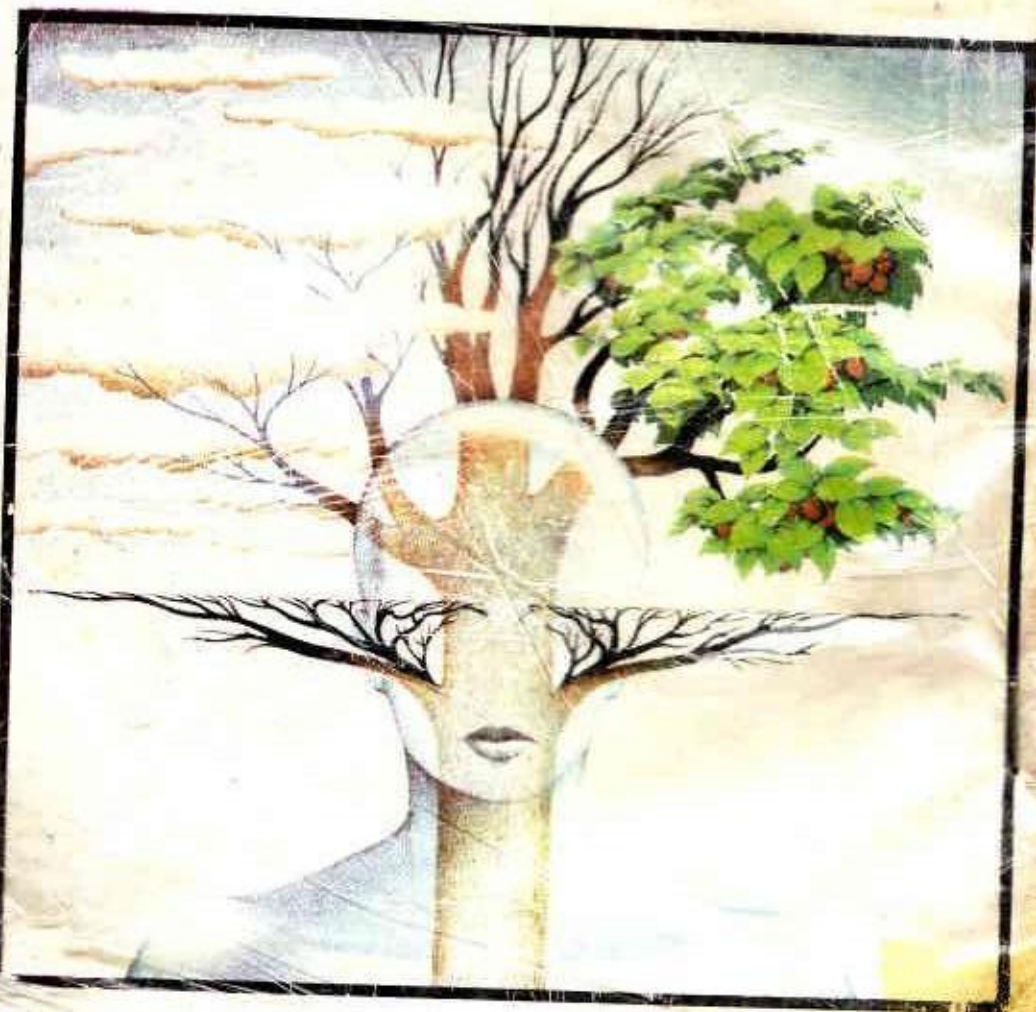


چگونه

جوان بمانید

و عمر طولانی نمائید



شامل دانسته های مفیدی از:

- ۱- راه درست تقویت موها و نگاهداری از آن
- ۲- پاک کننده های طبیعی
- ۳- مراقبت از پوست با مواد طبیعی
- ۴- علل خستگی
- ۵- استرس
- ۶- آنچه درباره تربیت بدنی باید بدانیم
- ۷- قوانین گوارش خوب
- ۸- ویتامین ها

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

| | |
|----|---|
| | فصل اول نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن: |
| ۱۹ | ۱- تغذیه در طول عمر بشر مهمترین مسئله زندگی او محسوب می شود |
| ۲۱ | ۲- یک برنامه غذایی مناسب |
| ۲۲ | ۳- علت استفاده انسان از گوشت برخی حیوانات |
| ۲۳ | ۴- طول عمر با خوراکی های ثمربخش |
| ۲۶ | ۵- طرز تهیه شیر مقوی |
| ۲۶ | ۶- نوشهدنی حیات بخش |
| ۲۷ | ۷- تعریف کالری |
| ۲۸ | ۸- رابطه کالری و غذا |



چگونه جوان بمانید و عمر طولانی نمایید

محمد رضا تقدمی

خدمات کامپیوتری: رایانه

چاپ و صحافی: مهشید

لینوگرافی: ظریف

چاپ هفتم: ۱۳۷۷

تیراژ: ۷۵۰۰ جلد رلهی

بها: ۴۹۵ تومان

مق چاپ برای ناشر محفوظ است

موسسه انتشارات کتابدرمانی

صندوق پستی ۵۷۳۵-۹۱۳۷۵ تلفن: ۸۰۶۹۵۵-۰۵۱

شابک: ۹۶۴-۹۱۹۵۰-۲-۵ ISBN: 964-91950-2-5

فصل دوم - دانستنیهای ویژه:

صفحه

۳۲

۳۳

۳۶

۳۸

۴۰

۴۲

۴۳

۴۴

۴۶

۴۷

۵۰

۵۰

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

عنوان

۱- چگونه از موهای خود نگهداری کنیم؟

۲- راه درست تقویت موها

۳- پاک کننده ها

۴- سدر

۵- گل سرشوی

۶- زرده تخم مرغ

۷- صابون ها و شامپوهای گیاهی

۸- کتیرا

۹- مراقبت از پوست با مواد طبیعی «محرک های

پوستی»

۱۰- مواد طبیعی که می توان برای ماسک بکار برد

۱۱- پوست و کارهای آن

۱۲- بی نهایت میکرب روی دست ها

۱۳- بهداشت پوست

۱۴- نقش خوب خفتن در سالم زیستن و جوان ماندن

۱۵- ساعات خواب مورد نیاز انسان بر حسب سن

۱۶- در کجا باید خوابید؟

۱۷- علل خستگی

عنوان

۱۸- سر و صدا آفت بزرگ قرن

۱۹- استرس یا فشار روانی چیست؟

۲۰- نقش رنگ ها در سلامت و طول عمر

۲۱- ایفای نقش «کفش» در برخورداری از تحرک و

شخصیت

۲۲- رابطه پا با سرما و گرما

۲۳- بهداشت دندان ها

۲۴- ناخن ها، معدن کوچک میکرب

فصل سوم- خواص شگفت انگیز خوراکی ها:

۱- گلابی

۲- گیلاس

۳- گریپ فروت

۴- لیمو ترش

۵- هلو

۶- توت فرنگی

۷- شاه توت

۸- طالبی و گرمک

۹- خیار

صفحه

۵۹

۶۰

۶۳

۶۵

۶۸

۶۸

۶۹

۷۳

۷۳

۷۴

۷۴

۷۴

۷۵

۷۵

۷۵

۷۵

| صفحه | عنوان | صفحه | عنوان |
|------|--|------|--------------------|
| ۸۲ | ۲۹- اسفرزه | ۷۶ | ۱۰- گوجه فرنگی |
| ۸۳ | ۳۰- دارچین | ۷۶ | ۱۱- هویج |
| ۸۳ | ۳۱- پیاز | ۷۷ | ۱۲- باقلا |
| ۸۳ | ۳۲- بارهنگ | ۷۷ | ۱۳- بادام |
| ۸۳ | ۳۳- کنجد | ۷۸ | ۱۴- پرتقال |
| ۸۴ | ۳۴- جعفری | ۷۸ | ۱۵- پسته |
| ۸۴ | ۳۵- عدس | ۷۸ | ۱۶- خرما |
| ۸۴ | ۳۶- سنجد | ۷۸ | ۱۷- زردآلو |
| ۸۴ | ۳۷- زیتون | ۷۹ | ۱۸- گردو |
| ۸۵ | ۳۸- گلبر | ۷۹ | ۱۹- آلبالو |
| ۸۵ | ۳۹- خاکشیر | ۷۹ | ۲۰- ترخون |
| ۸۵ | ۴۰- انکور | ۸۰ | ۲۱- شاهی یا ترتیزک |
| ۸۶ | ۴۱- سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون) | ۸۰ | ۲۲- گشنیز |
| ۸۸ | ۴۲- سوپ چلتوک | ۸۰ | ۲۳- شوید |
| ۸۸ | ۴۳- ماست غذای طول عمر | ۸۱ | ۲۴- کرفس |
| ۹۱ | ۴۴- مصلح کردن ماست با مواد مغذی دیگر | ۸۱ | ۲۵- موسیر |
| ۹۱ | ۴۵- بهای | ۸۱ | ۲۶- اسفناج |
| | | ۸۱ | ۲۷- کاهو |
| | | ۸۲ | ۲۸- کلم و کلم پیچ |

| صفحه | عنوان |
|------|--|
| | ۱۸ - کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق |
| ۱۱۰ | |
| | ۱۹ - آنها که کار فکری دارند چگونه باید به تغذیه خود، عمل کنند؟ |
| ۱۱۱ | |
| | ۲۰ - متفکرین چه باید بخورند؟ |
| ۱۱۲ | |
| | ۲۱ - ویتامین ها |
| ۱۱۳ | |
| | ۲۲ - در تغذیه متفکرین چه موادی باید بیشتر مورد استفاده قرار گیرد؟ |
| ۱۱۳ | |
| | ۲۳ - گوشت و تخم مرغ |
| ۱۱۴ | |
| | ۲۴ - سبزی ها و میوه ها و لبنیات |
| ۱۱۴ | |
| | ۲۵ - مایعات و نوشیدنی ها |
| ۱۱۵ | |
| | ۲۶ - پیری زودرس و عوامل آن |
| ۱۱۵ | |
| | ۲۷ - از اسهال چه می دانیم؟ |
| ۱۱۶ | |
| | ۲۸ - به علت کمبود و گرانی گوشت از پروتئین های مبر گوشتی استفاده نمائید |
| ۱۱۹ | |
| | فصل پنجم - ویتامین ها، عالی ترین مواد طراوت و جوانی: |
| | ۱ - ویتامین A |
| ۱۲۰ | |
| | ۲ - ویتامین B ₁ (تیامین) |
| ۱۳۳ | |

| صفحه | عنوان |
|------|--|
| | فصل چهارم - ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی: |
| | ۱ - آنچه درباره تربیت بدنی باید بدانیم |
| ۱۰۰ | |
| | ۲ - تربیت بدنی و اسپورت |
| ۱۰۱ | |
| | ۳ - بهداشت عضلانی |
| ۱۰۱ | |
| | ۴ - چند اندرز |
| ۱۰۲ | |
| | ۵ - قوانین گوارش خوب |
| ۱۰۳ | |
| | ۶ - هنگام صرف غذا نباید خسته بود |
| ۱۰۴ | |
| | ۷ - غذا باید سر ساعت مرتب و منظمی خورده شود |
| ۱۰۴ | |
| | ۸ - باید اشتها داشت |
| ۱۰۵ | |
| | ۹ - باید درست نشست |
| ۱۰۵ | |
| | ۱۰ - باید غذا را خوب جوید |
| ۱۰۶ | |
| | ۱۱ - در حین غذا خوردن نباید روزنامه و کتاب خواند |
| ۱۰۶ | |
| | ۱۲ - باید مواظب حمام بود |
| ۱۰۷ | |
| | ۱۳ - عرق کردن |
| ۱۰۸ | |
| | ۱۴ - نیروی عضلانی انسان (سوخت ماهیچه ها) |
| ۱۰۸ | |
| | ۱۵ - از تنفس چه می دانیم؟ |
| ۱۰۹ | |
| | ۱۶ - ظرفیت ریه ها (تنفس عادی) |
| ۱۰۹ | |
| | ۱۷ - تنفس زورکی |
| ۱۱۰ | |

| صفحه | عنوان |
|------|-------------------------------|
| ۱۴۸ | ۲۱- کلسیم |
| ۱۴۹ | ۲۲- فسفر |
| ۱۵۰ | ۲۳- مس |
| ۱۵۰ | ۲۴- آهن |
| ۱۵۱ | ۲۵- ید |
| ۱۵۲ | ۲۶- منیزیم (طراوت دهنده پوست) |
| ۱۵۳ | ۲۷- پتاسیم |
| ۱۵۴ | ۲۸- منگنز |
| ۱۵۴ | ۲۹- نیکل |
| ۱۵۵ | ۳۰- شوره یا ازت |

| صفحه | عنوان |
|------|--|
| ۱۳۴ | ۳- ویتامین B ₂ (ریبوفلاوین) |
| ۱۳۵ | ۴- ویتامین B ₄ (آدنین) |
| ۱۳۵ | ۵- ویتامین B ₆ (پیریدوکسین) |
| ۱۳۶ | ۶- ویتامین B ₁₂ (کوبالامین) |
| ۱۳۷ | ۷- ویتامین C (اسید اسکوربیک) |
| ۱۳۹ | ۸- ویتامین D |
| ۱۴۲ | ۹- ویتامین K |
| ۱۴۳ | ۱۰- ویتامین E |
| ۱۴۴ | ۱۱- ویتامین PP |
| ۱۴۴ | ۱۲- اسید پانتوتنیک |
| ۱۴۵ | ۱۳- اسید پارا آمینو بنزوئیک |
| ۱۴۵ | ۱۴- اسید فولیک |
| ۱۴۵ | ۱۵- اینوزیتول |
| ۱۴۶ | ۱۶- بیوتین |
| ۱۴۶ | ۱۷- کولین |
| ۱۴۶ | ۱۸- نیاسین |
| | ۱۹- عوارض جانبی ناشی از افراط در مصرف ویتامین ها |
| ۱۴۷ | |
| ۱۴۸ | ۲۰- املاح معدنی |

فصل اول

نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن

«پیش درآمد»

این کتاب، در برگیرنده دانسته‌هایی است که بطور کلی می‌تواند، از پیری زودرس، شما را بازدارد، عمر را طولانی کند و نشاط و جوانی را هدیه نماید.

با به کارگیری، تجربیات چندین ساله پژوهشگران کار آزموده، همه قوانینی که از سلامتی انسان سرچشمه می‌گیرد، در پنج فصل پدیدار، گشته است و می‌توان به بهره‌ای که، هدف اصلی کتاب را در برمی‌گیرد، یعنی جوان ماندن، بسیار نزدیک شد. چون داشتن عمر طولانی، مستلزم به کار بستن، دانسته‌های مفیدی است که بطور پنهان، در پیرامون ما، می‌باشند و به علت‌های زیادی مانند: کم بهادادن به آن، فراموشی و نداشتن آگاهی نسبت به «چگونه زیستن»، در رنج و فرسودگی همیشگی بسر می‌بریم، بدون اینکه بدانیم، نیروی ما کاسته، روح و کالبد خسته و پیش از وقت، تسلیم پیری و بازنشستگی می‌شویم.

شاید در اطراف خود، با افرادی روبرو شویم که سال‌های درازی را پشت سر، گذاشته‌اند و سن آنها بالاتر از صد سال می‌باشد. با این وجود، بسیار شاداب و سرخ‌اند و همیشه

می خندند، اگر از آنها بپرسیم، دوران زندگی خود را چگونه سپری کرده اید؟ و اندکی در درونشان غرق شویم، پی خواهید برد، آنان افرادی سخت کوش هستند، که از امکانات محیط، بهترین و بیشترین فایده را برده اند. در تغذیه و کار و دوری از آفات زندگی و همچنین رعایت قوانین سلامتی، کوشایند و همواره بر اساس آگاهی هایی، که از گذشتگان به ارث برده اند، خوب زیسته اند، بنابراین چنانچه خواندن این کتاب و پیاده کردن دستورات آن در زندگی روزانه، حتی یک روز جوانی شما را نگهداشته و پیری شما را، باز دارد، تدوین آن برای این ناچیز، بسیار شادی بخش می باشد.

«محمد رضا تقدمی»

نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن

انسان در بین تمام موجودات عالم توانایی آن را دارد که بتواند عمر خویش را همواره، طولانی و جوانی خود را برای مدت های طویل، ثابت نگاه دارد و از عمر خویش زندگی پرثمری را داشته باشد. لذا موقعیتی به نام پیری، یک بیماری محسوب نمی گردد که مورد درمان قرار گیرد و یا غیرطبیعی قلمداد گردد، بلکه روندی است طبیعی و غیرقابل اجتناب که جزو رموز طبیعت قلمداد می گردد و به شکل عام و مستمر جریان دارد.

بنابراین با اصل رعایت اعتدال و اتخاذ تدابیری می توان از پیری زودرس و از گذار مرحله نوجوانی و جوانی به مرحله سالخوردگی فراتر از چیزی که معمول است، جلوگیری کرد.

در اجرای یک برنامه صحیح که مهمترین آن تغذیه مناسب

می باشد، مورد بحث قرار می گیرد. غذاهایی که ما می خوریم در تمام وجود، حتی در احساس و در راهی که در زندگی انتخاب می کنیم تاثیر می گذارد، بنابراین به خوبی معلوم می شود که غذاها تا چه حد در اعصاب، قدرت و در سلامت عمومی بدن و بطور کل در جوان ماندن و طول عمر، مؤثر است و به ما کمک می کند.

مواد غذایی متعادل در سلامتی جسم و جان نیز نقش بسیار مهمی ایفا می کنند.

جیره های غذایی متعادل که مقادیر لازم از مواد معدنی، مواد پروتئینی، مواد هیدروکربنه، مواد ویتامین و آب می باشند، هم برای سلامت عمومی بدن و هم برای سلامتی روح مؤثر خواهد بود.

خانم دکتر هاشمی قائمی متخصص امور غذایی از امریکا می گوید: «باید توجه داشته باشید که غذا در عین حال یک نشانه لذت بخش است و آشپزخانه مرکز تحقیق و هنر است، در واقع لابراتوار زن خانه است زنان با مردان باید افتخار کنند که در این لابراتوار کار می کنند و غذا تهیه می کنند آشپزخانه به نظر من (قلب اجتماع) است از آنجاست که آدم هایی با بدن و روح سالم رشد می کنند و وارد اجتماع می شوند».

تغذیه در طول عمر بشر مهمترین مسئله زندگی او محسوب می شود:

از آن دوره ای که انسان به شکار می رفت و گوشت شکار را خام و پخته می خورد ۴۵۰/۰۰۰ سال گذشته است. امروز انسان منظم تر و بهتر و بیشتر غذا می خورد، تغذیه دیگر موضوع جستجوی پرخطر یا بسته به قضا و قدر نیست و بخش عظیمی از انسان ها به سهولت می توانند غذای خودشان را فراهم کنند.

مواد غذایی عبارت از موادی هستند که وارد دستگاه بدن می شوند و می توانند بافت ها را ترمیم کنند و انرژی به بار بیاورند و بکار بیندازند. انسان باید برای زنده ماندن غذا بخورد اگر غذا، انرژی لازم و موادی فراهم نیاورد که بافت های دستگاه بدنی را زنده نگه دارد ممکن نیست انسان کار و کوشش مستمر داشته باشد، انسان همیشه با این ضرورت روبرو بوده است و اجبار داشته است که مسائل بزرگ تغذیه را که می توانیم به شرح ذیل خلاصه کنیم حل کند.

- ۱- غذا باید کافی باشد.
 - ۲- باید همه موادی که برای زندگی لازم هستند را در برداشته باشد و به سهولت قابل هضم باشد.
 - ۳- نباید باعث اختلالات و امراض شود.
 - ۴- باید بتوان همه جا و همه وقت پیدایش کرد.
- انسان فقط زمانی می تواند از مواد غذایی استفاده کند که این

مواد غذایی در لوله گوارشی از لحاظ فیزیکی و شیمیایی تغییر شکل یافته باشند. برخی از مواد غذایی کامل خوانده می شوند و به نسبت های شایسته محتوی همه موادی هستند که برای تغذیه دستگاه بدن ضرورت دارند مثلاً شیر که غذای کامل است محتوی آب و انواع پرتیدها و لیپیدها و گلوئیدها و نمک ها است. کیفیت و کمیت مواد غذایی لازم برای احتیاج های بدن و انرژی آن به مدت بیست و چهار ساعت «جیره غذایی» خوانده می شود. این جیره غذایی باید متعادل باشد زیرا که هیچ نوع غذایی به تنهایی نمی تواند حوائج بدن را برآورده کند و کالری های لازم را فراهم بیاورد بعلاوه غذا باید ویتامین های ضروری را هم که در مواد غذایی طبیعی پیدا می شوند در برداشته باشد.

فقدان ویتامین ها باعث ایجاد کمبودها و نارسایی ها می شود که بیماری هایی به نام اوتیامینوزها را به بار می آورند. این را هم می گوئیم که برخی از مواد کنونی که جزء غذاهای ما هستند به تنهایی هیچگونه جنبه تغذیه ای ندارند و به زیان دیگر از مواد متغذی نیستند بلکه فقط برای هضم غذا و مثلاً تسهیل کار روده ها ضرورت دارند.

در جریان پروازهای فضایی، فضانوردان قسمتی از انرژی خودشان را از غذایی با حجم کم به دست می آورند این جیره های کوچک عبارتند از: پروتئین ها و ویتامین ها و ئیدراتهای کربنی هستند که با هم مخلوط شده اند و ترکیبی به وجود آورده اند که

در ظرف یک لحظه کاملاً قابل هضم و تحلیل هستند.

یک برنامه غذایی مناسب:

هر فرد باید در روز از چهار گروه غذاهای اصلی که در ذیل به آن اشاره می شود استفاده نماید.
چهار گروه غذاهای اصلی عبارتند از:
گروه اول «میوه و سبزیجات»
گروه دوم «نان و غلات»
گروه سوم «شیر و لبنیات»
گروه چهارم «گوشت، تخم مرغ و سایر مواد پروتئین دار»
هر فرد باید حداقل روزانه در ۳ نوبت از چهار گروه غذاهای اصلی استفاده نماید.

برخورداری از شیر و لبنیات بر حسب شرایط سنی و بر حسب وضعیت طبیعی قابل تغییر می باشد لذا افراد بالغ حتماً در روز دو نوبت از شیر و لبنیات استفاده نمایند، کودکان و خانم های حامله در روز سه نوبت از شیر و لبنیات تغذیه نمایند و مادران شیرده و نوجوان در روز باید چهار نوبت تغذیه از شیر داشته باشند.

استفاده از گوشت، تخم مرغ و سایر مواد پروتئینی در روز دو نوبت انجام شود، بطورکلی جیره های غذایی فوق ممکن است که با نظر پزشک بر اساس سن، وزن، وضعیت سلامتی و یا بر اساس میزان فعالیت های افراد تصحیح شود.

ذکر این مطلب نیز لازم است که بعضی از خوراکی ها جزء هیچ یک از چهار گروه غذاهای اصلی که به آنها اشاره شد نیستند از جمله کره، مارگارین، شربت ها، مرباها، نان های شیرین، شیرینیجات و نوشابه های الکلی، جزء غذاهای اصلی و ضروری بشمار نمی آیند و وجود آنها در برنامه ها و جیره ها لازم نمی باشد.

ولی اکثر ما روزانه از این نوع خوردنی ها نیز مصرف می کنیم باید بر حسب مقدار مصرف، میزان کالری آنها تعیین و در برنامه غذایی منظور گردد.

علت استفاده انسان از گوشت برخی حیوانات:

بدن انسان برای ترمیم انساج و سلول هایی که از میان می روند و همچنین برای تأمین رشد این انساج احتیاج به غذاهای ازت دار دارد و به منظور مبارزه با سرما نیاز به غذاهای مقوی و نیروبخش دارد. این مواد در سبزیجات به فراوانی یافت می شود ولی علاوه بر آن در گوشت و چربی حیوانات نیز وجود دارد. البته به خوبی می توان فقط با تغذیه سبزیجات زندگی کرد ولی مواد غذایی حیوانی غنی تر از مواد حاصل از سبزیجات می باشند، و در واقع می توان گفت که تغذیه متعادل از «مجموعه مواد غذایی حاصله از سبزیجات، میوه ها، گوشت و ماهی و لبنیات و تخم مرغ و سایر منابع پروتئین دار از جمله دانه ها و حبوبات، پسته شامی و سویا تأمین می گردد».

گروه دیگری از غذاهایی که می خوریم و انرژی را نیز هستند قندها یا گلووسیدها می باشند و قسمت عمده انرژی مورد نیاز بدن به وسیله آنها تأمین می شود.

منابع مهم گلووسیدها عبارتند از: سیب زمینی، کشمش، خرما، شیرینی جات، مربا، گردو، بادام، عسل، قند و شکر، نان، برنج، حبوبات و غلات.

طول عمر با خوراکی های ثمربخش:

همیشه و در همه وقت غذای خود را از چیزهایی تهیه و تدارک ببینید که شامل بیشترین مواد سفیده ای، ویتامین ها و املاح معدنی و دارای کمترین مواد قندی و چربی به ویژه قند و شکر تصفیه شده باشد و به جای قند و شکر می توانید از کشمش، خرما، عسل، ملاس سیاه و یا قندهای طبیعی موجود در میوه ها را مصرف نمایید.

چنانچه بتوانید قبل از هر وعده غذا مقداری سالاد را میل نمایید اثر نیکویی در سلامت شما خواهد گذاشت.

همیشه باید در خانه موادی را از قبل آماده داشته باشید تا بتوانید در هر وعده غذایی از آنها به عنوان کامل کننده غذا و یا به صورت چاشنی غذا میل کنید و این مواد حتماً باید از قبل آماده شده باشند زیرا تهیه بعضی از آنها احتیاج به فرصت مناسب دارد.

این مواد عبارتند از: گرد مخمر آبجو، جوانه گندم، ملاس سیاه، عسل، نمک دریایی، شیرخشک بی چربی، ویتامین ها و

املاح معدنی که در میوه ها و سبزیجات به وفور یافت می شوند.

صبحانه می تواند به شکل زیر باشد:

۱- آب میوه و یا میوه تازه

۲- غلات بلغور شده و نان سیاه یا سبوس دار

۳- تخم مرغ، چنانچه نیمرو نباشد بهتر است

۴- شیر

شیر را می توان هم به تنهایی مصرف کرد و هم با مقداری چای و یا مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط کرده مصرف کنید.

چنانچه می خواهید عمر دراز کنید و همیشه سالم باشید و هرگز دچار ناتوانی و ضعف نگردید خود را به خوردن مقداری روغن ماهی در هر روز عادت دهید.

در بین روز یعنی به فاصله صبحانه تا نهار یک لیوان آب میوه و در صورت نبودن آن یک لیوان شیر میل نمایید.

نهار:

نهار باید شامل موادی مثل:

۱- تخم مرغ و گوشت و پنیر و سوپ مقوی

۲- میوه و سبزی

۳- نان سیاه و کامل همراه با مخلوط ماست و عسل باشد.

در فاصله بین نهار تا شام یعنی عصرانه یک لیوان آب میوه یا یک لیوان شیر که با شیرخشک بی چربی مخلوط شده باشد و یا یک ظرف ماست را انتخاب کنید.

شام را می توان به دلخواه، یکی از موارد زیر را برگزید:

۱- سوپ

۲- آب سبزی که با روغن زیتون و آبلیمو مخلوط و با گرد مخمر آبجو تقویت شود ضمناً این غذا برای کسانی که دندان های مناسبی ندارند بسیار مفید است.

برای دسر از میوه های تازه و یا ماست با خیار و یا میوه های دیگری که با طبع شما سازگار باشد مصرف نمایید.

از آشامیدنی های گرم چای و قهوه را می توان نام برد که آن هم باید در حد اعتدال از آن بهره گرفت.

عده بسیاری از مردان و زنان سالخورده از کمبود مواد سفیده ای، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین های دیگر رنج می برند و حتی بیمار می شوند که شیرخشک بی چربی بهترین غذای مناسب برای آنهاست و می تواند کمبود مواد ضروری و حیاتی را جبران نماید.

البته ارزش غذایی شیر در خامه و سرشیر آن نمی باشد بلکه مقدار زیادی کلسترول در آنها وجود دارد که برای این افراد بسیار مضر است.

نیم فنجان شیرخشک بی چربی بیش از سی و چهار گرم مواد سفیده ای و ترکیبات آلبومینی دارد که معادل پنج عدد تخم مرغ است.

پس هر روز مقداری شیرخشک بی چربی مصرف نمایید و یا به شیر تازه اضافه نمایید.

طرز تهیه شیر مقوی:

برای تهیه شیر مقوی باید دو فنجان شیر تازه را با نصف فنجان شیرخشک بی چربی مخلوط کنید و بعد به تندی آن را به هم بزنید تا خوب مخلوط شود، بعداً دو فنجان شیر تازه به آن بیفزایید و مجدداً بهم بزنید.

یک لیتر شیر مقوی از لحاظ غنی بودن مواد مغذی برابر با دو لیتر شیر معمولی است و چنانچه بخواهید آن را شیرین تر کنید مقداری عسل و یا ملاس سیاه را به آن بیفزایید.

نوشیدنی حیات بخش:

برای تهیه این نوشیدنی باید دو قاشق سوپ خوری کامل از شیرخشک بی چربی با دو قاشق ملاس سیاه در یک لیوان شیر تازه معمولی ریخته و یک قاشق چای خوری مخمر آبجو را به آن اضافه کنید و به هم بزنید تا همهٔ این مواد کاملاً با یکدیگر مخلوط و ترکیب شوند. این نوشیدنی را می‌توانید سرد یا گرم میل نمایید ولی در صورتی که خواستید آن را گرم کنید هیچ وقت نباید آن را بجوشانید زیرا مواد حیاتی و ویتامین های آن از بین خواهد رفت و ارزش خود را به عنوان یک نوشیدنی حیات بخش و تحرک جوانی و شادابی از دست می‌دهد. بهتر است در فواصل غذاهای روزانه آن را مصرف نمایید.

چنانچه لاغر هستید و می‌خواهید چاق شوید یک فنجان شیر

گرم را با یک قاشق سوپ خوری عسل و ملاس سیاه مخلوط نموده قبل از خواب به آرامی بنوشید.

ضمناً خوردن سرشیر و چربی شیر برای افراد چاق بسیار مضر است و چنانچه بخواهید از شیر استفاده نمایید حتماً باید چربی آن و سرشیر را بگیرید و با مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط نموده مصرف نمایند زیرا سرشیر و خامه دارای مقادیر زیادی کالری می‌باشد که استفاده آن برای افراد چاق و یا کسانی که رژیم لاغری دارند توصیه نمی‌شود.

وقتی شیر معمولی تازه با شیرخشک بی چربی مخلوط شود مقدار مواد سفیده‌ای، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین های دیگر دسته «B» در آن زیادتیر می‌شود و به شیر موادی افزوده شده است که تقویت روح و جسم را شامل خواهد شد.

تعریف کالری:

کالری واحد حرارت است و آن برابر است با حرارت لازم برای بالا بردن یک درجه سانتیگراد حرارت یک گرم آب تحت یک جو فشار ضمناً کالری بزرگ هم داریم که برابر با هزار کالری کوچک یا معمولی است.

رابطه کالری و غذا:

در جدول زیر محتویات و مقدار کالری بعضی از غذاهای روزمره را برای شما بازگو می کنیم تا از کالری و چربی و پروتئین غذاهایی که می خورید آگاه باشید.

| شرح غذا | وزن (گرم) | پروتئین (گرم) | چربی (گرم) | هیدروکربن کالری (گرم) |
|-----------------|-----------|---------------|------------|-----------------------|
| ۱/۴ مرغ کم چربی | ۱۸۰ | ۲۷ | ۷ | — |
| ۱/۴ بطری شیر | ۲۸۵ | ۹ | ۱۱ | ۱۴ |
| ۲ عدد تخم مرغ | ۱۲۰ | ۱۳/۶ | ۱۴ | — |
| ۱ گرده نان | ۶۰ | ۴/۴ | ۰/۸ | ۳۰ |
| ۷ گرم کره | ۷ | — | ۶ | — |
| ۱۲۰ گرم اسپاگتی | ۱۲۰ | ۱۰ | ۱ | ۹۶ |
| ۲ عدد موز | ۱۲۰ | ۱/۲ | ضد چربی | ۲۲ |
| کاهو بدون چاشنی | ۲۳۰ | ۳/۴ | — | ۴ |
| ۲ عدد پرتقال | ۱۸۰ | ۱/۲ | ضد چربی | ۱۴ |



فصل دوم

دانستنیهای ویژه

به پوست سر نفی نمی کنیم و خود نیز تأکید بر این مسئله داریم و آن را یکی از بهترین راه های طبیعی تقویت موی سر از داخل بدن تلقی می کنیم، منتهی موضوعی که در اینجا حائز اهمیت شایان می باشد این است که این عمل چگونه باید صورت بپذیرد؟

۱- راه درست تقویت موها:

در این بخش روش صحیح تقویت موها و رساندن هر چه بیشتر خون به ریشه آنها را به شیوه ای که صحت آن به تجربت و ثبوت رسیده است را بیان می کنیم.

اجرای این دستورالعمل می تواند به دور از مضرات روش های متداول کنونی، اثرات قابل توجهی بیار آورد.

مقدار یک لیتر آب را در ظرفی ریخته می جوشانیم، سپس چراغ را خاموش کرده و یک صد گرم چلتوک را که قبلاً یک بار با آب معمولی، آبکشی شده باشد به داخل آب جوشیده که از روی چراغ برداشته شده، می ریزیم و می گذاریم ده دقیقه به همان حالت بماند و به اصطلاح، دم بکشد. بدین ترتیب ویتامین های موجود از چلتوک خارج و در مولکول های آب حل و برای هدف موردنظر آماده می گردد. چنانچه خواسته باشیم مقدار بیشتری تهیه کنیم، می توانیم نسبت ها را بطور مساوی بالا ببریم و در مقابل هر یک لیتر آب، صد گرم چلتوک مورد استفاده قرار گیرد، هر چقدر میزان آب بیشتر باشد مقدار چلتوک هم به همان نسبت باید بیشتر گردد. آب چلتوک مورد استفاده باید در تابستان ها

دانشتیهای ویژه

چگونه از موهای خود نگهداری کنیم؟

بررسی روش های صحیح تقویت مو: بارها شنیده ایم که برای رساندن هر چه بیشتر خون به پوست سر، از طریق چنگ زدن و برس کشیدن توصیه های مؤکدی می شود، تا بدین وسیله جریان خون بیشتر به پوست سر و ریشه موها برسد و موها دچار کم غذایی و یا بی غذایی نشوند و رشد و نمو پیدا کنند که نتیجتاً از ریزش آن حتی الامکان جلوگیری به عمل آید. ممکن است ماساژ دادن و برس کشیدن پوست سر باعث تسریع جریان خون به سوی پوست سر شود و احتمالاً تقویت موها را در بر گیرد. تقویت پیازک موها را از طریق رساندن هر چه بیشتر خون

ولرم و در زمستان گرم باشد و ترتیب استفاده آن چنین است: پس از شستشوی سر «خروج از حمام» و خشک کردن موها، سطح شیب داری را انتخاب کرده و روی آن دراز کشیده بطوری که پاها به طرف بالا و سر به طرف پایین قرار گیرد، اگر جهت انجام این عمل در مسیر قطب مغناطیسی زمین باشد بهتر است.

ظرف آب چلتوک را صاف کرده «چلتوک آن را از آب جدا می‌نمائیم» و آن را زیر سر قرار داده، بطوری که قسمت‌های خالی شده سر و یا قسمتی که در حال ریزش بیشتر موها می‌باشد در این محلول قرار گیرد، مدت ۲۰ دقیقه سر را در همین حالت نگاه داشته سپس برخاسته، موها را خشک کرده، پوست سر را باید به حالت طبیعی بگذاریم تا خشک شود انجام این عمل بستگی به میزان ریزش موها دارد، کسانی که ریزش کمتری دارند به دفعات کمتر، آنان که در معرض ریزش بیشتر موها هستند باید به دفعات بیشتر این عمل را تکرار کنند. در پایان کار می‌توانیم دوباره چلتوک را به داخل آب استفاده شده ریخته و مقدار یک فاشق آبلیمو به آن افزوده، برای نوبت بعدی نگهداری نمائیم. در این صورت روز مورد عمل مجدداً آب را صاف نموده و طبق دستور به کار می‌بندیم. بدیهی است در این فاصله دو روزه، چلتوک باید در جای خنک نگهداری شود تا خواص درمانی خود را از دست ندهد. آب چلتوک برای دفعه سوم قابل استفاده نبوده و فاقد ارزش درمانی است و باید دور ریخته شود. این عمل برای کسانی که ریزش شدیدتری دارند یک روز در میان بعد از

استحمام به مدت ۲۰ دقیقه باید انجام گیرد و آنهایی که در سطح کمتری ریزش مو دارند هفته ای یک بار و افرادی که ریزش طبیعی دارند می‌توانند لااقل ماهی یک بار آن را انجام دهند. علل فنی اینکه چرا باید موها را با این شرایط تقویت کرد نیاز به توضیح بیشتر دارد که به شرح آن می‌پردازیم.

چلتوک برنج حاوی مقدار زیادی ویتامین B می‌باشد و ریشه موها به این نوع ویتامین نیاز فراوان دارند. انجام این عمل برای ویتامینه کردن پوست سر و ریشه موها می‌باشد. دلیل فنی این عمل، که توصیه می‌شود بعد از شستشوی سر انجام گیرد، این است که به هنگام شستشو پوست سر کاملاً تمیز شده، منافذ و مسامات آن «سوراخ‌های پوستی» باز است و قابلیت جذب ویتامین بیشتر را دارد. بدین جهت بهترین شرایط زمانی این کار، پس از شستشو و تمیز کردن موهای سر می‌باشد، این نکته بر همگان روشن است، ما همانطور که از طریق دهان غذا می‌خوریم و تنفس می‌کنیم، همانطور نیز از راه مسامات پوست عمل تعریق و تنفس انجام می‌شود و غذا نیز به پوست می‌رسد، اگر مقداری گرم روی پوست سر مالیده شود پس از چندی دیگر گرمی در کار نخواهد بود، زیرا که پوست آن را جذب می‌کند در واقع می‌توانیم اینطور بیان کنیم که پوست آن را خورده است و همین طور است که برخی از بیماری‌های پوستی را از طریق استعمال خارجی و مالیدن دارو بر روی پوست جبران می‌کنند، که بهترین روش وارد کردن غذای مورد نیاز مو از خارج می‌باشد. روشی را

که ما برای تقویت موها و رساندن خون بیشتر به پوست سر توصیه می‌کنیم، با روش‌های معمولی کنونی «چنگ زدن، برس کشیدن و ماساژ دادن» مقایسه کنید، فواید آن را در اندک مدتی احساس خواهید کرد. با روش توصیه شده هم می‌توانید پوست سر و هم ریشه موها را تقویت کنید، بی‌آنکه خطری پوست و موی سر را تهدید کند. نتایج سودمند چنین روشی را صدها نفر رأساً آزمایش نموده به صحت آن گواهی داده‌اند. پس هرگز با پوست و موی سر خود به خشونت رفتار نکنید و با اعمال نادرست و زیان آور به آنها صدمه نزنید.

۲- پاک‌کننده‌ها:

یکی از مهمترین عوامل که در رابطه مو با آن سر و کار مستقیم داریم مسئله، پاک‌کننده‌ها می‌باشد و به این مواد از نظر شستشو و تمیز نگاه داشتن موها نیازمندیم. از انواع صابون‌ها و شامپوها و دیگر موادی که جهت نظافت و پاک کردن موها ساخته شده و در دسترس مردم در سراسر جهان قرار دارد، مسئله سؤال برانگیز اینست که آیا این مواد با مو چه می‌کند؟ آیا فقط موها را پاک و تمیز نگاه می‌دارد یا عمل دیگری نیز بر کاربرد آنها متصور است؟

پاک‌کننده‌ها با نام صابون و شامپو و عناوین دیگر که برای تمیز کردن موها عرضه می‌شود، غالباً با مواد صدها در صد شیمیایی تهیه شده و چون جنبه کالای تجارتي دارد، سودجویی

در کیفیت ساخت و عرضه آنها مقدم بر مصالح خواص آن در نظر گرفته می‌شود. سازندگان خارجی این مواد دو مسئله اساسی را در نظر می‌گیرند.

اول: ظاهر زیبا و دل‌پسند آنها برای جلب مشتری و مصرف‌کننده بیشتر.

دوم: کیفیت پاک‌کنندگی آنها، مهمترین مسئله‌ای که کمتر مورد توجه تولیدکنندگان این قبیل کالای تجارتي است.

استفاده از این مواد به تجربه ثابت کرده است که عناصر شیمیایی به کار رفته در این مواد به مرور ایام، ریشه موها را آسیب پذیر کرده و ساختمان آن را به انهدام می‌کشاند و یکی از مهمترین علل ریزش موها همین مسئله صابون‌ها و شامپوها هستند.

طریقه استفاده کردن از این مواد برای پاکسازی موها در حمام صورت می‌گیرد و پس از خیس کردن کامل موها مقداری شامپو یا صابون را به بالای سر می‌کشند و با آن روش غلط، شروع به شستشوی موها می‌کنند و اگر کمی دقت و تعمیق کنیم متوجه خواهیم شد که ریزش موها معمولاً درست از همان نقطه‌ای آغاز می‌شود که مواد شیمیایی پاک‌کننده در نخستین لحظات استفاده به همان محل مالیده می‌شود. این مواد، قوی‌ترین اثر تخریبی خود را در نقطه تماس می‌گذرانند و بزرگترین آسیب را بر بالای سر و نقاط فرود اولیه خود می‌زنند. با وجود چنین آسیبی‌هایی که مواد شیمیایی دارد، پس چه باید کرد؟