

زناتی که یا بدوره یا ناسگی میکنند اگر سلامت و تندرست باشند احساس خواهند کرد که تخمدانهای آنها فعالیت کمتری برای قبول نطفه و آبستنی دارد و از طرف دیگر زناتی که یا بدن میکنند و نشان از چهل سالگی تجاوز میکنند کمتر دوست دارند آبستن شده و بچه دار شوند بنابراین زنان سالم و تندرست دوران یائسگی خود را بدون دغدغه و واضطراب خاطر شروع میکنند.

ولی اگر زناتی در دوره یائسگی احساس کسالت و یا عوارضی در خود نمودند باید قبول کنند که سرچشمه این کسالت و عوارض از تغذیه غیر کافی و ناقص سالهای گذشته است که چون در اینحال بر رژیم غذایی معتدل و کافی از لحاظ مواد غذایی و جذب شدنی و مفید برای بدن، خود را عادت دهند بزودی تمام اختلالات و عوارض ناشی از دوران یائسگی برطرف میشود.

اگر در غذای روزانه مقدار کلسیم و ویتامین ب افزوده شود عوارض باگوار یائسگی مثل التهاب و سرگیجه، تعرق شبانه و مستی و ضعف مفرط و حالات عصبانی و بیخوابیها بکلی رفع میشود و اغلب پزشکان در این مورد تجویز میکنند که بیمار یک یا چند قرص کلسیم قبل از غذا یا موقع خواب مصرف کند همچنین توصیه میکنند در غذای آنها مقداری ویتامین د اضافه شود زیرا ویتامین د در غذاهای معمولی کمتر پیدا میشود و تا این ویتامین مصرف نشود کلسیم در بدن هضم و تحلیل پیدا نمیکند.

این نکته نیز بنیوت رسیده است حامیهایی که

خانمهایی که دچار بی نظمی قاعدگی هستند

دچار بی نظمی و بی ترتیبی در قاعده ماهانه خود شده اند اگر ویتامین های ب را با اندازه کافی مصرف کنند دستگاه بدن آنها بکار افتاده و بی نظمی و بی ترتیبی «رگل» آنها منظم و مرتب خواهد شد و در این مورد کار آسان اینست که این خانمها وقتی دچار عوارض بی ترتیبی در قاعده ماهانه خود شدند به غذای خود، مخمر آبجو، جوانه گندم و ملاس سیاه را اضافه نمایند بزودی بهبود سریعی در این حالت خود خواهند یافت زیرا باعدگی های زمانه شدید و بسیاری از عوارض باگوار آن با مصرف ویتامین (B₁₂) بمقدار سی تا شصت میلی گرم بعد از هر غذا بکلی برطرف شده است

با این همه من بزنانی که دچار قاعدگی‌های زنانه نامرتب و شدید شده‌اند توصیه میکنم که معاینه پزشکی کاملی بوسیله متخصص از خود بعمل آورند زیرا اغلب این خونریزیهای شدید باعث پیدایش ورم بافته‌های لیفی در رحم میشود و آنرا بشکل غده‌ای درمی‌آورد که بعدها چاره‌ای جز عمل جراحی ندارند.

طبق گزارشهای رسمی و موثق که اخیراً منتشر شده

یک داروی شفا بخش
برای اختلالات
قطع قاعدگی

مسلم گردیده است که ویتامین (E) در معالجه و رفع اختلالات ناشی از یائسگی مخصوصاً در موقعی که بواسطه علتی دسترسی به هورمون نیست و نمیتوان از آن کمک گرفت تاثیر مهمی دارد و این

طرز معالجه تقریباً عمومیت یافته است.

درست در سالهای قبل از جنگ جهانی اخیر دو پزشک انگلیسی اعلامیه‌ای درباره موثقت‌های ویتامین (E) در معالجه عوارض و اختلالات یائسگی مخصوصاً ترقق شبانه تنظیم کرده و منتشر کردند طبق این اعلامیه این دو پزشک انگلیسی با عده‌ای از سربازان و مردم کشوری در جنگ فلیپین بدست سربازان ژاپونی اسیر شده و در اردوگاه اسیران جنگی زندانی گردیدند .

بین این اسیران کشوری چند نفر زن بودند که دچار عوارض سخت یائسگی گردیده و رنجور و نالان شدند و اتفاقاً هیچگونه داروئی از قبیل هورمون در آنجا وجود نداشت این دو پزشک انگلیسی برای معالجه این زنان بیمار دستور دادند که مقدار کافی ویتامین (E) که بشکل قرص روغنی جوانه گندم ساخته شده بود و در دسترس بود بدهند اتفاقاً این دارو اثر معجزه آسایی بر روی بیماران کرده و پس از چند روز بکلی کسالت آنها را برطرف ساخت و در اثر این واقعه این دو پزشک کشف کردند که ویتامین (E) داروی معجزه آسای عوارض یائسگی است .

همچنین در سالهای پس از جنگ پزشک دیگری

همین تجربه را در باره عده زیادی از زنان مبتلا به عوارض یائسگی آزمایش کرده و نتیجه آزمایش خود را بشکل گزارش با اطلاع عموم رسانید در این گزارش پزشک نامبرده میگوید:

یک تجربه دیگر
در باره این داروی
شفا بخش

« مصرف ویتامین (E) بر روی عموم بیماران یائسگی بسیار مفید »
 « واقع شده و در نتیجه ، این بیماران ، دیگر شبها بشدت عرق نمیکند و »
 « سرگیجه و التهاب شدید آنها رفته رفته خفیف شده و پس از چندی »
 « حالت جسمی و روحی آنها بطور محسوسی بهبود یافته است. »
 با تفصیلی که برای شما دادم گرچه معالجه عوارض یائسگی يك
 موضوع کاملا پزشکی است ولی جلوگیری از اختلالات آن بستگی کامل
 بر رژیم غذایی و طرز تغذیه دارد و گزارشهای متعددی در این باره، این موضوع
 را به ثبوت رسانده است.

پس برای اینکه غذای روزانه شما از لحاظ
جوانه گندم و ویتامین (E) کامل باشد جوانه گندم بخورید
 و روغن جوانه گندم را چاشنی سالاد غذای خود
 کنید . نانی بخورید که گندم و آرد آن تصفیه
 شده باشد پوست غلات و حبوبات دارای انواع
 ویتامین مخصوصاً ویتامین (E) است و در روغن غلات و حبوبات اسیدی
 وجود دارد که برای بدن فوق العاده مفید است و این اسید در روغن های
 دیگر حتی در کره و مارگارین نیست.

عوارض یائسگی اغلب با يك کم خونی که نتیجه تغذیه ناقص است
 همراه میباشد و این کم خونی نتیجه قاعدگی های زنانه سالهای گذشته
 عمر است که مقداری از آهن و مس خون را از بدن کم کرده است و
 چون ملامت سیاه ، جوانه گندم و جگر گوسنند و گوساله از منابعی هستند
 که دارای مواد کافی برای تهیه و تقویت مواد خون میباشد جادارد هر کس
 باندازه کافی غذای روزانه خود را از این مواد ترتیب دهد و هر روز ملامت
 سیاه و جوانه گندم و در هفته يك یا دو بار جگر مصرف کند و اگر کسی
 باین ترتیب عمل کند چه دچار عوارض یائسگی شده یا نشده باشد در هر دو
 حال از کم خونی یائسگی جلوگیری کرده و میتواند سلامت خود را تضمین
 کند همچنین مواد سفیده ای تاثیر بسیار در جلوگیری از کم خونی یائسگی
 دارد و سلامت و شادابی را در زندگی نوین حفظ و نگهداری مینماید.

پس باید برای تهیه این مواد از مصرف : شیر ، تخم مرغ ، گوشت
 جوانه گندم ، مخمر آبجو که بهترین منبع طبیعی مواد سفیده ایست غافل
 بود و در غذای روزانه باندازه کافی از این مواد را داخل نمود .

عوارض یائسگی هوقت و زودگذر است

تست عمده اختلالات یائسگی در حقیقت اتفاقی و زودگذر است و قسمت دیگر آنرا ترس و وحشت بیجا بوجود میآورد. از دیر زمانی باینطرف زنانی که غذای کامل نخورده و عصبانی مزاج بوده اند و بهنگام یائسگی عوارض و اختلالی را در خود احساس کرده اند برای اینکه جلب ترحم و رقت دیگران را بکنند شرح بیماری و اختلال حال خود را بزرگ نشان داده و بسیاری از خانم های سالم و طبیعی را از آن ترسانیده اند و در نتیجه آنها، با ترس و اضطراب انتظار دوران یائسگی وحشتناکی را کشیده اند و حال آنکه همانطور که قبلا گفتم اگر زنانی سالم و طبیعی باشند دوره یائسگی آنها بدون عارضه و اختلالی شروع میشود.

همچنین میل جنسی در زنان سالم با قطع قاعدگی آنان تمام نمیشود بلکه این میل برعکس با شروع دوران یائسگی بقوت خود باقی و پایدار میماند و زنانی که یائسه شدند احساس میکنند در مرحله نوینی از زندگی خود وارد شده اند که بهترین طرز میثوانند بدون دغدغه خاطر از عواقب قاعدگی های ماهانه و اضطرابات آستان شدن غیر ارادی، از لذات زندگی بهره مند گردند.

بسیاری از مردان و زنان با اشتباه تصور میکنند که یائسگی پایان دوره لذت جسمانی است و حال آنکه این اشخاص تا کتون نفهمیده اند که امیال جنسی زنان بسته به هزاران عاملی است که ضعف تخمدانها کمترین تأثیری در آن ندارد و برعکس زنانی که با بدوران یائسگی میگذرانند لذت روابط جنسی را براتب بیشتر و بهتر درک و احساس میکنند.

چه شما مرد یا زن باشید، من میخواهم نصیحتی بکنم تا آن را همیشه در نظر داشته فراموش نکنید

نصیحت من بشما اینست که اگر شما از يك تربیت جنسی کامل برخوردار نبوده اید و یا فوژ طالمانه پدر و مادر باندازه ای بوده است که مسائل جنسی در نظر شما مهیب و وحشتناک جلوه گرفته و تا امروز شما از روابط تناسلی لذتی برده اید دوراً بدون هیچگونه شرم و حیاء موضوع را با پزشک

باد کثرت روانشناس خود در میان گذارید تا شمار آراهنمایی کند.
- بدانید که هزاران نفر گرفتار این عذاب بوده و توانسته اند بار آهنمایی
پزشک خود را از آن نجات دهند.

- بدانید که انجام وظیفه جنسی کاری مادی و کاملاً طبیعی است و یکی از
بهترین خوشبهای مردیازن درزندگانی زناشویی است .
یکی از کارهای اساسی شما اینست بهرطریقی که ممکن است غذای کافی
و غنی مخصوصاً از لحاظ کلسیم و ویتامین «ب» و «د» و E پیداننان برسانید
و اگر عارضه و کسالت قطع قاعدگی و یائسگی در شما مدتی طول کشیده
فوراً بایک پزشک غده شناس مشورت کرده و بار آهنمایی او برای رفع این
عارضه و اختلال اقدام کنید .

امروز علم پزشکی باندازه ای ترقی و توسعه یافته که بخوبی میتواند
اختلالات و عوارض غده مختلف بدن را بکلی رفع و معالجه کند و با این
معالجه عوارض ناگوار یائسگی را برطرف سازد.
یکسک علم غده شناسی و برنامه غذایی که کیفیت آنرا برایتان
شرح دادم شما میتوانید اطمینان داشته باشید که دوران یائسگی تحولی
درزندگانی است و پس از آن، حیات چهره خوش و زیباتری را بشما نشان
خواهد داد .

من ایمان دارم با تنظیم یک برنامه غذایی کامل و اجرای آن تمام
اختلالات خیالی و واقعی یائسگی برطرف شده و به آسانی این دوره طی
خواهد شد .

از وقتی جوان هستید و هنوز با سرحد سالخوردگی نگذاشته آید
چنین برنامه ای را برای خود تنظیم کرده و با دقت و توجه آنرا اجرا
کنید تا در هیچ دوره ای از عمر خود گرفتار کسالت و عوارض ناشی از
آن نشوید .

چندسال پیش بود روزی باتفاق گرتروود آرترون
غده های بدناتان در تراس مهمانتخانه (باکت کلوب) سانفرانسیسکو
را تقویت کنید و مشغول صرف ناهار بودیم خانم گرتروود
آرترون یکی از زبان نویسندگان و دانشمندی است که
یکی از داستانهای خود را بنام «گای تر سیاه» درباره بازگشت جوانی
نوشته و منتشر کرده و کتاب او در همه جا شهرت یافته و خوانندگان بیشماری
پیدا کرده است .

در آنروز خانم گرتروود پیش من اقرار کرد که علت نوشتن داستان او دستورات دکتر بنجامین، شاگرد دکتر استیناخ اتریشی بوده است که روش و راه جدیدی را برای بازگشت جوانی نشان داده و همان دستورات منشاء الهامی شده است که او کتاب گاونر سپاه را بوجود آورده است .
خانم گرتروود بمن گفت که پس از انتشار این داستان عده زیادی از مردان و زنانی که پیش از وقت دچار پیری شده بودند از دورترین کشورها و از هر گوشه‌ی جهان نامه‌های بمن نوشته و برای بازگشت جوانی خود از من دستور میخواستند.

خانم گرتروود در حالیکه این موضوع را برایم شرح میداد اشاره ای بتخصص من در رژیم غذایی کرده و گفت شما ایمان و اعتقاد زیادی بغذا دارید و معتقدید که بشر از غذا سالم یا بیمار میشود از غذا پیر یا جوان میگردد و تجربه هم این موضوع را اثبات رسانیده است و چون شما در رشته رژیم غذایی برای تمام مردم جهان آشنائی و تخصص دارید و میدانید که در کشورهای مختلف جهان چه شرائط و مقتضیاتی موجود و چه مشکلاتی در بین است صالح ترین کسی هستید که میتوانید در این مورد بمردم علاقمند و تشنه جهان یاری کنید.

اصرار و تاکید خانم گرتروود بود که تصمیم گرفتم کتابی
چگونه این کتاب را نوشتم ؟
که قسمتی از آنرا تا کنون شما هم خوانده اید نوشته
و منتشر سازم .

هر قدر من تجربه میکنم و در کیفیت تجربه خود
دقیق و کنجکاو میشوم بیش از پیش معتقد میگردم . يك تغذیه متعادل
که طبق يك برنامه دقیق تهیه شده باشد بخواهی میتواند از دوران پیریهای
بیش رس جلوگیری کند.

بطور خلاصه باید بگویم که جوان زیستن و عمر طولانی کردن بستگی
کامل به کار موزون و هم آهنك غده های بدن دارد و اگر یکی از
این غده ها نتواند مثل سایر غدد کار و هم آهنکی کند سلامت
کامل بدن در تنزل افتاده و نساخوشی های گوناگونی بر ما غلبه
خواهد کرد .

اکنون با اکتشافات جدیدی که شده و مطالعات دقیقی که بعمل آمده
است دامنه علم و دانش مادر باره عمل غده ها و کیفیت تغذیه و تقویت آنها
نوسه یافته و امروز بخواهی میتوانیم غده های خود را غذا داده و تقویت کنیم

زیرا راه طبیعی يك زندگانی دراز و سلامت و توأم با خوشبختی از مرحله تغذیه علمی باید بگذرد.

یکی از دانشمندانی که دو علم غده‌شناسی تخصص غذایی که لازم است فراوان دارد و نامش دکتر لوئی برمن است در کتاب خود نوشته است :

« من امیدوارم بزودی روزی را ببینم که جامعه »
« بشری برای تامین خوشبختی کامل خود در زندگانی عادت خود را »
« در طرز تغذیه عوض کرده است و غذاهایی را مصرف بکند که تنها از »
« داخل شکم دفع نشود بلکه در تمام بدن جذب شده جزء مکمل دستگاه »
« تن شود . »

حقیقت این است هر غذایی که شخص میخورد باید طوری باشد که غده‌های بدن را تقویت کند و اخلاق و وجود آدمی را بسوی کمال رهبری کند چه شخصیت اشخاص و خوب و بد آنها بستگی تام به فعالیت غده‌های بدن دارد.

خوب کار کردن غده‌های بدن است که درخشندگی نورچشم ، لطافت خنده و تبسم ، قدرت فکر و اراده و سرعت انتقال و تصمیم و نیرومندی تن ، اخلاق ، احساسات ، آهنگ صدا را پنجوی که دلپذیر باشد ایجاد کرده و شخص را فردی کامل و خوشبخت میسازد .

تأثیر غده‌ها در زندگی

غده‌ها از مواد سفیده‌ای تشکیل شده و در بدن ترشحی میکنند که همان هورمون‌هاست و این هورمون‌ها هم از مواد سفیده‌ای ترکیب یافته و مایه نشاط و جوانی است .

هورمون‌ها بطور مستقیم وارد گردش خون شده و فعالیت شیمیایی بدن را اداره میکنند نقص و کمبود یکی از مواد سفیده‌ای میتواند مانع

اعمال غددی بدن شده و پیری پیش‌روس را برتن آدمی غالب گرداند بهمین جهت است که مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین‌ها برای حفظ و نگهداری تعادل عمل غده‌ها لازم و ضروری است و این برحسب تصادف و اتفاق نیست که موجودات خوشبخت و خوشحال و خوشبین زیاد عمر میکنند و يك زندگانی کاملاً سعادت‌آمیزی دارند. و برعکس اشخاص افسرده ، مسود ، عیبجو و بدبین، زندگانی پریشان و زاری دارند؛ تمام این سعادت و خوشبختی و یا آن شقاوت و بدبختی نتیجه طبیعی عمل غده‌های آنهاست غده‌های بدن باید مرتب و هم‌آهنگ کار کنند و آن‌هم بسته بآنست که غذای کافی و لازم را باین غده‌ها برسانیم .

علم غده‌شناسی يك علم کاملی شده است که بسیاری

سنفونی حیات
وسلامت

از دانشمندان وقت خود را صرف فرا گرفته‌ن آن کرده و کتابهای زیادی در این موضوع نوشته‌اند .

بعقیده من اگر غده‌های داخلی بدن خوب کار کنند و ترشح هورمون آنها کافی باشد؛ این هم‌آهنگی غدد ، سنفونی هورمون‌ها را بوجود خواهد آورد که در نتیجه حیات و سلامتی تا دورترین سلولهای بدن خواهد رسید .

«پیوندورونوف» این حقیقت را بثبوت رسانیده که تمام غده‌های داخلی بدن بیکدیگر پیوستگی دارند و عمل هر کدام از آنها مؤثر در دیگری است و بهمین علت است که پیوند دانشمندان روسی «ورونوف» سلامتی کامل بدن را تامین میکند .

پزشکان و کسانی که در باره عمل غده‌ها مشغول بررسی و مطالعه هستند غده‌های نخامی و تیروئید و تناسلی را مورد توجه قرار داده‌اند ولی بنظر من لازم است که بررسی مختصری در باره تمام غده‌های بدن بکنیم و اینک در اینجا کیفیت وجود و عمل یکایک آنها را برایتان شرح میدهم:

غده نخامی یا غده زیر مغز که وزن آن فقط شش دهم گرم است درست در عقب بینی و زیر مغز قرار گرفته است .

غده نخامی چه عملی در بدن انجام میدهد ؟

باوجود وزن کم وجه کوچکی که غده زیر مغز دارد بنام اداره کننده سیستم غددی تمام بدن

نیز معروف شده است زیرا این عضو کوچک و حقیر دوازده نوع هورمون از خود ترشح میکند که وجود آن هورمونها برای سلامتی بدن و عدل مرتب سایر غدد لازم و ضروری است.

یکی از این هورمونها کمک به رشد و نمو استخوانها و بافته‌های بدن میکند و هورمون تناسلی، فعالیت تخمدانها را تحریک و افزایش میدهد هم‌چنین غده نخامی یا زیر مغز غده تیروئید و غده لوزالمعده را که انسولین طبیعی در بدن تهیه میکند تحت کنترل و اداره خود قرار میدهد و همینطور در تشکیل چربی و جایی که باید آن چربی بمصرف برسد نظارت و کنترل دارد.

یکی از عوارضی که بر غده نخامی چیره شده و از عوارضی که بر غده فعالیت سالم و طبیعی آن جلوگیری میکند پیدای شدن چربی زائد در اطراف سینه و روی شکم است که مردان را دچار حالات زنانه میکند و چیست ؟
زنان را به حالت و اخلاق مردانه درمیآورد !..

اختلال غده زیر مغز در مردان باعث کم شدن حجم غده تناسلی آنها شده و شوق جنسی را در آنان تقلیل میدهد و باین ترتیب چنین اشخاصی در جنایت نسبت به غده‌های خود مقصر و مجرم هستند و حالتی که بآنها دست میدهد نشانه يك بی‌عقیدی است که بدست خود مرتکب آن شده‌اند یعنی طی سالیان دراز مقدار زیادی مواد چربی و تناسلهای را بلعیده و غده‌ها را بتلاش و زحمت انداخته‌اند تا اینکه غدد ، مخصوصاً غده نخامی ضعیف و رنجور شده و از فعالیت طبیعی و سالم خود باز ایستاده است .

و حالا باین پیش آمد بعقیده من چاره منحصر بفرد چاره منحصر بفرد این است که اینگونه اشخاص با پیروی از يك رژیم غذایی موزون و متعادل میتوانند توده‌های چربی را از تن خود دور کرده و غده‌های بدن خود را بفعالیت طبیعی وادارند .

دکتر « نیوبورک » یکی از استادان دانشگاه میشیگان بتجربه ثابت کرده است اگر اشخاصی که تن شان پر از بیه و چربی شده و دچار اختلال غددی گردیده‌اند و حتی چاق‌ترین اشخاص دنیا، اگر رژیم غذایی بگیرند

بزودی وزن بدن آنها با اندازه طبیعی میرسد و دیگر احتیاجی به معالجه غده خود ندارند. اشخاص چاق و تنومندی که از زور چاقی بشک آمده و عذاب میکشند و شکایت دارند که چاقی آنها در اثر اختلال غده آنهاست ولی در همان حال پشقاب غذای خود را از خوراکیهای چرب و سنگین پر کرده و می بلعند غدزی بدتر از گناه دارند زیرا اگر خیال میکنند با تزریق چند آمپول که برای معالجه غده آنها لازم است، معالجه خواهند شد تصور باطلی است زیرا بفرض اینکه با تزریق این آمپولها غده آنها معالجه شود چاقی و تنومندی آنها بجای خود باقی مانده و اسباب زحمت و عذاب آنها خواهد بود زیرا این آمپولها درد چاقی را علاج نمیکند و کمترین اثری بر آن ندارد و تنها شرط معالجه چاقی پیروی از یک رژیم غذایی علمی است

در زبان اگر غده زبر منتر خوب کار نکند عمل تخمدانها را مختل کرده و یائسگی پیش رس را بوجود خواهد آورد.

در اینجا ذکر این نکته جالب، ضروری است که اگر عمل غده تیروئید دچار اختلال شود برعکس غده نخامی، باعث عقب افتادگی دوره یائسگی خواهد شد.

پس اکنون که با اهمیت و تاثیر عمل طبیعی و سالم غده نخامی پی بردید لابد می پرسید چه غذایی بخوریم تا این غده تقویت شود و سلامتی خود را حفظ کند؟

برای تقویت غده
نخامی چه غذاهایی
بخوریم؟

غذاهایی که برای تقویت این غده لازم است آنهاست که در درجه اول دارای مواد سفیده ای کامل باشند مثل گوشت تخم مرغ، پیر، سیر مقوی و بار در همان درجه دارای املاح منگنز باشند و این املاح در جواته گندم که پر از ویتامین (E) است و غده نخامی بیش از سایر غده باین ویتامین نیازمند است وجود دارد و خلاصه تمام غذاهایی که دارای ویتامین های (ب) میباشد و بهترین منبع طبیعی آنها ماست، جواته گندم و مخمر آب جو است برای تقویت غده نخامی ضروری است

**غده تیروئید اگر
فاسد و با قطع شود
جوان را پیر
خواهد کرد**

غده تیروئید در جلو گلو و روی حنجره قرار گرفته
و اسم دیگر آن غده حافظ است و این اسم کاملاً
با وظیفه‌ای که این غده انجام میدهد تطبیق
میکند زیرا تیروئید در محل تقاطع مراکز روحی
و جسمی بدن قرار گرفته و مایعی که ترشح
میکند وارد جریان خون شده و به تمام اعضا

بدن میرسد

اگر غده تیروئید در بدن جوانی فاسد شده و از بین برود و یا بوسیله
جراحی قطع گردد بزودی آن جوان تمام مظاهر جوانی را از دست داده
و بصورت پیری از کار افتاده تغییر شکل خواهد داد

دکتر گرابل یکی از کسانی است که بیش از همه دانشمندان درباره
اهمیت غده تیروئید مطالعه و بررسی کرده و این موضوع را کشف نموده
که فعالیت و تولید نسل مسته به هورمون‌هایی است که غده تیروئید
ترشح میکند.

اگر غده تیروئید ضعیف و یا تنبل باشد غده‌های تناسلی را خواب
میکند ولی اگر برعکس، آن غده فعالیت داشته و هورمون کافی ترشح
کند غده‌های تناسلی نیز بکار و فعالیت می‌آیند.

کسانی که مانند دون ژوان فیرمان عشق بازی و عیاشی هستند و کتابها
و روزنامه‌ها داستانها را آن‌ها مینویسند دارای غده‌های تیروئیدی فوق‌العاده
فعال هستند و برعکس عاشقان محروم و افسرده دارای غده تیروئیدی
تنبلی میباشند.

یکی از کارهای مهم غده تیروئید در بدن که
میتوان آنرا مهمترین اعمال آن دانست احراق
مواد حرسی است و اگر غده تیروئید مختل شود
و خوب کار نکند برعکس غده نغزانی که فقط

**یکی از کارهای
مهم تیروئید**

چربی در سینه و شکم جمع میشود در همه اعضای بدن بیه و چربی توده و انبوه
میکردد

هورمونی که از غده تیروئید ترشح میکند و متابولیسم بدن را مرتب
کرده و احتراق چربی را کنترل مینماید بنام تیروکسین نامیده میشود و

این هورمون از مواد یودی تشکیل یافته و احتیاج زیادی به ید دارد و اگر ید در بدن کم شود تولید بیماریهای ازگواتر ساده تا میکسدم میکنند .

قسمتی از امراض روحی و همچنین اختلال حافظه و احتیاج دائم بخواب عوامل کامل تغذیه بد و ناقص از لحاظ غده تیروئید است .

غده تیروئید اعمال مهمی را بعهده دارد و انجام هر چشمه زیبایی میدهد و بهمین جهت است که دانشندان سرچشمه

در کجاست ؟ زیبایی را در خوب کار کردن این غده دانسته اند . اگر کسی بخواهد مو هایش برق و جلای طبیعی

داشته و هیچوقت بریزد و ناخن هایش محکم و قشنگ باشد و رنگ پوستش لطافت و درخشندگی داشته باشد باید بخوبی کار کردن غده تیروئید خود توجه کنند و این سرچشمه زیبایی را حفظ و حراست نمایند .

برای خوب کار کردن این غده و در نتیجه حفظ و حراست سرچشمه زیبایی در بدن باید بکیفیت تغذیه توجه کرد زیرا اگر غذای ناموزون و نامتعادلی مصرف شود بزودی روی این غده حساس اثر کرده و آثار زننده ای از خود بر روی مو و ناخن و رنگ پوست به ظهور خواهد رسانند +

اختلال و بیماری غده تیروئید بیش از همه بر روی اعصاب اثر کرده و حالت عصبانیت شدیدی ایجاد میکند که اگر دیر بچاره افتند عواقب وخیمی را به بار خواهد آورد .

خوشبختانه امروز اطلاعات و معلومات ما درباره عمل این غده و احتمالاتی که بر آن متبیره میشود زیاد است در گذشته بسیاری از بیماریهای غده تیروئید را غیر قابل علاج میدانستند ولی امروز با آسانی میتوان آنرا با اصول جدید معالجه نمود و اوا کرد .

برای اینکه غده تیروئید با آسانی و بطور طبیعی کار کند قبل از هر چیز باید ذخیره مرتب و کافی یدی را در بدن داشته باشد و غده تیروئید است آن را تامین و فراهم کرد زیرا این غده بدون وجود این ماده نمیتواند کار کند و در نتیجه زود خسته و رنجور شده و بر روی بدن اثرات مضر را از بار میآورد !

اگر با اندازه کافی بد بدن مانرسند فضیلت ماسل وسست میشود، مغز
ماروز بروزضعیف وتنبل میگردد وبهیچ چیزعشق وعلاقه پیدا میکنیم ورفته
رفته خرف وابنه میشویم وداعما ازسرماشکایت کرده ومیلرزیم.

« دکترروسل ویلدر » پزشك موسسه مایو در امریکا عده ای از
مردان وزنان راتحت آزمایش قرار داده واز غذای آنها ویتامین (ب ۱)
راکم کرده وبعدازچندی در کیفیت حالت ووضوح مزاجی آنان دقیق شده و
کشف کرده است که با کم کردن ویتامین (ب ۱) از غذای این اشخاص
فعالیت غده تیروئیدآنان رو بکاهش گذاشته ومنابولیسمن آنها پائین آمده
است وبعدکه بآنها (جوهر تیروئید) خورانده است دیده است که این ماده
تاوقتی ویتامین (ب ۱) بآنها داده نشود در بکار انداختن طبیعی غده تیروئید
هیچگونه اثری ندارد وهمینکه ویتامین (ب ۱) خالص را بآنها داده است
تیروئید آنها بکار افتاده وسلامتی آنان اعاده شده است

بظنر قطع هم اکنون بسیاری از بیماران که دچار اختلال تیروئید
شده اند اگر بجای جوهر تیروئید ویتامین (ب ۱) مصرف نمایند بزودی
تمام آن اختلالات برطرف شده وسلامتی مجدد خود را بدست خواهند آورد
زیرا بکرات اینموضوع بمرحله آزمایش وعمل گذاشته شده ونتایج مثبت و
قطعی از آن بدست آمده است.

دو اینجا شاید بیرسید که برای سلامتی بدن وخوب
کار کردن غده تیروئید چه غذاهایی را باید مصرف
باید مصرف کرد؟ کرد تا موادی که برای آن لازم است دارا باشد
غذاهای اصلی که برای سلامتی وخوب کار کردن

تیروئید باید مصرف کرد در درجه اول غذاهایی است که دارای مواد
سفیده ای کامل باشد مثل گوشت، تخم مرغ، پنیر و شبرمقوی وهمچنین
غذاهایی که دارای مقدار کامل ید باشد مثل میگو با ملخ دریایی، صدف،
ماهی آزاد، ترب وتربچه، گوجه فرنگی، شاهی آبی و روغن کبد ماهی
ونمک نباتی مخلوط باید

همچنین غذاهایی که دارای انواع ویتامین های (ب) هستند از قبیل
منخر آب جو، جوانه گندم، ماست، ماس سیاه مصرف کنید برای نمک
طعام نمک یددار مخصوصا نمک نباتی مخلوط باید را تهیه نمائید تا باین

وسيله دردوران هر دراز و طولانی خود جوان مانده و شاداب و با نشاط زندگی کنید .

غده های ویرای تیروئید
غده های ویرای تیروئید یا پاراتیروئید چهار غده کوچکی هستند که در طرفین غده تیروئید قرار گرفته اند و وزن تمام آنها فقط نیم گرم است ولی چون اعمال مهمی در بدن ما انجام میدهند اینست که جلب توجه ما را کرده و من در اینجا اهمیت کار آن را برایتان شرح میدهم :

غده های پاراتیروئید در بدن حافظ تهیه و بخش کلسیم هستند و ازجائی این کلسیم را استخراج کرده و به جامی که لازم است میرسانند و خلاصه سوراخی را باز کرده و منبع کلسیم را از آن خارج میکنند و سوراخ دیگری را بسته و مواد کلسیمی را در آنجا محفوظ نگه میدارد.
اگر مقدار کلسیم خون کم شود فوراً بیماری گریپ و زکام و آسم و ضعف و بیماری عضلات ببادست میدهد و اگر مقدار کلسیم و فوسفور در خون بینهایت کم شود بیماری عصبانیت مزمن بوجود میآید پس برای حفظ و آرامش اعصاب و سلامتی کامل بدن باید خون ما ذخیره کافی کلسیم داشته باشد .

کوچک ولی فوق العاده مهم و موثر
چون غده های پاراتیروئید که بی اندازه کوچک و سبک وزن هستند این وظیفه سنگین و مهم را بعهده دارند باید غذای کافی با آنها رسانید. پس در غذای خود از مواد کلسیم داخل کنید و غذا هائی مصرف نمائید که دارای مقدار کافی از مواد کلسیم باشد و در این مورد سیر مقوی و پنیر بهترین غذای طبیعی است که سرشار از کلسیم میباشد .

قرص کلسیم و پتاسیم با ویتامین د مصرف کنید زیرا کلسیم اگر بدون ویتامین د مصرف شود بدن آنرا هضم و جذب نمیکند فراموش نکنید که آفتاب بهترین منبع طبیعی و قوی ویتامین د است و در آینده راجع به حمام آفتاب و اینکه چگونه باید از آن استفاده کرد بتفصیل برایتان شرح خواهم داد .

غده‌های فوق کلیه دو تا هستند و هر يك از این غده‌های فوق کلیه دو غده در حدود پانزده گرم یعنی سه متقال وزن چه عملی میکنند؟ دارند و بشکل کلاهی بر روی کلیه‌ها قرار گرفته‌اند غده‌های فوق کلیوی هورمونی بنام آدرنالین تولید میکنند و بنام غده‌های آدرنال هم معروف میباشند.

وقتی انسان در مقابل يك حادثه وحشتناك خود را یاخت و متاثر شد هورمون آدرنالین وارد خون میشود و قوای ما را در مقابل اثرات شوم آن حادثه حفظ میکند اگر این غدد خوب کار نکنند و در برابر اثرات شوک، هورمون آدرنالین باندازه کافی وارد خون تسازد بزودی يك حالت ضعف و سستی ما را فرا خواهد گرفت و نخواهیم توانست در مقابل مصائب ناگوار و شوم و غیر منقبه و وادث زندگانی پایداری و مقاومت نماییم.

بطور خلاصه باید بگوییم غدد فوق کلیوی توانایی دارند از سموم خطرناکی که در بدن تولید میشود جلو گیری کرده و آثار آنرا خنثی سازند با وجود اینکه علم و دانش پزشکی تا کنون موفق نشده است تمام پرده‌ها را بیالا افکند و اسرار کار این غدد را فاش کند و ما تا کنون به تمام رموز کار آن آگاهی نیافته‌ایم با اینحال ما میدانیم، نیکوین و سرب و مواد شیمیایی دیگری، مضر بحال این غدد هستند و هم چنین غذائی که از جهت مواد مغذی و جذب شدنی موزون و متعادل نباشد بطور قطع آثار شومی را نسبت به سلامت این غدد در بر دارد.

من و شما بسیاری از اشخاص را دیده‌ایم و می بینیم که هنوز در مراحل جوانی هستند و سن و سالی بر آنها نگذشته است که موهای سرشان خاکستری و بقول معروف فلعل نمکی میشود این سفیدی موی بيموقع در این اشخاص علامتی از بدکار کردن غدد فوق کلیوی در بدن آنهاست.

پس برای حفظ سلامتی غده‌های فوق کلیوی، باید بنمائی خریدمان حداکثر مواد سفیده‌ای و بمقدار کافی نمك و هم چنین ویتامین‌های (آ) و (ث) و مخصوصاً تمام ویتامین‌های دسته ب را وارد کنیم زیرا ویتامین ب در دفع سموم و ویتامین (آ) در جلوگیری از احتقان خون و ویتامین‌های ب برای تولید آدرنالین تاثير بسیار مهمی در غدد فوق کلیوی دارند.

غده لوزالمعده هورمونی میسازد که بنام انسولین معروف است و این انسولین ، قند و گلیکوژن چه میکنند ؟
Glycogène یا نشاسته حیوانی را هضم و ذخیره کرده و احتیاج بدن را رفع میکند یعنی وسیله میشود تا بدن بتواند اندازه کافی قند را جمع و ذخیره کند.

وقتی غده لوزالمعده خسته شود و یا اختلالی یافته و بیمار گردد دیگر نمیتواند ترشح انسولین بکند در نتیجه قند وارد خون شده و دفع میگردد و تولید بیماری دیابت یافتند میکنند .

این غده حیاتی و مهم که بشکل حوسه‌ای است چندین سانتیمتر طول دارد و در وسط حفره شکم واقع شده است و علاوه بر ترشح هورمون انسولین مواد حلاله‌ای **Enzymes** تولید میکند که آن مواد را بقسمت فوقانی روده بزرگ رسانیده و در تسهیل هضم و تحلیل مواد سفیده‌ای و مواد چربی و قند و نشاسته کمک موری مینماید .

با اینکه هنوز بطور دقیق و کامل علت یا علت‌های بیماری قند را میدانیم ولی میدانیم که اسراف و زیاده روی در مصرف مواد مسدی و چربی غده لوزالمعده را از کار انداخته و از ترشح و تولید انسولین جلوگیری میکند مقدار کافی تمام ویتامین‌های ب غذایی است که برای نفوس و بکار انداختن غده لوزالمعده و ساختن انسولین طبیعی کمک میکند .

پس ، وادی که دارای ویتامین ب میباشد باید در غذای روزانه خود وارد کنیم و این مواد عبارت از ماست ، جوانه کندم و محرم آب جو است که هر روز یک فنجان کوچک جوانه کندم و یک فاسق پوسیده خوری مخمر آبجو اگر بشکل گرد باشد باید مصرف کرد ، زیرا این دو غذا هیچگونه مواد نشاسته‌ای ندارد و میتواند بخوبی کسانی که بیماری را که مبتلا به بیماری قند و دیابت هستند درمان کرده و برساند .

نیروی جنسی

والتر ویتمان Walt Whitman گفته است کسی

کسی که قوه جنسی ندارد قوای زندگی ندارد.

در حقیقت هم محال است اهمیت قوه جنسی و یک

ندارد قوای

زندگانی مستدل تناسلی را انکار کنیم ولی با وجود

زندگانی ندارد

این بسیاری از اشخاص میتوانند ترك کنند و بفهمند

که غده‌های تناسلی اعمال دیگری هم در بدن انجام میدهند که سلامتی و نشاط زندگی را در بر دارد.

دکتر استیناخ اتریشی میگوید:

غده‌های تناسلی در زن و مرد، دو عمل مشخص و متفاوت انجام میدهند

که یکی داخلی است و دیگری خارجی.

عمل خارجی غده‌های تناسلی زن و با مرد تولید و ترشح مایع و هورمون

هائی است که همه میدانند برای تولید مثل بکار میرود ولی عمل داخلی غده

های تناسلی مربوط به نشاط و سرزندگی بدن ماست و ادامه این نشاط و

سرزندگی است که در نیمه دوم عمر ما موجبات خوشبختی و سعادت ما را

مراهم می‌آورد.

دکتر استیناخ این اصل مسلم را مورد توجه قرار

داده و سبب به بیمارانی سالخورده خود به مرحله

پیوند دکتر

اجرا گذاشته است و اجرای این اصل نه تنها در اتریش

استیناخ چیست؟

بلکه در سرتاسر جهان انقلابی برپا نموده و طر و مداران

بسیاری پیدا کرده است.

عمل دکتر استیناخ که پیام خودش معروف شده و اجرای آن سبب

مردان بسیار ساده و آسان میباشد عبارت از بستن کامل مجرایی است که

معروف به (کانال ناقل منی) میباشد تا باین وسیله مسیر ترشحات را

از مجرای اصلی خود منحرف کرده و بداخل بدن برساند تا به صرف ازدیاد

هوا و نشاط بدن برسد.

عمل جراحی دکتر استیناخ بیش از بیست دقیقه طول نمی‌کشد و بسیاری از سالخوردگان که تحت این عمل جراحی قرار گرفته‌اند پس از آن، در حال عمومی خود تغییرات محسوسی دیده و خود را با نشاط و جوان یافته‌اند.

با وجود اینکه از اصل عمل جراحی دکتر استیناخ برایشان شرح دادم بیش از این وارد کیفیت عمل آن نمی‌شوم و تشریح جزئیات و کیفیت آنرا بعهده پزشکان متخصص می‌گذارم و در مقابل وسیله مطمئنی را که برای حفظ سلامتی غده‌های تناسلی لازمست شرح می‌دهم.

این وسیله مطمئن و قطعی، رژیم و کیفیت تغذیه و **وسيله مطمئن** ما از جهت مواد غذایی لازم است تا کاملاً و بتجویی از سلامتی و کار غده‌های تناسلی مثل سلامتی و کار سایر غده‌های بدن حفاظت و نگاهداری بکند.

وقتی اختلالات تغذیه و جذب مواد غذایی بر طرف شود حالت عمومی بدن رو بی‌بهبود گذاشته و نشاط و سرزندگی دوباره پیدا میشود و شخص احساس میکند که قوای تناسلی او هم بفعالیت افتاده است و باید وراموش کنیم که سلامتی غده‌ها بستگی تمام بنخیره کامل مواد سرمدی‌های و ویتامین‌های آ و ت و بی و تمام ویتامین‌های دسته ب مخصوصاً آسیدهای پانتوتیک و پارا آمینو نروئیک و فولیک دارد.

مردم بلغارستان عمر طولانی میکنند و تا پایان عمر دراز و طولانی خویش از قوای جنسی کامل برخوردارند علت این طول عمر و همای قوه جنسی و تناسلی آنان مربوط به عادت آنهاست که بر اثر این عادت جزء بناهای روزانه خویش ماسک ریباد می‌چورند.

ماسک غذای طول
عمر و بقای
جوانی است

ماسک غذای گرا بیبانی میباشد و دارای باسیل‌های مفیدی است که زخمی وارد نموده و روده‌ها سداس باسیل‌ها، ویتامین‌های ب را در حنار روده بزرگ جمع کرده و بمصرف بدن میرساند.

اما درباره ویتامین آ که برای سلامتی بخدمت آنها مایر درد باید بگویم که این ویتامین دوره قاعدگی را در خانمها مرتب میکند و ویتامین آ هم برای تولید منی لازم است.

نقص و کمبود یکی از ویتامین های دسته ب باعث ضعف و اختلال عمومی غده های تناسلی میشود و مخصوصاً وقتی ویتامین ب اسید پانتوتیک در غذا نباشد و به بدن نرسد اختلال غده ها شدید و سریع شده و بهمین ترتیب اگر به بدن با اندازه کافی آهن یا ویتامین ث نرسد فعالیت جنسی رو به تقلیل خواهد رفت .

همچنین ویتامین B₆ تاثیر مهمی بر روی غده های تناسلی دارد و نقص آن اشتها ی جنسی را از بین برده و در مردان موجب عقیم شدن کامل میگردد. زنانیکه تخمدانهایشان بخوبی کار نمیکند بعد از چهل سالگی طبقه ای بیه و چربی در ناحیه سینه و رانهایشان جمع میشود که اگر بخواهند خود را معالجه کنند علاوه بر معالجه غددی باید از رژیم لاغری که به آنها برایتان شرح خواهم داد بیروی کنند .

مردان، مخصوصاً مردانی که با به سالخوردگی نگرانی و عصبانیت گذاشته اند اغلب اضطراب و اندوهی در خود احساس مردان سالخورده میکنند که سرچشمه و علت اصلی آن ناتوانی جنسی است. این حالت نگرانی و اندوه همیشگی آنان و هم چنین فشار اعصابی که در خود حس میکنند در نتیجه قلت و کمبود ویتامین ب بوجود میآید همچنین بسیاری از مردان در مسائل جنسی دارای معلومات سطحی و ناقص و اشتباهی هستند که خود همین موضوع یکی از علل بزرگ نگرانی و عصبانیت دائمی آنها میشود زیرا بسیاری از آنان تصور میکنند که يك حیات پر فعالیت جنسی مخصوص دوران جوانی است و هر کس با بسن گذاشت باید آن دوران پر جوش و خروش راوداع گوید و حال آنکه برخلاف تصور این دسته از مردان، آمار زشگی دقیقی که برداشته شده مسلم میکنند که میل به مفارقت و توانائی جنسی و تولید منی تا سالیان دراز میتواند دوام داشته باشد

معرومب از فعالیت جنسی تنجه عوارض عصبی و بی میلی و پرهیز اجباری است.

بطور خلاصه باید بگویم که احتیاج جنسی بستگی به قدرت و سلامت جسمی و عصبی هر کس دارد و بطور محقق نمیتوان طریقه ای را تعیین کرد که هر کس طبق آن در زندگی جنسی ابراز فعالیت

میل و احساس جنسی

گند، میل و احساس جنسی بسته بتولید و ترشح مایعات داخلی غده تناسلی است که آن غده‌ها ترشحات خود را در خون پخش میکنند مقدار این ترشحات بسته بمواد جذب شدتی و قابل هضمی است که خورده میشود و آن مواد برای حفظ سلامتی نخمدانها و بیضه‌ها لازمست اشخاصی که مجبور میشوند غذای غیرمقوی بخورند اقرار میکنند که احساس جنسی در آنها رفته رفته ضعیف شده و بخواب میرود.

این موضوع بارها در اردوگاه اسیران جنگی که از لحاظ غذای مهوی در تنگنا و مضیقه بوده‌اند بپسوت رسیده است.

حیواناتی که در آزمایشگاه تحت امتحان قرار گرفته‌اند نیز این نکته را بپسوت رسانده‌اند که اگر غذای آنها را از لحاظ مواد سفیده‌ای و مخصوصا چند اسید آمینه کم کنند بزودی احساس تناسلی آنها ضعیف شده و جفتگیری آنها متوقف میماند و بهمین حیوانات اگر پس از آن غذاهائی که از لحاظ مواد سفیده‌ای کامل و غنی باشد بدهند بزودی آن حیوانات بزمرد و مایوس، نیرو و توانائی جنسی پیدا کرده و جفتگیری خود را آغاز میکنند. هر وقت یکی از غده‌های شما خوب کار نکند فوراً

اگر یکی از غده‌های خودتان را بیک رژیم غذایی که از لحاظ تمام مواد

شما خوب کار نکرد غذایی و جذب شدنی کامل باشد عادت دهید برای

تهیه و اجرای برنامه این رژیم غذایی از نسخه‌های

طول عمر که در گذشته معذاری از آنها برای شما شرح دادم و بعد از این نیز به تفصیل برایتان خواهم گفت استفاده کنید زیرا همینکه شما از یک رژیم غذایی کامل پیروی کنید اختلالات غددی بزودی بر طرف میشود.

امروز در سایه مجموع معرفت و شناسائی که نسبت به ماده غده بدست آورده‌ایم و بکمک جوهر غدد که طبق اصول علمی استخراج و تهیه میشود پزشک معالج شما میتواند ضعف و بی نظمی غده‌های بدنتان را بر طرف کرده و شما را جوان و با نشاط کند.

س این تجاربی که در روی انسان و حیوان بعمل

آمده استوان اهمیت غذایی را که دارای مواد مغذی

از هر جهت است و در حفظ توانائی جنسی اثر زیادی

دارد نادیده گرفت و با بی اعتنائی بآن نگریمت.

در حدس از حیوانات، نفس و کمبود یکی از اسیدهای

غذای مغذی، عامل

قدرت و نیروی

جنسی است

امینه مثلا آرژینین Arginine تولید عقیم شدن میکنند همچنین بنا به تجربات و آزمایشهایی که بر روی مردهای جوان شده این نکته به ثبوت رسیده است که اگر آرژینین در بدن آنها کم شود و مثلا در عرض یک هفته به آنها غذایی داده شود که فاقد این ماده باشد بزودی تولید منی در آنها متوقف میگردد.

دکتر ریولد رزود کتر ما کو مبر در موضوع احساس جنسی نچر به کرده اند که اگر کلیم بدن کم شود میل جنسی متوقف شده و چون کمبود مواد سفیده ای تولید منی را کم مینماید. همچنین کمبود ویتامین آ میتواند علت عقیم شدن کامل و اختلالات جنسی بشود و اگر کمبود آن بمرحله شدت برسد بکلی میل جنسی از بین خواهد رفت.

آفت چاقی

بعد از الکلیها ، بدون شك اشخاص پر خور عذر بدتر از گناه دارند و در حقیقت بجای آنکه اشخاص چاق و تنومند را مورد سرزنش و ملامت قرار دهند خودشان را مسخره کرده و مورد سرزنش و ملامت قرار میدهند

آیا شما چاق هستید ؟

و بفدري این کار را ادامه میدهند تا بمیرند.

الکلیها سم را بشکل مواد نشاسته ای غیر قابل جذب که در الکل فراوان وجود دارد بلع میکنند و اشخاص پر خور هیدرات دو گرین مواد نشاسته ای را بدسورت غذاهای نشاسته دار و قندی جذب نشدنی وارد بدن خود مینمایند .

در عصر ما از الکلیهای بیچاره و خطرانی که موجه آنانست زیاده است و گفتار میشود و برای رهائی آنان از چنگال این بیماری و حسرتناک کوشش فراوان بکار مرورد ولی اغلب آنها نمیتوانند اراده خود را توی کرده و خود را از این عادت سکو هیده منصرف سازند و بیشتر ترك عادت را از امروز فردا موکول کرده و از عواقب نوشیدن سم الکل خود را غافل میازند !!

خطراتی که متوجه پرخورهاست کمتر از خطراتی نیست که گریبانگیر انگلی هاست ولی از پرخورها زیاد صحبت و گفتگویی در بین نیست زیرا آنها افتضاح عمومی برپا نمیکنند یعنی خانواده خود را سرافکننده نیسازند، مثل مستان بامامورین پلیس دست بپقه نشده و شبها را در زندانهای کلاتری بسر نمیبرند. ولی از طرف دیگر مثل مستان روز بروز خود را فرسوده کرده نیرو و نشاط زندگی را بر باد میدهند و در جوانی خود را بصورت پیران از کار افتاده و بد هیكل در میآورند؛ در حالیکه ممکن است سنی از آنها نگذشته و بیش از ثلث عمر خود را نکرده باشند چه مشکل است اشخاصی که بجای يك چانه : سه چانه بر روی غبغبشان افتاده و سی یا چهل کیلوپیه و چربی اضافه دارند؛ بتوانند هیكلی متناسب و شکیل داشته و براحتی و آسانی چابك و چالاک حرکت کنند و دوران عمر طبیعی خود را به پایان رسانند .

طبق آماری که شرکت های بیمه عمر درباره اشخاص پرخور
عمر خود را
کوته میکنند
دارند :
اشخاص پرخور عمر خود را کوتاه میکنند زیرا هر
گروه ای که در دور کمربه نسبت دورسینه زیاد شود
یکسال از عمر آدمی را کم خواهد کرد چه اندازه دور کمربه هر کس
باید مساوی باشد .

در حال حاضر، در تمام کشورهای مرفعی ، میلیونها نفر مردمی که پرخوری میکنند يك پیری زودرس و پرنکبته را برای خود فراهم میآورند که دوران آن پر است از بیماریهای جسمی که باین وسیله با قدمهای بلند بسوی گور خود میشتابند و سعادت زندگانی خود و خانواده شان را تباه کرده و بهترین سالهای خوشبختی و پرتنر حیات خود را بر باد میدهند .
مفیده من این جنون پرخوری و شکم پرستی دردنیای متمدن امروز بصورت يك بلای عمومی در آمده است که خطر اجتماعی آن متوجه همه میباشد .

چرا اینقدر اشخاص پرخوری کرده و در پیری به پر خوردن حریص تر می شوند .

اگر بخواهیم جواب این سوال را بدهم باید بگویم که این

پر خوری در درجه اول علت آن عادت است و در درجه دوم داشتن علم بی عمل است.

انسان همین که از مادر متولد میشود غریزه خوردن چراغریزه خوردن در او وجود دارد و همین غریزه است که وقتی گرسنه قوی و تحریک میشود گریه میکند و شیر میطلبد و اگر سیر شود آرام میگردد. خلاصه باین ترتیب بشر از آغاز زندگی خویش از خوردن لذتی احساس میکند که تازنده است آنرا فراموش نمیکند و شاید بعدها لذات دیگری بمذاق او خوشتر آمده و لذت خوردن را در عقب سر بگذارد ولی اشخاصی که پیر میشوند لذات دیگر آنها کم شده و برعکس لذت خوردن در آنها قوی تر میگردد زیرا آنها دیگر از لذات جوانی چیزی جز خوردن نمی فهمند بهمین جهت تمام فکر و حواس آنها متوجه غذا شده و با حرص و ولع زیادی غذا میخورند و باین ترتیب به پر خوری که عیب کشنده ای است عادت میکنند.

زبان حال این اشخاص که جز خوردن بچیز دیگری نمی اندیشند این است که چرا نخوریم زیرا خوردن تنها لذتی است که هیچ گناهی ندارد و ضرری نمیرساند.

این پر خوران و شکم پرستان خیال میکنند که خوردن وسیله ای است برای رفع کسالت و تسلیتی است که وقتی خود را بدبخت و ناکام میدانند با نویسه تشویش خاطر خود را تسکین میدهند.

اینها وقتی دوستان خود را دعوت کرده و میزهای پذیرائی را از شیرینی و غذا های نشاسته ای پر میکنند تازه ب فکر شام شب و یا نهار مفصل روز جمعه و یا مبهمانی فلان دوست و رفیق خود هستند و دقیقه شماری میکنند تا زودتر آن ساعت فرارسد تا بتوانند شکم خود را پر کرده و نفس سرکش خود را راضی کنند. این اشخاص میگویند مایه عیش آدمی شکم است! باید خورد تا زنده ماند و غیر از خوردن نباید بچیز دیگری فکر کرد.

منهم قبول دارم برای اینکه زنده باشیم باید بخوریم ولی بسیاری از اشخاص در پیری غذا را برای رنده ماندن نمیخورند بلکه برای این میخورند که شکم خود را پر کرده و نفس سرکش خود را راضی کنند

اینها احتیاج ساده بدن را در خوردن از یاد برده و بدنبال هوی و هوس میروند .

اگر ظهر ها برای صرف ناهار برستوران میروید در وضع حال و قیافه مشتریان دقیق شوید بزودی متوجه خواهید شد که صورت همه پرخور ها بوف آلوده ورنك پریده است و از قیافه آنها آثار عصبانیت و غمگینی میبارد . پرخور ها ، اشخاصی هستند که همیشه گرسنه و ناکام میباشند .

زیرا با اینکه بهوای نفس سرکش خود تسلیم میشوند هیچوقت سیر نمیشوند و دائمآ میل به هوسبازی و عیاشی و تفریح در آنها زیاد میگردد ولی چون با از سن فراتر گذاشته اند و به عمر چهل یا شصت سالگی رسیده اند نمیتوانند باین امیال نفسانی نائل شوند اینست که بجای آن فقط پر خوری میکنند بپر میهمانی که آنها را دعوت کنند حاضر میشوند هر غذای ناباب و سنگینی بآنها عرضه شود میخورند و فکر میکنند که در زندگی الهی چیز خوردن ندارند و باید لذت خوردن را بر لذت زندگی کردن ترجیح بدهند اینها بزور خوردن خود را از تمام لذات و خوشیهای زندگی محروم میکنند و با همین روش خود را بصورت روده هائی که پر اریه و چربی باشد در میآورند که چون خود را سنگین میکنند بدس نفس افتاده و کمترین حرکت و جنبشی خسته میشوند هیکل آنها بصورت خبک باد کرده ای در میآید که پر از گوشت های سست و شل باشد و مورد مسخره همه قرار گیرد .

اقوام و دوستان اشخاص پر خور و جان هم تقصیر دارند و برای سلامتی و هدایت پر خوران گمراه ، اقدام و مداخله نمی میکنند و اغلب رل نماشاچی را بازی کرده و ناظر صحنه میشوند و وقتی بآنها تذکر داده میشود چرا جلو گیری نمیکند در جواب میگویند همانطور که هر کس در زندگی شخصی خود اختیارش با خودش است و یا در انجام هر کاری لذتی احساس میکند اینها هم از خوردن يك غذای چرب و لذیذ لذت میبرند و آن غذای حرب لذیذ را بر سلامتی و ریائی خود ترجیح میدهند ، آنها سلمه خودسان این را انتخاب کرده اند چه میتوان کرده هر کس در زندگی سلمه و انتخابی دارد آنها بجهت هستند که هیچ چیزی نداشته و از طرف دیگر از کجا که چاقی و نمودندی بی اندازه این اشخاص از پر خوری باشد ساند این چربی زسادی

که در بدن آن جمع میشود از اختلال غده‌های آنان باشد.
 اینجا من اعتراض دارم و دفاع این اشخاص را
 من اعتراض دارم؟ درباره چاقها وارد نمیدانم زیرا بیش از دو درصد
 اشخاص چاق مبتلا با اختلال غددی بوده و نود و
 هشت درصد آنها در اثر پر خوری تنومند میشوند.

بعقیده من، چاقی مثل مستی، بکنوع بسیاری است که ظاهر زیبای
 زندگی حقیقی را بصورت زشت و وحشتناکی درمیآورد و اشخاص پر خور
 با صرف غذاهای پر چربی و نشاسته‌دار تازیانته بر مغز و جسم خود زده و
 قوای دفاعی بدن خود را معدوم میکنند و بالاخره زمینه تمام امراض را
 در جسم و روح خود فراهم میآورند.

اشخاص پر خور اگر در مقابل دیگران از پر خوری شرم و حیا دارند
 و در انظار مردم خجالت میکشند که تنور شکم خود را دم بدم بتابند و وقتی
 تنها سینه از جلو شکم در آمده و آنچه توانستند میخورند و انبان
 شکم را بر میکنند و با این عمل خود از انجام یک وظیفه اصلی که خوردن
 برای زندگانی و حفظ جوانی است غفلت کرده باین وسیله تیشه بریشه
 هستی خود میزنند.

جمله‌ای که من بارها گفته‌ام همیشه تکرار میکنم اینست که هر قدر
 اندازه دور شکم و کمر شما کمتر باشد خط عمر شما طولانیتر و زیادتر
 خواهد بود

من این شعار را فراموش نکرده و همیشه تکرار میکنم و با اشخاص
 چاق و تنومندی که به سلامتی و شادایی خود علاقه دارند توصیه میکنم که
 این حقیقت مسلم را از نظر دور نکرده و اجرای آنرا در نظر بگیرند تا
 باین وسیله قوای جوانی خود را حفظ کرده و عمر طولانی برسند.

وزن آید آلی شما چقدر باید باشد؟

وزن بدن شما چقدر باید باشد ؟
 اگر بخواهید باین سوال جواب دقیق و صحیحی بدهید باید بجدوای

که بعد میخوانند مراجعه کنید و کمک بگیرید این جدول را یکی از بزرگترین شرکت‌های بیمه عمر در آمریکا که شهرت جهانی دارد جمع‌آوری و چاپ کرده است، این جدول نتیجه و حاصل مطالعات وسیع و دقیقی است که در روی هزاران افراد مرد و زن از نژادهای مختلف بعمل آمده است و وزن حقیقی و ایده‌آلی آنها را با توجه باینکه اندازه قد آنها چقدر است تعیین کرده است.

شما در این جدول متوجه میشوید که از سی سالگی بعد راجع با افزایش وزن بدن و دیگر مشخصات چیزی پیش‌بینی نشده است.
و از خود می‌رسید که آیا از سی سالگی بعد وزن هر کس چقدر باید باشد؟

برای جواب بسئوالاتی که میکنید باید بگویم که اگر شما تا سی سالگی و بعد از آن سالم باشید یعنی نه زیاد چاق و نه زیاد لاغر باشید وزن شما در سی سالگی هر قدر باشد وزن ایده‌آلی و حقیقی شما تا پایان عمر دراز و طولانی شما خواهد بود و نباید تغییری بکند و تغییری هم نخواهد کرد.

خوب باین جدول توجه کنید و ببینید شما از کدام دست هستید.
اعداد وسطی در این جدول مخصوص زنان و مردانی است که بطور معادل و طبیعی هستند و اعداد بالایی که جلو آن گذاشته شده اختصاص به مردان و زنانی دارد که دارای استخوان بندی ریزی میباشند و اعدادی که جلو آن‌ها کمتر گذاشته شده مخصوص وزن مردان و زنانی است که دارای استخوان بندی قوی و درشت میباشند.

این جدول برای هر کدام از شما چه زن باشید و چه مرد راهنمای بسیار دقیق و کاملی است که باینوسیله وزن واقعی بدن‌تان را دانسته و اگر زیاد چاق هستید حاقی خود را کنترل کرده و با اندازه طبیعی برسانید. ممکن است پس خودتان فکر کنید که وزن خود من چقدر است.

من ، سالهای دوازده است که از سرحد سی سالگی با مراثر گذاشته‌ام اندازه قدم ۱٫۸۹ متر و وزن بدنم ۹۶ کیلوست و از سی سالگی تا این تاریخ همین وزن را حفظ کرده‌ام و باینکه جزء صدساله‌ها بحساب می‌آیم اگر شما مرا از نزدیک ببینید بیشتر از سی و پنج سال عمر مرا تشخیص خواهید داد. این ساد و جوانی را دوازده حفظ رژیم غذایی که طی این

کتاب مختصری از آنرا شرح دادم و باز هم تفصیل آنرا در آینده خواهم داد بدست آورده‌ام.

حالا برای اینکه شما هم بدانید وزن تن چقدر است و چقدر باید باشید خودتان را بکشید و قدتان را هم اندازه بگیرید و با این جدول تطبیق و مقایسه کنید تا بدانید وزن تن چقدر است و چقدر باید باشد:

جدول وزن ایده آلی

زنان

اندازه ۵۰ سانتی	بازو، مالمی	پست مالمی	۲۵ سانتی مالمی	۵۰ سانتی مالمی
۱۴۰	حداقل ۴۱ کیلو ۵۲ کیلو	۴۳ کیلو	۴۳ کیلو	۴۴ کیلو
	حدوسط ۴۴ « ۴۷ «	۴۷ «	۴۸ «	۵۱ «
	حداکثر ۵۱ « ۵۳ «	۵۳ «	۵۴ «	۵۶ «
۱۴۲	حداقل ۴۱ « ۴۳ «	۴۳ «	۴۴ «	۴۵ «
	حدوسط ۴۵ « ۴۸ «	۴۸ «	۵۰ «	۵۱ «
	حداکثر ۵۱ « ۵۳ «	۵۳ «	۵۶ «	۵۷ «
۱۴۵	حداقل ۴۲ « ۴۳ «	۴۳ « ۴۴ «	۴۵ «	۴۷ «
	حدوسط ۴۵ « ۴۶ «	۴۶ «	۵۱ «	۵۲ «
	حداکثر ۵۲ « ۵۳ «	۵۵ «	۵۶ «	۵۸ «
۱۴۸	حداقل ۴۲ « ۴۴ «	۴۴ « ۴۶ «	۴۶ «	۴۷ «
	حدوسط ۴۷ « ۵۰ «	۵۰ «	۵۲ «	۵۳ «
	حداکثر ۵۳ « ۵۶ «	۵۶ «	۵۷ «	۶۱ «
۱۵۰	حداقل ۴۳ « ۴۸ «	۴۶ « ۵۲ «	۴۷ « ۵۳ «	۴۸ « ۵۵ «
	حدوسط ۴۸ « ۵۵ «	۵۲ « ۵۹ «	۵۳ « ۶۰ «	۵۵ « ۶۲ «

افزاره قدیمتر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۵۳	حداقل ۴۴ حدوسط ۵۰ حداکثر ۵۵	۴۷ ۵۲ ۵۹	۴۸ ۵۳ ۶۰	۵۰ ۵۵ ۶۲
۱۵۵	حداقل ۵۴ حدوسط ۵۱ حداکثر ۵۷	۴۸ ۵۳ ۶۰	۵۰ ۵۵ ۶۲	۵۱ ۵۶ ۶۳
۱۵۸	حداقل ۴۶ حدوسط ۵۳ حداکثر ۵۹	۵۱ ۵۵ ۶۳	۵۲ ۵۶ ۶۵	۵۳ ۵۸ ۶۷
۱۶۰	حداقل ۴۸ حدوسط ۵۴ حداکثر ۶۱	۵۱ ۵۷ ۶۵	۵۲ ۵۸ ۶۶	۵۴ ۶۰ ۶۸
۱۶۲	حداقل ۵۱ حدوسط ۵۶ حداکثر ۶۴	۵۳ ۵۹ ۶۷	۵۵ ۶۰ ۶۸	۵۶ ۶۲ ۷۰
۱۶۵	حداقل ۵۲ حدوسط ۵۸ حداکثر ۶۵	۵۵ ۶۰ ۶۸	۵۶ ۶۲ ۶۹	۵۷ ۶۳ ۷۱
۱۶۸	حداقل ۵۳ حدوسط ۶۰ حداکثر ۶۷	۵۶ ۶۲ ۷۰	۵۷ ۶۴ ۷۱	۵۹ ۶۵ ۷۳
۱۷۰	حداقل ۵۴ حدوسط ۶۲ حداکثر ۶۹	۵۷ ۶۴ ۷۱	۵۹ ۶۵ ۷۳	۶۰ ۶۷ ۷۵

المداره قدره متر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۷۳	حداقل ۵۷	۵۹	۶۱	۶۲
	حدوسطه ۶۳	۶۵	۶۷	۶۸
	حداکثر ۷۱	۷۳	۷۵	۷۶
۱۷۵	حداقل ۵۹	۶۱	۶۲	۶۴
	حدوسطه ۶۶	۶۸	۶۹	۷۰
	حداکثر ۷۳	۷۶	۷۷	۷۹
۱۷۸	حداقل ۶۱	۶۳	۶۴	۶۵
	حدوسطه ۶۸	۷۰	۷۲	۷۲
	حداکثر ۷۶	۷۹	۸۰	۸۲

مردان

المداره قدره متر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۴۵	حداقل ۴۲ کیلو	۴۵ کیلو	۴۷ کیلو	۴۹ کیلو
	حدوسطه ۴۵	۵۱	۵۲	۵۴
	حداکثر ۵۱	۵۷	۵۸	۶۱
۱۵۰	حداقل ۴۲	۴۶	۴۸	۵۱
	حدوسطه ۴۷	۵۲	۵۳	۵۵
	حداکثر ۵۲	۵۸	۶۰	۶۲
۱۵۲	حداقل ۴۳	۴۷	۴۹	۵۱
	حدوسطه ۴۸	۵۲	۵۴	۵۶
	حداکثر ۵۴	۵۹	۶۱	۶۳
۱۵۵	حداقل ۴۴	۴۸	۵۱	۵۲
	حدوسطه ۵۰	۵۴	۵۶	۵۸
	حداکثر ۵۴	۶۰	۶۲	۶۵
۱۵۸	حداقل ۴۵	۵۱	۵۲	۵۴
	حدوسطه ۵۲	۵۶	۵۸	۵۹
	حداکثر ۵۷	۶۲	۶۵	۶۶

انداره قديمتر	پانزده سالگی	بست سالگی	۲۵ سالگی	سومانی
۱۶۰	حداقل ۵۲ <	۵۱ <	۵۳ <	۵۴ <
	حد وسط ۵۲ <	۵۶ <	۶۱ <	۶۲ <
	حداکثر ۲۵ <	۶۵ <	۶۷ <	۶۹ <
۱۶۲	حداقل ۴۹ <	۵۳ <	۵۵ <	۵۶ <
	حد وسط ۵۴ <	۶۰ <	۶۱ <	۶۲ <
	حداکثر ۶۱ <	۶۶ <	۶۹ <	۷۰ <
۱۶۵	حداقل ۵۱ <	۵۴ <	۵۶ <	۵۸ <
	حد وسط ۵۶ <	۶۲ <	۶۴ <	۶۶ <
	حداکثر ۶۴ <	۶۹ <	۷۲ <	۷۳ <
۱۶۸	حداقل ۵۳ <	۵۶ <	۵۸ <	۵۹ <
	حد وسط ۵۷ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۷ <
	حداکثر ۶۶ <	۷۱ <	۷۷ <	۷۸ <
۱۷۰	حداقل ۵۳ <	۵۷ <	۵۹ <	۶۱ <
	حد وسط ۵۹ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۷ <
	حداکثر ۶۷ <	۷۲ <	۷۴ <	۷۶ <
۱۷۲	حداقل ۵۵ <	۵۹ <	۶۲ <	۶۳ <
	حد وسط ۶۲ <	۶۶ <	۶۸ <	۷۰ <
	حداکثر ۶۹ <	۷۴ <	۷۷ <	۷۹ <
۱۷۵	حداقل ۵۸ <	۶۱ <	۶۳ <	۶۶ <
	حد وسط ۶۴ <	۶۸ <	۷۱ <	۷۳ <
	حداکثر ۷۲ <	۷۶ <	۷۹ <	۸۱ <
۱۷۸	حداقل ۶۰ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۸ <
	حد وسط ۶۶ <	۷۰ <	۷۳ <	۷۵ <
	حداکثر ۷۴ <	۷۸ <	۸۱ <	۸۴ <

المدازه قد به متر	بافزوده سالگی	بست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۸۰	حداقل ۶۲ < ۶۵	< ۶۵	< ۶۸	< ۷۰
	حدوسط ۶۹ < ۷۲	< ۷۲	< ۷۵	< ۷۷
	حداکثر ۷۷ < ۸۱	< ۸۱	< ۸۵	< ۸۷
۱۸۳	حداقل ۶۴ < ۶۸	< ۶۸	< ۷۱	< ۷۳
	حدوسط ۷۰ < ۷۵	< ۷۵	< ۷۹	< ۸۱
	حداکثر ۸۰ < ۸۴	< ۸۴	< ۸۸	< ۹۱
۱۸۵	حداقل ۶۷ < ۷۰	< ۷۰	< ۷۳	< ۷۶
	حدوسط ۷۴ < ۷۸	< ۷۸	< ۸۲	< ۸۵
	حداکثر ۸۳ < ۸۸	< ۸۸	< ۱۰۲	< ۱۰۵
۱۸۸	حداقل ۷۲ < ۸۶	< ۷۲	< ۷۵	< ۷۸
	حدوسط ۷۶ < ۸۰	< ۸۰	< ۸۴	< ۸۷
	حداکثر ۸۶ < ۱۰۱	< ۱۰۱	< ۱۰۴	< ۱۰۸

اگر شما چاق هستید، آه نکشید و نگویید که این اشخاص چاق چه باید بکنند؟ چاقی از پیری است زیرا پیشرفت سن و کم-وات کمترین تاثیری در چاقی ندارد.

از عمل غده‌های بدن تن شکایت و ناله سکید و نگویید که غده‌ها باعث چاقی شما شده‌اند زیرا بندرت اتفاق می‌افتد که در اثر خوب کار نکردن غده‌ها شخصی چاق شود و بطوریکه، سابقاً گفتیم فقط دو درصد اشخاص چاق و تنومند ممکن است در اثر اختلال و بدکار کردن غده‌هایشان خیلی چاق شوند. تقریباً همیشه، اشخاصی که غذاهای چرب و نشاسته دار و قندی را زیاد می‌خورند مبتلا به بیماری چاقی میشوند و در این وقت است که غده‌ها آنها نمیتواند چربی زیاد را در بدن آنها تحلیل برده و هضم کند در روی سینه و در پشت و دور رانها و پهلوهای آنها چربی و پیه انباشته میشود و آنها در چنین وضعی خیال میکنند که غده‌های آنها خوب کار نمیکنند!!

برای همه اشخاص چاق، اولین گامی که بسوی وزن طبیعی بر میدارند

اینست که خود را بیک رژیم طبیعی عادت بدهند یعنی قبل از هر چیز عادت
بر خوری را از خود ترك گویند .

بعد از آن اگر در خود احساس اختلال قهقوی کردند بیک پزشك متخصص
در غده شناسی مراجعه نمایند تا او آنها را معاینه کند و اگر واقعا مبتلا با اختلال
غدهی هستند درصدد معالجه آن بر آیند.

میخواهید لاغر بشوید؟ خیلی خوب... نخست تصمیم
میخواهید لاغر بشوید؟ این کار را بطور قطع بگیرید و اگر بغیابان آمدید
بشوید؟ و از پشت و پترین مغازه های شیرینی فروشی عبور
کردید باید اراده تان راست نکنید و بی اختیار
بدرون مغازه نروید و دستور ندهید از نانهای شیرینی تازه و پر خامه
برای شما بسرمیزی آورند، پشت همان و پترین بایستید و بشیرینی های تازه
و خامه دار نگاه کنید و سپس در دل خود بگوئید: « اگر هزارها از این
شیرینی هارا من بخورم با اندازه يك لحظه دهانم را شیرین میکنند و دو
ساعت در معده ام میماند ولی تا آخر عمر پیه و چربی آن در کمر و پهلو
هایم می بندد و مرا چاق تر و بد شکل تر میکند و حال آنکه من میخواهم لاغر
شوم، پس من این شیرینهارا نمیخورم... »

بعد از این اگر شما میخواهید همیشه لاغر شوید باید
چراسی روز باید تصمیم بگیرید يك ماه یعنی سی روز تمام باید اندازه معتدل
روزه بگیرید؟ و کم غذا بخورید .

چراسی روز باید معتدل و کم غذا بخورید؟ برای
اینکه آنچه را ما بطور مرتب در طی یکماه یاسی روز انجام دهیم برای ما
عادت میشود و تنها وسیله لاغر شدن اینست که خودمان را عادت بدهیم که
غذاهائی را که از لحاظ کالوری یا واحد درجه حرارت آن کم باشد مصرف
کنیم و باید در این مورد غذاهائی را بخوریم که در معده حجم زیادی را
سگیرد و بعلاوه دارای این خاصیت باشد که احتیاج بدن را بمصرف غذا
تقلیل دهد .

کسانی مثل لیدی مندل و خانم آستروخام رینولدز و دیگران که
موفق شده اند عمر طولانی کرده و نشاط و سرزندگی جوانی خود را در
دوران عمر دراز خویش حفظ نمایند، از دسته ای هستند که اشتهای خود را
منظم کرده و با علم و دانش عادت کرده اند که عاقلانه غذا بخورند .

تربیت يك اشتهای بموقع ووقت شناس مثل تربیت يك بچه نوس و ناز پرورده است که هر وقت هر چه خواسته برایش فراهم کرده اند اگر بخواهند او را تربیت کنند .

باید نفست درس موقع شناسی باور دهند و باین وسیله تربیت او کار کارمشگلی نخواهد بود .

يك معده و اشتهای بی تربیت هم مثل تربیت این بچه ناز پرورده است باید تصمیم گرفت که او را تربیت کرد و انجام این کار را هم بتاخیر نیانداخت و از امروز بفردا وانگذاشت .

کسانی که به پر خوری عادت میکنند مثل الکلیها **بها نه جوئی و عذر** میشوند ترك عادت برای پر خورها و الکلیها مشکل **تراشی اشخاص چاق** است زیرا ایندو دسته با این سمومی که بدن خود وارد میکنند بیش از هر چیز اراده خویش را ضعیف مینمایند و بالتیجه با ضعف اراده خویش برای گام برمیدارند که پایان آن بسیار شوم و وحشتناک است .

شاهم بسخنانی که اشخاص تنومند و چاق بر زبان جاری میکنند گوشتان آشناست و بهانه و عذرهای ناموجه آنان را بارها شنیده اید. این اشخاص بی اراده ، در پناه يك منت الفاظ بی معنی ، عیب خود را پوشانده و باینک زست نومیدانه در حالی که دست خود را روی سه چانه ای که روی غبغبشان افتاده و یا بیشت گردن کلفت و برآمده خود و یا روی شکم باد کرده و پهلوهای پر گوشت و چربی خود گذاشته و از يك پله نمیتوانند بالا بروند و اگر چند پله را بزحمت بالا رفتند در حالی که نفس نفس میزنند و عرق از سر و رویشان جاری است در هر جا ایستاده با آهنگ غم انگیزی میگویند آخر ما دیگر خیلی چاق شده ایم و باید برای رفع چاقی خود رژیم بگیریم ، این چاق اسباب هذاب و زحمت شده است باید بدون هیچگونه وقفه ای هر چه زودتر رژیم لاغری بگیریم ولی نه از هفته آینده شروع میکنیم ، هفت آبنده میشود ، خوب ماه آبنده : نه ، از سال آبنده شروع میکنیم زیرا نمیشود دعوت رفا و دوستان را بشام و ناهار رد کرد و آنها را از خود رنجانید !

خلاصه این اشخاص هزاران عذر بدتر از گناه میآورند و شروع کاری را که باحیاط آنها بستگی دارد از امروز بفردا میاندازند و معلوم

نیست این فرهاکی میآید و آنها چگونه در این فردای ناپیدا کار خود را شروع میکنند .

زیرا هفته‌ها و ماه‌ها و سال‌ها می‌آیند و می‌روند و در طی آن جشن‌های تولد و ضیافت‌های عروسی و میهمانی برپا میشود و این اشخاص را که میخواهند رژیم لاغری بگیرند باین مهمانیها و ضیافتها دعوت میکنند اشخاص تنومند و پرخور باین وسیله بهانه جوئی و عذر تراشی میکنند البته تنها، آنها مسئول خطای خود نیستند بلکه پرخوری آنها علت عمده ضعف اراده شان میشود و در نتیجه زور پرخوریشان افزایش مییابد .

شما خودتان را بجای این اشخاص تنومند پرخور
۱۴۱ شما خودتان بگذارید و فرض کنید که نوه دختری‌تان، شما را
بضیافت شام و یا ناهاری دعوت کرده و میز رنگینی
بجای آنان
بگذارید
چیده است در موقع صرف غذا میزبان بشما احترام
پیش از حد میکند و پشقاب شما را از غذاهای سنگین
و چرب بر سر کرده میگوید این غذاها را مخصوصاً برای شما تهیه
کرده‌ام میل فرمائید . آيا شما در چنین موقعیتی باجرات پیشنهاد میزبان
را رد میکنید و چند لقمه غذای ساده می‌خورید ؟ ممکن نیست

و با فرض کنیم که برای شما میهمانی وارد شده است که از اوقید و رودر بایستی دارید او را بهمانخانه با منزلتان دعوت کرده میز ناهار و شام مفصلی برای او تهیه می‌بینید آیا آنقدر اراده دارید که در سر میز شاه دست خودتان را پشقاب غذاهای چرب و سنگین دراز نکنید ؟

مسلم است که اشخاص چاق و تنومند در چنین مواقعی گوش به حرف عمل نداده بی اختیار دستشان بطرف غذاهای چرب و سناسته دار دراز میشود و تا آنجا که میتوانند سکم خود را پر کرده و بقول معروف از عزا در می‌آورند زیرا ممکن نیست ملا میزبان غذای مفصل را به مهمانان اختصاص داده و خودش بیک فنجان شیر یا دوسه عدد بیسکویت قناعت کند .

باز هم میگویم آیا ممکن است اشخاص جانی و تنومند که تنها به رستوران و یا مهمانخانه می‌روند و غذا می‌خورند بقضای اول اکتفا کرده و فکر کنند که در این دنیای بی‌سروین چه اشخاصی هستند که از گرسنگی می‌میرند و نصف غذای آنان را بدست نمی‌آورند ؟ از نظر نوع دوستی هم

باشد عاطفه انسانیت حکم میکند بحال این بیچارگان اندکی بیاندیشیم و سهم خوراک آنها را کنار بگذاریم ولی برای اشخاص ننومند برخورد چشم باز و گوش شنوا کجاست؟ آنها همه اش بفکر پر کردن شکم خود هستند و بندای وجدان گوش نمیدهند و در این مورد اغلب میگویند مگر میشود پول داد و نصف غذا را بی مصرف گذاشت؟

این عذر پرخورها پیش از همه جلب توجه مرا میکند زیرا در نظر اول وقتی کسی عذر آنها را میشود حق بجانب آنها میدهد، آنها بازحت پول بدست میآورند و میتوانند پول يك غذای کامل را بدهند و نصف آنرا بخورند ولی وقتی کسی فسکر کنیم از خود میبرسیم که چرا بفکر سلامتی خود نباشیم؟ سلامتی نعمتی است که وقتی مختل شد بهیچ قیمتی نمیتوان آنرا خرید

همانطور که گفتم عذرهایی که پرخورها میآورند مثل عذرهایی است که انگلیها دارند و خلاصه عذری بدتر از گناه دارند.

بعد از این دو تصمیم باید در مرحله سوم تصمیم سوم را بگیریم و در اینجا باید دلستان بحال خودتان نوزد شما بچه نیستید اینطور نیست؟

خیلی خوب، پس در اینجا کمال سن و عقل خودتان را عملاً ثابت کنید و برای اثبات آن باید از آه و ناله و اظهار عجز و شکایت خود داری کنید و فکر کنید که شما آدم مصمم و با شخصیتی هستید که اگر بخواهید لاغر شوید لاغر خواهید شد.

چیزی را که نباید ابتدا بزبان بیاورید این است که بگوئید غذایم کم خواهد شد و گرسنه خواهم ماند زیرا اگر شما از رژیم لاغری من پیروی کنید هیچوقت گرسنه نخواهید ماند و غذای شما هم کم نخواهد شد.

من این رژیم را نسبت به هزاران نفر اشخاص چاق تجویز کرده‌ام و آنها با پیروی و اجرای آن نتیجه کامل گرفته‌اند و من این حقیقت اساسی را کسب کرده‌ام که باید در رژیم لاغری کاری کرد که شخص تحت رژیم احساس نکند گرسنه است و برای این کار من توصیه میکنم که هر کس

در موقع گرفتن رژیم لاغری هر روز يك ربع ليتر ماست مقوی (۱) صرف کند .

بسیاری از اشخاص هنوز هم نمیدانند که يك ليتر تمام ماست بیش از حد و پنجاه کالوری حرارت ندارد و اگر کسی آنرا صرف کند با چاق نمیشود و بعلاوه ماست نسبت بشیر دارای طعم مطبوعی است و مدت زیادی در دستگاههای هاضمه و مخصوصاً در معده مانده و از ایجاد مالش و درد شکم بهنگام خانی بودن آن جلوگیری میکند و بعلاوه با سیل های ماست بعضی ورود در معده شروع به ساختن و تولید انواع ویتامین های ب میکند و همین ویتامین ها هستند که در لطافت و نرمی و جلای پوست بدن شما تاثیر فراوان دارد و اگر پوست شما نرم و لطیف شد رقتا و دوستان صمیمی شما وقتی بشما دست دادند و شما را باین حالت دیدند خواهند گفت:

«واقعا قشنگ شده اید و از چهره و پوست شما نور و لطافت میتابد»

در اثر دقتی که من در موارد بسیار از رژیم لاغری

و معالجه چاقی بعمل آورده ام باین نکته برخورد ام

رژیم لاغری چگونه باید باشد؟ که يك رژیم لاغری مفید باید مطبوع طبع باشد

و انگهی تمام متخصصین این نوع معالجات عقیده

دارند که رژیمی قابل اجرا و عمومیت است که علمی و کامل باشد و در

عین حال باشوق و رغبت مورد استقبال همه قرار گیرد بهمین دلیل است

من بکسانی که رژیم لاغری میگیرند توصیه میکنم که در غذاهای

خود حداکثر و بمقدار کافی مواد سفیده ای را از قبیل گوشت های بی چربی

و مواد دیگری که دارای پروتئین میباشد داخل کنند تا رژیم آنها بکنواخت

و خشن نباشد و برعکس متنوع و مطبوع و دارای مواد لازم برای جلوگیری

از ایجاد عصبانیت باشد.

بطور کلی غذا هایی که دارای مواد پروتئین «سفیده ای» میباشد

غذاهای است که برای رژیم لاغری تجویز میشود و بسیار مفید است زیرا

مواد سفیده ای عمل سوختی بر روی غده های بدن مخصوصاً غده تیروئید

دارند همچنین صد کالوری پروتئین در بدن صد و پنجاه کالوری حرارت تولید

میکند (۱) برای ساختن ماست مقوی با [Yaourt fortifié] باید ماست

مصولی تازه را با شیر خشک بی چربی مخلوط کرده مصرف نمود

میکنند و این حرارت کاملاً برای سوزاندن چربی های زائد در شکم مفید و مناسب است .

دردوران رژیم لاغری اگر احساس گرسنگی و یا
برای جلوگیری مالش شکم کردید برای جلوگیری از آن من
از احساس گرسنگی توصیه میکنم تا بتوانید سبزیهای خام را مخصوصاً
و مالش شکم بشکل سالاد بخورید زیرا سالاد سبزی خام دیرتر
از سبزی پخته هضم میشود و مدتی در شکم مانده احساس
گرسنگی و یا مالش شکم نمیشود .

سبزیهای پخته ، فقط نصف کالوری حرارت سبزیهای پخته را در
بدن ایجاد میکند و همین جهت است که من به شاگردان و
طرفداران مکتب خود توصیه میکنم که بجای نوشیدن آب میوه ، خود
میوه را بخورند .

مسلم است که بدن باید تمام ویتامین ها و املاح معدنی و مخصوصاً
ویتامین های دسته ب را جذب کند تا قوه مقاومت آن رو بکاهش نرود. در
دوران رژیم لاغری ویتامین های ب و کلسیم هستند که بشما قدرت مقاومت
میدهند تا در برابر هوس خوردن شیرینی پایداری کنید و باین وسیله از آنچه
شاراچاق و بیربخت میکند پرهیز نمایید .

غذائی که دارای عده زیادی از ویتامین های دسته
ب میباشد و درعین حال مصرف آن کالوری کمی در
بدن ایجاد میکند مخمر آب جو (۱) است و کسانی
که رژیم لاغری میگیرند باید در تمام آشامیدنی
های خود یک قاشق سوپ خوری پر، گرد مخمر
آب جو را داخل و حل کنند، مخمر آب جو دارای چهل و شش درصد مواد

مخمر آبجو

بهترین غذای

رژیم لاغری است

(۱) مخمر آبجورا به فرانسه La levure de bière میگویند تجزیه مخمر
آبجودر آزمایشگاه این نتیجه را بدست داده است که این ماده معجزه آسا و حیاتی
دارای هفتاد نوع ویتامین که بین آنها دسته کامل ویتامین های ب و شانزده نوع از
اسیدهای آمینه و چهارده نوع نیک معدنی اصلی است، میباشد و درعین حال دارای
چهل درصد مواد سفیده ایست که ابداع مواد غذایی نشاسته ای و چربی ندارد
گرد مخمر آبجورا میتوان با آب یا سایر ویاب آب گوجه فرنگی و یا آب پالنگ
و دارابی و آناناس و یا میوه های دیگر مخلوط کرده و خورد و برای مخلوط کردن
بسیار در صفحه بعد

سفیده است و در همین حال ابتدا دارای مواد چربی که برای رژیم لاغری مضر است نمیباشد، هر قدر شما بیشتر در دوره رژیم لاغری مخمر آبجو را مصرف کنید زیادتر احساس خواهید کرد که بانشاط و چابک و سبک حال شده اید و دیگر خستگی عبوسانه و بیحالی و بیقیدی مفرط و مرض نیز از وجود شما رخت بر بسته است.

در سایه مخمر آبجو شما خودتان را با انرژی و حرارت یافته و مخصوصا پیش از پیش از مظهر زندگی لذت خواهید برد.

اگر شما از چنین رژیم لاغری پیروی کنید میتوانید هر ماه هفت کیلو پیه و چربی زائد بدن خود را کم کنید و اگر مدت درازی این رویه را ادامه دهید بیشتر عادت خواهید کرد، غذاهای کم کالوری بنحویز و در نتیجه رژیم لاغری بنحویز خود در مورد شما اجرا خواهد شد.

اگر از وزن حقیقی شما بیست و پنج کیلو زیادتر است بهیچوجه برای کم کردن آن پاس و نومیدی بخود راه ندهید و نگویید این مقدار زیاد است و وقت زیادی را میگیرد.

اگر شما خیلی چاق هستید چه باید بکنید؟

شما با خودتان عهد کنید که دو کیلو از آن کم کنید و وقتی اینکار را که خیلی آسان است انجام دادید یکبار دیگر پیش خودتان متعهد شوید که باز هم دو کیلو از وزنتان کم کنید؛ برای بار دوم وقتی اینکار را کردید و موفق شدید بخود اطمینان پیدا میکنید و

مخمر آبجو با آب میوه ها باید نیم لیتر آب میوه را با چهار قاشق بزرگ سوپ خوری کرد مخمر آبجو مخلوط کرده و بهم زد و در جاهای سردی از قبیل یخچال برقی گذاشت و در موقع حاجت مصرف کرد

کسانی که از طعم مخمر آبجو معمولی خوششان نمیآید میتوانند از فرم آن استفاده کنند در ایران فقط در تهران استیتو یا ستور مخمر آبجو را بشکل مایع تهیه کرده و بخواستاران میدهد

گرد آنرا بعضی از دو خانها هادارند و کسانی که در شهر ستاها به مخمر آبجو دسترسی ندارند میتوانند از داروخانه های معتبر کرد مخمر آبجو را بشرطی که تازه باشد بدست آورند و بطوریکه خوانندگان محترم تاکنون متوجه شده اند چون در کشورهای خارجه گرد تازه مخمر آبجو در داروخانه ها فراوان وجود دارد دکترها و روز نسخه های خود را روی گرد مخمر آبجو تجویز کرده است و مقدار آنرا با قاشق سوپ خوری تعیین میکند

مغزور می‌شوید و چون احساس می‌کنید که جوان و با نشاط شده‌اید سعی می‌کنید بتدریج تمام پیه و چربی اضافی را بمرور کم کرده و اطمینان کاملی بسلامتی و جوانی خود پیدا کنید. در اینوقت باید يك كوشش و سعی کوچکی هم نشان دهید و آن اینست که تصمیم بگیرید بازهم دو کیلو از وزن کم شده در اینوقت است که باینوسیله تمام دستگاہ بدن شما بفعالیت خواهد افتاد و شما پس از چند هفته خواهید دید که به بهترین طرزی از مظاهر زندگی لذت می‌برید. سرمستی پیروزی طوری شما را خوشحال خواهد کرد که هر وقت قیافه و اندام خودتان را درآینه ببینید انعکاس شخصیت حقیقی‌تان را خواهید دید همان شخصیتی که در زیر يك پرده پیه و چربی پوشیده و از نظرها پنهان مانده بود.

تمام سلولهای بدن شما بجنبش و شادی برخوانند خاصیت و در اینوقت است که شما می‌توانید سرخود را بلند کرده و گردنی افراشته داشته باشید و برخلاف گذشته شرم و خجالت از چاقی دیگر در شما وجود نخواهد داشت و شما از این ببعده با کنترل غذای خود همیشه وزن معتدل را حفظ خواهید کرد و موفق خواهید شد مسائل دیگر زندگی را بسهولت و آسانی حل کنید.

یکی از دوستان من که مردی عاقل و فہمیدہ و در عین حال شوهر نکته‌سنجی است برای کمک بخانمش که زیاد چاق شده بود ابتکاری نشان داد و آن خرید يك پیراهن شیک و گرانبها بود که تنها وقتی بتن خانمش میرفت که وزن او باندازه وزن زمان عروسیش باشد چون خانمش نمیتوانست ازین پیراهن قیمتی و شیک صرف نظر کند و در عین حال فہمیدہ بود که شوهرش از چاقی کنونی او خوشش نیامده، تصمیم بر ژیم لاغری گرفت و با اراده قوی دستورات آنرا بکار بست، پس از چندی آن هیکل چاق و تنومند و بدریخت تبدیل بیک اندام رعنای و زیبا شد که آن پیراهن گرانبها و شیک، زیبایی و جلومخاصی بر آن بخشید و زن و شوهر را خوشبخت و کامروا ساخت.

پس اگر شما هم چندین کیلو وزنتان زیادتر از اندازه طبیعی است و زیاد چاق هستید اراده کنید که آنرا کم کرده و دارای وزن طبیعی بشوید

و در این مورد چهار نکته زیر را در نظر بگیرید و فراموش نکنید تا آخر عمر
دراز و طولانی خود دارای وزنی معتدل و طبیعی باشید :

۱- غذاهای یکه دارای مواد سفیده‌ای است نشاط و چابکی بدن
میدهند، تا آنجا که ممکن است غذاهایی بخورید که دارای مواد
سفیده‌ای باشد . .

۲- سبزیها را تا ممکن است نپزید و خام مصرف کنید تا از طعم طبیعی
آن لذت ببرید.

بخاطر بیاورید که ماست غذای کاملی است و در نهار و شام تا میتوانید
آن را جزء غذاهای اصلی خود مصرف کنید و یا چاشنی سایر غذاهای
خود بکنید .

۳- عادت اینکه بعد از صرف غذا دسر میوه پخته صرف کنید از خود
دورنمایید و از مصرف نانهای شیرینی و یا شیرینی‌های خامه‌دار بکلی
صرف نظر نمایید و بخاطر داشته باشید که همه این مواد بیش از هر غذای دیگری
علت چاقی است.

۴- عادت کنید که چای یا قهوه‌تان را بدون شیرینی و شیر صرف
کنید اگر از قهوه تنها خوشتان نیاید نصف فنجان را، شیر خشک بیچربی
و نصف دیگر را قهوه کرده و صرف کنید و این چهار نکته اصلی را همیشه
در نظر داشته و اجرا نمایید تا وزن بدنتان همیشه طبیعی بماند و بیش از اندازه
چاق و تنومند نشوید.

بخش دوم

زیبائی

در طی سخنرانیهای متعدد خود در شهرهای مهم دنیا
هر کس چگونه
باید تناسب اندام
و زیبایی خود را
حفظ کند ؟

« مگر میشود همه عمر را به تجربه و آزمایش
گذرانند ؟ بابا . هر چه پیش آید خوش آید ... »
من مطمئن هستم که ایندسته از اشخاص دیگر بسراغ من نخواهند
آمد و من دیگر آنها را نخواهم دید .

بعد از اینها ، خیلی از اشخاص هستند که میگویند : « ما این
برسامه را عمل کرده و ادامه خواهیم داد » من میدانم که خواهی توانست باین
اشخاص کاملاً کمک کنم ، مخصوصاً که آنها باین آرامش خاطر تصمیم میگیرند
و هیچوقت در دل خود شك و تردید راه نداده و این اندیشه وحشتناك را
در نهاد خود نمی پرورانند که :

« ما یا موفق میشویم و یا میمیریم »
من از نظر خودم ، برای کسانی که شك و تردید دارند و در اتخاذ
تصمیم خرید اطمینان خاطر ندارند هیچگونه احساس همدردی و راهنمایی
ندارم و بسیاری از این اشخاص را دیده ام که دائماً عصبانی هستند و خوی

وحشیگری در آنها غلبه دارد ، بیمار و بیچاره میباشند زیرا وضع روحی و طرز فکر آنها طوری آنها را اسیر و محاصره کرده است که نه روزها راحت و آرامش دارند و نه شبها میتوانند لحظ ای خوابیده و استراحت کنند .
 بعقیده من ، اسرار یک عمر دراز و سر اسر خوشی و
 سعادت در کلمه خواستن است ولی نه خواستی که
 مطلق و بدون قید و شرط باشد بلکه خواستی که
 مقید و مشروط باشد.

رهزیک زندگانی
 دراز و توام با
 خوشی در
 چیست ؟

کسی که بطور مطلق و آمرانه میگوید من میخواهم و دیگری که میگوید اگر ممکن باشد من میخواستم .
 فرقی زیاد دارد و دومی است که خواست خود را پیش میبرد و موفق و کامیاب میگردد .

من عادت کرده ام این اصل را بنام «اسرار خانم آستر» بخوانم زیرا صفات اخلاقی و ثبات عقیده و اراده این خانم بقدری ممتاز و محکم است که روزنامه های معروف لندن این خانم را بعنوان (یکی از زیباترین زنان عصر حاضر) نام میبرند .

در بیست و سه سال پیش یعنی سال ۱۹۳۰ و قتیکه پسرش «فرد آستر» شهرت جهانی یافته بود و یکی از هنر پیشگان بین المللی بشمار میرفت من با او آشنا شدم .

ترتیب آشنائی من و خانم آستر این بود که یکی از دوستان مشترک ما مرا برای صرف چای بخانه این خانم که در یکی از پارتمانهای نیویورک بود همراه بود . در طی صحبت و گفتگو ، یکی از مدعوین راجع به حفظ جوانی سؤال کرد و گفت که هر کس میتواند جوانیش را حفظ کند و حفظ آن تنها با اراده و خواستن او بستگی دارد .

من در جوابش گفتم ، حفظ جوانی تنها بقدرت اراده و خواستن ممکن نیست شما در باره پیر مردان و پیر زنانی که سالخورده شده اند و اکنون میخواهند خود را جوان نشان دهند و لباسهای جلف میپوشند ، کراوات قرمز بارنگ تند میبندند و یا کلاهی بارنگ بازو سیر بر میگذارند ، تمام قوای خود را در یک نقطه جمع کرده و تمرکز میدهند و میخواهند جوان بشوند ولی متأسفانه آنها موفق نمیشوند و خود را با این لباس و آرایش مورد مسخره و استهزاء این و آن قرار میدهند ؛

من عقیده دارم که هر کس برای حفظ جوانی خود
 هر کس بخواهد باید میل داشته باشد که جوان بماند و این میل
 جوان بماند چه را با عقل و اعتدال و آرامش دائمی حفظ کند .
 باید بکند ؟ خانم آستر که صحبت های ما را بدقت شنیده بود وقتی
 حرف من تمام شد خنده مرموزی بر لبانش ظاهر
 ساخته و گفت .

من مجبور شده ام بواسطه ضعف چشمانم به چشم پزشکی مراجعه کنم و
 پزشک هم چشمانم را معاینه کرده و گفته است باید عینک بزنم آیا بعقیده شما
 من میتوانم عینک بزنم!

من با جواب دادم که برای تقویت چشم یکرشته ورزش های مبتدیان
 وجود دارد که اگر کسی بخواهد در مقابل ضعف چشم عینک نزند میتواند آن
 ورزش های مخصوص چشم را بطور منظم و دائم عمل و اجرا کند و بهیچوجه
 احتیاجی بعینک پیدا نکند خانم آستر پس از شنیدن جواب من بایک آرامش
 خاطر و امید واری کامل که مخصوص اوست گفت پس من آن ورزش
 ها را اجرا خواهم کرد و از فردای آن روز شروع کردم و
 موفق شد .

خانم آن آستر در سایه همین اطمینان آرام و بی دغدغه در قسمت عیده
 زندگی خویش موفق و پیروز بوده است

این خانم اصلاً اهل شهر « اوماها » در ایالت
 سرگذشت خانم براسکا بود و تا هنگام عروسی بشغل آموزگاری
 آستر شنیدنی است در یکی از دبستان های دخترانه آن شهر اشتغال
 داشت چند سالی از ازدواج او گذشته بود و صاحب
 یک پسر و یک دختر کوچک بود که هرک ناگهانی و زودرس بسراغ شوهرش
 آمد و او بیوه شد و سرپرستی دو فرزند خرد سال خود را بعهده گرفت .
 پسر و دختر خردسال او بنام « فرد » و « آدل » استعداد زیادی دررقص
 نشان دادند و در طی چند سال تمام مدارج این هنر را بیاموده و در ردیف
 بهترین هنرپیشگان اوپرای نیویورک درآمدند .

برای خانم آستر بچه های او وسیله زندگی او شدند و او مجبور
 بود همراه فرزنداناش باشد و از این شهر به آن شهر برود و در هر جا کانون

خانوادگی گرم خود را مستقر کند .

همین اطمینان و آرامش خاطر بود که خانم آستر را با تغییرات مهیب و وحشتناکی که در زندگانی پیش آورد از راه بندر نبرد در دست فکر کنید آموزگار ساده‌ای در شهر او ماها در يك محیط معصوم مشغول تدریس است ، شوهر میکند و شوهرش ناگهان میسرد و این آموزگار ساده با دو بچه نودسال میماند و آنها را تربیت میکند و سپس از آن محیط دور شده و به نیویورک آمده و در محافل هنرپیشگان راه مییابد و زندگانی پرهمپه و پرغوغائی را شروع میکند ولی با زهم در این مرحله اطمینان خاطر و آرامش درونی خود را از دست نمیدهد تا اینکه پس از چندی دخترش «آدل» با لرد «چارلز کلاوندیش» ازدواج کرده و از صحنه تأثر لندن بیرون میرود ولی آن آستر بكمك همان آرامش خاطر و اطمینان بخود جای دخترش را گرفته و در یکی از تأثرهای بزرگ لندن که ورود در آن بسیار مشکل و سخت است وارد شده و مشغول کار میشود .

لیاقت خدادادی و توأم با حجب و حیای این خانم صفات حمیده و بهترین معرف اصالت و تعجبات اوست و تمام کسانی خصائل پسندیده او که مرصت یافته اند از نزدیک با این خانم آشنا شوند این صفات بارز و کمالات او را میپرستند . در سال ۱۹۳۰ وقتی که من برای ایراد بکرشته سخنرانی درباره کیفیت تغذیه بلندن رفتم صفات حمیده این خانم بود که من در تمام محافل معتبر و بانفوذ اینخت انگلستان با آغوش باز پذیرفته شدم و بكمك همین خانم بود که من روش غذائی هاورز را در آنجا بخوبی شناسانده و معرفی کردم این روش در سالهای سخت جنگ موقعی که جیره بندی کامل در انگلستان برقرار شد بسیار مفید و سهل و ساده مورد استفاده عموم قرار گرفت و نتایج شگرفی از آن بدست آوردند .

همین که جنگ شروع شد آن اسر اداره لیسبور را بعهده گرفت لیسبور مرعه بزرگ و وسیعی در ابرلند است که متعلق بلرد کلاوندیش داماد آن آستر میباشد و در هنگام جنگ چون آدل تمام روس صرف امور خیریه در صلیب سرخ و یسند مدارس اداره آنرا بعهده گرفت و در اثر ایسکار این خانم مهمانخانه بزرگی بوجود آمد که صورت اغذیه آن علمی است و همه مردم ناشونی و لذت ناین مهمانخانه میآیند زیرا غذاهائی که در این مهمانخانه

تهیه میشود. و انواع سبزیهای مزروعی لیسمور بدست میآید و در طبخ آن دقت میشود که زیاد پخته نشود تا تمام ویتامین های آن از بین نرود و همچنین سالاد های متنوع آن بسیار لذیذ و مطبوع است و ابتکار آن مخصوص لیسمور است.

دقت و مواظبت خانم آستر در کشت سبزیهای مختلف موجب شد که وقتی در پایان چنک قحطی سر تا سر این راه را گرفت و همه چیز بعد اقل، چیره بندی شده کس وارد لیسمور و این مهمانخانه میشد بفراوانی از غذاهای سبزی استفاده میکرد.

اکنون خانم آن آستر در بودلی هیلز یکی از نقاط بیلاقی و بسیار خوش آب و هوای هولیوود در کنار **خانم آستر** سرش درد آستر و نوه هایس زندگانی میکند حالا چه میکنند؟
و امسال که من او را دیدم مثل بیست و سه سال پیش که برای اولین بار با او آشنا شدم او را جوان و با نشاط در کار خود، بایک دنیا ملاحظت و امیدواری، پر از لیافت توام بار یبائی، یاغتم که بهترین طرزی از زندگانی لذت میبرد.

رنک پوست بدش مثل عروسکهای چینی برق و لطافت داشت و در قیافه اش کوچکترین جین و جروگی دیده نمیشد موهای سرش فراوان و مثل سفیدی برف که نوام با رنک خاکستری شده باشد بنظر میرسید قامت رعنا و کشیده او مثل دختران بیست ساله بود لباسی که میپوشید بسیار ساده و ظریف است، پیاده روی زیاد میکند و باغبانی را دوست دارد و بوهایش را میبرد و اگر بخواهد بمره ای را در دفترچه تلفن پیدا کند و یا بر نامه تآر را که با حروف رزحاب میکنند بخواند هینک بزرگ دسمی دارد که از آن استفاده میکند.

سخنهای که جنم پزشک او در بیست و سه سال پیش برای عیدک او داده بود هیچوقت مورد استفاده قرار نداد زیرا از همان روزی که من او را راهنمایی کردم که اگر کسی بخواهد چشم خود را قوی کند و احتیاجی بعینک نداشته باشد باید ورزش های مخصوص چشم را مرتب اجرا کند او شروع بکار کرد و نه تنها در این رشته با اطمینان خاطر و ترتیب کامل شروع کرد

بلکه با نظم تمام باجزاء کامل (متد هاوزر) هست گناشت و آنرا ادامه داد
و هنوز هم ادامه میدهد.

او غذای خود را عاقلانه میخورد و با آنچه بدن لازم و احتیاج دارد
قناعت میکند، او کم میخورد و هیچوقت غذائی نمیخورد که حجم معده را
پر کند و باین ترتیب خود را طوری عادت داده است که این عادت برای
او بک لذت و خوشی شده است و هر وقت خواست طوری خود را آزاد و نارغ
میکند که این آزادی و فراغت برای او بعلت احتیاج نیست بلکه خوشی و
لذت او در آنست.

بدون شك اکنون شما دوست خواهید داشت که من
من شمارا به هولیوود شمارا همراه خود به هولیوود قلمرو زیبایی و جوانی
همراه میبرم بیرم و هنرپیشه گان مرد یازنی را بشما نشان دهم
که از سالهای پیش بمتد من آشنا بوده و عمل
کرده اند و با آرامش خاطر و اطمینان کامل میگویند ما این برنامه را ادامه
خواهیم داد؛ زیرا اینها در حفظ تناسب اندام و زیبایی خود باید بیش از
سایرین کوشش کنند چه هنرپیشگان ساعتها باید جسم و روح خود را خسته
کنند و آنقدر قدرت اعصاب داشته باشند که در آنی اعصاب خود را کنترل
کرده و محیط و وضع خاصی را بخود بگیرند؛ پس در چنین محیطی این
اشخاص باید فوق العاده مواظب خود باشند

بعضی از اشخاص، وقتی هنرپیشگان زیبا و جوان، مرد و یازن را
در روی صحنه می بینند خیال میکنند که دست آرایش گران و یادوربین های
عکاسی است که چنین اندام زیبایی باین هنرپیشگان بخشیده است و یادست
هنرمند مشاطه گران است که کوچکترین چین و چروکی را از قیافه آنها
محو کرده است در حالیکه بزرگ ترین و هنرمند ترین آرایشگران و یا
موی ترین دوربین های عکاسی یا فیلمبرداری میتوانند چین های صورت و
حلقه های دورچشم را بکلی محو و نابود کنند پس اگر شما در فیلم های
سینما بچهره های جوان و شاداب و با اندامهای متناسبی بر میخورید یقین
بدانید که صاحبان آنها مواظب خود هستند و رژیم غذایی و متد زیبایی را
رعایت میکنند تا صاحب این اندام زیبا و شکیل میشوند.

حالا اجازه بدهید یکی از هنرپیشگان مرد را بشما معرفی کنم البته
عذر مرا می پذیرد از این که نام او را مکتوم داشته و فاش ندیسازم.

آیا این هنر همیشه
را میشناسید ؟

این هنر همیشه سامی سرمشق نشاط و صفات مردی
است ، هیچکس سن او را میدانند و کسی هم نمک
اینکه از او سؤال کنند سنش چیست بیست و پیرا
هیچ اثری از سن و پیری در او پیدا نیست .

چندین سال پیش وقتی او برای مشاوره پیش من آمد خسته و نالان
بود و از کار پرزحمتش لافروخته از آینده شغلش مضطرب و نگران بود
من باو توصیه کردم که دیگر مشروب نخورد و بجای آن آب میوه تازه
بنوشد و چندی پیش که او را در یکی از شب نشینی های هنرپیشگان هولیوود
دیدم مشاهده کردم که او گیلاس مشروب خود را سلامتی من بلند نمیکند
بلکه گیلاس کوکتیل او همیشه پر از آب میوه های تازه است که سلامتی
من مینوشد و راهنمایی و توصیه چند سال قبل را که باو یاد دادم چگونه
میتواند همیشه جوان بماند و عمر دراز کند فراموش نکرده است .

هنرپیشه دیگری را بشما معرفی میکنم که مدت پانزده سال تمام
نام او در هر فیلمی گنجاننده میشد سیل طلا بسوی آن فیلم جاری میگردد
و این هنرپیشه تمام شهرت و موفقیت خود را بواسطه قیافه و اندام جوان
خود بدست آورده بود .

درست پانزده سال پیش که همین هنرپیشه برای منورت پیش آمده
و از من توصیه و راهنمایی میخواست قیافه و اندام مرد مسنی را داشت و
اغلب در فیلمهای سینما دل پندروسرپرست خانواده را باو اگذار میکردند
و اگر بهمین ترتیب پیش میرفت شاید امروز در ردیف هنرپیشگان قدیمی
و بیکار بود هنرپیشگانی که شکمشان بالا آمده و گونه هایشان درو افتاده
و بر روی غیب شان دوچانه پدیدار شده است . . .

آیا این هنر همیشه
همیشه جوان را
میشناسید ؟

من میتوانم باز هم برای شما از سر گذشت هنرپیشگانی
که نمونه زیبایی و نشاط هستند شرح دهم . یکی
از این هنرپیشگان زن که منش ملکانه و صدای دورگه
دارد و شهرت زیبایی او در سراسر جهان نمود یاب ،
نمونه کاملی است از آنچه مردان میخواهند و زنان هم
میل دارند آنطور بشوند زیرا سالهای دراز است که این هنرپیشه ، زیبایی
و جوانی خود را حفظ و نگاهداری کرده است و اکنون من امثال این

هنرپیشگان را در هولپورود بسیار سراغ دارم که اگر بخواهم همه آنها را نام ببرم باید کتابها فقط در همین موضوع بنویسم .

تمام این هنرپیشگان چه مرد باشند و یا زن، باید در مقابل يك چیز استقامت و پایداری کنند و آن غلبه پیرحصانه پیری بر وجود آنهاست و اغلب آنها وقتی پیش من میآمدند و بامن درباره جلوگیری از این آفت صحبت و مشورت میکردند از قیافه و صحبت همه آنها درك میکردم که چقدر آنها از آفت سن و پیری در عذاب هستند و آنرا چون هیولای وحشتناکی در مقابل خود مبینند و میخواهند با شتاب از آن فرار کنند و دور شوند.

من باین مردان و زنان و همه کسانی که در این دنیای بیکران و بی سر و پهن هستند و چون اینان از پیری میترسند میگویم:

اینقدر شتاب نکنید و ندوید جوانی چیزی نیست که بایک ضربه هر قدر آن ضربه شدید و جبران ناپذیر باشد از بین برود.

جوانی از شما فرار نمیکند و دور نمیشود بلکه این

شما فرار میکنید شما هستید که با آخرین قوا میدوید و از جوانی فرار میکنید و دور میشوید .

میشوید ! شما تمام دوره زندگانی را میدوید و شتاب میکنید

که یکروز آنها را از دست ندهید تا بتوانید زندگانی

خود را تا همین کنید، تا موقعیت و مقامی را در اجتماع بدست آورید تا از دواج کنید و تشکیل خانواده دهید . تا بچه ها را بزرگ و تربیت کنید و آنها را سر و سامانی برسانید خلاصه تا همه چیز داشته باشید و همه کس را دریابید .

برای رسیدن باین مقاصد با آخرین سرعت میدوید و حتی يك آن

میانستید تا نفسی تازه کنید.

در این حال شما نفس نفس میافزید و خسته و تالان میشوید ، البته

این حال شما مرا بهعجب نمیاندازد ؟

برچهره شما حین و حركت میافند قد راست شما خمیده میشود و

دارای نئی رنجور میشوید ، باز هم این حالات شما مرا بهعجب نمیکنند ؟

بعاطرف خدا در همانجا که حالا هستید ، استید و بخود بگوئید .

« از امروز بعد از این وضع باید عوض شود و زندگانی منم

تعبیر کنند »

البته ، شما باید باین وضع خاتمه دهید زیرا این وضع که شما را اینقدر ضعیف و نالان ، خسته و آشفته کرده بود قابل دوام نیست و حالا که بآن خاتمه داده‌اید باید بهبود موثر و محسوسی در وضع زندگی شما حاصل شود.

برای اینکه در این مرحله جدید زندگی خود موفق شوید باید در ابتدا به ارزش حقیقی وجود خودتان پی ببرید و به خودتان بیش از دیگران اهمیت بدهید

**چگونه موفق
خواهید شد ؟**

همینکه شما به خود ، فکر کردید وضع زندگی شما عوض میشود و از این بعد بجای اینکه بدنتان بشما امر و فرمان میدهد و اجازه نمیدهد دیگری وارد زندگی شما شود و شما امر و فرمان دهد و آرامش خاطر شما را برهم زند زیرا از این بعد شما باید راه و روش زندگی خود را تعیین و مشخص کنید نه دیگران.

پس دیگر تند نروید زیرا وقت کافی برای رفتن دارید .

بخود بگوئید که وقت من نباید مصروف هیچکس بشود این وقت متعلق بمن است و نباید تمام آن صرف پدر و مادرم چون هنگام جوانی بشود و یا مصروف فرزندانم که حالا دیگر بچه نیستند بشود بلکه این وقت تمام و کمال باید بمصرف خود من برسد .

حالا که تصمیم گرفته‌اید وقت خودتان را بمصرف وجود خود و کار خودتان برسانید چند دقیقه و یا یکساعت به خودتان فکر کنید در آموزش بکنید که شما باید صدسال زندگی کنید پس وقت دیر نشده و آینده‌ی فراخ و وسیعی در جلو شما گسترده شده است . از هم اکنون که تصمیم گرفته‌اید در عادات و زندگی سابق خود تغییری ندهید در حال و وضعی هستید که چگونگی آن بطور خلاصه اینست:

موهای سرتان سفید و فله‌ل نمکی و سرتان طاس شده است ، چین‌های کوچکی در پیشانی و چهره شما نمودار گردیده است ، شکم شما بالا آمده و شاید دور آنرا پیه و حریبهای زانندی فرا گرفته است یا اینکه برعکس لاغر و خشکیده شده‌اید .

آبا در این حال فکر میکنید که شما از سرحد پیری گذشته‌اید و دیگر

چاره‌ای ندارید ؟ نه ، آید...

این وضعی که گریبانگیر شما شده و شما را باین شکل و ریخت درآورده است کوچکتر بندهی می‌ندارد زیرا پیش از این هر روز در آینه نگاه میکردید و میگفتید در خانواده ما مردها ، در چهل سالگی مویشان ریخته و سرشان طاس شده و زنها هم در همان چهل سالگی صورتشان چین و چروک خورده و چاق و بدریخت شده‌اند .

و اگر دریافته و اندام شما هم این آثار و عوارض پیدا شده ، وضع حالتی بوده است که شما در انتظار آن بوده‌اید و هر روز که به آینه نگاه میکردید خودتان را با عموجانها و یا خاله جانهایتان که باین ریخت و شکل درآمده‌اند مقایسه مینموده‌اید ؟

ولی از امروز که در عادات و وضع گذشته زندگانتان تغییر داده‌اید باید طرز فکرتان را هم عوض کنید

این کتاب را بکناری بگذارید و زیر لب زمزمه کنید

اگر میخواهید و بخود بگوئید :

جوان شوئید . من ، کسیکه در این صندلی راحتی بنیسته ام ،

جوان هستم ؟

و از این پس خود را در جمله يك مرد جوان بگذارید و بخاطر بیاورید که از دوران جوانی خاطرات شیرین و دلنشینی دارید که نمونه آن برعکس های آلبوم خانوادگی آن دوره نقش بسته و جاوید مانده است عکسی را که مربوط به بیست و پانزده سالگی شماست و در آنوقت خوشگل و دریا بوده‌اید انتخاب کنید و آنرا بعکس بدهید تا بزرگ کند ، آن عکس بزرگ را روی مبل و جانی که همیشه جلو دیدگانتان باشد ، بگذارید و همیشه به آن نگاه کنید . چرا ؟ برای اینکه از امروز شما جوان هستید .

خوب باین عکس بزرگ نگاه کنید از وقتی که این عکس را برداشته‌اید تا کنون تغییرات زیادی پیدا کرده‌اند اما این تغییرات آنقدر که شما تصور میکنید عمیق نیست زیرا استخوانهای شما ، عضلات شما و اعضاء زنده بدن شما تغییری نیافته‌اند و بجای خود باقی هستند و بالعکس در پشت قیافه شما که آینه نشان میدهد و کم یا زیاد آثار پیری بر آن نقش بسته جسمانی