

پال توئیچل

# گیاهان شفا دہندگان سمر آمیز

مترجم: عبدالرشاد فلیحہ





گیاہان

شفادہندگان سحر آمیز

اثر: پال توئیچل

مترجم: عبدالرضا فقیہ

RM

۶۶۶ تونیچل. پل، ۱۹۰۸ - ۱۹۷۱. Twitchell, Paul  
ت ۹ گ / گیاهان: شفا دهندگان سحر آمیز / اثر پال تونیچل؛  
مترجم عبدالرضا فقیه . - تهران: سی گل، ۱۳۷۹.  
۲۳۰ ص: ۱۳۰۰۰ ریال: ۸-۹-۹۱۵۲۵-۹۶۴ ISBN

عنوان اصلی: Herbs: the magic healera.

چاپ قبلی: ترسیم: ۱۳۷۸.

۱. گیاه درمانی. الف. فقیه، عبدالرضا، ۱۳۳۷ -

مترجم. ب. عنوان.

ت ۹ گ / ۶۶۶ RM ۳۲۱ / ۶۱۵ ۱۳۷۹

کتابخانه ملی ایران ۲۴۸۷۸-۷۹ م

## انتشارات سی گل

### گیاهان شفا دهندگان سحر آمیز

نویسنده: پال تونیچل

مترجم: عبدالرضا فقیه

ناشر: انتشارات سی گل

چاپ سوم زمستان ۱۳۸۱

تیراژ: ۳۳۰۰ جلد

چاپ و صحافی: رامین

شابک: ۸-۹-۹۱۵۲۵-۹۶۴ - 964-91525-9-8

حق چاپ محفوظ است

مرکز پخش: امیرمسرور - میدان انقلاب - خ کارگر جنوبی - نرسیده به

جمهوری - خ لباقی نژاد غربی - بن بست دوم جنوبی - پلاک ۲۸۶ ☎ ۶۹۳۴۰۱۲

مرکز پخش: پخش کتاب آرمان نو ۱۵۶ ۶۴۸۰

## \* فهرست \*

- گیاه درمانی روشی سنتی برای سلامت جسم و روح ..... ۷
- تقویت سلامتی معنوی از طریق گیاهان ..... ۲۵
- گیاهان، منابع قدرتهای حیاتی ..... ۴۳
- قدرت جادویی گیاهان شفابخش ..... ۶۳
- ویژگیهای دانه‌های شفابخش ..... ۸۱
- گیاهان دارویی و موقعیت کارمیک انسان ..... ۹۹
- گیاهان مقدس در تصوف قدیم ..... ۱۱۹
- گیاهان کمیاب و خارق‌العاده‌ای که تندرستی را به ارمغان  
می‌آورند ..... ۱۳۹
- گیاهان دارویی و چرخه اک - ویدیا ..... ۱۵۹
- استفاده استادان اک از گیاهان مقدس برای طول عمر ..... ۱۷۷
- راز سلامتی اساتید اک ..... ۱۹۹
- تندرستی، کمکی به رشد روحی ..... ۲۱۷



## داروها

دانش باستانی گیاهان و خصوصیات جادویی و شفابخش آنها در این کتاب دوباره زنده می‌شود. پال توئیچل بنیانگذار امروزی اکسکار، دانش باستانی سفر روح - در این کتاب پیام باستانی آزادی معنوی را برای تمام کسانی که از نظر فیزیکی، عاطفی، ذهنی و معنوی در آرزوی سلامتی بیشتری هستند آشکار می‌کند.

از اوایل تاریخ حیات بر روی این سیاره، طبیبان و اساتید معنوی از گیاهان به علت خصوصیات چشمگیرشان استفاده می‌کرده‌اند. امروزه، بشر پس از پیمودن مسیری انحرافی در داروهای غیرگیاهی و غیرطبیعی، دوباره به سوی استفاده و بهره‌برداری از گیاهان - داروهای خداوند - سوق می‌یابد، تا جهانی عاری از بیماری و سرشار از سلامتی بسازد.

این کتاب بینش و درک جدیدی را در مورد دانش باستانی گیاهان که مدتهای طولانی در گوشه‌های دوردست جهان پنهان بوده است ارائه می‌دهد و افق فکری جدیدی را در اختیار کسانی که از نظر جسمی و روحی در رنج و عذاب هستند می‌گذارد. این کتاب هر فردی را قادر می‌سازد تا دیدگاه فطری و ذاتی خود را - دیدگاه روح - کشف کند و همچنین او را راهنمایی می‌کند تا با استفاده از این دیدگاه از جادوی شفادهی و درمانگری پنهان در گیاهان بهره‌گیری کند.

برای تمام بیماریها درمان و راه علاجی وجود دارد! ولی این درمانی شخصی و فردی می‌باشد که بر اساس اصلاح و تنظیم میزان ارتعاش فرد است. در جهانی که جنبه‌های متضاد - شب و روز، مذکر و مؤنث، بیماری و سلامتی - در کنار یکدیگر به وجود خود ادامه می‌دهند، همیشه مطابق با قوانین معنوی طبیعت، امکان درمان و شفا یافتن وجود دارد. در این کتاب، پال توئیچل به شما نشان می‌دهد که چگونه راه خود را به سوی سلامتی و رفاه بیشتر، عمر طولانی و بدنی جوان و با طراوات پیدا کنید.

هر روز می‌توانیم انتخاب کنیم که آیا آینده‌ای روشن، شاداب و همراه با سلامتی برای خود بسازیم، یا اینکه اجازه دهیم سستی و رخوت زندگی روزمره سلامتی و طولانی بودن عمر ما را نابود کند. در این کتاب کلیدهایی در اختیار ما قرار داده می‌شود تا بتوانیم از سلامتی خود، نوع جسم فیزیکی خود و نقش بیماریها در رشد معنوی خود اطلاع یابیم و گیاهان و غذاهای بخصوصی را که عیبه‌ها و نقصهای ارثی ما را به حالت تعادل در می‌آورند بشناسیم و بهتر از همه اینکه، کتاب گیاهان: شفا دهندگان جادویی، شما را از سردرگمی در میان دریای متلاطم نظرات و عقاید اشتباه و متناقض رایج در زمینه سلامتی خارج می‌کند و به جایگاهی می‌برد که بتوانید خودتان تشخیص دهید چه چیزی برایتان مناسبتر و بهتر است.

کتاب گیاهان شفا دهندگان جادویی، می‌تواند به شما نشان دهد که چگونه به درمانگری معنوی، یعنی تنها درمانگری حقیقی در تمامی جهانهای خداوند، دست یابید. درمان کردن جسم فیزیکی تان کار بسیار عظیم و شکوهمندی است زیرا این کار بیان خلاقانه‌ای از عملکرد اک یا کلام زنده در زندگیتان می‌باشد. داشتن بدن و ذهنی سالم به هر لحظه از زندگی شما بهبود و شادی می‌بخشد و به شما کمک می‌کند تا به درجه‌ی خداشناسی دست یابید.

این کتاب نه تنها شما را وارد دنیای گیاهان می‌کند، بلکه فهم و درکی نیز از روشهای حیاتی درست و واقعی که استفاده از گیاهان را تحت تأثیر خود دارد به شما ارائه می‌دهد.

بینش‌های بحث‌انگیزی که این کتاب در مورد جنبه‌های مختلف سلامتی، علم تغذیه و گیاهان ارائه می‌دهد، آن را به نوبه خود جهانی ساخته است. حکمت و خرد جاودانی و همیشگی این کتاب، راز گیاهان جادویی را که ممکن است به شما جان تازه‌ای بخشد در خود نهفته دارد.



## فصل اول



### گیاه درمانی روشی سنتی برای سلامت جسم و روح

یکی از روشهای قدیمی اک درمان روح از طریق اکنکار می باشد. اولین هدف این مکتب ارائه فرصتی به روح برای هجرت به سوی خداوند از طریق طی یک گذرگاه محرمانه و نیل به کمان مطلوب می باشد. ترکیب گیاهان، ادویه و مواد مغذی اینک توسط عموم شناخته شده است، لیکن بیشتر مردم برای رهایی از بیماری های روحی و جسمی امکان ارتباط با استاد اک در قید حیات و یا استادان دیگر را ندارند. لذا این کتاب تهیه شده و در دسترس مشتاقان قرار گرفته است.

هزاران سال متمادی، اساتید اک، که از متخصصان روشهای قدیمی بوده اند، از گیاهان جهت بهبود شرایط جسمی و روحی مریدان استفاده می کردند. در سنوات گذشته این متخصصان به مریدان خود راه شناسایی محل رویش گیاهان طبی و طریقه استفاده

از این گیاهان را جهت تسکین اضطرابهای قلبی و جسمی آموزش داده‌اند. این گیاهان بر کسانی که برای کسب سلامتی به یک ترکیب معجزه‌آسا نیازمندند تأثیر خارق‌العاده‌ای دارند.

استادان اک به گیاهان، به عنوان دارویی که سلامت را به انسان باز می‌گرداند، تکیه نکرده، با بیمار بر حسب سطح آگاهی روحی او برخورد می‌کنند. برای درمان زخمها و بیماریهای روحی شخصی که روحی آگاه و پیشرفته دارد، تنها کمی تلاش کافی است.

داروسازی مدرن بر اساس استفاده از گیاهان، علوفه، گلها، مواد معدنی و ادویه پایه‌ریزی شده است. در خلال مطالعات انجام شده دریافتیم که از گیاهان و ترکیبات تازه شناخته شده جنگلهای جنوب آمریکا و سایر قسمت‌های دنیا، می‌توان برای درمان بیماریهای مغزی استفاده کرد. گیاهان دارای خواص درمانی، در مناطق ویژه‌ای رشد می‌کنند که توسط استادان اک شناسایی و در اختیار بشر قرار می‌گیرد. هر استاد اک از این گفتار باستانی اکنکار پیروی می‌نماید که: «انسانی با جسم سالم، بسیار بهتر از انسانی با جسم دردمند و مضطرب در شناخت خداوند تلاش می‌نماید». با توجه به تعالیم، سلامتی روح و جسم، لازمه تمرکز برای شناخت خداوند یا هر موضوع دیگر در زندگی می‌باشد.

استاد اک آموخته است که برای یک فرد خاص کدام گیاه نافع است، در حالی که امکان دارد این گیاه برای فردی دیگر، مضر باشد. مصرف یک گیاه در تمام اشخاصی که در یک شرایط مساوی به سر می‌برند، نتیجه یکسانی ایجاد نمی‌کند. زیرا هر فرد نسبت به دیگری از نظر عقلی و جسمانی متفاوت است. بنابراین باید پذیرفت که هر چیز نافع برای یک فرد، لزوماً برای دیگری سودمند نمی‌باشد. معمولاً جهت تهیه یک گیاه فرمول خاصی مشخص می‌گردد و برای

درمان تعداد زیادی از مردم استفاده می‌شود، ولی باید دانست که این تجویزهای دارویی، در طولانی مدت اثرات یکسانی به دنبال ندارند. اگر شخصی نیازمند تشخیص و تجویز دارو برای بیماری خاصی باشد، باید وضعیت فیزیکی خود را مطابق با اثرات داروها در نظر گرفته، سپس مبادرت به مصرف نماید.

ارسطو<sup>۱</sup> فیلسوف و پزشک بزرگ یونان قدیم، کتابی به نام «صندوق طلایی اسرار» از خود به یادگار گذاشته است. در این کتاب، نحوه ساخت انواع ترکیبات دارویی و دستورالعمل استفاده از آنها، همچنین طرز تشخیص بیماری‌ها با استفاده از گیاهان مشخصی مورد مطالعه وی و شاگردانش قرار گرفته است. نتیجه تحقیقات این پزشک بزرگ محفوظ و پنهان نگه داشته شد، زیرا وی گیاهان سمی و مخدر فراوانی را در طبیعت کشف کرده بود. این گیاهان برای عموم مردم ناشناخته ماند، زیرا سیاستمداران آن عصر از نفوذ زیادی برخوردار بودند و در صورت شناسایی، آن گیاهان را در جهت انحطاط مردم به کار می‌گرفتند. بنابراین وی اطلاعات مزبور را فقط به پیروان قابل اعتماد خود ابراز نمود.

او همچنین گیاهانی یافت که خاصیت قابض داشتند. ارسطو داروی ضد تشنج را نیز کشف کرد که از بروز تشنج و اضطراب ممانعت کرده، درد عضلات را از بین می‌برد.

او به مرهمی دست یافت که موجب آرامش مخاط بینی و گلو و در درمان سرماخوردگی و سرفه مؤثر بود. وی همچنین کتابی پر محتوا در مورد داروهای مقوی، مسکن، ملین و ضد عفونی کننده‌ها از خود به جا گذاشته است. بسیاری از مشاهیر تاریخ مانند الکساندر و کلوپاترا

از تجویزها و دستورالعملهای ارسطو استفاده می نمودند. در قرون وسطی مردم بسیاری جذب داروهای معجزه آسای ارسطو می شدند. از جمله بزرگترین طرفداران او زنان جادوگر آن عصر بودند. در دوران جاهلیت، شخصی که به معجونی مرموز و مقوی دست می یافت از احترام خاصی برخوردار می شد. در دنیای کنونی این عقاید ظاهراً کنار گذاشته شده، ولی به شکلی توسط قدرت کل بر افکار انسانها اثر می گذارد.

مردم قرون وسطی اعتقاد داشتند که گیاهان خاص، خاصیت جادویی دارند و از آنها به عنوان شربت عشقزا یا تقویت کننده نیروهای جنسی استفاده می کردند. از این داروها به طرق مختلف استفاده می شد. گاهی به صورت مایع در نوشیدنیها ریخته می شد و گاهی در قسمتهای دیگر بدن مانند کف پا به طور موضعی به کار می رفت.

مکتوبات کهن ارسطو، دموکریتوس، پاراسلسوس، آلبرت منگوس و استادان دیگر دستورالعملهایی جهت تهیه پودر عشق درد. در دوران رنسانس، تهیه شربت های محرک جنسی از گیاهان مختلف، رونق زیادی پیدا کرد. از آن زمان ملکه الیزابت برای تقویت قوه بقاء از ریشه شقایق استفاده می کرد.

پرسی شلی<sup>۱</sup> شاعر بزرگ انگلیس، جهت کسب جوانی در ایتالیا به مقدار زیادی معجون می نوشید. او عمل مخلوط کردن معجونها را خود انجام می داد تا از درستی آن اطمینان حاصل نماید. لرد بایرون<sup>۲</sup> نیز با وی همکاری می نمود ولی به نظر نمی رسد که هیچ یک موفق شده باشند، زیرا هر دو در جوانی جان خود را از دست دادند. شلی

## گیاه درهانی روشنی سنتی برای جسم و روح ۱۱/

در دریا غرق شد و بایرون نیز با ابتلا به مالاریا دیده از جهان فرو بست.

کولی‌ها نیز در مورد گیاهان دانش زیادی داشتند، زیرا زندگی آنها در گرو این موضوع قرار داشت. دانش ساخت گیاهان دارویی سینه به سینه و نسل به نسل منتقل می‌شد. این امر در مورد قبایل شرق دور صحت بیشتری دارد، به خصوص در چین که مهر گیاه یا ریشه درخت حصبه ارزش زیادی داشته است.

همه انسانها متفق القولند که منشأ تمام خوراکیها از گیاهان است. بنابراین می‌توان استدلال کرد که درمان اغلب بیماریها نیز در گیاهان موجود است. پس از سالیان دراز و آزمایشات گوناگون اثبات شده است که عناصر شیمیایی ترکیب شده در بدن ما، در ریشه، ساقه، گل و میوه گیاهان یافت می‌شود.

همچنین آموخته‌ایم که هر تیره از گیاهان می‌تواند مواد معدنی ویژه‌ای را از خاک استخراج کرده در خود حفظ نماید. گیاهان آهنی شامل، حبوبات، نخود فرنگی، باقلا، لوبیا، شنبلیله و غیره می‌توانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، و مواد معدنی مشابه را جهت رشد استخوانها و رباطها و دندانها فراهم نمایند. تیره گیاهان سوسنی سولفور را در قسمتهای مختلف خود ذخیره می‌نمایند گیاهان تیره آهنی نیز این جزء خون را تأمین می‌کنند. گیاهان فسفوری مسئول غذارسانی به مغز و سیستم عصبی هستند.

در قلمرو گیاهان علاوه بر مواد غذایی، مواد تقویت کننده، ملین، قابض، تحریک کننده، مسکن و حتی عناصر لازم جهت تعادل و سلامتی بدن و غلبه بر بیماریها یافت می‌شوند.

در این کتاب فهرستی از گیاهان، خواص دارویی آنها و نیاز بدن به آنها ارائه می‌گردد.

**\* گیاهان جادویی** - این گیاهان توسط عده‌ای که اعتقاد به اسرارآمیز بودن آنها دارند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. آنها می‌پندارند که این گیاهان موجب رو آوردن بخت و اقبال به انسان هستند. بعضی از آنها خاصیت دارویی دارند، ولی مردم آنها را بیشتر جهت به دست آوردن شانس و سعادت مورد استفاده قرار می‌دهند. غالباً آنها را در کیسه‌ای به گردن می‌آویزند. گروهی دیگر نیز گیاهان را در کیف دستی یا جیب خود حمل می‌کنند. این گیاهان عبارتند از ریشه گیاه آدم و حوا، ریشه نوشدارو، ریشه نوفل، شاه بلوط هندی، دانه‌های زیره سبز، بندکش شیطان، گیاه پنج انگشت، دانه‌های گیاه بهشت برین، فاتح بزرگ جان، گیاه مقدس، چوب صندل مقدس خدا، ریشه ایزابل زن شریر، گل تلغومی، دب اصغر، گیاه زندگی جاودانی، پوست درخت متبرک، روح دریا، فاتح جنوب جان، ریشه سنبل، باقلا و لوبیای تونکو و پوست درخت واهو.

**\* گیاهان کریم‌کش** - این گیاهان همگی دفع‌کننده کرم کدو و سایر انگلهای معده و روده هستند. این انگلها در افرادی وجود دارند که قادر به نگهداری از خود نبوده، از بهداشت و نظافت دوری می‌کنند. این انگلها همچنین در گروهی که با پای برهنه در کنار رودها و خیزابها، یا در آب آلوده و هوای گرم مناطقی مانند فلوریدا، کالیفرنیا و جنوب شرقی و جنوب آمریکا زندگی می‌کنند، یافت می‌شوند. این انگلها برای مردم هند به خصوص عده‌ای که برای انجام مراسم مذهبی مجبورند بدون کفش پیاده‌روی کنند، مشکل‌آفرین می‌باشند. این گونه افراد که اصطلاحاً مرد خدا یا مذهبی نامیده می‌شوند، مورد تهاجم کرمهای مختلف قرار می‌گیرند. علت این امر فقدان بهداشت در این ملل می‌باشد.

اشخاصی که در عبادتگاهها و صومعه‌های مشرق زمین مشغول فراگیری هستند و می‌پندارند که هر آنچه در مورد مذهب و موضوعات روحی می‌آموزند، حقیقت است، بهتر است مطلع شوند که این گونه اماکن مملو از چرک و بیماری و گمراهی می‌باشند. تنها تعداد کمی از عبادتگاههای مشرق زمین از نظر بهداشتی در شرایط مطلوبی قرار دارند. در نتیجه زندگی در این اماکن با بیماری و آلودگی توأم است. گروه بی‌شماری از کشیشان تحت تعلیم که مجرد زندگی می‌کنند، در مورد خودانحرافی کوچک‌ترین آگاهی ندارند.

گیاهانی که جزو انگل‌کش‌ها قرار دارند، عبارتند از: پوست نارون قرمز، دانه بذرک، سرخس نر (کیل دارو - بسفایج)، انار، تخم کدو تنبل، خارگوش (افسنطین - برجاسف کوهی).

**\* گیاهان معطر و نفخ شکن -** این گیاهان عموماً خوش طعم و تندمزه بوده، برای معطر کردن سایر داروها به کار می‌روند. آنها مانند مسهل از به وجود آمدن دردهای انسدادی روده، پیشگیری می‌نمایند. از این گیاهان جهت رهایی بدن از گازهای روده نیز استفاده می‌شود. این گیاهان عبارتند از، ریشه آنجلیکا (درخت فرشته)، تخم بادیان روحی (انسیون)، ریشه پیچ پیچک کانادایی، زیره سیاه، تخم هل، گیاه فلفل گربه‌ای، تخم کرفس، تخم گشنیز، تخم زیره سبز، ریشه زنجبیل شامی (راسن)، ریشه جعفری، نعناع بیابانی، پوسته ساسافراین، نعناع، لوبیا و باقلای شیرین، زنجبیل وحشی و گیاه بومادران هزار برگ. اغلب این گیاهان در صورت مخلوط شدن با غذا از ایجاد گاز در معده و روده جلوگیری می‌نمایند. سالها پیش استادان اک از این گیاهان برای تسهیل هضم غذا استفاده نموده، آنها را به مریدان خود نیز توصیه می‌کردند. استادان اک به ما کمک می‌کنند تا

سالم زندگی نماییم و از گیاهان نیز در زندگی روزانه خود استفاده نماییم.

**\* گیاهان قابض -** این گیاهان، معمولاً با تشخیص پزشک متخصص، برای انقباض بافتهای بدن مصرف می‌شوند. ترکیبات نباتی موجود در این گیاهان هنگام نیاز بافتهای بدن به انقباض، مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنها عبارتند از: ریشه زاج، توت قرمز، پوست توسکای سیاه، پوست توت سیاه، گیلاس، بید سیاه، پوسته بادام روغنی، نخ طلا، خنچه (کیانک)، سرخس، چوب آهن، تحفه مغز قهوه سودانی، زندگی جاوید، سرخس پرسپوشان مویی، پوست خاکستر کوهی، آب ریشه گل سوسن، ریشه بلوط سفید، ریشه سرخس شیرین، ریشه پیچ پیچک باتلاق.

**\* گیاهان رنگریزی -** این گیاهان، توسط سرخپوستان بدوی جنوب آمریکا جهت رنگ کردن لباسها و رنگ موی سر به کار گرفته شده است. بعدها از آنها در صنایع بومی و ساخت وسایل آرایشی، تقویت مو و رنگریزی لباسها در فروشگاهها، یعنی مکانی که در آن لباسهای مردانه تک فروشی می‌شد استفاده می‌گردید. نام این گیاهان و رنگهای به دست آمده از آنها به قرار زیر است: رنگ قرمز از الکانیت و رنگ سیاه از مالوای سیاه که نوعی انگور است به دست می‌آید. ریشه خونی برای رنگ قرمز؛ انگور آبی برای آبی؛ برگهای حنا و مهر طلایی برای زرد؛ ریشه روناس برای قرمز؛ برنجاسف برای سبز؛ زعفران برای قرمز؛ برگهای سماق برای قهوه‌ای؛ صنوبر قرمز برای قرمز و پوست گردو برای قهوه‌ای استفاده می‌شدند. به آسانی در می‌یابیم که برای قبایل بدوی این عمل که از گیاهان مناطق جنگلی و



سایر نقاط انواع رنگها را برای رنگ کردن لباسها و آلات جنگی خود مانند تیر و کمان به دست آورند، نسبتاً آسان بوده است.

**\* گیاهان مُدر -** از این گیاهان زمانی که کلیه بیمار در حالات روحی مانند هیجان و غضب درست کار نمی‌کرد و ادرار قطع می‌شد، جهت بالا بردن میزان دفع اوره استفاده می‌شد. همچنین زمانی که کلیه‌ها به اندازه کافی فعال نبودند، این گیاهان مصرف می‌شدند: ریشه درخت مقدس، برگهای درخت فان، دانه‌های باردوک (گیاهی با علفهای خشن و گل‌های تیغ‌دار ریشه برگ)، ذرت ابریشمی، علف فلابدار، پوست سیاه گیاه کوتوله، ریشه ترب کوهی، علفهای هندی، میوه درخت عرعر (اردج)، کاواکاوا (نوعی درخت فلفل)، هفت برگ جعفری، رازیانه صنوبر، هفت پوسته، کلم بدبو، شیپوری شیرین، آربوتوس دنباله‌دار (گیاهی همیشه سبز، هم خانواده خلنگ و توت فرنگی) و دانه‌های هنداونه مشکل این است که اغلب مردم تمایل دارند به مقدار زیاد از خوراکیهای بدون اوره استفاده نمایند که باعث تحریک بیش از حد کلیه‌ها می‌گردد.

**\* گیاهان حَلط‌آور -** این گیاهان باعث اصلاح کمیت و کیفیت تراوشات مخاطی گردیده، دفع آنها را در هنگام سرماخوردگی و سرفه، تسهیل کرده، از سوزش و خارش گلو نیز ممانعت می‌نمایند. فهرست این گیاهان به قرار زیر می‌باشد: مرهم جوانه، علفهای پروانه‌ای، گل گاو زبان خاکستری، گیاه عمر جاوید، برگهای گزنه، ریشه سینیکا، مرهم سلیمان، پوست واهو، پوست گیلاس وحشی و پوست سفید کاج یا صنوبر که اصلی‌ترین ترکیبات جهت درمان سرفه و سرماخوردگی می‌باشند و قبایل بدوی به خصوص سرخپوستان

آمریکا از آنها استفاده می‌کردند. این داروها در قفسه‌های منازل در این کشور یافت می‌شد.

**\* گیاهان معطر و خوشبو** - از این گیاهان که بخور آنها اثرات مطبوعی دارد، در ساخت عطرها استفاده می‌شود. ایرانیان قدیم و یونانیان از استعمال کنندگان پر و پا قرص این گیاهان بوده‌اند. این گیاهان در چین هم به عمل می‌آمد.

فهرست آنها به قرار زیر است: پوسته سنا، پوسته فلوس، پوسته پرک هندی، لوبیا و باقلا، زبان آهو، ستز درخت مُرمکی (مُر)، گل‌های اسطوخودوس، چوب صندل، گل پنج برگ گل، گیاه کاسنی بر تلخ مزه، دانه تونکا، زنجبیل وحشی، وانیل وحشی، درخت زمستان سبز.

**\* گیاهان ملین** - این گیاهان غدد روده را تحریک کرده، باعث ترشح آنان و تحریک روده می‌گردند. اینها همان داروهایی هستند که اکنون در داروخانه‌ها به نام ملین در دسترس مردم قرار دارد. گیاهان ملین عبارتند از: کوشاواچی (جنیتانای)، بادام روغنی سیاه، کاسکارا، ریشه قاصدک، دانه بذرک، موم طلایی، ریشه شیرین بیان، خیسانده زرشک، ریواس، عوزه پنبه سنا، گیاه ثعلب آمریکایی، نان سنت جان، درخت لاله، شکر فله لاکه و ریشه زرد.

**\* گیاهان اعصاب** - خاصیت اساسی این گیاهان، تعدیل مشکلات عصبی بوده، در همه داروخانه‌ها در دسترس است. این داروها در کسانی که در معرض فشارها و تشنجات بی‌مورد عصبی قرار گرفته‌اند تأثیری آرام‌بخش دارد. آنها عبارتند از: گیاه کلاه پارویی، گل شاه پسند آبی، بذر کرفس، گل رازک، تحفه مغز قهوه سردانی،

فلفل قرمز، نوعی موز کوچک، داروش، مخمر آبجو، ریشه خربزه تخم قند، اکلیل کوهی، ریحان شیرین و کاهوی وحشی.

\* **گیاهان مسهل** - این گیاهان مانند ملینها هستند. تنها فرق آنها در این است که بسیار قوی تر بوده، دارای اثرات بیشتری روی شکم و روده می باشند. این داروها نیز در داروخانه ها یافت می شوند و عبارتند از: ریشه سیاه، گیاه استخوانی، پوسته سنجد تلخ، ساقه های زیوزمینی مهر گیاه، ریشه سیب مه پارویی و برگهای سنا.

\* **گیاهان مقوی** - این گونه گیاهان به دو بخش تقسیم می شوند:  
۱- مقویهای ساده که بانوان جهت نیازهای ویژه خود به کار می گیرند،  
۲- مقویهای معدی که جهت تقویت اشتها و بالا بردن بهره دمی غذایی استفاده می گردد. مقویهای ساده عبارتند از: رازدار، توسکا، ریشه درخت بهشتی، آب توت، ریشه مقدس، کوهوش آبی، ریشه زنجبیل شامی، ریشه زندگی، انجدان روحی. کوهوش ساده، توت های سرخلی، بی بی سرخوش، ریشه پاپوس، اکلیل کوهی، غنچه چوپان، ریشه زن سرخپوست، شراب سرخپوست و کاسنی.

مقویهای معدی عبارتند از: ریشه فرشته، ریشه توت سیاه، کوشا و آبی، ریشه قاصدک، ریشه شکلات، ریشه کلمبیا کونگو، زنجبیل شامی، ریشه درخت جنیه (جنبان)، موم طلایی، زنجبیل جامیکا، عشب و وحشی بیابانی و توت فرنگی وحشی و آویشن.

قسمتی از اطلاعات ما در مورد گیاه شناسی، نباتات نامبرده و خواص آنها می باشد. این گیاهان برگها و گلها و علوفه هایی هستند که در داروسازی به کار گرفته و تجویز می شوند، ولی یادآوری این مسأله اهمیت دارد که بسیاری از ارزشهای حقیقی این گیاهان در طی قرون

متوالی که در مزارع بومی کشت می شده‌اند از حیطة آگاهی ما خارج شده است. احتمالاً گیاهان دیگری هم بوده‌اند که نسل آنها از بین رفته است.

شش الی ده هزار سال پیش اسیا و مناطق جنگلی که محتوی کربن رادیواکتیو بوده‌اند متلاشی شده‌اند و چون نیمه عمر آنها سپری شده، شش هزار سال دیگر به کلی از بین خواهند رفت. کشاورزی در شرق قدیم از نواحی آناتولی ترکیه، سوریه و بین‌النهرین و در غرب از مکزیک شروع شده است. کشاورزی در اواخر عصر یخبندان یعنی حدود هفتصد سال قبل از میلاد مسیح آغاز گشته است. در هر دو ناحیه، کشت نباتات و علوفه گسترش و تکامل یافته است.

چرا عصر کشاورزی منجر به دامداری گردیده است؟ این به علت نبود کربن مناسب در گیاهان، گلها و علوفه می باشد. بشر کربن را به کمک ابزاری مصنوعی انبار می کند تا در جدال با زندگی زمینی به جسم خود و حیات آن کمک کند. احتمالاً تحول بشر از عصر حجر تا زندگی کنونی چشم اندازی از تکامل تاریخ کشاورزی می باشد. قطعاً گیاهان در تکوین و تغییرات کروموزومی بشر تأثیر به سزایی داشته‌اند. در طول سالیان دراز تا رسیدن به عصر مدرن امروز، وقایعی رخ داده که آزمایشگاههای شیمیایی باید در مورد علل آنها به مطالعه پردازند. نان گندم که بزرگترین ترکیب غذایی بشر می باشد، حاصل دانه‌های طبیعی است که در اثر تکامل به بشر ارزانی شده است. قطعاً نان نسبت به سایر غذاها، دارای کربن بیشتری می باشد. از مطالعه گیاهان و مناطق رشد آنها درمی یابیم که هر کدام از دانه‌ها و علوفه‌ها و گیاهان در مناطق خاصی دارای رشد بیشتری می باشند. برای مثال چاودار (گندم سیاه) در مناطق مرتفع نسبت به مناطق پست رشد بیشتری دارد. برنج وحشی نیز در مناطق مرتفع نسبت به مناطق پست

دارای کیفیت برتری می باشد. زاده و ولد نسلهای مختلف نیز منتج از تغییرات در کشاورزی بذرها و سایر محصولات بوده است.

به عنوان تابعی از این تغییرات، قبایل مختلف متر خود را تغییر می دادند. پنج هزار سال پیش بشر در سرزمینهای جدید به کشاورزی پرداخت. در این زمان با شکارچیان و شکار آشنا گردید. در اثر این آشنایی، خانواده جدیدی از اختلاط کشاورزان، شکارچیان و دامداران ایجاد شد. آنها سپس به سوی مصر و اروپا روان شده، مهارتهای بیشتری در درو و انبارداری کسب کردند. ایجاد نسل جدید با ایده ها و روشهای جدید در کشت و کار همراه بود که باعث افزایش کربن در محل کشت و تولیدات کشاورزی گردید.

بذرها، گیاهان و گلها که از نظر گیاه شناسی ترکیبات خاص خود را دارا بودند، در داروسازی به کار گرفته شدند و در نتیجه خواص طبیعی خود را از دست دادند. اکنون آنها محتویات و خواص قدرتمند سابق خود را از دست داده اند. اصالت و ویژگیهای ذاتی گیاهان مورد تاراج قرار گرفت و اکنون تنها مقدار کمی از آن خواص در گیاهان باقی مانده است. دلیل این مدعا این است که گیاهانی که به صورت وحشی در بعضی از کشورها رشد کرده اند، هنوز اصالت و خواص اصلی نیاکان خود را حفظ نموده اند. این گیاهان را می توان در جنگلهای جنوب آمریکا یافت.

در مناطق مرتفع چین، تپه های هیمالیا و در جنوب هند نمونه هایی از این نباتات اصیل باقی مانده اند. در جنگلهای علاوه بر جویندگان گل ارکیده، «شکارچیان گیاه» نیز وجود دارند، هر دو گروه جنگلهای را برای دستیابی به شکارهای خود زیر و رو می کنند.

نظریه تکامل تدریجی گیاهان، توسط دانشمندان ارائه گشته، آنان را وادار به تفکر نموده است. اما برای مردم عادی هنوز غیرقابل درک

می باشد. در اینجا باید یادآور شد که خواص گیاهان مانند روح انسان می باشد و تنها تفاوت آنها در این است که هر گیاه یک خاصیت ویژه دارد، در صورتی که انسان دارای خصایص و ویژگیهای بیشتری است. گیاهان نیز مانند انسان هنگام تغییر فصول از خود واکنش نشان می دهند. بشر از هر گیاهی در فصل رویش آن استفاده می کند، سپس آن را خشک می کند، تا در بقیه فصول نیز از آن بهره برداری نماید. اکنون ما محصولات مصنوعی زیادی تولید می کنیم و خوراکیهای بیشتری را درون ظروف صنعتی بسته بندی می نماییم. این برای سلامتی نوع بشر بسیار مضر می باشد.

از سوی دیگر بشر از خطر حشره کشهایی که خود تولید می کند نیز در امان نیست. روی صحبت ما با کسانی است که می گویند اگر صحیح بیندیشیم آسیب نخواهیم دید. این تفکر درست نیست، زیرا زندگی ما در ارتباط با باکتریایی است که قدرت تخریب کننده دارند و ما نیرو و سلامتی کافی جهت خنثی نمودن آثار آنها را نداریم.

سالیان دراز انسان از وجود ترکیبات معجزه آسای گیاهان غافل بوده و نمی دانسته که گیاهان برای او خوشبختی می آورند. بشر به ندرت سلامتی خود را از نباتات کسب می کرده است. فقط گروهی از انسانها یعنی: داروسازها، ساحران، کیمیاگران، تارکین دنیا و فیلسوفان، دانش استفاده از گیاهان را می دانستند آنها هم غالباً خواص سودمند این گیاهان را با اعتقادات مذهبی توجیه می کردند. برخی اشخاص از این گیاهان، فقط برای خود استفاده می کردند. در ابتدا آنها را در بسته ای نهاده، دور گردن خود بسته و حمل می کردند. بعدها، آنها را در یک جعبه جواهرات که به شکل قلب بود گذاشته، آن را طلسم عشق می نامیدند.

در بعضی نواحی هندوستان چوب درخت صندل سفید را با

گلاب مخلوط کرده، دارویی می سازند. این دارو را در ماه آوریل روی کسانی که یکدیگر را ملاقات می کردند، می پاشند. این عمل سمبلی است از پاکسازی انسان از زشتیها در سال قدیم و آغاز سال جدید بدون گناه. در اکثر مذاهب راجع به گیاهان صحبت‌های زیادی شده است. ما نیز در قسمت‌های مختلف کتاب «شریعت - کی - سوگماد» (کتاب مقدس اکنکار) در مورد گیاهان مطالبی گفته‌ایم. مشخص‌ترین نشانه مربوط به «مرهم بلسان گیلد» است که یک نوع نوشیدنی ملی در کشورهای خاورمیانه می باشد.

این گیاه در کوه‌های شرقی گیلد<sup>۱</sup>، واقع در سرزمین مقدس، در میان بوته‌ها و علنهای معطری به نام آمیریا<sup>۲</sup> یافت می شود و به صورت درخت کوچکی است که مرهم مذکور از آن حاصل می شود. صمغی سفیدرنگ از خراش آن درخت حاصل می شود که در برابر هوا مانند عسل طلایی می شود.

برای درمان اختلال ریه و معده و کلیه‌ها از جوانه این گیاه و از مخلوط جوانه و شکوفه آن نیز پمادی جهت درمان رماتیسم و دردهای تفرس ساخته می شود.

می گویند مبنای مرهم ببری که در هنگ کنگ ساخته می شود از همین درخت است. مرهم ببری، داروی مشهوری در تمام آسیا و آسیای دور می باشد که در امر درمان بسیار موفق بوده است.

در روزگار قدیم داستانی در مورد تأثیرات جادویی مرهم گیلد، سینه به سینه نقل شده بود. این داستان حکایت می کرد که اگر شخصی از این دارو استفاده کند، قدرتی می یابد که می تواند دست‌های خود را بدون اینکه آسیبی به او وارد شود، روی آتش نگه دارد. اگر

انسان در سلامت روح و جسم قرار داشته باشد، هرگز دچار احساسات منفی نخواهد شد. بسیاری از مردم درک نمی‌کنند که اولین عامل برای رسیدن به سلامتی، زاهی شدن به سوی خداست. اگر شخصی در سلامتی به سر می‌برد، بهتر است با انجام تمرینات روحی، از تحمل درد و اضطراب در امان باشد.

داروهای کنونی مستقیماً از گیاهان کوهستانی یا جنگلی تهیه نمی‌شوند، بلکه از لوله آزمایشگاه به دست می‌آیند. مشکل در اینجاست که فقط معدودی از این داروهای نفرت‌انگیز - که فقط سازندگانشان از آنها تعریف می‌کنند - دارای قدرتهای درمانی خاص هستند.

در قلمرو داروهای گیاهی ما با ترکیباتی آشنا می‌شویم که برای نیازمندیهای بشر کاملاً سودمند هستند. در اینجا این سؤال پیش می‌آید که چرا محققین آزمایشگاههای شیمیایی به سوی گیاهان، گلها و چیزهایی شبیه آنها رو می‌کنند؟ این مسأله واقعاً تعجب‌آور است. گیاهان نه تنها غذای انسان را فراهم می‌سازند، بلکه مقوی، ملین، آرام بخش، محرک، تسکین بخش، عاری از اوره، حلال سنگ و دارای بسیاری از خواص دیگر هستند که جهت تعادل شیمیایی بدن ضروری می‌باشد. برای امروختن نامها و خواص صدها و هزاران گیاه شناختن بخش و طرز ترکیب آنها عمری لازم است. آشنایی با خواص درمانی گیاهان چندین هزار سال به طول می‌انجامد ولی به ما ثابت خواهد شد که در ۵۰ سال آینده، اطلاعات و دانش ما در مورد گیاهان، دو یا سه برابر امروز خواهد بود. ما خواهیم توانست از این طریق بر بیماریها فائق آمده، به طرز چشمگیری طول عمر انسان را روی کره زمین افزایش دهیم.

اساتید اک دریافتند که لازمه بهره‌وری از گیاهان آشنایی با



خواص تعداد زیادی از آنها نمی‌باشد، بلکه می‌توانیم با مطالعه به روی تعدادی اندک از بهترین آنها به اهداف و خواص سودمندشان پی برده، آنها مورد استفاده قرار دهیم.

اگر بتوانیم به چگونگی تهیه، ساخت و مخلوط کردن گیاهان پی ببریم، گیاهان با یکدیگر هماهنگ شده، خواص یکدیگر را تشدید می‌کنند و در عین حال هر یک ویژگیهای خود را نیز حفظ خواهند کرد. یکی از تعالیم این است که گیاهان ناسازگار را با هم ترکیب نکنیم مثلاً ریشه ترشک (ریواس) زرد را که یک تقویت کننده خون است، نباید با پوسته بلوط مخلوط کرد زیرا اسید موجود در بلوط و آهن موجود در ترشک با یکدیگر سازگار نیستند. املاح اسیدی با آهن ترکیب شده، نمک و املاح آهنی تشکیل می‌دهند که باعث اختلالات رودهای و ایجاد یبوست می‌شود.

شایع‌ترین کاربردهای غلط خوراکیها عبارت است از: مصرف بیش از اندازه نشاسته و پرخوری در مواردی مانند نان، حبوبات (به غیر از لوبیا)، نخود فرنگی، غلات پخته شده، ماکارونی، عدس، نانهای روغنی و خامه‌ای، کیکها، شیرینی کلوچه، ژلاتین همراه با آرد غلات و شیر، سوپ غلیظ، شکلاتهای شیر و خوراکی‌هایی از این قبیل.

اگر غذاهای مذکور بیش از اندازه مصرف شوند، غشاء مخاطی و اسید ترشح شده قادر به هضم کامل آنها نبوده، این مواد در جهاز هاضمه تخمیر شده، تشکیل الکل و اسید استیک می‌دهند. این امر باعث انسداد غشاء مخاطی گشته، سبب بروز زکام، سرماخوردگی و مشکلات رودهای می‌گردد.

یکی از مواردی که استادان اک سعی داشتند به مریدان خود بیاموزند این بود که کلرید کلسیم غذای مناسبی برای تقویت قلب است. پس از گذشت چندین و چند سال، در یکی دو سال اخیر این

موضوع به اثبات رسیده است، در صورتی که چند سال پیش توسط دانشمندان کشف و اظهار گشته بود. گیاهی مانند مالت که حاوی کلرید کلسیم است، از سکنه های قلبی جلوگیری می کند. این گیاه قادر است کلرید موجود در خاک را به درون خود بکشد و با واکنشهای پیچیده و نامعلوم، آن را به کلرید کلسیم غیر سمی تبدیل کند. کلرید کلسیم در آب محلول است و بعد از هضم در معده، وارد جریان خون شده، خود را به عضلات قلب و سایر بافتهایی که انرژی خود را در اثر تلاش متناوب و پیوسته از دست داده اند، می رساند و آنها را تقویت می کند. گفتنی است که قلب به مقدار زیادی از این ماده احتیاج دارد و مصرف آن ضروری می باشد.

چندین گیاه برای درمان و تقویت قلب شناخته شده است که به نظر می رسد هر کدام در شرایط مخصوصی به کار می آیند. گیاهان آهکی برای تبدیل عناصر زاید به عناصر مفید برای فعالیت قلب، به آن کمک می کنند. زالزالک سیبی، گیاهی است که مشکلات رفتاری و ضربانی قلب را کنترل می نماید. قبلاً در مورد یک گیاه متبرک - که خارهای تاج سر سیخ نامیده می شود - صحبت شده بود. این گیاه توسط هنری هفتم به عنوان نشانه ای رسمی در لباس درباری او انتخاب شده بود. نام زالزالک سیبی، در زبان یونانی به معنی سخت، تیز، خارچوبی می باشد. این گیاه در مناطقی که دارای ارتفاع سی فوتی باشد رشد می کند و درختی است با عمر طولانی که میوه ای به اندازه یک سیب کوچک بار می آورد. زمانی که این میوه می رسد، به رنگ قرمز براق درمی آید. به همین علت زالزالک سیبی اغلب به عنوان گیلاس شناخته می شود. این میوه ضد اوره و قابض بوده، در درمان زخم و درد گلو و نای نیز مصرف می شود.

## فصل دوم



### تقویت سلامتی معنوی از طریق گیاهان

هدف فرد در زندگی باید بدست آوردن سلامتی روحی از طریق گیاهان باشد. سلامت روح با سلامت بافت بدن یا سایر چیزهایی که فقط سلامت جسمی آنها در نظر گرفته می شود، قابل مقایسه نیست. من درباره، احساسات و ذهنیات که سازنده و در بردارنده هیبت روحی و روانی انسانند، سخن می گویم.

هنگامی که سلامت روح و روان تأمین شود، وضع جسمی انسان نیز به طرز شگفت آوری به سمت سلامت و شکوفایی می رود. با استفاده از پرواز درونی، انسان می تواند در جهت تعالی روح پیشروی کرده، در نهایت به درک خداوند برسد. بشر باید در ابتدا خود را بشناسد که در واقع به آن خودشناسی یا ادراک نفس می گویند. سپس باید به سوی ادراک خداوند، یعنی همان آگاهی خداوندی، پیشروی

کند. استفاده از خوراکیهای مناسب و گیاهان به ما کمک می‌کند تا به تواناییهای نهفته روحی خود پی ببریم.

در شرق، حتی در زمان قبل از بقراط گیاه‌شناسی و خواص گیاهان مورد توجه بوده است. بزرگترین کتاب گیاه‌شناسی چین به نام «پن تسه‌ئو»<sup>۱</sup> ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد نوشته شده است. این کتاب احتمالاً یکی از قدیمی‌ترین کتابهای گیاه درمانی است که جزئیات زیادی در مورد داروهای گیاهی در بر دارد. کتاب «ابه‌رس پاپيروس»<sup>۲</sup> که تاریخ نگارش آن ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد است، شاید از تسه‌ئو قدیمی‌تر باشد. این کتاب بیش از ۸۰۰ گیاه شفابخش را فهرست‌وار نام برده، که شامل روغنهای دارویی نیز می‌باشد. قسمتهایی از کتاب «شریعت - کی - سوگماد»، کتاب اصلی اکنکار، به بحثهای بسیاری در مورد گیاهان، گلها و نباتات اختصاص دارد. پلینی<sup>۳</sup> در کتاب خود «تاریخ طبیعی» اظهار می‌دارد که به نظر او برای همه اختلالات جسمی، درمانی گیاهی وجود دارد.

پیروان گیاه درمانی، هرگز ادعا نکرده‌اند که گیاهان نیز مانند آنتی‌بیوتیکها یا آلوپاتی‌کها به وسیله از بین بردن عامل بیماری‌زا یا نابودی سموم بدن عمل می‌کنند. گیاهان دارویی یا عصاره تقطیر شده آنها قادرند در مقابله با حمله به بافت‌ها به جسم کمک کنند.

داروهای آلوپاتیک دارای ریشه گیاهی هستند و نیروی زندگی را در بدن تحریک می‌کنند. بدون در نظر داشتن این موضوع، گیاه درمانی به فراموشی سپرده شده، ثمرات خود را از دست می‌دهد. امروزه در داروسازی و پزشکی از گیاه درمانی حرفی به میان نمی‌آید، مگر فقط

1 - Pen Teao

2 - Ebers papyrus

3 - Pliny

در قسمت ثبت داروها.

ما در حال انجام کوششهایی برای احیاء گیاه درمانی هستیم. نویسندگان و سخنوران گهگاه حرفی از گیاهان به میان می آورند. در کنار آنها داروسازهای ناشناسی در تلاش برای به کارگیری مجدد داروهای گیاهی می باشند. برای اینکه روش های خرافی جای گیاه درمانی حقیقی را نگیرد باید فوراً اقدام کرد.

در افسانه ها و داستانهای سینه به سینه نقل شده، به کرات از گیاه درمانی صحبت شده است. به عنوان مثال نوشته اند که برای قوم سرگردان بنی اسرائیل هنگامی که از مصر روانه شده بودند، از بهشت ترنجبین هایی به زمین افتادند. در حقیقت این گیاه محصولی از درخت گز می باشد. از پوسته آن نوعی نوشیدنی دارویی به دست می آید که دارای ارزش درمانی است، ولی به علت داشتن طعم مطبوع به عنوان غذایی معرفی می شود که از بهشت بر قوم موسی نازل شده بود. ترنجبین دیگری که آنها یافتند و خوردند دانه های خوشه ذرت یا گندم بوده است.

در زمان قدیم از خواص گیاهانی مانند سنبله ذرت یا کندر، درخت مرمکی، برای تحریک و تقویت و تمرکز ذهن و دستیابی به درجات بالاتر استفاده می شد، ولی چنین مرتبه بالایی از آگاهی موجب تحریک حواس روانی و افزایش هشیاری روانی فرد می شد.

درخت مرمکی<sup>۱</sup> برای تحریک حواس روحی (معنوی) در انسان استفاده می شده است. ترکیبات این گیاه نسبت به سایر گیاهان در رده ترکیبات بخوری قرار می گیرد. برای مصرف، آن را با درخت حسن لبه مخلوط می کردند. اساتید اک در زمانهای مختلف از این دارو برای

درمان مریدان خود استفاده کرده‌اند. این دارو کمک می‌کند که انسان روحاً برانگیخته شود و در خلال سفرهای روحی خود تجاربی برای زندگی کسب نماید. این تمرین رایجی نیست، زیرا استاذان اک از شاگردان خود می‌خواستند که از طریق روش قدیمی وایرگی و با اراده و آگاهی سفرهای روحی را انجام دهند و هرگز برای رهایی از حواس مادی و ورود به دنیای روحی متکی بر گیاهانی مانند درخت مرمکی نباشند.

زوفای مصری<sup>۱</sup> گیاه دیگری است که هنوز در مناطق مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این گیاه معمولاً در روزهای اول سال به عنوان نماد خلوص و تطهیر استفاده می‌گردد. بعدها ارزش دارویی این گیاه مورد بررسی قرار گرفت. همچنین این گیاه برای مجروحین جنگی با کسانی که در حین تصادف زخمی می‌شدند به عنوان مرهم استعمال می‌گردید.

فرد مجروح را در برگهای زوفا می‌پیچیدند تا در مقابل عفونت حفاظت سده سلامتی خود را باز یابد. در ابتدا این امر به صورت ناشیانه‌ای انجام می‌گرفت ولی بعدها توسط متخصصین و پرستاران به شکل ماهرانه‌ای انجام می‌شد. چندی بعد، این گیاه موضوعی جهت خرافه پرستی قرار گرفت، تا زمانی که محققین علوم پزشکی پی بردند که چگونه از برگهای این درخت پنی سلین بگیرند.

اکنون ۳۵۰۰۰ هزار نوع گیاه را طبقه‌بندی و آزمایش کرده‌اند. گفته می‌شود که حدود ۴۰۰۰ نوع جدید نیز به این فهرست اضافه شده است. اما بشر هنوز نتوانسته به تمامی دانش گیاه شناسی دست یابد و از این طریق سلامتی خود را باز یافته، آن را حفظ نماید. سالانه حدود

۲۵ میلیون دلار صرف تحقیق جهت یافتن اطلاعات جدید در مورد گیاهان و نباتات می‌گردد. اگر به دانش گسترده‌ای در مورد گیاهان موجود در جهان دست یابیم، ممکن است برای مداوای هر بیماری یک نوع گیاه شناخته شود.

تاکنون، مصرف هیچ گیاه دارویی در دنیا عمومیت پیدا نکرده است، به غیر از سیر که مصرف آن در ایتالیا بسیار رایج است. بیش از ۵ هزار سال است که گیاهان جهت درمان بیماریها استفاده می‌گردند. در ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، از سیر به عنوان یک ماده دارویی استفاده می‌شد. در مصر قدیم، پزشکان و کشیشها جهت تقویت بردگان از سیر استفاده می‌کردند. فنیقیها و وایکینگها در سفرهای دریایی خود همیشه مقدار زیادی سیر با خود حمل می‌کردند.

گاهی اوقات سیر را گل می‌خک می‌نامیدند. در جنگ دوم جهانی، دولت انگلیس از مردم خواست تا تمامی سیرهای به عمل آمده را به دولت بفروشند. سپس، هزاران تن سیر خریداری شده، جهت درمان سربازان خط مقدم ارتش، که از فرانسه برنی‌گشتند، استفاده گردید. آنها از سیر برای درمان عفونت و تسریع ترمیم زخمها استفاده کردند. از هزاران مجروحی که با سیر درمان شدند، حتی یک نفر یافت نشد که عفونتش از بین نرفته باشد.

سیر فواید بسیار دیگری نیز دارد از جمله کاهش فشار خون، پاکسازی پوست از جوش، درمان زخم چرکی و دمل و بهبود زخم معده و اثنی عشر. «سوگماد» گیاهان را بنا بر هدفی به وجود آورده است، بنابراین آنها خاص می‌باشند. این هدف تنها می‌تواند شفای انسان و جداسازی روح از کالبد باشد تا روح فرصت سفر به جهانهای دیگر را بیابد.

هر شخصی ابتدا باید به درمان خود پردازد. شخص باید طی یک

دوره قوی و تضمینی غذاهایی را که اک مثبت و سودمند می‌داند استفاده نماید. اک تأکید زیادی بر عدم مصرف غذاهای مضر دارد و آنها را مایه هلاکت بشر دانسته است.

حکومت‌ها در مورد سرطانهایی که در اثر مصرف سیگار و تنباکو ایجاد می‌شود، آمار زیادی ارائه می‌دهند، اما هرگز از مضرات غذاها و نوشیدنیهای منفی (کل) مانند قهوه، چای، نوشابه غیر الکلی و قندهای سفید کارخانه، دسرها، سیب زمینی، گوجه فرنگی و غیره صحبتی نمی‌نمایند.

قهوه و سیگار عمده‌ترین مواد منفی هستند. اگر کسی به مدت ده روز مصرف برنج از هر نوعی، مخصوصاً برنج قهوه‌ای را پیش بگیرد، سلامتی خود را باز خواهد یافت. بعد از این دوره، او به تدریج می‌تواند به رژیم عادی خود که شامل غذاهای اک و غذاهای معمولی می‌باشد ادامه دهد. لازم است که فرد ابتدا ناخالصیها را از کالبد فیزیکی دور کرده، سپس رژیم غذایی متعادلی را آغاز نماید. در این صورت، به سیستم فیزیکی بدن کمک کرده و وضعیت ذهنی خود را در حال آماده باش قرار می‌دهیم.

عموماً بعد از ۵ روز رعایت رژیم غذایی اک، شخص احساس می‌کند که دچار ناراحتی جسمی مثل سردرد، اسهال و یا حالت تهوع شده است. تمام اینها واکنشهای بدن نسبت به رژیم می‌باشد. این حالت حاصل رژیم غذایی است، زیرا بدن سعی می‌کند که به حالت مسموم قبلی برگردد. سردردها و تمام ناراحتیها به این علت است که جسم در مقابل مسائل و مشکلات خود همیشه شکست خورده، خواهان ادامه وضعیت قبلی می‌باشد.

اگر ما به رژیم غذایی خود پای بند باشیم، درمی‌یابیم که بیماری به سمت بهبودی رفته، غم به شادی و بداقبالی به توکل تبدیل می‌گردد.



هرگز در رستوران غذا نخورید، مگر بتوانید از منوی سفید استفاده نمایید. شما می‌توانید با علاقه انواع گیاهان و سبزیجات پخته شده‌ای را مصرف کنید که با طبیعت زندگی شما مطابقت دارد.

قرنها خوردن و آشامیدن شاگردانِ اِک بر اساس یک آیین اجرا می‌شد. این تشریفات توسط مریدان قدم به قدم به مرحله عمل درمی‌آمد.

برای شاگردانِ اِک، آشپزخانه و اتاق غذاخوری همیشه قسمت مقدس منزل بوده است. در این اتاقها، اصول ابتدایی که شامل اسرار ادامه حیات بود، قرار می‌گرفت. در آنجا، گیاهان و حیوانات برای زندگی ابدی انسان و اندیشه‌های او خدمت می‌کنند. دنیایِ اِک برای زمان حال و جهت به دست آوردن شادی و سلامتی برنامه‌ریزی شده و جریان دارد. البته اِک همیشه در ارتباط و در اندیشه دنیای آخرت است، ولی این امر موجب نمی‌شود که انسان از مسئولیتهای زمینی اش پرهیز کند.

زندگی بدون تغذیه امکان پذیر نیست. هدف از تغذیه در هر شکلی، چه مطابق روش استادان نظام باستانی وایرگیِ اِک، یعنی خداخواران که از نیروی حیاتیِ اِک تغذیه می‌کنند، چه به شکل دو وعده غذا در روز مانند انسانهای عادی، قربانی ساختن قلمروهای پایین هستی از جمله گیاهان جهت ساختن فردایی بهتر است. از قدیم به اثبات رسیده است که تغذیه ساختار جسم را تغییر می‌دهد و طبیعت انسان با توجه به نوع خوراکی و نوشیدنی عوض می‌شود. در نتیجه، خوردن و آشامیدن نقش مهمی در زندگی ایفا می‌کند.

ایجاد سلامتی و نشاط و از بین بردن رنج و بیماری، داشتن اشتهای خوب، حافظه خوب، مزاج خوب و نهایتاً کردار و افکار گرانقدر بدون ترس و دلهره و بقا در مقابل بیماریها و تشویشها، نتیجه تغذیه سالم

هستند.

انسان به خواب زیاد نیاز ندارد، اما باید با آرامش به استراحت بپردازد. هیچ شخصی با بدن بیمار و فکر ناراحت نمی‌تواند فعالیت روحی انجام دهد. من تضمین می‌کنم که در صورت برخورداری از سلامت کافی، می‌توان با استفاده از روشهای مختلف به روح اجازه خروج از جسم را داد.

غذا باید محتوی مواد معدنی کافی باشد تا سلامتی ما را حفظ و نگهداری نماید.

مهم‌ترین این مواد کلسیم است که جهت ساخته شدن استخوان، داشتن دندان محکم و برخورداری از اعصاب آرام و عضلات قوی مورد نیاز می‌باشد. بدن انسان روزانه به یک گرم کلسیم نیاز دارد. بهترین منابع طبیعی کلسیم عبارتند از: میوه تازه، سبزیجات، برگ سبزیجات، تمام حبوبات، شیر، پنیر، آجیلها، لوبیای ژاپنی و استخوان.

دومین ماده مورد نیاز بدن کُله است که یکی از عناصر تشکیل دهنده اسید معده می‌باشد و در خالص سازی و پاکسازی دستگاه‌های بدن شرکت دارد. کله عامل تحریک کننده کبد در برداشت مواد زاید می‌باشد. همچنین موادی مانند اسید هیدروکلرید و آنزیمهای حلال را وادار به هضم غذاهای انباشته شده می‌نماید. کمبود این ماده باعث ریزش مو و دندانها و همچنین هضم ناقص غذا می‌شود. کله در کتانجک، علف دریایی و برگهای سبز، سبزیجات، چاودار و زیتون رسیده یافت می‌شود.

سومین ماده، فسفات می‌باشد. این ماده نیز جهت رشد مو، دندان و سیستم عصبی لازم بوده، در ساختمان هسته سلول نیز مشارکت دارد. وجود کلسیم و فسفر در رژیم غذایی هر شخصی ضروری

می باشد. اغلب مواد غذایی که ما مصرف می کنیم دارای فسفر می باشند، مانند: جو، محصولات شیری، تخم مرغ، نخود فرنگی، باقلا، لوبیا، آجیلها و اغلب میوه ها و سبزیجات.

چهارمین ماده آهن است. مهمترین وظیفه آهن، ساختن گلبول های قرمز خون است. گلبولهای قرمز بدن اکسیژن لازم را به تمام سلولها می رسانند و دی اکسید کربن را از آنها دور می کنند. کمبود آهن باعث کمبود گلبول قرمز و در نتیجه افت فشار خون و کم خونی می شود. جذب اکسیژن توسط عناصر مغناطیسی صورت می پذیرد. فشار خون بالا به علت افزایش مقدار سدیم خون می باشد، در نتیجه قلب باید برای پمپ کردن خون فعالیت بیشتری انجام دهد. کم خونی در اثر کمبود آهن در خون ایجاد می شود. وقتی تعادل آهن در بدن برقرار نباشد، این عارضه روی می دهد. تقریباً بیشتر غذاها دارای آهن و اکسیژن می باشند. آرد و تمامی حبوبات آهن را به صورت فسفات آهن دارا هستند و همچنین سبزیجاتی مانند: چغندر، اسفناج، کاهو، کلم، کرفس، هویج، شلغم، کدو، جعفری، خردل، یونجه، برگهای قاصدک و غیره حاوی آهن می باشند. اما منبع اصلی آهن میوه ها هستند. شاید به نظر آید که این اطلاعات در مورد داروهای گیاهی صادق نمی باشد اما باید دانست که سبزی نیز جزو داروهای گیاهی است و باید به خاطر داشته باشیم که اینها نیز محصولات نباتی می باشند.

یک گرم پیشگیری، معادل یک کیلوگرم درمان است، لذا مریدان یک خواص داروهای گیاهی را در ذهن خود جذب و نگهداری می کنند تا نتیجه موفقیت آمیزی کسب نمایند.

پنجمین ماده معدنی ید است. برای تعادل متابولیسم بدن مقدار بسیار ناچیزی از آن مورد نیاز می باشد ولی همین میزان کم به قدری

اهمیت دارد که بهتر است بیشتر از مقدار مورد نیاز تأمین شود تا احتمال کمبود آن از بین برود. کمبود ید در بدن باعث بروز مشکلاتی مانند: بیماری گواتر، نداشتن وزن متعادل و همچنین مشکلات ذهنی می‌گردد. گفته می‌شود که فاصله حماقت تا نبوغ را می‌توان با مقدار ناچیزی ید پیمود.

غده تیروئید در پایین گلو جای دارد و برای تنظیم متابولیسم بدن و عملکرد مناسب، نیاز به مصرف روزانه ید دارد. ید در این غذاها وجود دارد: گوشت حیوانات، سبزیجات، کتانجک، روغن جگر سفید، علف دریایی و املاح دریایی.

ششمین ماده مس است. وجود مس برای بهره‌گیری از آهن ضروری بوده، از کم خونی ممانعت می‌نماید. غذاهای دریایی، جگر سفید، سبزیجات برگ سبز، مواد سبوس‌دار، زرده تخم مرغ، تمامی دانه‌ها و میوه‌ها، به خصوص میوه‌های خشک شده مثل زردآلو دارای مقدار زیادی آهن و مس می‌باشند.

هشتمین ماده سدیم است. وجود سدیم برای ایجاد تعادل اسیدی-قلیایی ضروری است و به علت اینکه حلال کلسیم می‌باشد، وجود آن برای بدن الزامی است. نمک، یعنی همان کلرید سدیم، اصلی‌ترین منبع سدیم می‌باشد. سدیم در سبزیجات، گوشت و ماهیچه یافت می‌شود. کرفس نیز دارای سدیم فراوانی است. کمبود سدیم باعث گرفتگی عضلات، بالا رفتن حرارت بدن، افزایش گازهای روده و معده، کاهش وزن، شل شدن عضلات، افزایش تشکیل بزاق دهان، اسید معده و آنزیم‌ها و تمامی فعالیت‌های روده می‌گردد. سدیم در غذاهای دریایی، مرغ و خروس، چغندر و علفهای قاصدک یافت می‌شود.

هشتمین ماده پتاسیم می‌باشد که در رشد بسیار حائز اهمیت

است پتاسیم سدیم موجود در بدن را تنظیم کرده، به همراه آنها به جذب مواد غذایی موجود در جریان خون کمک می‌نماید. همچنین پتاسیم کمک می‌کند که سلولهای زاید از بدن رانده شود. ترب سیاه و شهد و علف دریایی و کتانجک، برگهای سبزیجات، تمام دانه‌ها، میوه و بادام منابع خوبی جهت تأمین پتاسیم می‌باشند.

نهمین ماده معدنی منیزیم است. این عنصر جهت تنظیم مواد معدنی و تنظیم حرارت بدن در هوای گرم لازم بوده، وجود آن هنگام خواب ضروری می‌باشد. این ماده در هضم غذا کمک کرده، در دفع آن نیز مؤثر می‌باشد. بهترین منابع منیزیم: انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت، برنج وحشی، بادام، روغن تحفه و دانه، سیب و کرفس می‌باشند. در حدود هفتاد درصد منیزیم بدن در استخوانها و بقیه در بافتهای نرم و خون قرار دارند. منیزیم و کلسیم بدن انسان در بافتهای عضلانی جای دارند. این عنصر نقش بسیار مهمی در ترکیب آنزیمها برای ساختن پروتئینها دارد. کمبود منیزیم در بدن باعث افسردگی و بی‌نشاطی گشته، در خواب انسان اختلال ایجاد می‌کند.

دهمین ماده معدنی منگنز است که در جهت نیرودهی به بافتهای بدن و استخوان وارد عمل می‌شود. مانند یک آستر، قلب و سلولهای خونی را از آسیبهای درونی محافظت می‌کند. این ماده همکاری نزدیک با ویتامین ب کمپلکس دارد و عقیمی و ضعف جنسی را از بین می‌برد. این عنصر با فسفات ترکیب شده، آنزیمی تولید می‌کند که برای تولید استخوان سخت مصرف می‌شود. منگنز برای رشد و سلامتی انسان ضروری است. منگنز با کلسیم و فسفر ارتباط نزدیکی دارد و در استخوانها یافت می‌شود. تمامی برگها و دانه‌ها دارای این ماده هستند. همچنین منگنز ماده فعال مؤثری جهت تولید آنزیمها در بدن می‌باشد. این کانی در برگهای سبز، نخود فرنگی، چغندر، زرده

تخم مرغ و دانه‌های آسیاب نشده یافت می‌شوند. یازدهمین ماده معدنی **فلور** می‌باشد. این ماده در ساختن استخوان، مینای دندان و ایجاد مقاومت بدن هنگام مبارزه با بیماریها، نقش بسزایی دارد. من درباره فلور طبیعی صحبت می‌کنم که در تمام غذاهایی که در سایر رده‌های معدنی به آنها اشاره شد، وجود دارد. گفته می‌شود اگر از این ماده به شکل اضافی وارد بدن شود، در فعالیت اعضاء بدن یک عکس‌العمل مخالف ایجاد کرده، باعث ضعف در استخوانها می‌گردد.

دوازدهمین ماده معدنی شامل کربن، نیتروژن، هیدروژن و اکسیژن می‌باشد. تمامی این عناصر که تشکیل دهنده سلولهای بدن هستند، به مراتب فراوانتر از سایر مواد یافت می‌شوند و در تغذیه ارگانیک بدن وجودشان الزامی است.

سیزدهمین ماده گوگرد می‌باشد که به عنوان ماده معدنی زیبایی شناخته شده است. این عنصر در شفافیت و نرمی و شادابی موها نقش مهمی را ایفا می‌کند. همچنین در توان بخشی به جریان خون و مقاومت در مقابل عفونت خون به بدن کمک می‌کند. این ماده در کبد باعث ترشح صفرا گشته، در نهایت بدن را در حالت تعادل نگه می‌دارد. تخم مرغ، ماهی، کلم، گوشت گوساله و حبوبات خشک شده، جوانه کلم فنتی و خیلی از برگهای سبزیجات حاوی این ماده هستند.

چهاردهمین ماده معدنی **سیلیکون** است. این ماده مسئول حفظ استقامت و دوام پوست می‌باشد، بدن را شاداب نگه می‌دارد و شفافیت چشمها را حفظ می‌کند. این عنصر در موها، ناخنها، دیواره سلولها و بافتهای همبند بدن وجود دارد. سیلیکون با اسیدهای معدنی ترکیب شده، مینای دندان را تولید می‌کند و موجب تقویت

استخوانها می شود. گفته می شود این ماده باعث مقاومت بدن در مقابل سل می شود.

پانزدهمین ماده معدنی روی است. این عنصر محرک قوه جنسی در مردان، ایجاد کننده ترشحات لوزالمعده و آزاد کننده ذخیره گلیکوژن می باشد. همچنین در تولید انرژی بدن مؤثر است روی با فسفر ترکیب شده، به انجام اعمال تنفسی و به استفاده از ویتامینها کمک می کند. روی به اعضای تنفسی کمک می کند تا اکسیژن وارد بدن شده، دی اکسید کربن و مواد سمی دفع شود. انسولین برای عمل به روی نیازمند است. این ماده به تولید هورمونهای مردانگی و تولید هیدرات کربن و انرژی کمک می نماید.

سی نوع ماده معدنی وجود دارد که در سلامتی ما تأثیر بسزایی دارند، اما پانزده نوع مذکور برای بدن ضروری می باشند. تمامی مواد ذکر شده برای عملکرد صحیح، به مواد دیگری از جمله ویتامینها، پروتئینها، آمینها، اسیدها، آنزیمها، هیدرات کربن، چربی و سایر عناصر ضروری بدن نیاز دارند. به سبب ضعیف بودن خاک کشاورزی و شرایط نابسامان تجاری، اکثر غذاهای مصرفی از نظر مواد معدنی دچار کمبود هستند. جهت جبران این کمبودها باید از بطریهای آب معدنی و ویتامینها استفاده نمود. مواد معدنی و ویتامینهای خوبی می توان یافت که باید مورد توجه پزشکان و مسئولین بهداشتی قرار گیرد.

اگر رموز و اسرار هومر و ایلید را درک نکرده باشیم، فهم چگونگی جدایی روح از جسم ناممکن است. نوشیدن شراب لذت بخش خدایان المپیاد، درک اسرار خروج روح از جسم خاکی را برای ما میسر می سازد.

قدم بعدی، دنبال کردن راه برهمن، روحانی دین بوداست.

خواهیم دانست که نوشیدن سوما به چه معنی است. این کار درست مانند نوشیدن شراب لذت بخش خدایان یونان می باشد. شخصی که بتواند به سهولت این شراب را بنوشد با شکوه و جلال پرواز خواهد کرد. اروپاییان مانند آسیاییها سوما نمی نوشند. فقط مریدان و سالکان می تواند سومای حقیقی را بچشند. پادشاهان نیز در هنگام انجام مراسم قربانی می توانند مبادرت به این کار نمایند.

این حقیقت دارد که کشیشان عصر حاضر معنی نوشیدن سوما را درک نمی نمایند. در هیچ کتابی نمی توان مطلبی در مورد نوشیدن سوما پیدا کرد. پیروان واقعی مذهب ودا<sup>۱</sup> (کتاب مقدس بودا) هنوز این مراسم را در معبد پانتئون<sup>۲</sup> (معبد تمامی خدایان و ادیان مختلف) به جا می آورند. اگر شخصی از شراب شاهانه سوما بنوشد، وارد بهشت شده، وجودی الهی از اِک می گیرد و تمامی گناهان او نیز پاک می گردد.

سوما از مریدان یک انسان جدید می سازد، درست مانند اینکه فرد از نو متولد شود و روح او بر جسمش برتری یابد. به واسطه لطف خداوند او از قدرت روحی بالا و نیروی نهان بینی وسیعی سرشار می گردد. بر طبق مدارک سری، سوما گیاهی است که زمانی یک فرشته نیز بوده است. او با تمام قدرت با فطرت انسان پیوند می یابد، در نتیجه فرد با قدرت جادویی که در اثر نوشیدن حاصل می شود متحد گشته، بر فراز طبیعت فیزیکی خود اوج می گیرد و در طول زندگی خود عظمت غیر قابل توصیف بهستی را درک می نماید. سوما یک گیاه واقعی بوده است که کشیشان در هنگام انجام مراسم دینی در غذاهای محرمانه خود جهت جدایی روح از جسم از آن استفاده



می‌کردند. ما اعتقاد داریم که این گیاه همان کندر<sup>۱</sup> است که در روزگاران قدیم از آن در مراسم دینی استفاده می‌شد. هنگامی که کندر را بخور می‌دادند، موجبات خروج روح از جسم فراهم می‌شد و ذهن به سوی پروردگار سوق می‌یافت. گفته می‌شود آن گیاه حالتی مانند صمغ داشته و از درختان مختلفی به دست می‌آمده است. زمانی که این گیاه حرارت می‌دید، به مایع تبدیل می‌شد و آن را با عسل و شیر بزغاله مخلوط می‌کردند. در نهایت تبدیل به ترکیب قدرتمندی می‌شد که اگر آن را به مرید می‌خورانیدند، اولین مرحله جدا شدن روح از جسم به اجرا درمی‌آمد.

استادانِ اِک هرگز از این روش استفاده نمی‌کنند، زیرا معتقدند که مریدانشان باید برای تفکیک روح از جسم روشی بهتر فراگیرند. سایر مردم هرگز در مورد شاگردانِ اِک درک درستی نداشته، نمی‌دانند که مریدِ اِک همیشه در حال تعقیب مرگ می‌باشد. طبیعت انسان به شکلی طراحی شده تا بتواند پس از مدتی جسم مادی خود را ترک کرده، به سطوح بالاتری پرواز کند و سپس دوباره به جسم خود رجعت نماید. استاد در قید حیاتِ اِک به تمامی جویندگان، شخصاً یاری می‌نماید تا تمرینات و فعالیتها را، ولو کوچک، انجام دهند. این حالت ممکن است در همان اولین ملاقات هنگام اولین تمرین به وقوع بپیوندد. شخصی که به اجرای این تمرینات کمک کرده، به روح می‌آموزد که چگونه از جسم خود صرف نظر کرده، از آن جداگردد تا به دنیایی بالاتر سفر نماید، استاد در قید حیات، ماهانتا، می‌باشد.

آنزیمها موادی حساس و زنده هستند که در تمام سلولهای زنده یافت می‌شوند. وجود آنها را فقط از طریق آزمایش و خالص سازی

می‌توان تعیین و مشخص نمود. آنزیمها به ملکولهای پروتئینها، چربیها، نشاسته‌ها، ساکروزها، لاکتوزها، و سلولزها تجزیه می‌گردد. آنزیمها با فعالیت خود به هضم غذا کمک می‌کنند. در گیاهان و حیوانات انواع مختلف از آنزیمها مانند آمیلاز (تجزیه کننده ماده قندی نشاسته)، پپسین (گوارنده پروتئین در معده) و غیره به فعل و انفعال شیمیایی شتاب می‌دهند تا هضم غذا صورت پذیرد. در متابولیسم ارگانهای زنده، آنزیمها به عنوان کاتالیزور (عامل اصلی فعل و انفعال شیمیایی در اثر مجاورت) سرعت واکنش شیمیایی را تنظیم می‌کنند. لغت آنزیم دارای ریشه یونانی است و از عبارت *nezym*، به معنی در حیات مشتق شده است.

آنزیمها به رده‌های گوناگون طبقه‌بندی می‌شوند: هیدرولیز کننده‌ها، اکسید کننده‌ها، تبدیل کننده‌ها و غیره. هر رده‌ای واکنشهای مخصوصی را کنترل می‌نماید. طبیعت، آنزیمها، ویتامینها، کانیها، چربیها، پروتئینها، هیدروکربنها و آب را با هم در درون مواد غذایی تعبیه کرده است. هیچ کدام از مواد غذایی قابل هضم نیستند، مگر با آنزیمها مخلوط شده، به مواد غذایی ساده‌تری که جریان خون قادر به جذب آنهاست، تبدیل شوند. یک آنزیم می‌تواند در تشکیل فسفر برای استخوان و همچنین در تشکیل بافت سیستم عصبی کمک نماید. آنزیم دیگری در تثبیت آهن خون مؤثر است. این آنزیم می‌تواند پروتئین را به چربی و قند تبدیل نماید. آنزیمها هیدروکربنها را به قند و قند را به هیدروکربنها تبدیل می‌کنند. بعضی از آنزیمها مانند پپسین و تریپسین باعث هضم گوشت می‌شوند و واکنشهای زیادی را کنترل می‌کنند. آنزیم دیگری مانند اوره‌از مسئولیت واکنش اوره زدایی را به عهده دارد و در نهایت همه آنها می‌توانند در جهت تسریع یک واکنش وارد عمل شوند.

آنزیمها تنها در چند دقیقه باعث تغییرات شیمیایی می شوند که انجام آنها در آزمایشگاه غیر ممکن است. خوردن مواد گیاهی و حیوانی و انباشتن آنها در بدن بدون وجود آنزیمها، تنها تلاشی است برای مرگ. طول عمر آنزیمها وابسته به درجه حرارت است. اگر آنزیمها در معرض حرارت زیاد قرار گیرند، در عرض چند دقیقه از بین می روند. جوشاندن سیب زمینی، گوشت یا سبزیجات در آب باعث نابودی کامل آنزیمهای درون آنها می شود. آنزیمها در حالت معمول مانند بذرهای خشک شده می مانند و می توانند خواص و فعالیت خود را تا چند صد سال حفظ نمایند.

درون برنجهایی که در معابد سه هزار ساله مصر کشف شد آنزیم وجود داشت. همچنین در مغز ماموتهای یخ زده که در قطب شمال یافت شد، آنزیم به چشم می خورد. گفته می شود که این ماموتها متعلق به ۱۵۰۰۰ سال قبل می باشند، ولی آنزیمها در شرایط خوبی محفوظ مانده بودند. اگر آنزیمها را خشک کرده و سپس به پودر تبدیل نمایند می توانند درجه حرارت خون و همچنین دمای بسیار زیادی را تحمل نمایند. آنزیمها دارای بازده فوق العاده ای می باشند، به طوری که یک انس آنزیم پیسین قادر است در چند ساعت نزدیک به دو تن تخم مرغ را هضم نماید.

نور خورشید میوه ها و سبزیجات را به عمل آورده، وجود آنها را از آنزیم غنی می نماید. همچنین نور خورشید، گرما و رطوبتی را که آنزیمها لازم دارند، مهیا می نماید. باید به خاطر داشت که گرمای خورشید با حرارتی که در هنگام جوشیدن به آنزیم وارد می آید قابل مقایسه نیست. هنگام پخت غذا ارزش آنزیمی آن از بین رفته یا کاهش می یابد و آنزیمهایی که باید روی غدد بدن، ارگانهای زنده و ماهیچه ها اثر کند، بیرون ریخته می شود. هر میزان که سن بالاتر می رود از مقدار

آنزیمهای بدن کاسته شده، در نهایت منجر به مرگ می شود. یعنی سن آنزیمها به اندازه سن خود ما می باشد.

در این جا است که پی به حقیقت طول عمر استادان اک می بریم. آنها می دانند که چگونه آنزیمهای بدنشان را نگهداری نمایند، اما یک شخص عادی جسم خود را طوری حفظ می کند که فقط جهت هضم غذای خود آنزیم کافی داشته باشد. برای اضمحلال کمتر جسم و داشتن عمر زیاد، انسان می تواند با تغذیه از مواد خام که تولید کننده آنزیمها هستند، شرایط خوبی را جهت بقای آنزیمها فراهم نماید. آنزیمها در غذاهای پخته و خام وجود دارند و شخصی که از این مواد تغذیه می کند، مجبور نیست از آنزیمهای بدن خود استفاده نماید.

دانش استادان اک در مورد آنزیمها، سبب می شود که بین سلامتی و طول عمر رابطه خوبی ایجاد نمایند. رژیم غذایی آنها عبارت بود از غذاهای طبیعی و طبخ نشده، همچنین میوه ها و سبزیجاتی که غالباً بعد از چیده شدن بدون هیچ تغییری مصرف می شدند. بهترین آنزیم منبذ برای سلامتی در آناناس وجود دارد. علت اینکه ساکنان و بومیان جزایر دریای جنوب بسیار سالم و قوی بودند، این بود که قبل از ورود سفید پوستان به این جزایر، آناناس ماده غذایی آنان به شمار می رفت. انبه هندی نیز یکی از غنی ترین منابع آنزیم می باشد که به عنوان یک وعده غذایی مصرف می شود. نام چند غذای دیگر که حاوی آنزیمها، ویتامینها و مواد معدنی و پروتئینها و سایر مواد ضروری هستند عبارت است از: بادام، نارگیل، گردوی آمریکای مرکزی، گردوی ساده، فندق، عسل، ریشه گندم، مالت، ماست، کره، ماهی، قلوه، جگر، زردآلو، کدو تنبل، کنجد، سیب، تخم مرغ، کلم، پنیر و میوه های خشک که می توانند به رژیم غذایی اضافه شوند. می توان تغذیه سالم را با تعدادی از اینها شروع کرده، به سلامتی و طول عمر دست یافت.

## فصل سوم



### گیاهان، منابع قدرتهای حیاتی

بر اساس گزارش اداره بهداشت که در سال ۱۹۶۶ به دست رئیس جمهور رسید، نیمی از جمعیت آمریکا از بیماریهای مزمن رنج می بردند و عده کمی هم دچار نقایص جسمانی بودند. تعداد بیمارستانهای روانی، روانکاو و روان پزشک در آمریکا از تمام کشورهای دنیا بیشتر است اما تخمین زده می شود که از هر دو نفر آمریکایی یک نفر به مراکز درمانی مراجعه و بستری می شود. معلوم نیست که بشر چه زمانی برای دست یابی به سلامتی و تندرستی از گیاهان روی برگردانیده و به روشهای شیمیایی علاقه مند شده است. بهتر است کمی به عقب مثلاً به قرون وسطی و شروع قرن مدرن امروزی برگردیم. شاید دانشمندانی مانند: لاوازیه، پاستور، هاروی، گیساپینو، اشلادین و دیگران روش غلط را جهت دستیابی به

تندرستی به بشر ارائه نموده و با این کار بشر را به قهقرا کشانده‌اند. در اثر سیر طبیعت همه ارگانهای زنده پس از مدتی می‌میرند و این امری غیرقابل اجتناب است. علی‌رغم پیشرفتهای شگفت‌انگیز علم هنوز کسی نتوانسته است جلوی این روند را بگیرد. روح ابدی است اما جسم به دنیا می‌آید، زندگی می‌کند و مانند هر چیز دیگری در دنیا می‌میرد.

سر توماس براون روان‌شناس انگلیسی، چنین بیان کرده است: «مرگ درمان تمام مشکلات انسان است. اما هر کسی را که می‌بینیم در حال مبارزه با مرگ است». همه می‌میرند، تنها استادِ اک است که رمز طول عمر را می‌داند اما به سختی امکان دارد این دانش را در اختیار توده مردم بگذارد.

جمعیت دنیا زیاد شده است. طبیعت همیشه راه حلی برای تمام مشکلات کره زمین دارد. اگر جنگ جهانی به وقوع نمی‌پیوست و تعدادی از مردم نمی‌مردند عاقبت وخیمی در انتظار بشریت بود و ممکن بود توده‌های انبوهی از مردم از بین بروند. به همین علت استادِ اک به سختی تلاش می‌کند تا روحها را از جسم پرواز داده، به دنیایی بالاتر برساند. در نتیجه آنها دیگر مجبور نیستند که به جسم خود برگشته، در منطقه‌ای زندگی کنند که فاجعه‌ای در شرف وقوع می‌باشد.

اینک ما دریافته‌ایم که بشر به سیستمی نیاز دارد تا بتواند با سلامتی و تندرستی بیشتری زندگی نماید. راه حل این مشکل در گیاهان و رژیم غذایی و روزه و حکمتِ اک نهفته است. اگر شما طریقِ اک را دنبال کنید سعادت و سلامت را خواهید یافت. برای شروع باید به طور مستقل روی منابع غذایی ضروری مطالعه کنیم. در ابتدا باید فعالیتهای فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی بدن را بیاموزیم. سؤالات

روحی را در مرحله دوم جوابگو خواهیم بود. با کارهای تئوری و عملی کار را شروع کرده، این اصول را در نظر می‌گیریم: ۱- تمام موجودات زنده دنیا برای زندگی به هوا احتیاج دارند. ۲- هر چیزی که دسترسی به هوا، آب، غذا و خواب نداشته باشد خواهد مرد.

اولین موردی که باید در نظر داشت این است که تغذیه تنها به علت بقای جسم می‌باشد و زنده ماندن نیز در ارتباط شدید با روح بشر است، روحی پر عظمت که در جسمی به سر می‌برد که می‌خورد، می‌نوشد، تنفس می‌کند و راه می‌رود. جسم بشر از غذاهایی که میل می‌کند تشکیل یافته است، بنابراین خوردن معادل زیستن می‌باشد. در آتلانتا گلها و حبوبات وحشی و طبیعی با تنوع و فراوانی به عمل می‌آمدند. در میان این گیاهان میوه‌ای وجود داشت که دارای پوسته سختی بود و از مغز آن پماد می‌ساختند. این میوه همان نارگیل است زیرا آتلانتا در ناحیه گرمسیری قرار داشت و گیاهان زیادی در آنجا می‌روئیدند که مانند گیاهان مناطق جنوبی بودند. در آنجا باغ‌هایی بزرگ وجود داشت که محصولات آنها را جمع‌آوری می‌کردند. بیشتر محصولات را گندم، جو صحرائی، جو و ذرت تشکیل می‌داد. گوشت را از حیوانات بومی به دست می‌آوردند و جمعیت انبوه آتلانتا بدین ترتیب تغذیه می‌کردند.

زمانی که من در آتلانتا تناسخ یافته بودم به خاطر دارم که مردم بلند قد و بور و دارای چشمان آبی و هیكله‌های موزون بودند. ساکنان کنونی آن منطقه که اکنون لموریا نامیده می‌شود و در اقیانوس اطلس واقع است، آن طور که به یاد دارم بلند قد، بور و قلمی بوده، پوست به رنگ زیتون سیاه و چشمانی به رنگ سیاه یا قهوه‌ای دارند.

ساکنان هر دو منطقه به جای گوشت گوساله یا خوک، ماهی می‌خوردند. که به علت توجه به حیوانات و آزار ندادن آنها بود. آنها

بسیار علاقه‌مند بودند که ماهی و گوشت ماکیان را با گیاهان و سبزیجات و همراه خوراک گیاهی میل کنند. بیشتر غذای آنها را حبوبات به خصوص آرد تشکیل می‌داد، در نتیجه قوای حیاتی آنها بالا می‌رفت و مردمانی قدرتمند بودند. آنها مقدار زیادی میوه تازه، آرد و نان فطیر و گوشت ماهی و جوجه می‌خوردند. آنها شکارچیان حرفه‌ای بودند و با کار گذاشتن تله حیوانات را گرفتار می‌کردند و به مشتریان خود که در مناطق وسیع آتلانتا زندگی می‌کردند می‌فروختند. این، راه تجارت آزاد آنها بود.

آنها گوشت خوراکی خود را اغلب کباب می‌کردند و هیچ وقت آن را سرخ نمی‌کردند زیرا می‌دانستند برای معده زیان آور است. وضعیت تجاری که در بالا ذکر شد و غذایی که می‌خوردند باعث شد تا تغذیه‌ای مناسب داشته باشند. این روش مبنی بر یک رژیم غذایی نبود. مصرف گوشت حیوانات اگر درست انجام شود، از نظر تغذیه‌ای مزایایی دارد که آنها نیز به این مسأله واقف بودند. اگر گوشت به شکل متناوب و به مقدار زیاد خورده شود باعث می‌گردد که بدن سخت و خشن شود و بیماریهایی ایجاد می‌نماید که در اغلب مردم جهان شایع می‌باشد

نوشیدنی از شیرۀ نارگیل به دست می‌آمد که رنگ آن سبز مایل به زرد بود و با انواع لیمو و آب انار مخلوط می‌گردید.

این مردم بسیار مایل بودند موادی میل کنند که در هضم غذا به آنها کمک کند. جهت نیل به این منظور نوعی نوشیدنی تیره رنگ و چسبنده با خاصیت الکلی بالا که آن را به وسیله شیرۀ گلها و خوراکیهای گیاهی خوش طعم می‌ساختند، میل می‌کردند. مزه آن بسیار تند بوده، بعد از بلعیدن، معده و بدن را گرم می‌کرد.

مردم آتلانتیس، اغلب در چشمه‌های آب گرم استحمام می‌کردند



که در ساختمانهایی سنگی به سبک حمامهای رومیان قرار داشت. در آن زمان استحمام جمعی بسیار مرسوم بود و همگی می توانستند در حین ملاقات یکدیگر استحمام کرده استراحت نمایند و حتی به شکل دسته جمعی حمام آفتاب بگیرند.

آنها لباسهایی به شکل ردا و روپوش به تن می کردند، چون در آنجا همیشه هوا معتدل بود. هرگاه میل به غذا داشتند، به خصوص طبقه کشاورز آنها، میوه های تازه فصل و ماهی تازه از رودخانه یا دریاچه صید کرده، آنها را طبخ می کردند. آنها تمام مواد زاید و آشغالها را سوزانده، سپس دفن می کردند. آنها از نور خورشید جهت بسیاری از کارها استفاده می کردند، از جمله گرم کردن آب ظرفها که در زیر شیشه هایی گذاشته می شد که بسیار شبیه اشعه ماورا بنفش بود. این مردم تمدن سه هزار ساله داشتند و جای تعجب نیست اگر این تمدن بزرگترین تمدن روی زمین بوده باشد. آنها به وسیله نیروی ارتش و سیاست خود می توانستند تمام دنیا را کنترل نموده، آن را مستعمره خود سازند. وقتی بشر عصر جدید موفق به اکتشاف سیارات دیگر شود در آنجا ویرانیهای تمدنی را خواهد یافت که برای او قابل فهم نخواهد بود که می تواند باقی مانده مستعمراتی باشد که آتلانتاییها جهت اهداف تجاری خود به روی سیارات دیگر سر و سامان داده بودند، زیرا آنان در سرزمین خود با فزونی جمعیت مواجه بودند. این مستعمرات زمانی که آتلانتا در امواج خروشان دریا فرورفت، به تدریج از بین رفتند.

علاوه بر حبوبات فراوان، گیاهانی با ریشه کوتاه مانند: تربچه، هویج، شلغم، کاهو، باقلا و لوبیای کوتاه، نخود فرنگی، سیب زمینی، گل کلم و انگنار وجود داشتند. همچنین گیاهان دیگری که نام آنها

برای خوانندگان آشنا نیست مانند آتوج<sup>۱</sup> (نوعی ذرت زرد رنگ) و یا ولادیج<sup>۲</sup> (نوعی سیب زمینی شیرین) یافت می‌شدند.

بسیاری از فرمولهای گیاهی آنها شامل خوشبوکننده‌ها، ملین‌ها، مسهل‌ها و ضد تشنج‌ها بود. ریشه‌ها، دانه‌ها و گیاهان موجود در این منطقه به مردمان آنجا سلامتی و تندرستی را هدیه می‌داد. آنها به طور کلی مردمان سالمی بودند. علاوه بر گیاهانی که در آنجا کشت می‌شد گیاهان دیگری نیز مانند: کرفس، کدو، گل‌شاه پسند، گل‌یاس، گشنیز، پنجه‌مریم، نوعی جو، خشخاش وحشی، گل‌تفلونی، خرقه، پرسیاوشان مویی، سنبل‌الطیب، لاله‌نعمان، کاسنی فرنگی، پروانش، مهر گیاه، میخک، فزمنل، دارچین، شوکران و هل نیز وجود داشت. استاد اک در قید حیات که به نام «سوپاکا» شناخته می‌شد، در اوج تمدن آتلانتا جهت جمع‌آوری تعداد زیادی از گیاهان، ریشه‌ها، دانه‌ها و گلها اقدام مهمی کرد و در آزمایشگاههای پزشکی دولت خواص آنها را بررسی نموده، جوانب دارویی آنها مورد تحقیق قرار داد. برخی از آنها به قرار زیر بودند:

**سنبل‌خطایی:**<sup>۳</sup> یک گیاه مجلسی و بومی که برای تقویت بدن در هنگام نیاز، استفاده می‌شود. اهالی آتلانتا این گیاه را به عنوان غذا برای سربازانی که در جنگ مجروح شده بودند استفاده می‌نمودند. همچنین این گیاه دارویی جهت نفخ معده و تنظیم‌کننده میزان اوره بکار می‌رود.

**پادیان رومی:**<sup>۴</sup> گیاه دیگری است که آتلانتاییها استفاده می‌کردند. از این گیاه شربت‌ی ساخته بودند که برای درمان مشکلات قفسه

1 - Atoge

2 - Uladige

3 - Angelica

4 - Aniseed

صدری حاصل از سرماخوردگی و سرفه کردن و غیره به کار می‌رفت. همچنین از این گیاه برای درمان گازهای روده که در اثر خوردن غذاهای محتوی گوشت خوک و گاو ایجاد می‌شد استفاده می‌کردند. **ریحان:**<sup>۱</sup> گیاه دیگری از خانواده نعنای می‌باشد. که کاربرد زیادی برای مردم آتلانتا داشت. گیاهی شیرین، دارای مزه خوب و بویی دلپذیر می‌باشد. این گیاه در تهیه ادویه و خوش طمع‌سازی غذا و همچنین برای درمان گاز روده و درمان اختلالات عصبی به کار می‌رفت. این گیاه در زندگی مدرن امروز نیز مورد استفاده‌های فراوانی دارد.

**گل گاوچشم (پاپونه):**<sup>۲</sup> این گیاه از خانواده گل میناست. برگ و گل‌های این گیاه عطری قوی دارد. آتلانتاییها داروی تلخی از این گیاه به دست می‌آوردند که جهت درمان یبوست و معده درد استفاده می‌شد. همچنین دارای ترکیبات عرق‌آوری می‌باشد که در رفع تب مؤثر است. از این گیاه برای درمان مسائلی عصبی و نیز تهیه مرهم زخم و حتی تهیه یک مایع شامپویی استفاده می‌شود.

**سمفیون (اذن‌الحمار):**<sup>۳</sup> از معتبرترین گیاهانی است که تاکنون شناخته شده است و قدیمیها آن را چسب استخوان می‌نامیدند. زیرا برای بیماریها و شکستگی استخوانها ضمادی مؤثر بود. همچنین از این گیاه جهت درمان سل و بیماریهای قفسه سینه استفاده می‌شد. این گیاه را با شیر بزغاله و مقدار ناچیزی آب جوشیده و یک انس ریشه برگ سمفیون چرخ شده مخلوط می‌کردند. اگر ریشه این درخت را بجوشانیم به عنوان یک سبزی با آب مرکبات یا آبلیمو بسیار خوشمزه

---

1 - Basil

2 - Camomile

3 - Comfrey

است.

**قاصدک:**<sup>۱</sup> قاصدک معمولی گیاه دیگری است که آن مردم جهت درمان بیماریهای کلیه و کبد به کار می بردند. همچنین از آن برای شفای زخمهای درونی و برونی استفاده می کردند.

**سیر:**<sup>۲</sup> سیر گیاه معجزه آسای آن عصر و همچنین عصر مدرن به شمار می رود. سیر را با عسل ترکیب کرده، شربت می به دست می آوردند که از آن برای درمان سرماخوردگی معمولی و بیماری تنفسی استفاده می کردند، یعنی همان کاری که امروزه انجام می شود. آتلانتاییها نوعی علف گربه یا قطرام<sup>۳</sup> را که از خانواده لبدسیان بود به عنوان قابض (جمع کننده) و تقویت کننده کلیه بیمار و برطرف کننده سوهاضمه به کار می گرفتند. گندنای کوهی<sup>۴</sup> (فراسیون) نیز مصرف ملی داشته، جهت درمان بیماریهای قفسه سینه استفاده می شد. از زوفا (زوفای مصر)<sup>۵</sup> برای شفای زخمها، از سنبل الطیب و نعناع جهت بیماریهای کودکان، و از گیاهانی چون Nettles, Parsley, Rosemary, Tansy, Thyme Wormwood, Cyclamen, Mugwort, (گزنه) Ruc, Valerian, Satyrion, و صدها گیاه دیگر که امروزه برای ما ناشناخته می باشند، جهت درمان بیماریهای دیگر استفاده می کردند.

من نامهای مدرن گیاهان را می گویم، زیرا آتلانتاییها در زبان خودشان نام دیگری برای آنها داشتند که در زبان انگلیسی قابل فهم نیست. ما می دانیم که زرد آلو یک غذای اصلی برای مردم آتلانتا بوده است. آنها از زرد آلو در تهیه هر غذایی استفاده می کردند. همچنین آن

1 - Dandelin

2 - Garlic

3 - Ivy

4 - Horehound

5 - Hyssop

را خشک می‌کردند و در سفرهای طولانی یا سفرهای دریایی با خود حمل می‌کردند.

ما می‌دانیم که همه غذاها منشا گیاهی دارند. حیوانات نیز بدون گیاهان نمی‌توانند به حیات خود ادامه دهند. بشر نمی‌تواند مواد غیرآلی (معدنی) را هضم کند یا هیدروکربنها، چربیها و مواد معدنی را از مواد غیرآلی به دست آورد. این کار به عهده گیاهان می‌باشد که آن را از طریق عملیاتی که تغذیه خود به خود<sup>۱</sup> نامیده می‌شود انجام می‌دهند. اجرای این پدیده در قلمرو گیاهان انجام پذیر است. آنها می‌توانند عناصر معدنی را جذب کرده، به عناصر آلی غذایی تبدیل نمایند. معجزه‌ای که از ترکیب مواد و ساختن مواد جدید، به وسیله نیروهای درون طبیعت حاصل می‌شود، در هیچ آزمایشگاهی رخ نداده است. این که آیا تلاش انسان در جهت خوردن گوشت ارزش دارد یا نه، هنوز به عنوان یک بحث بدون نتیجه باقی مانده است. اشخاصی سعی داشته‌اند ارزش ترک گوشتخواری را به عنوان عاملی موثر در جهت کشف اسرار روحی نشان دهند. در کنار اینان، افرادی نیز خواسته‌اند تأثیر ناچیز گوشتخواری را در افراد علاقمند به اسرار روحی اثبات نمایند.

ولی ما در مرحله اول تغذیه در قلمرو گیاهان را یکی از عوامل دست‌یابی به تندرستی می‌دانیم. ادامه بقای گیاهان به شکل پیوسته‌ای بستگی به تولید گیاهان، دانه‌ها، ساقه‌ها و میوه‌ها دارد که قسمت اصلی رساننده غذا به موجودات زنده مانند انسان و حیوان می‌باشند. گیاهان، مادر انسان و حیوان به شمار می‌روند. دانش پژوهان گیاهی، می‌گویند که انسان فرزند و گیاه به عنوان مادر اوست

که برای حفظ ساختار جسم لازم می‌باشد و این بدان معناست که گیاهان اساس تغذیه ما به شمار می‌روند و این قانون اساسی زندگی است. به همین علت بسیاری از مردم گیاهخوار هستند. این قانون نمی‌تواند در مورد تمام مردم اعمال شود بسیاری از مردم قادر به پیروی از این روش نمی‌باشند زیرا سیستم بدن آنها اجازه این کار را نمی‌دهد.

بسیاری از مردم بر این باورند که ساختار شیمیایی بدن بشر به سبب استفاده طولانی به این نوع تغذیه خو گرفته است و امکان دارد که تجویز این گونه روشهای گیاهی درست نباشد. بنا به دلایل مختلف هیچ دو نفری نمی‌توانند رژیم غذایی یکسانی داشته باشند. ممکن است یکی تحت تأثیر شرایط کارمیک باشد و دیگری شرایط محیط و خانواده را از دامان مادرش پذیرفته باشد. ممکن است وراثت و مسائل نجومی روی هر شخص تأثیر خاصی داشته باشد.

هرگز دو نفر را نمی‌توان یافت که واکنشی یکسان در مقابل یک غذا داشته باشند. امکان دارد یک فرد گیاهخوار خوبی باشد ولی دیگری در طولانی مدت با مصرف غذای گیاهی بیمار گردد. در میان استادان اک هم کسانی که گوشت مصرف می‌کردند وجود داشتند. البته آنها در خوردن گوشت زیاده‌روی نمی‌کردند و فقط گوشت ماکیان و ماهی می‌خوردند تا تأثیر زیادی بر جسم آنها وارد نشود. ولی هیچ یک مشروب نخورده، سیگار نمی‌کشیدند.

گیاهخواری یک مسأله قدیمی است و به طور سنتی رابطه‌ای تنگاتنگ با پرورش روح انسان از طریق روشهای مذهبی دارد. در طول قرن‌ها میلیون‌ها نفر در چین، هند، ژاپن و سایر کشورهای شرق دور، رژیم گیاهخواری را دنبال می‌کردند. گیاهخواری از روزگاران قدیم یعنی زمانی که حیوانات بومی مقدس شمرده می‌شدند (بر طبق قانون

(manu) آغاز شده است. در کتاب قانون مقدس هندوها آمده است که ذبح و کشتن گاو حرام بوده، منع قانونی دارد.

این کتاب شامل بخشهایی در مورد افسانه‌شناسی، خلقت و پیدایش هستی، اصول متافیزیک، روشهای حکومت، وظایف و مأموریت‌های نسل‌های مختلف و اصول دستیابی به عمر جاویدان و هجرت روح می‌باشد.

در هندوستان قدیم، قانونی وجود داشت که طبق آن اگر کسی جهت کمک به فقرا حکم کشتن گاوی را می‌داد، مانند این بود که قوانین تمدن را زیر پا گذاشته، منبع تولید، فرآورده‌های لبنی یک خانواده را از بین برده است. زندگی روزانه خانواده‌های قدیمی هند، بستگی زیادی به شیر، کره، و پنیر داشت زیرا اینها منابع اصلی تغذیه بودند. اگر زمانی، همسایه یا دزدی، گاوی را به سرقت می‌برد و برای استفاده از گوشت آن، گاو را ذبح می‌کرد، آن خانواده منزوی می‌شد. قانون مذکور ضمانت اجرایی خوبی نداشت، بنابراین حاکمین و مقتدرین آن تمدن، تصمیم گرفتند که آن را با قانون مقدس مانو (Manu) ترکیب کنند تا به وسیله مریدان بزرگ اجرا شود. هم اکنون در هندوستان گاو به عنوان یک موجود مقدس شناخته می‌شود و مردم نمی‌توانند از گوشت آن استفاده نمایند. از این رو گیاهخواری در بین مردم فقیر آن کشور، به یک ضرورت تبدیل شده و به شکل سنت مذهبی رایج درآمده است. این نکته در افکار بسیاری از معلمین وارد شد و آنها در دروس خود از گیاهخواری به عنوان تنها راه آگاهی روحی نام می‌بردند.

در کشورهای دیگری مانند ژاپن، چین و سایر کشورهای جنوب شرقی نیز گیاهخواری به عنوان یک سنت به شمار می‌رفت. البته در این کشورها این پدیده به علت کمبود حیوانات اهلی جهت مصرف

گوشت آنها بود و در آنجا به عنوان اجبار و ضرورت به شمار نمی رفت.

در دوران اولیه غذای کافی جهت مصرف اقشار مختلف وجود نداشت و به همین علت کشورهای آسیایی به گیاهخواری روی آوردند. گرچه در این کشورها ما مردمی را می بینیم که از سلامتی بهره ای ندارند. آنها از نظر کیفیت سلامتی در سطح پایینی به سر می برند و طول عمر کوتاهی دارند.

هنگام بررسی غذاها، متوجه می شویم که به دو دسته اند: غذاهای اک (مثبت یا خدایی) و غذاهای کل (منفی) که دارای طبیعتی متضاد نسبت به یکدیگر هستند. اک همیشه با کل مخالف بوده ولی بدون این مخالفتها اک موجودیت نخواهد داشت. در دنیای تضادها، اک همیشه با کل در تضاد بوده است. شادی مخالف غم و زشتی مخالف زیبایی است. هر چیزی که در جهان وجود دارد متضادی خواهد داشت. این قانون بزرگ سوگماد است که نظام هستی بر اساس آن بنیان شده است. همین قانون ساده و عمیق در زندگی ما نقش بزرگی دارد. به این ترتیب می توان حقیقت دنیای روح را شناخت و این روح است که مطلق و جاودان است.

اگر کسی با این قانون بزرگ مخالفت کند، در اثر حادثه ناگهانی یا بیماری دچار مرگی زودرس خواهد شد. اک آزادمنش و شاد می باشد. اگر در طول زندگی با قوانین اک بجنگیم مطمئناً دچار خطا شده ایم. هیچ عذری برای جهل به این قانون پذیرفته نیست. ابتلا ما به بیماری فقط یک علامت و اخطار است و بدین معنی نیست که ما تنبیه می شویم. ما بسیاری از اخطارهای خداوند را نادیده گرفته، جهت تسکین دردها به پزشک مراجعه می کنیم. ما با مصرف دارو و استناد به از سایر روشها فقط ارتباط خود را قطع می کنیم و مانع رسیدن اخطار



می شویم.

دو عامل برای ما مضر و تحریک کننده است، اول، استفاده از دارو که فقط مانع پیشرفت بیماری می شود و به ندرت آن را درمان می کند. دوم اینکه داروهای مصرفی بدون در نظر گرفتن جنبه اخلاقی و روحی انسان گسترش یافته اند و فقط علایم بیماری را از بین می برند. مصرف دارو نه تنها بیماری را از بین نمی برد بلکه باعث می شود که بیماری در بدن نهفته و محبوس بماند و مصرف بیشتر دارو باعث به وجود آمدن بیماریهای جدی دیگر می شود.

هدف اصلی اک این است که به وسیله پیشرفتهای روحی انسان را به آزادی بیکران و تشخیص کامل نشاط جاویدان رهنمون شود. ما با استفاده از روشهای اک می توانیم با مشکلات مبارزه نماییم. اکثر مردم بدن خود را به یک سطل آشغال تبدیل کرده اند و سلامتی و نشاط را عاملی جدا از مسائل روحی می دانند. اگر فکر کنیم که تندرستی به هیچ وجه با قدرتهای روحی انسان در ارتباط نیست بی شک اشتباه کرده ایم. شرایط کالبد جسمانی انسان به روی ذهن او اثر می گذارد، ذهن نیز به نوبه خود بر کالبدهای روحانی کسانی که هنوز در سفر روح تبحر نیافته اند، تأثیر می گذارد. ولی کسی که که به مرتبه خاصی از تحولات معنوی خود دست می یابد، آن خویش - انضباطی لازم جهت پیشگیری از هرگونه تأثیراتی را نسبت به خود، پیدا خواهد کرد. به این مرتبه «وایرگی» یا عدم وابستگی از امورات دنیوی می گویند. اغلب کسانی که در زندگی فعلی خود به کشف اسرار روحی دست یافته اند انضباط و روشی مثبت در زندگی دارند.

هنگامی که شخص بیمار است، رفتار او به روی شخصیت وی اثر می گذارد درست مانند غذایی که وارد بدن شده، بر آن تأثیر می گذارد. بنابراین انسانی که در جستجوی روشن بینی روحی است باید برای

رسیدن به سلامتی در مورد گیاهان، مواد معدنی، نباتات و گلها مطالعاتی داشته باشد در این صورت، به جای داشتن جسم بیمار می تواند ذهن خود را به روی اسرار ناشناخته روحی متمرکز نماید. از بررسی دانش اِک اطلاعاتی در مورد گیاهان به دست می آوریم که ما را به سوی شفای بیماریها رهنمون می سازد. چندین حالت قابل تجویز در اِک وجود دارد. اول، شفای علائم بیماری است. در این حالت چون علائم بیماری از بین رفته است انسان خود را بیمار نمی داند در صورتی که بیماری خود را پنهان کرده است. دوم، درمان به وسیله پیشگیری است که در این حالت از وقوع بیماری جلوگیری می شود. سوم، مطالعه و تحقیق درباره روشهایی است که انسان را در حالت جسمی، ذهنی و روحی بهتری حفظ می کند. چهارم، روش کُل (منفی) می باشد که مانند داروها بدن را تسکین می دهند. روش پنجم، طریق فرهنگی و اجتماعی است که از طریق تأسیس مراکزی جهت دستیابی به تندرستی فرد و اجتماع اجرا می شود. ششم، شفای جسم از طریق روشهای ذهنی و فلسفی است که سعی می شود خود شخص از طریق قدرت فکر به خود کمک نماید (مانند استفاده از یوگا و سایر روشهای فلسفی که با تمرین به روی بدن و ذهن ایجاد می شود). آخرین حالت، روش اِک است (خدایی یا مثبت)، که از طریق سنتر روح به دست می آید. در این روش روح از جسم مادی بلند شده، به سوی آگاهی پرواز می کند. در این حالت روح قادر است که هرگونه صدمه وارد به جسم یا ذهن درمان نماید.

پس پیروان اِک می دانند که چند روش برای حفظ سلامتی فکر و جسم وجود دارد، از جمله خوردن گیاهان دارویی، ویتامینها، میوهها، نباتات و گلها به شکل درست، دعا کردن که به ندرت به وسیله مریدان اِک انجام می گیرد، مراقبه و به کارگیری فعالیتهای روحی اِک. آخرین

مرحله حفظ سلامتی نیز سفر روح می باشد. بعضی دعا می کنند و کسانی به مراقبه می روند. خداوند ممکن است به طرق مختلف جواب ایشان را بدهد. آنها از خداوند می خواهند تا راهی را جهت درمان بیمار نشان دهد. به کسی که از طریق دعا کردن از خداوند شفا می طلبد ممکن است مستقیماً نحوه تجویز دارو و یا گیاهی نمایانده شود و یا حتی ممکن است ملاقات با متخصص بخصوصی به او توصیه شود. همچنین ممکن است فرد از طریق حواس درونی پیام را دریافت کرده، روش درستی را بیابد. در سومین شیوه، استاد در قید حیات یک به انسان راههای درست درمان را یادآور می شود و یا حتی ممکن است از منابع دیگر الهی روش درمان به انسان ارائه گردد.

بهترین روشی که انسان می تواند تمام دردها و بیماریها را از خود دور نماید همان روش یک است. این ساده ترین روش بوده، از نظر اصول فلسفی یک روش زیر بنایی می باشد. تمام بیماریها با زیر پا گذاشتن قوانین طبیعی به وجود می آیند و ما عوامل بازدارنده بیماری و حصول تندرستی را نادیده می گیریم. یک برای شفای بیماران از طریق صبروری و به کارگیری فلسفه و حکمت در مطالعه آثار معنوی استفاده می کند، به همین جهت شاگردان یک به خودشناسی می رسند.

راه و روش یک به انسان نشان می دهد که چگونه با آزاد ساختن قابلیت های درونی خود و تلاش در مورد شناخت تندرستی به موفقیت نائل شده، بتواند سفر روحی را آغاز نماید. در نتیجه، تعالی روح، او را به سوی درک خداوندی رهنمون می شود.

درست است که ایمان در درمان جسم و فکر انسان تأثیر به سزایی دارد ولی باید یادآور شد که ایمان شرط کافی نیست. اگر ایمان صرف، باعث شفای انسان می گشت بایستی تمام افرادی که به زیارت اماکن

مقدسه می‌رفتند مورد درمان قرار می‌گرفتند. طبیعی است که ایمان در شرایطی باعث شفا یافتن می‌شود، اما وقتی که شخصی فاقد درک صحیح از ضروریات درمان باشد، باعث آسیب دیدن وی می‌شود. ایمان کورکورانه، ابتدایی بوده، مملو از خرافات است و نهایتاً باعث انحراف و کج روی می‌گردد.

ایمان کارساز همان اعتقاد به *اک* می‌باشد که یک ایمان حقیقی و مبتنی بر درک صحیح علت و معلول خدایی می‌باشد. این ایمان همان درک قوانین «کارما»، تجدید حیات و تناسخات است. پس ایمان را می‌توان به عنوان یک دانش در نظر گرفت. زیرا بدون دستیابی به دانشی فراتر از حواس فیزیکی، ایمان حقیقی وجود نخواهد داشت. اغلب با کسانی برخورد می‌کنیم که به دانش پزشکی اعتقادی کورکورانه دارند. اما امیدواریم که دست اندرکاران مسائل پزشکی از دانش کافی بهره‌مند باشند تا بتوانند ما را از بیماریها نجات دهند. مصرف داروهای تجویز شده مستلزم داشتن ایمان کور نسبت به این داروها است. به چه کسی می‌توان به عنوان شفا دهنده اعتقاد داشت؟

کسانی که از اکنکار، دانش باستانی سفر روح پیروی می‌کنند، می‌دانند که بهترین روش، سپردن ایمان به استاد در قید حیات *اک* می‌باشد که همان ماهانتا است. یعنی همان آگاهی زنده خداوندی در روی زمین که به شکل سمبولیک بر تمامی زندگی ما در این جهان استیلا یافته است. این موضوع برای تمامی مریدان *اک* به عنوان «ته‌جا»<sup>۱</sup> یا اصل تشعشع شناخته می‌شود که مبتنی بر فلسفه عملکرد نیروهای *اک* و *کل* می‌باشد. نیروی *اک* موج مرکزی نامیده می‌شود

زیرا همیشه به سوی قلمرو بهشت، مرکز اقیانوس عشق و رحمت در حرکت است. نیروی گل همیشه به شکل موجی از مرکز زندگی به سمت خارج در حرکت است.

گل و اک همیشه در تضاد با یکدیگر هستند و مانند شب و روز و تابستان و زمستان، ناقض هم می‌باشند. آنها در اساس با یکدیگر متضاد هستند و در تخریب یا خلقت چیزهایی که حیات دارند تلاش می‌کنند.

در این دنیا همواره اک و گل یک اندازه محدود و نسبی هستند. ولی هر دوی آنها مانند شب و روز با هم در دنیا وجود دارند. هر چیزی که در این دنیا وجود دارد نه کاملاً اک است و نه کاملاً گل. چیزهایی وجود دارند که بیشتر اک هستند و برعکس، یعنی چیزهایی هم بیشتر گل هستند. تشخیص این دو از هم به عهده فکر انسان است. این همان اصل دوگانگی است که ما در کتب آسمانی مطالبی در مورد آن خوانده‌ایم. در این دنیای نسبی ما درمی‌یابیم که تبدیل اک به گل و برعکس بدیهی و حقیقی است. هنگامی که ما به جهان خالص روح که در طبقه پنجم قرار دارد، عروج کنیم، مطلق بودن، جاودانگی و بی‌انتهایی را خواهیم دید. برای صفات ممیزه اک و گل درجه‌بندی‌هایی وجود دارد. سه صفت ممیزه عبارتند از: شکل، وزن، رنگ. ما می‌دانیم که برای اک محدودیتی وجود ندارد زیرا اک نیروی مثبت خداوند است. در نتیجه اک فاقد شکل است. اک موج عظیمی است که تمام ارواح جهان را جمع کرده و آنها را به سوی اقیانوس بزرگ عشق و رحمت حمل می‌کند یعنی از قطب منفی به سوی بالاترین جهان. اک بدون اینکه دارای وزنی باشد در رنگهای مختلف مانند: صورتی، نارنجی، زرد تیره، سبز کم‌رنگ و آبی آسمانی به تمامی زندگی حکومت می‌کند.

تمام چیزها در دنیا به دو قسمت گل و اِک تقسیم بندی می شوند. تمام محصولاتِی که در آب و هوای سرد رشد می کنند اِک هستند و در مقابل تمام محصولاتِی که در آب و هوای گرم رشد می کنند گل هستند. میوه های قرمز مخصوص آب و هوای شمالی مثل سیب، جز رده اِک بوده، در مقابل میوه هایمانند عنبه بنفش که در آب و هوای استوایی رشد می کنند جزء رده گل هستند.

بنابراین ما درمی یابیم که غذاهای گل بار سنگینی است که ما در دنیای پست نگه داشته، باعث به وجود آمدن حالت جمود و سکون می شود. ما جمود را به صورت خاک و سایر شکل های ارگانیک می شناسیم. بسیاری از میوه ها و خوراکی های ارگانیک به رنگ های: بنفش، نارنجی کدر، نیلی، قرمز تیره، سبز تیره، سیاه و زرد پر رنگ هستند.

لازم به ذکر است که ساکنین مناطق معتدل، یعنی مناطقی که در آنها هوای خنک متداولتر است، از نظر روانی نسبت به ساکنین مناطق استوایی سالمتر می باشند که علت آن استفاده از خوراکی های اِک است. همچنین می دانیم که غذاهای اِک غالباً کم شیرین و دارای طعمی خوشایند می باشند. در صورتی که غذاهای گل معمولاً تند، داغ، ترش، تلخ، پرنمک یا بسیار شیرین می باشند. این موضوع فقط به مزه های طبیعی مربوط می باشد نه به مزه های مصنوعی. مثلاً قند کارخانه ای کاملاً یک غذای گل است، در صورتیکه قند طبیعی و

سیب زمینی هندی، برنج قهوه‌ای، پرتقال، تمامی سبزیجات، حبوبات، میوه‌های و گیاهانی که طبیعتاً زرد کم رنگ یا کم رنگ و رنگ پریده می‌باشند. این خوراکیها سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنزیمها هستند.

غذاهای گل عموماً به شکل مصنوعی تهیه می‌شوند، مانند شیرینی، کلوچه و نانی که از گندم بدون سبوس تهیه شده باشد، چربیهای هیدروژنه، شکلات، آب نبات (به غیر از آنهایی که از شکر طبیعی تهیه شده باشند)، نوشابه‌های غیرالکلی، بستنی تهیه شده از مواد کارخانه‌ای، غذاهایی که به طور طبیعی دارای رنگ سیاه باشند مانند بادنجان، عنبه، فلفل فرنگی شیرین، فلفل قرمز و سایر ادویه‌های تند، شاهی آبی و سبزیجات قرمز تیره مانند باقلا.

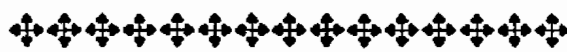
دانه‌هایی که در رده اک هستند باید به رژیم غذایی اضافه شوند که عبارتند از: کدو تنبل، کنجد و بادام (البته دانه‌های شور و نمک زده جزو این گروه نمی‌باشند ولی دانه‌های سرخ شده در روغن طبیعی را می‌توان در این رده قرار داد). دیگر خوراکیهایی که باید به رژیم غذایی اضافه شوند عبارتند از: مخمر آبجو، فسفاتید ازت و جوانه گندم. این خوراکیها را می‌توان در صورت تمایل با پنیر روستایی، سالاد یا آب میوه و ماست مخلوط کرده میل نمود. کره نیز می‌تواند جز این رژیم قرار گیرد. به همراه خوراکیهای نامبرده می‌توان مقدار زیادی گوشت نیز صرف کرد. بخصوص گوشت مغز، قلوه و جگر که عموماً برای بدن مفید می‌باشند.

یکی از مهمترین عواملی که در رده بندی غذایی اک و گل مورد بحث قرار می‌گیرد ارزش غذایی هر خوراکی، مقدار مناسب مصرف آن و میزان نیاز روزانه بدن انسان به این مواد می‌باشد. اگر این موضوع رعایت نشود، بدن از کمبود بعضی از مواد رنج خواهد برد. مثلاً

پتاسیم که در رده غذایی گل است یکی از عناصر ضروری برای بدن می‌باشد و مقدار آن در بدن باید متناسب با سدیم باشد (که یک خوراکی در رده اک است). اگر شخصی به علل خاصی نتواند گوشت مصرف کند، بهترین ماده‌ای که می‌توان جایگزین گوشت کرد تا تندرستی حفظ شود، همان برنج قهوه‌ای سیوس دار است.



## فصل چهارم



### قدرت جادویی گیاهان شفابخش

هر شخص باید توانایی جوابگو بودن به سوالاتی را که در مورد تندرستی روحی و جسمی و دلایل طبیعی آن می شود دارا باشد. مدارک و شواهد نشان می دهند که انسان جهت دستیابی به تندرستی مناسب و دلخواه، همواره از گیاهان و مواد معدنی خاص کمک گرفته است. تعداد گیاهان شفابخش فراوان نیست، گرچه می توانیم بگوییم که همه گیاهان و نباتات هدیه ای از طرف خداوند به انسان می باشد، در نتیجه می توان هر گیاهی را شفا دهنده لقب داد.

واضح است که تمام گیاهان بدون توجه به جنبه دارویی یا خواص غذایی آنها شفابخش می باشند. برای درک و فهم این حقایق ناچار به مطالعه کامل گیاهان هستیم. چلاپی که این دانش را جمع آوری و در ذهن خود بایگانی نماید، می تواند در این راه موفق باشد و از نتایج آن

بهره‌مند گردد. چند گیاه دارویی معجزه‌گر شناخته شده‌اند برای مثال سمفیون (اذن الحمار)، شیرین بیان، کتانجک، یونجه، موم طلائی، جعفری، مخمر آجرو؛ تعداد گیاهان شفابخش خیلی بیشتر از اینهاست اما در این فصل فقط راجع به این گیاهان صحبت خواهیم نمود.

اشخاص بیمار که از بیماری خود رنج می‌برند همواره عملکرد و پیشرفت درمان به وسیله گیاهان را بسیار کند می‌دانند، در صورتی که گیاهان فقط به معالجه بیماری کمک می‌کنند و این همواره خداوند است که درمان می‌نماید. جهت رهایی از دردها و جبران خطاهای گذشته باید خویش انضباطی (تزکیه درونی) نموده، قدری تحمل داشته باشیم. لازم است عادات گذشته را که باعث صدمه زدن به جسم گردیده از خود دور نماییم. کسانی که خود را تزکیه و از قوانین روح پیروی کرده‌اند به سلامت جسمی و روحی نایل گشته‌اند. هیچ انسانی که در دوران زندگی در جهان مادی قوانین طبیعی این دنیا را نقض می‌کند، نباید انتظار تندرستی و سلامتی داشته باشد. در مرحله اول در مورد گیاه شفابخش سمفیون<sup>۱</sup> یا اذن الحمار صحبت می‌کنیم. از این گیاه جهت درمان قسمت‌های شکسته یا جراحت یافته بدن استفاده می‌شود. این گیاه برای ترمیم سلولها و یا تولید سلولهای جدید مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در رشد استخوانها و مفاصل مؤثر بوده، از خونریزی جلوگیری می‌نماید. این گیاه اثرات عجیبی در درمان سرفه و آرام کردن بافتهای ملتهب دارد. سمفیون گیاهی است گلدار، در ارتفاعات چند فوتی رشد می‌کند و دارای برگهای بزرگ و نازک قلمی و آشفته می‌باشد و غالباً به روی زمین

## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه/۶۵

می خوابد. برگهای این گیاه شیره‌ای لزج و چسبنده دارد که در صورت تماس با دست باعث خارش می‌گردد. برگهای آن به رنگ سفید مات هستند که بعد از شکوفه کردن دانه‌های سیاهی از آنها می‌ریزد. ریشه آن طویل بوده انشعابات ضخیمی دارد که در زیر زمین گسترده شده است. ریشه چسبنده و آبکی و بدون مزه آن به عنوان دارو مصرف می‌شود.

محل اصلی رویش این گیاه کوههای کائوسوس واقع در جنوب روسیه است. ریشه و برگهای این گیاه حاوی یک عامل اسیدی شفابخش به نام آلانتوئین<sup>۱</sup> می‌باشد. این ماده می‌تواند سلولهای بیمار و رنجور را درمان نماید. همچنین در ترمیم سریع زخمها اثر فوق‌العاده‌ای دارد. این گیاه در معالجه دمل بسیار کارآیی دارد و اگر همراه چای مصرف شود می‌تواند شیره معده را در انجام وظایفش یاری نموده زخم اثنی عشر و نیز سوزش امعا و احشاء را درمان نماید. سمفیون علاوه بر موارد گفته شده خواص دیگری نیز دارد. از برگهای سبز آن در تهیه سالاد استفاده می‌شود. ارزش غذایی این گیاه با یونجه قابل قیاس است. همچنین سرشار از کاروتن<sup>۲</sup> (ماده‌ای به فرمول  $(K_2(VO_2)_2(VO_2)_2^3H_2O)$  حاوی وانادات مضاعف کلسیم و اورانیوم آبدار) می‌باشد. این ماده اساس ساختمان ویتامین A را تشکیل می‌دهد. این گیاه سبزی بسیار خوبی است که می‌توان مانند اسفناج آن را تهیه کرد و طعم آن نیز مانند اسفناج می‌باشد.

از سمفیون برای درمان بسیاری از بیماریها استفاده می‌شود. مانند: تنگی نفس، سل، ناراحتیهای اسیدی معده، زخم معده، زخم اثنی عشر، رماتیسم، دردهای عضلانی، کسالت، اگزما (آماس ساده

1 - Allantoin

2 - Carotene

غیر مسری پوست که در آن دانه و جوشهایی همراه با خارش ظاهر شده و به شکل‌های خشک یا مرطوب می‌باشد)، جوش صورت، سایر بیماریهای پوستی. بسیاری از مردم اظهار می‌دارند که بعد از مصرف سمفیون بهتر غذا می‌خورند و بهتر می‌خوابند و هنگامی که آن را با چای مصرف می‌کنند و یا بنا به دستور متخصص یا کارشناس پزشکی آن را می‌بلعند احساس سرحالی و نشاطی می‌نمایند.

نکته دیگر این است که این گناه برای رفع بیماری و قوی‌تر ساختن ساختمان استخوان حیوانات به کار می‌رود. یکی از بهترین تربیت‌کنندگان اسب که برای مسابقات اسب دوانی کار می‌کند غذای اسبها را با سمفیون مخلوط می‌کند.

در جنگ جهانی دوم مردم روسیه با مصرف این گیاه به نتایج و اثرات مثبتی دست یافتند و اینک این گیاه به عنوان یک غذای اصلی در رژیم غذایی روستاییان این کشور جای دارد. این گیاه به شکل آزمایشی در مراکز کشاورزی و دامداری استرالیا به عنوان علوفه کشت می‌شود. بسیاری از صاحب نظران مسائل پزشکی، تشخیص داده‌اند که سمفیون نقش دارویی بسیار مهمی در درمان بسیاری از بیماریها دارد.

گزارش شده است که مردم سوئیس قرن‌ها از ریشه سمفیون به عنوان تسکین دهنده دردهای آرتروز استفاده کرده‌اند. تصور می‌شود اغلب اروپائیان از برگهای سمفیون غذا درست کرده و میل می‌کنند. **کتانجک** یا **چلیپک دریایی**: گیاه شفابخش دیگری است که سرشار از مواد معدنی و حیاتی مورد نیاز بدن جهت حفظ سلامتی و تندرستی می‌باشد. مواد معدنی موجود در کتانجک عبارتند از:

## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه ۶۷/

آلمینیوم، باریم، بیسموت، برم، کلسیم، کربن، کبالت، مس، گالیم، ید، منیزیم، منگنز، فسفر، پتاسیم، سیلیکن، نقره، سدیم، ارسنیم، سولفور، قلع، تیتانیم، وانادیم و زیرکونیوم. کتانجک تمام این مواد معدنی را از آب دریا گرفته، آنها را به مواد آلی تبدیل می‌کند تا بدن انسان قادر باشد از این مواد برای حفظ سلامتی خود استفاده نماید. می‌دانیم که آب دریا گنجینه‌ای از مواد معدنی گرانبه‌است و گیاهان دریایی تمام این مواد را جذب می‌کنند. مغز انسان برای ادامه حیات خود نیازمند این مواد حیاتی است، در نتیجه ما باید برای کسب سلامتی در سالاد، سوپ، گوشت، ماهی سرخ شده و سایر اغذیه از پودر کتانجک به عنوان یک چاشنی دلپذیر و مفید استفاده نماییم. مصرف دائم قرص کتانجک می‌تواند آهن، فسفر، پتاسیم، و مواد مورد نیاز مغز و سایر اعضا را تأمین نماید. سه غذای عمده مورد نیاز مغز عبارتند از: لسیتین (فسفات. ازت دار)، کتانجک و جگر خشک شده. شما می‌تواند از این سه خوراکی جهت بالا بردن قدرت فکری خود استفاده نمایید. کتانجک بهترین این مواد است. مردم کشورهای بحری مانند، ژاپن، چین، جزایر دریای جنوب و اسکیموها قرن‌ها است که از کتانجک به عنوان بهترین سبزی خوراکی استفاده می‌کنند. آنها با استفاده از درایت خود این گیاه را در شکل‌های مختلف خوراکی در رژیم غذایی خود گنجانده‌اند.

در قاره اروپا، کسانی که در نزدیک ساحل زندگی می‌کنند، از ارزش غذایی جلبک‌های دریایی مطلعند و از آن به عنوان علوفه دام استفاده می‌کنند. این گیاه در طول سالیان دراز خاصیت درمانی خود را در مورد بیماری‌های ناشی از عوامل محیطی به معرض نمایش گذارده است. این گیاه در درمان نارسایی‌های غددی مانند گواتر، نرمی استخوان و کاهش وزن نیز موفقیت چشمگیری به دست آورده است.

از جمله بیماریهایی که این گیاه درمان می‌کند، عبارتند از: یبوست، معده درد، سردرد، اختلالات روده‌ای، آگزما، التهاب عصبی دردناک، آسم و ضعف قوای حیاتی می‌شوند. سوء تغذیه در اثر بی‌غذایی ایجاد نمی‌شود بلکه در اثر تغذیه نامناسب عارض می‌گردد. بیماریهای ناشی از کمبود مواد غذایی همیشه بالاترین آمار را به خود اختصاص داده‌اند. علی‌رغم ادعاهای صاحب منصبان، مردم زیادی هستند که غذایی به مذاقشان سازگار است ولی به علت نبودن قدرت خرید با کمبود آن مواجه می‌باشند. کمبود مواد معدنی در خاک کشاورزی باعث عدم تغذیه سالم می‌گردد. اگر ما نتوانیم مواد لازم را دوباره به خاک برگردانیم، دنیا به روز آخرت نزدیک خواهد شد و بشریت به انتهای راه خواهد رسید. تنها قسمتی که هنوز سرشار از مواد طبیعی و معدنی باقی مانده کف اقیانوسهاست. آنجا مانند مخزنی است که مواد شیمیایی مورد لزوم جهت سعادت ما را در خود انبار کرده است و منابع زمینی در مقایسه با آن بسیار ناچیز به نظر می‌آیند. از کتانجک جهت رفع چاقی، سوءهاضمه و یبوست استفاده می‌گردد. این گیاه تأثیر به‌سزایی به روی اعضاء تناسلی داشته، در متعادل ساختن فعالیت‌های تیروئید، سلولهای عصبی، پرده مغز، شاهرگ، سرخرگ، باب‌المعده، روده بزرگ، کبد، مثانه، لوزالمعده، مجاری صفراوی و کلیه‌ها مؤثر است. گیاهان معدودی می‌توانند چنین اثرات ثمربخشی به روی ارگانهای بدن داشته باشند.

این گیاه را می‌توان به قرص تبدیل کرد تا استفاده از آن آسان گردد. صاحب‌نظران این گیاه را جهت برطرف نمودن سوءهاضمه توصیه می‌کنند. یک بطری از این گیاه ارزشمند می‌تواند در هر زمانی رفع کننده یبوستهای مزمن و اختلالات معده باشد. همچنین باعث شستشو و تقویت دیواره رگهای خونی می‌گردد. کتانجک در مورد

تنشهای عصبی ناشی از فشار خون و برطرف کردن گروهی از اختلالات شکمی سودمند می باشد.

**شیرین بیان:**<sup>۱</sup> این گیاه دارای انواع زیادی است. نام آن از دو لغت یونانی به معانی «شیرین» و «ریشه» گرفته شده است. شیرین بیان یکی از قدیمی ترین و بهترین درمانهای شناخته شده جهت سرفه و دردهای قفسه سینه می باشد. اطلاعات و دانش موجود درباره این گیاه به زمان تمدن مصر قدیم می رسد. از شیرین بیان به عنوان اکسیر زندگی یاد شده و خواص پزشکی متعددی به آن نسبت داده شده است. هندوها، یونانیها، رومیها، بابلیها و چینیها همگی ارزش این گیاه را می دانستند. «گوپال داس» یکی از قدیمیترین استادان اک مسوول شناساندن خواص شیرین بیان به مصریها بود.

شیرین بیان گیاه مقاومی است که در هر شرایط آب و هوایی قابلیت رشد دارد. اندازه آن به دو تا پنج فوت می رسد. برگهای نرم به رنگ سفید متمایل به زرد و گلهای بنفش رنگ دارد. ریشه آن قهوه ای روشن بوده و طعمی شیرین دارد. میزان شیرینی آن ۲۰ مرتبه بیشتر از چغندر قند است.

این گیاه آرام بخش، خلط آور و ملین می باشد. ریشه های آن به طور عمیقی در زمین نفوذ کرده، خواص زیاد و پر ارزشی دارند. این گیاه برای یونانیها، مردم آسیای صغیر، جنوب اسپانیا، ایتالیا، سوریه، عراق، قفقازیه، کشورهای حاشیه خزر، روسیه، جنوب چین، ایران و جنوب آفریقا یک گیاه ملی محسوب می گردد. میلیونها تن از این گیاه در بسیاری از کشورها به عنوان غذا، دارو، شربت، شیرینی و غیره استفاده می شود. ایالت متحده آمریکا سالیانه ۵۰ میلیون تن

شیرین بیان و معادل نصف این مقدار شربت آن را وارد می‌کند. محل اصلی کشت این گیاه در عراق، ترکیه، سوریه، ایتالیا، انگلیس و شرق آفریقا می‌باشد و صادرات آن عمدتاً از اسپانیا صورت می‌پذیرد. آمریکا مقدار زیادی شیرین بیان وارد می‌کند که در صنایع داروسازی از خواص آرامبخشی و خلط‌آوری آن استفاده می‌کنند. ریشه آن را پودر کرده و به صورت قرص درمی‌آورند. از عصاره پودر شده آن نیز می‌توان استفاده دارویی کرد. قسمت اعظمی از تولیدات این گیاه در صنایع توتون سازی جهت ارتقا کیفیت محصول و در صنایع شیرینی‌پزی به عنوان معطرکننده استفاده می‌شود. از مواد باقی مانده پس از عصاره‌گیری، جهت قوام بخشیدن به کف ضد آتش مورد مصرف در آتش نشانی و جهت حاصل خیز نمودن مزارع قارچ استفاده می‌گردد.

گیاه شناسان چینی به خواص دارویی این گیاه واقف بودند. این گیاه برای خوش طعم کردن آبجو و بستنی مصرف می‌شود. آب این گیاه نیز برای تصفیه خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. انواع مختلف این گیاه جهت درمان سرفه و دردهای قفسه سینه به کار گرفته می‌شود که سابقه این کار به سالهای بسیار دور برمی‌گردد.

پزشکان، جادوگران و کشیشان به خاصیت خارق‌العاده این گیاه پی برده، از آن به عنوان منبع علاج و درمان استفاده می‌کردند. از این گیاه قرنهای متمادی جهت درمان بیماریهایی مانند سل، تب و تصفیه خون استفاده می‌شده است. در مصر قدیم عصاره این گیاه یک نوشیدنی ملی به حساب می‌آمد. فرعون جوان مصر توتان خامن که در سال ۱۳۴۵ قبل از میلاد درگذشت با مقدار زیادی ریشه شیرین بیان به خاک سپرده شد تا در سفر آخرت از آن گیاه کمک بجوید. این گیاه یکی از هزاران گیاه شفابخش است. در تاریخ نوشته‌اند که



## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه ۷۱/

اسکندر بزرگ ریشه این گیاه را به عنوان دارو بین سپاهیان خود توزیع می کرده است. این ریشه مانند همان کمکهای اولیه است که سربازان کنونی با خود حمل می کنند.

بوداییها از این گیاه به عنوان سمبل مقدس جهت مراسم دینی خود استفاده می کردند. به نظر می آید که شیرین بیان در تمدن و فرهنگ ملل مختلف نقش بسزایی داشته است.

یکی دیگر از این گیاهان فوق العاده یونجه<sup>۱</sup> است. بسیاری فکر می کنند که یونجه منحصرأً به عنوان علوفه حیوانات مصرف می شود. این گیاه از خانواده «پروانه آسایان» و بسیار شبیه نخود فرنگی و لوبیا می باشد. برگ و جوانه این گیاه بیشتر از دانه های آن مصرف می شود. شاید یونجه از گیاهانی باشد که دو هزار سال قبل مورد استفاده قرار می گرفته است. اعراب خواص ارزشمند این گیاه را کشف کرده، آن را پدر گیاهان می نامند. با این وجود مدت کمی است که خواص دارویی این گیاه بر همگان مشخص می باشد.

یونجه سرشار از پتاسیم، منیزیم، فسفر، و کلسیم است. در ضمن حاوی ویتامین K نیز می باشد. اخیراً ویتامینهای P.P , B8 نیز در این گیاه کشف شده است. یونجه یکی از غنی ترین منابع املاح آلی می باشد. گستردگی و عمق ریشه این گیاه امکان جذب مواد غذایی خاک را به آن می دهد.

یونجه داروی مؤثری برای فشار خون بوده، حاوی عناصر ضروری برای نرم کردن شریانها است. آهن موجود در این گیاه باعث شده است که داروی مناسبی جهت کم خونی به شمار آید. کلسیم موجود در آن نیز باعث رفع مشکلات دندانها می شود. اشخاصی که

در طلب طول عمر و جوانی هستند می‌توانند آن را در برگهای خشک شده این گیاه بیابند.

در انگلستان و کشورهای آمریکای جنوبی این گیاه را به نام گیاه تابناک<sup>۱</sup> و در بعضی کشورهای دیگر آن را به نام پونالو (گیاه بوفالو)<sup>۲</sup> می‌شناسند. عده‌ای منشا این گیاه را آسیای جنوب غربی و عده‌ای دیگر منشا آن را در فارس که اکنون ایران نامیده می‌شود می‌دانند. در حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد این گیاه از فارس به یونان برده شد و ۸۰۰ سال پس از میلاد به اسپانیا رسید. در سال ۱۸۴۵ اسپانیاییها این گیاه را به آمریکای جنوبی و شمالی بردند. یونجه از شیلی به سان‌فرانسیسکو و از آن جا به سایر ایالتهای غربی رسید.

یونجه یک منبع غنی از پروتئین، مواد معدنی و ویتامینهاست، زیرا ریشه آن تا عمق ۳۰ فوتی زمین می‌رسد و می‌تواند به ذخایر غذایی خوبی دست یابد. در مناطق کم باران، این گیاه مقاومت خوبی در مقابل خشکی نشان می‌دهد. همچنین یونجه قابلیت تطابق خوبی در برابر آب و هوای مختلف داشته، نیازی به شرایط خوب و خاک جوان و غنی ندارد. میزان آبیاری اثر زیادی در مقدار برداشت این محصول دارد.

مزرعه یونجه پس از برداشت محصول می‌تواند به عنوان مرتع و چراگاه مورد استفاده قرار گیرد. این گیاه هم به شکل تازه و هم به صورت خشک شده می‌تواند مورد استفاده گاوهای شیرده، گاو گوشتی، گوسفند، خوک، اسب و پرندگان قرار گیرد. در آمریکا سالانه ۸۵ میلیون تن یونجه برداشت می‌گردد. مهمترین ایالت آمریکا که در آن یونجه کشت می‌شود عبارتند از: کالیفرنیا، آیداهو، واشنگتن،

1 - Lucerne

2 - Buffalo

## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه/۷۳

داکوتای جنوبی، کانزاس و نبراسکا. برگ یونجه حاوی هشت آنزیم و ضروری است که عبارتند از:

لیپاز، یکی از آنزیمهای معده که انحلال چربی را تسریع کرده، آن را به اسید چرب و گلیسرین تبدیل می نماید.

آمیلاز، که روی نشاسته عمل کرده، آن را هیدرولیز می کند.

کواگولاز، که منعقد کننده شیر و خون می باشد.

امولسین، آنزیم هضم کننده شکر و تبدیل کننده آن به گلوکز راست گرد است.

پراکسیداز، که در اکسید کردن خون کمک می نماید.

پکتیناز، که ماده لزج سبزیجات را هضم می کند.

پروتئاز، مسئول هضم پروتئین است.

یونجه اشتها را نیز افزایش می دهد. بر طبق نظریه کارشناسان مواد معدنی و آنزیمها به حد کافی در یونجه موجود است و این گیاه به هضم چهار رده غذایی (پروتئین، چربی، نشاسته، قند) کمک می کند. یونجه به عنوان کمکی در جهت کسب سلامتی در تمام فروشگاههای آمریکا موجود است. جوانه این گیاه حاوی عناصر ضروری جهت تشکیل آمینواسیدها در سلول است. ترکیبات عناصری مانند: فسفر، کلسیم، سیلیکون، آلومینیوم، کلسیم، آهن، منیزیم، سولفور، سدیم و پتاسیم در این گیاه موجود است و بدن می تواند آنها را به شکل دلخواه تبدیل کند.

گفتنی است که جوانه یونجه ۵۰٪ بیشتر از سایر گیاهان پروتئین دارد. این گیاه در هر شکلی حاوی کلروفیل است که جهت سلامت بافتهای بدن مورد نیاز می باشد. همچنین کلسیم موجود در جوانه یونجه برای سلامتی قلب و عضلات بسیار نافع و ضروری است. یونجه مورد مصرف انسان با یونجه ای که به عنوان علوفه کشت

می‌شود متفاوت است و محوطه‌ای که برای کشت یونجه انسان در نظر گرفته می‌شود باید از علوفه‌های دیگر محفوظ نگهداری شود. خفچه<sup>۱</sup> یا کیالک یا زالزالک: از گیاهان عجیبی است که غالباً جهت درمان بیماریهای قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین از آن برای دفع اوره، بعنوان مسهل، تقویت کننده، داروی دردهای گلو، آب ریزش و مشکلات کلیه استفاده می‌شود. خفچه گیاهی کوتاه از خانواده گل سرخ است که کشت آن در مناطق گرمسیری رایج می‌باشد. در قرون وسطی این گیاه برای کشاورزان انگلیسی حالت تقدس داشت. علت این تقدس احتمالاً به خاطر ساخته شدن تاج خاردار عیسی مسیح از این گیاه می‌باشد.

نام دیگر این گیاه *Crataegus oxyacantha* می‌باشد که از ریشه یونانی *Krato* به معنی سختی و مقاومت چوب؛ *Oxus* به معنای تیزی و *Akantha* به معنای تاج و سریر، گرفته شده است. طول این درخت در حدود ۳۰ فوت بوده، عمر درازی دارد. این گیاه دارای شکوفه‌هایی پرتخم و میوه‌ای سنت به شکل مینیاتوری می‌باشد. هنگامی که میوه‌ها می‌رسند به رنگ قرمز براق درمی‌آیند. در اروپا این گیاه را به عنوان یک تقویت کننده خوب برای قلب می‌شناسند و آن را جهت مصارف دارویی کشت می‌کنند. برای خفچه نامهای مختلفی ذکر شده مانند: خفچه انگلیسی، سیب ماه می، شکوفه سیب، قارچ سفید، تاج سفید، درخت پرچین، درخت نان و پنیر و میوه قرمز رنگ. این درخت دارای هسته‌ای به رنگ زرد می‌باشد که بعد از فصل برگ ریزان روی درخت باقی می‌ماند. در یونان قدیم از این گیاه به عنوان مشعل عروسی استفاده می‌کردند. در روم این گیاه به عنوان طلسمی

## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه ۷۵/۷

قدرتمند در مقابله با جادوگری و شرارت در نظر گرفته می‌شد. همچنین این گیاه را در گهواره نوزادان قرار می‌دادند تا برکت به همراه آورده، از بلایا و خطرات مصون باشند. عروسهای یونانی از شاخه‌های کوچک خفچه استفاده می‌کردند تا پیوندشان به وسیله شکوفه‌های درخت تبرک داده شود و با توسل به دعا، آینده سعادت‌مندی را برای آنان به همراه بیاورد.

محققین به طور جدی در حال مطالعه روی این گیاه می‌باشند. طبق گزارشات رسیده این گیاه برای درمان بیماریهای قلبی کاربردهای فراوانی داشته است. شربت خفچه انگلیسی دارای فواید زیادی می‌باشد. بوته این درخت دارای برگهای حاشیه داری است. در طول جنگ دوم جهانی یک محقق انگلیسی کشف کرد که این گیاه سرشار از ویتامین C می‌باشد. آنها این گیاه را به سربازهای خود می‌دادند تا در مقابل بیماری استسقاء<sup>۱</sup> (نوعی بیماری که باعث جمع شدن مایعات در بدن می‌گردد) ایمن باشند.

**کرفس:**<sup>۲</sup> دارای نام علمی *Apium graveolens* می‌باشد. دانه‌های این گیاه دارای خواص دارویی می‌باشد. کرفس برای درمان رماتیسم، نقرس و نشخ نافع می‌باشد. همچنین جهت درمان سرماخوردگی و به عنوان مسکن مورد استفاده قرار می‌گیرد. کرفس برای کاهش اوره و تقویت عضلات بدن نیز به کار می‌رود و به عنوان آرامبخش و خواب آور هم استفاده می‌شود. این گیاه در اغلب مناطق جهان جهت مصارف محلی کشت می‌شود.

چندین هزار سال است که کرفس به عنوان یک گیاه دارویی شناخته شده است. پیشینیان از این گیاه جهت رفع ناراحتیهای عصبی

استفاده می نمودند. ساقه این گیاه سرشار از پتاسیم، سدیم، کلسیم، آهن و ویتامین C می باشد. کرفس باعث چاقی نمی شود و اشخاصی که مایل به کاهش وزن هستند می توانند به عنوان یک وعده غذایی از آن استفاده نمایند. این گیاه دارای خاصیت رفع گرسنگی می باشد. کرفس به همان اندازه که دارای ویتامین B و A است، سدیم و پتاسیم نیز دارد. ریشه آن حاوی پتاسیم، سدیم، کلسیم، آهن، سیلیکن و ویتامینهای A و B می باشد.

کرفس از خانواده جعفری بوده، گیاه ملی اروپا به شمار می رود، اما در تمام دنیا رشد می کند. ساقه آن ۱۲ الی ۱۳ اینچ رشد دارد، کمی تلخ مزه و به رنگ سبز است. از دانه های کرفس به عنوان ادویه در سوپ و سایر غذاها استفاده می شود. از این گیاه در داروسازی به عنوان مسکن و خوش طعم کننده دارو هم استفاده می گردد. کرفس عمدتاً در کالیفرنیا و فلوریدای آمریکا یافت می گردد. تولید سالیانه آن در حدود ۲۵ میلیون صندوق ۶۵ پوندی است.

مارچوبه: گیاه دیگری از خانواده سوسن (زنبق) است. در زمان قدیم یونانیها و رومیها آن را یک غذای مقوی برای جوانان می دانستند. این گیاه در خاک خوب و مقوی به عمل می آید و یک گیاه بومی اروپا محسوب می شود. این گیاه سهم بزرگی در میان محصولات کشاورزی اغلب کشورهای جهان دارد. دانه های آن می تواند جانشین خوبی برای قهوه باشد. این گیاه عمدتاً در کالیفرنیا و نیوجرسی آمریکا به دست می آید.

مارچوبه در جنوب روسیه، لهستان، یونان و سایر کشورها نیز کشت می شود. ریشه و دانه آن جهت مصارف دارویی مورد استفاده

## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه/۷۷

قرار می‌گیرد. برای معالجه مشکلات طبی، استسقاء، سنگ کلیه و مثانه و زخم مثانه به کار گرفته می‌شود.

جعفری: <sup>۱</sup> یک گیاه شناخته شده برای تمام مردم جهان است. از این گیاه به عنوان ضد اوره، ضد نفخ، تقویت کننده، ملین و داروی یبوست، استسقاء، ورم مثانه، سوزش و خارش، التهاب کلیه و مثانه، تورم غدد و قولنج استفاده می‌شود.

یونانیها این گیاه را از دو هزار سال پیش مورد استفاده قرار می‌دادند. «جالینوس» یکی از تاریخ دانان درباره فواید این گیاه مطالبی ذکر کرده است. در اوایل عصر رومیها، از این گیاه خوش طعم و شیرین، مانند ذرت بو داده <sup>۲</sup> امروزی به عنوان یک خوردنی تنقلاتی استفاده می‌شد. از این گیاه به علت فواید زیادش، در اروپا به طور روزمره استفاده می‌گردد.

جعفری برای متابولیسم اکسیژن ضروری بوده، و وضع عمومی بدن را در حال مناسبی حفظ می‌کند. این گیاه تأثیر زیادی بر غدد آدرنال و تیروئید دارد. جعفری حاوی مقدار فراوانی ویتامینهای A و C می‌باشد.

گیاه دیگری که می‌توان از آن نام برد عنبه هندی <sup>۳</sup> است. میوه این درخت در مناطق استوایی و گرمسیر خصوصاً در آمریکا به عمل می‌آید. این گیاه بومی جزایر هاوایی و جزایر جنوبی است. عنبه هندی به علت رشد خوب از مناطق گرمسیری به آمریکا برده شد. ارتفاع این درخت به چندین پا می‌رسد و میوه زردی از خانواده خربزه تولید می‌کند که گوشت آن بسیار نرم و خوشمزه می‌باشد. این میوه

---

1 - Parsley

2 - papcorn

3 - papaya

برای هضم غذا بسیار نافع بوده، دارای آنزیم پاپائین است که هیچ معادلی برای آن وجود ندارد. این میوه قادر به هضم غذاهای بسیار سخت می‌باشد و در محیطهای اسیدی و قلیایی فعالیت زیادی داشته، دارای ارزش طبی بالایی می‌باشد. این میوه به کسانی که مشکل معده دارند بسیار کمک خواهد کرد. همچنین این گیاه سرشار از ویتامینهای A , B , C , G است و برای تهیه انواع مربا، مارمالاد، نوشیدنیها و سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. آنزیم پاپائین هضم کننده قوی پروتئین می‌باشد که در هنگام هضم با پپسین مشارکت دارد. کپسول این آنزیم در بازار موجود می‌باشد که جهت هضم پروتئینها بخصوص در سالمندانی که معده آنها دچار مشکل هضم برخی از مواد غذایی است، کارایی زیادی دارد.

این گیاه برای انعقاد خون و بند آوردن خونریزی نیز بسیار مفید است. پاپائین یک آنزیم مؤثر برای از بین بردن انگل‌های روده نیز محسوب می‌شود. در آناناس هم آنزیمهای هضم کننده پروتئین وجود دارند. بروملین نیز مانند پاپائین ماده‌ای است که کمک می‌کند معده بتواند پروتئین را به راحتی هضم نماید و در کنسرو آناناس نیز یافت می‌شود.

**نعناع صحرایی:**<sup>۱</sup> یکی دیگر از گیاهان ارزشمند می‌باشد. اعضاء دیگری از خانواده نعناع مانند: پونه و نعناع اسبی، در تمام اروپا، جنوب آفریقا و آسیای صغیر یافت می‌شوند. این گیاهان همیشه در طول تاریخ جز گیاهان بومی و ملی محسوب شده و در کتابها از آنها نام برده شده است. نعناع صحرایی به شکل تجارتنی در شمال آمریکا، اروپا و قسمتهایی از آسیا کشت می‌شود. قسمت عمده این محصول



## قدرت جادویی گیاهان شفابخش گیاه ۷۹/

در شمال غربی اقیانوس اطلس و خاورمیانه یافت می‌شود. این گیاه دارای طول عمری طولانی بوده و برگهایی چهارگوش دارد. این برگها معطر و دارای بافتهای تولید کننده چربی هستند. ساقه آن نیز روغن ترشح می‌کند. گیاهان دیگر هم خانواده نعناع عبارتند از: بلسان، گذرنای کوهی، بادرنج بویه، تینن، زوفا، مرزنگوش، آویشن، گلپر، گیاه عرقچین و چند گیاه دیگر.

نعناع صحرائی برای مصارفی مثل: خوش طعم نمودن نوشیدنیها، تهیه ژله و شس بهترین ماده می‌باشد.

همچنین این گیاه مصارف پزشکی و دارویی فراوانی از قبیل: درمان اسهال، قولنج، سردردهای عصبی و یبوست دارد. ساحران، شعبده‌بازها، کشیشها و متخصصین برای هزاران سال به روشهای گوناگون از این گیاه استفاده می‌کردند. گیاهان دیگری نیز وجود دارند که در سایر فصول به عنوان گیاهان استثنایی و عجیب از آنها یاد می‌شود ولی در این فصل بحث در مورد گیاهانی بود که در شرایط کنونی جهت تندرستی بشر مفید می‌باشد.



## فصل پنجم



### ویژگیهای دانه‌های شفابخش

کسانی که از اکنکار، علم باستانی سفر روح، پیروی می‌کنند به سبب ایجاد تعالی روحی به علم گیاه شناسی آگاه و مسلط می‌گردند. این یک حقیقت است که اشخاصی که سفر روحی را می‌آموزند می‌توانند به آزادی مطلق دست یابند. این سفر عبارت است از حرکت آگاهی درونی از میان مراتب پایین زندگی به سوی مراتب جذبه و آگاهی خداوندی. اما در طریقت یک مراحل زیادی وجود دارد که انسان باید آنها را طی کرده تا به رموز روح آگاهی یابد، لذا برای این منظور نیاز به کمکهای ذهنی و جسمی دارد.

اغلب مردم از درک قوانین فیزیکی جهان عاجز بوده و بر این باورند که سالهای زیادی را به تندرستی طی خواهند کرد اما روزی درخواهند یافت که به علت عدم رعایت اصول سلامتی و تندرستی

باید قیمت گزافی بپردازند. تعداد کسانی که قادرند روش زندگی اساتید قدیمی اک را که همان روش «وایرگی» است، دنبال کنند بسیار کم است.

این اساتید در کوهستان هیمالیا واقع در تبت زندگی می‌کردند. در بین آنها «ربازارتارز» استاد درونی بزرگ اک بالغ بر پانصد سال عمر کرده است و تعداد دیگری از اساتید این نظام اسرارآمیز، عمری فراتر از طول عمر معمولی دارند.

بسیاری از این استادان در شهر روحی «آگام‌دس» زندگی می‌کنند. معدودی می‌توانند به این مکان عجیب سفر کنند زیرا فقط باید در کالبد روحانی از آنها دعوت به عمل آید. اکنکار از سیاره زهره به وسیله نژادی ناشناخته که در «آگام‌دس» زندگی می‌کنند به زمین آورده شد. ما این نژاد را به نام «آشوار کانوال» یا به عبارت ساده‌تر «خدا خواران» می‌شناسیم. این موجودات اعضای یک نظام باستانی برادری یا نظام «وایرگ» هستند. انتخاب این نام به این علت است که آنها به جای اینکه از گیاهان و غذاهای دیگر جهت تغذیه خود استفاده کنند، انرژی و نیروی عالم هستی را جذب می‌کنند.

آنها عمری بسیار طولانی، مانند رؤسای قبایل عهد قدیم و در بسیاری از موارد طولانی‌تر از عمر آنها دارند. آنان در تلاش نبودند که جسم مادی و فیزیکی خود را از طریق دارو و یا راههای دیگر حفظ نمایند. هنگامی که کسی بنا بر دلایلی به غیر از «کارما» سلامتی خود را از دست می‌دهد، به گیاهان دارویی متوسل شده، از آنها کمک می‌طلبد. در دنیای خاکی، دارو، شناگران و پزشک خانواده مسئول حفظ و نگهداری جسم ما می‌باشند.

بسیاری از مردم، از اینکه می‌بینند بعضیها به شفای کامل دست می‌یابند ولی اشخاص دیگر در این کار موفق نمی‌شوند، ناامید

می‌گردند. باید این نکته را به خاطر داشت که موفقیت درمان به وجود خود شخص بستگی دارد. بدین معنی که اگر کسی دارای عامل حیاتی خوبی باشد - ویژگیهای شخصیتی خوبی مانند با نشاط بودن و یا رفتار و دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی و مشکلات خود داشته باشد و غالباً مشغولیتی برای خود در نظر گرفته باشد - طبیعتاً به سمت تندرستی و بهزیستی گرایش دارد. مواجهه چنین فردی با بیماری موقتی می‌باشد زیرا که طبیعت و حالت این شخص او را به تندرستی و شادابی سوق می‌دهد.

بسیاری از مردم برای حفظ تندرستی به درمانگری معنوی پناه می‌آورند. قطع نظر از مواردی که نشان دهنده حالت‌های شفا و درمان معنوی اشخاص طبق اظهارات آنها می‌باشد، باید به صراحت گفت که هرکسی نمی‌تواند از طریق روحی به درمان و شفا نایل گردد. حتی در مورد کسانی که به مراتب بالایی نردبان ترقی روحی رسیده باشند، باز هم نمی‌توان به طور قطعی گفت که آیا توسط روح به شفا خواهد رسید یا نه. بحث ما در اینجا در مورد کسانی است که قادر نیستند از طرق گفته شده به هیچ درجه‌ای از سلامتی دست یابند، بنابراین باید از روشهای عادی مانند گیاهان دارویی، پزشکی و مواد شیمیایی مورد درمان قرار گیرند.

در این مرحله ما بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توان از طریق دانه‌های خوراکی و خواص آنها به کسانی که در آرزوی تندرستی هستند یاری رساند و این دانه‌ها برای این افراد چه فوایدی می‌تواند داشته باشد. این نکته بسیار روشن است که پیشینیان از دانه‌های خوراکی به جای گوشت استفاده می‌کردند، زیرا که انبار کردن دانه‌ها در ماههای زمستان برای آنها آسانتر بود، در صورتی که شکارچیان در فصول سرد سال مجبور بودند گوشت شکار را در غار و مسکن خود

جای دهند.

همچنین قبایل مختلف دریافته بودند که یافتن و جمع‌آوری دانه‌های خوراکی به کوشش و تلاش کمتری نیاز دارد و شکار حیوانات بسی مشکلتر است. برخی مواقع شکار توأم با خطرات زیادی بود و برخی اوقات نیز شکارچی اصلاً به خانه برنمی‌گشت. همچنین دریافتند که بعضی از دانه‌های خوراکی دارای پروتئین بیشتری نسبت به گوشت هستند. یادآوری می‌شود که علی‌رغم این که مردمان غارنشین نمی‌توانستند از طریق علمی پی به این واقعیت ببرند، متوجه می‌شدند که دانه‌های خوراکی مانند گوشت بر بدن آنها مؤثر می‌باشد و احساس و انرژی یکسانی حاصل می‌شود.

لسیتین<sup>۱</sup> حاوی مقادیر ارزشمندی از مواد مورد نیاز بدن می‌باشد. این دانه حاوی ترکیبات چربی، فسفر و نیتروژن است که از مواد اصلی و مهم تشکیل دهنده سیستم اعصاب مغز می‌باشند. اکثر دانه‌های خوراکی منبع خوبی برای گرفتن چربی هستند که ایجاد کلسترول رسوبی نیز نمی‌نماید. سرخپوستان مناطق آمریکا علاقه خاصی به تخم‌های کدو تنبل داشتند. این دانه‌ها حاوی پروتئین می‌باشند. اگر از آنها پرسیده می‌شد که چرا از این مواد می‌خورید احتمالاً نمی‌توانستند پاسخگو باشند. ژاپنی‌ها از دانه‌های کنجد در غذا استفاده می‌کنند. همچنین ترکها، سوریها و مصریها نیز از این دانه‌های خوراکی استفاده می‌نمایند. در اسپانیا و پرتغال دانه درخت بلوط غذایی مطبوع به شمار می‌آید. ترکها دانه‌های شاهدانه را می‌خورند و هندوها و روسها از دانه‌های خیار و تخمه آفتابگردان به جای انواع شیرینی استفاده می‌کنند.

این خوراکیها هدیه خداوند به بشر است تا با استفاده از آنها جسمی سالم و تندرست داشته باشد. مدت کمی است که ما پی برده‌ایم دانه‌های خوراکی فقط جهت مصرف حیوانات و یا پرندگان نمی‌باشد. جوانه‌های به وجود آمده از دانه‌ها دارای ارزشهای غذایی فراوانی هستند که ما همیشه از آنها غافل مانده‌ایم آنها منابع فوق‌العاده و سرشاری از ویتامینها هستند که شامل هورمونهای گیاهی بوده، باعث تحریک و تقویت غدد بدن می‌گردند.

ما در خاورمیانه مردمانی را دیدیم که از این دانه‌ها استفاده می‌کردند، به خصوص چینپها و هندوها جوانه دانه‌ها را به مقدار زیادی می‌خوردند. در عصر کنونی کشاورزانی هستند که با فداکاری تمام مشغول تولید این دانه‌ها می‌باشند تا بشر از این مواد بهره‌مند شود. قبل از اینکه فواید و مصارف خوراکی دانه‌ها روشن شود بشر منحصرأ این دانه‌ها را برای مصرف بذر و یا رشد گیاهان کشت می‌داد. همگی آنها از خیار جهت علوفه و علیق حیوانات خود استفاده می‌کردند. ولی اینک در تمام نقاط جهان شرکتهایی جهت تولید دانه‌های خوراکی و بخصوص تجارت آنها به وجود آمده است.

مطالعه چگونگی توسعه تجارت در مورد این دانه‌ها بسیار جالب می‌باشد. در آرامگاهها و مدفنهای مصریانی که چندین هزار سال پیش دفن شده‌اند دانه‌ها و بذرهایی یافت شده است. دانه‌ها به واسطه پوست بادوامی که آنها را از فاسد شدن محفوظ می‌دارد، این قابلیت را دارند که هزاران سال باقی بمانند، کاملاً بر خلاف گیاهان که عمر کوتاهی دارند. دانه‌ها، به خصوص دانه‌های حبوبات قسمت عمده‌ای از خوراک بشر را تشکیل می‌دهد.

گندم سیاه در زمینهای پست آسیا رشد می‌کند ولی در زمینهای مرتفع دارای رشد بهتری است. به همین شکل جو، جایگزین گندم در

شمال اروپا گشت. ضمناً انواع مختلف ارزن در حبشه و جنوب چین شروع به کشت شد. در این نواحی برنج وحشی توسعه یافته بود. چندی بعدی این نوع کشاورزی در جنوب گسترش یافته، سپس به دهکده‌ها و گروه‌های کشاورزی که در کشورهای آسیایی و جنوب چین بودند رسید و آنها هم با کشت و زرع این نوع حبوبات و بذرها آشنا شدند.

دانه‌های خوراکی تند و معطر، همانگونه که در ایام گذشته استفاده می‌شدند امروز هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. دانه‌های «گشنیز» توسط اسرائیلیها در مراسم عید مورد استفاده قرار می‌گرفت. این دانه‌ها توسط هندوها، اعراب و مصریها نیز مورد احترام و تکریم بود. دانه‌های «شنبلیله» در هندوستان به عنوان چاشنی و ادویه مصرف می‌شود. بومیهای هندوستان از دانه‌های شنبلیله جهت درست کردن آماج آرد جو با شکر و شیر استفاده می‌کردند در قرون وسطی «شاهدانه» جهت ایجاد فرح و نشاط و طلسم استفاده می‌شد. ولی امروزه از این گیاه جهت تولید خوراک پرندگان و یا به دست آوردن روغنی برای عطر استفاده می‌شود. در روم از دانه‌های «رازیانه»<sup>۱</sup> برای خوشمزه نمودن داروهای تلخ استفاده می‌شد. امروزه دانه‌ها به همان شکل که در سوپ یا سایر خوراکیها استفاده می‌شود، در مطبوع ساختن عرقیات و شربت‌ها نیز استفاده می‌گردد.

«خردل» یکی از قدیمی‌ترین دانه‌هایی است که انسان می‌شناسد. ارزش غذایی این دانه حتی برای انسانهای اولیه مشهود بوده است. تندی این دانه مانند فلفل کاربرد دارد و برای تولید دانه‌های کشت می‌شود. انواع مختلفی از گیاه خردل وجود دارد ولی آن خردلی که در



آشپزی به کار می‌رود و یا در سوپر مارکتها به چشم می‌خورد از نوع خردل سیاه می‌باشد. از دانه‌های این گیاه برای تولید خمیر خردل استفاده می‌گردد. پودر خردل که به عنوان چاشنی به کار می‌رود، مصارف دارویی نیز دارد. همچنین از پودر دانه‌های خردل به عنوان قی آور قوی استفاده می‌شود.

«نقل بادیان»<sup>۱</sup> پایین آورندهٔ اوره، ضد نفخ و برای قنسه صدری مفید است. این گیاه دارای یک ساقه برافراشته و عمودی است. شاخه‌های آن ۱۲ الی ۱۴ اینچ ارتفاع دارند و ساقه‌های پرگوشه، مخطط و لاغر دارد. گلبرگهای آن نیز سفید است. این گیاه اصالتاً گیاه بومی مصر و سوریه می‌باشد ولی توسط کشورهای جزایر شرق مدیترانه نیز کشت می‌شود. این گیاه را می‌توان یک محصول بومی و منطقه‌ای دانست، ولی در تمام مزارع و باغهای سطح دنیا به عمل می‌آید. از «نقل بادیان» جهت مطبوع ساختن داروها و شیرینی استفاده می‌شود. همچنین این گیاه برای درمان سرفه به شکل تجارتمی استفاده می‌گردد. از قرن هفدهم استفاده از دانه‌های کوچک این گیاه آغاز شد. ترکیبات این دانه‌ها به عنوان خوش طعم کننده مصرف می‌شود. این گیاه دارای خواص دارویی جهت درمان برونشیت و آسم می‌باشد. همچنین از این گیاه جهت خوش طعم نمودن خوراکیهایی مانند پودر کاری، پنیر، شیرینی، سرکه شیرین و شربت‌ها استفاده می‌شود. از روغن این گیاه برای خوش طعم سازی داروهای بدمزه و همچنین در تولید مواد سازنده عطر استفاده می‌گردد. از این گیاه پمادی ساخته می‌شود که برای دفاع از پوست بدن در برابر نیش پشه و حشرات بسیار کارساز می‌باشد. از روغن این گیاه به جای طعمه

ماهی و برای به دام انداختن حیوانات کوچک استفاده می‌شود. غوزه گیاه «سنا»<sup>۱</sup> غالباً در پزشکی استفاده می‌گردد. این گیاه دارای ساقه‌های کوچکی است. منشا واصل تولید این گیاه از مصر و نامیبیا و کشورهای عربی می‌باشد. اعراب و یونانیهای اولیه از نخستین کسانی بودند که از غوزه این گیاه در پزشکی استفاده کردند. اکثر گیاهانی که غوزه آنها داری فواید پزشکی می‌باشد در مناطق دور افتاده به عمل می‌آیند. انواع آمریکایی این گیاه بنا به عللی دارای ارزشهای گیاهی و پزشکی نمی‌باشد.

دانه‌های گیاه «مندارچه»<sup>۲</sup> در ساخت محلولهایی برای ضد عفونی کردن زخمها به کار می‌رود. گیاه «رزمکی» از خانواده رزهای وحشی می‌باشد که دانه‌های آن برای بیماریهای کلیه و مثانه فواید بیشماری دارد و از مغز گوشت این گیاه یک نوع مربای بسیار خوشمزه طبخ می‌گردد. افاقیای سفید دانه‌ای دارد که حاوی یک ماده آنتی بیوتیکی است و شباهت تام به پنی سیلین دارد. دانه‌های درخت زبان گنجشک و افاقیای عسلی نیز حاوی موادی شبیه به پنی سیلین می‌باشند. «آناتو»<sup>۳</sup> بوته‌ای است که در مناطق استوایی آمریکا رشد می‌کند. از دانه‌های آن برای رنگین کردن پنیر، سوپ، برنج، کرمهای جلا دهنده پوست و مو، روغن مو، صابون، ابریشم و لعاب دادن استفاده می‌شود. دانه‌های این گیاه سرشار از ویتامینهای A , D می‌باشد. «تخم سقر» به عنوان یک دانه جویدنی در آسیای شرقی کاملاً شناخته شده می‌باشد. آن را با عسل، شربت یا کره به عنوان یک دارو مخلوط می‌کنند.

1 - Senna

2 - Privet

3 - Annatto

«هل» یک گیاه از خانواده زنجبیل و بومی آسیای شرقی است. دانه این گیاه در پودرکاری، خوش طعم سازی خوراکیها، بخور و عطرها به کار می‌رود.

«تخم کدوتنبل» به مقدار فراوانی حاوی ویتامین B و به مقدار کمتری حاوی ویتامین A و به همان میزان دارای کلسیم و پروتئین می‌باشد.

دانه‌های «کلاری»<sup>۱</sup> (یک نوع پونه معطر یا مریم) در چای برای تجدید قوا به کار گرفته می‌شود.

دانه‌های «رازیانه»<sup>۲</sup> برای خوش طعم سازی سوپ و ماهی آب‌پز به کار می‌رود. پیشینیان اعتقاد داشتند که خوش طعم ساختن غذاها به وسیله این گیاه به آنها قدرت بدنی، شهامت و طول عمر می‌دهد. اکنون از این گیاه به عنوان مسهل و داروی معده درد کودکان و ناراحتیهای مشابه استفاده می‌شود.

از دانه‌های «زیره سیاه»<sup>۳</sup> در نوشته‌های نویسندگان باستان به عنوان یک گیاه مقدس ذکر شده است. این گیاه یک داروی خانگی به شمار می‌آید. همچنین در قرون وسطی به عنوان ادویه و چاشنی غذا از آن استفاده می‌شده است. این گیاه هنوز در اروپا به عنوان یک ادویه در غذاهایی مانند سوپ، برنج، سرکه، پنیر و پودرکاری استفاده می‌شود. در عمل هضم به بدن کمک کرده و در هنگام قولنج و بعضی از سردردها مؤثر می‌باشد.

دانه «شنبليله» در تمدنهای مدیترانه‌ای یک گیاه ملی و عام پسند محسوب می‌گردد. دانه آن حاوی فسفات، لسیتین و آهن می‌باشد.

---

1 - Clary

2 - Fenel

3 - Cumin

گاهی اوقات در درمان نرمی استخوان و کم‌خونی این گیاه را به جای روغن ماهی مصرف می‌کنند. همچنین برای حیواناتی مانند اسب و گوساله به عنوان علوفه و علیق استفاده می‌گردد.

دانه «بذرک» گیاه منبذ دیگری با مصارف پزشکی و تجاری می‌باشد. این گیاه عمدتاً برای درمان سرفه، اسهال خونی، زکام، التهاب ریه، بیماریهای روده‌ای و بیماریهای مربوط به سیستم ادراری به کار گرفته می‌شود.

«گواران»<sup>۱</sup> گیاهی دارویی است که از جنگلهای آمازون آورده شده است. سرخپوستان و بومیان آمازون این گیاه را در غذای خود خرد می‌کردند. یک نوع چای نیز از پودر دانه‌های این گیاه درست می‌شود. این گیاه برای تأمین پروتئین بدن بسیار نافع بوده، بدن را قوی نگه می‌دارد.

«پسی لیوم»<sup>۲</sup> در جنوب اروپا یک دانه معروف به شمار می‌آید. قرن‌ها از این دانه‌ها به عنوان ملین و مرهم زخمها استفاده می‌شد. گیاه «هویج وحشی یا زردک»<sup>۳</sup> برای درمان بیماری مشمع کبری به کار می‌رود.

دانه‌های «سماق» را کوبیده و به شکل پودر درمی‌آوردند. از آن برای قطع خونریزی و نیز به عنوان مسهل استفاده می‌شود.

دانه‌های «کنجد» یک گیاه بومی هندوستان است. ولی اکنون در تمام دنیا کشت می‌شود و گیاهی آشنا برای جهانیان می‌باشد. این گیاه به همه شرایط خو گرفته و از مصر تا ژاپن قابل کشت و رشد است. این گیاه را به منظور روغن‌گیری کشت می‌کنند. از روغن آن برای آشپزی و

1 - Guarana

2 - Psyllium

3 - Parsnip

نیز به عنوان سوخت چراغ و روغن کاری استفاده می‌کنند. روغن این دانه‌ها معطر نیست و طعم آن شیرین می‌باشد اما بدون اینکه فاسد شود و یا بو بگیرد سالها عمر می‌کند. کنجد تا ارتفاع حدود سه فوت رشد می‌کند و گل‌های صورتی رنگ دارد. این دانه‌ها به عنوان غذا خورده می‌شوند و روغن نامحلول این دانه‌ها را به بدن می‌مالند. در بعضی از مراسم مذهبی این روغن را به پوست و موی سر می‌مالند. به سبب سرشار بودن این دانه‌ها از ویتامین، مواد معدنی و پروتئین است که استادان اک همیشه این دانه‌ها را به عنوان غذا مصرف می‌کردند. این دانه‌ها حاوی مقدار فراوانی کلسیم و لسیتین است.

در هندوستان از دانه‌های این گیاه برای مقابله با رنگ پدیدگی، یبوست و بیماریهای روده‌ای استفاده می‌شود. از روغن این دانه‌ها جهت تولید کره نباتی استفاده می‌شود. در برخی مواقع این روغن را به روی نان، کیک و بیسکویت و شیرینی می‌مالند. از این روغن برای مقاصد آشپزی، تجاری، روغن سالاد و آرایش صورت و موی نیز استفاده می‌شود. گیاه کنجد از جزیره سوندا<sup>۱</sup> واقع در هندوستان به سایر مناطق جهان آورده شد و تا به شکل کنونی مصرف شود، تاریخی طولانی را طی کرده است. اکنون کارخانه‌هایی در کشورهای اکوادور، مکزیک، پرو، نیکاراگوئه و کاستاریکا وجود دارند که روغن کنجد تولید می‌کنند. توسعه و گسترش مصرف این گیاه به عنوان یک ماده غذایی در این کشورها مطرح است. کنجد از نظر غذایی بسیار پر ارزش بوده، کمک بزرگی به انسان می‌نماید. می‌توان گفت در کنار شیر، گوشت، تخم مرغ، پنیر و دانه‌های روغنی، دانه‌ها منبع اصلی غذاهای پروتئینی ما هستند. گفتنی است که کنجد از نظر ترکیبات

مانند بادام بوده و سرشار از پروتئین و متیونین (آمینو اسید گوگردداری به فرمول  $C_6H_{11}NO_2S$ ) می باشد که برای رفع ناراحتیهای کبدی بسیار نافع است.

در حال حاضر تخمه آفتابگردان یکی از ارکان رژیم غذایی آمریکاییها را تشکیل می دهد. این گیاه در کشورهای بالکان نیز یکی از غذاهای اصلی می باشد. ثابت شده که از زمان مصرف این دانه به عنوان یک غذا، وضعیت سلامتی عمومی ساکنین این ممالک به طور چشمگیری بهبود یافته است. این دانه ها دارای مقادیر زیادی متیونین بوده و اسیدهای آمینه مورد نیاز کبد را فراهم می سازد.

مردمان یونان و روم قدیم از طرفداران پرو و پا قرص تخمه آفتابگردان بودند. هنگامی که مکتشفین فرانسوی در سواحل دریاچه کرت پیاده شدند دریافتند که ساکنین این منطقه گیاه آفتابگردان را به خاطر به دست آوردن تخمهای آن کشت می کنند. زمانی که اسپانیاییها به کشورهای استوایی رفتند مشاهده کردند که ساکنین بومی در حال درو کردن گیاه آفتابگردان می باشند. گیاه آفتابگردان در روسیه کنونی کشت می شود و تخمه های آن نیز به عنوان یک ماده غذایی مصرف می گردد همچنین از دانه های این گیاه روغن گرفته، جهت پخت و پز از آن استفاده می شود و در زمستانهای آن منطقه این گیاه به عنوان علوفه گوساله و اسب مورد مصرف قرار می گیرد.

دانه های آفتابگردان حاوی مواد غذایی ارزشمندی است. روغن این دانه ها برای تهیه سالاد و آشپزی عالی می باشد. محققین ثابت کرده اند که روغن آفتابگردان تأثیر زیادی در کاهش کلسترول خون دارد. دانه های این گیاه حاوی مقدار فراوانی ویتامین و مواد معدنی بخصوص ویتامین B کمپلکس می باشد و یک منبع عالی پروتئین به شمار می رود. این گیاه دارای ویتامین A و مقدار زیادی فسفر و کلسیم

است. روغن این گیاه در درمان برونشیت و تقویت چشم به کار می‌رود. وجود ویتامین B یک عامل بسیار مهم در سلامتی است. هضم قند در خون نیاز زیادی به مصرف ویتامین B دارد، در نتیجه تأمین ویتامین B برای سلامتی ضروری است. ماده اصلی تشکیل دهنده ویتامین B، تیامین نام دارد. دانه آفتابگردان سرشار از این عنصر می‌باشد که برای سلامتی انسان بسیار حیاتی است. تیامین در هضم قند خون و مواد نشاسته‌ای نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. هیدروکربنهای موجود در قند، نشاسته موجود در خوراکیها را به شکل مفید و قابل استفاده و قابل جذب تبدیل می‌کنند. بسیاری از شخصیت‌های تاریخی مانند: هیتلر، ناپلئون، ملکه الیزابت اول، الکساندر، استالین، ژولیوس سزار، ملکه ویکتوریا و یا چندین تن دیگر علاقه شدیدی به خوردن شیرینی داشتند. اینها با اینکه قند فراوانی مصرف می‌کردند ولی به نظر می‌آید با استفاده از این خاصیت ویتامین B موجود در دانه آفتابگردان قند خون را در حالت نرمال حفظ می‌کردند. اگر ما در رژیم غذایی خود تعادل و اعتدال را رعایت کنیم، در مورد سلامتی و تندرستی خود نگرانی نخواهیم داشت.

مصرف قند برای انسان ضروری است اما نه بیشتر از حد متعارف نیاز بدن. وجود قند اضافی در بدن باعث تحریک لوزالمعده و تولید انسولین بیشتری می‌شود. در این حالت نه تنها از جریان خون بهره‌برداری بیشتری می‌گردد بلکه عملاً تمامی گلوکز خون نیز از بین می‌رود و این در حالی است که سلولهای مغز به گلوکز خون نیازمند هستند. اثراتی که در نتیجه وجود قند اضافی در خون ایجاد می‌شود عبارت است از: سرگیجه، افسردگی، ناتوانی در فکر کردن و عصبانیت. همچنین باعث بی‌تفاوتی و لاقیدی می‌شود و انسان دچار ظلم به دیگران و تفکرات سادیسمی شده و در مورد افکار نادرست

خود اصرار می‌ورزد. مشهورترین گیاهخوار زمان آدلف هیتلر است. او به خاطر اینکه کمبود خوشمزگی گوشت را در رژیم غذایی خود به نحوی جبران کند، از شیرینیها استفاده می‌کرد. به نظر می‌رسد که این مشکل تمام گیاهخواران است. اگر شما به رستوران گیاهخوارها بروید انواع شیرینیجات و کیکها و کلوچه‌ها را در لیست غذا مشاهده خواهید کرد. البته ممکن است خیلی از خوراکیها از دانه‌ها و نظایر آنها تهیه شده و سرشار از قند طبیعی باشند، ولی این موضوع در مورد همه آنها صحت ندارد. بسیاری از گیاهخوارهای آماتور سعی دارند با این شیوه رژیم غذایی خود را تنظیم کنند ولی به زودی درمی‌یابند که این فهرست غذایی سخت برای سلامتی و تندرستی آنها کارساز نمی‌باشد. همچنین بسیاری از مردم گیاهخوار هستند که در مقایسه با مردمی که تعادل خود را حفظ کرده‌اند دارای مشکلات بیشتری هستند.

من نمی‌خواهم بگویم کدام روش خوردن بهتر است، بلکه فقط می‌گویم که ما باید دریابیم که چه چیزی برای رفع نیازهای بدن بهترین است. به نظر می‌رسد افرادی که در شرایط مالی نابسامانی به سر می‌برند و دسترسی به خوردنیهای شیرین و نوشابه‌های شکرदार ندارند دارای تندرستی بیشتر و عمر طولانی‌تری باشند. احتمال دارد که افزایش جرائم جنایی در جامعه، به علت نبودن تغذیه صحیح باشد. انسان می‌تواند خوراکیهایی را که به نظر لذت بخش و لذیذ می‌آیند میل کند به شرط آنکه مشروبات الکلی، نوشابه‌های شکرदार، کنسروها، نخودفرنگی، شیرینیهای خامه‌ای، مرباها و کیکها را جایگزین غذاهای اصلی خود ننماید.

دانمارک بالاترین آمار خودکشی را در جهان دارد. مصرف سرانه شکر نیز در آنجا ۲۴ پوند می‌باشد. این چه معنایی دارد؟ آیا کسانی که



در رژیم غذایی خود مقدار زیادی قند می‌خورند مشکل دارند؟ باید در نظر گرفته شود که در ایالت متحده مصرف سرانه قند سالانه به صد پوند می‌رسد. گفتنی است که مواد قندی که به شکل صنعتی ساخته می‌شود همان تأثیر قند تصفیه شده را در بدن می‌گذارند. بهترین مورد برای آموزش انسانها درباره مضرات شیرینی، دندان درد است. این ناراحتی حقایق زیادی را روشن می‌نماید. دندان درد بهترین روش برای نشان دادن اثرات شیرینی برای کسانی است که به خوراکیهای شیرین علاقه دارند. سعی نمایید موادی که دارای قند طبیعی هستند میل کنید مانند عسل، قند طبیعی خالص، و میوه‌های تازه. بهترین راه، خوردن میوه‌های تازه چیده شده می‌باشد.

گیاهخواران بر اساس یک انگیزه مذهبی یا مکتبی، خوردن گوشت را تحریم می‌کنند زیرا آن را خلاف اصول روحانی و معنویت می‌پندارند. چلاهای اک پس از متبخرگشتن در سفرهای روحی خود و ورود به منطقه روح، متوجه می‌شوند که هیچ چیز درست یا غلط و زشت و یا زیبایی وجود ندارد و فقط یک حقیقت مطلق وجود دارد. آنهایی که تصور می‌کنند گیاهخواری عامل رشد روحی آنان می‌باشد در اشتباه هستند. در هر حال، این یک اصل پذیرفته شده است که کم خوردن گوشت حیوانات باعث به وجود آمدن احساس آرامش در انسان می‌شود.

فردی که روش گیاهخواری را دنبال می‌کند می‌تواند بهترین امتحان را به روی ساختار جسمی خود انجام داده و بیاموزد که آیا قادر به این کار است یا نه؟ این مسأله در مورد روزه گرفتن هم صادق است. زیرا هر فردی توانایی روزه گرفتن را ندارد و ساختار شیمیایی بدن همه قادر به تحمل این عمل نیست. کسانی که قادر به این کارند، افرادی هستند که درباره هر موضوعی تلاش و سعی کافی دارند و بدین طریق

خود را به سختی عادت می دهند و خویشتن را برای مقابله با مشکلات روزه آماده می کنند. آنها معمولاً چند روز روزه می گیرند بعد به مدت چند روز و یا چند هفته استراحت کرده و بعد دوباره مدت طولانی تری را روزه می گیرند. آنها با این روش می توانند خود را از نظر روانی آماده کنند تا به طور دائمی روزه بگیرند. روزه در زندگی بشر سابقه ای طولانی دارد. هنگامی که انسان دچار خشکسالی و یا سیل می شد مجبور بود مانند زمان گرفتن روزه، از خوردن امساک نماید.

اولین چیزی که باید بیاموزیم قوانین زیست شناسی است که در واقع موازین طبیعت کل یعنی نیروی منفی می باشد. انسان در جدال برای هستی و بقا تابع یک روند تکاملی روحی می باشد. اگر می بینیم که انسان می تواند از این مسیر تحمیلی رهایی یابد به این علت است که بشر همیشه از طرف گروهی مورد حفاظت قرار می گیرد و ما به عنوان رهروان اک دائم توسط عشق استادان در قید حیات محاصره می شویم. آنها ما را از این خطر حتمی نجات می دهند. آنان پیوسته از ما مراقب می نمایند و در نتیجه ما می توانیم بیاموزیم که به طور مستقل سرنوشت قهری خود را خنثی نماییم.

اولین چیزی که انسان می آموزد این است که زندگی یک رقابت و مسابقه است. هنگامی که صلح برقرار است غذا به وفور یافت می شود، اما هنگامی که زندگی به خشونت می گراید بشر دائم در جستجوی چیزی برای خوردن است. حیوانات همدیگر را می خورند ولی انسانهای متمدن به خاطر وجود قانون یکدیگر را تحمل می کنند. زمانی که انسانها با یکدیگر تعاون و همکاری می نمایند توسعه اجتماعی حاصل می شود، اما این نیز به نوبه خود یک نوع رقابت است. جنگ یکی از روشهای ملل جهت تغذیه کردن است. جنگ نهایتاً شکلی از رقابت و مسابقه می باشد. انسان در هر صورت باید

تغذیه کند، خواه به سبب رفع گرسنگی یکی را حریصانه دریده و بخورد و خواه عضو گروهی باشد که در مقابل دیگران اعلام جنگ می‌کنند.

در طی سالیان دراز، انسان همیشه دارای جسم بوده و در یک حالت شعور و آگاهی می‌زیسته است و مدام در حال رقابت با دیگران بوده تا بتواند کاری برای حفظ بقا خود انجام دهد. برای همین است که انسان باید داوطلبانه روزه بگیرد تا به رشد روحی نایل گردد و به سلامتی زندگی کند. اگر شخصی تنها به علت اینکه دیگران را تحت فشار قرار دهد یا بخواهد دیگران عقیده وی را بپذیرند و یا خواهان تغییراتی باشد، روزه بگیرد تنها سرنوشت را بر خود هموار کرده است. در حقیقت این هدفی کم اهمیت است که انسانی که در میان مردم زندگی می‌کند بر دیگران فایز آورده و آنها را تحت فشار قرار دهد. اعمال قدرت و فشار آوردن به دیگران به هیچ وجه مثمر ثمر نخواهد بود اگر شما روزه بگیرید تا بتوانید عقیده مردم را تغییر دهید و یا اینکه ارتشی را به استخدام درآورید تا به زور بخواهید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید، هرگز موفق نخواهید شد. روزه در مذاهب یک پدیده قدیمی است. این امر به علت رشد روحی افرادی است که در جستجوی خدا هستند. امروزه اگر به کسی بگویید که برای مدت یک روز روزه بگیرد، درست مانند این است که تمام دارایی او را گرفته باشید. علی‌رغم این گفته‌ها این مسایل بستگی به ساختار روانی و توانایی فیزیکی اشخاص دارد. مطالعات زیادی درباره روزه گرفتن و رابطه آن با سلامتی انجام گرفته و نظرات گوناگونی ارائه شده است. اگر رساندن غذا را به بدن قطع کنیم جسم شروع به تغذیه از خودش می‌کند و درمان‌گرهای درونی شروع به فعالیت می‌کنند. این برای جسم ضروری است که با روشهای گوناگون از خودش استفاده کرد،

خودش را آزاد سازد. دو یا سه روز اول شروع کار مشکل است اما به تدریج رنج گرسنگی از بین می‌رود و معده و جسم دیگر احساس ناراحتی نمی‌کند. اگر روزه گرفتن برای شخصی مشکل باشد بهتر است با دو یا سه روز شروع کند و نیز خوب است که قبل از روزه گرفتن نصایح و سفارشهای متخصص را جویا شود. بعد از این مراحل او احساس می‌کند که تحمل و بردباری وی بیشتر شده و در این مرحله او باید در حد امکان به روزه گرفتن پردازد.

در ابتدا نباید برای یک ماه تلاش کند، زیرا یک ماه روزه گرفتن قسمتی از تمرینات اساتید معنوی برای گسترش روح خود می‌باشد. اگر فردی بعد از چند روز روزه گرفتن آن را قطع کند احساس بیچارگی و ناامیدی زیادی او را فرا خواهد گرفت.

از رهروان اک که در مرحله دوم وصل هستند درخواست می‌شود که روزهای جمعه را روزه بگیرند. اگر بتوانند این مرحله را با موفقیت پشت سر بگذارند، به آنها اجازه داده می‌شود که روزه گرفتن دوره‌ای را شروع کرده یا فقط به خوردن آب میوه اکتفا کنند. اگر این مرحله را هم پشت سر بگذارند از آنها خواسته می‌شود که روزه فکری را دنبال نمایند. به این ترتیب که: تنها و تنها در مورد طبیعت مثبت فکر نمایند.

## فصل هشتم



### گیاهان دارویی و موقعیت کارمیک انسان

انواع مدها، مراسم مختلف، رفتارهای معمول و چهره‌های گوناگون، اجتماع را شکل می‌دهند. ولی هیچ کدام از اینها آن گونه که ژورنالیستها و مبلغان ادعا می‌کنند، «انقلاب و دگرگونی» نمی‌باشند و صرفاً مردم را سرگرم می‌نمایند این گونه مظاهر طی دوره‌های گوناگون به اشکال مختلفی خود را عرضه داشته‌اند.

تکامل حقیقی فقط در روشن بینی ذهن و تحول روح در جهت رشد معنوی امکان پذیر است، زیرا تنها عامل رستگاری بشر روح است. بنابراین تحول آفرینان حقیقی، اساتید نظام باستانی «وایرگی» از گروه اساتید «اکنکار» می‌باشند. آنها از بدو تاریخ در دوره‌های مختلف در تاریخ جهان نمود داشته، بشر را در اعصار مختلف به آرامی هدایت کرده، به آنها تعلیم داده‌اند که چگونه با یکدیگر ارتباط

برقرار کنند و چگونه به سمت ایجاد جهانی سودمند برای کلیه تمدنهای بشری حرکت کنند. ایشان در تمام طول زندگی انسان، گیاهان دارویی و تأثیر آنها را بر بشریت کشف کرده‌اند.

در آغاز پیدایش زمان، انسان نمی‌توانست به تمام دانش موجود دسترسی پیدا کند. در غیر این صورت دلیلی برای حضور فعلی او در سیاره زمین وجود نداشت. انسان برای دریافت جواب مشکلاتش، همیشه به بیرون زندگی خود نظر داشته است. هنگامی که انسان به درون زندگی خود نگریسته و همچنین مرکز زندگی را، یعنی جایی که سوگماد ساکن است، از نظر گذرانیده، و یا حتی هنگام نگرش به خداوند، به دلیل نداشتن دید درست با شکست و ناکامی روبرو بوده است. پنج مرحله تکاملی و یا منطقه پایین وجود دارد: ۱- جسمی (فیزیکی)، ۲- آسمانی (اثیری)، ۳- سببی، علی، ۴- ذهنی، ۵- فراآگاهی.

منطقه روح، یعنی پنجمین مرحله، در واقع حد فاصل مناطق پایین و جهانهای بالاتر است. مناطق یا طبقات پایین برای بهره‌گیری روح از لطف خداوند و پرورش او جهت بازگشت به مبدا هستی بنا نهاده شده است. روح پس از تناسخات بسیار و شرکت در تمامی مشکلات زندگی از جمله گردآوری کارمای خوب و بد و تصفیه بیشتر کارمای خود و نگهداری جزئی از آن، به مرتبه تکامل معنوی خود دست می‌یابد. در این مرحله استاد اک را ملاقات می‌کند و او فرد را در رسیدن به مرتبه ادراک خود و علت وجودش به روی زمین یاری می‌رساند. هنگامی که شخصی مرتبه وصل را از استاد دریافت کند، تمامی مسایل او حل می‌شود و دیگر لازم نیست که به دنیا مراجعت کند و دوباره متولد شود. کار او دیگر با چرخه ۸۴ (دوره‌های تولد و مرگ روح) پایان یافته است.

گیاهان در اینجا به چه کار می آیند؟ این مراحل چه ارتباطی با گیاهان می تواند داشته باشد؟ ما باید در مورد بدنهای مختلف فکر کنیم و جسمهای فیزیکی را با یکدیگر مقایسه کنیم. همچنین باید در مورد تفاوت جسم اشخاص با هم فکر کنیم و دریابیم که چگونه می توان تندرستی را حفظ کرد. در مرحله اول باید مثبت بودن، سودمند بودن و متعادل بودن را بیاموزیم. وقتی که انسان تأثیرات عناصری مانند اکسیژن، نیتروژن، یدروژن، کربن، منیزیم، پتاسیم، سدیم، کلسیم، سیلکین، فسفر و یا ترکیبات آنها را بر جسم دریابد، می تواند از این اطلاعات در جهت کسب سلامتی بهره جوید. این عناصر در گیاهان دارویی یافت می شوند. هنگامی که بشر چگونگی وجود این ترکیبات را در گیاهان و گوشت بشناسد، می تواند از آنها بهره مند شده، سلامتی خود را حفظ نماید. ولی ما باید در مورد شرایط کارمیک انسان و رابطه آن با گیاهان به دقت بیندیشیم.

نخست باید بدانیم که علائم منطقه البروج نقش مهم و بزرگی را در سرنوشت انسان بازی می کند. روح سرگردان در طی دوره های عمر خود (تولدها و مرگهای پی در پی) باید از تمامی علائم منطقه البروج عبور نماید. یعنی در مدت عمر یا هر دوره زندگی، روح تحت تأثیر علائم بروجی (صور فلکی یا ستارگان) و نفس خود قرار می گیرد که مجموع این اعمال و حرکات را چرخه ۸۴ می نامند.

هر روح باید برای رسیدن به تولد دیگر مدتی را سپری کند. در هر دوره یک روح ۸۴ لاک را سپری می کند. هر لاک برابر با صد هزار سال است. به طور متوسط در هر علامت بروجی هفت لاک سپری می شود. روح باید در هر دوره سرنوشت خود را کشف نماید. بنابراین یک روح باید هشت میلیون و چهارصد سال زندگی کند تا پاک و خالص شده، به یک روح بهشتی تبدیل گردد.

تنها یک راه برای لغو چرخهٔ ۸۴ وجود دارد که یافتن «ماهانتا» می‌باشد. «استاد اک در قید حیات» کسی است که انسان را آموزش داده، او را به رموز اک رهنمون می‌گردد. هنگامی که شخص واصل گردد، تمام سرنوشت او تغییر کرده، از چرخه خارج می‌شود. چنین روحی با طی یک مسیر مستقیم به جهان بهشتی می‌رسد و هرگز به دنیای مادی بر نمی‌گردد.

در نتیجه ما باید در مورد گیاهانی که شرایط کارمیک را تغییر می‌دهند مطالعه نموده، بدانیم کدام گیاه روح را از وضعیت تحمیل شده نجات می‌دهد. انواع مختلفی از گیاهان برحسب ویژگیهای خود در نظر گرفته می‌شوند که با علائم بروجی مرتبط هستند.

اگر شرایط مختلف کارمیک را با منطقه البروج مربوطه مطابقت دهیم و شروع به بررسی مواد معدنی مورد لزوم یا هماهنگ با این گروهها نماییم، اول با اکسیژن روبرو خواهیم شد.

انسانهای اکسیژنی افرادی هستند که با گروهی از گیاهان که طبیعتاً حاوی اکسیژن زیادی هستند وفق دارند. از خصوصیات این افراد، دلاوری، فعال بودن، مثبت بودن و اعتماد به نفس زیاد می‌باشد. این افراد معمولاً دارای پوست تیره، چشمان مشکی، صورت پهن و عضلات محکم هستند. آنها به علت مصرف انرژی ذهنی و جسمی زیاد و فعالیت شدید قلب، عضلات، بافتها و سلولها به اکسیژن بیشتری نیاز دارند. بر روی حبوباتی مانند نخود، لوبیا، باقلا، و عدس، موجودات ریز میکروسکپی ای زندگی می‌کنند که طبیعت شیمیایی گیاهان را تغییر داده و آنها را برای جذب نیتروژن از هوا و خاک آماده می‌سازند. به این موجودات ریز نیتروباکتری می‌گویند که اکسیژن را از هوا گرفته، با استفاده از ترکیبات نیتروژن و پروتئین، سلولهای گیاهی را می‌سازند. همچنین آنها خاک را به وسیله نترات و نیتريت که حاصل



دو مولکول اکسیژن هستند، غنی می سازند. این موجودات ریز نیتروژن را جذب کرده، باعث می شوند که اکسیژن جذب پتاسیم و سدیم موجود در خاک شود و درون گیاه از این عناصر آزاد شود.

نیتراتها حامل سه اتم اکسیژن و یک اتم نیتروژن هستند، در صورتی که نیتريتها شامل دو اتم اکسیژن و یک اتم نیتروژن می باشند. بدون دخالت این موجودات میکروسکپی عمل پروتئین سازی امکان پذیر نمی باشد. خانواده حبوبات مانند لوبیا، باقلا و نخود، مواد معدنی خاصی از خاک استخراج می کنند که کلسیم، پتاسیم، فسفر و سولفور هستند.

این گروه از افراد که تمایل به جذب اکسیژن طبیعی و قابلیت جذب بسیاری از خوراکیها را دارند، مواد غذایی غنی را به خصوص به شکل افراطی جذب می کنند. این طبیعت دارای عوارضی مانند اضافه وزن، بیماری قلبی، پرخاشگری، خشونت، پوچی، وابستگی مادی، ناخالصی خون و مشکلات کلیوی می گردد.

گروه دیگری از انسانها به نیتروژن تمایل دارند. این عنصر در طبیعت به شکل گاز بوده و به عنوان رقیق کننده اکسیژن عمل می کند و یک عامل حیاتی در تغذیه نباتات می باشد. باکتریهای موجود در خاک این توانایی را دارند که نیتروژن اتمسفر را به شکل نیتريت درآورند. برای پروتئین سازی در بافتهای زنده، وجود نیتروژن ضروری است. این افراد تمایل زیادی به بدبینی دارند، حتی ظاهر آنها این امر را مشخص می کند. آنها معمولاً عبوس بوده، رنگ تیره را بیشتر دوست دارند و معمولاً اخم می کنند و متأسفانه غذاهای جذب کننده نیتروژن به جسم وارد می کنند که باعث کاهش فعالیت اکسیژن و عدم تأثیر اکسیژن در بدن می شود. این امر مایه تسلی این افراد است. آنها درگیر مشکلات مزمن هضم می باشند. این افراد استعداد

ذاتی برای چاقی دارند، در فکر کردن و حرکت کند هستند و همیشه از زندگی در شهر یا جای شلوغ احساس رنج می‌کنند. مانند حیوانات تنومند پروتئین زیادی مصرف کرده، اکسیژن را از بدن خود دفع می‌کنند بدین علت باید بسیار مراقب رژیم غذایی خود باشند.

وقتی انسانها را طبقه‌بندی می‌کنیم، فقط بعضی اشخاص در رده گیاهخواران قرار می‌گیرند و هر شخصی را نمی‌توان در این گروه جای داد. اکنون می‌توان دریافت که چرا یک شخص ممکن است به یک نوع غذا وابستگی داشته باشد. این تمایل نه تنها به خصوصیات شخصی، بلکه به ملیت، نژاد، خصوصیات، عادات و فرهنگ نیز مربوط است.

دسته دیگر افراد، هیدروژنی هستند. اگر هیدروژن در بدن نباشد، عضلات سست و نرم خواهند بود. علاقه‌مندان به غذاهای هیدروژنی، معمولاً قوی و عضلانی هستند و از کارهای بدنی و ورزش لذت می‌برند. آنها به ندرت احساس خستگی می‌کنند، زیرا کارهای خود را به شکل انفعالی انجام داده، انرژی خود را حفظ نمایند. آنها افرادی متحمل و بردبار بوده. دوره‌های طولانی کار را بدون استراحت پشت سر می‌گذارند. آنها دارای هیكلی تنومند، چشمانی آبی، موهای قهوه‌ای و سرهایی بزرگ هستند. موقعیت کارمیک شخص در زندگی سبب از بین رفتن مواد حیاتی و انرژی بدن و در نتیجه باعث لرزش عضلات می‌شود. هیدروژن در روده کوچک و مثانه جمع می‌شود. این عنصر، بدن را به ابتلا به ناراحتیهایی مانند استسقاء، ضعف قلب و بیوست مستعد می‌نماید. در مورد رژیم غذایی باید دقت کافی به عمل آید. باید غذای سبک خورده، از مصرف غذاهای خشک خودداری نمود.

بعضی افراد جزو رده کرپنی هستند. اعضاء این رده معمولاً چاق و

کم کار هستند. آنها غیرفعال، استراحت طلب و آتشین مزاج هستند زیرا تعادل بدن خود را با خوردن شیرینی و نشاسته از بین می‌برند. این افراد اضافه وزن داشته، دارای قیافه بچگانه‌ای می‌باشند. اگر بدن قادر به سوزاندن کربن خود نباشد، دائم احساس ضعف می‌کند. هر چه کربن بیشتری مصرف شود، نیاز بدن به اکسیژن افزایش می‌یابد. اگر اکسیژن موجود در بدن کم و میزان کربن زیاد باشد، مقداری کربن نسوخته باقی می‌ماند که باعث ضعف عضلانی می‌گردد. شکر در اثر سوخته شدن، تولید کربن می‌کند ولی اگر اکسیژن کافی وارد بدن نگردد کربن نخواهد سوخت و انرژی مورد نیاز عضلات تولید نخواهد شد. اگر اینگونه افراد رژیم غذایی مناسبی را رعایت نکنند، جسم آنها ضعیف و عضلاتشان بی‌رمق خواهد بود. کسانی که خوراکیهای کربنی را می‌پسندند، به علت کمبود آهن و ضعف دستگاه گوارش جسمی ضعیف، ستون فقرات کج و استخوانهای نحیف دارند.

اکثر اشخاصی که اغذیه حاوی منیزیم را ترجیح می‌دهند، دارای ذهنی قوی و روشن می‌باشند. آنها صورتی باریک، اندامی قلمی، اما آرواره‌هایی بسیار قوی دارند دارای ظاهر بلوند یا بی‌رنگ هستند که ایشان را پیر جلوه می‌دهد. برای فایق آمدن بر عقیمی و ناتوانی جنسی منگنز ضروری می‌باشد. همچنین برای تندرستی عصبی، استحکام استخوانها، هضم خوب و کلاً تمامی فعالیت‌های جسمی منگنز مورد نیاز است. در این حال بدن به خوبی می‌تواند در مقابل بیماریها مقاومت نماید. انسان منگیزی معمولاً همیشه سالم، غیر مطمئن و از سرو صدا و شلوغی ناراحت است. آنها معمولاً به شدت عصبی و مستعد ارتکاب خطا می‌باشند و تمایل دارند حتی برای جزئی‌ترین مسائل نگران باشند. آنها نمی‌توانند احساسات خود را کنترل نمایند و اغلب با کوچکترین اتفاقی شروع به گریه کردن

می‌کنند. همچنین بیش از حد می‌خندند به طوری که نفس آنها بریده بریده می‌شود. زمانی که دچار شوک شوند، یعنی معمولاً زمانی که با مشکلی مواجه می‌شوند، کنترل خود را از دست داده، متعجبانه می‌خواهند بدانند که چه اتفاقی روی داده است. این مسأله ناشی از موقعیت کارمیک آنها می‌باشد و می‌توانند با رژیم غذایی صحیح آن را برطرف نمایند. اگر افراد منگیزی بتوانند در جسم فیزیکی خود تعادل ایجاد کنند مشکلات خود را با اشتیاق حل خواهند کرد، وضعیت خود را بهبود خواهند بخشید و در زندگی با نشاطتر خواهند بود. در رژیم غذایی آنها باید خوراکیهای خنثی (نه اسید نه باز) از قبیل گردو، روغن زیتون، نارگیل و تخم مرغ گنجانده شود. به علاوه باید غذاهای منگنزار مانند زغال‌اخته، آناناس، گندم، سبوس، و حبوبات نیز مصرف کنند.

گروه منگیزی شامل افرادی است که استراحت ندارند و سنگین وزن، دارای موهای سیاه یا قهوه‌ای و بدنی منعطف می‌باشند. این گروه معمولاً به رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه و فندق نیاز دارند که می‌تواند به همراه غذاهای دریایی و گوشت بی‌چربی گوساله مصرف شود. آنها در رژیم غذایی خود به منیزیم و کلسیم نیاز دارند. در برخی موارد این افراد علاقه‌ای به معاشرت با دیگران نشان نمی‌دهند که به علت عدم ثبات احساسات آنها می‌باشد. این مسائل ناشی از موقعیت کارمیک آنان می‌باشد، اما کارما در وجود آنها خیلی قوی و راسخ نمی‌باشد. بنابراین برای برطرف کردن مشکلات خود به متخصصین بهداشت و یا افراد متبحر در انسان‌شناسی مراجعه می‌کنند. در بعضی مواقع انسان مایل است خود را در رده‌بندیهای مذکور تجزیه و تحلیل کند اما دچار اشتباه می‌شود. افراد کمی دارای بینش و بصیرت لازم برای پی بردن به خطاها و اشتباهات خود

## گیاهان دارویی و موقعیت کارمیک انسان / ۱۰۷

هستند. برای این کار نیاز به متخصص است. در این موارد باید به یک مشاور غذایی قابل اعتماد مراجعه کرد نباید با هر مشاوره‌ای که نام او را در دفترچه تلفن می‌یابید یا یک فال‌گیر مشورت نمایید. امکان دارد افراد روشن بین اشکال موجود در شما را دریابند، اما آنها اختیار ندارند که شما را از آن آگاه سازند.

اعضاء گروه پتاسیم، قدرت درمان‌پذیری و بهبودیابی بیشتری نسبت به سایر گروهها دارند. هنگامی که انرژی آنها به حد پایین نزول می‌کند، دچار یک دوره عدم اعتدال می‌شوند. این افراد دارای قدی کوتاه یا متوسط هستند و بهتر است در محیطی آرام زندگی کنند، زیرا طبیعتی خجالتی و جدی دارند.

هرگاه بدن با کمبود پتاسیم مواجه باشد، شخص از پیوره و مشکلات بینایی رنج خواهد برد. افراد پتاسیمی مهربان بوده، دارای موهای قهوه‌ای رنگ و چهره‌هایی پر می‌باشند. آنها طبیعت تأثیرپذیری دارند و همیشه در فکر سعادت خانواده خود هستند. موقعیت کارمیک، آنها را با بیماری فشار خون مواجه ساخته، ممکن است در قلب، بویایی، نای، گلو و سینوسهای آنها اثر بگذارد. فردی که در این رده قرار دارد، از طفولیت سرفه می‌کند، همیشه از نظر فکری ضعیف بوده، حافظه قوی ندارد و غالباً از انجام جزئیات پیچیده امور عاجز می‌باشد.

این افراد گیاهخوار و یا نیمه گیاهخوار هستند. آنها پتاسیم و کلسیم مورد نیاز خود را از میوه‌ها کسب می‌کنند. طبیعت شیمیایی جسم آنها باعث می‌شود که این افراد دچار عصبانیت دائم بوده، احساس نگرانی زیادی داشته باشند. شب هنگام که سایر مردم در خوابند، آنها می‌خواهند حرکت کنند در نتیجه استراحت کافی نداشته مستعد بیماریهای جسمی می‌باشند.

انسانهای گروه سدیم: سدیم باعث اثرات غیر عادی در خون می شود. (در بدن ترشحات غیر معمول روی می دهد). در این انسانها، اعضای حیاتی بدن مانند گلو، گذرگاهی برای عبور بیماری می باشد. اگر سدیم بدن کافی نباشد، دیواره معده ضعیف و محیط معده اسیدی می گردد در این صورت وضعیت انسان بحرانی شده تحت فشار قرار می گیرد. همچنین کمبود سدیم باعث کاهش توانایی فکری می گردد. رژیم نامناسب علاوه بر موارد فوق باعث عوارضی مانند: سنگ کیسه صفرا، بیماری گلو، کیست، کندی دفع، تأخیر بهبودی بعد از بیماری، تمایل به پرخوری می گردد.

افراد کلسیمی معمولاً اسکلتهای بزرگ و قلمی دارند. صورت باریک، چشمان عمیق و موهای قهوه‌ای از مشخصات آنها می باشد. عکس‌العملهای ایشان ضعیف است ولی هنگامی که مسئولیتی بر عهده می گیرند بسیار سخت کار می کنند. همچنین دارای شخصیتی با اراده و جدی هستند. طبیعتی بسیار استوار دارند و وظایفشان را بدون در نظر گرفتن سلامتی خود و ارزش آن کار انجام می دهند. افراد کلسیمی دارای اخلاقی مقتدر هستند، اعضای بدنشان نیز بسیار محکم و استوار است. آنها عمری طولانی دارند و در انجام کارهای ذهنی و فیزیکی بسیار پرحرارت هستند.

رژیم گیاهی برای این افراد بسیار خوب است. اما در انجام کارهای فیزیکی باید کمی ملایمت به خرج دهند. این عده همیشه در دفع دچار مشکل هستند که مربوط به عادات غذایی آنها می باشد. باید از خوراکیهای ملین بیشتر استفاده کنند. انتظار می رود همیشه در برخورد با مردم رفتاری خشن نشان دهند مگر مخاطب آنها به این موضوع آگاهی داشته باشد که کمبود کلسیم باعث دگرگونی و عصبانیت می شود.

مردم باید این نکته بسیار مهم را بدانند و قبل از ازدواج یکسری آزمایشات رده شناسی انجام دهند تا بفهمند که متعلق به کدام یک از این گروهها می باشند. در این صورت آمار جدایی بسیار کم خواهد بود. بسیاری از مردم انتظار دارند که عشق مشکلاتشان را حل کند. عشق نمی تواند پاسخگوی نیازمندیهای بشر در این دنیا باشد. با استفاده از عشق نمی توان نیازها را شناخت در صورتی که با کمک ادراک می توان این کار را کرد. اگر ما درست درک کنیم و سپس به عشق اجازه دهیم ما را هدایت کند، دیگر گرفتار نیروی گل (نیروی منفی) نخواهیم شد.

برخی عقیده دارند نیروهای منفی بسیار زیرکند و همیشه با شگرد خاصی ما را اسیر خود می کنند. شاید سقراط راه شکست این نیروها را با گفتن جمله: «انسان، خود را بشناس!» به ما عرضه کرده باشد. ولی آدمی همیشه به وسیله نیروهای مادی و آسمانی به بند کشیده می شود این نیروها آنچنان قوی هستند که انسان به ندرت می تواند در همه جا حقیقت و راه راست را تشخیص دهد.

انسان سیلیلیکوئی: این گروه بسیار فعال بوده، برای انجام هر کاری عجله بسیار دارند. گاهی بسیار بی ثمرند و گاهی بنا به علتی فرزند و چالاک می شوند و همیشه در زندگی خوشحال هستند. بسیاری از آنها همیشه حرف می زنند و چشمانی گشاد دارند و موهایشان تیره و مایل به قهوه ای است. آنان به میهمانی رفتن و ایجاد روابط دوستانه علاقه مندند، اما همین نشاط در معاشرت باعث می شود زیاد فکر نکنند (اهل تفکر نیستند). مهمترین مشخصه آنها گوشه ایست که از سرشان بیرون زده است. آنها نمی توانند کارهای سنگین انجام دهند زیرا انرژی موجود در بدن آنها تخلیه می شود و وجودشان در هم می ریزد. موقعیت کارمیک پوست آنها را در مقابل عوامل مختلف

بسیار تأثیر پذیر و حساس کرده است. آنها به علت کمبود انرژی غالباً به استراحت می پردازند. همچنین بعد از صحبت زیاد استراحت می نمایند. آنها به نمک و قند طبیعی نیازمند هستند. سیلیکن در پیاز، اسفناج، هویج وحشی، کدو، توت فرنگی، مارچوبه، کرفس و کاهو یافت می شود. مصرف سیلیکن موجب خوبی و اخلاق نیک می شود. اگر این افراد از پوست خود که قابلیت شل شدن دارد مراقبت کنند می توانند تا سنین پیری به زندگی ادامه دهند.

انسانهای گروه فسفر: سری شبیه گلابی دارند که هنگامی که از یک زاویه خاصی به آنها نگاه شود مشخص می شود. چهره آنها نشانگر هوشمندی و علاقه مندی ایشان به خواندن، مطالعه و یادگیری می باشد. موهای آنها قهوه ای رنگ و چشمهایشان معمولاً آبی یا خاکستری می باشد. گردن قلمی و غالباً دراز دارند. همچنین بدنی نحیف با شانه های کم عرض دارند ولی لگن خاصره آنها پهن می باشد. آنها در تاریکی به وضوح می درخشند. علوم مختلف را به سرعت به چنگ می آورند ولی نمی توانند این افکار را در زندگی خود به اجرا درآورند. این، قسمتی از شرایط کارمیک آنها می باشد که از گذشته با خود به همراه داشته اند. آنها از جسم خود مراقبت نمی کنند و غذای کمی می خورند و در نتیجه بدن آنها ظریف و شکننده به نظر می آید. انسانهای فسفری اشخاصی متفکر هستند. آنها دانش آموزان، معلمان و سخنوران خوبی هستند و اغلب افکارشان در زندگی اجتماعی مورد تبعیت دیگران قرار می گیرد، ولی همیشه از عدم تعادل فسفر در جسم خود رنج می برند. جسم آنها باید برای جذب کلسیم و برخورداری از تندرستی، فسفر کافی دریافت نماید. این افراد باید با کمک شخص متخصص از رژیم غذایی متعادل کننده ای استفاده نمایند. همچنین آنها به یک جو آرام، تمدد اعصاب و خواب



زیاد احتیاج دارند. ایشان به صرف استفاده از دارو، نباید انتظار سلامتی کامل داشته باشند. بزرگترین کارمای آنها تفکر بیش از اندازه است! آنها تئوری می دهند، مقایسه می کنند، تصور می کنند، تجزیه و تحلیل می کنند و تخمین می زنند؛ همه اینها خوب است ولی اگر به حد افراط انجام شود باعث فاسد شدن سیستم دفاعی بدن شده انسان را به ابتلا به بیماری مستعد می کند.

ما در این فصل درباره تأثیر عوامل آسمانی (اثیری) و موقعیت آنها در زندگی انسان صحبت خواهیم کرد. این مسائل در زندگی و موجودیت ما به طور پنهانی عمل می کنند و ما باید جهت بهره جویهای روحی خود، درباره وجود و رفتار آنها دانش کافی داشته باشیم. مشکلات کارمیک هر شخص ناشی از مشکلات عاطفی و ذهنی، به خصوص فعالیتهای احساسی درونی او می باشد. در طی هزاران سالی که بشر در زمین زندگی نموده، به سختی قادر بوده است قدمی بیش از مناطق اثیری بردارد.

منطقه اثیری در واقع طبقه احساسات و عواطف است و شاملی مواردی چون: هنر، نقاشی، موسیقی، نویسندگی و مجسمه سازی است. لازمه طبیعت آسمانی انسان، پرواز احساسات و عواطف عشقی اوست که غالباً با عشق روحانی اشتباه گرفته می شود. وقتی انسان در نظر دارد مشکلات باطنی خود را مطرح کرده و بررسی نماید باید تمامی این جوانب و تفاوتها را در نظر گرفته، بپذیرد، به خصوص هنگامی که این مسائل مربوط به کارمای وجود خویش در زندگی گذشته وی باشد.

مردم سولفوروی: جذاب و خوش منظر بوده، داری موهای مجعد طلایی، قرمز و یا قهوه‌ای هستند. آنها دارای پیشانی بلند و خنده‌های جذابی هستند. اغلب آنها باریک و قد بلند بوده، در عرصه‌های هنری

فعال هستند و امکان دارد به موسیقی و نویسندگی اشتغال داشته باشند. آنها به شدت به همه چیز علاقه‌مند می‌شوند و تمایل به زندگی مجلل دارند ولی ذاتاً و جبراً بسیار عصبی و تند مزاج می‌باشند و انتظار دارند که مردم فوراً آنها را ببخشند. این مشکلات ناشی از بیماری پوستی آنها می‌باشد. رژیم غذایی حاوی سولفور قادر نیست رفتار آنها را عوض کند، ولی می‌تواند در مورد عصبانیت به آنها کمک نماید. این افراد باید در مورد وضعیت دفع خود مراقبت بیشتری نمایند.

انسانهای فسفوری-کلسیمی: بسیار فرهنگی هستند و چشمان قهوه‌ای یا تیره دارند. دارای گردن باریک و قوای حیاتی ضعیف می‌باشند. جمجمه آنها معمولاً بسیار باریک و مسطح است، به خصوص در قسمتی که به ستون فقرات متصل می‌شود. این افراد معمولاً به علت فعالیت‌های زیاد ذهنی، فسفر بیشتری مصرف می‌کنند که همین امر باعث عصبی شدن آنها می‌شود. کمبود فسفر باعث می‌شود بقیه مواد معدنی در سایر قسمت‌های بدن خوب جذب نشوند، در نتیجه کلسیم مورد نیاز استخوانها تأمین نمی‌شود. این افراد میل زیادی به مطالعه دارند و کمتر ورزش می‌کنند. در نتیجه رسیدن اکسیژن به بدن مختل می‌شود و پتاسیم موجود در غذاها نمی‌تواند در بدن به مصرف برسد. وجود آهن در خون بستگی به پتاسیم دارد. در نتیجه کمبود پتاسیم، آهن هم در خون نایاب شده، انسان دچار کم‌خونی و در نتیجه عصبانیت و ناراحتی می‌گردد. خالص نبودن خون به علت کمبود اکسیژن است و باعث ضعف گردش خون و هضم ناقص می‌گردد. برای علاج این مسأله باید به ورزش رو آورد. انسانهای رده کلسیم و فسفر، نیاز به ویتامینها دارند. ایشان احتیاج بیشتری به غذاهای کلسیم‌دار دارند تا بتوانند با کم‌خونی مبارزه کنند. همچنین

باید در رژیم غذایی خود، غذاهای مقوی مانند تخم مرغ خام، نارگیل و زیتون را بگنجانند. این افراد باید بین فعالیتهای ذهنی و جسمی خود تعادل برقرار کنند، زیاد آفتاب بگیرند، ورزش کنند، نفسهای عمیق بکشند و از ماساژ بدن نیز استفاده کنند. همچنین باید مراقب باشند که انرژی اندوخته خود را از دست ندهند.

آخرین رده از نظر شیمیایی به افراد متعادل تعلق دارد. این رده دارای ترکیبی از کلسیم، کربن و سولفور در بدن هستند. کلسیم قدرت استخوانها را تأمین می‌کند. کربن هماهنگی و تجانس روحی در آنها ایجاد می‌کند و سولفور (گوگرد) ظاهر زیبای آنها را به وجود می‌آورد. افراد متعادل عموماً دارای موهای قهوه‌ای روشن یا بلوند و چشمان آبی هستند. کارمای این افراد باعث هضم ناقص در بدن می‌شود. اینان متفکرهای خوبی هستند، ولی به همان اندازه نیز فعالیت جسمی می‌کنند و بصیرت و بینش خوبی دارند. منطق، اراده و قدرت استدلال در این دسته به خوبی با هم ترکیب شده است. این افراد در رسیدن به اهداف خود موفق هستند و در کسب و حفظ سلامتی جسمی در دنیای مادی موفق می‌باشند.

اگر این افراد میزان سولفور بالایی داشته باشند، از تعادل خارج شده، بدون هیچ علت و سابقه‌ای عصبانی شده اخلاق تندی از خود نشان می‌دهند. این افراد به علت تفکر زیاد و عدم تحرک کافی در مصرف انرژی طبیعی زیاده‌روی می‌کنند و دچار کمبود اکسیژن می‌شوند.

اعضاء رده متعادل باید در طول روز رژیم غذایی ساده‌ای را در پیش گیرند. آنها نباید دسر، شیرینهای چرب و آبنبات مصرف نمایند. در غیر این صورت سلامتی آنها به خطر می‌افتد و در زندگی بازدهی نخواهند داشت.

هر کس باید در مورد ترکیبات شیمیایی خوراکیها آگاهی داشته باشد، به علت اینکه کارمای وجودی هر شخص بنا به شرایط، مشکلاتی برای وی ایجاد می‌کند. انسان باید حداقل دانش مورد نیاز برای مقابله با این عوارض را کسب کند تا دارای شرایط کارمیک بهتری باشد. وجود و ماهیت زندگی ما را، کارمای طبیعی و سرنوشت تشکیل می‌دهد، اما عوامل دیگری نیز در نوع بینش انسان تأثیر دارند و او می‌تواند با اتکاء به آنها راهی را در زندگی انتخاب کند که تحت تأثیر کارما قرار نگیرد. یعنی انسان می‌تواند با غلبه بر کارمای طبیعی اش، مختارانه زندگی کند.

در هر حال می‌توان با استدلال سرنوشت را درک کرد. انسان همیشه خود را مسلح می‌کند تا در مقابله با کارما و سرنوشت بر مشکلات سنگین غلبه کند و از چنگ سرنوشت رهایی یابد. انسان می‌تواند در دنیای محصور شده خود، با درک ترکیبات شیمیایی به سلامتی و تندرستی نائل گردد.

بحثهای زیادی مطرح خواهد شد، یکی از آنها در مورد توسعه و تعالی روح است. این امر قطعاً ضروری است، و به نظر می‌رسد که مسائل طرح شده دیگر لازم نیستند. ولی در این دنیا، چه تعداد انسان دارای روح متعالی یافت می‌شود؟ چه تعدادی از انسانها توسط مکاتب قراردادی به درجه تکامل روح می‌رسند؟ فقط تعداد انگشت شماری از توده عظیم مردم به این شرایط دستیابی دارند و اغلب انسانها تمام دوران زندگیشان را در جسم مادی خود سپری می‌کنند. به عنوان مثال تصور کنید از زمان ژولیوس سزار تا کنون ده بلیون انسان در روی کره زمین زندگی کرده و مرده‌اند، تمامی این زنان و مردان به بوته فراموشی سپرده شده‌اند و فقط نام چند تن از آنها در تاریخ ثبت شده است که اغلب فاتحان نظامی و شاید تعداد کمی

جزو مردان خدا، نجات دهندگان و صوفیان بوده‌اند. تعدادی از آنها معاصر یکدیگر بوده‌اند و اغلب تعمداً به دست جنایت‌کاران کشته شده‌اند. شمار کمی به زندگی معمولی خود ادامه داده و وفات یافته‌اند. ولی فقط معدودی از آنها نسبت به انسانها معمولی به تعالی و تکامل روحی رسیده‌اند و از آنها در کتابها نام برده شده است.

عیسی به دست جنایت‌کاران کشته شد، بودا جان خود را تصادفاً از دست داد و محمد تا سن پیری به حیات خود ادامه داد. اینان به رمز سلامت و طول عمر دست یافته، به تکامل روحی رسیده بودند. این سه مورد همیشه خواسته تمامی انسانهایی بوده است که انگیزه‌های معنوی درون آنها وجود داشته است. از آنجا که این موارد یعنی زندگی سالم، جاودانگی و تعالی روح، در نتیجه تعلم و توسعه معنوی و ادراک خداوندی حاصل می‌گردد، معدودی ممکن است بدان دست یابند. برگزیدگان، قادرند علت انتخابشان و دریافت این هدایای الهی را درک کنند و خداوند را شکرگزار هستند.

هنگامی که به زندگی بعضی از استادان اک توجه کنیم از درک چگونگی طول عمر آنها به حیرت و شگفتی دچار می‌شویم. البته بعضی از آنها دارای طول عمر معمولی هستند. اینها ارواحی هستند که بدن حقیقی خود را در روی زمین نگهداری می‌کنند. زندگانی این سه نفر در مکتب اک مشهور است: «ربازارتارز»، «فوبی کوانتز»، «یائوبل ساکابی»، که هر سه در طول زندگی، جسم اصلی خود را توسط روحهای خود نگهداری می‌کنند.

«ربازارتارز» که جوانترین آنهاست، حدود پانصد سال عمر دارد. یعنی از قرن پانزدهم زندگی کرده، اینک نیز جسم خود را در تصرف دارد. هدف از نگهداری جسم، این بوده که استاد در قید حیات اک تا قبل از انتقال عصای قدرت اک به دیگری، به زندگی خود ادامه دهد.

او هنوز کالبد خود را حفظ می‌کند و در انزوای قسمتی از کوههای هندوکش به زندگی ادامه می‌دهد. او در یک استان شرقی چین در مرز تبت، که اکنون به منطقه «چامدو»<sup>۱</sup> مشهور می‌باشد به دنیا آمده است. «فوبی کوانتز» از نظر سنی از وی پیرتر است. او استاد نظام باستانی وایرگی اک است. همچنین وی مسئول تدریس قسمت اول کتاب «شریعت - کی - سوگماد»، کتاب مقدس استادان اک، می‌باشد.

سرپرستی و مسئولیت استادان باستانی اک به عهده «یائوبل ساکابی» است. وی هدایت معنوی شهر روحانی «آگام دس» را به عهده دارد. این شهر در پرتگاههای غرب کوههای هیمالاها، یعنی در منطقه «کاست»<sup>۲</sup> واقع شده است. این قسمت از مرتفع‌ترین نقاط هندوستان است. این ارتفاعات در استان «پرادش»<sup>۳</sup> واقع در مرز تبت قرار دارد که قله زیادی در آنجا وجود دارد. قله «ناندادوی»<sup>۴</sup> نیز یکی از آنهاست. تمامی این کوهها بیست و پنج هزار پا یا بیشتر ارتفاع دارند. انسانها قادر به بازدید از شهر روحانی آگام دس نیستند، مگر دعوت شد: باشند.

«یائوبل ساکابی» در رأس تمامی اساتید اک کره زمین قرار دارد و عمر او به اندازه عمر بشریت می‌باشد. وی اغلب در کالبد فیزیکی خود زندگی می‌کند تا بتواند کارهای اجتماعی همشهریهایش را انجام دهد. آنها تمریناتی را که به «خداخواری» مشهور است انجام می‌دهند تا بتوانند جسم خود را در تندرستی و قدرت نگهداری کنند. آنها به جای غذاهای معمولی، از غذاهای کیهانی استفاده می‌کنند تا جسم آنها را برای خدمت کردن به ساکنین سیارات نگهداری نماید. دومین

1 - Chamdo

2 - Kamet

3 - Pradesh

4 - Nandadevi

قسمت کتاب «شریعت - کی - سوگماد» در معبد خرد زرین نگهداری می شود که تحت حفاظت «یائوبل ساکابی» قرار دارد.

هر کسی که فرصت یادگیری روشهای جوانسازی، مانند روش «آیورودا» را پیدا کند، می تواند سلامتی جسم خود را تجدید و احساس کند که سی سال جوانتر می باشد. تمرینات «کایاکالپ» که قسمتی از روش «آیورودا» است، عمدتاً برای بازگرداندن جوانی به کار می رود. قبل از تهاجم چینپها به تبت بسیاری از شرقیها در مورد اک مطالبی می دانستند و از معبد کاتسوپاری زیارت می کردند تا جسم خود را دستخوش تغییر و تحول کرده به جوانی و سلامت دوباره برسند. اما اکنون آنجا در محاصره مررها قرار دارد و فقط تعداد کمی می توانند با پیمودن راهی دشوار و با خطر انداختن زندگی خود کوهها را طی کنند. حتی بعد از این گذرها نیز راه عبور برای رسیدن به معبد کاملاً باز نمی شود.

اساتید اک در حضور عموم مردم ممکن است غذاهای سفت و عادی را تناول کنند ولی در صورتی که نزد پیروان خود باشند، می توانند نان، گوشت و چای به دست آورند. آنها نمی خواهند با رفتار متفاوت توجه و کنجکاوی مردم را به سوی خود جلب کنند و در حقیقت مایل هستند که تا حد امکان خود را از توجه عمومی دور نگه دارند. همین مسأله علت اصلی دسترسی نداشتن مردم به آنهاست. مردمی که اساتید اک را می بینند سعی دارند دست آنها را لمس کرده و نزدیک آنها باشند و هر چه می توانند برای خود جمع آوری کنند. همچنین آنها صرفاً برای جوان ماندن و برکت یافتن به آنها نگریسته، به وسیله خیره شدن و زل زدن به آنها خواستار دعایی برای خود می باشند.

استاد اک به ندرت راجع به خود، جسم خود و یا نیازهای محیط

فیزیکی خود فکر می‌کند. گیاهان و مواد معدنی، قسمتی از طبیعت هستند که خداوند برای حفظ سلامتی بدن به انسان ارزانی داشته است.

استاد در قید حیاتِ اک پیوسته در تلاش است تا دانش خود را در مورد همه چیز مانند تغذیه، سلامتی و خوراکیها افزایش دهد تا انسان را در سفر به جانب خداوند یاری کند. از جمله چیزهایی که خوردن آنها باعث احم کردن و ترشرویی استادِ اک می‌شود شکلات شیرین است. شکلات به خصوص به شکل آب نبات، به هیچ وجه برای سلامتی انسان توصیه نمی‌شود. اغلب آب نباتهای کنونی شامل شیرینی و قند می‌باشد و یا از شکلات ساخته می‌شود. این خوراکی باعث مشکلات گوارشی می‌شود و خوردنش منع شده است.

ما باید بدانیم که انسانهای غنی از مواد معدنی خوشحال بوده، همیشه در کارهایشان موفق می‌باشند. آنها همیشه شخصیتی متفاوت با دیگران دارند و دیدار کنندگانشان همیشه آنها را تحسین می‌کنند.

بدن برای سلامتی و لذت بردن از زندگی، به اشکال مختلف مواد معدنی نیاز دارد. کسانی که این نیازها را درک می‌کنند و تأثیرات مواد معدنی بر بدن را می‌شناسند، به راستی از برکت یافتگان هستند و می‌توانند بدون سوزاندن کارمای زیاد، به زندگی جاویدان و تحولات معنوی دست یابند.



## فصل هفتم



### گیاهان مقدس در تصوف قدیم

بیش از هزار سال قبل از میلاد مسیح مردمانی به نام «یین یا شانگ» در طول رودخانه زرد رنگ واقع در جنوب مرکزی چین زندگی می‌کردند. مطالب کمی در مورد این مردم کشف گردیده اما مشخص شده که دارای تمدنی قدیمی و غنی بوده‌اند. آنها مدارک و شواهد فراوانی از خود به جا گذاشته‌اند که نشانگر صنعت قالب‌گیری برنز، کوزه‌گری و روش نوشتن لغات، که اکنون نیز به عنوان الفبای چینیها مورد استفاده قرار می‌گیرد - می‌باشد. از حکاکیهای به جا مانده بر روی استخوان و برنز نام پادشاهان و روشهای الهام گرفتن و غیب‌گویی آنها مشخص می‌باشد.

در هر حال، بزرگترین دانشی که اهالی عهد باستان به جا گذاشته‌اند، شناخت گیاهان دارویی است. آنها در مورد زنجبیل و

سایر گیاهان دارویی صحبت کرده‌اند و در حال حاضر تمام چینیه‌ها با آن آشنایی دارند ولی بیشترین اطلاعات آنها مربوط به گیاه حنبه یا جنسان<sup>۱</sup> می‌باشد.

این گیاه در مناطق متروکه و دور از دید مردم به صورت وحشی رشد می‌کند. این گیاه در مناطق سایه‌دار و زوایای جنگلها به طور پراکنده و غیر انبوه و همچنین در تپه‌ها یافت می‌شود. مزه و طعم حنبه شباهت به شیرین بیان دارد. چینیه‌های قدیم اعتقاد داشتند که این گیاه پاکدامنی فوق‌العاده‌ایی به وجود می‌آورد و اکسیر زندگی می‌باشد. آنها از این گیاه برای مداوای بسیاری از بیماریها استفاده می‌کردند. همچنین این گیاه کوفتگی و خستگی جسم و ذهن را از بین می‌برد. اکنون در چین ریشه این گیاه بسیار طالب دارد. این گیاه از مناطق دیگر به چین وارد می‌شود و چینیه‌ها مقدار زیادی از آن را مصرف می‌کنند. حنبه در واقع نام رایج و معمول دو نوع محصول است که از گیاه *panax* - از خانواده آریالیاسه<sup>۲</sup> - به دست می‌آیند. در چین از ریشه این گیاه نوعی دارو به دست می‌آورند که به تصور عموم درمان‌کننده بسیاری از بیماریها می‌باشد. *panax quinquefolius* همان حنبه آمریکایی است. این گیاه بومی مناطق کبک، منی توبا تا مناطق فلوریدا، آلاباما، لوئی‌زیانا و آرکانزاس می‌باشد. این گیاه به مقیاس وسیعی در آمریکا کشت می‌شود. این محصول به دقت خشک شده، به هنگ کنگ صادر می‌شود و از آنجا به جنوب شرقی آسیا و چین برده می‌شود.

حنبه<sup>۳</sup> در ژاپن، استان منچوری و کره یک گیاه بومی تلقی می‌شود.

1 - Ginseng

2 - Araliaceae

3 - panax

این گیاه به مقدار زیادی در این کشورها کشت شده، در آسیا به فروش می‌رسد. زیرا اعتقاد بر این است که محصول این مناطق دارای کیفیت بهتری نسبت به محصول آمریکایی است.

از زمان بسیار قدیم چینیها معتقد بودند که حنبه داروی تمام بیماریها و ناتواناییهاست. این گیاه رشد آهسته‌ای دارد به طوری که ۵ تا ۷ سال طول می‌کشد تا از تخم جوانه بزند. همیشه یک جریب زمین محصور شده برای کشت و پرورش این گیاه در نظر گرفته می‌شود. مردم علاقه‌مند نبودند که این گیاه را درو کنند مگر اینکه متناوباً طوری ترتیب دهند که فقط محصول یک مزرعه برداشت شود.

گفته می‌شود که کشف آمریکا فواید زیادی برای اسپانیا در برداشت ولی این حقیقت ندارد، زیرا در اثر کشف گیاهان و داروهای گیاهی بسیار، اروپا و سایر ملل جهان قوای حیاتی زیادی به دست آوردند.

طلایی که در اثر کشف آمریکا به خزانه پادشاه اسپانیا سرازیر شد، در مقایسه با غذاهایی که باعث سلامتی و سعادت انسانها می‌شد بسیار ناچیز بود، ولی در آن زمان به غیر از معدودی تجار متهور کسی درباره اثرات این گیاهان چیزی نمی‌دانست.

«کریستف کلمب»، شاگرد استاد اِک، «فوبی کوانتز»، بود و تشویق شده بود که سفر دریایی خود را به سمت غرب به اجرا درآورد. استاد اِک همه چیز را در مورد دست آوردهای این سفر می‌دانست و بسیار مشتاق بود که کلمب سفر دریایی خود را در ورای اقیانوس اطلس برای دستیابی به جهانی تازه به مرحله اجرا درآورد.

«فوبی کوانتز» در این زمان به کشورهای اروپایی سفر کرده، وضعیت غذایی نامناسب مردم قاره اروپا او را متأثر کرده بود. آنها از نظر پروتئین بسیار فقیر بودند و نیاز داشتند که سیلی از مواد غذایی

برای رفع نیازشان به آنجا سرازیر شود. همچنین وی می دانست که امیدی به دور زدن اقیانوس اطلس جهت فراهم سازی مواد غذایی برای اروپاییان وجود ندارد.

در نتیجه «فوبی کوانتز» دریافت که به غیر از گشودن دروازه آمریکا راه حلی وجود ندارد، چرا که طلای واقعی مردم بومی آمریکا همان محصولات گیاهی این سرزمین بود. از سرزمین تازه کشف شده: ذرت، سیب زمینی، گوجه فرنگی و بنشن به اروپا ارمغان آورده شد تا گرسنگی و فقر پروتئینی اروپاییان برطرف گردد و انرژی کافی را به دست آورند. طول عمر انسانها در قرن پانزدهم به سختی تا ۳۵ سال می رسید.

حبوبات به ارمغان آورده شده روزه گرفتن را برای روحانیون اروپا آسان نمود زیرا قبل از آن، ایشان فقط به گوشت گاو دسترسی داشتند که از نظر پروتئین بسیار ضعیف می باشد. فقیرترین روحانیون آمریکا وضعی بهتر از روحانیون اروپا نداشتند.

گیاهان و نباتات آمریکا، به تمام دنیا رسید تا فقر غذایی از بین رفته جمعیت زمین مستحکم بماند. این مواد غذایی انرژی کافی و لازم را برای تغییر تاریخ و شروع انقلاب صنعتی به انسان می داد. همچنین جامعه بشری توانست با عده کم کشاورزان نسبت به کل جمعیت، برای جوامع اروپایی غذای کاملی تهیه کند.

«فوبی کوانتز» به علت توجه و علاقه به بشریت، طرح خود را یک روز عصر در شهر ژنو به «کلمب» ارائه کرد که از یک نظر شبیه طرحی می باشد که جورج واشنگتن در سال ۱۷۷۸ در دره فورگ به اجرا درآورد. چنین شد که «کلمب» تصمیم گرفت در مسیر تازه تجاری به سمت غرب، راهی نو بگشاید. وی برای به دست آوردن تجهیزات و وسایل دریانوردی به دربار «فردیناد» و «ایزابیل» روی آورد و از ایشان

تقاضای کمک اقتصادی نمود. اگر چه «فردیناد» نسبت به این موضوع بی‌میل بود ولی «ملکه ایزابل»، ناوگانی سریع و مجهز به کلمب یاری رساند تا او بتواند سفر اکتشافی خود را آغاز نماید. کشف نیم کره غربی توسط کلمب با گیاهان طلایی و محصولات نباتی، چهره جهان را تغییر داد. اگر چه در آن زمان کسی اهمیت این موضوع را درک نمی‌کرد.

چینیها مدعی بودند که درمان تمام بیماریها به وسیله گیاه حنبه امکان پذیر است و با استفاده از این گیاه می‌توان به تندرستی و سلامتی دست یافت. گفته می‌شود در چین زنان هفتاد ساله با مصرف این گیاه می‌توانستند باردار شوند. ثابت شده است که اولین اطلاعات و علم در رابطه با پزشکی به راهبی به نام شون - چونگ - سانگ<sup>۱</sup> مربوط می‌شود که در ۳۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌زیسته است. همچنین دست نوشته‌هایی یافت شده که مؤید این مدعاست. گیاه حنبه به عنوان برترین گیاه دارویی شناخته شده است که از آن برای تقویت و نیرومندی جسم، طول عمر، نیروبخشی به ذهن و کمک به قلب در جهت ایجاد احساسات دلپذیر استفاده می‌شود.

مراجع دیگری نیز وجود دارد که درباره گیاه حنبه مطالبی نوشته است. «مارکو پولو» در سال ۱۲۷۴ در سفر خود به چین مشاهده کرد که چینیها به شکل گسترده‌ای از این گیاه استفاده می‌کنند. او بعد از مطالعه این گیاه آن را جالب توجه نیافته، در مورد استفاده‌های گسترده‌ای که از این گیاه می‌شده نیز چیزی ذکر نکرده است.

علت اینکه قیمت حنبه وحشی گرانتر از حنبه پرورشی می‌باشد این است که این نوع بسیار قوی‌تر و یافتن آن نیز دشوارتر می‌باشد.

گفته می‌شود مواد رادیواکتیو خاک در مناطقی که حنبه وحشی می‌روید، بسیار قوی بوده، حنبه وحشی نیز این مواد را در خود ذخیره دارد، به همین علت قیمت آن نیز بالاتر است. گلپای این گیاه بسیار حساس بوده در اثر کوچکترین صدایی تاخورده و از بین می‌روند. این گیاه شباهت زیادی به دیگر نباتات دارد و جویندگان آن نیز برای تشخیص این گیاه دچار مشکل می‌شوند.

در تبت این گیاه در نواحی جنوبی یافت می‌شود و در نواحی مرتفع به شکل انبوه رشد می‌کند. این نباتات همگی در اوایل فصل بهار و بعد از ذوب شدن برفها که اولین پرتوهای خورشید به زمین می‌تابد، شکوفه و گل فراوان می‌دهند.

عجب است که این گیاه در مشرق زمین مورد توجه خاصی قرار دارد ولی غربیها آن را مصرف نکرده، هیچ توجهی به خواص آن نشان نمی‌دهند. متخصصین بهداشتی در غرب، هیچ استفاده‌ای از این گیاه نمی‌کنند در صورتی که همزمان روسها تحقیقات زیاد و دامنه‌داری را در مورد یادگیری و به دست آوردن خواص گیاهان انجام می‌دهند.

در طول جنگ جهانی دوم دولت روسیه در ناحیه بسیار بزرگی از منطقه وحشی و دست نخورده کوههای Sikhote Alin این گیاه را به عمل می‌آورند. در این منطقه چندین ایستگاه تحقیقاتی وجود داشت و روسها کشف کردند که ریشه این گیاه خواص رادیواکتیو زیادی دارد. گفته می‌شود اکنون نیز دولت روسیه در جنوب سبیری مزارع گسترده برای کشت این گیاه دارد که میلیونها دلار عاید این دولت می‌کند. به همین علت دولت روسیه این مسأله را بسیار سری تلقی می‌کند و اجازه نمی‌دهد که سایر ملل به چگونگی و علت تحقیقات دامنه‌دار آنها پی ببرند.

ثابت شده که این گیاه عکس‌العمل بسیار جالبی در غدد مترشحه

بدن ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که این غدد از ویتامینها و مواد معدنی نیرو و قدرت زیادی به دست آورند در نتیجه بدن قادر می‌شود به نواقص و کاستی‌هایی که در اثر سو تغذیه ایجاد می‌شود غلبه کند. یونانیها بر این باورند که گیاه حنبه دارای خواص جادویی می‌باشد. ژاپنیها معتقدند که این گیاه برای انسان طول عمر به ارمغان می‌آورد و بومیهای آمریکا از این گیاه برای درمان اختلالات معده استفاده می‌کنند.

یکی دیگر از گیاهانی که دارای جوانب رمزی و اسرارآمیز است مهرگیاه یا مردم گیاه<sup>۱</sup> نام دارد. اثرات و کاربردهای این گیاه در کتب رمزی نگاشته شده است. از این گیاه به عنوان یک ماده مطبوع استفاده می‌شود. همچنین به علت اعتقاد به اثرات جادویی اش، در مراسم مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهرگیاه را گاهی با نامهای زرشک، توت راکون، توت زرد، سیب خوک و پامرغابی نیز مشخص می‌کنند. برگهای مهرگیاه سبز تیره و افشان است. دارای گل‌های سفید و ریشه‌ای به شکل هویج وحشی می‌باشد، که غالباً شاخه‌دار است و این شاخه‌ها به شکل مرموزی به انسان شباهت دارند. جهت کاربردهای دارویی فقط از ریشه آن استفاده می‌شود. جمع‌آوری این ریشه‌ها در اکتبر یا اوایل نوامبر انجام می‌شود. مهرگیاه از تیره زرشک است. این گیاه بومی مناطق استوایی شرق آسیا و جنوب شرقی آمریکا می‌باشد. گل‌های این گیاه در نوک شاخه‌ها قرار دارند و از ۶ الی ۹ گلبرگ، تعداد زیادی پرچم و یک مادگی تشکیل شده‌اند. میوه آن بزرگ و گوشت دار است.

محل رشد این گیاه در جنگلهای مرطوب شرق ایالت متحده و

شرق کانادا می‌باشد. گل‌های این گیاه در ماه مه و میوه آن که زرشک زرد رنگ است در جولای پدیدار می‌گردند. ریشه این گیاه مصارف طبی دارد ولی در حالت خام سمی می‌باشد.

در زمان قدیم این گیاه را تقدیم به جادوگری آوازه‌خوان به نام «سیرسه»<sup>۱</sup> می‌کردند که در مراسم جادویی از آن استفاده کند.

«اولیس سرگردان»، نیز در سفر بازگشت خود از جنگ‌های تروجان، تجربه‌ای ناخوشایند با مهرگیاه دارد. میوه این گیاه شبیه یک سیب طلایی است به همین علت آن را سیب عشق نیز می‌نامند. بومیان و سرخ‌پوستان آمریکا آشنایی خوبی با خواص مهرگیاه داشتند و متخصصین کنونی پی به ارزش دارویی این گیاه برده‌اند. از نگاه دیگر مهرگیاه یک ملین بسیار قوی است که در جنگ‌ها و بیشه‌زارهای جنوب آمریکا و کانادا یافت می‌شود. اگر این گیاه به دقت تهیه گردد و به اندازه کم مصرف گردد یکی از بهترین تصفیه‌کننده‌های کبد می‌باشد و این عضو را وادار به فعالیت می‌کند. این گیاه را معمولاً به تنهایی مور. استفاده قرار نمی‌دهند بلکه با شربت و معجون مصرف می‌کنند زیرا باعث انقباض و فشار روده و شکم می‌گردد. برای تعدیل اثر، این دارو را با گیاهان گرمی بخش و جذب شونده مانند زنجبیل و ادویه ترکیب می‌کنند.

این گیاه از سوی کارشناسان بهداشتی، برای صفا و بیماری‌های تب‌دار مانند تیفوئید دارویی موثر معرفی شده است، زیرا خاصیت قی آور دارد. همچنین تب انواع بیماری‌ها را از بین می‌برد. این گیاه برای درمان بیماری‌های کبدی مانند یرقان و یبوست بهترین دارد می‌باشد. مصرف این گیاه بدون تجویز پزشک اشتباه است و اطبا نیز در تجویز



آن باید دقت کافی نمایند. در غیر این صورت مصرف آن باعث بروز درد شدید و تورم می‌گردد. حتی مصرف بیجای آن با دوز کم نیز باعث بروز دردهایی می‌گردد.

کتابهای مفیدی می‌توان برای معرفی مهرگیاه نوشت. از آنجایی که این گیاه در زیرزمین به طور وسیعی گسترده می‌شود، برای کشاورزان حکم علف هرز و خانه خراب کن دارد. شاخه و برگ این گیاه در طول حصارها، گودالها، خندقها و اطراف درختان مشاهده می‌شود. این گیاه می‌تواند یک منطقه را پوشش دهد و به سختی می‌توان از آن خلاصی یافت زیرا دارای قدرت رشد زیادی بوده بسیار سخت و با سماجت رشد می‌نماید.

جادوگران قدیم از این گیاه به عنوان طلسم عشق استفاده می‌کردند. همچنین در کتاب حضرت سلیمان به عنوان گیاهی که از آن معجون و ترکیبات جادویی برای عشق می‌سازند، نام برده شده است. گفته می‌شود که در عصر تاریکی اروپا، ریشه‌های مهرگیاه را در پاتیل جادوگران می‌گذاشتند و در قرون وسطی نیز معجون توت و مهرگیاه به عنوان معجون عشق آفرینی استفاده می‌شده است. البته تأثیرات آن دوگانه است و می‌تواند فردی را به خواب برده ولی دیگری را کاملاً برانگیزد. محل رویش این گیاه را در زیر پای مردان به دار آویخته شده می‌دانستند. در قرون وسطی مردم معتقد بودند زمانی که ریشه این گیاه را از زمین بیرون بکشند، گیاه جیغ و فریاد وحشتناکی می‌کشد و کسانی که این فریاد را بشنوند دیوانه می‌شوند.

نام این گیاه در زبان انگلیسی به معنای ازدهایی است که به انسان شباهت دارد. علت این نامگذاری چنین است که می‌گویند این گیاه از وجود یک زن و مرد به وجود آمده و اگر زیاد به آن نگاه کنید دو جنس زن و مرد را با حیرت تمام در گیاه می‌بینید. برخی اوقات ریشه این

گیاه به هم می پیچد که این نیز سمبل زن و مرد است. ژاپنیها یک نوع مهرگیاه از انواع بسیار قوی را پرورش می دهند که به آن حنبه<sup>۱</sup> می گویند اما این همان حنبه معمولی نیست که در اول فصلی راجع به آن صحبت کردیم. این گیاه در غرب وجود دارد و بسیار متفاوت است و شکل آن نیز بسیار شبیه به انسان می باشد. امکان دارد علت این امر اختلاف شرایط کشاورزی هر منطقه باشد. جادوگران و کشیشان قدیمی اعتقاد داشتند که این گیاه ریشه خلقت است. جادوگران ژاپنی نیز معتقد بودند که خمیره وجودی انسان با استفاده از این گیاه و با استادی تمام ساخته شده، سپس روح زندگی به درون آن دمیده شده است.

آنها مدعی بودند که اگر شخصی در یک شب که ماه در بدر کامل است، ریشه این گیاه را از زمین درآورده، آن را بشوید و بعد نام معشوق خود را روی آن بنویسد هرگز آن معشوق وی را به خاطر شخص دیگری ترک نخواهد کرد. یا اگر بزرگترین آرزوی خود را روی آن بنویسد حتماً آن آرزو به واقعیت می پیوندد. البته جادوگران به واسطه این گیاه کارهای دیگری نیز انجام می دادند، مثل دست آوردن ثروت، یافتن سلامتی، تقویت ذهنی و پربار کردن محصولات کشاورزی. بیش از ۲۵ نوع مهرگیاه وجود داشت که جادوگران با استفاده از آنها برای مشتریان خود سحر و جادو می کردند. این گیاه به علت خواص سمی که دارد نباید خورده و یا بلعیده شود. اگر این گیاه با ترکیبات دیگری مخلوط شود برای جسم انسان بسیار خطرناک می باشد و فقط باید زیر نظر متخصص آشنا به این مسائل، استفاده شود.

«خرنوب» (خرما)<sup>۱</sup> یا «نان سنت جان»، میوه درخت خرنوب است. با کشت خوب، این میوه می‌تواند جایگزین کاکائو، شکلات و نیز بسیاری از خوراکیهای شیرین گردد. این گیاه به اندازه کافی دارای ویتامین و مواد معدنی می‌باشد. همچنین این گیاه را می‌توان به عنوان یکی از بهترین گیاهان دارای ارزش غذایی به حساب آورد. گرچه این گیاه یک درخت است، می‌توان آن را در ردیف سبزیهای خوراکی قرار داد. می‌توان این درخت همیشه سبز را جزء خانواده نخودفرنگی به حساب آورد. این درخت گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است. رشد طولی آن حدود ۵۰ فوت می‌باشد و دارای شاخه‌های متعددی است که در اطراف سر مدور این درخت شکل می‌گیرد. برگهای سبز آن تلالوئی تیره رنگ دارند و هر کدام دارای دو یا سه جفت برگچه می‌باشند. گل‌های آن قرمز و کنگره دار است که تخمدانهای متعددی به شکل شیپور در درون آنها دیده می‌شود که هر کدام یک یا نیم اینچ طول داشته و دانه‌هایی بسیار سفت و قهوه‌ای رنگ دارد. داخل مغز این گیاه گوشتی شیرین وجود دارد که خوراکی است. تخمهای آن را از مغز جدا کرده، خشک و سپس آسیاب می‌کنند تا پودر شود. از این پودر می‌توان به عنوان یک نوشیدنی استفاده کرد. همچنین از آن در ساختن آب نبات و پختن کیک استفاده می‌کنند.

افرادی که به خوردن شیر، شکلات و کاکائو حساسیت دارند می‌توانند این گیاه را جایگزین آنها بنمایند. تخمدانهای این گیاه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و سرشار از پروتئین و قند است.

سپاهیان حضرت محمد در زمان جنگ فقط با این محصول زندگی می‌کردند. رومیها، اسپانیاییها و انگلیسیها با این محصول آشنا بوده و

هنگام کمبود غذاهای دیگر از آن استفاده می‌کردند. «جان تعمید دهنده» زمانی که در بیابان زندگی می‌کرد از این میوه می‌خورد به همین دلیل به این میوه «خوراک جان» هم می‌گویند.

در کشورهای آمریکای لاتین از این میوه به عنوان غذای حیوانات استفاده می‌کنند و از آن روغنی می‌گیرند که مصارف پزشکی و دارویی دارد. چوب آن را برای از بین بردن چرک و لکه استفاده می‌کنند. ریشه آن نیز خاصیت دارویی دارد. درخت بالغ این گیاه در فصل برداشت محصول می‌تواند ۱۰۰۰ پوند میوه به عمل می‌آورد. خرما یک درخت پر محصول می‌باشد که در مناطق گرمسیری مانند کالیفرنیا، فلوریدا و تگزاس باغهای زیادی را به خود اختصاص داده است. خرما دارای خواص ملینی و روانبری می‌باشد. برخی افراد از پوست آن جهت صاف کردن صدا و کمک به حنجره استفاده می‌کنند. از سقز و عصاره بدست آمده از آن در صنایع نساجی، دارویی، غذایی، چرمسازی، رزین‌سازی و آرایشی استفاده می‌شود. این محصول جز واردات چندین کشور اروپایی است. همچنین این میوه می‌تواند جایگزین خوراکیهای نشاسته‌ای و شیرین‌گردها که در مراکز شهرهای کنونی طرفداران بسیاری دارد، زیرا قند کارخانه‌ای و تصفیه شده مورد مصرف در رژیم غذایی، مضرات زیادی را برای جسم انسان به دنبال دارد خرما دارای مواد معدنی و ویتامینی زیادی است. بدن انسان علاوه بر تغذیه باید سلامتی خود را هم حفظ نماید از این رو هر چیزی که حاوی ویتامین و مواد معدنی باشد، نمی‌تواند الزاماً برای ما سودمند باشد و امکان دارد مضر نیز باشد.

خرما دارای تیامین، یک نوع ویتامین B بسیار مهم، می‌باشد، که وجود آن برای هضم صحیح هیدروکربنها و سلامتی جسم و اعصاب و داشتن روحیه خوب بسیار ضروری است. خرما محتوی مقدار

زیادی نیاسین است که نوعی دیگر از ویتامین B، یعنی ریبوفلاوین، را تولید می‌کند که برای سلامتی پوست و چشم ضروری است. همچنین خرما دارای ویتامین A است که محلول در چربی بوده، چشم را از بیماری شب کوری در امان نگه می‌دارد. این ویتامین مانند کلسیم، فسفر، آهن و منیزیم از عفونت اعضای بدن جلوگیری می‌نماید. وجود این میوه در رژیم غذایی روزانه ضروری است و می‌توان برای بچه‌ها این میوه را جایگزین آب‌نبات و شیرینی نمود. بدیهی است که خوردن خرما نمی‌تواند تمام ویتامین B ضروری بدن انسان را تأمین کند. طبق نظر متخصصین ما می‌توانیم ویتامین B مورد نیاز خود را از ماهی، ماکیان و گوشت به دست آوریم. پروتئین حیوانی از نظر تأمین اسیدهای آمینه نسبت به گیاهان ارجحیت دارد. گوشت از نظر پروتئینی مقام بالایی دارد و سرشار از ویتامینهای B به خصوص نیاسین و ریبوفلاوین می‌باشد. حبوبات در اثر آسیاب شدن مقدار زیادی از ویتامین B را از دست می‌دهند. اما گوشت می‌تواند تمامی ویتامینهای ضروری را که در غذاهای امروزی وجود ندارد، تأمین کند.

مُهرطلایی<sup>۱</sup> یکی دیگر از گیاهان دارویی است که در بسیاری از کشورهای جهان و عمدتاً در نواحی زندگی قبایل سرخپوستی جنوب آمریکا یافت می‌شود و می‌تواند به تنهایی نیازهای دارویی این قبایل را برآورده سازد. مردم این سرزمین‌ها هیچ دانشی در مورد گیاهان نداشتند اما تمامی نیازهای دارویی خود را از قلمرو گیاهان به دست می‌آوردند. اکنون ما به کمک یافته‌های علمی می‌فهمیم که این مردم بدوی چگونه برای حفظ سلامتی به گیاهان متوسل می‌شدند.

مُهرطلایی یکی از دلپذیرترین گیاهان دارویی است. گل‌های زردرنگ این گیاه عمر طولانی دارند. این گیاه تنها یک گل زرد، رنگی یا سفید به عمل می‌آورد. میوه این گیاه شبیه زرشک بوده فقط یک بار در سال محصول می‌دهد. باید متذکر شد که این میوه قابل خوردن نیست. مُهرطلایی در نواحی مرطوب ایالت متحده آمریکا رشد می‌کند اما در نواحی جنوبی نیز می‌توان آن را به شکل انبوه و فراوان یافت.

ساکنان انگلیسی آمریکا به زودی طرز استفاده دارویی از این گیاه را فرا گرفتند. نام‌گذاری این گیاه به علت این است که ریشه آن، دارای شکل و اثری مانند مهر است و رنگ طلایی دارد.

در نیمه جنوبی، قبیله «چروکی»<sup>۱</sup> از این گیاه استفاده‌ای شگفت‌انگیز می‌کنند. این مردم، از مهرطلایی برای درمان درد دهان و تورم چشم، تقویت معده و برطرف کردن اختلالات کبدی استفاده می‌کنند. همچنین این گیاه به شکل پماد و به منظور درمان بیماری‌های پوستی مورد استفاده می‌گیرد. این گیاه در میان ساکنین شرق نیمه جنوبی طرفداران زیادی دارد و ریشه تازه آن کاملاً پر آب می‌باشد. سرخ پوستان از آن برای رنگ کردن پوشاک خود بهره می‌گیرند. در مراسم مذهبی و جشنها نیز به عنوان کرم صورت و به جهت زیباسازی استفاده می‌شود.

در برخی موارد این گیاه را به نامهای ریشه زرد، ریشه زردچوبه و رنگ هندی نیز می‌خوانند. این گیاه برای مردم شرق ایالات متحده آمریکا و نیز کاناداییها یک گیاه بومی به شمار می‌رود. این گیاه هم خانواده گل آلاله بوده و به زرشک شباهت دارد. دم کرده ریشه این

گیاه محتوی مقادیر زیادی الکالوئید می باشد که مهمترین آنها هیدراستیس<sup>۱</sup> است. هیدراستیس یک الکالوئید غیر سمی است که شکل بلوری دارد. ریشه مُهر طلایی یک منبع پر ارزش بوده، به عنوان تقویت کننده مورد استفاده قرار می گیرد. این ماده خواص ملینی، تقویت کنندگی و روان سازی دارد. ریشه این گیاه یک داروی ارزشمند جهت بیماریهای دستگاه گوارش است. همچنین این گیاه بروی غشاء مخاطی به خصوص در موارد التهاب روده بزرگ و معده اثرات بسیار خوبی دارد. ریشه مُهر طلایی که نام علمی آن *Hydrastis canadensis* است، به رنگ قهوه‌ای روشن و به شکل یک عصای سرکج و چروک دار است. گل‌های این گیاه در وسط دو برگ زمخت قرار گرفته که توسط دانه‌های میوه پوشیده شده است. ریشه این گیاه برای درمان بیماری لکوریای<sup>۲</sup> (ترشحات سفیدی که از مهبل و رحم بیرون می ریزد)، تورم مثانه و نیز به منظور تقویت نمودن و نیرو دهی استفاده می شود.

در اوایل قرن نوزدهم متخصصین به لحاظ گزارشاتی که از گذشتگان خود در مورد این گیاه شنیده بودند، شروع به انجام آزمایشاتی نمودند. فواید این گیاه و همچنین خواص درمانی آن به شکل سینه به سینه توسط نسل‌های گذشته سرخپوستان نقل شده بود. سرخپوستان از چای غلیظ این گیاه برای درمان بیماریهایی مانند سوء هاضمه، پایین آوردن تب و نیز برای از بین بردن ضعف عمومی بدن استفاده می کردند.

علاوه بر این برای شستشوی چشمانی که دچار تورم شده بودند نیز از این گیاه استفاده می کردند. هیدراستیس که توسط ریشه مُهر طلا تولید می شد، در ادوار مختلف، توسط متخصصین مورد تحقیق و

بررسی قرار گرفت. در نتیجه این گیاه به عنوان یکی از داروهای شناخته شده، در داروخانه‌های سال ۱۸۶۰ یافت می‌شد و خواستاران زیادی نیز داشت. در حال حاضر، به وسیله دستگاههای مدرن گیاه شناسی یک ماده مفید تولید می‌شود که به عنوان شوینده و قطره چشمی به کار می‌رود زیرا که هیدراسیتیس یکی از ترکیبات ضروری برای درمان دستگاه بینایی می‌باشد. همچنین این گیاه برای درمان ضعفهای بعد از خواب، درد و زخم دهان، آگزما، سوءهاضمه و زکام به کار گرفته می‌شود. بسیاری از متخصصین از این گیاه جهت تحریک و تقویت دستگاه هاضمه، درمان بیماریهای پوستی، ناتوانی روده و شکم و نیز برای سیستم اعصاب استفاده می‌نمایند. این مسأله بیانگر این مطلب است که تشخیص بیماری به وسیله تجهیزات کامپیوتری در تمام موارد نمی‌تواند روشی صحیح باشد، به عنوان مثال مشکلات روانی و افسردگی را نمی‌توان با دستگاههای کامپیوتری تشخیص داد. علاوه بر مورد ذکر شده، بیماریهای روحی مانند: کج خلقی، اضطراب، ترس، مشکلات عدم تمرکز، کم حافظگی، غمگین بودن و گریستن، بیخوابی، کوفتگی و خستگی، ناتوانی در تصمیم گیری، حساسیت در مورد صدای کم، رفتارهای ناهنجار و خشم، کابوس، تنگی نفس، سرگیجه، تیرگی و ناپیایی و خودکشی می‌تواند به علت فقدان رژیم غذایی مناسب ایجاد شود.

شخصی که بیست و پنج سال رژیم غذایی نادرستی داشته، ممکن است با تمام مشکلات ذکر شده مواجه باشد. وی نباید انتظار داشته باشد تا به وسیله یک معجزه تمام بیماریهای او درمان شود. زیرا این شخص خود مشکلات گفته شده را برای خویش ایجاد کرده است و باید مسؤولیت و عواقب آن را نیز بپذیرد.

در اینجا من دوباره بحث را به موضوع روزه گرفتن برمی‌گردانم.



منظور من اشخاصی هستند که تنها به علت تحجرات مذهبی و عدم درک صحیح مبادرت به روزه گرفتن می نمایند. افرادی که خود را مقید به روزه گرفتن طولانی مدت می کنند امکان دارد که در خلال این دوره دندانها، آسایش فکری و مقاومت بدن خود را در مقابله با عفونت از دست بدهند. همچنین این اشخاص بدن خود را از ویتامین B6 محروم می کنند. افرادی که بدین شکل روزه می گیرند مواهب زندگی را بر خود حرام می کنند زیرا خود را چنان تحت فشار قرار می دهند که تند مزاج شده و قادر به خوابیدن نمی باشند. همچنین پوست بدن آنها چرب و پر از شوره می شود و از جوش صورت رنج می برند. تمام این مسائل مربوط به کمبود ویتامین B6 است. وجود این ویتامین برای سلامتی پوست، لثه، تولید چربی، تولید گلبولهای خون و قدرت عضلات ضروری است.

در مورد کسانی که جهت رسیدن مرهبت الهی مبادرت به روزه های طولانی مدت می نمایند این کمبودها آشکار است. متخصصین نیز آثار کمبود ویتامین B6 را به علت روزه های بلند مدت تأیید کرده اند. کمبود این ویتامین تنها در اثر روزه های طولانی عارض نمی شود بلکه رژیم غذایی نادرست نیز می تواند باعث بروز مشکلات عصبی، بی خوابی، ضعف عمومی و مشکلات در راه رفتن شود. ۸۰٪ اسیدهای آمینه ضروری بدن به علت کمبود ویتامین B6 از بین رفته، نابود می شود.

هر شخص باید قبل از اقدام به روزه گرفتن مسائل مربوط به سلامتی خود را بداند. اگر فردی در شرایط تندرستی نسبی قرار داشته باشد می تواند مبادرت به این کار نماید. هر انسانی باید بین رژیم غذایی و وضع زندگی خود تعادل ایجاد نماید. مذهب یون قدیمی که روزه می گرفتند در مورد خوراکیها و اثرات آنها اطلاعات کافی داشتند

و می دانستند که چه کاری را باید بکنند و چه کاری را نباید انجام دهند. بنابراین قادر بودند چند روز را بدون غذا سپری کنند.

می دانیم که غذا به فراوانی وجود دارد و تعداد قلیلی در غرب جهان از گرسنگی رنج می برند. این فراوانی ممکن است باعث بی اطلاعی بسیاری از مردم بشود. آنها با پیروی از روش مذهبیهون قدیمی و بی اطلاعی ذکر شده مشکلات خود را بیشتر می کنند.

ساقه طلایی<sup>۱</sup>، گیاه همزاد مَهر طلایی است. این گیاه به علت رنگ خود به حومه شهرها زیبایی خاصی می بخشد. گل‌های این گیاه همگی به رنگ طلایی بوده، ساقه‌هایشان نیز همه در یک جهت می چرخند. این گیاه جهت درمان مشکلات کلیه و مثانه بسیار نافع است. برای این منظور گل‌ها و قسمت فوقانی گیاه مورد استفاده می گیرد. همچنین این گیاه خاصیت ضد عفونی کننده دارد. نام‌های دیگر این گیاه عبارتند از: عصای هارون، وداع تابستان و مرهم زخم.

ساقه طلایی از زمانهای قدیم برای درمان زخمها و به صورت تزیینی نیز مورد استفاده قرار می گرفت. این گیاه خاصیت ضد اوره داشته، در درمان سنگ کلیه دارای شهرت و اعتبار می باشد. پیشینیان از تمام خواص ذکر شده این گیاه استفاده می کردند اما در حال حاضر فقط به عنوان قابض مصرف می گردد. گفته می شود در برخی مواقع برای درمان زخم معده و معالجه دیفتیری نیز کاربرد دارد. ساقه طلایی به صورت بوته است و در مکانهای مختلفی از جمله جنگلها، چمنزارها، تپه‌ها و زمینهای صخره‌ای رشد می کنند.

برای زمانی طولانی این گیاه را عامل بروز بیماری تب یونجه می دانستند اما بعدها با انجام آزمایشات مختلف به اشتباه بودن این

نظریه پی بردند. این گیاه بسیار مقاوم و با دوام است و انواع مختلفی دارد که در نواحی جنوب آمریکا به عمل می‌آید، اما محل اصلی پیدایش آن در خاورمیانه است.

می‌گویند هنگامی که هارون برای مقابله با جادوی فرعون عصایش را به زمین انداخت این گیاه جوانه زد. ساقه طلایی دارای برگهای خوشبویی است که از آن نوعی نوشیدنی دارویی به دست می‌آورند.

به نظر می‌آید گیاهان نقش معینی را در زندگی اهل تصوف داشته‌اند. علاوه بر آن گیاهان در طول تاریخ تکامل بشر دارای نقش و تأثیر خاصی بوده‌اند. هر گیاهی که در جهت یاری رساندن به انسان و درمان بیماریهای او به کار گرفته شده، سهمی در رشد و تکامل جامعه انسانی داشته است.

اهل تصوف به لحاظ داشتن اطلاعات در مورد گیاهان همیشه دین خود را به اجتماع ادا کرده‌اند تا انسان بتواند از طریق صحیح زندگی کرده، محل زندگی خود را به درستی بنا نهد و از یک زندگی خوب برخوردار باشد.



## فصل هشتم



### گیاهان کمیاب و خارق العاده‌ای که تندرستی را به ارمغان می‌آورند

در اینجا بسیاری از خوانندگان سؤال می‌کنند که چرا اصول فلسفه، اک، دانش باستانی سفر روح، برای دستیابی به تندرستی به استفاده از گیاهان دارویی و نباتات تأکید می‌کند.

فیلسوفان روحی اک اظهار می‌دارند که انسان باید برای بهتر زیستن بدن سالمی داشته باشد. هر نوع درد و رنجی و در هر سنی همیشه انسان را ناراحت می‌کند. آیا برای رعایت اصول مذهبی باید به خود درد و زجر تحمیل کرد؟ افراد اندکی با وجود بیماری جسمی می‌توانند به درک و فهم روحی نائل شوند.

این کتاب قصد ندارد جایگزین پزشک خانواده گردد. هر کسی در مورد شرایط روحی و جسمی خود، باید همیشه با متخصصین مربوط مشاوره نماید. اما نباید فراموش کرد که هر کس خود مسئول حفظ و

نگهداری سلامتی خویشتن است و باید برای نیل به این منظور مطالبی در مورد خوراکیها و واکنش‌های جسم انسان در برابر مواد غذایی بداند.

یکی از ابعاد اک، دستیابی به تندرستی با استفاده از گیاهان مختلف می‌باشد.

اکنکار دارای سی و دو بعد می‌باشد. بحث مورد نظر ما مربوط به دو بعد آن است. اولین بحث، مربوط به هیجدهمین بعد یعنی جدا کردن درد و رنج از خود و به دست آوردن سلامتی و لذت می‌باشد. این موضوع یکی از جنبه‌های تندرستی و شفا یافتن است که در این کتاب مطرح می‌شود. دومین قسمت مربوط به بیست و دومین بعد، یعنی شفای روحی (درمانگری معنوی) می‌باشد که در بقیه کتاب مراجع به آن بحث شده است.

لازم به ذکر است که در میان تمامی آثار منتشر شده از اکنکار، فقط همین کتاب درباره گیاه‌شناسی موجود است.

با مطالعه به روی گیاهان خارق‌العاده‌ای که برای انسان سلامتی به ارمغان می‌آورند، متوجه می‌شویم که دنیای مدرن کنونی از این مبحث صرف‌نظر کرده است، در صورتی که نسلهای گذشته با اطلاع از این دانش بهره‌های فراوانی کسب نموده، به تندرستی نایل گشته‌اند. ابتدا گیاه نسترن را در نظر می‌گیریم که اغلب با نامهای - dog "rose" یا «گل سرخ اروپایی» شناخته می‌شود. این گیاه از خانواده گل سرخ بوده، نام علمی آن "rose - eglanteria" می‌باشد. درختچه این گیاه اغلب شش فوت ارتفاع دارد و ساقه آن دارای خارهای قلاب مانند است. قسمت نوک برگها به رنگ سبز تیره و قسمت درونی آن روشنتر است. همچنین برگهای آن بویی مطبوع و خوشایند دارد. گل‌های نسترن تشعشع مهتابی دارد و به رنگ صورتی درخشان

می‌باشد. رایحه آن بسیار شیرین و خوشایند بوده، میوه آن به رنگ قرمز نارنجی یا سرخ می‌باشد.

نسترن گیاه بومی اروپا، به خصوص کشورهای مرکزی این قاره می‌باشد اما به شکل وسیعی در ایالت متحده برای استفاده دارویی کشت می‌شود. میوه این گیاه «هیپ» نامیده می‌شود. دانه‌های این میوه را جدا کرده، از آن نوعی چای درست می‌کنند. «چای هیپ» جهت پاکسازی کلیه و مثانه مفید است. افراد مبتلا به سنگ کلیه و مثانه، برای حل کردن این سنگها که درد دلخراشی نیز دارد باید روزی یک فنجان از این چای بنوشند.

گیاه بعدی شیدر<sup>۱</sup> است. غنچه این گیاه را خشک می‌کنند و گاهی به آن ادویه شیدر نیز می‌گویند. این گیاه از خانواده «گل تفلونی» می‌باشد. شیدر محصول درختی است که ۱۵ تا ۲۰ فوت ارتفاع دارد و همیشه سبز است. تنه این درخت به شش فوت می‌رسد و شاخه‌های هرمی شکل دارد. ظاهر آن بسیار شبیه درخت «غار خلیج» است. چوب این درخت بسیار محکم می‌باشد، به طوری که هر کدام از شاخه‌های آن می‌توانند وزن یک مرد را تحمل نمایند. پوست آن تا حدی نرم و لخت است. برگهای آن شبیه برگهای درخت «غار»، اما نازک و کشیده می‌باشد. درخت جوان آن به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز است ولی به تدریج رنگ آن تغییر کرده و سبز می‌شود که نوک آن جلا دار و براق بوده، قسمت پایین آن نیز به رنگ زرد متمایل به سبز است. گل‌های این گیاه کوچک ولی تعداد آنها زیاد است. برگها، گلها و پوست این گیاه رایحه معطری دارند، میوه رسیده شیدر شبیه زیتون ولی کوچکتر از آن است و پوست آن به رنگ قرمز تیره می‌باشد و خشک

شده آن را به نام مادر سبزیجات بفروش می‌رسانند. جوانه گل‌های این گیاه عمده‌ترین محصول آن می‌باشد. این جوانه‌ها را در معرض آتش درختان و یا نور آفتاب خشک می‌کنند. در آغاز جمع‌آوری، این جوانه‌ها قرمز رنگ هستند ولی به تدریج به رنگ قهوه‌ای درمی‌آیند. این گیاه ادویه‌ای، در جزایر به عمل می‌آید اما اکنون در شرق و غرب هندوستان، برزیل و گینه هم کشت و تولید می‌شود.

روغن حاصل از شبدر به عنوان یک داروی به ثبت رسیده جهت مصارف مختلف در داروخانه‌ها موجود است. مصرف چهار یا شش قطره از روغن این گیاه به همراه یک حبه قند، یک یا دو بار در روز، درمان خوبی برای نفخ معده خواهد بود. شبدر برای تسکین دندان درد نیز استفاده می‌شود. البته این گیاه مصارف غذایی و ادویه‌ای نیز دارد. مهم‌ترین خاصیت این گیاه در روغن آن نهفته است که یک پنجم وزن آن را تشکیل می‌دهد و برای خوش طعم نمودن غذا استفاده می‌شود. علاوه بر این شبدرگاهی با داروهای مسهل مخلوط می‌شود و از انسداد روده جلوگیری می‌نماید. این گیاه در دندانپزشکی به عنوان بی‌حس کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد. از روغن آن در صنایع عطرسازی و برای معطر کردن صابون نیز استفاده می‌شود.

گیاه بعدی «درخچه تمشک» (اقطی)<sup>۱</sup> است که شش تا ده فوت رشد می‌کند. محصول این گیاه در تمام شهرهای اروپایی مصرف می‌شود. کشاورزان و مردم مدتهاست که از این میوه استفاده می‌کنند. پوست تنه آن به رنگ قهوه‌ای روشن یا خاکستری و سخت است. ساقه آن نرم است و به صورت مجزا برآمدگیهایی زگیل مانند دارد.



برگهای آن به صورت دو یا سه جفت برگچه است که پایه‌ای بلند و نوک تیز دارد و در انتها دندانه دندانه و سبز رنگ می‌باشد. گل‌های آن به رنگ سفید یا زرد کم رنگ و چرخ‌شکل می‌باشند. میوه آبدار آن به اندازه نخود یا کوچکتر از آن بوده، به رنگ بنفش تیره یا قرمز تند می‌باشد.

بر طبق گفته یک گیاه‌شناس آلمانی اگر شش تا هشت برگ این درختچه دم‌کرده و قبل و بعد از صبحانه خورده شود، نشاط‌آور خوبی در فصل بهار خواهد بود. در صورت لزوم می‌توان برگ‌های آن را خشک کرده در تمام طول سال مصرف نمود. همان منبع آلمانی اضافه می‌کند که اگر گل‌های این درخت را دم‌کرده، مصرف کنند داروی خوبی برای بیماری استسقاء (هیدروسل)<sup>۱</sup> خواهد بود.

اگر یک قاشق سوپ‌خوری از جوشانده این میوه به همراه یک لیوان آب حاوی شکر یا عسل، میل کنید نشاط‌آور خوبی خواهد بود و می‌تواند غذاهای هضم نشده و نیز گاز معده را تخلیه کند. همچنین می‌تواند در کاستن میزان اوره خون به عنوان تقویت‌کننده و تحریک‌کننده کلیه مورد استفاده قرار گیرد.

یک گیاه‌شناس دیگر آلمانی می‌گوید که اگر میوه خشک شده تمشک همراه با چای مصرف شود اثرات سودمندی در بهبود تب و زکام دارد. آلمانیها توت سیاه (تمشک) را یکی از نافع‌ترین میوه‌ها می‌دانند و بسیاری از بیماریهای خود را با آن علاج می‌کنند.

گیاه دیگری که در نواحی اروپای میانه رشد می‌کند **آلاله**<sup>۲</sup> است. ساقه‌های این گیاه در حدود شش تا هیجده ارتفاع دارند. ضخامت این ساقه‌ها به اندازه یک انگشت بوده، سطح آنها پوشیده از

کرک‌های خاکستری است. این گیاه دارای برگهای مثلثی است که در انتها به شکل گلابی می‌باشند و سطح درونی آنها نرم است. گل‌های آن فشرده و به شکل تخم مرغ و به رنگ ارغوانی یا خاکستری است. از دم کرده این گیاه برای تصفیه قفسه سینه و خلط ریه‌ها استفاده می‌شود. برای درمان سرفه، گرفتگی و سفتی گلو و سینه نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر برگهای خیس آن را روی قفسه سینه قرار دهیم تب کاهش می‌یابد. در درمان زخم و کوفتگی نیز کاربرد دارد. برگهای آن را پودر کرده همراه با سه وعده غذا میل می‌کنند تا سوخت و ساز بدن را تنظیم کند.

«جو مقدس سنت جان» گیاهی از خانواده «هیپریکاسه»<sup>۱</sup> می‌باشد که در نواحی گرمسیر رشد می‌کند. این گیاه در بسیاری از مزارع به شکل وسیعی کشت می‌شود. نوع وحشی آن را در دشتهای کنار جاده‌ها، ارتفاع کوهستانها و جنگلها می‌توان یافت. گفته می‌شود در قرون وسطی راهبی به نام جان<sup>۲</sup> این گیاه را به منظور مصارف دارویی در باغات کشت می‌کرده است. مردم آن زمان معتقد بودند که این گیاه خواص جادویی دارد، مثلاً می‌تواند انسان را در برابر صاعقه و ارواح شریر محافظت نماید. خواص درمانی گوناگونی به اجزاء مختلف این گیاه نسبت داده شده است، مثلاً خاصیت مسهل، کاهندهٔ اوره و خلط آوری.

گل‌های این گیاه را در روغن زیتون می‌ریزند و در درمان زخمها و کوفتگی استفاده می‌کنند. از برگها و گل‌های آن در درمان مشکلات کبدی استفاده می‌کنند. نسل‌های گذشته برای درمان خلط و جمع شدن خون و یا زکام از این گیاه استفاده می‌کردند. بوته این گیاه تا

حدود دو فوت رشد می‌کند و ساقه‌ها به یک ریشه اصلی و چند ریشه فرعی مربوط می‌شوند.

نوع کوچک «جو»، گیاه بومی مناطق ایالت متحده است و دارای گل‌های کوچک و زرد کنگره‌دار می‌باشد. این گیاه عموماً در باغها کاشته می‌شود و در درمان بیماریهای فکری مؤثر است.

انواع وحشی «چو معمولی» به وفور در تمامی دنیا یافت می‌شود. گل‌های این گیاه در سرتاسر جهان به عنوان یک بذر شناخته می‌شود. این گیاه دارای دو گلبرگ می‌باشد که از نظر طول به اندازه کاسبرگ‌هایش است. چوپانهای اروپایی، این گیاه را «غنچه چوپان» می‌نامیدند و برای درمان بیماریها از آن استفاده می‌کردند. البته هنوز هم این گیاه در مناطق روستایی مصرف دارویی دارد. بلندی این گیاه به اندازه یک فوت و ساقه آن مستقیم است. ریشه آن چند قسمتی بوده دارای زواید زیادی است. سطح بیرونی برگ، نیزه‌ای شکل بوده، حاشیه دندانه دار آن ساقه را در میان گرفته است. گل‌های این گیاه کوتاه و دارای چهار گلبرگ کوچک است. میوه آن طولی رشد می‌کند و با دانه‌های مثلثی شکلش به سادگی قابل تشخیص است. این گیاه در تمام دنیا، باغها، مجاورت منازل، کنار جاده‌ها و مخصوصاً در کشورهای اروپایی به فور یافت می‌شود. در تمامی طول سال، به خصوص در مناطق معتدل جهان گل می‌دهد.

از برگها و ساقه این گیاه استفاده‌های دارویی می‌شود. اگر برگ‌های این گیاه را در شراب بخوابانیم یک شربت دارویی به دست می‌آید. همچنین این گیاه پایین آورنده سطح اوره بوده، جهت درمان تب‌های متناوب از آن استفاده می‌شود. جهت استفاده از خواص ذکر شده می‌توان گل‌ها و دانه‌های این گیاه را در سه فنجان آب جوشانیده، در صورت نیاز یک فنجان پر از آن را نوشید. پودر آن نیز در درمان

زخمهای تازه تأثیر بسیار خوبی دارد.

اگر این گیاه را در هاون کوبیده و با سرکه مخلوط کنند، برای درمان التهاب قسمتهای مختلف بدن می تواند مصرف شود.

ریشه «سنبل الطیب آلمانی» گیاه دارویی دیگری است که نامهای مختلفی مانند والریای وحشی، والریای انگلیسی، آمانتیلا و ستوال<sup>۱</sup> برای آن ذکر کرده اند. این گیاه بومی اروپا و آسیای جنوبی می باشد و در جنگلها، رودخانه ها، ارتفاعات بلند، در نقاط مرطوب و گاهی در مناطق خشک و لم یزرع به چشم می خورد.

این گیاه در کشورهای آسیای جنوبی معمولاً در ماه جولای شکوفه می دهد. در کشورهای اروپایی کمی دیرتر از این موعد به گل می نشیند. ریشه «سنبل الطیب» مورد توجه بوده و دارای خواص درمانی می باشد. این گیاه ریشه های نوک دار قهوه ای دارد که قسمت داخلی آن سفید رنگ بوده و بوی بدی از آن به مشام می رسد. ساقه آن حدود سه فوت طول دارد و مستقیم، گرد و توخالی است. برگهای این گیاه جفت، نوکدار، باریک و دندانه دار می باشند. گلهای این گیاه به چند رنگ مختلف بوده، جوانه آن به هم چسبیده است. گلها به شکل یک لوله پنج قسمتی و به رنگ سفید است. ریشه این درخت را معمولاً در فصل بهار از زمین بیرون می آورند که قبل از اینکه گیاه به مرحله رشد برسد خشک و بریده می شوند، سپس انبار شده یا به صورت پودر نگهداری می شوند. ریشه ها باید کاملاً از تماس با هوا دور نگه داشته شود تمام انواع این گیاه دارویی در درمان مشکلات عصبی سودمند می باشد و حتی در رفع گرفتگی عضلانی، درد، سر درد و نفخ شکم مورد استفاده قرار می گیرد. خواص دارویی این گیاه

عبارتند از: ضد عفونی کننده، آرام‌بخش، شل کننده عضلانی، ضد تشنج و ضد اختلالات عصبی. اما این گیاه در درمان بیماریهای ذکر شده باید تحت نظر متخصصین مصرف شود. این گیاه برای درمان حالتهای مانیا و افسردگی نیز به کار می‌رود.

سنبل‌الطیب درد را تسکین داده، به انسان خوابی آرام می‌بخشد. این گیاه بهترین آرام‌بخش است و کوچکترین اثر تخدیری در بدن باقی نمی‌گذارد. سنبل‌الطیب خاصیت ضد عفونی و گندزدایی نیز دارد. گفته می‌شود این گیاه در درمان صرع و تشنج بسیار نافع است. خواص مفید ریشه سنبل‌الطیب عبارتند از تأثیرگذاری در سیستم گردش خون، پایین آوردن تعداد ضربان قلب و تقویت‌کنندگی.

«درختچه زرشک»<sup>۱</sup> گیاه دیگری است که در غرب ایالت متحده آمریکا و در نواحی صخره‌ای و کوهستانی به عمل می‌آید. نامهایی که برای این درخت ذکر شده است عبارتند از: انگور سنگی کوهستان، زرشک برگ راجی، زرشک کالیفرنیا و رد پای میمون.

درخچه زرشک در تمام فصول سبز بوده و تقریباً تا ۱۰ فوت ارتفاع دارد. این گیاه برگهایی بزرگ و براق و گلهایی پرمانند دارد. ساقه آن نیز به رنگ سبز تیره و خاردار می‌باشد. گلهای آن دارای ۶ پرچم و یک مادگی است. میوه آن بسیار زیبا و خوشمزه می‌باشد. ریشه اصلی این گیاه به عنوان دارو مصرف می‌شود. قسمت پایینی گیاه، شامل ریشه است. قسمت پایین را در آب مقطر جوشانده، به عنوان هضم کننده، تصفیه کننده خون و یک تقویت کننده عمومی بدن مورد استفاده قرار می‌دهند.

گفته می‌شود استفاده از این گیاه باعث حفظ سلامتی و بالا رفتن

قدرت و قوای حیاتی بشر می‌شود. افرادی که از نارسایی کبد، معده ضعیف، سوهاضمه و پوست زرد رنگ رنج می‌برند می‌توانند از این گیاه استفاده نمایند.

بونه «خولان» یا «سنجد تلخ»<sup>۱</sup> در نواحی گرم اروپا و نواحی استوایی آسیا، آفریقا و آمریکا به عمل می‌آید. نوعی از این گیاه که در ایالت متحده آمریکا یافت می‌شود تا ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ فوتی رشد کرده، پوسته آن نیز دارای خاصیت ملینی می‌باشد. «خولان»<sup>۲</sup> معمولی یک محصول بومی انگلستان می‌باشد که به آمریکا برده شده است. این گیاه میوه‌هایی به رنگ آبی و سیاه و به اندازه نخود فرنگی دارد. از این میوه‌ها مسهلی قوی به دست می‌آید. این گیاه خاصیت رنگ‌کنندگی دارد و از پوسته آن برای به دست آوردن رنگ زرد استفاده می‌شود. از پوسته و میوه این گیاه استفاده‌های دارویی دیگری نیز می‌شود. برگ‌های آن به رنگ سبز روشن می‌باشد. گل‌های آن کوچک بوده، از کناره‌های آن رشد می‌کنند و به رنگ‌های سفید، زرد و یا سبز می‌باشند.

«خولان» درختچه‌ای از نوع توسکا است که در برخی مواقع به آن چوب سگی سیاه، پوسته فارنگولا و یا توسکا می‌گویند. نوع مورد نظر ما در مناطق اروپا و جنوب آسیا به عمل می‌آید. این گیاه تقویت‌کننده و ملین است. نوع جوان یعنی یک ساله این گیاه در درمان آنژیولانزای شدید مورد استفاده قرار می‌گیرد.

«خولان» تصفیه‌کننده خوبی برای خون می‌باشد، همچنین معده را تقویت می‌کند. نوع دیگر استفاده دارویی از این گیاه، جوشاندن میوه‌های آن در شربت قند می‌باشد. برای اینکه طعم تلخ «خولان» از

بین برود می توان آن را همراه عسل مصرف نمود. ضمناً برای مصرف، حتماً باید یک متخصص گیاهی آن را تجویز کرده باشد.

«گل ساعت»<sup>۱</sup> در مناطق هندوستان و قسمتهای جنوب ایالت متحده آمریکا وجود دارد. به علت استفاده این گیاه در ماجرای به صلیب کشیده شدن حضرت عیسی این گیاه را «گل تصوف» نیز می نامند.

این گیاه خاصیت پیچشی دارد و جلوه خاصی به محیط اطراف خود می بخشد از این رو در آلاچیقها از آن استفاده می شود. انواع مختلفی از این گیاه وجود دارد که هم به عنوان غذا و هم به عنوان نوشیدنی از آن استفاده می شود. این گیاه به قدری خاصیت بالاروندگی دارد که می تواند به اوج بلندترین درختها برسد و منظره زیبایی از انبوه گلهای سفید و بنفش را ایجاد نماید. اولین بار اسپانیاییها این گیاه را که به طور وحشی در امریکا رشد کرده بود یافتند و کشیشها نام این گیاه را «گل تصوف» گذاشتند زیرا از این گیاه در ماجرای صلیب استفاده شده بود. چندی بعد این گل به کشور اسپانیا رسید و آنها هم آن را به روم فرستادند. سپس این گل توسط رومیان به کشورهای دیگر رسید.

این گل دارای دانه های کوچک بوده، برگهای پنجه مانند دارد. مصارف دارویی این گیاه که سابقه ای طولانی نیز دارد عبارتند از: تسکین دهندگی و درمان بیماریهای عصبی. این گل به لحاظ تأثیرات ویژه ای که دارد، هنوز در مناطق مختلف دنیا مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه، دارویی مطمئن جهت درمان اختلالات عصبی بوده، در رفع بی خوابی و هیجانان بی مورد نیز سودمند است. گفته

می شود این گیاه تسکین دهنده خوبی برای تنشها و فشارهای مغزی می باشد.

در ایالت متحده آمریکا داروخانه‌ها انباشته از قرصهای خواب آوری است که از ترکیبات شیمیایی ساخته شده در صورتی که می توان از این گیاه به منظور آرام بخشی استفاده کرد، بدون آنکه عوارض قرصهای شیمیایی را به جای گذارد.

«یونجه»<sup>۱</sup> گیاه دیگری است که در انگلستان، سوئد و استرالیا به عمل می آید. این گیاه در مراتع تمام مناطق دنیا و در هر نوع خاکی رشد می کند. این گیاه دارای نامهای گوناگونی است از جمله: علف دم اسبی، بوته هلندی و بوته نظری. فقط قسمتهای سبز این گیاه جهت مقاصد درمانی مورد استفاده قرار می گیرد. طول این گیاه در حدود یک فوت است و شاخه دار و محکم می باشد. شاخه های این گیاه بسیار محکم و شبیه به دم اسب می باشد. این گیاه انواع مختلفی دارد ولی کیفیت تمام آنها یکی است. بعضی از برگهای آن قوس دار و رو به پایین است ولی همه آنها قابلیت خمیدگی دارند. در حالت معمولی این گیاه کاهنده اوره و مسهل می باشد و برای درمان بیماری استسقاء (هیدروسل) و ناراحتیهای کلیوی مفید است. طبق اظهار نظر گیاهخواران با مصرف یک گرم از پودر خشک شده این گیاه ۳ یا ۴ بار در روز، از سکنه قلبی و لخته شدن خون جلوگیری می شود. همچنین این گیاه بهترین دارو برای درمان خونریزی مجاری ادرار، مثانه و نیز زخم معده می باشد. «یونجه» می تواند داروی خوبی جهت برطرف کردن مشکلات قاعدگی زنان باشد. این گیاه مانع خونریزی شده، درمان بیماری را تسریع می کند. از یونجه جهت از بین بردن تورم پلک



چشم و سایر قسمت‌های صورت نیز استفاده می‌شود. در مناطق روستایی کشورهای مختلف از این گیاه برای متوقف کردن خونریزی از بینی استفاده می‌شود. چای تهیه شده از این گیاه در دفع گازهای معده و درمان سوء هاضمه بسیار نافع می‌باشد. در قرون وسطی از این گیاه برای درمان زخم‌هایی که در جنگ به جا می‌ماند استفاده می‌کردند.

«بلسان» یا «مرهم»<sup>۱</sup> را معمولاً عطر یا گیاه پایدار می‌نامند. این گیاه از خانواده نعنا و پونه می‌باشد و در کشورهای اروپایی یک گیاه بومی به شمار می‌رود که به شکل وحشی در کوه‌های پر درخت، باغ‌های حصاردار و تاکستانها کشت می‌شود. ارتفاع این درخت از ۱ تا ۵/۰ فوت است. این گیاه بوته‌ای است و به طور عمودی رشد می‌کند و شاخه‌های آن از پایه گیاه منشعب می‌شوند. برگ‌های این درخت به رنگ سبز چمنی بوده و به شکل قلب می‌باشد. گل‌های آن در ماه جولای و سپتامبر شکوفه می‌دهند که به رنگ سبز ملایم است.

طعم این گیاه مانند لیمو است. در برخی موارد از برگ‌ها و ساقه‌های این گیاه به عنوان داروی تقویت استفاده می‌شود که طرفداران زیادی نیز دارد. طعم آن گس بوده، عطر ملایمی دارد. برگ‌های آن قبل از فصل شکوفه دادن چیده شده، در معرض هوا خشک می‌شود. معمولاً نیم کوارت (واحد وزن) از گیاه خشک شده را در آب دم می‌کنند. این چای برای تسکین دردهای عصبی و هیستریک مورد استفاده قرار می‌گیرد. این چای همچنین در رفع گرفتگی عضلات معده و مشکلات هاضمه و نیز سرماخوردگی کاربرد دارد. اعراب قدیمی به «بلسان» لقب بهبود بخش داده بودند و در باغ‌های خود این گیاه را کشت

می دادند. این گیاه را برای التیام قلب توصیه می کنند و از آن به عنوان شربت عشق استفاده می کردند.

پاراسلسیوس گیاه شناس مشهور قرون وسطی مدعی بود که نوشیدن چای بلسان جوانی را به انسان برمی گرداند. به همین علت آن را در شراب ریخته به عنوان شربت عشق می نوشیدند.

«بلسان» یکی از گیاهانی است که در افسانه ها از آن یاد شده است. همچنین نام این گیاه روی لوحها و سکه ها یافت شده به چشم می خورد. از «درخت مردمکی» یا بلسان جیلید<sup>۱</sup> به کرات در انجیل یاد شده است. این گیاه به شکل نهال کوچکی به مناطق عربی آورده شده است. امروزه صمغ حاصل از این گیاه منحصراً در کشورهای عربی و آسیایی فروخته می شود. جوانه این گیاه داروی مؤثری برای درمان بیماریهای معده، ریه و کلیه ها می باشد. از این گیاه پمادی ساخته و در درمان دردهای رماتیسمی و نقرس مورد استفاده قرار می دهند.

گیاه دیگری که از آن نام می بریم «پرتغال» است. البته همیشه آن را یک میوه که سرشار از ویتامین C است می شناسیم. نویسندگان قدیمی در نوشته های خود از این میوه با نام سیب طلایی ونوس یاد کرده اند. داستانهای یونانی پر از نام پرتغال می باشند که آن را سیب طلایی می نامیدند. می گویند هنگامی که زئوس با هرا ازدواج کرد یک پرتغال به او داد. به همین علت از شکوفه های این درخت در مراسم ازدواج به عنوان تاج گل و یا دسته گل استفاده می شود.

به هر حال ثابت شده است که پرتغال نیز مانند سایر مرکبات باید به عنوان یک عامل مهم تعادلی در رژیم غذایی روزانه در نظر گرفته شود. این میوه حاوی بسیاری از ترکیبات با ارزش و دارای خواص

دارویی می‌باشد. چینیه‌ها از پوست آن به عنوان تقویت کننده استفاده می‌کردند. همچنین گل‌های آن را تخمیر کرده و در درمان قلب مصرف می‌کردند. اگر آب این میوه با آب معمولی مخلوط شود در درمان بسیاری از تبها مؤثر است. این گیاه در اصل متعلق به جنوب چین و اندونزی می‌باشد. نوشته‌های به دست آمده بیانگر این مطالب است که چینیه‌ها دوهزار و دوست سال قبل از میلاد مسیح اطلاعاتی در مورد این میوه داشته‌اند. کریستف کلمب دانه‌های این میوه را برای کشت در سایر نقاط از آمریکا حمل نمود. در قرن شانزدهم این گیاه در کشورهای مکزیک و آمریکای میانه کشت می‌شد. پرتغال در سال ۱۵۶۵ در فلوریدا و در سال ۱۷۶۹ در جنوب کالیفرنیا کشت شده است.

لیمو نیز در رژیم غذایی نقش مهمی دارد. مصارف پزشکی این میوه نسبت به پرتغال بیشتر است. لیمو محصول منطقه گرمسیری هندوستان و برمه است. از این میوه در درمان: گلودرد، سرماخوردگی، رماتیسم، سردرد، سرمازدگی و گزیدگی حشرات استفاده می‌شود. اشخاصی که با شروع صرع مواجه هستند می‌توانند از این میوه استفاده کنند.

در حال حاضر استفاده دارویی این گیاه به لحاظ داشتن ویتامین C که به نام اسید اسکوربیک و بیوفلاوانول شناخته شده است، می‌باشد. سایر مرکباتی که در حفظ سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارتند از: گریپ فروت، لیمو ترش، نارنگی و نارنج برزیل. مرکبات حاوی کلسیم، فسفر و آهن می‌باشند. برزیل میوه‌های مفید دیگری هم دارد. که عبارتند از:

دارای ویتامین C ، آهن، ریبو فلاوین، کلسیم و آنزیمهای منید و گلوکز هستند.

گیاه دیگر گل «شاه پسند»<sup>۱</sup> است. که به آن «گل ماهور» نیز گفته می شود. این گیاه بومی ایالات متحده و انگلستان و نیز بعضی از کشورهای اروپایی می باشد. این گیاه در اطراف گذرها و چمنزارها رشد می کند. نامهای دیگر این گیاه عبارت است از: زوفا یا اشنان، داروی وحشی، لذت خام، گیاه دعای فیض و برکت و گیاه بهبود. از زمان کشف این گیاه آن را گیاه سحر و جادو می نامیدند. گفته می شود که جادوگران و کشیشان از این گیاه عرفانی در عبادات خود بهره می جستند. این گیاه به خصوص در مراسم دینی به ونوس، الهه عشق و زیبایی، هدیه می شود. اینک نیز به این گیاه مانند یک تصفیه کننده عشق می نگرند. برای دور کردن ارواح شریر از حریم خانه این گیاه را در آب خیسانده و خانه را با آن تمیز می کردند. می گویند اگر چند برگ از این گیاه بر بدن کسی باشد آن شخص از آسیب مصون خواهد بود. معمولاً این گیاه در آب و هوای گرم رشد می کند. این گیاه نه تنها به فعالیت سیستم عصبی کمک می کند، بلکه تقویت کننده، خلط آور، ضد عفونی کننده، مسهل، عرق آور و پایین آورنده اوره نیز می باشد. همچنین این گیاه در درمان تنگی نفس و خس خس کردن سینه و نیز ضعف گردش خون مؤثر است. شاه پسند داروی خوبی در دوره نقاهت می باشد که در عین حال برای کبد و طحال نیز مفید است. یکی از بهترین گیاهانی که برای سیستم عصبی مفید است

«خارخسک»<sup>۱</sup> می‌باشد. محل اصلی رشد این گیاه آمریکا است. خارخسک در محل‌های مرطوب، باتلاقها، لجنزارها، مرغزارها، چمنزارها و اماکنی که در آن جریان آهسته آب وجود دارد رشد می‌کند. مدت زیادی است که این گیاه را به شکل چای تلخ مزه استفاده می‌کنند. این گیاه توسط مهاجرینی که مجبور بودند با شرایط سخت مکانهای مرطوب و نمناک زندگی کنند، استفاده می‌شد. مهاجرین چای این گیاه را به عنوان نوشیدنی قبل از خواب استفاده می‌کردند تا قادر به گرم کردن خود بوده، از آرامش اعصاب برخوردار باشند. این مسکنهای عصبی، معمولاً سیستم اعصاب را به طور مرتب از فشارهای عصبی آزاد ساخته، در برخی مواقع اعصاب را به شکل عمیقتری آرام می‌نمودند.

یکی دیگر از راههای استفاده از این گیاه خشک کردن برگها و گل‌های آن می‌باشد. «خارخسک» دارای چندین نام می‌باشد از جمله: مخمرنام، بوته خار، شاخه چوپان، علف فالگیر، مخمر تب‌بر، درمنه یا برنجاسف هندی، ریشه رماتیسم، گیاه شیرین و گیاه تندرستی. از خواص مختلف این گیاه در درمان بیماریهای مختلف استفاده می‌شد. این گیاه نه تنها داروی مناسبی برای سرماخوردگی و تب است بلکه به عنوان مسکن اعصاب، تقویت کننده و ضد عفونی کننده نیز کاربرد دارد. سرخپوستان آمریکا اغلب از این گیاه برای از بین بردن تب آمفولانزا بهره می‌جستند. گفته می‌شود این گیاه هم قادر است تب را قطع نماید و هم درد را تسکین دهد. علاوه بر جنبه‌های درمانی اشاره شده این گیاه دارای خواص: تحریک کنندگی، عرق آور، ضد سگته، فی آور، و ملین نیز می‌باشد.

«برنجاسف» یا «درمنه معمولی» را به نامهای عفت<sup>۱</sup> و «درمنه باقی» نیز می‌نامند. «برنجاسف» یک گیاه گمنام بوده که دارای ساقه‌ای پرشاخه است و اغلب تا ارتفاع ۱۲ الی ۲۴ اینچ رشد می‌کند. این گیاه دارای تعداد زیادی برگهای ۴ ضلعی می‌باشد. تمام قسمت‌های این گیاه دارای کرکهای کوتاه خاکستری رنگ است. سطح برگهای آن بخصوص در قسمت‌های پایین پر از چین و چروک است. برگها دارای رگه‌های مجزا و کمانی می‌باشند. ساقه‌های آن که به شاخه اصلی منتهی می‌شود دارای گل‌های ماریجی و فتری می‌باشند. این گل به رنگ آبی مخملی بوده، طول آن به ۵/۰ اینچ می‌رسد که در وسط به شکل کنگره می‌باشد. برنجاسف وحشی در زمینهای سنگلاخی و بایر جنوب آلپ در ایتالیا و Canton Ticino که منطقه‌ای در جنوب سوئیس است، یافت می‌شود. این گیاه در تمام دنیا کشت می‌شود. زمان گل دادن این گیاه در ماههای جون و جولای است. برگهای این درخت قبل از موعد شکوفه دادن جمع‌آوری شده، به صورت پودر درآورده می‌شود.

طبق نظر گیاه شناسان گل‌های این گیاه خواص دارویی زیادی دارند. از این گیاه برای شستشوی زخمها نیز استفاده می‌شود. خوردن آن به شکل چای باعث جلوگیری از تخلیه هرگازی از طریق گلو می‌شود. اگر چای این گیاه را با شراب و آب مخلوط کنیم برای تصفیه کبد و کلیه‌ها بسیار سودمند است. به این منظور می‌توان آن را به شکل پودر نیز به روی غذا پاشید و استفاده کرد. پیشینیان از این گیاه به عنوان ادویه استفاده می‌کردند. همچنین این گیاه مسهل، مسکن اعصاب و برطرف کننده ناراحتیهای کبدی است. مخلوط این گیاه و عسل برای

بیوست مخصوصاً در سنین پیری درمان خوبی است. این گیاه برای رماتیسم هم تجویز می‌شود.

اگر این گیاه را در آب بجوشانیم و آن را با آبلیمو و عسل مخلوط کنیم داروی خوبی برای سرماخوردگی خواهد بود. این گیاه را می‌توان از طریق کشت تخم یا نشاء ریشه آن کشت داد که بسیار مقاوم می‌باشد.

«شنبليله»<sup>۱</sup> گیاه دیگری است که در سرتاسر اروپا یافت می‌شود. این گیاه در مرکز این قاره کشت می‌شود و در مناطق شیب دار و پر درخت به شکل وحشی رشد می‌کند. ارتفاع آن به ۶ الی ۱۸ اینچ می‌رسد. برگهای آن سه گوش و کاسبرگ آن به شکل تخم مرغ وارونه است. گل‌های آن به صورت یک، دو یا سه تایی بوده، تخمدان آن به شکل استوانه است. دانه‌های آسیاب شده آن یکی از مواد تشکیل دهنده پودر کاری است که برای مطبوع کردن خوراکیهای گوشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه حاوی یک نوع آلکالوئید (تریگونلولین)<sup>۲</sup> است که مصارف دارویی دارد. یونانیان قدیم از این گیاه به عنوان علوفه استفاده می‌کردند.

«کاسنی تلخ» یا «کاسنی وحشی»<sup>۳</sup> گیاهی است که در اروپا رشد می‌کند و اکنون در ایالت متحده نیز کشت می‌شود. این گیاه بسیار مقاوم است و در مناطق بی‌آب و سرد نیز رشد می‌کند. ریشه کباب شده و ساییده این گیاه را می‌توان به قهوه اضافه کرد و با آن را جانشین قهوه نمود. چایی که از ریشه آن درست می‌شود برای پاکسازی معده و

---

1 - Fenugreek

2 - Trigoneloline

3 - Chicory

کبد و طحال مفید است. اگر قسمتی از بدن دچار التهاب شود می توان از تمام اجزاء این گیاه به عنوان مرهم استفاده کرد.

!الکلی که در ریشه کاسنی موجود است باعث از بین رفتن سستی بدن می شود. همچنین از این گیاه برای درمان یرقان، بزرگ شدن کبد، نقرس، و روماتیسم استفاده می شود. در فصل زمستان هم می توان از این گیاه برای تحریک کردن اشتها و خوش طعم نمودن سالاد استفاده کرد.



## فصل نهم



### گیاهان دارویی و چرخه اک - ویدیا

اگر هر شخصی در مورد گیاهان دارویی و یا مسائل تغذیه‌ای اطلاعات کافی داشته باشد می‌داند که برای داشتن جسم سالم باید مواد معدنی مشخصی و به مقدار معینی در بدن وجود داشته باشد، زیرا کمبود هر ماده معدنی باعث بروز اختلالاتی مانند: افسردگی، اضطراب، وحشت عصبی، کج خلقی، غم و اندوه و خستگی ذهنی می‌شود.

برای حل این مشکلات به «بهاواچاکرا»<sup>۱</sup>، چرخه زندگی، روی می‌آوریم. اکتکار آن را به صورت دوره و گردش «اک - ویدیا» تعبیر کرده است. «اک - ویدیا» نوعی پیشگویی است که مبنای آن بر پایه

فهم و ادراک قدیمی «سامسارا» می باشد. تبتی ها از این چرخه استفاده می کنند تا ذهن انسان را از طبیعت وجودی خود آگاه سازند.

ادراک چرخه زندگی در حقیقت همان خوشبختی است که به وسیله فلسفه اک حاصل می شود. این چرخه به دوازده قسمت تقسیم می شود که هر قسمت دوازده سال طول می کشد (اشاره به دوازده ماه سال بر اساس تقویمهای غربی است). یعنی برای هر دوره وجودی یک عمر ۱۴۴ ساله لازم می باشد که در حقیقت همان عمر واقعی انسان است ولی در عمل به علت عدم تعادل مواد معدنی لازم، جسم انسان نمی تواند این طول عمر را داشته باشد. تعداد افرادی که بیش از ۷۵ سال عمر می کنند زیاد نیست. اغلب اساتید اک با کارهایی که انجام می دهند می توانند تا این سن عمر کنند.

استادان اک در طول حیات خود به این مسأله اشاره می کنند که هر انسانی یک وجود واحد است و نمی توان یک دسته از قوانین فیزیکی و روحی ثابت را برای هر شخصی اعمال کرد. «ربازارتارز» استاد بزرگ اک می گوید: «انسان همواره دارای این عقیده بوده است که برای انجام هر کار باید یک راه درست وجود داشته باشد. انسان باید تفک سنتی خود را تغییر داده، در تمام مراحل زندگی به یک درک متعادل درست از الگوی شخصی خود دست یابد. یعنی انسان باید خود را بشناسد».

دنیا در حال حاضر مانند یک ظرف جوشان است. هر گروهی عادات اکتسابی خود، از جمله عاداتهای غذایی را حفظ می کنند. برخی از انسانها گوشت کمتری مصرف می کنند اما پروتئین مورد نیاز خود را از ماهی و سویا به دست می آورند. اسکیموها گوشت زیادی مصرف می کنند زیرا در محل زندگی آنها گیاهان در دسترس نمی باشند. مردم مناطق استوایی نیازهای خود را با گیاهان برآورده

می‌کنند.

با مطالعه زندگی این مردم، درمی‌یابیم که سهم غذایی، توالی وعده‌ها و کیفیت غذاها به طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت است و الگوی آنها برحسب شرایط آب و هوایی، عادات و نوع زندگی، کار، درجه حرارت و سطح زندگی تعیین می‌گردد. وضع والدین، دوران کودکی و شرایط احساسی هر شخصی نقش مهمی در انتخاب الگوی غذایی دارد.

طبق گفته «فوبی کوانتز» راهب بزرگ «کاتسوپاری آشرام» که در شمال تبت زندگی می‌کند، خوردن نشاسته، شکر و الکل اشتهای انسان را گمراه می‌کند. حتی چشیدن اینها باعث می‌شود که بازده حیاتی جسم و روح انسان در مسیری نادرست قرار گیرد. معمولاً انسان هیدروکربنها را بیش از حد می‌خورد، زیرا در مورد خوراکیها و نیز تغذیه خود انضباط را رعایت نمی‌کند.

چرخه «اک - ویدیا» دوازده تپه دارد که مبدأ اصلی بخشهایی از زمان است که تقویم تمامی ملیتها از آن به وجود آمده است. در قدیم هر ماه شامل سی روز بوده و در نتیجه هر سال به سیزده ماه تقسیم می‌شده است. ولی در اثر گذشت زمان تقویم فعلی به وجود آمده است. در آن زمان هر ماه از سال به نام یک جواهر کمیاب نامگذاری می‌شده است. با مقایسه تقویم باستانی اک با تقویم جدید و تطابق آنها به این نتیجه می‌رسیم:

ژانویه = ماه زمرد سبز که آن را Astik (ماه حکمت) می‌نامیدند.  
زمرد را نشانه حکمت می‌دانستند.

فوریه = ماه برلیان که آن را Uturat (ماه عشق) می‌نامیدند. برلیان را نشانه عشق می‌دانستند.

مارس = ماه یشم سبز که آن را Garvata (ماه لذت) می‌نامیدند.

یشم سبز را نشانه لذت می دانستند.

آوریل = عین الشمس که آن را Ebkia (ماه امید) می نامند.

عین الشمس را نشانه امید می دانستند.

مه = یاقوت کبود که آن را Ralot (ماه حقیقت) می نامیدند. یاقوت کبود را نشانه حقیقت می دانستند.

ژوئن = حجر القمر که آن را Sahak (ماه موسیقی) می نامیدند.

حجر القمر را نشانه موسیقی می دانستند.

جولای = یاقوت سرخ که آن را Kamitoc (ماه آزادی) می نامیدند.

یاقوت سرخ را نشانه آزادی می دانستند.

اگوست = الماس که آن را Mokshove (ماه نور) می نامیدند. الماس را نشانه نور می دانستند.

سپتامبر = عقیق که آن را Dzyani (ماه دوستی) می نامیدند. عقیق را نشانه دوستی می دانستند.

اکتبر = یشم که آن را Parinama (ماه زیبایی) می نامیدند. یشم را نشانه زیبایی می دانستند.

نوامبر = مروارید که آن را Hortar (ماه سعادت) می نامیدند. مروارید را نشانه سعادت می دانستند.

دسامبر = عقیق سلیمانی که آن را Niyamg (ماه خیرخواهی) می نامیدند. عقیق سلیمانی را نشانه خیرخواهی می دانستند.

بر طبق گفته اساتید اک رژیم غذایی انسان در ماههای مختلف باید متفاوت باشد، زیرا که وضعیت فیزیکی و روحی هر شخص در طول دوره های زمانی، نوسان دارد. انسان باید برای کسب سلامتی، خود را با این نوسانات تطبیق دهد و این همان کاری است که استاد اک برای شخصی که خواهان شفا یافتن باشد انجام می دهد. در اینجا اشاره به خوراکیهایی می شود که رژیم غذایی را در ماههای مختلف نشا

می دهد.

در ماه Astik که ماه حکمت است باید برنجاسف، سنبل الطیب، کاهو، باقلا، لوبیا، آجیل و میوه خشک شده تا حد ممکن در برنامه غذایی قرار گیرد.

در ماه Uturut که ماه برلیان نام دارد باید از کاهو، غذاهای دریایی، سبزیجات، برگ سبز، قارچ، نعناع استفاده شود.

در ماه Garvata که ماه یشم سبز نام دارد باید شاهی آبی، پیاز، سبوس و گندم، پیازچه مصرف گردد.

در ماه Ebkia که ماه عین الشمس نامیده می شود باید سیب، نعناع بیابانی، بادام، گریپ فروت، انجیر، هلو و ادویه جات خورده شود.

در ماه Ralot که ماه یاقوت کبود است، باید از زیره سیاه، پنیر، غذاهای دریایی، کشمش، خرما، هلو، شفتالو و زردآلو استفاده می شود.

در ماه Sahak که حجر القمر نامیده می شود باید گوشت (گوشت گاو)، مرغ، بوقلمون، ماهی و در کنار اینها گوجه فرنگی، کلم خام و غذاهای دیگری که حاوی مقادیر زیادی ید باشد مصرف گردد.

در ماه Kamitoc که یاقوت سرخ نامیده می شود خوردن تخم مرغ، جگر، زعفران، گیلان و میوه های هسته دار صحیح است.

در ماه Mokshore که الماس نامیده می شود خوردن سیر، پنیر، شکرخام، هویج، میوه های خشک شده و گوشت قرمز توصیه می شود. باید متذکر شویم که خوردن گوشت خوک در تمامی ماهها ممنوع اعلام می گردد.

در ماه Dzyani که به سنگ عقیق معروف است باید هلو، شفتالو، گیلان، نخود فرنگی و سبزیجات زرد مصرف گردد. در ماههای قبل از زمستان باید هر فرد برای جسم خویش انرژی و قوای حیاتی فراهم

سازد.

در ماه Parinama که ماه یشم نامیده می شود مصرف، گوشت، تخم مرغ، شیر تازه، میوه های خشک شده و سبزیجات زرد توصیه می گردد. هر فرد باید به مقدار جزئی غذا بخورد تا معده اش را برخلاف ماههای گذشته استراحت بدهد.

در ماه Hortar که مروارید نامیده می شود هر شخصی باید تا حد امکان مارچوبه، انجیر، برنجاسف، گل کلم، شلغم، بوقلمون و مرغ مصرف نماید.

هر فردی که در این دنیا خواهان سلامتی است باید قراردادهای سنتی محیط اطراف خود را لغو کند. هنگامی که انسان این تدابیر را انجام می دهد می تواند نیروی درون خود را توسعه دهد. مواد معدنی که در ماههای موجود در تقویم قدیم بر حسب ماههای جدید باید وارد بدن شود عبارت است از:

در ماه Astik مواد معدنی مانند فسفر، پروتئین و منیزیم توصیه می شود.

در ماه Uturat مواد معدنی مانند آهن، مس و پتاسیم توصیه می شود.

در ماه Garvata مواد معدنی که باعث بهتر اندیشیدن و سلامتی بیشتر است مانند فلور، ید و گوگرد توصیه می شود.

در ماه Ebkia مواد معدنی مانند ید، سیلیکن و فلور باید به همراه تغذیه روزانه وارد بدن شود.

در ماه Ralot برای زندگی بهتر باید کوبالت، سیلیکن و مس مصرف گردد.

در ماه Sahak باید توجه بیشتری به پتاسیم، سدیم و کلر اعمال گردد.

## گیاهان دارویی و چرخه اکس - ویدیا / ۱۶۵

در ماه Kamitoc باید مواد معدنی کلسیم دار، ید دار و کلردار مد نظر قرار گیرد.

در ماه Mokshove باید دقت داشت که مقدار فراوانی گوگرد و روی وارد بدن شود.

در ماه Dzyani مواد غذایی مصرفی باید دارای مقدار زیادی منیزیم، روی و مس باشد.

در ماه Parinama باید به دنبال منیزیم، مس و روی بود.

در ماه Hortar باید برای داشتن زندگی بهتر فسفر، کلسیم و منگنز مصرف کرد.

در ماه Niyamg باید از فسفر، سدیم و آهن استفاده کرد.

این فقط یک جدول پیشنهادی است اما از قرن‌ها پیش افرادی که به اک وفادار بودند آشکارا از آن پیروی می‌کردند و استفاده این مواد را در تغذیه خود رعایت می‌کردند. قبلاً درباره بیشتر مواد معدنی بحث شده و در فصول آینده نیز مطالبی در آن مورد ذکر خواهد شد. سلامتی و تندرستی از حقوق اولیه انسان است که از بدو تولد باید در اختیار داشته باشد ولی تعداد قبلی از مردم به این موقعیت دسترسی می‌یابند. برای اینکه بتوانیم روابط خوبی با یکدیگر داشته باشیم و فشارهای زندگی را از خود برانیم باید تعالیم اک را دنبال کنیم. اگر ما مانند یک جامعه واحد یک جا جمع شویم، سلامتی فردی نیز به طور کامل حاصل می‌شود. زندگی اجتماعی و روشهایی که اساتید قدیمی اک برای بشر طراحی کرده‌اند هنوز هم امکان تحقق یافتن دارند به شرط اینکه انسان این دستورات را به طور دقیق به اجرا درآورد.

صفات مشخصه جوامعی مانند سوسیالیسم که در برگرفته روشهای سیاسی و اقتصادی است تلفیقی از قوانین استبدادی و اشتراکی می‌باشد. یک چهارم از کشاورزان و صنعتگران در مواقعی

مانند خشکسالی و فشار به خدا و یک چهارم دیگر به مؤسسات عام‌المنفعه روی می‌آورند. یک چهارم از آنها نیز به تولیدکنندگان متوسل می‌شوند. یک چهارم باقیمانده هم دچار فقر و بی‌چیزی می‌شوند. در سیستم اک فقر به ندرت دیده می‌شود و فلاکت امری ناشناخته است. اجتماعی که تحت نظارت کریمانه «ماهانتا» یا فردی که از طرف وی منصوب شده باشد، به شکل گروهی سازمان می‌یابد. غذا در انبارهای مخصوص نگهداری می‌شود تا جامعه در هنگام خشکسالی بتواند به زندگی سعادت‌مندانه خود ادامه دهد. زندگی اجتماعی بر محور خانواده بنا نهاده می‌شود نه بر مبنای فرد. طایفه‌ها به صورت اجتماعات روستایی سازمان می‌یابند. این اجتماعات رهبرانی دارند که مالیات وضع می‌کنند، پاداش و دستمزد می‌دهند و در نهایت یک تشکیلات انضباطی ایجاد می‌کنند.

در این سیستم اجتماعی دستورات مذهبی و ایالتی با یکدیگر ممزوج می‌شوند. در چنین جامعه‌ای سیستم‌های انتفاعی تبادلات پول وجود ندارد. کارها با همکاری یکدیگر صورت می‌پذیرد. مالکیت به شکل اشتراکی است. اما خانواده‌ها مالک خانه و وسایل شخصی خود می‌باشند. مردم جهان باید روش جدیدی برای زندگی خود برگزینند.

آمریکا از نظر تغذیه بهترین کشور می‌باشد بنابراین باید سالم‌ترین افراد را روی زمین داشته باشد در صورتی که اینگونه نیست. زیرا در این کشور تعداد کمی از مردم در مورد خوراکیها دانش کافی دارند. کلید تندرستی و طول عمر تغذیه سالم است. دو سوم مردم دنیا از نظر غذایی با کمبود مواجه هستند و به همین علت از وجود بیماریها رنج می‌برند.

به نظر می‌رسد افرادی که منطقه زندگی آنها از نظر بهداشتی در



وضع نامناسبی قرار دارد نسبت به کسانی که در مناطق متمدن زندگی می‌کنند موفقیت بیشتری کسب کرده‌اند. به عنوان مثال کودکی که در مناطق نامناسب بهداشتی رشد می‌کند در مقابل بیماریها مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

ترکیبات طبیعی بدن کسی که در محل زندگی اش خاک وجود دارد یعنی می‌تواند غذای خود را از مزارع به دست آورد، نسبت به کسی که در شهر زندگی می‌کند بیشتر است.

آمریکا با بیماریهای زیادی دست به گریبان است. آمار نشان می‌دهد که از هر هزار نفر ۹۰۰ نفر دچار اختلال و کمبود هستند و از هر چهار نفر یک نفر مبتلا به سرطان می‌باشند همچنین رقم افرادی که از بیماریهای قلبی رنج می‌برند به ۱۶ میلیون نفر می‌رسد. علاوه بر موارد ذکر شده این کشور بالاترین آمار جنایت را دارد. علت این امر فشارها و کششهای عصبی حاصله از زندگی شهری است. در حدود ۸ میلیون نفر مبتلا به التهاب مفاصل<sup>۱</sup> هستند. متجاوز از سه میلیون نفر دیابتی وجود دارد و سه میلیون نفر دیگر دست به گریبان امراض روانی می‌باشند.

متخصصین علم پزشکی در فکر چاره‌ای هستند تا رشد جمعیت را محدود کنند. طبق اظهار نظر شرکت بیمه آمار نوزادانی که در روزهای اول تولد می‌میرند برابر با زمان پیش از ظهور داروهای جدید است. تمامی این مطالب ما را وا می‌دارد تا راهی برای تندرستی، طول عمر بیشتر و شادمانی پیدا کنیم.

برخی معتقدند مدتی زمان لازم است تا ما به روش تغذیه صحیح عادت نماییم و این روش به ما یادآوری می‌کند تا از جسم خود

مراقبت کنیم.

ما قصد نداریم به یک حالت موقت دست پیدا کنیم. اگر بخواهیم به غذا از دریچه طلسم و جادو بنگریم مشکلات بیشتری را برای خود به وجود خواهیم آورد. برخی معتقدند که با پیروی از رژیم غذایی خاصی که عبارت است از خوردن غذاهای بخصوص و عمل کردن به تعالیم تغذیه‌ای، می‌توان بیماریها را درمان کرده، به جوانی دست یافت. اما اشخاص باهوش می‌دانند که این ادعاها صرفاً تبلیغات می‌باشند.

تاکنون هیچ بررسی وسیعی در مورد رژیم غذایی آمریکاییها به این نتیجه نرسیده که این کشور از تغذیه‌ای خوب برخوردار می‌باشد و همچنین هیچ اقدامی صورت نگرفته تا بیانگر سلامتی این مردم باشد. این موضوع که افرادی برای داشتن تغذیه‌ای متعادل تلاش می‌کنند بسیار مهم است. پرخوری حتی در مورد غذاهای خوب به شکلی که باعث به وجود آمدن ترکیبات غیر قابل هضم شود می‌تواند به عنوان سوء تغذیه مطرح شود. این حقیقت دارد که ما می‌توانیم با نصف آن چیزی که می‌خوریم زنده بمانیم. بسیاری از مادران به کودکان خود بیشتر از نیازشان غذا می‌دهند با این خیال که بچه‌ها با خوردن زیاد شاد و سلامت می‌شوند. در صورتی که باید به کودک به اندازه نیاز غذایی او خورانده شود.

اگر به نظر می‌آید که کودک گرسنه نیست بهتر است از غذا دادن خودداری شود.

طی بررسیهایی این نتیجه به دست آمده که پیروان متعصب مذاهب به خصوص اعضای کلیسای ارتدکس واقع در جنوب اروپا به داشتن عمر طولانی مشهور هستند. اعتقادات، آنها را وادار می‌کند که رژیم غذایی محدودی داشته باشند و چند روز متوالی روزه بگیرند.

هنگامی که اشتهای انسان با غذاهای متنوع تحریک می شود سعی می کند برای ارضا ذائقه خود، تا جایی که می تواند غذای بیشتری بخورد. هر فرد می تواند با مقدار کمی غذا سلامت خود را حفظ نماید و ویتامینهای کافی را به دست آورد. اشخاصی که فعالیت زیادی دارند و یا ورزش می کنند می توانند به آسانی با دو وعده غذا زندگی کنند و برخی دیگر می توانند این کار را با یک وعده غذا انجام دهند. کسانی که در تقویت روح خود تلاش می کنند به طور قابل ملاحظه ای غذای خود را کاهش می دهند. اگر به ماشینی بیش از اندازه سوخت برسد قدرت آن ماشین کم می شود، همان طور که اگر سوخت کم برسد دچار مشکل می شود. بدن انسان هم از این روش تبعیت می کند. اگر ما بدن خود را از غذا پر کنیم به زودی از کار افتاده و شروع به فاسد شدن می کند.

برای اینکه اشتهای ما نظم و ترتیب بگیرد به زمان نیاز دارد. اگر ما قادر به انجام این کار باشیم. وزن ما به حالت طبیعی می رسد و ما می توانیم کارهای خود را با بازدهی بیشتر انجام دهیم.

هرگز نباید در یک وعده غذایی مواد نشاسته ای و پروتئینی را توأم مصرف کنیم. بهتر است غذاهای پروتئینی مانند گوشت، ماهی، ماکیان، تخم مرغ و پنیر را با سبزیجاتی مانند کاهو، شاهی آبی، شلغم سبز و کرفس میل کنید. زیرا برای هضم مواد غذایی گوناگون آنزیمهای مختلفی لازم است، در نتیجه باید آنها را جداگانه مصرف کنیم. برخی از کارشناسان بهداشتی مخالف این نکته بوده و می گویند مواد غذایی خاصی هستند که هم نشاسته و هم پروتئین دارند.

باید از مصرف بیش از یک نوع پروتئین در یک وعده غذایی امتناع ورزید. مثلاً تخم مرغ را نباید با پنیر مصرف کرد و یا ماهی و گوشت نباید یک جا استفاده شود. خوردن شیر و گوشت نیز در یک وعده

غذایی و به طور همزمان مخالف قوانین تندرستی است. اگر چند نوع پروتئین را با هم مصرف کنیم اثر یکدیگر را خنثی کرده و باعث بروز سوء هاضمه می‌گردند. در آن صورت معده دیگر قادر نخواهد بود گوشت خورده شده و نیز سایر مواد را هضم نماید.

غذاهای حاوی نشاسته را به همراه میوه‌های اسیددار نخورید، زیرا اسید به روی آنزیمی که نشاسته را هضم می‌کند اثر منفی می‌گذارد. میوه‌هایی مانند آناناس، گوجه‌فرنگی و یا هر میوه ترش دیگری که حاوی آنزیم پتیلین است، نشاسته را از بین می‌برد. مواد اسیدی در درجه اول هضم نشاسته را بی‌اثر کرده، سپس نشاسته وارد شده به بدن را از بین می‌برند سپس و در آخر آن را به قسمت ترش لوزالمعده می‌فرستند. باید هر آب میوه اسیدی مانند پرتقال، گریپ فورت یا آناناس حداقل ۱۵ دقیقه قبل یا بعد از حبوبات خورده شود. افرادی که همیشه مواد اسیدی و بازی را تنها میل می‌کنند خود را از آزار و اذیت مصون می‌دارند.

بهرتر است دو نوع نشاسته را نیز با هم مصرف نکنیم. مثلاً نباید سیب زمینی و نان را با یکدیگر میل کرد. درست مانند این است که یک نوع غذا را بیش از نیاز بدن مصرف نماییم. این موضوع از نظر آنزیمها مشکلی ایجاد نمی‌کند فقط نوعی پرخوری محسوب می‌گردد. هر فرد باید بداند که عملکرد آنزیمها بسیار محدود می‌باشد بنابراین اگر هر کس در یک وعده غذایی، خوراک درست مصرف نماید، بازده اسیدی دستگاہ گوارش بیشتر خواهد شد.

اگر عملکرد دستگاہ گوارش مختل شود، تمامی اعمال بدن از حالت طبیعی خارج می‌شود. بنابراین باید به روی دستگاہهایی که عمل هضم را انجام می‌دهند دقت نظر بیشتری را اعمال کنیم. یعنی نباید هر چیزی که میل داریم بخوریم یا از خوردن هر چیزی که

دوست نداریم امتناع ورزیم. ذائقه نباید در انتخاب غذا دخالت داشته باشد.

اولین مسأله که باید بدانیم چه بنوشیم. اگر در رژیم غذایی خود میوه و سبزی بگنجانیم دیگر نیاز به نوشیدن آب زیاد نداریم. اما باید به خاطر داشت که بین وعده‌های غذایی نباید آب بنوشیم. باید این عادت را فراموش کنیم زیرا باعث رقیق شدن ناگهانی ویتامینها می‌شود.

آبی که کلر داشته باشد برای سلامتی مضر است. آبی که از شیر جاری می‌شود کاملاً خالص نیست و دارای حلالهای شیمیایی و حاوی مقدار زیادی مواد اضافی از جمله فلوراید می‌باشد. فلوراید به سیستم مصرف عمومی آب اضافه می‌شود تا از پوسیدگی دندانها جلوگیری نماید. طی تحقیقات انجام شده مشخص شده که مصرف آب محتوی فلوراید به مدت یک سال باعث آسیب کلیه‌ها، کبد و قلب می‌شود. همچنین باید متذکر شد که فلوراید، ویتامین E موجود در بدن را مصرف کرده، جسم را با کمبود ید مواجه می‌سازد. مصرف آب طبیعی چشمه‌ها باعث افزایش نیروی حیاتی می‌شود. در اینجا باید خاطر نشان کرد که بسیاری از آب میوه‌های صنعتی که در دسترس عموم قرار دارند دارای ترکیبات سمی هستند. این نوشیدنیها شامل رنگهای مصنوعی مسموم و نیز چاشنیهای مصنوعی مانند اسید فسفریک و کافئین هستند. آب میوه طبیعی برای سلامتی بسیار مفید است. نوشیدنیهایی که در قوطی یا بطری هستند حاوی مقدار ناچیزی آنزیم می‌باشند. آب میوه‌هایی که در قوطی فروخته می‌شوند اول پاستوریزه شده و سپس طوری بسته‌بندی و نگهداری می‌شوند که برای مصرف کننده همیشه تازگی داشته باشند.

اما در مورد قهوه، بهتر است گیاهان گندمی و دانه‌داری را که

معمولاً در فروشگاههای مواد غذایی در دسترس می باشد، جایگزین آن نمود. متخصصین می دانند که نوشیدن قهوه به طور دائم باعث کمبود ویتامین B می شود. عارضه دیگر کمبود بیوتین و اینوزیتول<sup>۱</sup> می باشد. در مورد افرادی که عادت به نوشیدن زیاد قهوه دارند باید گفت که کافئین موجود در قهوه باعث بروز مشکلات عصبی می گردد. دوازه گیاه طبی وجود دارد که می توان از آنها چای درست کرد. نوشیدنی حاصل دارای قدرت شفابخشی نسبی می باشد. مانند چای بابونه (گل گاو چشم) که به جهت درمان مشکلات کیسه صفرا مناسب می باشد. چای نعناع برای اعمال دستگاه گوارش مفید است. چای گل سفید موی (گیاهی از خانواده گیاهان لب شکسته که ساقه ها و برگهای آن پوشیده از کرکهای سفید است و آب آن طمعی تلخ دارد) برای درمان سرماخوردگی و سرفه استفاده می شود. چای یونجه برای کلیه ها سودمند است. مشکلی که در اثر نوشیدن چای ایجاد می شود وجود برمین است که مانند کافئین موجود در قهوه می باشد. برمین باعث تخریب سلولهای عصبی شده و در نهایت در کار حافظه ایجاد اختلال می نماید. چای و قهوه هر دو باعث کاهش قند خون می شوند. در مناطقی که چای یک نوشیدنی همگانی محسوب می گردد مشاهده می کنیم که مردم تواناییهای خود را از دست می دهند، انرژی آنها رو به کاستن می رود و در پی این عوارض، آنها حساس شده و با کوچکترین مشکلی به شدت احساساتی می شوند.

برای از بین بردن پوسیدگی دندان کودکان در حال رشد، می توان قند سفید و نشاسته را از رژیم غذایی آن حذف نمود. گفته می شود، اسکیموها تا قبل از رسیدن تمدن مدرن به سرزمینهای خود، دارای

دندانهایی بسیار عالی بودند در صورتی که اکنون این مردم قبل از رسیدن به سن بیست و پنج سالگی دارای دندانهای پوسیده می‌باشند. این مسأله به علت وجود قند سفید در رژیم غذایی آنها و فراهم شدن غذاهای تصفیه شده‌ای است که سفید پوستان به دنیای آنان آورده‌اند.

یکی از بزرگترین خطراتی که سلامت انسان را تهدید می‌کند وجود قند سفید تصفیه شده می‌باشد. زیاد خوردن قند باعث از بین رفتن تعادل کلسیم و فسفر در بدن می‌شود، در حالی که وجود این تعادل در حفظ و نگهداری مواد معدنی بسیار حائز اهمیت است. یک روش مناسب برای راضی کردن ذائقه انسان در رابطه با مواد شیرین استفاده از میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل، تخم‌مرغ و شیر می‌باشد. مصرف این خوراکیها با خوردن دو فنجان شکر برابر است. همچنین استفاده از این خوراکیها تمایل به خوردن شیرینی را از بین می‌برد. نکته‌ای که باید متذکر شد این است که انسان برای تولید انرژی به هیچ وجه نیاز به شکر ندارد. ما به کرات این موضوع را اعلام کرده‌ایم. میوه‌های خشک شده حاوی ۷۵٪ مواد هیدروکربنی هستند که در هنگام هضم به قند تبدیل می‌شوند. اگر فردی خرما یا انجیر و یا هر میوه خشک شده را در بین وعده‌های غذایی مصرف کند می‌تواند بر میل خود به شیرینی، غلبه کند.

تمام آب نباتهایی که از عسل یا خرما ساخته می‌شود شیرینیهای خوبی هستند. این آب نباتها در تمامی فروشگاههای غذایی یافت می‌شود. خرما غالباً به جای شکلات خورده می‌شود. یک نوع شیرینی از آسیاب کردن پوسته بیرونی درخت اقاقیه‌های عسلی به دست می‌آید، که عمدتاً در مناطق خاورمیانه و کشورهای آسیایی به عمل می‌آید.

به دست آوردن قند خام بسیار مشکل است اما اگر کسی علاقه مند باشد می تواند نیشکر خالص را به جای آن مصرف نماید. نیشکر را می توان در بسته‌هایی که از مناطق هاوایی آورده می شود یافت. برای استفاده از منابع طبیعی شکر که محتوی مواد معدنی و ویتامینها نیز باشد می توان از شیرۀ افرا بهره گرفت.

عسل یکی از خوردنیهایی است که به انسان انرژی و سلامتی می دهد. عسل به لحاظ داشتن آهن، مس و منگنز سطح هموگلوبین خون را افزایش می دهد. استفاده از این خوراکی یک راه سریع برای کسب انرژی می باشد زیرا احتیاج به هضم طولانی ندارد.

یکی دیگر از منابع خوب انرژی موز است. این ماده خوراکی را نیز می توان جایگزین شیرینی کرد. موز رسیده حاوی کلسیم، فسفر، آهن و ویتامینهای A, B می باشد. یک موز متوسط به اندازه ۱۰۰ کالری انرژی می دهد.

یکی از بهترین غلات ارزن است که می توان آن را گرم کرده و به عنوان صبحانه میل کرد. ارزن مقدار زیادی پروتئین، مواد معدنی و ویتامین دارد. در ضمن مانند گندم باعث چاقی نمی شود. روستاییان در دوران قحطی با مقدار کمی از این غذا زندگی می کردند. این ماده می تواند زخم معده را درمان کند.

در آسیا برنج یک غذای همگانی نیست. اما در قسمت شمال ارزن به عنوان یک غذای اصلی کشت می شود. مردمی که در شمال زندگی کرده و ارزن مصرف می کنند بسیار قوی تر از مردم جنوب هستند که برنج غذای عمده آنها می باشد.

چهار نوع غذا وجود دارد که نیازهای اساسی بدن به مواد معدنی و ویتامینها را در حالت نرمال حفظ می کنند. اول کتانجک (اثنمه دریایی) است که نیاز بدن به تمام مواد را برآورده می کند. دوم میوه‌ها



## گیاهان دارویی و چرخه اکس - ویدیا / ۱۷۵

هستند که حاوی ویتامین C می باشد. سوم خمیر مخمر است که حاوی ویتامین های گروه B است. چهارم روغن سبوس گندم است که تمام ویتامین E مورد نیاز را تأمین می کند. با اضافه کردن ویتامین B کمپلکس و ویتامین E به غذای روزانه انسان می تواند سلامتی خود را حفظ نماید.



## فصل دهم



### استفاده استادان اک از گیاهان مقدس برای طول عمر

در طی قرن‌ها غذای مردم فقیر تنها نان بوده است. هنوز هم در تمام نقاط پیشرفته جهان مردم فقیر فقط نان می‌خورند. هیچ فردی نیست که فقط مواد هیدروکربنی، نشاسته و قند بخورد و از اثرات مخرب این خوراکیها در امان باشد. میزان مرگ و میر در میان قشر فقیر بیشتر است. با بروز انقلاب صنعتی، بشری که در جامعه شهری زندگی می‌کرد نیازمند غذاهای آماده و ارزان شد. انسان مجبور بود برای ادامه زندگی صنعتی خود، در شهر ساکن شود و در این وضعیت قادر نبود غذای خود را از کشت مستقیم به دست آورد. صنعت موجب از میان رفتن بسیاری از عناصر و ترکیبات حیات بخش شد. برای اینکه حیوانات دامی که در اختیار انسان هستند، بهره‌دهی لازم را دارا باشند، باید علوفه خوب بخورند و تغذیه سالم داشته باشند اما

انقلاب صنعتی مقدار قابل توجهی از مواد غذایی این حیوانات را از بین برد.

نسل جوان فعلی آن طور که ما می‌پنداشتیم آگاه و باهوش نیست. کشور انگلستان آزمونی را بین کودکان یازده ساله انجام داده است. بر طبق اظهار نظر Sir Cyril Burt علی‌رغم اصلاحات گسترده‌ای که در ۱۵ سال اخیر در وضع اجتماعی و روش آموزش و پرورش به عمل آمده هیچ نشانی از ارتقا سطح هوش و فراست در این کودکان مشاهده نشده است. چه دانش آموزان کودن و چه کسانی که باهوش معرفی شده‌اند، هیچ کدام رشد نسبی را نشان نمی‌دهند. البته این دانش آموزان برای خواندن و تلفظ ذوق و شوق بیشتری داشتند. اما ظهور تلویزیون باعث فراگیری بسیاری از موارد شد. فراست به معنای توانایی انسان در بهره‌گیری از تجربیات خود می‌باشد.

صد سال پیش، والدین در شرایط بهتری قرار داشتند زیرا غذایی که مصرف می‌کردند تازه بود و مستقیماً از خاک تهیه می‌شد. این موضوع می‌تواند علت اصلی قرار گرفتن ما در شرایط فعلی ذهنی باشد. اعمالی که در کارخانه‌ها روی مواد غذایی انجام می‌گیرد باعث حذف ویتامینها و مواد معدنی از غذا می‌شود. دلیل دیگری که می‌توان ارائه کرد محدود بودن مواد غذایی ما می‌باشد ۵۰٪ غذای ما را نشاسته تشکیل می‌دهد، در نتیجه از عناصر دیگر زندگی محروم می‌مانیم. ضعف و بیماری به علت خوردن زیاد نشاسته و شکر به وجود می‌آید و انسان نیازمند درمان می‌گردد.

اغلب اوقات انسان قربانی تبلیغات تجاری و یا سادگی خود می‌گردد. زیرا عموم مردم در مورد تغذیه دانش کافی ندارند. مذهب نیز در این مورد دخالت مؤثری دارد. به عنوان مثال صبحانه بسیاری از ملل را گوشت خوک و تخم‌مرغ تشکیل می‌دهد و عده‌ای هرگز از

گوشت گاو استفاده نمی‌کنند. برداشت قومی بشر از مذاهب برای مردم مشکل ایجاد می‌کند. زیرا ما با مردمی زود باور و ساده رویرو هستیم. اکثر مردم نمی‌توانند درک کنند که فشار کار و سختی باعث از بین رفتن ویتامینهای C , B و نیز اسیدهای چرب پلی استراتئید می‌شود. وجود این موارد برای بدن ضروری بوده، کمبود آن ایجاد بحران می‌نماید و باعث کمبود منیزیم، پتاسیم و کلسیم می‌گردد. افرادی که کارهای سخت انجام می‌دهند با کمبود روغن سبوس گندم مواجه هستند. زیرا این عده تمایل به خوردن غذاهایی دارند که حاوی مقدار زیادی هیدروکربن است و از خوردن غذاهای دیگر به خصوص غذاهایی مانند سبزیجات قرمز، زرد و سبز رنگ و نیز میوه‌های تازه صرف‌نظر می‌کنند. در گذشته‌ای نه چندان دور ما خوراکیهای خود را به طور مستقیم از خاک محل زندگی خود تأمین می‌کردیم که حاوی مواد معدنی مورد نیاز ما بود. اجداد ما در آن خاک به دنیا آمده و زندگی کرده بودند بنابراین خاک قسمتی از وجود ما را تشکیل می‌داد. نیاکان ما عمری طولانی داشتند در صورتی که تعداد کمی از ما به این طول عمر دست می‌یابیم. زیرا سبب زمینی مصرفی ما در «آیداهو»<sup>۱</sup> یا «مین»<sup>۲</sup> رشد کرده، تخم مرغهای مصرفی ما از مرغهایی به دست می‌آیند که در جنوبی‌ترین نقطه زندگی می‌کنند. اغلب گوشت خوراکی ما از غرب بوده، حبوبات ما نیز محصول خاورمیانه می‌باشد. سبزیجات مورد نیاز ما در فلوریدا یا کالیفرنیا کاشت می‌شود و مقدار ناچیزی از خوراکیها در محل زندگی خود ما حاصل می‌شود. تمام این دلایل پاسخگوی کاهش طول عمر ما است. ما نمی‌توانیم علت به انتها رسیدن عمر را درک کنیم، در

صورتی که به دلیل فقدان مواد معدنی و ویتامینها است. اکثر آمریکاییها در صورت استفاده از رژیم غذایی مشرق زمین از بین می‌روند زیرا جسم آنها به رژیم دیگری عادت کرده است. در رستورانهای شهر آکیتای ژاپن غذاهایی سرو می‌شود که در آنها راز طول عمر نهفته است. آکیتا شهری در کنار دریا و نزدیکی هوکادو قرار دارد. این شهر به سبب غذایی به نام Shottsuru Ryori مشهور است.

خوراکی اصلی که در وعده‌های غذایی آنها، تقریباً مانند سوکی یاکی (نوعی غذا) است. با این تفاوت که به جای گوشت گاو از تکه‌های بزرگ ماهی کپور استفاده می‌کنند. بدین طریق که گوشت ماهی را در مایعی به آرامی می‌جوشانند و آن را می‌پزند. گفته می‌شود این مایع اکسیری است که به مصرف کننده زندگی طولانی می‌بخشد. این مایع فقط در آکیتا یافت می‌شود در مناطق دیگر ژاپن نیز از این مایع که با ماهی تهیه می‌شود، به طریقی معمولی استفاده می‌شود ولو، تنها در آکیتا به این مایع اکسیر حیات بخش می‌گویند زیرا دستورالعمل آن قدیمی است. این مایع حاوی هورمونهای مختلف است و می‌توان مانند شراب آن را به مدت طولانی در زیر زمین انبار کرد. صاحب رستوران مذکور مقدار زیادی از این مواد را در انبار نگهداری می‌کند. زنانی که از این غذا استفاده می‌کنند نسبت به زنان شهرهای دیگر جوانتر و زیباتر می‌باشند و مردان نیز جوانی و قدرت خود را با خوردن این غذا حفظ می‌کنند. برای همین به نظر می‌رسد که آنها در مورد این مایع پر قدرت مطالبی می‌دانند که مردم دیگر از آن بی‌اطلاعند.

گیاه دارویی دیگری که نقش بسیار مهمی در رابطه با درمان بیماریها دارد و اساتید اک قرنهاست که با آن آشنایی دارند، فو-تی -

تینگ<sup>۱</sup> یا هیدروکوتیل<sup>۲</sup> آسیایی نام دارد. این گیاه سلولهای مغز و غدد مترشحه را به شکل شگفت‌انگیزی جوان کرده، نیرو می‌بخشد. دانشمندان می‌گویند که این گیاه حاوی یک نوع ویتامین ناشناخته است:

از آنجایی که محققین قادر به شناسایی این ویتامین نیستند آن را ویتامین X نامیدند. این گیاه فقط در جنگلهای باتلاقی سیلان<sup>۳</sup> واقع در جنوب چین و جنوب غربی آسیا یافت می‌شود. علاوه بر گیاه حنبه<sup>۴</sup> که قبلاً درباره آن صحبت شد گیاهان دیگری وجود دارند که قدمتی طولانی دارند و در بخشهای دیگر کتاب در مورد آنها بحث شده است، گوتو - کولا، پاناکس شینسنگ، ساساسفراس و سارساپاریلا<sup>۵</sup> اینها گیاهانی هستند که انسان را در کسب طول عمر یاری می‌نمایند.

پذیرفتن مرگ در سنین ۶۵ تا ۷۰ سالگی امری عادی محسوب می‌شود گرچه علم می‌گوید که مرگ در چنین سنی می‌تواند واقعه‌ای زودرس به حساب آید و علت آن را عدم تغذیه صحیح سلولهای بدن می‌داند. علت پیری زودرس این است که ارگانهای مسئول تولید سلولهای بدن تقلیل می‌یابند و قادر نیستند سلولهای قسمتهای مختلف بدن را از نو بسازند. تغذیه بافتهای سلولی در تمام طول عمر از اهمیت بسزایی برخوردار می‌باشد، چون که مواد زاید باید به سرعت هرچه تماتر از بدن دور شوند تا این قسمتها بتوانند به فعالیت درست خود ادامه دهند. بنابراین هر فردی باید اطلاعاتی در مورد

---

1-Fo - Ti - Tieng

2-Hydro Cotyle

3-Ceylon

4-Ginseng

5-Gotu, Kola, Panax Schinseng, Sassafras, Saraparilla

گیاهان شفابخش داشته باشد. اجداد ما به فواید گیاهان که در جنگلها و مزارع شروع به رشد می‌کردند آگاه بودند. این گیاهان باید جایگاه واقعی خود را در پزشکی نیز بیابند.

فو- تی - تینگ که اکسیر زندگی نام دارد یک گیاه کمیاب است که منحصراً در قسمتهای محدودی از جنگلهای مشرق زمین یافت می‌شود.

این گیاه به هیچ وجه توجه عموم را به خود جلب نمی‌کند ولی چینیها و پیروان هندو در مشرق زمین با این گیاه آشنایی کامل دارند و می‌دانند که دارای خواص حیات بخش می‌باشد.

محل رشد این گیاه آسیا و شرق هندوستان است و دارای خواص خوش بو کننده، تنظیم کننده، ضد اوره و خنثی کننده سموم بوده و در عین حال تقویت کننده و محرک نیز می‌باشد. به غیر از کسب جوانی، در موارد درمانی دیگر نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه برای پایین آوردن تب، بیماریهای مثانه، درمان خناریز (سل غدد لنفاوی گردن) استفاده می‌شود. گفته می‌شود این گیاه انسان را قدرتمند و مغز را پر از انرژی می‌کند.

اگر هر روز چند برگ از این گیاه را بخوریم بهتر از آن است که برگهای آن را به صورت چای استفاده کنیم. ارتفاع این درخت فقط چند اینچ می‌باشد و به رنگ سبز تیره است. برگهای سبز آن به شکل بادبزن هستند. ریشه آن بسیار بلند می‌باشد یعنی بیشتر از دو برابر ساقه آن و از خاک بیرون می‌آید. مسلماً با چنین ریشه طولی گیاه می‌تواند تمام مواد معدنی را از خاک جذب کند. معمولاً این گیاه در مناطق دور دست و باتلاقی رشد می‌کند.

فو- تی - تینگ سلامتی بخش و افزایشده طول عمر است. برای بهره‌گیری از فواید این گیاه نیاز به حذف گوشت و مواد پروتئینی از



غذا نمی باشد. می توانیم برگهای آن را آسیاب کرده و در طاس کباب و سوپ بریزیم. مصرف این گیاه به انسان احساس آرامش، تندرست سالم، انرژی و زیبایی می بخشد. بسیاری از اساتید اک این گیاه را هنگام به وجود آمدن این سیاره کشت کردند. هدف آنها این بود که با استفاده از این گیاه به مردم خدمت کرده، بیماریهایشان را درمان کنند.

گرچه طی چند قرن اخیر از این روش استفاده نمی کنند، زیرا انسانها با استفاده از این شیوه علاقه بسیاری به جوانب مادی زندگی می یافتند و از جوانب روحی زندگی دور می شدند.

اساتید اک تمرینات روحی خاصی برای کسب عمر طولانی دارند. این اساتید شگفت انگیز شرق در واقع خدا - خوار هستند، البته نه به آن معنای سمبلیک آن در آیین مسیحیت، به این ترتیب که پیروان مسیح نان مقدس را به عنوان کالبد مسیح و شراب را به عنوان خون مسیح می نوشیدند، بلکه به این معنی که اساتید اک از انرژی کیهانی که همانا اک و جریان خداوند است، تغذیه می کنند. آنها این کار را برای بقا خود انجام می دهند، مانند هر انسانی که غذا می خورد تا جسمش زنده بماند.

تا زمانی که انسان نحوه زندگی در خارج از کالبد مادی را فرا نگیرد نمی تواند مانند خدا - خواران یا اشوار کائوال، پیشرفت نماید. این به اصطلاح خدا خواران در شهر شگفت انگیزی به نام «آگام دس» زندگی می کنند که یکی از شهرهای روحانی است که در رفیع ترین قله به نام Tirichmir به ارتفاع ۲۵۲۶۳ فوت واقع در آسیای مرکزی قرار دارد. آنجا بلندترین نقطه سلسله جبال هندوکش است که بین کشمیر و افغانستان و پاکستان محصور می باشد.

«آگام دس» به معنای دنیای ناشناس است. این منطقه دور افتاده و دور از دسترس است. علاوه بر این، هیچ شخصی هم اجازه ورود به

آنجا را ندارد مگر اینکه از طرف نظام باستانی برادران خدا - خوار از وی دعوت شده باشد. کسی که وارد آنجا می‌شود باید در «نوری ساروپ» یا کالبد نورانی خود باشد و به وسیله استادِ اک در قید حیات همراهی می‌شود.

هنگامی که شخصی در مورد این استادان و تعلیمات آنها مطلبی می‌شنود همه را افسانه می‌پندارد. گفته می‌شود نیروهای اسرارآمیزی که در حیات کیهانی وجود دارند و موجب تغییر تاریخچه بشریت می‌شود، در اختیار این افراد است.

من فقط زمانی که استاد بزرگِ اک یعنی «ربازارتارز» را در شهر اسرارآمیز «آگام دس» دیدم توانستم در مورد «اشوارکانوال» آگاهی کسب نمایم. تارز توجه مرا به دانش عمیق «اکنکار» (علم باستانی سفر روح) جلب کرد. اساس کارهای روحیِ اک بر این مبناست که انسان همکار معنوی خداوند بوده، در دوران حیاتش به آزادی و انتخاب دسترسی دارد و در نتیجه روح انسان به حیات جاودانی ادامه خواهد داد.

انسان یک انرژی ماورالطبیعه دارد که اساتیدِ اک از این طریق به افراد بشر کمک کرده، آنها را هدایت می‌کنند.

هنگامی که شخص زندگی در دنیای دیگری را می‌آموزد، می‌تواند غذاهای زمینی را رها ساخته، مانند خدا - خواران به حیات خود ادامه دهد و از جریانِ اک تغذیه کند. «سنت کاترین از سیه‌نا»، از روح کیهانی تغذیه می‌کرد، درست مانند «ربازارتارز» استاد بزرگِ اک که از سال ۱۴۵۲ در این دنیا زندگی کرده است. سایر اساتیدِ اک که در فن بقا از طریق تغذیه روحی مهارت دارند، عبارتند از: «فوبی کوانتز» سرپرست معبد «کاتسوپاری» که قرن‌ها از «ربازارتارز» پیرتر بود،

«سودارسینگ»<sup>۱</sup> اولین استاد اِک من در هندوستان که در زمان مرگ ۱۵۰ سال عمر داشت و استاد پیر چینی اِک، سوتوتسینگ<sup>۲</sup> که ۲۶۸ سال را در یک کالبد زندگی کرد. استاد مشهور چینی اِک «لائتسی»<sup>۳</sup> که سرپرست معبد خرد زرین در جهان اتری است، به مدت ۶ قرن زندگی کرده است. سرپرست استادان اِک «یائوبل ساکابی» نام دارد که عمر او فراتر از درک انسانی است. وی همچنین سرپرست شهر «آگام دس» است و سرپرستی استادان اِک در مورد نظام واپرگی در این دنیا را به عهده دارد. کسانی که انبساط و گسترش را در زمان قدیم فرا گرفته‌اند و به سوی عالم بالا حرکت کرده‌اند ثابت کرده‌اند که دستیابی به عمر طولانی میسر است. هنر بهزیستی، از دانش و اطلاعات طی سفر روح به دست می‌آید. این دانش می‌تواند در جهت خود درمانی به کار رود و ما را به دنیایی می‌برد که سرشار از تندرستی و کامیابی است. اما همگی نمی‌توانیم مانند استادان اِک باشیم که عمری طولانی دارند، زیرا ما برای چنین عمری هدفی در این دنیا نداریم. خداخواران انرژی را در مقیاسی فوق‌العاده بالا جذب می‌کنند. آنها با این عمل از جسم مادی خود برای خدمت به سیاره‌ها که زمین را نیز شامل می‌شود و مناطق اثیری، علی، ذهنی و اتری، (روح) آتما و نیز جهان‌های خالص روح استفاده می‌کنند.

آنها صرفاً به دلیل «قانون معنوی خدمت به تمامی موجودات» این کار را نمی‌کنند بلکه خودشان نیز به این کار علاقه‌مندند و هرگاه فضای حاکم، بیش از حد مملو از تشعشعات شود، به منطقه یا جهان دیگری حرکت می‌کنند. آنها بیشتر در ارتباط با سیاره زمین کار می‌کنند

---

1-Sudar Singh

2-Suto Tsing

3-Laitsi

زیرا جریان اجزا و عوامل کیهانی در اینجا بسیار عظیمتر از بخشهای دیگر عالم هستی است.

ما به لحاظ ادای دیون خود به «کارما»، این کالبد فیزیکی را برای مدت معینی بر تن کرده‌ایم و زمانی که این دیون ادا شود باید به کالبدی دیگر حلول کنیم. کوتاهترین راه برای پرداخت این دیون و خلاصی از کالبد زمینی، یافتن استاد اک در قید حیات است و در مرحله بعدی «وصل» توسط او می‌باشد. این تبعیت و رهرویی باعث توقف چرخه هشتاد و چهار می‌گردد. چرخ هشتاد و چهار عبارت است از تناوب مرگ و تولد مجدد در دنیای مادی.

روش دیگری برای احیای سلامتی وجود دارد که آن را آیورودا می‌نامند. این سیستم جوانی و سلامتی را به انسان باز می‌گرداند. گاهی اوقات آن را Kaya - Kalp نیز می‌نامند که به معنی طول عمر است به تعبیر دیگر این روش عمر دوباره به انسان عطا می‌کند. این روش بخشی از یک سیستم ممارست روحی می‌باشد که در هندوستان تا حدی شناخته شده است ولی بخشهای دیگری از تمرینات روحی احیا جوانی، فقط در چند ناحیه از مشرق زمین، شناخته شده است. می‌توان از جنوب هند، کوههای هیمالیا، معبد کاتسوپاری در ناحیه دور افتاده‌ای از کوههای جنوب تبت و غرب چین نام برد که هر کدام از اینها به قسمتی از سیستم آشنایی دارند.

تمام مفاهیم احیا جوانی و تجدید نیرو، بر مبنای این عقیده واحد استوار است که جسم بشر- ارگانیسم زنده و فعالی که با وجود عملکرد مستقل از ذهن، از آن انرژی می‌پذیرد- دارای دو بعد، انرژی مثبت (اک) و انرژی منفی (کل)، است. در طول حیات انسان به روی زمین، این دو انرژی در حال تعادل به سر می‌برند ولی در اثر پیری، انرژی منفی (کل)، بروی انرژی مثبت، غلبه و برتری می‌جوید و در زمان

مرگ این برتری به کمال و استیلا می‌رسد.

مسبب پیری انسان نیز همین امر است. در این حال اگر فشار کار و زندگی، زیاد باشد این استیلا و برتری زودتر از موعد مقرر «که طول عمر انسان است»، صورت می‌گیرد. اگر انسان در طول حیات خویش از تغذیه و روش زندگی مناسب و دانش کافی در مورد بهزیستی بهره‌مند نباشد فروپاشی این تعادل تسریع می‌گردد و بعد منفی جسم به سرعت جسم و قوای فیزیکی او را به اضمحلال می‌کشاند.

روش Kaya - Kalp با افزایش نیروهای اک در کالبد انسان و برتری بخشیدن به انرژی مثبت روحی، موجب افزایش مدت عمر انسان می‌گردد.

Kaya - Kalp با تجویز رژیم غذایی و خوردنیهایی که مستقیماً از خاک حاصل می‌شوند و تأمین موادی که بدن انسان با کمبود آنها روبرو است (ویتامینها و مواد معدنی)، موجب درمان انسان می‌شود. در میان خوراکیهای این رژیم غذایی گیاهان دارویی مشهوری نیز وجود دارند که احیاگر انرژیهای حیاتی جسم هستند.

اولین این گیاهان Pan - Nag یا حنبه آسیایی نام دارد که چینیه‌ها آن را گیاه بشر می‌نامند و این گیاه متجاوز از پنج هزار سال به عنوان یک داروی تقویت کننده که باعث افزایش طول عمر می‌شود، مورد استفاده بوده است. گفته می‌شود مصرف این گیاه موجب عقب‌نشینی بیماریها، به دست آوردن تندرستی و فعال شدن جسم انسان می‌شود. در مورد این گیاه در بخشهای دیگر کتاب صحبت کرده‌ایم و نکته قابل ذکر این است که نقل شده که مردان بالاتر از پنجاه سال با استفاده از آن قوای مردانگی خود را حفظ می‌کنند.

یکی دیگر از گیاهان احیا کننده تندرستی و جوانی در سیستم Kaya - Kalp, Gotu - Kola نام دارد و نقل است که خوردن

روزانه چند برگ خام از این گیاه، موجب قدرتمندی و تجدید حیات جسمی و مغزی است. تصور می‌شود عاملی که باعث می‌شود تا فیلهای سیلان تا حداکثر زمان ممکن عمر کنند این است که این گیاهان به شکل وحشی در آن مناطق رشد می‌کنند.

**Gotu - Kola** سبز کمرنگ بوده، برگهای آن به شکل بادبزنی می‌باشند و یک گیاه خزنده است. اگر کسی در رژیم غذایی روزانه خود، آن را با غذای عادی مخلوط کند، تا سنین پیری با تندرستی به زندگی خود ادامه خواهد داد. این گیاه در هندوستان و جزایر اقیانوسیه و قسمتهایی از جنوب افریقا رشد می‌کنند.

بومیان هندوستان از این گیاه دارویی، جهت درمان افزایش اوره خون (ارومی)<sup>۱</sup> و فعال سازی کلیه و مثانه استفاده می‌کردند.

گیاه فو- تی - تینگ در سیستم **Kaya - Kalp** از اهمیت فراوانی برخوردار است. ترکیبات و خواص این گیاه موجب تجدید قوای حیاتی غدد داخلی گشته، تأثیرات شفا بخش آن باعث ایجاد سلامتی و بنبرد اوضاع عمومی جسم و مغز می‌گردد.

عُشبه بیابانی<sup>۲</sup> موارد مصرف محدودی دارد. ریشه این گیاه حاوی هورمونی است که باعث ترمیم و تجدید قوای جنسی می‌گردد مصرف این گیاه در اشخاصی که به علت بیماری، پیری یا تصادف قوای تولید مثل و جنسیت خود را از دست داده‌اند بسیار نافع و درمان بخش می‌باشد. ریشه عشب بیابانی حاوی سه هورمون جنسی، تستوسترون، پروژسترون و کورتون است. آزمایشات و تجربیات گوناگون بیانگر آن است که مصرف تستوسترون در مورد اشخاص ذکور که وارد مرحله تنزل نیروی جنسی و حیاتی شده‌اند باعث اعاده

قوای حیاتی و آمادگی فکری و تقویت جسمی می‌گردد و همچنین باعث طولانی شدن دوره جوانی شده و از بروز پیری زودرس جلوگیری می‌کند. برای بهره‌مندی از جسمی سالم و عمر طولانی عساقلانه‌ترین روش پیروی از سیستم Kaya - Kalp و توجه به مواد غذایی و معدنی است که توسط این متد ارائه و پیشنهاد می‌شود. موارد زیر برای نیل بدین منظور ارائه می‌گردد.

نمکهای کلسیمی و آهک دار که در اغلب بافتهای بدن یافت می‌شوند. وجود این املاح به خصوص در بافت دندان، استخوان و ناخن، موی سر و رشد عضلات ضروری است وجود این نمکها موجب استقامت بدن شده، برای سیستم اعصاب سودمند بوده، برای حفظ ضربان و تپش قلب ضروری می‌باشند.

وجود املاح فسفر نیز مانند مواد کلسیمی و آهک دار برای بافت دندانها، بافتهای ارتجاعی و نرم بدن<sup>۱</sup> و رشد جسم الزامی می‌باشد و همچنین در تشکیل هسته سلولها سهیم بوده، برای ادامه حیات سیستم عصبی الزامی می‌باشد.

وجود آهن برای خون حیاتی بوده، رنگریزه‌های قرمز هموگلوبین خون را می‌سازند و در انتقال اکسیژن از ریه به بافتها کمک می‌کند. نقش آهن همچنین در متابولیسم بدن بسیار مهم است و از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند. بلع دشوار<sup>۲</sup>، بی‌اشتهایی و مشکلات غدهٔ آدرنال (فوق کلیوی) همگی در اثر کمبود املاح آهن در خون، به وجود می‌آیند. ید از مواد معدنی است که در رژیم غذایی امروزه، کمبود آن محرز می‌باشد. وجود ید برای عملکرد صحیح غدهٔ تیروئید

حیاتی است. غده تیروئید، متابولیسم بدن و عکس‌العمل‌های احساسی انسان را کنترل می‌کند. اختلال عملکرد این غده، باعث بروز بیماری گواتر می‌گردد. ترشحات تیروئید اعصاب را تقویت می‌کند. علاوه بر این ید در درمان بیماری‌های کلیوی سودمند است. با تنظیم و تعادل ید در بدن، می‌توان چاقی و لاغری را درمان بخشید. منگنز در روند تولید مثل، تولید شیر و رشد اجزای بدن نقش عمده‌ای دارد.

پتاسیم و منیزیم، مواد معدنی دیگری هستند که در طول عمر انسان نقش بزرگی به عهده دارند. این مواد نیز مانند نمک‌های کلسیمی و آهن در سلامتی انسان نقش ضروری و تصحیح‌کننده دارند. مس معمولاً به همراه آهن در مواد غذایی یافت می‌شود و جذب آن برای بدن الزامی است.

مورد دیگری که در روش Kaya - Kalp باید در نظر گرفته شود و به اجرا درآید، ورزش است که باعث تنظیم گردش خون و رساندن خون به تمام قسمت‌های بدن می‌گردد. به خصوص در این مورد باید ماساژ و تمرینات آسودگی جسم و ذهن مد نظر قرار گیرد.

به کارگیری روش‌های Kaya - Kalp، موجب یکسری از محدودیت‌ها و امساک‌های اجتماعی می‌گردد. مخصوصاً باید با توسل به تمرینات تمرکز حواس بیاموزیم که در خود آرامش فکری ایجاد کرده، ذهنمان را از تمامی افکار دنیایی پاک کنیم و موارد مسموم‌کننده ذهن و جسم مانند نگرانی، خشم، شهوت و افکار دنیوی را از ذهن خود محو سازیم. دستیابی به سبک زندگی سالم و طولانی در زیر لوای این سیستم، تقریباً شباهت به خود هیپنوتیزمی دارد.

با توجه به مطالب یاد شده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اعمال متد Kaya - Kalp به خود شخص بستگی دارد. برای طی یک دوره کامل



این روش به یک دوره چند ماهه یا چند ساله نیازمند هستیم. در نتیجه اعمال این روش، انرژی مثبت افزایش یافته، بافتهای فاسد بدن از بین می‌رود و به جای آنها بافتهای جوان و سالم ایجاد می‌شود و شخص صاحب یک جسم قدرتمند و پُر انرژی می‌گردد.

هر شخصی با انجام تمرینات و کنشهای Kaya - Kalp می‌تواند عمر خود را حداقل ۲۵ الی ۳۰ سال افزایش دهد. با اجرای این روش، سلامتی و نیرومندی سالهای جوانی به انسان باز می‌گردد، موهای خاکستری ناپدید می‌شوند و انسان توانای تولید مثل را به دست می‌آورد.

همه انسانها قادر نیستند که رفتارهای سیستم Kaya - Kalp را به انجام برسانند. در غیر این صورت دنیا پر از انسانهایی می‌شد که به عمر طولانی دست یافته بودند ولی اگر قوانین جوامع، ایالات و ملتها منطبق بر این سیستم باشند، یعنی فرهنگ، اقتصاد و اجتماعات و سیاست، تحت تأثیر آن قرار گیرند، اعضای جوامع نیز از مواهب این سیستم بهره‌مند می‌گردند. موقعیتهای و فرصتهای ایجاد شده برای هر شخص، دقیقاً به زندگی اجتماعی او وابسته است.

به علت یاد شده، هر شخص قادر نیست که از شهر روحانی «آگام دس»، دیدار کند. دیدار کنندگان منحصراً از جانب استادان اک انتخاب می‌شوند. معیار و ملاک انتخاب نیز، داشتن توانایی و قدرت برای انجام سفر روحی می‌باشد. «یائوبل ساکابی» استاد باستانی و سرپرست شهر اسرارآمیز «آگام دس» به اشخاص عادی اجازه ورود نمی‌دهد مگر اینکه شخصی به طور تصادفی در آن مناطق راه خود را گم کرده باشد. گاهی اتفاق می‌افتد که بعضی اشخاص شرکت کننده در فعالیتهای اک، به شهر اسرارآمیز آگام دسترسی یافته، از فعالیتها و عملیات شگفت‌انگیز استادان، لذت می‌برند.

ماده پروکائین هیدروکلرید<sup>۱</sup> که تحت عنوان H3 شناخته می‌شود، کراراً از جانب متخصصین به عنوان داروی بازایابی سلامتی و بسط طول عمر، مورد استفاده قرار گرفته است. گفتنی است که این ماده اعتیاد آور نبوده، از جنبه درمانی خوبی برخوردار است. با استفاده از آن طاقت و توان جسم افزایش می‌یابد. مهمترین خصیصه این ماده این است که جزو مواد مخدر محسوب نمی‌شود و بدون هیچ مانع و بدون نسخه در بازار خرید و فروش می‌شود.

H3 در رومانی تحت نظارت دولت تولید می‌شود. این دارو در ابتدا به روی افراد کهن سال مورد آزمایش قرار گرفت تا علائم و خواص آن شناخته شود. نتیجه آزمایشات موفقیت‌آمیز تشخیص داده شد. متخصصین بسیاری از کشورهای جهان در مورد خواص درمانی این ماده به پیشرفتهای قابل توجهی دست یافته‌اند. در آمریکا نیز، آزمایشات موفقیت‌آمیزی به روی این ماده دارویی صورت پذیرفته و ارزشهای دارویی آن برای درمان فشار خون، رفتار و ضربان غیر عادی قلب<sup>۲</sup>، التهاب قفسه صدري، گلو درد، آماس پوستی<sup>۳</sup> و اعتیاد کشف شده است.

مصرف H3 در موارد بازگرداندن قوه حافظه سالمندان، احیا انرژی، درمان ناشنوایی، درمان کند ذهنی، کسب آسایش روانی، درمان رماتیسم و درمان بیماریهای قلب و عروق و بیماریهای شکمی و روده‌ای موفق بوده است. مصرف H3 در آینده به طور وضوح گسترش خواهد داشت و نتایج حاصله از آزمایشاتی که توسط گروههای مختلف پژوهشگران انجام پذیرفته به اطلاع عموم خواهد

1-Procaïne Hcl

2-Arythmia

3-Cellulitis

رسید.

طول عمر معمولی هر انسانی، عموماً به ویژگیهای خانوادگی مربوط می‌شود. اعضای برخی از خانواده‌ها دارای عمری طولانی می‌باشند، در صورتی که برخی دیگر عمر کوتاهی دارند. کسانی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند و زندگی آرام و اخلاق ملایم دارند و غذاهای صنعتی در اختیار آنها قرار نمی‌گیرد، برای داشتن عمر طولانی مستعدتر از کسانی هستند که در مناطق شهری زندگی می‌کنند. این مورد را می‌توان در هونزا<sup>۱</sup> به شکل عینی مشاهده کرد. در این منطقه علی‌رغم اینکه بسیاری از ساکنین دارای سنین بالایی هستند، میان سال به نظر می‌رسند. در مناطق دور افتاده، اشخاصی وجود دارند که به کشاورزی مشغول هستند و متجاوز از صد سال عمر دارند. مشابه چنین گزارشاتی از مناطق دور افتاده روسیه، ترکیه و کشورهای بالتیک نیز به دست ما رسیده است.

برای این مطلب چندین علت می‌توان برشمرد. اولین علت اصل و مایه خانوادگی است. اگر خانواده‌ای دارای ریشه و اصلیتی قوی، سرسخت و سالم باشد، جسم اعضای این خانواده در مقابله با بیماریها دچار ضعف نگشته، تسلیم نمی‌شود. این مسأله در مورد برخی از اشخاص که در فشار و تنشهای شهرهای بزرگ و صنعتی قرار دارند و عمر طولانی نیز دارند، صدق می‌کند.

علت دوم؛ زندگی افراد روستایی در ارتباط مستقیم با زمین و خاک است که حاوی مواد معدنی و ویتامینهایی می‌باشد که برای بدن انسان اهمیت فراوان دارد. به علاوه چون برای دستیابی به غذا کشاورزی کرده، محصول کسب می‌کنند، مواد غذایی به مقدار زیاد و

به راحتی به دست آنها نمی‌رسد، در نتیجه در خوردن مواد غذایی افراط نمی‌کنند. اما در زندگی شهرنشینی عکس این موضوع مصداق پیدا می‌کند. اغلب اشخاصی که بیش از نیاز خود غذا مصرف می‌کنند، دچار مشکل شده، به آسانی قربانی بیماریها و امراض می‌گردند.

علت سوم؛ انسانهایی که در مناطق طبیعی زیست می‌کنند به گیاهانی از قبیل مهرگیاه یا مردم‌گیاه فو-تی-تینگ و گوتا-کولا دسترسی داشته نیازهای غذایی خود را از طریق این گیاهان مرتفع می‌کنند و با مصرف این گیاهان برای خود عمری طولانی پایه‌ریزی می‌کنند و در نتیجه به طور طبیعی جوان می‌مانند. به طور خلاصه اینکه عوامل ایجادکننده عمر طولانی را در اختیار دارند، در صورتی که اهالی مناطق صنعتی با بیماریها و سستی‌ها دست به گریبان هستند.

با پیشرفت تمدن، انسان متمدن مبتلا به عارضه‌ای گردید که هر قدر می‌تواند رای خود اموال و دارایی ذخیره کند. در جدال برای دستیابی به این هدف، انسان خود را به سوی شوریدگی و آشفتگی کشاند. در اثر این کشمکشها و مجادلات، انسان تواناییهای روحی و درونی خود را از دست داد. روحی که حافظ و نگهدارنده تمامیت وجود انسان بود.

در نتیجه تحمل این فشارها و تنشها، نیرو و مقاومت ذاتی انسان فرسوده و نابود شد. غذایی که می‌بایست به جسم انسان نیرو برساند فاقد ارزش لازم بود و حتی زمانی برای آرامیدن او وجود نداشت. آرامش و آسایش روحی انسان از دست رفت و تنشهای عصبی، عمر انسان را کوتاه کرد. انسان عصبی دیگر نمی‌توانست آرامش فکری داشته باشد زیرا که اعصاب، عضلات و مغز او پیوسته متحمل

بزرگترین فشارها می‌گردید.

بنابراین انسان به جستجوی شفادهنده‌ای پرداخت که روحش را درمان کند. برای یافتن شفادهنده واقعی او می‌بایست توجهش را متمرکز کرده با استفاده از حسی قدرتمند کسی را که قادر است سلامتی‌اش را به او بازگرداند، شناسایی کند. البته اگر امکان پذیر باشد. اما انسان با همان دید اشتباهی که در جستجوی شناگر معنوی داشت، به دنبال پزشکان علمی نیز رفت.

ایده‌الیستها برای نجات انسان غرق در رنج، طرحهای صوفی‌مابانه و ماورای قدرت انسانی را مطرح می‌کنند. انسان رنج دیده از روشهای پیروان ارتدکس آگاهی دارد و امیدوار است که از این حصارها رهایی یابد. او با این که شفای روحی را انکار نمی‌کند، باید تمام جوانب را نیز در نظر بگیرد. او می‌داند که این روشهای درمانگری روحی گاهی با بی‌کفایتی به کار گرفته می‌شوند و حتی ممکن است باعث نارضایتی و بدبختی انسان شوند.

نیت خیر را نمی‌توان جایگزین دانش حقیقی درمانگری کرد. درمان‌کننده خوب، باید در مورد جسم، روان، ذهن و طبیعت روحی بشر اطلاعات و دانش کافی داشته باشد و مسلح به دانش و هنری باشد که توسط آن ارتباط این اجزاء را با یکدیگر تشخیص دهد. جسم، روان، ذهن و طبیعت روحی بشر درست مانند لایه‌های پوست بدن که هر کدام در جای خود عهده‌دار وظیفه و امری می‌باشند، مکمل یکدیگرند. از هیچ شفابخشی نمی‌توان انتظار داشت که درمانش، موجب رشد یک دست یا پای جدید برای انسان گردد. یکی از بزرگترین اشتباههای درمان‌کننده‌ها این است که تشخیص نمی‌دهند که هر طرح و روندی قانونمندی مخصوص خود را دارد. آنها باید بفهمند که مشکل چه منشایی دارد و از همان اصل و ریشه با

کمک طبیعت انسان، آن را برطرف سازند. یکی دیگر از مسائلی که درمان‌کننده باید مد نظر داشته باشد، وجود جبر طبیعی در دوران زندگیهای سابق انسان است که در زندگی کنونی او نفوذ دارد و باید به خوبی از وجود انسان خارج شود. وقتی که استاد در قید حیاتِ اک، این مسأله را در وجود رهرو خود تشخیص می‌دهد باید در کناری ایستاده و اجازه دهنده سرنوشت و جبر طبیعی کار خود را انجام دهد. وقتی که شخصی در اثر فشارهای زندگی یا فقدان و کمبود ویتامینها و مواد معدنی و تغذیه مناسب در رنج و عذاب به سر می‌برد یا هنگامی که رهرو در شرف سقوط عصبی قرار دارد، استاد در قید حیاتِ اک وظیفه دارد که این مطالب را تشخیص دهد.

همچنین او باید آگاه باشد همانطور که برای درمانهای پزشکی زمان و مکان مناسب لازم است، شفای روحی نیز شرایط مناسب خود را می‌خواهد. اگر زمان و مکان لازم فراهم گردد. او به هیچ وجه نباید درمان را به تأخیر اندازد.

شفای روحی، محدودیتهای خاصی دارد که به میل و خواسته درمان‌کننده بستگی ندارد. او نمی‌تواند به قربانیهای بیماریهای جسمی، روانی یا روحی وعده شفا بدهد و سپس آنها را به حال خود واگذارد. او همچنین باید سطح و میزان سلامت روحی کسی را که به او مراجعه کرده است، مشخص کند. اگر بیمار از نظر روحی در سطح پایینی واقع باشد به طوری که خواستار برطرف نمودن مشکلات پست و بی‌اهمیت زندگی باشد، مستعد پذیرش شفای روحی نخواهد بود. اگر بیمار دارای حالت‌های مزمن و منفی باشد، نمی‌تواند انتظار داشته باشد که در مورد او پیشرفت و کار مهمی انجام پذیرد. ولی اگر مراجعه‌کننده از نظر روحی دارای اوضاعی مثبت و امیدوار

کننده باشد، اکثراً می‌توان او را درمان کرد، درمانی که اغلب آن را معجزه می‌گویند.

هیچ درمان‌کننده‌ای نباید سعی در رفع مشکل کسی نماید و یا اینکه تجویزی برای درمان وی انجام دهد مگر از سطح روحی او آگاهی کافی داشته باشد. اگر شخصی با این فکر که «هرکسی که زنده است می‌توان درمان کرد» اقدام به مداوا نماید حتماً با مشکل مواجه خواهد شد. فردی که در زمینه مداوا و درمان اطلاع کافی ندارد، نباید اقدام به تشخیص و تجویز نماید.

فرد درمان‌کننده نباید به صرف اینکه بیمار تقاضای درمان یکی از دوستان و یا اعضای خانواده خود را می‌کند، به درمان او پردازد. اگر شخصی نیازمند درمان است باید خود به پزشک مراجعه کند. هیچ کس نمی‌تواند به پزشک مراجعه کرده و خواستار درمان شخص دیگری باشد.

اغلب مردم به دو علت به درمان‌کننده روحی مراجعه می‌کنند. دلیل اول؛ این است که از روی سادگی می‌پندارند که می‌توانند درمان شوند. این نوع تفکر ناشی از ایمان نیست بلکه نوعی باور سنتی است که می‌گویند اگر کسی درخواست کند، خداوند از وی مراقبت خواهد کرد. دلیل دوم؛ وحشت اغلب مردم از ملاقات پزشک خود و دانستن حقایقی در مورد خود می‌باشد. درصدی از مردم هم می‌خواهند بدون پرداخت هزینه درمان، مداوا گردند اما آنها باید بدانند که از طریق دیگری این مبلغ را خواهند پرداخت.





## فصل یازدهم



### راز سلامتی اساتیداک

افرادی که عمر طولانی می‌کنند از اکثر لذات زندگی بهره‌مند می‌شوند، انسانهایی باهوش بوده، نسبت به سایر مردم به کار و زندگی خویشتاوندی خود وابستگی بیشتری دارند. آنها به چند دلیل سعادتمند به نظر می‌رسند. افراد متأهل نسبت به مجردها و یا کسانی که از همسران خود جدا شده‌اند عمر طولانی‌تری دارند. نیروی حیات و سرزندگی و نیز فعالیت جنبی آنها بیشتر است. اشخاصی که سیگار کشیدن و مشروب خوردن را محدود کرده‌اند نسبت به کسانی که در این اعمال افراط می‌کنند عمر بیشتر دارند و در این بین اشخاصی که اصلاً سیگار نمی‌کشند و از مشروبات الکلی استفاده نمی‌کنند نسبت به بقیه زندگی طولانی‌تری دارند.

طبیعی است که سلامتی همیشه در اثر تغذیه خوب به دست می‌آید. افرادی که تغذیه صحیح دارند می‌توانند جوانی خود را به مدت طولانی حفظ نمایند. بیماریهایی که انسان در سنین بیست تا چهل سالگی به آنها مبتلا می‌شود بستگی به تغذیه دوران بلوغ دارد. می‌گویند علائم پیری در انسان بروز نمی‌کند مگر تغذیه‌ای نادرست داشته باشد.

تغذیه خوب روند پیری را کند می‌کند. تغذیه بد این عمل را تسریع می‌نماید، یعنی موها خاکستری شده، پوست چروک می‌خورد و در نهایت اعضاء حیاتی کار خود را درست انجام نمی‌دهند. تمام این موارد به علت تغییرات شیمیایی است که در بدن انجام می‌شود. مغز انسان برای ادامه فعالیت خود به منیزیم نیاز دارد. این عنصر را ماده معدنی زندگی می‌نامند. زیرا وجود آن برای ساختار فیزیکی بسیار مهم است. قدرت اعصاب به وجود این ماده بستگی دارد. همچنین برای هدایت تحریکات الکتریکی از مغز به عضلات، منیزیم ضروری است. این ماده کار اعصاب را تنظیم می‌کند. یعنی بر حسب نیاز باعث افزایش یا کاهش و در نهایت هماهنگی عملکرد اعصاب می‌شود.

منیزیم فشار خون را در حد طبیعی حفظ می‌کند و باعث افزایش استحکام استخوانها و دندانها می‌شود. این ماده از ایجاد سنگ کلیه ممانعت کرده، باعث حل شدن سنگ می‌شود. درمان را سرعت بخشیده، میزان کلسترول را در حد پایینی نگه می‌دارد. منیزیم باعث می‌شود تا حافظه کار خود را به نحو احسن انجام دهد. به تازگی دارویی از منیزیم ساخته‌اند که به آن قرص حافظه می‌گویند. منیزیم کار سلولهای استخوان‌ساز را تنظیم می‌کند. همچنین باعث اکسید شدن گلوکز به وسیله آنزیمها می‌شود و انرژی لازم سلولهای طبیعی

را تأمین می‌کند. این سلولها در بدن نقش حیاتی دارند. فعالیت آنزیمها وابسته به وجود منیزیم است. این ماده باعث انجام فعالیتهای بسیاری می‌شود. حرکات عضلات، عملیات تنفسی، ذخیره انرژی، هضم غذا، تشکیل بافتها، روند تولید مثل، کار مغز، تمامی توسط این ماده معدنی انجام می‌شود.

اگر فردی در یک شهر بزرگ زندگی کند که آب مصرفی آنجا به طور مصنوعی با فلوراید مخلوط شده باشد، به منیزیم بیشتری نیازمند است. بهترین منابع منیزیم، آجیلها، مثل تخمه آفتابگردان و تخمه کدو تنبل می‌باشند.

ویتامین E در روند پیری وقفه ایجاد می‌کند. این ویتامین از ترکیب اکسیژن با اسیدهای چرب ضروری بدن جلوگیری کرده و مانع ایجاد پراکسید می‌شود. آخرین عاملی که باعث پیری می‌شود، مرگ سلولها و توقف فعالیت آنزیمها می‌باشد. در نتیجه انرژی بدن کاهش یافته، بدن برای بازسازی با کمبود مواجه می‌شود و نهایتاً در چهره و بدن ظواهر پیری مشاهده می‌گردد.

ویتامین دیگر مؤثر در حفظ جوانی، ویتامین C نام دارد. که مسؤول پاکسازی و از بین بردن مشکلات ایجاد شده توسط رادیکال آزاد می‌باشد. رادیکالهای آزاد در اثر مصرف بیش از حد چربی و شکسته شدن آنها و در نهایت حذف و دفع آنها از بدن ایجاد می‌شود. ویتامین C به همراه ویتامین E از ایجاد پراکسید جلوگیری می‌کند. بنابراین باید سعی شود روزانه به مقدار کافی ویتامین C استفاده شود. راه دیگر کسب شادی در سنین پیری، استفاده از اسیدهای هسته‌ای<sup>۱</sup> است. این اسیدها مواد مرموزی هستند که در فرآیندهای

ژنتیکی نوسازی سلولهای بدن نقش اساسی دارند.

این اسیدها با طول عمر ارتباط مستقیم دارند، بدن را از بیماریهای مهلک مصون می‌دارند و در تمام طول عمر به انسان احساس نشاط و جوانی می‌بخشند. اسیدهای هسته‌ای ترکیبات سلولی هستند که توارث را کنترل می‌کنند و باعث ایجاد و حفظ قدرت تولید مثل در بدن می‌شوند.

فراعنه مصر راه ارتباط با بیگانگان را بسته بودند و با خواهرها و عمه‌های خود ازدواج می‌کردند تا نسل سلطنتی آنها دست نخورده بماند. اما نواقص ژنتیکی به وجود آمده در اثر این ازدواجها در نسلهای متوالی باقی می‌ماند. بنابراین جانشینان تاج و تخت معمولاً حاصل ازدواج با زنان غیردرباری بودند. بزرگترین فرعون مصر که تاتیهوتیس نام داشت و امپراطوری خود را فراتر از مرزهای پادشاهان قبلی گسترده بود، درست مانند پدرش فرزندی نامشروع بود.

مشهورترین فرعون آمین هوتپ چهارم نام داشت. نام مادرش نوبیان<sup>۱</sup> بود. او یک زن معمولی بود و از تبار شاهان نبود. پسر او اولین فرعونی بود که تلاش کرد ایمان به خداوندی واحد را در میان مردم منتشر سازد. همچنین این فرعون پایتختی جدید و قانونی جدید بنا نهاد. بنا به سنت فراعنه وی با مادر و دختر عمه (نفرتی تی که در مصر به زیبایی مشهور بود) و دختر خود ازدواج کرد. اما توتان‌خامون<sup>۲</sup> تنها پسری که از وی باقی مانده و وارث تاج و تخت شد حاصل یک ازدواج و همسر غیرسلطنتی بود. نسلهای حاصل از این ازدواجها هرگز به عمر طولانی نمی‌رسیدند. اسیدهای هسته‌ای که همان DNA و RNA هستند صفات وراثتی را از نسلی به نسل

دیگر انتقال می دهند. در اثر این ازدواجها صفات ناخالص و آلوده می شوند.

پودر مخمر یکی از منابع غنی اسیدهای هسته‌ای می باشد. خوراکیهای دریایی نیز حاوی این اسیدها بوده، در توقف پیری به بشر کمک می کنند. چند نوع غذای حاوی این اسیدها عبارتند از: ساردین کوچک، شاه ماهی ماده، گوشت و همچنین دنبلان.

اشخاصی که در گذشته طول عمر زیادی داشته‌اند، زندگی خود را بیشتر از طریق خاک و دریا اداره می کرده‌اند. در اینجا چند تن از شخصیت‌های مشهور جهان و طول عمر آنان را بررسی می کنیم. هیدن، هفتاد و پنج سال؛ موزارت، سی و پنج سال؛ بتوون، پنجاه و هفت سال؛ گوته، هشتاد و سه سال؛ شوپن، سی و یک سال؛ مندلسون، سی و هشت سال؛ وردسورت، هشتاد سال؛ کلریج، شصت و دو سال؛ کیتس، بیست و شش سال؛ شلی، سی سال.

سن این شخصیتها را با سن شخصیت‌های قدیمی مقایسه می کنیم: ایشچیلوس، هفتاد و یک سال؛ سوفوکللس، نود و یک سال؛ اریپیدوس، هفتاد و هشت سال؛ ارسیتوفانس، هفتاد سال؛ سقراط، هشتاد و هفت سال؛ (افلاطون)<sup>۱</sup>، نود و هشت سال؛ ایزوکرآت، نود و پنج سال؛ جورجیاس، هفتاد سال و پروتاگوراس در سن هفتاد و شش سالگی درگذشت.

شلی در یک حادثه دریایی غرق شد. ایشچیلوس و اریپیدوس نیز به طور تصادفی کشته شدند. سقراط محکوم به مرگ شد و پروتاگوراس در یک کشتی کشته شد. این افراد و این حوادث چه ارتباطی با تغذیه داشته‌اند؟ یونانیها روزانه از نان، زیتون، جگر، کمی

شراب و ماهی استفاده می‌کردند ولی به نظر می‌رسد با پیروی از این روش، مردمی جنگجو و خشن بودند.

یکی از شخصیت‌های بزرگ یونان به نام Empedocles که سیاستمدار و فیلسوف بوده است، طبق کتاب زندگی فیلسوفان، نوشته

Diogenes Laertius، تا سن ۱۵۰ سالگی زندگی کرده است. همچنین Sophocles بزرگترین اثر هنری خود را در سن ۹۰ سالگی سروده است. آژسالیوس پادشاه اسپارتا، ارتش خود را در سن ۸۰ سالگی هدایت و رهبری کرده است. سقراط، بدون نوشتن کلمه‌ای و یا بیان موعظه‌ای در خیابانهای شهر آتن راه می‌رفته و با این کار جهت جریان فکر بشر را تغییر داده است. آتن شهری بود که سقراط دو بار آنجا را به دلایل امنیتی ترک کرد.

یونانیهای قدیم در مورد مواد معدنی، ویتامینها و اسیدهای هسته‌ای و نیز ویتامین E موجود در ماهی اطلاعاتی داشته‌اند. نان آنها مستقیماً از گندم خالصی که خود به دست می‌آورده‌اند حاصل می‌شده است. آنان در گندم هیچ تغییری انجام نمی‌داده‌اند. انگور سرشار از ویتامین C است. جسم آنان برای داشتن عمر طولانی به آن نیازمند بوده است.

در ژاپن سنتی وجود داشته که هنوز هم رایج است. این سنت درمانگری به کامپو<sup>۱</sup> مشهور می‌باشد. این رسم در واقع از چین به ژاپن رسیده است و عبارت است از تهیه معجونی که از گیاهان، برگها، علفها و ریشه گیاهان که تجویز آن به مردم.

کامپو، به خصوص از نظر تشخیص و یا تشریح جسم انسان کاملاً با

پزشکی و داروهای مدرن متفاوت است. پزشکی مدرن بر مبنای آزمایشات و تجربه‌های علمی پایه‌گذاری شده، در صورتی که کامپو به بصیرت و درک مستقیم شخص درمان‌کننده وابسته است.

شخص درمان‌کننده با پیروی از روش کامپو سعی می‌کند شرایط و وضعیت بیمار را در تمام موارد درک نماید. این طبیعت فیلسوفان مشرق زمین است که به جای پرداختن به جزء، به مجموعه و کل پرداخته، خود را با آن تطبیق می‌دهند. آنها این روش را از کودکی می‌آموزند. بنابراین می‌توانند گیاهان، برگها، ریشه گیاهان، پوسته آنها و علفهای دارویی را به عنوان دارو به بیماران تجویز نمایند. تمام این مواد، طبیعی هستند و می‌توان با استفاده از این گیاهان بسیاری از بیماریها را درمان کرد.

تا زمانی که پزشکی مدرن در ژاپن شناخته نشده بود مردم از روش کامپو استفاده می‌کردند ولی با پیدایش نسل جدید روش قدیمی را به باد فراموشی سپردند. ولی این روش اخیراً دوباره به وسیله مردم رایج گشته و داوطلبان بسیاری در جستجوی پزشکان کامپو هستند.

متخصصین کامپو بیماری را با احساس و الهامات خود بررسی می‌کردند. آنها سالها در این رشته تجربه کسب می‌نمودند و روش دیگری برای درمان می‌دانستند و مانند یک پزشک دقیق عمل می‌کردند. آنها می‌گفتند چهار مرحله برای تشخیص بیماری وجود دارد. ۱- سؤال کردن ۲- تشخیص علائم بیماری ۳- لمس کردن ۴- بوییدن.

متخصصین کامپو اظهارات بیمار را پذیرفته، آن را جزو قسمتی از مشخصات و آزمایشات مربوط به بیماری محسوب می‌دارند. مجموعه تجزیه و تحلیل آنها بر مبنای اساسی است که فراتر از دانش پزشکی غربی می‌باشد. پزشک سوالاتی در مورد خانواده بیمار از وی

می پرسد، سپس راجع به سابقه پزشکی، وضع زندگی، محیط و یا هر چیزی که بتواند کمکی به تشخیص بیماری نماید پرسش می نماید. بعد از طی این مراحل، پزشک یک بررسی کامل یا به عبارتی معاینه کامل می نماید.

هنگامی که سؤالات مورد نظر و نیز آزمایشات مطلوب انجام شد اقدامات لازم صورت می گیرد. مجموع این اعمال را «شو»<sup>۱</sup> می نامند. دستورهایی که در شیوه شو وجود دارد همگی از آیین مقدس کامپو به دست می آیند. این روش کتابی دارد به نام شوکانرون<sup>۲</sup> که طریق درمان بیماریها در آن ذکر شده و به نوعی کتاب مقدس سیستم کامپو است که در حدود ۲۰۰ سال پیش نوشته شده است.

موادی که در پزشکی کامپو تجویز می شود همگی از مواد جاندار طبیعت یعنی همان علفهای طبیعی، گیاهان و ترکیبات آنها استخراج می شوند. تأثیر آنها به این علت است که طبیعی بوده، به راحتی جذب بدن انسان می شوند. در صورتی که داروهای شیمیایی باعث ایجاد حساسیت و یا آزردهی می گردند.

کامپو مدعی است که در این شیوه هیچ ماده تجویز شده ای موجب اختلال در اندامهای مربوط به هضم و جذب مواد نمی شود. این روش از قسمتهای غربی چین، در جنوب رودخانه یانگتز<sup>۳</sup> منشاء گرفته است. شرایط آب و هوایی آن منطقه باعث رشد ریشه ها، جوانه ها، علفها و گیاهان می گردد. فواید این گیاهان از دو هزار سال قبل توسط انسان شناخته شده است.

در دو کتاب روشهای درمانی کامپو تشریح شده است که مربوط به

1-Sho

2-Shokanron

3-Yangtze



سال ۱۵۰ میلادی می‌باشند. در کتاب Shokanron درمانهای صحیحی برای بیماریهای تب دار ارائه شده است. در کتاب Kinki yoryaku آزمایشات و علائم اصلی بیماریهای مزمن و نیز درمان‌های دارویی آن تشریح شده است. هر دو کتاب شامل تمام موارد پایه‌ای و ضروری سیستم مدرن Kampo می‌باشند تا ۴۰۰ سال بعد از میلاد مسیح متدور نبود که این روشهای درمانی از طریق دریا به ژاپن برسد. در ابتدا به علت هزینه زیاد و تعداد کم پزشکان وارد به این رشته، این روش فقط در اختیار اعیان و اشراف قرار داشت. اما در قرن ۱۶ یعنی زمانی که طبقه متوسط وضع خود را بهبود بخشید، روش کامپو جای خود را در میان عامه مردم باز کرد. سیصد سال پس از آن، کامپو پیشرفتهای قابل ملاحظه‌ای نمود. یعنی نسبت به زمانی که فقط در چین وجود داشت اصلاحات و تغییرات زیادی روی آن انجام گرفت و با فرهنگ مردم ژاپن سازگاری پیدا کرد. در اواسط قرن نوزدهم بیماری آبله مزمن در ژاپن ریشه کن شد. در آن هنگام کامپو سیر نزولی خود را آغاز کرد. واکسن‌هایی که از هلند آورده می‌شد در درمان و کنترل این بیماری اثری معجزه‌آسا داشت ولی روش کامپو قادر نبود قربانیان این بیماری را درمان نماید. در نتیجه پزشکی مدرن غرب در ژاپن رایج شد.

دو جنبه دیگر روش کامپو طب سوزنی و حرارت درمانی است. اساس این دو روش درمانی به سادگی توضیح داده می‌شود. اگر یک محرک خاص بر یک نقطه مناسب از بدن اثر بگذارد جسم با تغییر یافتن به آن جواب خواهد داد. این به روی بیماری اثر گذاشته، آن را بهبود می‌بخشد. اگر این تحریک زیادتر از حد لازم صورت پذیرد اثر نامطلوبی روی بیماری می‌گذارد، ولی اگر به طرز صحیح انجام پذیرد باعث افزایش نیروی داخلی بدن شده، موجب درمان بیماری و

آرامش انسان می‌گردد.

طب سوزنی از طریق فرو کردن یک سوزن در یک نقطه از بدن انجام می‌پذیرد. سوزن مورد نظر از طلا، نقره، آهن و یا پلاتینیم ساخته می‌شود و بسیار نازک است. اگر پزشک ماهر باشد این عمل بدون درد انجام می‌شود.

روشهای مختلفی برای فرو کردن سوزن در پوست وجود دارد. این روش می‌تواند به نرمی، به صورت عمقی و به مدت طولانی صورت پذیرد و یا دفعتاً و با ضربتها و فشار دادن و بیرون کشیدن مکرر انجام شود. می‌توان سوزن را عمودی یا مایل قرار داد. در اروپای میانه این روش مورد مطالعه بود و مردم با این شیوه آشنایی دارند.

حرارت درمانی روشی است که در آن پوست بدن به وسیله حرارت تحریک می‌گردد. Moxa نام وسیله‌ای است که با آن این روش را اعمال می‌کنند. طرز تهیه آن بدین گونه است که برگهای آبدار را خیسانده، پس از خشک کردن از شاخه‌های سفید نازک پشت برگ استفاده می‌کنند. این وسیله به آسانی حمل و به سرعت مشتعل شده، به ملایمت نیز می‌سوزد. این وسیله را در اندازه‌های مختلف می‌سازند ولی اندازه معمولی آن در حد یک دانه برنج می‌باشد. دمای اشتعال Moxa بین ۶۰ الی ۱۰۰ درجه سانتیگراد است و با بادزدن می‌توان آن را افزایش داده، تحریک مورد نظر را کنترل کرد. گفته می‌شود ارزش علمی این عمل در اصطلاح گردش خون و افزایش تعداد گلبولهای سفید است.

نقاطی که باید مورد تحریک منطقه‌ای واقع شوند طی هزاران سال تجربه مشخص شده‌اند. نقاط اصلی و حیاتی که کی تتسو<sup>۱</sup> نامیده

می شوند در پوست قسمتهای بی انتهای بدن قرار دارند یعنی، روی صورت، کف دست و حتی کف پاها.

این نقاط به چند گروه تقسیم می شوند و همگی به وسیله یک خط به یکدیگر متصل هستند. این مسیر کیراکو<sup>۱</sup> نامیده می شود. کیراکو نقش بسیار مهمی در درمان ایفا می کند. مثلاً با تعیین این مسیر می توان دندان درد را با تحریک نقاط دیگر بدن معالجه کرد. درد معده، سنگ کیسه صفرا را نیز می توان با تحریک قسمتهای پشتی بدن درمان کرد.

اگر چه روش کامپو مانند پزشکی مدرن در مواردی مانند جراحی، پیشگیری و در مورد عموم مردم کاربرد ندارد، اما در بعضی موارد پذیرش تأثیر این روش برای پزشکی مدرن غیر ممکن است. هیچ محلی برای تدریس روش کامپو وجود ندارد. هر فرد باید به تنهایی و تحت تعلیم یک متخصص کامپو، این روشها را یاد بگیرد. مناطقی که بیماریها با استفاده از این شیوه درمان می گردد کاملاً مشخص نیست زیرا این روش در کنار پزشکی مدرن جایی ندارد. این شیوه را نمی توان به وسیله متون کتابها انتقال داد. عیب بزرگ دیگر این روش، عدم توانایی آن در رسیدن به یک واقعیت ملموس است.

شفای روحی به معنای معالجه باطن می باشد که تجلی خارجی آن بهبود شرایط فیزیکی و مرئی است و در بسیاری موارد برای درمان جراحات و بیماریها استفاده می شود. علی رغم افکار بسیاری از مردم این مسأله به هیچ وجه جنبه جادویی ندارد. این نیرو در یک زمان از وجود فرد درمانگر خارج و به بیمار منتقل شده، موجبات بهبود وی را فراهم می سازد و تمام اجزا او را در هماهنگی با یکدیگر قرار می دهد.

یک پیوند اعضای یک انسان به دیگری را رد می‌کند زیرا آن را مخالف قوانین طبیعی می‌داند. اعضای بدن یک انسان ممکن است از تمام جهت مناسب فرد دیگر نباشد. تعداد کمی از این پیوندها موفقیت‌آمیزند، زیرا بافتهای بدن دو انسان مانند یکدیگر نیستند. مطابق قوانین عرفانی جسم بشر نمی‌تواند به منظور ترمیم خود اعضای فرد دیگری را پذیرا باشد. این مسأله به خصوص در مورد قلب صادق است. ماهیت شیمیایی بدن افراد مختلف یکسان نیست و ممکن است عمل پیوند باعث ایجاد صدمه و جراحات شود. طول موج بدن هر شخص با دیگری فرق داشته امکان دارد در عضو پیوند شده ناهماهنگی ایجاد نماید. در هر صورت هر فرد باید با اعضای بدن خود به زندگی ادامه دهد نه با اعضای فرد دیگر، مانند اتومبیل خرابی می‌باشد که در تعمیرگاه لوازم اتومبیل دیگر به آن الحاق شده است.

انسان باید با یک کالبد ثابت زندگی کند. زیرا از ابتدا با اعضای بدن خود به دنیا آمده است و تمام این قسمتها با فرکانس مخصوصی کار کرده‌اند. ما هرگز نباید برای داشتن عمر طولانی به اعضای بدن فرد دیگر متوسل شویم. هر شخص باید برای سالم نگهداشتن اعضای بدن خود تلاش نماید.

زندگی ما با نیروها و چرخه‌های تناوبی همراه است اما تعداد کمی از مردم به این موضوع واقف هستند. عمر ما انسانها برای اینکه به این امر مهم پی ببریم، تمام شده است.

این چرخه‌ها و تناوبها قسمتی از خلقت عالم می‌باشد که حرکتهای نسبتی و سیستمهای پیچیده ستارگان و سیارات و دورانها و نژادها را به هم متصل کرده است. این تناوبها نوعی قدرت است که یک نژاد را بر دیگری برتری داده و در هر دوران نژاد خاصی قدرت را در دست

گرفته است. در مورد انسان نیز همین گونه است و او باید هماهنگی با این چرخه‌های تناوبی را بیاموزد. در میان نژادهای انسانی این چرخه‌ها در چهارمین الی ششمین نسل پی در پی متجلی می‌شوند. تشکیل این دوره‌ها به روابط مردم و وجود بنیان‌گذاران نسلها نیز بستگی داشته است. اگر یک نژاد با هم بمانند ممکن است امپراطوری آنان تا چند سال ادامه پیدا کند. تا زمانی که هر گروه یا خانواده یا نژادی مانند قسمتهای مختلف یک سلول با هم اتحاد داشته باشند عملاً شکست ناپذیر خواهند بود.

فرد، خانواده، گروه و نژاد با این تناوبها درگیرند و نژادها در ارتباط با این تناوبها به اوج سلامتی، شادی و کامیابی دست می‌یابند و یا بر عکس آن حادث می‌شود.

فساد و خوش‌گذرانی کردن منجر به ضایع شدن عمر خانواده و از بین رفتن سلامتی و آسایش در سنین پیری می‌گردد. شخصی که در سطح پایینی از سلامت فکر قرار دارد اگر از نظر جسمی آسیب منفی ببیند طبیعتاً به سطح پایین‌تری نزول خواهد کرد. بزرگترین نوع فساد که باعث تباهی خانواده می‌گردد الکل و مواد مخدر است. در این مورد تحقیقات وسیعی به عمل آمده است و نتایج تأسف باری حاصل شده است اما افراد کمی به این موضوع توجه دارند. این افراد برای ارضا هیجانانگیز خود به هر کاری دست می‌زنند، از جمله تزریق پودر kod - Aid به درون رگ که همان حالت‌های نشئگی را دارد؛ استفاده از درخت جوز که اثر مخدری دارد و استشمام موادی چون گازوئیل، استن، تربانتین، تینر که تأثیراتی مانند ماری‌جوآنا دارند.

مردم همیشه می‌توانند سلامتی خود را با بازیهای خطرناکی که انجام می‌دهند به مخاطره بیاندازند. از اصول زندگی این است که ما تا حد زیادی مسئول حفظ سلامتی خود هستیم. ما آگاه هستیم که LSD

چه اثرات مخربی بر کروموزمها و ژن‌ها دارد. اغلب داروهای مخدر به سلولهای مغز آسیب می‌رسانند. افرادی که از این موارد استفاده می‌کنند تنها به لذت کوتاه مدت آن می‌اندیشند در صورتی که از اثرات مخرب بعدی که آسیب جدی به آنان می‌رساند غافل هستند. انسان نمی‌تواند درک کند که سلامتی او از مناطق دیگری نشأت می‌گیرد، یعنی مناطق اثیری، علی، ذهن و روح. تنها چیزی که انسان بدان فکر می‌کند این است که یک بیوشیمیست و یا یک روانشناس قادر به درمان وی است.

آن قدرتی که ما را به سوی سلامتی هدایت می‌کند اساتیدِ اک هستند. آنها مطمئن‌ترین مرجع حکمت در تمام جنبه‌های زندگی می‌باشند. بسیاری اوقات بنا بر اطلاعات مناطق اثیری به ما گفته می‌شود که روزه گرفتن، ریاضت کشیدن و خوردن غذاهای خاص برای رشد روحی و کسب سلامتی ما مفید است.

اساتیدِ اک هرگز موافق ریاضت‌های بی‌دلیل نیستند. آنها به هیچ وجه در مورد سلامتی به انسانهای عامی توصیه‌ای مبنی بر ریاضت یا روزه‌داری نمی‌کنند. شاگردان مکتبِ اک هرگز نیازی به مواد مخدر ندارند. برخی از افراد سوال می‌کنند که آیا «کارما»، جسم و روح انسان را در سلامتی حفظ می‌کند؟ جواب «خیر» است. قسمتی از مسئولیت‌های روحی هر شخص این است که ذهن خود را پاکیزه کرده، از جسم خود به نحو احسن مراقبت نماید. به همین علت استادِ اک همیشه می‌گوید که هیچ فردی حق سوء استفاده کردن از جسم خود را ندارد و باید در نهایت دقت از آن نگهداری کند. جسم یک انسان از ابزار مهم رستگاری او و رهایی از چرخهٔ ۸۴ می‌باشد.

امروزه نوعی خود فریبی رایج شده مبنی بر این که معتادان مواد مخدر و انسانهای مقدس هر دو به دنبال یک تجربه واحد می‌باشند.

معتاد به دنبال کسب لذت آنی و انسان مقدس در جستجوی تجربه عظمت خدایی است. چیزی که معتاد می‌یابد عموماً تجربه مناطق اثیری در سطح خیلی پایینی است و چیزی فراتر از تجربه رنگها و موجودات اثیری پست نمی‌باشد. بعضی از آنها که فکر می‌کنند در جستجوی تجربه حقیقی یعنی خداوند هستند؛ می‌پندارند که با گذر از این چیزها به عظمت خدا می‌رسند. بسیاری از مقدسین که تجربه‌هایی را در دنیاها، اثیری، علی و ذهنی انجام داده‌اند نیز دچار این اشتباه هستند. هر دو گروه بر این باورند که به قلمرو بهشتی رسیده‌اند.

علت اینکه من همیشه مواد مخدر را تقبیح کرده‌ام این است که معتاد به سوی گمراهی کشانده می‌شود و کنترل هوش را از دست می‌دهد. علاوه بر این به سلامتی خود نیز لطمه می‌زند. فردی که در جوانی سلامتی خود را از دست می‌دهد بقیه عمر نیز از این نعمت محروم خواهد ماند.

یکی از بزرگترین مشکلات ما این است که به ندرت ریشه بیماریهای خود را می‌دانیم، زیرا پزشکان به قدری مشغله دارند که نمی‌توانیم در مورد مشکلات سلامتی خود با آنها صحبت کنیم و شاید بهتر باشد در این گونه موارد اصلاً صحبت نکنیم. مشکل استاد اک در قید حیات هم این است که اغلب کسانی که می‌خواهند منطقه فیزیکی را ترک کنند به امید ورود به جهانهای آسمانی و به دست آوردن سلامتی کامل هستند. به همین علت اگر به آنها گفته شود که در چه مرحله‌ای از آگاهی و یا تندرستی قرار دارند ممکن است حالت شکست و ناامیدی به ایشان دست بدهد و در پی این حالت هرگز موفق نشوند تا خود را خلاص نمایند. بنابراین بهترین کار این است که به افراد بیمار سخنی در این مورد گفته نشود.

این عمل را نمی‌شود عدم صداقت نامید بلکه نوعی کمک به حساب می‌آید. اطلاعات لازم باید در زمان مناسب و برای رسیدن به هدف مشخص به بیمار ارائه گردد. این که بیمار بتواند اطلاعات لازم را بپذیرد، به شخصیت و طبیعت وی بستگی دارد.

گفته می‌شود تخم مرغ یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که می‌توان استفاده کرد، دارای کلسترول و بسیار انرژی‌زا می‌باشد. همچنین حاوی مقدار زیادی آنزیم لسیتین<sup>۱</sup> است. تخم مرغ در دسترس عموم قرار دارد و پخت آن نیز بسیار سریع و راحت می‌باشد. بهتر است، آن را به صورت کامل پز، نیمه پز، یا آب پز استفاده کنیم. اگر تخم مرغ را با روغن یا کره سرخ کنیم هضم آن مشکل می‌شود. شیر از نظر مواد مغذی در ردیف دوم قرار دارد. جگر، گوشت کم چربی و پنیر روستایی هم ارزش غذایی زیادی دارند.

اگر فردی به قصد کم کردن وزن رژیم غذایی بگیرد، با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد. به عنوان مثال رژیم پروتئین‌دار را در نظر بگیرد که در آن فرد از گوشت کم چربی و کربوهیدراتها استفاده می‌کند. اگر فرد در چنین رژیم غذایی، بیش از حد آب مصرف کند، دچار مشکلاتی خواهد شد. گفته شده که در این نوع رژیم، در طی روز باید هشت لیوان آب مصرف شود، وزن کاهش می‌یابد؛ ولی تعادل ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن نیز به هم می‌خورد. به همین دلیل بهتر است برای حفظ تعادل، مکملهای پیچیده ویتامینی و مواد معدنی استفاده شود، وگرنه فرد تمامی مواد ضروری جهت حفظ سلامتی را از دست می‌دهد. بنابراین فردی که رژیم غذایی می‌گیرد، باید از هر جهت مراقب سلامتی خود باشد.



جریان پیری را می‌توان متوقف کرد. با استفاده از یک رژیم حاوی ویتامینها و مواد معدنی و تغذیه خوب، می‌توان سلامتی بدن را می‌توان کرده، پیری را از بین برد.

اگر همزمان با بالا رفتن سن کار غده‌های بدن به خصوص هیپوفیز را متوقف و یا معکوس سازیم، شخص می‌تواند احساس جوانی بیشتری کند. در این هنگام یأس ناشی از پیری از بین می‌رود و فرد احساس توانایی و قدرت تفکر می‌نماید. موهای خاکستری و چین و چروکها ناپدید شده و به جای آن موهای تازه و پوستی شاداب رشد می‌کند.

ولی برای حفظ جوانی لازم است فرد همیشه قدرت اراده و تخیل خوبی داشته باشد، تا از هر دو برای حفظ یک جایگاه امن در جهانی که نیروهای جوانترها را برای انجام تمامی امور مناسبتر تشخیص می‌دهد، استفاده کند.



## فصل دوازدهم



### تندرستی کمکی به رشد روحی

افرادی که به واقع خواستار زندگی کاملاً سالم می‌باشند باید به طور کامل از ویتامینها، مواد معدنی خونساز، پروتئینهای محرک غدد، اسیدهای چرب اشباع نشده که باعث ساخت هورمون می‌شوند، سایر ترکیبات ضروری استفاده نمایند.

بیماری می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. ما به ندرت در مورد فعالیتهای گروهی یا منفرد سلولها به تفکر می‌پردازیم. هنگامی که فردی دچار معده درد می‌شود مایل است به سرعت تسکین یابد در حالی که نمی‌داند که برای پیشگیری از آن به نمکهای معدنی نیاز دارد.

نمکهای معدنی در عملکرد صحیح سلولهای بدن نقش مهمی دارند. طبق اظهارات بیوشیمیست‌ها چندین نوع از ترکیبات نمکی

برای بدن ضرورت حیاتی دارند. این نمکها بدن را از بیماری مصون داشته، موجب تندرستی می‌باشند. نمکها عبارتند از:

۱- فلوریدهای کلسیم ۲- فسفاتهای آهکی ۳- سولفاتهای آهکی  
 ۴- فسفات آهن (آهکی) ۵- کلرید پتاسیم ۶- فسفات پتاسیم ۷-  
 سولفات پتاسیم ۸- فسفات منگنز ۹- کلرید سدیم ۱۰- سیلیکاتها. این  
 نمکها توسط محقق بزرگ انگلیسی Dr. H. W. Schussler تقسیم  
 بندی شده‌اند.

واکنشهایی توسط این نمکها فعال می‌شوند که به نیازهای فیزیکی  
 و بافتهای زنده تعادل می‌بخشند. اگر روزانه انواع مختلف نمکهای  
 معدنی وارد بدن نشود، عدم تناسب این مواد موجب ایجاد  
 اختلالاتی می‌گردد.

نمکهای نامبرده در سیستم فیزیکی بدن به روشهای گوناگونی  
 عمل می‌کنند.

فلوراید آهکی در سطح استخوانها، مینای دندان، الیاف ارتجاعی  
 پوست، بافت عضلات و رگهای خونی یافت می‌شوند. این نوع نمک  
 در درمان بیماریهای سطحی استخوان و مینای دندان مؤثر است.  
 کمبود فلوراید آهکی در بدن باعث شل شدن الیاف پوست، گشاد  
 شدن رگهای خون، خونریزی، واریس وریدی، سفت شدن غدد و  
 ایجاد شکاف در پوست می‌گردد. فسفات آهکی در ساختمان  
 استخوان، دندان، رباطها، گلبولهای خون و اسید معده یافت می‌شود.  
 این نمک به آلبومین که نوعی پروتئین ساده می‌باشد متصل شده، با  
 وارد شدن در ترشحات بدن مانند خون و اسید معده باعث سختی و  
 استقامت استخوانها و تشکیل دندانها می‌گردد.

۵۷٪ از ساختمان استخوان را فسفات آهکی تشکیل می‌دهد.  
 بدون وجود این نمک هیچ استخوانی شکل نمی‌گیرد.

فسفات آهکی از آلومین خون در جهت استحکام استخوانها استفاده می‌کند. این ماده در هنگام طفولیت باعث شکل‌گیری دندانها می‌شود. همچنین به عنوان ماده اولیه وارد عمل می‌شود تا دندانها به خوبی ساخته شود. در هضم و جذب مواد نیز نقش بسیار مهمی دارد. فسفات آهکی به همراهی فسفات منگنز تغییرات و اصلاحاتی در جهت درمان بسیاری از بیماریها انجام می‌دهد.

این ماده در درمان بیماریهای استخوان - چه ارثی باشد و چه به علت سوء تغذیه - مورد استفاده قرار می‌گیرد. در جوش خوردن استخوانهای شکسته و درمان کم‌خونی مؤثر است. هنگام رشد دندانها از خونریزی آنها ممانعت می‌نماید. بعد از پایان دوره بیماری، این ماده در تولید گلبولهای خون مشارکت دارد.

سولفور آهکی در سلولهای مخاطی خون یافت می‌شود. این نمک عاملی پیشگیری‌کننده در جراحات سلولی بوده، کمبود آن باعث عدم بهبود جراحی می‌شود. سولفور آهکی با سیلیکاتها در درمان زکام، دمل و زخم معده همکاری دارد.

فسفات آهن التهاب و تب را درمان می‌کند. این ماده در خون یافت شده، علت قرمز رنگ شدن گلبولها می‌باشد. باعث استحکام دیواره شاهرگها و سایر رگهای بدن می‌شود. گفته می‌شود وجود این نمک برای بدن ضرورت زیادی دارد.

فسفات آهن در هنگام غیر عادی بودن تعداد گلبولها مفید واقع گشته، برای رفع مشکلات عضلانی نیز به کار گرفته می‌شود. کلرید پتاسیم با آلومین در هم آمیخته و الیافی را می‌سازند که در تمامی بافتها به جز استخوان یافت می‌شوند. کمبود این ماده در بدن باعث تحلیل رفتن مواد سفید، ضمیم و چسبنده اعضای مخاطی شده، در نتیجه پوشش سفید یا خاکستری رنگ زبان از بین می‌رود.

از کلرید پتاسیم در درمان زکام و کنترل تشنج، اسهال و برنشیت استفاده می‌شود. اگر میزان این ماده در خون کمتر از حد طبیعی باشد باعث غلیظ شدن و لخته شدن خون می‌شود. به این ماده «نمک کبد» نیز می‌گویند. کلرید پتاسیم بروی ارگانهای حیاتی بدن کار می‌کند. این ماده باعث مایع بودن خون و نیز تسهیل جریان در آب می‌شود.

فسفات پتاسیم در ترکیب تمامی بافتها و مایعات بدن به خصوص در سلولهای مغز و اعصاب یافت می‌شود. این ماده بهترین ماده مغذی سیستم اعصاب بوده، خاصیت گندزدایی و ضد عفونی کننده نیز دارد. کمبود فسفات پتاس باعث خستگی اعصاب، افسردگی، کج خلقی، ترسویی، کم رویی و کمبود انرژی در سیستم عصبی می‌شود. این ماده می‌تواند توانایی عضلات را تأمین کرده، باعث درمان اختلالات انرژی سیستم عصبی گردد. یکی از بارزترین علائم کمبود فسفات پتاسیم دمر افتادن، کند ذهنی و از دست دادن قوای ذهنی در اثر هیجانان است.

فسفات پتاسیم اکسیژن را به سلولهای پوست می‌رساند. اکسیژن داخل ریه به آهن خون متصل شده، به سلولهای بدن حمل می‌شود. این عمل به وسیله واکنشهای فسفات پتاسیم و کلرید آهن صورت می‌پذیرد.

کمبود این ماده باعث فقدان اکسیژن در پوست و سلولهای مخاطی شده علائم نومیدی و دردهای التهابی ایجاد می‌کند. در این حالت شخص بیمار پیوسته خواستار هوای خنک خواهد بود. مشکلات پوستی، افزایش تعریق، شوره سر، سرماخوردگی، ناراحتی معده و مثانه و اسهال نیز در اثر کمبود این ماده ایجاد می‌شوند.

فسفات منگنز ضد تشنج است. این حالت به خصوص در مورد رشته‌های عصبی سفید و عضلات صادق است. این نمک به همراه

آلبومین و آب، مایعی شفاف تولید می‌کند که ماده مغذی رشته‌های عصبی است.

کمبود این ماده باعث انقباض رشته‌ها شده و ایجاد تشنج و اضطراب می‌نماید. به سلولهای حساس اعصاب فشار آمده، این سلولها تحریک می‌شوند و در نتیجه دردهای عصبی در تمام قسمت‌های بدن ایجاد می‌گردد.

کلرید سدیم ترکیبی است که در تمامی قسمت‌های مایع و جامد بدن وجود دارد. این نمک مقدار آب سلولهای بدن را تنظیم می‌کند. خاصیت این ماده جذب آب و توزیع آن به تمام سلولها می‌باشد، هفتاد درصد ترکیبات بدن را آب تشکیل می‌دهد. اگر کلرید سدیم وجود نداشته باشد آب بدن بخنثی و غیر قابل استفاده می‌شود. به عبارتی کمبود هر کدام از نمکهای ذکر شده باعث عدم تعادل آب در بدن می‌شود. در این موقع انسان بیمار شده و ظاهری پف‌آلود و خمار و خواب‌آلود پیدا می‌کند. در نتیجه صورت بیمار مانند افراد کند ذهن و منگول خواهد شد.

فسفات سدیم با آب ترکیب شده، باعث تنظیم تعداد گلبولهای خون، تولید اسید هیدروکلریک، چگالی مایعات خارج سلولی و تشریح فعالیت‌های بافتی می‌گردد.

وجود این ماده برای خون، عضلات، اعصاب و مایع داخل سلولی ضروری می‌باشد. این نمک باعث تبدیل اسید لاکتیک به اسید کربنیک و آب می‌شود. همچنین در صورت افزایش میزان اسید پتیک در بدن و ایجاد بیماری، موجبات درمان را فراهم می‌نماید. اگر مقدار هر اسیدی از حد طبیعی بیشتر شود بیماری‌هایی چون رماتیسم، اختلال هاضمه، اختلالات روده‌ای و نیز اختلال در جذب مواد غذایی بروز خواهد کرد. فسفات سدیم به تنظیم ترکیبات صفرا

نیز کمک کرده، در درمان بیماریهایی مانند قولنج، سردرد و اختلال اسید معده مؤثر واقع می‌شود.

یکی از اعمالی که فسفات سدیم انجام می‌دهد کمک به جذب آب است که با عملکرد کلرید فسفات کاملاً مغایرت دارد. زیرا کلرید فسفات باعث از بین رفتن آب سولفوروی بدن می‌شود. این سه نمک عملکرد مایعات را در بدن کنترل می‌کنند.

فسفات سدیم باعث حل شدن اسیدهای چرب می‌شود. این اسیدها پس از خوردن غذای چرب عملکرد دستگاه هاضمه را مختل می‌کند. همچنین این ماده در بدن نوزادان اختلالات اسیدی معده را رفع می‌نماید. در معده نوزادان بعد از خوردن شیر و شکر اسید لاکتیک تولید می‌شود.

سولفات سدیم فقط در مایع داخل سلولی یافت می‌شود. مهمترین کار آن تنظیم مقدار آب درون سلولها، خون و مایعات بدن است. این نمک با اتصال به آب باعث از بین رفتن مواد صفرا می‌شود. سولفات سدیم اسید لاکتیک را به آب و اسید کربنیک تجزیه می‌کند و رسوبات آب اضافی را از بدن جدا کرده، آن را دفع می‌نماید. فقدان سولفات سدیم باعث اختلالات صفراوی، یرقان و اسهال می‌شود. علائم کمبود این ماده در بدن به این شکل است: فرد از هر نوع تماس با آب اظهار ناراحتی و عصبانیت می‌کند. به عنوان مثال زندگی کردن در مناطق پست و باتلاقی، منازل مرطوب، خوردن آب گیاهان، ماهی و غذاهای دریایی موجب ناراحتی وی می‌شود.

سیلیکات به مقدار فراوان در سبزیجات به خصوص علفها، حبوبات و خرما یافت می‌شود. این ماده در خون، صفرا، پوست، مو



و ناخن نیز وجود دارد. سیلیکات یکی از مواد سازنده بافت همبند<sup>۱</sup>، استخوان، اعصاب و بافتهای مخاطی می باشد. فقدان این نمک باعث اختلال در کار هضم غذا می شود.

یکی از اسرار قوی و نیرومند ساختن جسم استفاده از سبزیجات و میوه های خام است. ژاپنیها در مقایسه با بقیه افراد جهان عمر بیشتری دارند که علت آن استفاده زیاد از ماهی در وعده های غذایی می باشد. چنین رژیم همراه با سبزیجات و میوه های طبیعی می تواند به کل جسم بدن انسان زندگی دوباره ببخشد.

بسیاری از مردم ژاپن فقط از سبزیجات تغذیه می کنند. بین قرنهای ۸ الی ۱۱ که مذهب بودا در میان مردم این کشور بسیار رواج داشت، ذبح و خوردن گوشت هر حیوانی ممنوع اعلام شده بود. علی رغم این دستور مردم ژاپن مقدار زیادی گوشت پرنده و ماهی در کنار آن مقدار کمی هم سبزیجات مصرف می کردند. در قرن ۱۲ با رواج مذهب ذن، خوردن سبزیجات به شکل خام و پخته به همراه گوشت ماهی در این کشور متداول گشت.

این شباهت زیادی به رژیم غذایی اک دارد که در صومعه کاتسوپاری در جنوب تبت به اجرا درمی آید. این آیین تأکید زیادی به مصرف غذاهای خام، سبزیجات پخته، ماهی، ماکیان، میوه و دانه ها دارد. اگر از این روش پیروی شود انسان هرگز به بیماریهای مثل: آرتروز، سرطان و زخم معده که اخیراً شایع شده مبتلا نخواهد شد. افرادی که در این صومعه زندگی می کنند از این بیماریها مصون هستند زیرا با استفاده از سبزیجات و گیاهان دارویی، ویتامینها و مواد معدنی را از منبع اصلی آن به دست می آورند.

ژاپنیها ماهی خام را در یک نوع سوس به نام ساشیمی<sup>۱</sup> طبخ می‌کنند که یک منبع غذایی سرشار از پروتئین محسوب می‌گردد. خوردن ماهی خام هرگز توصیه نمی‌شود مگر اینکه در یک رستوران خوب و به روشی درست تهیه شده باشد. با پخت صحیح، انگلها از بین می‌روند. هر رستورانی اجازه سرو کردن ماهی خام را ندارد مگر اینکه دارای مجوز اداره بهداشت باشد در این صورت می‌توان این غذا را با اطمینان میل کرد. اما تهیه آن در منزل ممکن است باعث ایجاد حساسیت و ابتلا به انگل بنماید.

بهترین غذایی که ژاپنیها برای ناهار تهیه می‌کنند اوچانزاکو<sup>۲</sup> نام دارد و با برنجی که در چای خوابانده شده و روی آن را جلبک دریایی می‌ریزند درست می‌شود. جلبک دریایی یک غذای مقوی است که غریبها آن را فراموش کرده‌اند ولی به تدریج متوجه می‌شویم که می‌توان از دریا، ویتامین، داروهای گیاهی و مواد معدنی بیشتر و مفیدتری به دست آورد. علت احساس خستگی در بیشتر مردم، کمبود آنزیم می‌باشد. غذایی که آنها می‌خورند قابل هضم و بهره‌دهی نمی‌باشد و در نتیجه به مواد زاید تبدیل می‌شود که برای بدن حکم سم دارند.

داشتن عمر طولانی در اثر وجود آنزیمها می‌باشد. به نظر می‌رسد این کارگران پنهانی قادرند عوامل پیری را از بین برده، به جسم کمک کنند تا جوانی خود را حفظ کند. بهترین راه رساندن آنزیم به بدن، خوردن میوه‌ها، سبزیجات، گوشت، حبوبات و دانه‌هایی است که ذکر می‌شود.

گندم حاوی مهمترین آنزیمها یعنی آمیلاز و پروتئاز<sup>۱</sup> است. آرد کردن به آنزیمها آسیب نمی‌رساند ولی گرم کردن و پختن گندم آنها را از بین می‌برد. کره فاقد آنزیم است زیرا هنگام پاستوریزه کردن به آن حرارت می‌دهند و آنزیم آن از بین می‌رود. آب میوه‌هایی که درون قوطی بسته‌بندی می‌شود ممکن است دارای آنزیم باشد اما هنگام حرارت دادن، آنزیم آن از بین می‌رود. آنزیمهای بعضی از غذاها که به عنوان صبحانه استفاده می‌شوند، طی پخت و کباب کردن حفظ می‌شود.

تمامی شکرهایی که به شکر خام مشهورند فاقد هر نوع آنزیمی هستند. زیرا این نوع شکرها به مدت طولانی می‌جوشند. نیشکر، یعنی همان شکر اصلی سرشار از آنزیم است، اما هنگام جوشاندن تمام آنزیمهای آن از بین می‌رود.

زندگی بدون آنزیم ادامه نخواهد داشت. آنزیمها باعث هضم غذا شده آن قدر آن را ریز می‌کنند که از کوچکترین روزنه روده هم بتواند عبور کند و داخل خون شود. همچنین آنها غذای عضلات، اعصاب و غده‌ها را تأمین می‌کنند. آنزیمها غذا را در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره می‌کنند. آنزیمها غذا را در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره می‌کنند. دی‌اکسید کربن درون ششها را حذف کرده، آن را بیرون می‌رانند و بسیاری از اعمال مهم بدن را انجام می‌دهند. آنزیمها کمک می‌کنند تا آهن در داخل گلبولهای قرمز خون ثابت بماند. یک سری از آنزیمها باعث انعقاد خون و جلوگیری از خون‌ریزی می‌شوند. آنزیم دیگری باعث از بین رفتن ماده سمی هیدروژن پراکسید و آزاد سازی اکسیژن از آن می‌شود. آنزیم دیگری وجود دارد که باعث به وجود آمدن اکسیژن و

پیوند آن با سایر مواد می‌شود. آنزیمها قادرند پروتئین را به چربی و یا هیدروکربن را به چربی تبدیل کنند.

آنزیمها می‌توانند قدرت فعالیت خود را تا چند صد سال حفظ کنند. در اجساد مومیایی که مربوط به ۳۰۰۰ سال قبل بوده‌اند و نیز در اجساد ماموت‌های دفن شده وجود آنزیم ثابت شده است.

هر فردی باید بداند که طول عمر وابسته به آنزیمها است. محققین مطالعات زیادی در مورد آنزیمها انجام داده‌اند. این ترکیبات ریز به وسیله قوی‌ترین میکروسکپها قابل رؤیت نیستند و حضور آنها فقط با انجام آزمایشات بسیار پیچیده ثابت می‌شود.

یک رژیم خوب می‌تواند افسردگی را از بین ببرد. تنها در آمریکا، ۴ تا ۵ میلیون نفر دچار این بیماری هستند. از علائم افسردگی می‌توان غمگین بودن، خستگی دائمی، عدم علاقه به فعالیت‌های اجتماعی، خود کم بینی و بی‌خوابی را نام برد. افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند به سوی میگساری و خوشگذرانی روی می‌آورند در صورتی که باید درباره رژیم غذایی خود تجدید نظر نمایند.

علت دیگر ابتلا به این بیماری می‌تواند کمبود ویتامین B۱۲ باشد. که می‌توان با خوردن جو و مخمر آبجو این کمبود را جبران کرد.

علت دیگری که می‌توان برای افسردگی ذکر کرد کمبود قند خون است. مهمترین ماده مغذی مورد نیاز مغز، گلوکز می‌باشد. هنگامی که این ماده در دسترس نباشد افسردگی بروز می‌کند. مشکل در این است که اگر قند به میزان زیاد در رژیم غذایی گنجانده شود، بسیاری از افراد با بیماری دیابت مواجه خواهند شد.

شخص دیابتی می‌تواند به جای خوردن نشاسته و شیرینی از گل کلم تازه، کلم فندقی و جوانه‌های غلات و یا از میوه‌های غیر شیرین

مانند سیب، زردآلو، توت، گریپ فورت، موز استفاده کند. چنین فردی باید از مصرف شکر و نوشابه‌های شیرین و قهوه پرهیز نماید. قهوه به علت داشتن کافئین بروی متابولیسم قند در بدن تأثیر می‌گذارد.

سایر مشکلات یک شخص افسرده عبارتند از: شنیدن صدا، عصبی شدن و احساس خستگی کردن. پزشکان اغلب برای رفع این ناراحتیها از نیاسین و یا ویتامین B3 استفاده می‌کند. بعضی متخصصین نیز ویتامینهای B12, B6, B1, C و اسید فولیک را تجویز می‌کنند.

اغلب اوقات انسانها دستخوش احساسات منفی می‌شوند. نیاسین و ویتامینهای B می‌توانند در رفع این حالات تأثیر خوبی داشته باشند.

در اثر عوامل محیطی، فعالیتهای بدن بیمارانی که طبیعت اینگونه دارند، دچار اختلال شده در نتیجه خون کافی به مغز نمی‌رسد. نداشتن تغذیه خوب نیز مغز را به این حالت دچار می‌کند. این مولکولها (ویتامینها) فعالیت مغز را کنترل کرده، با همکاری سیستم اعصاب عملکرد اعضاء را تنظیم می‌کنند.

اغلب مردم می‌دانند که ورود مقدار کمی LSD<sup>۱</sup> از طریق معده، به بدن، حداقل ۱۲ ساعت کار مغز را مختل می‌کند.

به همین دلیل در مورد روزه‌داری‌های سخت و طولانی باید دقت به عمل آید. زیرا اگر مواد کافی و لازم را در بدن نداشته باشد شخص دچار حالت‌های روانی و اختلالات عاطفی می‌شود. هرگونه نقصان در مواد مغذی ضروری، منجر به ایجاد حالت‌های روانی در انسان

می شود. به عنوان مثال کمبود تیامین باعث حواس پرتی می شود و کمبود ریبوفلاوین باعث بروز افسردگی، ضعف بینایی، اختلال فکری و ناتوانی در تمرکز حواس می گردد. فقدان نیاسین منجر به ترس بی مورد، اضطراب، دیوانگی، وهم و خیال و کند ذهنی می شود. اگر پراکسید کم باشد باعث تشنج، پرش، کج خلقی و عصبانیت می گردد. تمامی مواد غذایی مهم مانند پروتئینها، اسیدهای هسته‌ای<sup>۱</sup> و تمامی ویتامینها و مواد معدنی و آنزیمها با یکدیگر همکاری دارند و در اثر این مشارکت انسان می تواند با نشاط و سالم زندگی کند.

طبق مطالعات انجام شده ویتامین C به انسان کمک می کند تا بر پیری غلبه کرده و از این معضل دور بماند. از دست دادن دندانها، خمیده شدن قامت، چروک شدن پوست و سایر علائم پیری که ما از آن وحشت داریم به علت کمبود ویتامین C است.

ویتامین E کمک می نماید تا بدن بهتر عملکرد خویش را ادامه دهد. ویتامین C بزرگترین عامل در بازسازی بدن شناخته شده است. این ویتامین باعث می شود انسان در برابر حمله میکروبیهای مخرب از خود نیرو و مقاومت کافی نشان دهد. در سنین پیری ویتامین C بیشتری مورد نیاز می باشد. برای ساختن دندانها و غضروفها همچنین برای بافتنهای مهمند وجود این ویتامین ضروری است. برای تولید مجدد غضروف اصلی ترین ماده ویتامین C است. برخی از مردم نسبت به دیگران نیاز بیشتری به ویتامینها، آنزیمها و مواد معدنی دارند.

بزرگترین اشتباه برخی از متخصصین این است که می خواهند برای تمام مردم دنیا یک رژیم غذایی ثابت انتخاب کنند. این کار غیر

ممکن است زیرا هر شخصی به رژیم‌های مخصوص نیاز دارد. انجام این کار ممکن است باعث نارسایی سیستم فیزیکی بسیاری از مردم شود. امکان دارد ماده‌ای برای یک فرد سم و برای دیگری دارو به شمار آید. هر انسانی باید در مورد خودش مطالعه کرده، بداند که چه غذاهایی را باید در رژیم غذایی خود بگنجاند. نکته‌ای که بسیاری از مردم متوجه آن نیستند این است که مشکلات مزمن شکم که در اثر رژیم غذایی نامناسب بوجود می‌آیند یکی از مهمترین علل ایجاد واریس رگها می‌باشند.

در انگلستان حداقل ده درصد مردم از واریس رنج می‌برند. این بدان معنی است که افراد باید در رژیم غذایی خود تجدید نظر کنند. همچنین باید به مقدار کافی از گوشت، ماهی، ماکیان، تخم مرغ تازه، نان، کشمش، سالاد سبزیجات تناول نماید.

بسیاری از مشکلات فیزیکی فرد از دوران کودکی آغاز می‌شود، به خصوص در سنین مدرسه رفتن، زیرا در آن هنگام شخص میل به خوردن زیاد شیرینی دارد. در این افراد، مشکلات هنگامی بروز می‌کند که به میانسالی می‌رسند، مگر اینکه سعی در درمان خود داشته باشد. مشکلات هر فرد با انجام یک رژیم غذایی درست برطرف می‌شود. افراد مایلند این اصلاحات به فوریت انجام پذیرد در صورتی که تغییرات عمده به زمان بیشتری نیاز دارد. والدین باید در دوران طفولیت کودکان خویش رژیم مناسبی را برای ایشان در نظر بگیرند زیرا کودکان با همان عادت و روش طفولیت تا زمان پیری به زندگی خود ادامه می‌دهند.

از آنجایی که تأمین غذاهای کودکان به عهده والدین می‌باشد، باید برای آنها غذای مفیدی انتخاب نمایند. یک سیب به مراتب بهتر از یک تکه کیک است. اجازه دهید کودکان به جای سودا از آب میوه

استفاده کنند. اگر به این روش عمل شود نیمی از تلاش برای دستیابی به سلامتی انجام شده است. حداقل نفعی که از این تلاش به دست می‌آید، انتخاب یک رژیم صحیح به جای رژیم نادرست است. در خاتمه باید یادآور شوم بسیاری از نکته‌ها در این کتاب عنوان نشده است. فقط نتیجه‌ای که از این بحث می‌گیریم این است که سلامتی حق هر انسانی است ولی اگر در آنچه که جهت تغذیه روزانه کالبد و ذهن خود استفاده می‌کند، بی‌دقت باشد، نمی‌تواند سلامتی خود را حفظ کند.

**«پایان»**



