

حکویه

جوان بگانید

و عمر طولانی نمایند

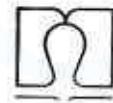


شامل دانسته های مفیدی از:

- 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 ثمری خش
۲۶	۵ - طرز تهیه شیر مقوی
۲۶	۶ - نوشیدنی 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
لیتوگرافی: طریف
چاپ هفتم: ۱۳۷۷
تیراز: ۷۵۰۰ جلد رقعی
بهاء: ۴۹۵ تومان

حق هاپ بدای ناشر محفوظ است

موسسه انتشارات کتابدرمانی

صندوق پستی ۹۱۳۷۵-۵۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۸۰۶۹۵۵
شابک: ۹۶۴-۰۱۹۵۰-۲-۵ ISBN: 964-01950-2-5

صفحه	عنوان
۵۹	۱۸- سر و صدا آفت بزرگ قرن
۶۰	۱۹- استرس یا فشار روانی چیست؟
۶۳	۲۰- نقش رنگ ها در سلامت و طول عمر
۶۵	۲۱- ایفای نقش «کفش» در برخورداری از تحرک و شخصیت
۶۸	۲۲- رابطه پا با سرما و گرما
۶۸	۲۳- بهداشت دندان ها
۶۹	۲۴- ناخن ها، معدن کوچک میکرب
فصل سوم- خواص شگفت انگیز خوراکی ها:	
۷۳	۱- گلابی
۷۳	۲- گیلاس
۷۴	۳- گریپ فروت
۷۴	۴- لیمو ترش
۷۴	۵- هلو
۷۵	۶- نوت فرنگی
۷۵	۷- شاه نوت
۷۵	۸- طالبی و گرمک
۷۵	۹- غهار

صفحه	عنوان
۳۲	۱- چگونه از موهای خود نگاهداری کنیم؟
۳۳	۲- راه درست تقویت موها
۳۶	۳- پاک کننده ها
۳۸	۴- سدر
۴۰	۵- گل سرشوی
۴۲	۶- زردۀ تخم مرغ
۴۳	۷- صابون ها و شامپوهای گیاهی
۴۴	۸- کتیرا
۴۶	۹- مراقبت از پوست با مواد طبیعی «محرك های پوستی»
۴۷	۱۰- مواد طبیعی که می توان برای ماسک بکار برد
۵۰	۱۱- پوست و کارهای آن
۵۰	۱۲- بی نهایت میکرب روی دست ها
۵۱	۱۳- بهداشت پوست
۵۲	۱۴- نقش خوب خفتن در سالم زیستن و جوان ماندن
۵۳	۱۵- ساعات خواب مورد نیاز انسان بر حسب سن
۵۴	۱۶- در کجا باید خوابید؟
۵۵	۱۷- علل خستگی

فصل دوم- دانستنیهای ویژه:

عنوان

عنوان	صفحه	صفحه	عنوان
۱۰ - گوجه فرنگی	۷۶	۷۶	۸۲ - اسپر زه
۱۱ - هویج	۷۶	۷۷	۸۳ - دارچین
۱۲ - باقلاء	۷۷	۷۷	۸۳ - پیاز
۱۳ - بادام	۷۸	۷۸	۸۳ - بارهنگ
۱۴ - پرتقال	۷۸	۷۸	۸۳ - کنجد
۱۵ - پسته	۷۸	۷۸	۸۴ - جعفری
۱۶ - خرما	۷۸	۷۸	۸۴ - عدس
۱۷ - زردالو	۷۹	۷۹	۸۴ - سنجد
۱۸ - گردو	۷۹	۷۹	۸۴ - زیتون
۱۹ - آبالو	۷۹	۷۹	۸۵ - گلبر
۲۰ - ترخون	۷۹	۸۰	۸۵ - خاکشیر
۲۱ - شاهی یا ترتیزک	۸۰	۸۰	۸۵ - انکور
۲۲ - گشنیز	۸۰	۸۰	۸۶ - سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون)
۲۳ - شوید	۸۰	۸۱	۸۸ - سوب چلتونک
۲۴ - کرفس	۸۱	۸۱	۸۸ - ماس - عذای طول عمر
۲۵ - موسیر	۸۱	۸۱	۹۱ - محاشر کردن ماست با مواد مغذی دیگر
۲۶ - اسفناج	۸۱	۸۱	۹۱ - بهای
۲۷ - کاهو	۸۲	۸۲	۲۸ - کلم و کلم پیچ

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۱۰	۱۸- کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق	۱۰۰	فصل چهارم- ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی:
۱۱۱	۱۹- آنها که کار فکری دارند چگونه باید به نعذیه خود، عمل کنند؟	۱۰۱	۱- آنچه درباره تربیت بدنی باید بدانیم
۱۱۲	۲۰- متفکرین چه باید بخورند؟	۱۰۱	۲- تربیت بدنی و اسپورت
۱۱۳	۲۱- ویتامین ها	۱۰۲	۳- بهداشت عضلانی
۱۱۴	۲۲- در تغذیه متفکرین چه موادی باید بیشتر مورد استفاده قرار گیرد؟	۱۰۳	۴- چند اندرز
۱۱۵	۲۳- گوشت و تخم مرغ	۱۰۴	۵- قوانین گوارش خوب
۱۱۶	۲۴- سبزی ها و میوه ها و لبنیات	۱۰۴	۶- هنگام صرف غذا باید خسته بود
۱۱۷	۲۵- مایعات و نوشیدنی ها	۱۰۵	۷- غذا باید سر ساعتِ مرتب و منظمی خورده شود
۱۱۸	۲۶- پیری زودرس و عوامل آن	۱۰۵	۸- باید اشتها داشت
۱۱۹	۲۷- از اسهال چه می دانیم؟	۱۰۶	۹- باید درست نشست
۱۲۰	۲۸- به علت کمبود و گرانی گوشت از پروتئین های لیبر گوشتی استفاده نمائید	۱۰۶	۱۰- باید غذا را خوب جوید
فصل پنجم- ویتامین ها، عالی ترین مواد طراوت و جوانی:		۱۰۷	۱۱- در حین غذا خوردن باید روزنامه و کتاب خواند
۱۲۱	۱- ویتامین A	۱۰۷	۱۲- باید مواظب حمام بود
۱۲۲	۲- ویتامین B (تیامین)	۱۰۸	۱۳- عرق کردن
		۱۰۸	۱۴- نیروی عضلانی انسان (سوخت ماهیچه ها)
		۱۰۹	۱۵- از تنفس چه می دانیم؟
		۱۰۹	۱۶- ظرفیت ریه ها (تنفس عادی)
		۱۱۰	۱۷- تنفس زورگی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۴۸	۲۱ - کلسیم	۱۳۴	۳ - ویتامین _۲ B(ریبوفلاوین)
۱۴۹	۲۲ - فسفر	۱۳۵	۴ - ویتامین _۴ B(آدنین)
۱۵۰	۲۳ - مس	۱۳۵	۵ - ویتامین _۶ B(پیریدوکسین)
۱۵۰	۲۴ - آهن	۱۳۶	۶ - ویتامین _{۱۲} B(کوبالامین)
۱۵۱	۲۵ - ند	۱۳۷	۷ - ویتامین C(اسید اسکوربیک)
۱۵۲	۲۶ - منیزیم(طرافت دهنده پوست)	۱۳۹	۸ - ویتامین D
۱۵۳	۲۷ - پتامیم	۱۴۲	۹ - ویتامین K
۱۵۴	۲۸ - منگنز	۱۴۳	۱۰ - ویتامین E
۱۵۴	۲۹ - نیکل	۱۴۴	۱۱ - ویتامین PP
۱۰۰	۳۰ - شوره یا ازت	۱۴۴	۱۲ - اسید پانتوتئیک
		۱۴۵	۱۳ - اسید پارا آمینو بنزوئیک
		۱۴۵	۱۴ - اسید فولیک
		۱۴۵	۱۵ - اپنوزیتول
		۱۴۶	۱۶ - بیوتین
		۱۴۶	۱۷ - کولین
		۱۴۶	۱۸ - نیاسین
		۱۴۷	۱۹ - عوارض جانبی ناشی از افراط در مصرف ویتامین ها
		۱۴۸	۲۰ - املاح معدنی

فصل اول

نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن

«تقدیم به استاد، ناصر حبینی نژاد»

«پیش درآمد»

این کتاب، در برگیرنده دانسته‌هایی است که بطورکلی 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 بر می‌گیرد، 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 بهادردن 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 رویرو شویم که سال‌های درازی را پشت سر، گذاشته‌اند و سن آنها بالاتر از صد سال می‌باشد. با این وجود، بسیار شاداب و سرحالند و همیشه

می خندند، اگر از آنها بپرسیم، دوران زندگی خود را چگونه سپری کرده‌اید؟ و اندکی در درونشان غرق شویم، پس خواهید برد، آنان افرادی سخت کوش هستند، که از امکانات محیط، بهترین و بیشترین فایده را برده‌اند. در تغذیه و کار و دوری از آفات زندگی و همچنین رعایت قوانین سلامتی، کوشایند و همواره بر اساس آگاهی‌هایی، که از گذشتگان به ارث برده‌اند، خوب زیسته‌اند، بنابراین چنانچه خواندن این کتاب و پیاده کردن دستورات آن در زندگی روزانه، حتی یک روز جوانی شما را نگهداری و پیری شما را، باز دارد، تذوین آن برای این ناچیز، بسیار شادی بخش می‌باشد.

«محمد رضا تقدمی»

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

بنابراین با اصل رعایت اعتدال و اتخاذ تدبیری می‌توان 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

نقش تغذیه و معجزه آن در جوان‌ماندن

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

از آن دوره ای که انسان به شکار می رفت و گوشت شکار را خام و پخته می خورد ۴۵۰/۱۰۰۰ سال گذشته است. امروز انسان منظم تر و بهتر و بیشتر غذا می خورد، تغذیه دیگر موضوع جستجوی پر خطر 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 زندگی ماندن غذا بخورد اگر غذا، انرژی لازم و موادی فراهم نیاورد که بافت های دستگاه بدنی را زندگ نگه دارد ممکن نیست انسان کار و کوشش مستمر داشته باشد، انسان همیشه با این ضرورت روی رو 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 پیدا شود.
- انسان فقط زمانی می تواند از مواد غذایی استفاده کند که این

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.

جیوه های غذایی متعادل که مقادیر لازم از مواد معدنی، مواد پروتئینی، مواد هیدروکربنی، 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 لا برآتوار زن خانه است زنان یا مردان باید افتخار کنند که در این لا برآتوار 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».

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.

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 مثلًا شیر که غذای کامل است محتوی آب و انواع پرتیدها و لیپیدها و گلوسیدها 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 تنها یی نمی تواند حواچ 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 اوتویامینوزها را به بار می آورند.

این را هم می گوییم که برخی از مواد کتونی که جزء غذاهای ما هستند به تنها یی هیچگونه جنبه تغذیه ای ندارند و به زیان دیگر از مواد متغذی نیستند بلکه فقط برای هضم غذا و مثلًا 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

گروه دیگری از غذاهایی که می‌خوریم و انرژی زا نیز هستند قندها یا گلوبیدها می‌باشند و قسمت عمده انرژی مورد نیاز بدن به وسیله آنها تأمین می‌شود.

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

طول عمر با خوراکی‌های ثمری‌خش:

همیشه و در همه وقت غذای خود را از چیزهایی تهیه و تدارک بینید که شامل بیشترین مواد سفیده‌ای، ویتامین‌ها و املالح معدنی و دارای کمترین مواد قندی و چربی به ویژه قند و شکر تصفیه شده باشد و به جای قند و شکر می‌توانید از کشمش، خرما، عسل، ملاس سیاه و یا قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها 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 بی‌چربی، ویتامین‌ها و

ذکر این مطلب نیز لازم است که بعضی از خوراکی‌ها جزو هیچ یک از چهار گروه غذاهای اصلی که به آنها اشاره شد نیستند از جمله کره، مارگارین، شربت‌ها، مریباها، نان‌های شیرین، شیرینی‌جات و نوشابه‌های الكلی، جزء غذاهای اصلی و ضروری بشمار نمی‌آیند و وجود آنها در برنامه‌ها و جیره‌ها لازم نمی‌باشد.

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

عملت استفاده انسان از گوشت برخی حیوانات:

بدن انسان برای ترمیم انساج و سلول‌هایی که از میان می‌روند و همچنین برای تأمین رشد این انساج احتیاج به غذاهای ازت دار دارد و به منظور مبارزه با سرما نیاز به غذاهای مقوی و نیروی‌خش دارد. این مواد در سبزی‌جات به فراوانی یافت می‌شود ولی علاوه بر آن در گوشت و چربی حیوانات نیز وجود دارد. البته به خوبی می‌توان فقط با تغذیه سبزی‌جات زندگی کرد ولی مواد غذایی حیوانی غنی تر از مواد حاصل از سبزی‌جات می‌باشند، و در واقع می‌توان گفت که تغذیه متعادل از «مجموعه مواد غذایی حاصله از سبزی‌جات، میوه‌ها، گوشت و ماهی و لبنیات و تخم مرغ و مایه‌های منابع برونشین دار از جمله دانه‌ها و حبوبات، پسته شامی و سویا تأمین می‌گردد».

شام را می‌توان به دلخواه، یکی از موارد زیر را برگزید:

۱- سوپ

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

برای دسر از میوه‌های تازه و یا ماست با خیار و یا میوه‌های
دبگری که با طبع شما سازگار باشد مصرف نمایید.
از آشامیدنی‌های گرم چای و قهوه را می‌توان نام برد که آن هم
باید در حد اعتدال از آن بهره گرفت.

عده بسیاری از مردان و زنان سالخورده از کمبود مواد
سفیده‌ای، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین‌های دیگر رنج می‌برند
و حتی بیمار می‌شوند که شیرخشک بی چربی بهترین غذای
مناسب برای آنهاست و می‌تواند کمبود مواد ضروری و حیاتی را
جبران نماید.

البته ارزش غذایی شیر در خامه و سرشیر آن نمی‌باشد بلکه
مقدار زیادی کلسیتروول در آنها وجود دارد که برای این افراد بسیار
ضرر است.

نیم فنجان شیرخشک بی چربی بیش از سی و چهار گرم مواد
سفیده‌ای 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.

املح معدنی که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شوند.

صبحانه می‌تواند 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 می‌توان هم به تنها یعنی مصرف کرد و هم با مقداری چای
و یا مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط کرده مصرف کنید.

چنانچه می‌خواهید 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.

گرم را با یک قاشق سوب خوری عسل و ملاس سیاه مخلوط سوده 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 بگیریند و با مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط نموده مصرف نمایند زیرا سرشیر و خامه دارای مقادیر زیادی کالری می باشد که استفاده آن برای افراد چاق و یا کسانی که رژیم لاغری دارند توصیه نمی شود.

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

تعريف 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.

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 تنید آن را به هم بزنید تا خوب مخلوط شود، بعداً دو فنجان شیر تازه به آن بیفزایید و مجددآ 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 سوب 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 همه این مواد کاملاً با یکدیگر مخلوط و ترکیب شوند. این نوشیدنی را می توانید سرد یا گرم میل نمایید ولی در صورتی که خواستید آن را گرم کنید هیچ وقت نباید آن را بجوشانید زیرا مواد حیاتی و ویتامین‌های آن از بین خواهد رفت و ارزش خود را به عنوان یک نوشیدنی حیات بخش و تحرک جوانی و شادابی از دست می دهد. بهتر است در فواصل غذاهای روزانه آن را مصرف نمایید.

چنانچه لاغر هستید و می خواهید چاق شوید یک فنجان شیر

۲۹

نفس نفده به معجزه آن..



چگونه جوان سانید..

۲۸

رابطه کالری و غذا:

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

شرح غذا	وزن (گرم)	هیدروکربن کالری (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	۱۸۰
۱ مرغ کم چربی	—	۷	۲۷	۱۸۰	۱۸۰
۲ بطري شير	۱۶	۱۱	۹	۲۸۵	۱۹۰
۳ عدد تخم مرغ	—	۱۶	۱۲/۸	۱۲۰	۱۸۵
۴ گرده نان	۴۰	۰/۸	۴/۲	۶۰	۱۶۰
۵ گرم کره	—	۶	—	۷	۵۶
۶ ۱۲۰ گرم اسپاگنی	۹۶	۱	۱۰	۱۲۰	۶۳۶
۷ عدد موز	۲۲	ضد چربی	۱/۲	۱۲۰	۸۸
۸ کاهو بدون چاشنی	۶	—	۳/۲	۲۲۰	۲۵
۹ عدد پرتقال	۱۶	ضد چربی	۱/۲	۱۸۰	۶۰

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 ببار آورد.

مقدار یک لیتر آب را در ظرفی ریخته می جوشانیم، سپس چراغ را خاموش کرده و یک صد گرم چلتونک را که قبلًا 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، دَم بکشد. بدین ترتیب ویتامین های موجود از چلتونک 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 چلتونک مورد استفاده قرار گیرد، هر چقدر میزان آب بیشتر باشد مقدار چلتونک هم به همان نسبت باید بیشتر گردد. آب چلتونک مورد استفاده باید در تابستان ها

دانستنیهای ویرژه

چگونه از موهای خود نگاهداری 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 مذکوری 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 تسريع 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

استحمام به مدت ۲۰ دقیقه باید انجام گیرد و آنها بی که در سطح کمتری ریزش مو دارند هفته ای یک بار و افرادی که ریزش طبیعی دارند می توانند 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 می پردازیم.

چلتونک برنج حاوی مقدار زیادی ویتامین B می باشد و ریشه موها به این نوع ویتامین نیاز فراوان دارند. انجام این عمل برای ویتامینه کردن پوست سر و ریشه موها می باشد. دلیل فنی این عمل، که توصیه می شود بعد از شستشوی سر انجام گیرد، این است که به هنگام شستشو پوست سر کاملاً تمیز شده، منافذ و مسامات آن «سوراخ های 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 می باشد، این نکته بر همگان روشن است، ما همانطور که از طریق دهان غذا می خوریم و تنفس می کنیم، همانطور نیز از راه مسامات پوست عمل تعریق و تنفس انجام می شود و غذا نیز به پوست می رسد، اگر مقداری کرم روی پوست سر مالیده شود پس از چندی دیگر کرمی در کار نخواهد بود، زیرا که پوست آن را جذب می کند در واقع می توانیم اینطور بیان کنیم که پوست آن را خورده است و همین طور است که برخی از بیماری های پوستی را از طریق استعمال خارجی و مالیدن دارو بر روی پوست جبران می کنند، که بهترین روش وارد کردن غذای مورد نیاز مو از خارج می باشد. روشی را

ولزم و در زمستان گرم باشد و ترتیب استفاده آن چنین است: پس از شستشوی سر «خروج از حمام» و خشک کردن موها، سطح شبیب داری را انتخاب کرده و روی آن دراز کشیده بطوری که پاهای 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 چلتونک را صاف کرده «چلتونک آن را از آب جدا می نمائیم» و آن را زیر سر قرار داده، بطوری که قسمت های خالی شده سر و یا قسمتی که در حال ریزش بیشتر موها می باشد 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 می توانیم دوباره چلتونک را به داخل آب استفاده شده ریخته و مقدار یک قاشق آبلیمو به آن افزوده، برای نوبت بعدی نگهداری نمائیم. در این صورت روز مورد عمل مجددآ آب را صاف نموده و طبق دستور به کار می بندیم. بدینه است در این فاصله دو روزه، چلتونک باید در جای خنک نگهداری شود تا خواص درمانی خود را از دست ندهد. آب چلتونک 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

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 دل پسند آنها برای جلب مشتری و مصرف کننده بیشتر.

دوم: کیفیت پاک کنندگی آنها، مهمترین مسئله‌ای که کمتر مورد توجه تولیدکنندگان این قبیل کالای تجارتی 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 اسیب 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 پاک کننده در نخستین لحظات استفاده به همان محل مالیله می‌شود. این مواد، قوی‌ترین اثر تخریبی خود را در نقطه تماس می‌گذرانند و بزرگترین آسیب را بر بالای سر و نقاط فروود اولیه خود می‌زنند. با وجود چنین آسیب‌هایی ده مواد شیمیایی دارد، پس چه باید کرد؟

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 روشنی 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- پاک کننده‌ها:

یکی از مهمترین عوامل که در رابطه مو با آن سر و کار مستقیم داریم مسئله، پاک کننده‌ها می‌باشد و به این مواد از نظر شستشو و تمیز نگاه داشتن موها نیازمندیم. از انواع صابون‌ها و شامپوهای 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؟

پاک کننده‌ها با نام صابون و شامپو و عنایین دیگر که برای تمیز کردن موها عرضه می‌شود، غالباً با مواد صد درصد شیمیایی تهیه شده و چون جنبه کالای تجارتی دارد، سودجویی

سدر چنین است، مقدار سدر مورد نیاز را در قدری آب ریخته و آنقدر بهم می‌زنیم که از لحاظ سفتی حالت ماست را پیدا کند و پس از چند دقیقه‌ای مورد استفاده قرار می‌دهیم. توصیه می‌شود که به جای آب از آب چلتونک استفاده شود. با چنین ترکیبی هم، سر شستشو می‌شود و هم ویتامینه می‌گردد. بخصوص کسانی که ریزش مو دارند، بهترین طریقه استفاده از سدر همین راه ارائه شده می‌باشد. برای اخذ نتیجه بهتر، می‌گذاریم روی سر بماند تا کاملاً پوست سر، خاصیت را جذب نماید.

تنها ایرادی که از سدر می‌توان گرفت، حالت سفیدکنندگی آن است، بدین جهت اشخاصی که موها یشان آمادگی زود سفید شدن را داشته باشد، با مصرف مداوم سدر، رفته رفته موها یکی پس از دیگری سفید خواهند شد. کسانی که به موها جوگندمی علاقه دارند، با خیالی آسوده می‌توانند از این گیاه استفاده نمایند، ولی آنان که از سفید شدن موها خود احساس نگرانی می‌کنند و در عین حال تمايل به استفاده از سدر دارند، بهترین راه فقط مخلوط سدر با آب چلتونک است و دستور تهیه آن نیز قبلاً داده شده است. تذکر این نکته لازم است، خانم‌هایی که بدنشان استعداد رویش موها زائد غیرطبیعی دارد، بهتر است از مخلوط سدر و آب چلتونک برای شستشوی تن استفاده نکنند، زیرا مصرف مداوم مخلوط سدر و آب چلتونک موجبات تقویت رشد موها غیرطبیعی زائد را فراهم خواهد ساخت. ولی خانم‌هایی که بدنشان استعداد و استطاعت رویش موها زائد

پاسخ به این پرسش بسیار آسان است. کاری را باید انجام داد که پیشینیان ما انجام می‌داده اند یعنی الفت و دوستی با طبیعت. برای آشنایی خوانندگان با محسنات مواد طبیعی به شرح خواص آنها می‌پردازیم.

الف- سدر:

سدر یکی از مطمئن‌ترین سر شوهای قدیمی و سنتی ایران شناخته شده است، این ماده بطور طبیعی از برگ درخت گُنار تهیه می‌شود. این درخت در ایران فراوان است. برگ‌های آن را چیزه و به صورت پودر درمی‌آورند و برای شستشوی موی سر و حتی بدن نیز به کار بردہ می‌شود. برگ‌های درخت گُنار حالت کف کنندگی دارد و با پودر این برگ‌ها به خوبی می‌توان سر را شستشو داد. قبل از پیدایش صابون در ایران، مردم در زمان قدیم از سدر برای شستشوی موها سر و تن استفاده می‌کرده‌اند. هم اکنون نیز در مناطقی که این درخت روئیده می‌شود اغلب ساکنان بومی برای شستشوی موها به جای هر ماده دیگری از سدر استفاده می‌نمایند. مصرف سدر علاوه بر پاک‌کنندگی، باعث تقویت موها می‌شده، طراوت و شادابی به آنها می‌بخشد. سدر خواص درمانی بسیاری نیز دارد از جمله در جاهای کشیف، جلوی نفوذ حشرات مضر مانند شپش و غیره را می‌گیرد. مالیدن سدر به بدن آرامش خاصی نیز به تن می‌دهد و علاوه بر اینها برخی از زخم‌های پوستی را هم التیام می‌بخشد. طرز استفاده از

می کرده اند و بی خطر بودن آن نیز، به تجربه به ثبوت رسیده است. گل سرشوی علاوه بر خاصیت پاک کنندگی و لطافت و شفافیت بخشی به موها، دارای خواص درمانی دیگری نیز هست. از جمله برای بروز کردن جوش های پوستی سر و صورت نیز مفید می باشد. استفاده از این ماده طبیعی، جلوی موخره را نیز مفید نشان خواهد بود. بهتر است آفایان از این مواد آماده شده با مصرف گل سرشوی دیگر از این بابت احساس نگرانی نخواهند داشت. از گل سرشوی به جای کاندیشنر «نم کننده» نیز می توان استفاده کرد. غالباً مشاهده می شود، خانم هایی که موها خود را با مواد شیمیایی آلوده کرده اند، به هنگام شستشو، موها یشان به سختی شانه می شود و برای تسهیل شانه کردن موها، به دامان مواد شیمیایی دیگر به نام نرم کننده، که اصطلاحاً کاندیشنر نامیده می شود، پناه می برند، تا از عذاب سختی شانه شدن موها، خود را برها نند، در حقیقت از چاله در نیامده، به چاه می افتدند. استفاده از مواد شیمیایی «نم کننده» که عوارض بعدی آن برای مصرف کننده مجھول و ناشناخته است، می توان از ماده طبیعی شناخته شده و به تجربه رسیده، استفاده نمود و این ماده چیزی جز همین گل سرشوی وطنی نیست! و استفاده از آن جز نفع، زیانی دربرندارد.

طریقه مصرف:

قبل از گل را بطور کامل کوبیده و به صورت خاک نرم

غیرطبیعی را ندارد، با خیال راحت و آسوده می توانند از سدر مخلوط با آب چلتولک بر پوست بدن استفاده نمایند، زیرا هم از خاصیت سدر و هم خاصیت چلتولک که به واسطه داشتن ویتامین های گروه B برای لطافت، ظرافت و شفافیت پوست مفید است، بطور طبیعی توأم استفاده کرده که به قول معروف یک تیر و چند نشان خواهد بود. بهتر است آفایان از این مواد آماده شده برای تن خود استفاده نکنند، مخصوصاً آنها یی که دارای موها پُرپشتی در بدن خود هستند. زیرا موها را به مرور زمان تقویت کرده و پُرپشت تر می گرداند که باعث زحمت های بعدی خواهد شد.

ب- گل سرشوی:

منشأ ساختار آدمی از خاک سرچشمه گرفته و آنچه در ما است از خاک و آنچه در خاک است بر ما است، هر آنچه را که بدن ما نیاز دارد، درون خاک نهفته است. بحث دقیق و علمی در این باره از موضوع مورد نظر، خارج است.

گل سرشوی چون خود نوعی خاک است و عناصر را در ترکیبات خود نهفته دارد، که بعضی از این عناصر در ساختمان وجودی ما به کار رفته است و شستشوی مو با گل سرشوی موجب لطافت و شفافیت موها شده و تا حدی نیز به تقویت آن باری می رساند. گل سرشوی نیز جزو آن دسته از مواد طبیعی است که قرن ها پیشینیان ما از آن برای شستشوی موها خود استفاده

خاطر داشت، که زرده تخم مرغ به علت داشتن چربی، برای موهای چرب مناسب نبود، لیکن آنان که دارای موهای نرمال یا خشک هستند، می‌توانند از زرده تخم مرغ به راحتی استفاده نمایند. این ماده طبیعی، بیشتر برای موهای خشک ایده‌آل می‌باشد. مصرف زرده تخم مرغ، برای اشخاصی که دارای موهای خشک هستند، همیشه و هر زمان لازم و ضروری است، زیرا علاوه بر شستشوی موها، جلوی خشکی آنها را نیز گرفته و تا حدی چربی به موها می‌رساند و باعث خوش حالتی و شفافیت موها نیز می‌شود. اشخاصی که به علی، پوستی چرب ولی موهای خشک دارند، می‌توانند از زرده تخم مرغ روی موها استفاده کنند و از خواص طبیعی آن برای موها سود ببرند. از روغن زرده تخم مرغ برای تقویت ریشه موها نیز می‌توان استفاده کرد و یکی از مفیدترین و بهترین تقویت‌کننده‌های طبیعی بشمار می‌رود.

ج - صابون‌ها و شامپوهای گیاهی:

استفاده از خواص گیاهان و مواد طبیعی که در گذشته به صورت ابتدایی و خالص مصرف می‌شده است، در حال حاضر برای سهولت بیشتر، به اشکال متنوع شامپوها و صابون‌های گیاهی درآورده‌اند و حتی پودر شده مواد خالص را نیز در بسته‌بندی‌های آماده مصرف، عرضه می‌نمایند بدین جهت، دیگر احتیاجی به تهیه مواد اولیه و آماده کردن آنها برای شستشو و تقویت موها ضرورتی ندارد، زیرا می‌توان آماده آنها را از مراکز

درمی‌آوریم و هنگام مصرف، به نسبت بلندی و کوتاهی موها یک تا دو قاشق آن را داخل یک لیوان آب گرم ریخته، بهم می‌زنیم و پس از شستشوی موها، بعد از چند دقیقه‌ای آن را به ساقه موها مالیده و با شانه دنده درشت طبی آنها را شانه می‌کنیم، بعد از چند دقیقه آبکشی می‌نمائیم. با انجام این عمل، دیگر نیازی به نرم کننده‌های شیمیایی نخواهد بود و نکرار این عمل از پیدایش عارضه موخوره نیز جلوگیری خواهد کرد. گل‌های سرشوی مناطق مختلف، از لحاظ دارا بودن مواد معدنی، تا حدی با یکدیگر فرق دارند، ولی در اصل استفاده از آنها برای موها مفید می‌باشد.

گل سرشوی، قدری نیز چربی در خود دارد که میزان آن در مناطق مختلف با همدیگر فرق می‌کند. اکنون در کشور ما توجه بیشتری به طب سنتی می‌شود و خود مردم نیز مشوق اصلی آن هستند.

پ - زرده تخم مرغ:

زرده تخم مرغ از دیرباز زیانزد خاص و عام بوده و برای تقویت مو و همچنین شستشوی موی سر از آن استفاده می‌شده است. زرده تخم مرغ به واسطه دارا بودن مواد پروتئینی، مخصوصاً روغن موجود در آن، برای پوست و موی سر بسیار نافع می‌باشد. کسانی که می‌خواهند برای شستشوی موها از مواد طبیعی استفاده کنند، از این ماده می‌توانند بهره گیری کنند. ولی باید به

می باشد.

گیاه کتیرا بوته هایی است، که انواع مختلف آن دارای گل های خوش ای، سبیله ای یا منفرد می باشد و گل های آن به رنگ های مختلف قرمز، زرد و سفید دیده می شود که بستگی به نوع خارها دارد. در مغزِ ساقه این بوته ها، مایع صمفی فراوانی وجود دارد که در اثر ایجاد شکافی به خارج ترشح می نماید که همان کتیرای مورد بحث است. ترتیب تولید آن بدینگونه است که ساقه خارها با تینه چاک داده می شود، ماده مترشحه از این شکاف ها، روی پوست خارجی ساقه جمع شده و حالت انجامدادی پیدا می کند، سپس به وسیله کارگران مخصوص جمع آوری و بعداً از لحاظ مرغوبیت و کیفیات ظاهری طبقه بندی می شود که بهترین نوع آن کتیرای مفتولی است. گرچه کتیرا یک ماده غذایی نیست، ولی بعضی از روستائیان، آن را به مصرف خوراک رسانیده و ریشه های گون را نیز عموماً به صرف سوخت می رسانند. با پیشرفت امر صنعت، بخصوص صنایع نساجی برای بهتر عرضه کردن کالای نساجی، از این ماده برای پرداخت منسوجات استفاده می شود، از طرفی به سبب خاصیت چسبندگی که دارد، از محلول کتیرا در بهداشت و زیبایی مورد استفاده قرار می گیرد.

از مصارف دیگر کتیرا، شستشوی موهای سر می باشد، که از سویی شوره سر را تا حدی برطرف می کند. از سوی دیگر موهای خشک شده را نرم و شفاف می نماید. مخصوصاً برای موهای رنگ شده، بسیار مفید است و موها را از حالت خشکی به در می آورد.

فروش تهیه کرد. آنچه که در این باره، باید گفته شود این است که برای هر یک از انواع حالت های مو، بعضی از این صابون ها و شامپوها لازم و مفید می باشد، منتهی تشخیص نوع آن و طرز مصرف این مواد گیاهی نیاز به تجربه و دانایی و شناخت درباره هر یک از آنها دارد و به صرف اینکه فلاں شامپو و صابون و یا پودر، گیاهی است، ناشناخته نباید به مصرف آنها پرداخت. این امر نه تنها ممکن است نظر مصرف کننده را تأمین نکند، حتی، احتمال دارد باعث ریزش بیشتر موها نیز بشود و نسبت به مصرف مواد گیاهی ایجاد بدینی کند! از اینرو تووصیه می شود، وقتی قصد استفاده از این مواد را دارید حتماً باید زیر نظر متخصص فن باشد، تا هم مواد مطلوب و صحیح انتخاب شود و هم مناسب با پوست سر و موها باشد، تا نتیجه مورد نظر حاصل گردد. استفاده از مواد طبیعی آماده، زیر نظر کارشناسان فن، متنضم سلامت پوست سر و موها بوده و هرگز خطراتی متوجه موها نخواهد ساخت. لیکن بی توجهی در این باره، گاهی قابل جبران نمی باشد و موهایی که بر اثر سهل انگاری از دست رفته، دیگر بازنمی گردد.

د - کتیرا:

کتیرا ماده صمفی است، که از بوته های خاردار به دست می آید. بزرگترین بوته مولد کتیرا از یک متر و سی سانتیمتر تجاوز نمی کند و معمولاً رستنگاه بوته های مذکور، نواحی کوهستانی و دامنه های آن و برخی از اراضی مرات و مباحه و بایر

- ۳- با پنبه، تونیک و یا یک ماده تازه کننده را، برای تمیز کردن باقیمانده اثرات پاک کننده بکار ببرید.
- ۴- کرم مرطوب سبک را بطور خال خال روی پیشانی و گونه ها و چانه قرار دهید و سپس به تمام پوست صورت پخش کنید.
- ۵- با آب تمیز نیم گرم صورت را بشویید.
- ۶- ماسک را به تمام پوست صورت و گردن قرار بدهید ولی به دایره دور چشم ماسک رانمایید.
- ۷- چشم ها را با یک پارچه مرطوب و یا پنبه ای که در کمی شیر خیس کرده اید بپوشانید. ماسک را برای مدت ۲۰ دقیقه بگذارید روی پوست بماند و استراحت کنید.
- ۸- تمام آثار ماسک را پاک کنید و صورت و گردن را بشویید و با حوله خشک کنید و یک لایه نازک مرطوب کننده بکار ببرید.

مواد طبیعی که می توان برای ماسک بکار برد

ماسک برای پوست چرب:

- ۱- ماسک سفیده تخم مرغ؛ سفیده یک تخم مرغ را بهم بزنید و سپس یک فاشق چایخوری آبلیمو به آن اضافه نمایید و استفاده کنید.
- ۲- ماسک کاسنی، کاهو، نعناع؛ تهیه این سه نوع با هم فرق ندارد، هر کدام را خواسته باشید انتخاب نموده خوب کوبیده، آب ذکر گردید.

مراقبت از پوست با مواد طبیعی:

«محرك های پوستی»:

استفاده از یک محرك پوستی برای این است که به پوست یک تجدید فعالیت سریع بدهد و جریان خون پوست را بهبود بخشد. معمولاً تمام ماسک ها دارای درصد بالایی آب هستند که تبخیر سریع آن باعث سرد شدن و آرامش و حالت جمع شدگی پوست می شود. وقتی ماسک را از روی پوست صورت برمی داریم، عروق خونی منبسط می شود و پوست قرمز به نظر می رسد. ماسک باعث می شود که بهبودی واضحی در پوست بوجود آید. با این که اثرات ماسک موقتی است، پوست تحریک می شود و به پوست ورزش داده، باعث افزایش جریان خون می شود. برای پوست چرب باید دو بار در هفته از ماسک استفاده شود. برای پوست معمولی و خشک یک بار در هفته کافی است. ماسک را بهتر است برای پوست گردن نیز بکار ببرید.

(روش) - در این قسمت مراحلی را باید طی نمود که حدود نیم ساعت طول می کشد:

- ۱- ابتدا موهای خود را از صورت کنار بزنید و به پشت سر بیندید.

- ۲- یک پاک کننده بکار ببرید (با انجام همان نکاتی که قبل ذکر گردید).

- مخلوط نموده به روی لک های صورت بمالید.
- ماسک رفع خستگی صورت:
- ۱- ماسک سیب؛ یک عدد سیب را بجوشانید تا خوب عمل آید سپس به صورت خمیر نیمگرم، آن را روی صورت بگذارید.
 - ۲- ماسک عسل؛ ۲ یا ۳ قاشق عسل مایع را با یک قاشق چای مخلوط کرده و به صورت گرم استفاده نمایید.
- ماسک برای پوست های طبیعی:
- ۱- ماسک خیار؛ خیار را حلقه حلقه کرده و یا رنده نمایید و روی صورت قرار دهید.
 - ۲- ماسک توت فرنگی؛ توت فرنگی را بشویید و خرد کنید و به تنها یی یا با کمی آرد جو مخلوط کرده استفاده نمایید.
- ماسک برای صورت های جوش دار:
- ۱- ماسک گل ختمی؛ یک قاشق گل ختمی و یک قاشق گل بابونه را در یک لیوان آب ریخته می جوشانید و از یک پارچه تمیز رد کرده، چند تکه پنبه در آن خیس می کنیم و ۲۰ دقیقه روی صورت می گذاریم.
 - ۲- ماسک نشاسته؛ یک قاشق مریاخوری نشاسته را در کمی آب گرم مخلوط کرده بجوشانید تا حالت فرنگی پیدا کند، سپس نیمگرم آن را روی تمام صورت قرار دهید.
- ماسک برای صورت چروک دار:
- یک عدد سفیده تخم مرغ را با مقدار مساوی الکل سفید مخلوط کرده روی پوست قرار دهید.

- آن را گرفته با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به صورت بمالید.
- ۳- ماسک هلو؛ هلو را کرک دار انتخاب کرده آن را نرم نموده روی صورت بمالید.
 - ۴- ماسک سیب زمینی؛ سیب زمینی پشندي را که نشاسته کمتری دارد، رنده کرده با لعاب اسپر زه مخلوط نموده به صورت می مالیم.
 - ۵- ماسک ماست؛ یک قاشق غذاخوری ماست ساده را با یک قاشق غذاخوری سبوس غلات (سبوس گندم) مخلوط کنید و به مناطق چرب صورت خود بمالید و با نوک انگشت حرکات چرخشی در نواحی پیشانی و دور بینی و گونه ها و خط گردن بکار ببرید.
- ماسک برای پوست خشک:
- ۱- ماسک زرده تخم مرغ؛ یک عدد زرده تخم مرغ را به هم بزنید و چند قطره سرکه سیب و کمی روغن گیاهی به آن اضافه کنید.
 - ۲- ماسک لیموترش؛ آب یک عدد لیموی تازه را گرفته و با یک عدد زرده تخم مرغ و کمی روغن گیاهی مخلوط کرده و به صورت بمالید و ماساز بدهید. این ماسک را حدود ۱۵ دقیقه روی پوست قرار بدهید و سپس بشویید.
 - ۳- ماسک عسل؛ یک زرده تخم مرغ را با چهار قاشق مریاخوری عسل سفید مخلوط کرده به صورت بزنید.
 - ۴- ماسک لک؛ هویج و سیب را خوب رنده کرده با هم

چگونه جوان بمانید..**ماسک کک و مک:**

مقداری توت فرنگی را رنده کرده به همان میزان خامه یا شیر یا روغن بادام به آن اضافه کنید و ترکیب مورد نظر را روی قسمت های تعیین شده قرار دهید.

ماسک برای درخشان شدن پوست تیره: یک زردۀ تخم مرغ را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و سفیده تخم مرغ را خوب هم بزنید و چند قطره آب اکسیژنه به آن افزوده و مدت یک ساعت آن را روی پوست قرار دهید.

پوست و کارهای آن:

پوست بر طبق یک تعریف نوعی پالتو یا مانتو است که بطور کامل، تمام بدن ما را می پوشاند. اما وظیفه پوست تنها به حفاظت بدن محدود نمی شود. از ما، در برابر ورود میکروب های خطرناک یا مواد سمی یا مسموم، محافظت می کند. پوست حرارت بدن ما را تنظیم می کند و با عرق کردن درجه حرارت بدن را پایین می آورد. علاوه بر کارها و وظایف فوق، پوست از طریق غدد مترشح عرق، مواد زاید و قابل دفع را از بدن دفع می نماید.

بی نهایت میکرب، روی دست ها:

چنانچه بخواهیم این عضو مهم بدن عمل و وظیفه خود را به نحو احسنت انجام دهد، الزام داریم آن را بطور مرتب و دقیق پاکیزه و تمیز نگه داریم. پوست دائماً در معرض آلودگی های

موجود در هواست، دود، هوای کثیف و اشیاء آلوده در هر لحظه از روز آن را آلوده می سازد (سکه های پول و اسکناس، مخازن جاویدان میکرب ها بشمار می آیند) به همین دلیل است که پوست ساده و سریع کثیف می شود اگر می توانستیم انبوه بیشمار میکرب هایی را که بر روی نقاط مختلف پوست بدن قرار دارند، ببینیم، روزی صد بار دست هایمان را می شستیم. ناپاکیزگی پوست بدن چنانچه تداوم پیدا کند، در نهایت باعث بوجود آمدن پینه های کوچک می شود. همانطور که می دانید قسمت خارجی پوست از سلول های کوچک صاف تشکیل شده است که عمر مشخصی دارند و پس از مدت معینی می میرند و به صورت یک ورقه سخت و مقاوم درمی آیند. درست شبیه آجرهایی که در کنار هم بر روی دیوارها و بام ها قرار می دهند. پوست بدن هر روز میلیارها و میلیارد از این سلول ها را از دست می دهد. اما اگر پوست بدن را تمیز نکنیم و شستشو ندهیم، این سلول های مرده بر روی هم متراکم شده و شکل وحشتناکی پیدا می کنند.

بهداشت پوست:

برای جلوگیری از پیامدهای ناشی از عدم شستشوی پوست بدن که حتی ممکن است تا ابتلاء انسان به بیماری های خطرناک، نظیر تیفوس و غیره پیش برود، توجه به مراتب ذیل ضرورت حیاتی دارد.

خود مقدمه بسیاری از بیماری‌ها است.
حداقل مدتی که کهنسالان نیاز به خفتن دارند، ۵ ساعت در شبانه روز است ولی این مدت اگر به ۷ ساعت نیز برسد، نه تنها عیوبی ندارد، بلکه خود یک توصیه بهداشتی در مورد خواب سالم‌دان بشمار می‌آید و همچنین اگر پس از خوردن غذای نیمروز به مدت سی دقیقه بخوابند، بی‌گمان به توانایی و قدرت مقاومت آنها در برابر مشکلات زندگی افزوده خواهد شد. انسان در تمام ساعتی که خفته است، در عالم رؤیا بسر می‌برد، منتهی‌کمتر خواب خود را به یاد دارد و اغلب در خواب به زبان مادری یا به زبانی که بیشتر با آن صحبت می‌کند، سخن می‌گوید، یکی از عوامل تحکیم یادگیری به زبان مادری در اطفال نیز همین خواب دیدن است.

ساعت خواب مورد نیاز انسان بر حسب سن:

نوزاد: ۱۸-۲۰ ساعت در یک شبانه روز

نوزاد ۶ ماهه: ۳ الی ۴ ساعت خواب در روز علاوه بر خواب شب (در دفعات متفاوت)

یک ساله: ۲ ساعت خواب در روز علاوه بر خواب شب (در دفعات متفاوت)

دو ساله: یک خواب دو ساعته در روز علاوه بر خواب شب

چهار ساله: ۱۰-۱۲ ساعت خواب در شب

نوجوان: ۹ ساعت خواب

حتی المقدور صورت و دست‌هایمان را بیش و بیشتر بشوئیم و پاکیزه نگاه داریم و از این کار مهم هیچگاه غفلت ننماییم. اگر به خاک یا اشیاء کثیف دست زدیم، حتماً دست‌هایمان را بشوئیم و بعد بر سر سفره غذا برویم. ناخن‌هایمان را همیشه کوتاه و پاک نگاه داریم، بطوری که هیچ چیز آلوده نتواند در زیر ناخن‌ها باقی بماند. در زمستان‌ها حداقل هفته‌ای یک بار و در فصول گرم هر روز یا هر دو روز یک بار حمام بگیریم، بهتر آن است که حمام را یا صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب یا شب‌ها قبل از خوابیدن بگیریم. درجه حرارت آب نباید از ۳۵ درجه بیشتر باشد اگر عادت دارید وان بگیرید، هیچگاه بیش از یک ربع ساعت در وان ننمایید، پاهایتان را هر شب مرتبآ بشوئید اول به علت آنکه پا عضو سیار حساسی است و در درجه دوم برای آنکه پاهای علیرغم وجود کفش و جوراب خیلی زود و زیاد کشیف می‌شود.

هر شب به موهایتان برس بزنید تا گرد و خاک و آلودگی‌های دیگر برطرف شود.

نقش خوب خفتن در سالم‌زیستن و جوان‌ماندن:

اصولاً طرز استراحت و برخورداری از خواب کافی در شبانه روز برای برقراری تعادل جسم و جان و بهره‌یابی از تعادل حیاتی و کسب انرژی و برطرف نمودن سومون بدن حائز اهمیت بسیار است. اشتغالات فکری و خستگی‌ها و فشارهای روحی در بورش‌های پی در پی زمانی به بروز بی خوابی منجر می‌گردد که

علل خستگی:
خستگی، بی حالی، بی حسی و به عبارت دیگر نداشتن دل و دماغ انجام کاری و یا زود از پای افتادن و شاید ده‌ها اصطلاح دیگر را تحت عنوان خستگی بررسی می‌کنیم و خستگی، بخصوص خستگی روانی از بیماری‌های شایع این قرن است.

علل خستگی به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- علل روحی
- ۲- کم خونی
- ۳- عفونت‌ها
- ۴- بیماری‌های غدد داخلی
- ۵- سوء تغذیه
- ۶- افزایش فشارخون
- ۷- بیماری‌های کلیوی
- ۸- مسمومیت‌های مزمن

که به شرح مختصر هر یک خواهیم پرداخت.

۱- ناراحتی‌های روانی و روحی:
شغل نامناسب ممکن است از مهمترین علل ایجاد خستگی در فرد باشد، گاهی هم محیط نامناسب کاری و بخصوص کار کردن در محیط‌های پر سر و صدا و یا بر عکس خیلی خلوت و تنها‌یی، می‌توانند خستگی آفرین باشند. در افراد جوانی که زیاد دچار خستگی می‌شوند، اگر علل جسمی در کار نباشد باید به جنون

افراد بالغ: ۷-۹ ساعت خواب
سالخوردگان: ۵-۷ ساعت خواب

در کجا باید خوابید؟

خواب به لحاظ آنکه چندین ساعت به طول می‌انجامد لازم است در یک فضای سالم انجام گیرد. اتاق خواب باید آناتقی غیرمرطوب، برخوردار از جریان هوا و آرام و ساکت باشد. چنانچه اتاق مرطوب باشد بدن ما ممکن است بعد از مدتی دچار بیماری‌هایی چون رماتیسم‌های مفصلی و یا عفونت‌های ریوی شود. اگر اکسیژن آناتقی که در آن خوابیده ایم کم باشد، این کمود موجب خستگی دستگاه تنفس شده، سبب می‌شود که انسان دچار سرگیجه شود و بالاخره اگر اتاق دارای سر و صدا باشد استراحت سیستم عصبی بطور تقریباً کامل دچار اختلال می‌شود. در فصل زمستان بهتر است تشك‌ها و بالش‌ها از پشم باشد. در فصل تابستان پارچه‌های دارای الیاف گیاهی ترجیح دارند، توصیه می‌شود از پر استفاده نشود چون بدن در پر فرو می‌رود، نتیجتاً باعث می‌شود که تنفس مشکل شود. لباس خواب باید گشاد و باز و راحت باشد تا مانع جریان گردش خون و تنفس نشود.

یافته‌یم باید ادرار را حتماً از نظر عفونت کنترل کنیم.

۴- بیماری‌های غدد داخلی:

در کم کاری تیروئید، کم کاری غدد فوق کلیه و بیماری فند(دیابت) ایجاد خستگی می‌کنند، در کم کاری تیروئید، بیمار صورتی پف آلود، اغلب یبوست داشته و قادر به تحمل سرما نبوده از نظر قوای فکری عقب افتاده است. در کم کاری غده فوق کلیه خستگی همراه کاهش وزن، وجود لکه‌های قهوه‌ای در پوست، حالت تهوع و استفراغ و از دست دادن آب بدن، وجود دارد و در دیابت یا بیماری فند، خستگی از اولین علائم هشدار دهنده است که مخصوصاً در افراد میانه سال رخ می‌دهد.

۵- بیماری‌های دستگاه گوارشی:

بخصوص بیماری‌هایی که منجر به سوء جذب می‌شوند مثل اسهال مزمن با علت نامعلوم، بیماری‌های لوزالمعده و بیماری‌های کبد و کیسه صفراء و اعمال جراحی انجام شده روی روده کوچک، می‌توانند به علت بدی جذب و نرسیدن موادی مثل آهن، ویتامین، چربی، کلسیم و سایر املاح بدن را مستعد به خستگی نمایند.

۶- افزایش فشارخون(فشارخون بالا):

اگر خستگی همراه سردرد بود، باید حتماً فشارخون را کنترل نمود، سایر علائم فشارخون بالا طبعن قلب، تنگی نفس و صدای در گوش و سرگیجه اند.

جوانی مشکوک شد و بالاخره هیستری که نوعی عارضه روانی است که در آن فرد به علل کمبودهای روسی بطور نیمه خودآگاه دست به یک سری عملیات برای جلب توجه دیگران می‌زند، نیز از علل شایع خستگی است.

۲- کم خونی:

«آنمی» یا کم خونی به هر علت که ایجاد شده باشد می‌تواند از علل خسته شدن و زود از پا افتادن باشد، فرد معمولاً رنگ پریده است و با انجام کمترین کاری چار تنگی نفس و طپش قلب و حتی درد قلبی می‌شود، کم خونی خود یا ناشی از سوء تغذیه و کمبود آهن و ویتامین است و یا ناشی از تخریب سلول‌های خونی که اغلب، مادرزادی و یا ناشی از دارو «و حتی پاره‌ای غذاها مثل باقلاء» است و از بین داروها، نوالزین که شما را از مصرف آن در تب، بر حذر می‌داریم می‌تواند نوعی کم خونی خطرناک ایجاد کند که گاهی قابل درمان هم نیست، به علاوه سرطان خون و بسیاری بیماری‌های دیگر می‌توانند ایجاد کم خونی نمایند.

۳- عفونت‌ها:

مخصوصاً انواع مزمن آن که گاهی هیچگونه علائم واضحی هم ندارد، می‌تواند باعث خستگی باشد از جمله سل، عفونت‌های ادراری، حصبه، تب مالت و بخصوص مایلمن اینجا در مورد عفونت‌های ادراری تأکیدی خاص داشته باشم که هرگاه تب نامشخص و یا بی‌اشتهاای بدون علت و کاهش وزن بی‌دلیل

سر و صدا آفت بزرگ قرن:

سر و صدا روی قلب، اعصاب، دستگاه گوارش، حس شنوایی و بینایی اثر نامطلوب دارد. در ماه آوریل سال ۱۹۵۹ میلادی در شهر پاریس، کنگره‌ای بین المللی تشکیل شد، که بایستی آن را یکی از با اهمیت ترین کنگره‌های بین المللی این قرن بشمار آورد. چون قبل از آن کنگره‌ای تشکیل نشده بود. در این کنگره عده‌ای از کارشناسان صدا و مهندسان و پزشکان و قضات و کارشناسان مسائل شهری حضور یافتند و ضمن مذاکرات کنگره، همه تصدیق کردند که خطر آلودگی محیط با صدا برابر است با، خطر آلودگی محیط زیست از جمله آب و هوا، و هر یک پیشنهادهایی برای کاهش خطر صدا در محیط زیست ارائه نمودند. این نکته محقق است که انسان امروزی در معرض هجوم بیماری‌هایی ناشی از صدا می‌باشد، ولی با اینکه بیماری ناشی از صدا وجود دارد، نمی‌دانند این بیماری دارای انواع مختلف است و آدمی به چند نوع، دچار بیماری ناشی از صدا می‌شود، زیرا صدایها از لحاظ منشأ و قوت و کیفیت و ضعف با هم فرق دارند و هر یک از آنها در جسم و روح انسان اثری متفاوت ایجاد می‌کنند.

تمدن صنعتی سبب شد که انواع موتورها و ماشین‌ها در محیط زیست انسان بطور همیشگی به صدا درآیند. صدای دائنی نه تنها فقط تولید مزاحمت می‌کند بلکه ممکن است برای سلامتی انسان زیان بخش باشد. در مورد مزاحمتی که صدایها

۷- بیماری‌های کلیوی:

از علائم مهم بیماری‌های کلیه مخصوصاً انواع مزمن و طول کشیده آن خستگی است. در اینجا خستگی با تهوع و استفراغ، سکسک، زیان خشک و باردار، پوست زرد رنگ و در مراحل پیشرفته اختلالات حافظه و فکری است.

۸- مسمومیت‌های مزمن:

بخصوص مسمومیت با سرب که در کارگران چاپخانه‌ها و باطری سازی رخ می‌دهد نیز باعث احساس خستگی زودرس می‌شوند، سایر علائم این عارضه عبارتند از: سردرد، سوء‌هاضمه، دردهای شکمی، اسهال یا یبوست، رنگ پریدگی و بطور خلاصه؛

الف- تب به جز عفونت‌های میکروبی عمل دیگری از جمله سرطان هم دارد و به خودی خود خطرناک نیست و حتماً نباید آن را با دارو پایین آورد و مخصوصاً هرگز آنتی‌بیوتیک داروی ضد تب نیست. از مصرف نوالژین مگر به دستور پزشک باید جداً خودداری کرد.

ب- کاهش وزن و خستگی دو علامت مهم از بسیاری بیماری‌های گاه، خطرناکند و بدون معاینه کامل و انجام یک سری آزمایشات، نمی‌توان علت آنها را یافت و تا علت را پیدا نکنیم استفاده از داروهای اشتها آور تقویتی نه تنها کمترین اثری ندارد بلکه می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

چگونه جوان نماید..

این اصل اگر فی المثل عضلات بازوی فردی قدرت برداشت ۲۰ کیلو بار را داشته باشد و او را بالا جبار به برداشتن ۳۰ تا ۴۰ کیلو بار واداریم، عضلاتش دچار استرس می شوند و یا جوانی که هنوز به راه پیمایی عادت ندارد و با دو ساعت راه پیمایی احساس خستگی می کند مثلاً مجبور به سه یا چهار ساعت راه پیمایی شود، عضلات پایش دچار استرس می شود.

بنابراین استرس عبارت از فشار زیادی است که به یکی از انساج بدن وارد می شود و آن را مجبور به عکس العمل می سازد. آنچه که از راه ارت به آدمی می رسد غیرقابل تغییر است، بنابراین برای آنکه قدرت دفاعی سلول های هیپوتالاموس و بالنتیجه دفاع در مقابل استرس در شخصی افزون شود باید او را طبق ضوابط روانشناسی تحت تعلیم مخصوص قرار داد تا همانطور که نسوج عضلانی با تعلیم روزانه و ورزش مرتب، به تدریج قدرت بیشتری پیدا کند و در مقابل عوامل مختلف روانی تحت تأثیر واقع شوند، چه استرس به صورت یک مهمان ناخوانده در بدن شخصی ممکن است به هیچ وجه مورد اعتنا واقع نشود و بدن در مقابل آن عکس العمل نشان ندهد و در بدن دیگری آنقدر مهم و قابل اهمیت باشد، که همه زنگ های خطر را به صدا درآورد و بدن را به عکس العمل شدید وادارد و بالنتیجه، جسم را بیمار و اوان را پریشان سازد.

یک خبر بد باعث استرس می شود ولی یک خبر خوب و همچنین اخبار و حوادثی مانند، آشی زن و شوهر، تولد بچه و

برای انسان ایجاد می کند، باید توجه داشت که مزاحمت صداتها فقط ناشی از شدت و قوت آنها نیست بلکه طبق نوشته پروفسور «بویر» فرانسوی، صدای ایمی وجود دارد که تولید مزاحمت می نماید بدون اینکه قوت داشته باشد. مثل صدای دائمی چکه کردن شیر آب، یا صدای متواتر لنگه در روغن نزدیک که تولید مزاحمت می کند. صدای تیز و ریز (ولو کم قوت باشد) بیش از صدای بزم، سبب مزاحمت می شود و صدای ایمی غیرمنتظره و ناگهانی طوری در بعضی از اشخاص ایجاد ناراحتی می کند که اگر با دستگاه (الکتروآسفالوگرام) امواج مغز آنها را ثبت کنند، آثار ناراحتی زیاد را در اعصاب آنها می بینند.

تأثیر صدا از لحاظ ایجاد مزاحمت در اشخاص، متفاوت است و کسانی هستند که از صدای محیط زیست رنج می برند و کسان دیگر در همان صدایا به راحتی زندگی می نمایند و به کارهای خود می رسند و آسایش آنها از بین نمی رود.

استرس یا فشار روانی چیست؟

اکنون عادت بر این است که مشکلات لایتحل روزمره زندگی را «استرس» بنامند. استرس یعنی فشار روانی که از راه سلسله اعصاب به مراکز مخصوص مغزی منتقل می شود و آن را تحریک می کند، اگر کتاب لغت را باز کنیم، استرس را به معنای زور و فشار نامیده است، یعنی آنچه که سبب ازدیاد فشار و نیروی شدیدتر می شود تا به عکس العمل مخصوصی منتهی گردد، روی

نقش رنگ‌ها در سلامت و طول عمر:

در زندگی خانوادگی و اجتماعی و حرفه‌ای، توفيق و آرامش ما بستگی تامی به گزینش رنگ‌ها دارد. هرگز نباید رنگ‌ها را «طور تصادفی انتخاب کرد، بلکه باید با در نظر گرفتن وضع اوضاع خود و موقعیت محل و نوع مراجعین یا افراد دیگر و عالیتی که در محل کار انجام می‌گیرد، به انتخاب رنگ مناسب داشت و رنگ انتخابی را با این عوامل تطبیق داد. به عنوان مثال، برای اتاق کار و کارگاه رنگ پویا از مشتقات رنگ زرد، مثل رنگ شسی یا نخدودی مناسب است و انتخاب رنگ آبی یا فیلی برای آفاق نشیمن و استراحتگاه آرامش را به ارمغان خواهد آورد.

دکتر دریبره در کتاب خود می‌نویسد: که در امریکا کارگرانی، صندوق و جعبه‌های سیاهرنگ می‌ساختند، پیوسته از کمر دارد و خستگی شکایت داشتند و از حمل و نقل آن اظهار عجز او کردند. پس از چندی، به دستور مدیر کارگاه، رنگ صندوق‌ها و جعبه‌ها را به سبز روشن مبدل ساختند. از آن پس، تنها دیگر شکایتی در این زمینه شنیده نشد، بلکه میزان امدادات کارگاه نیز فزونی گرفت و کارها با نشاط بیشتری انجام گرفت.

در گذشته جنبه نمادین رنگ سبز در امیدواری و توجه به احوالات معنوی خلاصه می‌شد. رنگ سبز نشان طبیعت بشمار آمد. رنگ آبی را نشانه وفور عقل و کیاست و علامت آرامشی و همچنان نشان هوایی که فضا را احاطه کرده است

تغییر منزل ممکن است باعث اختلال و دگرگونی دستگاه بدن ما شود. فشارخون، افسردگی عصبی، مرض قند، زخم معده و روده و نازایی، زائیده استرس هستند. یک خبر خوش همان تأثیر محرّب را در دستگاه بدن دارد که یک خبر مصیبت بار می‌تواند داشته باشد. گاه کمبود بعضی از مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم باعث دگرگونی می‌گردد. «آنچه مهم است حادثه‌ای نیست که بر سر شما می‌آید، مهم این است که شما این حادثه را چطور تلقی می‌کنید».

آنچه که مسلم است درمان این دسته از بیماری‌ها با تجویز دارو میسر نیست، بلکه باید در بهبود بخشیدن و سلامت مرکز اصلی آن یعنی هیپوتالاموس کوشید و برای بهبود بخشیدن بدان مرکز، نیز مشورت دقیق و روشن با روانشناسان و پزشکان متخصص لازم است.

تعلیم و پرورش صحیح مراکز مغزی بسیار ارزنده‌تر از درمان بعدی است. یعنی راه اصلی مبارزه با بروز و پیشرفت بیماری‌های پسیکوسوماتیک تربیت صحیح روانی افراد است که با آگاهی کامل به اصول روانشناسی و قبول فلسفه واقعی زندگی مشکلات آن را کوچک شمرند و خود با انگشت پر هنر و آموزش دیده به گشودن آن مشکل پردازنند و نگذارند وجود آن مشکل سبب تحریک مراکز مغزی و واژگونی روانی شود.

می کند و تنفس و گردش خون را مختل می سازد. نور قرمز که در مردان به صورت برانگیزاننده ای اعمال خشونت بار ظاهر می کند، در زنان به صورت واکنش های جنسی درمی آید. رنگ سبز سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار می دهد و شخص را به طرف آرامش و ملایمت و خواب رهمنوون می سازد. نقش رنگ ها در احساسات عاطفی و تحریکات عصبی بسیار مهم و دانستن و عمل کردن به آنها در سلامت و طول عمر بسیار مؤثر است.

ایفای نقش «کفش» در برخورداری از تحرک و شخصیت:
 قدیمی ها عقیده داشتند شخصیت هر انسان به لباس او بستگی دارد، یک ضرب المثل قدیمی هم می گوید: این لباس است که آدم می سازد، ولی از موقعی که کفش اختراع شد، این عقیده پیدا شد که کفش به انسان فرم می بخشد و ظاهر او را تکمیل می کند. فروید نوشته است: انسان از روزی که کفش را پیدا کرد، آن را جزوی از وجود خود ساخت و جز در موقع خواب از آن جدا نشد. حتی در بسیاری از موارد با کفش خوابید. مهم اینکه کفش هم مثل لباس به انسان شخصیت و تشخّص می بخشد. انسان در هر نوع کفش احساس جدایگانه ای پیدا می کند. مثلاً احساسی که در چکمه به انسان دست می دهد با احساسی که در صندل به او دست می دهد کاملاً فرق دارد. «رزماری آلیگ» عضو هیئت تحریریه مجله (پی-ام) نظریه فروید را به نحو ساده تر و عوام فهم تری بیان کرده است، او گفته است: «چکمه به من

می دانستند و معتقد بودند که رنگ قرمز سمبول عشق و آرم آتش است و رنگ زرد نشانه متانت و ثروت مادی و تسلط جویی و برتری است ولیکن در همان حال رنگ زرد را کودکانه و تلقین کننده دوروبی و نشانگر فریب دادن این و آن می شمردند، رنگ ها و نقش آنها را در زمینه هیجان ها و نیز آرامش روان و سلامت جسم و جان آدمیان نمی توان نادیده گرفت و موره بی اعتنایی قرار داد. اشخاص هر چه جوان تر باشند، اثر رنگ ها را بیشتر احساس می کنند و کودکان هم در کلاس های درس با رنگ های روشن شادمان تر و کوشانتر خواهند بود و اگر رنگ کلاس درس آنها تیره باشد، بی گمان افسرده و غیرفعال خواهند شد.

گوته در زمینه تأثیر رنگ ها در روان آدمی می گوید: «رنگ قادرند احساسات آدمی را تحریک کنند و روان انسان را بین سازند و سبب آرامش یا کوشش شوند و غم یا شادی را در جا مابوجود آورند». رنگ های روشن (زرد، نارنجی، قرمز و سبز شادترند و رنگ های تیره (آبی، خاکستری، سیاه، نیلی و بنفش غمگین تر. رنگ های گرم، محرك و برانگیزاننده اند و رنگ های سرد آرامش بخش و تسکین دهنده هستند. رنگ سفید گرّ مظهر پاکی است ولی رنگ سرد بشمار می رود مگر آن که با رنگ قرمز و زرد و نارنجی یا رنگ های گرم همراه باشد. رنگ سیاه برای ایجاد تضادهای رنگی مفید است، خود به تنها یک رنگ افسرده کننده و غم انگیز است. رنگ سیاه سیاستم عصبی را خد

صندل؛ صندل در عرف پاپوش‌ها درست نقطه مقابل چکمه منظور می‌شود، زیرا به همان نسبتی که چکمه، احساس جنگ و نظامی گری و خشونت و اسلحه را در خاطر زنده می‌کند، صندل نوید آزادی، آسایش و راحتی می‌دهد و طوری است که انسان خیال می‌کند دارد پابرهنه راه می‌رود. نه تنگ است، نه فشار می‌دهد و نه صدای ترس آور دارد. به همین دلیل احساس آزادی بخشی است، که فلاسفه قدیم و راهبان دیرها و صومعه‌ها صندل را بر سایر کفش‌ها ترجیح می‌دادند و این بدعت از زمان ارسطو و افلاطون و سقراط به ودیعه گذاشته شد. از سوی دیگر، صندل اولین کفشنی بود که به مفهوم کفش امروزی ساخته شد و مورد استفاده قرار گرفت. کفش با پاشنه‌های خیلی بلند برای خانم‌ها نوعی ابزار شکنجه تلقی می‌گردد. زیرا باعث خواهد شد تمام فشار و سنگینی بدن بر پنجه‌ها تحمیل شود، بخشی از عضله ساق پا به نحوی غیرطبیعی کشیده و بخشی دیگر منقبض و جمع گردد و نتیجتاً بیماری واریس عارض شود. ستون فقرات نیز از نحوه غیرطبیعی قرار گرفتن بدن آسیب می‌بیند. به یک روایت کفش پاشنه بلند را «تیمور لنگ» مذکور کرد. برابر این روایت، تیمور برای آنکه لنگیدنش محسوس نباشد، همیشه به پاشنه چکمه پای لنگش مقداری چرم اضافی می‌گذاشت. ظاهراً این کار او کم کم کفش پاشنه بلند را رواج داد.

اطمینان خاطر و احساس قدرت می‌بخشد. در چکمه خودم را فاتح آسفالت و خیابان حس می‌کنم. کفش نسبتاً پاشنه بلند، اعتماد خاطرم را تقویت می‌کند و به من می‌قبولاند که یک زن به تمام معنی هستم. در صندل، آسوده خیال می‌شوم و آنچنان احساسی به من دست می‌دهد که گویی دوره تعطیلات تابستانی ام را می‌گذرانم. در کفش کف تخت بی‌دلیل بینماک می‌شوم و میل عجیبی پیدا می‌کنم که تحت حمایت کسی قرار گیرم. در کفش اسکی حس می‌کنم نه من، بلکه این او است، که راه می‌رود و او است که باید تمامی حرکات و قدم‌هایم را معین کند. بطور کلی پوشیدن کفش بهتر از پابرهنه راه رفتن است. هر بار که کفش می‌پوشم، معرفت به واقعیت بالا، تا مغز استخوان‌هایم می‌رود مختصر اینکه هر کفش به من احساس جداگانه‌ای را تلقین می‌کند.

دکتر «فرانس ریل» روانکاو آلمانی می‌گوید: کفش پوششی است که روی انسان به مراتب بیشتر از پوشاك‌ها اعمال نفوذ می‌کند، کفش ظاهر انسان را تغییر می‌دهد، رفتار و حرکات انسان را عوض می‌کند، روی شخصیت اجتماعی انسان مؤثر واقع می‌شود و طرز برخوردهای او را رنگ آمیزی می‌کند. انسان در یک کفش کهنه و مستعمل احساس بیماری، پوچی، حقارت و هیچ بودن می‌کند، حال آنکه یک کفش شبک و زیبا، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و به انسان می‌قبولاند که برای خودش کسی هست.

دندان‌ها بسیار مضر است. دومین قانون بهداشت، البته پاکیزه نگاه داشتن دهان و دندان‌هاست، دندان‌ها را باید در شبانه روز دو بار صبح و شب با مسواک نسبتاً نرم شست، و پاکیزه کرد. بهترین محافظت دندان‌ها، ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C و همچنین نمک‌های معدنی موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها و مخصوصاً لیمو استند.

ناخن‌ها، معدن کوچک میکرب:

اگر یک ناخن را که در اثر چرک سیاه شده زیر میکروسکپ قرار دهیم، مشاهده خواهیم کرد که معدنی از چرک و کثافت و میکرب بشمار می‌آیند.

چون دست ما از اعضایی است که بیش از سایر قسمت‌های بدن با دهان و در نتیجه قسمت‌های داخلی بدن سروکار دارد، بنابراین همین ناخن کوچک ولی کثیف می‌تواند عامل بروز بیماری‌های خطرناکی باشد. به همین جهت است که کوتاه نگهدارش ناخن و تمیز کردن دست به وسیله صابون عامل مهم حفظ سلامتی است.

رابطه پا با سرما و گرما:

در قدیم کفش سمبل زن و پا سمبل مردانگی تلقی می‌شد. اما امروزه پوشیدن کفش یک امر پیش پا افتاده شده است. زیرا انسان امروزی بدون کفش قادر به حرکت نخواهد بود. گذشته از آن، پا یکی از حساس‌ترین اعضای بدن است و به یک پوشش حمایتی و حفاظتی مداوم احتیاج دارد. پا سرما را زودتر و بیشتر از هر نقطه دیگر بدن احساس می‌کند و پنجه‌های پا، به دلیل دورتر بودن از قلب، خون کمتری دریافت می‌نمایند و در نتیجه زودتر هم بخ می‌کنند. «عضلات کف پاها و عضلات ساق‌ها همانند دو قلب کمکی با جمع کردن و فرستادن خون به اندام‌ها به گردش خون کمک مهمی می‌کنند و مانع فشار آمدن زیاد به عضله قلب می‌گردند».

بهداشت دندان‌ها:

بعضی از بیماری‌های دندان «منجمله کرم خورددگی دندان که شایع‌ترین آنهاست» قشر مینا را مورد تهدید و حمله قرار می‌دهد. خوشبختانه ما همواره وسیله‌ای در اختیار داریم که سلامت دندان‌هایمان را حفظ نماییم و آن بهداشت دندان‌هاست.

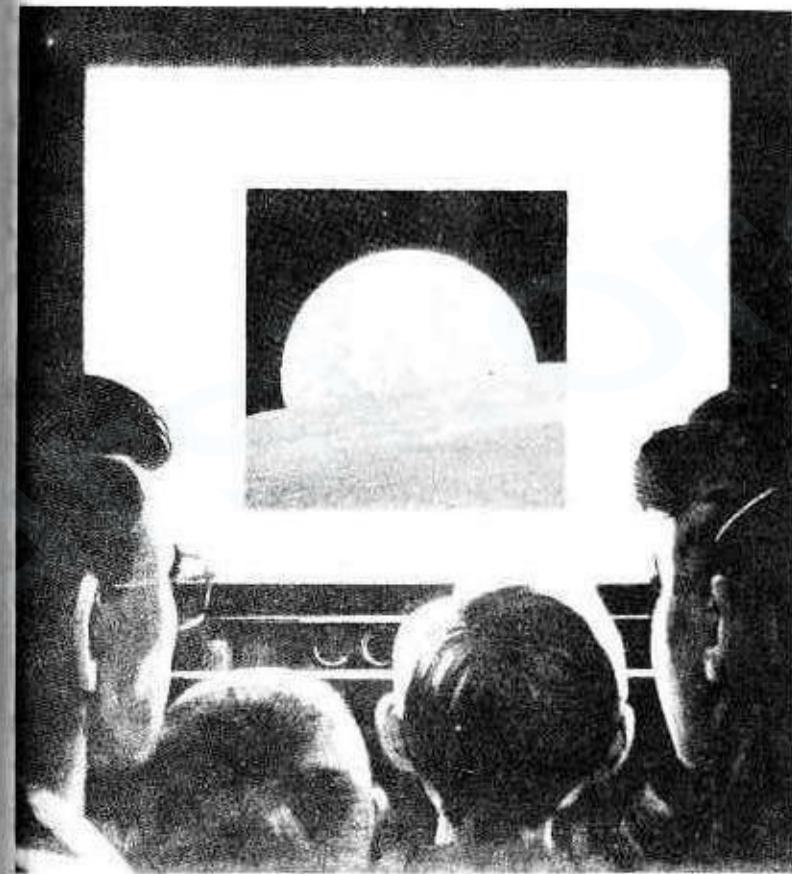
آنهایی که در خلال روز تعداد زیادی آب نبات می‌خورند، آنهایی که نوشیدنی‌های بسیار سرد می‌نوشند یا به همراه سوب یا آش داغ، آب سرد می‌نوشند هرگز نمی‌توانند دندان‌های سالمی داشته باشند. تغییرات سریع درجه حرارت، در واقع برای

چگونه جوان بماند،

v+

فصل سوم

خواص شکفت انگیز خوراکی ها



خواص شگفت انگیز خوراکی ها

گلابی:

قند گلابی بهترین قند هاست زیرا به آسانی جذب می شود، گلابی خواص لینت دهنده ای دارد. بیش از ۸۳ درصد گوشت گلابی را آب تشکیل می دهد و دارای املاح معدنی و مخصوصاً منکتر است ۸ درصد آن قند است. اشخاصی که مرض قند دارند می توانند آن را بخورند، دانه های ریز گلابی موجب پاک کردن روده می شود پوست آن از گوشتیش غنی تر است.

گیلاس:

میوه ای که سوم بدن را از بین می برد، دستگاه هاضمه را مرتب کرده و اعصاب را تسکین می دهد.

خواص شگفت انگیز خوراکی ها

می دهد و رنگ روشن و درخشانی به آن می بخشد.

توت فرنگی:
اگر می خواهید زیبا و تندرنست شوید و دفاع بدن شما را در مقابل میکروب ها و سوموم به عهده گیرد توت فرنگی مصرف کنید. توت فرنگی برای منظم کردن اعمال کبد مؤثر است و فشار خون را به حد متعادل نگه می دارد و برای اشخاصی که مرض قند دارند مفید است.

شاه توت:
با مصرف شاه توت، کمبود املاح معدنی بدن را ترمیم کنید.

طالبی و گرمک:
لطفت و شفافیت پوست چهره خود را به وسیله طالبی و گرمک حفظ کنید.

خیار:

برای طراوت پوست صورت و دست های خود از خیار استفاده کنید. خیار خنک است، خون را تصفیه می کند، اسیداوریک را حل کرده و ادرارآور است، به طور ملایم خواب آور است. خانم هایی که پوست صورتشان چرب است آب خیار را گرفته و بجوشانند و بدون اینکه در آن نمک بریزند صورت خود را با آن

جگونه جوان سانید...**گریپ فروت:**

دارای خواص شفابخشی است. برای دستگاه بدن ما قند و چند ماده حیاتی می آورد، اشتها را تقویت کرده و عمل هضم را آسان می سازد و موجب جریان سریع عصیر معدی و ترشح کیسه صفراء می شود، خوردن آن صبح ناشتا ادرار را زیاد می کند و سوموم بدن را از بدن خارج کرده و خون را تصفیه می نماید و کبد را پاک می کند.

لیمو ترش:

میوه ای است سرشار از ویتامین و دوست سلامت بخش پیر و جوان. لیمو قند مخصوصی دارد که دارای گلوکز، فروکتوز و ساکاروز می باشد. املاح معدنی آن عبارتند از: کلسیم، آهن، سیلیس، فسفر، منگنز، مس، بعلاءه دارای سقرز، موسلاژ و آلبومین هم می باشد. دارای ویتامین های B₁ و B₂ و ویتامین P,C,A نیز است.

هلو:

برای تسکین تحریکات عصبی، دمکرده شکوفه درخت هلو را به کار ببرید. جهت خانم هایی که به سلامت و ظرافت پوست خود علاقه دارند توصیه می شود. آب هلو قبض کننده است و وقتی آن را به پوست صورت و یا بدن خود بمالیم، سوراخ های پوست را جمع می کند، ویتامین ها و مواد معدنی هلو، پوست را غذا

- ۸- صفرارا راقیق می کند
- ۹- سینه را نرم می سازد
- ۱۰- ادرار را زیاد می کند
- ۱۱- اشتها می آورد
- ۱۲- خنک است
- ۱۳- پوست را ترمیم می کند
- ۱۴- مصنوبیت های طبیعی می آورد
- ۱۵- کرم کش است
- ۱۶- ضد نفخ است
- ۱۷- التیام دهنده زخم است

باقلاء:

در خون سازی بی همتاست، سینه و ریه را پاک کرده و آنها را تقویت می کند، برای مبتلایان به زخم معده غذای خوبی است، در برگ و پوست آن خواصی است که کمتر کسی از آنها اطلاع دارد. گل باقلاء کاهش دهنده بیماری رماتیسم است.

بادام:

میوه ای است که سرشار از ویتامین، قند، کلسیم و مواد چربی است.

مشت و شو و مالش دهند.

خانم هایی که می خواهند از چین و چروک صورتشان جلوگیری کنند باید برش های گرد خیار را روی صورت خود بگذارند و مدتی آن را به همان حال نگه دارند تا مواد حیاتی خیار جذب پوست صورت شده و از بروز چین و چروک صورت جلوگیری کند.

گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی اشتها آور و خنک است و بدن را در مقابل امراض عفونی و کمبود ویتامین C حفظ می کند. به هضم غذا کمک می کند و مثل جارو مدفوعات روده ها را وادار به تخلیه می کند.

هویج:

دارای خواص زیر است:

- ۱- مقوی است
- ۲- املاح معدنی بدن را تولید می کند
- ۳- ضد کم خونی است
- ۴- عامل رشد است
- ۵- دوست بزرگ روده هاست (کار روده ها را تنظیم می کند، ضد اسهال و در عین حال ملین است)
- ۶- ضد عفونت معده و التیام دهنده زخم معده است
- ۷- تصفیه کننده خون است

خواص شگفت‌انگیز خوراکی‌ها

وزن آن قند است دارای مقادیر زیادی ویتامین A می‌باشد که در برابر بیماری‌ها مقاومت بدن را افزایش می‌دهد و قوه‌بینایی را در شب می‌افزاید.

گردو:

بهترین میوه مغذی و پر کالری برای فصل زمستان، گردو است که دارای مواد چربی و پروتئین است. به طور خفیف ملین و ضد اسهال است. گردو کرم کش است و مصرف آن کرم روده‌ها را به خارج دفع می‌کند. گردو دارای ویتامین‌های A و C می‌باشد دارای مس است و با آهن برای ساختن هموگلوبین خون همکاری می‌کند. روی، پتاسیم، منیزیم، فسفر، گوگرد، آهن، کلسیم و ویتامین P در آن وجود دارد.

آلبالو:

میوه‌ای که برای بیماران قلبی و روماتیسمی فوق العاده مفید است و زیبایی و طراوت خانم‌ها را تضمین می‌کند. خانم‌هایی که می‌خواهند دارای رنگ درخشانی شوند، برای صاف شدن خون خود باید آلبالو بخورند. خوردن آن برای کسانی که بیماری کلیه و روماتیسم دارند مفید است.

آلبالو برای کلیه نفع فولان تر، تین رکرسیب فردت برآر هم نفع فولان

ترخون:

سبزی خوش طعمی که خواص درمانی فراوانی دارد، نفح را

چگونه جوان بمانید ..

پرتقال:
میوه‌ای که برای پیر و جوان و خردسالان مفید و انرژی بخش است.

پسته:

این خوراکی لذیذ، دارای خواص تقویت کننده قوای جنسی است. پسته یکی از ترکیبات دارویی جالینوس است تا با مصرف آن پیرمردان قوای از دست رفته خود را بازیابند.

خرما:

درختی است که پای در آب و سر در آتش دارد، او مدافع سرسخت بدن در برابر بیماری سلطان است، خرما یکی از میوه‌هایی است که مقدار فسفر و کلسیم آن درست به مقدار فسفر و کلسیمی است که به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد. خرما دارای ویتامین A و B است با مصرف مقدار کمی خرما، احتیاج بدن به آهن رفع می‌شود. مقداری هم منیزیم دارد. کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند خرما برای آنها شیرینی طبیعی است و چون دارای ویتامین C نیز هست غذا را خیلی زود جذب بدن خواهد کرد.

زردآلو:

یکی از میوه‌های خیلی شیرین و قنددار است یعنی هشت دهم

خواص شگفت انگیز خواراکی ها

است. برای ضعف قوه هاضمه و گرفتگی ادرار و کم شیری و بی خوابی، مصرف شوید توصیه می شود، تخم شوید را برای معالجه سکسکه های تشنجی مصرف می نمایند.

کرفس:

برای تقویت معده و دفع سموم کلیه ها، ریه و کبد مناسب است. کرفس را استفاده نمایید تا ویتامین های C,B,A جذب بدن شما شود.

موسیر:

«اوید» در کتاب خود، موسیر را از ادویه ای که نیروی جنسی را تقویت می کند نام برده است، مصرف آن طعم اغذیه را لذید می کند. موسیر در اغذیه موجب تقویت معده می شود و عمل هضم را آسان می سازد و خواص اشتها آور دارد.

اسفناج:

سبزی مقوی و مفیدی که ضد کم خونی است، قلب را تقویت می کند و جاروی دستگاه هاضمه بشمار می رود. کمبود املاح معدنی بدن را جبران می کند.

کاهو:

کاهو مصرف کنید و همیشه زیبا و جوان بمانید، غذاهای

چگونه جوان بمانید..

برطرف کرده و اشتها آور، هضم کننده منظم کننده عادت ماهانه خانم ها و ترشیح کننده بzac دهان و همچنین داروی دردهای دندان نیز می باشد و تب را قطع می کند.

شاهی یا ترتیزک:

گیاهی که سرشار از املاح معدنی و مانع رشد سلول های سرطانی است، اشتها آور، مقوی، تصفیه کننده خون و ادرار آور است و در عین حال ثقل معده و کبد را هم برطرف می سازد، لثه ها را محکم و سالم می کند. خانم هایی که دچار ریزش موی سر پستانه اند باید آب شاهی را به پوست سر خود بمالند و آن را مالش دهند.

گشنیز:**دارای خواص:**

۱- گرم کش است

۲- معده را تقویت می کند

۳- به عنوان ادویه محرک است

۴- مقوی قوه باه می باشد

۵- تقویت کننده حافظه است

شوید:

تقویت کننده، ضد نفخ معده، ادرار آور، بادشکن و ضد تشنج

خواص شگفت انگیز خوراکی ها

دارچین:
اشتها آور است، نشاط آور بوده و نفس را باز می کند. پادزهر خوبی برای سوم حیوانی و نباتی است. کبد و معده را تقویت می کند و ضد سکسکه و رعشه نیز می باشد.

پیاز:
بی خوابی را از بین می برد و برای جلوگیری از سرطان مفید است، نقش مؤثری در معالجه آب شکم دارد و سنگ کلیه را خرد می کند.

بارهنگ:
خون را تصفیه می کند. ریشه و دانه های آن ضد میکروب می باشد. برای دندان درد و گوش درد مفید است و برای معالجه زخم های جلدی از برگ آن استفاده کنید. از التهاب کلیه و مثانه جلوگیری می کند.

کنجد:
خستگی فکری را کاهش می دهد، برای رفع سوزش معده باید کنجد را با نبات کوپید و میل کرد. قدرت سازندگی آن به اندازه گوشت است. از ریشه آن برای سیاهی و بلند شدن مو استفاده می شود.

زودهضم است، سلولز آن خیلی طریف است و در روده ها به سرعت هضم می شود و دارای ویتامین های C,B,A نیز هست، غذاشناسان عصر حاضر در کاهو رگه هایی از ویتامین E کشف کرده اند چنانکه می دانید ویتامین E ویتامین جنسی و تولید نسل است. کاهو خاصیت آرام کننده دارد، خنک است و سرشار از آب (بیولوژیک می باشد) کاهو خون را تصفیه می کند، ضد یبوست و خشکی مزاج است. کاهو رنگ قیافه را باز می کند، آب کاهو بهترین ماسک زیبایی برای خانم هایی است که به طراوت پوست خود علاقه دارند.

کلم و کلم پیچ:

برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) مفید است. در کلم املاح معدنی سولفات و نیترات دوپتاس و اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.

اسفرزه:

دانه های اسفرزه بهترین دارو جهت رفع نفع معده است. برای پایین آوردن تب های شدید از لعاب آن باید استفاده کرد، همین لعاب باعث شادی و نشاط می گردد که طبیعتاً خود به خود افسردگی و ناراحتی های روحی، که منشأ جسمی داشته اند را کاهش می دهد، برای زخم معده و روده نیز می توانید آن را مصرف نمایید.

گلپر:

از نفح معده جلوگیری می‌کند. بهترین دارو برای تسکین هیستری است. تحریک کننده اشتها بوده و دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند. در ریشه آن خواص بی‌شماری نهفته، اگر از تشنج و ناراحتی‌های عصبی رنج می‌برید از گلپر استفاده نمایید.

خاکشیر:

دانه‌های آن ضدغونی کننده است. تب را می‌برد و برای تقویت معده بی‌رقیب است. اشتها را تحریک و رنگ رخساره را باز می‌نماید.

انگور:

انگور سرشار از ویتامین‌هاست چنانکه پنجهای واحد ویتامین A، دویست واحد ویتامین B₂ و کمی ویتامین C دارد. یک کیلو انگور دارای ۱۵۰ تا ۱۲۰ گرم قند از نوع گلوكز است که بعضی پژوهشکاران آن را عامل ایجاد خون می‌دانند و کبد آن را به راحتی هضم و جذب می‌کند و بر عکس قند صنعتی بار کبد را سنگین نمی‌کند.

خواص انگور بطور خلاصه از این قرار است:

- ۱- خیلی زود هضم می‌شود
- ۲- برای عضلات و اعصاب، انرژی بخش است
- ۳- املاح معدنی برای بدن تولید می‌کند

جعفری:

اختلالات دستگاه گوارش را رفع می‌کند. برای یرقان و تنگ نفس مفید است، بهترین پادزهر برای انواع سم می‌باشد، در ریشه آن خواص بسیاری نهفته است.

عدس:

در خاصیت با گوشت برابری می‌کند. تقویت کننده مغز بوده و حافظه را نیرو می‌بخشد، جوشانده آن ضدغونی کننده است و گرد سوخته دانه‌های آن دندان را سفید می‌کند و از انواع ویتامین، غنی است.

سنجد:

سنجد مسکن قی و صفراءست. میوه آن نرمی استخوان را از بین می‌برد و برگ آن دمل‌های چرکین را التیام می‌دهد، در میوه آن خاصیت تقویت قلب وجود دارد.

زیتون:

اشتها آور است. اگر می‌خواهید لاغر شوید، از شور آن باید استفاده کنید. برگ زیتون فشارخون را پایین می‌آورد و اگر جوشانده برگ آن را در دهان پگردانید درد دندان را تسکین می‌دهد. جوشانده ریشه و برگ آن سردرد را از بین می‌برد و در تقویت ذهن اثری نیکو دارد.

خواص شگفت انگیز خوراکی ها

۸۷

در صد سکته های قلبی هستند می شود. سیر حتی از آسپرین در رقیق کردن خون و جلوگیری از وجود لخته های کوچک موجود در آن، بیشتر مؤثر است. همچنین سیر در درمان و جلوگیری از پیشرفت بعضی انواع سرطان مؤثر است. چنانچه اشاره شد اثرات مثبت سیر فقط در مورد حیوانات آزمایش شده، صادق است و هنوز در مورد انسان سندیت ندارد. البته باید گفت که بعضی از جوامع بشری بر این باورند که سیر برای سلامتی انسان مفید می باشد. مثلاً در چین و ایتالیا که سیر یک عنصر همیشه موجود در کنار غذاها می باشد سرطان معده به ندرت دیده می شود در مطالعاتی که در هندوستان بر روی ۴۳۲ انسانی که در معرض خطر سکته های قلبی بوده اند انجام گرفته معلوم شد که با اضافه کردن سیر به داخل شیر در صد سکته های قلبی کاهش یافته است. هنوز معلوم نیست که از دویست عنصر شیمیایی موجود در سیر کدامشان برای انسان اثرات مفید دارند ولی تخمین زده می شود که تمام سیرها دارای خاصیت مشابه نیستند. به عنوان مثال از ۸ نوع مختلف سیر که در آلمان عرضه می شوند فقط ۳ نوع آن دارای مقدار کافی الیسین می باشند. توصیه می شود که باید روزانه فقط ۴ گرم سیر را ریزrیز نمود و قورت داد. چهار گرم سیر معادل ۲ حبه سیر می باشد، جهت استفاده از سیر و جلوگیری از بو ندادن دهان باید، سیر رنده شده را در میان تکه های کوچک نان گذاشته و آن را خورد.

بدین ترتیب مشکل وجود بُوی سیر در دهان مرتفع خواهد

چگونه جوان بماند..

۸۶

- ۴- سوم بدن را دفع می کند
- ۵- کبد را تقویت می کند و آن را به فعالیت سالم و امنی دارد
- ۶- کار کیسه صفررا آسان و ترشحات آن را سریع می سازد
- ۷- ملین است و بیوست را برطرف می کند
- ۸- اگر استعمال خارجی شود چین و چروک پوست را برطرف کرده و طراوت و جوانی پوست را باز می گرداند

آب انگور به عنوان محلول شستشوی صورت برای خانم ها بی اندازه مفید است و اگر خانم ها پنجه ای را در آب انگور بزنند و به صورت خود بمالند و ده دقیقه بگذارند بماند و خشک شود و سپس با آب نیم گرمی که یک گرد (محتوی یک قاشق مرباخوری) جوش شیرین در آن ریخته اند، صورت خود را بشویند پوست صورت آنها صاف و درخشنان خواهد شد.

سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون):
 هر کسی که به فکر سلامتی اش می باشد بطور مرتب سیر می خورد. تاکنون برداشت عامه مردم از سیر این بوده است که این ریشه نه فقط به عنوان ادویه بلکه اثرات درمانی نیز داشته است. استفاده از سیر می تواند چربی خون را تقلیل و در سنین پیری از انسداد عروق جلوگیری نماید. یکی از کنگره های جهانی که در سال ۱۹۹۱ در واشنگتن راجع به شناسایی سیر برگزار شد این نتیجه حاصل گردید که سیر باعث تقلیل بعضی از چربی های خون حیوانات مانند گلیسیرین و تری گلسرید که باعث بالا بردن

کلمه ماست در تمام کشورهای جهان به معنی غذای طول عمر است. روس‌ها ماست را به مقدار زیاد با نان سیاه مصرف کرده و از تندرنستی کامل برخوردار می‌شوند. در فرانسه ماست را با توت فرنگی جنگلی مخلوط کرده و می‌خورند. ماست بیش از شیر خاصیت دارد و بعلاوه کسانی هستند که شیر معمولی و تازه به آنها نمی‌سازد ولی ماست را به خوبی هضم کرده و به تحلیل می‌برند. زیرا نوعی مواد سفیده‌ای در ماست هست که به سرعت هضم و جذب می‌شود، کلسیم آن برای اشخاص سالخورده بی‌اندازه مفید است و زود جذب می‌گردد و بسیاری از ویتامین‌های گروه B را باکتری‌های ماست در روده‌ها ساخته و پرورش داده و به خون می‌فرستد.

اشخاص سالخورده‌ای که از گاز و عفونت روده‌های خود می‌نالند اگر بطور مرتب عاست بخورند باکتری‌های غیرمرئی نمی‌توانند در اسید لاتکتیک ماست زنده بمانند این است که، مرده و به تدریج تخلیه می‌شوند و در نتیجه گاز و عفونت روده آنها به کلی برطرف می‌گردد لذا ماست بهترین درمان برای روده‌هاست. ماست غذایی است که از بستن شیر به وسیله نوعی میکروب به دست می‌آید و به همین علت بسیاری از چوپانان که زیاد ماست می‌خورند سالم و بانشاط هستند و در صد سالگی مثل جوان‌ها فعالیت دارند. ماست در روده‌های ما که ستون‌های میکروب جمع شده‌اند و هر روز حداقل هشتاد گرم از این میکروب‌ها با تخلیه فضولات دفع می‌شوند، مثل جارویی است که آنها را پاک

شد. استفاده از سیر نازه در بعضی مردم باعث ترشی معده می‌شود، به این ترتیب توصیه می‌شود که این قبیل افراد از سیرهای خشک شده که دارای بوی کمتری نیز می‌باشد استفاده کنند و نباید تصور کرد که هرچه سیر بیشتر مصرف شود، مفیدتر است.

سوب چلتوك:

با اینکه بیماری «بری بری» در ایران به صورت یک بیماری بومی دیده نمی‌شود معدالک می‌توان گفت که ایرانیان بطورکلی از عوارض کمبود ویتامین‌های B مصنونیت ندارند و عوارضی در همه ما که با برنج تغذیه می‌نماییم دیده می‌شود که عامل اصلی آن خوردن برنج سفید است. به هر حال لازم است که گاه‌گاهی سوب چلتوك را تهیه نموده و با غذا میل نمایید. این سوب بیش از آنچه متصور است مفید واقع می‌شود، بطوری که عده‌ای آن را اکسیر جوانی و آب حیات لقب داده‌اند، و از خوردن آن در خود احساس وجود و شعف فوق العاده کرده و جوانی از دست رفته را به دست آوردند، شما نیز می‌توانید از این غذای سلامت بخش، استفاده نمائید.

ماست غذای طول عمر:

از قرن‌ها به این طرف ماست یکی از مواد مهم غذایی و قابل جذب بوده است و ذکر این نکته در اینجا لازم و ضروری است که

کنید و لاغر شوید بیشتر، پوست، موهای سر، چشمان شما لطافت و برق گرفته و آثار تندرستی کامل شما را نشان خواهد داد زیرا با مصرف ماست انواع ویتامین‌های B را مصرف کرده و بدین وسیله به پوست و موهای سر و چشمان خود غذای لازم می‌رسانید.

مخلوط کردن ماست با مواد مغذی دیگر:

از مخلوط ماست با مواد دیگر که در همه کشورهای جهان مخصوصاً در کشورهای شرقی معمول است خوراک‌های مطبوع ولذیذی می‌توان تهیه کرد که کم و بیش همه از آن اطلاع دارند و در اینجا چند نمونه آن را که شاید عده زیادی از آن اطلاع ندارند را شرح می‌دهیم. به مقدار مساوی ماست مقوی را با آب گوجه فرنگی رسیده و شیرین مخلوط کنید و به این مخلوط ماست و آب گوجه فرنگی، کمی نمک یُددار و برای چاشنی آن از سُسی که دوست دارید چند قطره در آن بریزید و بعد آن را کاملاً بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و این مخلوط را در جای خنک نگهداری نمایید تا بیندد. این غذای لذیذ و مطبوع را در موقع ناشتاپی و یا قبل از صرف شام به عنوان غذای اشتها آور صرف کنید زیرا غذای عالی و ممتازی خواهد بود.

چای:

چای مثل قهوه و دیگر دمکرده‌ها ارزش غذایی ندارد.

می‌کند، زیرا باکتری‌های مفید ماست در روده‌ها زیاد می‌شوند و به جنگ میکروب‌های مضر برمی‌خیزند. آمیولیت‌ها یا ساکارولیت‌ها که تغییر شکل داده و به مواد هضم شدنی هیدرات دو کربن، نشاسته و مواد قندی تبدیل می‌شوند مثل میکروب‌های مفید هستند و حتی اگر به مقدار زیادی هم باشند تولید اختلال نمی‌کنند ولی بر عکس پروتئولیت‌ها که به مواد پروتئینی غذا حمله می‌برند علت پیدایش بسیاری از اختلالات روده‌ها هستند که افزایش و ازدیاد شدید آن که به اصطلاح به آن «پرترید» می‌گویند موجب بیماری اسهال می‌شود. از اینرو کسانی که غذایشان بیشتر مواد سفیده‌ای گوشتی است باید میوه و سبزی بخورند تا تعادل برقرار شود، والا میکروب‌های مضر در روده‌ها زیاد خواهد شد.

مچنیکوف زیست‌شناس معروف که تحقیقات و مطالعات قابل توجهی درباره مخمر هاضمه کرده است عقیده دارد ماست بهترین درمان روده‌هاست.

بهترین وسیله آسان که کوچکترین زحمتی ایجاد نکند پیروی از رژیم لاغری به وسیله ماست است تا معده را راحت و سیر نگهدارد و در عین حال ماست غذایی است که مواد چربی زیادی ندارد و اشخاص بزرگسال که اغلب نمی‌توانند قند شیر را هضم کنند به خوبی می‌توانند شیر را به صورت ماست مصرف کرده و هضم نمایند.

با مصرف ماست در رژیم لاغری هر قدر وزن خود را سبک

قرار می گیرد. نتایج آزمایشات متعدد در دانشگاه های ژاپن مبین این مطلب است که مصرف چای برای سلامتی انسان فواید بیشتری از آنچه تاکنون کشف شده دارد.

متخصصین امور غذایی قبل از برده بودند که چای برای از بین بردن باکتری ها و به عنوان دفع کننده بوی نامطلوب دهان مؤثر است ولی آزمایشات انجام شده در ژاپن ثابت کرده است که نوشیدن چای به انسان مقاومت بیشتری در برابر بیماری های آنفولانزا و پوسیدگی دندان ها می دهد. به گفته «تاداکا-تسوшимامورا» یکی از متخصصین دانشگاه سُوا، ماده ای به نام «تی فلاین غلووین» که در برگ چای موجود است می تواند ویروس آنفولانزا را از بین ببرد. تحقیقات شیمامورا، حاکی از این نکته نیز هست که ویروس آنفولانزا در صورتی که با چای مخلوط شود در معرض ۵ ثانیه اثر خود را از دست می دهد. در آزمایش دیگری این محقق ژاپنی مقدار زیادی ویروس آنفولانزا را به تعدادی موش آزمایشگاهی تزریق کرد. در حالی که به برخی از این موش ها همزمان تی فلاوین خورانده شد. سپس مشاهده شد آن دسته از موش هایی که از تی فلاوین تغذیه شده بودند به آنفولانزا مبتلا نشده ولی موش های دیگر پس از ۱۰ روز کشته شدند. با این اوصاف دانشمندان ژاپنی معتقدند که قرقره کردن با چای در جلوگیری از ابتلا به بیماری آنفولانزا که ویروس آ. در سلول های بینی و گلو به سرعت منتشر می شود نیز مؤثر است.

برگ های چای دارای مقدار کمی مواد «ازته»، روغن های مایع، موم، «سلولز»، انواع رزین، سقر می باشد. طبق اکتشافات خیلی جدید چای دارای «فلوئور» است و چنان که می دانید فلوئور ماده گرانبهایی است که از کرم خوردگی دندان ها جلوگیری می کند.

چایی که ما می خوریم دارای دو عنصر مهم است که یکی «تانن» است که در دمکرده چای وجود دارد و به آن خاصیت ادرار آور می دهد و دیگر یک ماده محرک است که مشابه کافئین در قهوه است و به نام «تئین» و «تنوفیلین» معروف می باشد و سیستم اعصاب را تقویت می کند. زیاده روی در مصرف چای برای کسانی که اعصابی حساس دارند اختلالاتی ایجاد می کند که معروف به مسمومیت از چای است و به نام بیماری «تئیسم» مشهور است. چای برای همه به شرطی که در مصرف آن رعایت اعتدال شود تجویز می شود، کسانی که کارهای فکری می کنند با نوشیدن چای حافظه خود را تقویت می کنند. چای برای کسانی که بیماری قلبی دارند و یا به اختلال عصبی مبتلا هستند منع شده است. بچه ها باید به اندازه معتدل چای بتوشنند.

چای مقوی دستگاه هاضمه است و عمل کبد را آسان کرده و ضد اسهال است، زیرا دارای کافئین و تنورومین است. چای با املاح آهکی، آهن، ژلاتین و ظروف غیرلعابی ناسازگاری دارد و به همین علت است که چای با آب هایی که آهک دارند خوب به عمل نمی آید و طعم مطبوعی پیدا نمی کند. چای جهت جلوگیری از سرماخوردگی و پوسیدگی دندان ها مورد استفاده

۹۵

حوافیں شگفت انگیز خوراکی ها



۹۶

جگونه حوان نمایند..

بهترین موقع مصرف چای ۲ ساعت بعد از خوردن یک وعده غذایی می باشد، زیرا باعث بهتر جذب شدن مواد غذایی در بدن می گردد.

فصل چهارم

ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار
قوای جوانی

ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی

داشتن تحرک و انجام حرکات ورزشی، در هر مرحله‌ای از دوران زندگی بسیار مهم و ضروری می‌باشد. بطوری که حتی تمرين‌های بدنسی را ویژه تنظیم فشارخون سالم‌مندان و همچنین حرکات ورزشی و شنا را برای اطفال تازه تولد یافته (از سن سه ماهگی) ضروری دانسته و آن را اجرا می‌نمایند. ورزش در زندگی هر فرد جنبه حیاتی دارد، بطوری که سلامتی، شادی و عمر طولانی و مؤثر در گرو ورزش و حرکت است. بر عکس سکون و بی حرکتی، که مخالف قانون طبیعت است سبب خرابی و نابودی می‌گردد. ورزش به تسريع جریان خون کمک نموده و مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. معمولاً یکی از تغییراتی که در سنین پیری در بدن پیش می‌آید، تغییر در قلب و عروق و نیز

تربیت بدنی و اسپورت:
 باستی بین تربیت بدن و اسپورت فرق گذاشت. تربیت بدنی کاری است که همه می توانند پیش بگیرند و برای همه نیز سودمند است. زیرا کمک به تقویت مزاج و سلامت بدن می کند، اما اسپورت و ورزش آنله تیسم (دومیدانی) باستی فقط از طرف عده ای که مزاج قوی دارند و بدن آنها از نظر رشد جسمی در حال ترقی است پیش گرفته شود.

بهداشت عضلانی:

بطورکلی تمرین های عضلانی مشروط بر این که معتدل باشد و به حد افراط نرسد، ولو برای کودکانی که از لحاظ عضلات قوی نیستند، مفید است، چون در طفل تولید نشاط می کند و یک قسمت از وظایف اعضای بدن کودکان را بهتر می نماید (مثل جریان خون و تنفس و گوارش) و به تدریج عضلات طفل تقویت می شود. عضلات بدن انسان، گرچه خیلی کار می کنند، ولی آنها هم بر اثر کار زیاد خسته می شوند و هنگام خستگی یک ماده زاید از آنها خارج می شود که موسوم است به اسید لاکتیک و این اسید در بدن گردش می کند و یک نوع مسمومیت بوجود می آورد و اثر آن مسمومیت درد عضلات است و گاهی هم عوارض وخیم تر بوجود می آورد (درد عضلات را در گذشته قولنج ماهیچه می خواندند) اصطلاح (اورور - ورک) در زبان انگلیسی و (سورمناژ) در زبان فرانسوی که از گذشته در زبان فارسی معادل

افراش کلسترول و بالا رفتن فشارخون می باشد. لکن از آنجا که ورزش مداوم سبب می گردد، تا خون وریدی با سرعت بیشتری به قلب برگشته و از رکود خود محیطی کاسته شود لذا حرکت خون در شریان ها آزادتر شده و نیز با کاهش کلسترول خون، از انسداد شریان های اکلیلی جلوگیری می شود و نتیجتاً سلامت عمومی بدن بیشتر تأمین می گردد.

از آنجا که در سنین پیری از طرفیت تنفسی کاسته می شود و قابلیت حرکات نفسی سینه کاهش می یابد، می تواند منجر به تنگی تنفس گردد، ورزش با برقراری تهویه مطلوب از تنگی نفس و نیز بیماری های مزمن ریوی به عمل سالخوردگی جلوگیری می نماید. ورزش هایی مانند: پیاده روی جدی، دوچرخه سواری، شنا و نرمش که در همه سنین قابل اجراست، به عمر با نشاط می افزاید.

آنچه درباره تربیت بدنی باید بدانیم:
 نوجوانان بخصوص پسران جوان غالباً از اصول تربیت بدنی و به ویژه ورزش، اطلاع کافی ندارند و نمی دانند که ورزش فقط آن نیست که یک بعدازظهر تا شام، عقب توپ بدوند، بطوری که دیگر طاقت کاری را نداشته باشند یا ساعت ها دوچرخه سواری کنند و وقتی به مقصد می رسند از نفس بیفتند یا این که یک روز از بامداد تا شام مشغول بازی والیبال باشند.

این است که بخصوص در هنگام رشد نباید ورزشی را انتخاب کرد که فقط یک قسمت از عضلات بدن مثل عضلات بازو یا پا یا لگن خاصره را تقویت می نماید، زیرا اینگونه ورزش ها که فقط عضلاتی مخصوص را تقویت می کند، رشد عضلات دیگر را متوقف می نماید و نوجوانان دچار عدم تناسب اندام می شوند و بطور محسوس نمی توانند سایر اعضای بدن خود را مانند اعضایی که ورزیده شده است به کار بیندازند.

- ۱- شمشیر بازی
- ۲- ژیمناستیک با نرم ش
- ۳- توب بازی به شکل والیبال
- ۴- تنیس
- ۵- شنا کردن
- ۶- قایق رانی
- ۷- پیاده روی

این ورزش ها برای کسانی که بخواهند تمام عضلات بدن را تقویت نمایند مؤثر است.

قوانین گوارش خوب:

- ۱- غذا را باید آهسته بخوریم
- ۲- غذا را خوب بجوییم
- ۳- در موقع غذا خوردن نباید کتاب یا روزنامه خواند
دستگاه گوارش ما، ماشین پیچیده ای است که غذاها را تحويل

آن کلمه زله بود، درجه ای از خستگی است، که نشان می دهد عضلات بدن بر اثر کار زیاد دچار عدم تعادل شده است و هرگز نباید ورزش کردن کودکان آنقدر طولانی شود که اطفال دچار این حال بشوند.

وقتی کودکان مدتی طولانی مشغول تمرینات بدنی باشند، بر اثر خستگی مفرط عضلات بدن دچار سردرد می شوند و نمی توانند با اشتها غذا بخورند و خواب آنها نامنظم می شود و حتی تب می کنند و علاج همه این عوارض، استراحت است تا این که اسید لاکتیک در بدن آنها از بین برود.

(دوچرخه سواری، لغزیدن روی یخ، دویدن) این ورزش ها برای کسانی که بخواهند در بدن خود عضلاتی مخصوص را تقویت کنند مفید است.

چند اندیز:

طفل یا نوجوانی که می خواهد مشغول ورزش بشود بایستی با مشورت والدین و در صورت ضرورت، کسب نظریه از پزشک، ورزشی را که می خواهد به آن مشغول شود انتخاب نماید، و بداند که هر بار چه مدت بایستی مشغول ورزش شود و فصل ورزش هم معلوم باشد، و والدین یا پزشک، باید به ورزشکار جوان بفهمانند که بعضی از اسپورت ها برای وی خططرنگ است و یک طفل ضعیف که دچار عوارض ریوی یا ناراحتی گردش خون است نباید ساعت ها مشغول فوتبال باشد. قاعده کلی در ورزش

تقریباً سه چهار ساعت طول می‌کشد، معده غذاها را خرد و خمیر می‌کند و این غذاها که، خرد و خمیر شده است تبدیل به حریره‌ای می‌شود که آغشته به شیره‌های معده است. این عصیر معده همان چیزی است که کیموس خوانده می‌شود.

باید اشتها داشت:

غدد معده که عامل ترشح عصیر معده هستند، مثل غدد بزاقی، در نتیجه تحریک‌های عصبی و تحت تأثیر حواسی چون شامه، باصره یا فقط تصور غذا به کار می‌افتد. همین کافی است که غذاهای اشتها آوری را جلوی چشممان مجسم کنیم تا همانند ترشح عصیر معده افزایش بیابد. وقتی هم غذا یا خورشتی را دوست بداریم لوله گوارشی از شیره‌های فراوان و بسیار فعال انباسته می‌شود، عکس اگر بی‌اشتها، به زور و یا بر حسب عادت غذا بخوریم، ترشح‌ها کاهش می‌باید و باعث کند شدن عمل گوارش می‌شود.

باید درست نشست:

اعضای بدن برای آنکه کارشان را خوب انجام دهند باید با فراغت به استراحت یا تمدد اعصاب بپردازند و مخصوصاً معده که برای خرد و خمیر کردن غذا منقبض می‌شود باید از این استراحت و تمدد اعصاب برخوردار شود. پس کاملاً توصیه می‌شود که نباید بلافضله بعد از غذا خوردن برای نقاشی کردن

می‌گیرد و به نحوی تغییر شکل می‌دهد که بدن ما بتواند به تحلیل ببرد. این کار، کار طولانی و دقیقی است. همه قسمت‌های این دستگاه باید کاملاً درست کار کنند و این کار باید شب و روز بی وقفه انجام بگیرد. در واقع عمل گوارش در حالت خواب هم ادامه می‌باید و صبح که از خواب بیدار می‌شویم، غذایی که شب پیش خوردم هنوز داخل روده ما هست (و باید بگوئیم که غذا تقریباً ۲۱ ساعت توی روده‌ها می‌ماند).

درست کار کردن و به قول معروف خشن عمل ماشین هضم، و بدن ما، به چیزهایی که می‌خوریم و از این گذشته به آن طرقی که این چیزها را می‌خوریم بستگی دارد. خوردن برای دستگاه بدن به معنی مصرف عظیم انرژی است، زیرا که اعضای بسیاری باید وظیفه‌ها و عمل‌های گوناگونی را به جای آورند.

هنگام صرف غذا باید خسته بود:

اگر موقعی که بر سر میز غذا می‌نشینیم خسته باشیم، تقریباً یک چهارم غذا، بی مصرف می‌ماند و بدون آنکه هضم شود از روده‌ها می‌گذرد، پس در موقع غذا خوردن باید خسته و کوفته باشیم و از نفس بیفتیم.

غذا باید سر ساعت مرتب، و منظمی خورده شود:
تخلیه معده به کنندی صورت می‌گیرد، و طی مراحل آن قسمت کمی از غذاها وارد روده‌ها می‌شود. روی هم رفته این پدیده‌ها،

خواندن، مطالعه یا نوشتن پردازیم، مغز ما که خودش نیز به غذا احتیاج دارد، خونی را که به دستگاه گوارش اختصاص دارد از چنگ دستگاه گوارش می‌گیرد و به این ترتیب مزاحم اعمال آن می‌شود به همین علت است که توصیه می‌شود سر میز غذا، کتاب و روزنامه نخوانیم.

باید مواظب حمام بود:

هنگام گوارش، اعضای دستگاه گوارش به مقیاس بسیار از خون سیراب می‌شوند. اگر بدن، داخل آب فرو رود و مخصوصاً داخل آب سرد شناور شود، خون به اعضای داخلی روی می‌آورد. آن وقت ناگهان، اعضای دستگاه گوارش بیرون از اندازه پر خون می‌شوند و ممکن است در نتیجه افزایش بیش از حد خون در اعضای دستگاه گوارش، حادثه‌ای پیش بیاید که گاهی کشنده است و این عارضه همان عارضه‌ای است که «احتقان خون» خوانده می‌شود. پس شرط احتیاط و عقل این است که پس از صرف غذا حداقل سه ساعت صبر کنیم و بعد به استحمام پردازیم یا آب تنی کنیم.

عرق کردن:

ما عرق می‌کنیم چون گرممان می‌شود، تبخیر عرق، ایجاد سرما می‌کند و ما احساس خنکی می‌کنیم. اما مواظب باشیم وقتی عرق کردیم نباید در جریان هوا قرار بگیریم چون سرما

یا رسم کشیدن یا بازی کردن و یا کتاب خواندن روی میز خم شویم زیرا در چنین صورتی اعضای بدن فشرده می‌شوند و عمل گوارش دشوارتر می‌گردد.

باید غذا را خوب جوید:

یک مثال لاتینی می‌گوید که: «هضم غذا از دهان شروع می‌شود» اگر این مثال را باور داشته باشیم، باید غذا را پیش از عمل بلع، خوب بجویم و خوب آغشته بزاق نمائیم و علت این امر به قرار ذیل است:

وقتی که یک لقمه نان را مدت درازی بجوید، داخل دهانتان مزه‌ای حس می‌کنید که کمی شیرین است. این امر زائیده تأثیر یک ماده شیمیائی به نام پتیالین Ptyaline است که نشاسته آرد را (که غیر محلول است و بدن نمی‌تواند به تحلیل ببرد) تبدیل به مالتوز Maltose می‌کند که قند بسیار محلولی است و بسیاری از مواد غذایی (از قبیل نان، رشته، برنج، سبب زمینی، لوبیا، نخودفرنگی و چیزهای دیگر) محتوی نشاسته هستند پس نباید لقمه را به سرعت نجویده یا تقریباً نجویده قورت بدهیم تا اینکه بتوانیم دنبال کار دیگری برویم.

در حین غذا خوردن نباید روزنامه و کتاب خواند:

در موقع گوارش، تمام دستگاه گوارش باید غذا بخورد و غذای همه اعضای بدن ما، خون است. اگر سر میز غذا به کتاب

نیرویی که عضله برای منقبض شدن و در نتیجه برای کار کردن صرف می‌کند از تغییر و تبدیل شکل و به زبان دیگر از تغییر و تبدیل یک سلسله مواد شیمیائی سرچشمه می‌گیرد که فسفر بسیاری دارند. این اجسام موقع تغییر و تبدیل مقداری نیرو از دست می‌دهند و بعداً این نیرو را در سایه اکسیژنی که از راه تنفس وارد ریه‌ها می‌شود دوباره به دست می‌آورند.

از تنفس چه می‌دانیم؟

برای آنکه بدن ما خوب کار کند پیوسته تنفس می‌کنیم و هرگز دست از تنفس برآورده نداریم و با این همه هرگز به آن نمی‌اندیشیم. اما تواتر حرکات تنفسی بر حسب اینکه صحبت از بچه، مرد یا زن باشد تغییر می‌کند. این نکته هم بسیار جالب است که بدانیم در جریان حرکات تنفسی «یعنی دم و بازدم» چه مقدار هوا ممکن است وارد ریه‌ها بشوند یا از ریه‌ها خارج شود، و از این نکته هم خبر داشته باشیم که حرکات تنفسی در سایه تحرك قفسه سینه و خاصیت ارجاعی ریه‌ها، امکان پذیر می‌شود به مطالب بعدی که شرح داده می‌شود، توجه کامل فرمائید.

ظرفیت ریه‌ها:

نفس عادی:

مقدار هوایی که بطور عادی در جریان دم و بازدم وارد ریه‌ها

می‌خوریم!

عرق کردن پدیده‌ای است که به ثابت نگهداشتن حرارت طبیعی بدن کمک می‌کند البته منبع حرارت ممکن است خارجی باشد (گرمای هوا)، یا داخلی باشد (فعالیت و ورزش کردن). به یک معنی عرق کردن ضد حالت لرز کردن است. با این تفاوت که عرق کردن یک نقش ترشح سموم و مواد زائد را نیز دارد. با عرق کردن، بدن مواد زائد دستگاه گردش خون را از طریق غدد مولد که در زیر پوست قرار دارند به خارج می‌راند. مایعی که ما آن را عرق می‌نامیم از راه خلل و فرجی که در پوست بدن وجود دارد به خارج رانده می‌شود.

این مواد زائد، چنانچه بعد از عرق کردن، بدن خود را شستشو ندهیم بر روی پوست باقی می‌ماند و بوی نامطبوعی از خود متصاعد می‌سازد.

نیروی عضلاتی انسان (سوخت ماهیچه‌ها):

کاری که ماهیچه‌ها انجام می‌دهند از طریق انقباض ماهیچه‌ها صورت می‌گیرد. اغلب سرهای ماهیچه‌ها به وسیله وترهایی به دو استخوان متصل شده‌اند. موقع انقباض، ماهیچه‌ها باد می‌کنند و کوتاه‌تر می‌شوند و این امر باعث نزدیک تر شدن دو استخوان به یکدیگر می‌گردد. این سؤال که عضله چگونه منقبض می‌شود؟ علم هنوز به این سؤال جواب قاطع نداده است. با این همه آنچه مسلم شده است این است،

سوراخ‌های بینی، مرطوب می‌شود. گرد و خاکی که این هوا با خود حمل می‌کند، به مخاط بینی و حنجره و نای و نخستین لپک‌های شش‌ها می‌چسبد و می‌ماند. جدارهای داخلی این معباری در واقع پوشیده از یک کرک ذره‌بینی است که در مژه‌هایی تشکیل شده است.

این مژه‌ها در جهت معکوس موج هوایی که استنشاق می‌شود موج می‌زند. به این ترتیب نه فقط جلوی گرد و خاک را می‌گیرند و نگه می‌دارند بلکه می‌توانند با این حرکت ذرات بیگانه‌ای را که گرفته‌اند و نگه داشته‌اند به طرف بالا روانه کنند.

آنها که کار فکری دارند چگونه باید به تغذیه خود، عمل کنند؟

در حال عادی چنین به نظر می‌آید که متفکرین و آنها که کارهای مغزی دارند چون عضلاتشان کار نمی‌کند احتیاج به تغذیه شدید و فراوان ندارند. حقیقت آن است که این دسته از اشخاص احتیاج شدید به تغذیه با مواد گرم‌مازا مثل چربی‌ها و شیرینی‌ها ندارند ولی در عوض به مقدار زیاد املاح، مورد استفاده آنها واقع می‌شود و روی این اصل باید رژیم مخصوص غذایی داشته باشند، که با رژیم سایر مشاغل فرق دارد.

باید در نظر گرفت، همانطور که با معده خالی، قدرت تفکر و تمرکز و اراده از بین می‌رود، پرخوری نیز سبب می‌شود که همیشه خون بیشتری برای هضم غذا متوجه معده و دستگاه

می‌شود یا از ریه‌ها بیرون می‌آید $1/5$ لیتر است. مقدار هوایی که در جریان دم عادی در ریه‌ها ذخیره می‌شود $3/2$ لیتر است. مقدار هوایی که پس از بازدم عادی در ریه‌ها می‌ماند $2/7$ لیتر است، این مقیاس‌ها بر حسب افراد تغییر می‌کند. ارقامی که در اینجا آورده این نشانه حد متوسط است.

تنفس زورکی:

اگر سعی کنیم می‌توانیم (علاوه بر $3/2$ لیتری که گفتیم) یک لیتر و نیم هوای دیگر نیز وارد ریه‌ها بکنیم در این صورت ریه‌ها محتوی $4/7$ لیتر هوا خواهد بود و این رقم حداقل ظرفیت ریه‌ها است. همچنین اگر جد و جهد بیشتری کنیم، می‌توانیم علاوه بر بازدم عادی یک لیتر و نیم هوای دیگر را بفرستیم. در چنین صورتی بیشتر از $1/2$ لیتر هوا در ریه‌ها نخواهد ماند و این مقدار باقیمانده هوایی است که هرگز نمی‌توان از ریه‌ها بیرون فرستاد. حداقل هوا می‌باشد که هرگز نمی‌توان از ریه‌ها بیرون بفرستیم $3/5$ لیتر است، این مقدار که «ظرفیت حیاتی» خوانده می‌شود به نحو محسوسی بر حسب افراد تغییر می‌کند.

کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق:

هوایی که استنشاق می‌کنیم موقع ورود به ریه‌ها با هوای جو، تفاوت بسیار دارد. این هوا اگر در ابتدا سرد باشد، موقع عبور از سوراخ‌های بینی گرم می‌شود، و اگر خشک باشد، موقع عبور از

۲- ویتامین ها:
صرف ویتامین ها که در تمام دوره های مختلف زندگی مورد استفاده واقع می شود در تغذیه روزانه این دسته از مردم نیز مفیدند و برای تنظیم امور داخلی بدن وجود آنها لازم است و در این حال مسلماً باید دقت شود که حتی الامکان از سبزی های تازه که حاوی مقدار کافی ویتامین هستند استفاده کرد.

۳- در تغذیه متفکرین چه موادی باید بیشتر مورد استفاده قرار گیرد؟

در درجه اول باید در نظر گرفت که از مصرف چربی ها بخصوص چربی های سرخ کرده پرهیز کرد، چه این دسته از اغذیه برای هضم و جذب، مدت زیادی در معده و سایر نقاط دستگاه گوارش می مانند و آنها را خسته می سازند.
(غلات) - این دسته از اغذیه چون حاوی مقدار لازم مواد

ئیدروکربن هستند، صرف سوخت و ساز بدن می شوند. هر چه وجودشان برای کارگران و مشغولین به کارهای دستی و فعالیت جسمی لازم است، برای متفکرین کمتر مورد نیاز است. چاشنی و نمک در غذای روزانه متفکرین زیاد مورد لزوم نیست، چه چاشنی معمولاً برای خوشمزه کردن غذاها مصرف می شوند تا اشتها را زیادتر کنند و ازدیاد اشتها خود سبب پرخوری و ازدیاد وزن می شود و به ضرر تغذیه متفکرین است. نمک نیز به علت ازدیاد وزن و احتیاج به آب زیاد برای داشتندان که اغلب گوش نشین و

گوارش گردد و مغز و دستگاه عصبی بی غذا می ماند و نمی تواند درست کار کند. بنابراین آنها که کار فکری و مغزی دارند بهتر است غذا را روزانه به دفعات ولي به مقدار کم مصرف کنند تا هم گرفتار کسر تغذیه نشوند و هم پرکاری دستگاه گوارش، کم کاری دستگاه عصبی را سبب نگردد.

۱- متفکرین چه باید بخورند؟

منظور از متفکرین آنها می هستند که به کارهای مغزی مشغولند و اشتغالات روزانه آنها مطالعه یا نویسنده یا مدیریت و آموزگاری است. این دسته از مردم چون عملیات بدنی کمتر انجام می دهند یقیناً احتیاج به مواد قندی، چربی و ئیدروکربن زیاد نخواهند داشت. چه این دسته از مواد غذایی علاوه بر اینکه مدت زیادتری محتاج ماندن در دستگاه گوارش است تا هضم شود، پس از هضم و جذب نیز صرف گرم کردن بدن و تولید انرژی حرارتی و کار و فعالیت روزانه می شود و چون شخص متفکر کار عضلاتی زیادی انجام نمی دهد احتیاج به مصرف زیادی از این دسته مواد نخواهد داشت. عکس دستگاه های داخلی بدن اشخاص متفکر احتیاج به مصرف مقدار زیاد لبنيات، که حاوی مقدار لازم فسفر و کلسیم است دارد و به تجربه ثابت شده که کسر مواد فسفر، در رژیم روزانه سبب ایجاد خستگی شدید می شود و سبزی ها نیز چون حاوی مقدار زیاد امللاح مختلف هستند از این راه به خوبی می توانند در تغذیه روزانه آنها مفید واقع شوند.

لبنیات، شیر، تنها غذایی است که باید در تغذیه روزانه همه مردم و بخصوص متفکرین مصرف شود چه با داشتن مقدار لازم فسفر و کلسیم به سهولت هضم و به درد تغذیه روزانه آنها می خورد و متفکرین یقیناً باید روزانه نیم لیتر شیر مصرف کنند و آنها که شیر به مزاجشان سازگار نیست می توانند از پنیر و ماست استفاده نمایند.

۶- مایعات و نوشیدنی‌ها:

اغلب متفکرین عادت دارند برای رفع خستگی روزانه مقداری چای یا قهوه بنوشند و چون مصرف این نوشیدنی‌ها اندکی از خستگی آنها می کاهد و کار روزانه را زیادتر می کند، آنها را راضی می سازد. از مشروبات الکلی که مسلمآ سبب تخدیر سلسه اعصاب می شود و شخص متفکر را از کار بازمی دارد صحبت نمی کنیم و فقط یادآور می شویم که بهترین نوشابه برای متفکرین آب ساده و چای و یا آبمیوه‌های مختلف است.

پیری زودرس و عوامل آن:

غالباً، کم خورها بیش از افراد پرخور، عمر می کنند و خیلی دیر، پیر می شوند. بعضی از بیماری‌ها مثل دیابت، تصلب شرائین، بیماری‌های قلبی و کلیوی، اغلب در افراد پرخور پیدا می شود. امساك در غذا، سبب طول عمر می تواند باشد و علت آن را عدم مسمومیت و استراحت ارگان‌های حیاتی می دانند.

منزوی هستند چندان مفید نیست.

۴- گوشت و تخم مرغ:

آنچه که برای تغذیه این دسته از مردم خیلی مورد استفاده واقع می شود گوشت و تخم مرغ است، چه این دو ماده علاوه بر مقدار زیاد آلبومین و فسفر و کلسیم که وارد بدن می کنند چربی و مواد ژیدروکربنی کمتر دارند و لذا سبب بروز چاقی نمی شوند. حرارت زیاد نیز ایجاد نمی کنند و بخصوص به مقدار کم به خوبی می توانند احتیاجات سلولی بدن را تأمین کنند و املاح لازم را بدان برسانند مخصوصاً مصرف گوشت ماهی در این باره توصیه می شود، که علاوه بر مقدار کافی فسفر و کلسیم حاوی مقدار زیادی املاح یُد است و برای تغذیه روزانه این دسته از مردم ضروری است مخصوصاً سبب زمینی آب پز که هضم و جذب آسان تر و مفیدتر است.

۵- سبزی‌ها و میوه‌ها و لبنیات:

سبزی‌ها چون حاوی مقدار زیاد املاح و ویتامین هستند، برای تغذیه متفکرین بسیار مورد لزومند و مسلمآ سبزی‌های آب پز، بر، رخ کرده ترجیح دارند، چه هضم‌شان آسان تر است و بخصوص بهتر است هنگام پختن، درب ظرف را محکم بست که بخار آب آن از بین نرود و سبب کسر املاح آنها نگردد. از بین

بیماری های دیگر است که با بروز آن، تحقیق پیرامون بیماری اصلی شروع می گردد و از این جهت اهمیت بسیاری دارد. پژوهش برای تشخیص بیماری اصلی با وسائل مختلف، روده بزرگ را بررسی می کند، از معده، آزمایشاتی به عمل می آورد و با چشم غیرمسلح و همچنین با کمک میکروسکوپ، بر روی مدفوع آزمایشات شیمیایی دیگری انجام می دهد، اسهال عفونی معمولاً به علت وجود میکروب و یا ویروس بوجود می آید که به آن اسهال مسری یا اسهال تابستانی می گویند. بچه هایی که دچار چنین عارضه ای می گردند، معمولاً به علت عفونت های داخلی است. اسهال هایی که بر اثر سوءهاضمه بوجود می آید به علت اختلالات، در هضم شدن شیر مادر است، که با آزمایش مدفوع کودک می توان از این موضوع کاملاً مطمئن شد.

رنگ سبز مدفوع معمولاً علامت تشخیص بالارزشی نیست و فقط نشان می دهد که محتویات روده ها چه بوده است. اگر مدفوع، محتوی خون باشد، پژوهش باقیستی از روده بزرگ یا مخرج آزمایشاتی به عمل آورد. اسهال مزمن در کودکان ممکن است نوعی اسهال عفونی یا اسهال سوءهاضمه باشد. بیماری های روده ای که با عفونت آغاز می شوند ممکن است باعث سوءهاضمه و اسهال مزمن گردد. از عوارض مهم وبا و شبه وبا نیز اسهال و استفراغ است که به محض ظاهر شدن اولین علامات باید به پژوهش مراجعه کرد، که در صورت تشخیص سریع، خیلی آسان معالجه می شود.

ویتامین ها، آنزیم ها و دیاستازها اگر نباشند خوراکی ها در بدن بصورت سُم در می آید. یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر مک کی از دانشگاه کورنل نیویورک درباره موش ها آزمایش هایی به عمل آورده، که نتایج قابل توجهی از آنها به دست آمده است. می دانیم که موش ها در چهار ماهگی به حد کمال رشد خود می رسند و از دو سالگی به تدریج پیر می شوند و قبل از سه سالگی می میرند. اگر موش ها را با تغذیه زیاد و پر کالری پرورش دهیم، خیلی زودتر از معمول پیر می شوند و می میرند. حال آنکه موش هایی که با مواد غذایی کم کالری تغذیه کرده اند، جوان و شاداب و زینگ می مانند و کمتر دچار بیماری می شوند و بیش از معمول عمر می کنند.

از اسهال چه می دانیم؟
اسهال یک بیماری نیست، بلکه یکی از علائم، بعضی از بیماری هاست. خوردن آب سرد در هوای گرم باعث اسهال می شود.

با رسیدن فصل تابستان اسهال زیاد می شود. بطوری که گاهی یک اسهال ساده با بیماری و یا بدون بیماری آغاز می شود. چیزی که در اینجا شرح داده می شود برای آشنایی بیشتر با این حالت غیرطبیعی است که در تابستان بیشتر عارض می شود. مایع شدن غیرطبیعی مدفوع را اسهال می گویند. اسهال به خودی خود، یک بیماری نیست بلکه علامت بسیاری از

شیری که از یخچال بیرون آورده شده است می تواند تولید اسهال کند اسهال مزمن در اشخاص بالغ به عنوان یکی از علائم معمولی نوعی بیماری بشمار می رود، این نوع بیماری ممکن است از علائم ثانویه بیماری گاستریت باشد. کسانی که به بیماری های مختلف پانکراس دچارند نیز گاهی به اسهال مبتلا می گردند. اخیراً ثابت شده است که عفونت های ویروسی روده باعث اسهال مزمن می گردد. اعصاب اسهال که پس از خوردن غذا فعال می شوند مانند تأثرات حسی دیگر بر روی روده تأثیر می گذارند. جای خوشحالی است که با وجود تنوع و عوامل گوناگونی که باعث پیدایش آن می گردد، بر اثر تحقیقات پزشکان راه های درمان بیماری های اسهال آور، کشف گردیده و از این جهت هیچگونه نگرانی وجود ندارد. فقط باید زود و به موقع به پزشک مراجعه کرد.

به علت کمبود و گرانی گوشت از پروتئین های غیرگوشتی

استفاده نمائید:

انسان امروز ظاهراً همه چیزخوار است و گوشت نیز یکی از مواد مهم غذایی او می باشد، بطوری که گاهی اوقات گوشت مصرفی او از گوشت مورد مصرف گوشتخواران خانگی مانند سگ و گربه نیز بیشتر می باشد. اما نتایج تشريح بدن انسان حاکی از آن است که اولاً، دندان های انسان به هیچ وجه، شبیه به دندان گوشتخواران نیست، زیرا گوشتخواران دارای دندان های آسیای

اسهال در سنین بالا دلایل زیادی دارد که یکی از آنها عدم مراقبت و دقت در تغذیه روزانه است، برای مثال خوردن میوه های کمال، غذاهای فاسد و داروهای محرك را می توان نام برد. در چنین حالتی معمولاً اسهال با تب همراه است.

اگر شخص در حالت اسهال تب داشت بایستی به دنبال یک عامل عفونی در بدن او باشیم. تیفوئید و اسهال خونی از معمولی ترین عفونت به وجود می آیند و اگر بطور جدی درمان نشود حتی باعث مرگ انسان می شود. اسهال خونی نیز بر اثر آمیب هیستولی تیکا یا نوعی باسیل بوجود می آید. کسانی که تازه به منطقه ای وارد می شووند ممکن است دچار این بیماری شوند. مدت ها قبل دلیل این وضعیت را تغییر آب و هوا یا به اصطلاح آب به آب شدن می گفتند، اما دلیل علمی آن اینست که باسیل این بیماری در منطقه وجود دارد ولی مردم منطقه با یک دفعه بیمار شدن در مقابل آن مصونیت پیدا می کنند ولی به محض اینکه تازه واردی به منطقه باید به اسهال خونی دچار می گردد.

علائم اسهال خونی در بیمار و بازده نیز دیده می شود، در این حالت باسیل های بوجود آورنده بیماری را می توان در موضوع پیدا کرد. عفونت های روده نیز می تواند بر اثر وجود باسیل های مختلف و تک یاخته ها باشد. حتی آپاندیسیت هم ابتدا می تواند با اسهال آغاز شود. در پاره ای موقع، سرطان مقعد و روده باعث اسهال می شود. خوردن آب سرد در هوای گرم و یا آشامیدن

انسانی و روحانی چندان همساز نیست. طرفداران گوشت عقیده دارند که چون گوشت دارای مواد ازتی و سفیده ای است و این مواد برای ساخت و نمو انساج ضرورت دارد باید از آن استفاده نمود. بدیهی است که این مواد برای بدن ضروری است، ولی آیا مواد دیگری دارای این خواص نیستند، و تنها منبع پروتئین فقط گوشت است؟ پژوهش های علمی حاکی از آن است که با جانشینی کردن مواد دیگری مانند پنیر، شیر، ماست، تخم مرغ، حبوبات، بادام و گردو و ده ها مواد دیگر نه تنها اتفاق سوئی نمی آفند بلکه تندرستی بیشتری را نیز ممکن می سازد.

به موجب پژوهش های علمی برای آنکه انسان بتواند به حیات خود ادامه دهد بایستی در مواد غذائی او تعادل برقار باشد و از آنجا که سلول ها از پروتئین، چربی و مواد قندی ماده ای می سازند که به عنوان منبع انرژی برای انجام اعمال حیاتی عمل می کند باید بین این سه ماده اصلی تعادل ایجاد گردد و از این رو می کند با توجه به این که هر گرم چربی ۹ کالری انرژی ایجاد می کند و برای زنده ماندن نیز دو هزار کالری روزانه لازم است نمی توان از ۲۲۰ گرم چربی استفاده کرد و یا نمی توان با مصرف قند تنها که هر گرمش چهار کالری انرژی می دهد زندگی نمود. بدن انسان به کالری، چربی، اسیدهای آمینه، مواد معدنی، ویتامین ها و آب نیازمند است تا بتواند اعمال حیاتی خود را انجام دهد و امکان زندگی و رشد کافی داشته باشد. لذا حفظ تعادل در اغذیه،

ناهموار و برنده بوده و دندان های نیش آنها نیز مانند خنجر تیز و بلند می باشد، که برای دریدن و پاره کردن و خرد کردن سریع گوشت و استخوان مناسب است، همچنین دندان های انسان شبیه دندان ها و فکین علفخواران نیز که برای چرا و جویدن علف مناسب است، نمی باشد. بلکه دندان های آرواره انسان شبیه به دندان های میمون های بزرگ است که اساساً میوه خوار هستند. ثانیاً بzac و دستگاه گوارش انسان نه مانند جهاز هاضمه گوشتخواران است و نه مانند دستگاه گوارش علفخواران. یعنی نه مانند گوشتخواران دارای روده کوتاه و معده ای با عضلات قوی است که ضمن هضم سریع گوشت به سرعت بقایای آن دفع گردد و نه مانند روده علفخواران است که دراز و مناسب برای تجزیه و هضم مواد سلولزی سخت می باشد، بلکه معده، بzac و روده او مناسب برای هضم میوه جات و دانه ها می باشد.

Bzac انسان که به سادگی مواد نشاسته ای را به قند تبدیل می کند با Bzac گوشتخواران متفاوت است و معده نازک او نیز به هیچ روی قدرت تجزیه، تبدیل و هضم معده گوشتخواران را که قادرند ازت حاصله از هضم گوشت را به آمونیاک تبدیل کنند، ندارد و درست از همین جا است که با تجمع سموم و داشتن کبد و کلیه ای که قادر به دفع سموم نیستند، بسیاری از بیماری ها عارض می گردد. از این رو گوشتخواری مختص و به ویژه افراط در گوشتخواری، بسیاری از بیماری های گوارشی و عمومی و روانی را در پی دارد و از همه مهمتر اینکه این نوع تغذیه با نکامل

سفید شدن موها و ده‌ها بیماری دیگر معلوم عدم توجه به این تناسب غذایی و بخصوص افراط در گوشتخواری است. مسلم است که رژیم غذایی یک فرد را نمی‌توان تحت یک فرمول و یا یک قاعده کلی درآورد ولی به سادگی می‌توان، نوعی تغذیه نمود که از صرف غذاهای غیرضروری، شکم پُرکن و تفتنی و ثقلیل پرهیز نمود و در مقابل از غذاهای مفیدی استفاده کرد، که ضمن آنکه سلامتی جسمی انسان را تأمین می‌نماید او را آماده پیمودن مدارج تکامل انسانی نیز بنماید. به عنوان مثال ترکیب غذای یک روز را ذکر نموده و به مواد موجود در آن بطور مختصر اشاره می‌شود. اگر ترکیب این غذا شامل میوه‌جات و سبزیجات و یک غذای ازته «تخم مرغ» و مقدار کمی مواد نشاسته‌ای «نان، سبز زمینی، برنج، غلات» و کمی مواد چربی «کره، روغن زیتون یا ذرت» و یک غذای قندی «عسل، خرما، مریما» با غذای دیاستازدار «ماست یا پنیر» باشد و مقدار آنها مثلاً شامل یک عدد سبب درختی، سبزی خوردن، یک عدد تخم مرغ، یک سیر پنیر، یک تکه نان و ۱۵ گرم کره و چند عدد خرما با کمی اسفناج یا نخودسierz و یا یک لیوان ماست و یک عدد سبب زمینی یا یک بشقاب کوچک برنج باشد، این غذا دارای ۵۷ گرم پروتئین «البته به جز پروتئین موجود در سبزی» و بیش از ۹۵ کالری با مقادیر زیادی آهن، کلسیم، ویتامین، مواد چربی و معدنی بوده که کاملاً برای انجام فعالیت روزانه یک نفر کافی می‌باشد. بدیهی است با استفاده از ترکیب‌های مختلف که به سادگی امکان تهیه آن وجود

اهمیت ویژه‌ای داشته و راز بقاء را دربردارد. متأسفانه بسیاری مردم با بهم زدن این تعادل و تصفیه و کشتن مواد حیاتی، غذاهای خود را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها و پیری و مرگ زودرس قرار داده‌اند. در حالی که حیوانات وحشی که دارای تعقل و تفکر انسانی نیستند، با غریزه طبیعی خود از تعادل اغذیه بهره گرفته و به کمبود مواد و ویتامین‌ها نیز دچار نمی‌شوند.

باید توجه داشت که حبوبات مانند عدس، لوبیا، نخود، نیز دارای پروتئین بسیار زیادی است، بطوری که ۱۰۰ گرم آنها حدود ۱۸ تا ۲۲ گرم پروتئین دارند. بنابراین برای تأمین ۴۵ تا ۵۰ گرم پروتئین مورد نیاز روزانه می‌توان از ۲۰۰ گرم گوشت که با غذاهای همراه آن پروتئین لازم را تأمین می‌کند استفاده کرد.

با شرحی که داده شد و از طرفی با نداشتن دسترسی کافی امروز به گوشت می‌توان به جای گوشت از منابع دیگر پروتئین یاری گرفت. مثلاً به سادگی می‌توان با یک عدد تخم مرغ و یک سیر پنیر و یک لیوان شیر و یا ترکیب دیگر، پروتئین مورد نیاز را تأمین نمود. بدیهی است همانطور که در مقدمه ذکر گردید فقط تأمین پروتئین کافی نیست، بلکه باید در ترکیب غذای روزانه مواد معدنی ویتامین‌ها، قند و چربی، بطور متوازن وجود داشته باشد که در این باره نیز متأسفانه رعایت این تناسب نمی‌شود و از این‌رو بسیاری از بیماری‌ها مانند اختلال رشد، کوری، تشکیل سنگ کلیه، تحریک پذیری اعصاب، اختلالات گوارشی، التهاب غشاء مخاطی دهان، ضعف و لاغری، ناراحتی پوسنی، کم خونی، فلنج،

۱۴۵

از زیبایی ورزش و آنکه از ..



۱۲۴

چگونه حوان بمانید ..

دارد می توان به غذاهای روزانه تنوع کافی دارد.
این مقدار به گرم پروتئین در هر صد گرم مواد غذایی ذکر شده
می باشد

نوع غذا	مقدار پروتئین	نوع غذا	مقدار پروتئین
گوشت	۱۶ تا ۱۳	لوبیا سوسیا	۲۲ تا ۱۸
جووجه	۱۷ تا ۱۵	گردو	۲۴ تا ۲۲
پنبه سفید	۲۸ تا ۲۶	بادام	۲۵ تا ۲۲
شیر و ماست	۴۰ تا ۲۶	پسته شام	۶ تا ۴
ماهی سفید	۱۱ تا ۸	ذرت	۲۱ تا ۱۷
تخم مرغ	۸ تا ۶	نخود فرنگی	۱۳ تا ۱۱
حوانه گندم	۲۱ تا ۲	سیب زمینی	۱۵ تا ۱۳

فصل پنجم

ویتامین ها عالی ترین مواد طراوت و جوانی

ویتامین‌ها عالی‌ترین مواد طراوت و جوانی

ترکیب غذای روزانه هر فرد باید بطور متناسب دارای مقداری کربوهیدرات، چربی و پروتئین باشد. تعادل در مصرف این مواد باعث رفع نیاز متابولیک بدن می‌گردد و انرژی لازم را برای کار و فعالیت‌های روزانه تأمین می‌نماید. اما بدن برای انجام اعمال متابولیسمی به مواد دیگری نیز چون ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند اندام‌های بدن از رشد و نمو لازم و یک زندگی توانم با نشاط بهره مند گردد.

ویتامین‌های مواد آلی ضروری می‌باشند، این ترکیبات همراه با غذا و گاهی به صورت پیشناز یعنی پرورویتامین، مصرف می‌گردند. میزان مورد نیاز روزانه ویتامین‌ها بسیار کم است. ویتامین‌ها را به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم

- ۱۹ - گندم
- ۲۰ - تخم مرغ

ویتامین B (تیامین):

در متابولیسم مواد فنلی و انجام اعمال سلول های عصبی دخالت داشته و نقش مخصوصی را در تندرستی و عمر طولانی بازی می کند، بسیاری از اشخاص این ویتامین را به علت اینکه انرژی می دهد و از خستگی قلب جلوگیری می کند مصرف می کنند. بطور طبیعی این ویتامین در غذاها و خوراکی های معمول یافت می شود. به همین علت در اکثر نسخه های طبیعی عمر طولانی از این ویتامین نام برده شده است. ویتامین B باعث بهتر هضم شدن غذا می گردد و اعصاب شما در حالت آرامش سیر می کند. این ویتامین قلب را قوی می کند و فقدان این ویتامین سبب بروز بیماری های قلبی، عصبی، نوریت محیطی، بی اشتہایی، سوء هضم، یبوست و خستگی می گردد.

بهترین منابع ویتامین B به ترتیب الوبت به قرار زیر است:

- ۱ - مخمر آبجو
- ۲ - جوانه گندم
- ۳ - سبوس برنج
- ۴ - شیر
- ۵ - سبزیجات
- ۶ - گوشت و تخم مرغ و جگر

عمر طولانی به دست آورید و در دوران عمر طولانی خود همواره از تندرستی کامل برخوردار شوید باید هر روزه تا بیست هزار واحد ویتامین A را مصرف کنید.

بهترین منابع ویتامین A به ترتیب اولویت به قرار زیر است:

- ۱ - روغن جگر ماہی
- ۲ - جگر گوساله
- ۳ - گل کلم سبز
- ۴ - اسفناج
- ۵ - سبب زمینی
- ۶ - کدوی سبز تازه
- ۷ - زرد آلو
- ۸ - هویج
- ۹ - هلوی زرد
- ۱۰ - آلو و گوجه
- ۱۱ - گوجه فرنگی
- ۱۲ - قلوه گوسفند
- ۱۳ - لوبیای سبز
- ۱۴ - نخود سبز
- ۱۵ - کره
- ۱۶ - هندوانه
- ۱۷ - مارچوبه
- ۱۸ - پنیر

- ۷- گوشت
- ۸- پنیر
- ۹- سبزیجات
- ۱۰- میوه جات

ویتامین_۴(آدنین):
منابع موجود در ویتامین_۴ تقریباً با منابعی که در ویتامین_۲ موجود می باشد یکسان است.
نقش این ویتامین در بدن انسان آن است که در میان گلبول های سفید خون تعادل ایجاد کند و نگهداری از نیروی بدن را به عهده داشته باشد و سلامت انسان را به عهده گیرد.

ویتامین_۶(پیریدوکسین):
این ویتامین موجب آرامش اشخاص عصبانی و مضطرب و بی خواب می شود. ویتامین_۶ برای انجام واکنش های شیمیایی که با متابولیسم اسیدهای آمینه و چربی مربوط است ضرورت داشته و با فقدان آن ضایعات سبوره ای، شکل پوست و نیز کم خونی و اختلالات مغزی و عصبی و نیز تشنج در نزد نوزادان پیش می آید مقادیر مورد نیاز این ویتامین را می توان از طریق غذاهایی چون غلات، حبوبات، جوانه گندم، گوشت، ماهی، مخمیر آبجو، زردۀ تخم مرغ، شیر و جگر تأمین نمود.
خانم هایی که از قرص های ضد بارداری استفاده می نمایند

۷- آرد گندم کامل

ویتامین_۲(ریبوفلاوین):

این ویتامین سبب تأمین سلامت عمومی بدن و تسريع در رشد و نرمومی شود.

ریبوفلاوین که جزء دومین عضو خانواده ویتامین B است از عوامل مؤثر و مهم جوانی و عمر طولانی می باشد. حیواناتی که در آزمایشگاه تحت مطالعه و بررسی قرار گرفته اند و به غذای آنها ریبوفلاوین را افزوده اند ده درصد عمر آنها زیادتر شده است. این عامل همچنین اهمیت بزرگی را برای چشمان ما دارد و با مصرف آن از بیماری آب مروارید جلوگیری می شود. مصرف این ویتامین بیش از ویتامین A در جلوگیری از شب کوری توصیه شده است. فقدان ویتامین_۲ عوارضی چون اختلالات گوارشی و التهاب و ترک در گوشه های دهان، تورم زیان، فشار خون و فشار قرنیه ای چشم، قرمزی چشم ها و خون آلود بودن آنها را به دنبال دارد.

منابع مهم ریبوفلاوین عبارتند از:

- ۱- شیر خشک چربی گرفته
- ۲- مخمیر آبجو
- ۳- شیر تازه
- ۴- جگر گوساله
- ۵- جوانه گندم
- ۶- تخم مرغ

دارا بود و از بروز مشکلات بعدی پیشگیری لازم را به عمل آورد.

ویتامین C (اسید اسکوربیک):

برای ساخت و نگهداری ماده داخل سلولی نسوجی و نیز حفظ آنژیم احیاء‌کننده اسید فولیک ضروری می‌باشد ویتامین C لته‌های دندان، مفاصل، بافت‌های ملتجمه بدن را تقویت می‌نماید و در مقابل بیماری‌ها و امراض، مقاومت بدن را افزایش می‌دهد. این سؤال که آیا مقدار زیاد ویتامین C در مداوا و پیشگیری از سرماخوردگی نقش دارد یا نه هنوز پاسخی ندارد. صحبت در این مقوله از مدت‌ها قبل آغاز گردیده است و هم اکنون نیز پاولینگ دانشمند امریکایی و برنده جایزه نوبل تأکید بسیار بر مصرف زیاد آن دارد. طبق نظریه او میزان مطلوب و مورد نیاز روزانه ویتامین C بین ۳ تا ۴ گرم است. مصرف زیاد ویتامین C سیستم ایمنی را تحریک می‌کند. آزمایش‌های دیگر نیز ثابت کردند که مقدار زیاد ویتامین C (۲ تا ۸ گرم - روز) سبب افزایش دفع اسیداواریک از طریق کلیه‌ها و کاهش این ترکیب در سطح خون افراد سالم و یا مبتلایان به نقرس می‌گردد. در صورتی که مقدار کافی از این ویتامین به بدن نرسد احتمال بروز عوارضی چون خون‌ریزی، ورم لته و لق شدن دندان‌ها وجود خواهد داشت، که در صورت فقر شدید آن بیماری اسکوربیوت بروز می‌کند. همچنین روماتیسم، چین و چروک پوست و اختلالات عروقی دموی و شرائین، سُست و شکننده شدن

استفاده بیشتری از این ویتامین مورد لزوم است و همچنین بانوانی که باردار می‌باشند همواره مقدار و سطح طبیعی این ویتامین را در آنان با مصرف B_6 ثابت نگاه می‌دارند.

ویتامین B_{12} (کوبالامین):

این ویتامین سبب رشد و نمو و بلوغ گلبول‌های سرخ و رشد عمومی بدن شده و در صورتی که جیره غذایی فرد به کلی فاقد آن گردد عوارضی چون کم خونی‌های ویژه و خطرناک پیش می‌آید که با مصرف موادی چون تخم مرغ، شیر، جگر و گوشت‌های بی‌چربی یا ماهی می‌توان از کمبود آن در بدن جلوگیری کرد.

ویتامین B_{12} ویتامین محلول در آب است که به مقدار قابل توجهی در کبد ذخیره می‌شود. ظاهرآ افراد گیاه‌خوار متعصب که تخم مرغ و فراورده‌های شیری نیز نمی‌خورند، باید به کمبود این ویتامین مبتلا شوند. با این وجود، مشاهده شده که سطح ویتامین مذکور در خون افراد گیاه‌خوار در دو تا سه سال اول به شدت کاهش یافته، ولی پس از آن تغییر چندانی نمی‌کند. به هر حال کمبود واقعی ویتامین B_{12} در افراد گیاه‌خوار نادر است.

اگر معده یا قسمت تحتانی روده باریک به وسیله عمل جراحی برداشته شود، در نتیجه عدم استفاده از ویتامین B_{12} موجود در غذا، کمبود آن بروز می‌کند. همین امر در مورد اضمحلال مخاط معده و یا روده به علت بیماری‌های مختلف صادق است که همیشه باید در شناخت و شناسایی این ویتامین آگاهی لازم را

مخمر آبجو که در مقال نور آفتاب خشک شده باشد دارای منبع سرشار ویتامین D می باشد پوست پرتقال، نارنج، گریپ فروت چون دائماً در مقابل آفتاب قرار می گیرند دارای ویتامین D می باشند، پس شما خلال پوست لیمو، نارنج و پرتقال را در اغذیه خود مصرف کنید اگر آن را در کمپوت میوه های خشک مصرف کنید بسیار نافع خواهد بود.

زیاده روی در مصرف ویتامین D عوارضی را به دنبال خواهد داشت. وقتی خودتان را دو ساعت تمام آفتاب دهید به اندازه کافی و لازم ویتامین D جذب نموده اید ولی توجه داشته باشید که این ویتامین سم است و اگر زیاد مصرف شود، مسموم کننده است. چنانچه بخواهید غذای خود را از نظر ویتامین D غنی سازید می توانید با روش های ابتکاری که تاکنون تجربه شده است عمل کنید به عنوان مثال روغن سالاد را در ماهی تابه ای که از فلز سفید و درخشش دارد ساخته شده باشد بریزید و آن ظرف را دو ساعت در آفتابی که به آخرین نقطه بلندی و اوچ خود رسیده باشد بگذارید فراموش نشود که آفتاب از پس های درب اطاق به آن نتابد. بعد روغن را در یک بطری تیره ریگ بریزید و هنگام تهیه سالاد از آن مصرف نمائید با این وسیله سهل و ساده و با پیروی از این طریقه علمی و عملی، روغن سالاد خود را از لحاظ ویتامین D سرشار و غنی ساخته اید.

ویتامین D که به ترکیب نامبرده تبدیل نشده است، در ماهیچه ها و بافت چربی ذخیره می گردد. دردهای استخوانی و گاه شکستگی خود به خود استخوان ها با کمبود این ویتامین در ارتباط است. این ویتامین در آرام کردن اعصاب نقش مهمی را ایفا می کند. غذاهای محدودی به اندازه کافی دارای ویتامین D می باشند و می توانند احتیاجات روزانه بدن ما را از این لحاظ مرتفع نمایند. تخم مرغ و روغن ماهی یکی از منابع مهم این ویتامین می باشد که بهتر است به طور کلی این ماده مقوی را در غذاهای روزانه خود اضافه نماییم و در فصل زمستان به اندازه کافی از آن بهره مند شویم. خوشبختانه منبع بزرگی از ویتامین D در نور خورشید موجود می باشد، پوست بدن ما دارای ماده ای است که وقتی نور آفتاب بر آن قرار گرفت ویتامین D را خود به خود می سازد ولی البته نور آفتابی این کار را می کند که بطور مستقیم و در هوای پاک و صاف و دور از آلودگی های محیط مورد استفاده قرار گیرد و بهتر است از پشت شیشه و یا از پس پنجره های اطاق عبور نکند چون اشعه «ماوراء بنفس» آن از بین می رود.

ویتامین D از ویتامین هایی است که در چربی حل می شود و کمک قابل توجهی به رشد اندام های بدن می کند و در تکثیر بافت استخوانی نقش عمده ای دارد. وجود آن سبب افزایش کلسیم از روده و نیز رسوب کلسیم در استخوان ها می گردد، نیاز روزانه این ویتامین ۱۰ میلی گرم است.

از اعمال جراحی و یا در اثر نارسایی مزمن کلیه ها بیشتر می شود. تجویز ویتامین K به منظور پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از خونریزی در اولین روزهای زندگی مورد سؤال است. یکی از موارد قابل توجه در علم پزشکی، مصرف خوارکی های سرشار از ویتامین K در افرادی است که با داروهای ضد انعقاد مداوا می شوند که شرح داده شد.

ویتامین E:

در ارتباط با این ویتامین صحبت های زیادی شده است و گاهی آن را ویتامین جنسی نام گذاشته اند و این اسم کاملاً با معنای حقیقی آن تطبیق دارد زیرا این ویتامین برای تقویت تعادل و تحریک غده های بدن کاملاً لازم است. زنان حامله و آبستن باید مقدار زیادی از آن را مصرف نمایند. محل ذخیره ویتامین جذب شده، کبد و بافت چربی است. در بیماری هایی که با اختلال هضم و جذب توأم هستند، جذب ویتامین E کاهش می یابد. مصرف غلات و نان کامل شخص را در برابر عوارض کمبود ویتامین E به خوبی بیمه می کند. جوانه گندم منبع طبیعی و سرشار این ویتامین است ولی به مقدار کم می توان در کاهو، گوجه فرنگی، هویج، زردۀ تخم مرغ و فندق و گردو پیدا کرد. پس برای استحکام قلب و روپرتو شدن با یک یائسگی بی درد و زحمت و داشتن یک پوست خوب و صاف و یک زندگی تناسلی طبیعی احتیاج به این ویتامین محرز است.

ویتامین K:

ویتامین K برای انعقاد خون لازم است. در جراحی سرعت انعقاد خون به مقدار ویتامین K در بدن بستگی دارد خوشبختانه بسیاری از غذاها دارای ویتامین K است که از جمله تمام برگ های سبز مثل برگ اسفناج، گل کلم، چغندر، کلم سفید و مخصوصاً برگ هویج دارای مقدار کافی ویتامین K می باشد.

همچنین دستگاه گوارش با ساختن این ویتامین به مقدار زیاد به انسان کمک می کند. در نوزادان به هنگام تولد به علت نداشتن باکتری در روده، این ویتامین بسیار کم است. افزودن ویتامین K به شیر از این رو است. مقدار نیاز روزانه به این ویتامین ۳۰ میلی گرم است.

مهمترین شرط جذب آن ترشح مقدار کافی صفر است. باکتری های روده این ویتامین را به مقدار زیاد تولید می کنند. هنوز عقیده محکمی در رابطه با استفاده انسان از ویتامین های ساخته شده در روده وجود ندارد. با توجه به اینکه کمبود ویتامین K بیشتر در بیماران پس از مداوا با آنتی بیوتیک بروز می نماید، لذا می توان دریافت که قسمتی از ویتامین K ساخته شده در روده به مصرف رفع نیاز روزانه می رسد. طبق آزمایش در اثر پنج هفته امساك، علایم کمبود ویتامین K بروز نمی نماید، در حالی که عوارض ناشی از کمبود پس از ۳ تا ۴ هفته خودداری از خوردن غذا و مصرف آنتی بیوتیک به ظهور می رسد اگر تغذیه کامل نباشد، میل به خونریزی ناشی از کمبود ویتامین K خصوصاً بعد

- ۶- زردۀ تخم مرغ
- ۷- قلوه
- ۸- جوانه گندم
- ۹- غله گندم کامل

اسید پارا آمینو بنتروئیک:

برای عمل طبیعی غده ها و همچنین جلوگیری از سفید شدن موها لازم است. بهترین غذاهایی که دارای اسید پارا آمینو بنتروئیک می باشند عبارتند از:

- ۱- جگر
- ۲- سبوس برجع
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- ملاس

اسید فولیک:

قابل استفاده در کم خونی های مزمن و حفظ و نگهداری رنگ مو، بهترین اگذیه ای که دارای اسید فولیک می باشد مخمر آبجو و جگر است.

اینوزیتول:

اینوزیتول به رشد طبیعی موها کمک می کند و از موادی مثل میوه ها، گردو، فندق، شیر، ماست، مخمر آبجو و گوشت

اگر این ویتامین در بدن شما نباشد مبتلا به اختلالات قبلی، لاغری، عوارض سخت دردهای زنانه خواهد شد. پس برای جلوگیری از این عوارض غذاهایی را بخورید که سرشار از ویتامین E می باشد.

ویتامین PP:

ویتامین PP برای ورید و رگ ها و فشارخون طبیعی شما لازم است تا از عوارضی از قبیل فشارخون جلوگیری کند. اگر این ویتامین در بدن نباشد پارگی ورید، خون ریزی، فشارخون و سکته های مختلف پیش خواهد آمد منابع اصلی ویتامین P عبارتند از: فلفل سبز، مركبات، مخصوصاً پوست لیمو.

اسید پانتوتئیک:

اهمیت اسید پانتوتئیک کم نیست زیرا وقتی با ویتامین های دیگر خانواده B مخلوط شود موجب می شود که علائم و آثار پیری از سر و روی، برطرف شود اینک در زیر غذاهای اصلی که دارای مقدار کافی اسید پانتوتئیک می باشند نام برده می شود:

- ۱- ملاس
- ۲- پسته
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- شیر خشک
- ۵- جگر

عارض جانبی ناشی از افراط در مصرف ویتامین ها
 اگر مقدار ویتامین های واردہ به ارگانیسم بدن از طریق غذا چند برابر نیاز روزانه گردد، گاه عوارضی را به بدن از راه صورت ظهور علائم خاص، احتمالاً ورود ویتامین ها به بدن از راه غذا انجام نگرفته، بلکه به عنوان دارو از آنها استفاده شده است. به ویژه در امریکا فراورده های ویتامینی با مقادیر زیاد ویتامین تهیه می شوند و در اختیار مردم قرار می گیرند. افراد سالم که نیاز ویتامینی آنها بطور مطلوب به وسیله غذا تأمین می گردد، فراورده های یاد شده را مصرف می کنند.

این موضوع به خاطر تبلیغات زیرکانه ای است که به وسیله تولیدکنندگان در مورد افزایش قدرت دفاعی بدن و قدرت کارآیی جسمانی و غیره انجام می شود. افزایش مصرف ویتامین C سبب دفع بیشتر اگزالیک اسید می گردد. مسمومیت با ویتامین A در صورت استفاده افراطی از روغن کبد ماهی و یا داروهای حاوی این ویتامین بروز می نماید. علایم مسمومیت عبارتند از: تورم مفاصل دست و پا، بی حسی، کاهش وزن، درد مفاصل، سرد رد، ریزش مو، بزرگی کبد و طحال، تورم ساق پا و خونریزی های زیرپوستی، خشک شدن و شوره زدن پوست، اختلال در عادت ماهانه، درد استخوان، خواب آلودگی و غیره.

عارض مربوط مسمومیت ویتامین D حالت تهوع، تشنجی، استفراغ، بی اشتیایی، تشنج، افزایش فشار خون و غیره اند. در اثر ویتامین D، جلب کلسیم بیشتر شده، در نتیجه میزان دفع آن

بدست می آید.

بیوتین:

صرف بیوتین برای بدست آوردن انرژی و فعالیت و سلامت فکری مخصوصاً در دوره دوم عمر توصیه شده است. غذاهایی که دارای بیوتین می باشند عبارتند از: زردۀ تخم مرغ، جگر، مخمر آبجو، ماست، گوجه فرنگی و قلوه.

کولین:

کولین به کبد و کسیه صفراء کمک می کند تا به خوبی کار کند و چربی را هضم نماید. کولین را در مخمر آبجو و جگر می توان به دست آورد.

نیاسین:

سومین عضو خانواده ویتامین های B می باشد و حالا به اسم نیاسین نشاسته دار معروف است این ویتامین برای پوست، خون و خوب کار کردن دستگاه گوارش لازم است. غذاهایی که سرشار از نیاسین هستند عبارتند از:

- ۱- جوانه گندم
- ۲- شیر خشک بی چربی
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- آرد گندم کامل
- ۵- ملاس سیاه

ناراحت، حالات عصبانیت، میگرن، از فقدان این املاح معدنی بشمار می روند. کلسیم از شیر، پیش، ماست، آب زرد پنیر، مرکبات، گردو، نوت فرنگی، فندق، بادام، پسته، انگور. از سبزی ها در چغندر، هویج، کلم، سبزی زمینی، یونجه، استخاج، پیاز و از غلات در گندم، جو و عدس به دست مه آیند. پس سما هر روز نیم لیتر ماست یا آب زرد پنیر را بشویند تا سال های درازی را به عمر خود بیفزایید و عمر خرد را هم به سال های درازی برسانید.

سفر:

بدن به سفر نیاز دارد تا استخوان ها و دندان ها را بو آورند، به آنها استحکام بخشند، همچنین غده ها را به ترشیخ و ادارد و نشاط و چابکی به ارمغان آورد. این عنصر غیر غلزن اعماصر ضروری بدن شمرده می شود، و بیش از سایر عناصر مکمل نسوج و اجزای بدن، مغز و اعصاب است. علم کنونی هنوز علائم کمبود آن را روش نساخته، مشخص نکرده است که با نبودن آن چه امراضی بر انسان مستولی می گردد. جدا کردن سفر از استخوان موجب غضروفی شدن استخوان در آزمایشگاه می گردد، ولی با کمبود سفر در مدل جنسی اندامی شیر نمی تند. منابع موجود فسفر را می توانید در شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، غلات کامل، نخود و نوبیا پیدا نمایید. به خاطر داشته باشید که کلسیم و فسفر وقتی جذب بدن می گردند که از

از طریق ادرار نیز افزایش می یابد. اگر کلیه ها قادر به دفع زیادی نباشند، مقدار آن در خون افزایش یافته و این امر سبب رسوب عنصر نامبرده در کلیه ها و نارسایی آنها می گردد.

املاح معدنی:

املاح معدنی نیز مانند ویتامین ها در حفظ شادابی، سلامت و بهداشت روانی و جسمانی افراد تأثیر بسزایی دارند. املاح معدنی همستان و یکسان با تأثیر ویتامین هاست. هزاران نفر از مردمی که از این موضوع اطلاع کامل و دقیقی ندارند ویتامین های لازم را با دقّت و هوشیاری مصرف می کنند ولی از مصرف املاح معدنی و تأثیر آن در زندگی بی اطلاع می باشند. حداقل شانزده نوع ماده معدنی وجود دارد که در تندرستی و نشاط ما مؤثرند که به شرح آنها می پردازیم.

کلسیم:

کلسیم فراوان ترین عنصر کانی در جانوران است، و مهمترین نقش را در ساختن استخوان ها یا اسکلت بدن دارند. کمود آن موجب نرمی استخوان و بیماری راشی تیسم در اطفال، در نیامدن دندان ها و ضایعات دندان می شود. شما به کلسیم احتیاج دارید تا حال شما خوب باشد و اعصاب آرامی را داشته باشید و بطریق ضمیم قلب، مرتب و منظم کار کند و ناخن شما سفید و بسته بسته نشود. بدحالی و کرم خوردگی دندان و قلب

می‌نماید. اگر آهن بدن کم شود، ابتلای به کم خونی عارضه ناشی از آن می‌باشد و همیشه حسته و بی‌حال خواهیم بود و اغلب دچار پریشانی حواس و کندذهنه می‌شویم و در مقابل امراض تاب مقاومت خواهیم داشت برای کسانی که مبتلا به کم خونی می‌شوند پژوهشکان قرص (املاح آهنی) را تجویز می‌کنند. بسیاری از اشخاص، بی‌حس و سست هستند زیرا دچار کمبود آهن شده‌اند اگر ماده معدنی باشد که بتوان آن را به عنوان یک ماده مقوی وصف کرد آهن است. آهن، خون را گلگون می‌کند نشاط و سرزنشگی را افزایش می‌دهد. منابع آهن، سبزی‌ها، غلات مثل: گندم، ذرت، جو، برنج، اسفناج، کاهو، کلم، مارچوبه، پیاز، فلفل، هویج، کاسنی، چغندر، فارچ، ملاس سیاه، کشمش قرمز، خرما، جگر، قلوه، آلو و گوجه را می‌توان نام برد.

یُد:

یکی از املاح مهمی که در طبیعت به وفور یافت می‌شود و در تنظیم قوای عقلاتی و جسمانی انسان تأثیر فراوانی دارد یَد می‌باشد. این ماده از بروز ورم غده تیروئید جلوگیری کرده، مانع ریختن شدید موها می‌شود. با تحریک عدد مترشحه بدن و تنظیم کار آنها باعث تعادل وزن بدن می‌گردد. از تپش قلب و ایجاد نگرانی‌ها و دغدغه خاطر بی مورد جلوگیری به عمل می‌آورد. به همین جهت یَد را قدیمی‌ها به عنوان نگهبان بزرگ مغز و اعصاب و مایه افزایش اعتماد به نفس می‌دانسته‌اند. امروزه ثابت شده که

ویتامین D کمک بگیرند، بنابراین اغذیه فسفردار را باید با غذاهایی که دارای ویتامین D است مصرف کنید.

مِس:

وجود مِس برای بدن بسیار ضروری است این عنصر نیز جزء ترکیبات خون است و کمبودش سبب خراش پوست به ویژه در زنان باردار می‌شود. منابع موجود در مِس عبارتند از: زردالو، جگر، لوبیای سبز، عدس، خرما، گلابی، گیلاس، سیب، هویج، جو و پیاز.

آهن:

آهن نیروی زندگی را در بدن در حال تعادل نگاه می‌دارد و استقامت انسان را در برابر کارهای سخت افزایش می‌دهد، آهن را باید از طریق خوردن مواد غذایی طبیعی به بدن رساند در غیر این صورت مصرف داروهای آهن دار تنها در مواردی مجاز است که میزان و نحوه استفاده از آن حتی توسط پژوهشک تعیین شود چون از اثرات منفی مصرف بی‌رویه آهن فشار بر کلیه‌ها می‌باشد. آهن در مواد غذایی نظیر کلم(قرمز و پیچ) اسفناج، کاهو، توت فرنگی، پیاز، نارگیل، انگور سیاه، سیب، خیار، چغندر، البالو، هویج، گوشت و تخم مرغ، توت سیاه و مویز به مقدار کافی یافت می‌شود.

آهن، تر و تازگی پوست را افزایش می‌دهد، حافظه را تقویت

اختلالات در رشد بدن است.

با مصرف متعادل منیزیم طراوت و خنکی کافی در پوست احساس می‌شود و از ایجاد چروک‌های صورت جلوگیری می‌گردد و پوست را صاف و روشن می‌سازد.

منیزیم در ساختمان سلسله اعصاب با همکاری فسفر نقشی اساسی ایفا می‌کند و همچنین محرك اصلی حرکات دودی احشاء است. غدد داخلی بدن به منیزیم نیاز دارد.

منیزیم در پیشگیری و متوقف کردن بیماری سرطان نقش مؤثر دارد و نقش درمانی آن در علاج بیماری سل و دیابت(مرض قند) و جلوگیری از ضعف اعصاب، قابل انکار نیست.

منیزیم را می‌توان از طریق گندم سبوس دار، هلو، انجیر، بادام، مارچوبه، تریچه، لیموی عمانی، لیموی تازه، اسفناج، خیار، کاهو و نارگیل به اندازه کافی به بدن رساند.

پتاسیم:

پتاسیم گر چه خود عنصر مهمی شمرده می‌شود، ولیکن همواره به مقدار کمتر با سدیم همراه می‌گردد و از نوشیدن چای و خوردن سبب زمینی، نیاز بدن را مرتفع می‌گرداند. از همین جهت است که خوردن سبب زمینی را برای کمک به قلب مفید می‌دانند و آن را در رژیم‌های تغذیه مناسب برای بیماری‌ها یا ناتوانی‌های قلبی به کار می‌برند.

صرف متعادل این ماده وسیله خوبی در جذب اکسیژن و کلسیم کافی در بدن است که در سلامت جسم و روان انسان مؤثر است.

بنابراین اطفالی که شکمشان بیش از حد برآمده است و نیز بچه‌هایی که دچار عدم مرکز کافی، کم خونی، تنبلی و پرخاشگری می‌باشند به مصرف یُد نیاز مبرم دارند. یُد تنها عنصری است که کمبود آن در خاک بعضی از مناطق کوهستانی که از دریا دور هستند، مشهود است و کمبود آن (بیماری گواتر) را که باعث ورم «غده تیروئید» می‌شود، پدید می‌آورد. میزان نیاز بدن به این ماده به طور روزانه حدود ۱۰ میکروگرم است و در ماهی‌های دریایی، پیاز، فارچ، گوجه فرنگی، پوست سبب زمینی، شاهی، نخود، برنج، کاهو، چغندر، آناناس و بسیاری از سبزی‌هایی که در اطراف آب می‌روید یافت می‌شود. شنا در آب دریا و استنشاق بخار دریا و نوشیدن روزی دو سه قاشق از آن، کمبودهای مزمن یُد را از بدن انسان مرتفع می‌سازد یُد، خون مردگی عضلات و احتقان آن را در غدد لنفاوی زایل می‌کند و در زمینه درمان کردن نرمی استخوان، برنشیت، عقب افتادگی رشد، فلچ، بیماری‌های پوستی نقش مهمی دارد.

منیزیم(طراوت دهنده پوست):

هفتاد درصد منیزیم بدن در استخوان‌ها متتمرکز است. عضلات بیش از آنکه کلسیم داشته باشند منیزیم دارند. کمبود این ماده در بدن باعث اختلالات رفتاری، خستگی مدام و

شوره یا ازت:

ازت در مارچوبه، پیاز، شلغم، هویج، تره فرنگی، سیر، سبب زمین ترشی، شاهی، کرفن، گل گاووزیان، به ویژه در گل گاووزیانی که در اطراف تبریز کاشته می‌شود، وجود دارد. شوره بسیار ادرارآور است و پاک کننده‌ی خون بشمار می‌آید. این عنصر اثرات دارویی مفیدی در رفع التهاب کبد، کلیه و مثانه دارد و در امراض پوستی و رماتیسم و نقرس نیز به عنوان دارو به کار می‌رود و مفید است.

پایان

منگنز:

منگنز یکی از مصالح لازم برای ساختمان مو، پوست و ناخن به حساب می‌آید و عامل سیاه شدن رنگ مو شناخته می‌شود. کمبود و فقدان آن سبب سفید شدن مو و نیز شکنندگی و بی‌دومای موی سر می‌گردد. منگنز غذای اصلی "بصل النخاع" است. منگنز در سبزی‌ها و غلات از جمله مارچوبه، چغندر، کاهو، دنبلان کوهی، قارچ، شاهی، کلم، کرفن، سبب زمینی، کاسنی، پیاز و همه سبزی‌های صحرایی و خودرو می‌توان یافت و در میوه‌هایی مانند آلو، زردآلو، خرما، انگور، گلابی و مرکبات به مقدار لازم از این عنصر وجود دارد.

نیکل:

نیکل در تبادلات مایعات حیاتی بدن جانوران نقش میانجی دارد، و برای عمل لوزالمعدم(ترشحات خارجی و داخلی) بسیار لازم است. سبب زمینی ترشی، کلم، اسفناج، کاهو، هویج، پیاز، گوجه فرنگی و نیز غلات از جمله برنج و سبوس گندم از منابع این عنصر شناخته می‌شوند و در میوه‌هایی مانند انگور، انجیر، گلابی، گوجه، زردآلو، توت فرنگی، تمشک نیز می‌توان به مقدار لازم از این عنصر به دست آورد. قابل توجه این است که نیکل در درمان دیابت مفید و مؤثر است.

چگونه جوان شواید ..

۱۵۶

