

پایدار و همیشگی شما را در بردارد و عکس بزرگ شده شما آنرا بخوبی
ظاهر میسازد .

شما تا امروز درصدد آن نبوده‌اید که این قیافه را تغییر دهید و
از هم اکنون که ب فکر تغییر دادن آن برآمده اید بخوبی و آسانی عرض
خواهد شد .

عکس بزرگ جوانی خود نگاه کنید و برفتاری که در ایام جوانی
میکردید بیاندیشید رفته رفته با این جوان چست و چالاک که اکنون عکس
بزرگ شده آن در مقابل شماست آشنا و نزدیک میشوید و وقتی خود را در
آینه میبینید دیگر قیافه یک پیرمرد مسن افتاده ای را نخواهید دید بلکه
انعکاس یک روح جوان و چابک ، سرشار از فعالیت و اندک زندگی را ،
خواهید دید که آنهم خود شما هستید که از امروز باین شکل و قیافه
در آمده اید .

خستگی

دلیل ندارد که شما خودتان را زیاد خسته کرده و
در نتیجه زود پیر کنید زیرا خستگی دائم در هر سنی
باشد زود انا را پیر میکند .

زیر بار خستگی
نروید

بعقیده من خستگی نتیجه یک تغذیه ناقص یا بد است
و علاوه آزمایشهای زیادی که بر روی حیوانات در آزمایشگاه و انسان
های داوطلب در بیمارستانها بعمل آمده است صحت نظریه و عقیده مرا
بشوت رسانیده است.

چنانکه فی المثل در کلینیک معروف «مایو» در امریکا عده زیادی
از دختران جوان ، داوطلب شدند خود را تحت آزمایش قرار دهند و همینکه
تحت آزمایش قرار گرفتند، نخست از غذای آنها سبزیجات تازه و غذاهائی
که دارای مواد سفیده ای اصلی مثل لبنیات و تخم مرغ و گوشت بود بکنی
حذف کردند و بآنها غذاهائی خوراکنده که ویتامین آن گرفته شده بود
مثل غذاهائی که فقط دارای مواد نشاسته ای است و باسنزی هائی که کاملاً

پخته شده است و بانان سفید و قند صنعتی تصفیه شده و شیرینی که هیچگونه مواد حیاتی و زنده ندارد

رژیم غذایی نامبرده که رژیم غذایی دختران پیر، معروف شد سبب گردید که پس از مدت کمی این دختران جوان و بانشاط و فعال بصورت آدمهای خسته و عصبانی درآیند و هر قدر رژیم غذایی آنها ادامه یافت عصبانیت و خستگی آنها زیاد تر شد و عاقبت کار آنها بهمین جا ختم نشد بلکه پس از چندی که این وضع ادامه یافت یعنی با آنها همین اغذیه را خوراندند آنها دسته خطرناک و وحشت آوری را تشکیل دادند زیرا هر قدر آنها، بیشتر خسته و عصبانی میشدند، بیشتر از این مواد و اغذیه مضر را میخوردند و بخیال اینکه فعالیت و نشاط سابق را پیدا کنند بیشتر و آن بان خسته تر و عصبانی تر میشدند تا جائیکه بجهان هم افتاده و گیسوان یکدیگر را از شدت خستگی و عصبانیت میکشیدند و چیخ و داد میکشیدند .

در برنامه ما برای يك زندگانی دراز و سرشار از

نشاط و جوانی ، خستگی چون دشمنی وحشتناک است که باید با تمام قوا با آن مبارزه نمود و زیر بار آن نرفت و قبل از آنکه این دشمن وحشتناک بر وجود

خستگی دشمنی
ترسناک است

ماغلبه کند او را بکلی تارومار کرد.

پیش از بیست سال است که بر من ثابت شده و در طی تجربیات فراوان درباره اشخاص متعدد این حقیقت مسلم را بدست آورده ام ، اشخاصی که غذاهای طبیعی مثل نان کامل و قند تصفیه نشده میخورند هیچگاه در معرض خطر خستگی واقع نشده و هیچگاه زیر بار آن نمیروند و در نتیجه سلامتی و خوشبختی زندگانی آنها بخطر نمیافتد.

اشخاصی که دائما خسته هستند کسانی میباشدند که غذاهای آنها از نان سفید و غلات تصفیه شده و قند صنعتی سفیدتر کیب میگردد.

در حال حاضر، از راه علم و دانش این حقیقت بنهوت رسیده است غذا هائی که خیلی پخته میشوند و یا کاملا تصفیه میگرددند مقدار ویتامین (ب) مخصوصا ویتامین (ب ۱) را کسه بنام تیامین Thiamine سوانده میشود و در تولید انرژی و نشاط بدن تاثیر فراوان دارد

اگر بنه‌واید هیچوقت خسته نشوید و هیچگاه خستگی بر شما
قلبه نیا بد باید بدن شما از جهت ویتامین های (ب) ذخیره کافی
داشته باشد .

زیرا ویتامین های دسته (ب) هستند که از راه مصرف اغذیه طبیعی
وارد بدن شده و خستگی تن را بدر میکنند و نشاط و فعالیت را جانشین
آن میسازند .

در هر سخنرانی که داشته‌ام کسانی که در مجلس
سخنرانی حاضر بوده‌اند مرا سوال پیچ کرده‌اند
و مرتب پرسیده‌اند چگونه میتوانند خسته نشوند
و راه جلوگیری از آن چیست ؟ اگر میخواهید
نشاط و چابکی خود را افزون سازید و هیچوقت روی خستگی را نبینید
در هر سنی باشید غذای خود را از لحاظ ویتامین های (ب) سرشار و غنی
کنید و برای رسیدن باین مقصود اگر میخواهید بطور سهل و آسان نتیجه
برسید باید هر روز سه یا چهار قاشق سوپ خوری گرد مخمر آبجو را
در شیر و یا آب میوه‌های تازه و یا شیرۀ سبزیهای خوراکی حل کرده
و مصرف کنید .

در اشخاص مسن و سالخورده ممکن است بکنوع خستگی پیدا شود
که علت آن قلت مواد سفیده‌ای (پروتئین) باشد زیرا مواد سفیده‌ای دارای
اسیدهای آمینه میباشد و این آسیدها مواد حلاله لازم را برای تولید انرژی
و نشاط در بردارند و من متعجب و متحیرم که چگونه مردان و زنان سالخورده
بیش از يك با دو جیره غذایی مواد سفیده‌ای را در روز مصرف نمیکنند
و از مصرف بیشتر آن امساک مینمایند در حالی که هیچیک از مواد غذایی چون
مواد سفیده‌ای برای سلامتی عضلات بدن و غده‌ها و در نتیجه تولید انرژی
لازم نیست.

خیلی خوب ، اگر شما خسته هستید مقدار مواد
سفیده‌ای را که در طی چهار و هشت ساعت اخیر
صرف کرده‌اید محاسبه و بدقت میزان آن را تعیین
و تحقیق کنید اگر مقدار مواد سفیده‌ای غذایتان
کمتر از صد و بیست گرم باشد فوراً در غذای بعدی و آینده‌تان از لحاظ
کمیت مواد سفیده‌ای تجدید نظر کرده و مقدار آنرا اضافه کنید بزودی

آیا شما خسته
هستید ؟

احساس خواهید کرد که خستگی از وجود شما بکلی رخت بر بسته و بجای آن نشاط و انرژی آمده است .

یکی دیگر از علل ایجاد خستگی در اشخاص سالخورده که اغلب موقت و زودگذر است پایین آمدن ناگهانی قند خون است و علت آن این است که اشخاص سالخورده از خوردن غذا و یا حوراکی در ساعت معین و لازم خودداری میکنند در نتیجه خسته و تالان میشوند این خستگی در خانهها وقتی که به بازار و یا خیابان میروند و به تمام مغازهها سر میزنند پیش میآید ولی اگر چند دقیقه ای استراحت کرده و غذای مقوی و کمی بخورند فوراً آن خستگی برطرف میشود

بسیاری از شاگردان و طرفداران مکتب من، کارگران و اشخاصی هستند که وقتشان بکار گرفته شده و مجال سرخاراندن ندارند و یا کسانی هستند که مقامات مهمی را احراز کرده و دارای حقوق و مزایای کافی میباشد ولی همه آنها از خستگی میگریزند و نمیگذارند این آفت عمر و جوانی بر آنها چیره شود زیرا سراسر زندگانی آنها پر است از فعالیت دائم و فراوان و منظم .

برای آنها برنامه من ، که شعار آن عمر طولانی برنامه من جزء اساس با نشاط جوانی است جزء اساس زندگانی آنها زندگانی آنهاست شده و جزء مکمل و لاینفک معلومات سیاسی و با فرهنگ حرفه ای آنان گردیده است .

وقتی میخواهند غذای خود را تهیه کنند و با دستور تهیه آنرا بدهند از گوشتهای بی چربی ، سبزیهای کم پخته ، سالاد خام ، شیر ، تخم مرغ بنیر و انواع میوه های فصل تهیه کرده و با دستور تهیه آنرا میدهند و هر روز مصرف میکنند. بطور مرتب، هر روز یک لیتر شیر مقوی و یا ماست میخورند ؛ در قفسه آشپزخانه آنها نیک و سرکه و ظرف های محتوی جوان گندم ، مغز آبجو و ملاس سیاه (۱) و همچنین قرص یا حر (دو فن کبک

(۱) ملاس سیاه که هر آنه آنرا (Mélasse noire) میگویند شربت غلیظی است که در اثر روب و ته نشین شدن شیره تیشکر یا چغندر قند بعد از تبلور بدست میآید شربت مزبور چسبده و لزوج میباشد و رنگ آن زرد سوخته و یا شبیه به نبات سوخته است

بقیه در صفحه بعد

ماهی (یعنی ویتامین (A) و (D) و آسیده اسکوروبیک (ویتامین C) کلسیم و نمکهای آهن دار و یددار وجود دارد.

این هواخواهان یک تغذیه کامل، عادت کرده اند که بین صبحانه و

این ملاس دارای عده زیادی از ویتامین های دسته ب و همچنین مقدار سرشار آهن، کلسیم و الاح معدنی دیگر است و تمام مواد معدنی و ویتامین های که در مقابل حرارت استقامت دارند و از بین نبروند در این ملاس وجود دارد و میتوان هر روز یک قاشق سوپ خوری از آنرا با شیر یا ماست مخلوط کرده و مصرف نمود

در ایران کسانی که بکارخانه های سنبه سازی نزدیک هستند و دسترسی به آن دارند میتوانند به آسانی و سهولت مقدار مورد احتیاج خود را از لحاظ ملاس سیاه بدست آورند زیرا در حال حاضر بطوریکه از منابع موثق مربوط به صنایع قندسازی تحقیق شد هر تن ملاس سیاه در کارخانه های قند سازی بیسای چهارصد ریال می فروشد و چون از اهمیت و بهای این ماده حیاتی در ایران استفاده نمیشود خریداران آنرا بصرف ساختن الکل میسازند و با آنکه زغال سنگ مخلوط کرده و از آن بریکت میسازند در حالیکه در کشورهای خارجه علاوه بر آنکه آنرا بصرف طبی میسازند مخلوط با علوفه و با آرد جو و یونجه و ذرت کرده و به حیوانات شیرده میدهند در نتیجه محصول شیر آنها فراوان و فوق العاده مغوی میشود. در انگلستان از ملاس سیاه مشروب (روم) را میسازند و همین مشروب بود که در انقلاب فرانسه و بعد از آن تاریخ در موقع اعدام محکومین یک گسیلاس از آن با آنها میدادند تا قویت قلب پیدا کنند

اگر خوانندگان بیاد داشت باشند، خانواده های ما در قدیم برای بدست آوردن آب چغندر که بآن « آب لبو » می گفتند، سراگز چغندر بزی مراجعه کرده از آبی که چغندر در آن ریخته میشد مقدار زیادی خریداری میکردند و هر نامداد برای خاصیتی که در آن سراغ داشته مقدار کمی بکودکان خود میخوردانیدند. دکترها و زر در کتاب خود بکسانی که دسترسی بملاسی سیاه ندارند توصیه کرده است که بجای آن شکر قرمز استعمال کنند این شکر را بفرانسه (Cassonade) میگویند و آن شکری است که در کارخانه قندسازی فقط یک بار تصفیه شده و مخلوط بملاسی سیاه باشد

خوانندگان به خاطر دارند که در زمان جنگ از جاساوه شکری با ایران وارد شد که رنگ آن تیره و زرد بود و بنام شکر قرمز معروف شد و شاید عده زیادی بآبی میلی و اکراه آن را مصرف میکردند بهر حال آن شکر قرمز همان (Cassonade) است این ماده حیاتی در مازندران زیاده یافت میشود و بنام (شکر سرخ) معروف است

ناهار و شام مقداری میوه و یا کمی نان و پنیر بخورند و یا مقداری شیر مقوی و یا آب میوه بنوشند تا از خستگی موقت و یا فشار عصبانیت خود جلوگیری کنند .

این اشتها من عاقل که رمز يك زندگانی آسوده و سعادت آمیز را کشف کرده اند ؟ بتجربه دریافته اند که اگر بخواهند زنده بمانند و کار کنند بدون اینکه دچار فشار عصبانیت و یا بار خستگی گردند باید دو طریق را در پیش گیرند یکی اینکه غذای کاملاً معتدل و سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی تهیه و صرف نمایند و دیگر آنکه با استراحت خود توجه کامل نمایند .

استراحت

اگر بهترین ویتامین ها و بهترین املاح معدنی عالم را جمع کنند و در دسترس شما بگذارند و آن را مصرف کنید بدون اینکه از فن هنر استراحت چیزی بدانید نه خواهید توانست با مصرف تمام آن ویتامینها و تمام املاح معدنی، سلامتی و نشاط و طول عمر خود را حفظ کنید.

چرا باید

استراحت کنیم؟

متد ها و زرها با غذای معتدل آن ، وسیله ایست که باسانی میتواند سلامتی جسم و روح شما را در فرازونشیب های زندگانی حفظ و نگاهداری کند و شما بكمك این متد میتوانید بفن هنر استراحت آشنائی پیدا کرده و از همین امروز یاد بگیرید که چگونه باید انرژی را نگاهداری کرده و بی جهت آنرا مصرف نکنید .

یکی از دوستان من ، که خانمی زیبا و دوست داشتنی است و سال عمرش ادهفتاد گذشته است و سعادت آن را دارد که همیشه جوان بماند و امروزه هم یکی از هنر پیشگان معروف و محبوب دنیا است ، اهمیت موضوع استراحت و تمدد اعصاب را در دو جمله خلاصه کرده است ، او بن گفت :

« فشار اعصاب ، پستی پیری و استراحت ، یعنی جوانی »

که دو جمله او را بطرز دیگری اینطور میتوانم برای شما بیان کنم
 « فشار اعصاب ، یعنی زشتی - و تمدد اعصاب ، یعنی زیبایی »
 توصیفی را که این خانم هنرپیشه و دوست من از استراحت و خستگی
 کرده است بیان جامع و کاملی است زیرا هیچکس پیش از یک هنرپیشه
 ملاحظیت ندارد زیبایی را توصیف کند.

من فکر میکنم که روی این موضوع مامیتوانیم
اگر میخواهید اطمینان کامل پیدا کنیم و ایمان داشته باشیم که
زیبا شوید استراحت ، زیبایی است و شما که میخواهید زیبا
 شوید باید استراحت کنید و فشار اعصابی را که بر
 روی چهره شما چین و چروک انداخته و صورت شما رازش و نا زیبا ساخته
 است پاک کنید و هر سن و سالی دارید ، عیافه بی آرام و متین و جاذب و گیرنده
 خود بگیرید .

در هر سن و سالی هستید ، بدن خود را با استراحت و انبساط وادارید ،
 با بهتر بتواند شما خدمت کند و شما را از مظاهر زیبای حیات و زندگی
 شتم سازد .

مردان و زنانی که پیر یا جوان هستند و خود را مظهری از لطف و
 بلاحت نشان میدهند همه آنها کسانی نیستند که طبیعت آنها را زیبا آفریده
 باشد بلکه گاهی این مردان و زنان جذبه دار و گیرنده کسانی هستند که
 اتفاقاً طبیعت ، ممکن است آنها را زیبا خلق نکرده باشد و آنها بكمك
 ن و هنر استراحت ، خود را جاذب و گیرنده و در نتیجه زیبا و دوست داشتنی
 کرده باشند .

کسانی را که شما دوست دارید همیشه با آنها آمیزش و معاشرت
 کنید مردمی هستند که شمارا در آرامش و راحتی میگذارند زیرا خود آنها
 همیشه آرام و راحت هستند.

چرا؟ برای اینکه کسانی که همه چیزشان معادل و موزون است سالم
 و طبیعی هستند و با آرامش و راحتی خو گرفته و همه از معاشرت و آمیزش با
 اینگونه اشخاص حظ و لذت میبرند .

من خود از کسانی هستم که از اشخاص نگران و
منهم از افرادی مضطرب و ضعیف و افسرده دل بشدت فرقت دارم
دلان میگریزم و از جمع آنها فرار میکنم زیرا آنها هنوز بر شد
 عقلی نرسیده اید و نمیدانند که اولین شرط يك

زندگانی مطبوع اینست که بدانند چگونه باید استراحت کنند و اعصاب خود را در آرامش بگذارند، بدبختانه باید بشاهم بگویم که باخواندن این کتاب شما هم هنر استراحت نیاموزید مگر اینکه عمل کنید تا به رموز آن آشنا شوید و اگر عمل کردید خواهید دید که این کار به زحمتش میارزد.

حالا که میخواهید عمل کنید و طرز استراحت و تمدد اعصاب را عمل یاد بگیرید باید با صدای بلند بخودتان توصیه و راهنمایی کنید و این راهنمایی را چند بار تکرار کنید و بعد گوش دهید و صدای خودتان را بشنوید و البته توجه کنید که من در اینجا از توصیه و راهنمایی حرف زدم و از امر و فرمان صحبتی بیان نیاوردم، چه شما میخواهید يك استراحت واقعی بکنید و فشار بدن خود را بر طرف سازید و حال آنکه در این مورد امر و فرمان جز افزایش فشار درونی حاصلی ندارد پس تسلیم اراده خود شوید تا احساس کنید که عضلات شما باز میشوند سست و شل میگرددند و استراحت میکنند و مثل عضلات جوان بالغ سالی، که به خواب میروند آزاد میشوند.

وقتی شما خیلی جوان بودید ساده و طبیعی استراحت میکردید و کمتر خسته میشدید و بهمین عادت است که دختران و پسران بیست ساله میتوانند تمام شب را برقصدند و یا بیخوابی بکشند بدون آنکه احساس خستگی نمایند این حالت تا سالهای معینی در عمر هر کس ادامه دارد و شخص بدون اینکه بفهمد بدنش بطور طبیعی استراحت و رفع خستگی میکند و برعکس اشخاصی که با به سن گذاشته و سالخورده شدند نمیتوانند آنطور که طبیعت در هنگام جوانی بآنها یاد داده است خستگی خود را بر طرف سازند.

طرز استراحت طبیعی يك طریقه عملی است که هر کس میتواند فوراً خود را بآن عادت داده و از نتایج موثر آن برخوردار شود.

این کتاب را بکنار گذارید و قیافه خودتان **چطور باید شروع کرد؟** صورتتان را درآینه نگاه کنید و سپس استراحت عضلات صورتتان را آزمایش و شروع کنید و با آنها حرف نزنید، مهم میگویم، حرف نزنید و

بآنها می‌السل بگویند

از هم بازشوید و آرام باشید و کمی استراحت کنید « این کار را يك تا دو دقیقه ادامه دهید.

- چشمان خودتان را بدون هیچ فشاری ، آهسته و ملایم به عقب
و بگذارید استراحت کنند همین کار را باینسای ، لبها بکنید تا گره‌های
یشای و انقباض لبها برطرف شود .

- آهسته و ملایم کف دست‌های خودتان را بروی چشمانتان بگذارید
و سر آرنج‌هایتان را روی زانویتان بگذارید و فکر خود را آزاد کنید و یک
نا دو دقیقه همین حالت را حفظ کرده و نفس عمیق بکشید.

- درحالی‌که کف دست‌ها تنان را روی چشمانتان گذاشته‌اید از دهان و
مکین خود بخواهید که خود را آزاد کرده و استراحت کنند.

- بگذارید سرتان بر راحتی بهر طرف بسعد تا عضلات گردن کاملا
کشیده شده و استراحت کنند

ارو، درآینه نگاه کنید و بهیامه خود دقیق شوید ، ازاینکه قیافه
شما در اثر این ورزش ، جوانی خود را بازیافته است متعجب خواهید شد
چشم‌ها تمام در این وقت نور و درخشندگی زیادی یافته است و برابطور
علمی شما عضلات صورتتان را راحت کرده‌اند. اگر شما استراحت تمام
اعضاء بدن خود را یاد بگیرید بجوانی همیشگی دست‌خواهید یافت و در
ايسورد منتهای زیادی برای استراحت و تمدد اعصاب وجود دارد و
کسانیکه از آن اطلاع دارند و سست‌بآن عمل کرده‌اند نتیجه رسیده‌اند .

تخت استراحت

«میدان من ، آسانترین روشی که در عین حال تمام
اعضاء بدن را با استراحت و امیدارد تخت استراحت
چپست؟ است که در بیمارستانها به «تخت سه‌سکن» معروف
است و این تخت طوری ساخته و تعبیه میشود
که وقتی شخصی روی آن خوابید و دراز کشید پایش بالاتر از سرش
قرار میگیرد.

من این روش استراحت را درباره هزاران مردان و زنان
در موسسات پزشکی علمی تجربه کرده‌ام و آنرا بهترین وسیله در مع

خستگی و استراحت کامل بدن تشهیمی داده ام و امروز عدد زیادی از این وسیله
سهل و ساده استفاده کرده و خستگی بدن خود را بر طرف میسازند :

برای اینکه این تخت استراحت را هر کس بتواند برای خود تهیه
نماید میتواند از تخته اطو کشی استفاده کرده و یکسر آنرا روی چهار پایه
و یا صندلی بگذارد و سردیگر آنرا هم سطح زمین کند و سپس خودش طاق
باز روی آن خوابیده و سر را روی گوشه تخت که بر زمین است بگذارد
و پاهای خود را بطرف سر تخته که از زمین بلند است و روی چهار پایه
یا صندلی گذاشته شده است ، قرار دهد.

هیچ تخت اطو ، اینست که این تخت کوتاه است و اشخاص بلند قد
نمی توانند از آن استفاده کنند در این مورد خوبست تختی را تهیه کنند که عرض
آن کمتر از نیم متر (پنجاه سانتیمتر) و طول آن بیشتر از قد ، باشد ، انتهای
این تخت استراحت که سر را روی آن می گذارند نسبت بسردیگر آن
که پای روی آن قرار میگیرد ، باید سی و یا سی و پنج سانتیمتر کمتر و
پایین تر باشد و خلاصه پا سی و پنج سانتیمتر بالا تر از سر قرار بگیرد و باید
این تخت استراحت را در جای ثابتی گذاشت تا هر روز که از کار روزانه
فراغت یافتیم و یا خسته شدیم از آن استفاده بکنیم .

در کالیفرنیا بسیاری از طرفداران این روش ، تخت استراحت را روی
تراس و یا در صحن حیاط می گذارند .

در اغلب بیمارستانها از اینگونه تخت خوابها استفاده میکنند و بوسیله
دستگاهی انتهای این تخت را بالا و پایین میبرند (۱)
کسانی که اطافشان کوچک است میتوانند این تخت را بدیوار تکیه
داده و یا پشت در و یا گوشه اطاق بگذارند .

(۱) - اهمیت تخت استراحت باندازه ای زیاد است که دکتر کاردیس
Dr Cardis در لوزان که از پزشکان مشهور اروپاست در *معالجه سل ریوی* ، از آن
استفاده میکند

دکتر کاردیس در کلینیک خود مریض را بهمان ترتیبی که دکتر هاووزر دستور
داده روی تخت موردب می خواباند و به تفاوت از سه تا شش ماه یا بیشتر بیماری که از
هوا دادن ریه و با عملیات جراحی شفا نیافته درمان شده و معالجه میگردد .

چنانکه یکی از بیماران ایرانی مقیم سوئیس که به تشهیمی تمام اطباء
بیماری ریوی او علاج ناپذیر تشهیمی داده شده بود بساین وسیله معالجه شده و
شفا یافت (مترجم) .

در هر سنی هستید
 از این تخت استفاده کنید
 بهره‌رسانی که ممکن است ، شما در هر سنی باشید
 برای رفع خستگی خود و استراحت کامل بدن باید
 این تخت را تهیه کنید و من هر چه در باره
 فواید استراحت بوسیله این تخت بگویم و تاکید
 کنم کم گفته‌ام

اگر سن شما از چهل سالگی گذشته است این تخت را تهیه کرده و
 روی آن استراحت کنید و نتیجه حیرت‌آور و معجزه آسای آنرا بچشم
 خودتان ببینید .

استراحت بر روی تختی که کیفیت آنرا در بالا شرح دادم ستون فقرات
 را کشیده و خود بخود بلند می‌کند و عضلات را که در حال عادی و نشسته کم و
 زیاد آویزان است ، کاملا منبسط می‌کند .

پاهای و ساقهای پا از سنگینی بار بدن و قوه جاذبه زمین آزاد شده و
 از ورم پا و اعضای دیگر بدن که لخته‌های خون در عروق دموی می‌سازند
 جلوگیری می‌نماید .

بعلاوه استراحت در روی تخت مورب برای عضلات شکم که همیشه
 فشار و سنگینی داخل بطن بر روی آن است مفید است و در چنین حالتی که
 بدن قرار گرفت خون باسانی در عضلات چانه ، گردن ، سینه و گونه‌ها
 وارد شده و عضلات این قسمت بدن را سفت و محکم می‌کند .

همچنین پوست ، موها ، پوست سر از جریان این خون اضافی ، برخوردار
 شده و مغز هم روشن و باز شده و درمخ خستگی می‌کند .

پس هر روز دو بار ، روی تخت استراحت دراز بکشید و هر بار پانزده
 دقیقه روی آن بمانید وقت آن اهمیتی ندارد می‌توانید این کار را هنگام
 بیدار شدن از خواب و یا موقع خوابیدن انجام دهید ولی بهترین موقع
 استفاده از تخت استراحت وقتی است که شما از کار روزانه تان بخانه برمیگردید
 و خسته هستید .

مسلم است که باید وقتی را برای استراحت کامل بدن تعیین کرد
 زیرا هنر استراحت ، فن مخصوصی است که هر کدام از شما باید وقت
 آموختن آنرا داشته باشید تا بتوانید جوانی خود را حفظ کنید و بدیهی
 است که شما وقت آموختن این هنر را دارید زیرا همیشه بغاطر می‌آورید که

در هر من باشید دیر نشده است و وقت نگذشته است

من خانمی را می‌شناسم که مدیر یکی از بنگاههای
یک خانم پر مشغله مهم است دو خارج از خانه وقتش خیلی گرفته است
ولی این خانم وقتی بزمانه اش وارد میشود کاری
میکند که برای او عادت شده و ممکن نیست یک روز این عادت را ترك گوید
این خانم هر روز که از کار روزانه خود بزمانه بر میگردد قبل از صرف شام
لباسهای خود را در آورده و در تخت خواب استراحت دراز میکشد و یک ربع
ساعت بهمین حال میماند و بعد چشمان خود را استراحت داده و ورزش
و امیدارد و پس از آن با گرمی که دارای ده درصد آن هورمون است، صورت
بشت کردن، دستها و پاهایش را هورمونیزه میکند و حمام رفته و در
وان آب نیگرم و منول که معطر است دراز میکشد و عضلات خود را
منبسط میکند تا بخوبی رانها و پاها و استخوانهای کتفها استراحت کرده
و دفع خستگی نمایند و سپس ده یا پانزده بار ورزش کوچک کردن شکم
L' exercice du lift d'estomac را انجام میدهد.

پس از انجام این برنامه جابك و ورزشده و بانشاط و سبك حال بسر
میز شام نشسته و شام خود را صرف میکند و پس از آن در شب نشینیهای
طولانی شرکت کرده و ناپایان آن میماند.

بكمك این مقدمات او میتواند تا یکساعت بعد از پایان شب بیدار
بماند و نشاط و سرزندگی خود را حفظ کند.

این خانم خستگی را بی‌شناسد، چشمانش پر از برق و درخشندگی
است و اکنون سال عمرش از شصت تجاوز کرده است.

این خانم بمن گفت: این نوع استراحت قبل از شام برای او وسیله
میشود که شبها را در خواب عمیقی فرورود و از خواب آنطور که باید و
شاید لذت ببرد.

اگر روی تخت خواب مورب - *La Planche inclinée* دراز بکشید و استراحت کنید، و
در همان حال ورزش ساده ای را که میگویم انجام
دهید نتایج شگرفی بدست خواهید آورد

چگونه باید شکم
برآمده را صاف
کرد

این ورزش را باید تا پایان عمر دراز و طولانی
خود ادامه دهید؛ فکر میکنم، در اینجا شاید از شنیدن کلمه ورزش بدقتضاوت

کشید و خیال کنید که من حرکات بدنی شدید ورزشی را تجویز میکنم ولی اندکی صبر داشته باشید تا ترتیب این ورزش را برایتان شرح دهم زیرا ورزشی که اسم بردم خیلی ساده است و بنام ورزش صاف و کوچک کردن شکم [Le lift d'estomac] معروف است و ترتیب آن چنین میباشد .

- شماره يك ، بر راحتی روی تخت خواب استراحت ، دراز بکشید و شکمتان را : تو بپرید و در تمام مدت ورزش بطور طبیعی نفس بکشید .
- شماره دو ، شکمتان را بیشتر تو برده و بعد به جلو و بالا بیاورید .

- شماره سه ، ستون فقرات را بخط مستقیم به تخت چسبانیده و تا آنجا که ممکن است شکمتان را تو بپرید و تا ده شماره بشمارید ، پس از آن کمی استراحت بکنید و همین عمل را از شماره يك دوباره شروع و تکرار کرده و ده دهه انجام دهید .

من این ورزش را ورزش صاف کردن شکم ، خوانده ام «سر آربوت نوت لن» پزشک مخصوص ژرژ پنجم پادشاه انگلستان آنرا بمن یاد داده و توصیه کرد و از آن تاریخ من خودم این ورزش را هر روز میکنم و از نتایج معجزه آسای آن برخوردارم .

دکتر «آربوت نوت لن» هم این ورزش را از دکتر رائر آلمانی آموخته بود و نقل میکرد که دکتر نامبرده این روش را برای صاف کردن شکم های برآمده اختراع نموده و در کلینیک معروف خود در مونیخ عمل میکرد .

در آن تاریخ عده زیادی از شکم گنده ها از سرتاسر جهان به مونیخ هجوم آورده و در کلینیک دکتر باتر شکم برآمده خود را صاف میکردند .

کسانی که خدمت نظام کرده اند ، میداند در آغاز

ورزش شکم خدمت وقتی سرصف استادند و کیل باشی بافرمانده
در خدمت نظام صف خبردار داده میگوبد : شکم ها بسو . کسانی
که شکم های برآمده دارند باین فرمان شکم
خود را تو کرده و پس از مدتی که در صف هر روز چند بار این کار را کردند
رفته رفته ، احساس میکنند که بر آمدگی شکم آنها بر عارف و صاف
شده است .

پس شام، هر وقت مجال پیدا کرده و در هر کجا بودید، ورزش شکم بکنید.

— اگر در بلاژ کنار دریا بودید و یا در حمام دراز کشیدید و یا در پیاده روی یا بان در انتظار اتوبوس ایستاده اید و یا در پست خانه، جلوی باجه سفارشی دم گرفته اید در همه جا و همه حال، حتی وقتی در صندلی آرایشگاه و یا سالون سینما نشسته اید و فیلم کسل کننده ای را می بینید، ورزش شکم بکنید و شکم را بتو بپرید.

مخصوصاً این ورزش را تا آخر عمر دراز خود بکنید تا بتوانید اندازه طبیعی شکم خود را حفظ کرده و از یک سلامتی و زیبایی کامل برخوردار شوید.

این کوشش رسمی مختصر، شما را از کسالت و زشتی هائی نجات خواهد داد که عواقب آن، شانه های خمیده و تنومندی بدن، شکم عالیجناب و غیب های رویهم افناده و التماق مفاصل است!

چرا؟ برای اینکه شما یک شکم بندگوشتی و محکمی خواهید داشت که بخوبی از مرکز حیاتی فعالیت های دستگاه بدنتان نگهداری و حفاظت خواهد نمود.

اگر ورزش کوچک کردن شکم را شروع و ادامه دهید پس از سی یا شصت روز شکم صاف و محکمی خواهید داشت.

اگر بخاطر داشته باشید خانم رینولدز در هشناد و پنج سالگی بفکر کوچک کردن شکم عالیجنابی خود افتاد و با همین ورزش و استفاده از تخت استراحت موفق شد.

سلامتی ما بسته به سلامتی و استحکام دستگاه شکم است
چرا سلامتی ما بسته به استحکام و سلامتی دستگاه شکم است

زیرا این قسمت از بدن مرکزی است که غذا در آن وارد شده جنب میگردد و دفع میشود این قسمت از بدن ما فعالیت و سلامتی عصبی ما را کنترل و نظارت میکند در عصب شکم مرکزی وجود دارد بنام مغز بطنی Cerveau Abdominal که بسلسله اعصاب سماتیک و اعضاء دیگر شکم مربوط میشود.

وقتی ما از کسی بچنین میگوئیم و میگوئیم فلانی دلی چون شهر دارد

مقصود ما اینست که اوچرات داشته و فعال است زیرا قسمتی از فعالیت مامربوط است با آنچه در درون ما میگذرد.

خلاصه ، ورزش كوچك کردن شكم بشما ثابت خواهد کرد که برای حفظ سلامتی عضلات بدن باید حرکاتی به تن داده و ورزش کرد ولی من یکسانیکه سنشان از پنجاه تجاوز نموده است بهیچوجه توصیه و تجویز نمیکنم که چون جوانان سی ساله حرکات و ورزشهای سخت بکنند زیرا چنین حرکات و ورزشها برای کسانی که میخواهند عمر طولانی با نشاط جوانی بکنند لزومی ندارد و تنها ورزش كوچك کردن شكم برای آنها کافی است این حرکت ورزشی ساده و سبك را که از بین هزاران نوع ورزشهای مختلف انتخاب کرده ام بنام هدیه به دوستان و علاقمندان به ورزش تقدیم میکنم.

پس شما هم این ورزش را بخوبی فرا بگیرید بدو وقتی راه بروید، شكم خودتان را توداده و صاف کنید زیرا انجام این کار زحمتی ندارد؛ قدمهای خودتان را بلند بردارید تا استراحت نرم و مطبوعی را در ساق پاهای خود احساس کنید .

همینطور شانه های خودتان را به عقب و پائین ببرید و سرتان را بالا بگیرید تا عضلات گردن بر راحتی استراحت کند.

در راه رفتن اگر زن هستید خودتان را در جلد هنریشه ای بگذارید که در يك دهلیز طولانی راه میرود و بسر انجام صحنه تانسانگیزی نزدیک میشود .

اگر مرده سید خیال کنید یکی از قهرمانانی میباشید که باید در مقابل عده زیادی تماشاچی از سکوی افتخار بالا بروید و نشان پیروزی را بر سینه خود بزنید.

اگر میخواهید در موقع راه رفتن ، مثل جوانان باشید ، يك خط مستقیم خیالی را جلو نظر خود مجسم کنید و روی همان خط در حالیکه انگشتان پاهارا کاملاً کشیده اید يك پا را جلو پای دیگر گذاشته و بجلو بروید . تنفس خود را منظم کنید و در حالیکه همه هوای ریه را خارج و داخل میکنید، دم بکشید

اگر يك كوچك وپا نوه خرد سالی دارید با او هبازی شوید و
دنیال او بدوید .

هر قدر ممکنست در جاهای پر درخت راه بروید و گردش کنید زیرا
درختان تنفس میکنند و تنفس این درختان، ویتامینی در هوا پخش میکند
که من آنرا ویتامین تنفس نام گذاشته‌ام و این ویتامین برای انسان زنده
بسیار عالی و ممتاز است و بهمین علت است که در تمام دنیا آسایشگاه‌ها را
در روی بلندی کوه‌ها و در وسط درختان و جنگلهای سرسبز میسازند تا
کسانی که در آنجا استراحت میکنند با استنشاق این هوای پرویتامین‌زود
تر شفا و بهبود یابند .

خواب

خواب صیق و راحت يك عطیه آسمانی است که
خداوند بانسان ارزانی داشته است و اگر شما هم از
راحت می‌خواهید ؟ این هدیه آسمانی سهم و نصیبی برده‌اید پروردگار .
توانا را شکر گوئید و سپاس بگذارید زیرا
هیچ چیز مثل يك خواب راحت انسان را سرزنده و جوان نمیکند و بهر
طولانی نیرسانند .

من امیدوارم شما که این نوشته را می‌خوانید از کسانی نباشید که شبها
بده‌بخت‌بند و برای رفع بیخوابی خود، دوی خواب استعمال میکنند
میلیونها مردوزن مبتلا به بیخوابی هستند و برای رفع آن قرص‌های
خواب آور می‌خورند و با خوردن آن عمر خود را کوتاه میکنند .
اگر به بیخوابی مبتلا هستید اینقدر از آن ترس و اضطراب بخود راه
ندید زیرا هر قدر برای خوابتان بیشتر فکر کرده و خودتانرا بزحمت
باید ازید که سرخواستت نوانست بخوابید .

من يك خانم هنر پیشه معروف سینما را می‌شناسم که تمام روز در فکر
است که سب خوابش نخواهد برد همیشه از این موضوع نگران و مضطرب
است و هر چند برود و با هر که صحبت میکند دائما از بیخوابی خود اظهار
نگرانی می‌نماید و البته با این ترتیب او شبها براحتی نمیتواند بخوابد

من مسلم میدانم که بیشتر اوقات بیخوابی نتیجه قرص از نخوابیدن است
 من توانسته‌ام بهزاران مردوزن که بین آنها هنرپیشگان معروفی
 بوده‌اند کمک کنم تا آنها بتوانند شبها خواب عمیق و راحتی بکنند
 با آنها هنر استراحت را یاد داده‌ام و تاکید کرده‌ام که باید غذای خود را از
 چیزهایی انتخاب کنند که دارای موادی باشد که عضلات را تسکین و آرامش
 داده و اعصاب را با نسیط وادارند .

مهمترین مواد غذایی خواب آور، بدون هیچگونه شك و
داروی موثر خواب تردیدی ؛ کلسیم مخلوط با ویتامین (د) و ویتامین
 (ب₆) میباشد .

اگر شما میخواهید داروی خوابی استعمال کنید که مؤثر و در عین
 حال بی ضرر باشد من شما تا کنید میکنم که از داروخانه معتبری که در
 همسایگی تان میباشد يك جعبه بزرگ قرص کلسیم مخلوط با ویتامین (د)
 بخرید و در اینجا اصراری ندارم که حتما قرص کلسیم بخرید کلسیم مخلوط
 با ویتامین (د) را بهر شکلی باشد بصورت شیری یا شیرینی و با سولفات
 میسازند میتوانند تهیه کنید ؛ پیش از خواب دو تا چهار قرص آنرا مصرف
 کنید و قبل از اینکه بخواب بروید يك لیوان كوچك آب دارایی
 (Pamplemousse) را که مخلوط با عمل یا ملاس سیاه و گرم شده
 باشد بنوشید و جعبه قرص کلسیم را در بالای تخت خوابتان بگذارید تا اگر
 باز هم بآن احتیاج داشتید دو تا سه قرص دیگر از آن استعمال کنید ، باین
 طریق شما شب را بخواب عمیق و راحتی فرو خواهید رفت .

عده بی شماری از قربانیان بیخوابی مزمن که این دستور مرا عمل
 کرده و نتیجه مفید و مؤثری گرفته‌اند نامه‌های تشکر آمیزی بمن نوشته‌اند
 و تذکر داده اند که با این روش ساده لذت خواب ایام کودکی را
 درك کرده اند .

اگر شما شبها را بر راحتی میخواهید ، خودتان
 را عادت بدهید که قبل از خواب يك لیوان شیر
 گرم را که سرشار از کلسیم است ، بنوشید و بخوابید .
 اگر از شیر خوششان نیاید و یا شما نمیسازد
 میتوانید بجای آن شیر مقوی با مااست مصرف کنید .

اگر شبها راحت
 میخواهید باز هم
 غافل نباشید

زیرا ماست غذائی است که مقدار کلسیم آن بیش از شیر معمولی است اگر شما شیر معمولی یا ماست را دوست ندارید، میتوانید بجای آن شیر مقوی مصرف کنید و برای تهیه شیر مقوی باید نصف فنجان شیر خشک را در یک لیتر شیر معمولی حل کنید و باین وسیله نوشابه خوشمزه‌ئی بدست آورید که مقدار کلسیم آن دو برابر شده است. کلسیم، کلسیم؛ با زهم کلسیم مصرف کنید زیرا مصرف کلسیم است که عضلات و اعصاب شما را آرامش داده و شما را در خواب عمیق و آرامی فرو میبرد و مقاومت شما را در مقابل عوارض پیری افزایش میدهد.

اما بعد از شیر و ماست باید دربارهٔ ویتامین (ب۶) که آنهم از مواد خواب آور است توضیحی بدهم، این ویتامین در غذاهای معمولی بعلت اینکه تصفیه میشوند وجود ندارد و بمقدار کافی در ملامس سیاه وجود دارد.

دانشمندانی که دربارهٔ این ویتامین تحقیق و آزمایش میکنند، عقیده دارند که در تمام دنیا مخصوصاً در کشورهای غربی بعلت سفید و تصفیه کردن گندم و قند غذای مردم از لحاظ ویتامین (ب۶) ناقص شده است و همهٔ کسانی که این نوع اغذیه را میخورند دچار کمبود ویتامین (ب۶) شده و حالت عصبانیتی پیدا کرده‌اند که زائیده تمدن و زندقانی عصر جدید است.

ویتامین (ب۶) بر روی اعصاب اثر مسکن و آرام کننده‌ای دارد و با تجویز و مصرف مقدار زیادی از آن به بیمارانی که مبتلا به رمس سن گمی و یا املیج بوده‌اند بهبود و شعای عاجلی حاصل شده‌است و در اثر استعمال آن اعصاب و عضلات در آرامش کامل فرورفته و استراحت کرده‌اند و در نتیجه ثابت شده که مصرف این ویتامین چقدر برای سلسله اعصاب مفید و مؤثر است.

پس اگر شما میخواهید اعصابتان استراحت کند و خواب شما عمیق و آرام باشد قبل از خواب یک لیوان شیر یا ماست که یک قاشق سوپ خوری شیر خشک بی‌حرابی و بهمان مقدار ملامس سیاه در آن مخلوط شده باشد سر بکشید و بخوابید ماست یا شیر تازه مخلوط با شیر خشک این خاصیت

را دارد که از لحاظ کلسیم مقدار آن دو برابر شده بدون اینکه کالوری آن زیاد شود و در نتیجه برای اشخاص چاق مناسب است و آنها را تمومند تر نمیکند.

این شربت را من بنام شربت خواب نامیده‌ام و شما با خوردن آن قبل از خواب وقتی به رختخواب رفتید در خواب عمیق و درازی فرو میروید و آنقدر از آرامش و راحتی این خواب لذت میبرید که چون خوابهای طلائی شیرین و لذت بخش است و شاید میل نداشته باشید زود بیدار شوید.

چشمان زیبا و درخشان

چرا رژیم غذایی
میتواند چشمان
شما را زیبا و
قشنگ کند؟

اخیراً دکتر «روسل و بلدر» که یکی از پزشکان معروف و سرشناس کلینیک مایو، در امریکا است خبر خوشی را اعلام داشته و امیدواری داده است که بزودی و در آینده بسیار نزدیکی غذایی عالی برای مادران آبستن تهیه خواهد شد و مادران با خوردن آن، دارای بچه‌هایی خواهند شد که آن بچه‌ها در هیچیک از سائهای عمرشان احتیاجی به گذاشتن عینک پیدا نخواهند کرد.

چیزی که از بیان این پزشک معروف برای ما اهمیت دارد و ما در بر نامه زندگی طولانی با نشاط جوانی بآن احتیاج داریم اینست که میگوید ما با علم و دانشی که در زمینه جذب غذا بدست آورده‌ایم خواهیم توانست از توسعه بیماری دوربینی (Presbytie) که از جهل و پنجاه سالگی بر چشمان ما غلبه میکند و همچنین بوسیله اعذیه مفید و جذب شدیدی خواهیم توانست از تولید آب مروارید (Cataracte) جلوگیری کنیم

من اولین کسی بودم که بعد از جنگ جهانی اول این موضوع را داش کردم و گفتم که چشمان ما احتیاج به غذا دارند و ما می‌توانیم بوسیله تغذیه چشمان خود را گرسنه و یاسیر نگاه داریم.

واقعه غم انگیز زمستان سال ۱۹۱۸ - ۱۹ در اروپا صاحب کشف و الهام مرا عملاً بسبب رسانیدن در این سال سرمای شدید و سختی در اروپا پیدا شد که در اثر آن سرما، هزاران هزار درار عین و کسو رزان بلریکی

مبتلا به شبکوری (Héméralopie) شدند یعنی آنها از غروب آفتاب
ناپیدا میشوند و آنچه در شب میگذشت نمیتوانستند ببینند.

پزشکان درجه اول بلژیک حیرت زده و متعجب به معالجه و مداوا
پرداختند ولی هرچه بیشتر کوشش کردند کمتر نتیجه گرفتند و نتوانستند آنها
را شفا بخشند

علت این حادثه غمناک این بود که در آن سال

زمستان سختی سرتاسر اروپارا فراگرفت و سبزی

های تازه را از بین برد و زارعین دسترسی بسبزی

های تازه نداشتند ولی همینکه بهار فرا رسید و صحرا

و بیابان سبز شد و علفهای نوردسته از خاک درآمدند زارعین شبکور بلژیکی

از جوانه های تازه سبزیجات خوراکی مزارع خود تغذیه کردند و پس از

چندی دیدند که بیماری آنها بکلی مرتفع شده و آنها میتوانند در تاریکی

آنچه میگذرد تشخیص دهند و اشیاء را ببینند.

این واقعه برای طرفداران تغذیه کامل علمی پیروزی بزرگی بشمار

رفت و برای اولین بار همه مردم توانستند بدانند که چشمان ما احتیاج به

ویتامین (آ) دارد و سبزیهای تازه منابع سرشار و غنی این ویتامین هستند

و این ویتامین میتواند بخوبی عارضه شبکوری را برطرف کند.

از وقتی که این موضوع کشف شد تا امروز دامنه علم و دانش مادر این

یاره بسیار وسعت و افزایش یافته است و ما اکنون میدانیم غذا های چندی

مثل کره زرد و سر شیر و خامه بهترین منبع طبیعی ویتامین (آ) است و

همچنین بتایج درخشانی که درباره روغن کبد ماهی بدست آمده معلوم

شده است در روغن کبد ماهی ویتامین (آ) بحسد و فور وجود دارد و

امروز علاوه بر روغن قرص آن نیز ساخته شده و در دسترس همه قرار

گرفته است.

ویتامین (آ) به تنها بهترین دارویی است که بیماری

تائیر ویتامین (آ) شبکوری را شفا میبخشد و یا از تولید آن جلوگیری

میکند بلکه این ویتامین بغمده های چشم کمک

میکند تا اشک تولید کنند و این اشک بهترین داروی شستشو دهنده چشم

برای حفظ درخشندگی و بروی دیدگان و زیبایی نگاه است.

س شمام تصمیم بگیرد، که از امروز تا پایان عمر دراز و طولانی

خوبش، چشمانتان را غذا بدهید زیرا بهر يك از موادى كه بدن شما احتياج دارد مثل هرويتامين ، هر نيك معدنى و هر يك از اسيدهاى آمينه ، چشمان شما نيز احتياج دارد چه ، قواى بينائى شما وقتى بسطح طبيعى و حداكثر خود ميرسد كه خونى كه از بدن شما بديد گاتتان ميرود. داراى ويتامين (آ) و (ب) و (ريوفلاوين) و ويتامين (ث) و همچنين اسيدهاى آمينه تريپتوفان (۱) باشد.

اگر، يخواهيد چشمانتان را در مقابل خستگى، ضعف قوا، شبكورى حفظ كنيد، هر روز غذائى كه مقدار ويتامين آن كتر از ده هزار واحد نباشد بآن بدهيد اين ويتامين در جگر و قلوه گوساله و گوسفند و همچنين در كاروتن (۲) ماده زرد رنگى كه انواع هويج و زردك و زرد آلو و آلوى زرد و ميوه هاى ديگر مثل نارنج و پرتقال و ليمو و سبز بجات زرد و همچنين سبزيهاى سبز مثل اسفناج و جعفرى وجود دارد.

اگر شما هر روز يك جيره كامل غذائى براى خود جيره غذائى شما از بين مواد تهييه كنيد ميتوانيد مطمئن باشيد كه براى تقويت چشم بچشمان خود غذائى كامل داده ايد . چه بايد باشد؟ شير بنوشيد تياريو فلاوين ، آب ليمو و نارنج و داراى بنخوريد تا ويتامين ث براى چشمان شما تهييه كند تخم مرغ و پير و گوشت مصرف نمايد تا اسيد آمينه تريپتوفان شما كم نشود .

يكى از شاگردان مكتب من، خانمى پيانيست بود كه سنش از چهل و پنج سالگى گذشته بود و هميشه از ناراحى بلك چشمانش شكايهت داشت و ميگفت مثل اينست كه در زير پلكهايم دانه هاى ريزش گذاشته اند ، چشمان

(۱) Terriptophane ترپتوفان يكى از انواع اسيد هاى آمينه است كه در تركيبات مواد سفيده اى وجود دارد و چون خود بدن قادر نيست آنرا بسازد ناچار بايد از خارج اعنى از راه غذايه وارد بدن شود مترجم

(۲) La carotène - ماده ملونه و زرد رنگى است كه در هويج و ميوه هاى زرد وجود دارد شكل سيمائى آن بصورت دانه هاى ميلور در مزنره يا بنفس مسايل پسياه است و در بنزين و كلروفرم و استن و الكل و امر و روغن هاى نباتى حل ميشود ولى در آب غير محلول است و در مجاورت هوا بدليل بجهتى موسوم به يونون [Ionone] ميسوزد كه داراى بوى بنفشه است

او همیشه یاد کرده و قرمز و خون آلود بود و خیال میکرد که این آثار پیری و سن است و بهر کس میرسید این موضوع را میگفت تا بلکه ایجاد ترحم و شفقتی برای خود بکند ولی ابتدا در فکر بهبود حال خود نبود اما او اشتباه میکرد، ناراحتی پلک چشمهایش در اثر سن و پیری نبود زیرا بسیاری از کودکان و اشخاص جوان و بالغ هم که پابسن نگذاشته بودند بواسطه نقص ریوفلاوین (ویتامین ب ۲) در غذایشان مبتلا باین بیماری میشدند بنا بر توصیه های من ، این خانم خودش را بیک رژیم غذایی معتدل عادت داد و هر روز سه میلیگرم ریوفلاوین باغذای خود مصرف کرد پس از چند هفته چشمان او طبیعی و سالم شدند و او با پیروی از این رژیم غذایی پانزده سال جوانتر شد .

شما هم اگر از رژیم غذایی من پیروی کنید و بقدای خود موادی را که در زیر شرح میدهم بیافزایید چشمان شما درخشان و زیبا شده صادقانه و با وفاداری در تمام عمر بشما خدمت خواهند کرد .

– من خودم، تا کنون عینک استعمال نکرده ام و بسیاری از شاگردان و طرفداران مکتب من نیز عینک نمیزنند و من معتقدم که بسیاری از اشخاص که عینک میزنند میتوانند از آن صرف نظر کرده و نگذارند ، ولی نقطه خامض مسئله در اینجا است که این کار ، کسی وقت و اندکی سعی و کوشش میخواهد و بهمین علت است که من میگویم بیکباره و بکلی از عینک گذاشتن دست بردارید بلکه میگویم این برنامه را پیروی کرده و خود را با اجرای آن عادت دهید .

اگر ، بعلتی نمیخواهید چشمان خود را غذا دهید،
اینقدر چشمان پس لا اقل رعایت آنها را بکنید و بگذارید عضلات
خود را خسته نکنید چشمتان که خسته و کوفته شده اند اندکی استراحت
کنند بخاطر خدا، اینقدر بچشمان خود فشار نیاورید
و تحمیل نکنید .

– تصور کنید که چشمان شما اکنون خسته شده و بهترین عینک ها را
بهر قیمتی باشد از شما میخواهند ،
پس بایک چشم پزشک که با اصول جدید رژیم غذایی هم آشنا باشد
مشورت کنید .

تا از چشمان شما معاینه دقیق و کاملی بعمل آورد و نسخه عینکی بشما بدهد که بوسیله آن بتوانید فشار دائمی داخل و اطراف چشمان خود را بر طرف کنید. برای انتخاب دسته عینک باید انواع دسته های عینک را امتحان کنید زیرا صورتهای پهن و بسزرگ بدسته عینک پهن و بزرگ احتیاج دارد و باید عینک های رنگی استعمال کنید مخصوصاً خانمها که باید چند جفت عینک رنگارنگ داشته باشند.

- وقتی به عینک احتیاج دارید، آنرا بچشم بگذارید؛ اگر شما دوربین هستید و مثل اکثر مردم که پابسن پنجاه سالگی میگذارند نزدیک را نمی بینند و حتماً باید عینک بگذارند میباشند، وقتی در هوای آزاد گردش میکنید عینکتان را از روی چشمتان بردارید و اقل این فرصت و شانس را بعضلات چشمتان بدهید که استراحت کنند زیرا باید بدانید که وقتی عینک دارید چشمان ما نمیتوانند انبساط طبیعی یافته و استراحت کنند.

- اگر آنقدر بعینک احتیاج دارید که نمیتوانید آنرا از خود دور کنید گاه بگماه و در طی روز، آنرا از چشمتان خود بردارید وقتی در اداره هستید و یا در صندلی راحتی منزلتان لمیده اید عینک را از روی چشمتان خود بردارید و کف دستتان را آهسته و آرام بروی آن حائل کنید تا پرده سیاهی بروی آن بیفتد اما مواظب باشید که به کره چشم خود فشار نیاورید بعد نفس عمیق بکشید و فکر خود را آزاد کنید مخصوصاً آنچه سیاه رنگ است فکر کنید و هرچه رنگ سیاه ندارد از اندیشه خود دور سازید و افکار دماغی خود را روی سایه های سیاه، مخمل های سیاه و یکشب سیاه تمرکز دهید.

این مدت استراحت چشم را بتازگی دکتر ویلیام هابی تس که از پزشکان معروف امریکاست و اکنون در نیویورک اقامت دارد اختراع کرده است و این مدت استراحت برای چشمانی که در اثر کاریکناخت خسته و کوفته شده است بسیار عالی است.

چگونه باید
چشمتان شما
استراحت و
ورزش کند؟

علاوه شما میتوانید چند ورزش سبک و مفید چشم بکنید و من بسیاری از اشخاص را دیده ام که دارای چشمان ضعیف و خسته ای بوده و قوای دید آنها بتحلیل رفته، آنها با اجرای این ورزش چشم به طرز معجزه آسانی چشمتان سالم و طبیعی خود را بازیافته اند اکنون من تفصیل

شش ورزش چشم را برایشان شرح میدهم :

۱- چشمانتان را بیابالا بگردانید، بعد بطرف پائین بیاورید، بدون اینکه سرتان را حرکت دهید .

۲- چشمانتان را هر قدر ممکنست و هرچه دورتر، از چپ بر است حرکت دهید .

۳- از گوشه چشم چپ بطرف بالا و چپ نگاه کنید و از گوشه چشم راست پائین و راست بنگرید و در این حال علامت ضرب را با چشمان خود رسم کنید .

۴- از گوشه چشم راست بطرف بالا و راست نگاه کنید و بعد از گوشه چشم چپ بطرف پائین و چپ بنگرید .

۵- چشمانتان را آهسته ابتدا بطرف چپ و بعد بطرف راست بچرخانید .

۶- بکوه و صحرا بروید و یادرباغ خودتان، اول سربینی را ببینید بعد سرتان را بلند کرده و افق دور دست را نگاه کنید .

این متد ورزش چشم بعد از جنگ جهانی اخیر اجرا شده و موفقیت عظیمی را بدست آورده است و بسیاری از هوا نوردان و خلبانان امریکائی که استراحت و ورزش چشم خویش را با این متد عمل کرده اند، از عهده امتحان بخوبی برآمده اند.

من هم بشما توصیه میکنم که این شش ورزش چشم و بالاقول ورزش شماره ۵ آنرا هر روز چند بار تکرار کنید.

چشمان سالم و جوان بدون هیچ فشار عصبانیتی علامت چشمان سالم زیاد چشمک میزنند و بی دربی بهم میخورند و بآرامی و ملایمت باز و بسته میشوند ولی چشمان مردم سالخورده از کار افتاده مل سر تا پایشان دارای عضلاتی سست و وخسته است و نمیتوانند باسانی چشمک بزنند و همیشه خیره و ثابت نگاه میکنند.

نباید فراموش کنیم که ما از وسط چشمان اما نه بوسیله دیدگان ، حتی اگر چشمان خود را رویهم گذاشته باشیم ، اشیاء را می بینیم و مسلم است که در چنین حالتی چشمان ما کار میکنند و فعالیت نشان میدهند

اگر بخواهیم بچشمان خود استراحت دهیم باید بطور کامل این کار را انجام دهیم .

پس از هم اکنون تصمیم بگیرید که عاقلانه چشمان خود را بهم بزنید وقتی راه میروید و با هر قدمی که برمیدارید يك چشمك بزنید ، وقتی چیزی را میخوانید بهر سطر تازه ای که رسیدید چشمان خود را بهم بزنید تا باین وسیله از فشار و آنچه چشم را تار و کدر میسازد دوری کنید اگر اینکار را بکنید در مدت زمان کمی موفق میشوید که طرز چشم بهمزدن طبیعی را دوباره شروع کنید تا چشمان شما بهتر شوند و شما را جوانتر نشان دهند و تا پایان عمر در از شما خدمت و وفاداری کنند .

من میتوانم ، شما مرده دهم که خبر تازه ای بیماری آب مروارید دارم که میتوان از پیدایش بیماری آب مروارید ، هم به آسانی معالجه در چشم جلو گیری کرد .

آب مروارید ، همانطور که اغلب خیال میکنند همیشه جز يك پوسته کدر که بر روی چشم پیدا میشود چیزی نیست و در اثر این پوسته کدر عدسیهای چشم تیره و تار میشود و قوه بینائی روز بروز رو بکاهش میرود .

اشخاصی که مرض قند دارند بیشتر مستعد بوده و در معرض ابتلای این بیماری هستند درخو کهای هندی آزمایش شده و پس از تجربه معلوم گردیده است اگر از غذای این حیوانات ، ریپوفلاوین « ویتامین ب ۲ » را حذف کنند ، آنها مبتلا به بیماری آب مروارید میشوند ولی وقتی در غذای آن حیوانات ریپوفلاوین را داخل کنند اگر چه بهمان سرعت ابتلاء بهبود و تنفا نمیبابند ولی خیلی زود از توسعه بیماری آنها جلوگیری شده و برخلاف گذشته نقصان بینائی آنها رو با افزایش نمیرود

با این امتحان بر روی خو کهای هندی ، مسلم شده است که ریپوفلاوین یکی از داروهای معجزه آسا و شفا بخش بیماری آب مروارید میباشد و بهمین علت است که هر کس سنش از چهل سالگی تجاوز کرد برای حفظ نیروی دیدگان خویش باید حداکثر ریپوفلاوین (ویتامین ب ۲) را در درغذاهای خود وارد کند یعنی هر روز باید مقداری مخمر آبجو ، ماست و شیرمغوی را مصرف کند .

اگر شما مبتلا با آب مروارید هستید و قوه بینائی شما رو بکاهش

رفته است نباید روزگارتان را در يك محیط نيمه تاریك بگذرانید .

در عصر حاضر بیماری آب مروارید را با يك عمل جراحی که حداقل درد و خطر را در بردارد بخوبی میتوان معالجه و درمان کرد اگر چشم شما تیره شده و آب مروارید پیدا کرده و میخواهید آنرا عمل کنید چهار هفته قبل از عمل جراحی برنامه

غذائی مخصوص افزایش مقاومت بدن را که در آخر کتاب برایتان شرح خواهم داد اجرا و عمل کنید ، پس از اینکه تحت عمل قرار گرفتید و نتایج عالی آنرا دیدید بخودتان تبریک بخواهید گفت. ولی اگر چشمان سالم و طبیعی دارید و از قوه بینائی خودتان راضی میباشد تصور نکنید که همیشه چشمان شما همین طور خواهند ماند ، بچشمان خود غذا بدهید استراحت و ورزش بدهید تا بسلامتی همیشگی آنها اطمینان پیدا کنید

این کوشش و زحمت مختصر به نتیجه و پاداش آن مبارز چشمان خود را باحالت عمومی مزاجتان تطبیق کنید زیرا سلامت چشمان شما علامت سلامت مزاج شما میباشد.

گوشه‌های قوی و تیز

عموما وقتی انسان بدنیا می‌آید، از همان آغاز کودکی

دارای قوه سامعه بسیار قوی است و این قوه سامعه بقدری زیاد است که زائد بر احتیاج حقیقی او میباشد .

طبیعت در نهاد آدمی حس سامعه را بسیار قوی ساخته است تا محافظت او در مقابل خطرات باشد زیرا انسان اولیه در غارها می‌خوابید و در معرض هزاران خطر بود.

در آن زمان حشرات موذی و حیوانات درنده به پناهگاه او وارد میشدند و او بكمك حس سامعه قوی و تیز خود از خواب جسته و خود را از خطر نجات میداد .

ولی ما امروز مثل اجداد و نیاکان خود احتیاجی باین قوه سامعه قوی نداریم زیرا در غارها نمیخواستیم و با خطراتی که پدران ما دست بگریبان بودند مواجه نیستیم تا مورد حمله شیرو پیر قرار گیریم و بسیاری کسانی که تا آخر عمر دراز و طولانی خسویش ، حس سامعه تند و تیز خود را حفظ میکنند و اگر از پنجاه سالگی ببعد حس سامعه ما تقلیل یافت و مبتلا به ثقل سامعه و سنگینی گوش شدیم نباید زیاد نگران شده و دچار اضطراب و وحشت گردیم زیرا در شهرهای پر همسهمه و پر صدا با این غوغای جهنمی تمدن جدید، باز هم دچار تعجب میشویم وقتی کسانی را میبینیم که هنوز هم حس سامعه خود را حفظ کرده و بخوبی میشوند .

در عصر حاضر بكمك رژيم غذائي ميتوان قوه سامعه را تقويت كرد و اين رژيم غذائي همان برنامه عمر طولاني و بانشاط جواني است كه جريان خون معتدل را با اعصاب و عضلات گوش رسانده و يك سلامت كامل و نايدار بآن ميبخشد .

اگر قوه سامعه شما ضعيف شده و احساس سنگيني گوش ميكنيد يك دقيقه و يكساعت را از دست ندهيد و هر چه زودتر بفكر جازه جوئي و جلوگيري از آن بر آييد زيرا طبق آمار رسي و دقيقتي كه بدست آمده است در همه جا عده اشخاصي كه دچار ثقل سامعه شده اند افزايش يافته و بايد باین عده بيشمار کسانی را که گوششان سنگین است و ندیدخواهند آنرا قبول کنند اضافه کرد .

این اشخاص بسخود شکایت میکنند در تمام دوره زندگی خود بیش از سه چهارم و یا نصف آنچه در اطراف آنها گفته میشود نمیفهمند و قسمتی از نیروی عصبی خود را بخاطر پنهان داشتن عیب خود که همه مردم آنرا میدانند بیهوده از دست میدهند

اگر قوه سامعه شما ضعيف شده است با جرات آنرا قبول كنيد و از قبول آن انكار بخود راه ندهيد و با صبر و حوصله بدرمان آن پردازيد .

يك رژيم غذائي كامل باعث قوت گوشها ميشود صبر و حوصله در اين مورد لازم است زيرا هيچ مند آسان و سريع و هيچ داروي اعجاز آميزي براي معالجه مثل سامعه وجود ندارد و من ميخواهم در اينجا توجه همه كرها را كه كم ياريان نميشوند جذب كنم و بگويم كه تهيه برنامه غذائي كامل و پروي

از آن یگانه وسیله مطمئنی است که میتواند آنها را موفق کند.
برای قوه سامعه ویتامین ها لازم و ضروری هستند و آزمایشهای
متعددی که بر روی حیوانات شده این موضوع را بشود رساننده است که
اغلب نقل سامعه در اثر کمبود ویتامین پیدا میشود و این عیب و نقص هم بدوران
کودکی که اعصاب گوش از این جهت تقویت نشده اند مربوط میگردد

کمبود ویتامین مخصوصا ویتامین های (آ) و گروه ب، غلافهای
عصبی گوش را فاسد کرده و آن اعصاب را بروی هم میاندازد و پس از چندی
سلولهای آنها فاسد و خراب میکند بتجربه ثابت شده است که کمبود متوالی
ویتامین های دسته (ب) این سلولها را بکلی نابود کرده و باعث نقل سامعه
و کری میشود.

همچنین بتجربه ثابت شده است که اگر مقدار مصرف ویتامین (ب₆)
که نام پیریدوکسین Pyridoxine است تقلیل یابد مقاومت بدن در
مقابل انفکسیون داخل گوش کم شده و پوست خارج گوش ورم میکنند و در
این حال تنها ویتامین های ب نیستند که چنین تاثیراتی را بر گوش دارند
بلکه اثر ویتامین (E) هم مهم و قابل توجه است چه کسانی که دچار کمبود
ویتامین (E) شده اند عضلات گوش آنان ضعیف شده و سقف استخوانی
آنها بزرگ گردیده است همین اثر را ویتامین (آ) بر روی گوش دارد و
کسانی که دچار کمبود ویتامین (آ) شده اند استخوانهای گوش آنها بزرگ
و بدریخت شده و در نتیجه اعصاب گوش را ضعیف کرده و از حساسیت قوه
سامعه آنان کاسته است کمبود ویتامین آ و ث میتواند از طرفی باعث زیاد
شدن حجم استخوانهای گوش شود و از طرف دیگر اعصاب گوش را ضعیف
کند، پس کسانی که گوششان کم یا زیاد خوب نمیشود، باید جزو غذای
روزانه خویش آب نارنج و پرتقال و دارابی یا لیموی ترش مصرف کنند و
از خوردن ماست و پنیر و یک جیره غذایی کامل از سالاد و سبزیهای تازه
در هر روز غافل نباشند.

من خودم شاهد و ناظر بوده ام و اشخاص سالخورده زیادی را دیده ام
که دچار نقل سامعه بوده اند ولی با مصرف غذاهای متعادل از مواد غذایی
لازم بکلی معالجه شده و گوش آنها قوی و تیز شده است.

اشخاصی که در معرض ضعف قوای سامعه هستند باید
هر روز منحصراً آب جو مصرف کنند و غذای خود را
با قرص کلسیم، مخلوط با ویتامین «ث» کامل نمایند. يك
مواظبت دقیق از این رژیم غذایی بهترین وسیله مطمئنی
است که هر کس میتواند قوه سامعه خویش را در
مقابل آفت سنگینی گوش حفظ و نگهداری کند. بسیاری از شاگردان مکتب
من که دچار آفت سنگینی گوش شده اند با پیروی از این دستور بن گفته اند
که پس از سالیان دراز ضعف قوه سامعه آنها بسر طرف شده و آنها
بمراتب بهتر از سابق میشوند *

اگر سنگینی گوش شما با پیروی از رژیم غذایی
عمل جدید گوش [Fenestration] برطرف نشد با پزشك متخصص امراض گوش
مشاوره کنید و از متدهای جدیدی که برای رفع
ثقل سامعه اختراع و عمل شده است کمک بگیرید
شاید اجرای یکی از این متدها در باره شما، وضع قوه سامعه شما را بهتر کند
عمل جراحی شکاف دادن و پنجره گذاشتن گوش که اخیراً بوسیله دکتر
«لمپرت» در نیویورک عمل شده نتایج عالی و درخشانی بدست داده است .
این عمل جراحی فوق العاده دقیق عبارتست از بریدن و بیرون آوردن
پنجره جدیدیست که وسیله ارتباط گوش وسط با خارج میباشد و این پنجره
باید همیشه باز باشد تا صدای خارج را بگیرد و بداخل گوش برساند پزشکان
بسیاری، مخصوصاً دکتر کواکس در بیمارستان «ویس کونسین» بتجربه
ثابت کرده است که يك پرده صیقلی مصنوعی که از يك کوره کوچک با بنیه
مرطوب ساخته شود و روی برجستگی گوش وسطی بگذارند رفع ثقل سامعه
را کرده و بهبود محسوسی در گوش ایجاد خواهند نمود .

دندانهای سالم و براق

دکتر «ماری لومان» دندان پزشک جراح معروف
امریکائی، شعاری دارد که طبق آن شعار باید
«پیش از اینکه بدنیا بیایید و از مادر متولد شوید
با دندان پزشک خود مشاوره کنید» در نظر اول
آیا دندانهای شما
سالم است؟

این شمار مسخره و شوخی بنظر میآید ولی چون به عمق معنی آن فکر کنید ، چیزی جز حقیقت نیست ، زیرا کسی که پدر و مادرش ، دندانهای سالم و محکمی داشته اند مسلم است که تغذیه آنها از لحاظ کلسیم کامل بوده و سلامتی و برق سفید دندانهایشان را برای فرزندان خود بارت میگذارند .

اگر پدر و مادر شما هم اینطور بوده اند ، من بشما صمیمانه تبریک میگویم و امیدوارم که شما هم برای فرزندان خود ، این مزیت و برتری را بارت بگذارید و از تغذیه موادی که دارای کلسیم کامل است غافل نباشید .

اگر تا امروز هم دندانهای سالم و محکمی دارید از اینکه بایشرفتن من ممکن است آنها را از دست بدهید ترس و واهمه بخود راه ندهید زیرا پیشرفت سن کمترین تأثیری در خرابی دندانهای شما ، بشرط آنکه تغذیه شما کامل باشد ، نخواهد داشت و این غذای شماست که سلامتی دندانهای شما زیاده میسرساند نه سال عمرتان .

پس من از شما خواهش میکنم که برای سلامتی و استحکام دندانهای خویش تا پایان عمر دراز و طولانی خود غذای کامل بآنها بدهید . غذای دندانها باید دارای چهار ماده اصلی : کلسیم ، فسفر ، ویتامینهای «ث» و «د» باشد .

پس غذای خود توجه داشته باشید تا غذائی که روزانه مصرف میکنید دارای حداکثر و کافی ، از این مواد باشد .

برای اینکه بدستگاه بدن خود کلسیم و فسفر

بدهید ، شیر معمولی بنوشید ، پنیر بخورید ، زیرا

شیر و پنیر است که در لبنتهای شما برق و جلای

دندانهای سفید و قشنگتان را ظاهر میکند .

برق و جلای

دندانهای شما

برای اینکه بدن شما از لحاظ ویتامین «ث» ذخیره کافی بدست آورد

مرکبات - گوجه فرنگی - هلهل مسز تازه بخورید ، یا آب لیمو و برنعال و نارنج و نارنگی بنوشید .

همچنین اگر ذخیره ویتامین (ب) بدن شما با اندازه کافی باشد لههای

دندان شما خون آلود نخواهد شد و خونریزی نخواهد داشت زیرا کمبود

ویتامین «ب» یکی از علل عمده و مهم خونریزی دندانهاست .

برای اینکه از مصرف ویتامین «د» استفاده کنید روغن کدوهای را بمقدار کمی هر روز مصرف نمایید و اگر از روغن آن خوشتان نمیآید، میتوانید از قرص آن که بهین نام در داروخانه‌ها فروخته میشود استفاده نمایید. ویتامین «د» ویتامین آفتابست و این ویتامین برای سفیدی دندان شما که پرتو درخشان خنده و لبخند شما را نشان میدهد ضروریست و چون این ویتامین را با غذاهای معمولی مصرف نمیکنید و شاید فرصت این که حمام آفتاب بگیرید و بوسیله اشعه خورشید این ویتامین را بدن خود برسانید نداشته باشید بهین جهت لازمست که در ماههای طولانی زمستان که چهره جانبخش آفتاب در پس ابرهای سیاه و مظلم یامه و برف و باران پوشیده و پنهان میگردد با اندازه کافی ویتامین «د» را بنزدای روزانه خود اضافه کنید. چون وجود ویتامین «د» برای هضم و جذب کلسیم در بدن لازم است پس اندازه و کمبود آن در غذاها مساوی با داشتن یک دندان سالم و یا گرم خورده است.

یعنی اگر غذای شما در هر روز از لحاظ ویتامین «د» متعادل باشد، دارای دندانهای سالم و محکمی خواهید بود و اگر برعکس این ماده حیاتی در غذای شما وارد نشود دندانهای شما فاسد و پوک خواهد شد. یکی از هوس‌های مضر که زیان فوق‌العاده بسلامتی شیرینی‌عامل خرابی و استحکام دندان میرساند هوس خوردن شیرینی و فساد دندانهاست است که راه را بر روی بیماریهای دندان میگشاید. چون مصرف شیرینی امروز در کشورهای متمدن جهان زیاد شده است و یکی از علل عمده امراض دندان است.

در آمریکا شربت‌های شیرین و قندی بنامهای مختلف «کولا» خون اقیانوس جریان دارد و هر روز آسامیده میشود و قبل از اینکه اینگونه شیرینی و شربت‌های قندی وارد معده شود شیرینی آن بر روی مینای دندان میماند و رفته رفته دندان را فاسد میکند.

جویدن سفرهم علاوه بر اینکه همین خطر را برای سلامتی دندان در بر دارد برای معده مضر است و هر کس بایندگی امکان نامی تواند از مصرف این مواد زیانبخش برای سلامتی خودداری کند اگر شما از شیرینی میوه‌ها و یا آب‌میوه‌ها که بر روی دندان شما

مییانند میترسید و با بنوسیده از نوشیدن آب میوه و لیسوی ترش خودداری
میکنید میتوانید برای برطرف کردن اثر آب میوه از روی مینای دندانها
پس از مصرف آن، دهان را با آب ساده بشوئید .

آب ریواس تازه مخلوط با عصاره توت فرنگی
را که با عسل مخلوط شده باشد من کوکتل زیبایی
اسم گذاشته ام .

ریواس نه تنها برای سلامتی دندانها بلکه برای
سلامتی تمام اعضاء بدن اعجاز میکند و در چندین (موسسه زیبایی) طبق
دستور و نسخه من این کوکتل را تهیه کرده و فوق العاده مفید تشخیص
داده اند .

شما هم برای حفظ دندان ها و اعضاء مختلف بدنمان این کوکتل
را تهیه و مصرف خواهید کرد و نتایجی را که از آن گرفتید بمن اطلاع
خواهید داد .

برای تهیه کوکتل زیبایی باید آب ریواس (۱) تازه و عصاره توت
فرنگی تازه را مخلوط با عسل کرده و مصرف نمائید .

با یک غذای کاملا معتدل ، دندانهای شما سالمی دراز سالم و محکم
مییانند پس فراموش نکنید که سلامت دندانهای شما هم برای حفظ زیبایی
و هم برای سلامتی شما لازم و ضروریست و اگر شما سلامتی و استحکام
دندانهایتان را از دست بدهید نه تنها زیبایی خود را از دست میدهید بلکه
بسلامتی جسمی خود نیز زیان میرسانید زیرا وقتی دندانها فاسد شدند
جویدن غذا مشکل میشود و با دندانهای فاسد صرفنظر از اینکه غذا خوب
جویده و هضم میشود یکی از علل بزرگ عفونت های چرکی ناپیدا در بدن
میشود و اگر بهترین غذاهای دنیا را با چنین دندانهایی بخورید کمترین اثری
در حفظ سلامتی شما نخواهد داشت .

(۱) ریواس را *Rhubarbe* میگویند در ایران این نبات هنگام بهار
در کوهستانها بهراوانی میروید و مردم از آن استفاده های مختلف غذایی میکنند
نامهای محلی ریواس در شهرهای مختلف ایران مخصوصا در خراسان (رواس -
روند - چوکری) میباشد

دکتر « اوتو - می پر » دندان پزشك نامی طی
اعلامیه‌ای که برای انجمن تبعات بیماری‌های پیری
فرستاده میگوید :

آیا دندانهای شما پوسیده و خراب هستند؟
« کانون های چرکی دندانی که در قسمت های
« کوچک ریشه های دندان میباشد و بسیاری از
« مردم از آن غافلند و در فکر از بین بردن آن نیستند و یاد دندانهای پوسیده
« که ظاهر آن حتی بارادپوسکوپی نشان نمیدهند که دارای کانون های
« چرکی مخفی و ناپیدا است؛ اغلب دارای عفونت چرکی است و حتی این
« عفونت چرکی گاهی باندازه ای زیاد است که حتی فکین را هم
« فرامیگیرد! »

« غضروف روی فکین - لثه ها - سوراخ دندانها که بشکل
« لانه زنبور میباشد و احدی را تشکیل میدهند که ساختمان دندان و ترکیب
« بندی دندانها L³odonton را بوجود میآورد »

انفکسیون (عفونت چرکی) یکی از این سه قسمت، باعث بیماری و
عفونت چرکی سایر قسمت های این واحد تابعه میشود بهمین علت است
که وقتی دندانی فاسد شد نباید تنها اکتفا بکشیدن آن دندان کرد بلکه
باید انفکسیون غضروف و استخوان دندان را هم معالجه کرده و بکلی
از بین برد *

این مطالبی است که دکتر اوتومی بر طی اعلامیه
خود برای انجمن تبعات امراض پیری فرستاده
است عقیده شخصی منم اینست که دندانهای فاسد
خطری مهیب و کشنده دارد که در برنامه من برای
زندگانی طولانی بانشاط جوانی بآن اهمیت داده‌ام و باید بکلی از آن
دوری کرد *

عفونت های چرکی و دندانهای پوسیده و خراب که در عین حال بی درد
است در تمام بدن منتشر شده و سبب تولید بیماریهای سخت و غیر مرفه در
قلب و مفاصل میشود.

من فراموش نخواهم کرد که يك دندان پوسیده بزديك بود ایجاد
يك سانحه ناگوار برای (لیدی مندل) بکند و دیار را از داشتن يك مظهر
زیبائی محروم سازد.

تفصیل این واقعه این بود که لیدی مندل بتازگی وارد امریکا شده و بخانه من در بورلی هیلز (۱) به دیدنم آمده بود.

چند روزی از آمدن لیدی مندل نگذشته بود که روزنامه
نمایشگاه مدیر
روزنامه لاتریون
دوشیکاگو

(لاتریون دوشیکاگو) نخستین نمایشگاه لباسهای
شب و مانتو مد امریکارا برپا کرده و رئیس کمیته
نمایشگاه هم طی تلگرافی از لیدی مندل و من
دعوت کرده بود که در شب نشینی نمایشگاه

حاضر شویم.

من دعوت کمیته نمایشگاه را بخاطر لیدی مندل و بدو علت پذیرفتم .
علت اول آن این بود که میخواستم باردیگر شیکاگو را بینم چه
شیکاگو همان شهری بود که در جوانی، من در یکی از بیمارستانهای آنجا
بنام (زنان نیکوکار مسیحی) بستری شدم و پزشکان معالج آن بیمارستان
از علاج بیماری من نومید شده و بمن گفتند بشهر خودم بروم و
راحت بگیرم !

ولی من همانطور که در آغاز کتاب بطور خلاصه گفتم و بعدها
بتفصیل خواهم گفت چون بخود اطمینان داشتم بکمک معلوماتی که اندوخته
بودم بارزیم غذائی علمی خودم را معالجه کردم .

(۱) Beverly Hills بورلی هیلز بیلاق و شهر کوچکی در کنار شهر هالیوود
است و محل سکونت بزرگترین ستارگان سینماست که در میان کوهها و تپه های
منتامائیکا قرار دارد خیابانهای زیبا و کاخهای باشکوه این بیلاق حالت و جذبه
مخصوص بخود دارد و شاید کمتر نقطه ای در جهان باشد که تمام این زیباییها را در
خود جمع کرده باشد .

این بیلاق زنا اکنون سی هزار نفر جمعیت دارد و پنجاه سال است آباد شده است
در گذشته « بورلی هیلز » يك مجله بی سروصدا و غیر مسکون بود که یکی دو نفر
برای دوری از مردم در آن زندگی میکردند ولی از وقتی که هالیوود
شهر سینمایی امریکا و دیبا شده هنرپیشکان برای استراحت به « بورلی هیلز » روی
آورده و در پیه و پیه ها و بناط مصفاي آنجا سکونت کردند در نتیجه قیمت املاک
در آنجا فوق العاده برقی یافته تا جایی که امروز فقط ثروتمندان درجه اول
امریکا میتوانند در آنجا خانه یا ملکی داشته باشند.

(مترجم)

اما علت دوم که دعوت رفتن به شیکاگو را قبول کردم این بود که میخواستیم لیدی مندل را بمردم شیکاگو نشان دهیم زیرا لیدی مندل یکی از دوستان وفادار و یکی از شاگردان مکتب من است که من در عین حال بدوستی و معلمی او افتخار می‌کنم.

وقتی به شیکاگو وارد شدیم، شهردار و جمعیت زیادی ما را با آغوش باز پذیرفتند. عده زیادی از خبرنگاران روزنامه‌ها و مجریین عکاس پیشوازما آمده و دائماً با لیدی مندل مصاحبه کرده و از و عکس بر می‌داشتند.

روزنامه (لاتریبون دوشیکاگو) بزرگترین سالونهای خود را اختصاص به شب نشینی داده و جمعیت زیادی دعوت شده بودند وقتی پرده به کنار رفت و دکوراسیون باشکوهی ظاهر گردید، کولونل ماک کورمیک شهردار شیکاگو به کرسی خطابه بالا رفته و طی نطقی لیدی مندل داور بین‌المللی ظرافت و زیبایی را معرفی کرده و سپس از او تقاضا نمود که به کرسی داور نشسته و رأی خود را درباره بهترین مدلیاسها اعلام دارد.

لیدی مندل خواست بیا بلند شود، ناگهان یکی از يك حادثه غیر منتظره زانوهای او خشک شد و او نتوانست آنرا بلند و تا کند؛ من و او در مقابل این واقعه غیر مترقبه خشکسان زد و من نمیتوانستم با او کمک بکنم، هر دو نفسمان در سینه مان حبس شده و متعجب شدیم ولی هر طور بود لیدی مندل مثل اینکه چیزی واقع نشده است بزحمت خود را به پشت کرسی داور رسانیده و نشست و مسابقه آغاز شد، دو ساعت تمام لیدی مندل پشت کرسی داور نشسته بود و درد میکشید ولی بین هزاران تماشاچی که در سالون بودند کسی منوجه درد او که از یک دندان پوسیده بود نشد.

پس از پایان نمایش، ما با هواپیما از شیکاگو به نورلی هیلز رفتیم و دندان پزشکی فوراً حاضر شد و دندان خراب لیدی مندل را همان وقت کشیده و آثار انعکسیون جای دندان را بکلی بر طرف ساخت. بعد از بر طرف شدن آثار انعکسیون دندان، لیدی مندل کاملاً از درد زانو راحت شد.

توصیه من به کسانی که دندانهایشان خراب است
به تمام کسانی که دندانهای گرم خورده و یا جراحی دارند من توصیه میکنم که فوراً و بدون معطلی بهترین جراح دندان پزشکی شهر خود مراجعه کنند و آثار انعکسیون دندان را بر طرف سازند اگر پول ندارند، قرض کنید و به مصرف این کار

برسانند زیرا اگر قرض بکنند بهتر است از اینکه يك روز و يا چند ساعت
این کار را بتأخیر اندازند .

اگر شما میخواهید جوان باشید و عمر دراز کنید به سلامت دندان و
فکین خود احتیاج فراوان دارید و انگهی دندانسازی در عصر حاضر زرادخانه
طب جدید است و در مطب دندانسازی باید مهمات و تجهیزات جنگ زندگی
را فراهم ساخت .

جراحی دندان و دندانسازی عصر جدید ترقیات زیادی پیدا کرده و
برخلاف گذشته کوچکترین درد ورنجی نمیدهد .

برای اینکه در بهبود خود پس از کشیدن دندان تسریع کنید و از
تولیدورم جای دندان و هم‌چنین از عفونت‌های چرکی دیگر جلوگیری نمایید
باید مدت زمانی از رژیم توسعه مقاومت در برابر انفکسیونها پیروی کنید
در غذای روزانه خود باید مقدار کافی ویتامین (آ) و (ث) و کلسیم مخلوط
با ویتامین (د) اضافه کنید و برای اینکه نشاط خود را بدست آورید باید هر روز
يك لیتر ماست مقوی مصرف نمایید .

در طی سالهای اخیر چندین دندان پزشك اوقات

خود را مصروف آزمایش و تجربه کرده‌اند تا
بهترین وسیله جلوگیری از کرم خوردگی دندانرا
بدست آورند و بكمك آن بتوانند مینای دندانرا
حفظ کرده و در نتیجه از نفوذ کرم خوردگی

سلاحهای جدید

بر علیه کرم خوردگی

دندانها

جلوگیری نمایند.

این چند دندان پزشك ماده‌ای را برای حفظ مینای دندانها پیدا کرده‌اند
که اگر در همه جا ، رواج پیدا کند، دکان دندانسازان را بسته و آنها را
بیکار خواهد کرد .

در آغاز ، امیدزبادی بفلوئورین Fluorine داشتند ولی در سال

۱۹۴۶ دکتر گوت لیب طریقه جدیدی را درمعالجه اتخاذ کرده

دکتر گوت لیب دندانپزشك اتریشی است که سابقاً در وین بابتخت
اتریش مطب داشته و مشغول کار بوده است و اکنون چندین سالست
بامریکا آمده و در «واکو» واقع در تکزاس لابراتواری را اداره میکند.
طریقه معالجه دکتر گوت لیب اینست که تمام سوراخهای ریز دندانها
را که ممکنست میکروب وارد آن شود بكمك داروی جدیدیکه خودش

ساخته است می بندد و در حقیقت مینای دندان در قالب محکمی قرار میگیرد که از تعرض مصون میماند

داروی دکتر گوت لیب برای بستن سوراخهای
مینای دندان ماده ترکیبی سفیدرنگی است که از
گوت لیب اختلاط محلول چهل درصد کلورید دوزنک و بیست

درصد بوتاس و فروسیانیك بدست میآید و فعل و
انفعال شیمیائی این دو محلول اینستکه يك ماده ترکیبی سفیدرنگ از آن
درست میشود ، در حال حاضر این طریق معالجه بوسیله چندین دندانساز
امریکائی پیروی و عمل شده و کسانی که باین وسیله دندانهایشان را مسموم
کرده اند کاملاً راضی بوده و میگویند براحتی میتوانند دندانهایشان را
مسواك کرده و تمیز نمایند و بعلاوه، دندانهایشان از شر کرم خوردگی کاملاً
مصون مانده است. میتوان امیدوار بود که باین ترتیب روز بروز این طرز معالجه
دوره تکامل را پیموده و زمانی خواهد رسید که دندانهای سالم و بی عیب را هم
بهترین ترتیب در معالجه خطر کرم خوردگی مسموم کنند. در سال ۱۹۳۴ دکتر
گروویسرش بر اثر جستجو و آزمایشهایی که بعمل آوردند ثابت کردند که در
آب دهان اشغالی که آمونیاك زیادتر است خطر کرم خوردگی کمتر است
بالتیجه روی این کشف چند لا براتوار خمیر دندان سازی در فرمول خود تغییراتی
داده و مقداری آمونیاك بآن اضافه کردند مسلم است که لا براتوارهای
اروپا هم از این عمل پیروی کرده و بزودی خمیر دندانهای آمونیاك دار در
دسترس مردم قرار خواهند داد.

اگر يك یا چند دندان خود را از دست داده اید
آیا دندانهای
مصنوعی دارید؟

فکر نکنید اگر بجای آن دندان مصنوعی بگذارید
صورت شما را زشت خواهد کرد زیرا دندانسازی
در عصر حاضر بقدری ترقی و توسعه یافته است که
يك دندانساز خوب و قابل میتواند با محصول مصنوعی خود زیبایی شما را
دوچندان کند زیرا او میداند که دندانهای شما باید به تیب صورت شما جور
در بیاید ، دندانهای کوتاه و کوچک برای صورت کوتاه و كوچك است و
دندانهای دراز و بزرگ برای صورت دراز و بزرگ

او، رنگ دندانهای مصنوعی شما را مطابق رنگ پوستتان تعیین خواهد
کرد وقتی بخواهد پل (Bridge) برای دندانان بسازد اندازههای شما

را از وسط بینی و چانه گرفته و آن را با پیشرفت سن و زمان پیری؛ تطبیق خواهد کرد زیرا اگر فاصله بینی و چانه شما در اثر پیری کم شود او مدل دندان شما را اصلاح خواهد کرد.

دندان‌های مصنوعی برعکس دندان‌های طبیعی دندان مصنوعی غذا نمی‌خواهد ولی نه‌بخواهد ولی نه‌ها و فکین احتیاج غذا دارند

دندان‌های مصنوعی برعکس دندان‌های طبیعی احتیاج غذا ندارند ولی فراموش نکنید که نه‌ها و استخوان‌های فکین شما احتیاج کامل بندخیره کلسیم و فسفر و ویتامین‌های «ث» و «د» دارد فکین باین مواد غذایی بیش از سابق احتیاج دارد تا بتواند دندان‌های مصنوعی را چون دندان‌های طبیعی حفظ کرده و نگذارند آنها از جایشان لق شده و بیفتند اگر غذای شما از لحاظ مواد غذایی کافی نباشد پل دندان‌های شما تکان خورده و نخواهد توانست در جای خود بایستد مسلماً در چنین موقعی گناه را برگردن دندان‌ساز خود خواهید انداخت و حال آنکه تقصیر با شماست که با غذای نامتعادل خویش علت این کسالت شده‌اید.

زیرا وقتی دندان‌های شما چنین شده‌است سر آن رنجوری و بیماری‌های دیگری که در اثر خوب نجویدن غذا پیدا میشود مثل هوا خوردن و نفخ کردن شکم و اختلالات هاضمه بوجود خواهد آمد برعکس اگر شما فکین خودتان را کاملاً حفظ کنید و غذایی را که بنسبت شایسته دارای مواد لازم باشد مصرف نمائید پل دندان‌های شما محکم و ثابت بر جای مانده و هیچگاه شما را دچار کسالت‌هایی که گفتم و برایتان شرح دادم نخواهد کرد.

اگر شما مجبور شده‌اید و می‌خواهید دندان مصنوعی اگر خواهید دندان مصنوعی بگذارید

بگذارید، مدل آن را طوری انتخاب کنید که منجرک باشد و بتوانید هر وقت می‌خواهید با آسانی آنرا از دهانتان بیرون بیاورید

مدت زیادی بدون دندان نمائید و حتی اگر لازم است برای موقت هم باشد یک دست دندان مصنوعی بگذارید زیرا اگر فکین مدنی آزاد باشند، خودشان را جمع کرده و تنگ میشوند.

اگر دندان‌های خرابی در دهان دارید پیش دندان‌ساز خود که در عین

حال جراح دندان هم باشد بروید و از او بخواهید که این دندان‌ها را از ریشه درآورد و اگر ریشه‌های آن دارای عفونت چرکی شده است و چرک را وارد خون میکند بکلی آنرا هم برطرف کند، اگر اینکار را کردید سالهای زیادی بر عمر طولانی خود میافزایید.

اگر پل و دندان‌های مصنوعی خود را خوب انتخاب کردید و بآن عادت نمودید دارای قیافه‌ای جوان خواهید شد که آن قیافه جوان میتواند شما را در زندگی دراز خود بسرحد سلامتی و خوشبختی برساند.

اشخاصی که از چهل سالگی پا فراتر میگذارند

علت پیوره : موضوعی که مربوط بآنهاست باید بی اندازه توجه از غذای ناقص است و دقت کنند و آن بیماری پیوره است.

این بیماری، استخوانهای فکین را خراب کرده و لانه‌های دندان را طوری بهم میریزد که نمیتوانند دندانها را نگاهداری کنند. تحقیقات زیادی در باره پیدایش بیماری پیوره شده و نتیجه این تحقیقات و آزمایشها طی چند گزارش برای عموم فاش گردیده و معلوم شده است علت اصلی پیدایش پیوره، غذای ناقص است.

دکتر مارتین گومپرت **Dr Martin Gumpert** که اکنون در نیویورک است از تغییراتی که در سالهای چهل و پنج سالگی در دندانها پیش میآید سخن رانده و اهمیت يك غذای کامل را در حفظ دندانها فوق العاده مؤثر میدانند و عقیده دارد که کوچک شدن لانه‌های دندان و تزلزل لانه دندانها ارتباط کامل بطرز تغذیه دارد و اگر کسی خوب تغذیه کند و به نسبت شایسته مواد غذایی را در خوراک روزانه خویش وارد سازد در طی سالهای دراز عمر خود هیچگونه تغییری، در لانه و دندانهای خود احساس نخواهد کرد. در قبائل وحشی که تغذیه آنها از هر جهت کامل و کافی بوده است ابتدا اثری از بیماری پیوره بین آنها دیده نشده است. همچنین در خاکهای هندی آزمایش شده و ثابت گردیده است که اگر در غذای آنها، موادی را که دارای ویتامین B است حذف کنند در مدت کمی این حیوانات بموارضی مبتلا میشوند که شباهت کامل بموارض پیوره دارد.

در قبائل وحشی

پیوره دیده

نشده است

را که دارای ویتامین B است حذف کنند در مدت

کمی این حیوانات بموارضی مبتلا میشوند که شباهت کامل بموارض پیوره دارد . . .

پس هر رژیم غذایی باید دارای تمام مواد حیاتی لازم باشد و اگر یکی از این مواد در آن کم شود تولید بسیاری و عوارضی میکند که امروز آن عوارض را بچشم خود می بینیم؛ در کشورهای متقدم بیشتر غذاهایی که خورده میشود دارای تمام مواد حیاتی نیست یعنی دارای مقدار کافی کلسیم و پروتئین و ویتامین های «ث» و «د» نباشد به همین جهت روز بروز بر انتشار بیماری پیوره در بین مردم این کشورها افزوده میشود.

در روشنائی این دقت ها مسلم شده است که پیوره نتیجه يك تغذیه بد است پس اطینان داشته باشید که اگر همیشه از يك رژیم غذایی کامل پیروی کنید به اعلی درجه ممکنه خواهید توانست از پیوره

در روشنائی علم و دانش

جلوگیری نمائید .

بعقیده من نسل های آینده با پیشرفتی که در اصول تغذیه علمی بدست آمده جیره غذایی کاملی مصرف خواهند کرد و در نتیجه دندان های خود را برای جلوگیری از پیوره مسواک نخواهند زد بلکه اینکار را فقط بخاطر نظافت انجام خواهند داد زیرا چنین افرادی در آن زمان هیچگاه مبتلا به پیوره نشده و از این بیماری درد و رنجی احساس نخواهند نمود . با انتظار چنین دوران سعادت آمیزی بخاطر داشته باشید که يك غذایی معتدل و غنی از لحاظ کلسیم و ویتامین های «آ» و «ث» و «د» بشما کمک خواهد کرد و شما خواهید توانست سلامتی و استحکام دندانهارا تا پایان عمر طولانی خویش حفظ کنید .

موی سر

علم و دانش بر علیه سفید شدن و ریزش موی سر جنگی طولانی و سخت کرده و پیروزیهای تازه ای بدست آورده است که آن پیروزیها حقیقی و غیر قابل تکذیب است، سائهاست که از نزدیک شاهد تجسسات و آزما بشهای متعدد لبر اتوارهای مختلف

آیا موهای شما زود سفید میشود و میریزد ؟

چرا؟.. برای اینکه چینیها غذای خود را از موادی انتخاب میکنند که دارای تمام ویتامین های (ب) است

خوراک چینیها، ماهی، لوبیای چینی (۱) ریشه گیاهان، نباتات، برنج پوست نکنده، سبزیهای آب پزوکم پخته است

مثال دیگری که از مقاومت، در مقابل ریزش مو

باز هم يك میتوانم برای شما ذکر کنم مقاومت ایرلندیهاست

مثال زنده که کمتر مبتلا باین آفت زیبایی میشوند و موی

سرشان میریزد.

در جزیره ایرلند که دور تا دور آنرا دریا و اقیانوس فرا گرفته، آب

مشروب و سبزیهای خوراکی اهالی سرشار و مملو از ید است و ید همان ماده

حیاتی است که در ماهی و انواع الگهای دریائی نیز فراوان وجود دارد و

(۱) لوبیای چینی را به فرانسه Soy یا Le Soja میگویند اصلا در کشورهای

خاور دور بعمل میآید و غذای نباتی مرغوبی است که در بعضی از نواحی دنیا کمیاب است ولی ژاپونی ها آرد آنرا بنام (آرد سوزا) بسته بندی کرده و بکشورهای مختلف جهان صادر میکنند.

این آرد دارای مواد آذوقه فراوان است و شبیه یآرد بلوط میباشد و از آن

پنیر، و مرباهای مختلف میسازند شیر لوبیای چینی مثل شیر گاو مصرف میشود.

برای تهیه شیر لوبیای چینی دانه های لوبیا را مدت بیست و چهار ساعت در آبی که

دارای مواد آهکی باشد میگذارند

سپس دانه ها را از آب در آورده و در آسیانرم میکنند و دوباره آنرا در آب

ریخته و بیست و چهار ساعت آنرا هم میزنند تا خیری بدست آید، این خمیر را در صافی

انداخته و تغصیه میکنند پس از تصفیه ماده سفید شیری بدست میآید که طعم آن شبیه

بطعم مالت است.

شیر لوبیای چینی، دارای ۳٫۱۳ درصد کازئین و ۹٫۸۹ درصد مواد چربی

است و در چین و ژاپون مصرف میشود.

بطوریکه تحقیق شد در شیر از یکی از مالکین این لوبیا را از چین و هندوستان

وارد کرده و در اطراف شیر از کاشته است و اتفاقاً با آب و هوای آنجا تطبیق کرده

و محصول خوبی از آن بدست آمده است.

چون لوبیای چینی از لحاظ مواد غذایی علمی بی اندازه مهم است چادارد

وزارت کشاورزی و اشخاص علاقمند کشت آنرا در همه جا ترویج کنند

مرجم

چینی ها نیز ماهی والگ دریائی را جزء اغذیه اصلی خود بمقدار زیاد مصرف میکنند دسر ایرلندیها نوعی الگ دریائی است که بنام خزّه بحری معروف است و دارای مقدار زیادی ویتامین ها و املاح معدنی ویدمیباشد و ایرلندی ها با میل و رغبت فراوان این دسر را خشك یا تازه جویده و مصرف میکنند .

ما آنچه از اهمیت ویتامین ها، املاح معدنی وید درازدیادواستحکام وقوت موها میدانیم نتیجه تجربیاتی است که در آزمایشگاه بر روی موش ها، خوکهای هندی . خرگوشها . سگها . وهمینطور روباههای آرژانتیه بعمل آمده وثابت شده است که این مواد چه تاثیر مهمی برای رویاندن و جلوگیری از ریزش مو دارند زیرا انواع ویتامین های ب و آهن وید هستند که باعث رویاندن وثبات رنگ مومیشوند.

چندتن از دانشمندان بطورجدی و محقق گفته اند

علت سفید شدن مو چیست ؟
 رعایت نظم در کیفیت تغذیه است .
 که سفید شدن موهای سر در تمام دنیا ناشی از عدم

اخیرا سروصدای زیادی درباره آثار ویتامین های ب

بلند شده ومیگویند این ویتامین ها از خاکستری وسفید شدن موهای سر جلوگیری میکند ولی خیال نکنید که اگر یکمشت ویتامین ب در یکشب یلعید فردای آن شب موهای خاکستری ویاسفید شما سیاه ویابرنگ ایام جوانی شما درخواهد آمد زیرا ویتامین های ب بتهنهایی معجزه نمیکند و موها علاوه بر این ویتامین ها احتیاج به آهن . مس . ید و چندین آسید آمینه دارند که نقص یکی ویاعدم یکی از این مواد باعث ریزش و سفید شدن آنها میشود ودر هر صورت غذایی که از لحاظ ویتامین های ب و آهن وید کامل باشد میتواند باعث قوت ونومو وثبات رنگ طبیعی آن بشود .

اما وقتی که باتغذیه این مواد نتیجه حاصل شدباید برای نگهداری موها چنین رژیم غذایی رادوام داد .

در طی بیست یاسی سال تجربه وتحقیقی که در اینمورد کرده ام متوجه شده ام که با پیروی يك رژیم غذایی صد درصد کامل و دوام آن در طی چندسال، کسانی که موهایشان سپید شده و برف پیری بسر آن نشسته رنگ طبیعی موی خود را باز یافته و شاهد معجزه ای در باره خود شان شده اند .

کسیکه با رژیم غذائی دوباره حوان و سالم شد

یکی از این اشخاص خانمی سالخورده است، در زمانی
که من او را دیدم و با او آشنا شدم دارای موهای
سفیدی بود که چون بامن، مشورت کرد من رژیم
غذائی را برایش تجویز کردم و باوتند که با
پیروی از آن رژیم نباید انتظار معجزه و عمل خارق-

الماده ای را در مدت زمان کمی داشته باشد بلکه باید چند سال بطور
مرتب این رژیم را پیروی و اجرا کند این خانم تصمیم گرفت که چنین کند و
من دیگر او را ندیدم تا اینکه دوباره بعد از چهار سال او را ملاقات کردم و
از ملاقات او متعجب شدم زیرا موهای سفیدش دوباره سیاه شده و فقط چند
جمدهای سفید بر روی شقیقه ها و پشت گردنش دیده میشد و او بمن گفت که در
اثر پیروی از رژیم غذائی علمی دوباره ب جوانی بازگشته و موهای سرش
سیاه شده است .

موضوع جالب دیگری که در این خانم مورد توجه بود، اینست که
پدر و مادرش سالیان دراز بیمار و مریض بوده و این بیماری را بفرزند
خود نیز منتقل نموده بودند و در نتیجه این خانم همیشه علیل ورنجور بود
و تمام فعالیت و افکار خود را جمع کرده و در این موضوع تمرکز داده بود
که چگونه میتواند سالم بشود و سلامت خود را بسطح طبیعی و ممکن
برساند این خانم برایم شرح داد، بعد از اینکه طرز تغذیه علمی را آموخت
چهار سال تمام با دقت هرچه بیشتر از آن پیروی کرد و صورت غذای روزانه
خود را از موادی ترکیب داد که دارای حد اکثر ویتامین های ب بود و
روز بروز بمقدار آن افزود تا اینکه هر روز سه قاشق مخمر آب جو و دو
قاشق مربا خوری ملاس سیاه و نصف فنجان جوانه گندم (۱) و یک لیتر

(۱) جوانه گندم را بفرانسه Germe de blé میگویند دارای بهترین مواد
قندی طبیعی و ویتامین B و آهن و تمام ویتامین های دسته B میباشد و در عین حال
مواد سفیده ای آن بقدری زیاد است که نصف فنجان کوچک جوانه گندم بیش از
چهار برابر یک تخم مرغ دارای مواد پروتئینی است، گرد جوانه گندم را میتوانید
وقتی شبر را بجوش آوردید و میخواهید از روی آتش بردارید در آن بریزید و یا آنرا
مخموماً با سایر غلات کرده و سرد یا گرم بخورید .

همچنین نان شیرینی خیلی خوب میتوان از جوانه گندم پخت اگر نان معمولی
خودتان را از جوانه گندم تهیه کنید نانی مطبوع و مقوی خواهید داشت و در این
بقیه در صفحه بعد

ماست را بطور مرتب مصرف می‌کند و بعد از مدتی مشاهده کرد که قیاسه او عوض شده و حالت عمومی او تغییر یافته و وجودی فعال و خستگی نا پذیر گردیده و مثل این است که چندین سال جوان گردیده است و سپس باخته گفت: بسا پیروی از این رژیم غذایی من نتوانستم سفیدی موها را نگهداری کنم! ..

از گروه ویتامین‌های ب ، سه نوع از آنها

چهار ویتامینی برای بنام‌های :

موهای سر سفید است؟ اسید پانتوتنیک *Acide Pantothenique*

و اسید فولیک *Acide folique* و اسید

پارا - آمینوبنزویک *Acide para-aminobenzoïque* هستند

که طبق اطلاعاتی که در دست داریم و آنچه از خواص آنها میدانیم اینست

که این سه نوع ویتامین ب میتواند رنگ طبیعی موها را نگهداری کنند.

در حیوانات نیز که زود مویشان میریزد آزمایش شده و بسیاری از شاگردان

من نسبت بخودشان امتحان کرده‌اند و معلوم شده است اینتوزیتول *Inositol*

که یکی از انواع ویتامین‌های (ب) میباشد در دوباره رویاندن موهای

مورد باید نصف آرد نان را با نصف گرد جوانه گندم مخلوط و خیر کرد و اگر صاحب

یک دستگاه (بوم زنی برقی) هستید میتوانید از مخلوط نیم لیتر شیر یا آب میوه‌های

مختلف و نیم فنجان جوانه گندم ، شابه های بسیار لذیذ و مطبوع و در عین حال مقوی

و مفید بدست آورید.

اگر گندم و جوی را که بصورت دانه بررغان خاصی داده می‌شود ، اینصورت

تهیه کنند یعنی جوانه زده با آنها بدهند در ازدیاد تخم و گوشت آنها قوی‌تر خواهد

مؤثر خواهد شد .

برای تهیه جوانه گندم تازه و مصرف آن با شیر تازه

باید یکمشت کوچک گندم را که معمولاً جیره غذایی یک نفر است ، به روز در

آب ریخت و هر روز آب آنرا عوض کرد روز چهارم دانه های کوچکی که با اندازه

یک ارزن بزرگ است در سر گندم های خیسیده پیدا میشود که همان جوانه گندم

است و دارای انواع ویتامین است و باید در اینوقت شیر را جوش آورده و گندم

جوانه زده را در آن ریخت تا از چهار دقیقه تا ده دقیقه بجوشد و بعد سپس آنرا

مصرف کرد این غذا علاوه بر مواد غذایی کاملی که دارد بسیار لذیذ است و اگر کسی

بخواهد هر روز آنرا مصرف کند باید چهار ظرف داشته باشد که بتناوب بتواند هر

روز از آن استفاده نماید

(مترجم)

ریخته موثر است و این حیوانات و انسانها با مصرف مقدار زیادی از اینوزیتول پشم و موی ریخته خود را دوباره بدست آورده‌اند همچنین به اهمیت زیادی در جریان خون که پیوسته سر میرسد و ریشه‌های مو را غذا میدهد، دارد و اگر خون از لحاظ بد، فقر غذایی مبتدی پیدا کند، گردش خون نامنظم شده و موها چون بی غذا شوند از رشد و نمو باز ایستاده و خواهند ریخت، همین تاثیر را آهن دارد و اگر در خون آهن کامل باشد شخص دچار کم خونی میشود و چون کم خون شد بهوهای غذا نمیرسد در نتیجه بی غذایی پژمرده شده و میریزند.

برای اینکه اطمینان داشته باشید که با اندازه کافی این سه نوع ویتامین را مصرف میکنید و در نتیجه از ریزش و سفید شدن موهای خود جلوگیری مینمائید باید این سه نوع ویتامین ب را بصورت غذایی مصرف نمائید ولی توجه کنید، غذاهایی که زیاد پخته میشوند ویتامین های ب مخصوصا اسید فولیک آن نابود میشود

برای حفظ موها چه غذایی باید خورد؟

مغز آجیو به تنهایی دارای هر سه نوع ویتامین های ب میباشد. اگر بطور مرتب هر روز ماست بخورید، در دستگاه هاضمه شما ماست، آسیدهای فولیک و پارا آمیو بنزوتیک را خواهد ساخت و شما از لحاظ این مواد غذایی لازم، بی نیاز خواهید شد.

هنگامیکه در بلغارستان بودم و در تمام آن کشور گردش میکردم به موهای سفید کمتر برخورد مینمودم حتی پیر مردان دهائی هشتاد ساله بلغاری را میدیدم که هیچکدام آنها موی سرشان ریخته و سفید نشده بود علت آن مصرف ماست در بلغارستان است که همه مردم بلغارستان ماست را یک غذای ملی و بومی خود میدانند و بطور مرتب هر روز از آن مصرف میکنند.

اما درباره اینوزیتول باید بگویم که سرچشمه طبیعی این ماده حیاتی در ماس سیاه است، در مغز آجیو و جوانه گندم و جگر سیاه گوساله یا گوسفند هم ویتامین ب اینوزیتول فراوان است.

بد در الگهای دریایی، ماهی و خرچنگ و انواع صدفهایی که اردر یا صید میشود وجود دارد و منابع طبیعی آن، جگر سیاه و جوانه گندم است

که قرص آنرا هم ساخته و در داروخانه‌ها می‌فروشند
روزی مبرسد آزمایشگاههایی که امروز انواع ویتامین‌ها را بصورت
قرص و حب می‌سازند بدستور موسسات زیبایی این سه نوع ویتامین ب را که
در جلوگیری از سفید شدن و ریزش مو اعجاز می‌کنند ساخته و در دسترس
خواستاران می‌گذارند و یقیناً در آن روز موسسات زیبایی و حتی سلمانی‌ها
جعبه قرص این سه نوع ویتامین ب را به مشتریان خود تجویز کرده و
خواهند فروخت.

فعلاً اگر احتیاجی باین سه نوع ویتامین دارید، بیژشک خود مراجعه
کنید تا او شما را معاینه کرده و نسخه تهیه آن را بدهد.

برای طرفداران قهوه که در مصرف آن افراط
قهوه باعث سفید شدن می‌کنند، داستان سفید شدن موی سر خبر بدی
ورزش مو میشود است زیرا ثابت شده است که قهوه، یکی از عوامل
مؤثر در ریزش و سفید شدن موی سر است

در آزمایشگاه، عده‌زبادی از حوکه‌های هندی را که خوب تغذیه شده
بودند مقداری قهوه خوراندند و پس از مدتی دیدند که درین حیوانات،
عوارض کمبود ویتامین‌های ب ظاهر شده است و پس از آزمایش و تشریح
دقیقی که در آنها بعمل آمد معلوم شد قهوه‌ای که باین حیوانات خورانده
شده است تمام ویتامین‌های ب را در معده و روده‌ها در خود حل کرده و خارج
دفن و نگذاشته است جذب خون و بدن نمود!

پس اگر شما میخواهید موهایتان سفید نشود و رود برود باید از
مصرف قهوه خودداری کنید و بجای آن قهوه مصنوعی یا شیر گرم بنوشید
و اگر خیلی طرفدار قهوه هستید و نمیتوانید از مصرف آن چشم پوشید باید
قهوه مخلوط با شیر بخورید.

اخیراً عده‌ای از پزشکان نظریه‌ای را اعلام کرده‌اند که باین اداره
حالب توجه است:

طبق این نظریه، بدن ما با غریزه ادامه حیات و بقای خود مواد
غذایی را که جذب میکند ابتدا بمصرف اعضاء داخلی میرساند و
و اگر چیزی زیاد آمد آنرا بمصرف اعضاء خارجی مثل موی سر، پوست
ناخن و دندانها که اسباب زیبایی هستند میرساند

این نظریه ، خواه صحیح و خواه غلط باشد يك نکته بزرگ جالب توجه را آشکار میکند و آن اینست که هر کس باید حداکثر مواد غذایی قابل جذب را پیدن خود برساند تا اعضاء داخلی و خارجی بدن یکسان از آن استفاده کنند.

اگر موهای شما رنگ و موی گذشته شما تجدید شود و بر روی
اگر موهای شما خاکستری شده اند و شما میخواهید رنگ گذشته آنها را برگردانید و یا قسمتی از موهای شما ریخته اند و شما میخواهید آنها دوباره دربیانند من شما تلقین میکنم که از متد زیر پیروی کنید :

هر روز يك لیتر ماست بخورید و بعد از هر غذا يك قاشق چای خوری گرد مخمر آب جو را در آب لیموی شیرین مخلوط کرده و مصرف نمایید موقع ناهار نیم فنجان جوانه گندم را که با يك قاشق ملاس سیاه شیرین شده باشد مصرف کنید ، تا ممکن است ماهی دریا و میوه های دریایی و جگر سیاه گوساله و گوسفند را بصورت کباب و یا آب پز بخورید و این غذای خود را با قرص الگ دریایی که در داروخانه ها فروخته میشود تکمیل کنید تا از لحاظ ید، جیره غذایی کاملی داشته باشید .

وقتی از این متد و روش پیروی کردید ، منتظر باشید که در طرف يك روز معجزه ای بوقوع پیوندد و تمام موهای خاکستری رنگ شما سیاه شود بلکه باید شش ماه تمام این متد را ادامه دهید و در پایان شش ماه امیدوار باشید و بچشم خود ببینید که رنگ موهای شما تند و پررنگ و خود موها پر پشت شده اند . چیزی که مسلم است و در حقیقت آن هیچ شک نیست اینست که شما با مصرف داروهای رنگارنگ در بطریها رنگ و موی طبیعی خود را نخواهید دید و همه زحمت های شما عبث خواهد شد . اگر بزور بطریهای دوا بخواهید رنگ موی خود را نگهداری کنید وقتی بخودخواهید آمد که بولهای زیادی خرج کرده و وقت گرانبهای خود را سهوده از دست داده اند.

نظریه های بی ارزش برای تجدید رشد موی سر
برای تجدید رشد موی سر نظریه های جدیدی وجود دارد که از لحاظ نتیجه هیچ ارزشی ندارد و مثل داروهای مختلف و رنگارنگی است که در شیشه و بطریها ریخته و از خواص معجز آسای آن تبلیغ میکنند و کسانی که فریفته این تبلیغات میشوند

پول و وقتشان را صرف کرده و بهتر میدهند و کوچکترین نتیجه‌ای از آن نمیگیرند.

یکی از پزشکان لوس آنجلس نظریه جدیدی اختراع کرد و گفت وقتی به پوست سرفشار زیادی وارد شود پیاز مو ضعیف شده و موها میریزند و یا سفید میشوند و مدعی شد که برای رفع این فشار معالجه قاطعی میکند که موهای ریخته دوباره درمیآید.

طرز معالجه او این بود که بوسیله تزریق روغن‌های معدنی در زیر پوست سر بالشچه‌ای بوجود می‌آورد که بقول خودش پوست سر دیگر فشاری نمیدهد!

تبلیغی که از این طرز معالجه کرد عده زیادی از مردم را که موی سرشان میریخت و برای جلوگیری از ریزش آن حاضر بهمه گونه فداکاری بودند بدور خود جمع نمود و باین وسیله پول‌های هنگفتی از مردم گرفته و بچیبزد ولی پس از چندی معلوم شد که این طرز معالجه او جز فریب و بیرنگ‌چیزی نیست و کسانی که تحت معالجه او قرار گرفته بودند از جمله چند هنرپیشه معروف سینما مبتلا به دمل سر شدند و در سر و گردن آنها دمل و جوشهای بزرگ و کوچکی پیدا شد که برای درمان آن مجبور به عمل جراحی شدند و پس از چندی مسلم گردید که نظریه این دکتر شارلاتان جز حقه‌بازی و نیرنگ مبنایی ندارد و اصلاً روغن‌های معدنی در زیر پوست جذب نشده و بهمان حال میماند و پس از مدتی بشکل دمل‌های بدشکل و نامطبوع ظاهر میگردد که مدتی شخص را بزحمت انداخته و در آخر کار چاره‌ای جز عمل جراحی پیدا نمیکند.

دو نفر از پزشکان نیویورک نیز اخیراً تجربیاتی درباره تجدید رشد موی سر نموده تبلیغات زیادی درباره آن برآوردند و اظهار امیدواری کرده‌اند که این عمل در کشورهای اروپا هم توسعه خواهد یافت.

من بشما توصیه میکنم که برای حفظ قوت و رشد
توصیه من برای حفظ موی سرتان از محلول‌های گران قیمتی که در
موشای سر بطریقه‌های داروخانه‌ها فروخته میشود چشم پوشیده
ویک و یا دو برس در هر دست گرفته و با شدت
سوهای سرتان بمالید تا خون در همه جای پوست سرتان به جریان و گردش
افتاده و غذای اصلی حاضر به جذب را بآنها برساند.

گردش خون در نگاهداری ریشه موی سر، تاثیر فراوان دارد و از دلایل محکم این موضوع، داستانی است که یکی از جراحان زیبایی که در نیویورک معطب دارد و هر روز چند عمل جراحی زیبایی میکند برای من نقل کرد و گفت: روزی مردی را به طب من آوردند که در حادثه اتومبیل مصدوم و زخمی شده و باید قسمتی از پوست سرش را به بالای پوست چشمش پیوند کنم، پس از اینکه عمل جراحی را انجام داده و قسمتی از پوست سر طاس و بیماری او را به بالای چشمش پیوند زدم عمل جراحی با موفقیت انجام گرفت و پس از چند روز بیمار بهبود کامل یافت ولی چند هفته که گذشت دیدیم بر روی پوست پیوند شده بالای چشم او که وقتی روی سرش بود طاس و بیمو بود، در اثر جریان خون موهای پریشتی در آورده است!!

این موضوع بقدری عجیب بود که پزشک نامبرده جریان واقعه را طی اعلامیه‌ای با اطلاع انجمن پزشکان رسانید و آنها پس از مطالعه و تحقیق اعلام داشتند که سلولهای پوست سر هیچوقت بکلی از بین نمیروند بلکه ضعیف میشوند و همینکه گردش کامل خون به آنها رسیده دوباره زنده شده و فعالیت خود را از نو شروع میکنند.

وضع و رنگ موهای شما هر چه باشد، شما از موهای خودتان را داشتن آن خوشبخت باشید و برای موهایتان دوستی کنید و محافظی دقیق باشید.

آنها را با دودست خود خوب نگاهدارید و فشار ندهید، سهم بیهوده این را میگوییم که موهای خودتان را هر روز یکبار با دودست خود کمی بکشید و فشار دهید تا احساس کنید که پوست سرتان گرم شده و خون در آنجا بگرددش افتاده است و در همین حال سر خودتان را پائین خم کنید تا خون جاری شود همیشه سر و موها را تمیز نگاهدارید و نگذارید پوسته در آن پیدا شود، با برس محکم بآن بزنید تا گرد و غبار پوست سر را پاک کند و خون را در آن بجریان بیاندازد، با شامپویی که دارای مواد تلیاتی نباشد گاه بگام موها را مالش دهید به عقیده من اگر تمام آرایشگران برای شستن سر، صدالی مورب درست کنند و مشتری را در حالیکه پاهایش سی و پنج سانتیمتر از سرش بالاتر است بخوابانند و شستشودهند علاوه بر شستشوی خارجی پوست سر از داخل هم باین وسیله خون جریان یافته و سلولها را شستشو و آبیاری خواهد کرد.