هانز، چیزی شنیده‌ای؟ او حدود یکسال قبل چشم از جهان فرو بست، و ارائه دهنده سلول درمائی، در اروپا بود.

سرنا گفت: "آیا او پاپ پیوس دوازدهم را با این روش درمان نکرد؟" و بدینوسیله به شهرت نرسید؟"

جواب دادم: "بله، کاملاً درست است." در ابتدا احساسات زیادی را برانگیخت، ولی کم کم متوجه شدند که تمام این سلولهای پیوند زده شده، موقعی خوب نتیجه می‌دهند که بافت مورد عمل، یخ زده شده باشد. بعنوان مثال، یک قرنیه فریز شده در جای تاریک، بهتر نتیجه می‌دهد تا یک قرنیه‌ایکه در جا از چشمی به چشم دیگری انتقال داده می‌شود.

سرنا سؤال کرد "درباره پودر مغز چی؟"

جواب دادم که پودر مغز، معجونی است که از دانمارک می‌آید. برای مدتی در حدود دو سال است که پزشکی در بریتانیا بچه‌های مونگل را با آن درمان می‌کند. و من گزارش آنرا دیده‌ام.

سرنا پرسید: آنها چه می‌گویند؟"

برای والدین باور نکردنی است، ولی دختر کوچولو کم کم جمله ساختن را یاد می‌گیرد.

سرنا با تعجب گفت: "چه جالب؟"

بله - بسیار جالب است. خود من بعللی برای مدت سه سال از قرصهای مغز استفاده کرده‌ام. سال قبل توانستم هیجده کتاب رومان و یک کتاب آشپزی برشته تحریر در آورم.

سرنا با تعجب گفت: "هیجده کتاب!"

من هرگز چنین احساس راحتی - شادی - هوشیاری - خوشحالی - نکرده

بودم و نمی توانستم که دست از کار بکشم.

سرنا با خنده گفت: "تو عالی بنظر می رسی!"

خیلی ممنون، این حسن نظر شماست. پسر من که سی و هشت ساله است، روزانه دو قرص می خورد و می گوید بسیار سر حال و بشاش است. خیلی بیشتر و بهتر کارهایش را انجام می دهد.

"بیچاره او"

نه، چنین نیست. مرد کار کردن را بسیار دوست دارد. قرص مغز، زندگی مادرم را هم نجات داد. او چنان مریض بود که احساس می کردیم بزودی خواهد مرد. او نود و پنج ساله بود. ولی حالا چنان سر حال است که سخنرانی می کند و برای خرید به بازار می رود که گویی بیست و پنج سال جوان شده است.

صحبت را ادامه داده و گفتم سلیتون CH3 تری پلاس - دارای هیدروژن ۳ می باشد که برای جوان شدن بسیار مهم است و در رومانی بوسیله پروفیسور آنا آسلان کشف شد. محصولی است که به قلب کمک زیادی می کند و عاملی است برای تقویت مغز و شعور آدمی.

سرنا پرسید: "آن چیست؟"

این شکلی از B12 است و چیزی که وقتی که سالم هستیم در دستگاه گوارشیمان ساخته می شود، ولی در انسانهای پیر و مریض یا ساخت آن متوقف شده و یا بکندی صورت می گیرد. و هر چند آنها غذاهای متنوع بخورند یا از ویتامینها استفاده نمایند بعلت عدم وجود آن، جذب غذاهای و ویتامینها بحداقل ممکن می رسد. تصادفاً هر کدام از آن عوامل طبیعی را هم می شود بصورت جداگانه خرید نمود.

سرنا تقاضا کرد که درباره قرصهای کن تافونیلون، توضیح بدهم.

این شربتی است که در کشور چین ساخته می شود و همان طوری که اطلاع

دارید پزشکان چینی بسیار با هوش هستند. کیتافونیلون از روی نسخه ای سری که در قصر پادشاهان چین ردو بدل می شد ساخته شد و طی سالیان متمادی بی روی آن کار شد تا اینکه بوسیله دکتر نبلون موادی بآن افزوده گردید.

وقتی که من در هنگ کنگ بودم با خانم نبلون در این باره صحبت کردم، او این اطمینان را بمن داد که تمام مواد و ویتامینهای موجود در این قرص کاملاً طبیعی است و در استفاده از موادهای شیمیایی و آزمایشگاهی شدیداً احتراز شده است.

بوسیله کارشناسان زیادی در سراسر دنیا اثرات خوب آن در شادابی و دوباره نیرو دادن به مصرف کننده و جوان نگهداشتن ظاهر فردی مورد تأیید قرار گرفته است.

من متوجه شده ام که حتی مصرف دو قرص نبلون در قوای جنسی تأثیر بسزایی دارد. و به کسانی که از ضعف قوای جنسی شکایت داشتند و بمن مراجعه کرده اند و من آن قرص را توصیه نموده ام، در مراجعات بعدی بلااستثناء همه آنها کاملاً راضی بودند. با وجود این، یکبار دیگر یادآور می شوم که تنها با یک قرص تقویتی نمی شود به نتیجه اصلی رسید، مگر اینکه کلیه مواد و ویتامینهای لازم هم به بدن برسد.

برای هر فرد، استفاده از مالتی ویتامینها ضرورت دارد مخصوصاً ویتامینهایی که حاوی ویتامین (آ) و ویتامین (ای) است که در تقویت قوای جنسی مردان بسیار مؤثر می باشد وقتی که مرد و زنی از نارساییهای جنسی رنج می برند، بآنها توصیه می کنیم که از دو قرص مالتی ویتامین، همراه با دو تا چهار قرص سلیتون - تری پلاس، چهار قرص کن تافونیلون، دو قرص جین سنگ و سه قرص ویتامین (آ) با هم میل نمایند.

سرنا گفت: می دانم که همه اینها اثرات بسیار خوبی در تقویت قوای باه

دارند، ولی درباره جین سنگ، توضیح بیشتری می خواهم.

جین سنگ، یکی از داروهای شناخته شده در سراسر دنیا است، که اینهم از سرزمین چین آمده است. در مسافرتم به شرق بمن گفته شد که حتی فقیرترین فرد چینی سعی می‌کند که پولهایش را جهت بدست آوردن آن پس انداز نماید، زیرا آنها معتقد هستند که جین سنگ اثرات بسیار مؤثری در سلامتی دارد.

در واقع جین سنگ در شرق بسیار گران است ولی در انگلستان با بهاء نازلتری می‌شود تهیه دید.

جین سنگ از ریشه درختی بنام آرالیاشرز، بطرز بخصوصی تهیه و آماده می‌شود. جین سنگ کره‌ای نزد مردم مشرق زمین طی هزاران سال از احترام و ارزش بالایی برخوردار بوده و بعنوان یکی از بهترین داروهای تقویت کننده قوه باه شناخته شده است. معمولاً در زمانهای قدیم، کسی جز پادشاهان و درباریان حق استفاده از جین سنگ را نداشته، ولی خوشبختانه امروزه در اختیار همگان قرار دارد.

در شرق، جین سنگ بعنوان گیاه تجدید کننده جوانی شناخته شده و معتقد هستند که نوشداروی کلیه امراض است. مریض از آن بعنوان دوی دردش استفاده می‌کند و کسانی که سالم‌اند، بمنظور تجدید قوا در برابر امراض احتمالی آنرا می‌خورند.

وقتی که در هنگ‌کنگ با مرد سرشناس چینی در این رابطه صحبت داشتم او گفت:

«بیشتر چینی‌ها از ناتوانی جنسی می‌ترسند و معمولاً مردان چینی تمام امیدشان را در جین سنگ خلاصه کرده‌اند و من هم روزانه مقدار کمی از آن مصرف می‌کنم.»

ولی آنچه که من فکر می‌کنم باعث تعجب همه خواهد شد، این است که دکتر کسنجر و همچنین فضانوردانی که بکره ماه می‌روند، از جین سنگ

استفاده می‌کنند.

سرنا پرسید: «فرض کنید یک نفر می‌خواهد دوباره جوانی از دست رفته را باز یابد، آیا مصرف یکی از این محصولات که به آن اشاره کرده‌اید کفایت دارد؟»

جواب دادم: همان طوری که قبلاً نیز اشارت رفته است، هر کدام از آنها باید با ویتامین‌ها مصرف شوند.

کدام ویتامین؟

آن چیزی است که براحتی می‌شود پاسخ داد، همه آنها، چگونه؟

جواب دادم که: ویتامین‌ها گروهی عمل می‌کنند، و همیشه اینرا تکرار می‌کنم، زیرا مردم فکر می‌کنند برای هر چیز باید ویتامینی را مصرف کنند. مثلاً ویتامینی برای تقویت چشم، و دیگری برای پا درد و... در نهایت هم نتیجه‌ای عایدشان نمی‌شود. همان طوری که جهت یک تیم منسجم فوتبال به یازده نفر فوتبالیست نیاز است، برای تجدید قوا و سلامتی به تمام ویتامین‌ها احتیاج می‌باشد.

سرنا با تعجب گفت: «پس این یعنی استفاده از صدها قرص و کپسول! نه، هرگز اینجور نیست. بلکه کافی است که شما از یک کپسول مالتی ویتامین استفاده نمایید.

«کدام نوع را شما مصرف می‌کنید؟»

از نوع جورال ای، و بسیار مؤثر است. اگر شما جوان هستید، ۲ عدد قرص از آن در روز، و آلا اگر بخواهید تمام ویتامین‌ها همراه با تمام مواد معدنی مورد نیاز بدن را صرف کنید، باید ۲۵ قرص در روز میل نمایی، ولی یک یا دو قرص جورال ای، در برگیرنده همه چیزهایی است که مورد نیاز بدن در روز است، تا شخص بتواند سالم و سرحال باقی بماند.

سرنا زیر لبی گفت: «متوجه نظرات شما شدم.»

فکر می‌کنم برای مردها که همیشه در خوردن دارو آه و ناله زیادی دارند، یک چنین قرصی، نعمت بزرگی است. من هر روز به شوهرم دو قرص جورال‌ای، همراه با غذاهای مقوی می‌دهم. و او هیچ حرفی ندارد.

سرنا، در حالیکه به جعبه‌های جورال‌ای نگاه می‌کرد، گفت: اینها که خیلی بزرگ بنظر می‌رسند. آیا در قورت دادنش شخص دچار اشکال نمی‌شود؟

نه، بر عکس خیلی راحت است آنها نرم و یکپارچه، طوری تهیه شده‌اند که با یک فنجان چای یا یک لیوان آب براحتی قورت داده می‌شوند. و از همه اینها مهمتر اینکه، آنها همه مشابه هم هستند. بدون هیچ گونه عارضه‌ای. سرنا پرسید: درست مفهوم آنرا درک نمی‌کنم.

در پاسخ گفتم: این بدان معنا است که آنها طوری تهیه شده‌اند که در هر دستگاه گوارشی بهر حساسیتی که باشد، براحتی و بدون هیچگونه ناراحتی حل و جذب می‌شوند و بسیار با ارزش هستند و همه فامیل ما هم از آن استفاده می‌کنند.

سرنا گفت: چه جالب! خب اگر امکانش هست، لطفاً در این باره توضیح بدهید که اگر فردی از قوای جنسی خود در رنج باشد، در روز چه کاری را باید انجام دهد؟

در جواب گفتم: پیشنهادهای مختلفی می‌شود ارایه داد. اینرا بخاطر بسپارید که افراد با هم فرق دارند، ولی من در اینجا نسخه را برای مردی که از ضعف قوای جنسی در عذاب است و خانمی که از سردی مزاج رنج می‌برد، می‌پیچم که قابل توجه است.

بعد از اینکه صبحانه را که شامل تخم مرغ و گوشت سرخ کرده و عسل است خوردید، یک عدد کپسول جورال‌ای، همراه با ویتامین (آ) که برای تقویت قوای باه مردان ضروری است، بعلاوه ۳ عدد سلیتون و جین سنگ

میل کنید. نهار و شام هم باید شامل گوشت باشد، همراه با دو عدد قرص کیتافونبلون در شب.

سرنا پرسید: آیا این چیز باعث چاقی نمی‌شود؟

جواب دادم: گوشت لاغری می‌آورد. آیا هرگز ببر چاقی را دیده‌ای؟ من همیشه - نشاسته، شکر سفید، آرد سفید، ویسکی و آبجو را منع می‌کنم.

سرنا با تعجب پرسید: چرا ویسکی؟

جواب دادم: ویسکی برای اعمال جنسی بسیار مضر است، بعنوان مثال، دو تا سه پیک ویسکی به مرد جوانی بدهید، متوجه می‌شوید که چگونه او سست و خواب آلوده می‌شود و بزنی یا عمل جنسی توجهی نشان نمی‌دهد.

سرنا پرسید: پس باید چه نوشید؟

پاسخ دادم: هر چیزی در حد متعارف بی‌ضرر است. می‌گویید، شامپاین خوب است، ولی من فکر می‌کنم، شامپاین آنطوری که می‌گویند اثر ندارد و آنهایی که آنرا توصیه می‌کنند، شاید تحت تأثیر تبلیغاتی که از آن می‌شود قرار دارند. بهتر است کمی برانندی، یا شراب سفید میل کنید که محرک خوبی محسوب می‌شوند.

سرنا گفت: آیا اینها حقیقت دارند، یا اینکه فقط رویایی بیش نیستند؟

البته بیشتر این حرفها رویایی‌اند. ولی این حقیقت را نباید فراموش کرد که تمایل به عمل جنسی، بیشتر بر مبنای تصورات قشنگ، شیرین و حالات خوب و شادی آفرینی قرار دارد که مرد یان زن در ذهن خود می‌پروراند. بعضی از زنها ساعتها به آرایش خود می‌پردازند، موها را با پیچ و تاب درست می‌کنند، دستی توی صورت خود می‌برند و از انواع و اقسام عطرهای خوشبو استفاده کرده و با لباسهای نازک و محرک و با ناز و کرشمه به رختخواب می‌روند، ولی در آنجا از سببزمینی و بادمجان صحبت بمیان می‌آورند و انتظار دارند که شوهرشان با بی‌تابی در آغوششان کشیده و کامی

بگیرد... آیا این احمقانه بنظر نمی‌رسد؟ عمل جنسی، دنیایی از هنر است...
سرنا با لبخند حرفم را قطع کرد و گفت: «هر چه در آن هنر به جلو
می‌روی، تازه متوجه می‌شوی که چیزی از آن نمی‌دانی.»

البته که چنین است. من کاملاً با شما موافقم. ولی هنوز یک دختر زیبای
هفده ساله با مینی ژوب سفید و قشنگ که پوشیده است، فکر می‌کنید که در
این باره همه چیزها را می‌داند و آموخته است...

سرنا صحبت را دنبال کرد و گفت: همچنین مادرش همین تصور را در او.
و بهمین خاطر هم است که جوانها با شور و شوق بدیدن صحنه‌های استریپتیز
می‌روند و یا دنبال دختر شیطون و بولوندی راه افتاده و او را متلک بازون
می‌کنند، با این خیال که جوانند و جوانی اینجور چیزها را طلب می‌کند.

سؤال من این است که: آیا تا چه اندازه می‌شود باشخاص کمک کرد که
معنی واقعی این هنر را به زیبایی دریابند. این هنری است که شخص باید
احساس آنرا در خود بوجود آورد و چنان آنرا در درونش بیوراند که
بدرک واقعی برسد، و آلا نمی‌شود آنرا بکلام کشید و توصیف نمود.

سرنا آهسته نجوا کرد: شاید بشود گفت لذت در ارضاء...

بله، اشخاص جاافتاده آنرا دریافته‌اند و در آن حالت لذتی بآنها دست
می‌دهد که وصف ناشدنی است. جوانها بیشتر به عمل فیزیکی آن فکر
می‌کنند، ولی هم اینکه سن بالا رفت و در این هنر شخص به تجربه رسید،
کمال معنویت را در آن می‌یابد و به لذتی می‌رسد که زبان از وصف آن قاصر
است.

سرنا گفت: بهمین خاطر است که وقتی که بآن لذت رسیدیم، نباید آنرا از
دست بدهیم.

در جواب گفتم: پس چیزی نیست که زیاد هم دردسر داشته باشد. در واقع
بزحمتش هم می‌آزاد اگر ما بتوانیم خوشی دو نفر را به آنها بازگردانیم و باعث

نجاتشان شویم.

سرنا گفت: بنابراین، باید سعی نمایم که مردم، معنی واقعی عشق کردن را
دریابند، ولی در بعضی مواقع آنها به کمک تجربی نیاز دارند و فکر می‌کنم
که محصولات دیگری هم وجود داشته باشد که بتواند در این راه کمکی
نماید.

بیشتر مردم که درباره مسائل جنسی تحقیق کرده‌اند، باین نتیجه رسیده‌اند
که گرده گل بسیار مؤثر است، گرده گل، اسپرمهای نر درخت می‌باشد که
زنبورهای جوان در شش هفته اول شروع زندگی‌شان با آن تغذیه می‌شوند.

سرنا پرسد: آیا عسل به تنهایی این کار را انجام نمی‌دهد؟

نه، ولی باید آنرا با عسل مصرف کرد. من باین دلیل اینرا در اینجا ذکر
کردم که در رفع خستگی و افسردگی میان سالان نقش بسزایی دارد.

سرنا گفت: من شنیده‌ام که در سوئد، با آن اشخاص را معالجه می‌کنند.

بله، با شما موافقم. سوئدیها پیش گامان این راه علاج هستند. آنها تجربه
زیادی در این مسیر اندوخته‌اند و از گرده درخت، جهت معالجه قطعی
پروستات و نارساییهای قوای جنسی استفاده‌های فراوانی برده‌اند و به نتیجه
مطلوبی هم رسیده‌اند. در حقیقت از آقای دکتر ای ریگ آسک - لی پارک
از دانشگاه اوپسالا چنین نقل کرده‌اند: «ما هنوز مطمئن نیستیم که چگونه
عمل می‌نماید، ولی معتقدیم که عمل می‌کند.»

سرنا با خنده گفت: «این بسیار امیدوار کننده است.»

صحبت را ادامه دادم و گفتم: در آلمان غربی، در این خصوص تجربیات
زیادی زیر نظر پرفسور جی - دبلیو - هلس - انجام پذیرفته و بیشتر مریضانی
که مراجعه کرده‌اند، از ناراحتی دستگاه تناسلی، سوزش در موقع ادرار،
کاهش در تمایلات جنسی و ضعف قوای جنسی رنج می‌برند که معالجه
شده‌اند. آقای هلس، در معالجه اخیریکه با او انجام شده، چنین گفته است:

بیشتر بیمارانی که تحت مراقبت‌های ما درمان شده‌اند، اکنون از قدرت خوب قوای جنسی برخوردار بوده و از یک زندگی عادی و سرشار از تمایلات جنسی لذت می‌برند و همگی این را تأیید کرده‌اند که معالجه مفید واقع شده است.

سرنا پرسید: «شماگرده کدام گیاه را ترجیح می‌دهید؟»

سرنی لی وی جی هولم، در سوئد گرده‌ای تولید می‌کند که آنرا پلی تیز می‌نامند. پزشکان در بریتانیا آنرا بسیار مؤثر در مبارزه بر علیه عفونت‌های مزمن و ورم‌های داخلی دستگاه تناسلی یافته‌اند. مسواری که آنتی‌بیوتیک‌های سولفا دارو در آن بی‌اثر بوده است. از تولیدات سرنی لی، د رمد اوای ناتوانی‌های جنسی بصورت گسترده‌ای در سراسر دنیا استفاده می‌شود.

سرنا گفت: من شنیده‌ام که در سوئد، تحقیقات زیادی انجام پذیرفته است. پاسخ دادم: بله. گوسیتا کارلسون، کاشف سرنی لی، اولین کسی بود که در این زمینه به تحقیق پرداخت و اولین ماشین دنیا در جمع آوری گرده گیاهان در سال ۱۹۵۲ را ساخت.

سرنا فریاد زد: «چه جالب»

و برای اینکه رشته سخن رها نشود، صحبت را ادامه داده و گفتم: پرفسور سی. دبلیو هیز، از دانمارک گزارش داده است که مردان مریضی که باو مراجعه می‌کنند، با گرده‌هایی خالص که از گیاهان بدست می‌آورند معالجه می‌شوند و بسیار راضی هستند. تصادفاً در سوئد بتهایی بیشتر از ۴۰۰۰ نفر پزشک وجود دارد که سرنی لی، گرده خالص را برای مریضها تجویز می‌نمایند.

سرنا پرسید: آیا شما از آن استفاده می‌کنید؟

بله، بمن انرژی می‌دهد. ولی متوجه شده‌ام که باعث افزایش وزن می‌شود

و بهمین لحاظ دوست دارم که چیزی را بآن اضافه نمایم.

سرنا پرسید: «آن چیست؟»

جواب دادم: کمی احتیاط. گرده ماده‌ای زنده است، و شخص باید با احتیاط آنرا مصرف نماید. بعضی‌ها نسبت به گرده گیاهان حساسیت دارند، لذا باید با آزمایش قبلی و پس از اطمینان آنرا مورد استفاده قرار دهند.

سرنا با لبخند گفت: «عاقلاً نه بنظر می‌رسد.»

گرده، به حافظه کمک می‌کند، و اخیراً از آن بعنوان داروی معالج پروستات استفاده می‌شود، و همین در تقویت دفاع بدن در برابر عفونت‌های محاری ادرار بسیار مؤثر است. بعضی‌ها معتقدند که گرده، دارای رمز حیات است که در هسته سلولهای آن جا دارد. بهتر است که خودتان آنرا مورد استفاده قرار داده و اثراش را تجربه نمایید.

سرنا پرسید: آیا چیز دیگری هم باید به گرده افزود؟

بله، می‌شود گفت: آن چیزیکه از وین‌نا، می‌آید و آنرا میل بروشیا، می‌نامند که برای مردان مفید است.

سرنا پرسید: «چه کاری انجام می‌دهد؟»

جواب دادم: این مخصوص مردان است و نوعی گرده گل می‌باشد که از گل‌های بخصوص و ژله سلطنتی جمع آوری و تهیه می‌شود.

سرنا گفت: حتماً باعث قوی شدن آنها می‌شود؟

جواب دادم: کارهای بسیاری انجام می‌دهد. در بیشتر کلینیکها از آن حتی برای درمان مرض قند استفاده می‌نمایند. پزشکان بر روی آن بررسیهای زیادی انجام داده‌اند و اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که میل بروشیا از اثر خوبی بر روی مردان برخوردار است و برای بچه‌هایی که رشد کندی دارند، بسیار مفید می‌باشد.

سرنا گفت: «این دیگر معمولی بنظر نمی‌رسد.»

در جواب گفتم: بسیار مشکل است که بتوان چیزی را کشف کرد که هم درمان لاغری باشد و هم باعث تقویت قوه فکری کودکان بشود. ولی باثبات رسیده است که میل بروشیا، در مردان هم باعث افزایش تعداد گلبولهای قرمز شده و هم مقدار هموگلوبین خون را بالا می‌برد. بنابراین هر دو آنها با هم صورت می‌پذیرد.

سرنا سوال کرد: «پس چرا مخصوصاً برای قوای جنسی مفید است؟»
 باو گفتم: آزمایشهایی که وسیله دکتر رودلف فرای، سرپرست بخش روانشناسی بیمارستان گرنیوبرگ اتریش بعمل آورده نشان داده شده است که بیماران زیادی بدینوسیله از هر لحاظ خوب شده‌اند. حافظه آنها قوی شده، قدرت تمرکزشان بهتر گردیده، احساس بی‌میلی در آنها کاهش یافته و خستگی و افسردگی از جسم و روحشان رخت بر بسته است. البته همه این رفتارها سبب کاهش تمایل نسبت به جنس مخالف در مردان می‌شود و ثابت گردیده که مردانیکه از میل بروشیا استفاده می‌کنند بعد از فروکش کردن تمام آنچه گفته شد احساس شدیدی نسبت به انجام عمل جنسی در آنها بوجود آمده است که توأم با شور و هیجان خاص بوده است.

سرنا سوال کرد: «چگونه آنرا مصرف می‌کنند؟»

جواب دادم: بصورت کپسول. برای مردان بهتر است که یک مل بروشیا را قبل از صبحانه در زیر زبان نگاهدارند. نتیجه باور نکردنی است، بعد از چند روز آنها متوجه می‌شوند، جسماً و روحاً قوی‌ترند و از قدرت خوبی در عمل جنسی برخوردارند و میل و کشش آنها باین عمل شدیدتر است.

سرنا پرسید: «تا چند سالگی مفید واقع می‌شوند؟»

جواب دادم: تا یکصد سالگی. اگر دوست داشته باشی، دکتر آربان شصت ساله است ولی مثل یک جوان سی ساله می‌دود. من آنرا به مردان مستی توصیه نموده‌ام و حتی یک دوست ۷۰ ساله بعد از تجویز، چنان احساس

جوانی می‌کرد که با دختر جوانی ازدواج نمود.

سرنا گفت: حتماً او در چنین سن و سالی باینگونه محرکی، نیاز دارد.

خوشبختانه دکتر آرمان، دو نوع دارو دارد که می‌شود آنرا داروی جوانی یا قرص قوای جنسی نام نهاد که در اشخاص سالم بسیار مؤثرند.

اولی نوشداروی جوانی است و آنرا فلورا پول می‌نامند که هم برای مردان و هم برای زنان خوب است. فلورا پول، از گرده گیاهان نادری تهیه می‌شود که اثر بسیار مهم و فوری در بر طرف کردن افسردگی و خستگی در مردان و زنان دارد و آنهایی که از آن استفاده کرده‌اند، معتقدند که شادابی خاصی در آنها بوجود می‌آید که میل به عمل جنسی را دو صد چندان می‌کند. فلورا پول، تصادفاً در بهبودی مرض قند نیز بسیار مفید بوده و کار برد مؤثری داشته است.

سرنا پرسید: در رابطه با تقویت قوای جنسی، آیا محصول دیگری هم وجود دارد؟

بله، محصول دیگری بنام میل بروشیا اگزکیوتیو، که برای رفع افسردگیهای بیش از حد و خستگی مفرط بسیار مفید است. میل بروشیا اگزکیوتیو، نزد انگلیسیها و اهالی وین که از خستگی زیاد در کارخانجات رنج می‌برند از اهمیت خاصی برخوردار است.

این داروی بسیار مفید، بوسیله مردی دوست داشتنی بنام دکتر پال آرین تهیه می‌شود.

سرنا پرسید: چرا دوست داشتنی؟

در جواب گفتم: او قهرمان مقاومت در یوگسلاوی و افسر شجاعی بود. و از دیرباز تا بحال یکی از دوستان بسیار نزدیک تیتو به شمار می‌رود و دانش علمی او کمک شایانی به مبارزه در رابطه با سلامتی در کشورش نموده است. در این لحظه، کاغذهای یادداشت را برداشته و از پشت میز بلند شدم.

سرنا با تعجب پرسید: آیا همه آنچه را که درباره قوای جنسی می‌خواستی توضیح بدهی همین بود؟
در جوابش گفتم: بقیه‌اش بستگی به مردان و زنانی دارد که می‌خواهند دوستشان بدانند، یا دیگران را دوست داشته باشند. زیرا همه مردم مثل هم نیستند و هر کدام از آنها در سلیقه، شخصیت‌های ظاهری و شخصیت ذاتی با هم فرق دارند.

سرنا گفت: می‌شود کمی بیشتر توضیح بدهید؟

بعضی عوامل وجود دارند که آنی در شخص تأثیر گذاشته و باعث بوجود آمدن احساسی شدید و فوری نسبت به جنس مخالف می‌شوند که قابل توضیح هم نیست و شاید مربوط به عوامل درونی فرد و قدرت تصور و تخیل او باشد و یا اینکه احساسی ناخودآگاه باعث بیداری شده که از حوزه بحث ما خارج است.

سرنا گفت: «مثل تأثیر غسل بر روی سایر محصولات».

بله، درست همانطور است. هر کسی بطریقی، یکی دوست دارد معشوقه خود را برانداز نموده و بعد با او کنار بیاید. دیگری می‌بایست او را برب و گردنش بوسه‌ای زده شود تا جرقه‌ای به احساسش الو بزند و سومی سکوت و خلوت در اطافی دنج، همراه با نوری ملایم را دوی درد خود می‌داند تا به لذت نهایی برسد...

سرنا با صدایی آرام گفت: «چه زیبا است اتحاد جسم و روح...»

ضمن تأیید از او خواستم که باین زمزمه که یک زوج هندو، در شب زفاف بین خود رد و بدل می‌کنند گوش دهد:

«متحد شده‌اند روح ما، متحده شده‌اند قلب ما، متحد شده‌اند جسم و اندامهای ما، من شما را در آغوش گرم و مملو از عشق خود می‌فشارم و هرگز اجازه نمی‌دهم که چیزی یا عاملی این گرمای اتحاد ما را به سردی بکشاند...»

فصل سوم

غسل برای سلامتی

سرنا پرسید: «رابطه غسل و سلامتی چیست؟»

در پاسخ گفتم: من داشتم به آن مسئله می‌پرداختم، ولی از آنجاییکه عشق ورزیدن و با هیجان بودن، خود جزیی از سلامتی است، لذا تصمیم گرفتم که اوّل از آن شروع کنم.

سرنا گفت: «چنین چیزی را هرگز نشنیده بودم.»

بله، البته که چنین است و این یک چیز معمولی و عادی است. کسیکه با ظرافت عشق آشنا است و در پی لذت بردن از آنست، آن هم با هیجان و گرمی تمام وجودش، مسلماً فردی است روحاً و جسماً سالم و با نشاط و هیچ ورزشی هم مثل انجام عمل جنسی تمام اعضای بدن را به کار نمی‌اندازد و نیاز به انرژی کامل ندارد.

سرنا گفت: من معتقدم که این حرفها، هر از گاهی می‌باید تکرار شود.

گفتم: بله، باید این را مرتباً تکرار کرد. زیرا کسانی که از انجام عمل جنسی می‌نالند و در حالیکه سنی از آنها نگذشته است، در این رابطه احساس پیری و ناتوانی می‌کنند، در حقیقت کارشان را تمام شده باید پنداشت. زیرا آخرین

نشان جوانی در آنها مرده است و اگر خانمی چنین چیزی را عنوان نماید، باید باو یاد آور شد که آخرین نشان زیبایی را از دست داده است.

سرنا پرسید: «آیا این صحت دارد که عمل جنسی زیبایی را دو چندان می‌کند؟»

در جواب گفتم: خانه ما در اجاره خانم دامی نلی ملبای پیر بود. او برای انجام مسافرتی سری به کامفیلد پلین زد و در آنجا عاشق مرد جوانی شد. دیری نپایید که عشق کار خودش را کرد و آن صدای زیبا و دوست داشتنی که روزی دنیایی را بلرزه در می‌آورد، دوباره برگشت. بله عزیزم، من همیشه و هر وقت که فردی اظهار ناامیدی می‌کند و می‌گوید که دیگر دیر شده و آب از سرش گذشته است و این حرفها دیگر مسخره بنظر می‌رسند، یاد این داستان واقعی می‌افتم.

سرنا با تعجب گفت: «چه جالب.»

صحبت را ادامه داده و گفتم. من همیشه به دوستان می‌گویم: هر وقت که قادر نبودید که عشق بورزید، دیگر زنده نیستید. ممکن است که شما صحیح و سالم و بر روی پای خودتان مشغول گذران امور زندگی باشید، ولی زنده نیستید چون روح زندگی از کالبد شما رخت بر بسته است. عشق، نیروی الهی است که در سراسر کائنات بودیعه گذارده شده و سبب ارتباط ما انسانها با اجزاء تشکیل دهنده جهان می‌شود.

سرنا گفت: «آرزوی من این است که همه انسانها چنین طرز تفکری در رابطه با عشق داشته باشند.»

جواب دادم: حرفهایت را تایید می‌کنم و من هم درست بر آن باورم. ولی این اجتماع کثیف ما است که به چیزی به این زیبایی و الهی رنگ و بوی زشتی داده و آنرا به شکل بسیار زنده و خشنی بر روی پرده‌های سینما و تلویزیون به تصویر می‌کشد. و آلا عشق، وصف ناشدنی است و در ذات آدمی

ریشه دارد.

انسان، همیشه در جستجوی خدا دست به خلق زیبایی‌ها زده و هنر آفریده است. عشقی که توأم با احساس بوده است، بهترین موسیقی‌ها را ردیف کرده و با ارزش‌ترین سروده‌ها را سروده و زیباترین و وصف ناشده‌ترین تابلوها را به نقش در آورده است. زمانیکه اینرا دریابیم، دیگر عشق ورزیدن را سرزنش نخواهیم کرد. عشق توأم با احساس، نسبت به جنس مخالف مساوی است با نیروی الهی در وجود تک تک ما انسانها.

سرنا گفت: «من با هر آنچه که شما می‌گویید موافقم، ولی معتقدم که تمایل هر شخصی نسبت به عمل جنسی، رابطه مستقیم با سلامتی او دارد.»
جواب دادم: «البته که چنین است و بهمین منظور است که من همیشه توجه دوستان را به این درّ قیمتی جلب می‌نمایم. فکر کن چگونه عده‌ای وحشتناک، سلامتی خود را نادیده می‌گیرند.»

سرنا ادامه صحبت را بدست گرفت و گفت: «سیگار کشیدن، مشروب خوردن و زیاد کار کردن و... بله، غذای خوب نخوردن و هزاران چیز دیگر...»

سرنا با صدای بلند گفت: «بنابراین ما باید کلیّه ویتامین‌هایی که در خلال روز از دست می‌دهیم، فوراً جایگزین نمایم.

با لبخند باو گفتم: «تو داری کم کم استاد میشی، البته حرفهای تو کاملاً درست است. من همیشه برای یک سلامتی خوب، از ویتامین‌ها شروع می‌کنم. همانطوری که قبلاً اشاره کردم، خوردن ویتامین‌ها باید از روی تعادل باشد. خوردن یک ویتامین، به تنهایی بی‌خاصیت است و تنها راهش استفاده از قرصها یا کپسول‌های مالتی ویتامین است.»

سرنا پرسید: «آیا بنظر شما این درست است که آنها با عسل خورده شوند؟»

جواب دادم: «کاملاً با شما موافقم، اگر توجه کنید، داستانی را نقل خواهم کرد که در آن خوردن عسل با ویتامین چگونه معجونی را بوجود آورده بود که باعث علاج سریع شد. پیرزنی در روستای نزدیک ده مازندگی می کرد که از زخم بدخیمی بر روی ساق یکی از پاهایش سالها بود که رنج می برد و یک روز در میان به پرستار دهکده مراجعه می کرد تا زخمش را عوض کرده و پانسمان نماید.»

سرنا آهی کشید و گفت: «پیرزن بیچاره، حتماً زیاد درد می کشیده.»

صحبت را ادامه داده و گفتم: من متوجه بودم که دکتر از داروهای مختلفی استفاده کرده، ولی نتیجه ای عایدش نشده بود. روزی که به سراغ آن پیرزن رفتم، شوهرش به محوطه کلیسا رفته بود که جایی را پیدا کند برای فرارشان. آندو کاملاً پیر بنظر می رسیدند و چند روز پیش، پنجاهمین سالگرد عروسی شان را جشن گرفته بودند.

گفتم: می دانم که ناراحتی، ولی نمی دانم که آیا دوست داری از ویتامین استفاده کنی؟ مطمئنم که آن درد شما را تخفیف داده و راحتتان خواهد کرد.»

او اینقدر زجر کشیده بود که با کمال میل حاضر به همکاری بود. بنابراین، ظرفی پر از عسل و مقداری مالتی ویتامین همراه با دستور استفاده از آن را باو داده و بحال خودش رهایش کردم.

مردم همیشه سپاسگذار سلامتی هستند. مقداری ویتامین برای ایندیراگانندی، نخست وزیر هند فرستادم. او ضمن تشکر، در پاسخ اعلام داشت که ویتامین ها را در بین کارکنان همکار تقسیم نمودم. این رسوم خالی از کبر و ریا، همیشه در بین مردمان مشرق زمین مرسوم بوده و شاید هم میخواستند اینرا برسانند که ما در هندوستان از غذاهای طبیعی مملو از ویتامین استفاده می کنیم.

بعدها او بمن گفت که دوستان همکار از آن ویتامین ها استفاده کرده و بسیار نتیجه بخش بود. مخصوصاً یکی از همکاران که سنی از او گذشته بود می گفت که از وقتی که از ویتامین ها استفاده می کنم دیگر احساس خستگی با من همراه نیست.

خانمی که به زخم بدی در یکی از پاهایش مبتلا بود بعد از خوردن عسل همراه، مولتی ویتامین هایی که تجویز نموده بودم، چنین گفت: «بعد از ۲۵ سال رنج و عذاب اکنون نفس راحتی می کشم. من آنچه را که شما لطف کرده بودید خوردم. مقصودم قرصها، همراه با عسل است. من و شوهرم روزی دو سه بار از آن عسل می خوردیم و اکنون می بینید که سالم و سرحال هستیم.» سرناگفت: «چه جالب! من که فکر نمی کنم کسی این داستان را قبول داشته باشد...»

امیدوارم که آنها اینرا بپذیرند، زیرا حقیقت محض است. داستان دیگری برای شما نقل می کنم که حقیقت دارد، ولی باور کردنش بسیار مشکل است. «من و پسرم سپتامبر گذشته به اسکاتلند رفتیم و اولین میهمان ما دوستی قدیمی بود که روزگاری از بلند قدترین افراد در ارتش انگلیس محسوب می شد.

سرنا پرسید: «قد او چه اندازه است؟»

در جواب گفتم: ۶ فوت و ۷ اینچ و تنها یکی از افسران که ۶ فوت و $7\frac{1}{4}$ اینچ قد داشت این رکورد را از او گرفته بود. وقتی که او بمان نزدیک شد متوجه شدم که دارد می لنگد.

از او سؤال کردم: «چت شده؟»

در پاسخ گفت: که به ورم مفاصل مبتلا شده ام. خیلی درد آور است. به پزشکان زیادی مراجعه کرده ام، ولی تا به حال نتیجه ای نداشته. وقتی که به جنوب برگشتم، قرار است به متخصصان دیگری نیز مراجعه نمایم، ولی با این

حال لازم دانستم که خدمت برسوم و این درست نبود که شما به اینجا بیایید و من ملاقاتان نکنم.

خب، با دیدن او بسیار ناراحت شدم، زیرا در سپتامبر دو کار می‌شد در اسکاتلند انجام داد، اولین کار ماهی‌گیری بود که سطح آب رودخانه‌ها بسیار پایین رفته و دومی شکار که با درد پای او چگونه می‌شد مسافت زیادی را طی کرد.

«می‌ترسم که سفرتان بیهوده تلف شود، بهر حال راه رفتن برای شما بسیار مشکل است. ولی از آنجایی که او سرباز رشیدی بود، خود را کنترل کرده و گفت: «من کوه پیمایی را شروع خواهم کرد، هر کجا که دیگر نتوانستم ادامه بدهم توقف می‌کنم.»

او روز یکشنبه بما ملحق شد و من در روز دوشنبه نگاه کردم که بینم چه مقدار ویتامین می‌توانم باو بدهم. مقداری ویتامین برای پرسرم همراه داشتم و دیگر وقتی باقی نمانده بود که بتوانم برای تهیه بیشتر به جنوب برگردم.

سرنا پرسید: چه نوعی از ویتامین‌ها را باو دادید؟

باو مقداری مالتی ویتامین همراه با جورال ای و بونی میل دادم، البته عسل باندازه کافی برای صبحانه و شیرین کردن چای هم همراه داشتیم.

سرنا پرسید: خب، چه اتفاقی افتاد؟

باور داشته باشی یا نه، بعد از اینکه سه روز ویتامین‌ها را همراه با عسل طبق برنامه خورد، در روز سوم گفت: مثل اینکه دیگر از درد خبری نیست و می‌توانم براحتی قدم بردارم.

سرنا با لبخندی استهزاء آمیز، سری تکان داد و گفت: «این غیر ممکن است.»

جواب دادم: واقعیت دارد، متأسفانه قبل از آن، من اطلاعی از یک محصول عالی که برای روماتیسم و ورم مفاصل مفید است، بنام کلسیون

نیتونیت اسید، نداشتم.

سرنا گفت: «من قبلاً چنین چیزی نشنیده بودم. ممکن است دربارہ آن توضیح بدهید.»

عدم وجود پنتونیت اسید، باعث خستگی مفرط، ناآرامی، اختلال در هضم غذا، سردرد، سنگینی، تحریک، استرس، افسردگی، بدخوبی و برگشت عفونتهای دستگاه تنفسی می‌شود.

«من متوجه شدم که بعد از ماهها درد، کلسیم نیتونیت که از نیتونیک اسید به دست می‌آید، درد را برطرف کرده و باعث آزادی عضله می‌شود.»

سرنا گفت: ممکن است در این باره کاملاً توضیح بدهید؟

من همیشه معتقدم که برای هر دردی در طبیعت دوايي وجود دارد، ولی وقتی که به ورم مفاصل می‌رسم، کار برایم مشکل می‌شود.

از چند سال قبل باین طرف، ورم مفاصل و روماتیسم خیلی زیاد شده و با وجود اینکه درد حاصل از آنها واقعاً طاقت فرسا است، تاکنون نتوانسته‌اند دارویی را پیدا کنند که تسکین درد باشد.

درد ورم مفاصل، از سالیان دراز گریبان‌گیر ما انسانها بوده. یادم می‌آید که چندی قبل، وقتی که در اسکاتلند بلدوزرها مشغول جاده‌سازی بودند، به قبری برخورد کردند که قرن‌ها از آن می‌گذشت. جسدی که از آن قبر بیرون آورده شد، متعلق به دختر جوانی بود که بگفته پزشکان متخصص، بعلت ورم مفاصل مرده بود.

چندی قبل، اتفاق بدی برایم پیش آمد که باعث شد مدت‌ها درد بکشم. قضیه از این قرار بود. روزیکه از تاج محل در هندوستان بازدید می‌کردم، ناگهان بعلت اینکه راهنمای ما بجای اینکه نور چراغ را در جلو پای ما باندازد به صورت من انداخته بود و سبب شد که نتوانم یکی از پله‌ها را خوب

تشخیص بدهم و سه پله پایین افتادم و زخم بدی را بر روی ساق پایم بجای گذاشت. بعداً هم متوجه شدم که متأسفانه ستون فقراتم هم صدمه دیده است. مدتها درد کشیدم هرکاری که از دستم بر آمد، انجام دادم و تمام داروها و دکترها را تجربه کردم نتیجه‌ای نداشت، تا آنجا که در نهایت، بمن توصیه کردند که ستون فقراتم را تحت عمل جراحی قرار دهم که من باینکار اصلاً رضایت ندم. تا اینکه روزی یکی از دوستان که از حال من باخبر بود، تلفنی با من صحبت کرد و گفت: از تلویزیون برنامه‌ای پخش کردند که در آن مردی بنام مک ماناوی داشت بالودویک کندی صحبت می‌کرد. او می‌گفت که می‌تواند با دستهایش معجزه کند. وقت را هدر نداده فوراً یادداشتی به آقای مک ماناوی که در بی. بی. سی. کار می‌کرد نوشتم و از او خواستم که آدرس او را بمن بدهد. فردای آنروز تلفن بصدا در آمد و وقتی برای ملاقات رزرو کرده بودند. من تا لحظه‌ای که او را ندیدم، نمی‌دانستم که او شفا دهنده است. زنگ در را بصدا در آورده و با مرد بلند قد و خوش قیافه‌ای روبرو شدم. پس از سلام و تعارف وارد منزل شدم و داستان را برای او نقل کردم. او بآرامی دستهایش را بر روی ستون فقراتم بحرکت در آورد و درد برطرف شد. پس از من خواست که آرام بنشینم تا او گرمای حاصل از حرارت دستش را به بدن من منتقل نماید. لحظه‌ای بعد، مثل اینکه حوله گرمی را بر پشتم قرار داده باشند، بدنم شروع به گرم شدن کرد، و آن گرما در سراسر بدنم پخش شد. آنجا بود که متوجه شدم او از قدرت خارق‌العاده‌ای برخوردار است. اکنون که مدتها از آن تاریخ می‌گذرد، احساس دردی ندارم و راحت و آسوده‌ام، ولی من هیچ‌ده ماه قبل از آن حادثه، به ورم مفاصل هم مبتلا شده بودم و هنوز از آن بابت درد داشتم.

تا اینکه در یکی از روزها که داشتم درباره ورم مفاصل فکر می‌کردم، به نوشته‌ای از عادل داویس برخورد کردم که در این باره توضیحاتی داده بود.

در آن کتاب بود که متوجه شدم، برای ورم مفاصل، کلسیوم پنتوتنیک اسید معجزه می‌کند و درد و گرفتگی عضله را بر طرف می‌نماید.

این چیزی بود که قبلاً درباره آن کلامی نشنیده بودم. بنابراین هر جا که دسترسی داشتم زنگ زدیم که آنرا بچنگ آوریم. تا اینکه در تماسی که با آقای روجرلین داشتم، او گفت مقداری از کلسیوم نپتوتنیت که بصورت کپسول می‌باشد دارد، ولی در حال حاضر در بازار یافت نمی‌شود و می‌بایست به مقیاس زیادی از آن مصرف نمایم.

او مقداری از آنها که هر کدام ۲۵ میلی‌گرم بود برایم ارسال داشت و من می‌بایست چهار تای از آن را سه بار در روز مصرف نمایم که با خوردن آنها درد مفاصلم تحلیل یافت و راه رفتن برایم راحت‌تر شد. سپس موفق شدم که کپسولهای ۵۰۰ میلی آنرا از شرکت کنتاسیوم تهیه نمایم. درباره آن، با دکتر روبرت وودوارد که سازنده آن است صحبت کردم و او بمن گفت که ای. سی. بارتون، رایت دی. اس سی، مدتها است که بر روی کلسیم نپتوتنیت کار می‌کند و به نتایج بسیار خوبی هم رسیده است.

البته که چنین چیزهایی هیچوقت بماگفته نشده بود، زیرا دکترها هرگز در باره کشفیات خود تبلیغ نمی‌کنند.

با نظر دکتر بارتون - رایت و دبلیو - ایلوت آنرا برای مدتی مصرف کردم و نتیجه خوبی همه عاید شد. البته بصورت آمپول هم به بازار آمده است که استفاده از آن برای کسانی که به تزریقات دسترسی داشته باشند و راحت‌تر است و اثر آن هم زودتر نمایان می‌شود.

اخیراً دانشمندان متوجه شده‌اند که علت ورم مفاصل، کمبود نپتوتنیک اسید در بدن می‌باشد. ورم مفاصل، از نوع اُستئو آرتی تین در خانواده حیواناتی نظیر سگ سالان در سالهای اخیر رو بازديد گذارده که علت اصلی آن شاید تغذیه آنها از غذاهایی که بصورت کمپوت بی‌بازار عرضه می‌شود،

باشد که در آن کمبود نپتوتینیک اسید محسوس است. خوکهها نیز در اثر کمبود نپتوتینیک اسید دچار لاغری مفرط شده و موهای بدن آنها شروع به ریختن می‌نماید و از همه مهتر در بین سُم پاهای آنها شکافهایی حادث می‌شود و بنوعی اُستئو آرتری نیکس مبتلا می‌گردند. دکتر ایلوت و بارتون رایت در آزمایشی که بر روی اشخاص مبتلا به آرتروز بعمل آورده که گیاه خوار بودند، به نتیجه مطلوبی دست یافتند. آنها توانستند با تزریق مخلوطی از رویال ژلی و کلسیوم نپتوتینیت بسرعت بحالت عادی برگردند. کلیه علائم بیماری هم ظرف چهارده روز از بین رفت و مقدار نپتوتینیک اسید خون آنها نیز در حد قابل توجهی افزایش یافت.

پزشک دیگری می‌گفت: اگر زن بارداری روزانه ۵۰ میلی گرم نپتوتینیک اسید مصرف کند، نه تنها از سقط جنین در امان می‌ماند، بلکه بچه او از هر جهت سالم و قوی دنیا خواهد آمد و از کلیه امراضی که نسل امروزی گریبانگیر آنست، مصون خواهد ماند.

آرتروز، چه در نوع روماتیسم و یا استئو آرتری تیس، در دنیای امروزی رو به ازدیاد است. و علت اساسی آنهم افزایش جمعیت می‌باشد که سبب تحلیل در مواد اصلی غذایی گردیده و آنچه را باقی گذارده است، حجمی است بی محتوا که برای ماکه در نهضت سلامتی تحقیق می‌نماییم خطرات آن بوضوح مشخص است.

این نوع مرض، حال چه بصورت روماتیسم باشد یا نوعی دیگری، مرضی است که بدون سرو صدا و با حالتی عافلگیر کننده و به آهستگی بروز می‌نماید. لذا اگر شخص احساس می‌کند که گه گاهی نقطه‌ای از مفاصلش درد می‌گیرد، نباید غافل بماند. ما در نهضت سلامتی روزانه از پتوتینیت اسید استفاده می‌نماییم. و بجا خواهد بود که هر فرد عادی و سالم نیز روزی ۲۵ میل گرم آنرا مصرف کند.

سرنا با حیرت گفت: «بین ویتامین‌ها و مواد کافی تا چه اندازه در سلامتی ما انسانها مؤثرند!»

بله - شما به ویتامین - ای - توجه بفرمایید که چقدر برای جوانی و شادابی و قوای جنسی مؤثر است و از اینرو است که به عقیده من، برای بدن بسیار لازم و ضروری تشخیص داده شده است.

سرنا پرسید: «چکاری از آن بر می‌آید؟»

در جواب گفتم، اولین کاری که انجام می‌دهد گردش خون را تنظیم می‌نماید و من مطمئنم اولین چیزی که سبب بیماری می‌گردد، همین برهم خوردن این نظم می‌باشد. ویتامین - ای - سبب نگهداری اکسیژن بیشتری در خون گردیده که همانطوری که بر همگان پر واضح است، این اکسیژن باعث سوخت و ساز بیشتری در بافتها و سایر ارگانهای بدن می‌شود و در نتیجه، قدرت قوای جنسی را بالا برده و جسم را همیشه شاداب و جوان و با روح نگه می‌دارد، که بر عکس آن، افسردگی و از هم فروپاشی کلیه اعضاء و جوارح است.

سرنا با لبخندی گفت: می‌توانم جوانی و تقویت قوای جنسی را هر دو توأمآ در آن احساس کنم.

صحبت را ادامه داده و گفتم: بالاتر از همه آنها، من همیشه آنرا برای کسانی که به بیماری واریس مبتلا هستند تجویز می‌نمایم.

سرنا پرسید: «آیا باعث علاج آن می‌شود؟»

«به یکی از دوستان که برای دومین بار روی پایش عمل جراحی انجام داده بودند و تقریباً داشت در بیمارستان برای عملهای بعدی جا خوش می‌کرد، توصیه کردم که از مقدار زیادی ویتامین ای استفاده نماید، نشانی به این نشانی که امروز او بدون عمل جراحی راحت و آسوده به امورات زندگی مشغول است و دیگر اثری از رگهای برجسته و سیاه در روی پاهای او

نیست.

سرنا با تعجب گفت: «این بسیار عجیب است. چه مقدار ویتامین مصرف کرد؟»

پاسخ دادم - روزانه ۶۰۰ واحد از آن مصرف می‌کرد. دکتر شیوت که در حقیقت کاشف ویتامین ای محسوب می‌شود نیز معتقد بود که ویتامین ای به مقیاس کم، اثر چندانی ندارد. و همیشه می‌گفت که باید در مقیاس زیاد و بصورت مدام مصرف شود، تا اثر درست آن درست نمایان گردد.

ضمناً برای کسانی که می‌خواهند بچه‌دار شوند نیز بسیار لازم است. چندی قبل خانم جوانی بمن مراجعه کرد و گفت: دوازده سال است که ازدواج کرده‌ام ولی تا بحال بچه‌دار نشده‌ام. به او مقداری ویتامین‌های مختلف تجویز نموده که در بین آنها ویتامین ای نقش اصلی را بازی می‌کرد. دیری نپایید که صاحب دختری شده و اسم او را باربارا گذاردند.

سرنا گفت: «حتماً آنها حسابی شوق زده شده بودند.»

بله، چنین بود. دوست دیگری که نه سال بدون بچه مانده بودند، پس از اینکه هر دوی آنها (زن و شوهر) بمن مراجعه کرده و به آنها ویتامین ای - همراه با سایر ویتامین‌ها تجویز نمودم، چون من معتقدم که زن و شوهر حتماً باید با هم از ویتامین ای مصرف نمایند. شروع به زاد و ولد کردند و اکنون دارای سه فرزند، دو پسر و یک دختر می‌باشند.

سرنا با خنده گفت: «مثل اینکه درمان همه دردها است...»

در پاسخ گفتم: جدها معجزه می‌کند. «برای کسانی که از خستگی مفرط می‌نالند یا احساس افسردگی دارند و یا اینکه قدرت تحمل نور خورشید را ندارند و احساس می‌کنند که در آفتاب پوست بدنشان فوراً می‌سوزد و یا گیج و سر درگم هستند و سایر علائمی نظیر اینها، دیگر نیازی به درد و رنج کشیدن نیست. زیرا بوسیله درمان با هورمون کلیه این عوارض برطرف

می‌شود...»

سرنا پرسید: «مقصودتان از این حرف چیست؟»

از او سؤال کردم: «آیا درباره معالجه با هورمون چیزی شنیده‌ای؟»

سرنا جواب داد: «نه.»

«پس خوب گوش کن.» زنها، برای اینکه جوان و شاداب باقی بمانند می‌توانند از هورمون استروژن استفاده نمایند که سبب می‌شود کلیه علائم پیری زودرس را از بین برده و جوانی دوباره را بازگرداند.

هشتاد درصد زنان آمریکایی با هورمون به مداوا می‌پردازند. یعنی از هر چهار نفر یک نفر و به این علت است که آنها همیشه شاداب و سر حال هستند. هورمون استروژن در زنها معجزه می‌کند. آنها را از سردردهای موضعی، خستگی‌های مفرط، افسردگی و بالاتر از همه از پوکی استخوان شدیداً جلوگیری می‌نماید. در سنین بالا، استفاده از استروژن سبب می‌شود که زنها احساس خشکی در آلت تناسلی نداشته و نزدیکی برای آنها درد آور نباشد. درست شبیه زنان و دختران جوان همیشه احساس کنند که آلت تناسلی آنها مرطوب است. یک متخصص استخوان می‌گوید. در زنانی که از استروژن در سنین بالا استفاده می‌نمایند، شکستگی استخوان بندرت اتفاق می‌افتد، تا زنانیکه آنرا نادیده می‌گیرند. بعد از یائسگی، لزوم استفاده از آن صد در صد می‌شود. زیرا جلو چین و چروکهای حاصل از آن گرفته و حساسیتهای عصبی ناشی از عدم استروژن را از بین برده و یکبار دیگر زنها احساس جوانی و شادابی می‌کنند.

خود من از پری مارین ۱/۲۵ که استروژن طبیعی است استفاده نموده و آنرا بسیار مؤثر یافته‌ام - کمترین مقدار موجود ۰/۶۵ می‌باشد که من متوجه شده‌ام امروزه بیشتر، متخصصها آنرا برای خانمها تجویز می‌نمایند. شما می‌توانید پری مارین را با نسخه دکتر از داروخانه‌ها تهیه نمایید. در بروشور

پزشکی بنام لانست، در صفحه ۱۳۵ مورخ ۱۶ ژوئن ۱۹۷۱ چنین آمده است: «استروژن از سرطان مخصوصاً سرطان مثانه و رحم جلوگیری می‌نماید.»

خود من، طبق دستور پزشک از پری مارین روزانه بمدت سه هفته و روزی یک قرص استفاده می‌نمایم. سپس یک هفته متوقف نموده و دوباره این روند را ادامه می‌دهم. هر وقت احساس کردم که سینه‌ام حساس شده یا از آن مایع ترشح می‌شود متوجه می‌شوم که باندازه کافی استروژن در بدنم ذخیره است و از مصرف آن برای دو سه روزی خودداری می‌کنم و سپس ادامه می‌دهم. من معتقدم که همراه پری مارین از ویتامین ای نیز استفاده شود و بهتر آن است که ویتامین ای همراه و هم‌زمان با پری مارین نباشد. یعنی اگر از پری مارین در صبح استفاده می‌گردد ویتامین ای در شب میل شود.

سه نمونه از این هورمن امروزه در بازار بنامهای - پری مارین - هارموژن و پروژینوا - موجود است که بهتر است با نظر پزشک متخصص هر کدام از آن تجویز شد مورد استفاده قرار گیرد.

ضمناً کتاب، «هیچگونه تغییری» یا نو چنج هم وجود دارد که حاوی اطلاعات دقیق و مطالب جامعی در این خصوص است و بوسیله وندی کوپر تحریر شده و انتشاراتی هوت چنسیون آنرا منتشر کرده است که منبع خوبی برای مراجعه می‌باشد.

تصادفاً اضافه نموده و گفتم: ویتامین ای، برای معالجه امراض چشمی نیز مفید است.

سرنا گفت: «بنظر من ویتامین آ، و بی دو برای امراض چشمی مورد استفاده واقع می‌شود.»

بله، «آنها بسیار مهم هستند. ولی برای هر فردی در حد متعارف. اگر از آب مروارید رنج می‌برد یا اینکه التهاب چشمی دارد ویتامین ای بسیار مؤثر

است.»

سرنا با کنجکاوی پرسید: «دیگر چکاری از آن بر می‌آید؟»
در جواب گفتم: از سفت شدن رگها جلوگیری کرده و اجازه نمی‌دهد که لخته خونی بوجود آید که اینها در عمل گردش خون خیلی مهم هستند. ولی آنچه که برای من و تو از همه مهمتر است این است که از پیری جلوگیری می‌کند.

سرنا پرسید: «آیا واقعاً چنین کاری انجام می‌دهد؟»

این موضوع در آزمایش بر روی جانوران ثابت شده است و اخیراً هم دکتر آلونیر تاپل که متخصص بیوشیمی از دانشگاه کالیفرنیا است می‌گوید: «بعقیده من ویتامین ای پروسه پیری را در انسانها نیز به عقب می‌اندازد زیرا پیری در اثر اکسیده شدن بوجود می‌آید و ویتامین ای، یک ضد اکسیداسیون طبیعی است و می‌شود از آن برای جلوگیری از این پروسه استفاده نمود.

سرنا پرسید: «در چه سنی باید از ویتامین ای استفاده کرد؟»

در جواب گفتم: «شما می‌توانید حتی در اوان جوانی از آن استفاده نمایید. ورزشکاران زیادی متوجه شده‌اند که با استفاده از آن، بصورت غیر قابل تصویری قدرت بدنی آنها افزایش می‌یابد. پسری را دیدم که خیلی از کوتاهی قد رنج می‌برد...»

سرنا حرفم را قطع کرد و گفت: «می‌دانم در جوانی هیچ غمی بالاتر از این نیست که بدنت رشد طبیعی نداشته باشد.»

پاسخ دادم: در هر سنی چنین خواهد بود. داشتم می‌گفتم که آن جوان چهارده ساله بود و چنان تصور می‌کرد که از بقیه دوستانش در قد کشیدن عقب افتاده - به او روزی چهار تا قرص ویتامین ای تجویز نمودم. مؤثر افتاد و بسرعت رشد طبیعی بدنش نمایان گشت.

سرنا گفت: حتماً از این بابت بسیار خوشحال شده است.

با شما موافقم، او بی اندازه شادمان بود و چنان احساس راحتی و آسایش می کرد که هنوز هم از آن استفاده می نماید. البته هیچ دلیلی ندارد که ما از این ویتامین حیاتی استفاده نکنیم.

سرنا پرسید: آیا برای روماتیسم هم مفید است؟

زنی بسراغ من آمد که از روماتیسم حاد ریج می برد و پنجه های راست او کاملاً حالت طبیعی خود را از دست داده و بهم قفل شده بودند. شوهر او راننده تاکسی بین شهری بود. برای او خیلی چیزها تجویز نمودم تا اینکه یادم آمد که از ویتامین ای هم استفاده نمایم، سه هفته ای او را تحت درمان با ویتامین ای قرار داده بودم که روزی شوهرش سرزده وارد شد و با خوشحالی وصف ناشدنی گفت که از امروز صبح انگشتان دست زنش شروع به حرکت کرده است...

سرنا گفت: «چه جالب!»

بله - خبر بسیار جالبی بود. اکنون بکارخانه مشغول است و سراحتی از عهده پخت و پز و نظافت خانه بر می آید و روز بروز رو به بهبودی است. البته این صحبت چندین سال قبل بود و امروزه در چنین موادی در کنار ویتامین ای از کلسیوم پنتوتنیت بصورت قرص و آمپول نیز استفاده می نمایم. سرنا پرسید: «نظرتان درباره این همه شربت هایی که در مغازه های بهداشتی بفروش می رسد چیست، آیا شما آنها را قبول دارید؟»

البته بیشتر آنها مفید هستند، هر چند که ویتامین مصرف نماید باز هم نیاز به استفاده بیشتر از آنها می رود و این تونیک ها غالباً دارای مقاداری ویتامین هم هستند.

سرنا پرسید: «کدام یک از آنها را ترجیح می دهید؟»

بگذار چیز جالبی را به شما بگویم.

سرنا حرفم را قطع کرد و گفت: چه چیز جالبی؟

صحبت را ادامه داده و گفتم: «برای سالیان متمادی، دانشمندان بر این عقیده بودند که در جایی از این دنیای پهناور، گیاهانی وجود دارند که دارای موادی هستند که بسیار با ارزش بوده و نسل آدمی را از زوال نجات می دهند.

سرنا زمزمه ای کرد و گفت: متوجه می شوم که چه می خواهی بگویی... اولین چیزی که کشف شد، نوعی توت وحشی بود که در پورتوریکو می رسید و منبع ویتامین سی محسوب می شد که در جای دیگر هم وجود نداشت.

سرنا پرسید: بچه علت؟

هیچکس نمی داند - و این تنها در پورتوریکو است که آب و هوایی مناسب رویش چنین منبع عظیمی از ویتامین سی طبیعی وجود دارد.

سرنا پرسید: «دیگه چی...؟»

جواب دادم: تحقیق درباره کوئین تسن شروع شده است.

سرنا پرسید: «کوئین تسن - آیا درست شنیدم...!»

بله - این چیز بسیار مخصوصی را در بر می گیرد - ترکیبی از برگ و پوست درختان - گیاهان و میوه ها نادر که بسیار با ارزش هستند و از سراسر دنیا گردآوری شده اند - بعضی از آنها چیزهایی هستند که شناخته شده اند و بوسیله بومیان محلی مورد استفاده قرار می گیرند و بعضی هم هنوز ناشناخته باقی مانده اند - روی هم رفته معجونی است نادر و بسیار بسیار با اهمیت.

سرنا گفت: «بنظر خیلی عجیب می رسد.»

«با شما موافقم. درست همینطور است. ترکیبی از اسانس شصت گیاه و میوه نادر از گوشه و کنار دنیا که اکنون با آسانی در دسترس من و شما است حتماً چیز جالبی خواهد بود.

سرنا خواهش کرد که درباره آن توضیح بیشتری بدهم.

در پاسخ گفتیم: کوئین تسن که ترکیبی از ده‌ها نوع عناصر مختلف است که به پنج قسمت اصلی بشرخ ذیل تقسیم می‌شود:

- ۱- میوه‌های گرمسیری از اتصا نقاط. ۲- شیره گیاهان و علفهای نادر محرک.
- ۳- آنزیمهای جمع آوری شده از هسته میوه‌جات بخصوص. ۴- ترکیبی از نمکهای معدنی شیمیایی بمنظور تأمین مواد کانی بدن. ۵- شیره تهیه شده از گل گلاب، توت وحشی - شیره قند و عسل و مرکبات بلحاظ دارا بودن ویتامین‌های باارزش.

سرنا گفت: «بنظر خیال‌انگیز می‌رسد».

پاسخ دادم: با شما موافقم، تازه اگر به میوه‌هایی که از آن استفاده می‌شود خوب توجه کنی متوجه می‌شوی که نادرترین آنها را در برمی‌گیرد، میوه‌هایی نظیر انبه - موز - چیکو و شاید چیزهایی که حتی اسم آنها را نشنیده‌ای.

سرنا خنده‌ای کرد و گفت: «دهنم آب افتاد... ممکنه باز هم توضیح

بیشتری بدهی...»

«این اول حرف ما است، و دارم فکر می‌کنم که چگونه آن شصت تا گیاه و علفهایی که با هم مخلوط می‌کنند شرح بدهم.» گیاهانی نظیر:

- ۱- دی اسکوریا - یکی از گیاهان وحشی بومی مکزیک می‌باشد که بعقیده خیلی‌ها نادرترین گیاهی است که تاکنون کشف شده است. شیره این گیاه علاج نازایی در مرد و زن بوده و تقویت‌کننده قوه باه می‌باشد و نوعی هماهنگی در ترشح غدد بدن ایجاد می‌نماید.

- ۲- جین سنگ - چینی‌ها از آن بعنوان معالج خیلی از مرضها یاد می‌کنند و هزاران سال است که به آن به دیده احترام و پرستش می‌نگرند. در اوایل، ریشه آن چنان از اهمیت خالق‌العاده‌ای برخوردار بود که آنرا فقط مختص امپراطورها می‌دانستند. مریض از آن بعنوان معالج دردش استفاده می‌کند و افراد سالم جهت تقویت بنیه و مقابله در مقابل امراض مردان بالای چهل سال

از آن برای جلوگیری از ضعف در قوای جنسی یاد می‌کنند و نزد چینی‌ها این کاملاً رایج است که مردان در سنین بالای هشتاد سال، جهت توان زاد و ولد آنرا مورد استفاده قرار می‌دهند.

- ۳- هیدروکوتیل از آسیای صغیر - که بعضی‌ها آنرا فو - تی - تینگ نیز می‌نامند. این گیاه نزد خیلی‌ها از احترام خاصی برخوردار است و می‌گویند عمر انسان را طولانی می‌کند. اخیراً جلب توجه دانشمندان زیادی کرده است و حتی یکی از پرفسورها که مطالعه دامنه‌داری بر روی این گیاه داشته است، معتقد است که دارای ویتامین ناشناخته‌ای است که آنرا ویتامین ایکس خوانده است و بنظر می‌رسد که این ویتامین اثر بسیار شگفت‌انگیزی بر روی سلولهای مغز و غدد داخلی و جوان نگهداشتن آنها دارد.

- ۴- دامیانا - گیاهی کاملاً شناخته شده در تقویت قوه باه و هیچ شکی هم در آن نیست که در تحریک تخمدانها تأثیر بسزایی داشته و آرامش دهنده سلسله اعصاب است.

- ۵- کاوا - کاوا - اولین بار بوسیله پدر و پسر گیاه شناسی که در سفر دوم همراه کاپیتان کوک در سال ۱۷۷۶ بودند از آن یاد شده است. به آنها پوست نارگیلی پر از شیره عجیبی تعارف می‌شود که در اولین مرحله آنها احساس می‌کنند که مزه گس مانندی دارد که به مزاجشان خوش نمی‌آید. ولی دیری نمی‌پاید که در دهان و دستگاه تنفس احساس راحتی می‌کنند و آرامش خاصی به آنها می‌دهد که برای ساعتها دوام می‌یابد. این شیره درست شبیه شراب حالت مستی آور توأم با آرامش خاص در فرد ایجاد می‌کند که شبیه خواب می‌ماند. در حالیکه بیداری حکمفرما است ولی بر خلاف مشروبات الکلی در مغز ایجاد حالت توهم نمی‌کند.

لحظه‌ایکه خواستم نفسی تازه کنم، سرنا گفت «چه گیاهان معجزه‌گری!»

«با شما موافقم. کوئین تسن معجونی است معجزه‌گر که دارای گیاهانی با

خاصیت‌هایی نظیر گیاهان محرک، مقوی، محلل، مغذی، مسکن و آرام کننده اعصاب می‌باشد که در حقیقت بنظر نمی‌رسد که در تأمین سلامتی کسری داشته باشد.»

سرنا گفت: «حتی از عسل هم در این معجون استفاده شده است.»
در پاسخ گفتم: «البته که استفاده شده است، زیرا عسل، عامل جرقه انفجار آن گنجینه با ارزش سلامتی می‌باشد.»

سرنا پرسید: آیا از زمانهای قدیم آنرا با عسل مخلوط می‌کردند.
پاسخ دادم: بله - کوئین تسن از دوران روم باستانی که ورزشکاران در المپیاد شرکت می‌کردند مورد توجه بوده و عسلی که در آن زمان برای شکل گیری این معجون استفاده می‌شده به عسل‌های می‌تل مشهور بوده است و همگان معتقد بودند که کوئین تسن سکوی مقدس خدایان است و نشاط آور و مفرح روح و روان محسوب می‌گردد.

سرنا خواهش کرد که در مورد مقویهای دیگری نظیر بیواستراتس که خریداران زیادی دارد نیز صحبتی داشته باشم.

پاسخ دادم: بیواستراتس را من در سال ۱۹۶۴ به لندن معرفی کردم - که بنظر می‌رسد سالیانه میلیونها بطری از آن بفروش می‌رسد.
سرنا با خنده‌ای بلند گفت: «نکنه در آن سهمی داری؟»

البته جواب منفی است، ولی خیلی‌ها بر این باورند... من نمی‌توانم در چیزهایی که بنوعی با سلامتی انسانها رابط پیدا می‌کنند، شریک باشم یا سهمی داشته باشم. زیرا من باید کاملاً بی‌طرفانه قضاوت نمایم - من باید کلیه چیزهایی که به بازار عرضه می‌شود را مورد بررسی دقیق قرار دهم و حتی اگر متعلق به آشنایان یا فامیلهایم هم باشد ولی با سلامتی منافات دارد آنرا تأیید نمی‌نمایم. بهمین لحاظ است که مردم به حرفهای من احترام می‌گذارند و آنرا قبول دارند.

«... و شما می‌دانستید که بیواستراتس موفق است و از اینرو آنرا تجویز نمودید؟»

«... بله چنین است، آنرا مفید یافتیم و بدین منظور خواستم که دیگران نیز از آن بهره گیرند. البته که این اولین علفی بود که در مایه خمیر خلاصه شده باین کشور وارد می‌شد. من در این خصوص داستانی تحت عنوان - در جستجوی قوس قزح - نوشته‌ام که از تیراژ آن معلوم است که تارچه اندازه مفید بوده است.

سرنا گفت: «من هم معتقدم که مفید است.»

جواب دادم: بله چنین است. و در این علم جدید تغذیه ما همیشه به تازه‌هایی نو می‌رسیم. هیچ چیز یکجا متوقف نمی‌شود. آیا این عجیب نیست که بدانید ویتامین‌ها چیزی در حدود ۵۰ سال است که کشف شده‌اند و تنها چند سالی است که متوجه گشته‌اند که ویتامین ای بعنوان مثال برای سلامتی ما انسان بسیار لازم و ضروری است.

سرنا گفت: بله، خیلی چیزها هم وجود دارند که هنوز ناشناخته باقی مانده‌اند.

پاسخ دادم: خود من با آن مواجه بوده‌ام. چیزی نمانده بود که در سال ۱۹۵۰ دارفانی را وداع گویم، ولی همین ویتامینها بودند که مرا نجات دادند و بهمین دلیل است که من بآنها علاقمند شده‌ام.

سرنا پرسید: «چگونه متوجه شدید که باید از ویتامین استفاده کنید؟»

... وقتی که در آمریکا بودم، چیز کمی درباره آنها شنیده بودم. ولی پزشک معالجم که در زمان جنگ اسیر شده بود، می‌دانست که عده زیادی از اسراء که در جاده بورما مشغول کار بودند و از بین می‌رفتند، در اثر ابتلای به بیماری پری پری یا عدم دسترسی به ویتامین بی بود. و به همین دلیل او ویتامین‌های زیادی بمن تجویز نمود که باعث سلامتی مجدد من شد.

«آیا در آن روزها ویتامین‌های طبیعی هم بود؟»

پاسخ دادم: نه، ولی جای بسی خوشوقتی است که ما امروزه می‌توانیم از انواع و اقسام و ویتامین‌های طبیعی که در طبیعت وجود دارد استفاده کنیم. اما باید اینهم یاد آور شوم که ویتامین‌های طبیعی، تنها در فروشگاه‌های غذاهای بهداشتی وجود دارند و آنچه را که در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند ویتامین‌های مصنوعی هستند.

سرنا حرفم را تکمیل کرد و گفت: «آنها از مواد شیمیایی درست می‌شنوند.»

باشما موافقم و بهمین خاطر است که تأکید من همیشه بر استفاده از کوئین تسن - بیواسترانس و امثالهم می‌باشد، چون من معتقدم که آنها غنی از کلیه ویتامین‌های شناخته شده و موادهای مقوی ناشناخته و هنوز کشف نشده هستند.

سرنا پرسید: «مقصودتان از این حرفها چیست؟»

... وقتی که شما در رابطه با ویتامین‌های طبیعی از من سئوال می‌کنید، پاسخ این است که باید چیزی را به شما معرفی کنم که در برگیرنده همه آنها باشد. حال چه چیزی غنی‌تر از کوئین تسن سراغ دارید که دارای کلیه گیاهان، علفها، میوه‌ها و دانه‌های طبیعی گردآوری شده از سراسر دنیا باشد. سرنا گفت: «جان کلام را یافتم...» نظرتان درباره ویتامین‌های بخصوص چیست؟

«شما می‌توانید آنرا به مواد غذایی‌تان اضافه نمایید.» سرنا من بارها، اینرا تأکید کرده‌ام که نمی‌شود کلیه ویتامین‌ها یکجا را در غذاهای روزمره جستجو کرد. بعضی وقتها لازم است که از ویتامین‌های مصنوعی استفاده شود والا نمی‌شود که در حجم زیادی غذا خورده ناتمام ویتامین‌ها به بدن برسند. آنهم در این عصر و زمانه...»

سرنا با خنده بلندی گفت: «بهتر است بیشتر ویتامین‌ها خورده شوند تا مواد غذایی...»

... گفتم: «البته که چنین است. خارج از شوخی، چقدر داری به حقیقت نزدیک می‌شوی...»

سرنا پرسید: بنظر می‌رسد که ویتامین سی یکی از ویتامین‌های بسیار مهم باشد.

در پاسخ گفتم: بسیار بسیار مهم، ولی همانطوری که اطلاع دارید من خیلی با خوردن پرتقال - گریپ‌فروت و سایر مرکبات در مقیاس زیاد موافق نیستم، زیرا آنها با معده خیلی‌ها سازگار نبوده و از طرفی اثر بدی بر رنگ رخسار می‌گذارند.»

سرنا حرفم را قطع کرد و گفت: من همیشه فکر می‌کردم که میوه برای رنگ چهره بسیار مهم است.

... اگر واقعاً شما می‌خواهید که چهره‌های پف کرده و رنگ و رورفته را ببینید، به زنها آمریکایی و کانادایی نگاه کنید. آنها کسانی هستند که هنوز از خواب بلند نشده دستشان بطرف آب پرتقال دستشان دراز است. خود من اگر از آب پرتقال استفاده نمایم لکه‌هایی بر روی پوست بدنم ظاهر می‌شود و بچه‌هایم دچار اگرما می‌شوند. غنی‌ترین منبع ویتامین سی، گل سرخ است که می‌بایست آنرا با احتیاط آماده مصرف نمود تا خاصیت حیاتی‌اش از بین نرود.

سرنا گفت: «سئوالی دارم و آن این است که سالها است که درباره شهد عسل خیلی چیزها شنیده‌ایم، آیا اینهمه تبلیغ صحت دارد؟»

در پاسخ گفتم: بنظر من چیز خوبی است و برای خیلی‌ها هم مفید بوده است. در حقیقت خیلی‌ها بعد از خوردن آن احساس راحتی عجیبی دارند. همان طوریکه خود شما هم می‌دانید، آنرا از لانه ملکه زنبور عسل بدست

می آورند که جایگاهی است غنی از شهد. او در این بستر مقوی غرق در نعمت است و بهمین علت می باشد که ملکه زنبور عسل چیزی در حدود چهار، الی پنج سال عمر می کند. در حالیکه یک زنبور عادی کارگر حداکثر عمرش به چهل و پنج روز نمی رسد.

سرنا گفت: تفاوت طبقات را بخوبی می شود در اینجا دید.

بله چنین است. ولی او هم بیکار نمی نشیند و کار طاقت فرسایی دارد. او باید روزانه دو هزار تخم بگذارد که در طول عمرش به چیزی در حدود دو میلیون می رسد!

سرنا گفت: «بنابراین، غذای ملکه برای ما مفید خواهد بود.»

پاسخ دادم: ادعاهای زیادی در آن رابطه وجود دارد. دانشمندان معتقدند که آن غذای کامل و مقوی و محرکی است که باعث تحریک و تقویت بنیه و شعور آدمی می شود و بر این باورند که مداوای مرض سل، کم خونی، کولنج و افسردگی است. دکتر تی لاتین از بیمارستان روان درمانی ایمولا در ایتالیا - متوجه شده است که شهد همراه با عسل خالص، بهترین دوا برای درمان بیماران مبتلا به اختلال اعصاب می باشد.

یک متخصص دیگر می گوید: شهد عسل در درمان نازایی بسیار مفید است. مخصوصاً اگر علت آن پیری باشد. همچنین در تحریک تمایلات جنسی که ریشه در اختلالات عصبی دارد نیز بسیار حائز اهمیت است. اختلالاتی نظیر ترس از کم بنیه ای و امثالهم.

همچنین باید یاد آور شد که شهد عسل، دارای منبع باور نکردنی از پتوتنیست اسید می باشد.

سرنا سؤال کرد: که آیا چیزی دیگری هم وجود دارد که باید آنرا تجربه کنم؟

صحبت را ادامه داده و گفتم: بله، چیز دیگری هم هست. مدتی است که

بنظر می رسد شما خسته و گرفته اید، بارها می خواستم این موضوع را با شما در میان بگذارم، ولی فرصت نشده و حالا به شما می گویم که نکنند شما هم مثل سایر خانمها به کمبود آهن دچار شده اید.

سرنا پاسخ داد: بله خود من هم فکر می کنم که بعضی وقتها لازم است که از آهن استفاده نمایم، ولی خوردن قرصهای آهن دار بمزاج من سازگار نیست و اثر بدی بر روی معده ام می گذارد.

بله این کاملاً طبیعی است و بعضیها چنین می شوند. اما اخیراً شربتی به بازار آمده است بنام فلورا دیکس، که اینگونه عوارض را به همراه ندارد و معجزه می کند.

سرنا گفت: این همان چیزی است که من می خواهم.

در تحقیقاتی که در قسمت جنوبی آسمان بعمل آمده است، مشخص شده است که از هر دو نفر زن و یا دختر یک نفر از آنها به کمبود آهن گرفتارند.

سرنا پرسید: «علایم آن چیست؟»

پاسخ دادم: «احساس خستگی، سردردهای موضعی، شیار در ناخنهای انگشتان دست، عدم مقاومت در برابر عفونتها، مخصوصاً سرماخوردگی و امثال اینها - معمولاً علایمی هستند که دال بر کمبود آهن در بدن دارند.

سرنا پرسید: چرا کمبود آهن در بدن بوجود می آید؟

اولاً در غذاهای امروزی، از آهن به اندازه کافی خبری نیست در ثانی آهن هایی هم که خورده می شوند به آسانی جذب نمی گردند و در ثالث، بطرق مختلف آهن بدن تحلیل می رود.

سرنا پرسید: بچه طریق؟

پاسخ دادم: یک زن در حد متعارف، در هر ماه همراه با عادت ماهیانه یا قاعدگی چیزی بین ۱۰ تا ۵۰ میلی گرم آهن از دست می دهد. که این مقدرا

آهن، بصورت طبیعی در حدود چهار هفته طول می‌کشد که همراه با غذایی که خورده می‌شود، تأمین گردد. ولی از آنجاییکه غذاهای موجود امروزی، فاقد این مقدار آهن لازم می‌باشند، خط ابتلای به کمبود آهن در بدن بسیار وحشت‌انگیز است.

سرنا گفت: «اینرا می‌دانستم زنی که حامله می‌شود نیاز به آهن دارد.»

بله، آهنی مورد نیاز بچه در رحم است، آهنی که همراه با وضع حمل بچه از بدن دفع می‌شود و آهنی که در دوران شیردهی لازم است، چیزی در حدود ۶۰۰ الی ۱۰۰۰ میلی‌گرم می‌باشد.

سرنا پرسید: «آیا بچه‌ها نیز به آهن نیاز دارند؟»

پاسخ دادم: البته که نیاز دارند. بچه‌ها و بزرگسالان جهت تقویت هموگلوبین و رشد سلولهای بدن باید از آهن در مقیاس بالایی استفاده نمایند. طفل تازه دنیا آمده چیزی در حدود ۳۶ میلی‌گرم آهن در بدن ذخیره دارد که نیروی جذب رشد او می‌شود. باید اینرا بخاطر داشت که طفل ظرف یکسال تولد، حجم خون بدنش به سه برابر افزایش می‌یابد.

سرنا گفت: «چه جالب! من تا بحال چنین حرفهایی نشنیده بودم.»

صحبت را ادامه داده و گفتم: شیر مادر، مقدار کمی آهن در خود دارد، ولی شیر گاو معمولاً فاقد آهن است. بنابراین می‌توانید حدس بزنید که چرا تعداد زیادی از بچه‌ها در سالهای اول عمرشان دچار کم‌خونی می‌شوند. از آنجایی که در محصول فلورادیکس، خمیره آهنی که وجود دارد بخوبی جذب بدن شده، همراه با ویتامین سی و بی موجود در آن. بنابراین تجویز آن، معقولانه است.

سرنا پرسید: «چه چیز دیگری در آن وجود دارد؟»

پاسخ دادم: نوعی شیره گیاه، همراه با عسل کاملاً خالص و مقداری گلوکز که برای جوان و پیر و افراد میان سال مثل شما مناسب است. و از همه مهمتر

اینکه بسیار خوشمزه است و کسانی که از آن استفاده می‌کنند راغب‌اند که بجای دسر استفاده نمایند.

سرنا گفت: بنظر می‌رسد که بصورت مایع باشد.

من بصورت شربت ترجیح می‌دهم، ولی قرص آنهم وجود دارد که مناسب افرادی است که می‌خواهند در محل کار یا در بیرون از منزل از آن استفاده نمایند.

سرنا پرسید: «آیا برای ورزشکاران هم مفید است؟»

آلمانیها بارها و بمناسبتهای مختلف در میدانهای ورزشی و کوهنوردی از آن استفاده نموده‌اند و نتیجه خوبی هم عایدشان شده است.

سرنا پرسید: آیا زنان ورزشکار هم از آن استفاده کرده‌اند؟

بله، بعنوان مثال انجی اشخِل آنرا مورد استفاده قرار داده. کسی که زن ورزشکار سال شناخته شد.

سرنا گفت: بنابراین، فلورادیکس باید خیلی با ارزش باشد.

پاسخ دادم: با شما موافقم، تیمهایی که در المپیک شرکت کرده‌اند، آنرا مورد تأیید قرار داده‌اند. زیرا مصرف آن در بدن سازی بسیار حائز اهمیت است و این چیزی است که من و شما به آن نیازمندیم. زیرا بر خلاف شربتهای دیگر که لحظه‌ای عمل می‌کنند و شخص را به اوج رسانیده و سپس بحالت اول بر می‌گردانند، فلورادیکس کار اساسی انجام داده و باعث تقویت بنیه و قدرت عضله و بالا بردن توانایی بدن می‌شود.

- «اینهم سهم شما سرنا» - آه! خیلی ممنون، حتماً از آن همراه با عسل استفاده خواهم کرد. آیا بنظر شما به ملین هم نیازی هست؟

نه، زیرا عسل خود ملین بسیار خوبی است. مخصوصاً که در بچه‌ها از یبوست جلوگیری نموده و باعث بشاشی رنگ رخساره هم می‌گردد.

البته باید این را هم بخاطر داشته باشید که یبوست، بزرگترین بلای سلامتی

و تلخی رنگ رخساره می‌باشد و بسیار ناراحت می‌شوم وقتی که می‌شنوم بعضی‌ها می‌گویند: اگر شما در روز یکبار دفع حاجت نمایید مسئله‌ای پیش نمی‌آید. تصور کنید، ماندن دوازده ساعت سم در بدن چه بلایی بهمراه دارد و رنگ پریده و بوی نفس مشمئزکننده اینگونه افراد، همراه با سردردهای خردکننده، از چه حکایت می‌کند.

سرنا پرسید: «در شب از چه مقدار عسل باید استفاده نمایم؟»
من آنرا با شربت سیب یا چای یا شیر می‌خورم و بعضی وقتها هم با سرکه.
سرنا پرسید: «چگونه؟»

پاسخ دادم: خیل عادی. پس از اینکه چای آماده شد، یک قاشق عسل بآن اضافه کرده و بهم می‌زنم، کمی صبر می‌کنم تا چای نسبتاً سرد شود. سپس آنرا می‌خورم. با سرکه هم همین‌طور - آنرا به عسل اضافه نموده و شربتی حاصل می‌شود که بسیار هم خوشمزه و خواب آور است.
سرنا گفت: «بنظر می‌رسد این همان چیزی باشد که من بآن نیاز دارم.»

صحبت را ادامه داده و گفتم اگر آخر شب در لحظه‌ایکه برختخواب می‌روید از آن استفاده نمایید علاوه بر اینکه تمام شب خواب راحتی خواهی داشت، در طول شب اثر شفا بخشی عسل در بدن کار خود را انجام داده و شما صبحی راحت و با روحیه‌ای خوب و بنیه‌ای قوی از بستر برمی‌خیزید، بدون اینکه احساس کسالتی داشته باشید. با حالتی نظیر خوابیدن شب با قرص خواب آور که بیداری کسل‌کننده‌ای بهمراه دارد در شما بوجود آید.

سرنا گفت: «حتماً آنرا امتحان خواهم کرد» - زیرا خواب بسیار مهم است - «بنظر شما چنین نیست؟»

پاسخ دادم: خواب برای همه مهم است. مخصوصاً بچه‌ها و من سعی می‌کنم که در روزهای پایان هفته، بچه‌ها هر چقدر که دوست دارند بخوابند. زیرا من با آنهایی که دو دستی به هفت ساعت خواب در تمام طول سال چسبیده‌اند موافق نیستم و معتقدم تکرار این عمل خود باعث خستگی از

ناراحتیهای روحی و جسمی می‌شود.

سرنا پرسید: آیا بنظر شما باید این عادت برخاستن از بستر در ساعت هفت یا هشت و نیم صبح را رها کرد؟

بله - بعقیده من ما باید در هفته دوبار این عادت را رها کرده و هر چقدر که دلمان می‌خواهد بخوابیم.
«پس صبحانه چه می‌شود؟»

مسئله‌ای نیست - خیلی از دوستان که من آنها را خوب می‌شناسم این مشکل را حل کرده‌اند - هر کس زودتر بیدار شد مستقیماً سری باشیزخانه زده و چیزی را برای خود مهیا می‌کند. بعضی‌ها را می‌شناسم که در روزهای یکشنبه، تا کله ظهر می‌خوابند و اینها کسانی هستند که همیشه سالم و سرحالتند و در طول هفته به تمام کارهایشان بخوبی می‌رسند.

سرنا گفت: فکر جالبی است، هر چند که درباره آن تردید دارم. ولی بهر حال می‌شود تجربه کرد، گر چه خیلی‌ها دلشان می‌خواهد که روزهای شنبه و یکشنبه به تماشای تلویزیون بنشینند، یا اینکه بوزنش دلخواهشان بپردازند.

پاسخ دادم: بهر حال می‌شود کمی بیشتر از حد معمول خوابید. خودت قضاوت کن. یکپفته کار و اضطراب و بموقع از خواب بلند شدن، آیا بهتر نیست لااقل یکی دو روز هم به همه اینها پشت پا زد. شما می‌توانید در تعطیلات و در مسافرتها نیز سعی کنید که کمی استراحت بیشتری داشته باشید، تا از این حالت یکنواخت ماشینی بدر آید.

سرنا گفت: «مطمئنم که حق با شما است.»

صحبت را ادامه داده و گفتم: تا یادم نرفته بگذار اینرا هم گفته باشم که عسل، در حفظ جوانی و شادابی و تقویت بنیه بسیار مؤثر و مفید است زیرا عسل خود هرگز کهنه نمی‌شود.

سرنا پرسید: «مقصودتان از این گفته چیست؟»

پاسخ دادم: عسل در طول سال همچنان که بوده باقی می‌ماند و تنها غذایی

است که هرگز فاسد نمی‌شود - مدتی قبل، در یکی از معبد‌های فراعنه مصر، عسلی متعلق به سه هزار سال قبل کشف شد که همچنان صحیح و سالم و خوشمزه باقی مانده بود.

سرنا گفت: «چه جالب!»

شکی در آن نیست و شاید بهمین خاطر است که روم باستان عسل را نوش داروی جوانی لقب داده‌اند. فلاسفه عهد باستان در آتن معتقد بودند که اگر انسان رمز ترکیب صحیح مواد غذایی را دریابد، عمر او دو برابر خواهد شد و از نظر آنها عسل یکی از بهترین غذاها تشخیص داده شده است.

سرنا پرسیده: «آیا آنها عمر درازی داشتند؟»

پاسخ دادم آپولونیوس ۱۱۵ سال عمر کرد و بنظر می‌رسد که عسل غذای هر روز او بود. البته می‌شود این را با آنچه که امروزه در بلغارستان می‌گذرد نیز مقایسه کرد که می‌گویند آنها از ته کندوی عسل استفاده می‌نمایند و بیشترشان تا حدود ۱۵۰ سال عمر می‌کنند.

سرنا گفت: «بنظر من مردمان هلند نیز عمر طولانی دارند.» آیا می‌دانید که در آنجا پادشاهی حکومت می‌کرد که خود زنبوردار بود؟»

پاسخ دادم: «شنیده‌ام» آن پادشاه گویا پیات نام داشت و ۱۲۴ سال سن کرد. البته این استثناءها در همه جا وجود دارد و من صددرصد با عمر طولانی خالی موافق نیستم. مگر اینکه همراه با جوانی و شادابی باشد

سرنا گفت: «بله، پیری همراه با افتادگی بچه درد می‌خورد...»

صحبت را ادامه داده و گفتم: عسل از خاصیتی برخوردار است که مصرف کننده همیشه احساس جوانی و شادابی می‌کند و عمر طولانی برای او و دیگران دردسر نمی‌شود. همانطوری که شما می‌گویید چه فایده که انسان صد سال عمر کند، ولی افتاده باشد... کور، کر، فلج و سربار دیگران. ولی من معتقدم که مصرف روزانه عسل انسان را در پیری از همه این بلاهای کبر سن مبرا نگه می‌دارد.

فصل چهارم

عسل برای درمان

سرنا گفت: لطفاً درباره درمان با عسل توضیحی بدهید - من بارها از مردم اینرا شنیده‌ام که عسل بهترین دوا است ولی هرگز ندیده‌ام که پزشکی آنرا تجویز نماید.

پاسخ دادم: البته نه پزشکان مدرن - زیرا در دوران باستان، پزشکان به خاصیت آن بعنوان یک دارو برای درمان خیلی از ناخوشیها آگاه بوده و آنرا تجویز می‌نمودند.

سرنا پرسید: «حالا چی؟»

بله، تازه داریم به عقیده قدما بر می‌گردیم. این درست شبیه این است که وقتی بچه بودی فکر می‌کردی پدر و مادرت در اشتباه هستند و افکار آنها قدیمی و بدرندخور است، ولی کم‌کم که بزرگ شدی متوجه گشتی که تو در اشتباه بودی و آنها خوب می‌فهمیدند - لبخندی زدم و صحبت را ادامه داده و گفتم - اکنون پس از گذر چند هزار سال، نوه‌ها متوجه شده‌اند که پدر بزرگهای چند هزار ساله‌شان بهتر می‌دانستند و در خیلی موارد حق بجانب آنها است.

سرنا پرسید: چه شد که متوجه عسل شدی؟

بله، روزی داشتم داستانی را درباره بنزین فروشی که در صحرای آریزونا می‌کرد می‌خواندم که بنظرم برای اولین بار متوجه خاصیت عسل شدم. قضیه از این قرار بود که او و زنش تنها در آن صحرا به بنزین فروشی مشغول بوده و از ماشینهای سنگین که از آنجا می‌گذشتند، مواد غذایی و خورد و خوراک بدست می‌آوردند. تا اینکه در یکی از روزها پمپ بنزین او آتش می‌گیرد و خود او نیز بسختی می‌سوزد.

سرنا گفت: «چه وحشتناک، بیچاره او!»

بله، آتش همیشه و همه جا هست. همه ساله، آتش سوزیهای وحشتناک بسیاری در سراسر دنیا اتفاق می‌افتد، ولی ما حتی کلامی در آن باره نمی‌شنویم. بهتر است به اصل مطلب برگردیم و به آن داستان پردازیم. بدن آن مرد جراحت زیادی برمی‌دارد، و آنها در آن صحرای دور افتاده بهیچ جا دست نرسی نداشته و دارویی هم در خانه‌شان یافت نمی‌شود که لاقفل سوزش درد را تسکینی دهد. خوشبختانه آنها عسل فراوانی داشتند - زن و خواهرش تمام بدن او را عسل مالی کرده و سپس ملافه‌ای بدور او پیچیده و بداخل ماشین می‌خوابانند و سی و چند مایل جاده خراب و پر از دست‌انداز را پشت سر می‌گذارند تا او را به اولین بیمارستان برسانند.

سرنا با ناراحتی گفت: بیچاره «بنظر می‌رسد که سفر شکنجه‌آوری داشته است.»

جواب دادم: شاید چنین می‌بود، اگر او را همانطوری که سوخته بود رهاش کرده بودند - ولی از لحظه‌ای که بر جراحتش عسل مالیدند، دیگر از درد خبری نبود.

سرنا فریاد زد: «این باور نکردنی است - نه - نمی‌توان پذیرفت!»

این حقیقت دارد - و بالاتر از این - پس از بهبودی، حتی نشانی هم از

سوختگی بر روی بدن او بجای نماند. این چیزی بود که پزشکان معالج او را به شگفتی واداشت و یکبار دیگر آنها مجبور شدند به سراغ طریق درمان پدر بزرگ چند هزار سال قبل شان بروند و تجربه آنها را مورد بررسی قرار دهند. سرنا لبخندی زد و گفت: «پس بنابراین آنها دوباره عسل را کشف کردند.» بله، آنها متوجه شدند که میکربی که سبب اسهال می‌شود ظرف چهل و هشت ساعت از بین می‌رود و آنچه که مسبب حالت برونشیت حاد است در روز چهارم - و جرمی که باعث تیفوئید می‌گردد در روز پنجم می‌مرد. همه اینها خیلی زودتر از آنچه که نیسلین یا سایر آنتی بیوتیکها می‌توانند مؤثر باشند، از بین می‌روند.

سرنا پرسد: «آیا اینها بوسیله محققان و دانشمندان مورد تأیید واقع شده است؟»

پاسخ دادم: «آمار و ارقامیکه ارائه گردید، از قسمت حشره شناسی ایالت متحده آمریکا در واشنگتن منتشر شده و در کشور ما نیز مقامات بیمارستانی به ارزش و اهمیت عسل بسیار ارج نهاده و تاثیر آنرا در درمان مورد تأیید قرار داده‌اند.

سرنا گفت: بنظر عجیب می‌رسد. عسل چه کار دیگری انجام می‌دهد؟» بنظر من، مهمترین مسئله‌ای که در چند سال اخیر به تجربه ثابت شده است، اهمیت عسل بعنوان داروی محرک قلب می‌باشد. مرحوم سرآرتنوت لاین - که از محققان و دانشمندان بزرگ پزشکی در بریتانیای کبیر محسوب می‌شود، اولین فردی بود که از عسل بعنوان داروی محرک قلب و عضله در بیمارستان استفاده نمود. او یکی از مشهورترین متخصصان داخلی زمان خود بود.

سرنا گفت: «من باید اینرا با عمه‌ام در میان بگذارم زیرا او از ضعف قلب در عذاب بوده و تا بحال خیلی کارها انجام داده است.»

باو گفتم: «درباره عسل برایش صحبت کن، زیرا عسل برای کم خونی مخصوصاً در سنین بالا بسیار مفید بوده و عامل مهمی در تنظیم و هماهنگ نمودن مواد لازم در خون می باشد که این بنوبه خود در رفع بیشتر گرفتاریهایی که در پیری فرد با آن روبرو می شود نقش بسزایی دارد، بخصوص برای آنهاییکه از کم خونی یا غلظت می نالند.

دکتر آرنولد لوراند، که کتاب مهمی در رابطه با پیری و تغییرات حاصل در آن برهه از عمر، برشته تحریر در آورده است، می گوید: بهترین غذایی که برای تقویت قلب توصیه می نمایم عسل می باشد، زیرا غذایی است کامل که براحتی هضم شده و دارای شیرینی بی ضرری است که در عین حالیکه از چاقی جلوگیری می نماید باعث تحریک حرکات روده ها نیز می شود.

سرنا گفت: «با شما موافقم. بهترین توصیه برای کسانی است که پا به سن می گذارند.»

بله، حرفهای بسیار در رابطه با آنها دارم. من بسیار متعجبم که چرا در بیشتر خانه های سالمندان که در سراسر کشور ما وجود دارد هرگز توجهی به نحوه غذای آنها نمی شود و آنها را آزاد گذاشته اند که تا دلشان می خواهد از نان سفید - شیرینی جات - انواع پودینگ و... استفاده نمایند بدون اینکه کمترین توجهی به عسل شده باشند.»

سرنا با خنده پرسید: «آیا آنها دوست دارند که جای را با عسل بنوشند؟»
با تأکید گفتم: «البته که آنها دوست دارند. آیا خود شما هرگز جای با عسل را تجربه کرده اند؟» بهتر است بگویم که استفاده از عسل در جای با شکر هیچ فرقی ندارد و شاید کمی شیرین تر هم باشد و مهمتر اینکه عسل باعث خواب در سنین بالا نیز می شود.

مادر من که حدود نود سال سن دارد، همیشه از من گله می کند که چرا در رابطه با عسل برای او توضیح نداده ام، تا اینکه او به خاصیت آن از رادیو آگاه

شده است. او هر شب مقداری عسل با آب گرم یا شیر قبل از خواب مینوشد و معتقد است که گرچه پیر است و خواب ندارد، ولی تا صبح راحت می خوابد. سرنا گفت: «من شنیده ام که عسل با آب گرم برای گلو درد بسیار مفید است.»

پاسخ دادم: بعضی ها قسم می خورند که کمی سرکه که با عسل مخلوط شده باشد اگر غرغره نمایند فوراً گلو درد آنها خوب می شود.

سرنا پرسید: «آیا به سرفه هم کمکی می کند؟ دخترم سلی در زمستانها به سرفه های بدی دچار می شود...»

پاسخ دادم: اگر مقداری عسل با آب لیموی تازه مخلوط کرده و چند قطره ای گلیسرین بآن اضافه کنید بسیار مفید است. ولی همانطوری که قبلاً نیز به شما توصیه کردم، اگر هر روز بدخترت سلی عسل بدهید، او هرگز دچار سرفه نمی شود. مگر یادت نیست که من بروشیت شوهرم را با عسلی که هر صبح و شب باو می دادم درمان کردم.

سرنا گفت: «جداً باید آنچه را که توصیه می کنید انجام دهیم. افسوس که از آنچه که تا بحال گفته شد یادداشتی برنداشتم والا می شد کتابی نوشت.»

صحبت را ادامه داده گفتم: در چهار صد سال قبل از میلاد مسیح، فیلسوف و پزشک مشهور سقراط که حتماً درباره اش چیزهایی شنیده ای از عسل بعنوان علاج زخم ها یاد می کند و امروز در مجله میدل مکس هوسپیتال می خوانیم که عسل دارای قدرت آنتی بیوتیکی قوی است که از آن در معالجه زخمهای خارجی می شود بخوبی بهره برد.

یکی از متخصصان بنام ناخوشیهای زنانه درانگلیس، چند سال قبل با ادعایی که در رابطه با خاصیت درمانی عسل در برابر عفونتها و از بین بردن باکتریها کرد و با دلایل کافی بر آن پافشاری نمود، دنیای علم پزشکی را به شگفتی واداشت.

متخصص ارشد بیماریهای زنان از بیمارستان نورویچ و نورفولک دکتر! بی. بتال همیشه می‌گوید: من همیشه برای درمان زخمهای باز، همچون استادم دکتر می‌چل. دلبیو. بولمن از عسل استفاده می‌کنم. دکتر بولمن، مقاله پرمحتوا و شیرینی در این رابطه نیز نوشته است.

سرنا شکوه کرده که چرا تا بحال چنین چیزهایی شنیده است.

پاسخ دادم: این چیزی بود که ایمون. اندریوز بارها بمن می‌گفت. در شبهایی که سعادتی داشتیم که با هم باشیم وقتی که از عسل صحبت می‌کردم و خاصیت خارق‌العاده آن، او همیشه می‌گفت: بین چون عسل یک چیز معمولی و پیش پا افتاده است، کسی به صحبت‌های ما توجهی نشان نمی‌دهد و هیچکس باورش هم نمی‌شود که از عسل اینهمه کار برآید. مگر اینکه مجبور شده و آنرا برای یکبار تجربه کند. آنوقت است که متوجه می‌شود عسل چه معجزونی است.

چند روز قبل، نامه‌ای از خانمی داشتم که در آن یاد آور شده بود که من باو توصیه کرده بودم که از عسل خالص بجای کرم برای صورتش استفاده نماید.

درست یادم می‌آید که آن خانم به زخم بدی در یکی از بازوهایش گرفتار بود و معالجه پزشکان مؤثر واقع نشده بود. از آنجاییکه برای رفع دانه‌های چرکین روی صورتش بمن مراجعه کرده و من باو کرم عسل توصیه نموده و درباره آن نیز توضیحات مفصلی داده بودم. او لاجرم آنرا بر زخم بازویش هم مالیده بود.

باورت نمی‌شود، او در نامه‌اش نوشته بود که: «بسیار بسیار مدیون شما هستم. مدت یک‌هفته مرتب کرم عسل را بزخم بازویم مالیدم، با وجود اینکه من در روزهای اول نا امیدانه اینکار را انجام می‌دادم ولی امروز دیگر از زخم اثری نیست...»

سرنا پرسید: مقصودتان از کرم عسل چیست؟

این نوعی کرم عسل خالصی است که بوسیله خانم کان وای و در منزلش آماده می‌شود. چیز کاملاً خالصی است و در زیبایی معجزه می‌کند. سرنا لبخندی زد و گفت: بگوשמ آشنا است. خب، از عسل دیگه چه کاری برمی‌آید؟

تقریباً همه چیز. روزی مادرم بمن زنگ زد و گفت که بر یکی از انگشتان دست صاحب خانه‌اش دُمل بزرگی سر در آورده و او از درد می‌نالید. باو توصیه کردم آنرا کاملاً عسل مالیده و باندپیچی نماید - بیست و چهار ساعت بعد، نه از درد اثری بود و نه از دُمل.

سرنا آهی کشید و گفت: «دو ماه تمام من از درد دُملی که بر یکی از انگشتان پایم نشسته بود، شب و روز رنج می‌بردم و آنتی‌بیوتیک می‌خوردم...»

صحبت را ادامه داده و گفتم: «بنظرم شنیده باشی که در عهد باستان، در مصر و سرزمین چین از عسل برای جلوگیری از زوال یا فساد اشیاء استفاده می‌کردند.»

سرنا گفت: «چیزهایی شنیده‌ام.»

بله، هنوز هم در برمه از آن استفاده می‌کنند. البته در مشرق زمین که جای خود دارد. بیشتر غذاها، شیرینی‌جات و کیک‌ها را با پوششی از عسل نگه می‌دارند. زیرا عسل از فساد و هر چیزی که باعث فساد شدن سریع آنها می‌شود جلوگیری می‌کند.

سرنا آهی کشید و گفت: «چه جالب! ولی حیف که چاقی آور است...» کار دیگری که عسل انجام می‌دهد، تقویت مثانه می‌باشد که آنرا در نزد پیرمردان بسیار مهم یافته. از عسل، سالیان دراز است که برای جلوگیری از شب ادراری بچه‌ها استفاده می‌شود - زیرا اول اینکه عسل تسکین دهنده

اعصاب است و بچه را آرام می‌کند و در ثانی در تقویت دریچه‌های مثانه و بافت‌های کلیه بسیار مؤثر است.

سرنا پرسید: «چه مقدار عسل را باید به بچه داد؟»

پاسخ دادم: یک قاشق مرباخوری برای بچه‌ها در آخر شب و کمی بیشتر از آن برای بزرگسالان. البته همانطوری که قبلاً نیز گفته شد، اگر با آب گرم یا با شیر نوشیده شود راحت‌تر است و از تکرار شب بیداری نیز که بلای خواب بزرگسالان است جلوگیری می‌کند.

سرنا پرسید: «نظرتان درباره میگرن، سینه‌درد یا تب یونجه چیست؟»

پاسخ دادم: بنظر عسل برای علاج میگرن خارق‌العاده است. چند وقت پیش - خانمی درباره میگرن شوهرش با من مکاتبه داشت - او نوشت که شوهرم به چنان میگرن بدی مبتلا است که کارش را رها کرده و خونه نشین شده و نای کار کردن از او سلب گشته است. به او رژیم پروتیین بدون شیر که من مطمئنم برای میگرن خیلی مهم است و بدون شکر سفید و نان تجویز نمودم.

سرنا با تعجب: «بدون نان!»

بله، بدون نان. زیرا هر چیز حجمی، برای میگرن، سینوزیت، زکام یا نزله مضر است. پس باو توصیه کردم که از عسل و ویتامین، مخصوصاً ویتامین (آ) به مقیاس زیادی استفاده نماید.

اکنون شش ماه است که او کوچکترین سردردی ندارد و برنامه‌ریزی کرده که بسر کار و زندگی‌اش برگردد.

سرنا گفت: «چه جالب! آیا برای آلرژی هم کار ساز است؟»

پاسخ دادم: بنظر می‌رسد که می‌شود آلرژی را هم با عسل معالجه کرد. بهترین راه این است که مقدار کمی شانه عسل، همراه با عسل درست شبیه آدامس در دهان هر از گاهی بمدت ۵ دقیقه جویده شده و آب دهان را

فورت دهید. سپس باقی مانده موم آنرا هم همراه با آب دهان فرو ببرید که بعقیده دکتر جارویز، موم عسل یا شانه عسل برای آلرژی بخصوص آلرژیهای تنفسی معجزه می‌کند.

سرنا پرسید: چرا موم عسل اینهمه مهم است؟

تا بحال کسی در این رابطه چیزی نمی‌داند - ولی آنچه که معلوم و مشخص شده است عسل همراه با موم آن ترکیب معجزه آسایی است. سرنا گفت: به من گفته شده است که بچه‌هایی که با موم عسل تغذیه می‌شوند تا سن شانزده ساگی هرگز دچار سرما خوردگی - تب یونجه - و شب ادراری نمی‌شوند. «آیا این حرفها صحت دارد؟»

پاسخ دادم: مطمئن هستم که چنین است. من آنرا برای کسانی که از آسم رنج می‌برند خیلی مفید یافته‌ام. بدختر بچه‌ای که از زکام و گرفتگی مدام بینی رنج می‌برد، موم یا شانه عسل توصیه کردم که بجای آدامس بجود. دیری نپایید که مادرش در مراجعه بمن گفت: او همان روز اول احساس کرد که بواها را بخوبی تشخیص می‌دهد و بینی‌اش باز شده است.

سرنا پرسید: «این چگونه اتفاق افتاد؟»

پاسخ دادم: «همین سؤال را از پزشکی کردم. او گفت در موم عسل خاصیتی نهفته است که بدلالی که تا بحال ناشناخته مانده، سبب جمع کردن بافت‌های داخل بینی می‌شود و بهمین علت است که مخاط داخل بینی از هم جدا شده و فرد احساس باز شدن بینی‌هایش را می‌کند.

سرنا گفت: «در آینده اگر به گرفتگی بینی دچار شدم، حتماً آنرا آزمایش خواهم کرد.»

باو گفتم: در چنان حالتی، موم یا شانه عسل را چند ساعتی در دهانت بجو و آب دهانت را مرتب فورت بده تا به نتیجه مطلوب برسی. در روزگار قدیم، از چسب یا شیرهای که از موم عسل می‌گرفتند،

مخصوصاً در نزد رومیان عهد باستان از آن بعنوان دفاع بدن در مقابل التهاب چشمی و خشی کردن زخمهای چیرکین استفاده می‌کردند.

مصریان قدیم نیز از آن برای مومیایی کردن مردگانشان استفاده می‌کردند. ولی متأسفانه از حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، به بوته فراموشی سپرده می‌شود و تنها فیلسوف نامداری چون توفراستوس در ۳۹۰ سال قبل از میلاد، یکبار دیگر بآن پرداخت و نحوه تهیه آنرا بوضوح شرح می‌دهد و لاغیر. البته این چیزی است که بوسیله زنبورهای عسل تهیه و آماده شده و آنرا در بین خلل و فرج خانه، مخصوصاً اطراف جایگاه ملکه را طوری پر می‌کنند که هیچگونه باکتری نتواند از آن عبور نماید و به آن جایگاه مقدس صدمه‌ای وارد آورد.

دکتر پال اربان، بر روی این شیره تحقیقات دامنه‌داری انجام داده و به این نتیجه رسیده است که این شیره که بنام پروپولین معروف است، حاوی آنتی‌بیوتیک‌های بسیار قوی طبیعی است که هنوز بشر نظیرش را کشف نکرده است.

در ادامه این تحقیقات، پزشکان ۲۵۰ نفر مرضی که مبتلا به زخم معده حاد بودند و از ورم روده یا حالت‌هایی نظیر قولج رنج می‌بردند، در بیمارستان کلسترنوبرگ - بستری کرده و بآنها شیره موم عسل یا پروپولین خوراندند. ۲۴۴ نفر از آنها ظرف دو هفته، بهبودی کامل حاصل نمودند.

در آزمایش دیگری که بوسیله پرفسور کرن در کلینک گوش و حلق بینی بیمارستان لوجوبل جانا - بعمل آمده، بکلیه بیمارانی که از گلو درد شدید و ورم پرده‌های گوش رنج می‌بردند، پروپولین یا شیره موم عسل داده شد که روزانه بمدت چند ساعت آنرا مثل آدامس بجوند. همگی آنها بفوریت و بصورت باور نکردنی از درد فارغ شده و سلامتی دوباره خود را باز یافتند.

کشفیات پزشکان خیلی جالب بود. آنها در بین پانزده مریض، مخصوصاً

کودکان، متوجه شدند که درد ظرف چند ساعت فروکش نموده و بیمار فوراً بحال طبیعی بر می‌گردد.

در بین کسانی که از التهاب شدید مجاری گوش و حلق و بینی رنج می‌برند ظرف ۲۴ ساعت استفاده از آن شیره تغییر اساسی در آنها حادث می‌شد. آزمایشی که بوسیله فرودو دکتر ایدت‌لودا بعمل آمد نیز جالب توجه است، زیرا آنها باین مسئله پرداختند که آیا آنتی‌بیوتیک‌های موجود در پروپولین بر روی باکتریهای پوستی یا جلدی هم اثری دارد.

پنجاه و نه نفر مرضی که از بیماری جلدی برای مدتها رنج می‌بردند، با استفاده از کرمی که از پروپولین تهیه شده بود، سلامتی کامل خود را باز یافتند. یکی از مریض‌ها که مدت سی سال تمام مداوای پزشکان بر او تأثیری نداشته بود، ظرف دو هفته استفاه از پروپولین از خارش و ورم پوست بدنش راحت شده و تنها اثر بجای مانده لکه‌های کوچکی بر روی پوستش بود.

شخص دیگری که چهل ساله بود و از جوشهای صورت بسیار رنج می‌برد، می‌گفت: وقتی که از خاصیت پروپولین آگاه شدم، بمدت چند روزی از آن استفاده کردم. اکنون می‌بیند که دیگری اثری از آن جوشها بر روی صورت من نیست.

این آزمایش بر روی بیست و پنج نفر که از جوش صورت رنج می‌بردند انجام شد، جملگی چند روزی خوب شدند. بنظر می‌رسد که این خیر برای جوانان و سالمندانی که از جوشهای صورت و بیماری خارش پوستی رنج می‌برند بسیار جالب باشد.

من بر این عقیده‌ام که هنوز هم درمان زیادی بصورت طبیعی، در طبیعت وجود دارد که هنوز بشر موفق به کشف آن نشده و یا شاید تا قرن‌ها هم نشود. سرنا با لبخندی گفت: «همه اینها در اثر عسل است. راستی از چه زمانی باید به بچه‌ها عسل داد؟»

پاسخ دادم: از لحظه شیرخوارگی و بصورت شربت در شیشه شیر. پزشکان اخیراً متوجه شده‌اند که استفاده از عسل در لیست غذایی اطفال، بسیار با ارزش است و بر خلاف سایر مواد غذایی در آن‌ها حالت اسهال ایجاد نمی‌کند و در رشد طفل نقش بسزایی دارد. مخصوصاً وقتی که بزرگ شده و دندان در می‌آورد و یا در حال کندن دندانهایش می‌باشد.

سرناگفت: این بسیار برای من جالب است که چیزی مثل عسل اینقدر غنی باشد که در برگیرنده تعداد کثیری از دواهای درد خیلی از بیماریها و تقویت کننده‌های قوی محسوب شود.

صحبتش را تکمیل کرده و گفتم: خیلی خوب و مورد احترام همه. عسل همیشه همراه تمام مذاهب بوده. تصویر کاما خدای عشق و محبت هندوها همراه با حلقه‌ای از زنبور عسل در گردن او نشان دهنده اهمیت عسل نزد هندوها است. مرتاضان هندو آنرا غذای خدایان دانسته و بعنوان مرکز قدرت برای آن اهمیت قائل هستند.

من مطمئنم کسانی که از عسل زیادی استفاده می‌کنند، افرادی هستند خونسرد، آرام، مهربان و دوست داشتنی. البته شاید هر شخصی که سالم باشد چنین صفت‌های خوبی با خود داشته باشد، ولی بنظر من همانطوری که عسل شفا دهنده است و برطرف کننده کلیه ناملايمات جسمی و روحی - تقویت کننده و محرک خوبی برای سلولهای مغزی نیز می‌باشد.

سرناگفت: «این فکر بسیار جالبی است.»

بله، برای ادامه حیات در این کره خاکی، در عشق و محبت و جوئی مملو از تفاهم و دوستی و صفا و شادی و نشاط، نیاز به سلامتی روح و روان تک تک وجود ما انسانهای مهمان، بر سر این خوان یغمای گسترده می‌باشد. و شاید کلیمی‌ها، در عهد موسی کلیم... این را دریافته بودند که با شتاب بسوی سرزمین شهد و گلها یعنی اورشلیم بحرکت در آمدند.

فصل پنجم

عسل برای زیبایی

سرنا، در حالی که با لباس آبی آسمانی کم رنگی وارد اطاق شد پرسید:
چگونه بنظر می‌رسم؟

پاسخ دادم: «بی‌نهایت زیبا!»

«آیا فکر نمی‌کنید که لاغر شده‌ام؟»

پاسخ دادم: «این چیزی است که کاملاً مشخص است.»

سرناگفت: بله، همین طور است. مدتی است که دارم روی خودم کار می‌کنم. «آیا فکر نمی‌کنید به چه وسیله‌ای...؟»

پاسخ دادم: «حتماً با عسل»

سرنا با خنده گفت بله چنین است. مدت‌ها است که از عسل استفاده می‌نمایم. احساس می‌کنم جوان و شاداب شده‌ام. اخلاقم هم عوض شده و عجیب با حوصله و خونسرد شده‌ام. طوریکه همین امروز صبح شوهرم پی‌تر می‌گفت نکنه عاشق شده‌ای، زیرا او هرگز مرا در چنین حالتی نیافته بود.

از او سؤال کردم: «چه پاسخی باو دادی؟»

سرناگفت: «به او گفتم از ته دل دوستش دارم و یکبار دیگر عاشق او

شده‌ام. از شنیدن این حرفها اینقدر خوشحال شد که مثل یک پسر بچه که می‌خواهد به سینما برود لباسش را پوشید و خوشحال به اداره رفت.»

باو گفتم: «تو داری حسایی با هوش میشی...»

سرنا پاسخ داد: نه، من تنها یک عسل خوار شده‌ام. اگر همه کسانی که از عسل استفاده می‌کنند چنین حالتی را دارند، دیگر بنظر من جایی برای مشاوران خانواده نباید باشد.

بله، رنگ رخساره حکایت از این دارد که عسل همان طوری که درون را صیقل داده است در برون نیز اثر کرده و تو ظرف این مدت کاملاً عوض شده‌ای. اکنون می‌خواهم در رابطه با سلامتی - چیزی به شما بگویم که گرچه حالا حالاها بدردت نمی‌خورد ولی اطلاع از آن مفید است.

سرنا پرسید: آن چیست؟ و اگر بدردت کسی می‌خورد که سنی از آن گذشته باشد من پیغامی از خواهرم هلگا دارم. او مدتی است که می‌خواهد به لندن بیاید ولی از آنجاییکه وزنش اضافه شده و یک حالت شلخته بخود گرفته که حتی لباس هم اندازه‌اش نمی‌شود خجالت می‌کشد. از اینرو وقتی که تلفنی درباره آن چیزهایی که با هم صحبت داشتیم با او در میان گذاشتم، او ملتسانه از من خواست که به شما بگویم برایش نسخه‌ای بپیچید»

بنظر نمی‌رسد چنین باشد. تا آنجاییکه من هلگا را می‌شناسم او مثل شما خوشحال و خوش اندام است.

سرنا گفت: حرفهایت را می‌پذیرم، ولی دیگر او، آن زن زیبای قبلی نیست. او اکنون چهار فرزند دارد و خود را بامان خدا سپرده و بفکر اندام خود برای مدتی نبوده. اکنون او کاملاً سنگین و گوشت آلوده شده که دیگر توازی با شوهر خوش اندام و قد بلندش ندارد و از این می‌ترسم که آن مرد خوش قیافه، روزی هدف دختران زیبا روی بولوند قرار گیرد. زیرا آنها همان طوری که می‌دونی هیچ توجهی ندارند که مردیکه سر راهشان قرار

می‌گیرد، مجرد است یا متأهل، آنها فقط قندو بالا و قیافه را می‌بینند و بس. باو گفتم: «به هلگا بگو ناراحت نباشد. چیزی برای او دارم و آن همان

چیزی است که می‌خواستم برایت توضیح بدهم.»

سرنا پرسید: «آنها چه می‌نامند؟»

آیا بیاد می‌آوری آنچه را که چندی قبل درباره انرژی برای تو توضیح دادم، محصولی از وی‌اِن‌اِن‌بِنام میل بروشیا.

سرنا گفت: بله، البته که بیاد می‌آورم. شما گفتید مخصوصاً این برای کسانی خوب است که نیاز به انرژی دارند و بنظرم گفتید که دارای شهد عسل نیز هست.

پاسخ دادم: «کاملاً درست است. تو هم شاگرد خوبی بنظر می‌رسی، زیرا درسهایت را فراموش نکرده‌ای» - بله، دکتر پال اِربان که باتفاق تیم دستیارش در آزمایشگاه میل بروزین کار می‌کنند، متوجه شده‌اند که گرده‌های بخصوصی وجود دارند که استفاده از آنها در محصولشان از سایر گرده‌ها برای خانمها بهتر است»

سرنا گفت: «چه جالب! حتماً وقت زیادی در تحقیق صرف کرده‌اند تا باین نتیجه رسیده‌اند»

پاسخ دادم: «ظاهراً آنها سالها است که در این راه کار می‌کنند و اکنون باین نتیجه رسیده‌اند که می‌توان محصولی را با نوع بخصوصی از گرده، همراه با شهد عسل به بازار عرضه نمایید که جوانی و زیبایی خانمها را بآنها برگرداند.»

سرنا گفت: «نمی‌توانم وقت را تلف کنم. باید فوراً به هلگا اطلاع بدهم.»

گفتم: آنها اسم این محصول را میل بروشیا. پی. ایل. دی. گذارده‌اند.

سرنا پرسید: «پی. ایل. دی. مخفف چه کلمه ایست؟»

پاسخ دادم: مخفف کلمه پور - لیس - دیمس - بمعنی: برای خانمها

می‌باشد. آنها معتقدند که این محصول، حالت زنها را بحالت طبیعی عودت داده و از نظر روانشناسی تأثیر مثبتی بر روی اعصاب و روان آنها گذارده و آنها را از حالت خستگی، افسردگی و ناامیدی می‌رهاند. ضمن اینکه تغذیه کاملی هم محسوب می‌شود و بنظر من برای زنانی نظیر خواهر شما کاملاً مفید باشد.

سرنا گفت: با شما موافقم. حق با شما است. مشکل اصلی این است که در چنین حالتی خانم‌ها دل‌سرد شده و دیگر حاضر نیستند کاری برای خودشان انجام دهند.

صحبت را ادامه داده و گفتم: میل بروشیا پی - ال - دی - بانها خوشی دوباره می‌دهد. همراه با انرژی دوباره و حیاتی نو. شاید در این لحظه فکر کنی که آنچه را که درباره میل بروشیا قبلاً گفتم، ولی نه این محصول جدید، حال و هوایی دیگر بهمراه دارد.

سرنا پرسید: «آن چیست؟»

بله، قبل از هر چیز باید عرض کنم که این محصول جدید، سبب سفتی پوست شده و بافت‌های بدن را از آن حالت چروکیدگی و افتادگی بدر آورده و جمع و جور می‌کند. که این خود سبب زیبایی اندام خانمها می‌گردد، و بالاتر از همه اینها ماهیچه‌های سینه زن تقویت شده و سینه را بی‌الا می‌کشد

سرنا گفت: «هرگز باورم نمی‌شود!»

پاسخ دادم: عین واقعیت است - آنها این را بر روی خانمهای زیادی آزمایش کرده‌اند. مخصوصاً خانمهای زیر پنجاه سال، خیلی سریع پاسخ داده و سینه‌های آنها دوباره بحالت دوران جوانی برگشته. ولی در خانمهای بالای پنجاه یا شصت، جواب، صد در صد مثبت نبوده ولی تا حد قابل قبولی تأثیر خوبی داشته است.

سرنا گفت: «خیلی جالب است» - چگونه می‌شود از آن استفاده کرد؟

پاسخ دادم: میل بروشیا پی - ال - دی. در کپسولهای قرمز جالبی به بازار عرضه می‌شود - مقدار مصرف معمولی آن یک کپسول در روز می‌باشد که باید ۱۵ دقیقه بعد از غذا - یا قبل از غذا میل شود - بهتر آن است که کپسول برای مدت چند دقیقه‌ای در زیر زبان نگه داشته شده تا مواد آن از راه مخاط دهان یواش یواش جذب گردد. معمولاً این طریقه مصرف دارو برای داروهایی که قبل از رسیدن به معده باید جذب بافت‌های بدن شوند بسیار مفید است.

سرنا پرسید: «چه مدت زمانی باید آن را مصرف کرد تا نتیجه بدهد؟»

پاسخ دادم: اولین نتیجه‌ای که در بیشتر خانمها گرفته شد این بود که ناخن آنها شروع به رشد نمود. گرچه بنظر دکتر آربان این چیزی بود که تصورش نمی‌شد، ولی بهر حال استفاده از آن باید همچنان و بدون وقفه تا سی روز لااقل ادامه داشته باشد و در حالتی که وزن بیش از اندازه سنگین بوده و شخص گوشت آلوده باشد بهتر آنست که در روز سه بار و هر بار یک کپسول همراه با غذا خورده شود. البته خوردن میل بروشیا از نوع پی - ال - دی هر چند زیاد هم باشد هیچگونه اثرات جنبی به همراه ندارد.

سرنا پرسید: «آیا واقعاً مؤثر است؟»

البته. من در کلیه مواردی که خانمها از آن استفاده نموده‌اند، نتیجه مطلوب آن را بطرز باور نکردنی مشاهده کرده‌ام. من کاملاً مطمئن هستم که گرده دارای مواد مختلفی است و محققین در صدد کشف آنها هستند و اطمینان دارند که در این راه به نتیجه جالبی دست خواهند یافت.

سرنا گفت: «اینرا باید حتماً به هلگا بگویم. آیا چیز دیگری هم هست؟»

بنظر من او باید همزمان از ویتامین (ای) نیز استفاده نماید. زیرا همان طوری که قبلاً اشاره کردم، ویتامین (ای) در افزایش جریان خون نقش مهمی دارد. تنها چیزی که نباید فراموش شود، کشیدن دود است، هر نوع

دودی، اثر بدی بر رنگ رخساره می‌گذارد و معمولاً کسانی که عادت به کشیدن سیگار دارند از سن چهل به بالا رنگ رخساره آنها تیره و کدر می‌شود که از دور داد می‌زند که او سیگار استفاده می‌کند. در حالیکه وقتی با چهره شاداب و روشنی روبرو می‌شوید کاملاً متوجه هستید که آن شخص بادود میانه‌ای ندارد.

سرنا خنده‌ای کرد و گفت: «آیا جدداً آدم را بدقیافه می‌کند؟»

پاسخ دادم: «بنظر من سه چیز زیبایی خانمها را نابود می‌نماید و اولین آنها سیگار است. دود با زن منافات دارد. اثر بسیار بدی بر خانمها می‌گذارد. خانمهایی که به سیگار عادت دارند، بوی زننده‌ای می‌دهند. زیرا تأثیر تنباکو بر زنها بمراتب بیشتر از مردها است. علتش هم نامعلوم است. شاید بدلیل بافت پوستی آنها باشد، ولی بهر حال هر وقت با خانمی که از سیگار زیادی استفاده می‌نماید روبرو می‌شوید شاید متوجه شده‌اید که چه بوی بدی می‌دهند.

سرنا گفت: «با شما موافق هستم. شخصاً متوجه این مسئله شده‌ام.»

صحبت را ادامه داده و گفتم: آنها خودشان هم بدبختانه از این موضوع اطلاعی ندارند. چندی قبل، دختر جوانی بدیدن من آمد - او پشت سر هم سیگار دود می‌کرد و ته سیگارهایش را به این ور و آن ور می‌انداخت، بدون اینکه کمترین توجهی به اینکار زشتش داشته باشد و وقتی که آمدو در کنارم نشست، چنان بوی بدی می‌داد که از او فاصله گرفتم. ولی او اصلاً متوجه نبود و با حالتی متعجب حرف مرا باور نداشت - و با عصبانیت می‌گفت اصلاً چنین چیزی نیست... پاسخ دادم: اینرا بپذیر که بدنت بو می‌دهد. من حتی وقتی که پاکت نامه‌ای را باز می‌کنم متوجه می‌شوم که نویسنده سیگاری است یا نه. زیرا خود من سیگاری نیستم و بسیار به بو حساسم. خوب حالا متوجه شدید که برای من چقدر رنج‌آور است که در کنار دست کسی بنشینم، مثل شما که پشت سر هم سیگار دود می‌کنید. آیا این درد آور نیست؟

دختر بیچاره حسابی خورد شد، ولی درسی بود که بهر حال دیر یا زود می‌بایست آنرا می‌آموخت.

سرنا گفت: «من نمی‌دانم در زمانیکه پسرها از سیگار اجتناب می‌کنند چرا دخترهای جوان علاقه به آن دارند.»

پاسخ دادم: این احساس من هم هست - در حالیکه خیلی از مردها همیشه از این شکایت دارند که اصلاً از بوسیدن لب خانمهایی که سیگار می‌کشند خوششان نمی‌آید. زیرا احساس می‌کنند که دارند سرکه را می‌چشند.

سرنا گفت: «بیشتر آنها آدمهای احمقی هستند...»

و بسیار کار خطرناکی انجام می‌دهند... سرنا، آیا اخباریکه درباره زنان حامله مبتلا به سیگار منتشر شده شنیده‌اید؟ واقعاً وحشتناک است! سرنا گفت: «نه نشنیده‌ام. ممکن است توضیح بدهید؟»

پاسخ دادم: پزشکی که درباره زنان باردار بررسیهای دامنه‌داری انجام داده است، باین نتیجه رسیده که از هر بیست و چهار نفر بطور متوسط یک نفر سقط جنین می‌کند. در حالیکه در بین زنان سیگاری از هر سیزده نفر یک نفر سقط جنین دارد. بعلاوه اینکه زنان بارداریکه اعتیاد به سیگار دارند، وزن نوزاد آنها بمراتب کمتر از وزن نوزاد کسانی است که سیگاری نیستند و تقریباً همه آنها دارای نوزادانی ضعیف - لاغر و مستعد به انواع و اقسام بیماریها می‌باشند.

سرنا فریاد زد: «چه وحشتناک!»

پاسخ دادم: اینها گناهکار هستند - هر کسیکه بخاطر لذت آنی خود اینقدر از خود راضی باشد که آینده دیگران را بیازی بگیرد، نه تنها گناهکار بلکه خیانتکار است.

سرنا گفت: با این وجود، هنوز خانمهای زیادی هستند که سیگار می‌کشند.

بله، آنها آدمهای احمقی هستند که فکر می‌کنند نمی‌توانند سیگار را کنار بگذارند. در حالیکه فقط نیاز به کمی اراده دارند و هر وقت اراده نمایند، براحتی قادر خواهند بود که دست از سیگار بکشند. در هر حال هر کسی که سیگار می‌کشد برای حفظ سلامتی‌اش و رنگ رخساره‌اش لازم است که از عسل استفاده نماید.

سرنا با عجله گفت: «چرا؟» - سپس خودش جواب داد: آه، بله. شاید بخاطر اینکه عسل شفا دهنده است.

حرفش را تأیید کرده و گفتم: البته که چنین است. سیگار کشیدن کار بسیار احمقانه‌ای است و اولین آسیب آن بیافتن و کیسه‌های هوایی داخل ریه‌ها می‌باشد که اگر آنها مسدود شوند، دیگر مجال تنفس نیست و مرگ فرا می‌رسد. پس ریه‌ها از اجزای بسیار مهم بدن ما محسوب می‌شوند. بنابراین این مجاری تنفسی که در اثر نیکوتین متورم و رنگ باخته شده تا اندازه‌ای می‌شود با عسل بمداوای آن پرداخت و آنرا از خطرهای جدی محفوظ نگه داشت. ولی از این بدتر اینکه سیگار از ورود اکسیژن بیافتهای قلب جلوگیری می‌کند و بهمین دلیل است که فرد سیگاری وقتی سیگار را کنار می‌گذارد و ترک اعتیاد می‌نماید احساس می‌کند که دارد چاق می‌شود - زیرا راه اکسیژن باز شده و فرد احساس گرسنگی بیشتری کرده و زیادتر از حد معمول غذا صرف می‌کند.

سرنا گفت: بله - دوباره آنها دیوانه شده و بطرف سیگار می‌روند.

پاسخ دادم: ولی اگر آنها این اراده را داشته باشند که دوباره بطرف سیگار نروند - بدنشان کم‌کم تعادل خود را حفظ خواهد کرد و به چاقی متعارف می‌رسند.

سرنا پرسید: «آیا آنها می‌توانند به آن لاغری باشند که قبلاً بودند؟»

پاسخ دادم: آنها تازه نفس کشیدن را شروع خواهند کرد. مستخدمی داشتیم که مبتلا به برونشیت بود. در مراجعه بدکتر، باو گفته شد که اگر سیگار را کنار نگذارد ظرف دو سال از بین خواهند رفت... در حالیکه سن او کمتر از چهل بود.

«چرا او اینهمه سیگار می‌کشید؟»

پاسخ دادم: «عادتی بود که او مبتلا به آن شده بود - و چنان پیش رفته بود که روزانه چهل الی پنجاه سیگار می‌کشید. او کارگری بود با شش فرزند که بنظر می‌رسد علاوه بر بخطر انداختن سلامتی‌اش، ولخرج احمقی بود.

سرنا زمزمه‌ای کرد و گفت: چیزیکه نمی‌توانست آنرا رها کند...»

بنظر من نمی‌خواست. و الا خیلی ساده بود. مرد دیگری سراغ داشتم که مبتلا به تنگی عروق شده بود و تا زمانیکه روانه بیمارستان برای عمل جراحی نشد، سیگار را کنار نگذاشت و به حرف هیچکس هم گوش نمی‌کرد. آدمی بود لاغر، عصبانی مزاج و بسیار بدخو. ولی پس از عمل و ترک سیگار در بیمارستان، باور تان نمی‌شود او شخص دیگری شده بود. سرشار از خنده و شوخی با چهره‌ای بشاش و نسبتاً گوشت آلود.

سرنا سؤال کرد: «بعدش چه اتفاقی افتاد؟»

پاسخ دادم: او دوباره بطرف سیگار رفت و از قبل بدتر شد و چیزی نماند که دوباره راهی بیمارستان بشود.

بنظر می‌رسد که دیوانه باشد.

با شما موافق هستم. بهتر است به تحقیقات اخیر در رابطه با سیگار گوش بدهی.

۱ - ابتلای به سرطان ریه در نزد سیگاریها دو برابر افراد عادی است.

۲ - عمر متوسط سیگاریها چیزی در حدود چهل سال است.

۳- دکتر کالدور می‌گوید: کسانیکه به تنباکو عادت دارند، دود آن سبب از بین بردن ویتامین (سی) حتی در کسانیکه در اطراف آنها هستند نیز می‌شود.

۴- نوزاد مادرانی که مبتلا به سیگار هستند، لاغر، کم وزن تر و مستعد به انواع بیماریها می‌باشند.

سرنا پرسید: «آن دو چیزیکه سبب از بین رفتن زیبایی در نزد خانمها می‌شوند چیست؟»

پاسخ دادم: اولی آن الکل می‌باشد، در مقیاس زیاد. و بدترین نوع آنها نوشیدن جین است. الکل بطور کلی ویتامین‌های بدن را از بین می‌برد. پس اگر تمایل به شرب دارید، به مقیاس کم بنوشید و فوراً در صدد آن باشید که ویتامین‌های از دست رفته را جبران نمایید.

سرنا فوراً پرسید: «چه ویتامین‌هایی؟»

پاسخ دادم: ویتامین (بی) و (سی) - بهترین راهش این است که اگر در مجلسی زیاد از حد الکل نوشیدید، هنگام رفتن به رختخواب، چهار کپسول ویتامین بی کامپلکس میل کنید و در صبح که از رختخواب بلند می‌شوید لااقل یک قاشق عسل همراه با مقداری ویتامین (سی). که اگر این روند را پیش بگیرید هرگز احساس ناراحتی نخواهید کرد.

سرنا پرسید: «خب دومی چه بود؟»

جواب دادم: «قرص خواب آور» - چیزیکه صد در صد باعث بدقیافه‌ای خانمها می‌شود، آنهم بسرعتی باور نکردنی. آن قرص باعث افتادگی پوست صورت و ظاهر شدن چین و چروک، و رنگ باختگی چهره می‌شود - حال هر چقدر هم زن جوان و کم سن و سال باشد، به مجردیکه از قرص خواب آور استفاده نماید، فردای آنروز چهره‌اش داد می‌زند که قرص خورده است. سرنا باین موضوع اشاره کرد: «که پزشکان براحتی آنرا تجویز می‌نمایند.»

پاسخ دادم: آنها به چهره شما و زیبایی شما توجهی ندارند. بالاتر از همه اینها چه کسی به فکر ماست، جز خود ما. خوب توجه کن که روزی احمقانه از قرص خواب آور یا مسکن‌هایی نظیر آنها استفاده نکنی. آنها نه تنها سلامتی را از بین می‌برند، بلکه آن ذره زیبایی که در چهره نمایان است هم بزودی و بسرعت نابود می‌کند که جبرانش بسی مشکل است.

سرنا پرسید: «چرا آنها اینهمه مخرب می‌باشند؟»

پاسخ دادم: بگذار خیلی ساده مطلب را بیان کنم. آنها فعالیت نفر شما را کم کرده، تا بخواب بروید و از آنجاییکه همیشه اینرا گفته‌ایم که بدن ما انسانها بصورت یکپارچه عمل می‌نماید، این خود باعث می‌شود که کل فعالیت سیستم جسمی ما به خاموشی بگراید. این امر سبب می‌شود که نیروی زیادی در بدن تحلیل رفته و بدن را مستعد هر نوع بیماری نماید. ما قبلاً اینرا بشما یاد آور شدیم که عسل باعث رلکس می‌شود. زیرا غذایی است طبیعی و در آن موادی مسکن نهفته است و چندان قوی نیست که لطمه‌ای وارد آورد، بلکه بر عکس چون دارای مواد غذایی است، قدرت جسمی را نه تنها تحلیل نمی‌دهد، شاید سبب تقویت آن نیز می‌شود.

سرنا گفت: «مقصودتان را روشنتر بیان کنید.»

پاسخ دادم: یکی از دوستان من، همیشه از قرص خواب آور در شبها استفاده می‌کرد که کمی بخوابد. من اصلاً بآن توجهی نداشتم و همیشه در این فکر بودم که چرا او، اغلب خواب آور و گیج است. فکر می‌کردم شاید در اثر سنگینی گوشتهای او باشد، ولی بعداً متوجه شدم که بعلت خوردن کپسولهای خواب آور در شبها می‌باشد.

سرنا گفت: «عجیب است!» عموی من نیز کمی به لکنت زبان افتاده است، او هم هر شب از قرص خواب آور استفاده می‌نماید.

پاسخ دادم: «علامت مطمئنی است»

سرنا گفت: «وحشتناک است. ما در زمانی زندگی می‌کنیم که خوردن قرص همگانی شده است.»

در ادامه حرفها گفتیم: من متوجه شده‌ام که اشخاصی که در هات‌فیلد زندگی می‌کنند - آنجایی که همه ما آرزو داریم روزی در آنجا باشیم، با همه زرق و برقهایش مدرسه‌های مدرن، مغازه‌های زیبا، و فضاهای سبز پر از طراوت، ولی آنها در ابتدای صبح با دو عدد آسپرین روز را شروع می‌کنند...!»

سرنا پرسید: به چه منظور؟ آیا آنها دیوانه نیستند؟

بله، آنها واقعاً دیوانه‌اند. من کاملاً با شما موافقم و همان طوری که می‌دانید خوردن آسپرین زیاد سبب ریزش مو می‌شود.

سرنا پرسید: آیا واقعاً چنین است؟

در یکی از روزها خانمی به من مراجعه کرد و از نازک شدن موهای سرش شکایت داشت و راه و چاره‌ای را می‌طلبید.

از او سؤال کردم: آیا از آسپرین استفاده می‌کنی؟ او جواب داد در حقیقت بله - و به مقیاس زیاد.

پاسخ دادم: پس چیزی نمانده که یکبارگی کچل بشوید. چنان در خود لرزید که فکر می‌کنم در تمام طول عمرش دیگر بسراغ آسپرین نرود.

سرنا اعتراض کنان گفت: «برای بعضی از بیمارها آسپرین بسیار مفید است.»

پاسخ دادم: اگر پزشک تجویز نماید، شاید چنین باشد. ولی نمی‌توانم این احساسم را هم نادیده بگیرم که خیلی از بیماری‌ها را می‌شود با داروهای طبیعی و بدون استفاده از انواع و اقسام مسکن‌ها درمان کرد. زیرا من خاطره

خوبی از مسکن‌ها در نزد دوستان و آشنایان ندارم و همیشه از آنها وحشت دارم.

پزشک مجربی که در یکی از بیمارستانهای بزرگ لندن بکار مشغول است، چندی قبل می‌گفت: دست کم پانزده درصد از بیمارانی که تخته‌های بیمارستان را اشغال کرده‌اند کسانی هستند که مبتلا به بیماریهای جنبی در اثر استفاده بی‌رویه از مسکن‌ها شده‌اند، می‌باشند.

سرنا گفت: «منهم شنیده‌ام که بیمارهای ناخواسته که در اثر اثرات جنبی داروهای مسکن بوجود می‌آیند، رو بافزایش است.»

پاسخ دادم: متأسفانه این چنین است. کلبه داروهای شیمیایی دارای اثرات جنبی می‌باشند در وحله اول که به بازار می‌آیند اصلاً مشخص نیست، ولی بعدها متوجه شده و مثل تال آیدومید و سایر داروها اعلام می‌شود که از رده خارج شوند. بنابراین همان طوری که قبلاً اشاره شد، هرگز تا زمانی که واقعاً ضرورت ایجاب نکند، سعی نکنید که داروی شیمیایی با دهان شما تماس بگیرید و تا می‌توانید از مواد و چیزهای طبیعی استفاده کنید. البته این عمل بنظر غیر ممکن می‌رسد، ولی تا آنجاییکه امکانش باشد، اگر فرد از غذاهای طبیعی استفاده نماید، خطر ابتلای او به بیماریهای مختلف به حداقل تحلیل می‌یابد.

سرنا گفت: «دوست دارم درباره‌ی تأثیر در پوست صورت مطالبی بشنوم.»

با خنده پاسخ دادم: خیلی عجله دارید. بنظرم دیر یا زود باین موضوع نیز می‌پرداختم، ولی در هر حال کرم مخصوص و بسیار خوبی وجود دارد که از عسل در هولیت مزرعه عسل واقع در ویلز ساخته می‌شود بنام نیکتارینی اسکین فود دنیکتارینی، غذای پوست که معجزه می‌کند. خود من از آن استفاده کرده‌ام، باور نکردنی است.

سرنا گفت: «خود شما همیشه از پوست خوبی برخوردار بوده‌اید.

نمی‌شود روی شما امتحان کرد.»

این در اثر استفاده از عسل و ویتامین‌ها است، ولی من بشما قول می‌دهم که کرم نیکتارانی چیز بخصوصی است. نحوه تهیه آن در سال ۱۹۵۷ تکمیل شد و سعی گردید که از عسل و موم آن تا حد امکان استفاده شود، بدون اینکه حالت چسبندگی داشته باشد.

سرنا پرسید: «آیا کسیکه جراحی پلاستیک کرده است می‌تواند از آن استفاده کند؟»

این چیزی است که من همیشه آنرا توصیه می‌نمایم. کسانی که پوست صورت آنها سوخته است، یا دچار زخم یا ضرب شده، می‌توانند از آن همراه با روغن ویتامین‌ای استفاده نمایند.

سرنا با هیجان گفت: «باید فوراً امتحانش کنم» نظرت درباره کرم پولن چیست؟

پاسخ دادم: انواع و اقسام کرمهای پولن (مقصود کرمهایی است که از گرده گلها تهیه می‌شود) وجود دارد. بهترین آنها کرم پولن عسلی است که بوسیله رونالد هاگ مان ساخته می‌شود و از آن بیشتر هنر پیشه‌ها و کسانی که ناچارند چهره‌شان همیشه شاداب و زیبا جلوه کند استفاده می‌کنند. دختر خانمی در این هفته برایم چنین نوشت: «چنان از رنگ رخساره زیبایی بهره می‌گیرم که مرا به تعجب وا داشته است و می‌ترسم که مورد حمله زنبورها واقع شوم!»

سرنا گفت: «من همیشه شنیده بودم که کلتو پاترا غالباً از عسل برای پوست صورتش استفاده می‌کرد.

«بیشتر مهرویان در طول تاریخ از عسل استفاده می‌نمودند و شما هم می‌توانید آنرا تجربه کنید.» با پشت دراز بکشید و صورتتان را با عسل

پوشانید. فوراً احساس می‌کنید که پوست آن کشیده و سفت می‌شود در حالیکه نسیم خاصی را به همراه دارد - چیزیکه با هیچ کرمی نمی‌شود تجربه کرد. ولی چه می‌شود کرد، عسل چسبنده است و وقت ما انسانها هم تنگ.» «نمی‌توانید آنرا بصورتان بمالید و برختخواب بروید. زیرا همه چیز کثیف خواهد شد و بالاتر از همه، ممکن است شوهرتان رانیز از دست بدهید. ولی از آن بصورت کرم همراه با سایر مواد می‌شود استفاده کرد.»

سرنا پرسید: «آیا ماسک عسل وجود دارد؟»

البته که وجود دارد. نمونه‌ای از آن همان چیزی است که ماریا هوزنر ارایه می‌دهد.

سرنا گفت: «لطفاً درباره آن کمی توضیح بدهید.»

پاسخ دادم: این چیزی است که از اتریش می‌آید. در آنجا متخصص پوست خیلی معروفی، آنرا بر روی یک روستایی آزمایش نمود. زیرا همان طوری که می‌دانید روستایی‌ها بعلت قرار گرفتن مداوم در برابر جریانات هوا، پوست صورت آنها خیلی زود دارای چین و چروک فراوان می‌شود. سرنا گفت: «اصلاً توجه نکرده بودم و همیشه فکر می‌کردم که هوای آزاد برای پوست بدن بسیار مفید است!»

«من همیشه حرفهای خانم کلیر شاهزاده مه‌روی انگلیسی را بخاطر می‌آورم که همین حرف را می‌زد. او غالباً در هوای آزاد و بدون و هرگونه آرایشی با دوستانش در اسکاتلند در حالی قدم می‌زد که صورتش را بطرف آسمان می‌گرفت. وقتی از او سؤال کردم داری چه می‌کنی؟ پاسخ داد: داریم اجازه می‌دهیم که هوای آزاد بصورتمان بخورد.

«از آنها سؤال کردم آیا شما به بلایی که هوای آزاد بر سر سنگهای خانه‌ها در می‌آورد هیچوقت توجه کرده‌ای؟»

«آنها گفتند: حتماً تو دیوانه‌ای، نه. سعی کنید همیشه از پوست صورتتان محافظت نمایید.»

«در حالیکه آنها از حرفهای من بسیار متعجب شده بودند، صحبت را ادامه داده و گفتم: «ببینید لطیف‌ترین پوست بدن ما در زیر بازوها یا در بین دو رانهای ما قرار دارند، جاییکه بندرت در مجاورت هوا یا نور آفتاب است.»
سرنا در حالیکه حرفهای مرا تأیید می‌کرد و گفت: «ولی من هرگز بآن توجهی نداشتم.»

باو گفتم: «همیشه سعی کن که پوست صورتت را با نوعی کرم محافظت کنی. خود من از کرمهای محافظ زیادی استفاده می‌کنم. زیرا من در روستا زندگی می‌کنم و بیشتر کار من در هوای آزاد است. بنظر من پودر سیکلکس چیز مناسبی برای خانمها و دختر خانمهایی باشد که بکار روزانه مشغول هستند. شما می‌توانید از آن در صبح استفاده نموده و تا شب هم چنان بر روی صورت شما باقی خواهد ماند، بدون هیچ تغییری.

سرنا با خنده گفت: چه احساسی بهتر از این برای خانمها.

با لبخند گفتم: همچنین برای بیشتر مادرها.

«و اما در رابطه با ماسک عسل، از آنجاییکه پزشکان و متخصصان متوجه این شده بودند که بیشتر روستاییان در اثر تداوم زیاد در هوای آزاد، چهره‌شان خیلی زود پیر و شکسته می‌شود و می‌بایست راه و چاره‌ای اندیشید. این که به طرف عسل رفته و با تحقیقات زیاد ماسکی از ترکیب عسل و بعضی ویتامین‌ها را ساختند.

سرنا پرسید: «چه کاری انجام می‌دهد؟»

پاسخ دادم: بعلت نفوذ آن به داخل پوست بر جریان خون و ماهیچه‌های پوست اثر مطلوبی گذارده و باعث می‌شود که همیشه پوست را زنده و شاداب

نگهداشته و از اثرات بد هوا و نور آفتاب بر آن بکاهد.

«بنظر می‌رسد وقتی که متخصصان فن داشتند در این باره تحقیق می‌کردند دوست من خانم هورنز در آن حوالی بوده باشد. او اطلاعات ذی‌قیمتی درباره پوست و نحوه جوان و شاداب نگه داشتن آن را دارد. زیرا وقتی که دختر جوانی بوده در اثر تصادف دچار مشکل شده و پوست صورت او خیلی بد صدمه می‌بیند و خیلی زجر می‌کشد تا اینکه موفق می‌شود پس از تجربیات فراوانی به نتیجه مطلوبی برسد. او از متخصصان می‌خواهد که دست آوردشان را باو نشان دهند و آنها عکسهای زیادی قبل و بعد از استفاده از کرم را باو ارائه می‌دهند که بنظر او نتیجه باور نکردنی است.

سرنا پرسید: «طول درمان چقدر است؟»

ماریا هورنز بمن گفت: در بعضی موارد که صدمه دیده‌گی زیاد باشد و سنی هم از طرف گذشته باشد معالجه شاید ماها بطول انجامد، ولی معمولاً خانمهای زیر چهل، خیلی زود جواب می‌دهند و بافت جدیدی در پوست آنها شروع برویش می‌کند.

سرنا پرسید: «آن ماسک از چه درست شده است؟»

پاسخ دادم: ماریا هورنز متوجه شد که مواد اصلی داروهایی که پزشکان تجویز می‌نمایند، عسل می‌باشد همراه با پودر بعضی از ریشه گیاهانیکه در آلپ می‌رویند و ترکیبی از پنج ویتامین که البته ویتامین (ای) یکی از آنها است. «خود من این ماسک را تجربه کرده‌ام. خیلی با ارزش است، زیرا ورم‌های اطراف چشم و حالتها پوفی که در زیر حدقه چشم بوجود می‌آید و تورم صورت و سنگینی آنرا گرفته و به ماهیچه‌ها حالت سفتی داده و روی هم رفته پوست صورت را از آن حالت افتاده و شل بدر می‌آورد.»

سرنا با تعجب فریاد زد: «بسیار با ارزش است!»

پاسخ دادم: با شما موافقم، در حقیقت چنین است. پس از استفاده، شخص احساس می‌کند که پوستش در حال برافروختن است و جداً به بشره صورت رنگ و رویی تازه می‌دهد و جوانی را دوباره بر می‌گرداند.»

سرنا گفت: «دیگر تحمل صبر کردن ندارم، باید آنرا تجربه کنم. آیا بنظر شما من هم که دختر جوانی هستم می‌توانم از آن استفاده نمایم؟»

پاسخ دادم: «برای هر سن و سالی دستور بخصوص خود دارد - برای مثال در بیست سالگی، دختر خانمها باید هر دو هفته یکبار از آن استفاده نموده و این روند را برای مدت سه ماه ادامه دهند، سپس هر ماه یکبار ولی برای خانمهای بالای ۵۰ و ۵۰ سالگی هر ۳ روز یکبار باید استفاده شود و پس از دو ماه هر هفته یکبار بمدت ۳ ماه، از طول درمان به آهستگی کاسته می‌شود تا جایی که هر دو ماه یکبار مورد استفاده قرار می‌گیرد.»

سرنا پرسید: «اسم حقیقی این ماسک چیست؟»

پاسخ دادم: آنرا ف ایم ۲۰ می‌نامند. نمی‌دانم امروزه چرا رسم شده است که اسامی اینگونه مواد را مثل ماشین شماره گذاری نمایند. بهر حال این روش را هم باید قبول داشته باشیم.

سرنا گفت: بنظر فکر خوبی است، زیرا اینقدر اسامی زیاد و تبلیغاتی شده‌اند که انسان براحتی فریب نامهای پر زرق و برق آنها را خواهد خورد، ولی عملاً تو خالی و بی‌فایده‌اند.

«بهر حال به شما قول می‌دهم که این یکی واقعی است و خیلی هم از کلتوپاترا آسانتر می‌شود مورد استفاده قرار داد.»

سرنا پرسید: «آیا چیز دیگری هم است که بشود از آن استفاده نمود؟»

پاسخ دادم: کرم فور اوری ون - اوری وی - (برای هر فردی در هر روز) ولی من چیزی بهتر از کرم صورت سیلتون سراغ ندارم که از عسل ساخته شده

است و من از نوع نایت استار آن در شب استفاده می‌کنم و دی موسیچر آن در روز.

سرنا پرسید: «آیا بنظر شما برای من هم مناسب است؟»

نه، زیرا تو هنوز خیلی جوان هستی. تو تنها به کرمهای معمولی که ترکیبی از عسل دارد نیاز داری که در شبها و صبح از آن استفاده کنی، ولی برای خانمهای بالای پنجاه، نایت استار اسی شیل مناسبترین کرم است.

آنچه بنظر من برای تو مناسب است کرم - بی لولی است که کرمی است دست ساز از عسل و موادی بنام کولاجین که چین و چروکهای صورت را از بین می‌برد و به رخساره رنگ تازه‌ای می‌بخشد.

«چقدر خوب، از کجا می‌توانم گیر بیاورم؟»

بوسیله خانم آناچین هولم ساخته می‌شود و هر جایی می‌توانید آنرا پیدا

کنید - آیا کرمهای دیگری هم وجود دارد؟»

بله، کرم مخصوصی بنام ویتامین اف اف - که خیلی با ارزش است و کرم دیگری هم بنام اف اف ۱۰۰ که بتازگی بیازا آمده است.

سرنا پرسید: دارای چه موادی است که اینقدر با ارزش است؟

«دارای موادی است بنام ویتامین f (یا - او کتا دیکاتری نوتیک اسید).

«در بدن، این ویتامین همراه با پروسه‌های بسیار پیچیده‌ای بوجود می‌آید

که هر چقدر سن بالا می‌رود از مقدار تولید آن کاسته شده و این کرم براحتی

مقدار ویتامین لازم را جایگزین می‌نماید.

سرنا پرسید: «از کجا می‌توانیم گیر بیاوریم؟»

«بنظر می‌رسد که کم کم می‌شود در کلیه داروخانه‌ها و مغازه‌های لوازم

آرایش آنرا گیر آورد، ولی در حال حاضر تنها در مغازه‌های بهداشتی.»

سرنا پرسید: چیز دیگری هم هست؟»

پاسخ دادم: هر روز کرم تازه‌ای ساخته و به بازار عرضه می‌شود. بنابراین، کسانی که مایلند از قافله عقب نمانند باید همیشه با مراکز تحقیقاتی در تماس باشند. برای مراجعه بهتر و دسترسی صحیح به کرمهای اصلی که خالی از غل و غش باشند، کلویی بنام کلوپ‌هایی نیس (یا کلوپ شادی) وجود دارد که می‌شود در آن عضو شد، یا با آن تماس حاصل نمود. آنها در هر زمینه‌ای راهنمایی‌های لازم را معمول می‌دارند. معمولاً این جور کلوپها در سراسر دنیا با هم در تماس هستند و تجربیات خود را هر روز در اختیار یکدیگر قرار داده و سعی می‌کنند به تازه‌های نوی دست یابند، که گام برداشتن در این راه و دسترسی به تازه‌ها محدودیتی هم ندارد و نخواهد داشت.

فصل ششم

عسل برای اعصاب

سرنا، همان‌طوری که خودتان مطلعید، یکی از مرضهای قرن حاضر همانا ناراحتی اعصاب است و وقتی که مردم دارند از این ناراحتی می‌نالند و خیلی به سادگی می‌گویند، دیگه چه می‌شه کرد، من اعصابم خرابه. دلم می‌خواهد که سر آنها داد بکشم!

«خیلی‌ها دوست دارند که تمام چیزها را خیلی راحت به خرابی اعصاب نسبت بدهند و از کنار آن بگذرند. البته آنها چندان هم در اشتباه نیستند، زیرا سلسله اعصاب در بدن ما انسانها بسیار مهم و با اهمیت است و این ما هستیم که آنرا نادیده می‌گیریم.

سرنا عکس‌العمل نشان داده و گفت: بنظر من مردم فکر می‌کنند که اعصاب از سایر اعضاء بدنشان جدا است و مستقلاً عمل می‌نماید.

پاسخ دادم: «بر عکس، اعصاب یکی از زنجیرهای انعکاسی است که بوسیله آن بدن به هر احساسی که در هر نقطه‌ای از اعضاء و جوارح رخ داده باشد پاسخ می‌دهد» - در حقیقت سه سیستم اعصاب وجود دارند که پیغامهای صادره را از مغز به ماهیچه‌ها و سایر ارگانهای بدن را حمل

می‌نماید.

سرنا پرسید: «آنها کدام هستند؟»

پاسخ دادم: «یکی از آنها که بیشتر به آن واقفید، همان سیستم ارادی است که بوسیله آن حرف می‌زنید، راه می‌روید، می‌خندید و گریه می‌کنید و به شما می‌گوید که چه موقع گرسنه یا تشنه هستید، سردتان هست و یا اینکه ناراحتید.»

دومین سیستم، سیستم حسی شما است که بوسیله آن می‌بیند، می‌شنوید، می‌چشید و بو می‌کشید.

سومین سیستم، سیستم مستقل و غیر ارادی است که کلیه اعضاء و جوارح داخلی بدن از قبیل ماهیچه‌ها، انقباض و انبساط رگها، ضربان قلب، تنفس، نحوه هضم و جذب غذا و... را تحت کنترل کامل خود دارد.»

سرنا گفت: «جل الخالق! درست شبیه کامپیوتر»

پاسخ دادم: «بنظر من این کاملاً درست است، یک کامپیوتر انسانی.» ولی متأسفانه نمی‌توانیم به آن دستور بدهیم که کار نکند و نمی‌شود آنرا خاموش نگه داشت، و برای همه ما انسانها طرز کار با نظم آن بسیار با اهمیت و حیاتی است که بموقع و منظم به احساسات ما پاسخ درست و بجا بدهد و در سلامتی کامل باشد. در غیر اینصورت، مابه آن لطمه وارد خواهیم کرد و بمرحله‌ای می‌رسیم که بقول خیلی‌ها، دچار فروپاشی اعصاب می‌شویم.

سرنا گفت: «بنابراین سوالی که پیش می‌آید این است که، چگونه ما اعصابمان را در حالت خوبی نگهداریم؟»

پاسخ دادم: «با تغذیه آن» - زیرا اگر سلولهای عصبی گرسنه باشند، حساس شده و ایجاد ناراحتی می‌کنند. همانطور اگر زیاد خسته بشوند، درست عکس العمل نشان نداده و به غذا نیاز دارند، تا دچار خستگی مفرط نشوند و از پای در نیایند.

سرنا پرسید: «به چه مقدار غذا احتیاج است که آنها را همیشه سالم و سر حال نگهداشت؟»

پاسخ دادم: «پزشکان و متخصصان بر این عقیده‌اند که اگر بموقع غذا به سلولهای عصبی نرسد و در اثر کار زیاد مرتباً انرژی آنها تحلیل رود و جایگزین نگردد، بزودی از بین می‌روند و بهمین خاطر، این که جهت حفظ توازن کلیه اعضاء و جوارح، نیاز به غذای سالم و مقوی است و بهمین علت است که کسانی که برای حفظ زیبایی از پیش، خود تصمیم به رژیم غذایی می‌گیرند و دست از غذا خوردن می‌کشند، بدون اینکه با برنامه حساب شده‌ای باشد، دیری نمی‌پاید که دچار ضعف اعصاب می‌شوند. این بی‌خود نیست که بزرگان گفته‌اند که گرسنگی و یا ضعف اعصاب را تیر کرده و شخص را عصبانی مزاج می‌کند.»

سرنا گفت: «خب بالاخره به چه چیز نیاز است؟»

پاسخ دادم: همه ویتامین‌ها. همان طوری که سلسله اعصاب از مغز تا نوک انگشتان پا ادامه دارد و در همه جای بدن گسترده است، بنابراین نیاز به همه ویتامین‌ها را دارد. وقتی که من با اشخاصی روبرو می‌شوم که در پاسخ می‌گویند: باشد، بخاطر حرفهای شما با یک نوع ویتامین شروع می‌کنیم تا به ببینیم چه می‌شود اگر نتیجه داد، حق با تو است. و الا حرفهای تو هم مثل سایرین. ترا بخدا بیایید به این آدمها بگویید، چگونه یک آدم عاقل اینرا قبول دارد که یک انسان با این گندگی با یکمتر و هشتاد سانتیمتر قد و قواره و بیست انگشت و دو چشم، دو گوش، بینی و روده‌ای بآن درازی و اینهمه رنگ و پی می‌خواهد با یک نوع ویتامین جلوگیری نیاز بدنش باشد. کمی هم باید انصاف داشت. حرف که به اینجا رسید، سرنا از خنده روده بر شده بود و می‌گفت چه حرفهای خنده‌آوری می‌زنی.

پاسخ دادم: چندان هم خنده آور نیست، اگر خوب توجه کنید که چه

می‌گویم، بین، خیلی‌ها هستند که با دست خودشان تیشه بر ریشه حیات خودشان می‌زنند و با گرسنه نگهداشتن خودشان تالبه خودکشی، دیوانگی، افسردگی کامل و امثال آن به پیش می‌روند و مغز و عصبی برای خود باقی نمی‌گذارند.

سرنا گفت: «شوخی می‌کنم، من کاملاً مطمئنم که حق با شما است.»
گفتم: «آنچه را که می‌گویم از زبان من نیست، بلکه اظهار عقیده دانشمندان بزرگی است. بنظر دکتر سر جیمز پاکت... او معتقد است که خستگی مفرط، عامل بیشتر بیماریها است.

سرنا گفت: «پس می‌شود فرض کرد که کلیه ناراحتی، ریشه در عصب دارد.»

پاسخ دادم: البته بیماریهایی نظیر سردردهای مزمن، میگرن و کلیه ناراحتیهای روانی بلا استثناء عصبی هستند. در آمریکا بیمارستان بزرگی وجود دارد که به درمان بیماران روانی می‌پردازد. نقطه جالب در این بیمارستان این است که اول کلیه بیماران روانی را برای مدت دو ماه، به آسایشگاهی که به آن بیمارستان ملحق شده است برای استراحت می‌فرستند.»
سرنا پرسید: در آنجا چه اتفاقی می‌افتد؟

هیچی - به مریض غذایی خوب همراه با ویتامین داده و باو می‌آموزند که چگونه خود را بحالت رلکس کامل در آورند. یک هفته بعد، مریض سرحال و خندان بجای بیمارستان به خانه و سرکار و زندگی اش بر می‌گردد.

سرنا گفت: «بسیار عجیب است!» - بنظر شما در بیمارستانهای روانی آیا به بیماران غذای درست و کامل می‌رسد؟

پاسخ دادم: خیلی دوست داشتم که بگویم بله، ولی متأسفانه در اکثر بیمارستانها چنین نیست. در حالیکه امروزه متخصصین مواد غذایی تأثیرات عمیق و مثبت غذا را بوضوح به اثبات رسانیده‌اند، ولی هنوز کسانی یافت

می‌شوند که هیچ اعتقادی بآن نداشته و صریحاً این ادعا را رد می‌کنند. در خیلی از آسایشگاهها، متوجه شده‌ام که غذاهای خوب و حسابی به بیماران می‌دهند ولی تا بحال کمتر دیده شده که بجز در بیمارستانها و آسایشگاهها بصورت عمومی و باز مردم را بخوردن غذاهای کامل تشویق کنند. متأسفانه در اغلب بیمارستانها از ویتامین‌های طبیعی هم خبری نیست و اگر به مریض ویتامینی داده می‌شود، از نوع ویتامین‌های مصنوعی و دارویی است.

سرنا پرسید: حتماً تفاوت بین آن دو زیاد است - چنین نیست؟
پاسخ دادم: تفاوت در اینجا است که ویتامینهای مصنوعی غالباً با موادهای شیمیایی ساخته می‌شود که با خوردن آنها، معمولاً باری اضافی از آن مواد شیمیایی، همراه ویتامین وارد بدن شده و در کبد تلمبار می‌شوند. در حالیکه ویتامین‌های طبیعی، خود یک غذایی کامل است و چیزی است که در زمین می‌روید و خوردن آنها، علاوه بر تقویت بدن، غذای کاملی نیز هست و موادی زائد همراه ندارد که آسیبی برساند.

سرنا پرسید: «آیا اعصاب نیز دچار بیماریهایی نظیر ورم مفاصل می‌شوند؟»

پاسخ دادم: «البته که چنین امکانی وجود دارد.» - بیماریهایی نظیر: ضعف اعصاب، دردهای عضلانی، ناهماهنگی در تپش قلب، ورمهای روده و معده و... علایمی هستند که سلولهای عصبی نیاز به غذا و تقویت دارند.»

سرنا گفت: آیا شما مطمئن هستید که تنها یکی از ویتامین‌ها از همه با اهمیت تر است؟

پاسخ دادم: شاید اینرا بدانید که بیشتر ضعف اعصاب‌ها، در اثر کمبود ویتامین (B₁) است. ولی بهتر است که سایر ویتامین‌های خانواده (B) نیز با آن خورده شود. زیرا مجموعه آنها با هم غذایی کامل برای مغز و اعصاب

تشکیل می‌دهند.

ولی ویتامین (B₁) تایمین به تنهایی و منحصرأً برای کار مغز بسیار مهم است، آزمایشات متعددی در بیمارستانها بر روی بیماران بعمل آمده و متوجه شده‌اند که کمبود ویتامین (B₁) سبب اختلال در حافظه می‌شود، ولی بمجردی که آن ویتامین حتی نیم ساعت قبل از آزمایش مجدد تزریق می‌نمایند، در بیمار تأثیر قابل ملاحظه‌ای بجا می‌گذارد.

سرناگفت: «من همیشه، در رابطه با تأثیر مهم ویتامین (B₁) خیلی چیزها شنیده بودم.»

پرستاران بر روی خودشان این آزمایش را کرده و متوجه شده بودند که هر وقت میزان ویتامین (B₁) در بدنشان کاهش می‌یابد، زمانی است که آنها احساس خستگی زیاد می‌کنند و دست و دلی به کار ندارد. البته همان طوری که قبلاً نیز گفته شد، من معتقدم که برای جبران این ویتامین بهتر است ویتامین بی کمپلکس خورده شود که دارای مقدار متناسبی از ویتامین (B₁) نیز هست. سرنا پرسید: «آیا بنظر شما عسل و ویتامین برای اعصاب مفید هستند؟»

با لبخندی پاسخ دادم: «ویتامین (B₁)، در دفع نارساییهای اعصاب، حالتهای عصبی و حساس شدن سلسله اعصاب، معجزه می‌کند. برای متعادل نگهداشتن وزن بدن هم بسیار با اهمیت است و برای لاغر شدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سرنا با عجله پرسید: «چگونه؟»

پاسخ دادم: «من همیشه در نهضت سلامتی با رژیمهایی که در جهت لاغر و باریک نگهداشتن اندام صحبت بمیان می‌آمد، مخالفت می‌نمودم. زیرا احساس می‌کردم چنین رژیمهایی به سلامتی شخص ضرری جبران ناپذیر وارد می‌آورد و غالباً از کسانی که جهت این منظور بمن مراجعه می‌کردند، اول می‌پرسیدم: چرا و برای چه کسی می‌خواهید اندامتان را لاغر نگهدارید؟»

تا آنجاییکه من معتقدم، بیشتر مردها خواستار خانمهایی هستند که بغل پرکن باشد - آنها با خنده جواب می‌دادند: ما ناراحت اندام خود هستیم. دلمان می‌خواهد که اندامان زیبا و موزون باقی بماند و گذشته از این حرفها، این چیزی بوده که تا انسان یادش هست از همان گذشته‌های دور بیادگار مانده. زن باید لاغر، خوش اندام و زیبا باشد.

این نوعی خود آزاری است. در حالیکه شوهرانشان از آنها فراری شده و بچه‌هایشان دلشان بحال مادری لاغر و رنجور می‌سوزد و همسایه چشم دیدار آنها را ندارد، باز هم آنها هنوز مایلند و اسرار دارند که لاغر باقی بمانند.

البته باید اینرا بخاطر بسپاریم که طرز تفکر ما انسانها باهم کاملاً متفاوت است. بعضی‌ها دوست دارند که حتی با کمترین پوششی وارد خیابانها شوند و خیلی‌ها هم مایلند که کاملاً پوشیده و محجب باشند. این دیگر بستگی به خود فرد دارد.

روزیکه جراحی کرده و روی تخت بیمارستان دو سه کیلویی وزن کم کرده بودم، دوستانی می‌آمدند و با فریاد می‌گفتند: چقدر اندامتان خوب شده است، خوشا بحالت. پاسخ می‌دادم: اصلاً نمی‌خواهم در این حالت بمانم. به مجردیکه از بیمارستان خارج شوم به تقویت خود می‌پردازم. من بیشتر مایلم تنی سالم و روحی با نشاط داشته باشم، نه لاغر و مردنی.

باید توجه کرد که وقتی سن از پنجاه گذشت، دیگر زمان لاغر شدن نیست. آخه چگونه می‌توان وزن را کم کرد، ولی با سنی بعرض ۴۰ سانتی متر داشت. بهتر است راحت بنشینید و فقط بفکر رنگ رخساره باشید تا اندامتان.

ولی با خبرهایی که اخیراً از آمریکا رسیده و این بشارت را بهمراه دارد که بصورت کاملاً طبیعی می‌توان اندام را لاغر نگهداشت، منم مجبور شده‌ام دست از تعصبات خود برداشته و قانون شکنی کرده و درباره آن

چیزی بگویم. ماری آن کترین چو - طریقه‌ای ارائه می‌داد که شخص می‌توانست با استفاده از آن و بدون اینکه منابع حیاتی بدنش تحلیل برود بطور غیر قابل تصویری خود را لاغر نماید.

چیزی که شخص باید انجام دهد، لازمه‌اش خوردن ترکیبی از چهار عنصر است که برای همه ما انسانها بسیار با اهمیت است. عناصری که من درباره آنها قبلاً چیزهایی نوشته‌ام، ولی به مخلوط کردن آنها توجه نکرده بودم. این چهار عنصر عزیز ما - لی‌سی‌تین - سرکه سیب - کتانجک و ویتامین (B₆) می‌باشند.

بعلت اینکه رژیم بسیار مهمی است، اولین کاری که باید انجام شود، این است که از رژیم غذایی معمول استفاده شده، تا از میزان کربوهیدرات غیر ضروری کاسته گردد.

چیزهایی که باید از آنها اجتناب کرد: نان سفید، شکر، آرد سفید و سایر شیرینی جاتی است که شکل بدن را ظرف یک شبانه روز دگرگون می‌سازد. در خلال رژیم، حتی الامکان سعی شود که از خوردن میوه‌ها در حد زیاد و مشروبات الکلی خودداری شده و تا آنجائیکه دوست دارید مواد پروتئینی مصرف نمایند. زیرا میوه و الکل باعث ازدیاد کربوهیدرات بدن می‌شوند. جای بسی خوشحالی است که امروزه کیسولی در داروخانه‌ها یافت می‌شود بنام (۳+۶) که ترکیبی است از لی‌سی‌تین، سرکه سیب، کتانجک و ویتامین (B₆)، که می‌توان پس از هر وعده غذا دو یا سه عدد آن را مصرف نمود و منتظر نتیجه در لباسها ماند.

و اگر شما از اضافه نمودن زیادی رنج می‌برید، بهتر آن است که مصرف آنرا بالا نبرید - علتش را توضیح خواهم داد. ببینید، لی‌سی‌تین از عناصر بسیار مهمی است که در کلیه سلولهای بدن یافت می‌شود و در مغز نیز به میزان ۱۷ تا ۲۰ درصد وجود دارد. دارای فسفر بالایی است و یکی از متخصصین

رژیم غذایی، درباره آن چنین اظهار می‌کند: «بدون فسفر، مغزی وجود نخواهد داشت.»

البته، لی‌سی‌تین تنها در مغز جای خوش نکرده، بلکه در کلیه فعالیتهای غددی بدن مخصوصاً جنسی بفعالت پرداخته و یکی از عناصر حیاتی و ضروری آنها محسوب می‌شود.

لی‌سی‌تین، میزان کارایی روحی و جسمی بدن را بالا برده و بر روی سلسله اعصاب تأثیر مستقیم گذارده و شخص را از حالت استرس و ناراحتیهای عصبی نجات داده و شادی و نشاط را بر او حاکم می‌سازد. بنابراین، با مصرف آن دیگر حرفی از خرابی اعصاب و شکایتی از آن قبیل در میان نیست.

لی‌سی‌تین، برای رفع خستگی‌های مفرط جسمی، مخصوصاً برای کسانی که کارهای سنگین بدنی انجام می‌دهند و ورزشکاران، بسیار مهم است. مصرف آن، سبب می‌شود که خستگی بفوریت از بین رفته و ماهیچه‌ها بتوانند بموقع و سریع و اکنشهای لازم را انجام دهند.

اینرا از زمانهای بسیار دور می‌دانستم، تا اینکه یکی از پزشکان در حال معالجه بیماری، در یکی از بیمارستانهای آمریکا متوجه می‌شود که تجویز لی‌سی‌تین به بیمار، علاوه بر اینکه او را معالجه می‌نماید، سبب کاهش وزن او نیز شده و کلسترول بدن او بطرز باور نکردنی از بین می‌رود. از همان روز به بعد است که معجزه لی‌سی‌تین در تأثیر وزن همه جاگیر می‌شود.

سرنا گفت: دوستی دارم که از ضعف اعصاب رنج می‌برد. آیا برای او مناسب است؟

پاسخ دادم: خیلی مفید خواهد بود. مخصوصاً برای کسی که از آرتروز رنج می‌برد - لی‌سی‌تین، حتی برای نارساییهای مغزی نیز اهمیت دارد. وقتی که من احساس خستگی شدید می‌نمایم و واقعاً از کار روزانه روحاً

و جسماً خسته شده‌ام، نوشیدن، نوشیدنیهایی که لی‌سی‌تین دارد، مخصوصاً ویتا بوئرلی، سی‌تین مسکن با ارزشی خواهد بود.

سرنا پرسید: «در هر وقت از روز؟»

پاسخ دادم: در هر وقت از روز یا شب که دلتان بخواهد، فرقی ندارد. خود من هر موقع که احساس خستگی یا کسالت نمایم، یک قاشق از ویتا بوئر لی‌سی‌تین را سرکشیده و فوراً آسوده می‌شوم.

خب، وقت آن رسیده که به دومین عنصر عزیزی که در تناسب اندام نقش با ارزشی ایفا می‌نماید، پردازیم.

سرکه سیب (سیدرونگر): این دومین عنصری است که همگان آنرا خیلی خوب می‌شناسند، که اگر بجای نوشابه یا شراب سفید در موقع صرف نهار یا شام آشامیده شود، مخصوصاً اگر با سی‌تی‌تین همراه باشد، در حفظ تناسب اندام معرکه می‌کند.

کتانجک یا کتنجک (کلپ): سومین عنصر کتانجک است، کتانجک یا رشته دریایی، نوعی جلبک آبی است که بعلت دار بودن مقدار زیادی ید که در سوختن چربیها بسیار مؤثر است، از اهمیت خاصی در جلوگیری از چاقی برخوردار است.

ویتامین B₆: این همان چیزی است که من بسیار مشتاق آن هستم. ویتامین B₆ که درباره آن خیلی چیزها نوشته و گفته شده است، تنها ویتامینی است که دواي درد اعصاب است. کودکانی که ناآرام هستند و از ضعف شدید اعصاب رنج می‌برند، با مصرف همین ویتامین، براحتی تحت کنترل درآمده و زندگی شاد و توأم بانشاطی، در پیش گرفته و آرام می‌شوند. اخیراً از آن در بیمارستانها و آسایشگاههای روانی استفاده می‌شود، که بسیار نتیجه بخش بوده و می‌باشد.

ولی این دکتر ایلس، در تگزاس بود که اتفاقی متوجه شد که مصرف

ویتامین B₆ موجب کاهش وزن نیز می‌شود. قضیه از این قرار است که روزی بیماری باو مراجعه کرده و از درد مفاصل و بی‌حسی و مور مور سر انگشتان دست و پاشکایت می‌کند. او را تحت نظر گرفته و روزانه پنجاه میلی‌گرم ویتامین B₆ باو تجویز می‌نماید. ظرف پانزده روز متوجه می‌شود، نه تنها درد او از بین رفته، بلکه بطرز قابل توجهی کاهش وزن پیدا کرده است. این است که دکتر ایلس متوجه معجزه دیگر ویتامین B₆ شده و با آزمایشهایی که بعمل می‌آورد، باین نتیجه می‌رسد که تنها مصرف ویتامین B₆ باعث کاهش وزن، حتی تا حد ۳ کیلوگرم می‌شود. بدون اینکه فرد در رژیم غذایی اش کوچکترین تغییری بدهد.

اخیراً در کنفرانسی که در دانشگاه کمبریج برگزار شد، باین نتیجه رسیدند که هر خانمی که از فرصهای ضد حاملگی استفاده می‌کند، باید روزانه ویتامین B₆ نیز مصرف نماید.

مصرف ویتامین B₆ در هر سن و سالی بسیار مفید بوده و راحتی و آرامش را به خانه و کاشانه بر می‌گرداند و کانون زندگی را تبدیل به کانونی از شادی و نشاط می‌نماید.

بنابراین، باین نتیجه می‌رسیم که مصرف ویتامین B₆ همراه با سه عنصر - لی‌سی‌تین - سرکه سیب و کتانجک در کاهش وزن و حفظ تناسب اندام معجزه می‌کند. همانطوری که قبلاً نیز گفته شد، امروزه براحتی می‌توان همه این چهار عنصر را در یک کپسول آماده و تهیه و مصرف نمود. توصیه من اینست که، حتی الامکان در شروع کار در مقیاس زیادی از آن استفاده شده و سپس به روزی یک کپسول اکتفا شود.

بهر حال، جا دارد که از محصول دیگری نیز در اینجا صحبت شود که مصرف روزانه آن نیز در کنار آنچه گفته شد بسیار با اهمیت است و آن کپسول تهیه شده از موم زنبور می‌باشد.

همان طوری که مستحضرید، موم زنبور از جمله مواد بسیار با اهمیتی است که در درمان زخم معده، روده، کولنج، ورم روده و معده بسیار مؤثر است. خود من، متوجه شده‌ام که مصرف آن در برطرف کردن بد مزاجی و بهم خوردگی نظم معده و روده و همچنین در هضم غذا بسیار مفید بوده و هست. مخصوصاً وقتی که شخص تغییر رژیم غذایی می‌دهد و دستگاہ گوارشی او عکس‌العمل نشان داده و سر ناسازگاری را در پیش می‌گیرد.

بنابراین، توصیه می‌کنم که همراه با آن چهار عنصر دوست داشتنی، روزانه یک کپسول پروپولین نیز میل نمایید. زیرا ترکیبی از آنها با هم، در شفافیت بشره و زدودن تیرگی آن معجزه می‌کند. من خود متوجه شده‌ام از زمانیکه از آنها استفاده می‌نمایم، دیگر از ناراحتی معده و نفخ روده خبری نیست و در هضم غذاهایی که می‌خورم هیچگونه ناراحتی ندارم.

سرنا گفت: «آنچه را که توصیه می‌نمایید، مو به مو انجام خواهم داد.» پاسخ دادم: بسیار خوب. ولی اگر شما مایلید که وزنتان را کم کنید، برنامه‌ای دارم که باید مطابق آن عمل نمایید.

سرنا با عجله گفت: آن برنامه چیست؟

پاسخ دادم: در قسمتهای بعدی، درباره آن صحبت خواهیم کرد. زیرا حالا وقت آن رسیده که باید کمی درباره بچه‌ها حرف بزنیم.

سرنا با تعجب پرسید: بچه‌ها؟

پاسخ دادم: بله، بچه‌ها. زیرا غالباً ماها اینقدر بخود توجه می‌کنیم که بچه‌ها رایباد فراموشی می‌سپاریم و هرگز باین فکر نیستیم که نکند آنها هم دچار کمبود لی‌سی‌تین بشوند.

تصادفاً با محصولی از عسل برخورد کرده‌ام که غذای کاملی است برای اعصاب. این محصول دارای عسل و مقداری دانه کنجد و آرد سویا می‌باشد که برای کسانی که به کارهای سنگین جسمی و فکری آلوده هستند، بسیار

مفید بوده و آرامش بخصوصی به آنها می‌دهد. همچنین برای سالمندان نیز خیلی با ارزش است.

سرنا گفت: درباره کنجد خیلی چیزها شنیده بودم.

بله، آنها مملو از انرژی هستند. در مشرق زمین، که مردم عادت دارند به سفرهای دور و دراز، با پای پیاده یا سواره بر شتر و اسب بروند و از نعمت غذاهای مقوی محرومند، بدون اینکه کسی به آنها توصیه کرده باشد، به ارزش کنجد پی برده و مقداری از آنرا همیشه به همراه دارند و در بین راه از آن استفاده می‌کنند. کنجد داری انرژی زیاد، همراه با ویتامین، مخصوصاً ویتامین B₁ می‌باشد.

سرنا گفت: بنظر من، کنجد برای تقویت قوای جنسی نیز بسیار با ارزش است.

پاسخ دادم: «بله چنین است. کنجد مثل سایر دانه‌های گیاهی، نظیر تخم کدو و تخم آفتابگردان مملو از خاصیت‌های ناشناخته ایست که برای تقویت قوای جنسی، مخصوصاً در مردان بسیار مؤثر بوده و بقدرت جنسی آنها قوام و دوام طولانی می‌بخشند. اینها اطلاعاتی هستند که در بیشتر قبایل از پدر به پسر منتقل شده و می‌شود، ولی متأسفانه کار انسانهای متمدن و احمق، کاملاً از نعمت آشنایی با آنها دور بوده و به اطلاعاتی از این قبیل چندان ارج و بهایی نمی‌دهیم.

سرنا گفت: «بنظر می‌رسد عسل، همراه با کنجد خوشمزه هم باشد. پس بهتر است آنرا یادداشت کنم که فراموش نشود.»

البته تا یادم نرفته، بهتر است یاد آور شوم که تاکنون آنچه را درباره عسل گفته‌ام و یاد آورنده می‌گویم، مقصودم عسل کاملاً طبیعی است. عسلی که در کوهها و از زنبورهای وحشی بدست می‌آید که از گل و گیاهان جنگلی و خودرو تغذیه کرده و می‌کنند. استفاده از چنین عسلی، آنهم همراه با

لی سی نین بسیار شفا بخش و آرامش دهنده و مقوی خواهد بود.

سرنا، به قصد عصبانی کردن من پرید تو حرفهایم و گفتم: خیلی بهتر از قرصهای مسکن.

او خوب می داند که من چقدر نسبت به آن قرصها حساسیت دارم که حتی از شنیدن نام آنها بدم می آید و بدون معطلی و اجازه عکس العمل از طرف من، حرفش را تغییر داد و گفت: «البته منظوری نداشتم. خیلی ها هنوز باورشان نمی شود که عسل چگونه معجزه می کند و سخت به آن لعنتی ها دل بسته اند. حرفش را قطع کرده و گفتم: «همه اینها بخاطر تبلیغات غلتی است که به مغز آنها فرو کرده اند و یا اینکه بی خود و بی جهت نگران آینده ای نامعلوم هستند که به یک بحران روانی بدل شده است. مثل ترس از جنگ اتمی یا شیمیایی که ممکن است اتفاق بیافتد یا نه.

سرنا گفت: «راستی که چنین است. چندی پیش خانمی می گفت: چرا بی جهت به فکر بچه دار شدن باشم. بچه ای که آینده اش نامعلوم است و ممکن است هنوز چیزی از دنیا ندیده با یک انفجار هولناک به هوا برود، پس چرا بی خودی خود را بدر دسر بیاندازم.

بله، اینگونه افکار، واقعاً افکار منفی گرایانه و بی خودی است. اگر قرار باشد که ما زنده باشیم و چند صبحی در این دنیا بمانیم، باید اینرا بخاطر بسیاری که ممکن است همه اینها باشد. جنگ هست، جدل هست، مرضی هست، بلا هست، مصیبت هست. ولی چرا بعد خوش دنیا مد نظر نباشد؟ چرا منفی گرا باشیم؟ چرا به خوشی ها و شادی ها نیاندیشیم؟ بالاخره این گویی است که باید چند صبحی با آن بازی کنیم.

سرنا گفت: «یا به بیانی دیگر، ما تا زنده ایم باید بیاموزیم و تجربه کسب نماییم.»

پاسخ دادم: «من هم با شما کاملاً موافقم.» و بهمین خاطر است که امروزه

به کسب نو آموزی بسیار بهاء داده می شود. ما باید از استعدادهای نهفته خود بنحو احسن استفاده نموده و روز بروز آنرا توسعه و بسط دهیم.»

نباید آنرا در لفافه بیچانیم و یا آنرا با خود بگور ببریم و یا با استفاده از مواد مخدر و مسکن های رنگ و وارنگ ضایع کنیم. بلکه باید در حفظ و سلامت و رواج آن کوشا باشیم. هر چیزیکه سبب صدمه زدن به مغز ما بشود، بنظر من استفاده از آن، بزرگترین گناهی است که مرتکب می شویم. زیرا مغز جایگاه جاه و جلال آدم است و آنچه را که داریم و یا در آینده بآن می رسیم از آنجا تراوش می کند.

سرنا گفت: «من اطمینان دارم که آنچه را فرمایش می دهی درست است. ولی متأسفانه بعضی وقتها ما شاهد کسانی هستیم که از زندگی بویی به مشامشان نخورده و فقط باین دل خوشی دارند که روزی را شب و شبی را بروز می رسانند، بدون اینکه بدانند برای چه زنده اند و چه نعمت بزرگی در خود دارند.»

پاسخ دادم: این یا آن تفاوتی ندارد. چه کسی از آینده با خبر است؟ پدرم در جنگ جهانی اول کشته شد. برادرم در دنکرک مرد و کسی لحظه بعد را نخوانده است که چه پیش می آید، ولی آنچه که مسلم است فرد تا زنده است باید تلاش نماید که زندگی بهتری داشته باشد و حتی الامکان از لحظات عمرش بهره بگیرد و کسی می تواند اینرا انجام دهد که بفکر دیگران باشد.

سرنا با آرامی گفت: «ما باید از نفوذ خود در هدایت و راهنمایی دیگران استفاده کنیم.»

پاسخ دادم: البته که چنین است و این چیزی است که بر همگان پر واضح است. هر کاری که ما انجام می دهیم، بر دیگران اثر می گذارد. اگر ما بفکر سلامتی خود نباشیم، اگر ما به شکل و فرم جسم خود توجه نداشته باشیم، این تنها ما نیستیم که ضرر می بینیم، بلکه صدها و هزاران نفریکه با ما در تماس

هستند، متحمل زبان می‌شوند. چون ما همه بهم وابسته‌ایم. سرنا با ناراحتی گفت: «بنظر می‌رسد که این گونه طرز تفکر، طرز تفکر مخوفی باشد.»

ولی می‌تواند بسیار امیدوارکننده هم باشد. زیرا اگر هر یک از ما بفکر زیر بنای سلامتی و بهداشت درست خود باشیم و در راه نیل به آن از هیچ کوششی دریغ ننماییم، این خود باعث توسعه و تراوش امواج آن در جامعه شده و اجتماعی سعادت‌مند را در پیش رو خواهیم داشت. سرنا خنده‌ای کرد و گفت: «احساس می‌کنم که باید جهادی را آغازگر باشی.»

پاسخ دادم: من در یکی از جبهه‌ها مشغول نبردم، جبهه سلامتی. من معتقدم که با جسمی سالم و قوی است که می‌شود بر تمام مسایل و مشکلات براحتی فایز آمد و اجتماعی ایده‌آل ساخت که در آن از جهالت و بدبختی و تباهی دیگر خبری نباشد.

سرنا زمزمه‌ای کرد و گفت: «که این خود بزرگترین جبهه نبرد است.» هیچ صلاحی بزرگتر و قوی‌تر از این نیست که انسان بخودش ایمان داشته باشد و بدرویش برگردد، ولی متأسفانه فردیکه از نعمت سلامتی بر خودردار نیست، از شخصی که بدست خود تیشه بریشه خود می‌زند، چگونه می‌توان انتظار داشت که زیباییهای جهان و ارزش حیات را ببیند و درک کند؟

سرنا فریاد زد: «این همان چیزی است که باید برای نسل آینده بخواهیم.» صحبت را ادامه داده و گفتم: این همان جهادی است که مد نظر است. جهادی بر علیه مریضی و تمام بلاهای حاصله از آن. من معتقدم که کلیه بدبختیها از قبیل جنگ، فقر، گرسنگی و ناآرامیها از مغز افرادی تراوش می‌کنند و باعث و بانی آن می‌شوند که در جسمی ناسالم جای دارند، و تنها در سلامتی است که ما به وحدانیت نزدیک‌تریم. وحدانیتی که سبب آفرینش ما در زیباییها شده است.

شصل هشتم

عسل برای شادی و نشاط

سرنا پرسید: «از چه نوع عسلی باید استفاده کنم؟»

خنده‌ای کردم و پاسخ دادم: «این سئوالی است که هر وقت درباره عسل صحبت می‌کنم از من می‌شود. در واقع باید بگویم که تمام عسل‌ها با هم تفاوت چندانی مهمی ندارند. ممکن است در طعم و بو درست مثل طعم و مزه انواع شرابها، آنها با هم فرق داشته باشند، ولی در خاصیت همه با هم یکی‌اند. سرنا پاسخ داد: «همانطوری که می‌دانید، وقتی که وارد سوپری می‌شوید، با انواع و اقسام عسلها و با مارکهای مختلف روبرو هستید و من همیشه در حیرتم که چگونه از بین اینهمه عسل افراد براحتی یکی را انتخاب می‌کنند.»

پاسخ دادم: تازه این اول راه است. بنظر من مردم قبل از خرید خیلی چیزها را باید درباره آنچه که می‌خواهند بخرند بدانند. شاید تعجب کنید اگر بگویم برای بدست آوردن عسل باندازه سرسنجاقی، زنبور عسل باید دو هزار بار به گل‌های مختلف سرزده و گرده جمع‌آوری نماید. حال شاید وقتی که سر میز صبحانه نشسته‌ای و براحتی عسل را نوش جان می‌کنی دلت بحال

این زنبورها بسوزد که با چه راحتی لقمه می‌کنی». اینطور نیست. سرنا گفت: بنظر می‌رسد که مردم یکبار دیگر به ارزش عسل پی برده‌اند و روز بروز بر حامیان آن افزوده می‌شود.

حتماً چنین است. بین، استرالیا، تنها سالیانه بین پنجاه الی شصت میلیون پوند عسل تولید و صادر می‌کند. سرنا پرسید: «علاوه بر استفاده غذایی از عسل، از آن برای مصارف دیگری هم استفاده می‌شود؟»

بله، البته. به هزاران طریق ممکنه. از آن در تهیه آدامس ضد یخ برای اتومبیلها - در وسط توپهای گلف و امثالهم بهره می‌گیرند. سرنا گفت: «بہتر این است که به اولین سئوال برگردیم. بگوئیم چه نوع عسلی را باید بخریم؟»

خب، بہتر است با عسلهایی که در بریتانیا تولید می‌شود شروع کنیم. چون بعقیده من همیشه شخص باید معرف تولیدات مملکت خودش باشد. سرنا گفت: «ولی در بریتانیا زیاد از حد سمپاشی می‌شود.»

پاسخ دادم: زنبورها همچنان یک تاز میدان‌اند - آیا می‌دانستید که ۳۷۰۰۰ قطعه شهد گل باید بوسیله زنبورها حمل شود تا یک پوند عسل بدست آید؟ - و این بدان معناست که آنها چیزی در حدود پنجاه هزار الی پانصد هزار مایل سفر می‌کنند.

سرنا آهی کشید و گفت: «بیچاره‌ها، دلم بحالشان می‌سوزد.» صحبت را ادامه داده و گفتم: «اگر زنبوری به تنهایی بخواهد یک پوند عسل تولید کند، چیزی در حدود ۳۰ الی ۴۵ سال وقت لازم است. پس بنابراین، اینجا است که ارزش واقعی عسل مشخص می‌شود.

سرنا موضوع را تأیید کرده و گفت: «واقعاً جالب است!» پس باین نتیجه می‌رسیم که همه عسلها خوب هستند و دارای خاصیت. ولی همان طوری که قبلاً اشاره کردم، خود من عسل‌های کوهی را که پرورشی نیستند ترجیح می‌دهم. زیرا خاصیت آنها بدلیل دسترسی به گل‌های بیشتر، در بعضی موارد قابل مقایسه با عسل‌های پرورشی نیست. مخصوصاً اگر زنبورداران عسلها را با مواد دیگری قاطی کرده و بجوشانند.

سرنا پرسید: «اگر چنین کنند برای سلامتی مضر نیست؟»

پاسخ دادم: نباید ناراحت شد. زیرا اولاً هر چیزی را نمی‌شود با عسل مخلوط کرد و در ثانی، عسل خود ضد عفونی کننده و حامل مواد دافع هر نوع میکرب و باکتری است که از فاسد شدن جلوگیری می‌کند و مایع نسبتاً رقیقی هم نیست.

سرنا حرفم را قطع کرده و گفت: «شاید بهمین دلیل آنرا گرم می‌کنند.»

پاسخ دادم: «بله، کاملاً درست است. آنها برای اینکه بتوانند عسل را در بسته بندیهای متفاوت بیازار عرضه نمایند آن را گرم می‌کنند که اگر درجه حرارت از ۱۴۰ درجه فارانهایت بالاتر نرود، ضرری به مواد و ویتامین‌های حیاتی عسل نمی‌زند، در غیر اینصورت چیز جالبی از آب در نمی‌آید.

سرنا لبخندی زد و گفت: «پس بہتر است بجای خریدن آن در ظروف زرق و برق دار به سراغ شانه عسل رفت.

کاملاً درست است. امروزه در بریتانیا، بیشتر مردم از عسل‌های بسته بندی شده و بصورت کاملاً طبیعی آن مصرف می‌کنند. حتی گر چه در بعضی موارد پول بیشتری نیز باید پرداخت، زیرا شانه عسل ومومی که همراه آنست، دارای ارزش جداگانه‌ای است. عسل همراه با شانه، غذای کاملی است

که نیاز به بحث نیست، و این تضمین هم به همراه دارد که مواد خارجی با آن قاطی نکرده‌اند. حال این شما و این هم انواع و اقسام عسلها. محصولات نظیر آلین مون - آپلی فورد - فلوراپل - هپی فارم و صدها نام و نشان دیگر.

عسل هشتم

عسل برای درمان دردهای بخصوص یا رژیوم برای سلامتی

من همیشه رژیوم‌های بخصوصی برای سلامتی توصیه کرده و می‌کنم که بدرد تمام افراد، در هر سن و سالی خورده و می‌خورد.

خوردن عسل به مقیاس زیاد، برای سلامتی بسیار مفید است. یک قاشق عسل در یک لیوان آب گرم در شب به هنگام خواب، از هر داروی مسکن و خواب‌آوری با ارزش‌تر و تسکین‌دهنده‌تر است. همان‌طوری که قبلاً اشاره شد، عسل باعث چاقی نمی‌شود و شما می‌توانید همراه آن مواد پروتئینی زیادی نظیر گوشت، تخم‌مرغ و ماهی بخورید، ولی تا می‌توانید از قند و شکر و نان سفید پرهیز کنید. من حتی معتقدم که شیرگاو برای سنین بالا مضر است. پرهیز از قهوه، دود و انواع و اقسام داروهای مسکن نظیر آسپرین و حتی در بعضی موارد میوه، بسیار مهم است. مخصوصاً اگر بدرد روماتیسم یا آرترز مبتلا باشید.

عسل برای درمان روماتیسم

همانطور گفته شد، هر شخصی که بدرد روماتیسم گرفتار آمده است، باید از

رژیم تغذیه عسل به مقیاس زیاد استفاده نموده و مقداری هم کلیسم نپتونیت به آن اضافه نماید.

۱- اکسیر روماتیسم شماره پنج

این اکسیر که بهترین داروی درد روماتیسم می باشد و معجزه می کند، تهیه شده است از عسل و شیره درختان و گیاهان مخصوصی نظیر: سفیدار یا درخت تبریزی، بید، وی برنوم، غان یا غوشه، اسپه رائی، گل معین التجاری، زراوند، گل اشرفی، گل تلگرافی، گل بنفشه، گل مروارید، یا گل داودی، گزنه، گل قاصدک زرد رنگ، هزار چشان، مرغ یا چمن، زرشک، اسپند و اقطی.

دو عدد قرص جورال ای در روز، چهار عدد قرص کلسیوم نپتونیت پانصد میلی گرمی، شش عدد قرص ویتامین ای که برای روماتیسم بسیار ضروری است و باعث سرعت بخشیدن جریان خون می شود. شش عدد (هلتی رافت سوپر بون میل) در روز. (سلتون ویتامین سی)، یک قاشق صبح و یک قاشق شب، (مسلتون سی ایچ متری پلاس) دو عدد در روز. جین سنگ چهارصد تا هزار میلی گرم در روز.

۲- در صورتی که مصرف آنچه را که گفته شد برای بیمار مقدور نباشد، یا گران تمام شده و استطاعت آن را نداشته باشد، توصیه می کنم که مریض همراه با هر وعده غذا یک قاشق عسل با شربت سیب میل نماید.

کلسیوم نپتونیت، چهارصد تا پانصد میلی گرمی یکعدد در روز. (پس از اینکه از شدت درد کاسته شد، آن را به پنجاه میلی گرم در روز کاهش دهید.)
قرص مخمر آبجو، سه عدد پس از هر وعده غذا. سوپرو بون میل، شش عدد در روز. چای زیاد دم کشیده که باعث زدودن ورم از مفاصل می شود.

عسل برای درمان میگرن

خوردن شیر، نان و غذاهای نشاسته ای را کنار بگذارید، سعی کنید در روز سوم همراه با کمی عسل تا آنجایی که امکان دارد بجوید. روزانه از یک کپسول پروپلیس و مقدار زیادی عسل در چند نوبت استفاده کنید. قرص جورال ای، دو عدد در روز. قرص ویتامین آ، سه عدد در روز. سوپر بون میل، چهار عدد در روز. ویتامین ای، ششصد میلی گرم یکعدد در روز.

عسل برای درمان بیخوابی

در موقع خواب، مقدار دو قاشق غذاخوری عسل را در نصف لیوان آب ولرم یا چای حل کرده و آن را بیاشامید. تا صبح خواب راحتی خواهید داشت. بطور کلی عسل علاج درمان کلیه دردها است، مخصوصاً برای رفع یبوست، بواسیر، ورم روده و معده و ضعف اعصاب بسیار مفید است. از همه اینها گذشته از عسل، برای درمان تقویت موی سر و شادابی رنگ آن بطریق ذیل استفاده می شود.

یک قاشق عسل را در آب حل کرده و سپس آن را با دو قاشق روغن زیتون مخلوط نموده و خوب بهم بزنید. محلولی که به این طریق بدست می آید، قبل از حمام به سرتان مالیده و سعی کنید با هوای گرم سشوار، آنرا بر روی پوست سرتان بمدت بیست دقیقه خوب ماساژ داده تا جذب موهایتان شود. سپس با آب گرم، سرتان را با شامپو بشویید. اگر هرماه یکبار این عمل را انجام دهید، موی سر شما برای همیشه شاداب و پرپشت باقی می ماند.