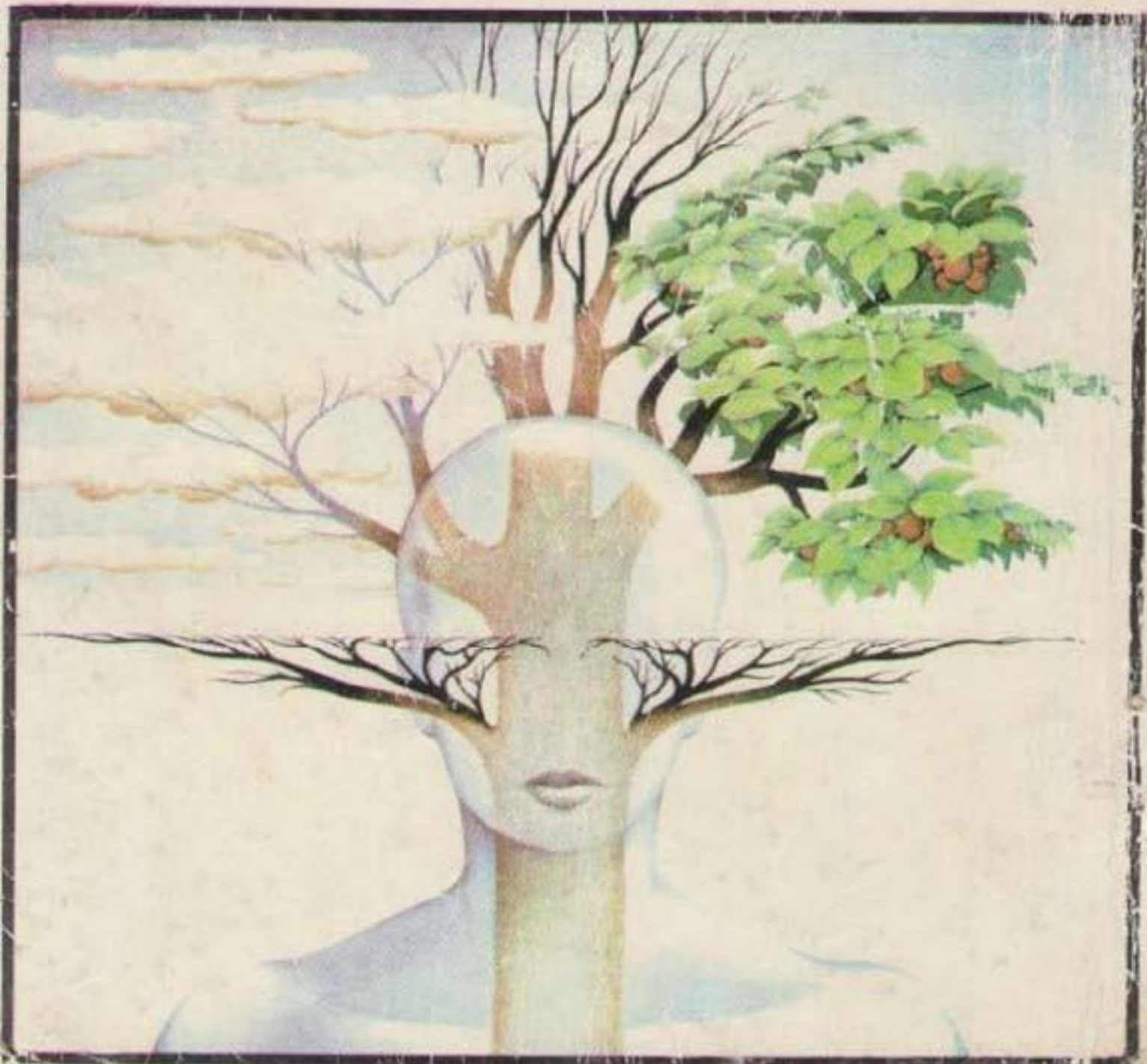


چگونه

# جوان بمانید

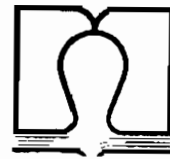
و عمر طولانی نمائید





چگونه جوان بمانید و عمر طولانی نمائید

تدوین: محمد رضا تقدمی



## چگونه جوان بمانید و عمر طولانی نمایید

محمد رضا تقدمی

خدمات کامپیوتری: رایانه

چاپ و صحافی: مهشید

لیتوگرافی: ظریف

چاپ هفتم: ۱۳۷۷

تیراژ: ۷۵۰۰ جلد رقی

بهاء: ۴۹۵ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مؤسسه انتشارات کتابدرمانی

صندوق پستی ۵۷۳۵-۹۱۳۷۵ تلفن: ۰۵۱-۸۰۶۹۵۵

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

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

---

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

## فصل دوم - دانستنیهای ویژه:

صفحه	عنوان
۳۲	۱- چگونه از موهای خود نگهداری کنیم؟
۳۳	۲- راه درست تقویت موها
۳۶	۳- پاک کننده ها
۳۸	۴- سدر
۴۰	۵- گل سرشوی
۴۲	۶- زرده تخم مرغ
۴۳	۷- صابون ها و شامپوهای گیاهی
۴۴	۸- کتیرا
	۹- مراقبت از پوست با مواد طبیعی «محرک های پوستی»
۴۶	
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

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
	۲۱- ایفای نقش «کفش» در برخورداری از تحرک و شخصیت
۶۵	
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- توت فرنگی
۷۵	۷- شاه توت
۷۵	۸- طالبی و گرمک
۷۵	۹- خیار

صفحه	عنوان
۷۶	۱۰- گوجه فرنگی
۷۶	۱۱- هویج
۷۷	۱۲- باقلا
۷۷	۱۳- بادام
۷۸	۱۴- پرتقال
۷۸	۱۵- پسته
۷۸	۱۶- خرما
۷۸	۱۷- زردآلو
۷۹	۱۸- گردو
۷۹	۱۹- آلبالو
۷۹	۲۰- ترخون
۸۰	۲۱- شاهی یا ترتیزک
۸۰	۲۲- گشنیز
۸۰	۲۳- شوید
۸۱	۲۴- کرفس
۸۱	۲۵- موسیر
۸۱	۲۶- اسفناج
۸۱	۲۷- کاهو
۸۲	۲۸- کلم و کلم پیچ



صفحه	عنوان
۸۲	۲۹- اسفرزه
۸۳	۳۰- دارچین
۸۳	۳۱- پیاز
۸۳	۳۲- بارهنگ
۸۳	۳۳- کنجد
۸۴	۳۴- جعفری
۸۴	۳۵- عدس
۸۴	۳۶- سنجد
۸۴	۳۷- زیتون
۸۵	۳۸- گلپر
۸۵	۳۹- خاکشیر
۸۵	۴۰- انگور
۸۶	۴۱- سیر (ضامن سلامتی و عامل رقیق کردن خون)
۸۸	۴۲- سوپ چلتوک
۸۸	۴۳- ماست غذای طول عمر
۹۱	۴۴- مخلوط کردن ماست با مواد مغذی دیگر
۹۱	۴۵- چای

فصل چهارم- ارزیابی ورزش و آگاهی از سیستم بدن در ساختار قوای جوانی:

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

صفحه	عنوان
	۱۸- کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق
۱۱۰	
	۱۹- آنها که کار فکری دارند چگونه باید به تغذیه خود، عمل کنند؟
۱۱۱	
	۲۰- متفکرین چه باید بخورند؟
۱۱۲	
	۲۱- ویتامین ها
۱۱۳	
	۲۲- در تغذیه متفکرین چه موادی باید بیشتر مورد استفاده قرار گیرد؟
۱۱۳	
	۲۳- گوشت و تخم مرغ
۱۱۴	
	۲۴- سبزی ها و میوه ها و لبنیات
۱۱۴	
	۲۵- مایعات و نوشیدنی ها
۱۱۵	
	۲۶- پیری زودرس و عوامل آن
۱۱۵	
	۲۷- از اسهال چه می دانیم؟
۱۱۶	
	۲۸- به علت کمبود و گرانی گوشت از پروتئین های غیرگوشتی استفاده نمائید
۱۱۹	

### فصل پنجم- ویتامین ها، عالی ترین مواد طراوت و جوانی:

۱۲۰	۱- ویتامین A
۱۳۳	۲- ویتامین B <sub>7</sub> (تیامین)

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

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



# فصل اول

نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن





«تقدیم به استاد، ناصر حسینی نژاد»

«پیش درآمد»

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

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

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

می‌خندند، اگر از آنها بپرسیم، دوران زندگی خود را چگونه سپری کرده‌اید؟ و اندکی در درونشان غرق شویم، پی خواهید برد، آنان افرادی سخت‌کوش 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 نگهداشته و پیری شما را، باز دارد، تدوین آن برای این ناچیز، بسیار شادی بخش می‌باشد.

«محمد رضا تقدمی»

## نقش تغذیه و معجزه آن در جوان ماندن

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

بنابراین با اصل رعایت اعتدال و اتخاذ تدابیری می توان از پیری زودرس و از گذار مرحله نوجوانی و جوانی به مرحله سالخوردگی فراتر از چیزی که معمول است، جلوگیری کرد. در اجرای یک برنامه صحیح که مهمترین آن تغذیه مناسب

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

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

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

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

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

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

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

۱- غذا باید کافی باشد.

۲- باید همه موادی که برای زندگی لازم هستند را در برداشته باشد و به سهولت قابل هضم باشد.

۳- نباید باعث اختلالات و امراض شود.

۴- باید بتوان همه جا و همه وقت پیدایش کرد.

انسان فقط زمانی می تواند از مواد غذایی استفاده کند که این

مواد غذایی در لوله گوارشی از لحاظ فیزیکی و شیمیایی تغییر شکل یافته باشند. برخی از مواد غذایی کامل خوانده می شوند و به نسبت های شایسته محتوی همه موادی هستند که برای تغذیه دستگاه بدن ضرورت دارند مثلاً شیر که غذای کامل است محتوی آب و انواع پرتیدها و لیپیدها و گلوکیدها و نمک ها است.

کیفیت و کمیت مواد غذایی لازم برای احتیاج های بدن و انرژی آن به مدت بیست و چهار ساعت «جیره غذایی» خوانده می شود. این جیره غذایی باید متعادل باشد زیرا که هیچ نوع غذایی به تنهایی نمی تواند حوائج بدن را برآورده کند و کالری های لازم را فراهم بیاورد بعلاوه غذا باید ویتامین های ضروری را هم که در مواد غذایی طبیعی پیدا می شوند در برداشته باشد.

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

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

در ظرف یک لحظه کاملاً قابل هضم و تحلیل هستند.

یک برنامه غذایی مناسب:

هر فرد باید در روز از چهار گروه غذاهای اصلی که در ذیل به آن اشاره می شود استفاده نماید.

چهار گروه غذاهای اصلی عبارتند از:

گروه اول «میوه و سبزیجات»

گروه دوم «نان و غلات»

گروه سوم «شیر و لبنیات»

گروه چهارم «گوشت، تخم مرغ و سایر مواد پروتئین دار»

هر فرد باید حداقل روزانه در ۳ نوبت از چهار گروه غذاهای اصلی استفاده نماید.

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

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

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

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

### علت استفاده انسان از گوشت برخی حیوانات:

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



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

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

### طول عمر با خوراکی های ثمربخش:

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

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

همیشه باید در خانه موادی را از قبل آماده داشته باشید تا بتوانید در هر وعده غذایی از آنها به عنوان کامل کننده غذا و یا به صورت چاشنی غذا میل کنید و این مواد حتماً باید از قبل آماده شده باشند زیرا تهیه بعضی از آنها احتیاج به فرصت مناسب دارد. این مواد عبارتند از: گرد مخمر آبجو، جوانه گندم، ملاس سیاه، عسل، نمک دریایی، شیرخشک بی چربی، ویتامین ها و

املاح معدنی که در میوه ها و سبزیجات به وفور یافت می شوند.  
صبحانه می تواند به شکل زیر باشد:

- ۱- آب میوه و یا میوه تازه
- ۲- غلات بلغور شده و نان سیاه یا سبوس دار
- ۳- تخم مرغ، چنانچه نیمرو نباشد بهتر است
- ۴- شیر

شیر را می توان هم به تنهایی مصرف کرد و هم با مقداری چای و یا مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط کرده مصرف کنید.  
چنانچه می خواهید عمر دراز کنید و همیشه سالم باشید و هرگز دچار ناتوانی و ضعف نگردید خود را به خوردن مقداری روغن ماهی در هر روز عادت دهید.

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

نهار باید شامل موادی مثل:

- ۱- تخم مرغ و گوشت و پنیر و سوپ مقوی
  - ۲- میوه و سبزی
  - ۳- نان سیاه و کامل همراه با مخلوط ماست و عسل باشد.
- در فاصله بین نهار تا شام یعنی عصرانه یک لیوان آب میوه یا یک لیوان شیر که با شیرخشک بی چربی مخلوط شده باشد و یا یک ظرف ماست را انتخاب کنید.

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

۱- سوپ

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

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

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

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

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

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

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

### طرز تهیه شیر مقوی:

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

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

### نوشیدنی حیات بخش:

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

چنانچه لاغر هستید و می‌خواهید چاق شوید یک فنجان شیر

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

ضمناً خوردن سرشیر و چربی شیر برای افراد چاق بسیار مضر است و چنانچه بخواهید از شیر استفاده نمایید حتماً باید چربی آن و سرشیر را بگیرید و با مقداری شیرخشک بی چربی مخلوط نموده مصرف نمایند زیرا سرشیر و خامه دارای مقادیر زیادی کالری 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 سفیده ای، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین های دیگر دسته «B» در آن زیادتر می شود و به شیر موادی افزوده شده است که تقویت روح و جسم را شامل خواهد شد.

### تعریف کالری:

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

## رابطه کالری و غذا:

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

شرح غذا	وزن (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	هیدروکربن کالری (گرم)
¼ مرغ کم چربی	۱۸۰	۲۷	۷	—
¼ بطری شیر	۲۸۵	۹	۱۱	۱۴
۲ عدد تخم مرغ	۱۲۰	۱۳/۶	۱۴	—
۱ گرده نان	۶۰	۴/۴	۰/۸	۳۰
۷ گرم کره	۷	—	۶	—
۱۲۰ گرم اسپاگتی	۱۲۰	۱۰	۱	۹۶
۲ عدد موز	۱۲۰	۱/۲	ضد چربی	۲۲
کاهو بدون چاشنی	۲۳۰	۳/۴	—	۴
۲ عدد پرتقال	۱۸۰	۱/۲	ضد چربی	۱۴







# فصل دوم

دانستنیهای ویژه

## دانستنیهای ویژه

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

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 پذیرد؟

### ۱- راه درست تقویت موها:

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

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

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

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

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

استحمام به مدت ۲۰ دقیقه باید انجام گیرد و آنهایی که در سطح کمتری ریزش مو دارند هفته ای یک بار و افرادی که ریزش طبیعی دارند 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.

چلتوک 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

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

## ۲- پاک‌کننده‌ها:

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

آیا فقط موها را پاک و تمیز نگاه می‌دارد یا عمل دیگری نیز بر کاربرد آنها متصور است؟

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

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

اول: ظاهر زیبا و دل پسند آنها برای جلب مشتری و مصرف کننده بیشتر.

دوم: کیفیت پاک کنندگی آنها، مهمترین مسئله ای که کمتر مورد توجه تولیدکنندگان این قبیل کالای تجارتنی است.

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

طریقه استفاده کردن از این مواد برای پاکسازی موها در حمام صورت می گیرد و پس از خیس کردن کامل موها مقداری شامپو یا صابون را به بالای سر می کشند و با آن روش غلط، شروع به شستشوی موها می کنند و اگر کمی دقت و تعمیق کنیم متوجه خواهیم شد که ریزش موها معمولاً درست از همان نقطه ای آغاز می شود که مواد شیمیایی پاک کننده در نخستین لحظات استفاده به همان محل مالیده می شود. این مواد، قوی ترین اثر تخریبی خود را در نقطه تماس می گذرانند و بزرگترین آسیب را بر بالای سر و نقاط فرود اولیه خود می زنند. با وجود چنین آسیب هایی که مواد شیمیایی دارد، پس چه باید کرد؟

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

### الف- سدر:

سدر یکی از مطمئن ترین سر شوهای قدیمی و سنتی ایران شناخته شده است، این ماده بطور طبیعی از برگ درخت کُنار تهیه می شود. این درخت در ایران فراوان است. برگ های آن را چیده و به صورت پودر درمی آورند و برای شستشوی موی سر و حتی بدن نیز به کار برده می شود. برگ های درخت کُنار حالت کف کنندگی دارد و با پودر این برگ ها به خوبی می توان سر را شستشو داد. قبل از پیدایش صابون در ایران، مردم در زمان قدیم از سدر برای شستشوی موهای سر و تن استفاده می کرده اند. هم اکنون نیز در مناطقی که این درخت روئیده می شود اغلب ساکنان بومی برای شستشوی موها به جای هر ماده دیگری از سدر استفاده می نمایند. مصرف سدر علاوه بر پاک کنندگی، باعث تقویت موهای سر شده، طراوت و شادابی به آنها می بخشد. سدر خواص درمانی بسیاری نیز دارد از جمله در جاهای کثیف، جلوی نفوذ حشرات مضر مانند شپش و غیره را می گیرد. مالیدن سدر به بدن آرامش خاصی نیز به تن می دهد و علاوه بر اینها برخی از زخم های پوستی را هم التیام می بخشد. طرز استفاده از



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

غیرطبیعی را ندارد، با خیال راحت و آسوده می‌توانند از سدر مخلوط با آب چلتوک بر پوست بدن استفاده نمایند، زیرا هم از خاصیت سدر و هم خاصیت چلتوک که به واسطه داشتن ویتامین‌های گروه B برای لطافت، ظرافت و شفافیت پوست مفید است، بطور طبیعی توأمآ استفاده کرده که به قول معروف یک تیر و چند نشان خواهد بود. بهتر است آقایان از این مواد آماده شده برای تن خود استفاده نکنند، مخصوصاً آنهایی که دارای موهای پُرپشتی در بدن خود هستند. زیرا موها را به مرور زمان تقویت کرده و پُرپشت‌تر می‌گرداند که باعث زحمت‌های بعدی خواهد شد.

### ب- گِل 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.

گِل 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 گِل سرشوی موجب لطافت و شفافیت موها شده و تا حدی نیز به تقویت آن یاری می‌رساند. گِل سرشوی نیز جزو آن دسته از مواد طبیعی است که قرن‌ها پیشینیان ما از آن برای شستشوی موهای خود استفاده

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 برطرف کردن جوش های پوستی سر و صورت نیز مفید می باشد. استفاده از این ماده طبیعی، جلوی موخوره را نیز می گیرد و خانم هایی که از این ضایعه در رنج و تشویش هستند با مصرف گل سرشوی دیگر از این بابت احساس نگرانی نخواهند داشت. از گل سرشوی به جای کاندیشنر «نرم کننده» نیز می توان استفاده کرد. غالباً مشاهده می شود، خانم هایی که موهای خود را با مواد شیمیایی آلوده کرده اند، به هنگام شستشو، موهایشان 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 برهانند، در حقیقت از چاله در نیامده، به چاه می افتند. استفاده از مواد شیمیایی «نرم کننده» که عوارض بعدی آن برای مصرف کننده مجهول 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 دربر ندارد.

طریقه مصرف:

قبلاً گِل را بطور کامل کوبیده و به صورت خاک نرم

درمی آوریم و هنگام مصرف، به نسبت بلندی و کوتاهی موها یک تا دو قاشق آن را داخل یک لیوان آب گرم ریخته، بهم می زنیم و پس از شستشوی موها، بعد از چند دقیقه ای آن را به ساقه موها مالیده و با شانه دنده درشت طبی آنها را شانه می کنیم، بعد از چند دقیقه آبکشی می نمائیم. با انجام این عمل، دیگر نیازی به نرم کننده های شیمیایی نخواهد بود و تکرار این عمل از پیدایش عارضه موخوره نیز جلوگیری خواهد کرد. گل های سرشوی مناطق مختلف، از لحاظ دارا بودن مواد معدنی، تا حدی با یکدیگر فرق دارند، ولی در اصل استفاده از آنها برای موها مفید می باشد.

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

### پ- زرده تخم مرغ:

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

خاطر داشت، که زرده تخم مرغ به علت داشتن چربی، برای موهای چرب مناسبت چندانی ندارد، لیکن آنان که دارای موهای نرمال یا خشک هستند، می توانند از زرده تخم مرغ به راحتی استفاده نمایند. این ماده طبیعی، بیشتر برای موهای خشک ایده آل می باشد. 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 می رساند و باعث خوش حالتی و شفافیت موها نیز می شود. اشخاصی که به عللی، پوستی چرب ولی موهای خشک دارند، می توانند 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 می توان استفاده کرد و یکی از مفیدترین و بهترین تقویت کننده های طبیعی بشمار می رود.

### ج - صابون ها و شامپوهای گیاهی:

استفاده از خواص گیاهان و مواد طبیعی که در گذشته به صورت ابتدایی و خالص مصرف می شده است، در حال حاضر برای سهولت بیشتر، به اشکال متنوع شامپوها و صابون های گیاهی درآورده اند و حتی پودر شده مواد خالص را نیز در بسته بندی های آماده مصرف، عرضه می نمایند بدین جهت، دیگر احتیاجی به تهیه مواد اولیه و آماده کردن آنها برای شستشو و تقویت موها ضرورتی ندارد، زیرا می توان آماده آنها را از مراکز

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 فلان 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 بدبینی کند! از اینرو توصیه 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 متناسب با پوست سر و موها باشد، تا نتیجه مورد نظر حاصل گردد. استفاده از مواد طبیعی آماده، زیر نظر کارشناسان فن، متضمن 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 باز نمی گردد.

#### د - کتیرا:

کتیرا ماده صمغی 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 موات و مباحه و بایر

می باشد.

گیاه کتیرا بوته هایی است، که انواع مختلف آن دارای گل های خوشه ای، سنبله 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 مغز ساقه این بوته ها، مایع صمغی 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 تیغ چاک داده می شود، ماده مترشحه از این شکاف ها، روی پوست خارجی ساقه جمع شده و حالت انجمادی 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.

## مراقبت از پوست با مواد طبیعی:

### «محرک های پوستی»:

استفاده از یک محرک 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 مراحل را باید طی نمود که حدود نیم ساعت طول می کشد:

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

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



- 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 بشوید.
- ۶- ماسک را به تمام پوست صورت و گردن قرار دهید ولی به دایره دور چشم ماسک را ننمالید.
- ۷- چشم ها را با یک پارچه مرطوب و یا پنبه ای که در کمی شیر نخیس 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 بشوید 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 قاشق چایخوری آبلیمو به آن اضافه نمایید و استفاده کنید.
- ۲- ماسک کاسنی، کاهو، نعنا؛ تهیه این سه نوع با هم فرق ندارد، هر کدام را خواسته باشید انتخاب نموده خوب کوبیده، آب

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 پشندی را که نشاسته کمتری دارد، رنده کرده با لعاب اسپرزه 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 ماساژ بدهید. این ماسک را حدود ۱۵ دقیقه روی پوست قرار بدهید و سپس بشوید.

۳- ماسک عسل؛ یک زرده تخم مرغ را با چهار قاشق مرباخوری عسل سفید مخلوط کرده به صورت بزنید.

۴- ماسک لک؛ هویج و سیب را خوب رنده کرده با هم

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 تنهایی 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 مرباخوری نشاسته را در کمی آب گرم مخلوط کرده بجوشانید تا حالت فرنی 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.

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 زرده 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 احسن 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 میلیارها 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.

حتی المقدور صورت و دست هایمان را بیش و بیشتر بشوئیم و پاکیزه نگاه داریم و از این کار مهم هیچگاه غفلت ننمائیم. اگر به خاک یا اشیاء کثیف دست زدیم، حتماً دستهایمان را بشوئیم و بعد بر سر سفره غذا برویم. ناخن هایمان را همیشه کوتاه و پاک نگاه داریم، بطوری که هیچ چیز آلوده نتواند در زیر ناخن ها باقی بماند. در زمستان ها حداقل هفته ای یک بار و در فصول گرم هر روز یا هر دو روز یک بار حمام بگیریم، بهتر آن است که حمام را یا صبح ها پس از بیدار شدن از خواب یا شب ها 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 نمانید، پاهایتان را هر شب مرتباً بشوئید اول به علت آنکه پا عضو سیار حساسی است و در درجه دوم برای آنکه پاها علیرغم وجود کفش و جوراب خیلی زود و زیاد کثیف می شود. هر شب به موهایتان برس بزنید تا گرد و خاک و آلودگی های دیگر برطرف شود.

**نقش خوب خفتن در سالم زیستن و جوان ماندن:**

اصولاً طرز استراحت و برخورداری از خواب کافی در شبانه روز برای برقراری تعادل جسم و جان و بهره یابی از تعادل حیاتی و کسب انرژی و برطرف نمودن سموم بدن حائز اهمیت بسیار است. اشتغالات فکری و نخستگی ها و فشارهای روحی در یورش های پی در پی زمانی به بروز بی خوابی منجر می گردد که

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 عیبی ندارد، بلکه خود یک توصیه بهداشتی در مورد خواب سالمندان 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 ساعاتی که خفته است، در عالم رؤیا بسر می‌برد، منتهی کمتر 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.

ساعات خواب مورد نیاز انسان بر حسب سن:

نوزاد: ۲۰-۱۸ 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: ۱۲-۱۰ ساعت خواب در شب

نوجوان: ۹ ساعت خواب

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

در کجا باید خوابید؟

خواب به لحاظ آنکه چندین ساعت به طول می انجامد لازم است در یک فضای سالم انجام گیرد. اتاق خواب باید اتاقی غیرمرطوب، برخوردار از جریان هوا و آرام و ساکت باشد. چنانچه اتاق مرطوب باشد بدن ما ممکن است بعد از مدتی دچار بیماری هایی چون رماتیسم های مفصلی و یا عفونت های ریوی شود. اگر اکسیژن اتاقی که در آن خوابیده ایم کم باشد، این کمبود موجب خستگی دستگاه تنفس شده، سبب می شود که انسان دچار سرگیجه شود و بالاخره اگر اتاق دارای سر و صدا باشد استراحت سیستم عصبی بطور تقریباً کامل دچار اختلال می شود. در فصل زمستان بهتر است تشک ها و بالش ها از پشم باشد. در فصل تابستان پارچه های دارای الیاف گیاهی ترجیح دارند، توصیه می شود از پر استفاده نشود چون بدن در پر فرو می رود، نتیجتاً باعث می شود که تنفس مشکل شود. لباس خواب باید گشاد و باز و راحت باشد تا مانع جریان گردش خون و تنفس نشود.



## 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 ده ها اصطلاح دیگر را تحت عنوان خستگی بررسی می کنیم و خستگی، بخصوص خستگی روانی از بیماری های شایع این قرن است.

علل خستگی به شرح زیر می باشد:

- ۱- علل روحی
- ۲- کم خونی
- ۳- عفونت ها
- ۴- بیماری های غدد داخلی
- ۵- سوء تغذیه
- ۶- افزایش فشارخون
- ۷- بیماری های کلیوی
- ۸- مسمومیت های مزمن

که به شرح مختصر هر یک خواهیم پرداخت.

### ۱- ناراحتی های 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 محیط های پر سر و صدا و یا برعکس خیلی خلوت و تنهایی، می توانند خستگی آفرین باشند. در افراد جوانی که زیاد دچار خستگی می شوند، اگر علل جسمی در کار نباشد باید به جنون

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

### ۲- کم خونی:

«آنمی» یا کم خونی به هر علت که ایجاد شده باشد می تواند از علل خسته شدن و زود از پا افتادن باشد، فرد معمولاً رنگ پریده است و با انجام کمترین کاری دچار تنگی نفس و طپش قلب و حتی درد قلبی می شود، کم خونی خود یا ناشی از سوءتغذیه و کمبود آهن و ویتامین است و یا ناشی از تخریب سلول های خونی که اغلب، مادرزادی و یا ناشی از دارو «و حتی پاره ای غذاها مثل باقلا» است و از بین داروها، نوالژین که شما را از مصرف آن در تب، بر حذر می داریم می تواند نوعی کم خونی خطرناک ایجاد کند که گاهی قابل درمان هم نیست، به علاوه سرطان خون و بسیاری بیماری های دیگر می توانند ایجاد کم خونی نمایند.

### ۳- عفونت ها:

مخصوصاً انواع مزمن آن که گاهی هیچگونه علائم واضحی هم ندارد، می تواند باعث خستگی باشد از جمله سل، عفونت های ادراری، حصبه، تب مالت و بخصوص مایلم این جا در مورد عفونت های ادراری تأکیدی خاص داشته باشم که هرگاه تب نامشخص و یا بی اشتهایی بدون علت و کاهش وزن بی دلیل

یافتیم باید ادرار را حتماً از نظر عفونت کنترل کنیم.

۴- بیماری های غدد داخلی:

در کم کاری تیروئید، کم کاری غدد فوق کلیه و بیماری قند(دیابت) ایجاد خستگی می کنند، 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 لکه های قهوه ای در پوست، حالت تهوع و استفراغ و از دست دادن آب بدن، وجود دارد و در دیابت یا بیماری قند، خستگی از اولین علائم هشدار دهنده است که مخصوصاً در افراد میانه سال رخ می دهد.

۵- بیماری های دستگاه گوارشی:

بخصوص بیماری هایی که منجر به سوء جذب می شوند مثل اسهال مزمن با علت نامعلوم، بیماری های لوزالمعده و بیماری های کبد و کیسه صفرا و اعمال جراحی انجام شده روی روده کوچک، می توانند 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 طبلش قلب، تنگی نفس و صدای در گوش و سرگیجه اند.

## ۷- بیماری های کلیوی:

از علائم مهم بیماری های کلیه مخصوصاً انواع مزمن و طول کشیده آن خستگی است. در این جا خستگی با تهوع و استفراغ، سکسکه، زبان خشک و باردار، پوست زرد رنگ و در مراحل پیشرفته اختلالات حافظه و فکری است.

## ۸- مسمومیت های مزمن:

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

الف- تب به جز عفونت های میکربی 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 آنتی بیوتیک داروی ضد تب نیست. از مصرف نوالترین مگر به دستور پزشک باید جداً خودداری کرد.

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

## 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 بین‌المللی تشکیل شد، که بایستی آن را یکی از با اهمیت‌ترین کنگره‌های بین‌المللی 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 صداها 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. صداها دائمی نه تنها فقط تولید مزاحمت می‌کند بلکه ممکن است برای سلامتی انسان زیان‌بخش باشد. در مورد مزاحمتی که صداها

برای انسان ایجاد می کند، باید توجه داشت که مزاحمت صداها فقط ناشی از شدت و قوت آنها نیست بلکه طبق نوشته پروفیسور «بویر» فرانسوی، صداهایی وجود دارد که تولید مزاحمت می نماید بدون اینکه قوت داشته باشند. مثل صدای دائمی چکه کردن شیر آب، یا صدای متواتر لنگه در روغن نرزه که تولید مزاحمت می کند. صداهای تیز و ریز (ولو کم قوت باشد) بیش از صداهای بم، سبب مزاحمت می شود و صداهای غیرمنتظره و ناگهانی طوری در بعضی از اشخاص ایجاد ناراحتی می کند که اگر با دستگاه (الکتروآنسفالوگرام) 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 صداهای محیط زیست رنج می برند و کسان دیگر در همان صداها 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 لاینحل 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

این اصل اگر فی المثل عضلات بازوی فردی قدرت برداشت ۲۰ کیلو بار را داشته باشد و او را بالاجبار 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 ارث 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 کنند و در مقابل عوامل مختلف روانی تحت تأثیر واقع نشوند، 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 روان را پریشان سازد.

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

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 مخرب را در دستگاه بدن دارد که یک خبر مصیبت بار می تواند داشته باشد. گاه کمبود بعضی از مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم باعث دگرگونی می گردد. «آنچه مهم است حادثه ای نیست که بر سر شما می آید، مهم این است که شما این حادثه را چگونه تلقی می کنید».

آنچه که مسلم است درمان این دسته از بیماری ها 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 ارزنده تر از درمان بعدی است. یعنی راه اصلی مبارزه با بروز و پیشرفت بیماری های 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 پردازند و نگذارند وجود آن مشکل سبب تحریک مراکز مغزی و واژگونی روانی شود.



### نقش رنگ ها در سلامت و طول عمر:

در زندگی خانوادگی و اجتماعی و حرفه‌ای، توفیق و آرامش ما بستگی تامی به گزینش رنگ ها دارد. هرگز نباید رنگ ها را بطور تصادفی انتخاب کرد، بلکه باید با در نظر گرفتن وضع روانی خود و موقعیت محل و نوع مراجعین یا افراد دیگر و فعالیتی که در محل کار انجام می گیرد، به انتخاب رنگ مناسب پرداخت 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 شیری یا نخودی مناسب است و انتخاب رنگ آبی یا فیلی برای اتاق نشیمن و استراحتگاه آرامش را به ارمغان خواهد آورد.

دکتر دربیره در کتاب خود می نویسد: که در امریکا کارگرانی که صندوق و جعبه های سیاه رنگ می ساختند، پیوسته از کمر درد و خستگی شکایت داشتند و از حمل و نقل آن اظهار عجز می کردند. پس از چندی، به دستور مدیر کارگاه، رنگ صندوق ها و جعبه ها را به سبز روشن مبدل ساختند. از آن پس، نه تنها دیگر شکایتی در این زمینه شنیده نشد، بلکه میزان تولیدات کارگاه نیز فزونی گرفت و کارها با نشاط بیشتری انجام پذیرفت.

در گذشته جنبه نمادین رنگ سبز در امیدواری و توجه به تحولات معنوی خلاصه می شد. رنگ سبز نشان طبیعت بشمار می رفت. رنگ آبی را نشانه وفور عقل و کیاست و علامت پاکدامنی و همچنان نشان هوایی که فضا را احاطه کرده است

می دانستند و معتقد بودند که رنگ قرمز سمبل عشق و آرام آتش است و رنگ زرد نشانهٔ متانت و ثروت مادی و تسلط جویی و برتری است ولیکن در همان حال رنگ زرد را رنگ کودکانه و تلقین کنندهٔ دورویی و نشانگر فریب دادن این و آن می شمردند. رنگ ها و نقش آنها را در زمینهٔ هیجان ها و نیز آرامش روان و سلامت جسم و جان آدمیان نمی توان نادیده گرفت و مورد بی اعتنائی 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 کوشاتر خواهند بود و اگر رنگ کلاس درس آنها تیره باشد، بی گمان افسرده و غیرفعال خواهند شد.

گفته در زمینه تأثیر رنگ ها در روان آدمی می گوید: «رنگ ها قادرند احساسات آدمی را تحریک کنند و روان انسان را بیدار سازند و سبب آرامش یا کوشش شوند و غم یا شادی را در جان ما بوجود 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، محرک و برانگیزاننده اند و رنگ های سرد آرامش بخش و تسکین دهنده هستند. رنگ سفید گرچه 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 که برای ایجاد تضادهای رنگی مفید است، خود به تنهایی رنگی افسرده کننده و غم انگیز است. رنگ سیاه سیستم عصبی را خسته

می کند و تنفس و گردش خون را مختل می سازد. نور قرمز که در مردان به صورت برانگیزاننده ی اعمال خشونت بار تظاهر 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 رهنمون 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 جزئی 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 تشخص می بخشد. انسان در هر نوع کفش احساس جداگانه 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 آلبیگ» 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

اطمینان خاطر و احساس قدرت می بخشد. در چکمه خودم را فاتح آسفالت و خیابان حس می کنم. کفش نسبتاً پاشنه بلند، اعتماد خاطر را تقویت می کند و به من می قبولاند که یک زن به تمام معنی هستم. در صندل، آسوده خیال می شوم و آنچنان احساسی به من دست می دهد که گویی دوره تعطیلات تابستانی ام را می گذرانم. در کفش کف تخت بی دلیل بیمناک می شوم و میل عجیبی پیدا می کنم که تحت حمایت کسی قرار گیرم. در کفش اسکی حس می کنم نه من، بلکه این او است، که راه می رود و او است که باید تمامی حرکات و قدم هایم را معین کند. بطور کلی پوشیدن کفش بهتر از پابرهنه راه رفتن است. هر بار که کفش می پوشم، معرفت به واقعیت بالا، تا مغز استخوان هایم می رود مختصر اینکه هر کفش به من احساس جداگانه ای را تلقین می کند».

دکتر «فرانس ریل» روانکاو آلمانی می گوید: کفش پوششی است که روی انسان به مراتب بیشتر از پوشاک ها اعمال نفوذ می کند، کفش ظاهر انسان را تغییر می دهد، رفتار و حرکات انسان را عوض می کند، روی شخصیت اجتماعی انسان مؤثر واقع می شود و طرز برخوردهای او را رنگ آمیزی می کند. انسان در یک کفش کهنه و مستعمل احساس بیماری، پوچی، حقارت و هیچ بودن می کند، حال آنکه یک کفش شیک و زیبا، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و به انسان می قبولاند که برای خودش کسی هست.

صندل: صندل در عرف پاپوش‌ها درست نقطه مقابل چکمه منظور می‌شود، زیرا به همان نسبتی که چکمه، احساس جنگ و نظامی‌گری 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 ترس‌آور 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 کفشی 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» مد کرد. برابر این روایت، تیمور برای آنکه لنگیدنش محسوس نباشد، همیشه به پاشنه چکمه پای لنگش مقداری چرم اضافی می‌گذاشت. ظاهراً این کار او کم‌کم کفش پاشنه بلند را رواج داد.

### رابطه پا با سرما و گرما:

در قدیم کفش سمبل زن و پا سمبل مردانگی تلقی می شد. 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 حساس ترین 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 می کند و پنجه های پا، به دلیل دورتر بودن از قلب، خون کمتری دریافت می نمایند و در نتیجه زودتر هم یخ می کنند. «عضلات کف پاها و عضلات ساق ها همانند دو قلب کمکی با جمع کردن و فرستادن خون به اندام ها به گردش خون کمک مهمی می کنند و مانع فشار آمدن زیاد به عضله قلب می گردند».

### بهداشت دندان ها:

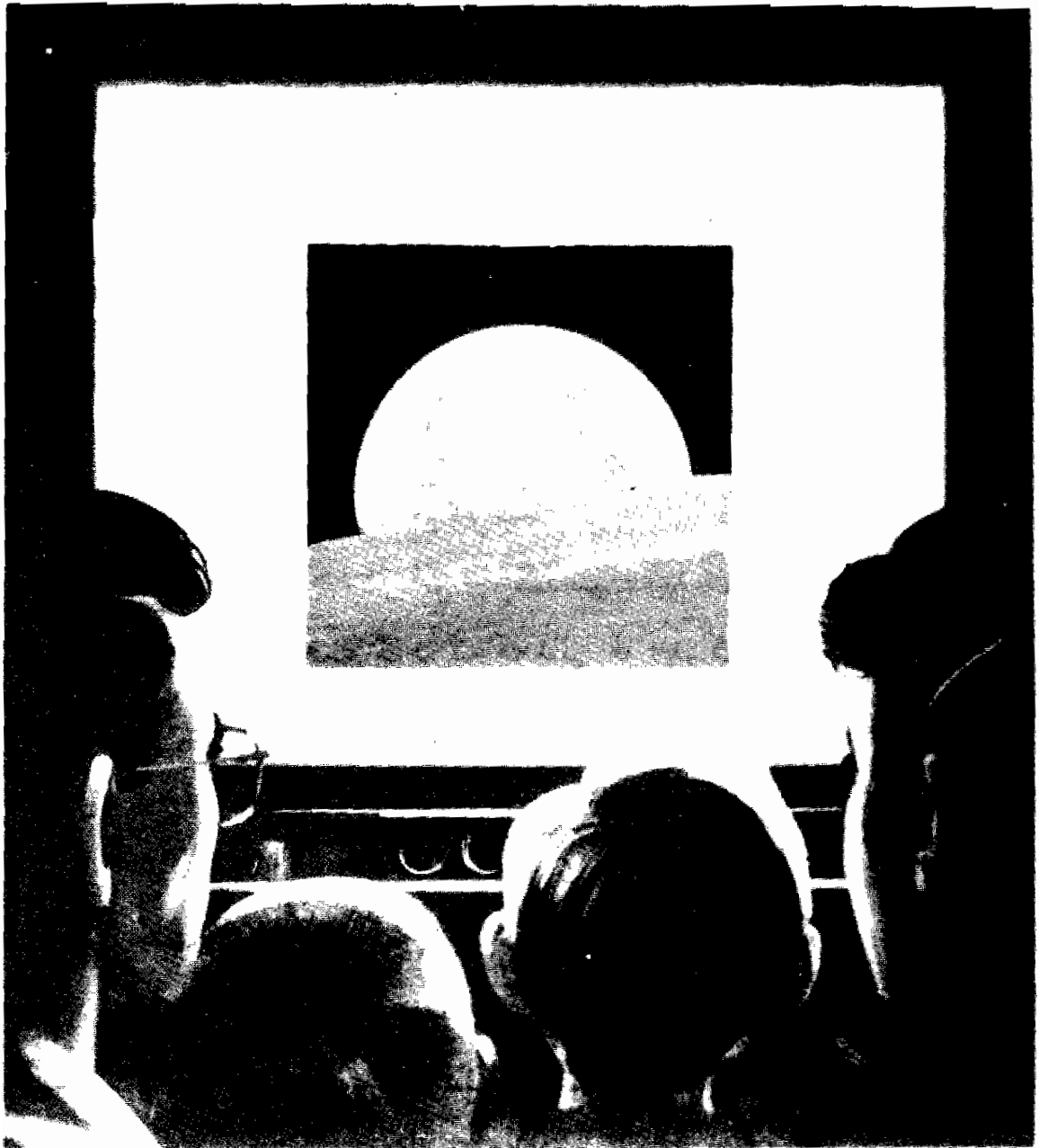
بعضی از بیماری های دندان «منجمه کرم خوردگی دندان که شایع ترین آنهاست» قشر مینا را مورد تهدید و حمله قرار می دهد. خوشبختانه ما همواره وسیله ای در اختیار داریم که سلامت دندان هایمان را حفظ نمائیم و آن بهداشت دندان هاست. آنهایی که در خلال روز تعداد زیادی آب نبات می خورند، آنهایی که نوشیدنی های بسیار سرد می نوشند یا به همراه سوپ یا آش داغ، آب سرد می نوشند هرگز نمی توانند دندان های سالمی داشته باشند. تغییرات سریع درجه حرارت، در واقع برای

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 محافظ دندان‌ها، ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C و همچنین نمک‌های معدنی موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها و مخصوصاً لیمو هستند.

**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 اعضای است که بیش از سایر قسمت‌های بدن با دهان و در نتیجه قسمت‌های داخلی بدن سر و کار دارد، بنابراین همین ناخن کوچک ولی کثیف می‌تواند عامل بروز بیماری‌های خطرناکی باشد. به همین جهت است که کوتاه نگهداشتن ناخن و تمیز کردن دست به وسیله صابون عامل مهم حفظ سلامتی است.





# فصل سوم

خواص شگفت انگیز خوراکی ها



## خواص شگفت انگیز خوراکی ها

### گلابی:

قند گلابی بهترین قندهاست 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 منگنز 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 گوشتش غنی تر است.

### گیلاس:

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

### 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 صفرا می شود، خوردن آن صبح ناشتا ادرار را زیاد می کند و سموم 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 ساکارز می باشد. املاح معدنی آن عبارتند از: کلسیم، آهن، سیلیس، فسفر، منگنز، مس، به علاوه دارای سقز، موسلاژ و آلومین هم می باشد. دارای ویتامین های  $B_7$  و  $B_2$  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

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

### توت فرنگی:

اگر می خواهید زیبا و تندرست شوید و دفاع بدن شما را در مقابل میکروب ها و سموم 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:

لطافت 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 ادرار آور 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

شست و شو و مالش دهند.

خانم‌هایی که می‌خواهند از چین و چروک صورتشان جلوگیری کنند باید برش‌های 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 می‌کند. به هضم غذا کمک می‌کند و مثل جارو مدفوعات روده‌ها را وادار به تخلیه می‌کند.

### هویج:

دارای خواص زیر است:

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

- ۸- صفرا را رقیق 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- مصونیت های طبیعی می آورد
- ۱۵- کرم کش است
- ۱۶- ضد نفخ است
- ۱۷- التیام دهنده زخم است

### باقلا:

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 باقلا کاهش دهنده بیماری رماتیسم است.

### بادام:

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

### 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 سرطان 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<sub>1</sub> 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 B<sub>2</sub> نیز هست غذا را خیلی زود جذب بدن خواهد کرد.

### زردآلو:

یکی از میوه‌های خیلی شیرین و قنددار است یعنی هشت دهم



وزن آن قند است دارای مقادیر زیادی ویتامین A، می باشد که در برابر بیماری ها مقاومت بدن را افزایش می دهد و فنوه بینایی را در شب می افزاید.

### گردو:

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

### آلبالو:

میوه ای که برای بیماران قلبی و روماتیسمی فوق العاده مفید است و زیبایی و طراوت خانم ها را تضمین می کند. خاتم هایی که می خواهند 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 کاهش وزن و تپان در کرب فوریت برای کاهش وزن

### ترخون:

سبزی خوش طعمی که خواص درمانی فراوانی دارد، نفخ را

برطرف کرده و اشتها آور، هضم کننده، منظم کننده عادت ماهانه خانم ها و ترشیح کننده بزاق 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، لته ها را محکم و سالم می کند. خانم هایی که دچار ریزش موی سر شده اند باید آب شاهی را به پوست سر خود بمالند و آن را مالش دهند.

### گشنیز:

دارای خواص:

- ۱- کرم 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

است. برای ضعف قوه هاضمه و گرفتگی ادرار و کم شیری و بی خوابی، مصرف شوید توصیه می شود، تخم شوید را برای معالجه سسکه 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 لذیذ 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، غذایی

زودهضم است، سلولز آن خیلی ظریف است و در روده ها به سرعت هضم می شود و دارای ویتامین های A, B, C 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 نترات دوپتاس و اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.

### اسفرزه:

دانه های اسفرزه بهترین دارو جهت رفع نفخ 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.

**دارچین:**

اشتها آور است، نشاط آور بوده و نفس را باز می کند. پادزهر خوبی برای سموم 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 کوبید و میل کرد. قدرت سازندگی آن به اندازه گوشت است. از ریشه آن برای سیاهی و بلند شدن مو استفاده می شود.

**جعفری:**

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

**عدس:**

در خاصیت با گوشت برابری می کند. تقویت کننده مغز بوده و حافظه را نیرو می بخشد، جوشانده آن ضد عفونی کننده است و گرد سوخته دانه های آن دندان را سفید می کند و از انواع ویتامین، غنی است.

**سنجد:**

سنجد مسکن قی و صفرا است. میوه آن نرمی استخوان را از بین می برد و برگ آن دمل های چرکین را التیام می دهد، در میوه آن خاصیت تقویت قلب وجود دارد.

**زیتون:**

اشتها آور است. اگر می خواهید لاغر شوید، از شور آن باید استفاده کنید. برگ زیتون فشارخون را پایین می آورد و اگر جوشانده برگ آن را در دهان بگردانید درد دندان را تسکین می دهد. جوشانده ریشه و برگ آن سردرد را از بین می برد و در تقویت ذهن اثری نیکو دارد.

## گلپر:

از نفخ معده جلوگیری می کند. بهترین دارو برای تسکین هیستری است. تحریک کننده اشتها بوده و دستگاه هاضمه را تقویت می کند. در ریشه آن خواص بی شماری نهفته، اگر از تشنج و ناراحتی های عصبی رنج می برید از گلپر استفاده نمایید.

## خاکشیر:

دانه های آن ضد عفونی کننده است. تب را می بُرد و برای تقویت معده بی رقیب است. اشتها را تحریک و رنگ رخساره را باز می نماید.

## انگور:

انگور سرشار از ویتامین هاست چنانکه پنجاه واحد ویتامین A، دویست واحد ویتامین B<sub>1</sub> و B<sub>2</sub> و کمی ویتامین C دارد. یک کیلو انگور دارای ۱۵۰ تا ۱۲۰ گرم قند از نوع گلوکز است که بعضی پزشکان آن را عامل ایجاد خون می دانند و کبد آن را به راحتی هضم و جذب می کند و برعکس قند صنعتی بار کبد را سنگین نمی کند.

خواص انگور بطور خلاصه از این قرار است:

- ۱- خیلی زود هضم می شود
- ۲- برای عضلات و اعصاب، انرژی بخش است
- ۳- املاح معدنی برای بدن تولید می کند

- ۴- سموم بدن را دفع می کند
  - ۵- کبد را تقویت می کند و آن را به فعالیت سالم وا می دارد
  - ۶- کار کیسه صفرا را آسان و ترشحات آن را سریع می سازد
  - ۷- ملین است و یبوست را برطرف می کند
  - ۸- اگر استعمال خارجی شود چین و چروک پوست را برطرف کرده و طراوت و جوانی پوست را بازمی گرداند
- آب انگور به عنوان محلول شستشوی صورت برای خانم ها بی اندازه مفید است و اگر خانم ها پنبه 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 درخشان 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



درصد سکتته 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 سکتته های قلبی بوده اند انجام گرفته معلوم شد که با اضافه کردن سیر به داخل شیر درصد سکتته 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 ریزرین 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 بوی سیر در دهان مرتفع خواهد

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

### سوپ چلتوک:

با اینکه بیماری «بری بری» در ایران به صورت یک بیماری بومی دیده نمی شود معذالک می توان گفت که ایرانیان بطور کلی از عوارض کمبود ویتامین های B مصونیت ندارند و عوارضی در همه ما که با برنج تغذیه می نمایم دیده می شود که عامل اصلی آن خوردن برنج سفید است. به هر حال لازم است که گاه گاهی سوپ چلتوک را تهیه نموده و با غذا میل نمایید. این سوپ بیش از آنچه متصور است مفید واقع می شود، بطوری که عده ای آن را اکسیر جوانی و آب حیات لقب داده اند، و از خوردن آن در خود احساس وجد و شغف فوق العاده کرده و جوانی از دست رفته را به دست آوردند، شما نیز می توانید از این غذای سلامت بخش، استفاده نمایید.

### ماست غذای طول عمر:

از قرن ها 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

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 تندرستی کامل برخوردار می‌شوند. در فرانسه ماست را با توت‌فرنگی 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 ماست بخورند باکتری‌های غیرمرئی نمی‌توانند در اسید لاکتیک 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

می کند، زیرا باکتری های مفید ماست در روده ها زیاد می شوند و به جنگ میکروب های مضر برمی خیزند. آمیولیت ها یا ساکارولیت ها که تغییر شکل داده و به مواد هضم شدنی هیدرات دو کربن، نشاسته و مواد قندی تبدیل می شوند مثل میکروب های مفید هستند و حتی اگر به مقدار زیادی هم باشند تولید اختلال نمی کنند ولی برعکس پروتئولیت ها که به مواد پروتئینی غذا حمله می برند علت پیدایش بسیاری از اختلالات روده ها هستند که افزایش و ازدیاد شدید آن که به اصطلاح به آن «پرتزید» می گویند موجب بیماری اسهال می شود. از اینرو کسانی که غذایشان بیشتر مواد سفیده ای گوشتی است باید میوه و سبزی بخورند تا تعادل برقرار شود، و الا میکروب های مضر در روده ها زیاد خواهد شد.

مچنیکوف زیست شناس معروف که تحقیقات و مطالعات قابل توجهی درباره مخمر هاضمه کرده است عقیده دارد ماست بهترین درمان روده هاست.

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 نمی توانند قند شیر را هضم کنند به خوبی می توانند شیر را به صورت ماست مصرف کرده و هضم نمایند.

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

کنید و لاغر شوید بیشتر، پوست، موهای سر، چشمان شما لطافت و برق گرفته و آثار تندرستی کامل شما را نشان خواهند داد زیرا با مصرف ماست انواع ویتامین های 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 خوراک های مطبوع و لذیذی 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 یددار و برای چاشنی آن از سُسسی 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 ببندد. این غذای لذیذ و مطبوع را در موقع ناشتایی و یا قبل از صرف شام به عنوان غذای اشتهاآور صرف کنید زیرا غذای عالی و ممتازی خواهد بود.

### چای:

چای مثل قهوه و دیگر دمکرده‌ها ارزش غذایی ندارد.

برگ‌های چای دارای مقدار کمی مواد «ازته»، روغن‌های مایع، موم، «سلولز»، انواع رزین، سقز می‌باشد. طبق اکتشافات خیلی جدید چای دارای «فلوئور» است و چنان‌که می‌دانید فلوئور ماده‌گرانبهایی است که از کرم‌خوردگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

چایی که ما می‌خوریم دارای دو عنصر مهم است که یکی «تانن» است که در دم‌کرده‌ی چای وجود دارد و به آن خاصیت ادرارآور می‌دهد و دیگر یک ماده‌ی محرک است که مشابه کافئین در قهوه است و به نام «تئین» و «تئوفیلین» معروف می‌باشد و سیستم اعصاب را تقویت می‌کند. زیاده روی در مصرف چای برای کسانی که اعصابی حساس دارند اختلالاتی ایجاد می‌کند که معروف به مسمومیت از چای است و به نام بیماری «تئیسیم» مشهور است. چای برای همه به شرطی که در مصرف آن رعایت اعتدال شود تجویز می‌شود، کسانی که کارهای فکری می‌کنند با نوشیدن چای حافظه‌ی خود را تقویت می‌کنند. چای برای کسانی که بیماری قلبی دارند و یا به اختلال عصبی مبتلا هستند منع شده است. بچه‌ها باید به اندازه‌ی معتدل چای بنوشند.

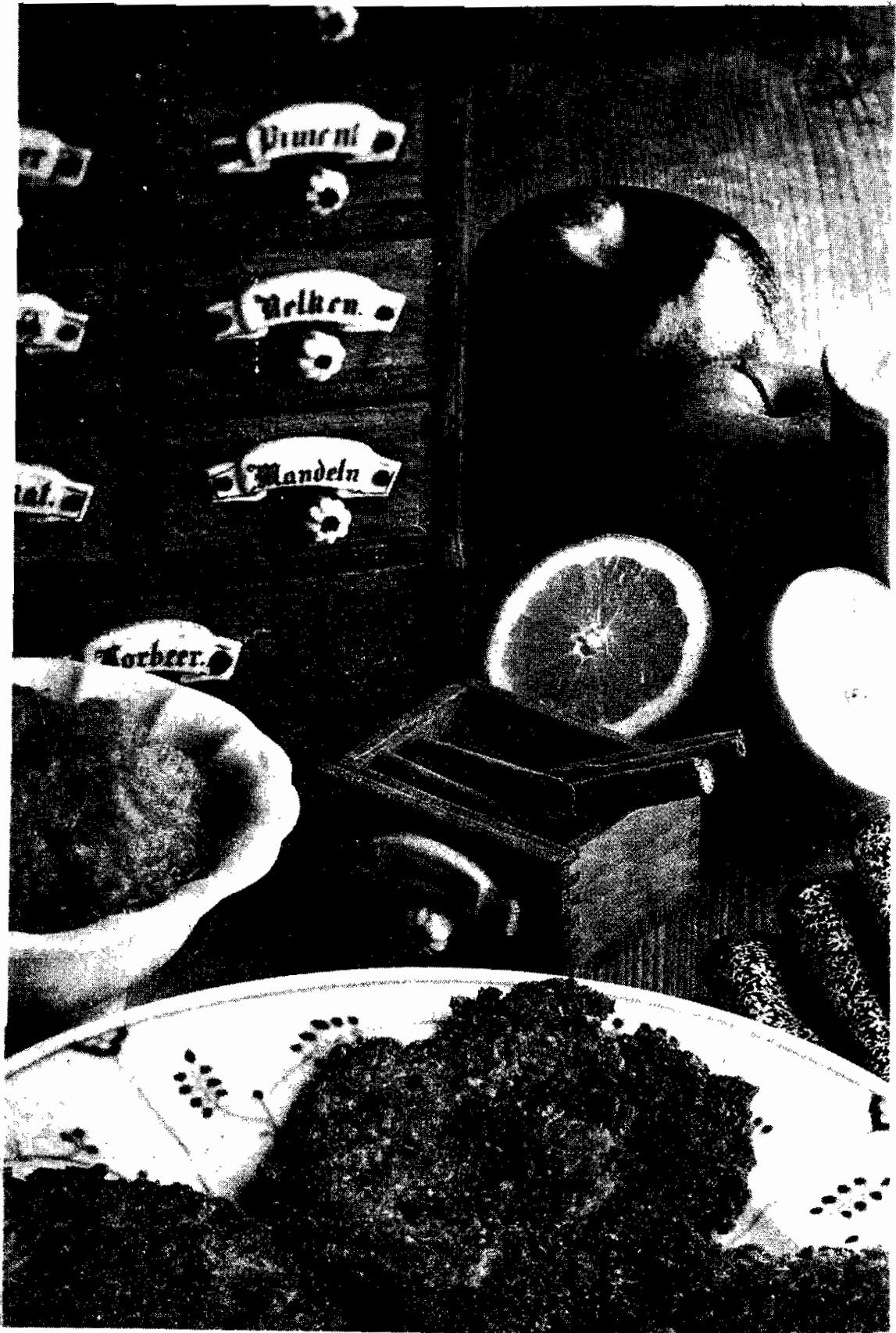
چای مقوی دستگاه هاضمه است و عمل کبد را آسان کرده و ضد اسهال است، زیرا دارای کافئین و تئوبرومین است. چای با املاح آهکی، آهن، ژلاتین و ظروف غیرلعابی ناسازگاری دارد و به همین علت است که چای با آب‌هایی که آهک دارند خوب به عمل نمی‌آید و طعم مطبوعی پیدا نمی‌کند. چای جهت جلوگیری از سرماخوردگی و پوسیدگی دندان‌ها مورد استفاده

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 قبلاً پی 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- تسوشیمامورا» یکی از متخصصین دانشگاه سوا، ماده ای به نام «تی فلاین ثغلوین» 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.

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 مرحله ای از دوران زندگی بسیار مهم و ضروری می باشد. بطوری که حتی تمرین های بدنی را ویژه تنظیم فشارخون سالمندان و همچنین حرکات ورزشی و شنا را برای اطفال تازه تولد یافته (از سن سه ماهگی) ضروری دانسته و آن را اجرا می نمایند. ورزش در زندگی هر فرد جنبه حیاتی دارد، بطوری که سلامتی، شادی و عمر طولانی و مؤثر در گرو ورزش و حرکت است. برعکس سکون و بی حرکتی، که مخالف قانون طبیعت است سبب خرابی و نابودی می گردد. ورزش به تسریع جریان خون کمک نموده و مانع بروز بسیاری از بیماری ها می شود. معمولا یکی از تغییراتی که در سنین پیری در بدن پیش می آید، تغییر در قلب و عروق و نیز

افزایش 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 ظرفیت تنفسی کاسته می شود و قابلیت حرکات قفسه 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 علل 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.

### تربیت بدنی و اسپورت:

بایستی 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 آتله تیسیم (دومیدانی) بایستی 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:

بطور کلی 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 اسیدلاکتیک 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 (اوور - ورک) در زبان انگلیسی و (سورمناز) در زبان فرانسوی که از گذشته در زبان فارسی معادل

آن کلمه زلّه 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 اسیدلاکتیک 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 اندرز:

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 خطرناک است و یک طفل ضعیف که دچار عوارض ریوی یا ناراحتی گردش خون است نباید ساعت ها مشغول فوتبال باشد. قاعده کلی در ورزش



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 اعضای که ورزیده شده است به کار بیندازند.

۱- شمشیربازی

۲- ژیمناستیک با نرمش

۳- توپ 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 بجویم

۳- در موقع غذا خوردن نباید کتاب یا روزنامه خواند

دستگاه گوارش ما، ماشین پیچیده ای است که غذاها را تحویل

می گیرد و به نحوی تغییر شکل می دهد که بدن ما بتواند به تحلیل ببرد. این کار، کار طولانی و دقیقی است. همه قسمت های 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 می یابد و صبح که از خواب بیدار می شویم، غذایی که شب پیش خوردیم هنوز داخل روده ما هست (و باید بگوئیم که غذا تقریباً ۲۱ ساعت توی روده ها می ماند).

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

هنگام صرف غذا نباید خسته بود:

اگر موقعی که بر سر میز غذا می نشینیم خسته باشیم، تقریباً یک چهارم غذا، بی مصرف می ماند و بدون آنکه هضم شود از روده ها می گذرد، پس در موقع غذا خوردن نباید خسته و کوفته باشیم و از نفس بیفتیم.

غذا باید سر ساعت مرتب، و منظمی خورده شود:

تخلیه معده به کندی صورت می گیرد، و طی مراحل آن قسمت کمی از غذاها وارد روده ها می شود. روی هم رفته این پدیده ها،

تقریباً سه چهار ساعت طول می کشد، معده غذاها را خرد و خمیر می کند و این غذاها که، خرد و خمیر شده است تبدیل به حریره ای می شود که آغشته به شیره های معده است. این عصیر معدی همان چیزی است که کیموس خوانده می شود.

### باید اشتها داشت:

غدد معده که عامل ترشح عصیر معدی هستند، مثل غدد بزاقی، در نتیجه تحریک های عصبی و تحت تأثیر حواسی چون شامه، باصره یا فقط تصور غذا به کار می افتد. همین کافی است که غذاهای اشتها آوری را جلوی چشممان مجسم کنیم تا همانند ترشح عصیر معدی افزایش بیابد. وقتی هم غذا یا خورشتی را دوست بداریم لوله گوارشی از شیره های فراوان و بسیار فعال انباشته می شود، بعکس اگر بی اشتها، به زور و یا بر حسب عادت غذا بخوریم، ترشح ها کاهش می یابد و باعث کند شدن عمل گوارش می شود.

### باید درست نشست:

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

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

باید غذا را خوب جوید:

یک مثال لاتینی می گوید که: «هضم غذا از دهان شروع می شود» 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 مزه ای حس می کنید که کمی شیرین است. این امر زائیده تأثیر یک ماده شیمیائی به نام پتیلین Ptyaline است که نشاسته آرد را (که غیرمحلول است و بدن نمی تواند به تحلیل ببرد) تبدیل به مالتوز Maltose می کند که قند بسیار محلولی است و بسیاری از مواد غذایی (از قبیل نان، رشته، برنج، سیب 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

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

می خوریم!

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 خلیل 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 عضلانی انسان (سوخت ماهیچه‌ها):

کاری که ماهیچه‌ها انجام می‌دهند از طریق انقباض ماهیچه‌ها صورت می‌گیرد. اغلب سرهای ماهیچه‌ها به وسیله وترهایی به دو استخوان متحرک وصل شده‌اند. موقع انقباض، ماهیچه‌ها باد می‌کنند و کوتاه‌تر می‌شوند و این امر باعث نزدیک‌تر 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،

نیرویی که عضله برای منقبض شدن و در نتیجه برای کار کردن صرف می کند از تغییر و تبدیل شکل و به زیان دیگر از تغییر و تبدیل یک سلسله مواد شیمیائی سرچشمه می گیرد که فسفر بسیاری دارند. این اجسام موقع تغییر و تبدیل مقداری نیرو از دست می دهند و بعداً این نیرو را در سایه اکسیژنی که از راه تنفس وارد ریه ها می شود دوباره به دست می آورند.

از تنفس چه می دانیم؟

برای آنکه دستگاه بدن ما خوب کار کند پیوسته تنفس می کنیم و هرگز دست از تنفس برنمی داریم و با این همه هرگز به آن نمی اندیشیم. اما تواتر حرکات تنفسی بر حسب اینکه صحبت از بچه، مرد یا زن باشد تغییر می کند. این نکته هم بسیار جالب است که بدانیم در جریان حرکات تنفسی «یعنی دم و بازدم» چه مقدار هوا ممکن است وارد ریه ها بشوند یا از ریه ها خارج شود، و از این نکته هم خبر داشته باشیم که حرکات تنفسی در سایه تحرک قفسه سینه و خاصیت ارتجاعی ریه ها، امکان پذیر می شود به مطالب بعدی که شرح داده می شود، توجه کامل فرمائید.

ظرفیت ریه ها:

تنفس عادی:

مقدار هوایی که بطور عادی در جریان دم و بازدم وارد ریه ها

می شود یا از ریه ها بیرون می آید  $5/0$  لیتر است. مقدار هوایی که در جریان دم عادی در ریه ها ذخیره می شود  $2/3$  لیتر است. مقدار هوایی که پس از بازدم عادی در ریه ها می ماند  $7/2$  لیتر است، این مقیاس ها بر حسب افراد تغییر می کند. ارقامی که در اینجا آورده ایم نشانه حد متوسط است.

تنفس زورکی:

اگر سعی کنیم می توانیم (علاوه بر  $2/3$  لیتری که گفتیم) یک لیتر و نیم هوای دیگر نیز وارد ریه ها بکنیم در این صورت ریه ها محتوی  $7/4$  لیتر هوا خواهد بود و این رقم حداکثر ظرفیت ریه ها است. همچنین اگر جد و جهد بیشتری کنیم، می توانیم علاوه بر بازدم عادی یک لیتر و نیم هوای دیگر را بفرستیم. در چنین صورتی بیشتر از  $2/1$  لیتر هوا در ریه ها نخواهد ماند و این مقدار باقیمانده هوایی است که هرگز نمی توان از ریه ها بیرون فرستاد. حداکثر هوایی که پس از دم عمیق می توانیم از ریه ها بیرون بفرستیم  $5/3$  لیتر است، این مقدار که «ظرفیت حیاتی» خوانده می شود به نحو محسوسی بر حسب افراد تغییر می کند.

کیفیت و تصفیه هوا توسط دستگاه تنفسی و استنشاق:

هوایی که استنشاق می کنیم موقع ورود به ریه ها با هوای جو، تفاوت بسیار دارد. این هوا اگر در ابتدا سرد باشد، موقع عبور از سوراخ های بینی گرم می شود، و اگر خشک باشد، موقع عبور از



سوراخ های بینی، مرطوب می شود.

گرد و خاکی که این هوا با خود حمل می کند، به مخاط بینی و حنجره و نای و نخستین لپک های شش ها می چسبد و می ماند. جدارهای داخلی این مجاری در واقع پوشیده از یک کرک ذره بینی است که در مژه هایی تشکیل شده است.

این مژه ها در جهت معکوس موج هوایی که استنشاق می شود موج می زند. به این ترتیب نه فقط جلوی گرد و خاک را می گیرند و نگه می دارند بلکه می توانند با این حرکت ذرات بیگانه ای را که گرفته اند و نگه داشته اند به طرف بالا روانه کنند.

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

در حال عادی چنین به نظر می آید که متفکرین و آنها که کارهای مغزی دارند چون عضلاتشان کار نمی کند احتیاج به تغذیه شدید و فراوان ندارند. حقیقت آن است که این دسته از اشخاص احتیاج شدید به تغذیه با مواد گرمازا مثل چربی ها و شیرینی ها ندارند ولی در عوض به مقدار زیادِ املاح، مورد استفاده آنها واقع می شود 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 می رود، پرخوری نیز سبب می شود که همیشه خون بیشتری برای هضم غذا متوجه معده و دستگاه

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 ولی 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 آنهایی هستند که به کارهای مغزی مشغولند و اشتغالات روزانه آنها مطالعه یا نویسندگی یا مدیریت و آموزگاری است. این دسته از مردم چون عملیات بدنی کمتر انجام می دهند یقیناً احتیاج به مواد قندی، چربی و تیروکربنه 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 عضلانی زیادی انجام نمی دهد احتیاج به مصرف زیادی از این دسته مواد نخواهد داشت. بعکس دستگاه های داخلی بدن اشخاص متفکر احتیاج به مصرف مقدار زیاد لبنیات، 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 املاح مختلف هستند از این راه به خوبی می توانند در تغذیه روزانه آنها مفید واقع شوند.

## ۲- ویتامین ها:

مصرف 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 ئیدروکربنه 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 دانشمندان که اغلب گوشه نشین و

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 آلومین و فسفر و کلسیم که وارد بدن می کنند چربی و مواد ئیدروکربنه 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 ید است و برای تغذیه غدد مترشحه داخلی مصرف می شود. سیب زمینی برای تغذیه روزانه این دسته از مردم ضروری است مخصوصاً سیب زمینی آب پز که هضم و جذبش آسان تر و مفیدتر است.

#### ۵- سبزی ها و میوه ها و لبنیات:

سبزی ها چون حاوی مقدار زیاد املاح و ویتامین هستند، برای تغذیه متفکرین بی اندازه مورد لزومند و مسلماً سبزی های آب پز، برنج کرده ترجیح دارند، چه هضمشان آسان تر است و بخصوص بهتر است هنگام پختن، درب ظرف را محکم بست که بخار آب از بین نرود و سبب کسر املاح آنها نگردد. از بین

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 نوشیدنی ها:

اغلب متفکرین عادت دارند برای رفع خستگی روزانه مقداری چای یا قهوه بنوشند و چون مصرف این نوشیدنی ها اندکی از خستگی آنها می کاهد و کار روزانه را زیادتر می کند، آنها را راضی می سازد. از مشروبات الکلی که مسلماً سبب تخدیر سلسله 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 آبمیوه های 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 بیماری ها مثل دیابت، تصلب شرائین، بیماری های قلبی و کلیوی، اغلب در افراد پرخور پیدا می شود. امساک در غذا، سبب طول عمر می تواند باشد و علت آن را عدم مسمومیت و استراحت ارگان های حیاتی می دانند.

ویتامین ها، آنزیم ها و دیاستازها اگر نباشند خوراکی ها در بدن بصورت سم در می آید. یک دانشمند آمریکایی به نام دکتر مک کی از دانشگاه کورنل نیویورک دربارهٔ 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 تغذیهٔ زیاد و پرکالری 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 زرنگ 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

بیماری های دیگر است که با بروز آن، تحقیق پیرامون بیماری اصلی شروع می گردد و از این جهت اهمیت بسیاری دارد. پزشک برای تشخیص بیماری اصلی با وسایل 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 باارزشی نیست و فقط نشان می دهد که محتویات روده ها چه بوده است. اگر مدفوع، محتوی خون باشد، پزشک بایستی 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 گردند. از عوارض مهم وبا و شبه وبا نیز اسهال و استفراغ است که به محض ظاهر شدن اولین علامات باید به پزشک مراجعه کرد، که در صورت تشخیص سریع، خیلی آسان معالجه می شود.

اسهال در سنین بالا دلایل زیادی دارد که یکی از آنها عدم مراقبت و دقت در تغذیه روزانه است، برای مثال خوردن میوه های کال، غذاهای فاسد و داروهای محرک 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 شوند 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 بیاید 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 مواقع، سرطان مقعد و روده باعث اسهال می شود. خوردن آب سرد در هوای گرم و یا آشامیدن



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 گردند، 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 غذای 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 تشریح 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

ناهموار و برنده بوده و دندان‌های نیش آنها نیز مانند خنجر تیز و بلند می‌باشد، که برای دریدن و پاره کردن و خرد کردن سریع گوشت و استخوان مناسب است، همچنین دندان‌های انسان شبیه دندان‌ها و فکین علفخواران نیز که برای چرا و جویدن علف مناسب است، نمی‌باشد. بلکه دندان‌های آرواره انسان شبیه به دندان‌های میمون‌های بزرگ است که اساساً میوه‌خوار هستند. ثانیاً بزاق و دستگاه گوارش انسان نه مانند جهاز هاضمه گوشتخواران است و نه مانند دستگاه گوارش علفخواران. یعنی نه مانند گوشتخواران دارای روده کوتاه و معده‌ای 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 می‌باشد، بلکه معده، بزاق و روده او مناسب برای هضم میوه‌جات و دانه‌ها می‌باشد.

بزاق انسان که به سادگی مواد نشاسته‌ای را به قند تبدیل می‌کند با بزاق 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 کلیه‌ای که قادر به دفع سموم نیستند، بسیاری از بیماری‌ها عارض می‌گردد. از این رو گوشتخواری مختص و به ویژه افراط در گوشتخواری، بسیاری از بیماری‌های گوارشی و عمومی و روانی را در پی دارد و از همه مهمتر اینکه این نوع تغذیه با تکامل

انسانی و روحانی چندان همساز نیست.

طرفداران گوشت عقیده دارند که چون گوشت دارای مواد ازتی و سفیده‌ای 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 پروتئینی فقط گوشت است؟ پژوهش‌های علمی حاکی از آن است که با جانشین کردن مواد دیگری مانند پنیر، شیر، ماست، تخم مرغ، حبوبات، بادام و گردو و ده‌ها مواد دیگر نه تنها اتفاق سوئی نمی‌افتد بلکه تندرستی بیشتری را نیز ممکن می‌سازد.

به موجب پژوهش‌های علمی برای آنکه انسان بتواند به حیات خود ادامه دهد بایستی در مواد غذایی او تعادل برقرار باشد و از آنجا که سلول‌ها از پروتئین، چربی و مواد قندی ماده‌ای می‌سازند که به عنوان منبع انرژی برای انجام اعمال حیاتی عمل می‌کند باید بین این سه ماده اصلی تعادل ایجاد گردد و از اینرو مثلاً با توجه به این که هر گرم چربی ۹ کالری انرژی ایجاد می‌کند و برای زنده ماندن نیز دو هزار کالری روزانه لازم است نمی‌توان از ۲۲۰ گرم چربی استفاده کرد و یا نمی‌توان با مصرف قند تنها که هر گرمش چهار کالری انرژی می‌دهد زندگی نمود. بدن انسان به کالری، چربی، اسیدهای آمینه، مواد معدنی، ویتامین‌ها 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،

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 ۲۳ 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 متعادل 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 پوستی، کم‌خونی، فلج،

سفید شدن موها و ده‌ها بیماری دیگر معلول 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 ثقیل 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 میوه جات و سبزیجات و یک غذای ازته «تخم مرغ» و مقدار کمی مواد نشاسته‌ای «نان، سیب زمینی، برنج، غلات» و کمی مواد چربی «کره، روغن زیتون یا ذرت» و یک غذای قندی «عسل، خرما، مربا» با غذای دیاستازدار «ماست یا پنیر» باشد و مقدار آنها مثلاً شامل یک عدد سیب 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 نخودسبز و یا یک لیوان ماست و یک عدد سیب زمینی یا یک بشقاب کوچک برنج باشد، این غذا دارای ۵۷ گرم پروتئین «البته به جز پروتئین موجود در سبزی» و بیش از ۹۵۰ 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

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	۱۸ تا ۲۲	لوبیاسویا	۱۳ تا ۱۶
جوجه	۲۲ تا ۲۴	گردو	۱۵ تا ۱۷
پنیر سفید	۲۲ تا ۲۵	بادام	۲۶ تا ۲۸
شیر و ماست	۴ تا ۶	پسته شام	۲۶ تا ۳۰
ماهی سفید	۱۷ تا ۲۱	ذرت	۸ تا ۱۱
تخم مرغ	۱۱ تا ۱۳	نخودفرنگی	۶ تا ۸
جوانه گندم	۱۳ تا ۱۵	سیب زمینی	۲ تا ۳







# فصل پنجم

ویتامین ها عالی ترین مواد طراوت و جوانی



## ویتامین ها عالی ترین مواد طراوت و جوانی

ترکیب غذای روزانه هر فرد باید بطور متناسب دارای مقادیری کربوهیدرات، چربی و پروتئین باشد. تعادل در مصرف این مواد باعث رفع نیاز متابولیک بدن می گردد و انرژی لازم را برای کار و فعالیت های روزانه تأمین می نماید. اما بدن برای انجام اعمال متابولیسمی به مواد دیگری نیز چون ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند اندام های بدن از رشد و نمو لازم و یک زندگی توأم با نشاط بهره مند گردد.

ویتامین های مواد آلی ضروری می باشند، این ترکیبات همراه با غذا و گاهی به صورت پیشتاز یعنی پروویتامین، مصرف می گردند. میزان مورد نیاز روزانه ویتامین ها بسیار کم است. ویتامین ها را به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم

می کنند.

خوردن مقادیر زیاد ویتامین های محلول در آب، موجب بروز ناراحتی ها و یا اشکالاتی مربوط به هیپرویتامینوز نمی گردد. برعکس ویتامین های محلول در چربی کوآنزیم نیستند و زیاده روی در مصرف آنها، عوارض ناشی از مسمومیت را ایجاد می کند.

در صورتی که غذای روزانه از نظر یک یا چند ویتامین فقیر باشند عوارضی پیش می آید که در صورت فقدان کامل ویتامین ها بسیار خطرناک و حتی موجب مرگ می گردد. به همین دلیل رژیم غذایی فاقد آن برای زنده ماندن کافی نیست.

ویتامین های گروه «B» نمی توانند در بدن ذخیره شوند و به همین دلیل چنانچه غذای روزانه فاقد بعضی از ویتامین های این دسته شود عوارضی بروز می کند. به عنوان مثال با کمبود ویتامین «ث» عوارضی کم و بیش جدی و با فقدان کامل آن حتی پس از مدتی مرگ بروز خواهد کرد.

اما ویتامین های دسته دوم یعنی ویتامین های محلول در چربی قابل ذخیره شدن در بدن بوده و مدت ها می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

ویتامین A:

ویتامین A بطور طبیعی در خوراکی های گیاهی و حیوانی

وجود دارد که در این زمره می توان تخم مرغ، شیر، جگر، کره و سبزیجات زرد رنگ را نام برد. اثرات فیزیولوژیک این ویتامین شامل رشد و نمو کلیه سلول های بدن به ویژه رشد سلول های اپی تلیال بوده و فقدان آن سبب اختلال در رشد و قدرت بینایی می گردد. شب کوری یکی از موارد آشنا برای همه می باشد که به علت فقدان این ویتامین عارض می گردد.

این موضوع به اثبات رسیده که غلظت ویتامین A پلاسما تحت اثر هورمون های جنسی زنانه تغییر می کند. در حین عادت ماهانه غلظت ویتامین A در مقایسه با مواقع عادی کاهش می یابد و بیشترین مقدار غلظت آن نیز بین پانزدهمین و بیست و ششمین روز چرخه عادت ماهانه وجود دارد. از روز ۲۶ تا آغاز عادت ماهانه این غلظت به تدریج رو به کاهش می گذارد. علاوه بر این علائمی موجود است که نشان می دهد ویتامین A اثر مواد سرطان زا را تضعیف می نماید و میزان زیاد ویتامین A دارای خاصیت سمی است.

مصرف به اندازه ویتامین A باعث درخشندگی و زیبایی پوست و مقاومت در برابر بیماری ها، می گردد. چنانچه این ویتامین به اندازه کافی به بدن نرسد عوارض دیگری مانند خستگی زودرس چشم، خشک و خشن شدن پوست پدیدار می گردد، احتمال پیدا شدن سنگ در کلیه ها زیاد می شود و روی دندان ها جداره ای از رسوبات آهکی نمودار خواهد شد و در بدن دمل و عفونت های چرکی مشاهده می شود، برای اینکه

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 ماهی

۲- جگر گوساله

۳- گل کلم سبز

۴- اسفناج

۵- سیب زمینی

۶- کدوی سبز تازه

۷- زرد آلو

۸- هویج

۹- هلوی زرد

۱۰- آلو و گوجه

۱۱- گوجه فرنگی

۱۲- قلوۀ گوسفند

۱۳- لوبیای سبز

۱۴- نخود سبز

۱۵- کره

۱۶- هندوانه

۱۷- مارچوبه

۱۸- پنیر

- ۱۹- گندم  
۲۰- تخم مرغ

### ویتامین B<sub>7</sub> (تیامین):

در متابولیسم مواد قندی 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<sub>7</sub> 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 اشتهايي، سوءهضم، یبوست و خستگی می گردد.

بهترین منابع ویتامین B<sub>7</sub> به ترتیب الویت به قرار زیر است:

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

## ۷- آرد گندم کامل

### ویتامین B<sub>2</sub> (ریبوفلاوین):

این ویتامین سبب تأمین سلامت عمومی بدن و تسریع در رشد و نمو می 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 B<sub>2</sub> عوارضی چون اختلالات گوارشی و التهاب و ترک در گوشه های دهان، تورم زبان، فشارخون و فشار قرنیه ی چشم، قرمزی چشم ها و خون آلود بودن آنها را به دنبال دارد.

منابع مهم ریبوفلاوین عبارتند از:

۱- شیر خشک چربی گرفته

۲- مخمر آبجو

۳- شیر تازه

۴- جگر گوساله

۵- جوانه گندم

۶- تخم مرغ



- ۷- گوشت
- ۸- پنیر
- ۹- سبزیجات
- ۱۰- میوه‌جات

### ویتامین B<sub>4</sub> (آدنین):

منابع موجود در ویتامین B<sub>4</sub> تقریباً با منابعی که در ویتامین B<sub>1</sub> و B<sub>2</sub> موجود می‌باشد یکسان است. نقش این ویتامین در بدن انسان آن است که در میان گلبول‌های سفید خون تعادل ایجاد کند و نگهداری از نیروی بدن را به عهده داشته باشد و سلامت انسان را به عهده گیرد.

### ویتامین B<sub>6</sub> (پیریدوکسین):

این ویتامین موجب آرامش اشخاص عصبانی و مضطرب و بی‌خواب می‌شود. ویتامین B<sub>6</sub> برای انجام واکنش‌های شیمیایی که با متابولیسم اسیدهای آمینه و چربی مربوط است ضرورت داشته و با فقدان آن ضایعات سبوره‌ای، شکل پوست و نیز کم‌خونی و اختلالات مغزی و عصبی و نیز تشنج در نزد نوزادان پیش می‌آید مقادیر مورد نیاز این ویتامین را می‌توان از طریق غذاهایی چون غلات، حبوبات، جوانه گندم، گوشت، ماهی، مخمر آبجو، زرده تخم مرغ، شیر و جگر تأمین نمود. خانم‌هایی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌نمایند

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

### ویتامین $B_{12}$ (کوبالامین):

این ویتامین سبب رشد و نمو و بلوغ گلبول های سرخ و رشد عمومی بدن شده و در صورتی که جیره غذایی فرد به کلی فاقد آن گردد عوارضی چون کم خونی های ویژه و خطرناک پیش می آید که با مصرف موادی چون تخم مرغ، شیر، جگر و گوشت های بی چربی یا ماهی می توان از کمبود آن در بدن جلوگیری کرد.

ویتامین  $B_{12}$  ویتامین محلول در آب است که به مقدار قابل توجهی در کبد ذخیره می شود. ظاهراً افراد گیاه خوار متعصب که تخم مرغ و فراورده های شیری نیز نمی خورند، باید به کمبود این ویتامین مبتلا شوند. با این وجود، مشاهده شده که سطح ویتامین مذکور در خون افراد گیاه خوار در دو تا سه سال اول به شدت کاهش یافته، ولی پس از آن تغییر چندانی نمی کند. به هر حال کمبود واقعی ویتامین  $B_{12}$  در افراد گیاه خوار 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 می کند. همین امر در مورد اضمحلال مخاط معده و یا روده به علت بیماری های مختلف صادق است که همیشه باید در شناخت و شناسایی این ویتامین آگاهی لازم را

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 آنزیم احیاءکننده اسید فولیک ضروری می باشد ویتامین C لته های دندان، مفاصل، بافته های ملتحمه بدن را تقویت می نماید و در مقابل بیماری ها و امراض، مقاومت بدن را افزایش می دهد. این سؤال که آیا مقادیر زیاد ویتامین C در مداوا و پیشگیری از سرماخوردگی نقش دارد یا نه هنوز پاسخی ندارد. صحبت در این مقوله از مدت ها 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 می کند. آزمایش های دیگر نیز ثابت کردند که مقدار زیاد ویتامین C (۲ تا ۸ گرم - روز) سبب افزایش دفع اسیداوریک از طریق کلیه ها و کاهش این ترکیب در سطح خون افراد سالم و یا مبتلایان به نقرس می گردد. در صورتی که مقادیر کافی از این ویتامین به بدن نرسد احتمال بروز عوارضی چون خون ریزی، ورم لته و لق شدن دندان ها وجود خواهد داشت، که در صورت فقر شدید آن بیماری اسکوربوت بروز می کند. همچنین روماتیسم، چین و چروک پوست و اختلالات عروقی دموی و شراین، سست و شکننده شدن

استخوان‌ها و عفونت‌های مزمن از عوارض دیگر فقدان این ویتامین محسوب می‌گردند.

در بین مواد طبیعی مرکبات، سبزیجات تازه، گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم و آب میوه‌ها از منابع مهم این ویتامین می‌باشند. سُس سالاد خویش را با آب لیموی تازه تهیه کنید تنها ۳۰ گرم آب لیمو که معادل یک قاشق و نیم سوپخوری است برای غذای شما سیصد و پنجاه واحد ویتامین C فراهم می‌کند.

منابع مهم و غنی ویتامین C به ترتیب اولویت به قرار ذیل می‌باشد:

- ۱- گل کلم
- ۲- جگر گاو، گوساله، گوسفند
- ۳- طالبی
- ۴- فلفل قرمز
- ۵- اسفناج
- ۶- توت فرنگی
- ۷- کلم دلمه‌ای
- ۸- گریپ فروت
- ۹- پرتقال
- ۱۰- آناناس تازه
- ۱۱- شلغم
- ۱۲- برگ چغندر
- ۱۴- فلفل سبز

- ۱۴- برگ شلغم
- ۱۵- هویج
- ۱۶- گوجه فرنگی
- ۱۷- مارچوبه
- ۱۸- هلوی زرد
- ۱۹- سیب درختی
- ۲۰- موز
- ۲۱- ریواس
- ۲۲- آرتیشو
- ۲۳- تمشک
- ۲۴- نخود سبز
- ۲۵- سیب زمینی سفید
- ۲۶- خربزه
- ۲۷- شاهی
- ۲۸- کدوی سبز

### ویتامین D:

تقریباً ۸۰ درصد ویتامین D مصرف شده با غذا جذب می گردد. مکان واقعی جذب این ویتامین در روده ناشناخته است. ویتامین D در جذب کلسیم و جاسازی نمک های کلسیم در قالب بافت آلی استخوانی نقش دارد. این ویتامین پس از جذب از روده و یا سنتز در پوست وارد کبد می گردد، آن قسمت از

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 معدودی 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 «ماوراءبنفش» 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.

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 درخشنده ای ساخته شده باشد بریزید و آن ظرف را دو ساعت در آفتابی که به آخرین نقطه بلندی و اوج خود رسیده باشد بگذارید فراموش نشود که آفتاب از پس های درب اطاق به آن نتابد. بعد روغن را در یک بطری تیره رنگ بریزید و هنگام تهیه سالاد از آن مصرف نمایید 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 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 صفرا 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 امساک، علائم 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 رسند اگر تغذیه کامل نباشد، میل به خونریزی ناشی از کمبود ویتامین K خصوصاً بعد



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، زرده تخم مرغ و فندق و گردو پیدا کرد. پس برای استحکام قلب و روبرو 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.

اگر این ویتامین در بدن شما نباشد مبتلا به اختلالات قلبی، لاغری، عوارض سخت دردهای زنانه خواهید 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 سگته های مختلف پیش خواهد آمد منابع اصلی ویتامین P عبارتند از: فلفل سبز، مرکبات، مخصوصاً پوست لیمو.

### اسید پانتوتنیک:

اهمیت اسید پانتوتنیک 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 پانتوتنیک می باشند نام برده می شود:

- ۱- ملاس
- ۲- پسته
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- شیرخشک
- ۵- جگر

۶- زرده تخم مرغ

۷- قلوه

۸- جوانه گندم

۹- غله گندم کامل

اسید پارا آمینو بنزوئیک:

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

۱- جگر

۲- سبوس برنج

۳- مخمر آبجو

۴- ملاس

اسید فولیک:

قابل استفاده در کم خونی های مزمن و حفظ و نگهداری رنگ مو، بهترین اغذیه 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

بدست می آید.

### بیوتین:

مصرف 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: زرده تخم مرغ، جگر، مخمر آبجو، ماست، گوجه فرنگی و قلوه.

### کولین:

کولین به کبد و کسیه صفرا 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- شیرخشک بی چربی
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- آرد گندم کامل
- ۵- ملاس سیاه

عوارض جانبی ناشی از افراط در مصرف ویتامین ها اگر مقدار ویتامین های وارده به ارگانسیم بدن از طریق غذا چند برابر نیاز روزانه گردد، گاه عوارضی را به دنبال دارد. در 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. علائم مسمومیت عبارتند از: تورم مفاصل دست و پا، بی حسی، کاهش وزن، درد مفاصل، سردرد، 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.

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

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 همشان و یکسان با تأثیر ویتامین هاست. هزاران نفر از مردمی که از این موضوع اطلاع کامل و دقیقی ندارند ویتامین های لازم را با دقت 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 فراوانترین عنصر کانی در جانوران است، و مهمترین نقش را در ساختن استخوان ها یا اسکلت بدن دارند. کمبود آن موجب نرمی استخوان و بیماری راشی تیسیم در اطفال، درنیامدن دندان ها و ضایعات دندان می شود. شما به کلسیم احتیاج دارید تا حال شما خوب باشد و اعصاب آرامی را داشته باشید و بطور طبیعی قلب، مرتب و منظم کار کند و ناخن شما سفید و پوسته پوسته نشود. بدحالی و کرم خوردگی دندان و قلب

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

### فسفر:

بدن به فسفر نیاز دارد تا استخوان ها و دندان ها را بسازد و آورد، به آنها استحکام بخشند، همچنین غده ها را به ترشح وادارد و نشاط و چابکی به ارمغان آورد. این عنصر غیر فلز است. عناصر 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 روشن نساخته، مشخص نکرده است که با نبودن آن چه امراضی بر انسان مستولی می گردد. جدا کردن فسفر از استخوان موجب غضروفی شدن استخوان در آزمایشگاه می گردد، ولی با کمبود فسفر در بدن چنین اتفاقی نمی افتد. منابع موجود فسفر را می توانید در شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، غلات کامل، نخود و لوبیا پیدا نمایید. به خاطر داشته باشید که کلسیم و فسفر وقتی جذب بدن می گردند که از

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

### مس:

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

### آهن:

آهن نیروی زندگی را در بدن در حال تعادل نگاه می دارد و استقامت انسان را در برابر کارهای سخت افزایش می دهد، 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 حتماً توسط پزشک تعیین شود چون از اثرات منفی مصرف بی رویه آهن فشار بر کلیه ها می باشد. آهن در مواد غذایی نظیر کلم (قرمز و پیچ) اسفناج، کاهو، توت فرنگی، پیاز، نارگیل، انگور سیاه، سیب، خیار، چغندر، آلبالو، هویج، گوشت و تخم مرغ، توت سیاه و مویز به مقدار کافی یافت می شود.

آهن، تر و تازگی پوست را افزایش می دهد، حافظه را تقویت



می نماید. اگر آهن بدن کم شود، ابتلای به کم خونی عارضه ناشی از آن می باشد و همیشه خسته و بی حال خواهیم بود و اغلب دچار پریشانی حواس و کندذهنی می شویم و در مقابل امراض تاب مقاومت نخواهیم داشت برای کسانی که مبتلا به کم خونی می شوند پزشکان قرص (املاح آهنی) را تجویز می کنند. بسیاری از اشخاص، بی حس و سست هستند زیرا دچار کمبود آهن شده اند اگر ماده معدنی باشد که بتوان آن را به عنوان یک ماده مقوی وصف کرد آهن است. آهن، خون را گلگون می کند نشاط و سرزندگی را افزایش می دهد. منابع آهن، سبزی ها، غلات مثل: گندم، ذرت، جو، برنج، اسفناج، کاهو، کلم، مارچوبه، پیاز، فلفل، هویج، کاسنی، چغندر، قارچ، ملاس سیاه، کشمش قرمز، خرما، جگر، قلو، آلو و گوجه را می توان نام برد.

یُد:

یکی از املاح مهمی که در طبیعت به وفور یافت می شود و در تنظیم قوای عقلانی و جسمانی انسان تأثیر فراوانی دارد یُد می باشد. این ماده از بروز ورم غده تیروئید جلوگیری کرده، مانع ریختن شدید موها می شود. با تحریک غدد مترشحه بدن و تنظیم کار آنها باعث تعادل وزن بدن می گردد. از تپش قلب و ایجاد نگرانی ها و دغدغه خاطر بی مورد جلوگیری به عمل می آورد. به همین جهت یُد را قدیمی ها به عنوان نگهبان بزرگ مغز و اعصاب و مایه افزایش اعتماد به نفس می دانسته اند. امروزه ثابت شده که

مصرف 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 تمرکز کافی، کم خونی، تنبلی و پرخاشگری می‌باشند به مصرف ید نیاز مبرم دارند. ید 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، قارچ، گوجه‌فرنگی، پوست سیب‌زمینی، 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 ید را از بدن انسان مرتفع می‌سازد. ید، خون‌مردگی عضلات و احتقان آن را در غدد لنفاوی زایل می‌کند و در زمینه درمان کردن نرمی استخوان، برنشیت، عقب افتادگی رشد، فلج، بیماری‌های پوستی نقش مهمی دارد.

#### منیزیم (طراوت دهنده پوست):

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

اختلالات در رشد بدن است.

با مصرف متعادل منیزیم طراوت و خنکی کافی در پوست احساس می شود و از ایجاد چروک های صورت جلوگیری می گردد و پوست را صاف و روشن می سازد.

منیزیم در ساختمان سلسله اعصاب با همکاری فسفر نقشی اساسی ایفا می کند و همچنین محرک 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 می توان از طریق گندم سبوس دار، هلو، انجیر، بادام، مارچوبه، تربچه، لیموی عمانی، لیموی تازه، اسفناج، خیار، کاهو و نارگیل به اندازه کافی به بدن رساند.

### پتاسیم:

پتاسیم گر چه خود عنصر مهمی شمرده می شود، ولیکن همواره به مقدار کمتر با سدیم همراه می گردد و از نوشیدن چای و خوردن سیب زمینی، نیاز بدن را مرتفع می گرداند. از همین جهت است که خوردن سیب زمینی را برای کمک به قلب مفید می دانند و آن را در رژیم های تغذیه مناسب برای بیماری ها یا ناتوانی های قلبی به کار می برند.

## منگنز:

منگنز یکی از مصالح لازم برای ساختمان مو، پوست و ناخن به حساب می آید و عامل سیاه شدن رنگ مو شناخته می شود. کمبود و فقدان آن سبب سفید شدن مو و نیز شکنندگی و بی دوامی موی سر می گردد. منگنز غذای اصلی بصل النخاع است. منگنز در سبزی ها و غلات از جمله مارچوبه، چغندر، کاهو، دنبلان کوهی، قارچ، شاهی، کلم، کرفس، سیب زمینی، کاسنی، پیاز و همه سبزی های صحرایی و خودرو می توان یافت و در میوه هایی 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 لوزالمعده (ترشحات خارجی و داخلی) بسیار لازم است. سیب زمینی ترشی، کلم، اسفناج، کاهو، هویج، پیاز، گوجه فرنگی و نیز غلات از جمله برنج و سبوس گندم از منابع این عنصر شناخته می شوند و در میوه هایی مانند انگور، انجیر، گلابی، گوجه، زردآلو، توت فرنگی، تمشک نیز می توان به مقدار لازم از این عنصر به دست آورد. قابل توجه این است که نیکل در درمان دیابت مفید و مؤثر است.

### شوره یا ازت:

ازت در مارچوبه، پیاز، شلغم، هویج، تره فرنگی، سیر، سیب زمین ترشی، شاهی، کرفس، گل گاوزبان، به ویژه در گل گاوزبانی که در اطراف تبریز کاشته می شود، وجود دارد. شوره بسیار ادرارآور است و پاک کننده ی خون بشمار می آید. 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 می رود و مفید است.

پایان

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

