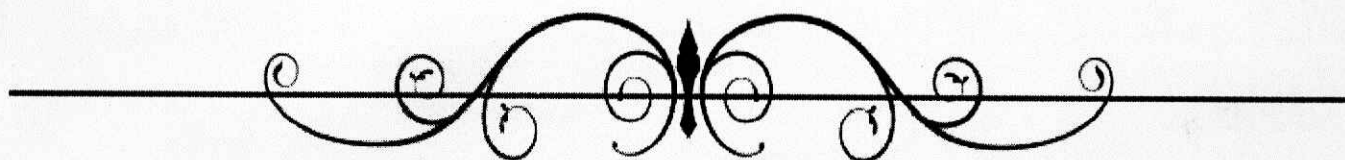


تدابیر اطفال

از نگاه طب ایرانی - اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

تدابیر اطفال:

دوران رشد از سن ۳۰ - ۰ سالگی است که خود به پنج مرحله تقسیم می‌شود.

کودکان مزاج‌های مختلف دارند. یعنی هر ۹ مزاج در کودکان دیده می‌شود ولی در دوره‌ی رشد، گرما و رطوبت برتری دارد که ویژگی دوران کودکی است. کودکان رطوبت زیادی دارند رطوبت همان سیالیت دوران رشد است که وقتی در کنار حرارت غریزی بدن قرار بگیرد، قابلیت شکل‌دهی دارد و باعث رشد می‌شود و تا ۳۰ سالگی دیده می‌شود. در این دوران به تدریج رطوبت کم می‌شود، به خشکی اضافه می‌گردد و حرارت نیز افزون می‌شود. این دوران، بسیار مهم است.

چه تفاوتی بین سال‌های مختلف در این دوره وجود دارد؟ کوچک‌تر زیاد می‌خوانند، سست هستند و معمولاً زیاد بیمار می‌شوند. چون رطوبت زیادی دارند. به تدریج حرارت، رطوبت را کم می‌کند و خشکی و ثبات جای آن را می‌گیرد.

دوران رشد:

۱. طفولیت: ۷ سال اول
۲. صبی ک تا ۱۰ سالگی
۳. ترعرع: فاصله بین ۱۰ سالگی تا بلوغ و علایم اولیه بلوغ مثل سبز شدن پشت لب‌ها
۴. رهاق و بلوغ: پدید آمدن سبزه روی چهره و احتلام
۵. فتی: توقف تدریجی کمی و کیفی رشد (بعد از بلوغ)

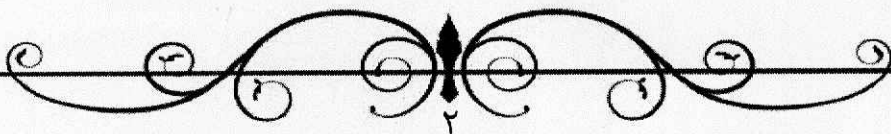
تدابیر ۴ سالگی:

از ۴ سالگی می‌توان کودک را به یک معلم خوش خلق سپرد (سواد معلم مهم نیست ولی خوش خلقی مهم است) تا آداب اسلام، ادب و نیکو سخن گفتن، ننگریستن به چشم معلمان حین تکلم (جهت یادگیری حیا و عدم ترس هنگام سخن گفتن)، ناشایسته جواب ندادن، آموزش طعام خوردن و آب نوشیدن را به آنان یاد دهد.

به نظر می‌رسد از نظر طب سنتی، کودک را از حدود ۴ سالگی می‌توان به مهد کودک سپرد (توانایی تعلیم پیدا می‌کند) و از ۴ سال و ۴ ماه و ۴ روز، طفل را به مکتب می‌سپردند و به کودک گفتن «بسم الله» در ابتدای هر کار، گفتن «الحمد» پس از هر نعمت و آموزش حمدی شایسته آن نعمت، آداب رفتن به دستشویی، آداب خوابیدن و بیدار شدن، آداب نشست و برخاست و مشی به تنهایی و یا با بزرگان آموزش می‌دهند.

تعلیم به کودک تا ۶ سالگی باید با تمرین، عادت دادن، ملایمت و سهل انگاری باشد. در این دوران بسیار تأکید بر بازی شده است که مغایر با شرع و مزاج او نباشد.

پس از بیدار شدن از خواب صبح ابتدا کودک با آب گرم حمام داده کند و سپس یک ساعت بازی کند (با هم سن و سال خود) و سپس صبحانه یا غذا بخورد. اغلب کودکان هنگام بیدار شدن اشتهای خوردن ندارند. پس درباره‌ی کودکانی که به



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

مدرسه می‌روند به جای صبحانه، لقمه‌ای که در اولین زنگ مدرسه می‌خورند مهم است و جایگزین صبحانه می‌شود. کودکانی که در منزل هستند پس از بازی کردن صبحانه یا غذا بخورند و مجدداً چنانچه تمایل داشتند بازی کنند و هیچ منعی برای بازی کردن کودکان قرار نگیرد. کودک گرم و خشک معمولاً لاغر، پر جنب و جوش، باهوش، رنگ چهره به زردی، موها معمولاً مجعد یا حالت‌دار و معمولاً کم‌خواب است. بازی باید موافق مزاج باشد پس اگر در شرایط یا فضایی قرار بگیرد که تحلیل زیاد دارد، خشک‌تر و تحریک‌پذیر می‌شود. ورزش شنا برای این کودک مناسب است. در کودکی که مزاج مرطوب دارد و تحرک ندارد و اکثراً به بازی کامپیوتری مشغول است - بازی کامپیوتری یا تماشای تلویزیون بازی محسوب نمی‌شود - رطوبت زیاد می‌شود و مستعد چاقی می‌شود. بازی یعنی فعالیت فیزیکی و ریاضت (ورزش) در دوران ابتدایی کودکی همان بازی است. تأکیدی بر انجام ورزشی خاص برای آنها نشده است چون هنوز مفاصل سست است و باید با ملایمت حرکات ورزشی انجام شود ولی بر بازی بسیار تأکید است. امروزه که فضای خانه‌ها کوچک است باید خانواده کودک را حتماً به فضاهای بزرگ مثل پارک ببرند تا بچه بازی کند. بچه‌ها باید با همسن خود بازی کنند. نه با بزرگ‌تر و نه با کوچک‌تر، چرا که در بازی با بزرگ‌تر شرم و حیای به وجود آمده اجازه بروز یافتن درون کودک را نمی‌دهد و با کوچک‌تر از خود، خود را کوچک‌تر از آنچه هست، نشان می‌دهد. کودکان با هم سن خود تعامل می‌کنند و از همدیگر یاد می‌گیرند.

تدابیر ۷ سالگی:

تاکید زیاد به تأدیب آداب و اخلاق پسندیده، آموزش آداب نماز و نماز خواندن، منع از اخلاق ناپسند و توصیه به اخلاق پسندیده. این آداب با آسانی، سهل‌انگاری و اغماض آموزش داده می‌شوند تا به تدریج عادت شود.

تدبیر ۱۴ - ۹ سالگی:

در دختران توصیه شده است که از ۹ سالگی مکارم اخلاقی آموزش داده شوند و در پسران از ۱۴ سالگی و از این سن به بعد وارد مسائل اخلاقی شوید.

در این سنین به تدریج بر افزایش ورزش، تحمل سختی و تعلیم تأکید شود و در صورت لزوم بازخواست شوند.

در سن ۱۴ - ۹ سالگی حد ورزش، روزانه ۵ - ۴ ساعت است یعنی فعالیت بدنی و بازی در هوای آزاد داشته باشند.

قانون برای سته ضروریه اطفال : بر حسب مقتضای زمان و فصل، مراعات حفظ صحت بدن و نفس شود و به حساب مقتضای زمان و فصل عمل گردد و باید به قوت و قدرت آنها توجه شود و تدابیر شدید، برودت و شدید احارارت نباید استفاده شود. باید تدابیر اطفال معتدل باشد.

خواب



کار گروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

یکی از مهم‌ترین نیازهای اساسی کودکان است. خواب یک پروسه فعال است و در طی خواب، بدن ترمیم می‌شود و قوه پیدا می‌کند تا روز بعد کودک سر حال باشد. بسیاری از مشکلات کودکان و حتی بزرگسالان به این دلیل است که خواب خوبی ندارند. خواب طول، عرض و عمق است. خواب باید پیوسته و عمیق با مقدار مشخص باشد تا مطلوب باشد.

کودکان در ابتدای دوران زندگی خود به علت رطوبت زیاد، خواب زیادی دارند که حداکثر آن در نوزادی دیده می‌شود. در طول خواب هضم و همچنین تحلیل فضولات اتفاق می‌افتد. یکی از مهم‌ترین اختلالات رفتاری کودکان امروزه خواب است ولی متأسفانه اصلاً در این باره از کودکان و خانواده‌هایشان سوال نمی‌شود. اختلال خواب در کودکی می‌تواند زمینه‌ساز اختلالاتی مانند اختلال توجه و تمرکز و کاهش اعتماد به نفس شود.

در کودکان با افزایش رشد، از میزان خواب آنها کاسته می‌شود. از ۳-۲ ماهگی می‌توان به خواب کودک نظم بخشید که حداکثر خواب در شب باشد و بخش کوچکی از خواب در روز تا یک سالگی به بعد، خواب عصر یا روزانه برای بچه‌ها توصیه نمی‌شود. خواب روز یا عصر باعث می‌شود که کودک شب دیر بخوابد و بلغم را زیاد می‌کند.

فقط قبل از نماز ظهر، خواب کوتاهی توصیه می‌شود. پس از نهار خوردن دراز کشیدن توصیه می‌شود، نه خوابیدن. در کودکان زمان خواب یک تا دو ساعت قبل از خوابیدن از آغاز شب تا ۷ سالگی (حدود یک ساعت قبل) از حرکت زیاد و بازی دست بکشد. چون خستگی و سطح بالای انرژی مانع از خواب در بچه‌ها می‌شود. اگر کودک بلافاصله پس از غذا خوردن با شکم پر بخوابد، کابوس می‌بیند. علت دیگر کابوس بچه‌ها ترس‌های روزانه است یعنی همان چیزهایی که کودک از آنها می‌ترسد یا کودک را از آنها می‌ترسانند مثل حیوانات یا حشرات، دزد، تنها ماندن و ترک منزل توسط مادر یا افسانه‌های مجهول.

ورزش

ورزش از مهم‌ترین نیازهای کودکان است و سبب افزایش حرارت غریزی می‌شود. در ۶ اصل سته ضروری، مهم‌ترین عامل افزایش حرارت غریزی است. برخی از غذاها حرارت غریزی را افزایش می‌دهد ولی حرارت ورزش شبیه حرارت غریزی است. بازی در ۶ سال اول همان ورزش و نوعی ریاضت بدن است.

اهمیت ورزش

اعتدال شعوریه اطفال بدون اعتدال طبیعیه حاصل نشود و چنانچه بدن‌هایشان رشد و نمو صحیح و کاملی ننماید، نفس ناطقه و عقلشان هم الی الابد و ناقص ماند.

ورزش نکردن در افراد بزرگسالان بر سلامتی اثرگذار است ولی بر قوه شناخت آنها تأثیری ندارد ولی در بچه‌ها ورزش نکردن می‌تواند الی الابد بر قوه‌ی شناخت آنان اثر بگذارد. اشتغال به اعمال ذهنی بدون ورزش، ضد رشد است. مدارس محل‌های بسیار مهمی برای ورزش کودکان هستند ولی متأسفانه به آن بها داده نمی‌شود. مدارس باید زنگ مرزش داشته باشند و بچه‌ها بتوانند در زنگ‌های تفریح بازی و ورزش کنند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

ورزش در فاصله سنی ۱۰ سالگی تا بلوغ بیش از هر سنی لازم است ورزش بید هر روزه، به قدر کافی و حداقل ۵ - ۴ ساعت در روز و در هوای آزاد باشد.

نقش معلم در ورزش :

۱. ترغیب و تحریص کودکان به لطایفالحیل.
۲. ترقی و نمو بدن در کنار ترقی و تربیت نفس یعنی به همان میزان که به تربیت نفس پرداخته می‌شود، به بدن توجه شود. از بین ورزش‌های کودکان، ورزش‌های تویی اهمیت دارند.

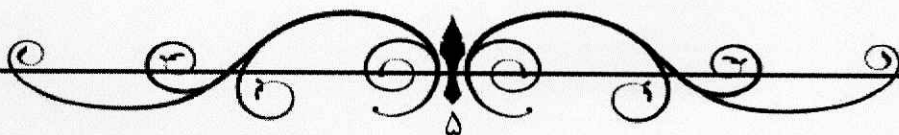
انتخاب نوع ورزش :

- ورزش‌های آبی برای کودکان گرم و خشک توصیه می‌شوند، مراعات فصل را هم باید کرد. در فصل زمستان برای کودکان با پایه‌ی مزاجی سرد توصیه به شنا نمی‌شود و تابستان بهتر است.
- برای کودکان سوداوی که درون‌گرا هستند، ورزش‌های رطوبت بخش توصیه می‌شود. بهتر است برای کودکان با پایه خشک از ورزش‌هایی که تحلیل زیادی دارند مثل جودو و رزمی به صورت حرفه‌ای پرهیز کرد.
- مزاج کودکان در زمان بلوغ و گاهی با یک استرس مثل جدایی پدر و مادر تغییر می‌کند. کودکان بیش فعال دو تیپ هستند :
۱. صفرای بالا دارند که شنا توصیه می‌شود.
 ۲. سودای بالا دارند و کم توجه هستند که ورزش‌های تمرکز مثل توپ مناسب است شنا هم مناسب است ولی باید مواظب باشیم که در کودکان خشک، تحلیل زیاده وجود نداشته باشد.

تناسب ورزش با سن کودکان

تا ۷ سالگی کودکان نباید ورزش سنگین انجام دهند، چون هنوز استخوان‌ها کامل شکل نگرفته‌اند و نباید باعث بدشکلی استخوان‌ها یا آسیب به مفاصل بشویم. زیر ۷ سال، اسکیت (به سبب احتمال شکستگی و ضربه به صفحات رشد) توصیه نمی‌شوند و به طور کلی آموزش دادن نباید حرفه‌ای باشد و به صورت بازی باشد.

انتخاب نوع ورزش به طور کلی باید بر اساس قوه هر فردی باشد. به نظر می‌رسد یک کلاس ورزش و یک برنامه ورزشی با یک شدت برای همه افراد یک کلاس شاید مناسب نباشد چرا که برخی کودکان توانایی ندارند که این کودکان باید به تدریج قوی شوند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

بطور کلی ورزش در زمان امتلاء توصیه نمی‌شود چون باعث هیجان اخلاط می‌شود ۷ ابتدا باید ورزش‌های ملایم انجام داد و به تدریج با دفع رطوبات و اخلاط ورزش افزایش یابد، در کودکانی که رطوبت زیادی دارند همین‌طور، ابتدا ورزش شدید نکنند و پس از مدتی که به اعتدال رسید، ورزش را بیشتر انجام دهند. ورزش‌هایی مثل یوگا و پیلاتس برای زمان بعد از بلوغ به ویژه انهایی که فیزیک خوبی ندارند، توصیه می‌شوند چون کشش عضلات را افزایش می‌دهد.

تغذیه

زمان مشخص خوردن بسیار مهم است، به ویژه در افرادی که می‌خواهند لاغر بشوند. از کودکی باید خوب جویدن و آرام غذا خوردن و پرهیز از روی هم خوری را به کودکان تعلیم داد. کودکان از والدین بسیار تاثیر می‌گیرند. پس والدین باید خود خوب غذا بخورند تا بچه‌ها از آنها یاد بگیرند.

چه غذایی بخورند

از غذاهای گرم و تر معتدل، و سرد و خشک استفاده کنند. حفظ صحت به مشاکی است. چون بچه‌ها گرم و تر هستند، حفظ صحت آنها به شبیه آنها است. غذاهای سرد و خشک سودا ایجاد می‌کنند. سودا خلط مفیدی است و باعث استخوان سازی می‌شود، پس از سوداها طبعی خوب باید بهره ببریم نوع پخت مهم است تا غذای خوب تولید شود. غذاها باید مقوی و مفرح و معتدل باشند.

اصل سلامتی، حفظ الصحه است که باید سبک زندگی مناسب و صحیح باشد. کودکی زمان مناسب برای آموزش سبک زندگی صحیح است و البته ابتدا خود پدر و مادر رعایت کنند و سپس آموزش دهند. پدر و مادرها باید اصول صحیح را که از پدر و مادرهای خود آموخته‌اند به فرزندان آموزش دهند به طور مال غذاهای خوبی که نسل‌های گذشته می‌پختند و می‌خوردند، امروزه نیز پخته و مصرف شوند.

نخود: برای رشد کودکان بسیار مفید است، غذاهایی مثل نخودآب (بلغم را می‌کاهد) نخودپلو، آبگوشت، شامی نخودچی، فلافل خانگی (حداقل ادویه)، آرد نخودچی و شکر برای میان وعده (به شکل سفوف که لیسیدن کف دست، گوارش را تحریک می‌کند و اشتها را بر می‌انگیزاند).

میان وعده پودر نارگیل و شکر برای کسی که کلیه ضعیف دارد و چاق کننده است دروان سرفه و درمان کرم دستگاه گوارش.

میان وعده عناب

سرد و خشک است، خون ساز است و مولد خون متین است و برای کودکانی که سرفه یا زمینه آلرژی دارند مناسب است.

میان وعده



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

آرد جو تفت داده با شکر، قاووت، مغزها ولی جداگانه خورده شوند.

تفاوت گندم با برنج

گندم غذای مطلق و مزاج گرم دارد ولی برنج مرکب القوی است و در بدن هر فردی مزاج آن فرد را می گیرد. اگر فردی چاق است برنج چاق می کند، بهتر است برنج به تنهایی خورده نشود و همیشه با یکی از حبوبات پخته شود.

منبع کلسیم و املاح معدنی کودکان

قاووت با ۴ مغز و میوه های خشک و شیر که بهتر است تنها خورده شود یعنی شیرکاکائو، شیرموز نباشد، سنجد که می توان آن را آسیاب کرد ولی یبوستزا است کلم قمری (حتی جوشانده و به صورت آبن برای رشد کودکان استفاده می شود) از مغزها بادام بسیار عالی است.

میوه ها : سیب، گلابی و انگور.

سیب : خورشت سیب، فالوده سیب (برای کودکان تحریک پذیر و عصبی)، سیب خشک به عنوان تنقلات، آب سیب، لواشک سیب، مربای سیب.

به : بسیار مقوی معده است و برای درمان ریفلاکس از رب به استفاده می شود.

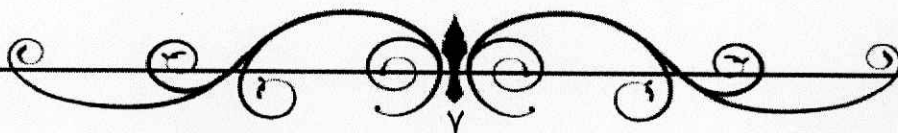
انار : درمان کبد چرب و متاسفانه در کودکان هم گاهی کبد چرب بر اثر چاقی دیده می شود. برای تقویت اشتهای کودکان رب انار بسیار مناسب است (شربت تحریک اشتهای کودکان شرکت باریج اسانس بر پایه انار ساخته شده است که نیم ساعت قبل از غذا خورده شود).

گوشت : گوشت گوسفند، گوشت پرندگان.

مواد نگهدارنده ای که در مواد غذایی استفاده می شوند، ترکیبات ضد حیات بوده، گرچه در بدن انسان سلولی را نمی کشد و اثرات اختصاصی بر روی میکرو ارگانیسم ها دارند ولی متاسفانه در کشور ما از مواد نگهدارنده در مواد غذایی بیش از حد استاندارد استفاده می شود، پس برای کودکان بهتر است از تنقلات آماده کمتر استفاده شده و غذاها و تنقلات خانگی مصرف کنند.

شیر : برای جوشاندن یک چهارم آب اضافه کرده و سپس جوشیده می شود که آب تبخیر شود و برای خوردن به آن عسل یا نبات اضافه می کنیم.

تربیت نفسانی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

تربیت حواس پنج‌گانه بسیار مهم است و حواس را باید ریاضت داد، مثلاً خطوط ریز را بخوانند، برای نوشتن از هر دو دست استفاده کنند و هم حواس از دو جهت رشد یابند. حس لمس اصل جمیع حواس است و جمیع حواس از آن تکمیل می‌شوند و عادت ندادن کودک به انجام دادن هر کار با یک دست و عادت دادن به استفاده از دست راست و چپ.

نقش تقلید

اطاعت و حرف شنوی اولین و بهترین عادات نفسانی است که مبدأ و منشأ جمیع تربیت‌ها است و همه بر آن استوار می‌شود. اگر می‌خواهید بدانید که کودک حرف شنوی دارد، در حالت مرض است که حالت حرف شنوی طفل را می‌توان فهمید.

برای کودکان برای هر مطلبی دلیل بیاورید و می‌توان با بله یا خیر در بسیاری موارد جواب داد، اولاً پاسخ زیاد باعث می‌شود که کودک خود کنجکاوی نکند و هوش ضایع شود و دوم این که بعداً کودک برای هر کاری دلیل می‌آورد و عادت به این امر می‌کند، پس اگر لازم است دلیل بیاورید.

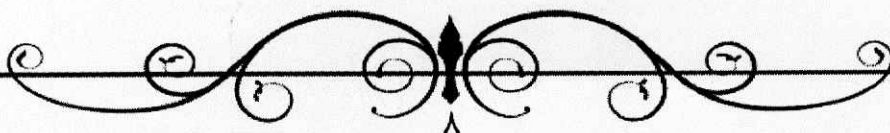
ترس

علت ترس، ترساندن کودک زمان گریه یا شیطننت و داستان‌های مجعول از دیوان و شیاطین است و اثر آن به علت تمایل طبیعی کودک تمایل به شنیدن مکرر و یادآوری دائم در ذهن سبب ضعف سلسله عصبانی کودک می‌شود به ویژه در شب‌ها.

تدبیر ترس

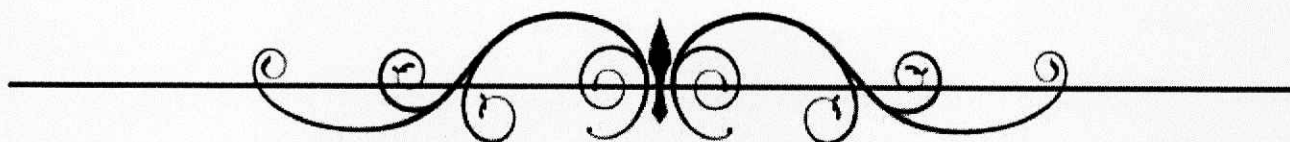
رفتار به ملایمت و صبوری، فهماندن به کودک بر بیخودی بودن ترس، هم‌بازی شجاع، بیان نکردن مطالب وحشت انگیز نزد کودک و رفع وحشت به لطایف‌الحیل. اگر چیزی به طفل نمودند، ترسید یا متنفر شد روبروی طفل آن را نوازش کنند و دست بر روی آن بمالند و مهربانی کنند تا وحشت نفس زایل گردد و بداند موذی نیست که دفعه دیگر که به او نشان می‌دهند بدون خوف بگیرد.

پیشگیری از خودپسندی : بسیار مهم است که کودکان خودپسند بار نیابند و به گریه‌هایی جای کودک اهمیت داده نشود، به کودک یاد دهید دیگران هم سهم دارند. لباس و ظاهری ساده داشته باشد و با لباس فخر فروشی نکند و به او یاد بدهند که ارزش تو وابسته به کارهای توست.



تدابیر استفراغ و احتباس از نگاه طب ایرانی - اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



احتباس و استفراغ :

یکی از اصول شش گانه سته ضروری احتباس و استفراغ است، بدن را شبیه به یک الاکلنگ فرض کنید، یک سو احتباس و سوی دیگر استفراغ است. تعامل بین این دو آیتم در بدن انسان باعث سلامتی است. اگر تعادل بین ورودی و خروجی مختل شود، به تدریج بیماری در بدن ایجاد می شود.

تعریف استفراغ :

یک واژه عربی از ریشه (فزع) به معنای خالی شدن (خالی شدن هر حمزه ای) ، تهی بودن و خالی بودن، از هر جای بدن که ماده ای خارج می شود، به معنای استفراغ است، مثلاً حجامت یک استفراغ خون است.

تعریف احتباس :

از ریشه (حبس) به معنای نگه داشتن، یعنی ورود ماده به ه جای بدن، استفراغ و احتباس هر دو خط قرمزهایی دارند که باید طبیب آن ها را بشناسد تا نیروی بیمار را زایل نسازد و در جهت طبیعت از این دو عامل بهره بگیرد.

مثال: بیمار با خونریزی فعال بینی به اورژانس مراجعه می کند، ابتدا BP چک می شود، در موارد افزایش BP کنترل BP و کنترل خونریزی با هم انجام می شود.

طب سنتی :

خونریزی از بینی را در این شرایط یک اقدام طبیعی می داند، خروج خون در این بیمار باعث کاهش فشار بر عروق می شود و اگر این امر اتفاق نیفتد بیمار CVA می کند، پس طبیعت هوشیارانه عمل کرده است ولی همیشه این طور نیست و طبیعت ممکن است به خواب رود و خاموش شود. چرا؟ سبک زندگی مختل در طولانی مدت باعث تجمع خلط منفی زیاد و خاموش شدن طبیعت یا نادرست عمل کردن آن می شود.

چرا احتباس و استفراغ در سته ضروری وجود دارد؟

انسان ها همیشه نیاز به غذا دارند و غذای وارد شده تبدیل به ۴ خلط سودا، صفرا، بلغم و دم می شود. اندازه این ۴ خلط را این گونه می فهمیم، اگر در قابلمه ای غذا در حال پخت باشد، کف روی غذا صفر است.

ته دیگ که به قابلمه می چسبد سودا، قسمت اعظم غذا، خلط دم و بخشی از غذا که به پایین می رود و احتمال نپختن دارد خلط بلغم است، بلغم آماده برای تبدیل شدن به دم است. هر لحظه این ۴ خلط تولید می شوند و آن ها را تحویل بافت ها و سلول های بدن می دهد و دائماً سلول های جدید ساخته می شوند، پس بدن نیازمند غذا است و باید بتواند غذا را ذخیره کند که هر لحظه از آن استفاده کند، به این کار احتباس گفته می شود. همه غذای خورده شده تبدیل به خلط مفید نمی شود بلکه بخشی از آن تبدیل به خلط غیر مفید و فضولات می شود که باید دفع گردند و این امر را استفراغ گویند. استفراغ دفع عادی و غیرعادی را در بر می گیرد. مثلاً در خوردن غذاها با هم که هضم نشوند طبیعت آن را با استفراغ معده و اسهال خارج می کند.



کار گروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

اگر بدن خلط نامناسب تولید کند یا یکی از اخلاط چهارگانه از حد طبیعی تجاوز کند، این خلط نامناسب در قسمتی از بدن تولید بیماری می‌کند، پس به خاطر داشته باشیم که خوردن غذای نیکو با آداب صحیح خلط صالح تولید می‌کند و سلامتی را برای فرد ایجاد می‌کند و این موضوع اهمیت طب سنتی را مطرح می‌کند که با استفاده از محیط افراد (غذاها، آب و هوا...) فرد به قدری سلامت زندگی کند که اجازه ایجاد هیچ بیماری در بدن فرد داده نشود و حتی اگر فردی ژن یک بیماری نیز داشته باشد با تدابیر صحیح از بروز آن بیماری در فرد جلوگیری شود. تدبیر صحیح در سته ضروری، شیوع بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و یکی از مهم‌ترین اصول سته ضروری خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها است.

هر غذا پس از هضم تبدیل به دو جزء لطیف و کثیف می‌شود، لطیف : سبک است و هضم می‌شود. کثیف : غلیظ است و هضم نمی‌شود و تبدیل به خلط خوبی هم نمی‌شود. جز لطیف (فضلیه) و واجب الحفظ و جزء کثیف (فضله) واجب‌الدفع است. فضله هر ۲ این جز باید از بدن خارج شوند و گرنه در بدن تجمع می‌یابند، مثل فردی که اصلاق تحرک و ورزش ندارد و سپس از چهل سالگی مبتلا به افزایش فشارخون می‌شود.

احتباس ماده در این فرد سلولی و مولکولی است و در دیواره عروق تجمع می‌یابد، پس ضروری حفظ الصحه از درون کودکی رعایت شود که در بزرگسالی سالم باشند، افرادی که به احتباس و استفراغ توجه دقیق دارند، قاضی‌های خوبی می‌شوند به این معنا که تجمع مواد منفی، ممانعت از جریان فکری صحیح می‌کند، آستانه تحمل پایین ایجاد می‌کند و قضاوت مکدر می‌شود. با کمترین اظهار نظر منفی برخوردهای نامناسب و الفاظ رکیک استفاده می‌شود، علت آن احتباس و استفراغ به هم ریخته است.

هضم ۴ گونه است :

هضم معدی، هضم کبدی، عروقی و بافتی

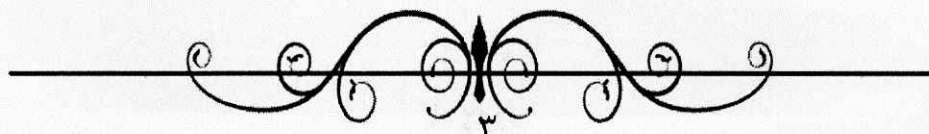
زوائد هضم اول با براز (مدفوع)، زوائد هضم دوم با ادرار و زوائد هضم سوم با ادرار، عرق و بخار و زوائد هضم چهارم دخان، بخار و منی (در زن و مرد) است. همه این فضولات باید از بدن به موقع خارج شوند.

احتباس

ضرورت احتباس :

خلط مرغوب هر لحظه تبدیل به بافت‌های بدن می‌شود و بدن هر لحظه در حال تغییرات حتی در زمانی که رشد انجام نمی‌شود، سلول‌ها در حال بازسازی هستند، پس باید بخشی از مواد غذایی در داخل بدن بمانند به نام مایتحلل، به شکل ماده صاف و رقیقی که قابلیت تبدیل به عضو شدن را داشته باشد و در اختیار سلول‌های بدن قرار بگیرد.

افرادی که در تمام اوقات شبانه روز غذا نمی‌خورند، بلکه روزی ۲ وعده غذای کامل و مناسب در صبح و عصر یا صبحانه کامل، ناهار کامل و شام مختصر میل می‌کنند.



اوقات غذایی را همیشه به بیماران آموزش دهید، رعایت نظم زمان غذا خوردن بسیار مهم است و بسیاری از مشکلات گوارشی را حل می‌کند. اگر فردی تا دیر وقت شب کار می‌کند باید اوایل شب در محیط کار شام را میل کند و بقیه افراد خانواده نیز در منزل شام بخورند و غذا خوردن هم اعضا خانواده نیز در کنار هم صبح‌ها نیاز است پس بدن برخی مواد غذایی را ذخیره می‌کند.

همه اعضای بدن حائز ۴ قوه می‌باشند :

۱. جاذبه : مواد غذایی را به سمت سلول‌ها می‌کشاند.

۲. ماسکه : مواد غذایی را نگه می‌دارد تا هضم انجام شود.

۳. هاضمه : منجر به هضم مواد در اختیار گرفتن مواد می‌شود.

۴. دافعه : فضولات با این قوه دفع می‌شود.

اگر تعادل بین این قوا به هم بخورد، مثلاً در هیپرمنوره ، دافعه زیاد و ماسکه کم می‌شود و پزشک به این نکته توجه می‌کند که دافعه را کم و ماسکه را زیاد کند و سبب بیماری باید شناسایی شود آیا از سایر اعضا است یا نه؟ و درمان نیز عضوی نیست بلکه کل سیستم بدن درمان می‌شود.

عدم تعادل قوا که باعث احتباس می‌شوند :

شدت ماسکه ، ضعف هاضمه یا دافعه، تنگی مجاری، سده یا گرفتگی (سده، هرم حلی که بر اثر شدت، غلظت، تراکم یا بزرگی مولکول‌ها، حرکت کند شود) سده یکی از علل مهم احتباس است و بیماری‌های زیادی را ایجاد می‌کند و در هر عضوی می‌تواند ایجاد شود.

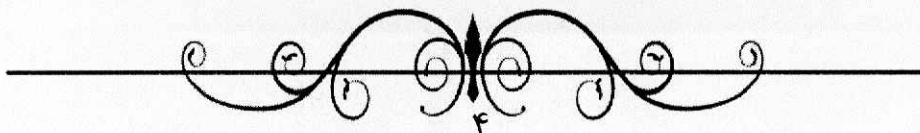
کمال غلظت ماده :

بر اثر غلظت نمی‌تواند خارج شود.

لزوجت ماده :

ماده لزج می‌چسبد و دفع آن مشکل می‌شود مثل ژله خوراکی مخصوصاً اگر بعد از غذا خورده شود که ایجاد خلط چسبنده و لزج می‌کند و هم‌چنین خوردن چند نوع غذا با یکدیگر نیز تولید خلط غلیظ و لزج و غیر قابل هضم می‌کند و مشکلات گوارشی عدیده ایجاد می‌شود، گاهی فرد با استفراغ راحت می‌شود و اگر استفراغ نکرد ولی آروغ‌های بدبو دارد با استفاده از ۲ لیوان دوغ شور فرد را وادار به استفراغ (قی) می‌کنیم که غذای مسموم خارج شود و در این حالت تجویز پلازیل کار اشتباهی است یعنی سیستم گوارشی را مجبور می‌کنیم که این ماده را هضم و تحمل کند.

ماده قی‌آور (مقی) : جوشانده ۵ گرم تخم ترب با آب گرم و سکنجبین گرم.



سکنجبین طبی : نسبت یک سرکه با ۵ شکر.

ایجاد قی در بدن بهتر است در دو روز متوالی باشد، روز اول هیجان و حرکت اخلاط و روز دوم اخلاط خارج می شود.

فقدان احساس دفع، کثرت فضول و کال آغشتگی مواد دفعی به اخلاط غلیظ چسبنده و مانع آمدن از لزج صفرا و ادراک دغدغه آن به این معنا است که صفرا علت و دفع است، وقتی به جدار عضو (روده) تماس حاصل می کند، و اگر خلط بسیار چسبنده باشد، مانع از تماس صفرا به دیوار امعاء می شود و دفع مختل می شود. در این حالت از مواد جالی استفاده می کنیم یعنی شستشو دهنده.

اشتغال طبیعت :

بسیار شایع است مثلاً همزمان با بیماری سرماخوردگی، فرد فعالیت دیگری مثل درس خواندن یا کار سخت انجام دهد، در این حالت فضولات مغزی خارج نمی شود و بیماری طول می کشد. یا فرد پس از غذا خوردن فعالیت مغزی انجام دهد که طبیعت نمی تواند در دو مکان فعالیت کافی داشته باشد.

پس از غذا بهتر است ۱۵ - ۱۰ دقیقه و به آرامی راه رفت (مشی آهسته).

بلافاصله پس از غذا نباید خوابید چون چاق کننده و کسالت آور است، بهتر است این عادت ها از کودکی نهادینه شوند، مثلاً کودک در روز نخوابد و بهتر است ساعت ۸ الی ۹ شب بخوابد.

عوارض احتباس :

۱. به علت انباشت مواد ایجاد قولنج، سده و امراض عفونی می کند، به ویژه در افراد چاق.

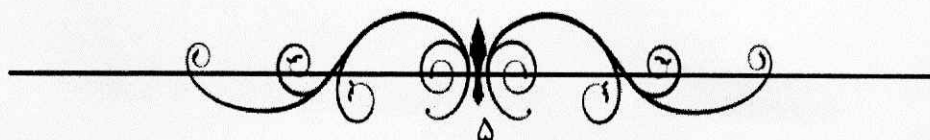
۲. امراض سوء مزاج که فضولات اگر خارج نشوند تولید خلط غیر طبیعی و امراض سوء مزاج می کند اغلب افراد از مزاج جبلی خود خارج می شوند.

۳. غلبه رطوبت و سستی و بی حسی در بدن که ایجاد کسالت فراوان می کند.

۴. در صورت غلیظ بودن ماده سده ایجاد می شود.

۵. سقوط اشتها و گاهی افزایش اشتها، ابتدا طبیعت متوجه است و کاهش اشتها ایجاد می شود ولی اگر فرد به زندگی غیرطبیعی ادامه دهد، مدیریت قوه مدبره مختل شده و فرد با وجود احتباس مواد زاید، افزایش اشتها خواهد داشت.

۶. سنگینی بدن.



دو مورد بالینی :

الف) بیمار خانم میانسال، ۲۳ BMI : شرح حال گرفته می شود : نفخ، یبوست، پریود نامنظم، عرق نمی کند، زود خسته می شود، کم حافظه است، از یک طبقه ساختمان فقط می تواند پله ها را بالا برود، در طب سنتی درمان این بیمار :

۱. اصلاح ۶ اصل سته ضروریه

۲. ذخایر آهن بسیار مهم می باشند و ferritin بالاتر از ۵۰ باشد، نبض بیمار کمک کننده است ولی تجربه می خواهد.

۳. دفع فضولات که نباید فوراً ملین دار، ابتدا رژیم غذایی استاندارد به مدت دو هفته و اگر کم توان است به جای ورزش تاب بخورد، این افراد اغلب نمی توانند ورزش خوبی از ابتدا داشته باشند. تاب خوردن : گرمای لطیف که خلط را حرکت می دهد.

۴. رژیم غذایی برای تولید خلط صالح :

زرده تخم مرغ عسلی، گند خوب و پاک، گوشت بره، گوشت آب پز با نان یا برنج با زیره، نخودآب.

صبحانه : کره، مربای به یا بالنگ و نان سنگک برشته.

میان وعده : سیب رژیم استاندارد برای مدت ۲ هفته داده می شود.

در این دو هفته بیمار خلط بد تولید نکرده، سپس سعی در اصلاح سته ضروریه مثل خواب، تحرک و ... به تدریج انجام می دهیم، پس از دو هفته احساس کسالت بسیار کمتر می شود.

در این مرحله منضج بلغم یا سودا بر اساس علایم بالینی بیمار می دهیم، قی با تخم ترب یا سکنجبین و مسهل با تخم بارهنگ یا ملین می دهیم.

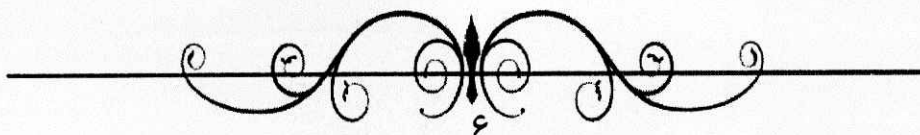
انتخاب روش درمانی بستگی به این دارد که تجمع خلط بلغم یا سودا در کدام عضو بیشتر یا به کدام عضو نزدیک تر است، مثلاً تجمع در رحم، معده یا ...

اگر علت در معده باشد با قی، اگر در رحم باشد با پریود، اگر علت در دماغ است با بخور دادن یا انقیه دادن.

ملین :

دو لیوان آب جوش با نصف استکان روغن زیتون قبل از خواب و صبح هنگام بیدار و ناشتا، ۲ لیوان آب جوش، ده روز این کار را انجام دهد، پس از ده روز لزوجت به رفق ایجاد می کند که مواد لزج تجمع یافته در طی سال ها را جدا می کند و خارج می کند (مثل شستشو)، پس از ده روز .

نقوعفواکه (خیسانده میوه ها) : برگه هلو ۵ عدد، ۵ عدد آلو بخارا و ۵ عدد انجیر که صبحانه میل کند، شب قبل در یک کاسه چینی، این ۴ میوه را خیس کند با آب و گلاب و روز بعد از صبح تا ظهر آرام آرام بخورد، این کار را تا دو هفته انجام دهد که



کار گروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

رطوبت رسانی انجام می‌دهد، خشکبار منبع غنی مس بوده وقتی آب از دهان می‌آید، خوردن خشکبار خشک چون رطوبت بدن را می‌گیرد ولی در افراد خشک باید خیس شوند.

بهترین زمان خوردن خشکبار ابتدای پاییز (رطوبت رسانی بدن) و ابتدای بهار (نیاز به رطوبت موافق بدن) که میوه کم است.

ب) بیمار دوم فردی مسن با یبوست مزمن، اشتهای کم، پوست خشک که درمان متفاوت است، ویژگی طب سنتی بر این است که برای هر فردی با هر سن و مزاج درمان خاص دارد.

اسفندباج : شوربای چرب با چغندر فراوان و اسفناج

هر غذایی که با شیر پخته می‌شود: شیربرنج، فرنی یا غذاهای آبکی مثل شله‌زرد، حریره بادام.

در افراد مسن تغییر مزاج نیاز به زمان طولانی دارد.

اسفندباج : گوشت جوجه مرغ، بزغاله، بره، سایر گوشت‌های لطیف و سبزی‌ها و حبوبات (ماش پوست گرفته، جو پوست گرفته، کمی برنج) ادویه گرم مناسب + کمی گشنیز.

استفراغ

علل استفراغ

علل احتباس اگر معکوس شوند استفراغ اتفاق می‌افتد، از هم غذاهای خورده شده در هضم‌های چهارگانه فضله‌ای باقی می‌ماند اگر دفع نشود حرارت در آن تاثیر می‌گذارد، عفونت ایجاد می‌شود و فساد به غذای جدید سرایت می‌کند.

علل استفراغ :

شدت دافعه، شعف ماسکه، حدت ماده، ثقل و کثرت ماده، وسعت مجاری.

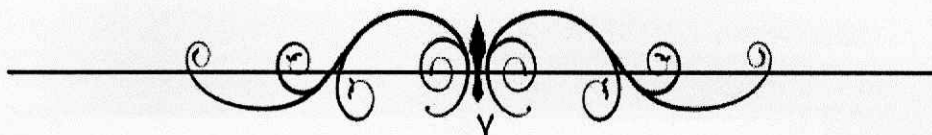
عوارض عدم استفراغ :

۱. سوء مزاج ۲. سده ۳. استرخاء ۴. تشنج مرطوب ۵. تفرق اتصال (عضو یا سلول‌ها پاره شوند) که شامل انصداع ادعیه (پاره شدن عروق مثل آئوریسم) یا انفجار آن، اورام و ثبور می‌شوند. در نهایت فرد دچار احتقان حار غریزی و انطفا می‌شود.

غلبه رطوبت و برودت باعث استرخاء، تشنج مرطوب و فالج می‌شود (مثل پارکینسون).

استفراغ طبیعی :

ترشح چشم، بینی، دهان، مدفوع، ادرار، خون قاعدگی، منی که اگر خارج نشوند ایجاد بیماری می‌کنند.



راه‌هایی که پزشکی قادر به دخالت در استفراغ است :

اسهال - قی (vomiting)، ادرار، عرق، حجامت (cupping)، فصد (veno section)، زالو، مخاط آوردن یا خلط آوردن (expectoration) لعاب آوردن (Salivation)، حقنه (Enema)، جامع.

قاعده کلی :

وقتی مواد را از بدن بیرون می‌کشیم، استفراغ ایجاد کرده‌ایم، در استفراغ مواد مفید و زاید با هم خارج می‌شوند و باید بسیار دقت کرد مثل حجامت‌های مکرر که خلط مفید را خارج کرده و سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، جماع مکرر در فردی با سوء مزاج خشک رطوبت‌های بدن را خارج می‌کند.

عوارض استفراغ :

۱. خشکی و لاغری بدن (خشکی در مراحل اولیه و اگر طولانی مدت شود، لاغری بدن).

۲. ضعف ارواح و قوا (در همان دقایق و روزهای اول دیده می‌شود) و گاهی بیمار Faint می‌کند. بخشی ناشی از ترس است ولی اگر ضعف ادامه‌دار باشد به علت ضعف عمومی بدن است، به علت دفع مواد صالح همراه با مواد فاسد است. خون مرکب روح است و با هر بار حجامت بخشی از روح طبی هم خارج می‌شود.

۳. سردی بدن (تحلیل حرارت غریزی)

۴. نجفیف یا خشکی (بالعرض) ایجاد می‌شود.

عوارض استفراغ هر خلطی :

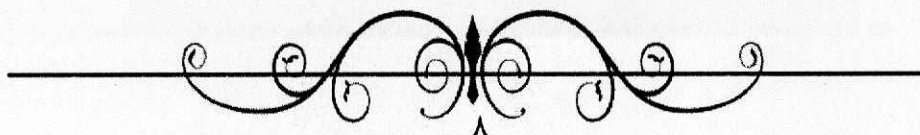
تبرید، تجفیف‌بالعرض به سبب تحلیل حرارت و دفع رطوبت است. اگر این عوارض ایجاد شوند، پس استفراغ مناسب نبوده است و بیش از حد ایجاد شده است.

گاهی به علت دفع شدید خلط سرد (بلغم)، صفرا به هیجان می‌آید و جای خلط بلغم را می‌گیرد و فرد دچار گر گرفتگی دست و پای داغ و باطن سرد می‌شود. همه اعضاء اخلاط با یکدیگر در ارتباط و تعامل می‌باشند مثل قانون ظروف مرتبطه.

نتیجه استفراغ افراطی :

برودت مزاج، حرارت مزاج (هیجان صفرا بعد از اخراج خون)، رطوبت، یبوست، سده به سبب بیس عروق.

فردی که اسهال به علل مختلف مثل IBS کولیت یا خوردن مواد غذایی دارد و در حال از دست دادن ماده است، برای درمان به پخته در غذا یا به تنهایی بخورد (روزی ۲ عدد به)، دمنوش به سماق، سیب رنده شده با گلاب.



تدبیر استفراغ افراطی :

آش سماق، آش زرشک، آش غوره، انار، به سیب، داروهای قابض، پرهیز از چربی، اسفناج و چغندر.

تدبیر استحمام

حمام در ایران سابقه ۷۰۰۰ ساله دارد.

حمام‌های تدبیر به شکل خانه (بیت به بیت) ساخته می‌شدند.

خانه (بیت اول) : سرد و مرطوب

بیت دوم : مسخن و مجفف - گرم و مرطوب

بیت سوم : مسخن و مجفف - گرم و خشک

ابتدا در خانه اول سابات جمع می‌شود سپس در محیط گرم سابات باز شده و فضولات خارج می‌شود و سرانجام در خانه سوم گرم و خشک که مجدداً سابات بستر می‌شود. خانه اول آب سرد، خانه دوم آب گرم و خانه سوم بدون آب.

ورود و خروج تدریجی به حمام باعث می‌شود هیجان اخلاط ایجاد نشود. در داخل حمام نباید خوراکی خورده شود و به ویژه خوردن غذا و آب سرد پس از حمام بسیار غلط است قوانین حمام مانند استخر، جکوزی و سونا است.

حمام در گرسنگی و سیری :

حمام در گرسنگی باعث خشکی (مجفف)، در سیری فربهی و سده ایجاد می‌کند و در داخل حمام باید از خوردنی و نوشیدنی اجتناب کرد. باید زمانی به حمام رفت که هضم اول سپری شده باشد (معمولاً ۲ ساعت پس از غذا) نوشیدن آب سرد پس از حمام ممنوع که ورزش و جماع نیز این طور است.

حمام‌های طولانی توصیه نمی‌شود چون باعث اختلال حافظه می‌شود (رطوبت افزایش یافته) و مواد مفید را از دست می‌دهد. حداکثر زمان حمام ۳۰ - ۲۰ دقیقه و اگر طولانی باشد باید بیمار از نظر بیماری و سواس به متخصص روان پزشکی ارجاع داده شود.

استخر :

بهتر است بعد از ۳۰ دقیقه شنا، از جکوزی یا سونا استفاده کنید مجدداً وارد آب استخر شوی و طولانی مدت نباشد تا سابات تغییر اندک بدهند و باز و بسته شوند، مجموع زمان استخر به یک ساعت برسد چرا؟ انصاب مواد به اعضای ضعیف و استرخا (شلی) می‌دهد.

زیاد در حمام نشستن ک انصاب فضول به اعضا ضعیف، ارخاء بدن، افراد به عصب، تحلیل حرارت غریزی، اسقاط شهوتین .

منافع حمام :

تنویم (خواب آور بودن)، تفتیح (باز کردن منافذ و مجاری)، جلا (شستشو دادن) تحلیل (کم کردن)، نضج (گواریدن)، جذب غذا به ظاهر، حبس اسهال و ازاله‌اعیا (از بین بردن خستگی) اثرات درمانی حمام که از آبن استفاده می‌شود و بسیار تا گردن داخل مایعی که حاوی دارو است بخوابد.

مضرات حمام :

تضعیف قلب، ایراث غشی (ایجاد غش)، غشان (تهوع)، تحریک مواد ساکن، مهیا ساختن جهت عفونت، مایل کردن مواد به افضیه و اعضا ضعیفه.

قواعد حمام رفتن :

بعد از هضم معده و کبد ۲ ساعت بعد از غذا - در هنگام گرسنگی و ناشتا ممنوع - سپردن جوان، حرور (افراد خیلی گرم) از بیت ثالث نان + آب میوه یا شربت گلاب بخورد (رطوبت بخشی می‌شود).

آبن:

حداکثر به مدت ۲۰ دقیقه درون آب، غیر از سر همه بدن را فرا بگیرد برای رطوبت بدن بهترین تدبیرات است، اما طولانی نشود.

شوینده‌ها :

سدر : در رفع چرک قوی‌تر از ختمی به علت جلا مانع ریزش مو و مطول و ملین آن

ختمی : برای صداع مفید است

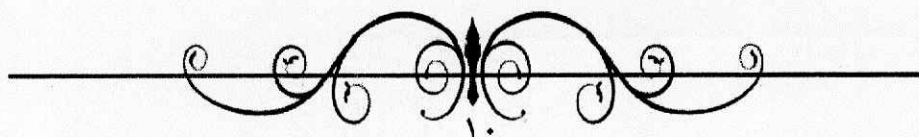
صابون : موافق مغز می‌رود و مرطوب

آرد نخود و جو : در ازاله و سخ اسرع

برای زندگی امروزه : صابون گلنار و هر شامپویی که موی شما را درخشان و براق می‌کند.

سنگ پا : رفع چرک و استکراء منظر و اعیای پا (تمیز کردن پا) و مفید صداع و امراض سر (مواد را به سمت پا می‌کشاند)، صداع : سردرد.

کیسه کشیدن در پاییز و زمستان توصیه می‌شود ولی در تابستان انجام نشود.

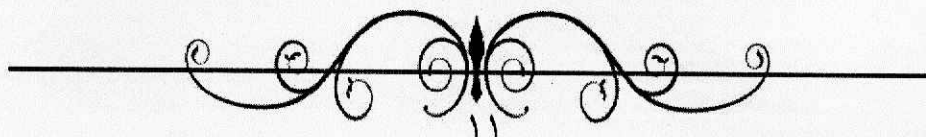


کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

استفاده از آب سرد بعد از آب گرم: همه افراد تحمل آن را ندارند و برای افرادی که بدن‌های در هم تنیده و عضلات سفت است مفید است.

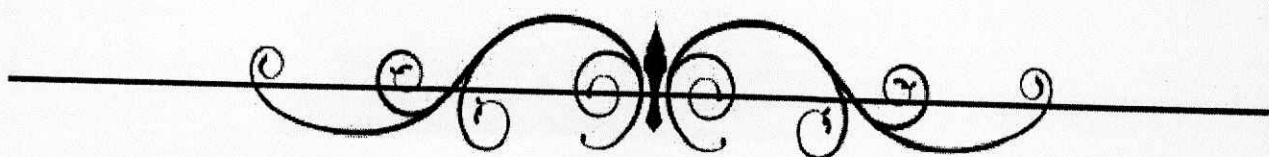
تقویت پوست، مفید صاحب جرب، سرخی و رونق پوست، اگر پوست تقویت شود مانع از خروج فضولات بدن می‌شود پس باید هم‌زمان با آن پاکسازی کند و آب نباید سرد باشد.

سایر افرادی که تحمل آب سرد ندارند، قبل از خروج از حمام اندکی آب سرد روی پاهای خود بریزند و مسامات بسته شود و مانع سرماخوردگی می‌شود.



تدابیر حرکت و سکون از نگاه طب ایرانی - اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



پیام اصلی طب سنتی ایران حفظالصحه است، بیماری‌های واگیر امروزه کنترل گردیده است ولی عمده مشکلات به علت بیماری‌های غیر واگیر و آن هم عمدتاً به علت سبک زندگی غلط است و برای مقابله با بیماری‌های غیرواگیر چاره‌ای جز اصلاح سبک زندگی نداریم. حکمای طب سنتی از هزاران سال قبل روش درست زندگی کردن را به مردم یاد داده‌اند و در چندین جایگاه حفظالصحه مطرح می‌شود حتی قدم اول درمان ((تدبیر)) در ((سته ضروریه)) است.

یکی از اصول شش گانه مهم سته ضروریه ورزش است.

ابوعلی سینا می‌گوید: مهم ترین تدبیر تحرک و سپس غذا است. البته سایر اصول مانند آب و هوا، احتیاس و استفراف، اعراض نفسانی، خواب و بیداری هم مهم هستند و هم ضروری و اجتناب ناپذیر می‌باشند.

دستیابی به تعادل یکی از اهداف درمانی و سلامتی در تمام مکتب‌های طبی است و هدف طب‌های سنتی و مکمل رسیدن به تعادل در اخلاط چهارگانه یا کیفیت‌های چهارگانه برای سلامتی است ورزش چه نقشی را برای رسیدن به این تعادل ایفا می‌کند؟ عوامل داخلی و خارجی زیادی باعث خروج بدن از مرز تعادل می‌شوند و سته ضروری‌ها شش اصل ضروری زندگی، بیانگر راه‌های ورود و خروج به سرزمین سلامتی یا بازگشت به تعادل هستند.

قانون ایجاد توازن و دستیابی به تعادل شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. تنظیم ورودی و خروجی (خوردن، آشامیدن، ورودی نفسانی هر ۳ راه‌های ورودی بدن هستند)

۲. بهبود قوای بدن برای برداشت مواد مناسب

۳. تنظیم و بهینه سازی فرایندهای داخلی بدن

۴. بهبود فعالیت سامانه‌های برداشت و کاربرد مواد در بدن

۵. این چهار اصل باید در تعادل باشند تا فرد سلامت شود.

پاکسازی یک راه برای تنظیم تعادل یا ورودی و خروجی‌های بدن است و حذف و خروج فیزیولوژیکی دارویی مواد سمی از هر موجود زنده از جمله انسان اشاره میکند، برخی پاکسازی از معادل سم زدایی می‌دانند و در طب آلپاتی به معنای سم زدایی و با هدف رسیدن به هموستاز به کار می‌رود.

در طب سنتی ایران طبیب خادم طبیعت است، طبیعت سامانه هوشمندی در بدن هر فردی است که به طور غیرارادی بدن انسان را مدیریت می‌کند، احساس گرسنگی، تشنگی، دفع مواد زائد... در اداره انسان نیست و طبیعت‌مدبره، آن را رهبری می‌کند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

افلاطون جایگاه طبیعتمدبره را این گونه بیان میکند: قوه الهیه موکل به مصالح بدن، آیت ... حسن زاده آملی در کتاب معرفت نفس جایگاه این طبیعتمدبره را در نازلترین مرتبه نفس توصیف می کند.

اگر طبیب، خادم طبیعت است پس باید همان مسیری را انتخاب کند که این سامانه هوشمند برای حفظ سلامتی تلاش کند، این سامانه قوانینی دارد مثلاً با خوردن غذای مسموم بیمار با استفراغ و اسهال آن را دفع می کند و نباید مانع آن بشویم و فقط مواظب باشیم که این طبیعت ضعیف نشود. خداوند قوه الهیه ای را در بدن نهاده است که آن را به تعادل برساند و طبیب باید از این قوه الهیه و اینظریفت استفاده کند تا آن را به تعادل برساند.

برای سلامتی بدن فرد باید در تعادل باشد و برای حفظ تعادل باید این ۶ اصل در تعادل باشند.

سید اسماعیل جرجانی در کتاب خفی علایی گفته است: بیاید دانستن که اسباب صحت و بیماری شش بود که به آن اسباب سته گویند.

ورزش:

«اهمیت و نقش ورزش برای تعادل رسیدن بدن و سلامتی»

غذاها وارد بدن می شوند و در معده و کبد هضم اول و دوم انجام می شود، خروجی کبد ۴ خلط است، ساختار بدن بر اساس این ۴ خلط و بیماری ها نیز براساس عدم تعادل این ۴ خلط توصیف شده اند و اینتوصیف ها کاربرد عملی دارند. مبانی فیزیولوژی طب سنتی براساس اخلاط چهارگانه و کیفیات چهارگانه است. براساس ماده اولیه و غذای خورده شده خلط خاص تولید می شود. هر غذایی یک جزء با فضیلت و یک جزء فضله دارد. بخشی از غذا تبدیل به سلول های بدن و روح طبی می شود و بخشی هم فضولات است که باید دفع شود.

فضولات هضم اول مدفوع، فضولات هضم دوام ادرار و فضولات هضم سوم و چهارم عرق، ترشحات مجاری بدن و ... است.

سامانه هوشمند بدن یک قانون دارد و آن هم این است که چندکار نمی تواند با هم انجام دهد، برای اینکه کاری را درست انجام دهد، آن ها را اهم و مهم می کند و به مهم تر می پردازد، در اولویت بندی برای دفع و پاکسازی، ابتدا فضولاتی را حجم زیادتر دارد و بار بر بدن هستند دفع می کند مثل دفع مدفوع و اگر میزان فضولات زیاد نباشد، فضولاتی را که موزی هستند دفع می کند. اگر میزانی که ماده زاید در بدن کم باشد یا در میزان کم هم آزار و اذیتی به بدن نرساند، سامانه هوشمند آن را جزء اولویت قرار نمیدهد، پس به مرور زمان آن ماده تجمع می یابد و وقتی جمع یابد باز هم سامانه هوشمند اقدامی برای دفع آن نمی کند، چرا؟ این مواد زاید چون به تدریج جمع می شوند، سوء مزاج مستحکم یا متفقیامستوی ایجاد می کند، گرچه ماده زاید بود و باید دفع شود ولی در اولویت نبود چون حجم زیادی نداشت و آسیب رسان نبود، ولی چون به تدریج این ماده زاید در بدن تجمع یافته است، بدن آن را به عنوان یک ماده آسیب رسان تلقین می کند. مثلاً مزاج پایه مادرزادی فرد گرم و تر بوده است ولی در طی ده سال سرد و خشک شده است و امروز با این مزاج سرد و خشک شده است و امروز با این مزاج سرد و خشک در تعادل

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

است، اگر خروج از مزاج اولیه ناگهانی و سریع بود بیمار احساس ناراحتی زیادی می‌کرد ولی تغییر مزاج آن قدر تدریجی بوده است که بدن خود را با آن تطبیق داده است و در حال حاضر با این مزاج سرد احساس سلامتی می‌کند.

پس فضولات اندکی را که به مرور تجمع یافته و آسیب رسان هم نبوده است، چون به آرامی در بدن انباشته شده‌اند، بدن به آن‌ها عادت کرده است. البته بستگی دارد که این فضولات کجا تجمع پیدا کنند، مثلاً اگر در کبد تجمع یابد تبدیل به کبد چرب می‌شود ولی بدن این موضوع را در طی سال‌ها احساس نکرده است و حتی فرد متوجه نمی‌شود تا این که برای چک آپ آزمایش خون می‌دهد یا سونوگرافی می‌کند و در این مرحله حتی بدون علامت، متوجه کبد چرب می‌شود. تجمع این فضولات به آرامی در بدن و در هر عضوی به آرامی منجر به اختلالاتی می‌شود و حرارت غریزی بدن کاهش می‌یابد، اگر می‌خواهیم چراغ بدن خوب و آبی بسوزد باید روغن آن خالص باشد، اگر به تدریج به علت عدم تحلیل رطوبات بدن و فضولات، آب با روغن مخلوط می‌شود چراغ زرد می‌سوزد و انرژی کافی به فرد نمی‌دهد. اگر آب را از روغن جدا کنیم، چراغ آبی می‌سوزد و باعث انعاش (شعله‌ور) شدن حرارت غریزی می‌شود. پس به این دلیل گفته می‌شود ورزش معین حرارت غریزی است، یعنی هیچ عامل دیگری به جز ورزش نمی‌تواند با توصیف صدرالذکر باعث تحلیل رطوبات و فضولات بدن شود حتی اگر این فضولات کم باشند، حکمای طب سنتی برای تمام سنین از نوزادی تا پیری ورزش را توصیه کرده‌اند. ضرورت ورزش این است که اگر فردی متناسب با سن، شغل، مزاج، منطقه زندگی خود هر روز ورزش کند، باعث تحلیل رطوبات اضافی بدن می‌شود، ورزش حرارت ملایم پدید می‌آورد و مواد دفعی را روز به روز می‌گذارد و به طور منظم و مرتب آن‌ها را از جای خود می‌لغزاند و به بیرون راندن آن‌ها کمک می‌کند و نمی‌گذارد هر روز قسمتی باقی بمانند و جمع شوند و تاثیر بدی بگذارند. ورزش حرارت غریزی را افزونی می‌دهد. بر اثر ورزش مفاصل، وترها، رباط‌ها و عضلات محکم می‌گردند، اندام‌ها بر اثر ورزش برای پذیرش غذا آمادگی بیشتری می‌یابند زیرا مواد دفعی آن‌ها دفع شده و جای غذا خالی مانده است.

در کتاب‌های طب سنتی بیماری کبد چرب ذکر نشده است و به جای آن تجمع رطوبات اضافی در اعضای رئیسه نامبرده شده است که نمونه بارز آن کبد چرب است و برای درمان توصیه می‌کند که ورودی اصلاح شود، یعنی معده و کبد بتوانند آن را هضم کنند، این افراد اغلب می‌گویند که با خوردن غذا، نفخ می‌کنند، یعنی هضم اول مختل است و کبد هم سرد شده است یعنی توان هضم کیلوس وارد شده را ندارد، وقتی هضم دوم مختل باشد و کبد سرد شده باشد، چربی که مزاج آن نیز سرد و تر است در کبد تجمع می‌یابد و چون به تدریج است، علامتی هم ایجاد نمی‌کند، پس باید غذاهای لطیف با هضم سبک بخورد و هضم اول تقویت شود و مقویات هضم مثل آویشن، نعناع و ... به آن‌ها داده شود و مهم‌ترین اصل برای درمان کبد چرب ورزش است، ورزش حرارت بدن را زیاد می‌کند و رطوبت اضافی بدن را تحلیل می‌برد و در کنار آن مفتحات کبدی هم داده می‌شود.

تعریف ورزش

ورزشکاران حرفه‌ای وقتی پیر می‌شوند، ورزش را کنار می‌گذارند، ناگهان چاق می‌شوند، چون بدن عادت کرده است که یکی از راه‌های دفع فضولات ورزش باشد، با ترک ورزش رطوبت در بدن انباشته می‌شود، حتی بازنشسته شدن از کار، به ویژه اگر کار با فعالیت فیزیکی همراه بوده است، منجر به کاهش فعالیت و افزایش سکون و خواب و در نتیجه منجر به بیماری‌های گوناگون

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

مثل دیابت، فشار خون، چاقی و حتی در مدت ۶ ماه می‌شود. فعالیت فیزیکی رطوبات بدن را کاهش می‌دهد و کاهش ناگهانی آن فرد را با مشکل مواجه می‌کند.

تعریف ورزش: اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی (فرهنگ معین)

برخی مردم می‌گویند که شغل آن‌ها با فعالیت همراه است و کاملاً در سکون نیستند، ولی برای دفع رطوبات زاید نیاز به فعالیتی فراتر از فعالیت‌های متعارف روزانه وجود دارد، پس توصیه می‌شود که حتماً روزی نیم ساعت ورزش متحرک را با توجه به شرایط جسمی و سن خود داشته باشند. مثلاً فردی که بیماری مفاصل دارد و نمی‌تواند ورزش معمولی انجام دهد، تاب سواری کند پس در تعریف ورزش، اجرای مرتب مهم است و فعالیت به نیت ورزش باشد، و در زمان مشخص.

قانون فی الطب :

حرکت ارادی که منجر به تنفس عظیم و تواتر نفس بشود.

سید اسماعیل جرجانی : اندر تدبیر نگاه داشتن تندرستی، ریاضت اصلی بزرگ است. حرارت اصلی را برافروزانند و فضله را که هر روز اندر تن بماند به تحلیل خرج کند.

غذای خورده شده (مأکول) به تمامی جزء بدن نمی‌گردد، بخشی جذب شده و بخشی فضولات است و اندکی باقی می‌ماند. فضولات اگر خارج نشود و با ورزش تحلیل نیابند، اگر عفونی بشود یعنی حرارت غریبه بر آن اثر کند تبدیل به امراض عفونی می‌شود، اگر کمیت آن زیاد بشود و انبار بشود علل امتلائی خواهند بود مثل کبد چرب. اگر کیفیت این فضولات تغییر کند تبدیل به سوء مزاج می‌شوند، یا به عضوی می‌ریزد که ضعیف شده است.

اگر یک عضو ضعیف بشود (به هر دلیلی) در شرایط دیگری اگر ماده‌ای در بدن اضافه بیاید به عضو ضعیف می‌ریزد، تروما در یک مفصل منجر به آرتروز زودرس در همان مفصل می‌شود یا همین طور افراد پرتحرک که فعالیت فیزیکی داشته‌اند وقتی تحرک خود را کم می‌کنند، ابتدا مفاصل مشکل پیدا می‌کنند چون قبلاً به دلیل تحرک زیاد مفاصل ضعیف‌تر شده‌اند.

دفع فضولات توسط طبیعت، بدون حرکت، کفایت نمی‌کند. حتی اجابت مزاج نیز به حرکت نیاز دارد. فردی که تحرک ندارد هر از چند گاهی باید با دارو تنقیه انجام دهد. آیا دارو جای ورزش را می‌گیرد؟ دارو مضاد بدن است ولی غذا مشاکل بدن است و اگر بتوان با ورزش و تحرک پاکسازی انجام داد، چرا با دارو که ممکن است عارضه داشته باشد این کار را انجام دهیم.

رطوبت باعث شل شدن و استرخاء می‌شود، ورزش این رطوبت را تحلیل می‌برد و باعث سلامت اوتار، مفاصل، رباط‌ها و عضلات می‌شود.

ورزش باعث گرم شدن بدن می‌شود، ورزش باعث باز شدن مسامات پوست می‌شود. ورزش باعث تحلیل رطوبات و فضولات بدن می‌شود، معین طبیعت در دفع فضولات است. انعاش حرارت غریزی می‌دهد و باعث سرزندگی و احساس نشاط می‌شود، مقوی هضم است، ورزش رطوبت دستگاه گوارش را هم تحلیل می‌برد که باعث هضم بهتر و نفخ کمتر می‌شود. رطوبتی که به جدار معده چسبیده است، بر اثر حرارت تبدیل به بخار می‌شود که ایجاد تمدد و نفخ می‌کند در کسی که فعالیت فیزیکی مرتب و

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

ورزش دارد این رطوبات تحلیل می‌رود و تماس غذا با پرزهای معده زیاد می‌شود و هضم بهتر صورت می‌گیرد، ورزش حرکات دودی دستگاه گوارش را نیز زیاد می‌کند و برای رفع یبوست مفید است، تقویت اعصاب، خفت (سبکی)، نشاط، حفظ بدن از جمیع امراض ناشی از تجمع فضولات مثل کبد چرب با ورزش اتفاق می‌افتد.

ورزش به هر ۴ مرحله هضم کمک می‌کند. سوء مزاج باعث می‌شود بدن از اعتدال خارج شود، به علت تغییر در کیفیات اربعه به علل ساده و بدون ماده یا تغییر در اخلاط و با حضور ماده.

ماده گاهی کیفیت اخلاط را تغییر می‌دهد که علاوه بر ورزش باید ۵ اصل دیگر را اصلاح کرد مثلاً ورودی و غذاها باید اصلاح شوند، خواب و بیداری اصلاح شده و مواد زاید رطوبتی هم باید به طرق مختلف از بدن پاکسازی شوند و برای خروج مواد زاید رطوبتی ورزش بسیار کمک کننده است.

ورزش در اصل یک استفراغ است و به دفع مواد زاید کمک می‌کند یکی از راه‌های شناخت مفید بودن یک روش استفراغی این است که فرد پس از آن احساس نشاط و سبکی کند که این قانون برای ورزش هم ذکر می‌شود یعنی ورزش حد دارد، رنگ و رو قرمز شود، تنفس تند، تعریق ملایم و پس از ورزش احساس سبکی کند نه این که خسته بشود.

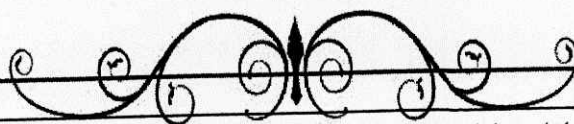
حرکات ورزشی سریع یا کند باشد؟ کوتاه یا طولانی باشد، شدید یا خفیف باشد اثرات متفاوتی دارند، حرکات تند و سریع باعث گرم کردن بدن می‌شود، اگر فردی می‌خواهد لاغر بشود یعنی رطوبات بدن تحلیل برود با حرکات سریع فایده ندارد بلکه باید حرکات ورزشی طولانی باشد.

وقت ورزش کردن:

غذا حتماً باید از هضم اول عبور کرده باش، چون اگر فرد به تازگی غذا خورده باشد و سپس ورزش کند، جریان خون به محیط و اندام‌ها می‌آید و حرارت گوارش کم شده و هضم ایجاد نمی‌شود. پس از غذا خوردن به حمام رفتن نیز ممنوع است.

پس از تخلیه فضولات بدن و دفع ادرار و مدفوع باشد.

در طب سنتی رابطه منطقی بین بیماری‌ها و درمان وجود دارد، قانونی وجود دارد که طبیعت مدبره بدن دو کار را با هم انجام نمی‌دهد، وقتی فرد ورزش می‌کند یعنی استفراغ و فعالیت‌ها به سمت اعضای محیطی است، اگر فرد فضولاتی مثل ادرار و مدفوع را دفع نکرده باشد در طی ورزش هم آن را دفع نمی‌کند چون طبیعت به سمت ورزش منحرف شده است، عدم دفع فضولات باعث می‌شود که زمان بیشتری در داخل بدن بماند و مواد زایدی از آن جذب شود، تحلیل رطوبات از اعضای محیطی یک خلاء ایجاد می‌کند و ممکن است مواد زاید روده و مثانه را به خود جذب کند. پس از خوردن غذای سنگین، بدن می‌خواهد آن را هضم کند و اگر فردی پس از غذای سنگین فعالیت فکری انجام دهد، نمی‌تواند، چون گردش خون به سمت گوارش منحرف شده است، این اتفاق در ورزش هم می‌افتد. و در فردی که ورزش می‌کند جریان خون به سمت عضلات است و هضم مختل می‌شود.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

چه مدت زمانی پس از خوردن غذا؟ بستگی به غذای خورده شده، مزاج فرد و سرعت هضم دارد که فرد احساس سبکی و خفت در معده خود می‌کند.

ورزش حین گرسنگی نیز توصیه نمی‌شود، چون باعث ضعف بدن می‌شود. ورزش صبحگاهی انجام بدهیم یا نه؟ اگر فرد غذای شب قبل را به خوبی هضم نکرده است، صبح نیز احساس گرسنگی واقعی ندارد و به همین علت صبح نیز با احساس نشاط از خواب بیدار می‌شود و فعالیت انجام می‌دهد و گرم می‌شود، غذا هضم می‌شود و فرد احساس گرسنگی می‌کند. در این موارد ورزش صبحگاهی مناسب است ولی اگر فرد گرسنه واقعی است نباید ورزش کند.

بیشترین ورزش در فصل زمستان توصیه شده است و کمترین ورزش نیز در تابستان، البته به این شرط است که سایر تدابیر این فصول رعایت شود، یعنی غذاهای سنگین در زمستان خورده شود نه تابستان و غذاهای تابستان سبک باشد پس فصولی هم زیاد ایجاد نمی‌شود که با ورزش بخواهد آن‌ها را دفع کند. چون امروزه افراد همه نوع غذا در همه فصول می‌خورند.

پس در همه فصول می‌توان ورزش کرد ولی زمان خاص دارد: فصل بهار نزدیک ظهر، فصل تابستان ابتدای صبح و در زمستان در آخر روز.

در فصل بهار بدن گرم می‌شود و انبساط حجم رخ می‌دهد و عروق تحمل این حجم افزایش یافته را ندارد و به شکل بثورات پوستی، جوش، دمل خود را نشان می‌دهد. پس قبل از تطابق بدن با گرما نباید بدن را زیاد گرم کرد مثلاً غذاهای تند و گرم نباید خورد، ورزش حرارت بدن را زیاد می‌کند پس باید در زمان خنک و قبل از ظهر (بامدادان و شامگاهان) در فصل بهار ورزش کرده تابستان نیز در زمان خنک صبحگاهی.

در ورزش می‌خواهیم تحلیل رطوبت انجام شود این امر با گرما و تولید حرارت میسر می‌شود بهتر است در تابستان ورزش کم انجام شود ولی زمستان حداکثر ریاضت و ورزش و غذای سنگین و زمان آن میانه ظهر است، اگر فردی ناهار غذای سنگین می‌خورد پس ورزش آخر روز بهتر است.

چه ورزشی برای چه مزاجی مفید است؟ اگر فرد مزاج گرم و خشک دارد، فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌های هوازی مثل فوتبال، والیبال و ... باعث تحلیل بیشتر رطوبات و خشک‌تر شدن فرد می‌شود و از اعتدال خارج می‌شود، پس از ورزش‌هایی مثل شنا توصیه می‌شود، یا ورزش خاص.

اگر فرد مزاج سرد دارد، حرکات بدنی که باعث گرما می‌شود مفید است. افرادی که خشک هستند و ورزش عام این افراد را خشک‌تر می‌کند و باید ورزش خاص انجام دهند مثلاً سونای مرطوب و افراد گرم و تر می‌توانند کوهنوردی انجام دهند چون هوا خنک است و اذیت نمی‌شوند و مفاصل تقویت می‌شوند.

قانون کلی

هر وقت رطوبت در بدن زیاد است، ورزش باید تحلیل رطوبت انجام دهد مثل فوتبال، دویدن و ... و ورزش‌های عام انجام دهند.

اگر نیاز به تحلیل رطوبت زیادی نداریم و فقط می‌خواهیم عضلات قوی شوند باید ورزش‌های خاص انجام شوند.

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

ورزش، فعالیت و حرکت به طور کلی مزاج گرم دارند، در یک ورزش عام مثل فوتبال این حرکت و گرما در تمام بدن ایجاد می‌شود. ورزش‌های خاص مثل ورزش چشم (خواندن متون ریز) همان عضلات خاص را گرم می‌کند. ورزش و فعالیت در استخر گرما ایجاد می‌کند ولی به علت رطوبت، تحلیل رطوبت کمتر است و حتی در افراد گرم و خشک به علت باز شدن مسامات رطوبت هم جذب بدن می‌شود ولی فعالیت فیزیکی رطوبت زاید را دفع می‌کند و به جای آن رطوبت را جذب می‌کند. این اتفاق در حمام هم می‌افتد البته معادل حمام‌های قدیم امروزه سونا است و فرد گرم و خشک به قسمت سونای خشک نباید برود و فقط از سونای مرطوب استفاده کند، فردی که سرد و تر است از سونای خشک بیشتر استفاده کند و بدن سازی در استخر انجام دهد. به طور کلی فعالیت و ورزش حرارت است و یکی از ورزش‌های عام که به همه حتی افراد خشک توصیه می‌شود پیاده‌روی است، پیاده‌روی تند تقویت پاها است (ورزش خاص) ولی پیاده‌روی معمولی به همه توصیه می‌شود.

تاب‌سواری یک ورزش عام است و برای افراد سرد و خشک سن بالا مناسب است، همین طور صندلی‌های متحرک این کار را انجام می‌دهند ولی با درجه متفاوت و برای هر فردی با هر مزاجی و سنی فعالیتی وجود دارد و باید تحرک داشته باشد. اگر افراد در فصل تابستان که گرم و خشک است ورزش کنند باید از نظر سایر تدابیر تعادل را رعایت کنند، مثلاً خواب بیشتر، غذای سرد و مرطوب، تلویزیون و کامپیوتر و موبایل را کم کند تا تعادل حفظ شود.

حد ورزش :

رنگ رخسار به قرمزی برود، حرکات باعث نشاط شود، تعریق مفید ایجاد شود و اگر احساس خستگی و تعریق زیاد به وجود آید، باز ایستد و استراحت کند.

ورزش عام :

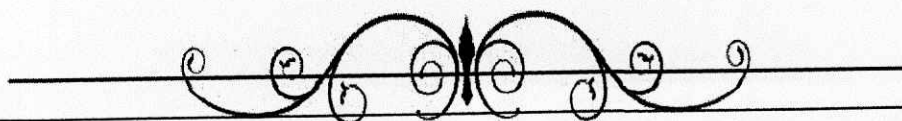
اثر ریاضت در تمام بدن است مثل کشتی گرفتن، دویدن، راه رفتن به آهستگی، اسب دوانی، کشتی سواری، در گهواره نشستن.

ورزش خاص :

با صدای بلند حرف زدن، فکر کردن در مسایل خاص برای تقویت دماغ، شنیدن صدای ملایم و مرغوب، دیدن خطوط دقیق و خفیف و صور جمیله مرغوب، کمان کشیدن، چوگان بازی و

باید به این نکته توجه کنیم فردی که عادت ندارد به ناگهان با ورزش سنگین آغاز نکند یا ورزش عادی را زیاد از حد انجام ندهد. اگر رطوبات و فضولاتی در نواحی بدن تجمع پیدا کند و ورزشی هم از قبل انجام نشده است دفع این رطوبات باید به تدریج باشد و گرنه با ورزش زیاد، این رطوبات رقیق شده، به جریان می‌افتد و این رطوبات در اعضای مختلف بدن پخش می‌شود و تبدیل به اسپاسم یا گرفتگی عضلانی می‌شود و حداکثر در عضوی است که از آن بیشتر استفاده کرده است پس ورزش باید با ملایمت، رفق، مدارا باشد و به تدریج فعالیت فیزیکی زیاد شود و رطوبات به تدریج دفع شوند، اندک اندک که منافذ باز شدند ورزش هم زیاد می‌شود.

دلک (ماساژ):



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

ورزش منفعل است، این ورزش را فرد دیگری انجام می‌دهد، معمولاً دلک هم فواید ورزش را با درجات پایین‌تری دارد، اگر به عضو ماده یا رطوبت ریخته شده است و درد گرفته است یا دچار اسپاسم است با دلکبه خروج ماده کمک می‌شود مثلاً در مواردی که فرد به ورزش سنگین عادت ندارد و دچار درد عضلانی شده است که با دلک به تحلیل رطوبات کمک می‌کند یا ریچمحتبس در عضو را خارج می‌کند.

ریچ :

حرارت ناقص وقتی بر روی رطوبت اثر می‌کند، بخاراتی تولید می‌کند به نام ریچ، در معده به نام نفخ که برای درمان، حرارت را افزایش می‌دهیم مثل نعناع، آویشن و یا رطوبت را باید خارج کنیم.

دلک مثل ریاضت است. فرد دیگری انجام می‌دهد ولی مثل ریاضت حرارت بالا می‌رود تحلیل رطوبت انجام می‌پذیرد، برای بدنسازی (فربه و بزرگ کردن عضو).

فواید دلک :

۱. تحلیل ماده غلیظ و یا لزج محتبس در عضو.

۲. دفع برد منجمد و یا ریچمحتبس در عضو (به علت برودت)

۳. بزرگ کردن و فربه کردن عضو

۴. جذب ماده از اعالی به اسافل

انواع دلک :

۱. دلک لبن (Relaxation massage) گرمای ظاهری را افزایش می‌دهد، مسامات باز می‌شود و رطوبات ظاهری بدن کم می‌شود، باعث استرخاء و شل شدن می‌شود و فرد خواب آلود می‌شود یا می‌خوابد.

۲. دلک خشن : که با فشار و خشن انجام می‌شود و تحلیل رطوبت ایجاد می‌کند و باعث لاغری می‌شود.

حد وسط این دو باعث فربهی عضو می‌شود و جریان خون زیاد می‌شود.

در بچه‌ها ماساژ دادن، پر خواب، کاهش استرس و آرامش دادن اثر دارد. برای خوابیدن ماساژ لبن و برای تقویت عضلات، رشد و فربه کردن ماساژ خشن‌تر انجام می‌شود و بهترین زمین بعد از حمام کردن است که ابتدا روغن مالی کرده و کودک را ماساژ می‌دهند که باعث رشد آن می‌شود. ماساژ خیلی خشن باعث لاغر شدن می‌شود.

دلک استعداد:

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

قبل از ورزش کردن، به معنای بازگشت، چون همه رطوبت که تحلیل نمی‌رود، و مقداری باقی می‌ماند. با این ماساژ، رطوبات اضافی زیر پوست خارج می‌شود که باعث درد و گرفتگی عضلانی نشود. گاهی از روغن‌ها هم استفاده می‌شود و فضولات در زیر پوست و عضلات با دلك استرداد خارج می‌شوند.

انواع روغن‌ها:

در بچه‌ها روغن بادام شیرین کمک به باز شدن منافذ و افزایش جریان خون محیطی می‌کند، چون روغن بادام رطوبت دارد، جذب پوست می‌شود و تقویت پوست می‌کند.

روغن بابونه

برای لاغر کردن ضایعات چون روغن گرم و خشک است و تحلیل ایجاد می‌کند. برای تقویت رباط از روغن قسط استفاده می‌شود. بابونه محلبللاجذب است یعنی بعد از تحلیل، تقویت ایجاد کرده و مانع ریزش مجدد ماده می‌شود.

روغن بنفشه

سرد و تر است و برای افراد خشک مناسب است.

ورزش در پیران و بیماران: با مردمان نشستن و سخن گفتن و شغلی گذراندن به جای ریاضت بود در دریا نشستن و به کشتی و بر گردون نشستن ریاضت تمام برای پیران و بیماران و ورزش‌های غیرفعال.

ورزش و مزاج

مزاج گرم: بلند مدت با دفعات کم، قبل از ورزش روغن مالی بدن، ورزش‌های مرطوب (شنا، شیرجه، واترپلو)، کششی (طناب کشی، وزنه برداری).

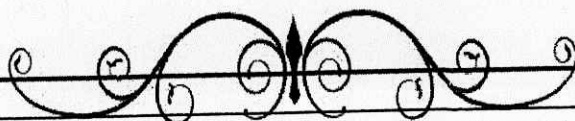
مزاج سرد: کوتاه مدت با دفعات زیاد، پیش از ورزش گرم کردن کامل بدن به همراه با ماساژ

مزاج خشک: کوتاه مدت با دفعات کم، قبل از ورزش روغن مالی بدن، ورزش‌های مرطوب (شنا، شیرجه و واترپلو)، مصرف مایعات و غذاهای رطوبت‌بخش یک ساعت قبل و یک ساعت پس از ورزش.

مزاج تر: بلند مدت با دفعات زیاد، پیش از ورزش ماساژ کامل بدن، پس از ورزش ماساژ مجدد.

تدابیر قبل و بعد از ورزش

در طب سنتی توصیه شده است پس از شروع ورزش، دست و پا و پشت فرد ورزشکار را با دست و یا با پارچه زبر بمالند و با روغن بادام یا روغن کنجد تازه عصب‌ها و عضلات را چرب کنند و به آهستگی بمالند، چرا که این کار حرارت غریزی را اندکی برمی‌انگیزاند و منافذ را گشاد می‌کند و فضولات را به سوی پوست می‌کشد تا با ورزش تحلیل یابد، البته فردی که عضله‌های او نرم باشد و غذای غلیظ نخورده باشد به چنین مالشی نیاز ندارد؛ و وقتی ورزش تمام می‌شود فرد به گرمابه برود و با آب ولرم



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

چنانچه پوست را خوش آید خود را شستشو کند و بار دیگر دست و پا و عضله‌های وی را به نرمی بمالد تا باقی فضولات که با حرکت ورزش گداخته شده اند از منافذ پوست بیرون آیند و به تحلیل روند.

انواع حمام

- الف. حمام بسیار سرد: درجه حرارت کمتر از $13 - 12$ درجه که اثرش تقویت بدن است ولی به طور کلی خطرناک است.
- ب. حمام سرد: درجه حرارت بین $18 - 12$ درجه که کمال تقویت در بدن را می‌نماید ولی باید بسیار کوتاه مدت از آن استفاده مرد بخصوص در فصل زمستان (حدود ۲۰ ثانیه).
- ج. حمام خنک: درجه حرارت $25 - 18$ و اثرش شبیه قسم قبلی.
- د. حمام معتدل: درجه حرارت $30 - 25$ ، نه مقوی بدن است و نه مضعف بلکه حافظ صحت است.
- ه. حمام گرم: درجه حرارت بین $40 - 30$ درجه، باعث تعریق و تحریک عمومی است و متعاقب آن ضعفی دست می‌دهد که با گرمی حمام متناسب است، یعنی هر قدر حمام گرم‌تر باشد، ضعف بعد از حمام شدیدتر خواهد بود.
- ز. حمام تنظیف: که فقط منظور آن پاک‌ی جلد می‌باشد، باید حرارت آن همیشه ثابت و معتدل و از $30 - 28$ برسد. چنین حمامی نه مقوی و نه مضعف بود، بلکه فقط ماهیچه‌ها را نرم و بدن را راحت و سلسله اعصاب را که به خاطر درک مطالب و تحصیل علم خسته شده، آسوده نموده، رفع کسالت از آن می‌نماید. این حمام هفته‌ای یک بار کافی است.

انواع سونا:

سونای خشک مناسب افراد نر و یا سرد مزاج

سونای تر مناسب افراد خشک و یا سرد مزاج

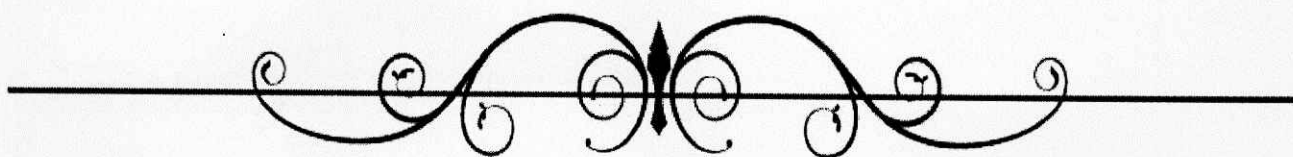
جکوزی: مناسب افراد خشک و یا سرد مزاج

حوض آب یخ: خطرناک

تدابیر آب

از نگاه طب ایرانی - اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

تدبیر آب

ضرورت آشامیدن آب :

آشامیدن آب، باعث حیات و طول زندگانی است. رقیق شدن غذا موقوف بر آب است و بدون آب، غذا در اطراف و مجاری بدن نمی‌تواند نفوذ کند.

اگر آب نباشد، غذا در هنگام پخت می‌سوزد و پختن لزوماً به آب نیاز دارد. آب به بافت و سلول تبدیل نمی‌شود. ATP از آن تولید نمی‌شود، هیچ ماده معدنی و ویتامین ندارد ولی بدون آب پختن غذا غیر ممکن است. در بدن انسان نیز همین گونه است و بدون آب اخلاط می‌سوزد و این، منافی حیات است. آشامیدن آب برای ترطیب بدن و ترویج غریزی و روح حیوانی و طراوت و صفای رنگ و نرمی بدن و تسکین تشنگی و حرارت احشاء و فرو نشانیدن حدت و تندى تب‌ها و منع عفونت اخلاط و جمع شدن معده و نیکویی هضم لازم است.

خصوصیات آب و سبک و لطیف:

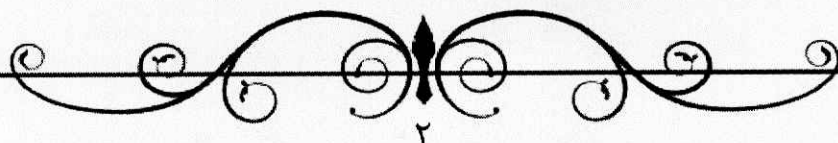
شیرین مزه، صاف، سریع‌الانحدار (از معده زود به اعضا نفوذ می‌کند و در معده باقی نمی‌ماند که ایجاد سنگینی کند) معین هضم، مقوی اشتها، عدم ایجاد نفخ، قراقر و ثقل، سرعت قبول سرما و گرما.

آب‌های بد :

۱. آب گداخته از برف و یخ و تگرگ، هر چند لطیف است ولی باعث تحریک نزله و سرفه و مضر اعصاب و احشاء است.
۲. مخلوط کردن دو آب با هم (مثلاً آب چشمه و چاه) و امروزه اضافه کردن یخ به ظرف آب، چون هم آب ناشی از ذوب شدن یخ نامناسب است و هم دو آب مختلف با هم مخلوط می‌شوند.
۳. آب گرم، مفسد هضم است و بافت معده را شل می‌کند، مگر آن که به جهت مداوا توسط طبیب تجویز شده باشد. البته برای روزه‌دار به علت خشک شدن جدار دستگاه گوارش و ایجاد بلغم لزج غلیظ، خیلی خوب است که با آب گرم یا چای افطار کند که این بلغم را شسته و معده تمیز و گرم برای خوردن غذا فراهم می‌کند.

نکته : خوردن آب گرم ناشتا برای درمان یبوست ، یک روش درمانی کوتاه مدت است و برای حفظ‌الصحه در دراز مدت هیچ گاه توصیه نمی‌شود.

نکته : ناشتا خوردن آبمیوه‌ها مزاج معده را سرد می‌کند. در طی خوب، حار غریزی به داخل بدن می‌رود و باطن گرم‌تر از خارج است و هاضمه تقویت می‌شود و بهترین هضم در طی خواب اتفاق می‌افتد. پس در طی خواب ، معده و کبد گرم و گرم‌تر می‌شوند و آب سرد که خورده می‌شود، مانند شکستن ظرف گرم با آب سرد، معده و کبد بسیار آسیب می‌بینند و تفرق اتصال (اتصال سلول‌ها شکسته می‌شوند) باعث زخم معده می‌شود. همین گونه است نوشیدن آب در طی خواب شب ده و کبد می‌رساند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

اصلاح آب‌ها:

روش‌های متعددی برای اصلاح آب وجود داشته که امروزه کاربرد ندارند چون آب آشامیدنی سالم از طریق لوله‌کشی شهری می‌رسد ولی جوشاندن برای اصلاح آب کمک کننده است. البته چند بار جوشاندن آب باعث تغلیظ نیتريت آن می‌شود.

بهترین آب:

برای مزاج معتدل در حال تندرستی، آب سرد معتدل‌المقدار است که در یخچال سرد شده یا آبلوله‌کشی اگر خنک است. هدف از نوشیدن آب رفع عطش است.

معتدل‌المقدار: بسته به این که چه میزان آب رفع عطش می‌کند.

- دمای آب: آب باید خنک باشد و حس خوبی به فرد بدهد نه این که فرد احساس ناراحتی کند؛ و بهتر است که ظرف آب را سرد کنند نه این که یخ در آب بیندازند.

- ظرف آب

- بهترین ظروف، پیاله و کاسه چینی یا قدح سفالی صاف پاکیزه است که سر آن گشاد و داخل آن معلوم باشد و اگر سفید باشد بهتر است. بهتر است ته ظرف تنگ و دهانه آن گشاد باشد که آب کمی در آن بگنجد و به نظر بسیار آید. آشامیدن آب در ظرف طلایی و نقره‌ای هر چند مقوی قلب است، ولی موجب خفقان است و در حدیث و شرع نیز منع شده است.

نکته: صبر و تشنگی، حافظ سلامتی تندرستی است و همه دستورالعمل‌ها این آموزه را تقویت می‌کنند: آب خنک نوشیدن که زودتر عطش را برطرف کند و فرد کمتر آب بنوشد، آب در ظرفی که دهانه گشاد دارد و به نظر آب زیاد است که فرد از نظر روانی سیراب شود و کمتر آب بخورد، جرعه جرعه آب نوشیده شود و

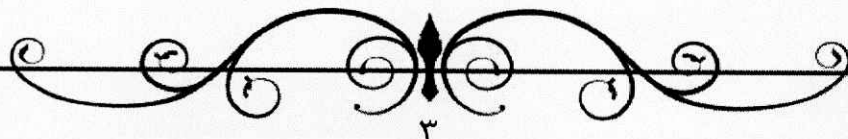
اگر فرد سالمی تشنه نمی‌شود، پس نیازی به نوشیدن آب اضافی ندارد و خوردن ۸ لیوان آب روزانه، بدون احساس تشنگی، مخالف طبیعت و سلامتی است.

زمان نوشیدن آب:

- آب باید پس از نزول غذا از دهانه فوقانی معده نوشیده شود، علامت نزول غذا، سبکی بالای شکم است و نوشیدن آب پیش از نزول غذا، موجب نقصان هضم می‌شود چون سردی آب، حرارت معده را کم می‌کند. و این زمان حدوداً یک تا دو ساعت طول می‌کشد.

- آب را باید دست کم به سه نفس نوشید و میان جرعه‌ها نفس کشید.

- نوشیدن آب بین غذا مضر است، چون بین غذاها فاصله می‌اندازد و مانع جمع شدن آن‌ها در پایین معده می‌شود که هضم در آن جا قوی‌تر است. این نکته به ویژه در افراد گرم‌مزاج که آب حرارت معده را معتدل می‌کند، منعی ندارد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

- گرم مزاج باید به وقت عطش راستین حتماً آب بنوشد ولی سرد مزاج باید به تاخیر بیاندازد. افرادی که به خاطر حرارت زیاد، اشتهای کم دارند، نوشیدن آب باعث تقویت اشتها در آن‌ها می‌شود و پرهیز از آب در آن‌ها، موجب سوختن غذا و خفقان و ضعف قلب و حرارت کبد و بی‌اشتهایی و لاغری است. افرادی که معده خیلی گرم دارند، باید بین غذا آب بنوشند تا حرارت معده را کم کرده، مانع از سوختن غذا شود و هضم و اشتهای خوبی پیدا کنند. پس بر اساس شناخت از مزاج عضوی (معده) تصمیم‌گیری می‌شود که گرچه معده گرم به ندرت دیده می‌شود.
- آشامیدن آب ناشتا بد است چون غذایی در معده نیست که با آن مخلوط شود و سردی آن به اعضای رئیسه نفوذ می‌کند و موجب ضعف حرارت غریزی، دردهای مفاصل، رعشه (لرزش دست)، بیماری‌های معده و کبد و ... می‌شود. ولی اگر فرد حتماً باید صبح آب بخورد مثلاً در داروهای صبح ناشتا، بهتر است آب را همراه با اندکی عسل، خاکشیر، نبات ... مخلوط کرده و بنوشد.
- آشامیدن آب پس از حرکت زیاد و حین و پس از حمام مضر است چون طبیعت آب را خیلی زود جذب می‌کند و موجب کاهش حرارت غریزی و ضعف قوا می‌شود. به عنوان یک قانون، هر زمانی که زیاد تشنه هستید، کمی صبر کنید تا حرارت اولیه کم شود و نیاز به آب کمتری باشد.
- آب سرد پس از شیرینی یا ترشی و پس از میوه‌های تر مانند سیب، هندوانه، انگور و انار مفسد معده است.
- آشامیدن آب بلافاصله پس از جماع بسیار مضر است چون به جهت گرمی زیاد اعضاء و دفع منی، آب زودتر و بیشتر جذب می‌شود و منجر به ضعف حرارت غریزی می‌شود.
- جماع را معادل دو ورزش هم‌زمان جسمی و نفسانی دانسته‌اند. در ورزش، حرارت افزایش می‌یابد و در نتیجه رطوبت کم می‌شود. در جماع نیز افزایش حرارت و کاهش رطوبت ایجاد می‌شود و بدن به سمت خشکی می‌رود. از سویی ماده منی هم دفع می‌شود. یعنی باز هم بدن به سمت سردی و خشکی می‌رود و فرد ممکن است بسیار تشنه شود. پس بهتر است صبر کند تا از حرارت اولیه کاسته شود و سپس آب نوشیده شود.
- نوشیدن آب بین و پس از خواب باعث امراض مغزی چون استرخاء (شل شدن بافت‌ها)، رعشه و خدر (بی‌حسی‌ها مثل MS) می‌شود. دردهای مفاصل به ویژه در افراد پیر که به علت خوردن آب ناشتا ایجاد می‌شوند، با قطع آب ناشتا پس از دو هفته کاهش می‌یابند. با کاهش آب مصرفی و پاکسازی خلط بلغم، بسیاری از تورم‌های مفصلی نیز بهبود می‌یابند.
- اگر فرد، شب بین خواب و پس از خواب نیاز شدید به آب دارد، می‌تواند کمی آب را مضمضه کند یا بمکد.
- در حین ورزش اصلاً نباید آب نوشید و پس از اتمام ورزش، وقتی بدن خنک شد می‌توان آب نوشید. اگر فرد بسیار تشنه است و نمی‌تواند تحمل کند یا عادت کرده است، بهتر است شربت عسل رقیق یا شربت با تخم شربتی یا شبیه آن را به میزان کم بنوشد یا بسیار کم آب بخورد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

تشنگی کاذب :

(۱) بعضی پس از خوردن کله پاچه، کباب یا ماهی یا بستنی فرد تشنه می‌شوند. این غذاها ایجاد خلط لزج می‌کنند. حتی پس از خوردن هندوانه، سیب و ... این بلغم لزج تولید می‌شود که طبیعت برای شستن و دفع آن آب طلب می‌کند. در این موارد، اگر فرد آب سرد بنوشد، رفع عطش نمی‌شود. این تشنگی کاذب است چون علت آن تحریک رسپتورهای تشنگی نیست بلکه معده طلب آب می‌کند که این بلغم یا ماده چربی را بشوید که در این موارد که عطش به علت خلط شور یا بلغم لزج یا سودای احتراقی یا خوردن غذای سرد و پر و لزج مانند ماهی باشد، با نوشیدن آب، تشنگی زیاد می‌شود. در این موارد با آشامیدن کمی آب گرم یا چیزهای گرمی چون عسل یا زنجبیل پرورده، عطش برطرف می‌شود.

اگر تشنگی غیرطبیعی فرد با مصرف کمی نمک پیش از وعده‌های غذایی، با نوشیدن چای یا آب گرم برطرف شود، تشنگی کاذب است و باید درمان شود چون نوشیدن آب زیاد، تولید بلغم را افزایش می‌دهد.

(۲) گاهی فرد تشنه است ولی با هوای خنک، تشنگی‌اش برطرف می‌شود. این تشنگی نیز کاذب است و علت آن حرارت زیاد قلب است. ریه را بادزن قلب و عامل ترویج دانسته‌اند که حرارت قلب را کاهش می‌دهد. این موارد نیز باید درمان شوند تا تشنگی کاذب برطرف گردد.

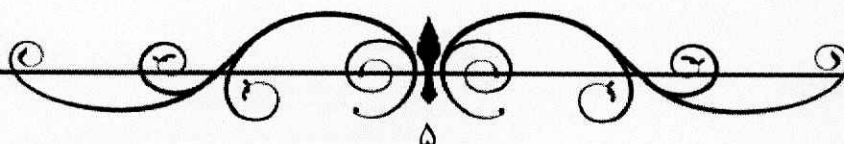
(۳) گاهی فرد در یک محیط خاص، به طور عاداتی آبمی‌نوشد، مثلاً افراد در خارج از منزل تشنه نمی‌شوند ولی در خانه مرتب آب می‌خورند. برای فهمیدن این که این عطش کاذب است یا واقعی، آزمایش انجام می‌دهیم، به فرد می‌گوییم هنگام تشنگی حواس خود را پرت کند؛ اگر پس از ۳۰ - ۱۵ دقیقه تشنه نباشد، پس کاهش آب بدن نیست و فر به طور عاداتی آب می‌خورد. ترک آب خوردن عاداتی مشکل است و باید بسیار به تدریج باشد.

مضرات مصرف آب زیاد:

- مشکلات گوارشی معده مانند نفخ، سنگینی، قراقر، ضعف هضم
- نزله‌ها

پایه درمان نزله‌ها محدود کردن بلغم‌زها مانند آب، ماکارونی، سیب‌زمینی، قارچ، ژله و هر غذای غلیظ و لزج، ورزش زیاد جویدن غذاست که همین تدابیر نزله را تا حد زیادی درمان می‌کنند. بسیاری از موارد نزله‌ها یا به علت سوءدرمان‌های قبلی سینوزیت است یا علل گوارشی دارد و حتماً باید مشکلات گوارشی بسیار بررسی شود. با درمان نزله، بیماری‌های گوارشی بیمار نیز بهبود می‌یابد. اغلب تصور می‌کنیم نزله تنها به ریه می‌ریزد ولی بیماری‌های بسیاری مانند مشکلات گوارشی، زخم معده، دردهای مفصلی، خار پاشنه و ... می‌توانند به علت نزله باشند.

نکته : درمان علامتی و حذفی برخی عارضه‌ها آسیب‌زا است؛ مثلاً لوزه‌ها محلی برای ریزش و تجمع نزله‌ها هستند یا بواسیر نشانه ریزش و تجمع سوداست و اگر درمان علامتی انجام شود و بدون درمان علت اولیه و پیشگیری از تولید ماده زاید، لوزه، بواسیر و مانند آن‌ها برداشته شوند، خلط بد در خون پخش می‌شود.



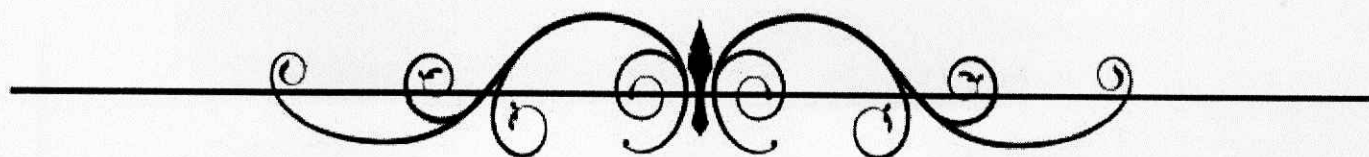
کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

- ورم اندام‌ها و زیر چشم
 - فراموشی و کندذهنی : افزایش رطوبت در مغز منجر به فراموشی و کندذهنی می‌شود.
 - استسقاء (بیماری پیشرفته کبدی) که یک نوع آن شبیه آسیت است. زیاد نوشیدن آب در دراز مدت ممکن است آسیب کبدی شدید ایجاد کند.
 - فساد رنگ رخسار و بدن
- نکته : محمد بن زکریای رازی ، پدر طب بالینی است. رازی می‌گوید : بدترین کارها برای کبد، برهم‌خوری (ادخال طعام) و رعایت نکردن ترتیب غذاها و نوشیدن آب ناشتا و پس از حمام و پس از جماع و پس از ورزش است چون باعث سرد شدن شدید کبد می‌شود، چرا که کبد گرم و ملتهب ، بسیار تمایل دارد که آب را به خود جذب کند.
- بیشتر بیماری‌های امروزه، بیماری‌های امتلائی و به علت هضم ضعیف معدی و کبدی است مانند قند بالا، کبد چرب، چاقی، رخوت، ورم دست و پا و ...



تدابیر آب و هوا از نگاه طب ایرانی-اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



تدبیر آب و هوا :

مباحث سته ضروریه (خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، آب و هوا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، استفراغ و احتباس، اعراض نفسانی) در دو مقوله در طب سنتی بحث می‌شود :

۱. اسباب یا علل برای حفظ سلامتی یا ایجاد بیماری (طب نظری)

۲. حفظ‌الصحه (طب عملی)

فصول :

۴ فصل بهار، تابستان، پاییز و زمستان ۲ تعریف دارد :

تعریف نجومی فصول :

بر اساس موقعیت خورشید و زمین، ابتدا و انتهای هر فصل معین می‌شود.

تعریف طبی فصول**بهار :**

فرد نیاز به پوشش زیاد به سبب سردی هوا ندارد و برای گرمی هوا نیز وسیله‌ای برای خنک کردن نیاز ندارد و در هر ماهی از فصل ممکن است شروع یا خاتمه یابد، مثلاً ممکن است یک سال شروع بهار طبی نیمه اسفند باشد و سال دیگر اواسط فروردین، ابتدای آن سبزی و خرمی است و روییدن گیاهان و برگ آوردن درختان و ظهور شکوفه.

تابستان :

گرمی هوا و نیاز به خنک کردن

پاییز ک سردی صبح و شام و گرمی ظهر • تفاوت دمای روزانه وجود دارد، برگ‌ریزی و زردی برگ‌ها.

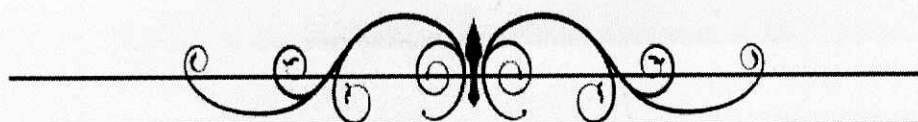
زمستان :

هوا سرد است و فرد نیاز به پوشش اضافه دارد.

سپس تدابیر فصول را با توجه به ویژگی‌های ذکر شده بیان می‌کنیم، مثلاً از زمانی که هوا گرم می‌شود، لازم است تدابیر تابستان رعایت شود حتی اگر از نظر تقویمی تابستان آغاز نشده است و هم‌چنین تدابیر سایر فصول.

پاییز:

فصل معتدلی است در کیفیات چهارگانه (گرمی، سردی، تری، خشکی) با همه افراد و سنین متناسب است به ویژه افرادی که در سنین میان‌سالی و پیری هستند و افراد سرد و خشک



کهولت (میانسالی): ۶۰ - ۴۰ سال و پیری ۶۰ سال به بالا است.

با طبیعت خون و روح طبی تناسب دارد، تقویت قوا و تحریک آن‌ها برای دفع مواد زاید محتبس در بدن می‌کند باعث تولید بیماری‌های مناسب با فصل بهار می‌گردد. مانند دمل‌ها، بثورات پوستی، اسهال خونی، خون دماغ، حساسیت فصلی، خارش پوست و عود برخی بیماری‌های مزمن، فصل بهار بیماری‌های سوداوی ایجاد نمی‌کند. ولی در افرادی که زمینه بیماری‌های سوداوی دارند بیماری‌ها عود می‌کنند، چون در فصل زمستان مواد زاید در بدن تجمع یافته و در فصل بهار به جریان خون راه یافته و بروز می‌یابند.

تدابیر فصل بهار:

پرهیز از غذاهای مواد خون مثل انواع شیرینی، هر چه چرب‌تر و شیرین‌تر باشند، مصرف زیاد گوشت، غذای چرب و سرخ‌کردنی، آجیل‌ها و مغزها، شربت‌های بسیار شیرین تا بتوان از بیماری‌های ناشی از افزایش خلط خون جلوگیری کرد. مفید:

سوپ جو، اش به ویژه آش‌های ترش، چلوگشنیز با گوشت جوجه خروس * غذاهایی که خون زیاد و غلیظ تولید نکنند)، شربت سکنجبین، شربت زرشک، عرق کاسنی، شاه‌تره، ماء‌الشعیر طبی * جلوگیری از حساسیت‌های فصلی می‌کند).

ماء‌الشعیر طبی: جو با آب فراوان و حرارت بسیار کم، زمان زیاد تا جو شکفته شود و بپزد، صاف کرده و آب آن به نام ماء‌الشعیر طبی مصرف می‌شود.

در حساسیت فصلی شدید توصیه می‌شود:

غذای فرد ۳ روز فقط ماء‌الشعیر طبی که یک تکه گوشت سینه مرغ در آن بپزد با و گشنیز تازه بدون ادویه، کم نمک (سوپ جو رقیق) بخورد و غذای دیگری نخورد.

و از هر چه که باعث افزایش حرارت و غلبه خون می‌شود. پرهیز گردد، پس ورزش باید به اعتدال باشد و زیاد نباشد.

استحمام به اعتدال و آب خیلی گرم نباشد. شرایط روحی و روانی ایجاد گرما نکند. از عصبانیت پرهیز شود، پرهیز از غذای گرم و تر و پرخوری و از روش‌های پاکسازی بدن مثل تنقیه، فصد، حجامت، قی و اسهال متناسب با شرایط بدنی استفاده شود، پرهیز از یبوست که از راه‌های طبیعی دفع مواد است، لباس لطیف و سبک از کتان و پنبه.

تابستان:

فصل گرم و خشک، افزایش خلط صفرا و افزایش هیجان آن، تحلیل رطوبات بدن و به دنبال آن عطش ایجاد می‌شود.

منافذ بدن گشاد شده، رطوبات خارج می‌شوند، حرارت از دست می‌رود و درون بدن سرد می‌شود* هضم ضعیف شده، افزایش سستی اندام‌ها را خواهیم داشت.



بیماری‌های فصل تابستان مثل کاهش اشتها، سردرد صفراوی و گرم زیاد می‌شود، دردهای گوش و چشم و برخی بیماری‌های تبادار (بیماری‌های عفونی طب سنتی شامل بیماری‌های عفونی طب رایج و یک دسته بیماری‌های التهابی می‌شوند). عفونت از دید طب سنتی یعنی مواد خارج شدن مواد از مزاج مناسب و سالم.

تدابیر فصل تابستان:

باید به سمت کاهش صفرا و کاهش حرارت باشد.

غذاهای مفید مانند آب دوغ خیار، نان و ماست، آش‌های ساده و رقیق با آلوبخارا، زرشک، غوره گوشت‌های لطیف مثل گوشت جوجه، ماهی قزل آلا، شربت ترش و شیرین مثل شربت انار، تمره‌ندی، سکنجبین و سایر میوه‌ها مثل کدو، کاهو، اسفناج، کاهو و سکنجبین به عنوان یک وعده غذایی می‌تواند استفاده شود.

غذاهای مختلف، هضم متفاوت دارند، هضم غذا با هضم سالاد و میوه‌ها متفاوت بوده و زمان‌های مختلفی را می‌طلبد، پس عادت غذایی بسیار بدی است اگر همراه غذا ماست، سالاد، مایعات بخوریم یا چند نوع غذا را با هم بخوریم، چون باعث فساد غذا و عدم هضم مناسب آن‌ها و در نتیجه تولید خلط نامناسب می‌کند و سوء مزاج سرد پدید می‌آورد.

در تابستان حرکات ورزشی، جماع و اعراض نفسانی باید کاهش یابد، کاهش غذا، داشتن استراحت و آرامش به ویژه در مکان‌های خنک، پرهیز از غذاها و تدابیر گرم و خشک، پرهیز از مسافرت و قرار گرفتن در معرض گرما، پوشیدن لباس کتان توصیه شده، اگر پاکسازی لازم است از قی در این فصل بیشتر استفاده می‌شود.

پاییز:

طبیعت این فصل سرد و خشک است، پس بیماری‌های سوداوی را تحریک می‌کند به علت سردی صبح و شام و گرمی ظهر (تغییرات آب و هوا) که باعث انسداد منافذ می‌شود، خوردن زیاد میوه‌ها در این فصل (تباه شدن خلط‌ها) باعث انباشته شدن مواد و تغییر و تعفن در آن‌ها می‌شود و باعث ایجاد امراض سوداوی می‌شود، پس نباید در این فصل میوه زیاد خورده شود، در فصل پاییز خون غلیظ و کم حجم می‌شود، پس مزاج‌های گرم و تر کمتر متضرر می‌شوند، ولی در افراد پیر و مزاج‌های سرد و خشک بیماری‌های سوداوی بیشتر دیده می‌شود.

تدابیر فصل پاییز:

پرهیز از هر چه تولید سودا می‌کند، غذای سرد و خشک کمتر مصرف شود، مثل گوشت گاو و گوساله، غذای مانده، بادنجان، قارچ، انواع کلم و گل کلم، سوسیس و کالباس، فست فود، قهوه، کاکائو، ترشی‌جات، پرهیز از زیاده‌روی در خوردن میوه سرد و نوشیدن آب سرد به ویژه ناشتا یا بعد از میوه (این پرهیز مخصوص همه فصول است ولی در پاییز باید بیشتر رعایت شود).

مفید:

شیرینی‌های طبیعی و آن‌هایی که با شکر، بادام، پسته تهیه می‌شوند.

تخم مرغ عسلی (در همه فصول توصیه می‌شود، زرده شل و سفید بسته است).



آبگوشت، گوشت گوسفند، گوشت مرغ خانگی، گوشت شترمرغ و شتر.

مغزها :

بادام، گردو، پسته، فندق، مویز، انجیر.

شیره انگور، بهترین نوشیدنی به ویژه در مزاج سرد و خشک.

سیب، انار شیرین، انگور شیرین، گلابی، خربزه، (زیاده‌روی در مصرف میوه ممنوع است) نخود و گندم، هویج، نعنا، مرزه.

پرهیز از سوداها و محققات (خشک کننده‌ها)، مصرف مرطبات (رطوبت‌بخش‌ها) مایل به گرمی، پرهیز از استحمام با آب سرد، پرهیز از هوای سرد طبیعی یا مصنوعی (کولر)، برای پیشگیری از نزله و زکام استفاده از پوشش نازک روی سر هنگام خواب و صبح زود، پرهیز از خوابیدن با پری معده و در جای سرد (همه فصول پرهیز دارد به ویژه پاییز)، پرهیز از روش‌های خون‌گیری (فصل و حجامت) چون سردی باعث کاهش حجم خون و خون‌رسانی می‌شود و کاهش جماع.

زمستان :

طبیعت این فصل سرد و تر است، مناسب برای مزاج گرم و خشک است، ظاهر بدن سرد و داخل بدن گرم است، پس هضم قوی است. منافذ بسته و کاهش تعریق و تجمع مواد به علت سرما را داریم، دفع سخت‌تر و یبوست شایع‌تر است و همه این عوامل باعث تجمع مواد زیاد در بدن می‌شود.

بیماری‌های بلغمی مانند زکام، نزله، فارنژیت‌ها (گلو درد چرکی)، بیماری‌های ریوی، سردردهای بلغمی و بیماری‌هایی که تجمع مواد ایجاد می‌شوند مثل سکت، صرع، فالج افزایش می‌یابند، پس مناسب مزاج بلغمی و افراد پیر نیست.

تدابیر فصل زمستان :

برای تحلیل مواد زاید ورزش توصیه می‌شود (زمان ورزش در هر فصل، زمان تعدیل هوا است، مثلاً در زمستان بعدازظهر است)، پرهیز از غذای سرد و تر، پرهیز از فصد و حجامت و قی و اسهال، پوشیدن لباس پشمی، نشستن و خوابیدن در مکان‌ها و فرش‌های گرم، خوابیدن در طول روز همیشه منع شده است به ویژه در فصل زمستان که تولید بلغم را افزایش می‌دهد.

خوردنی‌های مفید در زمستان:

کره و عسل، مرباهای گرم مثل هویج، زنجبیل، هل، ارده و شیره مصرف بیشتر غذاهای گوشتی توصیه می‌شود چون هضم قوی است حلیم و کله پاچه بهتر هضم می‌شود، خرما، نارگیل، دمنوش گرم مثل دارچین و پونه.



هوا

هوای خوب

ویژگی‌های هوای خوب :

معتدل از نظر دما، هوای آزاد (فضای بسته نباشد)، از باد شمال بهره‌مند باشد، بدون غبار و دود بوده، حرکات معتدل داشته باشد، نفس کشیدن در آن راحت باشد و حلق و مجاری هوایی را نفشارد و سبب تنگی نفس نشود.

هر چه که با هوا مخلوط شود باعث بدی هوا می‌شود حتی بخار دریا.

هوای کنار آبگیر و بیشه‌زار، های نزدیک کشتزارهای سبزی‌ها و حبوبات و گیاهان مثل بادنجان، کلم، تره، شاهی و گردو هوای خوبی نیست.

اثر هوا مثل اثر فصول است، یعنی هوای گرم مثل تابستان سستی ایجاد می‌کند و موجب ضعف هضم و افزایش تعریق، گشادی منافذ، سرد شدن درون بدن و در نتیجه سستی بدن و قوا، کدورت حواس، ضعف مغز، کاهش ادرار، تشنگی می‌شود و زمینه‌ساز بروز تب‌های عفونی است.

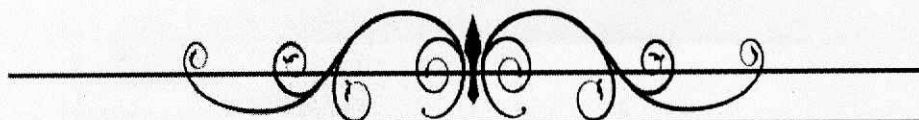
هوای تر باعث رطوبت دما (مغز) و نرمی پوست است، هوای خشک باعث خشکی پوست و لاغری می‌شود. هوای سرد باعث سفت و محکم شدن بدن، تقویت هضم، تقویت بدن و افعال آن، یبوست، کاهش عرق و افزایش ادرار، جمع کردن حرارت غریزی در درون و بروز امراض خاص مانند : زکام، نزله، صرع، فالج، رعشه به سبب کثرت بلغم و احتباس در دماغ و عدم تحلیل آن است.

از چهار نوع هوا، هوای سرد بهتر است چون استحکام بدن را ایجاد می‌کند و هوای منطقه‌ای که زمینش سنگین است بهتر از منطقه‌ای با خاک نرم و سست است.

هوای وبایی:

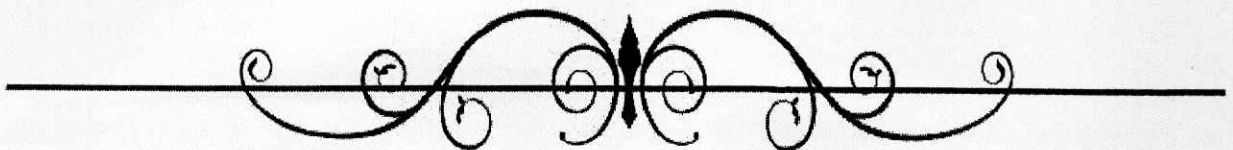
هوای وبایی نوعی آلودگی هوا که بیماری‌های عفونی و غیر عفونی را افزایش می‌دهد مثل وقتی که بیماری‌های عفونی اپیدمی می‌شوند، در این هوا توصیه به استفاده کردن از سرکه به شکل خوراکی یا ریختن سرکه در اطراف محل سکونت طوری که بوی آن پراکنده شود، استفاده از دستمال (آغشته به سرکه)، دود کردن موادی مثل اسفند یا تخم گشنیز، استفاده از بوهای خوش مثل گلاب، صندل، پرهیز از مرطبات چون زمینه‌ساز عفونت و فساد اخلاط است. در هوای وبایی یا افزایش گرد و غبار، هوای بسته بهتر از هوای آزاد است.

تدبیر هوا باید با سایر تدابیر همراه باشد مثل تدبیر خوردنی‌ها، پاک‌سازی ... که اثرات منفی هوای بد از بین برود.



تدابیر اعراض نفسانی از نگاه طب ایرانی - اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

اعراض نفسانی

ورزش کردن اگر با میل و علاقه انجام شود فقط ریاضت بدنی نیست بلکه ریاضت نفسانی هم هست.

یکی از اصول شش گانه تندرستی، اعراض نفسانی است. اعراض نفسانی یعنی آنچه بر نفس عارض می شود مثل غم، شادی و لذت و

رویکرد طب سنتی به انسان ها چگونه است؟ این نگاه بر نحوه درمان بسیار اثرگذار است. آیا انسان نبات یا حیوان است؟ یا طبق دین اسلام، حیاتی ملکوتی برای انسان تعریف می شود؟

امروزه در دنیای لائیک هم در تعریف سلامت علاوه بر سلامتی جسمانی، اجتماعی و روانی به سلامت معنوی توجه شده است. سیداسماعیل جرجانی می گوید: اثر اعراض نفسانی فزون از اثر طعام و شراب است.

ابوعلی سینا در کتاب قانون می نویسد: یکی از معالجات خوب که برای اکثر امراض مفید است فرح و شادمانی است. برای رسیدن به تعریف سلامت معنوی ابتدا باید تعریفی از انسان ارائه دهیم.

هویت **Biopsychosocial**: در مکاتب لائیک حیات فقط دنیوی است.

هویت **Spiritobiosychosocial**: در مکاتب الهی، حیات دنیوی و اخروی است و در این حالت نیازهای معنوی انسان نیز مهم و متفاوت می شود.

رعایت اصول شش گانه برای تعادل است و تعریف سلامتی به تعادل رسیدن است. یکی از اصولی که ما را به تعادل می رساند، اعراض نفسانی است. بقراط تعادل بین اخلاط اربعه را سلامت می داند.

سعدی:

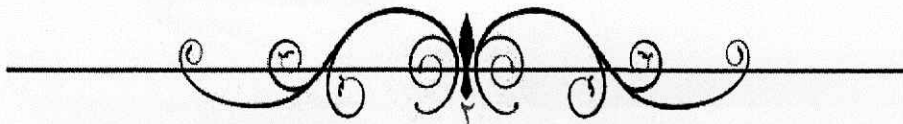
چهار طبع مخالف سرکش چند روزی بودند با هم خوش

چون یکی زین چار شود غالب جان شیرین برآید از قالب

پس هدف در طب سنتی رسیدن به تعادل بین اخلاط چهارگانه است و بحث اعراض نفسانی این است که بدانیم چگونه معنویت انسان را به تعادل می رساند.

امام سجاد (ع) در نیایش بیست و سوم صحیفه سجادیه عالی ترین درجه سلامت را توصیف می کند: اللهم صل علی محمد و آله و عافنی عافیه کافیه شافیه عافیه نامیه، عافیه تولد فی بدنی العافیه، عافیه الدنیا و الاخره.

برای رسیدن به چنین درجه ای از سلامتی باید تدابیری وجود داشته باشد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

روان انسان را به کوه یخ تشبیه می کنند که قسمت اعظم آن نادیدنی و متاسفانه به آن توجه نمی شود.

تعریف نفس :

شیخ الرئيس ابوعلی سینا در رساله نفس : نفس کمال اول است مر جسم طبیعی آلی را.

امام محمد غزالی : نفس نه جسم است و نه عرض برای جسم. بلکه نفس بدن را به حرکت در می آورد اما آن را لمس نمی کند، نفس جوهری است قائم به ذات و فرمانروای جسم می باشد.

افلاطون : قوه مدبره، قوه الهیه، موکل به مصالح بدن در وجود آدمی پس قوه مدبره درجاتی از نفس است.

روح و چگونگی تولید آن :

غذاهای خورده شده پس از هضم، اخلاط چهارگانه را می سازد و هر خلطی ۲ جزو دارد :

۱. جزو متین که گوشت می سازد.

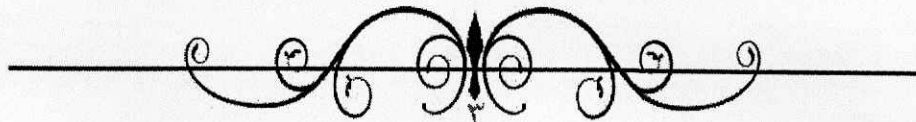
۲. جزو لطیف که به قلب می رود (قلب گرم ترین و خشک ترین عضو بدن است).

از بطن راست به ریه ها می رود و از ریه ها به بطن چپ بر می گردد. این جزو لطیف در بطن چپ که حداکثر حرارت را دارد، بخار می شود و تبدیل به روح طبی (حیوانی) می شود. این روح طبی چون از بخار خلط است پس ماده است، به کبد می رود به متابولیسم کمک می کند، به مغز می رود، مزاج مغز را می گیرد و به مغز انرژی می رساند و

آقای دکتر باقر لاریجانی در مقاله ای با توجه به زندگی علامه حسن زاده آملی و کتاب معرفت نفس ایشان، به سلامت معنوی می پردازد و به زیبایی رابطه بین روح طبی (بخارات اخلاط) و روح شرعی را توصیف می کند :

اگر ما بپذیریم که خداوند یک سامانه هوشمند به عنوان طبیعت مدبره در بدن ما قرار داده است که موکل به مصالح بدن است و اگر بپذیریم که نفس جسم نیست و مجرد است، ولی بدون لمس جسم آن را به حرکت در می آورد و در درون هر آدمی نهاده شده است. علامه حسن زاده آملی نفس را از جنس نور می داند و آن را از جانب خداوند می داند.

نفس اگر نور باشد، مانع و حاجبی ندارد و همه جا رؤیت می شود. مثلاً پشت دیوار هم با نفس دیده می شود، مثل افرادی که دید برزخی پیدا می کنند، چون نفس خدایی که در وجود انسان ها به ودیعه نهاده شده است بدون حایل در این افراد مشاهده می شود و تمام نفس نورانی خود را می بینند و جسم نمی تواند این نور خدایی را درک کند و با آن ادغام شود چون یکی از جنس مجردات و دیگری از جنس ماده است و نیاز به یک واسطه است. حد واسطی که بتواند جسم مادی را به نور متصل کند. روح طبی یا روح بخاری است. آیا هر روح بخاری می تواند واسطه این فیض باشد؟ نه هر روح بخاری نمی تواند، هرگاه روح بخاری یا طبی بتواند جسم را به نفس نورانی وصل کند که از غلظت روح طبی کم بشود. هر قدر این واسطه لطیف تر باشد، درک نور میسرتر است، افرادی که چشم برزخی پیدا می کنند، از لطافت بالای روح طبی برخوردار هستند و دید آن ها همه نور است و تاریکی ندارند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

برای لطیف کردن روح طبی چه کنیم که واسطه فیض الهی بشود و بتواند با نفس ادغام شود، چون روح طبی از بخارات و اخلاط ساخته می‌شود، پس باید خلط لطیف باشد و غذای خورده شده لطیف باشد، اولین لطافت غذا این است که باید حلال باشد و این غذای حلال حتی قبل از انعقاد نطفه باید وجود داشته باشد و نطفه از غذای حلال باشد.

طبیعت مدبره نازل‌ترین مرحله نفس است، چون آن را نازل شده از طرف خداوند می‌دانند و امورات غیرارادی انسان‌ها را مدیریت می‌کند، طبیعت مدبره و نفس در وجود همه انسان‌ها وجود دارد و مهم این است که واسطه ارتباط و اتصال یعنی روح طبی تقویت شود و استفاده کامل از همه ظرفیت‌های نفس و همه نورانیت آن نیاز به لطافت حداکثری روح طبی دارد که حداکثر بتواند با نفس نورانی ادغام شود.

بر اثر تحلیل روح نفسانی کاهش می‌یابد و فرد نیاز به تمدد قوا دارد، برای تمدد قوا، روح طبی به داخل می‌رود تا مجدداً از اخلاط روح تولید شود و فرد بتواند دوباره فعالیت از سر بگیرد یعنی برای تقویت روح طبی فرد باید بخوابد.

روح طبی ماده است، تحلیل می‌رود و از همین اخلاط یعنی غذاهایی که می‌خوریم تولید می‌شود از جنس نور نیست ولی هر چه لطیف‌تر باشد، امتزاج با نفس خدایی بیشتر می‌شود.

اعراض نفسانی

منظور از اعراض نفسانی حالات روحی و روانی مختلفی است که انسان در زندگی دنیوی خود به آن‌ها نیازمند است که عبارتند از: شادی، غم، خشم، لذت، ترس، حیا، امید، هم و غم ... که باید در چارچوب شرع، قانون و اخلاق از همه آن‌ها برای حفظ سلامتی بهره‌مند شد.

ایجاد این عوارض به سبب ادراک نفس از امور نافع یا مضر است و عرضی است که بر نفس وارد می‌شود.

اعراض نفسانی را اثر پذیرفتن قوت حیوانی و گردیدن حال او را گویند. چون شادی و غم و خشم و لذت و ترس ایمنی و خجلی و اندیشه و امید و آنچه بدین ماند.

اثرات متقابل اعراض نفسانی و بدن

حکیم جرجانی: در نزد طبیبان چنان است که همچنان که اعراض نفسانی مزاج و حال‌های تن را بگرداند، مزاج تن حال نفس را بگرداند لکن از آنکه نفس بر تن مسلط است، تغییر حال تن به سبب حال‌های نفس از تغییر حال نفس قوی‌تر باشد.

اثر اعراض نفسانی اندر تن مردم فزون از اثر طعام و شراب است که خورده شود و فزون از اثر خواب و بیداری و حرکت و سکون و دیگر افعال و احوال مردم است. از بهر آن که طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی،

نبینی که اثر سخن یا چیزی خوش و ناخوش که مردم بشنود چگونه بی‌مهلت زود به رنگ و روی پدید آید و حرکت و آواز مردم بگردد و اعراض نفسانی اندر حال، بی‌هیچ مهلت اثر کند و این حال نشان آن است که اثر اعراض نفسانی قوی‌تر از دیگر سبب‌ها است.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

جالینوس صد سال قبل از میلاد مسیح گفته است : نفس و بدن باید با هم توافق داشته باشند، اگر یکی بر دیگری چیره گردد، موجب بیماری می شود و برای جلوگیری از این، باید نفس را با فکر و تعلیم و بدن را با ریاضت به سوی اعتدال طبیعی برگرداند.

اعراض نفسانی بر نفس عارض می شود و سبب حرکت نفس می شود و بر شش نوع هستند :

شادی، غم، خشم، هم، فزع، خجلی . ولی سبب اسماعیل جرجانی اندیشه کارهای مهم و نومیدی و ... را آورده است.

فزع : ترس بر ۳ تا تقسیم می شود : خوف، جبن، فزع، خوف با مبانی اعتقادی پسندیده است. ترس زمانی است خوف ضرر وجود دارد ولی قدرت مقابله ندارد، برخلاف خشم که خوف ضرر وجود دارد ولی به علت حرارت و توان پاسخ گویی فرد واکنش نشان می دهد.

اعراضی که بر نفس وارد می شود و باعث حرکت نفس می شوند، این حرکت انقباضی یا انبساطی است حرکت انقباضی رو به داخل و انبساطی رو به خارج است. عرضی که بر نفس وارد می شود و نفس در پاسخ به عرض و بسته به این که نفعی یا ضرری وجود دارد، توان مقابله داشته باشد و یا به استقبال آن برود حرکت به خارج می کند مثل خشم، تشویق، اضطراب، شادی، فرح و لذت.

حرکات به سمت داخل مثل غم، اندوه، ترس که ضرر دارد ولی فرد توان مقابله ندارد.

در خجالت، اول فرد از ابراز وجود می ترسد و حرکت نفس به داخل هست که فرد سفید می شود. سپس قوه عاقله حرکت را به بیرون می راند و فرد سرخ می شود.

حالاتی مثل فرح، لذت، شادی، اضطراب، خشم و ... حرکت به خارج هستند ولی برخی دفعی مثل خشم و برخی تدریجی هستند.

یک شادی فوق العاده ممکن است آن قدر روح نفسانی را از بدن خارج کند که باعث مرگ وی شود (شادی مرگ) یا برعکس دق مرگ که عارضه غم و غصه، روح نفسانی را دائماً به داخل رانده و باعث خفه شدن آن و در نتیجه مرگ می شود. چگونه؟

وارد شدن روح نفسانی به درون بدن انتقال حرارت است ولی فرد چرا سرد می شود و می میرد؟ مثل این که داخل تنوری که آتش روشن است، هیضم زیادی ریخته شود که خفه می شود و غم و غصه آن قدر زیاد است که حرکت رو به داخل زیادی است و باعث سرد شدن درون می شود.

پس اعراض نفسانی بر نفس وارد می شوند و باعث حرکت نفس می شوند. این حرکت یا به سمت داخل است مثل غم و اندوه و غصه و ... یا به سمت خارج مثل شادی، خشم، غضب و لذت

این حرکت تدریجی و یا ناگهانی است.

مثلاً در ترس حرکت روح به سمت داخل و ناگهانی است. اعراض نفسانی مزاج دارند، مزاج ترس سرد و تر است.



همه اشیا در عالم کاینات مزاج دارند و باید تا جایی که می‌توانیم مزاج آنها را به اعتدال برسانیم از جمله اعراض نفسانی :

اعراض نفسانی به نفس عارض می‌شوند و بر اساس توان مقابله نفس، بروز و ظهور می‌یابند، فردی خشمگین می‌شود و با تمامی اعضای بدن پاسخ می‌دهد و فرد دیگری فقط رنگ چهره‌اش سرخ می‌شود. سایر اعراض نفسانی نیز همین‌طور هستند. غم در یک فرد فقط دل شکستگی ایجاد می‌کند. در یک فرد هم فعالیت‌ها مختل می‌شود و فرد دیگری خود خوری می‌کند.

افرادی که سرد و خشک هستند بیشتر دچار غم و اندوه می‌شوند چون برای مقابله نیاز به حرارت دارند و حرارت در این افراد کم است و غم را به داخل خود می‌ریزند و خودخوری می‌کنند و درون‌گرا هستند و در مقابل افراد گرم و خشک استعداد خشم دارند و برای مقابله و درمان به ضد عمل می‌شوند مثلاً به فرد خشمگین، آب سرد، شربت زرشک داده می‌شود. به افراد سرد و غمگین مفرحات گرم داده می‌شود تا روح نفسانی به خارج حرکت کند یا آن چه که باعث شادی و شغف می‌شود مثل مجلس شادی، طبیعت

اعراض نفسانی را در تن مردم دو گونه اثر باشد :

۱. اندام‌ها و اخلاط را گرم کند و به حرکت آورد.

۲. اندام‌ها و اخلاط را سرد کند و حرکت آهسته کند.

اگر قوت حیوانی ضعیف باشد، اثر اعراض نفسانی بر بدن شدیدتر است.

حرکت روح در اعراض نفسانی :

خشم حرارت غریزی را ناگهان خارج می‌کند. شادی و لذت حرارت غریزی را آهسته خارج می‌کند. اندوه حرارت را کم‌کم به داخل می‌برد. ترس حرارت را ناگهانی به داخل می‌برد. امید حرارت غریزی را به خارج و ناامیدی آن را به داخل می‌راند. خجالت ابتدا حرارت را به داخل و سپس به خارج می‌راند.

هم (اضطراب آینده) و اندکی با امید همراه است لذا حرکت روح به داخل و سپس به خارج است، ولی در غم (غصه آنچه از دست رفت و امیدی ندارد) حرارت را به داخل می‌رانند.

رابطه مزاج‌ها با حالات نفسانی

مزاج سرد و خشک :

زمینه افسردگی بیشتر است. حساس‌تر هستند. گوشه‌گیری، انزوا، بدگمانی، فکر و خیال به درجاتی وجود دارد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

اگر در فردی خلط سودا زیاد تولید شود، چون روح طبی از بخار اخلاط حاصل می‌شود، پس حالات نفسانی افراد سوداوی را به خود می‌گیرد، مثلاً اندوهگین، افسرده و بدگمان می‌شود، چرا غلبه خلط سودا ایجاد می‌شود؟ به دو علت است :

۱. اعراض نفسانی منفی از اول وجود داشته است مثلاً یک استرس ناگهانی و زیاد و غم بزرگ و چون اثر اعراض نفسانی بر تن بیشتر است پس به شکل غلبه خلط سودا در بدن نشان داده می‌شود.
۲. اعراض نفسانی بدی وجود نداشته است ولی با تغذیه بد، شبکه‌های مجازی خلط سودای زیادی تولید شده است و بعداً علایم روانی غلبه سودا در فرد پیدا می‌شود افرادی که غلبه خلط سودا پیدا می‌کنند خواب‌های بد مثل مرگ و میر، سیاهی، تاریکی، ترسناک ... می‌بینند. افزایش خلط سودا افزایش بخارات سودا می‌دهد و مثل خود سودا تیره است. این بخارات در حس مشترک ، مشابه خود را می‌یابد و بروز و ظهور خواب به شکل سیاهی می‌شود.

مزاج گرم و خشک :

دلشوره ، اضطراب، زود عصبانی شدن، تندخویی.

به خاطر داشته باشیم حالات نفسانی در افراد طیف است و حالات خالص در فرد کمتر دیده می‌شود یا ترکیبی از حالات مختلف دیده می‌شود و هم چنین حالات نفسانی بسیار به تربیت و شخصیت افراد هم بستگی دارد. مزاج آب و هوا خوردنی ها نیز روی حالات نفسانی اثر می‌گذارند.

مزاج سرد و تر :

کسالت ، دیر خشمی، کندی و آرامش

مزاج گرم و تر : خوش سخنی ، خون گرمی ، انعطاف‌پذیری ، مدیریت خوب.

تندخویی ، بی‌قراری، اضطراب ، زیرکی، زود عصبانی شدن، حسن ظن، امیدواری ، نشاط ، وقاحت و گستاخی ، اخلاق مردانه ، دیر خسته شدن از خصوصیات گرمی است. دیر عصبانی شدن ، ثبات حافظه و عقیده ، احساس رضایت از شرایط نشانه خشکی به سرعت منفعل شدن، تغییر موضع دادن ، انعطاف پذیری.

تدبیر حاصل کردن منفعت آن چه نافع است و دفع مضرت آنچه مضر است از اعراض نفسانی :

- خشم به اعتدال خوب است به ویژه برای سرد مزاجان چون روح نفسانی به حرکت در می‌آید و به خارج میل می‌کند
- و قوت روح و حرارت را به ظاهر تن می‌رساند. خشم به افراط برای افراد صفراوی زیان دارد چون صفرا را می‌سوزاند و برای تر و سرد مزاج و کسانی که حرارت غریزی شان ضعیف شده است و تن او پژمرده و رنگ از روی برفته و قوت‌ها ساقط شده خشم مفید است. گرم کردن خشم قوی‌تر از گرم کردن شادی و سایر اعراض است.

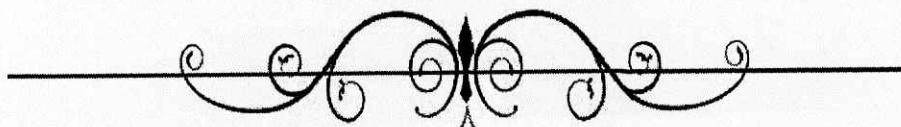


کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

- شادی و لذت در حد اعتدال، مزاج را گرم و تر می‌کند. باعث قوی‌تر شدن قوت‌ها شود، هضم طعام بهتر گردد و تن از طعام بهره بیشتر یابد و تن را فربه کند رنگ و روی تازه و بر وفق گردد، فضله‌ها و بیماری از تن دفع گردد و پیری به تأخیر می‌افتد.
 - غم و اندوه داشتن همیشه فرد را بی‌اشتها نمی‌کند بلکه به علت تولید سودای بیشتر و ریزش سودا به دهانه معده، فرد ریزه‌خواری می‌کند و چاق می‌شود.
 - امیدواری و شادی به حد اعتدال، حرارت غریزی را در بدن می‌گستراند و بدن را فربه کرده و آثار پیری را عقب می‌اندازد، شادی مفرط می‌تواند سبب موت و هلاکت شود. (شادی مرگ)
- هم و غم :
- غم درباره چیزی که از دست رفته ، در گذشته است و دیگر دست یافتنی نیست و لی هم درباره چیزی است که اگر چه به سختی ولی دست یافتنی است. به سبب غم، روح و حرارت غریزی به سمت داخل ولی به سبب هم روح و حرارت غریزی هم به داخل و هم به خارج حرکت می‌کند. (ترکیبی از ترس و امید).
- اثرات غم و اندوه و ترس : خون و حرارت غریزی را به قعر تن باز گرداند. مزاج را سرد و خشک می‌کند. رنگ و روی را زرد می‌کند و رونق و تازگی ببرد، همه قوت را ضعیف کند، به سبب ضعف قوت، بیماری مستولی شود و مردم را به حال پیری رساند، سرد کردن ترس قوی‌تر از سرد کردن غم و اندوه باشد.
- فواید غم و اندوه : ایجاد اعتدال در بعضی مزاج‌ها که به غایت گرم باشد (اخلاط بدان سبب رقیق شده است) ، به وسیله آن خشم‌های عظیم ساکن گردد. رعونت و سبک‌سری که از شادی افراط پدید آمده به وسیله آن ساکن شود.
- خجالت کیفیتی است نفسانی که به تبع آن روح و حرارت غریزی به تدریج به درون و سپس به سوی خارج حرکت می‌کند، کمی حرارت مزاج را سرد می‌کند، کمی ضعف می‌آورد.
 - امید وقوع خیر، روح و حرارت غریزی را به سمت خارج حرکت می‌دهد منفعت رسیدن به امید و ایمن شدن از کاری همچون منفعت شادی معتدل است و مضرت یأس همچون مضرت غم و اندوه و ترس است.
 - ترس، غم و ناامیدی بدن را سرد کرده و باعث اختلال در عملکرد اعضای مختلف به ویژه قلب و دستگاه گوارش می‌گردد. برای پیشگیری و کنترل ترس ، غم و ناامیدی و خشم به افراط باید به توصیه‌های اخلاقی بزرگان دین که در کتب اخلاقی آمده عمل کرد.
 - اندیشه کارهای مهم، مردم را از درد و بیماری‌ها غافل می‌کند و خالی بودن از هم‌کنندگی خاطر می‌آورد.

تدابیر اعراض نفسانی:

- تدبیر نخست : باید بنگریم که هر یک از اعراض نفسانی در تن مردم چه اثری دارد، آن را به ضد آن تدبیر کنیم.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

- تدبیر دوم : توجه به ارزش‌های انسانی است که مردم قدر خویش بزرگ دانند و همت بلند دارند و دیگر روش‌ها توکل به خدا است و در مواجهه با مشکلات آن‌ها را کوچک شمارند.
- تدبیر به ضد : یعنی دفع زیان خشم ک با شنیدن عذرها، سخن‌های خوب، حکایت‌های خنده‌دار، روی کردن به کسانی که با آن‌ها انس و الفت دارد، بازی‌های جالب، نوشیدن شربت‌های خنک.
- دفع زیان ترس و اندوه : امیدواری، سماع، آوازهای بلند، مجالس دلگشا، خواندن و شنیدن افسانه‌ها و داستان‌ها، بازی‌های عجیب، شعبده‌بازی و عکس‌های سرگرم کننده برای کودکان ، نوشیدن شربت‌های مفرح، به طور کلی باید دید در نظر هر کسی چه چیزی خوب‌تر است و برایش چه چیزی خوش‌تر و تلاش کرد که به دست آید برای دفع زیان غم و اندوه.

شربت‌های مفرح :

گلاب، زعفران، سیب و اب سیب، به لیمو ، بهار نارنج.

در مجلس عزا از گلاب و خرما استفاده می‌شود . گلاب برای این که ضد غم و اندوه است و خرما برای این که فرد بی‌اشتها شده و میل به غذا ندارد، منبع غذایی است.

تدبیر خشم :

دفع واقعه آزار دهنده (حقیقی یا ذهنی) که فرد به آن علت خشمگین شده است پرهیز از غذاهای گرم و خشک ، ادویه گرم مثل زنجبیل و فلفل، نوشیدنی گرم مثل قهوه و نسکافه و فست فود (ادویه گرم زیادی دارند).

خوردن نوشیدنی و غذاهای خنک مثل خیار، کدو، ماءالشعیر طبی، سوپ جو، حریره بادام، شربت شیر بادام، سکنجبین و گلاب، بوییدن عطرها ملایم (بنفشه، گلاب، صندل) گوش دادن به نغمه‌های طبیعی مثل آب و آبشار و دریا.

تدبیر غم و اندوه :

قوی‌ترین سبب بیماری غم است. به دنبال فرار نفس از امر مودی و یا تصور از دست دادن شیئی محبوب ، حرکت روح به سمت باطن چون قدرت مقابله با شیئی مودی را ندارد.

درمان با امید دادن ، شنیدن آواز، بازی‌های سرگرم کننده و دادن مفرحات و شعبده بازی.

غم و اندوه با سودا ارتباط دارد پس غذاهای سودازا نخورد، ادویه‌های تند نخورد، (خشک کننده هستند) چون خشکی بیشتر آسیب رسان است تا سردی ، بهترین درمان برای این افراد رطوبت رسانی است و مواد سرد رطوبت بیشتری دارند. به طبیعت رفتن ، سحرخیز بودن، ورزش دسته جمعی.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

خوردنی‌ها :

فالوده سیب، شربت به لیمو، اسطوخودوس، بادرنجبویه، شربت زعفران، گلاب، به نارنگی و پرتقال.

قوی‌ترین سبب سلامت فرح است. از معالجات جیده اکثر امراض فرح و شادمانی است دور کردن از تنش‌ها روزه خبری گرفتن برای دوری از غم و اندوه و فعالیت‌هایی مثل باغبانی، پرورش پرندگان، آکواریوم، استفاده از رنگ‌های مناسب در محیط زندگی، لباس‌ها و طلوع آفتاب را دریابیم. از هر یک از اصول سته ضروریه اگر اندکی رعایت شود بسیاری از بیماری‌ها از بین می‌رود و نیاز به درمان نخواهیم داشت. روز بخوابیم، ورزش کنیم، قبل از نیمه شب بخوابیم، با اشتها و زمان گرسنگی واقعی غذا بخوریم. قبل از سیر شدن کامل از غذا دست بکشیم، اجابت مزاج اصلاح شود.

برای تدبیر اعراض نفسانی :

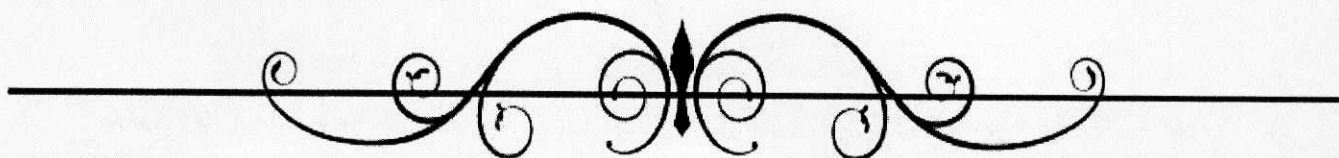
نکته مهم این است که همه افراد به درجاتی مشکل دارند و نباید ظاهر زندگی مردم را با باطن زندگی خودمان مقایسه کنیم، مهم این است که با توکل و اعتماد به خدا و با تلاش شخصی و نتیجه را به خداوند واگذار کردن، مشکلات را تدبیر کنیم که این بهترین روش مقابله با استرس‌ها است.

لقمان حکیم می‌گوید که من سیصد سال با داروهای مختلف بیماران را درمان کردم و در این مدت به این نتیجه رسیدم که هیچ دارویی بهتر از محبت نیست و اگر اثر نکرد میزان دارو را افزایش دهید.



تدابیر خواب و بیداری از نگاه طب ایرانی-اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

خواب و بیداری:

چرا خواب؟ ضروریات حفظالصحه خوب خوابیدن است که بسیار بر سلامتی و بهبود بیماری‌ها یا ایجاد بیماری تأثیر می‌گذارد.

خواب چیست؟

یک رفتار سازمان یافته در همه انسان‌ها، یک سوم عمر انسان در خواب می‌گذرد، پس مهم است. هم موجودات اعم از انسان، حیوانات و نباتات برای تجدید قوا و آمادگی برای زندگی نیاز به خواب متناسب و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر و دوام نشاط انسان است.

امام رضا (ع): خواب شهریار و سلطان مغز است و سبب و قوام و نیروی بدن.

تعریف طبیعت در طب ایرانی

هوش طبیعی بدن، بدون اراده و در اختیار انسان و بدون دخالت پزشک فرد را به سمت اعتدال می‌برد و بیماری را دور می‌کند، به طور مثال بعد از خوردن ماده غذایی بیماری‌زا و مسموم، بدن دچار اسهال و استفراغ می‌شود و ماده بیماری‌زا را دفع می‌کند.

خواب در طب نوین

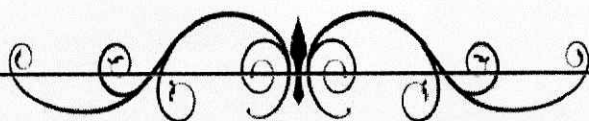
نورون‌هایی در پل مغزی و بصل النخاع وجود دارند که با مهار کردن سایر نورون‌ها باعث به وجود آمدن خواب می‌شوند ولی همیشه قسمت‌هایی از مغز بیدار است و توصیه‌های فرد پیش از خواب و در لحظه بیداری با خود تکرار می‌کند را به خاطر می‌سپرد و فراموش نمی‌کند و با دستورات و تحریکات خاصی بیدار می‌شوند، یک مادر با صدای فرزند خود به راحتی بیدار می‌شود و با صداهای بلند دیگر ممکن است بیدار نشود.

روح نفسانی حس و حرکت را در بدن بر عهده دارد.

خواب در طب ایرانی

رطوبت‌های معتدل در مغز تجمع یافته، اندک اندک مانع حرکت روح نفسانی می‌شود به ویژه حواس ظاهری و حرکات بدن و اعصاب سست می‌شود و مانع نفوذ روح نفسانی در آن‌ها می‌شود، ولی بر اعمال باطنی مثل رشد و هضم و ... اثر نمی‌گذارد. رطوبت باعث غلیظ شدن روح نفسانی شده و آن را سست می‌کند و مانع حرکت آن می‌شود که به دنبال آن سکون ایجاد می‌شود.

در حالت خواب روح طبی به داخل و باطن بدن تمایل می‌یابد و در بیداری بالعکس روح طبی به ظاهر از بدن دارد، روح طبی مرکب حرارت است، پس با خود در خواب حرارت را به داخل می‌برد و ظاهر بدن سرد می‌شود. در بیداری ظاهر بدن گرم



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

می‌شود، چون حرارت به سمت خارج از بدن می‌آید. هم اعمالی که نیاز به حرارت دارند در طول خواب بهتر انجام می‌پذیرند مثلاً هضم تقویت می‌شود، اگر فردی در طول شب برها از خواب بیدار شود، این اعمال مختل می‌شود (طبیعت متحیر می‌شود) چون قسمت عمده هضم در خواب انجام می‌شود.

هضم تقویت شده و مناسب ایجاد خلط خوب می‌کند ولی اگر خواب نامنظم باد، خلط صالح تولید نمی‌شود و ایجاد بیماری‌های گوناگون می‌کند. در بیماری‌هایی که هضم دچار اشکال شده یا بیماری‌هایی که موجب حرکت به هیجان آمدن اخلاط و مواد به بدن می‌شود، یکی از بهترین تدابیر، یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است مثلاً در فردی که اسهال و استفراغ دارد به ویژه در کودکان خوابیدن یکی از راه‌های بسیار مهم برای درمان اسهال و استفراغ است و اخلاط به هیجان آمده، آرام می‌گیرد، کم خوابیدن و نخوابیدن، موجب تحلیل روح و حرارت غریزی بدن می‌شود، ضعف هضم می‌دهد. خواب به بدن رطوبت می‌دهد، پس بی‌خوابی بدن را خشک می‌کند و خشکی لاغری می‌دهد. یکی از راه‌های چاق شدن در افراد لاغر خوب خوابیدن است (حداقل ۶ ساعت) که رطوبت بدن جذب بدن شده و غذا هضم شود. یا بالعکس فرد چاقی که زیاد می‌خوابد با تنظیم ساعت خواب، لاغر می‌شود. بی‌خوابی ضعف هضم می‌دهد و باعث تقلیل خون و تقلیل روح می‌شود.

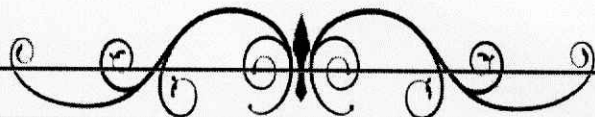
دیدگاه قرآن

قرآن کریم خواب را بیش از آن که یک پدیده مادی و جسمانی بداند، یک پدیده روحانی می‌داند و می‌فرماید: خواب نوعی قبض روح و جدایی روح از بدن است، اما نه به طور کامل. خداوند ارواح کسانی را که فرمان مرگ آن‌ها صادر شده نگه می‌دارد و ارواح دیگری که مرگ آن‌ها فرا نرسیده و باید زنده بمانند را به بدن باز می‌گرداند، خواب از دیدگاه قرآن چهره کمرنگی از مرگ است (البته منظور آن روح شرعی است و نه روح طبی).

چه مدت بخوابیم و چه زمانی از شبانه‌روز برای خوابیدن مناسب است؟

خواب معتدل بین ۱۰ - ۶ ساعت است، کمتر از ۶ و بیش از ۱۰ ساعت غلط است. میزان خواب بستگی به سن و مزاج دارد، نوزادان که رطوبت بیشتری دارند، بیشترین میزان خواب را دارند و در بزرگسالان هر چه مزاج فرد مرطوب‌تر باشد بیشتر می‌خوابد و هر چه سن افزایش می‌یابد چون مزاج خشک‌تر می‌شود، از رطوبت بدن کاسته می‌شود و میزان خواب کمتر می‌شود. چون مزاج افراد در سنین مختلف، متفاوت است پس خواب افراد در سنین مختلف نیز با هم فرق دارد و افراد هم چنین چون مزاج‌های متفاوت دارند، خواب افراد نیز بر اساس مزاج با هم متفاوت است.

فرد گرم و خشک به ۶ ساعت خواب نیاز دارد و پس از ۶ ساعت بانشاط است ولی فرد سرد و تر به ۱۰ ساعت خواب طبیعی نیاز دارد و پس از ۶ ساعت خواب احساس کسالت می‌کند. از بیمار سؤال کنید پس از خواب شبانه وقتی بیدار می‌شود، احساس خوب و نشاط دارد یا نه آیا برای احساس سرحالی از موادی مثل چای و قهوه استفاده می‌کند یا نه؟ اگر فردی ساعت ۱۰ شب تا ۵ صبح بخوابد (۷ ساعت)، حدود ساعت ۱ شب میزان اندورفین‌ها و انکفالین‌ها به اندازه کافی نخواهد بود و آرامش عضلانی کافی نخواهد داشت، سپس هر چه فرد دیرتر به خواب برود و خواب صبح بیشتر به درازا بکشد، احساس خستگی و کوفتی عضلانی بیشتری دارد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

این اتفاق در تعطیلات آخر هفته می افتد و فرد با وجود خواب بیشتر، احساس خستگی می کند، البته این نکته مهم است که خوابیدن به عادت فرد بستگی دارد، اگر فردی ساعت ۱۲ شب خوابیده است، باید این عادت را بسیار به تدریج تغییر داد، مثلاً هر هفته به مدت ۳۰ دقیقه زمان خواب را جلو بیاورد تا به تدریج عادت صحیح پیدا کند.

بهترین زمان خواب در شبانه روز از اوایل شب تا زمان بین الطلوعین (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) که باعث ایجاد نشاط و سرور در فرد می شود.

در تابستان از ساعت ۹ شب تا اذان صبح، پس در زمستان خواب بیشتر از تابستان است.

خواب REM (خواب با حرکت سریع چشم):

در یک خواب ۸ ساعته، ۹۰ دقیقه خواب REM وجود دارد که قسمت مهم آن در نزدیک صبح اتفاق می افتد، خواب دیدن نیز REM در اتفاق می افتد و رویای صادقانه نیز نزدیک صبح اتفاق می افتد.

اگر خواب REM زیاد شود، ایجاد بیماری می کند، یکی از علایم افسردگی افزایش خواب REM می باشد و یکی از مکانیسم های عمل ضد افسردگی های سه حلقه ای کاهش مدت زمان خواب REM است و کاهش زمان خواب REM، افراد را دچار بی خوابی و خستگی نمی کند، اگر زمان خواب و بیداری فرد تنظیم شود و زمان بیداری در هنگام بین الطلوعین (اذان صبح) باشد، خود به خود قسمت زیادی از خواب REM کاهش می یابد و برای درمان افسردگی بسیار مناسب است مثلاً دو داروی TCA را به یک داروی TCA کاهش می دهد.

زمان اذان صبح در طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین زمان ثابتی است و بیدار شدن هر روز صبح سر یک موقع، بهترین حالت خواب و بیداری است.

چون مدت زمان خواب شب در زمستان طولانی تر از خواب در تابستان است، حکمای طب سنتی توصیه کرده اند که در طول روز تابستان فرد خواب قیلوله انجام دهد، خواب قیلوله قبل از اذان ظهر و حداکثر ۳۰ دقیقه است.

خواب سپیده دم (عیلوله) و خواب پس از طلوع آفتاب (فیلوله) باعث ایجاد اشکال و نقص در حواس بدن می شود و خواب عصر (حیلوله) و خواب غروب (غیلوله) باعث آسیب می گردند. به ویژه اگر فردی به این خواب ها عادت داشته باشد، به خواب غروب (قبل از غروب آفتاب) خواب هلاکت گفته می شود، در هر بیماری با هر شکایتی که مراجعه می کند سوال کنید آیا روز می خوابد یا نه؟ اگر فردی روزها می خوابد، باید به تدریج این عادت را ترک کند. هیچ خوابی جایگزین خواب شب نمی شود، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است، افرادی که در شب کار می کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان هستند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

فاصله خواب با غذا خوردن :

بهترین زمان این است که غذا از سر معده گذشته باشد و در داخل معده (قعر معده) جای گرفته باشد و نشانه آن سبکی سر معده است و حداقل زمان یک ساعت پس از خوردن غذا است خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن مفرط معده نیز ممنوع است به ویژه اگر فرد شبها شام نخورد، بسیار غلط است، چرا؟

چون روح طبی و حرارت در طول خواب شب به درون بدن رفته تا غذا هضم کند، اگر غذایی وجود نداشته باشد، رطوبات داخل معده و سایر رطوبات طبیعی بدن را هضم می کند و فرد دچار ناراحتی معده و درد معده صبحگاهی می شود. بهتر است فرد شام بخورد حتی اگر شام سبک باشد، میوه جایگزین غذا نیست ولی از این که فرد گرسنه بخوابد بهتر است.

مهیا شدن قبل از خواب

روده ها و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشند به ویژه در بچه ها، قبل از خواب مغز در حالت آرامش باشد، پاها گرم تر از سر باشد، رختخواب یا تشک را از طرف سر به سمت پا سرازیر قرار دهد (جریان خون به پا را زیادتر می کند) حداکثر ارتفاع ۱۵cm - ۱۰ (تفاوت ارتفاع)، البته این توصیه ها برای افراد سالم است و برخی بیماران گرگرفتگی پا دارند.

وسایل تحریک مغزی مثل سر و صدا، نور شدید یا حتی نور کم (چراغ خواب) در محل خواب وجود نداشته باشد، محل خواب باید تاریک مطلق باشد.

اتاق خواب محلی برای تماشای تلویزیون مطالعه یا بازی با تلفن همراه نباشد، نور محل خواب و کل خانه ۲ - ۱ ساعت قبل از خواب کم شود، برای این که مغز ملانین بسازد ۵ - ۲ ساعت قبل از خواب از وسایل مانیتور دار استفاده نکنید. نور تلویزیون یا کامپیوتر پیام بیدار باش به مغز صادر کرده و مانع خوابیدن می شود و باعث اشتباه مغز شده و مغز در ساعت ۲ بامداد فکر می کند که روز است و در صورت خوابیدن دچار خواب عمیق نمی شود.

در محل خواب نور آبی یا سبز از تلفن همراه، تلویزیون، کامپیوتر یا ساعت کنار تخت وجود نداشته باشد، هر گونه نور و روشنایی روح طبی را به خارج می کشاند.

کجا بخوابیم؟

اتاق خواب باید وسیع و خشک باشد و نمناک نباشد. تمیز و دور از گزند حیوانات مثل سوسک، موش و باشد. سر و صدا و بوی تند نداشته باشد. برخی بوهای ملایم آرام بخش هستند، هنگام خواب کاملاً تاریک باشد ولی بدون پنجره نباشد بلکه در طول روز، نورگیری مناسب داشته باشد. جریان هوا و آفتاب برای ضد عفونی کردن اتاق و دمای معتدل و تهویه مطبوع وجود داشته باشد.

در زیر نور مستقیم آفتاب و ماه خوابیده نشود، در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد وسایل اضافی شلوغ در اتاق خواب نباشد.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

رنگ اتاق مهم است و باید التهاب‌های روزانه را از بین ببرند و صبح بدون استرس بیدار شویم. رنگ‌های خنثی (کرم، قهوه‌ای، خاکستری) یا آرام‌بخش (آبی، سبز، سبزآبی) رنگ‌های مناسبی هستند.

کف پوش مناسب داشته باشد، حتی اگر تمام خانه بدون فرش است، کنار تخت‌خواب فرش و کف‌پوش داشته باشد، تماس با کف سرد اتاق، خواب لذت‌بخش را زایل می‌کند.

رختخواب:

زیاد نرم نباشد مانند تشک ابری بدون فنر (فرد در تشک فرو می‌رود و هم انحناى بدن را می‌گیرد) و اگر تشک زیاد سفت باشد، اصلاً انحناى بدن را نمی‌گیرد، باید سفت ولی ارتجاع‌پذیر باشد.

رویه تشک نباید پلاستیک باشد که باعث تعریق زیاد شود، جنس‌های پشم و تشک‌های ابری فنردار مناسب‌ترین نوع تشک هستند. سختی و محکمی تشک یا فنرها با وزن افراد ارتباط مستقیم دارد. رختخواب باید تا جای ممکن فشارها را جذب کند و آن را به طور یکنواخت در کل سطح تشک پخش کند، یک تشک برای یک عمر کافی نیست و جنس آن باید طوری باشد که پس از مدتی گود رفتگی پیدا نکند.

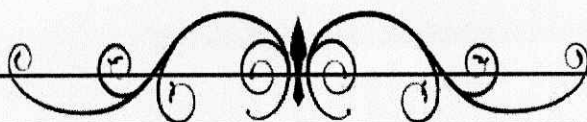
نباید بسیار گرم یا بسیار سرد باشد و از الیافی ساخته شده باشد که جریان دایمی هوای مطلوب بین تشک و ملافه و بدن انسان وجود داشته باشد.

بالش:

یک بالش به کلیه نقاط گردن امکان استراحت می‌دهد و تکیه گاه گردن است به نحوی که مانع از خم شدن آن به حالت نامناسب می‌گردد، بالش باید به اندازه کافی و مناسب نرم باشد و سر را قدری بالاتر بیاورد (خیلی نرم نباشد) که ایجاد درد گردن کند، بهتر است سر نسبت به پاها ۱۵ - ۱۰ سانتی‌متر بالاتر باشد تا خون از سر به پاها جریان پیدا کند و آن‌ها را گرم کند حتی می‌توان از تخت‌های برقی استفاده کرد.

ملحفه روی تشک و بالش:

برای سلامت پوست بهتر است هفته‌ای دو بار تعویض شوند، خود بالش‌ها علاوه بر رویه آن‌ها باید شسته شوند، امروزه انواع بالش‌ها را می‌توان با ماشین لباسشویی شست به جز بالش‌های پشمی و پنبه‌ای که گلوله گلوله می‌شدند که باید رویه آن‌ها را خارج کرد و پشم یا پنبه را جداگانه شست، پس از خشک شدن، الیاف پشم و پنبه را با دست جدا کرد و دوباره داخل بالش را با آن‌ها پر کرد، یا این که ملحفه ضخیم روی بالش‌ها کشیده و آن را هفته‌ای یکبار بشویم، در این صورت شستن بالش ۱۲ - ۶ ماه یکبار می‌شود.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

محتویات داخلی بالش‌ها که از پر، کرک، پشم، پنبه پر می‌شوند قبل از قرار دادن در داخل بالش در کارخانه شسته و به خوبی ضدعفونی می‌شوند، اگر می‌خواهید خودتان در داخل خانه بالش تهیه کنید، برای اطمینان از پاکیزه بودن پر، پشم و پنبه آن‌ها را قبل از قرار دادن داخل بالش با آب جوش و مواد ضدعفونی کننده خوب بشویید تا حشره و آلودگی پدر آن نماند.

طول تخت :

حداقل طول تخت باید به اندازه قامت فرد به اضافه ۲۰ cm اضافه باشد و عرض تخت یک نفر حداقل ۹۰ cm و دونفره حداقل ۱۶۰ cm باشد، پس استفاده از تخت‌ها و مبلمان تخت‌خواب شوی کوچک‌تر از این اندازه‌ها توصیه نمی‌شود.

لباس و پوشش خواب:

لباس خواب باید نرم و گشاد و نخی باشد، از جنس پلاستیک نباشد تا بر اعضای بدن فشار نیاورد و مانع جریان طبیعی خون نشود. در تابستان و زمستان باید حتما ملافه یا پتو روی بدن کشیده شود، چون ظاهر بدن سرد می‌شود و حرارت به باطن بدن می‌رود.

هنگام خواب باید حداقل فاصله از وسایل گرمایشی، سرمایشی وجود داشته باشد و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود و شخص نباید بلافاصله پس از بیدار شدن در معرض هوای سرد قرار بگیرد. لحاف نباید آن قدر سنگین باشد که باعث تعریق یا مانع تنفس بشود یا لحاف را روی سر کشید.

اگر در خواب تشنه شدیم چه کنیم؟

نباید فوراً آب بخوریم، ابتدا پای خود را از لحاف بیرون کرده، اگر تشنگی کاذب باشد پس از چند دقیقه برطرف می‌شود و اگر تشنگی برطرف نشد، بر حسب مزاج از نوشیدنی مناسب استفاده کنید.

مزاج معتدل و مزاج گرم و تر : شربت سکنجبین

مزاج گرم و خشک ک آب‌انار ترش و شیرین با آب سیب.

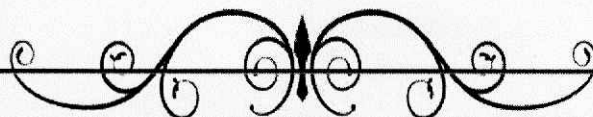
مزاج سرد و خشک : آب و عسل

مزاج سرد و تر : آب و عسل با ادویه‌جات گرم (هل یا دارچین).

بنابراین هیچ‌گاه نباید آب خالص هنگام خواب نوشیده شود.

تعریق در خواب

چون هنگام خواب حرارت در باطن بدن است و این حرارت باعث هضم و نضج مواد و دفع فضولات بدن از جمله عرق می‌شود، پس در خواب عرق بیش از بیداری است و این امر طبیعی و خوب است ولی گاهی تعریق بیش از حد است که یا به علت



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

پوشش بیش از حد و گرمای هوا است یا بیماری است یعنی یکی از راه‌های دفع فضولات بسته است مثلاً فرد یبوست شدید دارد و یا قطع پریود در یک خانم و بدن مملو از اخلاط و مواد فاسد است که می‌خواهد با عرق کردن این مواد را دفع کند که باید برای پاکسازی این اخلاط زاید اقدام کرد تا بیمار بهبود یابد. عرق سرد نیز در خواب غیرطبیعی است.

رؤیا دیدن

رؤیا دیدن تشخیصی است. رؤیای صادقه که با تهذیب نفس و به علت سیر نفس انسان در عالم مجردات است، نیاز به تعبیر ندارد و هر آن چه دیده شده به عنبیه ظهور می‌یابد گاهی خواب نیاز به تعبیر دارد مثل دیدن مار در خواب که به مال تعبیر کرده‌اند چون هر دو دشمن هستند. تعبیر خواب در احادیث به این گونه بیان شده است که این گونه رویاها به چیزی تعبیر نمایند همان گونه اتفاق می‌افتد لذا تأکید شده است که رویا را نزد افراد نادان تعبیر نکنند.

رؤیاهای تخیلی:

اتفاقات مان بیداری و آن‌ها را به همان صورت در خواب مشاهده می‌کند یا آن چه که در حافظه بایگانی شده است که مغز آن را به صورتی مجسم می‌نماید و به آن رویای کاذب می‌گویند که اعتباری ندارد و نیاز به تعبیر ندارد.

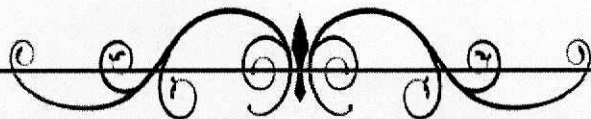
رؤیاهایی که برای ما مهم هستند، آن‌هایی می‌باشند که دلالت بر تغییر مزاج روح دارند :

تغییر مزاج به علت غلبه حرارت یا سردی بر بدن و روح طبی است. در افراد سرد مزاج، چون روح سرد شده است، فرد هر شب خواب برف و باران و سیل و یخ ... می‌بیند.

اگر تغییر مزاج به علت حرارت باشد فرد خواب رعد و برق، آتش، آفتاب و خواب یا پس زمینه زرد می‌بیند. اگر غلبه صفرا وجود داشته باشد، روح از آن مشتعل شده و بخارات زود حاصل می‌شود و فرد آن را به شکل زردی گرمی و پرواز می‌بیند، اگر غلبه سودا وجود داشته باشد، خواب افتاده و سقوط می‌بیند، خواب‌ها تیره و سیاه‌رنگ هستند یا خواب سوء ظن. کسانی که غلبه دم دارند، خواب خون و خونریزی، گرمی و خواب به رنگ سرخ می‌بینند، اگر غلبه بلغم طبیعی وجود داشته باشد، خواب آب سرد، سرما و برف و باران و سفیدی می‌بیند و بلغم متعفن و فاسد بر حسب تعفن و فساد، آب کثیف و متعفن در رنگ‌های مختلف به انواع کرم و هزارپا می‌بیند. در روند پاسخ به درمان نیز، از این خواب‌ها و علایم آن می‌توان بهره برد.

خمیازه:

جزء افعال طبیعی بدن است و تا اندازه‌ای طبیعی است، ولی اگر فرد دائماً خمیازه بکشد و یا روزی ۲۰ بار غیرطبیعی است، خمیازه به علت وجود فضولاتی است که در عضلات سینه و فک و صورت جمع یافته است و بدن به این وسیله می‌خواهد آن‌ها را دفع کند، اگر خمیازه‌ها زیاد شوند یا زیادی فضولات بدن است و سیر دفع طبیعی بسته است یا غلبه سردی بر بدن است، خمیازه هنگام خستگی و بیدار شدن از خواب طبیعی است.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

مهم‌ترین علت بی‌خوابی، خشکی مغز و مهم‌ترین علت پر خوابی غلبه بر رطوبت بر مغز است.

پر خوابی:

در پر خوابی و بی‌خوابی باید عمل مهم اورژانس و organic بررسی شوند. مثلاً بسیار پر خواب ممکن است تومور مغزی داشته باشد، در طب سنتی فقط به بررسی بیمارانی می‌پردازیم که هم اقدامات تشخیصی مثل CT Scan و MRI آزمایشات ضروری انجام شده است.

پر خوابی از نظر طب سنتی

۱. غلبه سردی و رطوبت در مغز
۲. افزایش خون یا غلظت خون در بدن
۳. صعود بخارات از مواد زاید موجود در بدن از مناطقی مثل معده، ریه، کبد، رحم ...
۴. ضعف شدید روح و تحلیل آن
۵. ضربه به سر

اگر علت پر خوابی غلبه سردی با رطوبت یا بلغم باشد، درمان :

حجم غذای مصرفی کم شود، صبحانه : مربای زنجبیل، سیب، بالنگ و ... دم نوش بادرنجبویه، گل گاوزبان، انیسون، از هر کدام یک قاشق غذاخوری با یک قاشق غذاخوری که مغز را تقویت کرده و رطوبت اضافی را از بین می‌برد.

میان وعده : ۲۰ عدد مویز با یک عدد مغز گردو

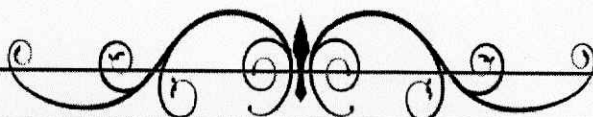
ناهار : نخوداب با گوشت جوجه مرغ یا کبک ، بلدرچین با ادویه دارچین، زیره، زنیان، شوید و مغز گردو، شوربای گنجشک، غذای مطمئن : کمی با روغن تفت داده شده‌اند.

نوشیدنی : پرهیز از آب سرد و به جای آن آب نیم گرم با آب و عسل بخورد.

دم نوش دارچین، زنجبیل، کمی زعفران.

سایر توصیه‌ها : روغن مالی سر با روغن قسط، بابونه، شوید، سداب.

ماساژ دست و پا، ترجیح داده می‌شود که روغن مالی و ماساژ توسط فرد دیگری انجام شود مثلاً همسر فرد تاثیر عاطفی هم دارد. بادکش اندام‌ها، عطرها، خوشبوی گرم مثل مشک، عنبر و گل‌های خوشبو



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

اگر علت پر خوابی غلظت و افزایش خون است (غلبه دم) :

حجامت ساقین به شرطی که بیمار شرایط آن را داشته باشد (قوت و توانایی) غذاهای زودهضم بدون گوشت بخورد (به ویژه گوشت قرمز نخورد) یا گوشت زودهضم مثل کبک و بلدرچین، جوجه مرغ و گنجشک، نخودآب بدون گوشت، غذاهای بدون گوشت (مزوره).

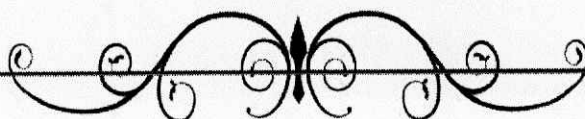
اگر علت پر خوابی غلبه بخارات در مغز باشد :

روغن مالی سر با روغن گل سرخ و سرکه که تقویت مغز می دهد، پاکسازی معده، اگر نفخ شدید دارد و بخارات معده باعث می شوند: پودر رازیانه با هل + شکر روزی ۳ قاشق چایخوری.

اگر علت پر خوابی ضعف بدن و روح باشد :

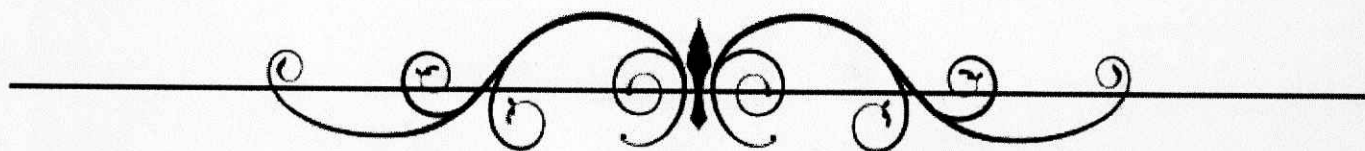
شربت یا آب انار به ویژه با گلپر یا گلاب، شربت لیمو :

شکر سفید را در ظرفی ریخته و روی آن را با آبلیمو می ریزیم تا روی آن را بگیرد، درب ظرف را بسته، یک شبانه روز نگه می داریم سپس صاف کرده با مقداری دیگر آب لیمو روی حرارت به قوام می آوریم، با آب رقیق کرده و بنوشید شربت آب لیمو و عسل، آب انگور با گلاب یا عرق بیدمشک، آب سیب با گلاب یا عرق بیدمشک، تقویت بدن با شوربای گوشت زودهضم و چرب کباب و عصاره گوشت، شربت سیب + زرشک + لیمو : آب زرشک ۴۰۰ gr با آب سیب رسیده با آب سیب رسیده ۴۰۰ gr با آب لیموی تازه ۲۰۰ gr همه را با هم مخلوط کرده با عسل به قوام بیاورید. اگر زرشک تازه نبود، زرشک خشک را یک شبانه روز با ۴ برابر آب خیسانده و روز بعد بجوشانید. این شربت بسیار مناسب برای ترک اعتیاد و آلودگی است. چون سم زدا است. مداومت بر خوردن این شربت ها به مدت یک ماه.



تدابیر خوردن و آشامیدن از نگاه طب ایرانی-اسلامی

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

تدابیر خوردن و آشامیدن :

خوردن و آشامیدن یکی از اصول سته ضروریه است. نظر بیشتر حکما این اصول بر هم برتری ندارند و مانند شش پایه ضروری هستند که هر یک ناقص باشند، سلامتی مختل خواهد بود. برخی گفته‌اند که آب و هوا از همه مهم‌تر هستند چون دائم و پیوسته از زمان تولد تا لحظه مرگ، بر انسان تأثیر می‌گذارد. سید اسماعیل جرجانی می‌گوید: هیچ چیزی به اندازه اعراض نفسانی، به سرعت و به شدت بر سلامتی و بیماری اثر نمی‌گذارد. امروزه نیز این امر بسیار ملموس است که مردم دائماً تحت استرس‌ها، مشکلات روحی و روانی و مسایل سیاسی، اجتماعی، مالی و ... قرار دارند. ولی با مطالعه منابع به این نتیجه می‌رسیم که این اصول بر هم برتری ندارند و در عرض یکدیگر قرار گرفته‌اند.

چرا خوردن و آشامیدن مهم است؟

تأثر آب و هوا مهم است ولی تدبیر آن کاملاً به دست مردم نیست. البته می‌توان مهاجرت کرد ولی انتقال شغل و زندگی و خانواده و ... مشکل است. ولی خوردن و آشامیدن همیشه ملازم انسان است و تدبیر آن نیز به دست خود فرد است. خوب جویدن، غذاهای مناسب خوردن، پرهیز از خوردنی‌های نامناسب ... و دیگر اصول تغذیه در اختیار انسان است. در تمدن‌های قدیمی مانند هند، چین و ایران، به بهداشت تغذیه توجه بسیار شده است ولی متأسفانه در بیشتر برنامه‌های آموزش آشپزی جدید، بر اساس سرعت و آن چه در دسترس است، یک غذای خوشمزه تهیه می‌شود. در این نوع دستورات کمتر به مبانی، همراهی‌ها و تناسب غذاها با افراد مختلف توجه می‌شود ولی خوشبختانه در علم تغذیه اخیراً به این موضوع توجه شده است.

غذای اصلی انسان

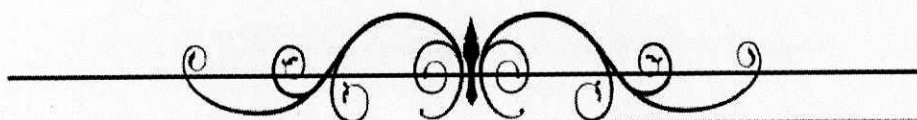
پنج دسته غذای اصلی وجود دارد که همه انسان‌ها باید از آن‌ها بخورند و بهره ببرند. آنچه خارج از این پنج دسته است غذای فرعی است و به فراخور حال استفاده می‌شود. غذا آن چیزی است که تبدیل به بافت و سلول می‌شود.

پنج دسته غذای اصلی به ترتیب اهمیت عبارتند از :

۱. گندم : مهم‌ترین بخش غذای انسان‌ها گندم است و بر دیگر غذاها اولویت دارد و شاید از همین رو باشد که محترم و مقدس شمرده شده است. گندم باید پاک و بدون آفت باشد. بهتر است گندم دیم و آبی و گندم زمین‌های مختلف کشاورزی با هم مخلوط نشوند (متأسفانه در سیلواها، انواع گندم از همه شهرها و حتی گندم وارداتی از کشورهای دیگر، یک جا ذخیره می‌شوند).

۲. گوشت‌ها : بهترین و موافق‌ترین گوشت برای انسان، گوشت گوسفند جوان زیر یک ساله است و پس از آن، بزغاله شش ماهه و گوساله یک‌ساله. از مصرف گوشت گاو بسیار نهی شده و حتی گفته شده اگر فردی یک وعده گوشت گاو بخورد، باید منضج و مسهل سودا بخورد. گوشت گوساله نیز با این که در کتاب‌ها به عنوان گوشت مناسب ذکر نشده، ولی بهتر است امروزه استفاده نشود چون دیگر تدابیر ضد سودا معمولاً رعایت نمی‌شوند.

در منابع طب ایرانی به گوشت پرندگانی مانند کبک، دُرّاج، تیهو، جوجه مرغ و جوجه خروس توصیه شده است. در سنت ایرانی مرغ و خروس جزو غذاهای اصلی نبوده و امروزه بهتر است آن‌ها را کمتر بخوریم. جوجه مرغ و جوجه خروس بیشتر جزو غذاهای درمانی بوده‌اند.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

از میان ماهی‌ها نیز به ماهی سفید تازه، قزل‌آلا و کولی اشاره شده به شرط آن که در حرکت بوده باشند. پس ماهی رودخانه بهتر از ماهی دریا و ماهی دریا بهتر از ماهی پرورشی است. چون بیشترین حرکت ماهی در ناحیه دم آن است. پس دم ماهی بهترین گوشت را دارد. این قاعده درباره مرغ و خروس و گوسفند و گوساله هم صادق است. همچنین بهترین گوشت، محلی است که بیشترین حرکت را دارد، یعنی سر دست. البته در چهارپایان، پا نیز به اندازه دست در گوسفند حرکت دارد ولی از آنجایی که به قسمت‌های انتهایی فضولات بیشتری ریخته می‌شود، در درجه بعدی قرار می‌گیرد. در مرغ نیز گوشت سینه، پاکیزه‌تر و لطیف‌تر از ران است. گوشت گردن و بال مرغ نیز بسیار لطیف است و بهتر است بدون پوست پخته و خورده شود. لازم به ذکر است که همه این توصیه‌ها برای حفظ‌الصحه (بهداشت) افراد سالم است و در افراد بیمار، دستورات غذایی متفاوت خواهند بود. علاوه بر این طب ایرانی یک بسته بهداشت و درمان به افراد سالم یا بیمار ارائه می‌دهد که در آن از هر شش اصل سخن به میان آمده است و افراد باید همه آن‌ها را رعایت کنند؛ یعنی در صورت رعایت همه اصول می‌توان گوشت گوساله هم خورد ولی اگر کسی نمی‌تواند برخی اصول را رعایت کند مثلاً فردی به سبب شغلش دیر می‌خوابد یا شب‌هائمی‌خوابد، باید دیگر اصول را بسیار بهتر رعایت کند.

۳. برنج: مانند گندم، بهتر است دو نوع برنج با هم مخلوط نشوند. در منابع طبی به برنج‌های با کیفیت گیلان، شیراز و پیشاور هند اشاره شده است.

برنج مرکب‌القوی است؛ یعنی اگر به شکل کته (پلاو) پخته شود، مزاج گرم و تر دارد و اگر آبکش شود (چلاو) به سمت سردی و خشکی می‌رود. در کتاب‌های آشپزی قدیمی معمولاً برنج به تنهایی پخته نمی‌شود بلکه با مفرد دیگری مانند زرشک، شبت، زعفران و ... همراه است و با خوردن این مواد، اصلاحی در مزاج صورت می‌گیرد.

برنج و دیگر حبوبات یک جزء لطیف و گرم دارند که در برنج با آبکش کردن و در حیوانات با خیساندن از بین می‌روند ولی درباره حبوبات، برای رفع نفخ آن‌ها گاهی مجبوریم که آن‌ها را بخیسانیم. برنج قهوه‌ای یا سیوس همراه برنج، مزاج گرم‌تری دارند. یک توصیه کلی برای روزگار ما این است که مصرف برنج (سفید یا قهوه‌ای) کمتر شود.

۴. میوه‌ها:

این قوانین درباره بیشتر غذاها و به ویژه میوه‌ها صدق می‌کنند:

(۱) خوردن هر میوه بستگی به فصل و ساعت روز دارد. نگه داشتن میوه در سردخانه و مصرف آن در فصل دیگری اشتباه است. اگر خداوند می‌خواست، هندوانه را هم در تابستان و هم در زمستان می‌آفرید. پس اقلیم و آب و هوا مهم است.

(۲) به و سیب، اگر پیش از غذا خورده شوند، قابض و یبوست‌زا هستند.

بهترین زمان مصرف سیب و به یک ساعت پس از غذا است که به هضم کمک می‌کند. به ویژه برای درمان ریفلاکس و یبوست. این دو میوه خاصیت قبض دارند و دریچه بالایی معده را سفت می‌کنند. به ویژه رب به اثرات ضد ریفلاکسی خوبی دارد

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

روش پخت رب به :

آب به شیرین را گرفته ، روی حرارت غیرمستقیم (مانند حرارت بخار آب یک قابلمه دیگر) به آرامی تغلیظ می کنیم. رب نباید رقیق باشد چون زود فاسد می شود و نباید آب به مستقیم بجوشد چون خاصیت خود را از دست می دهد. می توان آب به را با آب سیب مخلوط کرد که اثر آن کمتر می شود ولی از نظر اقتصادی به صرفه تر است. رب سیب نیز برای درمان ریفلاکس موثر است. بیمار باید نیم ساعت پس از صبحانه، ناهار و شام، یک قاشق مرباخوری رب به یا یک قاشق غذاخوری رب سیب را در دهان گذاشته و به آرامی بمکد تا فم معده تقویت شود. به مقوی معده ، کبد، قلب و مغز و مفرح (نشاط آور) است.

۳. برای تقویت معده، انار بهتر است یک ساعت پس از غذا خورده شود. بهتر است انار ملس خورده شود. چون انار توش و انار شیرین ، هر دو به دلایلی مضر معده اند. انار بهتر است با پوره های داخلش خورده شود که قبض آن را افزایش می دهد. همین پوره ها یا پیه (ماده سفید) داخل آن است.

۴. انگور و انجیر تنها میوه هایی هستند که غذائیت بالایی دارند و به جای یک وعده غذا می توان از آن ها خورد؛ به ویژه در رژیم های لاغری که از ضعف و کم خونی جلوگیری می کند.

انجیر اگر در کنار غذا خورده شود، چاق کننده است و اگر جایگزین وعده غذایی شود ، لاغر کننده . در طب ایرانی، در همه افراد نمی توان برای درمان یک بیماری از یک دارو استفاده کرد و درمان ممکن است برای هر کس اختصاصی باشد، ولی انجیر برای درمان انواع یبوست در انواع مزاج ها مفید است.

انگور و همه مشتقات آن (مویز، کشمش، شیر انگور) خون سازهای خوبی هستند. بهترین میان وعده برای کودکان، مویز و بادام است که از کم خونی جلوگیری می کند. حتی افراد دیابتی ، اگر عملکرد کبدی خوبی داشته باشند، اصول سته ضروریه را رعایت کنند و داروهای خود را مصرف کنند، می توانند با نظر پزشک از انگور و انجیر استفاده کنند.

۵. در مناطقی که درخت خرما رشد می کند ، مانند جنوب ایران، می توان بیشتر از خرما استفاده کرد و در مناطقی که نمی روید، باید احتیاط کرد و حداکثر ۲-۳ عدد روزانه میل شود چون خون را می سازند و خون سوداوی تولید می کند، به ویژه در افرادی که مستعد بیماری های سوداوی هستند.

در تبلیغات مواد خوراکی که برای برخی بیماری ها مفید هستند، باید بسیار دقت کرد که طبق اصول طب ایرانی باشد. بهترین تبلیغات آن است که با اصلاح سته ضروریه، سبک زندگی مردم را اصلاح کرد و داروهای طب ایرانی را وارد زندگی مردم نکنیم.

۶. خربزه و هندوانه بهتر است بین دو وعده غذایی خورده شوند و معده زیاد پر یا خالی نباشد، چون اصطلاحاً سریع الاستحاله هستند و هر خلطی داخل معده باشد، به آن خلط تبدیل می شوند.

۵- شربنی های ملایم



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

که از شکر و بادام تهیه شده باشند (لوز، مسقطی و ...) بهتر است از شیرینی‌های قنادی که با روغن مضر و آرد سفید تهیه می‌شوند، کمتر استفاده کرد.

سبزی‌ها، لبنیات و حبوبات

جزء غذاهای فرعی هستند و هر کس به فراخور حال خود و بر اساس نیاز و مزاج خود، از آن‌ها استفاده می‌کند. با توجه به مطالب گفته شده، توصیه به خوردن روزی ۴ لیوان شیر جایگاهی نخواهد داشت؛ یا رژیم‌های خام گیاه‌خواری تأیید نمی‌شوند چون گوشت جزو غذاهای اصلی است ولی سبزی جزو غذاهای اصلی نیست. البته در برخی بیماری‌ها در مدت زمان کوتاهی می‌توان گوشت را حذف کرد و در احادیث نیز ذکر شده که مصرف گوشت، بیش از ۴۰ روز نباید به تعویق بیفتد.

نکته :

با خوردن هر ماده غذایی، ویژگی‌های آن نیز به انسان منتقل می‌شوند. مثلاً نزدیک‌ترین و شبیه‌ترین شیر به شیر انسان، از نظر مواد مغذی، شیر الاغ است ولی هیچ‌گاه در منابع طب ایرانی توصیه به خوردن شیر الاغ نشده است. برای بچه‌ها نخستین شیر و تنها شیر مادر است. با شیر مادر، مهر مادر و عاطفه و عشق و خصایص انسانی به بدن نوزاد منتقل می‌شود، همین‌طور است زیاد خوردن شیر گاو یا گوشت حیوانات وحشی یا مرغ.

طبقه‌بندی مواد غذایی :

سه معیار برای طبقه‌بندی مواد غذایی به کار برده می‌شود :

۱. سرعت هضم : هر خوراکی از نظر سرعت هضم، به لطیف، معتدل و کثیف تقسیم می‌شود. کثیف یعنی

فشرده و متراکم و دیر هضم.

۲. نوع خلطی که تولید می‌شود : به صالح‌الکیموس (ماده خوب) و فاسد‌الکیموس (ماده بد) تقسیم

می‌شوند.

۳. میزان خلط تولیدی : خوراکی‌ها از نظر میزان غذائیت به کثیرالغذا، متوسط‌الغذا و قليل‌الغذا تقسیم

می‌شوند، یعنی حجم ثابتی از غذاها چه میزان غذا به بدن می‌رساند.

بر اساس این طبقه‌بندی ۱۸ دسته اصلی غذا وجود دارد : پس برای خوردن غذاها باید معین کنیم هر یک در کدام یک از این ۱۸ طبقه قرار می‌گیرند.

خوردنی‌های لطیف ، صالح‌الکیموس و کثیرالغذا، زود هضم می‌شوند، مواد زاید زیادی ندارند، پس از آن که هضم شوند ، خلط خوب از آن‌ها تولید می‌شود و با حجم کم، غذای زیادی به بدن می‌رسانند مانند زرده تخم‌مرغ عسلی (نیم برشت) و ماء اللحم (عصاره یا آب گوشت) . این غذاها برای افرادی که دوران نقاهت یک بیماری را می‌گذرانند ، خانم‌های تازه زایمان کرده و کم‌خونی‌ها و که بیمار توانایی هضم غذای سنگین را ندارد، بسیار خوب است.

معتدل ، فاسد‌الکیموس، متوسط‌الغذا : ماهی خشک کرده

معتدل، فاسد‌الکیموس، قليل‌الغذا : زردک

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

هشت غذای اول صالح‌الکیموس هستند که توصیه به خوردن آن‌ها می‌شود و هشت غذای بعد، فاسد‌الکیموس هستند که توصیه به خوردن آن‌ها عمومی نیست. مگر در موارد خاص درمانی؛ مثلاً سیر و پیاز باید بسیار پخته شوند تا قابلیت غذایی پیدا کنند و به طور خام یا سرخ‌شده آثار دارویی دارند.

نکته :

لازم است توجه شود که وقتی مطالعه‌ای درباره‌ی ماده غذایی یا درویی انجام می‌شود، قابل تعمیم برای همه افراد نیست و حتی برای مصارف دارویی نیز باید مطالعات و تحقیقات بیشتری انجام بگیرد و بسیار غلط است که یک ماده غذایی یا دارویی را به همه توصیه کنیم.

تدابیر خوردن

این تدابیر، عمومی و مربوط به حفظ‌الصحه هستند

۱. غذاهایی که هر روز خورده می‌شوند.

باید از ۵ گروه اصلی باشند، یعنی غذای مطلق باشند.

غذای مطلق فقط به بافت تبدیل می‌شود.

غذای دوایی اولاً غذاست و به بافت تبدیل می‌شود ولی ویژگی‌های دارویی نیز دارد.

دوای غذایی اولاً اثر دارویی دارد و دوم، اندکی غذا است و کمی به بافت تبدیل می‌شود. دوای مطلق نیز فقط اثر دارویی دارد و به بافت تبدیل نمی‌شود.

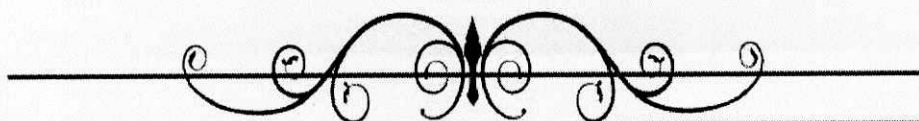
پس از این‌ها نیز دو دسته زهر و پادزهر قرار می‌گیرند.

بهتر است غذاهای خورده شده از جنس غذای مطلق باشند؛ مثلاً لبنیات کیفیتی دارند که تغییری در بدن ایجاد می‌کند که برای برخی مفید و برای برخی مضر است. ولی گوشت گوسفند تغییر چندانی از نظر کیفیت در بدن ایجاد نمی‌کند. انگور و انجیر نیز همین‌طور ولی سیر، گرم است و حاد (تند) و اگر زیاده روی شود، می‌تواند خون را بسوزاند؛ یا خیار که رطوبت زیاد دارد و زیاد خوردن آن به ویژه برای کسانی که معده ضعیف دارند، مناسب نیست.

اگر خلطی از کیفیت و درجه خود خارج شود، فعل اصلی خود را انجام نمی‌دهد، مثلاً سودای طبیعی باعث تغذیه و استحکام استخوان‌ها می‌شود ولی سودای غیرطبیعی این فعل را ندارد و موجب عوارض و بیماری هم می‌شود.

۲. تعدیل مقدار غذا

امروزه مردم یا پرخوری می‌کنند یا کم‌خوری غیرطبیعی به علت ترس از چاقی، درمان چاقی، کنترل نوع غذاهای مصرفی از تحرک کاف است نه این که غذاهای مناسب را حذف کنیم. پس زیاده‌روی در خوردن و کم‌روی در خوردن، هر دو ممنوع است. دستور اسلام نیز این است که تا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید و پیش از سیر شدن نیز دست از غذا بکشید.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

زیاد غذا خوردن باعث فساد هضم می‌شود و کم‌خوردن هم موجب ضعف و لاغری و کاهش توان. باید موقعی که هنوز کمی اشتها هست، دست از غذا خوردن کشید.

۳. سکون و آرامش پس از غذا :

بهتر این پس از غذا خوردن چند قدم راه رفت. حرکت زیاد پس از غذا و خوابیدن پس از غذا، هر دو بد است.

پس از غذا خوردن، لم‌دادن (نه این که فرد بخوابد) مفید است؛ کمی به پهلوی راست تا غذا به قعر معده برسد، سپس کمی به پهلوی چپ تا حرارت کبد به معده برسد و به هضم کمک کند و بعد دوباره به پهلوی چپ تا بخش هضم‌شده از معده خارج شود. در این حالت فرد نباید کاملاً به حالت افقی دراز بکشد و باید نیمه‌نشسته و لمیده باشد.

۴. آداب غذا خوردن :

زمان غذا خوردن به غذا بنگریم و به اطرافیان و تلویزیون نگاه نکنیم، با کسی حرف نزنیم؛ هر لقمه را ۴۰ - ۳۰ بار بجویم؛ دست‌ها را پیش و پس از غذا بشویم؛ ایستاده غذا نخوریم؛ توصیه‌های دینی چون بسم ... در آغاز و الحمدلله در پایان غذا را رعایت کنیم و

۵. خوردن باید در هنگام اشتهای راستین باشد :

زیرا خوردن در هنگام سیری و امتلاء ، باعث فساد هضم و ایجاد بیماری‌های بد است. در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی نیز نباید از خوردن امتناع شود چون باعث ریختن صفرا و مواد نامناسب به معده و ایجاد تهوع و قی و بدگواری می‌شود. در صورت تاخیر در خوردن، بهتر است ابتدا کمی سکنجبین یا آب لیمو یا انار ترش میل نموده، آنگاه غذای اصلی میل شود.

نکته :

عادت افراد در حکم مزاج ثانوی آنها است و باید به این عادت احترام گذاشت. مثلاً اصلاح زمان خواب باید تدریجی باشد؛ یا کاهش وزن‌هایی که به سرعت ایجاد می‌شود، موجب عوارض جدی می‌شود؛ یا اگر فردی عادت دارد نهار بخورد، باید این عادت را حفظ کند و اگر می‌خواهد آن را تغییر دهد، باید به تدریج باشدگ ولی بی‌نظمی در خوردن غذا مثلاً به علت مشغله ، ممنوع است. البته اگر در ساعت معمول غذا خوردن، فرد گرسنه نیست، نباید غذا بخورد. این دو قانون در ظاهر با هم تعارض دارند. ولی در باطن یکدیگر را تقویت می‌کنند، یعنی اگر فردی صبحانه سنگین خورده و در زمان نهار گرسنه نیست، نباید نهار بخورد یا باید نهار سبک بخورد، چون برهم‌خوری باعث امتلا و فساد هضم می‌شود. علایم فساد هضم ، بی‌اشتهایی، سنگینی معده، آروغ‌دبو شبیه بوی تخم‌مرغ گندیده و است چون معده نتوانسته غذا را هضم کند و ماده فاسدی در معده ایجاد می‌شود. طبیعت بدن در این حالت ماده را به روش اسهال (لینت مزاج) یا قی (تهوع و استفراغ از معده)، دفع می‌کند و تجویز داروهای ضد تهوع و استفراغ و ضداسهال، روش درمانی غلطی است. مشابه این وضعیت ، تجویز داروهای ضد آبریزش بینی در سرماخوردگی ساده است. بینی مانند ناودان بدن است و رطوبت اضافی مغز را دفع می‌کند و قطع آبریزش بینی با مصرف داروها باعث تجمع رطوبات زائد در مغز می‌شود که می‌تواند در درازمدت تبدیل به سینوزیت شود.

۱. در یک وعده نباید غذاهای مختلف خورد و روی یک غذا هم نباید غذای دیگری خورد چون باعث سرگشتگی طبیعت و فساد هضم می‌گردد. این قانون درباره میوه‌ها نیز صادق است و دو نوع میوه را نباید با هم خورد. علاوه بر فصل، نوع غذا و نوع

کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

مزاج که تدبیر می‌شوند، ساده‌خوری یک قانون است. غذاهای ایرانی ساده‌اند و اگر تعداد مواد اولیه زیاد باشد، زمان پخت زیاد است و مزاج همه مواد با یکدیگر یکسان می‌شوند. در نتیجه آبگوشت یک غذاست ولی سالاد الویه ترکیبی از مواد مختلف است که با هم نمی‌پزند، پس هم‌مزاج نیستند. به این گونه غذاها غذای الوان گفته می‌شود. سالادها نیز همین‌گونه‌اند و معمولاً موادی که مزاج آن‌ها با هم متفاوت (و اغلب سرد) است، با هم مخلوط می‌شوند.

نکته :

سفره ایرانی ساده است، ولی متأسفانه امروزه سفره‌های رنگین مد شده است. در بیشتر غذاهای گوشتی از لیمو عمانی یا چاشنی‌های ترش ساده استفاده می‌شود که باعث بهتر پختن و هضم بهتر ماده گوشتی می‌شود؛ بنابراین در سفره لازم نیست از مواد ترش جداگانه استفاده کرد. ترکیب غذاهای ایرانی توسط حکما و با توجه به مزاج هر اقلیم طراحی شده و بنابراین هوشمندانه است.

۲. بهترین حالت غذا خوردن برای افراد معتدل و جوان، به ویژه در فصل گرم سال، یک در میان غذا خوردن است، یعنی یک روز صبحانه و شام و روز دیگر روزه‌داری است. در احادیث نیز بر خوردن شام تأکید بسیار شده است. اگر فردی بخواهد و مشکل ضعف عمومی و ناراحتی معده پیدا نمی‌کند. می‌تواند ناهار را قطع کند. شام باید زود خورده شود و پس از آن، فرد زود بخوابد. سبک زندگی و اصلاح سته ضروریه پایه درمان است و بدون آن درمان طب ایرانی بی‌ارزش است.

نکته :

برای اصلاح سبک زندگی، رعایت عادت، مزاج، ناتوانی‌ها و بیماری‌های احتمالی مهم هستند. نوزادی که تازه به دنیا آمده، روزی چند وعده شیر می‌خورد و کم‌کم که بزرگ می‌شود، تعداد وعده‌ها کم می‌شود. افراد پیر یا سردمزاج با هضم ضعیف، روزی یک تا دو بار غذا می‌خورند ولی کودکان و جوانان گرم‌مزاج که هضم قوی دارند، روزی سه بار.

۳. بر یک نوع غذا مداومت نشود و در وعده‌های غذایی، غذاها تکراری نباشند چون تکرار یک نوع غذا باعث تنفر طبیعت می‌شود و از آن استفاده نمی‌کند.

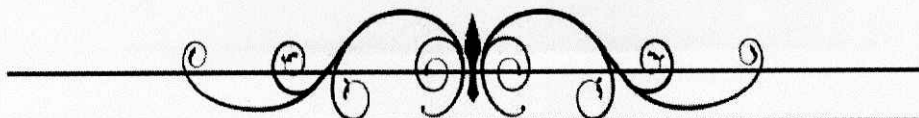
نکته

ممکن است پزشک بداند که غذایی برای بیمار ضرر دارد ولی بیمار آن غذا را دوست داشته باشد، آن را بخورد و منفعت ببرد و برعکس، چه بسا پزشکمی داند که غذایی برای بیمار مفید است ولی بیمار از آن غذا تنفر دارد و نخوردن آن غذا برای بیمار سود دارد. پزشک هر کسی طبیعت مدبره خود او است.

نکته

امام محمد غزالی می‌فرماید :

درمان (شفاء) امری است میان خدا و بنده. خداوند طبیب بیگانه است. وقتی فردی بیمار می‌شود، خداوند به او الهام می‌کند که نزد طبیب برود و سپس به طبیب الهام می‌کند که چه سؤالی بپرسد و چه دارویی تجویز کند و سپس به دارو الهام می‌کند که در بدن فرد بیمار چه کاری انجام دهد؛ و پزشک صرفاً واسطه فیض خداوند است.



کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

۴. غذا باید در معتدل ترین زمان روز خورده شود. البته این توصیه امروزه زیاد کاربرد ندارد چون دما تقریباً ثابت نگه داشته می شود و افراد هیچ گاه گرمای تابستان و سرمای زمستان را تجربه نمی کنند و وسایل تهویه همیشه دما را ثابت نگه می دارند که مخالف سلامتی است. از شروط تندرستی، تاثیر گرمای تابستان و سرمای زمستان بر بدن است.

نکته :

بقراط می فرماید :

همان گونه که پرهیز نکردن در زمان بیماری بد است ، پرهیز زیادی در زمان سلامتی نیز مضر است.

۵. در تابستان غذا باید سرد باشد و در زمستان، گرم و گرنه در تابستان باعث هضم و در زمستان باعث خاموش شدن حرارت غریزی می شود. در دو فصل دیگر نیز باید غذا معتدل باشد.

۶. زیاد خوردن غذاهای بی مزه باعث کاهش اشتها، زیاد خوردن غذاهای ترش باعث سرعت پیری، زیاد خوردن شیرینی ها باعث سستی اشتها و مداومت به غذای شور موجب لاغری بدن می شود.

نکته

مزه ها نیز مزاج دارند، ترشی ها مزاج سرد دارند و هر چه چیزی ترش تر باشد، سردتر و خشک تر است. شیرینی ها معتدل مایل به گرمی اند و هر چه چیزی شیرین تر باشد، گرمی بیشتر دارد. مزاج خوردنی های بی مزه، سرد و تر و مزاج شوری و تلخی گرم و خشک است. به همین دلیل، تداوم بر یک مزه می تواند تغییر مزاج و اثر دارویی ایجاد کند. مداومت بر خوردن ترشی ها ، به علت مزاج سرد و خشک که مخالف حرارت و رطوبت طبیعی بدن است، مخالف با فرایند حیات و خون سازی است. پس بهتر است کودکان ، به جای ترشیجات، مویز، انگور، انجیر، توت خشک و بخورند. دردهای قاعدگی، مشکلات پوست و مو ، برخی سردردها ، مشکلات گوارشی و با مصرف نامناسب ترشی ها شدید می شود چون ترشی ها مضر بافت عصبی مانند مغز و سیستم عصبی، پوست، دهانه معده، رحم و مثانه هستند.

نکته :

دفع ضرر غذای شیرین به ترش ، غذای ترش به شیرین، غذای بی مزه به شور و غذای شور به بی مزه است. مثلاً به خیار، نمک اضافه می شود.

۷. رعایت ترتیب غذاها : باید ابتدا غذای لطیف (مثل سوپ یا سالاد) به عنوان پیش غذا و سپس غذای اصلی میل شود. چون اگر اول غذای غلیظ خورده شود، ته معده جاگیر می شود و غذای لطیف روی ن قرار می گیرد و حرارت به اندازه کافی به آن نمی رسد و چون لطیف است، فاسد می شود.

۸. رعایت حال معده و مزاج و هیکل و سن فرد ، حیاتی است که باید زیر نظر پزشک زبردست انجام پذیرد.

چه غذاهایی را نباید با هم خورد؟ (منظور مداومت است، نه یکبار و دوبار.)

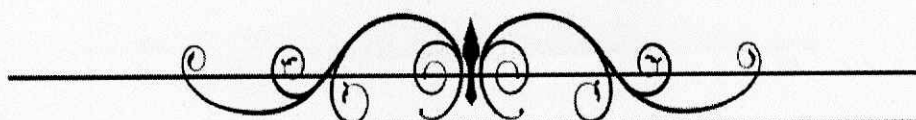
کارگروه سلامت قرارگاه پیشرفت و آبادانی خراسان جنوبی

قوانین کلی :

۱. دو ماده‌ای که زود فاسد می‌شوند و هر دو لطیف هستند مثل شیر و ماهی که باعث برص و قولنج می‌شود.
۲. دو ماده‌ای که هر دو غلیظ هستند مثل ماست و ترب که درد معده و روده ایجاد می‌کند.
۳. ماده‌ای که باعث می‌شود ماده دیگر ببندد، مثلاً ترشی با شیر که ترشی، شیر را مستعد پنیر شدن می‌کند.
۴. دو ماده نافخ مانند سویق گندم و جو و شیربرنج.
۵. نان خالی بدون نان خورش که موجب تخریب معده می‌شود. نان تازه از تنور درآمده نیز نباید بلافاصله مصرف شود.
۶. زیاد خوردن تخم مرغ آب‌پز تنگی و گرفتگی تنفس.
۷. ماهی تازه و گوشت مرغ درد دندان.
۸. شیر و شراب نقرس و استرخاء و برص
۹. سرکه و برنج درد روده و قولنج
۱۰. انگور بعد از کله‌پاچه ضرر معده و تولید خلط غلیظ لرج
۱۱. انار بعد از هریسه قولنج (هریسه : آش غلیظ مثل شله‌قلم‌کار و حلیم)
۱۲. ماهی و تخم مرغ پخته هیضه، نقرس، قولنج، بواسیر و دندان‌درد
۱۳. دو چیز گرم مانند گوشت کبوتر و سیر؛ و دو چیز سرد مانند خیار و آش کشک؛ و دو سریع‌الفساد مانند شیر و خربزه، و دو مرخی معده مانند مغزها با کره (مرخی : شل‌کننده).
۱۴. خوردن گوشت خام تولید کرم در شکم
۱۵. روغن و چربی که در ظرف مس تغییر مزده داده باشد سمیت دارد.
۱۶. مداومت خوردن تخم مرغ کک و مک در صورت و ریاح سرد در طحال و معده
۱۷. زیاد خوردن گرده (قلوه) گوسفند سخت شدن بافت مثانه
۱۸. بسیار خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو تحیر عقل و کندی ذهن و فراموشی بسیار
۱۹. آشامیدن آب سرد بالای غذای گرم و یا شیرینی مضر دندان‌ها و موجب افتادن آن‌ها
۲۰. غذاهای سریع‌الفساد و سریع‌الاستحاله چون شیر و خربزه و هندوانه پس از ورزش شدید یا در حالت غضب فساد خون و سایر اخلاط

علامت‌های واقعی

علامت نیاز واقعی به غذا آن است که ناحیه شکم، از زیر سینه تا ناف، سبک شود و تنها قسمت زیر ناف، اندکی سنگین به نظر آید؛ و رنگ ادرار به طرف زرد و ترنجی برگردد؛ و اگر فرد آروغ بزند، ترش نبوده، بوی نامطبوع نداشته باشد و مقدار آن نیز کم باشد؛ نبض صغیر شود؛ حس بویایی و پس از آن حس بینایی و شنوایی تیزتر گردد؛ بدن سبک شود به طوری که شخص میل به خواب نداشته باشد؛ آب دهان کم شود و کمی احساس تشنگی ایجاد گردد.



- ۱۶ نوع ظرف در بازار ایران وجود دارد که هر یک مزایا و مضاری دارند.
- بهترین ظروف برای پختن و غذا خوردن ، ظروف شیشه‌ای (پیرکس) می‌باشند که نه یونی آزاد می‌کنند و نه یونی جذب می‌کنند و خلل و فرج ندارند پس آلودگی و عفونت هم ندارند (مثل ظروف سفالی بدون لعاب که مواد در لابلاهی خلل و فرج باقی مانده و تمیز نمی‌شود).
- درباره ظروف مسی باید دانست که خود مس بسیار مسمومیت‌زا است و برای رفع این مسمومیت ، ظروف مسی را با یک لایه قلع، قلع‌اندود (سفید) می‌کنند. پس ظروف مسی باید هر چند وقت یک‌بار قلع‌اندود شوند و فرد باتجربه‌ای این کار را انجام بدهد و گرنه خطر آلودگی سرب و آلومینیوم هم وجود دارد.
- در کتب طب ایرانی پیش از اسلام به ظروف طلایی و نقره‌ای اشاره شده و بهترین ظروف پخت غذا ، نخست طلایی و نقره‌ای و سپس مسی تازه قلع‌اندود شمرده شده است. خوردن غذای پخته در دیگ طلایی، مقوی قلب و رافعتوحش و زایل کننده ضعف است ولی حکمای مسلمان مانند رازی و ابن‌سینا طبق شرع اسلاو، استفاده از ظروف طلایی و نقره‌ای را منع کرده و عوارضی چون خفقان را برای آن‌ها ذکر کرده‌اند.
- در زمان پختن و به ویژه سرخ کردن مواد غذایی، باید در ظرف باز باشد. حین و پس از پختن غذاها به ویژه ماهی و کباب‌ها ، نباید در ظرف را پوشاند، یا باید درپوش توری و مشبک باشد که بخارات خارج شود و به ظرف برنگردد.
- پختن غذا در ظرف فخاری (گلی) لعابدار ممنوع نیست ولی در ظرف بدون لعاب بیش از دو سه بار آشپزی نشود.
- بهترین ظرف برای کشیدن غذا، ظرف چینی و آبگینه (شیشه) و ظروف لعابدار و مس تازه قلع نموده است.

