

انار را، روزهانه بسیار

اسدالله زارع

دارند. فرمانده اصلی در بدن قلب است که با خون رسانی در کسری از ثانیه به تمام این سلول‌ها، آن‌ها را فعال و با نشاط نگه می‌دارد.

اگر می‌خواهید پوستی لطیف بدون جوش و لک داشته باشید، باید خون تازه و با کیفیت به سلول‌های آن برسد.

اگر می‌خواهید مغزتان خوب کار کند و مطالب درسی را خوب بفهمی و یاد بگیری، باید خون تازه و با کیفیت به سلول‌های آن برسد.

اگر می‌خواهید به اندازه خوابید و سر حال و سریع از خواب بیدار شوید، باید خون تازه و با کیفیت در رگ‌های جاری باشد. اگر می‌خواهید فشارروانی نداشته باشید و آرامش خودتان را حفظ کنید، باید خون تازه و با کیفیت به سلول‌های عصبی‌تان برسد و اگر...

خب اگر خون با کیفیت نباشد، به نسبت مناسب از گلبول‌های قرمز بهره‌مند نباشد و اکسیژن کافی در خون نباشد، خون تیره و غلیظ می‌شود یا بی کیفیت می‌شود و کم‌کم عملکرد سلول‌ها ضعیف می‌شود و حرکت خون در رگ‌ها دچار مشکل می‌شود. شاید تجربه گزگز کردن و به خواب رفتن دست و پایت را داشته باشی! یا صورتت‌ان پر از جوش و لک شده باشد! این‌ها ممکن است ناشی از کم‌تثیفی و غلظت خون باشند.

دوست خوبم! اگر به اندازه کافی قانع شدیدی که می‌توانید سال‌های طولانی‌تری جوان بمانید، اقدامات لازم را برایتان شرح می‌دهم:

۱. نان، کامل‌ترین و بهترین ماده غذایی است، به شرطی که آرد آن با سیوس و با روش صحیح پخته شود. پس سعی کنید برای مصرف خانواده از نان‌های سالم و کامل استفاده کنید.

۲. زیاد جویدن و آرام خوردن غذا به هضم آن و تولید خون تمیز و مناسب کمک شایانی می‌کند.

۳. همراه غذایتان آب و مایعات نخورید.

۴. از فشار روانی دوری کنید و سعی کنید اضطراب و تنش را که به شما وارد می‌شود، مدیریت کنید.

۵. از مداومت در ورزش کردن غافل نشوید.

۶. مصرف میوه انار به هر شکلی که ممکن است، عنب، سیب، زرشک، دمنوش به، خاکشیر و ریشه گیاه کاسنی را در اولویت قرار بدهید.

۷. برای نوجوان‌هایی که خون غلیظ و نامناسبی دارند، حجامت زیر نظر طبیب بسیار کمک کننده است.

۸. خوردن آش‌ها و سوپ‌هایی که کمی ترش مزه هستند می‌تواند تأثیرات بسیار خوبی داشته باشد.

۹. طبق تحقیقات روز دنیا، ابراز عشق و محبت به افراد خانواده و دوستان خون صاف و خوبی را در رگ‌ها جاری می‌کند.

۱۰. غذاهای مقوی ایرانی مانند آبگوشت، نخودآب، خورشت قیمه، فسنجان، کنگر خون‌ساز هستند.

چکار کنیم تا همواره پوستی لطیف و تازه، روحی پر از امید و جسمی پر از توان و انرژی داشته باشیم؟

در قصه‌های کهن ایرانی بسیار شنیده‌ای که کیمیاگرانی به دنبال اکسیر جوانی بودند تا با خوردن آن، پیری سراغشان نیاید. حتماً می‌دانید که این‌ها افسانه هستند، ولی واقعاً همه دوست دارند تا جوانی و نیروی جوانی خود را حفظ کنند. در سن و سال شما دوستان خوبم که شروع دوران نشاط، قدرت و هیجان جوانی است، شاید این دغدغه خیلی قابل فهم نباشد، اما به مرور وقتی از روزهای جوانی عبور کنید، متوجه می‌شوید شرایطی که در دوران جوانی داشتید، چه موهبت ارزشمندی بوده‌اند و در میان سالی کم‌کم آن‌ها را از دست می‌دهید. مثلاً در این ایام می‌توانید به راحتی راه بروید، بدوید، به صورت عادی نماز بخوانید، زیاد کار کنید و اگر خسته شدید، با کمی استراحت زود خستگی‌تان برطرف شود و دوباره به حالت قبل خود برگردید! اما از دوران میان‌سالی به بعد، با کلی دارو و مراقبت و توصیه‌های طبی هم نمی‌توانید به توان و نیروی جوانی دست پیدا کنید!

اگر به شیوه صحیح زندگی کنید تا ایام پیری هم می‌توانید جوان بمانید! یک نمونه واقعی و جالب آن زندگی آقا امام زمان علیه السلام است. با اینکه ایشان هم اکنون ۱۱۹۰ ساله هستند، اما طبق روایات و مشاهدات افرادی که توفیق زیارت ایشان را داشته‌اند، همانند یک فرد ۴۰ ساله به نظر می‌رسند. چون ایشان تمام نکته‌های حفظ سلامتی را رعایت می‌کنند. بدن یک فرد بالغ، ۳۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰ سلول دارد که هر کدام مربوط به عضوی از بدن هستند و وظیفه خاصی برعهده

