

ایستوار شروع کرد که بعد از آن از بیماران مبتلا به خونریزی در همان موقع که
دقیق خود را تحت معالجه قرار داده بود بجای شیر و فلفل با آب پرتقال
و بالیسو، فقط قرص ویتامین (ث) خالص داد و ملاحظه کرد که بسیاری آنها
بر طرف نشده و از خونریزی آنها جلوگیری بعمل نیامده است.

و بالاخره کشف کرد که در فلفل فرنگی تازه و شیر و میوه و سبزیها
ماده ای وجود دارد که در ویتامین (ث) خالص بیست و این ماده در تقویت
عروق دموی بدن بسیار موثر است و به همین علت این ماده بنام ویتامین
(ب) معروف شد.

بسیاری از اشخاص که پوستشان رو دگر آشفته میشود
برای جلوگیری و خون از آن جاری میشود و دیر بند میآید دارای
از خونریزی عروق دموی نازک و ضعیف میباشد این اشخاص
برای تقویت عروق دموی خود باید در غذای روزانه
باندازه کافی ویتامین (ب) و (ب) مصرف کنند ویتامین پ در فلفل فرنگی تازه
باندازه کافی وجود دارد و منبع ضعیف ویتامین (ث) نارنج و پرتقال و لیمو
و زنی میباشد.

در امریکا دکتر جیمز کوچ یک داروی مقوی برای عروق دموی
کشف کرده است که آن را اینام روتین (Ruthin) موسوم ساخته و ماده اصلی
آنرا از ساقه سر گندم سیاه (۱) میگیرد در نباتات دیگر از قبیل برک
گل درخت آفتاب و ساقه گوجه فرنگی و همدس ماقه جوی از ماده سفیدار
کم یافت میشود.

داروی درون در بسیاری عروق دموی که سابقاً خطرناک
مگره و نزدیک پیاره شدن هستند اثر مهم و موثری دارد ولی باید بیمار را
آنرا خودسرانه مصرف نکنند و حتماً تجویز پزشک است.

آنگاه باعث سستی عروق دموی در بدن میشود دیگر
عده های انقباضی است که از لحاظ مواد ترکیبی برای
بدن خوب باشد و دیگری فشارتخصی و سردی و سردی
است که هاتق شومی دارد و آنرا سکتا و غیره

و ک با گهایی مسجریه بشود

(۱) - گندم سیاه را در شمال ایران گندم دیوانه میگویند و اگر در کوهها بولی
رد شود و بخورد بسیار سرگین میشود

داروهائی از قبیل «آسپرین» «سولفامیدها» و «استیل پسترویل»
 همین عوارض را در بدن دارند و شما تا میتوانید باید از مصرف آن
 خودداری کنید و فقط در مواقع ضروری، آنها را به نحو پزشکی
 استعمال کنید.

در سوند زدن کبر ر. ف. گوتلن «تمام اوقات خود را مصرف تحقیق
 و تجربه درباره تهویت عروق دموی و درمان بیماران مبتلا به آن نموده
 است و من امیدوارم دامنه این تحقیق در همه جا وسعت یابد و نتایج بزرگو
 و موثری برسد تا همه مردم ناچارای بر نامه بودن زندگی در دست و زخم
 سدائی و مصرف ویتامین (ب) و (روتین) بتوانند بیماری عروق دموی
 را معالجه کرده و از پیش آمدن سکت و مرگ های ناگهانی بکنند.

اختلالات دستگاه گوارش

اگر شما بخواهید میتواند خوبی از اختلالات
 گوارشی ب دستگاه هضمه آن جلوگیری کنید. این اختلال
 هاضمه اغلب هر قدر سرس آمده شود زیاد
 بیشتر و غاب بهداس آن غذا دای است که فاقد ویتامین (ب) و مواد
 معدنی ای است.

گردر غذاهائی که بخورید باید از کافیه ویتامین ب باشد. بررسی
 کم میسود و با کم شدن انرژی بدن حالت سستی و روحی بر معده
 گوارش روی میدهد که در سطح معده حالت اسهال و انقباض
 در وقت داده و در وقت غذا هضم کرده و سیره غذای خوب شده
 اغلب رسیده به روده ای و دای سواد در حیات روده ها مصرف
 در میگردند و در روده ای رسیده که نتیجه آن نفخ شکم و گوار
 شده و بی حضم است.

در صورتی که مواد معدنی کافی نباشد، مانند اختلال در دستگاه
 هضمه میکنند راه در اختلال آن که عمل گوارش را آسان میکنند در غذا.

هائی است که دارای مواد سفیده ای است و اگر این مواد با اندازه کافی وارد معده نشود عضلات معده شل و سست شده و نمیتواند حرکات طبیعی را برای هضم غذا انجام دهد و در نتیجه غذا هضم نشده و تولید میکروبهای موزی در دستگاه گوارش میکنند.

عده زیادی از پزشکان امریکائی در بیمارستان از آبهای معدنی « ماسو » در ناره بیمارستان مسلا احتلال دستگاه گوارش را بررسی کردند. هاضمه از تمام طبقات اجتماع تجربه و آزمایش کرده و این نتیجه را بدست آورده اند که من میخواهم آن را تمام کسانی که آبهای معدنی سلسز (۱) و آبهای قلیائی دیگری میخواهند بگویم و آن اینست اشخاصی که دارای عصیر معدنی خیلی ترش میباشد سانس زیادی در بیل به عمر طولانی دارند و این عصیر معدنی را نباید با مصرف آبهای معدنی ازین رده، بلکه رای بقویت آن باید اندازه کافی و بیامین (۲) آن رسانند تا مواد معدنی قابل حل آن را بدستده و عوارض جوی هضم و ... نماید.

توجه ما برای يك زندگانی وین موضوع مهمی را همیشه باید در مدنظر داشته و فراموش نکنیم و آن اینست که عصیر معدنی طبیعی را حوض کنیم زیرا همین عصیر است که میکروبهای موزی را از دستگاه گوارش دور کرده و مسکند دارد آنها در چهار هاضمه احتلالی ایجاد نمایند پس هیچگاه نباید این شکر مستحکم و در آن را با سانس آبهای معدنی در قلیائی حرارت کنید و هجوم دسین در سوی کشور جهان خود را در هر روز که معده دوی که آسید آن ضعیفی باشد بیامین را بر در رده ها که میخواهم عمر دراز کنیم تا بد معده خود را با عالم نگهداریم.

از این جهت در آسید ندارد و با آسید آن اندازه کافی باید از رده ها و معالجات خود موضوع را بیامین گذارند و با بیامین و ملائیم او را در دسترس قرار دهند و بیامین و قلیا را هر چند مصرف کنند.

اگر معده شما طبیعی است بیامین و سلسز را در آبهای جوش در آب معدنی است که غذای خود را با سلسز را از آنجا که شروع کرده در هر دو روز و سلسز را با سلسز را از آنجا که شروع کنید.

(۱) شهر کوچک سلسز در آلمان و درین سلسز واحد شده و در آبهای معدنی که دارای سانس زیاد است.

در اروپا معمول است برای کمک به هضم غذا قندلا یک گیلان
شراب میوشند

در کالیفرنیا اشخاص زیادی آب دارایی را برای نفویب اشتیهای
خود میخورند من توصیه میکنم که یکی از این سه را انتخاب کرده و
برای تقویت عسر معدی و تکمیل ویتامین و املاح معدنی از آن
کمک بگیرید .

همیطور اسعاضی که بدترتا از ریادی و برایش عصیر معدی خود میبازد
باید از نوشیدن آب معدنی خود داری که ده و زوریم غذائی خود را عوض
کنند و غذای خود را از موادی ترتیب دهند که دارای مقدار کافی مواد آلیومسی
و حداکثر ویتامین (ب) میباشد

موضوع مهم دیگری که باید برای کسانیکه مثلا بر اوس زنا -
عصیر معدی و ترش کردن غذا هستند مگویم و با آوری کم است که عصیانی
مباشند و سبکوار مسکشدند آنها را محدود آرام کنند و هر آرایش را باه و زنا
من باید یاد بگیرند که غذا را با آرا و آهسته و بدون محله باهتاب
و آهستگی بخورند .

کسانیکه در سرعتی بلند در مویج بلع ... از این در عصار
مورا احساس میکنند در همان حال که اعمه های غذای خود را ... میبندند مقدار
را اندکی هوا برین داخل معده خود فرستاده و حجم سنگم را در دودر ...
واندگار و رفح معده میکند و همی دندانها حراب استند ... تواند غذا را
همی خود ایند پیوه و سدری را شکل ورده در آورده و مصرف کرد و با
سر ... آب ترا کرده و خورد .

باید و اموس کرد غذای که سدی و ... میباشد
دل خورده ... سوز ... و آب ...
بصاری دارد ... و ... و همی ...
و ... و ... و ...

روی ... برای ... سبک ...
... که ... و کاهی را از هر ...
روی ...

سپس باوشکم را زیاد نکرده و نگرند به زیاد چیر بپزید
عدائی که اشعاب میکیند ساده و دارای مواد تخمیری قابل حل باشد
با ناسایی در معده هضم شده و از حدار زوده هسا جنب شده و وارد
خون گردد .

وقتی دستگاه هاضمه مهتل میشود باید کاملا مراقبت و مواظبت
کند و غذای ساده بخورد غذا هایی که دارای مواد سفیده ای و وتامس
در فراوان باشد

من مخصوصا توصیه میکنم که در این موقع هر سی ، شبر برنج ، هر بره
ماست ، خورا ، گندم که ، بر ریخته شود محمرا آجو با آب میوه و در
آخر کتاب حکم را صرف کنند ، هم چنین رای کمک به چود کار
معده میسوا به معده ای دودر حد ا . تا مراد تخمیری قابل حل را
صرف کند

در این ی . کای وین را بیروی کنند با از ابتلا به بیماری
سبب د هاضمه معون نماید بر اسرچسته ایر بیماریها در کیفیت و کمی
غذاست و هراموش نگیند که سلامتی معده در بیل به عمر دراز و طولانی
تاثیر مهمی دارد و سرچشمه حوشی و ناحوشی مادرزند گانی ، معده اسب
هرودنگوس سلیمرا تا در دو هزار سال بشر

انگروه ها
کنند کار کنند
آگه اسب
هر کس در هاش خطو و لمبر همرس کا ۱۰۰
عمر بر از حد اهدا کر

این گفته ها در شهر ارسان رای او ورده دارای ارزش و اهمیت
است و بیشترت مدن ، با ش بوشگی و سبب آ . اسوت ر سده در سال ۱۰۰
۱ دانشمندان ساهان بجه معده و نای - بر این عمل معده و عمر
و به طول حد ا شده من با داه

نمای که منبذ صبا اهر و مدها و ب ا مکه در س ها ، هر
از هر ش ا ن آر ستر دودر کار حکم . ۱۰۰
رید ه در ده گانی ا گه - ره اهر و ر ش ه
در ج شده

۱۰۰ در ده س سده هر ۱۰۰

سالگی بسختی کار میکرد و زحمت میکشید و بالاخره در سن صد و پنجاه و دو سالگی فوت کرد و چشم از این دنیا فرو بست .

دکتر ویلیام هاروی « جراح سرشناس که قوانین ثابت جریان خون را کشف کرده است شخصا چند توماس باروا که در صد و پنجاه و دو سالگی مرده بود اتوپسی و تشریح کرد و تعجب کرد از اینکه اعضاء حیاتی و مهم این پیر مرد کهن سال انگلیسی هنوز فرسوده نشده است . مثلاً قلب او کاملاً طبیعی بوده و بزرگ نموده بود ، عروق دموی او باریکی و فرسودگی نداشت اعضاء تناسلی او کاملاً سالم بود و حتی تا یک سال قبل از مرگ خود یعنی در صد و پنجاه و یک سالگی توماس باروا نهایت تناسلی طبیعی داشته است !

عزت این سرزندگی توماس باروا که یک فرسودنیم تنه ای « توماس بار » زندگی کرده و تا آخر عمر اعضاء مهم بدن او سالم چه بود ؟

مابده است باید در کیفیت تغذیه و زندگانی او کاوش و جستجو کنیم زیرا توماس بار در طول عمر طولانی و در از خود هیچوقت دچار کمالت خشکی مزاج نشده و عمل طبیعی روده های او ، مرتب انجام میگرفته است .

علت دیگر عمر طولانی و نشاط جسمی و روحی او این بود که غذا کم نخورد و همیشه یک گرسنگی ملایم برای خود نگاه میداشت و اغذیه ای که او مصرف میکرد عبارت بود از پیرا ، ماست ، و مقدار زیادی سبزیجات . این سپاه دهایی که پوست و جرم گندم آنرا در آسیاب نگرفته بودند و اغلب آنرا با زرد که دارای مقدار زیادی کلسیم است میخوردند .

کلسیم عمل از هم رکنش توماس بار از دهکده خود بلند آمد و در آنجا سکونت کرد . در تاریخ خوردن غذای ممکن و غذایی کرد که چرب نبود و در این مورد نیز از زبان شاهدان کرده و در ضمن این تراشکها مراتب مرخصی او را مشاهده کردیم . او هرگز بیوفکرانی او را نقل نمیکند و حتی در وقت که او در آنجا سکونت داشت ، صحت او را در تمام مدت و در وقت دردها راضی و مسخر کرده بود .

در این باره نیز باید گفت که در تمام این مدت او را برای خوردن آب سرد و غیر طبیعی

غذائی کامل تهیه کرده و با توجه و دقت بسیار هر روز آنرا اجرا کنید تا در
سرتاسر عمر طولانی و دراز خود سلامت و شاداب باشید زیرا پیوسته مزمن
وقتی پیدا میشود که تولید انرژی در بدن شما رو بکاهش نهد و در سطح غیر
طبیعی قرار گیرد و در اینوقت است که عضلات روده بزرگ بواسطه نرسیدن
غذای کافی بآن، توانائی انقباض و انبساط را از دست میدهد و نمیتواند به
عمل مرتب تغلبه مدفوعات بپردازد و در نتیجه پیوسته مزمن پیدا میشود.

در تولید انرژی برای بدن ویتامین (ب) سهم بزرگی دارد و تمام
کسانی که مبتلا به پیوسته مزمن هستند اگر غذای خود را طوری ترتیب
دهند که از لحاظ ویتامین (ب) کامل باشد بزودی از این بیماری نجات یافته
و بکلی سالم خواهند شد و در این مورد من بتمام کسانی که مبتلا به پیوسته
مزمن هستند توصیه و تجویز میکنم که هر روز نصف شنبلیله حواله کنندم و
دو یا سه قاشق سبزی سوی مجرب آجیو و پیمان اندازه ملاس سیاه و
یک چهارم لیتر دانه را چندا با غذاهای خود صرف کنند. و اجرای این دستور
را ادامه دهند تاوهنگامی که بکلی پیوسته مزاج آنها برطرف شده و عمل تغلبه
را آنها طبیعی گردد.

ملاس سیاه دارای مواد ملینی است که مقدار کمی از آن بجای بنه
مسهل کار میکند و برخلاف مسهل های معمولی بدستگاه هاضمه هیچگونه
زیانی نمیرساند.

سگی از اعمال روده بزرگ یا دیوان بزرگ است
که با اندازه کافی آب گرمه و آنرا داخل جریان
جگر و پیدامیشود خون میکند حال اگر اشتهای هضم شده مدت زیادی
در قولون مانند آب و دراز دست داده و خشک میشود
و سخت میشود و بولید پیوسته مزمن میکند.

دکتر مارتن گومریت، پزشک امریکایی بیمارستان نیویورک گفته
دارد که پیوسته مزمن امریکا به پیوسته مزمن شناخته شده و این بیماری
عمدتاً بکلی در امریکا است زیرا بیماری از هر دو گونه آن بزرگ
بگاریت و جسم بزرگ سازنده کتان دارد و های ماین را میخوانند و در امریکا
تعدادی که بدخام بدن شده و مسهل بیجورید حشی در آن است
اودکان حسود را از همان اوانه و بولید و سبزی را در امریکا
است.

در وضع حاضر نباید تعجب کرد از اینکه روز بروز بر عدهٔ بیماران
به بیوست مزمن افزوده میشود و همه حتی جوانان از نامرتب بودن عمل تخلیه
روده‌هایشان شکایت داشته و رنج میبرند .

روده های ما بدون هیچ کمک مصنوعی کار میکنند و مثل
ساعت بموقع حرکت مینمایند و کاملاً قادر هستند که اختلالات موقتی
را رفع نمایند فقط ما نباید با عوامل مصنوعی عمل طبیعی آنها را
مختل سازیم .

بدترین روش معالجه برای برطرف کردن بیوست استعمال روغن
های معدنی از قبیل پارافین است زیرا روغنهای معدنی در بدن جذب و هضم
نمیشود ولی در روده هالیتی داده و در مقابل تمام ویتامین های (آ) و (د)
و (E) و (K) را در خود مستحیل کرده و بصورت مدفوع از بدن
خارج میسازد .

در موارد بسیاری مجله «انجمن پزشکی امریکا»
روغنهای معدنی پزشکان توصیه میکند که به بیماران خود برای
استعمال نکنید . معالجه بیوست مزمن روغنهای معدنی تجویز نکنند
تنها مسهلی که من بشاگردان خود استعمال و مصرف
آن را تمهید میکنم و در تمام دنیا شاگردان مکتب من میتوانند آنرا با
اطمینان خاطر مصرف نمایند دارومی است که از مخلوط چند علف بدست
آمده و برای بیوست‌های اتفافی بسیار موثر است و همچنین برای سالخورده‌گان
که دستگاه هاضمه آنان ضعیف شده گهت خوبی است و من هر مول این دارو
را در شهری که قبل از جنگ اخیر سوویس رفتم بدست آوردم .

گاهی در موارد استثنائی یعنی وقتی که عمل تخلیه وضع آن مزمن
بود است میتوان موقتاً داروهای دیگر کمک خواست ، همچنین میتوان
هرگز سه بار یک شش در یکروز (۱) را که بزنگ ایوان ماست ربا آن
در دست حل شده باشد مصرف کرد خاصیت لا کور با فیه شیر در روده
بزرگ حساس شده و بگردد با این دارو آنچه حساس صورت گرفته‌های قنده
مردی در آورده و در آنجا که در وقت مزاج و تخلیه طبیعی روده‌ها کمک
در ظرف ایوان ماست

۱۹۵۶ - ۱۹۵۷ - ۱۹۵۸ - ۱۹۵۹ - ۱۹۶۰ - ۱۹۶۱ - ۱۹۶۲ - ۱۹۶۳ - ۱۹۶۴ - ۱۹۶۵ - ۱۹۶۶ - ۱۹۶۷ - ۱۹۶۸ - ۱۹۶۹ - ۱۹۷۰ - ۱۹۷۱ - ۱۹۷۲ - ۱۹۷۳ - ۱۹۷۴ - ۱۹۷۵ - ۱۹۷۶ - ۱۹۷۷ - ۱۹۷۸ - ۱۹۷۹ - ۱۹۸۰ - ۱۹۸۱ - ۱۹۸۲ - ۱۹۸۳ - ۱۹۸۴ - ۱۹۸۵ - ۱۹۸۶ - ۱۹۸۷ - ۱۹۸۸ - ۱۹۸۹ - ۱۹۹۰ - ۱۹۹۱ - ۱۹۹۲ - ۱۹۹۳ - ۱۹۹۴ - ۱۹۹۵ - ۱۹۹۶ - ۱۹۹۷ - ۱۹۹۸ - ۱۹۹۹ - ۲۰۰۰ - ۲۰۰۱ - ۲۰۰۲ - ۲۰۰۳ - ۲۰۰۴ - ۲۰۰۵ - ۲۰۰۶ - ۲۰۰۷ - ۲۰۰۸ - ۲۰۰۹ - ۲۰۱۰ - ۲۰۱۱ - ۲۰۱۲ - ۲۰۱۳ - ۲۰۱۴ - ۲۰۱۵ - ۲۰۱۶ - ۲۰۱۷ - ۲۰۱۸ - ۲۰۱۹ - ۲۰۲۰ - ۲۰۲۱ - ۲۰۲۲ - ۲۰۲۳ - ۲۰۲۴ - ۲۰۲۵

برای زخم بیوست و خشکی مزاج بطور موقت میتوانید از قرص
اکستره دوپیل (۱) استفاده کنید زیرا این قرص هیچگونه ضرری برای
بدن شما ندارد و علاوه برچسب مسهل ملینی است ولی از مصرف آن هیچگونه
صعفی بر بدن دست نمیدهد.

نکته ای که در اینجا تذکر و یادآوری آنرا لازم میدانم اینست که
وقتی بداروخانه میروید و میخواهید قرص اکستره دوپیل بخرید مواظب
اتیکت آن باشید تا دارای فنول فتالین (Phéno - phthaléine)
باشد.

بطور کلی چون تمام داروهای مسهلی - منارزوده ها را تحریک میکنند
ساید بطور مداوم خود را بآن عادت داد

در مواقع فوق العاده و مسخر پر شدت معالجه شما میتواند
آیات تقویه بکار آید. دستور تنقیه دهد و این کار باید توسط شخص عامل
و با پرستار انجام گردد و در سایر مواقع این کار
مطلوبه است و بهیچوجه نباید کسی خود را بآن عادت دهد چه تنقیه
نتایج شومی در بردارد و ممکن است فشار آن باندازه ای روی عضلات زوده
هاشاید باشد که خاصیت ارتجاعی آنرا از بین ببرد و رفته رفته باضعیف
شدن زوده ها دیگر نتوانند باسانی عمل تخلیه را انجام دهند.

بین عوارض ناگواری که در اثر کندی عمل زوده ها بروز کرده
علیه میکنند بدتر از همه زخم زوده و بواسیر است که تحت پیرایش آن تحریکات
دیوار زوده ها است و میتوان باعمل به یک رژیم غذایی کامل بر تمام این
مصائب غلبه یافت، غذایی که از لحاظ خواص و مواد غذایی کامل باشد زوده
ها را بطور طبیعی بکار انداخته و فضولات آنرا مرتب بتخلیه و امیدوارم از علم
کسانی که به بیوست مزمن و عوارض ناگواری آن مبتلا بوده اند وقتی بر نامه
غذایی خود را تغییر داده اند خودی خود دیگر بیوست و عوارض آنرا در
خود ندیده اند.

وقتی بیوست مزمن در اثر ضعف عضلات زوده ها بروز کند شما را در این
افتادن سکم پیدا میشود باید محذوره ها در کیفیت غذا توجه کرد و غذایی
روزانه را از مزاجی ترکیب داد. در ذریع مقدار کلی غذا همیشه ای و

(۱) - bile - در ۱۰۰ میلی لیتر ۵۰۰ میلی لیتر در هر روز ۱۰۰ میلی لیتر
در داروخانه ها موجود است.

وینامین (ب) باشد تا بکمک این مواد حیاتی دوباره سلامت و قوت عضلات شکم و روده هارا عودت داد. در این مورد قبل از هر چیز با اجرای ورزش کوچک کردن شکم باید توجه داشت و تفصیل آنرا در آینده برایتان شرح خواهم داد.

سالیان دراز است که تجارت داروهای مسهلی با **تجارت داروهای** بیرحمی و سنگدلی تمام جان و سلامتی بشر را به **ملین با بیرحمی** بسازید و گرفته و روز بروز بر رواج خود **ادامه دارد** میافزاید.

من یاد کتر گومپرت موافق و هم رای هستم و عقیده دارم که باید برای عادت عجیب و مفرط استعمال مسهل اعلان جنگ داد و سخت مبارزه برخاست تا این دشمن سلامتی بشر که بنام مسهل دلسوزی میکند بکلی قلع و قمع گردد زیرا بدن کسی، وقتی عادت بمسهل پیدا کرد باید روز بروز بمقدار آن بیفزاید و با این افزایش مسهل، معده و روده ها بکلی تنبل شده و از کار میافتد و آدمی تا پاننان عمر خود پا رنج و کسالت دمساز میگردد.

برای اینکه هر کس خود را از شر بیوست مزمن نجات دهد در درجه اول باید خود را از عادت استعمال مسهل خلاص کند و گاهی این ترک عادت بسیار مشکل است و میل کسی است که بترنك و مرهمین عادت کرده و بخواهد آنرا ترك نماید در این مورد باید اراده قوی از خود نشان دهد و یکبارہ از استعمال آن برهیز نماید البته پس از ترك این عادت که گاهی ممکن است با عوارض ناگوارتری همراه باشد بدن، خود را از شر مسهل خلاص کرده روده ها بعمل طبیعی تفضلہ شروع میکنند.

بر کس بخواهد دچار دسالتنهای روده نگردد باید ساعات معینی برای خواب، صرف غذا و تفضلہ روده ها ترتیب دهد و در سراسر عمر معمولی خوردن آن ساعات معین را بجا آید کار اساسی روده گزانی پیدا دارد ، بی ترتیب نگذارد و در وقت انزامی و نامنظمین بخواهد سید زیرا در زمانه سنگینی و بی - اعتمادی برای این که نال با گذاشته باشد است

راز طول عمر

این نکته را نباید فراموش کنیم و باید همیشه به خاطر
رمز طول عمر در داشته باشیم ، اشخاصیکه درباره طول عمر و حفظ
تخلیه مرتب است جوانی تفحص و تحقیق کرده اند باین نتیجه بزرگ
رسیده اند که پیران سالخورده ای که در سرتاسر
عمر طولانی خویش ، شاد و جوانی خود را حفظ کرده اند کسانی بوده اند که
بطور مرتب ، هر روز عمل تخلیه ووده هارا انجام میدادند .

در گذشته سن اونی روی در بخت نفر سالخورده که سن هر کدام
از آنها از هشتاد تجاوز کرده آزمایش بعمل آمده این نتیجه را بدست
داده که تمام آنها بدون استثنا هر روز بطور مرتب ، مدفوعات روده ها
را تخلیه میکنند .

برای تکمیل این بحث که درباره تخلیه آسان روده ما اختصاص داده
سده است باز هم میل دارم درباره نکته حساس دیگری توجه شما را بنظر
حدود جلب کنم و آن اینست که بسیاری از مستراحهای سرپائی و قشنگ و
لوکس جدید را باید از سالون حمام در آورده و در انارها گذاشت زیرا این
مستراحها از این بعد باید جزء اشیاء عتیقه نگاهداری شود نه اینکه مورد
استعمال قرار گیرد و باید کارخانه های مسراح و دستشو سازی از نظر
علمی تشریح استفاده کرده و مستراحهای سازنده که بندرت احتیاج جهت بدن
انسانی بخورد .

برای عمرت روده شما و آسان کردن عمل تخلیه آنها ، هیچ ونوعی
بهمراه شستن ، حمام چسبانه روی زمین نیست و من نمیدانم چرا سازنده گان
این نکته را در نظر نمیگیرند و مستراحهای بسازنده که خودی خود ما را
نگرفتن اینوضع عادت دهد ؟

در بسیاری از کشورهای بسیار قدیم هنوز مستراحهای « آدم
داجان چسبانه در سالون حمام است و عقیده من است که مستراحها

بهترین وسیله تخلیه آسان روده هاست و اگر شما می‌خواهید مسرّاح‌های فعلی
بسیار را از دست بدهید می‌توانید آنرا بطوری تعبیه کنید که قسمت عقب آن
مساوی زمین شده و پاهای آن‌ها بی‌آلا برود.

بنا راه دیگری هم هست و آن اینست بدون آنکه بمسراح لوکس
و ایستاده خود دست برنید می‌توانید چهارپایه‌ای که ارتفاع آن کمتر از
بیمت و پنج سانتی متر باشد زیر پای خود بگذارید و بروی همان مسراح
های لوکس بنشینید و خود را بتخلیه راحت عادت دهید و برادر این وضع هم
بدن بحال چسبانه درمی‌آید.

تعمیر من مسراح کامل و ساده که مارا بحال چسبانه در آورد یکی
از وسائل مبارزه بر علیه بی‌بوسه‌تر من است و مادر زنده گاهی بوی خود نباید
ماتمام قوا بر علیه این کمالت مبارزه کنیم و از تهیه عوامل مبارزه که بکار
در آن عوامل مسراح ساده و صحنی است غافل باشیم.

اگر بطور منظم و از روی فکر و نقشه بمقاومت بدن
موند بیفزائید خواهد توانست در مقابل بیماریها
خود بیفزائید
نایداری کرده و عصبیت های پرکی را از بین ببرد
سایت بر آموزش کرده که در زمان حاضر بیشتر کسانی
که سندان رنجده سالگی تجاوز میکنند مستعدند این آفات احتیاط نا پذیر
باشند ولی اگر مقاومت بدنی خود را نادیده گرفته باشند عصبیت مستعدند
این عصبیت های چرکی را با خود کرده از بین برند
گردش خون در بدن آسان چون شطرنج است که خرابی دارد و عصب
عصب بدن بی‌روحیات و سلامتی می‌سازد.

در حین حیات در بدن آسانی دوری در دود و پیرنگه شما را کاملاً
تعمیر میکند. سوزن - مان از این است که به بود و در کلبه
بیمت و پنج سانتی متر باشد زیر پای خود بگذارید و بروی
همان مسراح های لوکس بنشینید و خود را بتخلیه راحت عادت
دهید و برادر این وضع هم بدن بحال چسبانه درمی‌آید.

بنا راه دیگری هم هست و آن اینست بدون آنکه بمسراح لوکس
و ایستاده خود دست برنید می‌توانید چهارپایه‌ای که ارتفاع آن کمتر از
بیمت و پنج سانتی متر باشد زیر پای خود بگذارید و بروی همان مسراح
های لوکس بنشینید و خود را بتخلیه راحت عادت دهید و برادر این وضع هم
بدن بحال چسبانه درمی‌آید.

مواد آلومینیومی دارای مقدار زیادی از اسید های
 آمینو (۱) اصلی هستند که بدن مادر حکم اسلحه ای
 چه میکنند
 آن را در مقابل سموم و میکروبهای مودی بکار میبرد
 و گلوتهای سفید بدن تقویت شده و قادر میشوند که
 آن میکروبها را نابود کرده سموم را دفع کنند

بسیار دقیق که شده این نتیجه را بدست داده است که رای
 مبارزه در مقابل سموم و میکروبهای مودی که وارد بدن میشود باید
 صرف کرد که از لحاظ مواد آلومینیومی کامل باشد تا در عرض سه هفته
 با ویتامین بدن را ضد برای زیاد بر کند

هر کس ناپذیری هشتاد تا صد گرم مواد آلومینیومی کامل مصرف کند تا
 بدن خود در مقابل عفونتهای مریحی ایمن بماند و هر آنکه همیشه
 این بیماری در کسی بروز کرد باید ادب بسیار زیاد عداوتی خود را از این
 ماده ببرد

س تمام غذاهایی که دارای مواد آلومینیومی هستند
 از آنها ازاد و مضوع در سبزیجات و میوه ها
 حشک بی چربی است و بسیار متفرد و با استفاده گری
 حشک فندان کوچک از این سبزیجات بسیار ارزان
 سوپ و خامه و دیگر مایه های که طعم آنها را با این ماده غنی می کنند
 که از اجزاء آلومینیومی بسیار بی خطر است و در (۱) است
 در صورتی که دارای مواد آلومینیومی است و با استفاده از این ماده
 می توانیم مایه های را را از آتش آلومینیومی در سبزیجات
 بگیریم

مواد آلومینیومی در سبزیجات و میوه ها
 (۱) در سبزیجات و میوه ها
 مواد آلومینیومی در سبزیجات و میوه ها
 در سبزیجات و میوه ها

مواد آلومینیومی در سبزیجات و میوه ها
 در سبزیجات و میوه ها
 در سبزیجات و میوه ها
 در سبزیجات و میوه ها

کافی از آرد پسته رمیسی و شیرخشک بی چربی داخل کرد تا هر کس با مصرف آن احتیاج خود را از این لعاظ رفع کند زیرا فراموش نکنید هر کس میخواهد کاملا سالم و تندرست باشد باید در خون او اسید های آمینه باشد که کافی وجود داشته باشد این اسید های آمینه فقط در مواد آلومینی هست

در ناز و سائیم های که در معال امر اص و عهومت های حرکی بدن را تقویت میکند و به مقاومت بدن میافزاید و سائیم «آ» و «ث» بسیار مؤثر میباشد و همین دلیل است که امر اص هولناک و مسری در زمان جنگ و محطی شدت مییابد زیرا در این وقت است که مواد غذایی آلومینی و آن دسته ای از اعدیه که دارای ویتامین «آ» و «ث» هستند مانند ناز و کافی در دسترس مردم قرار نمیگیرد و آنها در اثر کم غذایی و کمبود ویتامین امر اص ضعیف شده و در مقابل حمله امر اص قدرت پایداری و مقاومت را از دست میدهند

کینک و مسون ، دو دانشمند معروف بجزیره دانشندان سرشناس بر اثر تجربه دریافته اند کودکانی که اندازه کافی ویتامین «ب» به بدن خود میسرسانند مقاومت بدن آنها در مقابل بیماری دیبتری زیاد شده و ابتلای آنها باین بیماری برابر کمتر از کودکانی است که برعکس و این ن کافی مصرف میکنند

گتزر ، دانشمند معروف دیگر عقیده دارد

کسانیکه اندازه کافی در غذای خود ویتامین ب مصرف میکنند نوره های آنان کمتر در معرض خطر حمله میکروبهای مری که قرار میگیرند و هیچوقت نوزادین و اشخاص مریض شده و احتیاجی به عمل جراحی آنها میکنند

همب و سارر ویتامین (آ) در بدن را می سازد در مقابل امر اص روف و رو شیت هطمی است و عمل آن در بدن چون زو کشی است که در محل مجاری دستگناه به هم را بوسانده و آنها را از هرگونه خطری محفوظ میکند و همین هم است که «دکتر والترادی» در کتاب ویتامین های خود نوشته است ویتامین (آ) را می معالجهت در معالجه و هجوم میکرو با لازم و ضروری است

ویتامین (آ) در تمام سبزیهای سرسبز، میوه‌ها، جگر گوساله یا گوسفند، سرشیر و کره وجود دارد و وقتی کسی آنقدر کسالت پیدا کرد که نتواند از این اغذیه بخورد و در نتیجه احتیاج بدن خود را از لحاظ ویتامین (آ) رفع کند باید مقدار هر غذا یک قرص ویتامین (آ) است و بیست یا سی تا سی تا از واحدی از روغن کبد ماهی مصرف کند.

معمولاً مقدار لازم ویتامین (آ) بستگی به شدن **حفظ ویتامین (آ)** عصب حرکتی دارد ولی عادتاً مقدار آن در هر **باید مصرف کرد** روز از بیست و پنج تا صد هزار واحد تعیین میشود که در تمام دوره رفع نفاخ هر روز باید آنرا مصرف کرد و اگر اتفاقاً مقدار مصرف آن ویتامین زیاد شد هیچگونه ضرر و زیانی برای بیمار ندارد زیرا بدن ما به خودی خود مقدار اضافی آنرا برای روزهای آینده ذخیره میکند.

خلاصه در غذای روزانه خود توجه و دقت کنید تا اندازه و مقدار کافی دارای ویتامین (آ) باشد زیرا وجود آن برای ادامه حیات و سلامت زندگی لازم و ضروری است.

همچنین ویتامین (ب) برای توسعه و حفظ مقاومت بدن در برابر امراض دارای اهمیت خاصی است و این ویتامین در تمام میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد و بواسطه دشواری آن لیموئی نارنگی و پرتقال و سایر میوه‌ها است و هر کس نتواند با مصرف روزانه آن مقدار لازم را در بدن خود رساند

کسانی که نتوانند و یا دسترسی ندارند هر روز این مقدار آن را لیموی تازه را مصرف کنند یا پنای بوضیعه ممکن است هر صبح و شب که در اسید اسکوریک را با غذای خود مصرف کنند.

و بهی سبب حرکتی (اسکیزین) در بدن ظاهر **برای رفع عصبانیت** سه ری رفع آب هر دو ساعت بعد از غذا **چرخگی** صد میلی گرم اسید اسکوریک را در روز

همه من در مواردی که این بیماری ظاهر شده باشد مقدار آن را باید که هر روز صد میلی گرم اسید اسکوریک و صد هزار واحد ویتامین (آ) مصرف شود و در صورتی که در غذای حرکتی

در مدت شصت روز سرعت درمان شده و بسیار بکلی شفا مییابد .
 منجم مانند بسیاری از طرفداران و شاگردان مکتب خود با همین روش
 عمل می‌کنتم هنگامیکه عوارض يك عفونت چرکی را در خود مشاهده می‌نمایم
 و با بسرای اینکه از عوارض آن در آینده محفوظ بمانم هر سال قبل
 از رسیدن زمستان مدت شصت روز یا دو ماه با مصرف ویتامین « ث »
 و « آ » بدن خود را کاملاً می‌چیز و اشباع می‌کنیم .

برای مبارزه با عفونت های چرکی تنها نباید از لعاظ ویتامین ث
 و آ غذای شما کامل باشد بلکه باید در تغذیه خود از تمام مواد جنب
 سدی استفاده کنید .

غذای روزانه شما باید دارای مواد آلومینی و ویتامین آ و ب
 و همچنین مواد مغذی دیگر باشد . بعضی از عفونت های چرکی ایجاد می‌کنند
 که فوراً بر دامه و رژیم غذایی کاملی برای معالجه و بهبود آن در نظر
 گرفته شود .

چنانکه در عفونت های « کیسه صفرا » یا کبد یا مثلاً التهاب کبدی
 بسیار در حتمی الامکان از مصرف مواد روغنی منع کرده و با هر غذا
 باو فرص هائی از قبیل آرزیم دیرستجو و با حوهر صفرا داد؛ این قرصهارا
 پرشت معالجه باید نجویز کند و برای رفع دل درد که در اثر گاز آمده
 تولید میشود و عوارض سخت این عفونت چرکی است معبد مییابد .

در عفونت های چرکی کلیه و مثانه باید تا آنجا که
 ممکن است ادرار را تبدیل به آسید کرد . تا بتواند
 چرکی کلیه و مثانه در مقابل میکروبها مقاومت کند . برای این کار
 بیمار باید مصرف میوه و آب میوه و سبزی را کم

کرده و مگر از خوردن آب لیمو و لاس سپاه که دارای مواد معدنی
 منبسط کننده و ادراری مانند هونت مجاری ادرار که لا قطع و برطرف گردند
 در تمام اراض مرطوب و سردی های چرکی مجاری ادرار رژیم غذایی
 بسیار است . جبرأت و علالت تیره شده . سنگریست چه . گندم گوشت
 یا چربی کباب تند و سوب سیر ، یا شیر و پنیر و تخم مرغ بر کتب گردد .
 پزشکان معالج در بعضی از عو سدی حرکتی از « سولفامید »
 کانت میکروبها را از بدن براندازد و زرا میکروبهای که در

اینگونه عفونتها به بدن حمله میآورند از ویتامین (ب) بدن تغذیه میکنند و پزشکان معالج برای اینکه ذخیره غذایی این میکروبها را معدوم کنند به بیماران سولفامید میدهند اثر سولفامید در بدن این است که ذخیره ویتامین ب بدن را سوزانده و از بین میبرد و در نتیجه از توسعه و تجدید حیات میکروبهای موزی جلوگیری مینماید بهمین علت است که بسیاری از بیماران وقتی سولفامید مصرف میکنند در روی پوست آنها لکه‌هایی پیدامیشود و یا زخم‌های جلدی بظهور میرسند و یا دچار کم‌خونی می‌شوند که همه اینها عوارض معمولی کمبود ویتامین ب در بدن میباشد .

بهر است همینکه پزشک معالج استعمال سولفامید
وقتی سولفامید را تجویز کرد بطور کلی و موقتا از مصرف غذاهایی
تجویز میشود که دارای ویتامین ب است خودداری شود و همیشه
پزشک مصرف سولفامید را منع کرد بلافاصله باید
در غذای بیمار باندازه کافی موادی داخل کرد که دارای مقدار کافی ویتامین
های ب باشد و در این مورد باید غذای بیمار مقدار کافی مغز آجرو ،
جوانه گندم ، جگر گوسفند و یا گوساله و ماس سیاه را اضافه کرد تا
بطور مطمئن رفع کمبود ویتامین (ب) بدن را بکند .

مردانی که سنشان از چهل سالگی تجاوز کرده است
بیماری ورم همیشه در معرض بیماری ورم پرستات میباشد برای
پرستات جلوگیری از این بیماری که در قدیم کمتر سابقه
داشته و امروز در کشور های سفید پرستان رواج
ریساد دارد و اشخاص بسیاری در اواخر عمر خود به آن مبتلا می‌شوند
با پس از يك رژیم غذایی بهداشتی پیروی کرد تا به این بیماری
مبتلا نشد .

آزمایش‌هایی که بر روی حیوانات شده این نتیجه را بدست
داده است که اگر غذای آنها را از لحاظ مواد آلبومینی و ویتامین «آ»
و «ث» تقلیل دهند بزودی مبتلا بیکی از عفونت‌های پرستات میشوند .
بمجرد اینکه کسی مبتلا ب ورم و عفونت پرستات شد باید غذای مخصوصی
برای خود ترتیب دهد و این غذا باید از موادی ترکیب گردد که هر روز
صد گرم و یا بیشتر مواد آلبومینی صد هزار واحد ویتامین «آ» و هزار میلی‌گرم

ویتامین «د» داشته باشند و این رژیم غذایی را تا پایان بهبودی کامل از این بیماری ادامه داد.

کانونهای چرکی ناپیدای بدن

در وقتی غذایی را که در دهان گذاشته میخوریم به اندازه کافی باعضاء مختلف بدن ما نرسد هر قدر برنامه زندگانی نوین را درباره حفظ جوانی و طول عمر رعایت کنیم زحمت بیهوده و عبتی بخورد داده و نتیجه و حاصلی بدست نیاورده ایم زیرا تا وقتی آن غذا بطور کامل هضم نشود و شیره مغذی آن بصورت خون در نیاید و تمام بدن نرسد ما نخواهیم توانست در مقابل کانونهای چرکی پنهانی و عضوی از اعضاء بدن پایداری و مقاومت کنیم و اعضاء بدن ما نخواهند توانست جوانی و شادابی خود را حفظ کنند زیرا حونی که در شرائین گردش میکند دارای مواد حیوانی است رحومی که به وریدها بر میگردد حامل سموم و فضول است و باید خون در سر این وریدها بصورت منظم و اعتدال گردش کند تا سلامت کامل بدن پایداری داشته باشد گردش خون منظم و معتدل سرچشمه جوانی و سلامتی است و همیکنه گردش خون در عضوی از اعضاء بدن ما مختل و نامنظم شد سلولهای این عضو نمیتواند ذخیره طبیعی خود را از مواد جذب شدنی غذا و اکسیژن هوا بگیرد و رفته رفته ضعیف و فرسوده میشود و مقاومت طبیعی خود را در مقابل میکروبی از دست میدهد و بالاخره این عضو طعمهٔ آنک میگردد.

صدوسی سال است موضوع عفونت های کانونی ناپیدای بدن موجب محافل پزشکی را بخود جلب کرده است و ما که در سدهٔ آن هستیم عمر دراز کرده و جوان و شاداب باشیم باید خود را با این موضوع آشنا کرده و معلوماً و اطلاعات تئوری و بسیطی در این باره بدست آوریم.

تجربهٔ عفونت کانونی در طی این صدوسی سال گذشته فراز و نشیبهای زیاد طی کرده ولی هیچگاه یکی فراموش نشده و از نظرها محو نگردیده است

گرچه انتقادات شدیدی بر آن کرده اند ولی هیچیک از همه نظریه انتقاد کنندگان عقیده ندارند که این نظریه بکلی باطل است. عفونت کانونی بلکه در باره طرز عمل آن ایراد کرده و عقیده دارند که راقبول دارند عمل جراحی يك عضو چرکی که کانون عفونت در بدن شده است مثل در آوردن يك دندان فاسد و خراب و یا لوزتین مریض و چرکی همیشه بیماری را بکلی درمان نمیکند و این موضوع اینطورها میفهماند که عمل لوزه های چرکی کافی نیست و ممکن است مثلاً قسمتی از لوزه های چرکی باقی بماند و تولید عوارضی در بدن بکند که برانب خطرناکتر از اصل آن باشد یعنی همان باقیمانده عضو چرکی تولید عفونت کرده و چرک بعون داخل کند و یا در دندان سازی سبک قدیم که ریشه و عصب دندان را خشک کرده و داخل آنرا پر میکنند ممکنست همین عمل موجب این شود که يك کانون چرکی در بدن ایجاد کند که سلامتی آدمی را بخطر اندازد زیرا خشک کردن عصبهای دندان ممکن است بزودی تولید عفونت چرکی کند و این عفونت چرکی ناپیدا موجب بیماریهای ورم مفاصل و امراض خطرناک دیگری شود .

هر کس مبتلا به بیماری عفونت چرکی دندان و لوزتین باشد در درجه اول باید از لحاظ دندان خود را معالجه و درمان کند زیرا در بسیاری از موارد با معالجه بیماری دندان عفونت چرکی لوزتین بخودی خود از بین رفته و بیمار را شفا میبخشد .

همچنین اگر کسی لوزتین خود را بعلور ناقص عمل کرده باشد بطور کامل از کانون چرکی و عفونت جلوگیری نکرده است و بقایای لوزتین مجدداً تولید چرک و عفونت کرده و خطرات میلیکی را پیش میآورد که در این موارد لازمست بقایای اوزه ها بوسیله بزشتك جراح ماهری مجدداً عمل شود.

یکی از بزشتكان آمریکائی متخصص در ریشه ورم مفاصل و فلبیت Phlébite نام «اوتومی پر» که بیش از بیست و پنج سال است در نیویورک بیماران مبتلا به کسالت های وریدی را معالجه میکنند در طی یک ربع قرن نجر بیان گرانبهای که درباره این بیماری و معالجه آن بدست آورده است بطور خلاصه این است که عضویکه بیمار شده است اگر خون بطور طبیعی و

کامل در آن بگردش و جریان پیفته بزودی آن عضو بیمار بهبودی یافت سالم میشود.

بعقیده دکتر اتومی بر بیماری (آرتریت) از عفونت هائی است که در اثر اختقان خون وریدی پیدامیشود.

همین علت باعث ایجاد بیماریهای دیگری از قبیل آب سبز یا سیاه چشم Glaucome و امراض چشم و سایر بیماریهای دیگر اختلال قوه سامعه و امراض و التهاب عصبی و درد پا و مخصوصا بیماریهای اعصاب سه شاخه و سیاتیک است.

شاید کشف دکتر اتومی تیر برای شما عجیب باشد و فکر کنید اینهمه بیماریهای مختلف که هیچگونه بایکدیگر ارتباطی ندارند چگونه در اثر اختلال گردش خون بوجود میآیند ولی اگر باین نکته توجه داشته باشید که نشاط و سلامتی هر عضوی در بدن شما بستگی به جریان خون در آن عضو دارد به صحت تجربه دکتر اتومی بر اعتراف خواهید کرد زیرا اختلال گردش خون در بدن منشاء بیماری های مختلف و عوارض گوناگون میشود.

چنانکه يك عفونت بصری باعث اختلال قوه بصری و يك ابسکسیون گوش باعث خرابی قوه سامعه میشود و يك عفونت چرکی مغزی موجب اختلالات ناگواری در بدن شده و همه این عوارض با اینکه هیچگونه ارتباطی بایکدیگر ندارند از يك علت کوچک سرچشمه می گیرند و آن عدم جریان و تعادل خون در عضوی از اعضاء بدن است که مسجریه ورم و زردی و غلبه خون وریدی میگردد

دکتر «می یو» کشف مهم دیگری هم کرده است
در طی يك سخنرانی در انجمن امریکائی تحقیق درباره
کهولت سن آن کشف را ناس کرده است

بها آنچه عفونت
ناز الو

در طی این سخنرانی دکتر نامبرده درباره خطر آن
سی از عوارض هائی که بوسیله مدت زیادی صحبت کرد و نتیجه گرفت که عوارض هائی
در بدن مخصوصا وریدهای گردن (اوداج) تا نیرات بدن در سلامتی بدن
مخصوصا در ساق پاها دارد و تا وقتی که این کانون عفونی معدوم نشده
بهبود چه نمیتوان بیمار مبتلا به فلجیت، آرتریت و سایر امراض را معالجه
کرده و سها بخشید

برای معالجه عفونت ورید گردن بعقیده دکتر « اوتومی نیر » باید همانطور که از قرنهای باین طرف معمول است زالو استعمال کرد و روی هر ورید گردن چند عدد زالو گذاشت و گاهی در این مورد با یکدفعه زالو گذاشتن بیماری فلبیت معالجه میشود و وقتی هم باید چند بار آنرا تکرار کرد و من نتایج شگفت و عجیب این نوع معالجه را در بسیاری از بیماران بچشم خود دیده‌ام (۱)

برای رسیدن بیک زندگی بویین و طولانی باید در بدن کانونهای چرکی ناپیدا وجود نداشته باشد تا ما را با راحتی و آسایش بدوران سالخوردگی و طول عمر برساند.

در حال حاضر روش معالجه با زالو مورد توجه بسیاری از پزشکان دانشمند جهان نیز قرار گرفته و آنها با شهامت این نوع معالجه ساده را تجویز و عمل میکنند مخصوصاً دکتر آلتون و دکتر اوختر و دکتر ماهورنر در امریکا و چشم پزشک نامی سوئیس دکتر کنل برای رفع عفونت ورید گردن طرفدار استعمال زالو میباشند و من امیدوارم در تمام بیمارستانهای دنیا این نوع معالجه توسعه یافته و پزشکان معالج بتوانند بوسیله آن کانونهای چرکی را معدوم کرده و سلامتی بیماران را عودت دهند.

واقعه‌ای که بطور تصادف اخیراً اتفاق افتاد و من آنرا در زیر برای شما نقل میکنم یکی از وقایع نادر و عجیب طبیعت است و نشان میدهد که حتی حیوانات هم چون انسان برای رفع بیماری خود از زالو کمک میگیرند.

سرگذشت یک اسب که با زالو خود را معالجه کرد

تفصیل واقعه اینست که یکی از اسبهای مسابقه اسب‌دوانی در استرالیا که نامش « سلنت » بود مریض شد و صاحبش آنرا در صحرا و بیابان ول کرد تا استراحت کند اسب نامبرده در صحرا مردابی را پیدا کرد که پر از زالو بود و چون بآب رفتن عادت داشت در مرداب رفته و پناههایش معمار زادگی زالو چسبید که خون وریدی آن حیوان را مکیدند.

(۱) مارشال پتن وقتی در زندان بود علت طول عمرش را پرمیانه جواب داد طول عمر خود را حلت حجامت با زالو میدانم که در جوانی هر چند سال یکبار عمل میکردم

بعد از چند هفته اسب بیمار بکلی سالم شده و سلامتی و شادابی خود را بدست آورد و حتی توانست در مسابقه اسب دوانی شرکت کرده جایزه اول را بدست آورد.

بین تمام امراض که باعث احتقان خون وریدی
بر جان بشر غلبه میکند از همه شدیدتر بیماری
سکته و ورم مفاصل است که با روش مسالجه
ساده ای میتوان درمان کرد در مورد ورم مفاصل
خون را در ناحیه عضو مریض اگر بطور طبیعی
و معتدل بگردش اندازند بیماری برطرف شده و بیمار شفا می یابد و در
مورد سکته مغزی نیز از احتقان خون در مغز جلوگیری کرده و از ظهور سکته
پیش گیری میکنند.

خلاصه برای آنکه معالجه عموماً ما را بطور ساده و کلی بداییم در درجه
اول باید عموماً را تشخیص دهیم که مربوط به چه عضو و محلی از بدن است و عضو
و محل را باید معالجه کرد این معالجه عضوی و محلی در دیگر اعضاء بدن نیز
تأثیر کرده و خون را بطور منظم و معتدل در بدن بگردش میاورد و سلامتی
کامل بدن را تأمین میکند.

برای گردش منظم خون در بدن باید از صرف اغذیه جنب شدنی
و غافل نبودن تنها بیماران بلکه همه باید تا آخر عمر دراز و توام با
شادابی و نشاط جوانی خود از صرف غذاهای جنب شدنی و مفید برای خون
عملت نکنند تا باین وسیله در سراسر عمر طولانی خویش به کانونهای چرکی
با پیدای بدن فرصت مقاومت ندهند.

تمام رژیم هائی که برای درمان بیماری هند گرفته
میسود باید تحت نظر پزشک معالج باشد.
ولی در این اواخر در زمینه جنب غذا و غذاهای
جنب شدنی درباره کسانی که بیماری قند مبتلا
هستند اکتشافات مهمی صورت گرفته است که بدرد
همه میخورد و برای عموم مردم دانستن آن مفید

برای معالجه مرض
قند اکتشافات
مهمی صورت
گرفته است

است و من در اینجا شمه ای از آنرا برای شما شرح میدهم
دکتر شوت و همکاران او که از پزشکان کانادائی میباشند برای
معالجه و درمان بیماریهای قلبی مصالعات و تحقیقاتی را شروع کردند که

در طی این مطالعات و تحقیقات این نتیجه را بدست آوردند که میتوان بیماران مبتلا به مرض قند را با ویتامین (E) بخوبی معالجه کرد.

در این مورد مردی بیماری را که قانقاریای دیابتیک پاهای او را از کار انداخته بود تحت معالجه قرار دادند و پس از معاینه او متوجه شدند قلب این بیمار با اندازه‌ای ضعیف شده است که طاقت عمل جراحی برای قطع و بریدن پاهایش را که احتساب ناپذیر شده بود ندارد!

برای تقویت قلب او شروع به معالجه با ویتامین (E) شد و از روز جمعه با ویتامین دادند و روز دوشنبه یعنی سه روز بعد که دکتر شوت برای معاینه او با طاقش رفت متوجه گردید که بیمار سر پا ایستاده و به پرستاران خود برای جابجا کردن میزناهارش کمک میکند و بعد از مدتی در آن مصرف ویتامین (E) ورم قانقاریا فرو نشست و بیمار نامبرده هیچگونه احتیاجی به جراحی قطع پا پیدا نکرد و روز بروز حالش رو به بهبود گذاشته و پس از چندی کلی سلامت خود را بازیافت و اندک احتیاجی به انسولین پیدا نکرد.

در حال حاضر بسیاری از پزشکان متخصص در رشته معالجه بیماری قند از نظریه دکتر شوت پشتیبانی کرده و آنرا برای معالجه بیماران خود بکار میبرند و عقیده دارند که کشف دکتر شوت برای معالجه بیماری قند این نتیجه را دارد که نه تنها مصرف انسولین را روز بروز تقلیل میدهد بلکه در بیماریهای سخت دیابت هم با پیروی از آن هیچگونه احتیاجی به تجویز انسولین و یا عمل قطع پا پیدا نمیشود.

دکتر شوت برای معالجه بیماری قند و بیماریهای قلبی توصیه میکند مقدار کافی ویتامین (E) مصرف کنیم.

عموما چون با پیشرفت سن بیماری دیابت رو به مرض قند با ازدیاد توسعه میگذارد از این جهت میتوان با رژیم سن پیدا میشود مخصوص از پیدایش و پیشرفت آن جلوگیری کرد و در این مورد باید رژیم غذایی دقیقی که از لحاظ مواد سمپدهای (آلومین) و چربی و ساسه‌های معدن باشد انتخاب و عملی کرده مدت زمان درازی است از روی آزمایشهایی که در خاکهای هندی عمل آورده‌اند باین نکته معروف یافته‌ایم که اگر باین حیوانات غذاهایی که مستعد ایجاد بیماریهای ریات است ندهیم بدون شک مستعد بیماری

دیابت خواهند شد

همین آزمایشها در انسان نیز به تحقیق پیوسته و نتایج مسلم آن آشکار گردیده است که اگر در غذای ما با اندازه کافی اروتامین ب و ویتامین (ث) و (د) و (ا) نباشد فوراً مبتلا به بیماری دیابت میشویم و اگر بعد از ابتلا از این مواد حیاتی مصرف نمایم جلو پیشرفت بیماری گرفته شده و بکلی شفا خواهیم یافت.

عوارض و خیم بیماری دیابت بسیار ناگوار و سخت است و کسانی که زودتر جلو آنرا نگیرند و خود را معالجه نکنند بزودی شریانهای آنها سفت و سخت شده و مبتلا به تصلب شراین میگردد و با تصلب شراین خون در رگها فشار میآورد و تولید بیماری فشار خون میکند در چنین حالی ممکن است شراین قلب، مغز و کلیه ها نیز بیمار شده و شخص را عواقب وحشتناکی دچار سازد.

عواقب شوم

مرضی قند

گاهی تصلب شراین موجب تصلب رگهای شبکیه چشم شده و شخص را کور میکند یا شراین پاراگرفته و نیگنارد خون در آن جریان یابد و قانقاریای دیابتی ایجاد میکند که چاره جز بریدن پا برای رفع خطر نیست ولی با همه این عواقب شوم و عوارض ناگوار که در اثر بیماری دیابت بر بدن هجوم میآورد و سلامتی و نشاط ما را بهدر میدهد اگر در غذای بیمار دیابتی از لحاظ ویتامین (ب) توجه کنند مثلاً مخمر آبچورا تجویز نمایند بیمار بهبود می یابد زیرا مخمر آبجو دارای انواع ویتامینهای (ب) مخصوصاً کولین، بتائین و اینوزیتول میباشد که در مقابل ماده مومی شکل کولسترول ایجاد کرده و نیگنارند بر دیواره شریانها آن ماده مومی شکل رسوب کرده و راه جریان خون را تنگ کند

مخمر آبجو که در آب حل میشود دارای مواد قندی و ساسته و چربی که برای بیماری دیابت مضرات بسیار دارد و ای دارای چهل و شش درصد مواد سفیده ای میباشد و مریض دیابتی که بخواهد مبتلا بتصلب شراین نگردد باید هر روز سه قاشق سوپ خوری مخمر آبچورا مصرف کند چه گاهی ویتامین ب اگر

مخمر آبجو

اولین غذای

مفید این

مرضی است

با اندازه کافی مصرف شود دیگر احتیاجی با استعمال انسولین ندارد و در این مورد پزشک معالج باید اظهار نظر کند .

یکی از کارهای مهم و اساسی ما در برنامه زندگی نوین جلوگیری و مبارزه با بیماری دیابت است چه اگر در طول سالهای دراز عمر، قند سفید و تصفیه شده و مواد چربی و روغنی زیاد مصرف شود غده لوزالمعده که بطور طبیعی انسولین ترشح میکند از کار افتاده و سلولهای آن ضعیف خواهد شد و شخص مبتلا به بیماری دیابت خواهد گردید و در نتیجه دچار عواقب شومی خواهد شد .

من در موارد زیادی با آوری کرده و گفته ام که
پاد آوری
دستگاه بدن انسانی ماشین بسیار محکم و بادوامی
است ولی اگر دائما ما آن ماشین را بکار اندازیم
و هیچگونه توجه و مراقبتی از آن نکنیم نخواهیم
توانست راه دراز زندگی را با خیال راحت و آسوده طی کنیم .

مصرف قند سفید در آمریکا از پنجاه سال باینطرف ده برابر زیاد شده و بهمین نسبت مرض قند و دیابت و عوارض آن افزایش یافته است طبق آمار دقیقی که بدست آمده پنجاه و سه سال پیش یعنی در سال ۱۹۰۰ هر فرد آمریکائی بطور متوسط در هر سال پنج کیلو قند سفید صنعتی مصرف میکرد ولی امروز با شیرینیهای مختلف و سربتهای مختلف قندی که مثل اقیانوس جریان یافته هر فرد آمریکائی بطور متوسط بیش از پنجاه کیلو قند مصرف میکنند و از ضرر و زیان آن هم تا اندازه ای بیخبر است .

این بیخبری نه تنها در آمریکا بلکه در تمام کشورهای دنیا وجود دارد و من امیدوارم کسانی که سلامتی و جوانی خود علاقمند هستند این موضوع مهم را در نظر گرفته و تا آنجا که ممکن است مصرف قندهای صنعتی را محدود کنند و یا بجای آن از قندهای طبیعی و بی ضرر که در گذشته برای آنان شرح دادم مصرف نمایند .

این نکته مسلم است که مبارزه بر علیه سرطان در
بیماری سرطان
مرحله ابتدائی است و تحقیقات عمیقی لازم است
تا بکمک علم و دانش نتایج قطعی و مسلم را
چگونه پیدا
بدهد .
میشود ؟

با انچه از مجموع مطابعات و تحقیقاتی که درباره

پیدایش بیماری سرطان بعمل آمده این نتیجه را بدست داده که يك تغذیه کامل بهترین وسیله جلوگیری از ابتلای باین بیماری گشوده است و این موضوع را سی سال است من ضمن سخن راییها و نوشته های خود بر مردم تذکر داده و پیروی از آنرا توصیه میکنم .

اگر شما هم میخواهید خودتان را در مقابل حمله سرطان کاملاً حفظ کرده و سالم نگه دارید خود را يك رژیم غذایی کاملاً معتدل عادت دهید و توجه کنید که غذای روزانه شما باید از موادی ترکیب گردد که از لحاظ مواد سفیده ای کامل و غنی و از لحاظ مواد چربی ناقص و از لحاظ مواد شاسته ای محدود و کم باشد و باید دقت کنید که در این غذای شما با اندازه کافی ویتامین های گروه (ب) داخل شود و برای این منظور جوانه گندم مخمر آبجو ، شیر خشك بی چربی و ماست از غذاهائی هستند که از هر حیث دارای انواع ویتامین ها و مواد کامل غذایی از کلسیم و مواد سفیده ای میباشند .
مان خودتان را نانی انتخاب کنید که گندم آن کاملاً

چه نانی باید انتخاب کنید؟
تصفیه و سفید نشده باشد از مصرف قند صنعتی و سفید و تمام چیز هائیکه با این قند ساخته میشود پرهیز کنید و هر وقت ممکن شد غذاهائی را مصرف کنید

که محصول آن از زمینی بدست آمده باشد که کود طبیعی و حیوانی بآن داده باشند زیرا از زمینی که با يك طبعه نازك کود شیمیائی کشت و زرع میشود محصولی که از آن بدست می آید از لحاظ مواد حیاتی کاملاً ضعیف و فقیر است و سلامت که چنین محصولی اگر بخورد انسان یا حیوان برسد مواد حیاتی لازم را بدن نرسانده و جسم را برای حمله امراض مختلف مستعد میکند و من میدانم کسانی که در شهرهای بزرگ و صنعتی سکونت دارند باسانی نمیتوانند چنین غذائی را تهیه کرده و مصرف نمایند ولی روزی خواهد رسید که چون اهمیت و برتری چنین محصولی مسلم گردد همه در پی محصول ذراعتی باشد که با کود طبیعی و حیوانی بدست آمده باشد

روز بروز برداشته تجربیات و مطالعات در باره

سرطان عاقبت شوم يك تغذیه نداشت
پیدایش بیماری سرطان انزوده میشود و به کسانی که در این راه کار میکنند چنانچه معتقدند که سرطان عاقبت شوم يك تغذیه نداشت در موارد

بسیاری دانشمندان پی رده اند که در ملل اشتغالی

قدیم و اقوامی که امروز بهمین وضع پیشینیان زنده گانی میکنند مثل صحرای برزیل آفریقا و کوهپای هیمالیا که دارای سرزمین های حاصلخیز و دور افتاده است و مردم آنجا تا کنون فن خورد کردن غلات و تصفیه و سفید کردن هندرا پیاموخته اند ابدأ ابتلا بسرطان نداشته اند در خود آمریکا دسته موردونها که اصول مذهبی آنانرا وادار میکنند رژیم غذایی خاصی داشته باشند هیچوقت مبتلا به بیماری سرطان نمیشوند و حال آنکه بسیاری از آمریکائیان چون رژیم غذایی را رعایت نمیکند سرطان میگیرند .

مجموع مطالعات و تحقیقات تجربی که دانشمندان
تفصیل مطالعاتی که درباره پیدایش بیماری سرطان بعمل آورده اند
درباره سرطان بسیار مفصل و مشروح است و من در اینجا سعی میکنم
 شده چیست خلاصه مجملی از آنرا ذکر کنم:

دکتر داویدسون استاد دانشگاه ایلینویز در شیکاگو
 کسی است که رژیم غذایی را در باره خوکهای هندی تجربه کرده و عده ای
 از آنها را از لحاظ مواد غذایی لازم محروم کرد بعداً دیگر غذای کامل داد
 و همه را در یک قفس نمود و پس از چندی ملاحظه کرد خوک های هندی که
 که از لحاظ مواد غذایی محروم بوده اند صد درصد مبتلا به سرطان شده
 ولی دسته دیگر که تغذیه کامل داشته اند با اینکه تحرک سرطانی در آنها
 شده است بخوبی مقاومت کرده و سالم مانده اند.

در دانشگاه پنسیلوانی روی هزار حیوان که بطور ناقص تغذیه شده
 بودند آزمایش شد و معلوم گردید که نود و شش درصد آنها مبتلا به سرطان
 شده اند و چون غذای آنها شیر اضافه گردید معلوم شد که چهار درصد کمتر
 تلف میشوند و چون غذای آنها را از لحاظ ویتامین های ب و شیر کامل
 کردند متوجه شدند که بکلی سرطان آنها بر طرف شده و همگی
 سالم شده اند.

در یکی از بیمارستانهای نیویورک و در دانشگاه ویس کونس
 دریافته اند که اگر بموشها ماده سمی داده شود در کبد آنها تولید دملی
 میکند که کتنده است ولی اگر برای رفع این دمل مقدار زیادی ریبوفلاوین
 KiboFlavine که یکی از انواع ویتامین ب است بزودی آثار

سمومیت که نزدیک بهوارض سرطان است معهود شده و موش های دم
سرك دوباره زنده میشوند .

- در کنفرانس بین المللی سرطان که در شهر منس (۱) تشکیل گردید
و دانشندان سرتاسر کشورهای جهان نتایج مطالعات و تجربیات خود را
دوباره پیدایش سرطان گفتند و بااطلاع همه مردم دنیا رسانیدند چندین
اعلامیه منتشر گردید که در همه اعلامیه ها «تقر غذائی از لحاظ ویتامین
ب و مواد سفیده ای عامل پیدایش سرطان حناك (سقف دهان) شناخته
شده است .

روز بروز بر اثر مطالعات و تجربیاتی که دانشندان میکنند اهمیت ویتامین
مخصوصا ویتامین های دسته ب در مبارزه بر علیه سرطان زیادتر میشود
بعضی تجربیات ثابت میکند که ویتامینهای (A) و (E) هم در جلوگیری
از پیدایش ماده سرطان در بدن تاثیر بسزائی دارد.

دکتر تانن بوم در انستیتوی تحقیقات پزشکی بیمارستان «ریس
شیکاگو» تجربیات عمیقی در موضوع رابطه تغذیه و پیدایش سرطان دوباره
موشهای زیادی نموده و کشف کرده است ، موشهایی که چاق هستند
پیش از عامل تغذیه بد در معرض سرایت سرطان می باشند و موش های
سنگین وزن و چاق با موشهای لاغر اندام و متوسط با اینکه يك غذای معین
را می خورند معینا سرایت بیماری سرطان در موشهای سنگین وزن نسبت
موشهای لاغر خیلی زیاد است .

دکتر تانن بوم همین تجربه را دوباره انسان نموده و کشف کرده
است که اشخاص چاق بیس از اشخاص لاغر در معرض آفت سرطان
میباشند .

آماري که کمپانیهای بیمه منتشر کرده اند این نتیجه قطعی را بدست
ده است که شخص نهمند رجائی بیش از اشخاص معمولی و لاغر اندام مبتلا
سرطان میسر است .

با این دلائل ثابت و مستحکم که بدست آورده ایم میتوانیم استنباط
کنیم که چاره ، بشری با پیروی رژیم غذایی که وزن بدن را از اندازه

(۱) شهر منس در ایالت تنسی یکی از چپل و هشت ایالت امریکاست
- دو بست و پنجاه درصد سراندر سمیت دارد صنایع نادره بافی و محصول پنبه ،
پارچه های ماهور است

طبیعی زیاد نکند باسانی میتواند بر علیه سرطان مبارزه کرده و آن را سرکوب کند و نه تنها از پیدایش سرطان بلکه از بسیاری امراض جلوگیری نماید .

من در اینجا دوست دارم سئوالی بکنم سئوالی که شاید بسیاری از خوانندگان هم در ذهن خود آنرا گنجانیده اند و آن اینست که چگونه موسسات و کتاب ها و نشریاتی که در مبارزه با سرطان تبلیغ میکنند اثر مهم رژیم غذایی را آنطوریکه باید و شاید شرح نداده اند .

در سال ۱۹۴۲ «مجله جراحی امریکا» شرح زیر را

نظر مجله جراحی را چه باین موضوع انتشار داد.

«صد نفر مبتلا بورم مخاط دهان که زمینه سرطان امریکا در باره سرطان

را فراهم میآورد تحت معاینه قرار گرفته و در

کیفیت تغذیه آنها مطالعه شد و این نتیجه بدست

آمد که این بیماری در اثر تغذیه و کمبود ویتامین ب در غذای آنها میسرده

آثار شفا بخش مغز آب جو که دارای ویتامین ب میباشد در این بیماران

بقدری قابل ملاحظه و توجه است که بیش از سایر عوامل برای معالجه این

بیماری موثر گردید .

دکتر مارتین و کوپ که در این مورد تجربه و آزمایش کرده اند اظهار

میدارند که عامل کمبود ویتامین ب در غذای این از سایر عوامل در پیدایش

اینگونه زخمهای سرطانی موثر است . با این اظهارات روشن و صریح که

از منبعی موق و قابل اطمینان نقل کردم من فقط میخواهم مردم را امیدوار

کنم که در بیمارستان های دنیا اگر بیمار مبتلا بسرطان تحت معالجه قرار

گرفت باید قبل از هر چیز بکیفیت تغذیه او مخصوصا از لحاظ ویتامین ب

توجه کرد و سپس متوسل بوسائلی شد که علم و دانش برای معالجه و مبارزه

با این بیماری در دسترس ما گذاشته است

کلیه ها مثل قلب در بدن ما عضو محکم و پرمقاومتی

هستند که بیش از اندازه لازم نمیتوانند مقاومت کرد

و کار کنند چنانکه در موقع بحرانی وقتی بدن ضعیف

و مر سوده میشود کلیه ها بطرز عجیب و معجزه آسانی

مقاومت کرده و تاب تحمل از خود نشان میدهند

اگر شما غذای که مواد لازم و ضروری را بکلیه ها برسانید

خود بنهید بطور قطع و یقین آنها را بصوبی حفظ و نگهداری میکنید و
میتوانید تا پایان عمر دراز خود صداقت و وفاداری آنها در انجام اعمال
طبیعی شان اطمینان داشته باشید

یك هم آهنگی حقیقی بین قلب و کلیه ها وجود دارد که خوب کار کردن
یکی بخوب کار کردن دیگری ارتباط دارد

خون باید بطور طبیعی از مجاری کلیه ها عبور کند و فشار آن طبیعی
باشد زیرا هیچ عضوی چون کلیه ها که در مجاورت فضولات ادرار قرار گرفته
برای حفظ بافته های خود بفرمان منظم احتیاج ندارد و اگر فشار خون
در لوله ها و مجاری کلیوی بطور غیر طبیعی باشد رفته رفته بافته های طریف
کلیه، تناب مقاومت میاورده و خراب خواهد شد علاوه بر حرانی بافته های
کلیه، اختلالات دیگری هم عارض میشود که از آن جمله سنك و شن کلیه است
که در اثر عدم ویتامین آ در غذا بوجود می آید

دانشمندان بطور مصنوعی این موضوع را بر روی حیوانات آزمایش
کرده اند باین ترتیب که غذای آنها را از چیزهای انتخاب کرده اند که
فاقد ویتامین (آ) بوده است و برودی پی برده اند که در کلیه آنها سنك و
شن رسوب کرده و پیدا شده است پس از آن بهین حیوانات مقدار زیادی
ویتامین (آ) حورانده اند و پس از چندی ملاحظه کرده اند که سنك و شن کلیه
آنها حل شده و دفع میشود

این تجربه دانشمندان فهمیده اند که عدم ویتامین
علاقت پیدايش سنك آ در غذاها یکی از عوامل اساسی پیدايش سنك کلیه است
کلیه چیست؟ و همان طور که بطور مصنوعی در حیوانات با دادن
ویتامین آ میتوان سنك کلیه را بوجود آورد در
سان هم اگر غذای که باور داده میشود فاقد ویتامین (آ) باشد برودی مثلا
سنك کلیه میشود

همچنین کسانی که غذای خود را منحصرا میوه و سبزی کرده و گوشت
و تخم مرغ و حیوانات و عذلات را به خوردند ادرار آنها قلیائی شده و دارای
معدن زیادی بود معدنی میسوز که آن مواد معدنی در کلیه ها رسوب کرده
و عبور سنك کلیه در می آید

عقونب های حرکی کلیه به رخصر يك است و گاهی بافته های مجاری
کلیه را سوراخ سوراخ کرده و شکل صافی در می آورد و در این وقت است

که مواد سفیده‌ای خون نمیتواند آسانی وارد این مجاری شود و در این بافته‌های معیوب بهندر میرود در حالیکه همین مواد سفیده‌ای در اعصاب سالم سموم و فضولات بافته‌ها را بخود کشنده و موجب سلامتی و سادگی آن میگردد ولی اگر این مواد سفیده‌ای از بافته‌های سوراخ شده مجاری کلیه‌ها با ادرار دفع شود و یا با اندازه کافی مواد سفیده‌ای در خون باشد که باین بافته‌ها رسد و بتواند سموم آن را دفع کند اوره وارد خون و دستگام بدن شده و عواقب خطرناکی را برای سلامتی ما ایجاد میکند.

برای پیش‌گیری از اختلالات کلیوی باید همیشه این را طوری پرورش داد که در مقابل عصبانیت‌های جزکی کاملاً مقاوم از خود نشان دهد و برای رسیدن ما را معصوم از هم‌اکنون خریدمان را بدانانی ندهد و همیشه دارای حداکثر و تأمین مضمناً ویتامین‌های دسته (ب) باشد. مصر آنچو دارای انواع ویتامین ب است و مصرف آن برای حفظ فشار طبیعی خون در بدن بسیار مفید میباشد.

عدای سما باید دارای سیر و علات باشد تا بتواند خاصیت اسیدی خود را در ادرار حفظ کند و همچنین گوشت ارطرا سکه مواد سفیده‌ای کامل را بخون بدن میرساند و سفید است.

روغن کدو موی، انواع سویچ و زردک و رنگ سرپها از نظر اینکه دارای منابع سرسازنی از ویتامین آ، است مصرف آن برای سلامتی کلیه بسیار لازم و مفید است. مصرف این ادرانه‌ای که صورت آن در بالا را نشان میدهیم، مستعد است و شکر و نمک کمی کلمه‌های خودتان را در سر ادرار دراز و مخرب لای خود جدا کند.

مهمون شده است که اکثر در سب کسی زیاده ادرار کند بهر در دفع حواب چند بار بیدار شود و در هر مرتبه حباب خیال میکند مثلاً با اختلال مجاری ادرار شده است و حال آنکه این خیال بیخاست و

منابع پس از یک لیتر مایع میتواند در خود که دارد در گوشه‌ها سینه‌ای بر باد بیرون میروند تا بیل است که در برهانی مانع زیاد خوردن است و اگر برعکس باشد نشان آنست که حیره‌ای آنکی که خورده‌اید و با آب

اختلال مجاری ادرار

بواسطه احتیاج جریان خون جلب و واردبافته‌های بدن شده‌است .
 ولی اگر همیشه ادرار شما زیاد است و بیش از حد معمول بیرون می‌روید
 شائبه عوارض يك عفونت چرکی و یا تحريك مثانه و یا آغاز بیماری دیابت
 و یا ورم پرستات است که در تمام این موارد باید فوراً بپزشك متخصص
 مراجعه کنید تا با معاینه دقیق علت اختلال مجاری ادرار را تشخیص داده
 و هرچه زودتر درمعالجه و درمان آن اقدام کند

اگر پزشك معالج پس از معاینه شما وجود يك عفونت
 روش غذائی شما چرکی و یا تحريك مثانه را در شما تشخیص داد بدون
 چه باید باشد تا مل باید از روش غذائی برای معالجه عفونت های
 چرکی کلیه ها پیروی کنید و مقدار زیادی ویتامین
 (آ) و (د) و مواد سفیده‌ای مصرف نمایید.

در این مورد غذای بیمار باید از نان و غلاتی که تصفیه نشده، گوشت،
 تخم مرغ، شیر و پنیر ترکیب گردد تا خاصیت اسیدی ادرار را حفظ کند و در
 تمام مدت معالجه از استعمال و مصرف آب لیمو و میوه و سبزی بکلی پرهیز
 نماید زیرا آب لیمو و آب میوه و سبزی دارای مقدار زیادی مواد قلیائی
 است که در مجاری ادرار بحال میکروبهائی که در اثر عفونت چرکی پیدا
 شده‌اند مساعد است و سبب میشود عفونت چرکی بزودی خوب نشده و بیمار
 را بترحمت و درد سر بزرگی بیانندازد ولی همینکه این عفونت های چرکی
 مجاری ادرار بکلی رنج شد باید رژیم غذائی را عوض کرد و از اغذیه‌ای
 که در گذشته برای حفظ جوانی و نایل به عمر طولانی تجویز کرده ام
 مصرف کرد.

دکتر «روژر گلنارد ویشی» یکی از پزشکان
 اختلالات کبد و سرشناس و معروفی است که درمعالجه امراض کبد
 کبد صفرا چگونگی و کیسه صفرا شهرت جهانی دارد و بیماران بیشماری
 پیرا همیشه ؟ که برای معالجه با مراجعه میکنند از او می‌رسند که
 علت اینکه دسته معینی از مردم در معرض حمله و خطر
 بیماری کبدی هم قرار می‌گیرند چیست ؟

دکتر نامبرده هر سبب در جواب این سوال کنندگان متعدد جواب میدهد
 سه عامل زرك در ایجاد اختلال کیسه صفرا تاثیر دارد:

- ۱- جنس زن ۲- جربی و روغن ۳- تجاوز سن از چهل سالگی

درباره این موضوع روانشناسان تحقیق کرده و با این نتیجه رسیده اند
کسانی که در ظاهر دارای خلق و خوی آرام و معتدل میباشند و در باطن تند
خو و عصبانی مزاج هستند و عصبانیت درونی خود را ظاهر نمیکنند پیش از این
بیماری مبتلا میشوند.

علت پیدایش بیماری سنك صفرا هر چه باشد
کولسترول همان ماده مومی شکلی است که در جدار
رگها رسوب کرده سخت میشود و در کیسه صفرا
جمع میشود و اگر دفع نشود در آنجا سخت شده و باعث
سنك صفرا میگردد.

**کولسترول علت
بیماری سنك
صفراست**

ولی اگر شخص سالم باشد کولسترول از جدار کیسه صفرا رد شده و
دفع میشود بدین ترتیب که جدارهای عضلانی کیسه صفرا حالت انقباضی
بخود گرفته و کولسترول را بشکل فضول دفع میکند.

چنانکه غذای کافی مخصوصا ویتامین ب بنام نیامین خوانده
میشود به بدن نرسد و یا با اندازه کافی نباشد انرژی بدن پائین آمده و
انقباض جدارهای کیسه صفرا کم میشود و در نتیجه نمیتوانند کولسترول
را به خارج دفع کنند این ماده مسموم در آنجا مانده و بشکل سنك صفرا
در میآید +

بعد از آن اگر کسی با اندازه کافی ویتامین های دسته ب از
قبیل اینو زیتول، کولین، و بنالین مصرف کند بر انرژی بدن افزوده
و جدارهای کیسه صفرا به حرکت درآمده و خواهد توانست کولسترول را
از آنجا تخلیه کند

اشخاصی که بیش از اندازه ازوم روغن و دربی میخورند ماده
کولسترول در کبد آنها جمع شده و آنرا بصورت منجم در میآورد
این اشخاص اگر فوراً درصدد معالجه این بیماری نباشند کمه آن سخت و
سخت شده و پس از آن با عوارض ناگوار و زخمی دست و گریبان
خواهند شد

این بیماری بنام (سیروز) یا تنجم کبدی معروفست و علت پیدایش آن
کبد و ویتامین ب مخصوصا کولین میباشد .

اگر شما بیماری سنك صفرا مبتلا هستید فوراً با پزشك متخصص

مشاوره کنید و با معالجه و راهنمایی او خود را از شر این بیماری نجات دهید .

و برای اینکه پس از معالجه در باقی دوران عمر در از خود گرفتار این بیماری نشوید برنامه غذایی خود را طوری ترتیب دهید که در هر غذای روزانه شما ویتامین مخصوصا ویتامین های دسته ب با اندازه و مقدار کافی وجود داشته باشد با این ترتیب شما عمر دراز و طولانی خود را بدون دغدغه خاطر و با آسایش و نشاط خواهید گذرانید

از قدرت و منظم بودن گردش خون بدنتان که مشابه (شط زندگی) است بخوبی توجه و نگاهداری کنید و از هم اکنون این کار را شروع کنید تا همیشه با نشاط و سرزنده باشید .

بر کم خونی غلبه کنید

گردش خون در بدن شما به آهن و مس احتیاج دارد و بهترین منابع این مواد ملاس سیاه ، جوانه گندم ، جگر سیاه گوسفند یا گوساله است که سرشار از این مواد حیاتی است و شما باید هر هفته یک یا دو بار خوراک جگر ، بصورت کباب و یا آب پز بخورید و در غذای روزانه خود ملاس سیاه و جوانه گندم را داخل کنید تا گلبولهای قرمز خون شما زیاد شده و شما ادر چنگ بر علیه کم خونی پیروز گردید .

کم خونی عادی که معمولا در ایام مختلف زندگی پیدا میشود و بسیاری را مبتلا بان میکند علت روز آن تغذیه بد است که بدن دچار کمبود آهن ، مس ، مواد سفیده ای و ویتامین ب میشود و در دستگاه سازنده خون نمیتواند با اندازه کافی گلبولهای قرمز ساخته

کم خونی عادی همه وقت پیدا میشود

و گردش خوب را منظم و در سطح طبیعی نگهدارد و در نتیجه شخص مبتلا به کم خونی عادی میشود .

مواد سفیده ای تاثیر بسیار مهمی در گردش خون دارند و همان اندازه که گلبولهای قرمز خون دارای مقدار زیادی مواد سفیده ای است همان اندازه نیز دارای آهن است و باید کاری کرد که تمام اسیدهای آمینه اصلی که در مواد سفیده ای وجود دارد با اندازه کافی در بدن موجود باشند تا بتواند به تهیه گلبولهای خون کمک کند .

معمولاً زنان غذاهائی که میخورند مواد سفیده‌ای آن کمتر از مواد سفیده‌ای غذای مردان است و به همین علت است که زنان در سالهای کهولت و پیش از آن دچار کم خونی‌هایی میشوند که علت بروز آن عدم مواد سفیده‌ای کافی در غذای آنان است.

ولی این حالت کم خونی در زنان را میتوان با تغییر و اصلاح غذای آنها از لحاظ مواد سفیده‌ای بر طرف کرد یعنی غذای آنها را از مواد سفیده‌ای کامل مثل: شیر، تنعم مرغ، گوشت، جوانه گندم و مخمر آجیو ترتیب داد.

تمام ویتامین‌های دسته ب از قبیل تیامین، نیاسین پیریدوکسین، اسیدپاراآمینوبنزنیک و اسید فولیک برای تولید گلبولهای قرمز خون لازم و ضروری است و به تجربه ثابت شده است که اگر در غذای ما اسید فولیک و بی‌ا ویتامین ب جدیدی که بنام

کم خونی شدید
چگونه پیدا
میشود؟

ویتامین (ب ۱۲) معروف شده کم نبود در سال‌های کهولت و پیری ما را به کم خونی شدید که بیماری و خیم و ناگواری است مبتلا خواهد کرد.

کم خونی شدید را نباید با کم خونی عادی که بسیار فراوان است اشتباه کرد زیرا کم خونی شدید رابطه کوچکی با ضعف و ناتوانی عمل کبد دارد و علت بروز آن را یک دانشمند امریکائی بنام «ر. ر. میتون» کشف کرده است این دانشمند امریکائی کشف کرده است که شرابان‌های خون همیشه در معرض حمله گلبولهای نرسیده‌ای هستند که از مغز اسنخوان‌ها در اثر ضعف و کندی کار کبدییدامی‌شوند و چون رنگ آنها کاملاً فرمز نیست خاصیت کامل گلبولهای خون را ندارند و این گلبولهای نرسیده وارد بدن شده و شخص را مبتلا به کم خونی شدید میکند.

در گذشته بیماری کم خونی شدید را معالجه ناپذیر میدانستند ولی امروزاً اگر بموقع آن را تشخیص دهند با خوردن مقدار زیادی عصاره جگر آن را معالجه میکنند و گاهی اگر حال بیمار خیلی شدید و وخیم باشد خون تازه بدن او تزریق مینمایند.

امروز کم خونی
شدید معالجه
میشود

تشخیص کم خونی عادی و شدید از یکدیگر یا تجزیه خون آسان است. به سبب آن میتوان تشخیص داد که شخص بیمار مبتلا به کدامیک از این دو کم خونی شده است و من بتمام طرفداران و شاگردان مکتب خود توصیه میکنم که در معاینه های پزشکی که در هر دوره انجام میدهند این نکته را در نظر گرفته و فراموش نکنند زیرا دو وقت معین معالجه کم خونی شدید کاملاً آسان و عملی است ولی اگر وقت آن بگذرد و دیر تشخیص دهند معالجه آن مشکل و در بسیاری از موارد معالجه بنهیر نیست.

برای اینکه از کم خونی جلوگیری کنید و اگر

مبتلا به آن شده اید خود را معالجه نمایند من برای

همه شما توصیه و تجویز میکنم برنامه غذایی

روزانه خود را از موادی ترتیب دهید که برای

رفع و جلوگیری از کم خونی کافی و مفید باشد

در این مورد جگر سیاه گوسفند با گوساله ، جوانه گندم و ملاس سیاه

بسیار مفید و موثر است زیرا دارای منابع سرساری از مواد سفیده ای

طبیعی ، آهن ، مس و انواع ویتامین های ب میباشد که خون را سواد

احتیاج دارد .

جگر سیاه گوساله با گوسفند و جوانه گندم دارای مقدار زیادی

آسید فولیک و ویتامین (ب۱۲) میباشد که باید بیس از پنج یا ده دقیقه

آنها بحث زیرا اگر بیس از این مدت پخته شود مواد حیاتی خود را از

دست میدهد.

حوسبختابه آسید فولیک و ویتامین (ب۱۲) شکل مرص و حب پیر

ساحه سده و در داروخانه ها در دسترس همه قرار دارد در فیم بیماری

کم خونی شدید را سیر قابل معالجه میداند ولی امروزه با مصرف چند

میلی گرم مرص آسید فولیک و ویتامین (ب۱۲) این عارضی وحیم و مودی

را بخوبی میتوان معالجه کرد

قلب در بدن حرن تامبه است که خون را در تمام

جهاات به گردش وامیدارد با رنگ قرمزه های تن

ما را آبیاری کند

برگشت این خون به قلب بواسطه انقباض عضلات

سودت میگردد.

واریس یا اتساع

وریدها چگونه

پیدا میشود!

درشراین بدن ما فلس‌هایی وجود دارد که مانع از رجعت خون است ولی اگر عضلات بتوانند بخوبی منقبض شود و خون را از راه وریدها به قلب برگشت دهد خون در آنجا مانده و لخته میشود و با گردش خون مجدد دو مرتبه مقداری خون در وریدها منعقد شده و آنرا باز میکنند و چون چندبار این عمل صورت گرفت و عضلات بدن قادر نشد آنرا به قلب برگرداند خون در وریدها مانده و اتساع ورید یا واریس تولید میکند که منظره خارجی آن بسیار زشت و کریه‌است و اگر شدت یابد تولید دردهای مگوار و یا زخم‌های موضعی میکند.

برای معالجه واریس دو روش وجود دارد که طبق آن عمل میشود روش اول اینست که واریس را با عمل جراحی ماده‌ای بکلی معالجه میکنند این نوع معالجه قطعی است و فقط چون توأم با عمل جراحی است بیمار حتماً باید بستری شود و رهاست شرایط عمل جراحی را بکنند.

دو روش برای معالجه واریس

روش دوم معالجه واریس، با تزریق آمبول است که این روش بواسطه سهولت و آسانی طرز معالجه طرفدار زیادی دارد و اغلب پزشکان معالج بیماران خود را با تزریق آمبول معالجه و مداوا میکنند.

اگر شما مبتلا به واریس هستید و میخواهید خود را معالجه کنید با پزشک معالج خودتان صحبت کنید و دو روش معالجه را که در بالا براساس کفم با او در میان گذارید و هر کدام را او انتخاب کرد عمل کنید و بعلاوه در نظر داشته باشید که اگر رژیم غذایی خود را خوب انتخاب کنید عضلات شما بخوبی انقباض خود را حفظ کرده و از ابتلای شما به واریس جلوگیری میکند و بالتبع در تمام دوران عمر طولانی خود دنی هراس و بیم از این بیماری سر نخواهید برد.

برای پیشگیری از بروز واریس باید قدرت و قوت عضلات و حامییت از نیجاهی و تمدد آنرا همیشه حفظ کرد و این موضوع بستگی تام دره صرف و استعمال

مواد سهیده‌ای دارد

اکرم و آلبرم و سندهای سرد اولی در واریس در

بدن که همان سستی عضلات است نمودار میگردد و برای مبارزه با این حالت باید مقدار کافی شیرخشک بی چربی و جوانه گندم و مخمر آ بجور اهر روز با یک لیتر شیر تازه و یک یا دو عدد تخم مرغ و یک خوراک گوشت و مقدار کافی پنیر مصرف کرد بتجربه ثابت شده است که اگر مواد سفیده ای در بدن تقلیل یابد و اریس تبدیل بزخم های مختلف موضعی شده و اسباب درد و عذاب بیمار را فراهم میآورد و هنگامیکه مواد آلبومینی غذا با اندازه کافی رسید همین زخمهای دردناک بکلی انبام یافته و بیمار بهبود مییابد.

همچنین مصرف ویتامین (ب) در اینگونه بیماریها اثر سریع و شفا دهنده ای دارد و آنها یکیه بزخمهای واریسی میباشد. اندیس از اینکه غذایشان از لحاظ مواد سفیده ای تکمیل شده با مصرف ویتامین (ب) معالجه آنان تسریع گردیده و بزودی شفا مییابند.

پس برای اینکه سستی عضلات را در بدن که سرچشمه بیماری واریس است برطرف کنیم باید غذای روزانه خود را از مواد زیری ترتیب دهیم که با اندازه اعداد دارای مواد سفیده ای و ویتامین ب باشد.

هیچ چیز تا این اندازه مرا خوشحال نمیکند از اینکه
اختلالات فکری می بینم علم تغذیه خدمات بزرگی بعالم طب نموده
هم از تغذیه بد و در معالجه بیماری های جسمی و روحی تاثیر بزرگی
پیدا میشود را داشته و روز بروز هم بر اهمیت این علم در معالجه
 امراض افزوده میشود.

مدت زمانی است که معلوم شده است عدم کافو و کمبود ویتامین ب علت اختلالات فکری است و برای اثبات این موضوع بنا و طلبانی که خود را در اختیار پرسرگان گذاشته اند غذاهائی با آنها داده شده که عاری از ویتامین ب بوده است و پس از چندی این اشخاص میل به تشویش خاطر اضطراب و ضعف و ناتوانی عصبی شده اند که خون غذای آنها با همان رقم ادامه یافته اختلالات فکری و روحی آنها نیز رونمازایس گذاشته است.

دکتر « سندسترکر » عده ای از اشخاص را همین منظور تحت آزمایش قرار داده و غذای آنها را حالتی و عاری از ویتامین ب نموده و پس از چندی آزمایش خود را متوقف ساخت زیرا همه افراد تحت آزمایش بیک بیماری عصبی دچار شدند که میل شدیدی به تعارض و خود کسی پیدا

کردند این آزمایش دکتر «سیدنستراکر» مسلم کرد که نبودن ویتامین «ب» در بدن یکی از عوامل موثر اختلالات فکری و روحی است.

دسته دیگری از دانشمندان در همه کشورها این تجربه را کرده و نتیجه مسلم و بدیهی آنرا بدست آورده‌اند از جمله در سوئد مغز کسانی که از جنون مرده‌اند با مغز اشخاص سالمی که در حوادث معدوم شده‌اند تشریح و مقایسه کرده و این نتیجه را بدست آورده‌اند که در مغز اشخاص طبیعی و سالم چهار ماده بنام آدینن، تیمین، ستیوزین، کائین وجود دارد که در مغز اشخاصی که از جنون مرده‌اند ابدأ وجود ندارد و این چهار ماده در جگر سیاه و مغز گوسفند و گوساله و خوک **Ris de veau** و قلوه و مخمر آبجو به حد کافی و فراوان وجود دارد.

پس لازمست هر کس غذای خود را از این مواد ترتیب دهد و روزانه مقداری مخمر آبجو مصرف نماید.

در امریکا طبق آمار می‌بینیم که بدست آمده معلوم شده است در تمام دنیا در هر بیست نفر یک نفر مبتلا با اختلال قوای دماغی است و باید در بیمارستان برای معالجه خود بستری شود البته با توجه باینکه در هر صد نفر پنج نفر اختلال متاعر دارند باید سعی کنیم زودتر این بیماری عمومی برطرف شود ممکن است پیرسید چگونه میتوانیم این کار را انجام دهیم در جواب شما می‌گویم خوشبختانه پیشرفتهای علم روانشناسی با کمک علم تغذیه میتواند بکلی امراض دماغی را از ریشه براندازد و جامعه بشری را از خطرات وحشتناک آن رهایی بخشد.

اگر خوب غذا بخورید و موادیکه لازم است بدن عصبانیت نتیجه بد
برسانید حیوان عصبانی نمیشود زیرا اغلب عصبانیت خوری است
سیچہ یک غذای بد است که خورده میشود.
تندخونی و عصبانیت اعراضی است که بدن بعلت و کمبود ویتامین ب و کلسیم میکند.

کلسیومی که در سرم موری (۱) فراوانی وجود دارد برای آرامش اعصاب بسیار لازم و مفید است و اگر شما میخواهید دارای اعصاب آرام و آسوده باشید و در مقابل اندک مایه‌ایم و یا هر چیزی عصبانی و تندخو نمیشوید و

(۱) - سیرم قوی جداگانه سابقاً در بحث‌های اصلی ذکر شده هارست از مخلوط شیر تازه با شکر خشک بی چربی

خلاصه عصبانیت و تندخویی را ترک گوئید باید خودتان را احاطت دهید که هر روز بطور مرتب یک لیتر شیر مقوی بخورید.

برای تهیه این شیر، یک لیتر شیر تازه را با یک فنجان کوچک شیر خشک بی چربی مخلوط کرده و مقداری ویتامین (د) بآن بیافزائید و مصرف کنید زیرا ویتامین (د) برای هضم و تحلیل کلسیم شیر در بدن لازمست.

من بکسانیکه خیلی عصبانی و تند خوهستند توصیه **توصیه من بکسانیکه** میکسم قبل از هر غذا و موقع خواب قرص کلسیم و **عصبانی هستند** ویتامین د مصرف کنند و اگر اینکار را تا مدتی ادامه دهند بزودی احساس خواهند کرد حالت عصبانیت و ناراحتی سابق را ندارند.

تجربیات علمی که روی انسان شده وعدهای اشخاص داوطلب خود را در مرضی آزمایس این تجربیات قرار داده اند این نتیجه قطعی و مسلم را بدست داده

غذائی که عاری از یک یا چند ویتامین از دسته ویتامین های ب باشد بزودی در بدن یک هشاره عصبی تولید میکند و اگر ویتامین (ب ۶) که نام شیمیائی آن (پیریدوکسین) است در غذا نباشد بزودی ایجاد تشنج عضلاتی و یک لرزش غیر قابل کنترل در دستها و سر میکنند.

اهمیت ویتامین (ب ۶) را باید از نظر دورد است زیرا بتجربه ثابت شده که بسیاریهای وخیمی خون فلج دست و پا و بیماری رقص «سن گی» و حالت سرع و حمله ، با مصرف ویتامین (ب ۶) بخیف کلی یافته و در بسیاری از موارد بیمار میلاناً بر ا کاملاً شفا داده است.

اگر غذائی که مصرف میکنیم از لحاظ غذائی **اعصاب سالم در بدن** و مخصوصاً ویتامین ب کاملاً موزون و متعادل شده **سالم است** باشد معال است موفق سویم زندگی آرام و عالی اردقاس عصبانیت و تندخویی را داشته باشیم در عصبی از این کتاب من بجهی را بصورت اعذیه اختصاص داده ام که تهیه این غذاها برای رسیدن بی دوا و اولایی ما لازم است و من در این قسمت ردیمی را در کرده ام که دارای تمام مرایای بهداشتی است و سلامتی بدن ما را در این راه حائل زندگیماری میکند. زیرا اعصاب سالم در بدن سالم است

اشخاص مسن و سالخورده اگر دچار عصبانیت و فشارخستگی میشوند اغلب عصبانیت و خستگی سالخورده از چیست؟ آنها در اثر يك عامل بی اهمیتی است که بطور خلاصه آنرا برایتان شرح میدهم؛ این اشخاص عادت کرده اند که در فاصله صبحانه و ناهار و یا ناهار و شام چیزی نخورند و این چیز نخوردن آنها موجب پائین رفتن قند درخون آنها میشود و چربی بدن دیگر میتواند بسوزد و انرژی از خود تولید کند در نتیجه شخص بیحال و عصبانی میشود.

برای رفع این حالت، خوب است این اشخاص در فاصله غذای خود چیزی بخورند و در این مورد میوه و آب آن و یا يك لیوان شیر، کسی پنیر با نان و یا بیسکویتی که مقدار کمی شاسته داشته و شیرینی آن از قند طبیعی مثلا عسل و یا ملاس سیاه باشد خوب است و با مصرف آن بکلی حالت عصبانیت و خستگی رطرف میشود.

بر طبق آخرین اکتشافات علمی و همچنین مطالعات اعتقاد من برای تأمین و تجربیات شخصی من معتقد شده ام که اگر هر کس خوشبختی بشر برنامه دقیق برای رژیم غذایی خود تهیه کرده و اجرا کند سلامتی و آرامش بدن خود را فراهم خواهد آورد و از این عصبانیت و ناراحتی که اکنون سرتاسر دنیا را فرا گرف و جان بشر را بلب آورده بکلی جلوگیری خواهد شد زیرا ممکن نیست بدون آرامش اعصاب کسی راحت و خوشبخت زندگی کند.

برای يك زندگی دراز و توام با نشاط جوانی باید اعصاب را راحت کرد پس هر کدام از ما اگر عصبانی هستیم در درجه اول باید علت عصبانیت خود را کشف کنیم و آنرا رطرف سازیم تا روح و جسم ما آسوده و راحت شود و بتواند ما را در راه زندگی نوین بسر حسمه خوشبختی و سعادت هدایت و راهنمایی کند.

استلاباخ از گردش برگشت ، وارد آپارتمان خود شد و کلاهش را بدست گرفت و یکسر به طرف آشپزخانه رفت و در یخچال برقی را باز کرد و لیوان شیری را از آنجا برداشت و نوشید و سپس لیوان حالی آنرا بخدمت دردالان گذاشت و سپس از آنجا هم برداشت و بطرف

اطلاق خواب خود رفت و بیخیال آنرا در قفسه لباس گذاشت و خوابید.
صبح که میخواست بیرون برود هرچه گشت کلاه خودش را که دیشب
موقع آمدن بخانه در دست داشت پیدا نکرد و هرچه جستجو کرد که دریافت
حتی قفسه لباسهایش را زیر و رو کرد موفق بیافتن کلاهش نشد ناچار
بدون کلاه بیرون رفت و فردای آنروز در یخچال آشپزخانه کلاه
او پیدا شد.

از خواندن این سرگذشت شاید فکر کنید که استلاناخ پیرزنی است
که در اتر سالخوردگی دچار پریشان خیالی و بیحواسی شده است و حال
آنکه من این موضوع را قبول ندارم زیرا استلاناخ دختری شانزده ساله
است و در سنی است که قوای فعاله بدن او در کمال رشد و نهواست و مادرش
که زنی چهل ساله و مهربان است این سرگذشت را برایم گفت و سس نقل
کرد که خود او هم مبتلا به پریشان خیالی و حواس پرتی است چنانکه
همان شب او میخواست لباسش را از داخل یخچال برداشته و به لباس
شویی برود!

این سرگذشت يك خانواده گیج و پریشان خیال است و بطوریکه
روانشناسان تجربه کرده و نتیجه گرفته اند این گیجی و پریشان فکری
عوارض چیزی است که مسلماً آن چیز پیری نیست زیرا استلاناخ بیش از
شانزده سال ندارد که مبتلا باین عوارض شده است.

پس این چیز که در مقدمه فورا برایتان نگفتم تا خودتان مگر
کنید و شاید جواب بدهید عوارض مرضی است که سرچشمه آن رژیم
غذایی است.

یکی از بیمارستانهای فیلادلفی عده‌ای از اشخاص
چه غذائی حافظه
را تقویت میکنند
مسئله را تحت آزمایش قرار داده و برای آنها سئوالانی
طرح کرده بود، تا قدرت هوش و سرعت انتقال

آنها را بدست بیاورد و این سئولات قبل و بعد از صرف غذاهائی طرح
شد که دارای ویتامین ب بود نتیجه‌ای که بدست آمد بسیار جالب توجه شد
و آن این بود که این اشخاص اگر با غذاهای طبیعی که دارای ویتامین ب
هستند تغذیه شوند بطرز محسوسی قدرت هوش و سرعت انتقال آنها افزایش
یافته و باسانی و سهولت میتوانند بدن خود مرور کرده و جواب سئولات
را بدهند.

اغلب این اشخاص که قبل از صرف ویتامین ب حافظه آنها ضعیف شده و باسانی و سهولت نمیتوانستند اسم اشیاء و اشخاص را بزبان بیآورند و از ذهن خود یاری جویند پس از صرف غذاهائی که دارای ویتامین ب بود و با جوانه گندم و مغز آبلجو تکمیل گردیده بود دارای حافظه قوی و روشنی شده و باسانی و سهولت و با کمترین تأمل جواب سئوالات مطروحه را میدادند .

تجربیات دیگری که اخیراً شده مسلم گردیده است
آسید گلو تامیک که آسید گلو تامیک که یکی از آسیدهای آمینه میباشد
مایه حافظه است و برای نمو و رشد حافظه و روشن کردن فکر بسیار مؤثر است در مغز وجود دارد و این آمینه از مواد سفیده ای کامل مخصوصاً از شیر که به مقدار پنجاه درصد آسید گلو تامیک دارد بدست میآید .

پس شیر نازه و شیر خشک و پنیر بهترین غذائی هستند که دارای پنجاه درصد آسید گلو تامیک میباشد و این آسید برای مغز و حافظه غذای لازم و ضروری است .

اگر شما پریشان خیال هستید و بزودی مطلبی دستگیرتان نمیشود و اغلب مبتلا به فراموشکاری و حواس پرتی میشوید و سپس آهسته از دل میکشید و بخود میگوئید «ما پیر شده ایم و این عوارض سن است» رژیم غذائی خود را طوری ترتیب دهید که دارای تمام مواد سفید مخصوصاً ویتامین ب باشد و هر روز يك لیوان شیر مقوی بنوشید تا قدرت حافظه شما با اندازه ای زیاد شود که بدانید کلاه خودتان را کجا گذاشته اید؟

اغلب بیماری های حساسیت از قبیل زكام و آسم و زكام
یونجه و قتی بر بدن غلبه میکند که قوای جسمی تحلیل
رفته و یا سلامتی ضعیف شده باشد و این بیماریها وقتی
رفع میشود و بیمار از آن رهایی مییابد که رژیم غذائی
کاملی را مراعات کند و مدتی طولانی از آن پیروی کند در این وقت است
که يك بهبود کامل در حالت عمومی بیمار پیدا میشود .

برای برطرف کردن بیماریهای حساسیت نباید اکتفاء بيك یا چند ماده غذائی نمود بلکه باید غذائی را که از لحاظ ترکیبات و مواد مغذی

و جنب شدنی کامل باشد روزانه مصرف گردد .

در حال حاضر این موضوع بتجربه رسیده و نتیجه قطعی بدست داده است که ویتامین (ت) سموم مواد خارجی را که در خون داخل میشود بر طرف و خشی میکند و این ویتامین در جلوگیری و رفع بیماریهای حساسیت و عفونتهای آن تاثیر بسیار سریع و فراوان دارد و هر کس مبتلا باین نوع بیماریها میشود باید حداقل با هر غذا صد میلی گرم ویتامین ت بصورت قرص مصرف کند .

بتجربه ثابت شده وقتی يك بیماری حساسیت بطور شدید بدن را مورد حمله قرار داد با مصرف صد میلی گرم ویتامین ت در هر ساعت و یا دو ساعت بدو ساعت آرامش و تخفیف کلی پیدا میشود .

وقتی عفونتی چیرگی مخاط بدن را مورد حمله قرار دهد مثلا درز کام و یا بیماری های دیگر حساسیت که باعث تورم سینوسها و یا بیماری بینی و تنفس میشود مصرف ویتامین آ نیز باندازه کافی تجویز شده است .

زیرا این ویتامین مخصوصا در توسعه مقاومت مخاطها تاثیر فراوان دارد و با مصرف پنجاه هزار واحد ویتامین آ با هر غذا عفونت بکلی بر طرف میشود اشخاصی هستند که در مواقع معینی از سال مبتلا بزكام میشوند این اشخاص میتوانند دو ماه قبل از موقع و فصل زكام خویش هر روز صد و پنجاه هزار واحد ویتامین آ با غذاهائی که از لحاظ مواد غذایی و جنب شدنی معتدل و کافی باشد مصرف کنند و با این رژیم از ابتلای خود بزكام بکلی جلوگیری نمایند .

در آسم یا ننگی نفس اشکالات تنفس در اثر تحریکات
و تشنج حجاب حاجز ایجاد میشود که با مصرف کلسیم
میوان تخفیف سریعی در رفع این تشنج داد و
کلسیم
هنگامیکه حال بیمار مبتلا با آسم و خیم و بحرانی
میگردد هر ساعت دو یا سه قرص کلسیم تجویز میشود ولی وقتی حالت بحرانی
بر طرف شده بهتر است که این کلسیم را با مصرف شیر و مواد شیرینی بدست
آورده در اینجا نباید فراموش کنیم که برای جنب و هضم کلسیم، ویتامین (د)
لازم است و باید هر ص کلسیمی مصرف کرد که دارای مقدار کافی ویتامین
(د) باشد

يك نوع معالجه جدید که برای رفع تنگی نفس و آسم اخیراً کشف شده است و نتایج شگفت‌انگیزی حاصل نموده است. معالجه با ویتامین (E) است و ما میدانیم که هر کس این ویتامین را مصرف کند بدن او احتیاج کمتری یا کسیتون خواهد داشت و اغلب بمراتهای آسم وقتی شدید میگردد که احتیاج بدن با کسیتون زیاد میشود و یا ذخیره اکسیژن در بدن رو به کاهش میرود چنانکه در نقاط مرتفع و هوای مه آلود این احتیاج شدت مییابد. مقدار لازم ویتامین (E) در بیماری تنگی نفس و آسم همان مقدار است که سابقاً برای رفع بیماریهای قلبی گفته‌ام.

برای اینکه از ابتلا به بیماری‌های حساسیت‌هرکس راه جلوگیری خود را محفوظ نگه دارد باید برنامه رژیم غذایی زندگانی نوین را در نظر گرفته و با دقت و توجه آرا اجرا کند تا با صرف مواد جذب شدنی و مغذی بدن بتواند نشاط و سرزندگی خود را تا پایان عمر دراز و طولانی خویش حفظ نماید.

گاهی اوقات می‌آید که کسانی که مبتلا به بیماری‌های حساسیت میشوند، و برای معالجه به پزشک مراجعه میکنند پزشک معالج يك با چند ماده غذایی را که در دفع سموم بدن مؤثر است منع میکند چنانکه فی‌ال‌سبیل چون مریض نمیتواند شیر تازه را هضم کند، پزشک معالج هم بتاجار او را از مصرف آن منع مینماید در اینجا پزشک باید بجای آن، مواد دیگری که دارای خاصیت شیر تازه باشند باو بدهد و باید آزمایش کرد و دید چه غذایی با طبع بیمار سازگار است و هر غذایی طبیعی، سازگار بود یا باید از مصنوعی آن استفاده کرد.

اختلالات روحی و جسمی که اصطلاح آن پسیکوز و ماتیک نامیده میشود و از دو کلمه یونانی ترکیب یافته کلمه «پسیکو» بمعنی روح و کلمه «سومو» بمعنی جسم و این اختلالات همانطور که از اسم آن

پیداست دارای رابطه مستقیم بین روح و جسم است و در حقیقت عکس‌العمل روح و جسم در مقابل یکدیگر است. در سالهای اخیر کتابهای زیادی در باره این اختلالات نوشته شده و بطور خلاصه ما باید بدانیم که اسهوه و غصه و تاثر با اینکه اثر روحی دارند بر روی جسم و حال عمومی بدن ما

تأثیر داشته و تولید اختلالات و بیماریهای دردناکی میکنند .

بعقید من علت پیدایش بیماریهای روحی و جسمی بستگی تام بتقصان ویتامین ب در بدن دارد و سرچشمه نگرانی و ناراحتی روحی در اثر کمبود این ویتامین در بدن پیدا میشود و بهمین جهت است که اگر مقداری ویتامین ب از قبیل ، نیامین ، نیاسین ، بیوتین در بدن کم شود شخص روحاً نگران و مضطرب شده و احساس اندوه و الم شدیدی در خود مینماید ؛ احساس اندوهی که رفته رفته چون بیماری مزمنی شده و کبد را بیمار کرده و بیک بدینی سیاهی را بر جان غالب میکند و در اثر آن شخص عصبانی شده و دنیا را تیره و تار مبیند .

اگر میخواهید به بیمارهای جسمی و روحی مبتلانشوید
کسانی که از بیماریهای جسمی و روحی رنج میبرند اغلب به ویتامین ب اهمیتی نداده و اعصاب خود را بیشتر تحت فشار و ناراحتی میگذارند و در قبال کمترین حادثه و یا باد مخالفی خود را میبازند و نوید و دلورده میشوند اگر این حالت عصبانیت آنها بایکی از عفت‌های چرکی بیماری حساسیت (آلرژیک) دست بهم دهد و شخص را مجبور کند که از رژیم غذایی پیروی کند که دارای مقدار کافی ویتامین ب نباشد بزودی حالت عصبانیت بیمار شدت یافته و عاقبت وخیمی را پیش خواهد آورد و بیمار در محاسره‌ی ناراحتی‌هایی خواهد افتاد که به آسانی نخواهد توانست خود را از چنگال آن نجات دهد مگر اینکه از یک برنامه غذایی کامل که دارای تمام مواد جنب‌سندی و مخصوصاً ویتامین‌های ب باشد پیروی نماید . غذای روزانه‌ی بیمار باید چند قاشق سوپ خسوری مخمر آبجو و سم لیوان جوانه‌ی گندم و یک قاشق سوپ خوری ملاس سیاه و نیم تا یک لیتر ماست باشد و با صرف این غذا بزودی بیمار بهبودی کامل در خود احساس کرده و روزی فرا میرسد که بکلمی خود را سالم و تندرست ببیند .

سستی استخوانها

اغلب پیران و سالخوردگان خیال میکنند که با سستی استخوانها پیشرفت سن استخوانها سست و شکننده میشود و رتباطی بس ندارد حال آنکه استخوانهای بدن ما با زیاد شدن عمر، حال شکنندگی پیدا نمیکنند بلکه سستی و شکنندگی استخوانها در اثر تغذیه ناقص که نتوانسته مواد لازم را بدن رسانده استحکام و قدرت استخوانها را نگهداری کند پیش میآید. در حیوانات بتجربه ثابت شده است که اگر با آنها غذای کافی و کامل داده شود با زیاد شدن عمر آنها استخوانهای بدنشان نیز رفته رفته قوی و محکم میشوند.

برای اینکه قدرت و استحکام استخوان ها در بدن را حفظ کنید باید در تمام دوره طولانی عمر خودتان غذاهای مصرف نمائید که از اجزاء مواد جذب شدنی و مفید بحال بدن، هم آهنگی کامل داشته باشند غذاهایی که از اجزاء کلسیم و فسفور متعادل باشد و چون کلسیم و فسفور بدون ویتامین (د) در خون جذب نمیشود و این ویتامین با اندازه کافی در روغن کبدماهی وجود دارد پس هر کس میتواند برای حفظ قدرت استخوانهای بدن خویش با اندازه کافی روغن کبدماهی استعمال کند.

غضروفهای استخوانها که از یک نوده مواد

استحکام و سختی سفیده‌ای پوتیده شده است اگر مواد سفیده‌ای استخوانها از چیست؟ و اسیدهای آمینه با آنها نرسد رفته رفته نرم و پوک شده و استخوانها را آب میکند.

سلولهای مواد سفیده‌ای استخوانها بواسطه ماده‌ای ارتجاعی بیکدیگر متصل و سخت شده‌اند و نرمی و سختی این سلولها بسته به مقدار ذخیره ویتامین ب در آنهاست.

اگر غذایی که ما هر روز میخوریم دارای مقدار کافی کلسیم، فسفور مواد سفیده‌ای، ویتامین (د) و (ت) باشد استخوانها قدرت و استحکام خود را در تمام دوره عمر حفظ کرده و با پیشرفت سن قویتر و محکمتر خواهند شد و اگر اتفاقاً در اثر حادثه‌ای یکی یا چند استخوان بشکنند بزودی

جوش خورده و چا خواهد افتاد و بی متاسفانه بسیاری از سالنخوردگان که دچار شکستگی استخوان شده‌اند سالهای عمر خود را در صندلی چرخدار گذرانده و عدم معالجه خود را بعلت پیری میدانند و حال آنکه علت اصلی شکستگی استخوان آنها و جوش نخوردن و محکم نشدن آن نفس مواد غذایی آنها بوده که آن را شاید درک نکرده‌اند.

ورم مفصل دو نوع است چرکی و مزمن و در ابتدا

باید آن دو را از یکدیگر تشخیص داد

چرکی و مزمن ورم مفصل چرکی عوارض و کسالت های شدیدی

با خود دارد و عوامل زیادی علت بروز آن میباشد

که مهمتر از همه کانونهای چرکی با پیدای در بدن است که ممکن است این کانون های چرکی از دندان ها و لوزتین ، ورید گردن و یا جای دیگر باشد +

در اینصورت باید بیمار را کاملا تحت معاینه قرار داد و کانون چرکی

را پیدا کرد و جدا درصدد معالجه و محو آن کانون چرکی برآمد تا بیمار

بهبود یافته و سلامت خود را بدست آورد سپس برای دوره نقاهت و پس از

آن باید از یک رژیم غذایی کامل که شامل تمام مواد جنب شدنی باشد پیروی کرد .

اخیرا اکتشاف دو پزشك امریکائی دریچه امیددی

را بروی بیماران و قربانیان ورم مفاصل باز کرده

پزشک شده است است این دو پزشك امریکائی یکی دکتر بوئر استاد

دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و دیگری دکتر

هنس بزسک بنگاه ما بومیباشند این دو پزشك در اثر آزمایش و تجربه

با این سبب رسیده‌اند که در اثر تزریق هورمون که از عدد مافوق کلیوی گرفته

میشود بیماران مبتلا بورم مفاصل بهبودی سریع در خود احساس کرده و بزودی

از درد و رنج بیماری خود نجات پیدا میکنند.

البته این تجربه هم در مرحله آزمایش است و سالها وقت لازم دارد

تا اینطریقه معالجه را برای همه بیماران مبتلا بورم مفاصل دوسر با سردنیا

نجویز کرد .

خبر خوش دیگری که برای بیماران مبتلا بورم مفاصل باید در اینجا

بگویم و خود مؤده بزرگی است گزارشی است که بیمارستان هایومنتر

کرده است طبق این گزارش «کور تیرون» Cortisone داروی جدیدی برای ورم مفاصل است.

هورمون جدیدی که بنام کورتیزون معروف شده تاکنون نتایج اطمینان بخشی در معالجه امراض اورام مفاصل رماتیسمی از خود نشان داده است همچنین در این اوآخر هورمونی ازغده نخامی خوك گرفته وبه بیمارآن مبتلابرماتیسم وورم مفاصل تزریق کرده وبطرز معجزه آسانی آن بیمارانشفا داده اند.

در حال حاضر اینگونه هورمونهارا ازچند نوع گیاه بدست میآورند تا قیمت آن ارزان باشد وهمگی بتوانند بخرند واز آن استفاده کنند.

در طی آزمایشهایی که روی خوکهای هندی در آزمایشگاه بعمل آمد نخست مدت شش هفته این حیوانات را ازغذایی که دارای ویتامین (B) بود محروم کردند وپس از آن با سیل ورم مفاصل را ببدن آنها تزریق کردند وپس ازچندی آنها را معاینه نمودند ومتوجه شدند که میکروب ورم مفاصل سرعت وارد بدن شده ودر مفاصل های کوچک متمرکز شده اند و مفاصل برای مبارزه، این میکروب ها را در مغازن کلسیم محاصره کرده اند ولی در این مبارزه ومحاصره نتایجی که بدست آمده آماس و سختی ورم مفاصل است.

عین این آزمایش را در مورد خوک های هندی دیگری

که ازلحاظ جذب موادغذایی وتغذیه ویتامین ث کامل بوده اند عمل کرده وپس از معاینه ملاحظه کرده اند که با سیل بیماری ورم مفاصل در گردش خون آنها وارد نشده بلکه در ناحیه سوزن تزریق جمع شده و تولید دملی کرده وهمینکه دم را اشکافته اند تمام میکروبها مخلوط با چرك از بدن خارج شده وابتدا تولید بیماری نکرده است.

نتایج آزمایش در خوکهای هندی

نسخه هایی که من برای عمر طولانی بانشاط جوانی تجویز میکنم بهترین وسیله ای است که شمارا در مقابل بیماری های ورم مفاصل بیمه میکنند و شما باید هر روز حداکثر مقداری ویتامین ث را مصرف کنید.

مثلا اگر شما بسنابع طبیعی این ویتامین که در لیموی ترش تازه و مرکبات فراوانی وجود دارد دسترسی ندارید میتوانید يك قرص سد میلی گرمی آنرا بمداهر غذا مصرف کنید.

مواد غذایی شما از چه باید ترکیب شود

در غذای خودتان بمقدار زیاد مواد سفیده ای داخل کنید و این مواد سفیده ای را میتوانید با خوردن گوشت بی چربی ، پنیر و یک لیتر ماست مقوی یعنی ماستی که از یک لیتر شیر تازه با یک فنجان کوچک شیر خشک بی چربی درست شده باشد بدست آورید تا این اغذیه ، کلسیم لازم بدن شما بدهد و مسموم بدن شما را از خون بدنتان دفع کند نانی بخورید که گندم و آرد آن سفید و تصفیه و در نتیجه بی خاصیت نشده باشد در مصرف میوه و سبزیها زیاده روی نکنید .

تائیر و اهمیت کلسیم را فراموش نکنید و اگر در گذشته بمقدار کم آنرا مصرف میکردید اکنون تا میتوانید بیش از پیش این ماده حیاتی را بدین خود برسانید و خطای پیشینیان را تکرار نکنید و مثل آنها مگوئید کلسیم برای ورم مفاصل مضر است .

یائسگی

زنانی که سالم و تندرست هستند وقتی پائین گذاشته و بدوره یائسگی رسیدند هیچگونه عارضه و کسالتی در خود احساس نکرده و خون دوران بلوغ که سالم بوده اند و ارض آنرا رد خواهند کرد .

یائسگی (۱)
چه عارضی دارد

(۱) یائسگی را بفراسه La Ménopause میگویند عبارتست از قطع همیشه قاعدگی و پایان تخمک گذاری

یائسگی بر حسب مکان و نژاد فری میکنند و ای هفتاد درصد زنان میان چهل و پنجاه سالگی یائسه میشوند ، در کشورهای گرمسیر دوره یائسگی دیرتر و در کشورهای سردسیر زودتر شروع میشود

معمولا تا چند سال قاعدگی نامرست و خونریزی زمانی بیشتر و گاهی کمتر میشود تا اینکه فواصل قاعدگی طولانی شده و بکلی قطع و زن یائسه میشود و ندرت ممکن است یکمرتبه قاعدگی قطع وزن یائسه شود

دوره یائسگی را میتوان بطور مصنوعی با بیرون آوردن تخمدان ها بوسیله ی عمل جراحی و رادیو تراپی آنها و یا رادیو تراپی غده ی زیر مغز ایجاد شود

« مترجم »