

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

الف- سدر:

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

سدر چنین است، مقدار سدر مورد نیاز را در قدری آب ریخته و آنقدر بهم می زنیم که از لحاظ سفتی حالت ماست را پیدا کند و پس از چند دقیقه ای مورد استفاده قرار می دهیم. توصیه می شود که به جای آب از آب چلتوک استفاده شود. با چنین ترکیبی هم، سر شستشو می شود و هم ویتامینه می گردد. بخصوص کسانی که ریزش مو دارند، بهترین طریقه استفاده از سدر همین راه ارائه شده می باشد. برای اخذ نتیجه بهتر، می گذاریم روی سر بماند تا کاملاً پوست سر، خاصیت را جذب نماید.

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

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

ب- گِل سرشوی:

منشأ ساختار آدمی از خاک سرچشمه گرفته و آنچه در ما است از خاک و آنچه در خاک است بر ما است، هر آنچه را که بدن ما نیاز دارد، درون خاک نهفته است. بحث دقیق و علمی در این باره از موضوع مورد نظر، خارج است.

گِل سرشوی چون خود نوعی خاک است و عناصر را در ترکیبات خود نهفته دارد، که بعضی از این عناصر در ساختمان وجودی ما به کار رفته است و شستشوی مو با گِل سرشوی موجب لطافت و شفافیت موها شده و تا حدی نیز به تقویت آن یاری می‌رساند. گِل سرشوی نیز جزو آن دسته از مواد طبیعی است که قرن‌ها پیشینیان ما از آن برای شستشوی موهای خود استفاده

می‌کرده‌اند و بی‌خطر بودن آن نیز، به تجربه به ثبوت رسیده است. گِل سرشوی علاوه بر خاصیت پاک‌کنندگی و لطافت و شفافیت بخشی به موها، دارای خواص درمانی دیگری نیز هست. از جمله برای برطرف کردن جوش‌های پوستی سر و صورت نیز مفید می‌باشد. استفاده از این ماده طبیعی، جلوی موخوره را نیز می‌گیرد و خانم‌هایی که از این ضایعه در رنج و تشویش هستند با مصرف گِل سرشوی دیگر از این بابت احساس نگرانی نخواهند داشت. از گِل سرشوی به جای کاندیشنر «نرم‌کننده» نیز می‌توان استفاده کرد. غالباً مشاهده می‌شود، خانم‌هایی که موهای خود را با مواد شیمیایی آلوده کرده‌اند، به هنگام شستشو، موهایشان به سختی شانه می‌شود و برای تسهیل شانه کردن موها، به دامان مواد شیمیایی دیگر به نام نرم‌کننده، که اصطلاحاً کاندیشنر نامیده می‌شود، پناه می‌برند، تا از عذاب سختی شانه شدن موها، خود را برهانند، در حقیقت از چاله در نیامده، به چاه می‌افتند. استفاده از مواد شیمیایی «نرم‌کننده» که عوارض بعدی آن برای مصرف‌کننده مجهول و ناشناخته است، می‌توان از ماده طبیعی شناخته شده و به تجربه رسیده، استفاده نمود و این ماده چیزی جز همین گِل سرشوی وطنی نیست! و استفاده از آن جز نفع، زبانی دربر ندارد.

طریقه مصرف:

قبلاً گِل را بطور کامل کوبیده و به صورت خاک نرم

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

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

پ- زردۀ تخم مرغ:

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

خاطر داشت، که زردۀ تخم مرغ به علت داشتن چربی، برای موهای چرب مناسب چندانی ندارد، لیکن آنان که دارای موهای نرمال یا خشک هستند، می توانند از زردۀ تخم مرغ به راحتی استفاده نمایند. این ماده طبیعی، بیشتر برای موهای خشک ایده آل می باشد. مصرف زردۀ تخم مرغ، برای اشخاصی که دارای موهای خشک هستند، همیشه و هر زمان لازم و ضروری است، زیرا علاوه بر شستشوی موها، جلوی خشکی آنها را نیز گرفته و تا حدی چربی به موها می رساند و باعث خوش حالتی و شفافیت موها نیز می شود. اشخاصی که به عللی، پوستی چرب ولی موهای خشک دارند، می توانند از زردۀ تخم مرغ روی موها استفاده کنند و از خواص طبیعی آن برای موها سود ببرند. از روغن زردۀ تخم مرغ برای تقویت ریشه موها نیز می توان استفاده کرد و یکی از مفیدترین و بهترین تقویت کننده های طبیعی بشمار می رود.

ج - صابون ها و شامپوهای گیاهی:

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

فروش تهیه کرد. آنچه که در این باره، باید گفته شود این است که برای هر یک از انواع حالت های مو، بعضی از این صابون ها و شامپوها لازم و مفید می باشد، منتهی تشخیص نوع آن و طرز مصرف این مواد گیاهی نیاز به تجربه و دانایی و شناخت درباره هر یک از آنها دارد و به صرف اینکه فلان شامپو و صابون و یا پودر، گیاهی است، ناشناخته نباید به مصرف آنها پرداخت. این امر نه تنها ممکن است نظر مصرف کننده را تأمین نکند، حتی، احتمال دارد باعث ریزش بیشتر موها نیز بشود و نسبت به مصرف مواد گیاهی ایجاد بدبینی کند! از اینرو توصیه می شود، وقتی قصد استفاده از این مواد را دارید حتماً باید زیر نظر متخصص فن باشد، تا هم مواد مطلوب و صحیح انتخاب شود و هم متناسب با پوست سر و موها باشد، تا نتیجه مورد نظر حاصل گردد. استفاده از مواد طبیعی آماده، زیر نظر کارشناسان فن، متضمن سلامت پوست سر و موها بوده و هرگز خطراتی متوجه موها نخواهد ساخت. لیکن بی توجهی در این باره، گاهی قابل جبران نمی باشد و موهایی که بر اثر سهل انگاری از دست رفته، دیگر باز نمی گردد.

د - کتیرا:

کتیرا ماده صمغی است، که از بوته های خاردار به دست می آید. بزرگترین بوته مولد کتیرا از یک متر و سی سانتیمتر تجاوز نمی کند و معمولاً رستنگاه بوته های مذکور، نواحی کوهستانی و دامنه های آن و برخی از اراضی موات و مباحه و بایر

می باشد.

گیاه کتیرا بوته هایی است، که انواع مختلف آن دارای گل های خوشه ای، سنبله ای یا منفرد می باشد و گل های آن به رنگ های مختلف قرمز، زرد و سفید دیده می شود که بستگی به نوع خارها دارد. در مغز ساقه این بوته ها، مایع صمغی فراوانی وجود دارد که در اثر ایجاد شکافی به خارج ترشح می نماید که همان کتیرای مورد بحث است. ترتیب تولید آن بدینگونه است که ساقه خارها با تیغ چاک داده می شود، ماده مترشحه از این شکاف ها، روی پوست خارجی ساقه جمع شده و حالت انجمادی پیدا می کند، سپس به وسیله کارگران مخصوص جمع آوری و بعداً از لحاظ مرغوبیت و کیفیات ظاهری طبقه بندی می شود که بهترین نوع آن کتیرای مفتولی است. گرچه کتیرا یک ماده غذایی نیست، ولی بعضی از روستائیان، آن را به مصرف خوراک رسانیده و ریشه های گون را نیز عموماً به صرف سوخت می رسانند. با پیشرفت امر صنعت، بخصوص صنایع نساجی برای بهتر عرضه کردن کالای نساجی، از این ماده برای پرداخت منسوجات استفاده می شود، از طرفی به سبب خاصیت چسبندگی که دارد، از محلول کتیرا در بهداشت و زیبایی مورد استفاده قرار می گیرد.

از مصارف دیگر کتیرا، شستشوی موهای سر می باشد، که از سویی شوره سر را تا حدی برطرف می کند. از سوی دیگر موهای خشک شده را نرم و شفاف می نماید. مخصوصاً برای موهای رنگ شده، بسیار مفید است و موها را از حالت خشکی به در می آورد.

مراقبت از پوست با مواد طبیعی:

«محرک های پوستی»:

استفاده از یک محرک پوستی برای این است که به پوست یک تجدید فعالیت سریع بدهد و جریان خون پوست را بهبود بخشد. معمولاً تمام ماسک ها دارای درصد بالایی آب هستند که تبخیر سریع آن باعث سرد شدن و آرامش و حالت جمع شدگی پوست می شود. وقتی ماسک را از روی پوست صورت برمی داریم، عروق خونی منبسط می شود و پوست قرمز به نظر می رسد. ماسک باعث می شود که بهبودی واضحی در پوست بوجود آید. با این که اثرات ماسک موقتی است، پوست تحریک می شود و به پوست ورزش داده، باعث افزایش جریان خون می شود. برای پوست چرب باید دو بار در هفته از ماسک استفاده شود. برای پوست معمولی و خشک یک بار در هفته کافی است. ماسک را بهتر است برای پوست گردن نیز بکار ببرید.

(روش) - در این قسمت مراحل را باید طی نمود که حدود نیم ساعت طول می کشد:

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

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

۳- با پنبه، تونیک و یا یک ماده تازه کننده را، برای تمیز کردن باقیمانده اثرات پاک کننده بکار ببرید.

۴- کرم مرطوب سبک را بطور خال خال روی پیشانی و گونه ها و چانه قرار دهید و سپس به تمام پوست صورت پخش کنید.

۵- با آب تمیز نیم گرم صورت را بشویید.

۶- ماسک را به تمام پوست صورت و گردن قرار دهید ولی به دایره دور چشم ماسک را ننماید.

۷- چشم ها را با یک پارچه مرطوب و یا پنبه ای که در کمی شیر نخیس کرده اید بپوشانید. ماسک را برای مدت ۲۰ دقیقه بگذارید روی پوست بماند و استراحت کنید.

۸- تمام آثار ماسک را پاک کنید و صورت و گردن را بشویید و با حوله خشک کنید و یک لایه نازک مرطوب کننده بکار ببرید.

مواد طبیعی که می توان برای ماسک بکار برد

ماسک برای پوست چرب:

۱- ماسک سفیده تخم مرغ؛ سفیده یک تخم مرغ را بهم بزنید و سپس یک قاشق چایخوری آبلیمو به آن اضافه نمایید و استفاده کنید.

۲- ماسک کاسنی، کاهو، نعنا؛ تهیه این سه نوع با هم فرق ندارد، هر کدام را خواسته باشید انتخاب نموده خوب کوبیده، آب

آن را گرفته با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به صورت بمالید.
۳- ماسک هلو؛ هلو را کرک دار انتخاب کرده آن را نرم نموده روی صورت بمالید.

۴- ماسک سیب زمینی؛ سیب زمینی پشندی را که نشاسته کمتری دارد، رنده کرده با لعاب اسپرزه مخلوط نموده به صورت می مالیم.

۵- ماسک ماست؛ یک قاشق غذاخوری ماست ساده را با یک قاشق غذاخوری سبوس غلات (سبوس گندم) مخلوط کنید و به مناطق چرب صورت خود بمالید و با نوک انگشت حرکات چرخشی در نواحی پیشانی و دور بینی و گونه ها و خط گردن بکار ببرید.

ماسک برای پوست خشک:

۱- ماسک زرده تخم مرغ؛ یک عدد زرده تخم مرغ را به هم بزنید و چند قطره سرکه سیب و کمی روغن گیاهی به آن اضافه کنید.

۲- ماسک لیموترش؛ آب یک عدد لیموی تازه را گرفته و با یک عدد زرده تخم مرغ و کمی روغن گیاهی مخلوط کرده و به صورت بمالید و ماساژ بدهید. این ماسک را حدود ۱۵ دقیقه روی پوست قرار بدهید و سپس بشوید.

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

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

مخلوط نموده به روی لک های صورت بمالید.

ماسک رفع خستگی صورت:

۱- ماسک سیب؛ یک عدد سیب را بجوشانید تا خوب عمل آید سپس به صورت خمیر نیمگرم، آن را روی صورت بگذارید.
۲- ماسک عسل؛ ۲ یا ۳ قاشق عسل مایع را با یک قاشق چای مخلوط کرده و به صورت گرم استفاده نمایید.

ماسک برای پوست های طبیعی:

۱- ماسک خیار؛ خیار را حلقه حلقه کرده و یا رنده نمایید و روی صورت قرار دهید.

۲- ماسک توت فرنگی؛ توت فرنگی را بشوید و خرد کنید و به تنهایی یا با کمی آرد جو مخلوط کرده استفاده نمایید.

ماسک برای صورت های جوش دار:

۱- ماسک گل ختمی؛ یک قاشق گل ختمی و یک قاشق گل بابونه را در یک لیوان آب ریخته می جوشانید و از یک پارچه تمیز رد کرده، چند تکه پنبه در آن خیس می کنیم و ۲۰ دقیقه روی صورت می گذاریم.

۲- ماسک نشاسته؛ یک قاشق مرباخوری نشاسته را در کمی آب گرم مخلوط کرده بجوشانید تا حالت فرنی پیدا کند، سپس نیمگرم آن را روی تمام صورت قرار دهید.

ماسک برای صورت چروک دار:

یک عدد سفیده تخم مرغ را با مقدار مساوی الکل سفید مخلوط کرده روی پوست قرار دهید.

ماسک کک و مک:

مقداری توت فرنگی را رنده کرده به همان میزان خامه یا شیر یا روغن بادام به آن اضافه کنید و ترکیب مورد نظر را روی قسمت های تعیین شده قرار دهید.

ماسک برای درخشان شدن پوست تیره: یک زرده تخم مرغ را با یک قاشق چایخوری روغن زیتون و سفیده تخم مرغ را خوب هم بزنید و چند قطره آب اکسیژنه به آن افزوده و مدت یک ساعت آن را روی پوست قرار دهید.

پوست و کارهای آن:

پوست بر طبق یک تعریف نوعی پالتو یا مانتو است که بطور کامل، تمام بدن ما را می پوشاند. اما وظیفه پوست تنها به حفاظت بدن محدود نمی شود. از ما، در برابر ورود میکروب های خطرناک یا مواد سمی یا مسموم، محافظت می کند. پوست حرارت بدن ما را تنظیم می کند و با عرق کردن درجه حرارت بدن را پایین می آورد. علاوه بر کارها و وظایف فوق، پوست از طریق غدد مترشح عرق، مواد زاید و قابل دفع را از بدن دفع می نماید.

بی نهایت میکروب، روی دست ها:

چنانچه بخواهیم این عضو مهم بدن عمل و وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد، الزام داریم آن را بطور مرتب و دقیق پاکیزه و تمیز نگه داریم. پوست دائماً در معرض آلودگی های

موجود در هواست، دود، هوای کثیف و اشیاء آلوده در هر لحظه از روز آن را آلوده می سازد (سکه های پول و اسکناس، مخازن جاویدان میکروب ها بشمار می آیند) به همین دلیل است که پوست ساده و سریع کثیف می شود اگر می توانستیم انبوه بیشمار میکروب هایی را که بر روی نقاط مختلف پوست بدن قرار دارند، ببینیم، روزی صد بار دست هایمان را می شستیم. ناپاکیزگی پوست بدن چنانچه تداوم پیدا کند، در نهایت باعث بوجود آمدن پینه های کوچک می شود. همانطور که می دانید قسمت خارجی پوست از سلول های کوچک صاف تشکیل شده است که عمر مشخصی دارند و پس از مدت معینی می میرند و به صورت یک ورقه سخت و مقاوم درمی آیند. درست شبیه آجرهایی که در کنار هم بر روی دیوارها و بام ها قرار می دهند. پوست بدن هر روز میلیارها و میلیارد از این سلول ها را از دست می دهد. اما اگر پوست بدن را تمیز نکنیم و شستشو ندهیم، این سلول های مرده بر روی هم متراکم شده و شکل وحشتناکی پیدا می کنند.

بهداشت پوست:

برای جلوگیری از پیامدهای ناشی از عدم شستشوی پوست بدن که حتی ممکن است تا ابتلاء انسان به بیماری های خطرناک، نظیر تیفوس و غیره پیش برود، توجه به مراتب ذیل ضرورت حیاتی دارد.

حتی المقدور صورت و دست هایمان را بیش و بیشتر بشوئیم و پاکیزه نگاه داریم و از این کار مهم هیچگاه غفلت ننمائیم. اگر به خاک یا اشیاء کثیف دست زدیم، حتماً دستهایمان را بشوئیم و بعد بر سر سفره غذا برویم. ناخن هایمان را همیشه کوتاه و پاک نگاه داریم، بطوری که هیچ چیز آلوده نتواند در زیر ناخن ها باقی بماند. در زمستان ها حداقل هفته ای یک بار و در فصول گرم هر روز یا هر دو روز یک بار حمام بگیریم، بهتر آن است که حمام را یا صبح ها پس از بیدار شدن از خواب یا شب ها قبل از خوابیدن بگیریم. درجه حرارت آب نباید از ۳۵ درجه بیشتر باشد اگر عادت دارید وان بگیرید، هیچگاه بیش از یک ربع ساعت در وان نمانید، پاهایتان را هر شب مرتباً بشوئید اول به علت آنکه پا عضو سیار حساسی است و در درجه دوم برای آنکه پاها علیرغم وجود کفش و جوراب خیلی زود و زیاد کثیف می شود. هر شب به موهایتان برس بزنید تا گرد و خاک و آلودگی های دیگر برطرف شود.

نقش خوب خفتن در سالم زیستن و جوان ماندن:

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

خود مقدمه بسیاری از بیماری ها است. حداقل مدتی که کهنسالان نیاز به خفتن دارند، ۵ ساعت در شبانه روز است ولی این مدت اگر به ۷ ساعت نیز برسد، نه تنها عیبی ندارد، بلکه خود یک توصیه بهداشتی در مورد خواب سالمندان بشمار می آید و همچنین اگر پس از خوردن غذای نیمروز به مدت سی دقیقه بخوابند، بی گمان به توانایی و قدرت مقاومت آنها در برابر مشکلات زندگی افزوده خواهد شد. انسان در تمام ساعاتی که خفته است، در عالم رؤیا بسر می برد، منتهی کمتر خواب خود را به یاد دارد و اغلب در خواب به زبان مادری یا به زبانی که بیشتر با آن صحبت می کند، سخن می گوید، یکی از عوامل تحکیم یادگیری به زبان مادری در اطفال نیز همین خواب دیدن است.

ساعات خواب مورد نیاز انسان بر حسب سن:

نوزاد: ۲۰-۱۸ ساعت در یک شبانه روز

نوزاد ۶ ماهه: ۳ الی ۴ ساعت خواب در روز علاوه بر خواب

شب (در دفعات متفاوت)

یک ساله: ۲ ساعت خواب در روز علاوه بر خواب شب(در

دفعات متفاوت)

دو ساله: یک خواب دو ساعته در روز علاوه بر خواب شب

چهار ساله: ۱۲-۱۰ ساعت خواب در شب

نوجوان: ۹ ساعت خواب

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

در کجا باید خوابید؟

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

علل خستگی:

خستگی، بی حالی، بی حسی و به عبارت دیگر نداشتن دل و دماغ انجام کاری و یا زود از پای افتادن و شاید ده ها اصطلاح دیگر را تحت عنوان خستگی بررسی می کنیم و خستگی، بخصوص خستگی روانی از بیماری های شایع این قرن است.

علل خستگی به شرح زیر می باشد:

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

که به شرح مختصر هر یک خواهیم پرداخت.

۱- ناراحتی های روانی و روحی:

شغل نامناسب ممکن است از مهمترین علل ایجاد خستگی در فرد باشد، گاهی هم محیط نامناسب کاری و بخصوص کار کردن در محیط های پر سر و صدا و یا برعکس خیل خلوت و تنهایی، می توانند خستگی آفرین باشند. در افراد جوانی که زیاد دچار خستگی می شوند، اگر علل جسمی در کار نباشد باید به جنون

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

۲- کم خونی:

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

۳- عفونت ها:

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

یافتیم باید ادرار را حتماً از نظر عفونت کنترل کنیم.

۴- بیماری های غدد داخلی:

در کم کاری تیروئید، کم کاری غدد فوق کلیه و بیماری قند (دیابت) ایجاد خستگی می کنند، در کم کاری تیروئید، بیمار صورتی پف آلود، اغلب یبوست داشته و قادر به تحمل سرما نبوده از نظر قوای فکری عقب افتاده است. در کم کاری غده فوق کلیه خستگی همراه کاهش وزن، وجود لکه های قهوه ای در پوست، حالت تهوع و استفراغ و از دست دادن آب بدن، وجود دارد و در دیابت یا بیماری قند، خستگی از اولین علائم هشدار دهنده است که مخصوصاً در افراد میانه سال رخ می دهد.

۵- بیماری های دستگاه گوارشی:

بخصوص بیماری هایی که منجر به سوء جذب می شوند مثل اسهال مزمن با علت نامعلوم، بیماری های لوزالمعده و بیماری های کبد و کیسه صفرا و اعمال جراحی انجام شده روی روده کوچک، می توانند به علت بدی جذب و نرسیدن موادی مثل آهن، ویتامین، چربی، کلسیم و سایر املاح بدن را مستعد به خستگی نمایند.

۶- افزایش فشارخون (فشارخون بالا):

اگر خستگی همراه سردرد بود، باید حتماً فشارخون را کنترل نمود، سایر علائم فشارخون بالا طپش قلب، تنگی نفس و صدای در گوش و سرگیجه اند.

۷- بیماری های کلیوی:

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

۸- مسمومیت های مزمن:

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

الف- تب به جز عفونت های میکروبی عمل دیگری از جمله سرطان هم دارد و به خودی خود خطرناک نیست و حتماً نباید آن را با دارو پایین آورد و مخصوصاً هرگز آنتی بیوتیک داروی ضد تب نیست. از مصرف نواژین مگر به دستور پزشک باید جداً خودداری کرد.

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

سر و صدا آفت بزرگ قرن:

سر و صدا روی قلب، اعصاب، دستگاه گوارش، حس شنوایی و بینایی اثر نامطلوب دارد. در ماه آوریل سال ۱۹۵۹ میلادی در شهر پاریس، کنگره ای بین المللی تشکیل شد، که بایستی آن را یکی از با اهمیت ترین کنگره های بین المللی این قرن بشمار آورد. چون قبل از آن کنگره ای تشکیل نشده بود. در این کنگره عده ای از کارشناسان صدا و مهندسان و پزشکان و قضات و کارشناسان مسائل شهری حضور یافتند و ضمن مذاکرات کنگره، همه تصدیق کردند که خطر آلودگی محیط با صدا برابر است با، خطر آلودگی محیط زیست از جمله آب و هوا، و هر یک پیشنهادهایی برای کاهش خطر صدا در محیط زیست ارائه نمودند. این نکته محقق است که انسان امروزی در معرض هجوم بیماری هایی ناشی از صدا می باشد، ولی با اینکه بیماری ناشی از صدا وجود دارد، نمی دانند این بیماری دارای انواع مختلف است و آدمی به چند نوع، دچار بیماری ناشی از صدا می شود، زیرا صداها از لحاظ منشأ و قوت و کیفیت و ضعف با هم فرق دارند و هر یک از آنها در جسم و روح انسان اثری متفاوت ایجاد می کنند.

تمدن صنعتی سبب شد که انواع موتورها و ماشین ها در محیط زیست انسان بطور همیشگی به صدا درآیند. صداهای دائمی نه تنها فقط تولید مزاحمت می کند بلکه ممکن است برای سلامتی انسان زیان بخش باشد. در مورد مزاحمتی که صداها

برای انسان ایجاد می کند، باید توجه داشت که مزاحمت صداها فقط ناشی از شدت و قوت آنها نیست بلکه طبق نوشته پروفیسور «بویر» فرانسوی، صداهایی وجود دارد که تولید مزاحمت می نماید بدون اینکه قوت داشته باشند. مثل صدای دائمی چکه کردن شیر آب، یا صدای متواتر لنگه در روغن نزده که تولید مزاحمت می کند. صداها ی تیز و ریز (ولو کم قوت باشد) بیش از صداها ی بم، سبب مزاحمت می شود و صداها ی غیرمنتظره و ناگهانی طوری در بعضی از اشخاص ایجاد ناراحتی می کند که اگر با دستگاه (الکتروآنسفالوگرام) امواج مغز آنها را ثبت کنند، آثار ناراحتی زیاد را در اعصاب آنها می بینند.

تأثیر صدا از لحاظ ایجاد مزاحمت در اشخاص، متفاوت است و کسانی هستند که از صداها ی محیط زیست رنج می برند و کسان دیگر در همان صداها به راحتی زندگی می نمایند و به کارهای خود می رسند و آسایش آنها از بین نمی رود.

استرس یا فشار روانی چیست؟

اکنون عادت بر این است که مشکلات لاینحل روزمره زندگی را «استرس» بنامند. استرس یعنی فشار روانی که از راه سلسله اعصاب به مراکز مخصوص مغزی منتقل می شود و آن را تحریک می کند، اگر کتاب لغت را باز کنیم، استرس را به معنای زور و فشار نامیده است، یعنی آنچه که سبب ازدیاد فشار و نیروی شدیدتر می شود تا به عکس العمل مخصوصی منتهی گردد، روی

این اصل اگر فی المثل عضلات بازوی فردی قدرت برداشت ۲۰ کیلو بار را داشته باشد و او را بالاجبار به برداشتن ۳۰ تا ۴۰ کیلو بار واداریم، عضلاتش دچار استرس می شوند و یا جوانی که هنوز به راه پیمایی عادت ندارد و با دو ساعت راه پیمایی احساس خستگی می کند مثلاً مجبور به سه یا چهار ساعت راه پیمایی شود، عضلات پایش دچار استرس می شود.

بنابراین استرس عبارت از فشار زیادی است که به یکی از انساج بدن وارد می شود و آن را مجبور به عکس العمل می سازد. آنچه که از راه ارث به آدمی می رسد غیرقابل تغییر است، بنابراین برای آنکه قدرت دفاعی سلول های هیپوتالاموس و بالنتیجه دفاع در مقابل استرس در شخصی افزون شود باید او را طبق ضوابط روانشناسی تحت تعلیم مخصوص قرار داد تا همانطور که نسوج عضلانی با تعلیم روزانه و ورزش مرتب، به تدریج قدرت بیشتری پیدا کنند و در مقابل عوامل مختلف روانی تحت تأثیر واقع نشوند، چه استرس به صورت یک مهمان ناخوانده در بدن شخصی ممکن است به هیچ وجه مورد اعتنا واقع نشود و بدن در مقابل آن عکس العمل نشان ندهد و در بدن دیگری آنقدر مهم و قابل اهمیت باشد، که همه زنگ های خطر را به صدا درآورد و بدن را به عکس العمل شدید وادارد و بالنتیجه، جسم را بیمار و روان را پریشان سازد.

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

تغییر منزل ممکن است باعث اختلال و دگرگونی دستگاه بدن ما شود. فشارخون، افسردگی عصبی، مرض قند، زخم معده و روده و نازایی، زائیده استرس هستند. یک خبر خوش همان تأثیر مخرب را در دستگاه بدن دارد که یک خبر مصیبت بار می تواند داشته باشد. گاه کمبود بعضی از مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم باعث دگرگونی می گردد. «آنچه مهم است حادثه ای نیست که بر سر شما می آید، مهم این است که شما این حادثه را چگونه تلقی می کنید».

آنچه که مسلم است درمان این دسته از بیماری ها با تجویز دارو میسر نیست، بلکه باید در بهبود بخشیدن و سلامت مرکز اصلی آن یعنی هیپوتالاموس کوشید و برای بهبود بخشیدن بدان مرکز، نیز مشورت دقیق و روشن با روانشناسان و پزشکان متخصص لازم است.

تعلیم و پرورش صحیح مراکز مغزی بسیار ارزنده تر از درمان بعدی است. یعنی راه اصلی مبارزه با بروز و پیشرفت بیماری های پسیکوسوماتیک تربیت صحیح روانی افراد است که با آگاهی کامل به اصول روانشناسی و قبول فلسفه واقعی زندگی مشکلات آن را کوچک شمرند و خود با انگشت پر هنر و آموزش دیده به گشودن آن مشکل پردازند و نگذارند وجود آن مشکل سبب تحریک مراکز مغزی و واژگونی روانی شود.

نشان رنگ ها در سلامت و طول عمر:

در زندگی خانوادگی و اجتماعی و حرفه ای، توفیق و آرامش ما بستگی تامی به گزینش رنگ ها دارد. هرگز نباید رنگ ها را بطور تصادفی انتخاب کرد، بلکه باید با در نظر گرفتن وضع روانی خود و موقعیت محل و نوع مراجعین یا افراد دیگر و فعالیتی که در محل کار انجام می گیرد، به انتخاب رنگ مناسب پرداخت و رنگ انتخابی را با این عوامل تطبیق داد. به عنوان مثال، برای اتاق کار و کارگاه رنگ پویا از مشتقات رنگ زرد، مثل رنگ شیری یا نخودی مناسب است و انتخاب رنگ آبی یا فیلی برای اتاق نشیمن و استراحتگاه آرامش را به ارمغان خواهد آورد.

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

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

می دانستند و معتقد بودند که رنگ قرمز سمبل عشق و آرم آتش است و رنگ زرد نشانهٔ متانت و ثروت مادی و تسلط جویی و برتری است ولیکن در همان حال رنگ زرد را رنگ کودکانه و تلقین کنندهٔ دورویی و نشانگر فریب دادن این و آن می شمردند. رنگ ها و نقش آنها را در زمینهٔ هیجان ها و نیز آرامش روان و سلامت جسم و جان آدمیان نمی توان نادیده گرفت و مورد بی اعتنایی قرار داد. اشخاص هر چه جوان تر باشند، اثر رنگ ها را بیشتر احساس می کنند و کودکان هم در کلاس های درس با رنگ های روشن شادمان تر و کوشاتر خواهند بود و اگر رنگ کلاس درس آنها تیره باشد، بی گمان افسرده و غیرفعال خواهند شد.

گونه در زمینه تأثیر رنگ ها در روان آدمی می گوید: «رنگ ها قادرند احساسات آدمی را تحریک کنند و روان انسان را بیدار سازند و سبب آرامش یا کوشش شوند و غم یا شادی را در جان ما بوجود آورند». رنگ های روشن (زرد، نارنجی، قرمز و سبز) شادترین و رنگ های تیره (آبی، خاکستری، سیاه، نیلی و بنفش) غمگین تر. رنگ های گرم، محرک و برانگیزاننده اند و رنگ های سرد آرامش بخش و تسکین دهنده هستند. رنگ سفید گرم مظهر پاکی است ولی رنگ سرد بشمار می رود مگر آن که با رنگ قرمز و زرد و نارنجی یا رنگ های گرم همراه باشد. رنگ سیاه برای ایجاد تضادهای رنگی مفید است، خود به تنهایی رنگ افسرده کننده و غم انگیز است. رنگ سیاه سیستم عصبی را خنک

می کند و تنفس و گردش خون را مختل می سازد. نور قرمز که در مردان به صورت برانگیزاننده ی اعمال خشونت بار تظاهر می کند، در زنان به صورت واکنش های جنسی درمی آید. رنگ سبز سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار می دهد و شخص را به طرف آرامش و ملایمت و خواب رهنمون می سازد. نقش رنگ ها در احساسات عاطفی و تحریکات عصبی بسیار مهم و دانستن و عمل کردن به آنها در سلامت و طول عمر بسیار مؤثر است.

ایفای نقش «کفش» در برخورداری از تحرک و شخصیت:

قدیمی ها عقیده داشتند شخصیت هر انسان به لباس او بستگی دارد، یک ضرب المثل قدیمی هم می گوید: این لباس است که آدم می سازد، ولی از موقعی که کفش اختراع شد، این عقیده پیدا شد که کفش به انسان فرم می بخشد و ظاهر او را تکمیل می کند. فروید نوشته است: انسان از روزی که کفش را پیدا کرد، آن را جزئی از وجود خود ساخت و جز در موقع خواب از آن جدا نشد. حتی در بسیاری از موارد با کفش خوابید. مهم اینکه کفش هم مثل لباس به انسان شخصیت و تشخص می بخشد. انسان در هر نوع کفش احساس جداگانه ای پیدا می کند. مثلاً احساسی که در چکمه به انسان دست می دهد با احساسی که در صندل به او دست می دهد کاملاً فرق دارد. «رزماری آلبیگ» عضو هیئت تحریریه مجله (پی-ام) نظریه فروید را به نحو ساده تر و عوام فهم تری بیان کرده است، او گفته است: «چکمه به من

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

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

صندل: صندل در عرف پاپوش ها درست نقطه مقابل چکمه منظور می شود، زیرا به همان نسبتی که چکمه، احساس جنگ و نظامی گری و خشونت و اسلحه را در خاطر زنده می کند، صندل نوید آزادی، آسایش و راحتی می دهد و طوری است که انسان خیال می کند دارد پابرهنه راه می رود. نه تنگ است، نه فشار می دهد و نه صدای ترس آور دارد. به همین دلیل احساس آزادی بخشی است، که فلاسفه قدیم و راهبان دیرها و صومعه ها صندل را بر سایر کفش ها ترجیح می دادند و این بدعت از زمان ارسطو و افلاطون و سقراط به ودیعه گذاشته شد. از سوی دیگر، صندل اولین کفشی بود که به مفهوم کفش امروزی ساخته شد و مورد استفاده قرار گرفت. کفش با پاشنه های خیلی بلند برای خانم ها نوعی ابزار شکنجه تلقی می گردد. زیرا باعث خواهد شد تمام فشار و سنگینی بدن بر پنجه ها تحمیل شود، بخشی از عضله ساق پا به نحوی غیرطبیعی کشیده و بخشی دیگر منقبض و جمع گردد و نتیجتاً بیماری واریس عارض شود. ستون فقرات نیز از نحوه غیرطبیعی قرار گرفتن بدن آسیب می بیند. به یک روایت کفش پاشنه بلند را «تیمور لنگ» مد کرد. برابر این روایت، تیمور برای آنکه لنگیدنش محسوس نباشد، همیشه به پاشنه چکمه پای لنگش مقداری چرم اضافی می گذاشت. ظاهراً این کار او کم کم کفش پاشنه بلند را رواج داد.

رابطه پا با سرما و گرما:

در قدیم کفش سمبل زن و پا سمبل مردانگی تلقی می شد. اما امروزه پوشیدن کفش یک امر پیش پا افتاده شده است. زیرا انسان امروزی بدون کفش قادر به حرکت نخواهد بود. گذشته از آن، پا یکی از حساس ترین اعضای بدن است و به یک پوشش حمایتی و حفاظتی مداوم احتیاج دارد. پا سرما را زودتر و بیشتر از هر نقطه دیگر بدن احساس می کند و پنجه های پا، به دلیل دورتر بودن از قلب، خون کمتری دریافت می نمایند و در نتیجه زودتر هم یخ می کنند. «عضلات کف پاها و عضلات ساق ها همانند دو قلب کمکی با جمع کردن و فرستادن خون به اندام ها به گردش خون کمک مهمی می کنند و مانع فشار آمدن زیاد به عضله قلب می گردند».

بهداشت دندان ها:

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

دندان ها بسیار مضر است. دومین قانون بهداشت، البته پاکیزه نگاه داشتن دهان و دندان هاست، دندان ها را باید در شبانه روز دو بار صبح و شب با مسواک نسبتاً نرم شست، و پاکیزه کرد. بهترین محافظ دندان ها، ویتامین ها به ویژه ویتامین C و همچنین نمک های معدنی موجود در سبزی ها و میوه ها و مخصوصاً لیمو هستند.

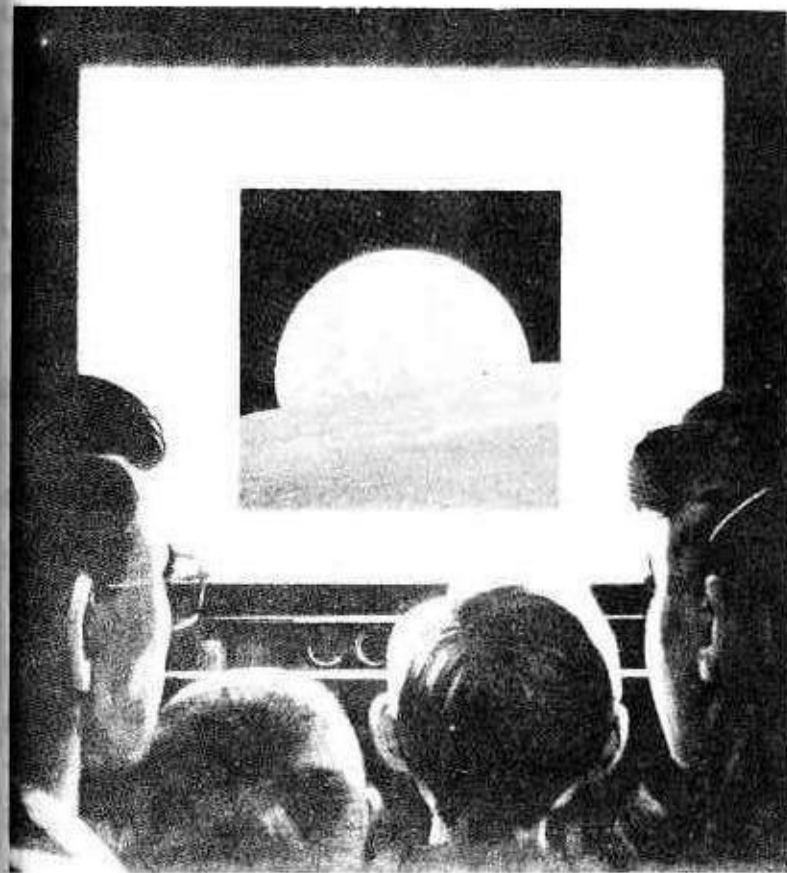
ناخن ها، معدن کوچک میکرب:

اگر یک ناخن را که در اثر چرک سیاه شده زیر میکروسکپ قرار دهیم، مشاهده خواهیم کرد که معدنی از چرک و کثافت و میکرب بشمار می آیند.

چون دست ما از اعضای است که بیش از سایر قسمت های بدن با دهان و در نتیجه قسمت های داخلی بدن سر و کار دارد، بنابراین همین ناخن کوچک ولی کشیف می تواند عامل بروز بیماری های خطرناکی باشد. به همین جهت است که کوتاه نگهداشتن ناخن و تمیز کردن دست به وسیله صابون عامل مهم حفظ سلامتی است.

فصل سوم

خواص شگفت انگیز خوراکی ها



خواص شگفت انگیز خوراکی ها

گلابی:

قند گلابی بهترین قندهاست زیرا به آسانی جذب می شود، گلابی خواص لپنت دهنده ای دارد. بیش از ۸۳ درصد گوشت گلابی را آب تشکیل می دهد و دارای املاح معدنی و مخصوصاً منگنز است ۸ درصد آن قند است. اشخاصی که مرض قند دارند می توانند آن را بخورند، دانه های ریز گلابی موجب پاک کردن روده می شود پوست آن از گوشتش غنی تر است.

گیلاس:

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

گریپ فروت:

دارای خواص شفا بخشی است. برای دستگاه بدن ما قند و چند ماده حیاتی می آورد، اشتها را تقویت کرده و عمل هضم را آسان می سازد و موجب جریان سریع عصیر معدی و ترشح کیسه صفرا می شود، خوردن آن صبح ناشتا ادرار را زیاد می کند و سموم بدن را از بدن خارج کرده و خون را تصفیه می نماید و کبد را پاک می کند.

لیمو ترش:

میوه ای است سرشار از ویتامین و دوست سلامت بخش پیر و جوان. لیمو قند مخصوصی دارد که دارای گلوکز، فروکتوز و ساکارز می باشد. املاح معدنی آن عبارتند از: کلسیم، آهن، سیلیس، فسفر، منگنز، مس، به علاوه دارای سقر، موسلاژ و آلبومین هم می باشد. دارای ویتامین های B_1 و B_2 و ویتامین P, C, A نیز است.

هلو:

برای تسکین تحریکات عصبی، دم کرده شکوفه درخت هلو را به کار ببرید. جهت خانم هایی که به سلامت و ظرافت پوست خود علاقه دارند توصیه می شود. آب هلو قبض کننده است و وقتی آن را به پوست صورت و یا بدن خود بمالیم، سوراخ های پوست را جمع می کند، ویتامین ها و مواد معدنی هلو، پوست را غذا

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

توت فرنگی:

اگر می خواهید زیبا و تندرست شوید و دفاع بدن شما را در مقابل میکروب ها و سموم به عهده گیرد توت فرنگی مصرف کنید. توت فرنگی برای منظم کردن اعمال کبد مؤثر است و فشار خون را به حد متعادل نگه می دارد و برای اشخاصی که مرض قند دارند مفید است.

شاه توت:

با مصرف شاه توت، کمبود املاح معدنی بدن را ترمیم کنید.

طالبی و گرمک:

لطافت و شفافیت پوست چهره خود را به وسیله طالبی و گرمک حفظ کنید.

خیار:

برای طراوت پوست صورت و دست های خود از خیار استفاده کنید. خیار خنک است، خون را تصفیه می کند، اسیداوریک را حل کرده و ادرار آور است، به طور ملایم خواب آور است، خانم هایی که پوست صورتشان چرب است آب خیار را گرفته و بجوشانند و بدون اینکه در آن نمک بریزند صورت خود را با آن

شست و شو و مالش دهند.

خانم‌هایی که می‌خواهند از چین و چروک صورتشان جلوگیری کنند باید برش‌های گرد خیار را روی صورت خود بگذارند و مدتی آن را به همان حال نگه دارند تا مواد حیاتی خیار جذب پوست صورت شده و از بروز چین و چروک صورت جلوگیری کند.

گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی اشتها آور و خنک است و بدن را در مقابل امراض عفونی و کمبود ویتامین C حفظ می‌کند. به هضم غذا کمک می‌کند و مثل جارو مدفوعات روده‌ها را وادار به تخلیه می‌کند.

هویج:

دارای خواص زیر است:

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

- ۸- صفرا را رقیق می‌کند
- ۹- سینه را نرم می‌سازد
- ۱۰- ادرار را زیاد می‌کند
- ۱۱- اشتها می‌آورد
- ۱۲- خنک است
- ۱۳- پوست را ترمیم می‌کند
- ۱۴- مصونیت‌های طبیعی می‌آورد
- ۱۵- کرم کش است
- ۱۶- ضد نفخ است
- ۱۷- التیام دهنده زخم است

باقلا:

در خون سازی بی‌همتا است، سینه و ریه را پاک کرده و آنها را تقویت می‌کند، برای مبتلایان به زخم معده غذای خوبی است، در برگ و پوست آن خواصی است که کمتر کسی از آنها اطلاع دارد. گل باقلا کاهش دهنده بیماری رماتیسم است.

بادام:

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