

# گذرنامه برای یک زندگانی نوین

همدی نرائی



دکتر کلپور وٹا ویز

# گذرنامہ برای یک زندگانی نوین

مدی نرائی





عکس دکتر فیلیورد هاوزر  
که اخیراً خودآسان از امریکا رای مترجمه این کتاب درمآاده اینه



To the memory of Lady Mendl, Who did What  
I hope every reader of this book will do  
She fell in love With life.

*Gayland Hauser*

« ایڈی مندل کہ روری ارادہ کرد زندگی را دوست ندارد و حسین کرد  
امیدوارم همه خوانندگان از این سر مشق پیروی کنند  
گیلورڈ ہاؤزر

## وقایع مترجم

کتابی که بنظر خوانندگان عزیز می‌رسد اثر دکتر گینورد هاووزر است .  
این کتاب برای همه ، از پیر و جوان و زن و مرد که بخواهند زندگی خود  
را در خوشی و سعادت بسربرند گرانها و مفید است و شامل راهنماییها و اندرزهای  
عملی و مؤثر میباشد که همه کس میتواند از آن استفاده کند .  
دکتر هاووزر یکی از بزرگترین پزشکان مجرب و معروف دنیا است که در  
تقدیم و تجدید قوای جوانی مطالعات علمی و عملی بسیار دارد و امروز یکی از  
مختصین این فن بشمار میرود .  
دکتر هاووزر پزشک مشاوره ملکه الکساندرا و دوشس دو ریتدسور و ستارگان  
مشهور سینما از گرانکارها و آثارش بسیار است و حق ویزیت او به هزار  
دلار میرسد .

ولی شما با خواندن کتاب او با کمترین خرج به همه تجارب و معلومات او  
آگاه میشوید و با عملی کردن دستورات و راهنماییهای او زندگی نوینی را  
شروع مینمایند .

منهم با ترجمه این کتاب و تقدیم آن به زنان و مردان ایرانی ایمان قطعی  
داریم که آنان با خواندن و عملی کردن دستورهای دکتر هاووزر وسیله نومی برای  
حفظ تندرستی و زیبایی و عشق به زندگی خود بدست خواهند آورد .

۱۰۰

گینورد هاووزر اصلاً آلمانی است و در شهر دانشگاهی توبینگن (Tubingen) (۱)  
و مع در جنگل سیاه Black Forest بدنیآ آمد و همینکه به شانزده سالگی رسید  
برای اولین بار پا به امریکا گذاشت .  
شهرت او در اروپا و امریکا تنها بعلت مقام استادی و تخصص وی در رژیم  
های غذایی نیست بلکه او در این حال یک سخنران مشهور و یک نویسنده بزرگ  
کتاب و روزنامه و مجلات است که آثار او در تمام دنیای متمدن طرفداران  
بسیاری دارد .

(۱) شهر توبینگن در منطقه کوهستانی ورتنبرگ زدر آلمان غربی و مجاور  
شورهای فرانسه ، سوئیس ، اتریش واقع شده و دانشگاه آن به سال ۱۴۷۷ تاسیس  
گردید ، کلیساها و معسور و اینه قدیمی آن معروف است . «مترجم»



وی در سال ۱۹۵۲ از پشت دادیو تلویزیون به میلیونها نفر امریکایی کسه سخنرانیهای او را نشنیده بودند و یا خود او را ندیده بودند معرفی و شناسانده شد.

دوران قابل توجه زندگی دکتر هاووزر از سال ۱۹۲۰ شروع میشود و آن موقعی بود که مبتلا به مرض سل در ناحیه منفصل ران شده و در بیمارستان معروف شیکاگو رنجور و بستری گردید، پس از چند عمل جراحی چون معالجه و شغای او دیگر امکان نداشت پزشکان معالج باو صریحاً گفتند که به خانه خود برود و نزد خانواده اش راحت ببرد ولی وی پس از آنکه به سویس آمد و در آنجا بکمک رژیم غذایی و روش طبیعی خود را معالجه کرد، باخویش عهد بست که این مکتب را در دنیا تأسیس کرده و توسعه دهد و روی این فکر در اروپا و امریکا به تحصیل و مطالعه علوم طبیعی پرداخت، چندین سال در وین و بروکسل و دیگر شهرهای اروپا به تحصیل و مطالعه پرداخته و دوباره با امریکا و شیکاگو بازگشت و در همان شهری که پزشکان متخصص، او را جواب گفته بودند اولین کلینیک برهیز و تغذیه طبیعی را افتتاح کرد و به معالجه امراض با رژیم طبیعی شروع کرد کار او بقدری بالا گرفت که کلینیک خود را توسعه داده و بعد آنرا به بورلی هیلز کالیفرنیا انتقال داد.

گیلورد هاووزر تحصیلات خود را در امریکا و اروپا ادامه داده و از چند دانشکده علوم طبیعی امریکا و دانشکاه «فیلوتکنیک» بروکسل و دانشکده بین المللی علوم در لندن فارغ التحصیل شده است.

گیلورد هاووزر ناشر مجله معروف دایت دایجست Diet Digest بوده و برای چند مجله مشهور دیگر بنام اسکوار Esquire و کوسموپولیتن Cosmopolitan و آمریکن ویلکی American weekly و غیره مقاله مینوشته است، هم چنین در روزنامه کینگ فیچرز King Features که میلیونها خواننده دارد روزانه يك ستون مقاله مینوشته است.

تألیفات مشهور او کتاب گذرنامه برای يك زندگی نوین و طبایخی و اثر تغذیه است که شهرت بین المللی دارد و اثر اول او در امریکا، بعد از آنکه بصورت کتاب چاپ شد نیم میلیون جلد آن بقرار جلدی سه دلار بفروش رسید.

کتاب گذرنامه برای يك زندگی نوین اخیراً بطوریاوردنی در سی روزنامه درجه اول سی ایالت امریکا هر روز منتشر گردید و خوانندگان و علاقه مندان زیادی پیدا کرد و مجله ماهانه (ریدرز دایجست) دامینی بوك Omnibook و انگلیش دایجست English Digest در بریتانیای کبیر آنرا خلاصه و بعنوان بهترین کتاب سال منتشر کردند.

کتاب حاضر تاکنون به چهارده زبان خارجی ترجمه و در تمام کشورهای جهان منتشر و همه جا با استقبال بی نظیری روبرو شده است .  
نظر به چنین استقبال و موفقیت عظیمی که این کتاب بدست آورده دکتر گیفورد هاووز در نیاله را گرفته و کتاب دیگری بنام تأثیر خوشحالی در سلامتی نوشته است که در ماه گذشته در نیویورک منتشر گردید . در این کتاب دکتر هاووز درباره سیر و گردش طبیعت و ارتباط بین قوای طبیعت ، خورشید ، زمین ، هوا و آب باجسه سالم و خوشحال اطلاعات و معلومات جامعی به دوستداران و هواداران مکتب خود میدهد و ثابت میکند که چگونه با استفاده از مواهب طبیعی ، میتوان بر نتایج نامطبوع حاصله از گرفتاریهای زندگی جدید فائق آمد .

هدی. زامی

# بخش اول

کتابی که شما میخوانید مثل سایر کتابها نیست  
آن درستی شما و میتوانم بگویم در حکم گذر نامه ای است که بوسیله  
آن شما بدنیانی تازه وارد میشوید و سرگذشتی  
تازه برای خود تهیه می بینید و مسافرت و گردش تازه ای در این دنیای تازه  
میکنید .

برای شروع باین سرگذشت و ماجرای تازه زندگانی خود باید  
دارای جرأت و شهامت واقعی باشید ، جرأت و شهامتی که چیزهای عجیب  
بشما نشان خواهد داد و افکار شما را بر راههای نوی خواهد انداخت و اندیشه  
های تازه ای را در نهاد شما ایجاد خواهد نمود که بدون شک شما از قبول  
آن افکار متعجب و حیران خواهید شد زیرا در طی این مسافرت و گردش  
چیزهای تازه ای خواهید دید ولی باید قبل از آغاز این مسافرت میل هر  
مسافرت دیگری بر اهنمای خود اطمینان کامل داشته باشید و هر چه او میگوید  
و هر راهنمایی که میکند بگوش هوش بسازید و طبق آن عمل کنید از  
نقطه ای که مقصد مسافرت ماست و بسوی يك فلمرو و کشور ناشناس شروع  
میشود افکار تازه ای بدست می آورید که بعضی از آن افکار عجیب و بعضی از  
آن تحول و انقلابی در زندگانی ایجاد خواهد کرد اطمینان میدهیم که اگر  
مسافرت خود را آنطور که من میگویم شروع کنید و جرأت و علاقه در این  
راه نشان دهید بزودی نتایج عالی و شگرفی بدست خواهید آورد که با دانش  
جرأت و علاقه شما در این مسافرت خواهد بود .

قبل از اینکه باین مسافرت برویم و من راهنمای شما در این سفر خواهم  
بود باید خودم را بشما معرفی کنم

من دكتر هستم ، اما نه دكتر دوطب و پزشکی بلکه در علوم طبیعی و تجارب خود را از مطالعه آثار قدما و دانشمندان و حکماء قرون وسطی و عصر معاصر کتب کرده ام .

دكتر در زبان لاتینی بمعنی آموزگار و راهنماست و من اگر افتخار شفا دادن هم تو عان خود را نداشتم افتخار میکردم که این عنوان را داشته باشم .

بین دوستان و شاگردان من از یکطرف زنان و مردان سرشناس و معروف و از طرف دیگر هزاران مردم عادی و معمولی مثل من و شاه هستند که تمام اینها چه ثروتمند باشند و چه بیچیز و چه مشهور باشند و چه گمشام و سیر باشند با گرسنه تمام اینها بیک چیز احتیاج مبرم دارند و آن چیز فعالیت یا وسایل فعالیت است که از یک سلامتی کامل و یک بدن جوان و یک فکر سالم بوجود میآید.

من میدانم تمام مردمی که در روی زمین زندگی میکنند باین چیز لازم و ضروری احتیاج شدید دارند و بهمین علت است که من میتوانم احتیاج آنها را رفع کنم و بآنها پیاموزم که چگونه سلامتی جسم و روح خود را حفظ کرده و در بهبود و پیشرفت آن کوشش کنند.

صدها هزار نفر از این مردم از دوستان علاقمندان هستند و با وفاداری تمام بدرسها و سخنرانیهای من در شهرهای بزرگ امریکا و انگلستان توجه و دقت نموده و با عملی کردن راهنماییهای من نتایج عالی گرفته اند.

من سه دلیل دارم که خود را ملزم میدانم بهمتوعان

خوبش راهنمایی کنم و آنچه باید بآنها پیاموزم .

اولین آن عشقی است که بزندگان دارم و میدانم

حیات چه لذتی دارد. بخاطر دارم وقتی خیلی جوان

### دلایل من برای راهنمایی

بودم مبتلا بیماری سختی شدم .

پزشکانه عالجه بیماری مرا غیر قابل علاج تشخیص دادند در اینجا توجه داشته باشید که دیگران بیماری مرا غیر قابل علاج تشخیص داده و امید خود را قطع کرده بودند نه خود من!

امیدواری من شاید بآن علت بود که من بزندگان را دوست میدارم زیرا لازم بود که برای حفظ حیات خود مبارزه کنم و هر چه بشود من بزنگانی را در مقابل رحمت آن قابل ادرس میدانم و هر سال در ماه مه روز

تولد خود را جشن میگیرم و در نتیجه رفقای من که باین جشن دعوت میشوند  
بهن تبریک میگویند و شاگردان من احساسات صمیمانه خود را ابراز میکنند  
و من بیش از پیش بزندگان علاقمند میشوم و بدین وسیله خود را از سرحد  
پیری دور میکنم و هر سال که جشن تولد خود را برپا میکنم بفکر این نیستم  
که یکسال را گذرانده و پیر شده‌ام بلکه در این اندیشه هستم که در آستانه  
سال نوی قرار گرفته‌ام که باید با علاقه و فعالیت بیشتری کار کنم و اعمال مثبت  
و مفیدی از خود نشان دهم .

دوم ن دلیلی که مرا معتقد کرده است برای عده زیادی راهنما و آموزگار  
باشم تا آنها طریقه طولانی کردن عمر را بیاموزند اینست که من عشق و  
علاقه زائد الوصفی بپسر و آدمی دارم و دل من مالا مال از مهر و محبت نسبت  
با آنها میباشد.

نام سخنران و نویسنده و متخصص در موضوع رژیم غذایی مسافرت  
های زیادی بکشورهای اروپا و امریکا میکنم و همه جا با اشخاص بسیاری  
آشنا میشوم این اشخاص از خانواده های سلطنتی ، از مردم خوشگذران  
سرشناس ، ستارگان سینما و هنرپیشگان تأثر ، مردان سیاسی و کارفرمایان  
و قهرمانان ورزشی ، نویسندگان ، فیلسوفان ، هنرمندان ، دانشمندان ، روحانیون  
میباشند که امروزه همه آنها از دوستان صمیمی منند .

من با این اشخاص در شهر های کوچک و بزرگ ، در قطار های  
راه آهن در کشتیها و هواپیماهای اقیانوس پیما ، در شب نشینی های خصوصی  
هواپود یا در مجامع رسمی استکهلم و یادرسا و لندن ، نیویورک ،  
پاریس ، رم و همچنین در محافل روشنفکران وین یا گنپاک یا مخصوصا  
بین جمعیت ها و بعد از هر سخنرانی ملاقات کرده و از افکار آنها استفاده  
نموده‌ام و تنها با آشنائی و ملاقات این اشخاص زنده اکتفا نکرده‌ام بلکه  
بملاقات کسانی رفته‌ام که ظاهراً مرده‌اند و در این دنیا تماس ظاهریشان  
را با ما قطع کرده‌اند .

این اشخاص دانشمندان و علماء فزون گذشته هستند که کتاب های  
گرا بیپائی برای ما گذاشته‌اند که امروز با خواندن آن افتخار آشنائی و  
ملاقات نزدیک آنها را پیدا کرده‌ام و با آنها هم يك عشق و علاقه تمام نشدنی  
در قلب خود حس میکنم .

سومین دلیل و عاملی که مرا وادار کرده است  
**طول عمر** . موضوع طول عمر را هم شأن يك كتاب آسمانی بر  
 مردم روی زمین نازل کنم بطور ساده باید بگویم  
 میل و علاقه مخصوص من باین موضوع است که بعد اشتیاق رسیده است  
 من میخواهم بشر طولانی کند بیشتر و بهتر از لذت زندگی بهره مند  
 گردد؛ از طغولیت من بموضوع طول عمر علاقه داشتم و از همانوقت  
 آنچه مربوط باین موضوع بود با دقت مطالعه میکردم و در آموختن علوم  
 مختلف از تغذیه، طب عمومی، جراحی، بیولوژی، بیوشیمی، روانشناسی  
 فلسفه و حتی تربیت بدنی خودداری نکرده و از همه جا و در همه حال آنچه نسبت  
 بموضوع مفید بوده فرامیگرفتم.

من بسیاری از حمامهای معروف آب معدنی اروپا و آمریکا را بازدید  
 کرده و طرز معالجه و رژیم هائی را که عمل میکنند آموختم و با بسیاری از  
 پزشکان راجع به نوع و اندازه و مدت استحمام و معالجه آن گفتگو و تبادل  
 نظر نموده ام.

من کتاب های زیاد و جزوه و رسالات و مقالاتی که در روزنامه ها و  
 مجلات راجع باین موضوع نوشته اند جمع آوری کرده و کتابخانه ای از آنها  
 تشکیل داده ام و آنچه این کتابها و رسالات و روزنامه ها نوشته اند بعمل و  
 تجربه آورده ام.

چرا؟

برای اینکه همانطور که گفتم قبل از هر چیز خودم علاقه بمسئله را از  
 دارم و میخواهم کمتر از صد سال عمر نکنم.

شاید از شنیدن این جواب من پیش خود فکر کنید که این آدم دیوانه  
 شده است مگر امروز با این اوضاع میتوان صد سال عمر کرد و حال فرض  
 کنیم عمر کسی بمصد سالگی رسید فایده این برای کار افتاده و بیفایده و این  
 مومانی متعرك چه خواهد بود؟

شما اگر افکار گذشته را فراموش نکرده اید هزار بار حق دارید که  
 اینطور بگویند زیرا هنوز فکر شما با معلومات گذشته کار میکند و با اندیشه  
 های پوسیده و کهنه و قدیمی سروکار دارد و حال آنکه من در آغاز بشما گفتم  
 که این کتاب را نباید با نظر سطحی خواند و گذشت.

برای اینکه موضوع را روشن کنم در اینجا سؤالات مختلفی از شما میکنم :

- آیا دوست داشتید صد سال زنده گانی کنید در حالی که در صدمین سال عمرتان جسم شما عیبی پیدا نکرده و دور از هر درد و کمالتی باشد؟

- قیافه شما تبدیل بیک سیب زمینی خشکیده نشده باشد؟

- فعالیت و نشاط شما سر جای خود باشد با این شرایط آیا میخواستید

صدسال عمر کنید؟ خیلی خوب .

پس با من بیائید:

در این کتاب و یا در این مسافرت که من راهنمای

شما هستم و با هم گردش خود را شروع میکنیم من

بشما یاد خواهم داد که چگونه باید نه تنها برای رفع

گرستگی بلکه برای حفظ سلامتی، جوانی، و نشاط

**چگونه باید**

**بخورید؟**

و خلاصه لذت زندگی ، بخورید .

من بشما نشان خواهم داد که در شصت، هفتاد و هشتاد سالگی اگر شما

بخواید پیر نشده اید زیرا دوستان و شاگردان من که عمرشان از نود سالگی

تجاوز کرده است هنوز خود را پیر نمیدانند و من از آنها برای شما صحبت

خواهم کرد و آنها را بشما معرفی خواهم نمود و شما اسرار جوانی و طول عمر

را بخوبی از آنها خواهید آموخت .

در آغاز شما تغذیه جسم را خواهید آموخت تا غذائی را که میخورید

برای مجموع اعضاء بدن شما مفید واقع شود و مواد حیاتی به رگها ، روده

ها، غده ها و بافته های بدنتان برساند و شما هر سنی داشته باشید احساس کنید

جوان هستید.

همچنین شما باید بیاموزید که از تغذیه خوب است که خون سالم و جوان

در رگهای بدن جاری شده و در سلامتی و جوانی اعضاء بیرونی بدن از

عضلات، پوست بدن، موها، دندانها، چشمها تا رنگ صورت و تن هر سنی داشته

باشید موثر است.

بالاخره شما با روش تغذیه که یاد خواهید گرفت خواهید فهمید که

چگونه خون زنده وقتی در اعضاء بدن جریان یابد در حفظ هوش و حافظه

و روح خلاصه شخصیت شما تأثیر خواهد کرد و سن شما هر چه باشد شما را جوان

خواهد نمود.

پس سن خودتان را فراموش کنید زیرا سن کوچکترین اهمیتی ندارد و آنقدر در جوانی و طول عمر شما بی اثر است که بحساب نیآید آنچه قابل اهمیت است و شما باید بدان توجه داشته باشید اینست که آیا شما واقعاً وجود زنده‌ای هستید و مایل هستید که تا صد سالگی همینطور و بلکه بهتر زنده باشید و آیا علاقه دارید به صد سالگی برسید و آنرا عملی و ممکن میدانید و یا علاقه قلبی بامکان و عملی شدن آن فکر میکنید.

اگر جواب شما مثبت است، پس زود باشید باید حرکت کنیم و همانطور که چند بار گفته‌ام در این سفر و گردش من راهنمای شما هستم و یک لحظه قبل از حرکت باید بگویم چه بارزبادی را با خود بردارید؛ و من میدانم که این بار خیلی سنگین است و بهتر است که قبلا سه وسیله‌ای که این بار را سنگین میکند توضیح دهم تا بیخود دچار زحمت نشوید و سبک بار حرکت کنید.

اولین آن که بشنایی ده تن وزن دارد و شما نباید آنرا با خود بردارید اینست که عمر متوسط هر کس هفتاد سال تعیین شده است.

و همه میدانند این موضوع حقیقت دارد و کسانی‌های بیمه روی این اصل اشخاص را بیمه عمر میکنند و ادارات و سازمانهای دولتی سن بازنشستگی را از هفتاد سالگی تعیین میکنند و از آن سال بعد حقوق بازنشستگی میدهند.

امامن از طرف خودم این اصل را قبول نمیکم زیرا یکم مطالعات علمی و عملی که کرده‌ام بطلان این اصل را ثابت کرده‌ام.

امروز علم پزشکی بکمک علم تغذیه قیود و حدود پنج میلیون هفتاد و پنج سال را برداشته است و ما امروز بر خلاف اجداد و پدران خود میتوانیم امیدوار باشیم که می‌توانیم عمر طولانی بکنیم.

در طی بیست و پنج سال اخیر حد متوسط عمر انسانی دو برابر شده و در حال حاضر در انارونی پنج میلیون زن و مرد هستند که سال عمر آنها از هفتاد سالگی گذشته است و اینها حد متوسط بیست و پنج سال عمر اخیرشان دو برابر حد متوسط عمر گذشتگان بوده است.

در گذشته اگر کسانی عمر طولانی میکردند در نظر خود آنها و مردم



عجیب و خارق العاده میرسیدشاهد و مدعای این گفته زندگانی حضرت موسی است که صد و بیست سال عمر کرد و هنگامیکه با خداوند راز و نیاز مینمود این موضوع را بزبان آورد و من خیال میکنم اگر حضرت موسی میفهمید در طی قرون آینده این موضوع برای همه سهل و آسان خواهد شد تعجب میکرد و من خوشحال هستم که در قسمتی از انجیل خوانده ام که وقتی موسی در صد و بیست سالگی مرد چشمان او ابداً کدر نشده و قوای جسمی اش بگاهش نرفته بود.

دومین وسیله ای که در این مسافرت بار را سنگین میکند ولی ظاهراً خیلی سنگین بنظر نمیرسد و شما باید همیشه آنرا در مد نظر داشته باشید عامل زمان است که بطور خلاصه ضرب المثلی است میگوید ( وقت خیلی دیر شده است بعدی که شما تصور آنرا هم نمیکنید )

چه کسی این را گفته است؟ من بعد از جستجو و کاوش باین موضوع برخورددم و فهمیدم این يك ضرب المثل قدیمی چینی است که میگوید وقت دیر شده است . برای کی؟ شاید برای چینی ها .

در خاور دور میلیونها مردم در فقر بهداشت و اصول غیر طبی زندگانی میکنند و افراد بسیار کمی عمر طولانی مینمایند و آنها هم کسانی هستند که از لحاظ مسکن و تغذیه با مردم عادی فرق دارند و اشخاص انگشت شماری که به سن کهولت میرسند در دیرف مردم غیر عادی و انبیاء قرار میگیرند و مردم از سرزمین های دور دست بدیدن آنها میشناهند و دانشمندان بسیاری آنها را مورد بازپرسی قرار داده و اسرار زندگانی و عمر آنها را یادداشت مینمایند زیرا امروز در خاور دور سن متوسط عمر انسانی از بیست و پنج سال تجاوز نمیکند!!

وقت دیر شده است و بسیاری از مردم روی زمین در گذر سینه و قربانی شده اند ولی نباید نومیدمند زیرا با وجود این ، علوم جدید از همین حالا مواع و مشکلات را بر طرف کرده و انسان را مسلط ساخته است که ریشه امراض پیری را از بین بر کند و شما امروز وقت کافی دارید آنچه میخواهید بکنید و در نظر داشته باشید برخلاف ضرب المثل « بخت يك بار خودش را بنما نشان میدهد » اگر شما بنخواهید او همیشه خودش را بشما نشان خواهد داد .

شما این موضوع را فراموش کنید و بنزد یکترین کتابخانه عمومی محلاتان بروید و کتابهای بیوگرافی بزرگان را مطالعه کنید و ببینید که چه بسیاری از مردان و زنان بزرگ دنیا چگونه کوشش و سعی کرده و با وجود همه موانع و مشکلات برای اینکه خود را در ردیف بزرگان بشمار آورند و لیاقت داشتن بیوگرافی بزرگان را داشته باشند خط بطلان بر این ضرب السل کشیده و عملاً بطلان آنرا ثابت کرده اند .

شما سرگذشت میکل آنژ ، گوته ، رامبراند ،

**بخت و اقبال** و یکتور هوگو ، کانت ، رابله ، تی سین ، بینامین

فرانکلن و اشخاص دیگری که فراوانند بخوانید

تا بدانید که بدست آوردن شانس در زندگی آنطور که معروف است چندان مشکل نیست و هر وقت کسی اراده کند آنرا در دسترس خود خواهد دید بخت و اقبال همیشه در شما را میزند و نه تنها در شما بلکه در بسیاری را میزند شما که این کتاب را میخوانید در خانه تان را بروی او باز کرده اید و باز کردن این در سبب شده است که شما سلامتی و جوانی و زندگی نوینی را شروع کنید .

آیا حالا حاضر بمسافرت و همراهی با من هستید ؟

راستی من فراموش کردم از شما پیرسم چه سالی دارید زیرا در این مسافرت من کاری باین موضوع ندارم و نمیخواهم بدانم و یا بدانید که چگونه باید بیرشد تا هر کسی بمقتضای سن و سالش با من در این مسافرت همراهی کند.

شما باید این موضوع را فراموش کنید زیرا شما هیچوقت پیر نخواهید شد و پیری شما را بسوی خود نخواهد کشید بلکه جوانی و نشاط آن شما را بخود جلب خواهد کرد.

سن خودتان را فراموش کنید زیرا سن چیز کم

**سن خود را فراموش کنید** اهمیتی است و آنچه واقعاً مهم است جوابی است که شما باین سه سؤال میدهید :

– آیا شما وجود زنده ای هستید ؟

– میل دارید در مدت زیادی که زندگی میکنید سرشار از شادابی و نشاط باشید ؟

— آیا میخواهید زنده باشید و یا خوب زندگی کنید ؟  
این کتاب را برای چند لحظه کنار بگذارید و آهسته و با صدای بلند بگوئید :

« من ، کسی که اینجا در صندلی راحت نشسته‌ام میخواهم بخوبی و سلامتی صد سال تمام عمر کنم »

این کلمات را شمرده با صدای بلند بگوئید و گوش دهید و بعد چند بار تکرار کنید این فکر برای شما نو و تازه است و بهتر از هر چیز اندیشه شما را برآه نوینی هدایت میکند بنا بر این بگذارید این اندیشه در نهاد شما کاملاً جا بگیرد تا اینکه شما قبول کنید میتوانید صدسال عمر کنید و حالا حساب کنید که در چندسال دیگر شما به صد سالگی خواهید رسید و جشن صدمین سال زندگانی خود را برپا خواهید کرد و در آنوقت در دنیا چه اتفاقات و حوادث خوشی روی خواهد داد و چه هدایائی بمناسبت صدمین سال شما تقدیم خواهند کرد شما بخود بگوئید که من در سال .. بخوبی و سلامتی صدساله خواهم بود و هدایائی را که باین مناسبت بمن خواهند داد بالذات خاصی خواهم پذیرفت .

## پیری از چیست ؟

من بشما اطمینان میدهم که سالهای آینده و هدایائی  
يك تجربه عامی که باید در آغاز صدمین سال عمرتان بشما هدیه  
کنند از همین حالا متعلق بشماست و آنچه میگوئیم  
يك خیال واهی و رویای زودگذر نیست که پس از بیداری چون خوابی معدوم  
گردد بلکه يك تجربه علمی است که حقیقت آن بی‌بوت رسیده است  
علم و دانش، عمر آدمی را که شما هم یکی از افراد جامعه انسانی هستید  
طولانی و دراز کرده است .

شما میتوانید صدسال عمر کنید و سن کنونی شما هر چه باشد جوان  
هستید. فرض کنیم که شما هم اکنون چهل و پنج ساله باشید تا امروز فکر  
میکردید که «من چهل و پنجسال عمر کرده‌ام»

اما اکنون که من بشما اطمینان دادم که میتوانید به صدسالگی برسید  
پیش خودتان فکر میکنید: «من فقط چهل و پنج سال دارم و بالنتیجه چیزی  
از من من نگذشته و جوان هستم.»

طبق يك اصل علمی ثابت شده است که هر موجود زنده ای  
میتواند هفت تا چهارده برابر سنی که بدوره بلوغ میرسد عمر کند و  
چون انسان در سن بیست سالگی بالغ میشود پس میتواند بنحوی صد و چهل  
سال عمر کند.

دانشمند معروف روسی بنام الکساندر آ. بوگومولتز

**پیری علاج دارد** گفته است:

« يك مرد شصت یا هفتاد ساله هنوز جوان است  
و بیش از نصف عمر طبیعی خود را نگذرانده است و پیری را میتوان با معالجه  
و مواظبت مثل هر مرض دیگری درمان کرد زیرا ما عادت کرده ایم که در  
مقابل ضعف پیری دست روی دست گذاریم و آنرا امری طبیعی یا واقعه ای  
غیر مترقبه و پیشرس بدانیم.»

دانشمندان بسیاری با تجربه عملی ثابت کرده اند بنحوی و آسانی  
میتوان عمر را طولانی کرد.

پرفسور روسی «کولیفبکو» قلب سر بازی را که در جنگ کشته شده  
بود در آورده و تا بیست و چهار ساعت زنده نگاه داشته است.

دانشمند دیگری بنام «دکتر بریوخونکو» با تزریق خون در بدن  
سگ مرده ای آن حیوان را دوباره زنده کرده است.

این تجارب مسلم میکند ماده ای که جسم

**زندگی قلب مرغ** ما را ترکیب و بوجود آورده است بالقوه زنده  
و مردنی است

از تجارب بسیاری که دانشمندان در این باره نموده اند یکی تجربه  
دکتر آلکسی کارل است: در يك محفظه ای که پر از مواد غذایی جذب  
شده ای بود قطعه ای از سینه قلب مرغی را در آن غوطه ور ساخت و باین  
وسیله مدت زیادی این تکه گوشت را زنده نگاه داشت.

همین تجربه است که اصل جوانی با عمر دراز را بهترین وجهی به  
حقیقت وثبوت رسانده و با میفهماند که يك تکه گوشت جدا شده از يك  
قلب مرغ وقتی در مواد غذایی لازم بیفتد آن مواد را جذب کرده زنده و سالم  
میرماند و هیچگونه ضایعه و خفگی پیدا نمیکند.

با آنچه برای شما گفتم اکنون میدانم چه اعتراضی  
دارید و چه ایرادی میکنند.

## آب حیات

شما میگویید با قبول این تجربه چگونه ممکن  
است مدت زیادی عمر کرد بدون اینکه پیر شده و حال آنکه بشر از آغاز  
تاریخ تا کنون در جستجوی آب حیات و جوانی بوده تا از سر چشمه آن  
بنوشد و همیشه شاداب و جوان بماند ولی تا امروز به آن دسترسی  
نیافته است.

خوبست در اینجا کمی نتایج این جستجو را بررسی کنیم:  
بعضی از دانشمندان گفته اند که وقتی غده های بدن از کار افتاد آدمی  
پیر میشود چنانکه دانشمند فرانسوی «شارل ادوارد براون سکار» تصور  
میکرد که با این تحقیق اسرار جوانی را کشف کرده و بهمین علت  
دکتر نامبرده شیرۀ بیضه حیوانات را گرفته و بداخل رگ اشخاص پیر  
تزریق میکرد.

دکتر استیناخ اتریشی دروین امیدوار بود که با بستن بند بیضه  
اشخاص پیر در تقویت هورمونهای جنسی و در نتیجه جوان شدن آنها روش  
تازه ای بدست آورده است.

دکتر «ورونوف» در پاریس غده های تناسلی میمونها را بردان و  
زنانی که از بیماران او بودند پیوند زده و میخواست آنها را جوان کند.

در همین زمینه بود که بیوشیمیست های امریکایی داروئی بنام  
(تسنوسترون) اختراع نمودند که برای معالجه و درمان پیری بکار میرود.

عدمای دیگر از دانشمندان عمیده دارند آدمی وقتی  
مسمومیت غذائی پیر میشود که دستگاه گوارش و هاضمه او از کار بیفتد  
و یا بخوبی کار نکند.

میچنیکوف دانشمند میکروپشناس میگوید پیری زودرس و بیماری  
آن وقتی بر بدن چیره میشود که میکروب های مسموم کننده و زهر دار بواسطه  
مسمومیت غذائی در داخل روده ها با فعالیت پیر دازند و مسموم خود را بر گهای  
بدن بفرستند.

میچنیکوف برای مبارزه با این بیماری و نیل با سران جوانی عمیده داشت  
که باید در داخل روده ها بچنک این میکرو بهای موذی زفت و پوسیده  
میکروب های مفیدی که در ماست هست آنان را منکوب و مغلوب ساخت.

پروفسور وپلیام اوسلر پزشك سرشناس انگلیسی پیری را در تصلاب  
 شرایطین میدانند و عقیده دارد وقتی رگهای بدن پیرشدن انسان پیر میشود.  
 « بوگومولتز » طبیب مخصوص استالین که روش  
 سرم ضد پیری جدیدی برای طول عمر کشف کرده عقیده دارد که  
 وقتی بافته های ملتحمه در بدن پیر شود انسان پیر  
 میشود و سرم مخصوصی که برای جوانی اختراع کرده بنام « سرم ضد پیری »  
 است که با تزریق مرتب آن همه میتوانند بسن صد و چهل سالگی برسند.  
 دکتر « سن پیر » پزشك فرانسوی در کتابی بنام (عمر طولانی)  
 مینویسد انسان وقتی پیر میشود که گلبولهای سفید و قرمز خون او پیر و فرسوده  
 شوند و برای رفع پیری و جوان شدن باید خون جوان را ببدن پیران تزریق  
 کرد و بهمین جهت مطب این دکتر امروز در پاریس محل هجوم و همه پیرانی  
 است که در جستجوی جوانی هستند و با تزریق خون جوان ببدن خود به  
 آرزویشان میرسند.

اما بر خلاف عقیده این پزشگان عقیده شخصی من این است که  
 پیری تنها مربوط به پیری غده های بدن و یادستگاه گوارش و یا رگ  
 های تن و یا بافته های ملتحمه و خون نیست بلکه مربوط به تمام دستگاه  
 وجود انسانی است.

پروفسور استاینخ اتریشی که باین نکته متوجه  
 طرز تفکر و اندیشه شده است روزی بن گفت :

« من دری را که بسوی حقیقت می رود گشوده ام »  
 « ولی اطمینان دارم که صدها راه وصول دیگری هست که از دسترس »  
 « من خارج است و اشخاص خوشبخت تری پیدا خواهند شد که به گشودن »  
 آن توفیق می یابند . »

اکنون من خودم را یکی از آن اشخاص خوشبخت میدانم که بگشودن  
 در حقیقت توفیق یافته ام و عقیده من شخص وقتی پیر میشود که از لحاظ  
 جسمی ، از نظر فعالیت و خستگی ، از طرز تفکر و اندیشه و کردار پیر شده  
 باشد و من یقین دارم که وضع جسمی ، احساسات ، طرز تفکر ، اندیشه و  
 کردار هر کس در زندگی بسته به سه عامل زیرین است :

۱ - بک تغذیه خوب .

۱- يك بدن ورزیده و چابك .

۲- يك روح با همت پراز حرارت و شوق ، كنجكاو و راضی .

و خلاصه من عقیده دارم كه پیری ابتدا از کیفیت تغذیه شروع میشود و دانشمندی كه در سرتاسر جهان درباره موضوع طول عمر انسانی مطالعه و تجربه میکنند هزاران دلیل محكم بر اثبات این ادعا اقامه نموده اند و نتیجه گرفته اند كه سرچشمه جوانی به يك تغذیه خوب و یا يك غذای كامل بستگی دارد چنانكه فی المثل « دكتر هانری . ت. شرمان » استاد دانشگاه كلمبیا كه یکی از استادان سرشناس جهان درباره تغذیه میباشد در طی سخنرانی خود در آكادمی پزشكان نیویورك اظهار داشت : دستهای از غذاهای لذیذ میتوانند عمر انسانی را دراز كند و هر كس از این اغذیه مصرف نماید میتواند تا پایان عمر طولانی خود سلامت زندگی کرده و مصدر فعالیت و اعمال مفید گردد .

لایه پس از این مقدمه از خود می پرسید تغذیه كافی

**مواد جذب شدنی و غذای كامل چیست ؟** قبلا بساید بگویم تغذیه

كافی و غذای كامل آنستكه مواد جذب شدنی لازم را

نه تنها از لحاظ کیفیت بسلول های مختلف بدن كه بهمان احتیاج دارند

برسانند بلكه غذای معتدل باید باندازه كافی مواد لازم را برای ذخیره

سلولهای بدن داشته باشد تا باعضاء زنده بدن انرژی بدهد و جسم را

آماده فعالیت سازد بهمین جهت است كه دانشمندان در این باره منتهق القول

بوده و عقیده دارند كه پر خوری چربی بدن را زیاد کرده و بگیری كمك

میکند برای اینکه بهتر این موضوع در نظرتان روشن شود من بدن

شمارا بيك اتومبیل تشبیه میکنم .

بدن انسانی از داخل مل خارج آن از مواد سفیده ای ساخته شده

و تمام رگهای بدن ، غده ها ، مجاری هضم غذا و بافته های ملتحمه ، عضلات ،

پوست ، اسنخواتها ، موها ، دندانها ، چشمان ، همه از پروتئین یا مواد

سفیده ای حفظ شده و رو بتكامل میرود . چربی و هیدرات دو كربن در

حكیم روغن و بنزین بدن است كه برای تولید حرارت و انرژی میسوزند .

ویتامین ها و املاح معدنی شمع های ماشینی بدن

**ماشین عجیب و محكم** هستند كه برای اسفاده از تغذیه و گردش مرتب

خون برای بدن انسان لازم و ضروری میباشد .

بدن شما ، ماشین عجیب و محکمی است که تنها با فکر و اندیشه درونی ، میتوان آنرا با برجا و استوار نگاهداشت و اگر شما کمی توجه و علاقه به نگهداری این ماشین نشان دهید توانست بدون هیچگونه توقف و یا تصادمی آنرا بکار وادارید و اگر در این مورد سعی کنید که باعضاء اصلی این دستگاه خرابی و خللی وارد نشود خواهید دید همه وقت بدون توجه به آن و زمان هیچ عیب و نقصی در کار این ماشین پیدا نخواهد شد .

شما باید بدن خود را چون اتومبیلی که باید بخوبی از آن نگهداری کنید بموقع غذا داده و مواظبت کنید و نگذارید زیاد کار کرده و فرسوده شود و هرگاه یکی از سیلندرهاى آن خوب کار نکرد باید فوراً به مکانیسن مجرب مراجعه کنید تا تمام سیلندرها را امتحان کرده و عیب آنرا رفع کند تا معلوم شود علت توقف ناگهانی ماشین از کجاست ؟

برای حفظ سلامتی بدن هم باید همین کار را کرد و نگذاشت با کار مداوم و زیاد و یا ترساندن غذای کافی و مرتب دستگاه بدن فرسوده شده و از کار بیفتند در حال حاضر کارگاههای مرمت و تعمیر بدن انسانی در تمام ایالات امریکا باز شده و مشغول کار است .

### کارگاه های تعمیر و مرمت انسانی

این کارگاهها باهمت برادران مایو در روچستر در مینزوتا باز شده و اداره آن بمهده بیمارستان جونزهاپکینز در بالتیمور و او گذار شده است. در این کارگاهها بهترین کلنیک های جدید که مجهز به بهترین وسائل پزشکی و پزشکیان مجرب و حافق میباشد در هر قسمت از لحاظ معاینه و مرمت جسم و روح آدمی مشغول کارند و به بهترین طرزى چون مکانیسن های قابل و ماهر موتورهای فرسوده و از کار افتاده انسانی را تعمیر کرده و بکار وامیدارند .

در این کارگاهها عوارض پیری بکلی رفع میشود . بیماری قند ، تصلب شرائین ، ورم مفاصل ، سکته ناقص و تمام امراض پیری بکلی معالجه و درمان میشود زیرا علم و دانش امروز آنچه را در گذشته مجال مینمود ممکن و آسان ساخته است .



من عقیده دارم بكمك همین اكتشافات جدید پزشکی و ترقیات وسیعی که در این زمینه حاصل شده مخصوصاً پیشرفت هائی که در موضوع جذب مواد غذائی بدست آمده امریکا رهبری دنیا را بسوی يك دوره نوین در دست خواهد گرفت و تمام مردم دنیا خواهند توانست جوان بمانند و عمر دراز کنند .

## رژیم غذائی ایده آلی

بیری يك اثر حسی جسمی و روحی میباشد و کمترین رابطه ای با تقویم سال که تاریخ تولد شماست ندارد و خلاصه میخواهم بگویم بشر وقتی پیر میشود که فکر کند پیر شده است و جسم و روح او نیز تسلیم این فکر گردد.

تمام پزشکیانی که در كلتیک های خود نسبت بزندگان مردان و زنان طویل العمر و صد ساله مطالعه میکنند همگی متفق العقیده هستند که صفات مخصوص این سالخوردگان جوان و زنده دل اینست که شیره معدی آنها قوی است ضربان قلب آنها ملایم و منظم کار میکند ، قوه دافعه بدنشان در مقابل سموم خوب است و دارای خوری و خلقی معتدل می باشند که در نتیجه این امتیاز بخوشبختی کامل رسیده و ارزندگانی لذت میبرند .

در اینجا بمن اجازه دهید یکی از این مردم خوشبخت معرفی بکنم خوشبخت را که میشناسم شما معرفی کنم ، من هفت سال پیش برای نخستین بار او را دیدم و او خانمی است که باوالاس بیری و سونیاهنی و شارل لو کتون و دون آمچ و بت داویس و جمر استوارت تا چند سال پیش کار میکرد و در یکی از کنفرانسهای من که در سالون سخنرانی اوس انجلس ایراد کردم این خانم جزو هفت یا هشت نفر صدساله ای که آمده بودند حاضر شده بود .

در آن شب سخنرانی هفت سال پیش که برای اولین بار من این خانم را دیدم او بهلوی خانم من نشسته بود و بی اختیار من بین اینهمه مدعوین پیش از همه با توجه میگردم زیرا باقد و قامتی راست و رسا در صندلی خود

نشسته و سر خود را که موهای سفیدی بر آن برق میزد باشانه هایش بطور افقی گرفته بود و من وقتی بقیافه او نگاه کردم در چهره او آثار فعالیت که هم آهنگ بازیبانی صورت او بود بنظر رسید که از هم آهنگی و صفای باطن او هم حکایت میکرد.

بدون تردید در این مجلس سخنرانی و در میان جمعیت حاضر او هم فردی بود ولی با وجود این بین این همه کسانی که آنجا حاضر بودند قدرسا و چهره باز و با صفای او بیش از همه توجه مرا بخود جلب کرده بود و در پایان سخنرانی وقتی او نزدیک من آمد و خود را معرفی نمود با گرمی تمام دست یکدیگر را فشردیم و در این وقت من احتمال دادم که او با یک هنرپیشه باشد زیرا چشمان او از یک زرنگی خاصی که مخصوص هنرپیشگان است میدرخشید و هنگامیکه لب بسخن گشود کلام او پر از لطف و گیرندگی بود و خیلی خوب و بسوق ادا میشد.

در حالیکه دست خود را روی شکم نسبتاً برآمده اش گذاشته بود بمن گفت: دکتر بمن بگو که چگونه میتوانم این شکم برآمده هالیجنایی را ترک گویم!...

از حرف او جمعیتی که در سالون بود بخنده در آمد و سپس این خانم زنده دل که نامش را تا حالا بر اینان نگفتم و اسمش آدلین دووالت رینولدز میباشد بطور خلاصه شرح زندگانی گذشته اش را برایم بیان کرد و گفت در سن شصت و پنج سالگی

### تحصیل در سن ۶۵ سالگی

بعد از اینکه چهار فرزند و یک دسته نوهام را بزرگ و تربیت کرده بودم بطور جدی و مهم شروع به تحصیل کردم و در سن شصت و نه سالگی بدریافت لیسانس از دانشگاه کالیفرنیا موفق گردیدم و بعد هولیوود به سراغ من آمد و مرا از هنرپیشگان خود معرفی نمود و سیزده سال تمام است در هولیوود با موفقیت تمام مشغول کار هستم و حالاً حس میکنم که شکم فدری از حال عادی بیشتر بالا آمده است.

آدلین در آن شب که با من این صحبتها را میکرد هشتاد و دو ساله بود و من با او گفتم که کوچک کردن شکم کار مشکلی نیست خصوصاً اینکه او از جوانی چند ورزش مرتب میکرده است از این جهت قوای جسمی او

بسیار آماده است و با تغییر کوچکی در نوع غذا میتواند به آرزوی خود برسد .

من باو توصیه کردم که غذا های سابق او خوب و کامل است ولی باید مواد سفیده ای بیشتری بپزند برسانند تا بافته های بدن مجدداً تقویت شود و بتواند چون شکم بند طبیعی از پیش آمدن شکم که عضو بسیار حساس و زنده بدنست جلوگیری کند و من بر رژیم غذایی او مختصر آب جورا اضافه کردم و ورزش کوچک کردن شکم را برایش شرح دادم و من در آینده برای شما نیز این ورزش و تاثیر آنرا در کوچک کردن شکم شرح خواهم داد .

از آن شب شما گذشت و از نومن در سالون لوس آنجلس سخنرانی داشتم و خانم آدلین رینولدز نیز جزء مدعوین حاضر شده بود و همین که سخنرانی من تمام شد او نزدیک من آمد من وقتی او را دیدم متوجه شدم که سرش را خیلی راست گرفته و نگاهش پر از نشاط و شادمانی است .

او بمن گفت که اخیراً در فیلمی باینک کروسبی بنام (راه پرستاره) بازی میکنند و دیگر ابدأ از شکم برآمده عالیجنابیش سخنی بمیان نمیآورد زیرا شکم آدلین رینولدز کاملاً صاف و طبیعی شده بود .

امروز خانم رینولدز یکی از ستارگان بزرگ سینما و رادیو تلویزیون است و اخیراً در طی يك سخنرانی جالب و دلنشین این خانم صدساله برای جوانان دنیای نو شرح داد که چگونه عمر طولانی پیدا کرده و اسرار سلامتی و خوشبختی او چیست ؟ البته اگر شما هم به سخنرانی او گوش میدادید میدیدید آنطور که باید و شاید او بسوالی که در فکر شما پیدا شده جواب کافی نمیدهد و میگوید : بدنی سالم و قوی داشته و همیشه زندگانی را دوست میداشته است و بهمین جهت از هر روز زندگانی خود حداکثر استفاده را مینموده است بدون اینکه سر اصلی آنرا بداند و یا برای شما شرح دهد . اما خوشبختانه من آن راز مهم را میدانم و آنرا بنا بر میل غریزی خود برای شما فاش میکنم و آن اینست که خانم آدلین

تشریح اسرار  
سلامتی

همیشه اصول اساسی برنامه جوان بمانید و عمر دراز کنید را اجرا  
میکرده است .

چندین سال است من پی برده‌ام که دوستان و شاگردان و زنان و  
مردان هفتاد، هشتاد و نود ساله که جوان هستند و نشاط جوانی خود را حفظ  
کرده‌اند در قسمت عمده‌ای از معتقدات و اصول من و آنها یک تفاوت وجود  
دارد و آن اینست که من این معلومات و اصول را پس از تجربه و مطالعه  
فراوان بدست آورده‌ام ولی آنها بهدایت عقل خود بآن معتقد شده‌اند و برای  
طول عمر و حفظ جوانی خویش آنرا اجرا و عملی کرده‌اند.

آنها از آغاز جوانی خویش عادت داشته‌اند از  
**کم خوردن و خوب** رژیم غذایی معتدلی که برای بدن و تقویت آن لازم  
**خوردن** است پیروی کنند و من تصدیق می‌کنم بدون اینکه  
کسی بآنها بیاورد میدانسته‌اند که کم خوردن  
و خوب خوردن بهتر از پر خوردن و بد خوردن است .

آنها از آغاز تواند یعنی از همان وقت که در گهواره بوده‌اند از فرشته  
نگهبان خود هدیه‌ای گرانبها گرفته‌اند و آن اینست که نباید در زندگی تابع  
هوی و هوس شوند و اراده خود را در مقابل آن از دست بدهند.

من بارها درباره این موضوع فکر کرده و در تطبیق آن با اشخاص  
تصدیق نموده‌ام و در این مورد میتوانم سرگذشت «هیرمان و گال» یکی از  
سربازان داوطلب جنگ انفصال امریکا را ذکر کنم که یکی از دوستان  
حد و سه ساله من میباشد و دهسال پیش با او آشنا شدم . در آنوقت  
هیرمان لباس او نیفورم مجلل برتن داشت و بر سینه او مدالهای مختلف  
آویزان بود.

این سرباز در کنفرانس من که در موضوع عمر طولانی و نشاط جوانی  
بود شرکت کرده و با قدر است و چشمان آبی رنگ درخشان و پوست قرمز خود  
خود تخریمه را بخود جذب کرده بود.

بعد از پایان کنفرانس او پیش من آمده و دست مرا  
**عشق بزند گمانی** فشرد و گفت من احتیاجی باستماع سخنرانی شما  
نداشتم زیرا آنچه را که شما میگفتید و توصیه  
میکردید من از اولان جوانی عمل میکردم و از هیجده سال باینطرف آنچه  
دستور العمل شماست من اجرا میکنم.

به هیکل و قیافه هیرمان خوب نگاه کردم در این مرد صد و سه ساله هیچ چیز پیر نشده و همه اعضاء او سالم و جوان مانده است و امروز در شهر خود همه هیرمان را دوست داشته و باو احترام میگذارند و از اینکه توانسته است دوستی و وفاداری خود را نسبت به عشق زندگانی تا این درجه صمیمانه نشان دهد باو تبریک میگویند.

من امیدوارم که شما هم برنامه مرا که ازین پس به تفصیل شرح خواهم داد تعقیب کنید تا منل آداین رینولدز و یاهیرمان شوید، مسلم است که معلومات شما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی بیش از آنهاست زیرا علم پزشکی مبحث بزرگی درباره جذب اغذیه دارد که بکمک آن هر کس میتواند به سرچشمه جوانی و طول عمر دست یابد.

شما با غذائی که از لحاظ ترکیب غنی و کامل باشد میتوانید بدن و دستگناه جسم خود را سالم و جوان به صدسالگی و بیشتر از آن برسانید بدون اینکه یکی از اعضاء بدن شما فرسوده گردد.

مقاله ای اخیراً در یکی از مجلات طبی چاپ شده بود

که طی آن مقاله نوشته شده بود با آمار دقیقی که

استخراج شده هفتاد و پنج درصد از مردم آمریکا که

سنشان از پنجاه سال تجاوز میکند به هفت یا هشت

**به غذای خود**

**اهمیت دهید**

بیماری مبتلا میشوند که سرچشمه آن بی نظمی و بی ترتیبی در نوع غذاست. عقیده شخصی منم با این گفته موافق است و بین هزاران نفر از مردم نروتمند و باقمیری که بسطب من میآیند و با من راجع بخودشان مشاوره می کنند بسیار کم اتفاق افتاده است که کسی بین آنها پیدا شود که از جهت بی ترتیبی غذا مبتلا باین نوع بیماریها نشده باشد.

عوامل زیادی ممکن است در پیدایش اینگونه بیماریها دخالت داشته باشد که از جمله فرسودگی و از کار آمدن اشتهاست که کسی در طی سالیان دراز انتهای خود را از دست میدهد و با فقدان تدریجی اشتها بدن ضعیف میشود و با اینکه نمیتواند غذا را خوب بجود و جویند برای او کار ساق و مشکلی میشود و با اینکه فقط بفکر پر کردن شکم خود میافزاید تا تذبده ای که بدن بتواند از آن فایده ای ببرد.

پس مسلم شد که جذب غذا اهمیت دارد به خوردن و پر کردن شکم

و دفع آن و ما باید بجنب مواد غذایی در بدن فوق العاده اهمیت بدهیم و عقیده شخصی منم اینست و معتقد هستم غذایی که ترکیبات آن کامل باشد و پخته و با اندازه پخته شود برای بدن لازم است و باز هم تاکید میکنم که غذای زیاد پخته شود تا ویتامین و مواد غذایی دیگر آن در اثر حرارت زیاد از بین برود.

من عقیده دارم که طعم و چاشنی لذیذ غذاها باید  
**سالاد سبزی** بوسیله سبزیها و ادویه بی ضرر که فرانسویها در

غذای خود استعمال میکنند تامین شود و من امیدوارم در آینده روزی را ببینم که تمام مردم دنیا نه تنها سالاد سبزی را با هر غذای خود استعمال میکنند بلکه آنرا یکی از غذاهای اصلی خود میدانند زیرا این نوع غذا نه تنها اشتها را وادامیزند بلکه بیش از پیش آنرا تقویت میکند.

بعد از سبزی باید میوه ها توجه کرد و آنرا باید بعنوان عالیترین درجه صورت خام و یا پخته با عسل صرف کرد و در این باره بزودی باشما بتفصیل صحبت خواهم کرد.

بخطرات داشته باشید که هر اقمه غذایی که میخورید ممکن است برای شما مفید یا مضر و عبارت ساده تر خوب یا بد باشد. راز جوان ماندن و پیر نشدن در خوردن غذاهایست که برای بدن شما مفید بوده و شمارا در رسیدن به سرچشمه جوانی و طول عمر موفق میکند.

این راز بسیار آسان است و بهسولت میتوان آنرا کشف کرد و کشف آن اینست که شما ارزش حقیقی تغذیه و خاصیت ویتامین ها و املاح معدنی را بدانید و در آینده وقتی این راز را برای شما کشف کردم و معلومات شما در این موضوع افزایش یافت خواهید دید که چه قدر لذت دارد که شما در باره غذای شیمی دان باشید نه بندهی شکم و آتشخانه تان.

از این بعد هر روز تا آخر عمر دراز و طولانی خود  
**غذاهای معجزه دار** جزء غذاهای خود پنج غذای معجزه داری که برایتان شرح میدهم مصرف کنید.

این پنج غذای معجزه دار عبارتست از : ۱- مخمر آب جو که معمولا بشکل گرد تهیه میشود . ۲- شیر خشک بی چربی ۳- ماست ۴- جوانه گندم ۵- ملاس سیاه یا شکر مازندران

هر کس پنج سال بطور مرتب این غذاها را مصرف کند بزودی خواهد دید تغییرات بزرگی در وجود او پیدا شده و قوای جوانی او تجدید گردیده است .

اکنون برای هر يك از این پنج غذائی که در بالا اسم بردم شرح مختصری میدهم :

تجزیه مخمر آبجو (۱) ثابت کرده است که این

**۱- مخمر آبجو** ماده عجیب دارای هفده درصد ویتامین میباشد که

مهمتر از همه دسته ویتامین های کامل ب است

و همچنین شانزده درصد «آسید آمینه» و چهارده درصد «املاح معدنی» و بیش از چهل درصد آن مواد سفیده ای است که در عین حال قند و نشاسته و چربی ابداء ندارد .

مخمر آبجو را میتوان با آب یا شیر یا شیرۀ گوجه فرنگی و یا آب میوه های دیگر مخلوط کرد و خورد .

دستور مخلوط کردن مخمر آبجو با شیر و میوه های دیگر اینست که باید در ظرفی يك لیتری نصف آنرا از آب یا شیر و یا عصاره میوه پر کرد و بعد چهارقاشق مرباخوری سرپر مخمر آبجو بآن اضافه نمود و سپس آنرا در جای خنکی گذاشت تا حل شود وقتی مخمر آبجو در مایع حل شدته نشین میشود و شاهر موقع میخواهید يك فنجان از آن بردارید باید ظرف آنرا بخوبی تکان دهید .

ممکن است اشخاصی باشند که از طعم مخمر آبجو معمولی خوششان نیاید باین اشخاص من تجویز میکنم که از مخمر آبجو که بشکل قرص تهیه شده و طعم مطبوعی دارد مصرف کنند .

شیر خشک بی چربی مواد سفیده ای سرشاری دارد

که در عین حال فاقد چربی است ولی دارای کلسیم

و ( ویتامین ب ۲ ) و مواد مغذی دیگری میباشد

من هیچگاه اصرار نمیکنم همه وقت بجای شیر تازه

#### ۲- شیر خشک

بی چربی

(۱) مخمر آبجو که بفراشه آنرا [Levure de bière] میگویند

مایع آن در ایران فعلا بوسیله انستیتو پاسنور تهیه میشود و بطوریکه معمول است در مقابل نسخه و معرفی پزشکان مجانا بیماران داده میشود . گرد آن نیز در داروخانه ها فروخته میشود .

شیرخشك بی چربی را مصرف کنید بلکه در مواردی که بخواهید غذاهای دیگری را تقویت کنید تجویز آنرا لازم میدانم .

اگر نصف فنجان شیرخشك را در يك لیتر شیر تازه حل کنید محلول آن خاصیت دو لیتر شیر تازه را خواهد داشت همچنین اگر نیم فنجان شیر خشك بی چربی را در خمیر نان و یا نان شیرینی و یا سوس گرم دار و آش یا دسر مخلوط کنید بدون آنکه طعم و مواد اصلی و طبیعی آنها را تغییر دهد در تقویت غذائی آن اثر مهمی خواهد داشت . در اینجا توجه داشته باشید که حفظ شیرخشك بی چربی فوق العاده اهمیت دارد . شیرخشك در مقابل رطوبت و تغییر هوا زود فاسد شده و طعم مطبوع خود را از دست میدهد چنانکه بفاصله یکساعت رطوبت هوا را بخود کشیده و طعمش دگرگون میشود ولی اگر آنرا در جای خشك و بدون رطوبت نگاهداری کنید سالها طعم مطبوع خود را حفظ میکند و خراب نمیشود .

ماست یکی از غذاهائی است که در طول عمر و حفظ

جوانی فوق العاده تأثیر دارد . در بلغارستان که

ماست جزء همه غذاها مصرف میشود درحالیکه

نوع غذاهای بلغاریها قابل توجه نیست چون باهر غذائی ماست میخورند

عمر متوسط مردم بلغارستان طولانی تر از عمر سایر مردم در کره

زمین میشود.

مردم بلغارستان با مصرف زیاد ماست قوای جوانی خود را تا سالهای

دوازده پان بیست و هفت حفظ میکنند.

طبق آخرین آمار که قبل از جنگ اخیر استخراج شده در بلغارستان

مردان صدساله بیش از هر کشور دیگری هستند و از هر يك ملیون نفر

جمعیت آن شانزده نفر صدسالگی میرسند و حال آنکه در امریکا هر يك

میلیون نفر جمعیت به نفر صدساله دارد که در مقام مقایسه صدساله های

بلغاری چابك تر و ورزیده تر و سالم تر و سالها از صدساله های امریکائی میباشد .

ماست بهترین غذا برای بیماران است و معده و روده ها را شستشوداده

و انواع عفونت و میکروبهای مضر آنرا دفع میکند.

و علاوه با کتریبهای ماست در دستگاه هاضمه بدن نوعی ویتامین ب

میسازند که این نوع ویتامین برای تمام دستگاههای بدن لازم است برای



تقویت ماست میتوان شیر خشک بی چربی را با آن مخلوط کرد و یا ماست را با موسیر و یا والک و یا سبزیها و میوههای لذیذ دیگر مصرف نمود.

جوانه گندم دارای منبعی سرشار از ویتامین (E) آهن

**جوانه گندم** و انواع ویتامینهای (ب) میباشد.

نیم فنجان جوانه گندم از لحاظ خاصیت غذائی معادل

چهار برابر مواد سفیده‌ای تخم مرغ است

جوانه گندم را میتوان در شیر یا حبوبات دیگر پخته و سرد و یا گرم مصرف کنید همچنین میتوان آنرا مخلوط با نان یا نان شیرینی کنید و یا معادل آن با آرد معمولی مخلوط کرده و نان خوش مزه و پر قوتی بپزید که برای سلامتی جسم شما معجزه میکند.

ملاس سیاه بهمان اندازه که انواع و اقسام ویتامین

**۵ - ملاس سیاه** ب دارد دارای آهن با کلسیم و مواد معدنی است که

**یا شکر سرخ** برای بدن مفید و لازم است.

ملاس سیاه از چغندر قند یا شیره نیشکر قند

بدست میآید

ملاس سیاه را میتوان با شیر مخلوط کرده مصرف نمود و یا بجای شکر

و قند در اغذیه مختلف استعمال نمود.

شرابی را که بنام شربت جوانی خوانده ام برای

**شربت سلامتی** شما فوق العاده مفید و موثر است و برای تهیه آن

باید نیم لیتر شیر تازه را با چهار قاشق سوپ خوری

از محجر آب جو و یک فنجان شیر خشک بی چربی و یک قاشق پر، ملاس سیاه

مخلوط کرده و خوب بزنید و سپس در حالیکه آنرا بهم میزنید تا کاملاً مخلوط

گردد نیم لیتر شیر تازه دیگر بآن اضافه کنید شما بدین ترتیب شربتی

بدست خواهید آورد طعم آن فوق العاده مطبوع و خوش مزه است و دارای

معدار زیادی کلسیوم، آهن و تمام ویتامین های دسته (ب) و بهمان اندازه

مواد سفیده‌ای است و اگر بخواهید مواد سفیده‌ای آنرا بدانید باید بگویم

که مواد سفیده‌ای آن مساوی چهار برابر مواد سفیده‌ای خوک که به خوش

گوشت معروف است میباشد.

من به کسانی که بسلامتی خود علاقه مند هستند توصیه می‌کنم که این

شربت معوی را همیشه بین غذا های اصلی خود و بسا قبل از خواب

مصرف کنند .

بطور خلاصه پنج غذای اصلی که در تأمین و حفظ سلامتی شما اثر فراوان دارد مغز آجودان؛ شیر خشک بی چربی ، ماست، جوانه گندم و ملاس سیاه است که اگر هر روز آنها را مصرف کنید مطمئن باشید که با اندازه کافی سلامتی و شادابی بشما خواهد بخشید زیرا هر یک از این اغذیه دارای مقادیر زیادی مواد سفیده ای ، ویتامین ب، کلسیوم، آهن و همچنین املاح معدنی است که برای بدن لازم است

بعد از این پنج غذای اصلی باید به ویتامینهای آ، ث، د ، فکر کنید و در غذای خود مصرف کنید و من در اینجا بطور خلاصه هر یک از این ویتامین ها را بشناسانده و نشان میدهم که از مصرف چه غذا هایی آنها را میتوان بدست آورد .

سبزیهای سبز و زرد ، میوهها ، جگر ، کره ،

## ویتامین آ

شیر دارای منابع سرشاری از ویتامین «آ» هستند

و این ویتامین از موادی است که برای بدن لازم

و ضروری است اگر شما در چند سال با اندازه کافی از این غذاها نخورید تأثیر آن در بدن شما نمودار شده و برای اینکه سلامتی کامل خود را بدست آورید ناچارید با اندازه کافی از آن مصرف نمایید و در این مورد باید سبزیها را خام و یا بشکل سالاد خورد ولی من میدانم که بعضی از جوانان نمیتوانند بخوبی سالاد را هضم نمایند علت آنست که باید این غذا را خوب جوید و اغلب حوصله جویدن آنها ندارند

اگر دندانهای شما برای جویدن غذا خوب نیست قبل از هر چیز به پزشک دندان ساز مراجعه کنید و آنها را اصلاح نمایید و تا هنگامیکه دندانهای شما برای جویدن خوب و اصلاح نشده است نمیتوانید بجای این اغذیه ای که ویتامین آ دارند و شما نمیتوانید بخوبی جوید قرص ویتامین «آ» را استعمال کنید و مقدار استعمال قرص ویتامین آ نسبت به اشخاص فرقی میکند ولی مقدار عادی و طبیعی آن بیست و پنج هزار واحد در روز است .

ویتامین «ت» در حفظ سلامتی و جوانی آثار مهمی  
ویتامین «ث» در بردارد که یکی از آن آثار، حفظ خاصیت قوه

ارتجاعی و نیرومندی بافته‌های ملتحمه بدن است.  
دکتر «والترادی» در کتاب خود که بنام «ویتامین‌ها» منتشر  
ساخته عقیده دارد: خون وقتی در بدن فاسد و تباه میشود و در نتیجه  
آثار پیری بروز میکند که ویتامین ث کافی به بدن نرسد، در اینوقت است  
که پوست بدن چین و چروک میخورد و خاصیت قوه ارتجاعی و نرمی خود  
را از دست میدهد استحکام و قدرت استخوانها کم میشود و اختلال محسوس  
و سریعی در دندانها و لثه‌های دندان بروز میکند هم‌چنین رگها و شریانها  
و مفاصل سخت شده و تصلب پیدا میکند و تمام این عوارض، آثار پیری و  
ضعف آنست که بر بدن بواسطه نرسیدن ویتامین ث بروز میکند.

دکتر بوگو مولتز در تعقیب همین نظریه عقیده دارد که اگر  
بافته‌های ملتحمه بدن تقویت یا به پیری به عقب نشسته و بجای آن نشاط  
و جوانی میآید.

بسیار پیشرفت سن، بدن احتیاج زیادی به ویتامین ث پیدا میکند  
در اینوقت هر کس میخواهد بافته‌های ملتحمه بدن خود و در نتیجه سلامتی  
و جوانی خود را حفظ کند باید در هر غذا صد گرم ویتامین ث مصرف کند  
و این مقدار ویتامین ث در غذاهای طبیعی مثلاً از سه فنجان آب برتقال و  
یا نصف کلم بدست میآید.

همچنین میتوان این مقدار ویتامین را با خوردن یک نفرس صدمیلی گرمی  
ویتامین ث موقع صرف غذا بدست آورد.

ویتامین «د» مثل دو ویتامین «آ» و «ت» برای  
ویتامین «د» بدن لازم است و متأسفانه باندازه کافی در غذاهائی  
که میخوریم وجود ندارد.

وازلرمی اشخاصی که متوجه اهمیت و وجود این ویتامین در نور  
آفتاب بوده اند کمند زیرا این ویتامین در نور آفتاب باندازه کافی وجود  
دارد و بکمک چربی طبیعی بدن که روی پوست ما را میگیرد وارد  
بدن شده و بتمام اعضاء تن میرسد ولی مصرف زیاد صابون و آب برای  
شستشوی بدن این ضرر را دارد که چربی طبیعی پوست را از بین برده

و در نتیجه اگر پوست بدن ما در مقابل نور آفتاب قرار گیرد نمیتواند ویتامین D را از نور آفتاب گرفته و باعضاء بدن برساند

برای گرفتن ویتامین D از نور آفتاب باید هر روز یکساعت بدن را لغت در مقابل آن قرار داد و اگر شما وقت ندارید که هر روز یکساعت خود را حمام آفتاب بدهید میتوانید آنرا با هزار واحد ویتامین D در هر غذا که صرف یک کپسول روغن کبد ماهی خواهد بود بدست آورید

در پوست و جوانه گندم با اندازه کافی ویتامین A موجود است و این ویتامین در مقابل امراض تنگی نفس و

دیابت ( بیماری قند ) و بیمار یهای قلبی و شاید سرطان داروی موزری است و برای رفع احتیاج بدن نسبت باین ویتامین باید از جوانه گندم که چندی بیش خواص آنرا گفتم مصرف کرد و با سی میلیگرم از آنرا هر روز بصورت قرص باغذا خورد

گاهی شاگردانم بمن اعتراض میکنند و میگویند **میدانم چه اعتراضی** بچه دلیل باید رژیم غذایی جدید را پیروی کنیم **بمن میکنید؟** مگر پدران مادر قدیم ویتامین میشناختند و یا از

خواص املاح معدنی و غیره آگاهی داشتند آنها هر چه بدسنان میرسید میخوردند و در باره تغذیه معتدل و یا ارزش تحلیل مواد غذایی کوچکترین فکری نمیکردند و همیشه از يك سلامتی و نیرومندی کامل برخوردار بودند و اکنون شما چه اصراری دارید که ما از اصول جدید تغذیه پیروی کنیم؟

ممکن است شما هم که این کتاب را میخوانید در صف همین معترضین قرار گرفته و عین این اعتراض را بمن بکنید جوابی که در مقابل اعتراض همه شما دارم اینست که ما در عصر جدید زندگی میکنیم و باید از اصول تغذیه جدید پیروی کنیم

پدران ما و پدران پدران ما سلامتی خود را از يك **ارزش غذایی** تغذیه کامل و بهداشتی بدست آورده و حفظ میکردند **گذشتگان** غلات و میوه هایی که آنها مصرف میکردند در

زمینهایی که بطور متوسط تا ده پا عمق یعنی سه متر و نیم کود طبیعی داشت بعمل میآمد غذای آنها سه و چهار و پنج برابر بیش از غذای یعنی مادرای ویتامین و املاح معدنی بود و بهمان اندازه مواد سفیده ای داشت.

ارزش غذایی گوشت ، تخم مرغ و شیری که آنها مصرف میکردند  
 بر آب از گوشت و تخم مرغ و شیریکه ما مصرف میکنیم بعلاوه کودهای طبیعی  
 که بزارع خود میدادند و حیوانات اهلی خود را در آن بچراوا میداشتند  
 بیشتر بود، مهمتر از همه اینکه اجداد ما هر روز چندین ساعت در هوای آزاد  
 و آفتاب بسر برده و مقادیر زیادی از ویتامین ( د ) را به بدن خود  
 میرسانیدند و در زمستان احتیاج فوری بدن خود را از این ویتامین  
 مرتفع میکردند.

آنها از طرز تولید و تهیه ویتامین ( د ) بوسیله  
**مصرف صابون** چربی طبیعی روی پوست بدن در مقابل آفتاب بی  
**و آب گرم** اطلاع بودند و میدانستند که وقتی پوست در مقابل  
 نور آفتاب قرار گرفت ویتامین (د) مورد احتیاج  
 را از نور خورشید میگیرد و تمام اعضاء بدن میرساند ولی آنها چون هر  
 روز قسمتی از ساعات روز را در هوای آزاد و در زیر اشعه آفتاب بسر میبردند  
 ویتامین های لازم را گرفته و بدن خود میرساندند. آنها با اندازه ای که ما  
 امروز صابون مصرف میکنیم و وسائل گرم کردن آب را برای شستشو  
 داریم ، نداشتند و در نتیجه مثل ما تن خود را صابون مایه نکرده و با  
 آب ویتامین ( د ) را که همان چربی طبیعی روی پوست است از بین  
 نمیدادند \*

پس اکنون که چنین شده و مادر اثر استعمال صابون و آب برای پاکیزگی  
 و نظافت، ویتامین (د) طبیعی را از دست میدهیم باید با اضافه کردن آن در  
 غذای روزانه جبران کنیم .

از طرف دیگر نیاکان و پدران ما خوشبختانه صنعت  
**غلات بی خاصیت** نرم کردن و بیجان و بی خاصیت کردن آرد و غلات  
 را میدانستند و اینقدرها علاقه شدید به قند سفید صنعتی  
 نداشتند ، نوشابه های بنام (کولا) آشنا نبودند و با شیرینی هایی که امروز  
 متاسفانه در همه جا زیاد مصرف میشود و دشمن سلامتی و جوانی است ، پانه ای  
 بهم نرسانده بودند!!..

اگر شما میتوانید بسبزیها و میوه هایی که در خاک آنها پرورش  
 میافت ، به هوای آزاد و آفتابی که در دسترسشان بود دسترسی پیدا کنید من  
 حرفی ندارم میتوانید بدون رعایت رژیم غذایی من چون آنها جوان  
 مانده و عمر طولانی کنید ولی من میدانم که دسترسی بآن زندگانی برای

شما محال است .

پس ناچار باید تسلیم رژیم غذایی جدید شوید و به  
غذای روزمره خود پنج غذای معجزه دار را که

### مواد حیاتی

قبلاً شرح دادم اضافه کنید زیرا تهیه این غذا برای  
همه میسر است و متناسب با در آمد متوسط همه طبقات مردم میباشد باین  
غذا باید ویتامین های لازمی که می شناسیم و امروز با فرمولهای ثابتی بشکل  
قرص یا حب ساخته میشود اضافه و تقویت کرد و مطمئن بود که از لحاظ کیفیت  
و خاصیت، غذایی کامل بدست آورده ایم .

من برای آشپزخانه و شیرینی پزی شما مصرف آرد کامل را توصیه  
میکنم و آن آردی است که پوست غلات و سبوس آن گرفته نشده باشد  
چنین آردی سرشار از ویتامین ها و مواد حیاتی است و امیدوارم روزی فرا  
رسد که همه بجای قند سفید صنعتی که از همه مواد حیاتی تصفیه شده قند  
طبیعی از قبیل ملاس سیاه و شیره نیشکر و یا عسل را مصرف کنند و از نوشیدن  
آبهای مسمومی بنام (کولا) دوری جویند زیرا همه آنها عمر را کوتاه کرده  
و بشر را زود پیر میکنند.

هم چنین امیدوارم ، بزودی روزی فرا رسد ، که  
همه مردم مخصوصاً کسانی که سال عمرشان از  
از چهل تجاوز کرده است، طوری غذا بخورند که

### گر سنگی ملایم

همیشه بطور ملایم گرسنه بدانند

این اشخاص باید گر سنگی ملایم خود را بگه داشته غذای روزانه  
خود را منجر آ بجو، ماست یا شربت تازه و یا شیر خشک بیچربی یا ملاس  
سیاه و جوانه گندم تر نیس داده و مصرف کنند .

من دوست دارم مردان و زنان را ببینم که با از چهل سالگی فراتر  
گذاشته اند و مخلوط قهوه سرد میخورند یعنی در یک فنجان قهوه خود  
نصف شیر و نصف قهوه کرده مصرف نمایند و یا بجای سیر و قهوه شربت  
که از دو قاشق قهوه خوری ملاس سیاه در یک فنجان آب گرم است و بآن  
شیر جوشیده تازه اضافه میکند میخورند در این شربت بسیار مطبوع  
و بی اندازه برای بدن مفوی است .

من این شربت را برای کسانی تجویز میکنم که کاهشین قهوه و یا آسید  
ناپیک چای برایشان ضرر دارد

همچنین من امیدوارم ، بزودی روزی فرا رسد  
**الکل و دخانیات** که همه مردان و زنانی که سنشان از چهل سالگی  
 گذشته است اگر اعتیاد به الکل یا توتون دارند  
 مصرف و استعمال آنرا محدود کنند .

نوشابه‌های الکلی اگر باندازه اعتدال مصرف شود مضر نیست  
 آب‌جو برای کسانی که وزن بدنشان طبیعی است و شکمشان جلو نیامده  
 بی‌ضرر است، شراب‌دارای مواد تخمیری قابل حل در دستگاه هاضمه است.  
 نوشابه‌های دیگر الکلی مثل لیکور، کنیاک ، عرق فاقد این خواص  
 هستند زیرا این نوشابه‌ها از طرفی تغذیه کامل و بهداشتی را تقلیل میدهند  
 و از طرف دیگر اسیدهای در معده و روده‌ها بوجود می‌آورند که آن  
 اسیدها احتیاج زیادی به ویتامین مخصوصاً ویتامین‌های (ب) دارد .  
 پدران ما و پدران پدران ما ، توتون و مواد مخدره را میشناختند  
 و آنرا بدرجه اراط ما استعمال می‌کردند.

اغلب می‌شوم عده زیادی از مردم بانه‌جیب‌وشگفتی  
 برای رفع شبهه از خود با کلامی آمیخته با حسرت  
 می‌پرسند :

**باید بدون  
 فوت وقت  
 عمل کرد**

« بالاخره دانشمندان چه وقت موفق میشوند »  
 « بیماری پیری را بکلی معالجه کنند؟ چه وقت »  
 « خواهند توانست روشی درپیس گیرند که یکمک آن از عوارض ناگواری  
 که به مقتضای سن بوجود سالخوردگان مستولی شده و شدید میگردد »  
 « جلوگیری نمایند. »

در جواب این اشخاص که بی مطالعه چنین سوالاتی میکنند باید بگویم  
 که این موذقت مدتهاست نصیب دانشمندان شده و آنها دیرزمانی است که  
 اصول ثابت و مؤثری برای معالجه بیماریهای پیری و مبارزه با عوارض ناشی  
 از آن مورد اجراء گذاشته‌اند و بکشفیات سگفت‌انگیزی دست یافته‌اند که  
 از همه مهمتر علم تغذیه است و برای مثال باید بگویم که ریشه بیماریهای  
 قلبی ، فشارخون ، مرض قلب ، تصلب شرایین و سرطان در کیفیت تغذیه  
 است و با اختراع و بکار آمدن آسیاهای جدید برقی برای خورد و آرد  
 کردن گندم و سایر غلات این امراض بسبب قابل ملاحظه‌ای در مقام مقایسه  
 با گذشته افزایش یافته است زیرا بکار آمدن این آسیاها و دستگاههای

تصلب غلات سبب شده است که ویتامین (ا) و تمام ویتامین‌های (ب) از آرد گرفته شود و در نتیجه نانی که امروز ما مصرف می‌کنیم فاقد این ویتامین‌ها است و بدن را ضعیف کرده و حمله امراض پیری را بر آن آسان میکند و حال آنکه در قدیم نان و غلات منبع بزرگی برای تهیه ویتامین‌ها بود و قدیمی‌ها با خوردن نان و غلات کامل، انواع ویتامین‌های لازم را بدن خود می‌رسانیدند ولی نان امروز ما که آرد آن نرم و تمام پوست و صبوس گندم از آن گرفته میشود فاقد ویتامین بوده و میتوانم بگویم چیز عبث و بی‌خاصیتی است.

در کشورهای مثل کشور بلژیک که در زمان جنگ تأثیر پوست گندم اول جهانی نرم و الکت کردن آرد نان را ممنوع کرده بودند عدهٔ تلفات ناشی از بیماری‌های قلبی تصلب شرایین، مرض قند و فشارخون بفاصله یکسال تقلیل فراوان یافت و تلفات همه طبقات مردم از هر سنی مخصوصاً کسانی که بیش از هفتاد و پنج سال داشتند تنزل محسوسی یافت.

این نکته بطور مسلم ثابت میکند که سرچشمه بسیاری از امراض ناگوار پیری ناشی از کیفیت تغذیه است و اگر تمام مردم دنیا از یک رژیم غذایی کامل و صحیح پیروی میکردند بدون شك و تردید تعداد اشخاصی که از بیماری‌های قلبی، تصلب شرایین، فشارخون رنج می‌برند و همچنین حمله امراض سرطان و دیابت (مرض قند) در تمام دنیا تقلیل می‌یافت و جامعه بشری بجای اینکه سلامتی خود و حفظ آنرا بدست قضا و قدر سپارد از روی یک برنامه ثابتی آنرا تامین و نگهداری میکرد.

من میدانم که اکنون شما چه سئوالی از من میکنید و می‌پرسید که: چگونه ما میتوانیم اصول جدید بهداشتی را که علم و دانش و کشفیات جدید پزشکی بوجود آورده است تا بکمک آن نشاط و سلامتی ده‌گانی را تامین کنیم عملی و اجرا سازیم؟ جواب من بسئوال شما خیلی ساده است.

برای رسیدن بمقصود و حفظ نشاط و سلامتی خود در سراسر عمرتان باید از اصول اساسی «نشاط جوانی و عمر طولانی» پیروی کنید و آنرا درباره خودتان بمرحله عمل و اجرا بگذارید، غذای روزانه شما باید از موادی ترکیب گردد که مقدار کافی از ویتامین‌ها، املاح معدنی، مواد



سفیده‌ای ، چربی ، قند طبیعی و نشاسته داشته باشد و شما باید غذاهایی را بخورید که از مواد حیاتی تصفیه نشده باشد و دارای خواص جنب‌شدنی در بدن باشد همچنین مواد دیگری که هنوز شبیه‌یست‌ها از تجزیه و ترکیب آن اطلاعات کافی بهم نرسانده‌اند ولی وجود آن برای بدن ثابت شده و لازم و ضروری است .

## شما می‌توانید صد سال عمر کنید

مهم می‌گویم : بقلب خود اطمینان داشته باشید  
بقلب خود اطمینان زیرا قلب در دستگاه بدن شما محکمترین و پر  
داشته باشید مقاومت ترین عضو بدن شماست .

بیماریهای قلبی که در حقیقت دشمن شماره یک بشر  
خوانده شده است بر عکس دارای قدرت چندانی نیستند و شما می‌توانید بفحوی  
این دشمن را ضعیف کرده و از پا در آورید .

شرط آن تنها اراده و خواستن شماست که اگر اراده کنید و بخواهید  
موفق می‌شوید .

در طی پانزده و بیست سال گذشته ، اطلاعات ما درباره امراض قلبی  
و عوارض آن بسیار توسعه و افزایش یافته است و اکنون شما می‌توانید با  
یک رژیم غذایی کامل و مراقبت‌های پزشکی و کمی اعتماد با استحکام و  
مقاومت قلب خودتان تا صدسال تمام فعالیت و کوشش از خود نشان دهید  
و قلب شما هم در این مدت زنده و با نشاط باشد و با آهنک منظم و دائمی  
خود زندگی و نشاط خود را بشما نشان دهد و شما را نسبت بخود  
مطمئن سازد .

پس بصدای منظم و آرام قلب خود گوش دهید و مثل یک رتین صمیمی ،  
برای او یار شاطر باشید نه بار خاطر و همکاری صمیمانه خود را در این  
مورد از او دریغ ندارید ، هر روز هر ماه و هر سال از روی اصول عقلی و

بهداشتی غذا بخورید زیرا قلب شما به ویتامین ، مخصوصاً ویتامین‌های دسته (ب) احتیاج دارد.

این نکته است که صحت آن به ثبوت رسیده و چون اصلی ثابت و مسلم گردیده است چنانکه فی‌المثل یکی از تجاربی که در این باره عمل شده در اینجا برای شما ذکر میکنم : همه ما میدانیم ، هر کس در زندگی روزمره حرکات بدنی زیادی میکند احتیاج مبرمی به ویتامین (ب) دارد ، در این مورد دکتر «روسل ویلدر» موسس بیمارستان مایو و دکتر «نورمان ژولیف» استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کورنل از راه تجربه بدست آورده‌اند که ویتامین (ب) تاثیر موثر و شدیدی در درمان بیماریهای قلبی دارد و در این مورد برای داوطلبانی که تحت آزمایش و تجربه قرار گرفته بودند غذای کافی و کامل تهیه کرده و خورانده‌اند فقط سعی شده که در غذای آنها ویتامین (ب) یا ویتامین (E) نباشد بقاصله دویا سه روز، دیده شده است که ضربان قلب این اشخاص در موقعیکه حرکت نکنند بسیار ضعیف و سست میزند و بمحض اینکه کمترین حرکتی بخود میدهند ضربان قلب شدید شده و آنها را ناراحت میکند. بهمان اندازه که حال این اشخاص تحت آزمایش روز بروز وخیمتر میشود تناوبی بین ضربهای سست و شدید قلب آنها پیدا شده که کم کم ضربانهای شدید قلب بر ضربانهای ضعیف آن غلبه میکند و رفته رفته قلب بزرگ میشود چون بوسیله «الکترو کاردیوگرام» امتحان شود معلوم میگردد که قاب غیرطبیعی و آنورمال شده است .

شخصی که دچار کمبود ویتامین در بدن شود بقاصله  
اثر کمبود ویتامین کمی از تلاطم ضربانهای قلب خود شکایت میکند  
و بی میبرد که قلبش در قفس سینه تومیزند و او را ناراحت مینماید

دکتر ژولی در ضی نجر بیات خود در این باره نتیجه گرفته است اشخاصی که دچار کمبود ویتامین شده و تحت آزمایش قرار گرفته‌اند بعد از چهار روز اگر حرکت بدنی کنند قلب آنها بطبقت افزاده اولین علائم يك توسعه آنورمال قفسی را شان میدهند، اگر کلسیم لازم هم بدن نرسد همین حالت بظهور میرسد و قلب بطبقت های شدید میافتد زیرا کلسیم برای آرامش عضلات قلب لازم است همچنین ویتامین (د) نیز در بدن مشابه این عمل را برای

قلب انجام میدهد.

بهلاوه ویتامین (E) در بیماری های قلبی دل مهمی را بازی میکنند و اخیراً دکتر «ا.و. شوت» و دستیارانش در انگلستان و کانادا کشف کرده اند که در انواع بیماری های قلبی از قبیل ترومبوز (۱) اوکلوزیون (۲) کورونری (۳) و آثرین دو پواترین و عوارض ناشی از تب های رماتیسمی و سایر بیماریها ویتامین (E) بسیار موثر است و با اضافه کردن در غذای روزانه بیماران پس از چندی آنها بهبود کامل مییابند.

بیمارانی که بتنگی نفس و دردهای صسه صدری و یا سایر امراض قلبی مبتلا هستند وقتی با اندازه کافی ویتامین (ا) مصرف کنند و بدن آنها آنرا جذب کند بزودی بهبود یافته و سالم میشوند.

کسانی که باین امراض مبتلا هستند دکتر شوت بآنها توصیه میکند در ماه اول معالجه باید معادل نود میلیگرم ویتامین (ا) یا توکوفرول آلفا Tocopherol - Alpha بعد از هر غذا مصرف کنند و در ماه دوم این مقدار را بشصت میلی گرم و در ماه سوم و ماههای بعد بسی میلیگرم برسانند.

یکی از شاگردان من که پروفسور در علم الیهیات

است و شصت و سه سال تمام مبتلا به آثرین دو پواترین

بود - در ابتدای هر هفته یکبار گرفتار تب و

بحران آن میشد و بعدها هر روز این حالت التهاب

را پیدا میکرد. هنگامیکه نتیجه تجربه و کشف دکتر شوت منتشر گردید

پروفسور نامبرده در مورد خود شروع با استعمال و مصرف ویتامین (ا)

سود و بزودی نتایج شگرفی از آن بدست آورد و دیگر بحران و تب بسراغ

اونیامد مگر گاهی که زیاد کار میکرد و خود را خسته مینمود اندکی عوارض

سبک آن او را تحریک میکرد که آنها را رفته رفته با مصرف ویتامین (ا) بکلی

برطرف شد.

هرچند ما به ماهیت عمل ویتامین (ب) در قلب معرفت کامل نیافته ایم

با این حال ما میدانیم که بافته های عضلانی قلب ما اگر دارای ذخیره

(۱) وقتی که لخته خونی از جریان خون جلوگیری میکند.

(۲) انسداد یکی از رگ های خون

(۳) انسداد شریان

کافی ویتامین ب باشند به اکسیژن کمتری احتیاج دارند و برای کسب اکسیژن به تکاپو و جنبش نمیافزند و در نتیجه قلب را ناراحت نمیکنند. اگر شما هم میخواهید قلب خود را زنده و جوان نگاه دارید باید همانطور که در ابتدا گفتم برای او یار شاطر باشید نه بار خاطر.

هر روز با خوردن يك فنجان شیره گندم جوانه زده که بهترین منبع طبیعی ویتامین است یا با خوردن حب و کپسول آن که در دواخانه‌ها بنام (کپسول روغنی جوانه گندم) *Capoule d'huile de germe de blé* فروخته میشود چیره مرتب ویتامین (ا) را بیدنتان برسانید. همچنین مراقبت کنید که بهمین اندازه بدن شما احتیاج بکلسیم دارد و این کلسیم در پنیر ده و شیر و ماست و یا در قرصهای کلسیم که در داروخانه‌ها فروخته میشود وجود دارد.

در ترکیب غذای روزانه خود از لحاظ وجود ویتامین‌ها هم آهنگی بوجود آورید مخصوصاً این هم آهنگی را اگر مبالغه آمیز هم باشد در قسمت ویتامین (ب) که در آب حل میشود و بدن نمیتواند آنرا ذخیره کند فراموش نکنید و هر روز در غذای خود داشته باشید.

ویتامین (ب) را در غذاهای طبیعی از قبیل مخمر آجیو ، جوانه گندم ملامس چغندر قند و یا نیشکر و چکر جستجو کنید و بدست آورید. در ماست با کتریهای مفیدی وجود دارد که با خوردن آن در دستگاه گوارش شما آن با کتریها بفعالیت افتاده و تولید ویتامین (ب) میکنند.

فشار خون ، در رگهای بدن هر شخص سالمی همیشه در تغییر است و در موارد استثنائی هنگامیکه يك حرکت بدنی سخت به بدن وارد شود و یا يك تحریرت جسمی و یا روحی روی دهد و یا اینکه فشار روحی شده بدنی دست دهد در تمام این موارد و اوضاع و احوال فشار خون بالا رفته و زیاد میشود ولی بعد که آن آثار و حرکات گردیده فشار عرن بر به نقطه اصلی خود برگشته و حالت طبیعی اولی را دست می‌آورد و فقط فشار خون هنگامی در بدن ثابت میباشد که در تنه‌ای بدن سخت شده و با اصلاح تصلب سر این پیدا شده باشد و در این حالت بسیار در وس کردن کسانی که پا به سن گذاشته و دچار تصلب سر این شده اند به زود زنی سعادت آمیز خود را ادامه دهند زیرا این بیماری بعدی است که وارد آدم را عاقل میکند.

وقتی در دیواره رگهای تن ، ماده مومی شکل کولسترول (Cholestérol) پیدا شود رگها سخت شده و حالت تصلب شرایین دست میدهد و در این حالت است که قبل از اینکه خون فشار آورد رگها سفت و سخت میشود و دهانه آنها تنگ میشود و نمیگذارد خون براحتی و آسانی از معبر رگها عبور کرده و بنقاط مختلف بدن سیر نماید و در نتیجه خون فشار میآورد و بیماری فشارخون بوجود میآید.

برای اینکه این موضوع بطور عملی و ساده برای  
**بند تجر به ساده** شما روشن شود دولوا ای که دارای قطر مختلف است انتخاب کنید و مقدار معینی آب را ابتدا از لوله ای که قطر دهانه آن بزرگتر است و سپس از لوله کوچکتر خارج کنید مقدار زمان و فشاری که برای خروج آب از لوله بزرگتر لازم است به مراتب کمتر از وقت و فشاری است که لوله تنگتر بآن احتیاج دارد .

هنگامی که ماده مومی شکل کولسترول در دیواره بعضی از شریانه های بدن جمع میشود از جریان خون بطور طبیعی جلوگیری میکنند و انسداد شریانی و یا فشارخون روی میدهد .

چندین سال است که علم و دانش در مقابل این بیماری قدم علم کرده و به مبارزه پرداخته است ولی کسانی که باین بیماری مبتلا میشوند و هم چنین پزشکانی که به معالجه این بیماران میپردازند به لسان واحد میگویند:

« تصلب شرایین ، لازمه پیری است و ایندو ، یعنی پیری و تصلب شرایین لازم و ملزوم یکدیگرند و باید تسلیم شد و عوارض آنها « بجان خرید ؛ »

در زمان حاضر وضع رو به مساعد است و من خودم به چشم دیده ام که صدها نفر از مردم علاقمند و دانا موفق شده اند جلوتصلب شرایین را بوسیله رژیم غذایی بگیرند و غذای خود را از موادی ترتیب داده اند که چربی نداشته هر روز بر مقدار مصرف ویتامین افزوده و مقدار زیادی شیر ، سبزیجات را خورده اند و در عرض هفت ماه تا یکسال با ته قییم این روش بکلی سالم شده اند .

من خوشبختم از اینکه میتوانم اعلام کنم که ما امروز علت اصلی و واقعی بیماری تصلب شرایین را میدانیم .

# علت اصلی تصلب شرائین

تجربیات دکتر «لستر موریسون» و دیگر کسانی که در باره پیدایش این بیماری تحقیق و تتبع کرده اند باین نتیجه رسیده است که علت پیدایش بیماری تصلب شرائین در بدن انسان از کیفیت تغذیه است

## علت بیماری تصلب شرائین

و غذاهائی که فاقد سه نوع ویتامین ب باشد و در سراسر عمر مصرف شوند انسان را مبتلا باین بیماری میکند.

این سه نوع ویتامین ب که بنامهای (کولین)، (بتامین)، (اینوزیتول) میباشد اگر جزو اغذیه به بدن نرسد چربی و کولسترول زیاد شده و رگهای بدن را سخت و سفت میکنند و اگر جزء غذاهای روزانه از این سه نوع ویتامین ب مصرف شود متدرجاً تصلب شرائین را کم کرده و آنرا بحال طبیعی در میآورد یعنی موادمومی کولسترول از دیوار رگهای بدن برداشته شده و فشارخون شرائین بسطح طبیعی خود بر میگردد.

البته با مصرف این سه نوع ویتامین کسانی که به تصلب شرائین مبتلا هستند نباید انتظار داشته باشند که فوراً حال آنها طبیعی شده و از این بیماری شفا یابند زیرا مدت بهبودی این بیماری از هفت ماه تا یکسال طول میکشد و باید صبر و حوصله داشته باشند هم چنین بیماری فشارخون نیز با برطرف شدن مواد مومی کولسترول از داخل رگها مرتفع شده و شخص مبتلا مان پس از بهبودی مثل اول سالم و تندرست میشود.

«کولین» «بتامین» و «اینوزیتول» یا ویتامینهای دیگر گروه (ب) در مغز آبجو، جوانه گندم، جگر سیاه و نان کامل یعنی نابی که آرد آن بیخته و الک نشده است وجود دارد غذایی که از لحاظ کولین بسیار غنی و سرشار است خوراک عمر است و اینوزیتول در ملامن سیاه بر او ان میباشد.

اگر شما میخواهید در سراسر عمرتان دارای قلبی جوان و باتشاط

باشید باید توجه کنید غذایی که میخورید دارای ویتامین‌های ب باشد پس اگر خوراک مغز را دوست دارید هر هفته يك بار خوراک مغز هوساله و یا گوسفند بخورید تا برای بدن شما ذخیره‌ای از ماده جانبخش کولین تهیه کند.

من پیش‌بینی میکنم تعداد کسانی که به بیماری  
و حشمت و تلاطم  
تصلب شرائین یا فشارخون مبتلا میشوند روز  
قلبی  
بروز افزوده خواهد شد زیرا بسیاری مردم از  
اهمیت ویتامین‌های گروه (ب) در بدن غافل هستند  
و در رژیم غذایی خود رعایت نمیکنند.

ممکن است از من پرسید که چرا در این مورد اینقدر بدبین هستم ؟  
جواب من این است که اشخاص بسیاری در غذای خود ویتامین‌های  
گروه (ب) را میخورند.

ویتامین‌های گروه (ب) در حقیقت شامل ویتامین‌های زیادی هستند که  
بایکدیگر در بدن اشتراك‌مسابی دارند و با مصرف يك یا چند ویتامین  
دسته (ب) احتیاج بدن به مصرف بقیه ویتامین‌های (ب) زیاد میشود پس  
بایستی از این ویتامین‌ها غافل نبود و با هر غذای روزانه انواع آنرا  
به بدن رسانید.

در حال حاضر بسیاری از اشخاص از قرص و کپسول ویتامین ب که زیاد  
گران نیست مثل انواع ویتامین ب نام (تیامین) (ریبوفلاوین) (نیاسین)  
و (آسید پانتوتینیک) مصرف میکنند ولی ویتامین‌های ب از نوع (بتامین)  
(کولین) (انیوز بنول) (بیوتین) (آسید پارآمینوبنزومیک) و (آسید فولیک)  
چون گران است همه کس نمیتواند آن را بخرد و مصرف کند و حال آنکه  
اهمیت و تاثیر این نوع ویتامین ب در بدن بسیار فراوان است و بدن ما برای  
حفظ نشاط و سلامتی خود بآن احتیاج دارد و اینکه من در موضوع افزایش  
بیماران مبتلا بتصلب شرائین و فشارخون قبلاً اظهار بدبینی کردم این است  
که بسیاری از مردم نمیتوانند همه این ویتامین‌ها را جزو اغذیه خود  
مصرف نمایند.

بعقیده من کسی که مبتلا بیماری تصلب شرائین و یا فشارخون و یا  
تلاطم و وحشت قلبی است باید اغذیه‌ای برای خود انتخاب کند که روشن و

چربی نداشته ولی از لحاظ ویتامین کامل باشد .

فراموش نکنید که غذای شما در هر حال باید سرشار

از ویتامین های دسته (ب) مخصوصاً (کولین) ،

(بتائین) و (اینوزیتول) باشد تا بدن شما را از

خطر چربی برکنار داشته و از جمع شدن ماده

مومی شکل (کولسترول) در دیوار شرایین و رگهای بدنتان جلوگیری

بعل آورد و شما را از ابتلا به تصلب شرایین و فشار خون و بیماریهای قلبی

مصون نگه دارد .

تجربیات دقیقی جدیداً بعمل آمده و ثابت شده بیمارانی که فشارخون

یا به تصلب شرایین مبتلا هستند اگر رعایت رژیم غذایی را نکنند و در

خوراک روزانه خود چربی و روغن استعمال کرده و ویتامین ب مصرف

نمایند بزودی حالشان رو به وخامت رفته و اگر ادامه پیدا کند بفاصله سه ماه

خواهند مرد .

شاید بعد از این بیماران تجویز شده است که غذای چرب و کاملی

مصرف کنند چه ممکن است با مراض دیگری مبتلا باشند که برای درمان

و رفع آن بیماری باید غذای چربی بخورند ولی در این مورد ، بدبختانه

خواه از روی نادانی و خواه بعلت اجباری باشد پزشکان معالج ویتامین ب

را فراموش کرده اند و در اینصورت هم حال بیمار بجای بهبود روز بروز

بدتر و وخیم تر خواهد شد .

روغنهای حیوانی مثل کره ، بیه و چربی ، تخم مرغ ، گوشت گوسفند

و گاو و ماهی و گوشت پرندگان دارای مقدار زیادی « کولسترول » همان

ماده مومی شکل که در شریانها جمع شده و تولید تصلب میکنند میباشد .

بسیاری تصور میکنند که ماده کولسترول فقط در چربی و روغنهای

حیوانی وجود دارد و کسیکه گوشت و چربی حیوانی را نخورد از شر

کولسترول محفوظ خواهد ماند و حال آنکه بسیاری از گیاهخواران در

شریانها و رگهای خود از این ماده مومی شکل ذخیره میکنند زیرا غذای

گیاهی آنها هم دارای مقدار قابلی مواد چربی است مثلاً سالاد روغن

زیتون یا سوپ ماپرنرا اگر از روغن گردو و یا روغنهای نباتی هم ترکیب

ساده باشد اگرچه بخوردی خود دارای ماده « کولسترول » نیست ولی

ه پکنه وارد بدن شد تولید کولسترول میکند .



## خواهش من و عهد شما

اینجاست که من از شما خواهش میکنم ، التماس میکنم که با خود عهد کنید که در غذای روزانه خود حداکثر ویتامین های ب را داخل کنید زیرا تنها همین ویتامین ها هستند که از جمع شدن ماده کولسترول در داخل رگها جلوگیری میکنند.

از قدیم باشخصی که مبتلا بفشارخون بودند توصیه و تجویز میشد که از مصرف غذاهایی که دارای مواد سفیده ای هستند خودداری کنند ، اکتشافات و تجربیات اخیر این نظریه را متزلزل کرده و پزشکان را وادار کرده است که درباره این توصیه تجدید نظری بکنند زیرا ثابت شده است که با مصرف غذاهایی که دارای مواد سفیده ای میباشند میتوان فشارخون را بالا برد ولی صلاح نیست که آنرا باین آورده و بسطح غیر طبیعی رسانید.

برعکس اگر شما باندازه کافی در غذای روزانه خود مواد سفیده ای به بدن برسانید موجب خواهد شد که رگها و شریانها تقویت شده و حال طبیعی خود را نگه دارند.

چون مواد سفیده ای تخم مرغ و پنیر دارای چربی و ماده کولسترول میباشد بهتر است بجای آن مغز آج و شیر خشک بی چربی و گوشت های بی چربی مصرف شود .

در گذشته اشخاصی که مبتلا به بیماری فشارخون فشارخون در گذشته میشدند از خوردن نمک منع میشدند و حال آنکه نمک بعدا اعتدال برای سلامتی بدن ما لازم است و البته اگر زیاد خورده شود شخص را تنه میکند و باید آب خورد در نتیجه فشارخون را بالا میبرد .

در فشارخون نکات دیگری را هم باید در نظر گرفت که یکی از آن نکات موضوع ویتامین (ب) است که برای بدن فوق العاده لازم است زیرا این ویتامین حالت ارتجاعی و تمدد رگها را حفظ میکند و باید بر حسب دستور پزشک هر روز مقدار کافی از این ویتامین را به بدن رسانید .

موضوع دیگر خوردن آب و مایعات است که در این مورد هم نباید از آشامیدن مایعات خودداری کرد مگر اینکه فشارخون بدرجه ای زیاد شده باشد که در این حال باید يك چهارم مقدار آبی که بدن احتیاج دارد

نوشید و معده را هم نباید یکباره سنگین کرد و در این مورد به کسانی که  
مثلاً به فشارخون هستند تجویز میکنم که بجای سه غذای مفصل روزانه ،  
شش دفعه و هر دفعه غذای مختصری مصرف کنند .

شاید شما هم جزو کسانی باشید که در هر خود  
از خونریزی بدنتان شاهد سگته های مغزی و قلبی و مرگهائی بوده اید  
جلوگیری کنید که آن مرگه ها و سگته ها بعد از شرکت در يك  
جشن بزرگ با يك شب زنده داری و يك مجلس  
هروسی که تحريك عصبی با مصرف غذاهای متنوع و چرب و نوشابه های  
الکلی جمع شده و فشارخون را بالا برده پیش آمده است.

رگها و شریانها در تمام بدن مانند شبکه ای رامیدهند که بقلب  
راه دارند و قلب چون تلمبه است که دائما و بدون توقف چندین تن خون  
را از خود خارج کرده و باعضای مختلف بدن میرساند حفظ سلامتی رگها  
و شریانهای بدن از هر آفتی یکی از نکات مهم برنامه زندگانی طولانی و  
بویست زیرا این رگها و شریانها راههای حیاتی بدن ما است که اگر  
یکی از آنها خراب و یا پاره شود هستی ما در خطر خواهد افتاد پس برای اینکه  
این راههای حیاتی را حفظ کنیم باید همیشه از رساندن مواد غذایی جنب شدنی  
و معیبدان غافل نباشیم.

یکی از پزشکان معروف مجارستان که موفق به  
وینتامین «پ» دریافت جایزه نوبل گردید و نامش « دکتر آلبرت  
اسزرت گیورگی » میباشد خدمت بزرگی سوده و برای  
حفظ شریانها و رگهای بدن و تقویت آن ویتامینی کشف کرده که بنام ویتامین  
ب معروف شده است

دکتر امرده یکی اردوستان خود را که مسلابه سسی عروق دموی  
بوده و گداز و بیگانه خونریزی میکرد، تحت معالجه قرار داد و داروی  
سازهای که عبارت از سیره فلفل سبز فرنگی با آب لیمو یا پرتقال و یا بالنگ  
بود باو داد و پس از یکی در هفته بیمار با مبرده بحوبی شفایافت و بیماری او  
بکلی بر طرف گردید.

دکتر آلبرت گیورگی که کاشف ویتامین «پ» میباشد و بعلمت همین  
اکتشاف - ایزه معروف وین آللملی نوبل را گرفته است کشف خود را