

گزارش نهایی طرح

# شش اصل ضروری برای زندگی سالم

مجری طرح:

دکتر محسن ناصری

همکار طرح:

دکتر محمد انصاری پور

فهرست مطالب:

۲	مقدمه
۴	مفهوم سلامتی و بیماری
۴	آب و هوا
۶	آب
۹	آفتاب
۱۰	عطر
۱۰	حرکت و سکون
۱۳	مشت و مال
۱۵	خواب و بیداری
۱۷	خوردنی ها و نوشیدنی ها
۲۶	پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری
۳۱	حالات روحی روانی
۳۵	منابع

## «بسمه تعالی»

### لاخیر فیالحیاه آلا مع الصحه

بدون برخورداری از سلامت، در زندگی خیری نیست

حضرت رسول اکرم (ص)

«سلامتی» نعمت بزرگی است که در آموزه‌های اسلامی، با تعبیرات زیبا و لطیفی، همچون: «بالاترین نعمت‌ها، گواراترین نصیب‌ها، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است، دارائی پنهان، حسنه دنیا، سرمایه زندگی و نعمتی که ارزش آن ناشناخته است و ده‌ها عبارت ژرف و شگفت‌انگیز دیگر» از آن یاد شده است.

سلامتی، به اعتباری از جنس امنیت است؛ امنیتی که حیات انسان در سایه آن می‌تواند استمرار و بالندگی پیدا کند. فعالیت‌های اجتماعی نیز بدون تأمین امنیت به مفهوم رایج آن، ناکارآمد و آسیب پذیرند، از این رو دو کلمه سلامتی و امنیت بارها با هم در گزاره‌های روایی مطرح شده‌اند.

اما اینکه مفهوم سلامتی چیست و دامنه آن تا کجا گسترده است، در دیدگاه‌های مختلف یکسان نیست. این تفاوت‌ها ریشه در تعریف انسان، هویت او، هدف زندگی، و گذشته و آینده آدمی دارد. امروزه می‌دانیم که سبک زندگی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد. اگر چه امروزه برای سبک زندگی بیشتر به تغذیه، ورزش و استرس توجه می‌شود ولی بر اساس آموزه‌های طبی حکمای ایرانی عوامل ایجاد سلامتی و بیماری در انسان شش اصل ضروری حیات هستند. این عوامل عبارتند از آب و هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، اعراض نفسانی و احتباس و استفراغ. اعراض نفسانی همان حالات روحی روانی است و منظور از احتباس حفظ مواد لازم برای حیات است و استفراغ بیرون ریزی و دفع سموم و فضولات بدن است. این شش مورد حتی برای تقویت نطفه و کاهش بیماری‌های فرزندان قبل از بارداری نیز کاربرد دارد. طب سنتی ما، که میراث گرانقدر به جای مانده از تلاش و تجربه هزاران حکیم و درمانگر گمنام و نامدار در طول چند هزار سال است و تا حدودی از آموزه‌های انبیاء سلف و تعالیم اسلامی نیز بهره گرفته است، نگاه جامعی نسبت به انسان دارد. در این نگاه، خلقت انسان در کمال شایستگی و تعادل دست ساخته قدرت بی انتها و حکیمانه حکیم علی الاطلاق است و همه چیز در جای خود و در جهت نگهداری سلامت و حیات انسان در محدوده زمانی وسیعی (به مراتب وسیع‌تر از محدوده عمر متداول) قرار گرفته است و اگر جایی اختلالی در این انتظام شگفت‌انگیز آفرینش انسان اتفاق بیفتد، بیماری پدیدار می‌شود؛ برای مثال در تفکر طب سنتی که سلامت جسمی و به تبع، آن سلامت روانی و رفتار اجتماعی انسان را در تعادل میان کیفیات فاعله و منفعله (گرمی، سردی، تری، خشکی) می‌بیند، بی‌نظمی در این مسیر را زمینه‌ساز بیماری می‌شناسد و تلاش مداوم آن، برنامه‌ریزی برای بازگرداندن و حفظ انتظامی است که به آن اشاره شد. براین اساس، حفظ‌الصحه بخش

اعظم طب سنتی ما است، چنانکه در تعریف طب از کلام ابن سینا می‌خوانیم: «ان الطب علم يتعرف منه احوال بدن الانسان من جهة ما يصح و يزول عن الصحة ليحفظ الصحة حاصله و يستردها زائله» یعنی پزشکی دانشی است که به وسیله آن چگونگی احوال بدن انسان از نظر سلامت و بیماری شناخته می‌شود تا سلامت را نگهدارد و چنانکه از دست رفته باشد بازآورد (قانون- فنّ اوّل- تعلیم نخست) و یا به قول ربیع بن احمد اخوینی در کتاب هدایه المتعلمین، پزشکی پیشه‌ای بود که سلامت نگاه دارد و چون رفته باشد باز آرد به علم و عمل. حتی برای درمان نابسامانی‌هایی که عارض می‌شود باز هم سهم اصلی را اصلاح تغذیه و تنظیم شیوه زندگی سالم دارد و جایگاه استفاده از دارو و شیوه‌های درمانی دیگر- بخصوص شیوه‌های تهاجمی نظیر حجامت، فصد و مانند اینها - در برابر تغذیه و مراقبت‌های صحی (مانند ورزش، تنظیم خواب و بیداری و دیگر اقداماتی که ذیل عنوان مراقبت براساس توجه به سته ضروریه انجام می‌شود) فروتر و بسیار محدودتر است. نکته جالب و مهم دیگر در طب سنتی و اسلامی، توجه به طبیعت یا قوه مدبره است یعنی سیستم هوشمندی که در خلقت آدم تعبیه شده و به طور مداوم سعی در مراقبت از سلامت، برطرف کردن نابسامانی‌ها و بازگرداندن انتظام در بدن دارد.

نتیجه عملی توجه به این سامانه هوشمند این است که به جای مداخلات غیرضروری و یا تهاجمی، پزشک سنتی کوشش می‌کند به این سامانه برای تحقق برنامه اجرایی آن کمک کند و به قول بقراط، پزشک خود را در جایگاه «خادم طبیعت» می‌بیند نه شفابخش، که شفابخشی کاری خدایی است و آنچه که در این مجموعه تلاش می‌شود فراهم کردن مقدمه برای تحقق شفا است که البته در این نگرش، روح توکل حاکم است. پرداختن به معنویت از امور مهم دیگری است که با تقویت قوه مدبره در سالم ماندن و پیشگیری از بیماری‌ها نقش اساسی دارد. امور اخلاقی و معنوی و توجه به ذات لایزال که همواره در میان حکما مورد توجه بوده است امروزه پس از سالها قهقرا در علوم نوین طبی دوباره مورد توجه قرار گرفته است.

طب سنتی با سابقه چند هزار ساله و به ویژه شکل مدون هزارساله اخیر آن با فرهنگ بومی مردم کاملاً آشنا است و امکان دسترسی آسان مردم به انواع مفردات غذایی و حتی دارویی آن در محیط زندگی‌شان، امتیاز بزرگ دیگری است. منتها نحوه استفاده و کاربرد آن مستلزم کسب آگاهی‌های نه چندان زیاد اما مسئولانه است؛ به نحوی که دستاوردهای دانش روز نیز نادیده گرفته نشود. طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت بروز و شیوع بیماری‌های غیر واگیر چه در کشورهای توسعه یافته و چه در کشورهای در حال توسعه رو به فزونی دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که نظام سلامت تا هنگامی که برای ارتقاء سلامتی و تامین بهداشت از یک مکتب طبی بدون توجه به فرهنگ بومی استفاده می‌کند توفیق چندانی نخواهد داشت. به طور مثال ژاپن با همراه

نمودن فرهنگ بومی در کنار دانش طبی نوین توانسته است امید به زندگی در این کشور در سطح بالاتری قرار دهد.

از این رو لازم است بدون تعصب از مکاتب طبی مختلف قدیم یا جدید، با رویکرد طب تلفیقی یا **Integrative Medicine** بهره مند شد و از آموزه های کارآمد و موثر هر کدام برای تامین سلامتی و درمان بیماری ها استفاده نمود. همراه نمودن طب سنتی ایران و دانش پزشکی روز تفکر جدیدی را نوید می دهد که در آینده بتواند سریع تر، ارزاتر، ایمن تر و موثر تر همگام با فرهنگ این آب و خاک در جهت پیشگیری و درمان بیماری ها گام بردارد.

این مختصر معرفی خلاصه ای از سبک زندگی سالم بر اساس شش اصل ضروری حیات از دیدگاه مکتب طب سنتی ایران به زبان ساده می باشد. امید است بتوانگمی هر چند کوچک در جهت بهره مندی جامعه از این میراث فاخر برداشت.

## مفهوم سلامتی و بیماری

از آنجا که سلامتی به معنی تعادل مزاج است، لازم است عوامل و سببهایی را که مستقیماً بر روی مزاج تأثیر دارند، بشناسید تا بتوانید با دانش کافی مزاج اصلی خود را متعادل و متوازن نگاه دارید و مانع از انحرافات شدید مزاج شوید. البته قطعی و مسلم است که مزاج به علت عوامل متعدد داخلی و خارجی در یک شرایط ثابت نمی ماند و انحرافات خفیف آن طبیعی است. همان طور که راننده با تجربه همواره در یک مسیر مستقیم، در شاهراه مربوطه حرکت می کند و از انحرافات شدید و ناگهانی پرهیز می کند تا مانع از تصادف و واژگون شدن اتومبیل شود، فرد عاقل سعی می کند تا از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند. از آنجا که مزاج افراد متفاوت است، کنترل آن نیز از راههای مختلف صورت می گیرد. فرد علاقه مند به سلامتی لازم است روش نگهداری و استفاده صحیح از بدن خود را به خوبی بیاموزد. اگر مزاج فرد در مسیر انحراف شدید قرار گیرد، فرد باید بتواند مشکل را بیابد و حتی المقدور انحراف مربوطه را تصحیح نماید. در این مبحث عوامل شش گانه مهمتری که همه انسانها در

معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان: «شش اصل ضروری برای زندگی سالم» و همچنین چگونگی تأثیر آنها بر مزاجهای مختلف تشریح می شود.

شش اصل ضروری شامل مواردی است که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی طبق گفته سیداسماعیل جرجانی عبارتند از:

۱- هوا ۲- حرکت و سکون ۳- خواب و بیداری ۴- خوردنی ها و آشامیدنی ها ۵- دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری ۶- حالات روانی (۱)

## ۱. آب و هوا

### ۱-۱ هوا

هوای پاک هوایی است که آلوده به آلاینده های فیزیکی و شیمیایی نباشد. در رابطه با آلاینده های فیزیکی لازم است هوای عاری از گرد و غبار و بخار و دود باشد؛ به طوری که ستارگان کم فروغ آسمان (ستارگان قدر سوم) به راحتی در آسمان شب دیده شوند. در رابطه با آلاینده های شیمیایی نیز هوای خوب باید دور از تأثیرات درختان گردو و انجیر و محل کشت سبزیجات و داروهایی مانند تره و کرچک و همچنین دور از جنگلها، مردابها و فاضلابها باشد. با تولد نوزاد و انجام اولین دم و بازدم، حیات مستقل انسان بر روی کره خاکی شکل می گیرد. بدون هوا انسان قادر به ادامه حیات و استفاده از مواد غذایی و تولید انرژی و حرارت نمی باشد و پس از چند دقیقه مرگ فرا خواهد رسید. هوایی که در دم و بازدم جابجا می شود، مقداری از حرارت اضافی تولید شده را خارج کرده و تعادل حرارتی بدن را حفظ می کند. تغییر درجه هوا در اوقات مختلف روز و همچنین در فصول مختلف می تواند تعادل بدن را بر هم زند. بطور کلی از دیدگاه طب سنتی هوای پاک از مهمترین عواملی است که انرژیها را افزایش می دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می آورد، و هوای آلوده موجب می شود انرژیهای قلبی، مغزی و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماریهای مختلف می نماید.

امروزه مشخص شده است که منواکسیدکربن، ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرون، دی اکسیدنیترژن، دی اکسید گوگرد و ازن آلاینده های اصلی هوا در شهر های بزرگ می باشند. منواکسیدکربن ظرفیت خون برای حمل اکسیژن را کاهش داده لذا باعث تأثیر منفی روی دو عضوی که مصرف اکسیژن بالا دارند یعنی مغز و قلب می شود. (۳و۲) همچنین این گاز باعث کاهش دقت بینایی، کاهش توان کاری، عدم قابلیت یادگیری و انجام فعالیت های دشوار می شود. ذرات معلق با قطر کمتر از ۱۰ میکرومتر به دلیل راهیابی به سیستم تنفسی تحتانی، در مقایسه با اکسیدهای گوگرد و اکسیدهای ازت برای سلامتی انسان مخاطره آمیزتر می باشند و موجب تشدید بیماریهای قلبی - ریوی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، آسم کودکان، و افزایش سرطان می گردند. ذرات ریز معلق در هوا به دنبال ایجاد التهاب عمومی در بدن فرایند لخته شدن خون را تسریع کرده با انسداد عروق قلبی حملات سکته قلبی را گسترش می دهند. دی اکسید نیترژن ( $NO_2$ ) باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش در ریه های می شود. دی اکسید گوگرد ( $SO_2$ ) که بیشتر از دیگر اکسیدهای گوگرد در هوا منتشر

می‌شود، گازی است بی‌رنگ و بدبو که باعث تحریک مجاری تنفسی بخصوص حلق، بینی و حنجره شده و ایجاد برونشیت مزمن، آسم و آمفیزم می‌کند. از آن موجب سوزش چشم و ریه‌ها و تشدید حملات آسم می‌گردد. ترکیبات آلی فرار که بصورت عمده از احتراق بنزین و گازوییل حاصل می‌شود می‌توانند موجب جلوگیری از تشکیل گلوبول قرمز در مغز استخوان و نهایتاً کم‌خونی شود.

درست است که امروزه زندگی شهری و ماشینی تسهیلاتی برای بشر ایجاد کرده، ولی در مقابل، آلودگی هوای و آلودگی صوتی را نیز با خود به همراه آورده است و امروزه بسیاری از شهرنشینان مجبورند در هوای آلوده زندگی نمایند. ولی آیا نمی‌توان به صورت هفتگی ۱-۲ شب را در خارج از شهرهای بزرگ و در دامان طبیعت تنفس کرد، و آیا نمی‌توان ساعتی از روز را به پیاده روی در پارکهای بزرگ و مناطق با هوای مناسب‌تر به سر برد؟ آیا نمی‌توان در گوشه محل زندگی چند گیاه و درخت کاشت و به بهبود هوای محیط اطراف خود کمک کرد؟ همان سنت درختکاری که مردم پاک این سرزمین به آن اهمیت خاص می‌داده‌اند و کاشتن یک درخت در محیط اطراف خود را مانند کاشتن درختی در بهشت می‌دانسته‌اند. آیا نمی‌توانیم فرهنگ کاهش مصرف اتومبیل را از خودمان شروع کنیم؟ آیا نمی‌توان در تعطیلات طولانی تر ۱-۲ هفته در دامان کوهستانها و ییلاقات و حتی در دل کویر فرصتی برای ترمیم و بازسازی ریه‌ها و سیستم تنفسی فراهم آورد؟ آیا نمی‌شود به عوض کردن آب و هوا و پناه بردن به دامان طبیعت پاک که از سنت‌های ریشه‌دار ایرانیان است بیشتر توجه نمود؟.

## ۱-۲ آب

آب مهمترین و جزء اصلی عضو، بافت و بافت پیوندی است و حدود ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد. حیات کل موجودات زنده و هر عضو از بدن انسان به آب بستگی دارد. بدون آب بدن بیش از ۲-۳ روز دوام نمی‌آورد ولی بدون غذا تا ۴۰ روز نیز زندگی مقدور خواهد بود. آب مواد مورد نیاز بدن را حل کرده به بافت و سلولها انتقال می‌دهد. سیر غذاها در دستگاه هاضمه، حمل مواد ضروری در گردش خون تنها در سایه وجود آب تحقق می‌یابد. تنظیم درجه حرارت بدن و تعدیل گرمای تولید شده در بدن بوسیله آب تامین می‌شود. در بخش‌های متحرک بدن، بافت‌های پیوندی و اعضاء داخلی با تامین لغزندگی لازم از سایش و فرسایش عارضی در بدن جلوگیری می‌کند و انعطاف لازم را برای حرکتها فراهم می‌آورد و شادابی و طراوت پوست بدن را فراهم می‌آورد. بچه‌ها که بدنشان میزان آب طبیعی بیشتری دارد از انعطاف بدنی بیشتری برخوردارند و حرکاتی را انجام می‌دهند که برای سایرین مقدور نیست و در پیری که میزان آب بدن کاهش می‌یابد بدن و عضلات و مفاصل خشک می‌شود و حرکات از انعطاف کافی برخوردار نیست. از دیدگاه حکما اگر آب به اندازه کافی مورد نیاز بدن نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ و لاغری رخ می‌دهد و اگر هم آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود، ضعف معده و ترش و نفخ کردن و



ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی و پف کردن زیر چشم و کبد چرب عارض می‌شود. امروزه نیز مشخص شده است که مصرف بیش از اندازه آب می‌تواند موجب مسمومیت با آب این ماده حیاتی گردد. با نوشیدن بیش از اندازه آب، تعادل طبیعی الکترولیتها در بدن بهم می‌ریزد و اختلال در عملکرد مغز و حتی مرگ ایجاد می‌شود. نوزادان کمتر از شش ماه ممکن است با نوشیدن مقدار کمی آب دچار مسمومیت با آب شوند. تهوع، استفراغ، سردرد، اختلال در هوشیاری، ضعف ماهیچه و تشنج از نشانه‌های مسمومیت با آب می‌باشند.

احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد. مهم‌ترین این عوامل بشرح زیر می‌باشد: وزن بدن، مزاج، تغذیه، شرایط محیطی، سطح فعالیت فیزیکی، بیماری‌ها و مسافرت.

وزن بدن: با بالا رفتن وزن مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می‌یابد. تغذیه: فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می‌خورد در حالت کلی با افرادی که غذای خشک می‌خورند متفاوت است. نیاز آب روزانه چنانچه قسماً "از غذاهای مصرف شده تامین نگردد و یا اگر کم برآورد گردد، مقدار آب روزانه لازم به خوردن هم بیش از مقدار عادی خواهد بود. مزاج: افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تأثیر شرایط کم آبی قرار می‌گیرند همانطور که گیاهان متفاوت مصرف آب متفاوت دارند و لازم است کشاورز خبره به این مطلب توجه نماید. شرایط محیطی: در هوای گرم و یا شرایط حاره و غیره بعلت تعریق، کاهش مایعات بدن خیلی بالا بوده همچنین نیاز آب روزانه، مقدار نیاز مواد معدنی هم باید بیشتر از حالت عادی باشد. سطح فعالیت‌های فیزیکی: نیاز آب روزانه فردی که فعالیت فیزیکی متوسط دارد از فردی که دارای فعالیت فیزیکی بالائی می‌باشد، کمتر می‌باشد. با افزایش فعالیت فیزیکی سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد به آب بیشتری احتیاج دارد، در اینگونه موارد در کنار آب از دست رفته جایگزینی مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. بیماری‌ها: بعضی بیماری‌ها موجب از دست دادن آب بدن بطور سریع و فراوان می‌شوند که مهمترین آنها تب شدید، اسهال و استفراغ می‌باشد. در اینگونه موارد، تامین آب از دست رفته ضروری می‌باشد. مسافرت: سفر بخصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می‌پذیرد، موجب کاهش رطوبات بدن می‌شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام نمود.

### زمان مصرف آب:

بهترین وقت نوشیدن آب زمانی است که عطش صادق وجود دارد؛ یعنی غذا هضم اولیه خود را در معده گذرانده و برای عبور از معده و داخل شدن در عروق برای جذب به سمت کبد نیاز به رقیق شدن دارد. بنابراین بسته به نوع غذا، حدود یک و نیم الی دو ساعت بعد از غذا، بهترین زمان برای دریافت آب کمی خنک است، آب یخ برای اعصاب مضر است. در این زمان هم باید آب به اعتدال خورده شود و از مصرف یکباره حجم زیادی آب و مایعات دیگر پرهیز کرد. افرادی که معده گرمی دارند مجازند پس از غذا یا همراه آن مقداری آب بنوشند.

حالت دیگری نیز وجود دارد که فرد احساس تشنگی دارد؛ ولی با نوشیدن آب تشنگی‌اش برطرف نمی‌شود. به این حالت، عطش کاذب گفته می‌شود. این حالت معمولاً بعد از خوردن غذاهای غلیظ یا لزج مثل ماهی، کله-

پاچه، ماکارانی و غذاهای شور رخ می‌دهد. در این حالت صبر بر تشنگی و نوشیدن جرعه جرعه آب گرم شیرین شده با کمی عسل راه حل اصلی است.

### آداب نوشیدن آب:

به یکباره سرکشیدن آب و در حالت دراز کشیده و از بالا ریختن آب در دهان نهی شده است. بهتر است آب آرام آرام مکیده شود تا خوب با بزاق و ترشحات دهانی و گوارشی آمیخته گردد. مصرف آب در حین غذا یا بلافاصله بعد از آن؛ مخصوصاً در افراد با معده سرد و ضعیف مناسب نیست. همچنین مصرف آب در حالت ناشتا توصیه نمی‌شود، چون در حالت خالی بودن معده، آب به سرعت جذب بدن شده و اعضای رئیسه قلب، کبد و مغز را ضعیف می‌کند.

همچنین بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم و جماع؛ که در همه این حالات بدن گرم شده و آب به سرعت جذب شده و موجبات ضعف اعضای رئیسه را فراهم می‌آورد. در صورت بروز تشنگی خیلی شدید، اندکی آب مضمضه شود. مصرف آب بعد از خوردن میوه‌ها و بعد از مصرف غذاهای شیرین و یا چرب و یا شور باعث اختلال در هضم آنها و بروز بیماری می‌شود. (۵۴)

**مقدار آب مصرفی:** شواهد علمی معتبری برای حمایت از مصرف هشت لیوان آب در روز وجود ندارد. در سال ۲۰۰۲ این دستور زیر سوال برده شد، زیرا شواهد کافی در منابع علمی معتبر برای این توصیه وجود ندارد و حتی ممکن است این توصیه برای سلامت افراد مضر باشد و توصیه صحیح این است که "تشنگی" باید راهنمای اصلی برای مصرف آب باشد. و این همان اصلی است که حکمای طب سنتی از صدها سال پیش بر آن تاکید داشته‌اند. نکته قابل توجه دیگر این است که توصیه‌های بهداشتی در پزشکی رایج تقریباً برای اکثریت مردم یکسان می‌باشد، در صورتی که در طب سنتی قوانین نوشیدن آب با توجه به مزاج‌های مختلف افراد متفاوت است.

### ۱-۳ آفتاب

آفتاب برای رشد گیاهان و تمامی موجودات ضروری است و انسان نیز در قرآن کریم نیز در رابطه با رشد و نمو به گیاهان تشبیه شده است. زندگی شهری امروزی بشر را از حداقل آفتاب محروم نموده است. آفتاب رنگ و رو را باز می‌نماید و انرژی‌ها را افزایش می‌دهد کودکانی که در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرند رنگ و روی سفید-تیره دارند و انرژی آنها کم است. روزی ۱۵ دقیقه آفتاب برای بدن ضروری است و نباید از آن محروم شد، بخصوص در ایران که سرزمین آفتاب درخشان است. در بعضی کشورها محدودیت استفاده از این منبع عظیم انرژی وجود دارد و ساکنان آن با ولع کامل در هنگام خودنمایی خورشید مهربان حمام آفتاب می‌گیرند. قابل ذکر است مهمترین منبع ویتامین دی نور مستقیم آفتاب است. نور آفتاب از پشت شیشه این خاصیت را

ندارد. آلودگی هوا، دود، هوای ابری و استفاده از کرمهای ضدآفتاب از رسیدن نورآفتاب به پوست بدن جلوگیری می نماید و در نتیجه ویتامین دی ساخته نمی شود و کمبود دریافت ویتامین دی باعث توقف رشد، پوکی استخوان، سرطان و چاقی می گردد. استفاده از ضد آفتاب در هنگام قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور خورشید توصیه نمی شود، البته افرادی که مشکل پوستی خاص دارند یا به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار می گیرند می توانند ابتدا از پوششهای فیزیکی مناسب مانند کلاه و یا ضد آفتاب بهره گیرند.

#### ۴-۱ عطر

پیامبر اکرم (ص) قسمت قابل توجهی از درآمد خود را صرف عطریات می نمودند. ابن سینا بوهای خوش را از درمانهای خوب مشترک برای تمامی بیماریها می داند. کورتکس بویایی ارتباطات گسترده‌ای با سایر قسمت‌های مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، عملکردهای مغزی و حافظه را افزایش می دهد و روح حیوانی و عملکرد قلب را بهبود می بخشد. رایحه‌ها علاوه بر اینکه بر مغز تاثیر می گذارند، از طریق ریه وارد گردش خون می شوند و روی تمام اندامها بخصوص مثانه، پروستات، مو، رحم و تخمدان تأثیر می گذارند. برای مزاج‌های سرد رایحه‌های گرم مانند عطر مرمکی، عطر یاسمین و عطر بهار نارنج، عطر اسطوخودوسو برای مزاج‌های گرم رایحه‌های سرد مانند عطر لیمو، عطر بوی خاک، عطر پرتقال و عطر خیار توصیه می شود. (۵) عطر گل محمدی کاشان یکی از نعمت‌های خدادادی این سرزمین است که شایسته خوشبو نمودن کعبه را نصیب خود نموده است و برای تمامی مزاج‌ها مناسب می باشد. گلاب نیز که در سفره مردم ایران و غذاهای مختلف حضور دارد نیز برای تقویت کبد، قلب و مغز مفید است و از بیماریهای بسیار جلوگیری می کند. متاسفانه عطرهای طبیعی امروز جای خود را به عطرهای صناعی داده است و همراه کردن آن نیز با الکل‌های مختلف مزاج آنها را به سمت خشکی برده است، بدین جهت افراد با مزاج خشک و افراد با مغز تحریک پذیر و خشک و افرادی که بیخوابی دارند بهتر است از این نوع ادکلن‌ها استفاده نکنند. بسیاری از عطرهای موجود در بازار تقلبی هستند و ایجاد تنگی نفس و حساسیت تنفسی و حساسیت پوستی می نمایند. لازم است برای این امر مهم برای سلامت جامعه فکری شود و عطرهای مناسب با روشهای طبیعی در دسترس باشد، بهر حال لازم است عطر خوب از مراکز معتبر تهیه شود، در غیر اینصورت می توانید از بوهای خوش موجود در اطراف خود استفاده کنید. می توانید سیب بخصوص سیب گلاب را ببوئید. می توانید از اسپری گلاب در محیط خانه یا کار استفاده کنید، می توانید مانند قدیم‌ها که آب و جارو می کردند مقداری خاک رس خوب تهیه کنید و در ظرفی پهن کنید و با آب پاش روی آن آب بپاشید و از لذت رایحه خاک بهره ببرید و آرامش عمیق را حس نمایید، می توانی چند بوته نعناع، یا اسطوخودوس یا گل محمدی در باغچه یا گلدان بکارید و به آنها آب بدهید تا بوی خوش آنها در هوا پراکنده شود. بوی کباب نیز شادی آور و مقوی معده است.

## ۲. حرکت و سکون

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم

موجیم که آسودگی ما عدم ماست

زندگی، حرکت و حرکت، زندگی است. انسان در هر لحظه، یا در حال انجام حرکات ارادی است و یا حرکات غیر ارادی انجام می‌دهد. بدون این حرکات، حیات، معنای خود را از دست می‌دهد. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می‌گردند و استراحت، ضمن بازگرداندن رطوبت‌های بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد. انسان بدون حرکات و فعالیت‌های ارادی (مانند راه رفتن، دویدن، سخن گفتن و شنا کردن) دچار مرگ تدریجی می‌شود. خداوند متعال در قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵ می‌فرماید: «فامشوا فی مناكبها و کلوا من رزقه»؛ (۶) یعنی: «در پستی و بلندی‌های زمین راه بروید و از روزی الهی میل کنید.» خوردن بدون فعالیت، زمینه ساز بسیاری از بیماری‌هاست. در بین شش عامل حفظ سلامتی، ابن سینا ورزش را به عنوان مهمترین عامل معرفی کرده است. انجمن قلب آمریکا و سازمان جهانی بهداشت، کاهش وزن، کاهش فشار خون، کاهش کلسترول، کاهش قند، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و دیابت، بهبود عملکرد عضلات و سلامتی استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان را از فوائد گسترده ورزش برشمرده‌اند. (۸ و ۷)

افراد صفاوی مزاج بهتر است کمتر فعالیت کنند و استراحت کافی را فراموش ننمایند. بلغمی‌ها باید سعی کنند فعالیت بیشتر داشته باشند تا از تجمع رطوبتها جلوگیری نمایند. برای دموی‌ها، حرکت جدی‌عالی است و تنبلی را از آنها دور می‌نماید. برای سوداوی‌ها حرکت معتدل مناسب است. در بهار و بخصوص تابستان بهتر است فعالیت را کاهش داد و در پاییز و زمستان حرکت و ورزش را بیشتر نمود. افرادی که رطوبت دارند، یعنی دموی‌ها و بلغمی‌ها، حرکت مستمر برایشان بهتر است ولی افراد دارای خشکی، یعنی افراد صفاوی و سوداوی، بهتر است حرکتهای مستمر و قوی نداشته باشند. البته حرکت بیش از اندازه بخصوص اگر تکرار شود با مصرف انرژی موجب تخلیه حرارت می‌گردد و در طی زمان، فرد دچار سردی و خشکی و مستعد بیماری‌های سرد می‌شود. افراد مختلف نیازهای متفاوتی به فعالیت و استراحت دارند و رعایت تعادل حرکت و سکون، با توجه به وضعیت مزاجی فرد ضروری می‌باشد

در مورد حد ورزش و اعتدال در ورزش این نکات مورد توجه است که در حین ورزش و در انتهای آن فرد احساس نشاط داشته باشد و به عبارت دیگر در تمام طول ورزش با چابکی و نشاط به فعالیت‌های ورزشی بپردازد. دوم اینکه فرد از افراط در تعریق و از دست دادن مایعات بدن بصورت شدید در حین ورزش که موجب ضعف قوا می‌گردد خودداری کند و سوم اینکه رعایت عضو ضعیف و بیمار را بنماید، مثلا فردی که آرتروز زانو یا

واریس در پا دارد بهتر است ورزشها را متمرکز بر شکم و سینه و دستها و گردن و سر نماید و فشار کمتری به پاها وارد کند. (۴)

با توجه به توضیحات فوق، روشهای ورزشی که فرد پس از آن دچار افت انرژی می شود و دوست ندارد در اوقات بعد به آن بپردازد مناسب نیستند، مثلا ورزش ائروبیک برای افرادی که انرژی آنها کم است، مفید نیست و بهتر است این افراد به ورزشهای کششی و نرمشهای مندرج در ذیل بپردازند و قبل از خستگی از آن دست بکشند. همچنین تعریق شدید که موجب افت قوا می شود و پس از آن فرد لازم است به خواب و استراحت طولانی بپردازد برای اکثریت افراد مناسب نیست.

#### ۱-۲ نرمش ابتهال:

این ورزش و نرمش برای کارمندان و کسانی که پشت میز می نشینند مناسب است. تمامی افراد می توانند در بین انجام کارهای خود با انجام این ورزش ها سبب استراحت عضلات درگیر و آرامش روانی خود شوند. افرادی که بیماری خاص در سیستم عضلانی استخوانی خود هستند باید زیر نظر متخصص مربوطه ورزشهای مخصوص خود را انجام دهند. این ورزش علاوه بر این که خونرسانی به اعضاء را تقویت می کند سبب افزایش دامنه حرکات مفاصل نیز می گردد از طرف دیگر این حرکات جزء ورزش های ملایم و خفیف به حساب می آیند و برای افرادی که دچار ضعف هستند یا به تازگی از بستر بیماری خارج شده و هنوز توان کافی برای ورزش های سنگین ندارند نیز مفید می باشد. انجام این ورزش ها به صورت زیر می باشد:

مرحله اول: کاملا راست ایستاده و دست های خود را در قسمت جلوی بدن قرار داده و انگشتان دو دست را در هم داخل نمایید، سپس طی ۷ ثانیه دستان خود را در حالی که آرنجها صاف هستند به سمت بالای سر ببرید و به آرامی به سمت بالا بکشید. هر جا که احساس درد کردید، حرکت را در همانجا متوقف نمایید و به اندازه ۷ ثانیه دست های خود را همانجا آرام بکشید و به صورت کشیده نگه دارید. سپس طی ۷ ثانیه دستان خود را به سمت پایین سر بیاورید. به عنوان یک قاعده کلی در حین هر یک از قسمتهای این تمرین وقتی درد بروز می کند آن حرکت در همان جا قطع و سایر اعمال آن مرحله ادامه می یابد.

مرحله دوم: دست ها را از ناحیه آرنج خم کرده و در محاذات شانه ها قرار دهید طوری که پشت انگشتان دست زیر چانه قرار گیرد و حالا حرکت چرخشی دست ها طی ۷ ثانیه به سمت راست و حول محور ستون فقرات

انجام شود و در پایان کشش خفیفی طی ۷ ثانیه انجام شده و سپس به حالت اول بازگشته و مدت کوتاهی صبر نمایند و سپس حرکت به سمت چپ انجام شود.

مرحله سوم: سر و گردن را در حالی که چشمها کاملا به روبرو نگاه می کنند، به سمت راست و چپ با مشخصات تمرین مرحله ۲ حرکت دهید و سپس گردن با همان شرایط و کششهای خفیف به سمت جلو یا عقب خم شود.

مرحله چهارم: در حالت ایستاده طی ۷ ثانیه از کمر مانند حالت رکوع به سمت جلو خم شوید تا زاویه ۹۰ درجه بین قسمت فوقانی بدن و رانها ایجاد شود، کشش خفیفی به عضلات داده شود و پنج ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام به حالت اول بازگردید. افرادی که کمردرد و یا زانودرد عملکردی بدون علت مشخص هستند، تا هر زاویه ای که راحت هستند (حتی زاویه ۲۰ درجه) حرکت خود را انجام دهند و بهیچوجه به عضو فشار وارد ننمایند و سپس کشش خفیف را انجام دهند، بتدریج دامنه حرکات افزایش می یابد و دردهای آنان کاهش می یابد.

مرحله پنجم: در حات ایستاده دستها در کنار بدن قرار گیرد بطوریکه کف دستها به بالا نگاه کند سپس طی ۷ ثانیه دستها به سمت بالا در حالیکه آرنجها صاف هستند به حالت موازی با یکدیگر به سمت بالا تا جاییکه حرکت بدون سختی امکان دارد حرکت نماید و سپس کشش خفیفی به عضلات داده شود و ۷ ثانیه صبر نمایند و سپس طی ۷ ثانیه به حالت اول بازگردد. هریک از حرکات این سه مرحله را می توانید یک تا پنج بار انجام دهید تا آرامش کامل حاصل شود.

## ۲-۲ مشت و مال (ماساژ):

یکی از انواع ورزش در طب سنتی ایران ماساژ است که برای همه سنین مفید می باشد. مشت و مال در طب سنتی ایران انواع و اقسام دارد که بسیاری از این روشها پایه و اساس ماساژهای مهم دنیا گردیده است. در اینجا فقط به ماساژ نرم که می تواند توسط تمامی افراد بکار گرفته شود و در دستان غیر حرفه ای نیز عارضه ای ایجاد نمی کند توجه می شود. ماساژهایی که با فشار بالا همراه هستند لازم است توسط فرد آشنا به علم تشریح و مشت و مال پیشرفته صورت پذیرد. ابن سینا در مورد این ماساژ می فرمایند: "الدلك اللين فيرخى" ترجمه: ماساژ نرم عضلات را شل می کند. روزی در مطب در بیمارستان شهید مصطفی خمینی (ره) مادری با کودک ۳ ساله خود مراجعه نمودند و از دل درد کودک خود از یک سال پیش و مراجعات متعدد به متخصصین مختلف و عدم پاسخ به داروهای متعدد شکایت داشتند، در شرح حال مشخص شد که شروع درد با بازگشت مادر به کار و جدایی فرزند از آغوش گرم او و سپردن مراقبت فرزند به دیگران شروع شده است. در معاینه عضلات شکم کمی سفتی داشت که حکایت از تنش و اضطراب کودک که بصورت اسپاسم عضلات شکم و درد متعاقب آن خود را بروز داده بود، می نمود. با توجه به جمله ابن سینا ماساژ ستون فقرات و عضلات خلفی (در ذیل شرح داده می

شود) و بوسیدن منظم کودک توسط مادر هر یک ساعت در هنگام حضور در منزل توصیه گردید. یک هفته بعد کلیه علائم از بین رفته بودند و مادر اظهار رضایت کامل داشتند. این سینا حتی روی ماساژ نوزاد و کودکان از همان بدو تولد تاکید نموده اند. امروزه مشخص شده است ماساژ اطفال منجر به افزایش هورمون رشد، هورمون های تیروئید و کورتیزول می شود. همچنین ماساژ کودکان می تواند در کاهش زمان درد و گریه کودکان مبتلا به کولیک نوزادی موثر باشد.

دستور ماساژ صورت:

افرادی که با کامپیوتر سر و کار دارند و یا کارهای ذهنی انجام می دهند، هر ۴۵ دقیقه یک بار ماساژ صورت را انجام دهند. این فعالیت سبب آرام شدن و رفع اسپاسم عضلات صورت می شود که متعاقبا باعث احساس آرامش و سبکی در سر و چشم ها می گردد و خستگی را رفع می نماید. در جلسات درس و جلسات مربوط به تصمیم گیریهای مهم که افراد دچار استرس می شوند نیز می توان از این ماساژ استفاده کرد. این ماساژ از سه مرحله تشکیل می شود:

مرحله اول: کف دو دست خود را به گونه ای روی صورت بگذارید که به نرمی بطور کامل تمام دست با صورت تماس یابد و نوک انگشتان در روی پیشانی در محل رویشگاه مو قرار گیرد. در این حالت دست ها را به طور افقی و به سمت خارج و عقب سر با فشار ملایم حرکت دهید تا دستها از روی گوش ها عبور کند و صدای باد در گوش ها بیچد. این حرکت را ده مرتبه تکرار نمایید.

مرحله دوم: مانند مرحله قبل دست ها را روی صورت قرار داده و این بار به صورت عمودی حرکت دهید به گونه ای که دست ها در خلاف جهت همدیگر حرکت کنند. در این مرحله دست ها بین چانه و محل رویش مو ها حرکت می کنند این حرکت را نیز ده مرتبه تکرار نمایید.

مرحله سوم: با سطح داخلی هر دو دست کل عضلات صورت در هر دو طرف را از سمت عقب به جلو و در مسیر دایره ده بار ماساژ دهید.

دستور ماساژ ستون فقرات:

فرد نیم ساعت قبل از خواب در حالت دمر قرار گیرد تا ستون فقرات و عضلات خلف بدن در معرض قرار گیرد. ماساژ دهنده دست خود را کمی با روغن زیتون آغشته و از رویشگاه مو در پشت سر روی ستون فقرات ماساژ را بصورت دورانی با سرانگشتان دست راست شروع می نماید و بتدریج دست به سمت کمر و ناحیه خاجی حرکت

می نماید. این عمل به مدت دو و ترجیحا پنج دقیقه ادامه یابد. سپس از منطقه پشت گوش راست بصورت دورانی به سمت گردن و سپس سرشانه و پشت بازو تا ناحیه مچ دست به مدت دو و ترجیحا پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل بصورت قرینه در سمت چپ انجام می شود. سپس از منطقه باسن راست به سمت پشت ران تا ناحیه مچ پا به مدت دو و ترجیحا پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل بصورت قرینه در سمت چپ انجام می شود.

### ۳. خواب و بیداری

خواب یک ضرورت زندگی سالم است. خواب موجب تجدید قوای جسمی و روانی می شود و هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری احساس می کند به خواب نیاز دارد. خواب تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافتهای صدمه دیده می شود. به طور کلی، بازگرداندن قوا و سلامتی به کشور بدن از فواید خواب خوب است. بر اساس مطالعات جدید کاهش میزان خواب از حد طبیعی در زمان طولانی چه از نظر کمیت و چه از نظر کیفیت سبب کاهش عملکرد مناسب فرد، افزایش تصادفات و آثار سوء جسمی و روانی می گردد. نقص سیستم ایمنی، افزایش احتمال ابتلاء به بیماری های ویروسی و التهابی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تولید پلاک در عروق قلبی و سکتة مغزی از عوارض جسمی بی خوابی یا کم خوابی هستند. عوارض روانی این حالت نیز عبارتند از کاهش تمرکز، اشکال در تصمیم گیری منطقی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب و اختلال خلقی دو قطبی.

خواب، موجب تجدید قوای جسمی و روانی می شود و هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری احساس می کند به خواب نیاز داخ

شرایط خواب معتدل و صحیح:

۱- بهترین زمان خواب، از ساعت شب ۱۰ (حدود ۲ ساعت پس از مغرب) تا اذان صبح یا حداکثر طلوع آفتاب است. تنفس نسیم صبحگاهی انرژی های سه گانه را افزایش می دهد و برای سلامتی ضروری است. لازم است صرف شام حداقل ۳ ساعت قبل از خواب صورت بگیرد و فرد، نیم ساعت پس از آنکه شام، کمی راه برود و از فعالیتهای جسمی و ذهنی شدید ساعاتی قبل از خوابیدن خودداری نماید و خود را برای خواب مهیا کند تا دچار کلنجار رفتن هنگام خواب نشود. خواب طولانی روز مناسب نیست، ولی خواب قیلوله یا خواب قبل از ظهر که نباید بیش از ۳۰-۲۰ دقیقه طول بکشد برای تجدید قوا مفید است. بعضی مطالعات اخیر نشان داده شده است که خواب کوتاه روزانه سبب کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی به میزان ۳۷ درصد می گردد. همچنین خواب روزانه سبب کاهش استرس و فشار خون می گردد. خواب روز بخصوص برای مناطق گرم و فصول گرم و افراد گرم مزاج تا یک ساعت هم اشکال ندارد. افراد سوداوی و بلغمی بهتر است از خوابیدن در روز خودداری کنند. خوابیدن



در ساعات پایانی روز مناسب نیست و موجب اختلال در خواب شب می‌شود. خواب روز موجب تشدید التهاب‌های سینوس، ضعف گوارش و نفخ و ریفلاکس، کسالت و سستی بدن و بدی بوی دهان می‌شود.

۲- خواب باید عمیق باشد و بدین‌منظور لازم است که حدود دو تا سه ساعت بعد از غذا باشد. خوابیدن با معده خالی و حین گرسنگی مناسب نیست و موجب عدم کیفیت خواب و ضعف قوای بدن می‌گردد.

۳- میزان خواب معتدل باشد که ملاک آن سبکی و نشاط پس از خواب و آمادگی ذهنی مناسب در طی روز می‌باشد، خواب معتدل از فردی به فرد دیگر و در هر گروه سنی متفاوت است. نوزادان و کودکان و همچنین زنان نسبت به مردان به خواب بیشتری نیاز دارند. افراد مسن، به خواب بیشتری نیاز دارند و موجب بهبود خشکی مزاج غالب این افراد می‌گردد. افراد صفاوی و سوداوی حداقل به ۶-۵ ساعت خواب نیاز دارند، در حالی که ۷-۶ ساعت خواب، نیاز افراد دموی را برطرف می‌کند. این در حالی است که بلغمی‌ها محتاج حداقل ۸ ساعت خواب هستند. در بدن یک شخص صفاوی، یک دوره خواب طولانی، به علت ایجاد سردی و رطوبت، به کاهش حرارت کمک می‌نماید. برعکس، شخص بلغمی با یک خواب طولانی دچار افزایش خلط بلغم می‌شود. در مطالعات جدید میزان خواب برای گروه‌های سنی مختلف طبق جدول زیر پیشنهاد می‌شود:

سن	میزان خواب در شبانه روز
نوزادان (۰-۳ ماهه)	۱۴-۱۷ ساعت
شیرخواران (۴-۱۱ ماهه)	۱۲-۱۵ ساعت
کودکان (۱-۲ ساله)	۱۱-۱۴ ساعت
کودکان پیش دبستانی (۳-۵ ساله)	۱۰-۱۳ ساعت
کودکان دبستانی (۶-۱۳ ساله)	۹-۱۱ ساعت
نوجوانان (۱۴-۱۷ ساله)	۸-۱۰ ساعت
بزرگسالان	۷-۹ ساعت

۴- محیط خواب باید عاری از سرو صدا، نور، رایحه و بوی عفونت باشد و فضای آن به منظور اکسیژن رسانی مناسب و جلوگیری از آلودگی به دی اکسید کربن و سایر سموم خارج شده از دستگاه تنفسی

وسیع باشد. در صورتی که حجم اطلاق کمتر باشد یا افراد بیشتری در آن بخوابند لازم است هر دو ساعت در اطلاق باز شود یا به طریق دیگری تهویه سالم انجام شود. استفاده از وسایل گرم کننده فسیلی موجب کاهش اکسیژن محیط و قوای بدن می شود. پنجره های دو جداره که کاملاً محیط بیرون و درون خانه را جدا می کنند، نمی گذارند اکسیژن و هوای تازه به داخل خانه راه یابند و لازم است از سیستم های تهویه خاص در این مکانها استفاده شود یا هر دو ساعت مدتی پنجره را باز نمود تا تهویه صحیح صورت پذیرد.

۵- وقتی شخصی در خواب، بدون علت مشخص زیاد عرق می کند، این امر بیانگر آن است که مایعات هضم نشده زاید بیش از نیاز بدن، ذخیره شده است. به کمک خواب، این مواد زاید از طریق پوست دفع می شوند.

#### ۴. خوردنی ها و آشامیدنی ها

محمد بن زکریای رازی: «حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب درمان نمایید».

محمد بن زکریای رازی: «حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب درمان نمایید».

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب از اهمیت خاص برخوردار هستند. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی (مانند تغییرات فصلی، درجه حرارت، و محیط) خارج از اراده و خواست ما هستند، ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه ریزی است. غذا، ماده خام تولید چهار خلط است، بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی، بر روی کیفیت و کمیت اخلاط تولید شده اثر مستقیم دارد.

اگرچه بسیاری از بیماریها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می آیند، متأسفانه در آموزش آنها کوتاهی می شود و نقش کلیدی در این رابطه به عامل عفونی و مهاجم داده می شود. «آموزش تغذیه صحیح» یک ابزار مهم دستیابی به سلامتی است که پزشک می تواند بیماران خود را با آن مسلح نماید. این روش به راحتی قابل آموزش و برای عامه مردم نیز قابل درک است. ضمناً از نظر اجرایی با مشکل خاصی مواجه نیست.

از آنجا که مصرف خوراکیها و آشامیدنیها می تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می تواند به مقدار قابل توجهی اخلاط تولید شده و متعاقب آن میزان سلامتی خود را کنترل نماید. امروزه ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با بیماری های مزمن بخوبی نمایان شده است و تغییر و تصحیح روش تغذیه یک استراتژی مهم جهانی برای پیشگیری از بیماری های غیر واگیر است. در یک مطالعه در کشور فنلاند با تصحیح رژیم غذایی گروهی از مردم میزان کلسترول خون، میزان ابتلا به سکتته های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آن به طور چشمگیری کاهش یافت.

با توجه به افزایش شیوع کم تحرکی و متعاقب آن چاقی، یکی از مهمترین ابزارهای حفظ سلامتی کاهش مقدار غذای دریافتی بخصوص در سن میانسالی می باشد، در این سن مصرف انرژی بدن کاهش یافته ولی عادات

غذایی و مصرف حجم غذایی سابق ادامه می یابد و در نتیجه وزن افزایش یافته و بدن از مواد اضافی زاید پر می گردد، این شرایط زمینه ساز بیماریهای متعدد مانند دیابت، فشار خون و ورم و التهابهای مختلف در بدن می شود. در کلام بزرگان کمی مصرف غذا و روزه از ابزارهای مهم سلامتی ذکر گردیده است. رژیم های مختلف کم کالری، رژیم مایعات و آب میوه و سبزیجات در این رابطه مطرح هستند که حتما لازم است زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مجرب و متکی بر اصول ذیل صورت پذیرد: ۱- کاهش وزن بتدریج صورت پذیرد ۲- کاهش وزن موجب کاهش قوای بدنی و ذهنی پایا نشود. توضیح اینکه هنگام کاهش غذا و روزه ناگزیر کمی ضعف بر بدن مستولی می شود ولی به سرعت پس از مدت کوتاهی بعلت کاهش بار بدن انرژی ها افزایش می یابد. ۳- موجب چروکیدگی پوست، ریزش مو و یبوست نشود. ۴- مواد مغذی اصلی و ریز مغذی ها حذف نشوند و با مقدار مناسب دریافت گردند. توصیه کلی و بدون نگرانی برای کاهش وزن این است که حدود یک هفتم از هر نوع ماده غذایی \_طبق عادت قبلی\_ که وارد دهان می شود (بهتر است یادداشت شود) کم نمایید و حدود یک هفتم به مصرف مایعات شامل آب، چای کم رنگ لاهیجان بدون رنگ و طعم اضافی گاهی همراه با هل و گاهی همراه با دارچین، چای بادرنجبویه به برنامه غذایی خود اضافه فرمایید. همچنین مصرف یک قاشق چایخوری تخم بالنگوطبق دستور مندرج در کتاب و یک قاشق غذاخوری سبوس گندم و یک قاشق مربا خوری سبوس برنج و یک قاشق غذاخوری پودر تازه تخم کتان همراه با یک لیوان آب یا همراه با سالاد یا سوپ یا ماست بمنظور جلوگیری از یبوست و افزایش سرعت کاهش وزن و بمنظور در اختیار قراردادن ویتامین ها و ریز مغذی ها در برنامه غذایی فرد رژیم گیرنده توصیه می شود.

#### ۴-۱- روش تغذیه صحیح

غذاهای اصلی تمامی گروههای مزاجی، عبارتند از: «حبوبات (و در رأس آنها گندم، جو و برنج) و مغزها (و در رأس آنها بادام، پسته و فندق) ، گوشت (به مقدار کم؛ بخصوص گوشت گوسفند یک ساله و مرغ)، شیرینی های ملایم (مانند شیره انگور، شکر طبیعی و عسل) و میوه هایی مانند انگور و انجیر». قابل ذکر است مقدار غذا با مزاج و وزن بیمار تعیین می گردد که در مبحث روش زندگی مناسب برای مزاجهای مختلف به آن اشاره شده است.

استفاده از لبنیات مانند شیر، ماست، کره و پنیر به مقدار اعتدال توصیه می شود. در رابطه با میوه ها و سبزی ها باید به مزاج آنها توجه شود و در مصرف مواردی که با مزاج فرد هماهنگی ندارند، به حداقل اکتفا نمود و یا اینکه هنگام مصرف از مواد تعدیل کننده مزاج یا مصلحات آن بهره گرفت. به عنوان مثال، لازم است فردی که دارای مزاج سرد و تر است، به حداقل مصرف ماست اکتفا نماید و یا هنگام مصرف ماست از نعنا، زنیان و یا دارچین به عنوان تعدیل کننده همراه استفاده کند تا هم از مزایای ماست بهره برد و هم از مشکلات آن دوری نماید.

## ۲-۴- مزاج غذاها و اصل حفظ تعادل

غذاها نیز مانند بدن انسان از ارکان تشکیل یافته اند. به این ترتیب، غذاها نیز گرم یا سرد و تر یا خشک هستند. این قسمت از کتاب به منظور راهنمایی در رابطه با برنامه ریزی غذایی افراد معتدل و دارای چهار مزاج اصلی؛ یعنی دموی، بلغمی، صفاوی و سوداوی طراحی شده است. بنابر اصل تعادل، لازم است هر فرد به حد اعتدال خود نزدیک باشد تا انرژی های او و همچنین کارکرد اعضا و بافتهای مختلف بدنش، متعادل باشد. به عنوان مثال یک فرد صفاوی مزاج که دارای گرمی و خشکی است باید از خوردن بیش از اندازه مواد گرم و خشک مانند عسل و فلفل خودداری کند، زیرا این نوع غذاها او را سریعتر از حالت تعادل خارج می نمایند و موجب بروز علائم آزار دهنده ای مانند خشکی پوست و بیخوابی می شوند ولی استفاده متعادل از ماست و خیار و هندوانه که سرد و تر هستند فرد را به حالت تعادل باز می گرداند و حال عمومی فرد بهبود می یابد.

## ۳-۴- تفاوت رژیم غذایی در فصل های مختلف

با توجه به اینکه فصل بهار، گرم و تر و فصل تابستان، گرم و خشک و فصل پاییز، سرد و خشک و نهایتاً فصل زمستان، سرد و تر است، حکماً معمولاً رژیم غذایی فرد را با تغییراتی متناسب با فصل همراه می ساختند که تعادل مزاجی برهم نخورد.

در فصل های گرم، بخصوص تابستان، استفاده از غذاهای سردی و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می شود، البته افرادی که معده سرد دارند ممکن است با مصرف این مواد دچار نفخ و دل درد و سنگینی سر معده شوند که در اینصورت بهتر است از غذاهایی که به آن عادت دارند بیشتر استفاده نمایند.

و در فصل های سرد بخصوص زمستان، استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی پیشنهاد می شود.

## ۴-۴- تئوریهای گرمی و سردی غذاها و داروها

تئوریهای مختلفی در باره دلیل ایجاد گرمی در بدن، پس از مصرف بعضی از مواد (مانند خرما، عسل و فلفل) و یا ایجاد سردی به دنبال مصرف بعضی مواد (نظیر هندوانه، ماست و خیار) مطرح است. به برخی از این نظریهها اشاره می شود:

۱- مواد با ورود به بدن، سیستم خودکار عصبی را تحت تأثیر قرار می دهند. مواد گرم فعالیت سیستم سمپاتیک را افزایش داده و مواد سرد فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می دهند.

۲- مواد غذایی با ورود به بدن سیستم غدد درون ریز را متأثر می نمایند. مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش می دهند بنابراین متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می رود و مواد سرد، فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می شود.

۳- مرحوم استاد دکتر مصطفوی معتقدند با ورود غذا به بدن سیستم عصبی ارادی و خودکار شناخته شده و شناخته نشده و همچنین سیستم غدد درون ریز شناخته شده و شناخته نشده تحت تأثیر قرار می گیرند و موادی که فعالیت کل سیستم را بالا می برند، گرم هستند و موادی که فعالیت سیستم را کاهش می دهند، سرد نامیده می شوند. (۱۴)

۴- بعضی از غذاها با ورود به بدن، تولید آنزیمهای گوارشی را افزایش می دهند؛ این مواد، گرم هستند. این نظریه جزئی از نظریه سوم است، زیرا تولید آنزیمهای گوارشی و ترشح آنها، تحت تأثیر سیستم اعصاب و غدد درون ریز است.

۵- آقای دکتر محمدی فارسیجانی در سال ۱۳۹۳ در دانشکده تغذیه دانشگاه تهران نشان دادند که مصرف سماق به عنوان یک چاشنی غذایی سرد ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را کاهش می دهد و در مقابل مصرف آویشن شیرازی به عنوان یک چاشنی گرم ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را افزایش می دهد. (۱۵)

#### ۵-۴- اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران:

غذاها اهمیت خاصی در حفظ سلامتی انسان دارند. از نظر طب سنتی ایران، انسانها بایکدیگر تفاوت دارند و هر یک کتاب جداگانه ای محسوب می شوند. لذا برای حفظ سلامتی لازم است انسان مزاج خود را بشناسد و به مشخصات ساختمانی آن توجه کامل نماید. سپس تدبیر و مدیریت مناسب غذا و دیگر شش اصل ضروری برای زندگی سالم را انتخاب کند. با مطالعه دقیق این نوشتار، می توانید به صورت کلی مزاج خود و سپس مزاج مواد غذایی مناسب خود را مشخص نمایید.

غذاها از (دیدگاه حکما) علاوه بر اینکه انرژی لازم برای حرکت و سوخت ساز و ترمیم بافتها را تأمین می کنند، بر کل بدن و همچنین اعضای مختلف بدن اثرات مثبتیا منفی از خود به جای می گذارند و جسم و روان شخص را تحت تأثیر قرار می دهند. به همین علت، لازم است انسان علاوه بر رعایت مسائل شرعی در تهیه غذا، در انتخاب آنچه که می خورد و می آشامد، دقت کافی داشته باشد تا تعادل مزاجی و سپس نفسانی او به هم نخورد و بتواند راه حق و حقیقت را بیابد. خداوند متعال در سوره عبس، آیه ۲۴ در این رابطه می فرماید: «فلینظر الانسان الی طعامه» (۱۶) ترجمه: لازم است انسان به غذای خود بادیده تحقیق بنگرد. عدم توجه به این نکته می

تواند موجب صدمات و خسارات مادی و معنوی شود. حکما به این اثرات و نکات ظریف توجه کامل داشته اند و با انجام آزمایشات مختلف و کسب تجربیات فراوان طی قرنهای متمادی غذاها را به ۱۸ خانواده طبقه بندی کرده اند (جدول ۱). برای فهم این طبقه بندی، در ابتدا تعریف بعضی از اصطلاحات از دیدگاه حکمایان میشود.

**لطیف:** غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می کند، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندامها قرار می گیرد و قوای مدبره بدن به سرعت آنرا آماده مصرف می کند. این دسته از غذاها برای افرادی که دستگاه گوارش آنها ضعیف است و یا به تازگی از بیماری بهبود یافته اند یا افرادی که متفکر هستند و نمی خواهند که مواد زاید در بدنشان شکل گیرد، مناسب است؛ مثل آب جوجه، آب گوشت ماهیچه و راسته و گردن گوسفند، زرده تخم مرغ عسلی و برنج آبکش (چلو) خوش عطر و خوش طعم گیلان.

**کثیف:** غذای متکاثف و در هم فشرده که قوای طبیعی ما برای استفاده از این غذاها باید زحمت زیادی بکشد تا آن را آماده مصرف اندامها نمایند؛ مثل گوشت گاو. این دسته از غذاها برای افرادی که زحمت زیادی در زندگی روزمره می کشند و یا کارهای سنگین بدنی دارند، (مثل کشاورزان و ورزشکاران) مناسب است چون اگر غذای لطیف بخورند، سریع تحلیل می رود و مجبورند از انرژی های درونی بدن استفاده کنند.

**معتدل:** غذای معتدل برای افراد با مزاج معتدل و فعالیت متوسط مناسب است.

**صالح الکیموس یا غذاهای متعادل:** غذاها از حیث عناصر تشکیل دهنده با هم متفاوت هستند و از هضم بعضی مواد غذایی، اخلاط متعادل و صالحه ایجاد می شود؛ یعنی میزان دم و بلغم و صفرا و سودا حاصل از خوردن آنها، متناسب است و مزاج فرد را تغییر فاحش نمی دهد. این دسته مواد غذایی، کیموس خوب تولید می کنند. در این کتاب از آنها تحت عنوان غذاهای متعادل یاد شده است.

**فاسد الکیموس یا غذاهای نامتعادل:** غذاهایی که میزان اخلاط حاصله از آنها نامتعادل هستند. مثلا خلط خون کمتری تولید می کنند و یا میزان زیادی صفرای بیشتری از آنها حاصل می شود را «فاسد الکیموس» می نامند. در صورتی که مقادیر زیادی از این مواد، به صورت مکرر مورد استفاده قرار گیرد، موجب بیماری می شود. موادی همچون: «سوسیس، کالباس، قارچ، کشک و پنیر کهنه».

**کثیرالغذا:** غذاهایی هستند که مقادیر عمده ای اخلاط ایجاد می کنند و در صورت هضم، انرژی زیادی تولید می کنند و بدن و اندامها مدت قابل توجهی از مصرف غذای مجدد بی نیاز می شوند. شاید بتوان گفت غذاهای کثیرالغذا همان غذاهای پرکالری هستند.

**قلیل الغذا:** غذایی است که انرژی کمتری می دهد و فقط شکم پرکن است و برای افرادی که می خواهند وزن کم کنند و در ضمن اشتهاى آنها زیاد است مناسب است.

**متوسط الغذا:** مابین کثیرالغذا و قلیل الغذاست. (۱۷)

مثال	نوع غذا	
زرده تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان	لطیف صالح‌الکیموس کثیرالغذا	۱
انار، سیب، کاهو	لطیف صالح‌الکیموس قلیل‌الغذا	۲
نان گندم خوب	لطیف صالح‌الکیموس متوسط‌الغذا	۳
تخم مرغ نیمرو	کثیف صالح‌الکیموس کثیرالغذا	۴
پنیر تازه	کثیف صالح‌الکیموس قلیل‌الغذا	۵
گوشت گوساله	کثیف صالح‌الکیموس متوسط‌الغذا	۶
گوشت بره یکساله	معتدل صالح‌الکیموس کثیرالغذا	۷
شلغم	معتدل صالح‌الکیموس قلیل‌الغذا	۸
گوشت بچه شتر	معتدل صالح‌الکیموس متوسط‌الغذا	۹
جگر سفید بچه کبوتر	لطیف فاسد‌الکیموس کثیرالغذا	۱۰
تربوپياز و هرچیز تند و تیز	لطیف فاسد‌الکیموس قلیل‌الغذا	۱۱
نان فطیر تخمیر نشده و بد پخته شده	لطیف فاسد‌الکیموس متوسط‌الغذا	۱۲
گوشت گاو	کثیف فاسد‌الکیموس کثیرالغذا	۱۳
گوشت مانده	کثیف فاسد‌الکیموس قلیل‌الغذا	۱۴
کلم	کثیف فاسد‌الکیموس متوسط‌الغذا	۱۵
کلم سنگ	معتدل فاسد‌الکیموس کثیرالغذا	۱۶
زرده تخم مرغ	معتدل فاسد‌الکیموس قلیل‌الغذا	۱۷
ماهی خشک شده و دودی	معتدل فاسد‌الکیموس متوسط‌الغذا	۱۸

جدول ۱- اقسام هجده گانه غذا از دیدگاه طب سنتی ایران و مثالهای مربوطه

بر اساس آنچه پیشتر توضیح داده شد و با دقت در جدول ۱، بهتر است تغذیه انسان بر پایه غذاهای متعادل (مانند گوشت گوسفند، نان گندم سالم، و میوه های متعادل) قرار گیرد (ردیف ۹-۱). مصرف غذاهای نامتعادل (مانند گوشت گاو، نان تخمیر نشده و بد پخته شده و گوشت های مانده و فریز شده) با مقادیر جزئی و با رعایت

شرایط لازم صورت پذیرد. قابل ذکر است کهبه علت در دسترس نبودن بعضی غذاها در شرایط خاص و فصلهای خاص، دانشمندان طب سنتی ایران با دستورهای آماده سازی و طبخ و به کار بردن مواد اصلاح کننده بسیاری از غذاهای نامتعادل را به حد تعادل نزدیک ساخته اند تا مردم راحتتر از دستورات مربوطه استفاده ببرند و دچار زحمت نشوند.

#### ۵-۴- شش مزه مهم:

یکی از نکاتی که در تغذیه طب سنتی ایران دارای اهمیت است، توجه به مزه غذاهاست (جدول ۲). معمولاً هر مزه‌ای از کیفیت خاص خود برخوردار است:

مزه	کیفیت
ترش	سرد و خشک
تلخ	گرم و خشک
شیرین	گرم و تر
شور	گرم و خشک
تند	گرم و خشک
بی مزه	سرد و تر

جدول ۲- مزه و کیفیت های وابسته به آن

**ترش:** مواد ترش (مانند آبغوره، آبلیمو، سماق و سرکه) پس از ورود به بدن، سردی و خشکی را افزایش می دهند و هرچه ترشی آن بیشتر باشد، سردی و خشکی آنها افزایش می یابد. افراط در استفاده از این مواد، تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی از خود برجای می گذارد و سرفه را افزایش می دهد. خصوصاً افراد سوداوی از مصرف آن صدمه می بینند.

**تلخ:** این مواد گرمی و خشکی بدن را افزایش می دهند. خون را رقیق نموده و گردش خون را تسهیل می نمایند و کار قلب را کاهش می دهند، ولی استعداد خونریزی را افزایش می دهند. شوینده و پاک کننده دستگاه گوارش از مواد زاید بلغمی هستند.

**شیرین:** مواد شیرین گرم و تر هستند. جزء غذاهای اصلی بشر پس از گوشت و نان مناسب قرار می گیرند. البته نباید در مصرف آنها افراط کرد. سعی کنید از انواع طبیعی این مواد بیشتر استفاده کنید. اصلاح کننده مضرات مواد شیرین، مواد ترش هستند. خیلی از خورشت های خوب ایرانی دارای مزه شیرین و ترش هستند مانند خورشت فسنجان، خورشت هویج و خورشت آلو.

**شور:** مواد شور مزه، گرم و خشک هستند. نمک طعام در رأس این مواد قرار دارد. مصرف این مواد، چنانچه از حد نگذرد، بلغم را از بین می برد و اشتها را افزایش می دهد. این مواد برای سلامتی، ضروری و نمک زندگی هستند! و مصرف زیاد آن حرارت بدن را بالا می برد



**تند:** گرم و خشک هستند. به شدت حرارت را بالا می برند و گاهی بدن را آتش می زنند. مقدار کم این مواد مصرف این دسته از مواد، گاهی برای افراد بلغمی مناسب است.

**بی مزه:** مواد بی مزه سرد و تر هستند و مصرف بیش از اندازه آنها، انرژی بدن و اعضاء را کاهش می دهد. (۱۷)

## آداب تغذیه:

اندیشمندان طب سنتی ایران مواردی که روی گوارش و هضم غذا تاثیر می گذاشته اند مشخص نموده اند و آنها را به صورت آداب و عادات غذایی به جامعه انتقال می دادند و افراد به صورت ناخودآگاه و اتوماتیک به آن عمل می کردند. این روشها و آداب توسط مادر و پدر بزرگها معمولاً به نسل های بعدی و نوه ها انتقال می یافت. در اینجا به بعضی از این آداب مفید تغذیه ای اشاره می شود:

**۱- مصرف غذا هنگام گرسنگی:** لازم است هنگام گرسنگی صادق غذا میل شود و قبل از سیر شدن کامل دست از غذا خوردن کشیده شود، تا به معده و دستگاه گوارش فشار نیاید و بتواند بطور صحیح عملکرد خود را انجام دهد.

**۲- رعایت نظم در خوردن غذا:** اگر همیشه غذا سر ساعت معینی خورده شود بدن به این وضعیت عادت می کند. در بدن هر فردی واکنش ها و فعالیت های حیاتی با نظم و ترتیب و سر ساعت انجام می شود که به آن ساعت بیولوژیک می گویند. مثل ترشح هورمون رشد یا سایر هورمون ها که در زمان خاصی از شبانه روز اتفاق می افتد. حال اگر غذا خوردن، خوابیدن و بیدار شدن هم همیشه در زمان مشخصی از شبانه روز اتفاق بیافتد به تدریج بدن به این وضعیت عادت می کند و درست در همان لحظه گرسنگی به سراغ انسان می آید. این نظم و ترتیب باعث مرتب و منظم شدن واکنش ها و اعمال حیاتی بدن بخصوص فعالیت های دستگاه گوارش می گردد. بهبود عملکرد دستگاه گوارش سبب تولید خلط مفید و صالح در بدن شده موجب سلامتی بدن می گردد.

**۳- رعایت تنوع در غذا:** برای این که طبیعت شوق به خوردن غذا داشته باشد لازم است از خوردن یک نوع غذا به طور مداوم و بخصوص یک طعم از غذا در طولانی مدت پرهیز نمود. از طرفی انسان که موجودی همه چیز خوار آفریده شده است، برای تامین مایحتاج بدن خود یعنی ویتامین ها و ریز مغذی ها، اسید های آمینه، قند و چربی لازم است از غذاهای متنوع استفاده کند. البته رعایت اعتدال در مصرف هر نوع غذا و توجه بیشتر به غذاهای اصلی یعنی نان، گوشت، شیرینی های سازگار با فرد و از میوه ها انجیر و انگور، از شروط اصلی است.

- ۴- شستن دست ها قبل و بعد از غذا: شستن دست ها قبل و بعد از غذا موجب پیشگیری از ورود میکروب ها و سایر آلودگی ها به دستگاه گوارش می گردد.
- ۵- غذا خوردن در حالت نشسته و با آرامش: ایستادن، راه رفتن و فعالیت بدنی و همچنین فعالیتهای ذهنی موجب تحریک سمپاتیک می شود و متعاقب آن انقباض عروق و افزایش ضربان قلب و فشار خون اتفاق می افتد و گردش خون متوجه اندامهای دیگر می شود و خون کافی به دستگاه گوارش نمی رسد و بدین علت هضم معده بطور کامل و شایسته صورت نمی پذیرد و این مواد خوب هضم نشده وارد کبد و ایجاد اختلال در کار کبد و ایجاد انسداد در مسیر های باریک داخل کبدی و تولید اخلاط ناصالح و مضر برای بدن می گردد. در اینجا تذکر این نکته لازم است که انرژی تمامی اعضاء از اخلاط تولید می گردد و ترمیم اعضاء و جوارح و سلول ها به کمک اخلاط صورت می پذیرد.
- ۶- جویدن غذا به اندازه کافی: اگر غذا به خوبی جویده شود به طوری که هر لقمه غذا کاملا له و نرم شود معده به راحتی می تواند آن را هضم نماید. در غیر این صورت علاوه بر این که غذا مدت بیشتری در معده می ماند و سبب سنگینی معده می شود هضم آن به درستی صورت نمی گیرد و چه بسا سبب یبوست می گردد.
- ۷- پرهیز از پرخوری: مضرات پر خوری عبارتند از ضعف معده، امتلاء یا پری بدن از اخلاط صالح و غیر صالح و زمینه سازی برای بسیاری از بیماری ها.
- ۸- پرهیز از گرسنگی طولانی: گرسنگی طولانی مدت علاوه بر این که سبب ضعف عمومی بدن و در طولانی مدت سبب ضعف معده می شود، همچنین غذای خورده شده پس از این گرسنگی نیز خوب هضم نمی شود.
- ۹- نخوردن چند نوع غذا با هم: ضرر خوردن چند نوع غذا با یکدیگر این است که چون زمان هضم هر غذا با دیگری متفاوت است می تواند موجب اختلال در هضم غذاهای دیگر گردد.
- ۱۰- رعایت ترتیب خوردنی ها: بهتر است ابتدا غذای زود هضم مانند سوپ ساده و سالاد و سپس غذای اصلی و سنگین خورده شود.
- ۱۱- نخوردن آب و نوشیدنی با غذا: خوردن آب یا سایر نوشیدنی ها از این که غذا در قسمت تحتانی معده قرار گیرد جلوگیری می کند. باید توجه داشت که عمل هضم غذا وظیفه این قسمت از معده است. با توجه به آموزه های جدید علمی نوشیدنی ها باعث رقیق شدن ترشحات معده و غیر فعال شدن آنزیم های لازم برای هضم غذا در معده می شوند.
- ۱۲- سکون بعد از غذا: حرکت و ورزش شدید بعد از غذا خوردن از هضم کافی غذا جلوگیری می کند. البته قدم زدن کوتاه و آرام بعد از شام مناسب است.

۱۳ - نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا: منظور خواب رفتن کامل است ولی دراز کشیدن نه تنها ضرر ندارد بلکه به هضم بهتر غذا کمک می کند. بنابر این لازم است شام سر شب میل شود تا بین خوردن شام و خواب زمان کافی وجود داشته باشد.

## ۵. پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری

پاکسازی بدن و زدودن سموم و مواد زاید، که ناگزیر در هر یک از مراحل هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می شود یا از بیرون وارد بدن می شود، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم بزودی دچار مشکل خواهد شد.

متأسفانه سبک زندگی جدید و عدم رعایت شش اصل ضروری برای زندگی سالم موجب شده است روز بروز مواد زاید بیشتری در بدن تولید شده و سموم خطرناکتری وارد بدن شوند. نمونه هایی از این مواد مضر عبارتند از:

الف) هورمون ها و آنتی بیوتیک هایی که برای رشد بیشتر و سریعتر حیوانات و ماهی ها استفاده می شوند و وارد گوشت و شیر آنان می گردند؛ از جمله این مواد می توان از سوماتوتروپین، کلرامفنیکل، مالاتیت گرین و فلوروکینولون ها نام برد.

ب) سموم و کودهای کشاورزی که برای برداشت محصول بیشتر استفاده می گردند و وارد فرآورده های کشاورزی می شوند. از سموم مهم می توان سموم ارگانوفسفره با نام های تجاری مختلف مانند مالاتیون، کزاتیون و پاراتیون نام برد. این سموم می توانند موجب افت حافظه، بروز آلزایمر، افسردگی شدید، تحریک پذیری، بی خوابی و بیش فعالی در کودکان شوند. نیترات یک ماده سرطان زاست و در سیستم ایمنی و غدد ایجاد اختلال می کند. کادمیوم که همراه کودهای فسفاته برای تقویت بعضی گیاهان بکار می رود می تواند باعث کوتاهی قد کودکان و ایجاد سرطان شود. ورود نیتراتها، فسفر و فلزات سنگین به آبها موجب افزایش رشد جلبک ها و در نتیجه کاهش اکسیژن آب و مرگ آبزیان می گردد. این پدیده یکی از علل مرگ و میر آبزیان و ماهیها در رودخانه سفیدرود و تالاب انزلی می باشد.

ج) رنگها و طعم های مختلف مورد استفاده در صنایع غذایی. از جمله این رنگها تارترازین است که برخی از رستوران ها، قنادها و نانوایان به علت ارزان تر بودن، از آن به جای زعفران استفاده می کنند. این ماده می تواند موجب عارضه های بیش فعالی، حملات آسم، ایجاد تومورهای تیروئیدی و تشدید میگرن شود. متأسفانه اخیراً

زائران ایرانی این ماده را با نام "زعفران عربی" یا صفار الزعفران برای عزیزانشان از کشورهای عربی به سوغات می‌آورند.

د) نگهدارنده های شیمیایی که در کنسروها، کمپوت‌ها و بخصوص سس‌ها که برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده می‌شوند. یکی از این مواد نگهدارنده پرمصرف سدیم بنزواتاست که از فعالیت باکتری‌ها و قارچ‌ها جلوگیری می‌کند. این ماده بیش از همه در سس‌ها و چاشنی‌های سالاد و نوشابه‌های گازدار موجود است. مصرف بیش از اندازه این ماده موجب بروز پارکینسون و بیش‌فعالی در کودکان می‌شود.

ه) رواج مصرف میکروفر و فریزر، حجم عظیمی از سموم شناخته شده و ناشناخته را وارد بدن می‌نماید. نوع غذایی، طریقهٔ پخت و نگهداری آنها، نقش مهمی در بروز بیماریها (از جمله سرطان) دارد. (و) سمومی که از طریق هوا به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی وارد بدن می‌شود مانند دی‌اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن، آمونیاک و فلزات سنگین.

ز) سمومی که از طریق آب وارد بدن می‌شوند مانند مواد شوینده، حشره‌کش‌ها، حلال‌های صنعتی و پرکلرات. اگر چه سموم و مواد مضر که نام برده شده است ممکن است هر روز به مقدار اندکی وارد بدن شود ولی هر روز مردم میوه حاوی آفت‌کش، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مختلف مصرف می‌کنند که با تجمع این سموم در بدن سمیت مضاعف آنان ظاهر می‌شود که به آن اثر کوکتل (کوکتل افکت) گفته می‌شود و بطور کلی این سموم در حد بالاتری از آنچه مصرف شده اند سبب ضرر به بافتها و واکنش‌های بدن می‌گردند.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می‌شود: **نوع اول:** پاکسازی طبیعی است؛ مانند: «دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشهٔ چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی». این پاکسازی‌ها، هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازی‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. مثلاً گاهی به صورت طبیعی، اسهال و یا خونریزی از بینی و یا سرفه و یا تب و آبریزش از بینی ایجاد می‌شود. در این نوع از پاکسازی‌های طبیعی، معمولاً، علائم خفیف و مدت آن محدود است. در این موارد، بدن در حال تلاش برای حفظ تعادل است و در ضمن، فرد و پزشک گوش به زنگ هستند که مشکلی بروز نکند. باید به قوای طبیعی بدن فرصت داد تا خودشان، مطلب را حل و فصل کنند و دفاع طبیعی خود را انجام دهند.

**نوع دوم:** پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا **طبیعت** نیاز به کمک **طبییب** دارد. طبییب با کاهش غذا یا تغییر رژیم غذایی، تدابیر روحی و روانی، تغییر در فعالیت‌های بدنی

فرد، تغییر الگوی خواب، ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام به یاری طبیعت می شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می کند.

یکی از دستورات مهم در پاکسازی، که مورد تأیید شرع و طب است، مسأله کاهش غذا و همچنین روزه‌داری است. امروزه به علت دسترسی فراوان و ارتباطات گسترده، غذاهای متنوعی بر سر سفره همگان حضور یافته است که در گذشته برای پادشاهان نیز تهیه آنها، به جز در زمان‌های خاص مقدور نبود! موز کلمبیایی، نارگیل هندی، پرتقال مصری و پیتزای ایتالیایی اشتها را برمی انگیزد و تنور شکم دم به دم تافته می شود و نتیجه آن، پرخوری و پرشدن معده، داخل عروق و اندامهاست و نهایتاً با ریختن مواد زاید به اندامهای مختلف، بیماریهای مختلف بروز می‌یابد. لذا توصیه می شود حتماً وزن خود را در مقداری ثابت نگاه دارید که انرژیهای شما حداکثر است و از کم خوری و روزه برای پاک نگاه داشتن محیط داخلی خود استفاده نمایید. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «المعدة بیت کل داء و الحمیة رأس کل داء»؛ ترجمه: «معدة خانه همه دردها و پرهیز در رأس همه درمانها قرار دارد».

یکی دیگر از دستورات مهم در پاکسازی، ورزش است. هنگام ورزش، گردش خون در محیط بدن افزایش می یابد و تعریق اتفاق می افتد و بسیاری از مواد زاید از طریق پوست دفع می‌شوند. همچنین با ورزش و فعالیت بدنی دفعات تنفس افزایش می یابد و بسیاری از مواد زاید دیگر از طریق تنفس دفع می‌شوند. به طور کلی می‌توان گفت: همه مراکز پاکسازی با ورزش تحریک شده و نتیجه آن، پس از اتمام ورزش متعادل به صورت احساس سبکی و نشاط بروز می کند. ابن سینا در این رابطه می فرماید کسی که ورزش معتدل با رعایت شرایط آن انجام می دهد، دچار بیماریهایی نمی شود که به علت تجمع مواد زاید روی می‌دهند. یکی از انواع ورزش، مشت و مال و یا ماساژ است که می تواند در کاهش انواع تنش های ذهنی و فکری (که امروز گریبانگیر جامعه شهری است) کمک شایانی بنماید.

از جمله نکات مهمی که در مورد پاکسازی بدن باید به آن توجه داشت دفع به موقع مدفوع و ادرار است که اگر دیر دفع شوند سبب جذب مواد سمی آنها در بدن شده و از طرفی هر یک از این فضولات می تواند به اندام دفعی خود آسیب برساند. یعنی تاخیر در دفع ادرار می تواند سبب آسیب به مثانه، حالب و کلیه ها شود. همچنین تاخیر در دفع مدفوع نیز باعث آسیب به روده ها می گردد. بنابر این لازم است به هنگام احساس دفع ادرار یا مدفوع سریعاً به این امر مبادرت ورزید. کسانی که در معرض تاخیر دفع ادرار و مدفوع هستند عبارتند از: کارمندان، دانشجویان، دانش آموزان، معلمان، رانندگان، کودکانی که به مهد کودک می روند، که هر یک به دلیلی ادرار یا مدفوع خود را با تاخیر تخلیه می کنند. دلیل آن برای هر گروه متفاوت است مثلاً رانندگان ممکن است دسترسی به دستشویی نداشته باشند، یا دانشجویان و دانش آموزان به خود می گویند بهتر است این فصل کتاب تمام شود و بعد به دستشویی بروم، کارمندان نیز برای اجابت امر مافوق یا رعایت ارباب رجوع ممکن است دچار این خطا شوند. لذا لازم است دفع صحیح و به موقع ادرار و مدفوع از کودکی به بچه ها آموزش داده شود و به خصوص شرایط راحتی برای کودکان در مهد های کودک و دبستان ها فراهم شود و مادران نیز به کودکان

آموزش دهند که دستشویی رفتن کار مهمی است، تا کودکان عادت کنند و بتوانند به موقع این مواد زاید را از بدن شان خارج کنند و از ضرر های آن در امان می مانند. یکی از عوارض تاخیر دفع مدفوع یبوست است. البته یبوست یک پاکسازی طبیعی را دچار اختلال می نماید که خود می تواند بیماری های دیگری ایجاد کند. درمان و رفع یبوست با کمک به پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید عملکرد دستگاه های مختلف بدن را تسهیل می نماید. بنابر این شایسته است نسبت به درمان آن اقدام نمود. چند روش ساده برای برطرف نمودن یبوست عبارتند از: دفع به موقع مدفوع یعنی هنگام احساس دفع و عدم تاخیر در آن، خوب جویدن غذا یعنی هر لقمه را حدود سی بار بجویم، نخوردن چند نوع غذا با همدیگر، نخوردن آب همراه غذا، خوردن نان سبوس دار و نانی که خمیر آن به درستی آماده شده باشد یعنی فرایند تخمیر طبیعی در آن صورت گرفته باشد و درمان بیماری سوء هضم یا ضعف هضم معده.

یکی دیگر از دستورات پاکسازی، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راههای دفع پوستی نمی شود. در حمام، لازم است گردش خون محیطی افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند. حمامهای قدیم سه خانه داشتند و فرد بتدریج از محیط سرد به محیطی که آب گرم و تر در آن جریان داشت وارد می شد و در جایگاه مخصوص می نشست سپس آب گرم بر دست و پا و بدن و سپس بر سر و صورت می ریختند و عروق بتدریج باز می شدند و رنگ و رو شروع به قرمز شدن می کرد این عمل جلوگیری از افت ناگهانی فشار خون و متعاقب آن تحریک سمپاتیک و انقباض عروق و افزایش ضربان قلب می نماید و فرد در حمام احساس آرامش می کند (بر خلاف حمام در حالت ایستاده) سپس فرد در حالت خوابیده و نشسته مشمت و مال می گیرد و سپس کیسه خفیف همراه با سفیداب که موجب پاک شدن چرک ها و باز شدن دهانه ها و مجاری پوست می شود و مواد زاید و مضر همراه با تعریق و شستشو از طریق پوست خارج می گردد. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز که در کاهش سردرد و افزایش آرامش تأثیر قابل توجهی دارد نیز جایگاه خاص خود را در مراسم حمام دارد. خروج از حمام نیز بتدریج و بطریق معکوس از گرما به سرما و با سر پوشیده صورت می پذیرد تا شخص دچار بیماریهای تنفسی و سینوزیت نشود. شخصی که از حمام پس از حدود حداقل یک ساعت با مراسم مشخص خارج می شود بعلت دفع مواد زاید و میل روح نفسانی به سمت بیرون صورتش گل می اندازد و احساس سبکی و آرامش را برای چند روز برای فرد به ارمغان می آورد.

از دیگر روشهای پاکسازی مهم شستشوی حفره بینی یا استنشاق است. حفره بینی بعلت موقعیت خود که محل عبور و مرور هوا می باشد، آکنده از میکروبهای انتقال یافته از هوا است، بخصوص که آفرینش این جایگاه را بعلت گرفتن بهتر میکروبهها و رطوب بخشی هوا برای عملکرد صحیح ریه مرطوب و تاریک قرار داده است و این خود جایگاه دنجی برای تکثیر بیش از اندازه میکروبهها و بدبویی محل می گردد. بهمین علت عدم نظافت صحیح این موضع حیاتی می تواند مشکلات مختلف تنفسی مانند سرماخوردگیهای مکرر، افزایش آلرژیها و عفونت های

مقاوم به درمان ایجاد نماید و همچنین روی اندامهای دیگر نیز تاثیر بگذارد. در فرهنگ اسلامی و طبی ما تاکید فوق العاده ای روی استنشاق و نقش آن در جلوگیری از بیماریها شده است. افراد سالم ابتدا بینی را نظافت نموده سپس کمی آب را در کف دست گرفته وسیعی کنند با تنفس از طریق بینی آب را حتی المقدور به مناطق بالاتر بینی هدایت نمایند که علامت آن ایجاد سرفه خفیف می باشد پس از این عمل ترشحات مختلفی از بینی خارج شده و سپس بینی کاملا باز شده و تنفس براحتی صورت می پذیرد. افرادی که مشکل در سینوس ها دارند با این عمل ممکن است دچار درد شوند، این افراد ابتدا استنشاق سطحی انجام دهند و پس از کاهش درد با عمق بیشتری استنشاق نمایند. افرادی که زیاد سرما می خورند با احساس اولین علائم سرماخوردگی روغن احمدیه در بینی بچکانند، ان شاء الله بهبود حاصل خواهد شد. افرادی که خشکی بینی دارند و گاهی به این علت خون دماغ می شوند، کمی روغن بادام طبیعی در بینی بچکانند.

از دیگر روشهای پاکسازی مسواک است و نقش عمده ای در حفظ سلامتی دهان و دندان ها دارد. حفره دهانی که شروع هضم غذا از آنجا است، اگر پاکیزه نباشد می تواند کل فرآیند هضم را تحت تاثیر قرار دهد و اختلال در هضم و نفخ بروز نماید، همچنین تعداد میکروبهایی که وارد معده می شوند افزایش یابد و عملکرد معده که لازم است استریل باشد تحت تاثیر قرار گیرد. پاکیزگی دهان با مسواک موجب کاهش بوی بد دهان می گردد و دندانها و لثه ها سالم می مانند و روابط خانوادگی و اجتماعی بهبود می یابد. اگر گاهی مسواک را به سماق آغشته کنید، به سلامتی لثه ها و دندانهای خود کمک شایانی نموده اید و وضعیت گوارش شما نیز بتدریج بهبود می یابد. علاوه بر اثرات موضعی، مسواک تاثیرات عمومی روی سلامتی بخصوص سلامتی قلب دارد. امروزه مشخص شده است که تعداد باکتری های موجود در دهان بیماران قلبی و کسانی که دچار حملات قلبی شده اند، نسبت به افراد سالم بسیار بیشتر است، در نتیجه مسواک زدن می تواند احتمالا در پیشگیری از حملات قلبی مفید باشد.

از دیگر روشهای پاکسازی طبیعی مقاربت و نزدیکی متعادل با همسر است. از نظر دفعات، برای مزاج گرم و افراد با بدن قوی دو دفعه در هفته و برای افراد سرد مزاج یک مرتبه توصیه می شود. برای دفع مواد زاید از بدن از این طریق لازم است مقدمات نزدیکی بطور صحیح انجام شود. آقایان مراحل نزدیکی شامل ملاعبه، بیان سخنان خوش آیند و ماساژ و تحریکات آرام را انجام دهند و زمان ملاعبه و دخول را حتی المقدور طولانی سازند و از بوی خوش مورد علاقه همسر استفاده نمایند، و خانم ها لباس نازک و بدن نما و حرکات موزون و بوی خوش استفاده نمایند. محیط کلی لازم است آرام و با نور کم و از نظر دما مناسب باشد و با یاد خدا توام گردد و بخصوص اگر قصد انعقاد نطفه وجود دارد قبل از آن همسران نماز گزارند و از نظر زمانی حداقل دو ساعت و ترجیحا چهار ساعت پس از صرف غذای کم حجم و مقوی توصیه می گردد. نزدیکی مناسب در پاکسازی بدن و تحکیم روابط زناشویی و سلامت اجتماع نقش عمده ای دارد و موجب می شود فرزندان مهربان و دلسوز و صبور دنیا بیابند و جامعه از ثبات بهتری برخوردار شود. عدم رعایت تعلیمات نزدیکی موجب ضعف قوای شدید

و عدم ثبات در همسران می گردد. ابن سینای بزرگ می فرماید پزشک نباید در آموزش تعلیمات جنسی کوتاهی و حیا نماید زیرا به ارکان جامعه صدمه واقع می شود.

یکی از روشهای پاکسازی مؤثر در طب سنتی ایران، «ایجاد اسهال» است که نقش مهمی در پاکسازی محیط داخلی بدن و دفع سموم دارد. از نظر حکما دستگاه گوارش نقش عمده ای در ایجاد و درمان بیماری ها دارد. در تحقیقی که در همین زمینه در امریکا انجام شد افراد را به دو گروه تقسیم نمودند و میزان سطح خونی مواد سمی تجمع یافته در بدن (به علت استفاده از سموم کشاورزی و حشره کش ها) را اندازه گرفتند. گروه اول را به مدت چند روز تحت درمان با داروهای مسهل مناسب قرار دادند و گروه دوم را بدون هیچ درمانی تحت نظر گرفتند. مجدداً سطح خونی سموم را در هر دو گروه اندازه گیری نمودند. نتیجه این تحقیق نشان داد که با ایجاد اسهال مناسب و در واقع، با کمک طبیب به طبیعت، می توان میزان سموم ذخیره در بدن را به صورت معنی دار کاهش داد. این مطالعه بیانگر اهمیت دستگاه گوارش و استفاده صحیح از مسهل خاص در دفع سموم محلول در چربی است.

از گذشته های دور، در ایران، در فصل بهار (که فصل خانه تکانی طبیعت است)، سنت های عقلانی و زیبایی وجود داشته است. یکی از این سنت ها این بوده است که معمولاً همزمان با خانه تکانی و نظافت خانه و محیط زیست، خانه تکانی و سم زدایی بدن نیز با روشهای ساده و کم هزینه انجام می شد؛ از جمله: «استفاده از مسهل های ساده و روشهای آسان مطابق مزاج افراد، مانند استفاده از هلیله سیاه و ماست و یا درست کردن آش از گیاهانی که در فصل بهار در دامان طبیعت رشد یافته اند همراه با مقداری سنا، یا آلو و یا فلوس و همچنین در موارد محدود انجام حجامت برای افراد دموی و پر خون و قوی که در این ایام انجام می شده است».

## ۶. حالات روحی و روانی

بقراط: «بعضی بیماران اگرچه شرایط آنها خطرناک است، به راحتی سلامتی خود را با تکیه بر مهربانی پزشک به دست می آورند».

سید اسماعیل جرجانی: «اثر حالات روحی روانی در افراد بیشتر و سریعتر از خوردنیها و نوشیدنیها و دیگر اصول ضروری برای حیات است».

مزاج انسان به شدت تحت تأثیر حالات روانی او قرار دارد و این حالات، با سرعت و قدرت زیاد مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می دهند. در جدول ۴ کیفیت شش حالت روانی مهم و کیفیت هر یک بیان شده است.

کیفیت	حالت روانی
-------	------------



خشم	گرم و خشک
هیجان	گرم و خشک
نگرانی	گرم و تر
ترس	سرد و تر
افسردگی	سرد و خشک
غم	سرد و خشک

جدول شماره ۴: کیفیت حالات روانی مختلف

حالات روحی و روانی مانند خشم، نگرانی، غم، خجالت و ترس نیز بخشی از اعمال طبیعی بدن و از داده ها و نعمتهای الهی هستند و بروز هر یک از این حالات، موجب تعادل در مزاج اصلی انسان و ایجاد تغییرات در جامعه بشری می‌شوند و سلامتی و سعادت بشر را به ارمغان می‌آورند. افزایش و کاهش این حالات، به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی متابولیسم، سیستم‌های گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی و عضلات اثر دارند و می‌توانند معضلات و مشکلات پیچیده‌ای برای جسم و روان انسان به وجود بیاورند. بنابر اصل پاکسازی، نباید در مقابل بروز طبیعی و منطقی این حالات روانی مقابله نمود و البته افراط و تفریط در این حالات روانی نیز پسندیده نیست.

با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی مختلف، فرد می‌تواند تأثیر این حالات را بر روی خود بداند و حتی المقدور عواطف و حالات روانی خود را کنترل نماید. مثلاً شخصی که مزاج سرد و خشک دارد غم و اندوه و ماتم، علائم او را تشدید می‌کند و حتی می‌تواند او را تا سرحد بیماری ببرد و برعکس، برای این شخص، رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد، مناسب است. لذا لازم است این افراد، گاهی خود را در معرض این حالات مناسب قرار دهند. یا مثلاً شخصی که گرم و خشک است باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و یا خشم او شود و حتی المقدور عواطف خود را کنترل نماید. گهگاهی تفکر در مسائل عمیق زندگی مانند عاقبت هستی و تمرین کاهش حساسیت ذهنی و کاهش سرعت ذهنی و نشست و برخاست با انسانهای آرام و صبور برای این افراد مناسب است.

دنیای پزشکی به تأثیر مهم حالات روانی و عواطف در وضعیت جسم و عوامل مختلف فیزیکی آن جلب شده است. امروزه تحقیقات فراوانی امروزه توجه اندیشمندان دنیای پزشکی به تأثیر مهم حالات روانی و عواطف در وضعیت جسم و عوامل مختلف فیزیکی آن جلب شده است و نقش عوامل روانی و تجارب تلخ زندگی در بروز بسیاری از بیماریها مشخص گردیده است. افزایش سرعت، صنعتی شدن و صدمه دیدن روشهای بومی زندگی، کاهش اعتقادات و ارزشهای سنتی و استفاده از غذاهای با ترکیب و اخلاط نامتعادل، آلودگی صوتی، آلودگی نوری و آلودگی به امواج الکترومغناطیس باعث ایجاد ترس و اضطراب و غم و دیگر فشارهای روحی شده و سلامت جسمانی و روانی را با خطرات جدی مواجه نموده است. امروزه تحقیقات فراوانی در زمینه «پسیکونورو ایمونولوژی» و نقش حالات روانی بر سیستم عصبی و سیستم دفاعی بدن در حال انجام است. تغییر مناسب حالات روحی روانی می‌تواند با افزایش دفاع تخصصی سلولهای ایمنی، روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت

تأثیر قرار دهد. روان انسان مانند کوه یخی است که فقط قسمت بسیار کوچکی از آن قابل رؤیت است و قسمت اعظم آن در اعماق قرار دارد و حرکات آن قسمت عمیق است که موجب تحرکات قسمت قابل مشاهده می شود. تنش‌های روحی - روانی می تواند موجب سفت شدن و اسپاسم عضلات شود و متعاقب آن درد عضلات ساق پا یا کمردرد و زانودرد یا سردرد یا گرفتگی عضلات کف پا اتفاق بیافتد. افراد دارای این تنش‌ها می توانند از نرمش های ابتهاال یا ماساژ ستون فقرات استفاده نمایند تا آرامشی عمیق بر آنان حاکم شود و عضلات شل گردند. حالات درونی انسان (نظیر عصبانیت، ترس و دیگر حالات روانی) می تواند تنفس را تحت تأثیر قرار دهد، در این حالات، تنفس صحیح علاوه بر رساندن بهتر هوای تازه به بدن می تواند بسیاری از تنش ها و اضطراب ها و علائم آنها (مانند سردرد، بی حوصلگی و خستگی) را از انسان دور نماید. رساندن هوای تازه به بدن انرژیهای مختلف از جمله انرژیهای نفسانی و سیستم مغزی-عصبی را تقویت می کند و فرد راحتتر می تواند با تنشهای عصبی و استرسهای روحی کنار بیاید. برای رسیدن به این منظور، ترجیحاً در هوای سالم و آزاد و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. حدود یک ثانیه مکث نموده و سپس پنج تا ده بار دستور فوق را تکرار نمایید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد. از دیگر مواردی که درگیریهایی ذهنی را کاهش می دهد و تعادل را به سیستم مغزی-عصبی باز می گرداند تعطیل نمودن موقتی بعضی از اعمال سیستم مغزی-عصبی است؛ مثلاً فرد می تواند چشمهای خود را ببندد و فقط صفحه ای با رنگ سبز یا صورتی کمرنگ را تصور کند ، یا تلقین نماید صدایی را نمی شنود و یا حجم استفاده از عضلات ارادی خود را کاهش دهد (از حالت ایستاده به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به حالت خوابیده تغییر وضعیت دهد). همچنین شخص می تواند وضو بگیرد و موجبات نشاط و تجدید قوا و نورانیت خود را فراهم آورد. در شرایط تنش روزانه، می توانید چندین بار از این دستورات بهره بگیرید؛ حتی در حالات معمولی نیز این اقدامات به آرامش شما کمک خواهد نمود. همچنین استفاده از شربت شیره انگور یا سرکه شیره و شربت زعفران می تواند خلق را بهبود بخشد و نشاط را به ارمغان آورد.

یکی دیگر از راههای کسب آرامش و امنیت این است که رفتار انسان در تناقض با طبیعت و جهان آفرینش نباشد، کسی که در مسیر رودخانه هستی حرکت می کند لذت می برد و دست ناپیدایی را می یابد که او را در پیچ و خم کوهها و دره ها به سلامت پیش می برد، کوچکترین دست و پای انسان در جهت طبیعت با دهها برابر نیروی موافق آفرینش و انرژیها و دستهای مهربان طبیعت حمایت می شود ولی حرکت در مسیر خلاف طبیعت و فطرت تلاش و انرژی زیادی از فرد می برد و او را مستهلک می گرداند و هلاکت و مرگ و پیری زودرس سرانجام او خواهد بود.

راستگویی، درستکاری، صداقت، دوست خوب، قناعت پیشگی و دوری از تجمل، توکل، ازدواج با همسر خوب ، خوش اخلاقی ، حرکت بدنی و ذهنی به اندازه ، خوش بینی به دوستان و نزدیکان و تواضع از دیگر مصادیق این نوع حرکت صحیح می باشد و در مقابل دروغگویی، تلاش ذهنی بیش از اندازه، برداشتن چند هندوانه یک

دست، بدبینی، یاس، دوست بد همسر و فرزند ناشایست و بد اخلاقی، روح و روان انسان را بهم می ریزد و بدن بیمار می گردد.

ابوزید بلخی استاد رازی بزرگ در کتاب مصالح الابدان و الانفس در مورد ایجاد آرامش روانی دو پیشنهاد دارد یکی این که به احوالات دنیا و ناپایداری آن توجه نماییم و دیگری به ظرفیت های جسمی و روحی روانی خودمان توجه داشته باشیم. (۱۸) یعنی بر اساس ظرفیت های شخص به اقدامات استرس زا مانند دریافت وام، خرید اقساطی، ادامه تحصیلات و دوری از خانواده دست زد. اگر رفتارهای استرس زا از سطح تحمل افراد بالاتر باشد آرامش جسمی و روانی او مختل می گردد و چهره هولناک بسیاری از بیماریها ظاهر می شود. از طرف دیگر در این کتاب به تمرکز بر روی افکار و باورهای فردی تاکید شده است و آن را یک راه برای از بین بردن عادات بد و وسواس و کنترل عواطف معرفی می کند. به این معنی که در مواقع آرامش به علل و نحوه بروز خشم و غضب بی مورد و رفتارهای غلط دیگر که از انسان سر می زند توجه گردد و در بهبودی و بیفایده بودن این رفتار اندیشه شود. اندیشیدن در این موارد و توجه به این نکته که این گونه اعمال سبب کم ارزش شدن انسان در نگاه دیگران می شود، موجب افزایش مقاومت و بهبود کنترل حالات روانی انسان می شود.

سید اسماعیل جرجانی: «شناختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصل بزرگی در حفظ سلامتی و درمان بیماریهاست» (۱۹)

همچنین کنترل حالات روحی روانی به سلامت معنوی او نیز ارتباط دارد. در سال ۱۹۸۳ نماینده نروژ دکتر ملبای در اجلاس سالیانه بهداشت جهانی اعلام کرد که در کشور او اختلالات بهداشت روانی، مانند اعتیاد به الکل، جنایت، اعتیاد به مواد مخدر، انحرافات اجتماعی، مایوس بودن از زندگی و ترس از آینده دیده می شود، در حالی که کشورش دارای موقعیت اجتماعی و اقتصادی بسیار مناسبی است. و سپس متذکر شد که تحقیقات بیشتری در تعیین کننده های رفتارها در امر سلامت و احیانا ابعاد دیگری از سلامت است. (۲۱) انسان از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل شده است. بنابراین برای سلامتی او باید هر دو بعد وجودی اش مورد توجه قرار گیرد. همانطور که سلامتی جسمی به نوع تغذیه و ورزش و سایر امور سبک زندگی مربوط می شود سلامتی روحی نیز به امور معنوی و اخلاقی ارتباط دارد. از طرف دیگر جسم و روح تاثیر متقابل بر روی یکدیگر دارند لازم است برای داشتن یک زندگی مفید و پر ثمر هر دو بعد انسانی مورد توجه قرار گیرد.

معنویت از دیر باز مورد توجه حکما و پزشکان بوده است چنانکه رازی کتابی جداگانه با عنوان طب روحانی دارد و جرجانی طبیب روحانی را طبیبی معرفی می کند که حرفه خود را با ارشاد و نفوذ روحی و معنوی پی می گیرد. (۲۰) در سال های اخیر توجه به معنویت به عنوان یکی از ابعاد سلامتی مورد توجه سازمان ها و نهاد های علمی از جمله سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته است. برخی متفکران غربی معنویت را امری ظاهری و شامل

احساسات ملموسی مانند امید، آرامش و رضایتمندی می دانند و برای دستیابی به آن فعالیت هایی مثل نواختن یا گوش دادن موسیقی، انجام فعالیت های هنری، ورزش، تکنیک های تمدد اعصاب و تمرکز را توصیه می کنند. و دین را ابزاری برای آرامش انسان تلقی می کنند.

عده ای دیگر از دانشمندان معتقدند معنویت فراتر از مذهب و شامل مفاهیم دیگری همچون آرامش و راحتی ناشی از ایمان به خدا یا یک قدرت بی نهایت است، اتصال ( به یک فرد، دیگران، طبیعت یا خدا) و یکپارچگی همه ابعاد انسانی می باشد. (۲۱) قرآن کریم در این باره می فرماید: "الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون" (انعام/۸۲) یعنی امنیت و آسایش در سایه ایمان تنها بدست نمی آید بلکه علاوه بر ایمان درستی و درستکاری و دوری از ظلم نیز لازم است. به عبارت دیگر معنویت هم در بینش و هم در کردار باید تجلی داشته باشد. (۲۲)

در مکاتب الهی معنویت عبارتست از: خداشناسی، خداجویی و خدا محوری با شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش در جهت تکامل معنوی و خودسازی (قلب سلیم و مطمئن) و اندوختن توشه ای برای حیات ابدی. (۲۳) قرآن کریم خداوند را بعنوان شافی اصلی معرفی می کند. (۲۴) شهید مطهری معتقد است تزکیه نفس مربوط است به انسان سالم و قبل از انسان کامل باید از انسان سالم بحث کنیم. ممکن است انسانی از نظر جسمی سالم باشد ولی از نظر روح روان ناسالم و بر عکس. (۲۵)

در دو دهه گذشته بیش از دویست مقاله تحقیقاتی بین المللی ارتباط بین باورهای دینی - معنوی را با بهبود سلامت جسمی، اجتماعی و روانی نشان داده اند. این ارتباط ها شامل کاهش مرگ و میر و بیماری، استرس، هیجان، افسردگی، خودکشی و اعتیاد در افرادی است که باورهای دینی - معنوی قوی تر دارند. (۲۱) در ۲۱ مطالعه که در مورد ارتباط معنویت/مذهبی بودن با رژیم غذایی سالم انجام شده است در کل این افراد تغذیه سالم تری داشته اند. در دو سوم مقالاتی که ارتباط بین این عامل و فعالیت بدنی را بررسی کرده اند ارتباط مثبتی را گزارش کرده اند. در ۹۰ درصد از ۱۳۷ مطالعه ارتباط منفی با مصرف سیگار گزارش شده است. بیش از نیمی از مقالات ارتباط معکوسی با کلسترول را نشان داده اند. ۸۰ درصد مقالاتی که ارتباط معنویت/مذهب با سلامت روان را بررسی کرده اند ارتباط مثبت را گزارش کرده اند. احساس خوب بودن امید، مثبت نگری، هدفمندی، اراده قوی، احساس کنترل داشتن، خود نگهداری و تطابق با استرس در این گروه بهتر گزارش شده است. (۲۱)

عوامل خطر بیماری های روانی و جسمی در افراد معنوی/مذهبی کمتر است. از ۴۴۴ مقاله ای که ارتباط افسردگی و معنوی/مذهبی بودن را بررسی کرده اند ۶۱ درصد ارتباط منفی و فقط ۶ درصد ارتباط مثبت را گزارش کرده اند. در این افراد خودکشی، اضطراب و اعتیاد به مواد افیونی کمتر دیده شده است. ۶۳ درصد مطالعات در ارتباط با این عامل و بیماری های قلبی این ارتباط را منفی گزارش کرده اند. همچنین ارتباط مثبتی با پیامدهای مفید پس از عمل جراحی قلب و کاهش متغیرهای التهابی گزارش شده است. پرفشاری

خون، بیماری های عروق مغز، فراموشی، سرطان ها، درد در این افراد کمتر است. فعالیت سیستم ایمنی بدن و غدد مترشحه داخلی در این افراد بهتر گزارش شده است. طول عمر این افراد بیشتر است. (۲۱)

### بهبود سلامتی فرزندان قبل از تولد

امروزه تاکید عمده برای بهبود سلامتی جامعه به رعایت روش زندگی توسط خود فرد محدود می گردد، و بعضی از محققین که فراتر می روند تکیه بر دوران بارداری می نمایند. در منابع اصیل طب سنتی ایران، برای بهبود سلامتی جامعه علاوه بر تاکید بر زمانهای فوق، توجه عمده ای به بهبود سلامت به دوران قبل از انعقاد نطفه به عنوان دوران اصلی و کلیدی برای بهبود سلامت فرد در تمامی دوران حیات شده است. بوعلی سینا معتقد است در تکوین بدن جنین سه عامل دخالت دارند که عبارتند از منی اسپرم مرد، منی و تخمک زن و خون حیض (۴). برای سلامتی جنین لازم است این عوامل سالم و معتدل باشند. منی مرد محصول هضم چهارم یا فعل و انفعالات درون سلولی در بدن است و سلامتی آن وابسته به هضم معدی، هضم کبدی و هضم عروقی است. بنابراین سلامتی منی و اسپرم مرد وابسته به تغذیه درست و سلامتی و عملکرد درست دستگاه گوارش است زیرا مواد هضم شده در معده در اختیار هضم های بعدی قرار می گیرد. سلامتی منی زن نیز وابسته به سلامتی هضم مواد در بدن است. آنچه که به هضم درست مواد در بدن کمک می کند رعایت درست شش اصل ضروری برای حیات است که شامل ورزش، تغذیه، خواب و بیداری، آب و هوای سالم، حفظ مواد ضروری بدن و پاکسازی بدن از مواد زاید و حالات روحی روانی متعادل است. بنابراین قبل از بارداری رعایت این موارد در حد تعادل لازم است. امروزه ۱۴ هفته قبل از بارداری و ۱۰ هفته پس از آن به عنوان یک دوره مهم و تعیین کننده برای سلامتی فرزند آینده در نظر گرفته شده است. در این مدت و حتی قبل از آن باید عوامل محیطی و تغذیه ای به طور متعادل توسط والدین رعایت گردد. یافته های جدید حاکی از آن است که متعادل نبودن سبک زندگی والدین در این دوران سبب بروز تغییرات ژنتیکی و به دنبال آن بیماری در فرزندان خواهد شد. بر این اساس شایسته است زوجینی که قصد داشتن فرزند دارند در دوران قبل از بارداری به نکات بهداشتی که در صفحات قبل در مورد رعایت تعادل در حیطة شش اصل ضروری حیات گفته شد توجه نمایند. (۲۶ و ۲۷)

منابع:

- ۱- جرجانی، سید اسماعیل، تصحیح ولایتی، علی اکبر، نجم آبادی، محمود، ۱۳۷۷، خفی علایی، انتشارات اطلاعات، تهران، چاپ دوم. (ص ۹)
- 2- Kampa M, Castanas E. Human health effects of air pollution. Environmental Pollution 151 (2008) 362e367
- 3- Makri A, Stilianakis N. Vulnerability to air pollution health effects. Int. J. Hyg. Environ.-Health 211 (2008) 326–336
- ۴- حسین بن عبدالله بن سینا، ۱۳۹۲، القانون فی الطب (المجلد الثاني، الكتاب الاول)، مقدمه و تصحیح و تحقیق: مسعودی، علی رضا، المعی، تهران، چاپ اول (ص ۶۷۲، ۶۷۵، ۶۷۶، ۷۰۴، ۷۲۲، ۷۲۳، ۶۱۶)
- ۵- گیلانی، محمد کاظم، ۱۳۸۸، حفظ الصحة ناصری، به تصحیح چوپانی، رسول، انتشارات المعی، تهران، چاپ اول (ص ۱۱۷، ۱۲۰، ۱۱۸)
- ۶- قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵
- 7- WHO: Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011
- 8- <http://circ.ahajournals.org/content/107/1/e2.full>
- 9- htala V, Lehtonen L, Heinonen R, Korvenranta H. Infant massage compared with crib vibrator in the treatment of colicky infants. Pediatrics. 2000;105(6):e84-e.
- 10- Saleem m, Bhatti J, Azam M. Effectiveness of Massage Therapy for Treatment of Infantile Colic. Journal of Rawalpindi Medical College (JRMC); 2013;17(2):178-180

- ۱۱ - ارزانی، محمد اکبر، مفرح القلوب، ۱۳۹۱، به تصحیح، ناظم، اسماعیل، باغبانی، محسن، انتشارات المعی، تهران، چاپ اول. جلد ۳ (ص ۸۲۳، ۸۲۶)
- ۱۲ - گیلانی، ولی، ۱۳۹۱، سته ضروریه، به تصحیح گرجی، نرگس و معینی، ریحانه و رضایی پور، ناصر، انتشارات المعی، تهران، چاپ اول. (ص ۸۴)
- ۱۳ - ناصرالحکما، میرزاعلی خان، ۱۳۸۸، حفظ صحت، به تصحیح رضایی پور، ناصر و عابدی، محسن، انتشارات المعی، تهران، چاپ اول
- ۱۴ - مصطفوی، سید جلال، ۱۳۸۶، مجموعه آثار، نشر شهر، تهران، چاپ اول
- ۱۵ - پایان نامه دکتر محمدی
- ۱۶ قرآن کریم، سوره عبس، آیه ۲۴
- ۱۷ - ناصری، محسن، رضایی زاده، حسین، چوپانی، رسول، ۱۳۸۷، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، نشر شهر، تهران، چاپ اول (ص ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۷۰)
- ۱۸ - بلخی، ابوزید، مصالح الابدان و الانفس، به تصحیح مصری، محمود
- ۱۹ - جرجانی، سید اسماعیل، ذخیره خوارزمشاهی، ۱۳۹۱، موسسه احیاء طبیعی، قم، چاپ اول، کتاب سوم، باب سوم از گفتار سوم (ص ۶۷۸)
- ۲۰ - امیدواری سپیده، سلامت معنوی، مفاهیم و چالش ها، ۱۳۸۷، پژوهش های میان رشته ای قرآنی، سال اول، شماره اول، (ص ۵-۱۷)
- ۲۱ - عزیزی، فریدون، ۱۳۹۳، سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی، انتشارات حقوقی، تهران، چاپ اول. (ص ۱۳، ۲۲، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱)
- ۲۲ - قرآن مجید، سوره انعام، آیه ۸۲
- ۲۳ - مصباح، مجتبی، ۱۳۸۹، واکاوی مفهومی معنویت. "جستاری در سلامت معنوی". مجموعه مقاله های همایش مقدمه ای بر سلامت معنوی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، موسسه انتشارات نزهت، تهران، چاپ اول
- ۲۴ - قرآن کریم، سوره اسراء، آیه ۸۰-۸۱
- ۲۵ - مصباح، مجتبی، ۱۳۹۳، سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، انتشارات حقوقی، تهران، چاپ دوم (ص ۵۴)

- 26- Re'gine P.M. Steegers-Theunissen, John Twigt, Valerie Pestinger, and Kevin D. Sinclair. The periconceptional period, reproduction and long-term health of offspring: the importance of one-carbon metabolism. *Human Reproduction Update*, Vol.0, No.0 pp. 1–16, 2013
- 27- Philip R. Nader, Terry T.-K. Huang, Sheila Gahagan, Shiriki Kumanyika, Ross A. Hammond, and Katherine Kaufer Christoffel. Next Steps in Obesity Prevention: Altering Early Life Systems To Support Healthy Parents, Infants, and Toddlers. *Childhood Obesity*. June 1, 2012, 8(3): 195-204. doi:10.1089/chi.2012.0004. Volume: 8 Issue 3: June 11, 2012 **Online Ahead of Print:** May 18, 2012