



اکسیر جوانی در بدن شما چیست؟

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

آنچه خود داشت زیبگانه تمنا می کرد
دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می کرد

سال ها دل طلب جام جم از ما می کرد
فیض روح القدس از باز مدد فرماید

می توانید آن را برگردانید، پیری یک نوع بیماری است که مثل سایر بیماری ها قابل پیشگیری و درمان است ابتدا به این بیماری، ارتباطی به سن و سال اشخاص ندارد، هر چند که غالباً در نزد اشخاص سالخورده دیده می شود، شما در دوران زندگانی خود به پیران کم سن و جوانان سالمند زیاد برخورد کرده اید و متوجه شده اید که پیری مستلزم داشتن سن زیاد نیست، بلکه آفتی است که از کودکی در کمین شخص می باشد هر موقع

این روزها بار دیگر به فکر تهیه اکسیر جوانی افتاده اند و دانشمندان برای پایداری جوانی و بدست آوردن عمر طولانی همراه با تندرستی و شادی بررسی هایی می نمایند. من به کسانی که می گویند " جوانی کجایی که یادت بخیر " می گویم جوانی در وجود شماست. چنان چه خفته است به آسانی می توانید بیدارش کنید. جوانی جایی نرفته است که دیگر دسترسی به آن نداشته باشید، در چند قدمی شماست

زمینه را مساعد و بدن را مستعد به بیند حمله می‌کند و چنان چه بدن نتواند از خود دفاع کند، بر آن مستولی شده و باقی می‌ماند ولی باز هم چون سایر بیماری‌ها قابل درمان و معالجه است. پیری یک بیماری موضعی است، یعنی ممکن است قسمتی از بدن انسان پیر شود و سایر قسمت‌های آن جوان بماند. وقتی شما می‌بینید که در شخصی فقط چند موی او سفید شده و بقیه موها جوانی خود را حفظ کرده‌اند و حتی می‌بینید که شخصی تمام موهای سر و صورتش سفید شده است. باز هم نباید آن را علامت پیری بدانید. ممکن است فکر او یا چشم او، گوش او، و یا سایر قوا و قسمت‌های دیگر بدن او جوان باشند و بر عکس و نیز وقتی تمام موهای شخصی به رنگ اولیه باقیمانده باشد، باز هم دلیل جوانی او نیست، بلکه ممکن است قوای دیگر او پیر شده و از کار افتاده باشد.

ممکن است چشم او پیر و کم سو باشد، ممکن است مغز او پیر و فرسوده شده باشد، خلاصه پیری یک آفت است که در هر کجای بدن احساس ضعف کند و آن را برای جولان خود مستعد به بیند، به سراغ آن محل می‌رود، ریختن دندان‌ها نیز علامت پیری نیست به خصوص در این زمان که دندان‌های مصنوعی

جای خود را باز کرده‌اند، یائسگی نزد زنان و از بین رفتن قوای غریزی نیز نمی‌تواند به تنهایی علامت پیری باشد. چه بسیار دیده شده است زنانی پس از یائسگی سال‌های متمادی در نهایت تندرستی زیسته و از نظر شکل و قیافه نیز جوان تر شده و احساس آرامش بیشتری می‌نمایند. در مورد مردان نیز از بین رفتن قوای جنسی غالباً باعث تجدید قوای دیگر می‌شود و چنان چه می‌دانید خواجه‌ها و مردان اخته شده، عمر طولانی و سلامتی بیشتری دارند. در مدینه منوره خواجه‌هایی وجود دارند که در محل اصحاب صفة می‌نشینند (صفة قسمتی از حرم است که کف آن کمی بلندتر از سایر قسمت‌های دیگر بوده و در زمان حضرت محمد (ص) این اصحاب در آنجا سکونت داشتند که به آنها اصحاب صفة می‌گفتند) این خواجه را سلاطین سابق عثمانی جهت خدمتگزاری در حرم مامور کرده و به آنجا فرستاده‌اند اکثر آنان سنشان از ۹۰ سال گذشته و چند نفر نیز صد سال دارند. معذالک مردمانی سالم و تندرست و نیرومند می‌باشند و هیچ گونه آثار پیری و ضعف در آنها نیست و با این که از کودکی غرایز جنسی را در آنها از بین برده‌اند، تاثیری در سایر قوای آنها نداشته بلکه بر





سلول های مرده را از بین ببرند، ناگزیر باید چاره ای بیاندیشند، تا سلول های مرده تولید تعفن نکرده و سایر یاخته ها را فاسد نکنند و معمولاً برای این کار قشری از آهک به دور آنها می پیچند و به عبارت دیگر آنها را تبدیل به سنگ می سازند و همین سلول های سنگ شده هستند که عضلات و پوست بدن را سخت کرده، طراوت و زیبایی آنها را از بین می برند و سبب کهولت و فرتوتی می شوند و هر قدر که تعداد این سلول های سنگ شده و مومیای در بدن زیادتر شود، آثار پیری و پژمردگی زیادتر نمایان می گردد و این جا است که عضلات بدن قدرت ارتجاعی خود را از دست می دهند و شخص احساس فرسودگی و خستگی و ناراحتی های روانی و جسمی می کند و نمی تواند مانند گذشته فعالیت داشته باشد. جوانی و پیری موضوع غامض و پیچیده ای نیست. راز آن همین تنگ شدن و مسدود گردیدن مجاری، به خصوص مویرگ ها است که به طور ساده بیان شد. اکنون اگر می خواهید عمری طولانی داشته باشید و تا آخر عمر جوان بمانید بدون آن که گذشت سال های زندگانی شما بگذارد و بتوانید همواره مثل سال های قبل به کار و کوشش خود ادامه دهد و مجبور به کناره گیری از اجتماع (انزوا) نشوید، بایستی کاری بکنید که این مجاری هیچ وقت تنگ و بسته نشوند و احتیاج به لایروبی و (آنژیو) نداشته باشند و این نکته را نیز باید بدانید که کسانی که عقیده دارند وراثت در، درازی و کوتاهی عمر و پیری زودرس و دیررس موثر است، سخت در اشتباه اند و تنها چیزی که انسان از پدر و مادر در این مورد ارث می برد آداب و سنن است که پاره ای از آنها در انسداد این مجاری و لایروبی

عکس، سبب تقویت قوای دیگر شده است.

بنابراین من به شما توصیه می کنم اگر روزی چند تار سفید مودی سر خود دیدید دچار دلهره و اضطراب نشوید و آن را نشانه پیری ندانید، زیرا ترس از پیری، به مراتب خطرناک تر از خود پیری است. وحشت از پیری اعصاب را خورد می کند و مقدمات پیری را در تمام اعضاء و قوای انسان فراهم می سازد و بدن را مستعد گرفتن بیماری های گوناگون، از جمله بیماری پیری می سازد و باید همه بدانند که ضعف، یا بهتر بگوییم پیری یک یا دو تا از قوای بدن، دلیل پیری سایر قوانیست و پیری یک عضو، ارتباطی با جوانی بقیه اعضاء ندارد.

با این مقدمه جامع که به زبان ساده آورده شد، حال بد نیست بدانیم پیری چیست و چه عواملی سبب این بیماری در یک یا چند عضو می گردد:

دانشمندان برای پیری علل و جهات زیادی می شمارند که هیچ کدام آنها به ازدیاد طول عمر بستگی ندارند، بلکه بیشتر مربوط به تنگ شدن مجاری و عروق بدن به خصوص مویرگ ها است و عامل اصلی انسداد رسوب فضولات و جمع شدن سلول های مرده است.

این مجاری و عروق کارشان در بدن غذا رساندن به یاخته ها و آبیاری و شستشوی آنهاست و چنان چه تنگ یا مسدود شوند و مایعات حیاتی نتوانند به آسانی در آنها رفت و آمد کنند عده ای از سلول ها که محرومیت بیشتری دارند، ضعیف شده و به تدریج می میرند و چون رفتگران بدن کارشان نظافت و از بین بردن فضولات است نمی توانند به آسانی رفت و آمد کنند و اجساد



اگر احساس پییری می‌کنید بدانید که این اکسیر اعظم به وسیله اهریمنان پییری محاصره شده و در بدن شما عاقل و باطل مانده است. سنگرهای دشمن را در هم بکوبید و به سربازان مدافع بدن اسلحه و مهمات کافی برسانید تا بتوانید این دشمن سر سخت را از کشور بدنتان بیرون برانند.

در دنیای امروز پزشکان با کمک داروهایی که توسط دانشمندان بدست می‌آید توانسته‌اند حداقل عمر را بالا برده به ۷۰ تا ۸۰ سال برسانند، در همین ایران ما در بعضی از دهات و شهرک‌ها افرادی زندگی می‌کنند که حد متوسط عمر آنها از صد سال بیشتر است و با این که در گذشته از وسایل اولیه بهداشت محروم بودند و دستشان به دامن پزشک و دارو ساز کمتر می‌رسید هرگز مغلوب پییری نمی‌شدند و تا آخر عمر شور و نشاط را از دست نمی‌دادند در تهران و سایر شهرهای دیگر ایران هم اشخاص سالخورده با بیش از صدسال سن گاه گاهی دیده می‌شوند.

یکی از آنها که به سید کالش معروف بود موقعی که من کودک بودم، در همسایگی خانه پدری ماسکونت داشت همه می‌گفتند پیرترین مرد محل است، می‌شناختم. تاریخ تولد صحیح او در پشت جلد یک کلام الله مجید نوشته شده بود به خوبی یاد دارم که روزی همراه پدرم به عنوان بازدید نوروز به خانه او رفتیم و او این قرآن و تاریخ تولدش را به پدرم نشان داد و پس از محاسبه معلوم شد که سی و پنج سال از پدر من که ایشان شخص معمری بودند، بزرگتر است، این شخص درست ۲۸ سال بعد از فوت مرحوم پدرم زنده بودند و چند سال قبل در سن ۱۱۸ سالگی

آنها تاثیر فراوانی دارند و با تغییر حالت و ترک آداب و رسوم خانوادگی این میراث از بین می‌رود.

باری پییری جز تنگ شدن مجاری بدن نیست و علتی جز رسوب فضولات و سلول‌های مرده و سنگ شده ندارد. در اثر این عمل خون و مایعات بدن به کندی جریان می‌گیرد پییری هم به تدریج پیدا می‌شود و هر قدر مجاری تنگ تر شوند، آثار پییری نمایان تر می‌گردند و چنان چه این آبروها لایروبی شوند، آثار پییری نیز محو خواهد شد، مشروط بر این که قبلا علت و سبب را پیدا کرده و از رسوب مجدد جلوگیری کنیم، این کار شباهت فراوانی به پاک کردن قنوات دارد. اگر ما قناتی را لایروبی کنیم و علل جمع شدن گل و لای را در ر بستر آن بر طرف سازیم، شکی نیست که بعد از چندی مجددا آن قنات واریز کرده و خراب می‌گردد و به جای آن که به صورت اولیه، یعنی به همان صورتی که در ابتدای کندن و روز تولد آن بود در آید.

خوشبختانه لایروبی مجاری و مویرگ‌های بدن به مراتب آسان تر از پاک کردن گل و لای کف یک زیاله دانی است، زیرا ماشین بدن انسان خود کار بوده و ترمیم ضایعات آن به عهده خود دستگاه است و فقط ما باید علت خرابی را پیدا کرده و آن را بر طرف کنیم و مصالح لازم را در اختیار آن دسته از کارگران بدن که وظیفه آنها نوسازی است قرار دهیم تا آنها بتوانند با قدرت تمام، سنگرهای پییری را خراب کرده و از بین برده و به جای آنها یاخته‌های جوان و نو بگذارند و به همین دلایل بود که من در ابتدای این موضوع نوشتم **اکسیر جوانی پیش شما و در بدن شماست.**



از معاینه گفته بود هیچ بیماری نداشته، فقط نفت چراغ عمرش تمام شده و مرده است، این مرد ۱۱۸ ساله بسیار فعال پشت کار دار بود، صبح زود از خانه بیرون می آمد و تمام خرید خانه را خودش می کرد. غذای او بسیار ساده و کم قوت بود، بیشتر روزها غذایش آبگوشت یا آش بود و شب های جمعه پلو می خورد، نوه هایش می گفتند یک چارک گوشت می خورد و یک دیگ آبگوشت درست کرده، جلوما که ۱۸ نفر بودیم می گذارد و شب های جمعه که پلو داریم به ۲ من برنج فقط ۳ سیر روغن می زند، او به خوردن سبزی و میوه علاقه ی زیادی داشت و بیشتر آبگوشت بجز باش می خورد، هفته ای ۲-۳ روز نصف استکان بید خشت با کمی مغز بادام تناول می کرد و می گفت بهترین دارو برای جلوگیری از یبوست است. هر وقت سینه اش درد می گرفت شکر تیغال را دم کرده و صبح به جای چای می نوشید و همه روزه صبح ساعت ۱۰ خوردن میوه را فراموش نمی کرد و تا آخر عمرش سوار ماشین (خودرو) نشد تنها جنازه اش را با خودرو به قم بردند، او تا آخرین روزهای عمر دراز خود همیشه خندان و خوشحال بود، در برابر نا ملایمات زندگانی، خونسرد و صابر بود هیچ وقت عصبانی و خشمگین

از دنیا رفتند، یک هفته قبل از مرگش او را یک روز صبح زود در کاخ دادگستری دیدم که برای شکایت از یکی از همسایگان خانه خود مراجعه کرده بود و می گفت صبح زود پیاده از خانه خویش نزدیک میدان اعدام است، به این جا آمده و مدتی پشت در کاخ ایستاده تا در را باز کرده اند، من او را از شکایت منصرف کردم و گفتم من خودم نزد شما خواهیم آمد و اختلافتان را بر طرف خواهیم ساخت. گفت قبول دارم به شرط آن که همین الان به خانه برویم، قبول کردم و با هم حرکت کردیم. من خواستم با تاکسی یا اتوبوس برویم اما او قبول نکرد و گفت راهی نیست، من پیاده می روم، شما اگر می خواهید سوار شوید. من وقتی دیدم که یک پیرمرد ۱۱۸ ساله که تقریباً ۷۰ سال از من بزرگ تر است پیاده می رود، منم پیاده براه افتادم. در بین راه با هم صحبت می کردیم. از زندگی و سلامتی خودراضی بود و می گفت خواب و خوراکم خوب است، خوب می بینم و خوب می شنوم، ولی مدتی است که حس شامه ام خوب کار نمی کند، ولی بوی تند را می شنوم. من همان روز اختلاف او را با همسایه اش حل کرده و یک سال بعد پیرمرد سکنه کرد و به دیار ابدی شتافت. وقتی پزشک محل را برای صادر کردن جواز دفن آوردند، پس

و به تمام پرسش‌های کتبی و شفاهی مقلدین خود پاسخ می‌گویند چون خود را مسوول تامین معاش چند هزار طلبه می‌دانند تا آخر عمر کوشش می‌نمایند.

۲- روحانیان معمولاً در مسجد، خانه و مجالس دیگر روی زمین می‌نشینند، و جلوی پای هرتازه واردی خواه کوچک و خواه بزرگ، غنی یا فقیر، بر می‌خیزند و دوباره می‌نشینند با این کار هیچ وقت خسته نمی‌شوند.

بعد از روحانیان کسانی که عمر دراز دارند مجاوران اماکن مقدس می‌باشند بعد از بازنشستگی و کناره‌گیری از کار و حرفه خود به یکی از شهرهای مذهبی مهاجرت کرده و بقیه عمر را

نمی‌شد. در تمام عمر لب به مشروب نوشابه‌های گاز دار نمی‌زد، مدتی روزی دو عدد سیگار می‌کشید، بعداً آن را ترک کرد. به نوشیدن چای علاقه‌ی فراوانی داشت گاهی به جای چای دم کرده گل‌گاو زبان می‌نوشید. در شب قبل از مرگش در یک مجلس روضه خوانی شخصی از او پرسید، چند سال دیگر از خدا عمر می‌خواهد؟ در جواب گفته بود هر قدر خدا بخواهد! اگر همین الان مرا ببرد ناراحت نمی‌شوم و اگر صد سال دیگر هم نگاه دارد، گله و شکایت نمی‌کنم.

در حال حاضر زنان و مردانی که سنین عمر آنها از صد سال گذشته است رامی‌شناسم، اگر بخواهیم زندگی نامه یک‌یک آنان



عبادت می‌کنند و اوقات خود را مشغول داشته احساس تنهایی و بیکاری نمی‌کنند اعمال آنها توأم با راه رفتن حرکت و نشستن و برخاستن است فعالیت جسمانی و روحانی زیاد دارند هیچ گاه عضلات و نیروی بدن آنها در اثر بیکاری از بین نرفته و زنگ نمی‌زنند همین فعالیت‌ها جریان مایعات بدن را سریع کرده و از رسوب فضولات در مجاری آنها جلوگیری کرده و سد راه پیری و از کار افتادگی می‌شوند.

رمز موفقیت در طول عمر راه رفتن تحرک، دوری از انزوا و گوشه‌گیری ورزش و نرمش به خصوص صبح‌گاهی است، مراقبت از خوردن و آشامیدن اغذیه و مواد بی‌ضرر و سالم است، فراموش نکردن سبزیجات، و میوه جات، دانشمندان تحقیق کرده‌اند،

راورق بز نیمه‌مثنوی ۷۰ من کاغذ خواهد شد. همین قدر می‌گویم که همه آنها اشخاص فعال و پرتحرکی بوده‌اند.

از طبقات دیگر که در میان ما عمر دراز دارند طبقه روحانیون اند که حد متوسط عمرشان ۸۰ سال است. عده‌ای از ۹۰ سال تجاوز و به ندرت به ۱۰۰ سالگی می‌رسند. عامل اصلی عمر درازشان علاوه بر نیروی ایمان، اجتناب از محرّمات و دو مورد از عادات رسوم آنها:

۱- برای یک روحانی دوران بازنشستگی و کناره‌گیری از کار وجود ندارد تا آخر سال‌های عمر امام جماعت به مسجد می‌رود و در خانه خود به پرسش‌های مذهبی مردم پاسخ می‌دهد، مراجع تقلید مرتباً مطالعه می‌نمایند و روزی ۲ بار درس می‌گویند



اکتیو پخش می‌گردد. یکی از این معادن قلیانی در کندوان آذربایجان قرار دارد و چون در این ناحیه مردمان مسن و فعال زیاد هستند، بدین جهت عده‌ای به این چشمه آب معدنی آب حیات لقب داده‌اند. یکی از سبزی‌های بسیار مفیدی که در این ناحیه زیاد می‌روید گیاه **بولاغ اوشی** که "ید" فراوان دارد و از خواص مهم این سبزی، سلامت بخش، و زیاد شدن طول عمر است و هر کجا این گیاه می‌روید مردم آن را می‌خورند، حد متوسط عمر بالا است. در نزدیکی تهران بالای کرج نزدیک آبیگ قریه‌ای به نام اتانک وجود دارد که در قنات آن مقدار (ید) زیاد بوده، و سبزی **بولاغ اوشی** در آنجا زیاد است و چون (ید) طبیعی فعالیت سلول‌های بدن را زیاد می‌کند مردمانی با نشاط پرتحرک می‌باشند و از گوشه‌نشینی و انزوا گریزانند و هیچ وقت آثار کهولت و پیری، خستگی روانی و جسمی و افسردگی و ناتوانی در آنها دیده نمی‌شود.

یکی دیگر از عوامل افزایش طول عمر داشتن سلامت و تندرستی است، زیرا هرگونه بیماری، نتیجه کمبود یکی از عوامل غذایی است، ضربات تازبانه گرسنگی‌های مخفی نه تنها

مواد مفید در زمین زیاد است بهترین وسیله برای لایروبی مویرگ‌هاست و شاید روی همین اصل باشد که حضرت علی به نشستن و خوابیدن روی خاک علاقه مند بودند از این روی حضرت علی ابو تراب لقب گرفته‌اند.

آب و هوا و املاح وجود در آب و گازها و فلزات نادر زمین و هوا و خوراکی‌های مختلف اثر زیادی در طول عمر و جوانی دارند و هم چنین سرما و گرما در باز کردن سوراخ‌های روی پوست بی‌تاثیر نیستند. در اثر فعالیت و گرمی هوا، بدن عرق می‌کند و همراه خود قسمتی از سمومات بدن و رسوبات را بیرون می‌آورد ولی گرمای شدید و عرق کردن زیاد نه تنها موثر نیست، بلکه قسمت زیادی از املاح و ویتامین‌های محلول را از بدن خارج کرده و گرسنگی مخفی ایجاد می‌کند، باعث کوتاهی عمر خواهد شد و روی همین اصل است که مردمان آذربایجان غربی و شرقی که نژادی فعال و زحمت کش و پشتکار دار هستند، عمر زیادتری می‌کنند. آذربایجان هوای مطبوعی دارد در این استان زر خیز تا کنون بیش از دو هزار چشمه آب معدنی، قلیانی، گوگردی کشف شده است. که از دهانه آنها اشعه رادیو



را گندزدایی کنید.
خوردن گل‌های معطر و گل لادن اثر نیکویی در ضد عفونی کردن معده و روده‌ها دارند و این اثر در گل محمدی (گل گلاب) بیشتر است. میوه و دانه‌های معطر نیز همین خاصیت را دارند. افزودن گلاب به بعضی از شربت‌ها و غذاها به همین منظور استفاده برای ضد عفونی کردن معده و روده‌ها است.

هیچ‌گاه بدون تجویز پزشک از ترکیبات آنتی بیوتیک استفاده نکنید، زیرا این دارو قدرت زیادی در کشتن میکروب‌ها دارند بیماری‌های سخت را معالجه می‌کنند، ولی استفاده خودسرانه از آنها معایب زیاد دارد یکی از آنها عفونت شکم است. این دارو دوست و دشمن را نمی‌شناسد و ضمن کشتن میکروب‌های موزی میکروب‌های مفید معده و روده‌ها را نیز از بین می‌برند و با کشتن میکروب‌های مفید، محیط را برای رشد میکروب‌های موزی مساعد می‌سازند به همین جهت است که می‌بینیم همین که اثر دارو تمام می‌شود، تعفن مدفوع مبتلایان زیاد می‌گردد، زیاده‌روی در تزریق این داروها پرز معده را از بین می‌برد که درمان و برگشت آن به آسانی ممکن نیست. اخیراً بعضی از

انسان را بیماری و بدن را مستعد بیماری‌ها می‌کند که یکی از آنها بیماری پیری است، فقدان بعضی از عوامل سبب رسوب فضولات در مجاری و مویرگ‌ها می‌شود، چنان‌چه می‌دانید فقدان یک یا چند عامل غذایی، انسان را به پر خوری، یعنی خوردن زیاد از اندازه مجبور می‌سازد و هم‌چنین پر خوری باعث رسوب فضولات و تنگ شدن مجاری می‌گردد.

از عوامل دیگری که عمر را کوتاه می‌کند، عفونت معده است که عامل اصلی آن گوشت خوری است و به همین جهت است که گیاه خواران عمر زیاد تری دارند. موقعی که غذای گوشتی با مواد دیگر غذایی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها که سرشار از ویتامین‌های مختلف اند مخلوط شوند، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌های عفونت‌زا بوجود می‌آید و به همین جهت است که مدفوع کسانی که گوشت زیاد می‌خورند همیشه متعفن است. پس اگر شما خواهان عمر طولانی هستید بایستی در خوردن گوشت زیاده روی نکنید. معده خود را گورستان گوشت حیوانات نسازید و با خوردن سیر پیاز و سبزی‌های معطر به خصوص خانواده نعنا همیشه معده خود

بررسی های خود به این نتیجه رسیده ام که یکی از مواد پیاز که در تره نیز وجود دارد داروی اصلی است و ترشحات این ماده هم می تواند لخته های خون را باز کرده و مویرگ ها را لایروبی کند بنابراین خوردن تره و پیاز را فراموش نفرمایید. ولی در این کار هم زیاده روی ننمایید.

من از ایام جوانی به خاطر دارم که بنایی همسایه ما بود حدود ۱۰۲ سال عمر کرد و خوراک او نان و پیاز یانان و تره بود و به غذای دیگر کمتر علاقه داشت و می گفت من تنها آذوقه ای را که همواره می خورم پیاز است، از او پرسیدم مصرف پیاز شما در سال چقدر است گفت یک من پیاز برای من و زنم کافی است. درباره ویتامین ها، و اثرات آن در زیاد شدن عمر بسیار بحث شد. برای داشتن یک زندگی توام با سلامتی وجود ویتامین های مختلف لازم و ضروریست (زیاده روی نشود) از جمله ویتامین ها، ویتامین ث (C) که در مرکبات وجود دارد اثر بسیاری در حفظ جوانی دارد اکثر هنر پیشگان طراوت و شادابی و جوانی خود را مدیون خوردن پرتقال می دانند. این ویتامین در نارنج و لیموترش ها به مقدار کافی موجود است در بعضی سبزی ها از جمله فلفل سبز همراه ویتامین ث (C) وجود دارد، من تحقیق کرده ام مقدار آن در شنگ زیاد است. کسانی

پزشکان برای زنده کردن مجدد میکروب های مفید، دستور تنفیه می دهند و برای این کار معمولا مدفوع یک کودک یا جوان سالم را که معده اش تعفن نداشته باشد گرفته و در آب حل کرده و تنفیه می نمایند. علاوه بر معده تعفن دهان نیز باعث پیری زودرس و کم شدن نیروی دید چشم می شود. میکروب هایی که در روی مواد غذایی مانده در دهان رشد کرده و دهان را بدبو می سازند از خود زهر بدبویی ترشح می کنند که اثر عمده آنها ضعیف کردن اعصاب، مخصوصا اعصابی است که از کنار دهان عبور کرده و به چشم می رسند. شستن دهان جلای چشم را زیاد می کند. به هر حال روی همین اصل است که پس از صرف غذا بایستی دهان را خوب شست و دندان ها را مسواک و خلال کرد تا جلوی رشد میکروب های گندزدا گرفته شود.

یکی از عواملی که در تنگ کردن مویرگ ها اثر زیادی دارد، لخته شدن خون است که عامل اصلی سکته های مغزی و قلبی نیز می باشد. خوردن پیاز خام ویژه با غذا از لخته شدن خون جلوگیری می کند. در حال حاضر عده ای از دانشمندان می کوشند تا بدانند کدام یک از ترکیبات موجود در پیاز مانع لخته شدن خون است و آیامی توان آن را تهیه و به تنهایی تجویز کرد تا کنون موفقیتی بدست نیاورده اند، ولی من از مطالعات و



جهان در دامنه کوه رحمت و صحرای عرفات تشکیل می‌شود. حجاج باید از ظهر در آنجا بمانند و بعد خارج شوند، به طوری که عملاً دیده شده است. در روز بعد که عمل حج تقریباً تمام می‌شود و حجاج از احرام بیرون می‌آیند، تمالیات جنسی آنها زیاد شده و لزوم داشتن همسر را احساس می‌کنند، در این جا برگشت جوانی و زنده شدن غرایز جنسی در پیران و مایوسان تعجب آور است به طوری که مطالعه و بررسی شده است در خاک عرفات مقداری فلز روییدم وجود دارد. این فلز از صبح تا ظهر اشعه خورشیدی را کسب کرده و بعد از ظهر تا غروب به صورت تشعشع از خود ساطع می‌نمایند و به همین جهت حجاج در اواخر این سفر مفید لذت بیشتری احساس کرده و حتی پیران را به یاد لذایذ جوانی می‌اندازد.

خلاصه باید بگوییم که اکسیر جوانی معجونی است که از کار و فعالیت به حد اعتدال و خوراکی‌های متنوع متناسب با مقدار خوراک آنها و فرار از گوشه گیری و انزوا بدست می‌آید و پیری نتیجه تنبلی و گوشه نشینی و زیاده روی در کار و خوش گذرانی است.

در این مورد حکایت می‌کنند :
یکی از بزرگان گذشته میر شکارگاه به پیر مردی برخورد که ۱۲۰ سال داشت از او پرسید که شما چه کار می‌کنید که عمرتان طولانی می‌شود. پیر مرد در جواب گفت که در این دنیا هر کس مقدار معینی جیره چربی و غذای معقولی دارد شما آن را در عرض ۶۰ سال تمام می‌کنید و ما آن را در ۱۵۰ سال می‌خوریم و هر وقت جیره ما تمام شد می‌میریم.

منابع:

زبان خوراکی‌ها دکتر جزایری



که این گیاه (شنگ) را به طور تازه می‌خورند جوانی طولانی تری دارند، عمل این ویتامین زیاد کردن فعالیت مویرگ‌هاست و ضایعات دیواره این عروق را ترمیم می‌کند، مقدار خوراک این ویتامین که مورد لزوم انسان است و روزانه ۵۰ میلی گرم است که با خوردن میوه و سبزی‌ها بدست آورده می‌شود. فلزات معدنی که در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند نیز در حفظ سلامتی و جوانی موثرند و تشعشع بعضی از فلزات خاکی نیز در برگشت جوانی و احیای غرایز جنسی اثر عجیب دارند.

یکی از آنها که هم میهنان مسلمان مادر سفر حج به آن برخورد دارند، روبیدیم می‌باشد یکی از ارکان اصلی سفر حج و قوف در عرفات است، روز نهم ذی حجه بزرگ‌ترین اجتماع مسلمانان