

مقدمه مولف

بسم الله الرحمن الرحيم

طب سنتی ایران، مکتبی است که توجه عمده اش به حفظ سلامتی است حکما و دانشمندان طب سنتی ایران، در تعریف طب، "حفظ سلامتی" را بر "بازگرداندن سلامتی" مقدم داشته اند.

دستورات حفظ سلامتی در طب سنتی ایران، بر شش اصل ضروری برای زندگی، استوار است. این شش اصل عبارتند از "آب و هوای سالم، حرکت و سکون کافی، خواب و بیداری مناسب استفاده از خورده‌نیها و آشامیدنیهای مناسب مناسب هر فرد، دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن و کنترل صحیح حالات روحی و روانی"

این شش اصل هم برای سالم زندگی کردن لازم است، و هم برای بهبود بیماران همچنین، برای این که بیماری پس از بهبود عود نکند، توجه به این اصول لازم است. "شیخ الرئیس ابن سینا" از بین این شش اصل، سه اصل را برای حفظ سلامتی مهمتر می داند که به ترتیب عبارتند از: "ورزش و فعالیت بدنی مناسب"، "مدیریت غذا" و "مدیریت خواب"

طب سنتی ایران، سلامتی را نتیجه تعادل و توازن مزاج می داند. عوامل متعددی از بیرون و درون، در به هم زدن مزاج و محیط داخلی بدن دخالت دارند و فرد خواستار سلامتی، سعی می کند مزاج اصلی خود را با کنترل این عوامل متعادل و متوازن نگاه دارد.

این کتاب با دید دیگری به انسان و سلامتی او نگاه می کند و هدفش افزایش دانش مردم در زمینه حفظ سلامتی و روش زندگی از دیدگاه طب سنتی ایران می باشد.

امید است خوانندگان محترم در انتهای این بحث بتوانند دانش لازم برای روش زندگی صحیح بر مبنای تعالیم مکتب طب ایرانی کسب نموده و در حفظ سلامتی خویش موفق باشند.

مقایسه نکردن اصطلاحات

هر مکتب طبی با تئوریه‌ها و دیدگاه خاص خود به موضوع طب - یعنی انسان - می‌نگرد. جهت استفاده صحیح از هر مکتب طبی لازم است با اصطلاحات و لغات و لغات مربوطه، طبق تعریف دانشمندان همان مکتب آشنا شد و با آن زبان سخن گفت و متون مربوطه را مورد بررسی قرار داد؛ بالاتر از این، لازم است با آن زبان، فکر و اجتهاد کرد. بسیاری از تعاریف و اصطلاحات، ذهنی و تئوری هستند و در گام اول به علت عدم همخوانی مطالب جدید با ذهن فراگیرنده، سوالهای مختلفی برای فرد مبتدی پیش می‌آید، ولی پس از مدتی، پاسخ این سوالات مشخص می‌شود و وفق و دیدگاه جدیدی روبروی دیدگان ذهن فراگیرنده گشوده می‌شود. به فراگیران طب سنتی ایران و همچنین افرادی که از این مکتب برای حفظ سلامتی یا به عنوان روش درمانی استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود که برای یادگیری اصولی حفظ سلامتی و مطالب و اصطلاحات این مکتب، پرونده جدیدی در ذهن باز می‌کنند و از مخلوط نمودن این دو دیدگاه خودداری نمایند.

مخاطب این کتاب توده مردمی هستند که مکتب طب سنتی ایران را جهت حفظ سلامتی مورد توجه قرار می‌دهند و هدف آن، آموزش چگونگی حفظ سلامتی و روش زندگی (به‌خصوص تغذیه) از دیدگاه طب سنتی ایران، برای حفظ سلامت مادران، پدران، کودکان و افراد جوان، میانسال و سالمند است.

این کتاب نمی‌خواهد روش زندگی و تغذیه جدید و قدیم را مقایسه کند، بلکه فقط درصد توضیح نظر حکمای طب سنتی ایران، بدون هیچ گونه داروی در این رابطه است. داروی در حیطه عمل به خوانندگان واگذار می‌شود.

روش زندگی و تغذیه در مکتب طب سنتی ایران بر یک جمله استوار است: "برای هر فرد لازم است در زندگی خود، روش زندگی و تغذیه مخصوص به خود و بر اساس مشخصات فرد دیگری داشته باشد" این کتاب به منظور پاسخ دادن به سوالات افراد در رابطه با مصرف مواد غذایی مختلف یا مقدار خواب لازم برای یک فرد و یا میزان حرکت و ورزش برای یک شخص

مثلاً پیر و موارد مشابه طراحی شده است. با مطالعه این کتاب شما متوجه خواهید شد که آیا مصرف خیار برای شما خوب است یا خیر؟ و یا مصرف کاهو در درمان بیخوابی شما موثر است یا خیر؟ آیا بیخوابی شما به علت گرمی مزاج حاصل شده است و ماست در آن به شما کمک می کند؟ با ورو دوغ به بدن شما چه عکس العملهایی در بدن شما رخ می دهد؟ آیا خوابیدن در طی روز برای یک خانم چاق مناسب است؟ ورزش مناسب، برای شما پیاده روی است یا فوتبال؟ شما باید چقدر ورزش کنید؛ ده دقیقه یا دو ساعت؟ چگونه فردی که آرتروز زانو دارد، فعالیت بدنی خود را تنظیم کند؟

برای پاسخ دادن به این سوالات لازم است نگرش و دیدگاه خاص طب سنتی ایران به جهان آفرینش بررسی شود. از دیدگاه طب سنتی ایران، در بعد مادی، آفرینش همه موجودات از مواد یکسان بوده است اما موجودات با مقادیر متفاوت آفریده شده اند و عوامل و سببهای مختلفی، موجودات را تحت تاثیر قرار می دهند. بعد مادی وجود انسان نیز از این قوانین مستثنی نیست و برای سالم ماندن نیازمند حفظ تعادل موارد موجود در بدن و همچنین کنترل عوامل و سببهای ششگانه ی بیرونی (مانند هوا) و درونی (مانند حالات روحی - روانی) است. بعد غیر مادی انسان نیز تاثیرات شگرف و گسترده ای بر جسم و سلامتی او دارد که در اینجا موضوع بحث مستقیم این نوشتار نیست.

ارکان چهارگانه:

بدن انسان و حیوانات و پیکره گیاهان و مواد معدنی از چهار ماده اصلی به نام "رکن" ساخته شده است. این رکن، عبارتند از: "خاک، آب، هوا، آتش" باید توجه داشت که این ارکان، با آب و خاک و هوا و آتشی که در اطراف ما وجود دارد، متفاوت است (در این باره توضیح بیشتری داده خواهد شد). هر کدام از این ارکان دارای کیفیت خاص خود هستند.

خاک: سرد و خشک

آب: سرد و تر

هوا: گرم و تر

آتش: گرم و خشک

چهار رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک

مزاج‌های چهارگانه اصلی:

مزاج یعنی در هم آمیختن ارکان چهارگانه خاک، آب، هوا و آتش با یکدیگر، اگر شما مقداری خاک بردارید و آرام آرام به آن آب اضافه کنید و با ابزاری آنها را مخلوط و ممزوج گردانید، در ابتدای کار می‌توانید از قسمت‌های از مخلوط حاصل، آب یا خاک را برداشت نمایید ولی در پایان کار، دیگر خبری از آب و خاک نیست و شما از در هم آمیختن و امتزاج خاک و آب و خاک اولیه است. این کیفیت و شکل جدید "مزاج" نامیده می‌شود. هر مزاجی خصوصیات خود را دارد و برای عملکردهای خاصی مناسب است. شما نمی‌توانید با خاک و آجر، دیوار بنا کنید ولی می‌توانید با گل و آجر این کار را به خوبی انجام دهید. انسان نیز برای انجام وظیفه‌های ارزشمند خود از ترکیب و مزاج مناسب خود، با بهترین طراحی ساخته شده است. دانشمندان طب سنتی ایران معتقدند مزاج‌های بی‌نهایت است و مزاج هیچ فردی مشابه دیگری نیست؛ همان‌طور که اثر انگشتان افراد متفاوت است. ولی برای یادگیری اولیه و همچنین سهولت انجام دست‌والعملها، طبقه‌بندی پنج‌گانه مزاجها می‌تواند تا حد زیادی مشکلات را حل نماید. بر این اساس در یک طبقه‌بندی ساده، افراد سالم به پنج گروه مزاجی تقسیم می‌شوند.

در واقع اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد "مزاج معتدل" به وجود می آید. اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد، مزاجهای "سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی" ایجاد می شود قابل ذکر است لفظ صحیح برای مزاجها "سرد و خشک، سرو و تر، گرم و تر و گرم و خشک" می باشد. در شخص "سوداوی" سردی و خشک و در فرد "بلغمی" سردی و تری، در فرد "دموی" گرمی و تری و در نهایت در شخص "صفراوی" گرمی و خشکی غلبه دارد. این کیفیات یعنی سردی و گرمی و تری و خشکی موجب بروز علایمی در فر می شوند که در مبحث آتی مورد بحث قرار می گیرد. قابل ذکر است تمامی گروههای فوق سالم هستند و اعمال و افعال آنها به خوبی انجام می شود، ولی مشخصات بدنی و روانی و اجتماعی آنان متفاوت است. درست مانند وسایل نقلیه متفاوتی که هر کدام نسبت به عملکرد خود، دارای مشخصات و ویژگیهای خاصی خود (از جهت سرعت و قدرت) هستند و این ویژگیها نه دلیل برتری و نه نشانه پستی است، بلکه هر شخصی باید ویژگیهای خود را بشناسد و مطابق آن برنامه ریزی کند و در نهایت خود را انجام دهد. این ویژگیها محصول داده های مادی هر شخص است. داده های معنوی می توانند مشخصات فردی را تغییر دهند، ولی موضوع بحث این کتاب در رابطه با داده های مادی هر فرد و ویژگیهای مربوطه می باشد.

چهار رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج‌های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی

مزاج خود را بشناسید:

انسان تا خصوصیات مزاجی خود را نشناسد، نمی تواند برنامه ریزی صحیحی برای زندگی داشته باشد. سلامتی و دستورالعملهای آن متکی به شناخت کافی از خود فرد است. بله، تعجب نکنید هر کسی به مصالح و روشهای خاص خود برای سلامتی و درمان و حتی شناخت پروردگار متعادل نیاز دارد.

در زیر، بعضی علایم و نشانه های شایع مزاجهای چهارگانه گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد و خشک مورد بررسی قرار گرفته است. سعی کنید مشخص نمایید در کدام یک از این گروهها جای می گیرید. لزومی ندارد تمامی علایم در شما صدق نماید؛ همین که بیشتر علایم یکی از این چهار گروه با شما تطابق دارد، کافی است. البته می توانید برای سهولت کار از "مزاج یاب ساده" و پرسشنامه های چهارگانه آن نیز کمک بگیرید.

۱- گرم و خشک:

چهره و سفیدی چشم آنها کم یا زیاد، به زردی می زند؛ دهان و بینی آنان خشک است و زبانشان خشک و زبر و گاهی تلخ می شود. عطش آنان، زیاد و اشتهایشان کم است. معمولاً صورت آنان شبیه مثلثی است که قاعده آن به بالا و راس آن در ناحیه ی چانه قرار گرفته است. شبیه مثلثی است که نوک بینی آنان تیز است و چشمها، لبها و دهانشان کوچک است؛ نسبت قد به سرشانه شان از سایر افراد بزرگتر است. در جلسات معمولاً جزء نفرات اولی هستند که با حرارت صحبت می کنند و دیگران را تحت تاثیر قرار می دهند. لاغر هستند و مطالب را سریع درک می کنند سر آنها کلاه نمی رود خوابشان کم و سبک است. تحریک پذیر هستند و زود عصبانی و مضطرب می شوند. پوست آنان گرم و خشک و بی حالت است. دور چشمشان (به علت کمی رطوبی) گود می افتد. هنگام لمس، اندامهای آنها گرم است و از هوای خنک لذت برده، از هوای گرم اذیت می شوند. اولین ادرار صبحگاهی آنها پررنگ است. گرمی و خشکی در این افراد در فصل تابستان شدت می یابد.

سریع راه می روند؛ سریع و جویده حرف می زنند و معمولاً عجول هستند. افراد مزاج گرم و خشک در سنین جوانی، بیشترین مشکلات را تجربه می کنند و بویژه در فصل تابستان دچار مشکل زیادی می شوند.

۲- گرم و تر:

رنگ چهره آنان قرمز و هیکلشان درشت و چارشان هستند. معمولاً صورت آنان، بزرگ گوشتالود و قرمز و از نظر شکل به دایره نزدیک است؛ چشمها، لبها و دهان آنها درشتتر از بقیه مردم است؛ نسبت قد به سرشان شان کمتر از سایر افراد است؛ دستهایشان سنگین و شکمشان بزرگ است. سر و اندامهایشان سنگین بوده معمولاً کسل هستند و خواب زیاد و سنگینی دارند و در فصل بهار این حالت تشدید می شود، دعان دره، کش و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف جزء عاداتشان است. این افراد معمولاً قوی، خوش اخلاق و اهل بگو بخت و بذله گوهستند و در دیگران ایجاد نشاط می کنند. شجاع و فرمانبردار هستند ولی مطالب جدید را دیرتر درک می کنند و زود فراموش می کنند. مزه دهان آنان شیرین و پوست و زبان و چشمشان قرمز است. خون ریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آنان شایع است. در فصل بهار این علایم بیشتر مشاهده می شود.

۳- سرد و تر:

این افراد چهره سفید دارند، صورتشان بزرگ، متمایل به دایره و چون ماه سفید و شفاف است. دستانشان سفید و پف آلود و نوک بینی آنها متمایل به گردی است؛ معمولاً شکم و باسن آنها، بزرگ است. پوست آنان سرد و نرم و شفاف است ولی گاهی اوقات، به علت رطوبت زیاد، در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی و افتادگی می شود. آب دهان زیاد، کمی تشنگی و عطش، نرم بودن گوشت اندامها، تنبلی، آروغ ترش و ریفلکس (بازگشت مواد و اسید از معده به مری) از

دیگر نشانه های افراد سرد و تر می باشد. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پر حوصلگی آنان سر می رود. آرام حرف می زنند و در راه رفتن معمولاً عقب می مانند و زود خسته می شوند. ماست و دوغ و سایر مواد سرد، آنان را اذیت می کند. خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه کمرنگی ادرار صبحگاهی و زبان نرم با پرزهای تحلیل رفته و گاهی پوشیده از بار سفید از علائم افراد این گروه است. آنان در فصل زمستان بیشتر بیمار می شوند.

۴- سرد و خشک:

چهره این افراد تیره و پوستشان خشک و بس طراوت است. صورتشان نسبت به بقیه افراد تیره تر و کوچکتر است. چشمشان تیره تر است همچنین نسبت قد به سرشانشان بیشتر است. سیاهی خون و غلظت آن از علایم دیگر آنان است. زیادی فکر و خیال و نگرانی نسبت به مطالبی که در اطرافشان می گذرد و خوابهای آشفته و تیره و تار از مشکلات این افراد است. به علت سرعت فکر، در بین این افراد، شاعران و هنرمندان بیشتری یافت می شود ولی در صورتی که روش زندگی و تغذیه این افراد تصحیح نشود، دچار مشکلات روحی - روتنی جدی می شوند. "افسردگی و گوشه گیری و کم جوشیدن با دیگران" یکی دیگر از خصوصیات افراد سرد و خشک است. سوزش سر معده و زیر جناغ، گرفتگی در عضلات پشت ساق پا، گرفتگی در ناحیه گلو (به صورتی که دائماً احساس می کنند حلقه ای از داخل گلویشان را گرفته است) اشتها کاذب و خرده خواری، پرمویی و بروز در پوست در این افراد شایع است. این افراد در فصل بهار از وضعیت تعادل بهتری برخوردارند و در فصل پاییز بیشتر اذیت می شوند.

مزاج فصلها:

فصلها به علت تاثیراتی که روی آب و هوا و محیط دارند، روی مزاج اصلی فرد نیز اثر می گذارند و و فرد علاقمند به حفظ تعادل مزاج لازم است به تغییرات فصلی توجه کند، فصل بهار، گرم و تر است و افراد گرم و تر تحت تاثیر بیشتری قرار می گیرند و بیماریهای دموی مانند دملهای پوستی و پر خوابی در آن شدت می یابد فصل تابستان گرم و خشک است و افراد گرم و خشک تحت تاثیر بیشتری قرار می گیرند و بیماریهای صفراوی مانند سرد و گرم و بیخواب در آن افزایش می یابد فصل پاییز سرد و خشک است و افراد سرد و خشک تحت تاثیر بیشتری قرار می گیرند و بیماریهای سوداوی مانند بواسیر و افسرگی در آن شدت می یابد فصل زمستان سرد و تر است و افراد سرد و تر تحت تاثیر بیشتری قرار می گیرند و بیماریهای بلغمی مانند درد مفاصل معمولاً در آن شدت می یابد باید توجه داشت که تقسیم بندی طبی فصلها با تقسیم بندی نجومی فصلها متفاوت است و می توانند در سالهای مختلف بسته به شرایط آب و هوایی فصلی کوتاه فصلی دیگر طولانی شود.

فصل	بهار	تابستان	پاییز	زمستان
کیفیت	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

مزاج دوره های مختلف زندگی:

از تولد تا ۳۰ سالگی سن رشد است و مزاج گرم و تر است افراد در این سنین میتعد جوش و دمل و خونریزی بینی هستند از ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی با شباب است و گرمی و خشکی بر غلبه دارد. افراد سی تا چهل ساله مستعد خشکی و ترک پوست هستند از ۴۰ تا ۶۰ سالگی را سن میانسالی گویند و مزاج آن سرد و خشک است. این افراد مستعد بیماریهای سوداوی

مانند بواسیر و واریس و اختلالات فکری هستند به ویژه در فصل پاییز علایم آنان تشدید می شود از ۶۰ سال به بعد را سن پیری گویند که مزاج آن سرد و تر است و افراد مسن مستعد درد و ورم مفصلی و آلزایمر هستند و در فصل زمستان بیماریهای آنها شدت می یابد اعداد ذکر شده در جدول ذیل برای دوره های چهارگانه زندگی انسان عدهای تقریبی و حدودی هستند و بسته به شرایط می توانند متفاوت باشند چه بسیار افرادی که به علت فشارهای زندگی، زودتر از حد معمول به سن پیری می رسند و در جوانی موهایشان سفید می شود و چه بسیار افرادی که به علت رعایت شش اصل ضروری برای زندگی سالم دیرتر پیر می شوند و در سنین بالاتر نیز از توان و انرژی جوانی برخوردارند. دانشمندان طب سنتی ایران، عمر معمولی انسان را در دوران اخیر حدود ۱۲۰ سال می دانند که با رعایت روش زندگی به آسانی به آن دست یافت و با شادابی و سلامتی، تجربیات خود را به بشریت و نسلهای آینده انتقال داد.

سن	رشد (۰ - ۳۰)	جوانی (۳۰ - ۴۰)	میانسالی (۴۰ - ۶۰)	پیری (۶۰ - ۷۰)
کیفیت	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر

مزاج زن و مرد:

مزاج زنان سردتر از مزاج مردهاست و به همین علت، خانمها بیشتر از آقایان دچار بیماریهای سرد - مانند ورم دست و پا، چاقی و درد مفاصل می شوند.

مزاج سرزمین:

حکما هر نیمکره را به هفت سرزمین با اقلیم تقسیم بندی کرده اند (برای هر اقلیم حدود ۱۳ درجه در نظر گرفته اند) اقلیم اول در بالا و پایین استوا واقع است که حرارت در حداکثر خود است. هر چه از اقلیم اول دور می شویم از حرارت کاسته می

شود اقلیم ۴ در وسط قرار دارد و معتدل می باشد و اعتدال برای توسعه و رشد قوای ذهنی و روانی ضروری می باشد. قسمتهایی از کشورهای مانند ایران، چین و امریکا در این منطقه قرار دارند. نوابغ و حکمای بزرگ معمولاً در اقلیم چهار پرورش یافته اند و می یسابند و سرزمین هفتم – که همان قطب استسرد و خشک است و خالی از سکنه می باشد.

مزاج مکان:

ممکنه‌های مختلف تاثیرات مهمی در مزاج افراد می گذارند و انسان که موجودی با اداره است می تواند مکان مناسب برای زندگی خود را انتخاب کند و یا اینکه تاثیرات طولانی آن آب و هوا را بر بدن خود و خانواده اش بشناسد و بتواند با تعدیل آن زندگی خوبی داشته باشد خشکی هوا اگر مدیریت نشود و دراز مدت تاثیر خود را روی ساکنین خود می گذارد و میزان تحریک پذیری عصبی افراد و بیخوابی را بالاتر می برد. شهرهایی مانند تبریز، اردبیل، زنجان و کرمانشاه کوهستانی محسوب می شوند و معمولاً در اکثر ماههای سال، سرد و خشک می باشد. تهران نیز کوهستانی است و دارای هوای خشک می باشد و در فصل بهار از خشکی آن کاسته می شود، به همین علت، پوست ساکنان تهران و دیگر شهرهای کوهستانی ذکر شده مستعد خشکی و خارش است، مناطق جنوبی حاشیه خلیج فارس (مانند بندرعباس) گرم و مرطوب می باشد. شهرهایی مانند یزد، کرمان، کاشان و قم (که در حاشیه کویر واقعند) هوای گرم و خشک دارند و اراده قوی در ساکنان منطقه ایجاد نموده است. هوای منطقه شمال کشور در حاشیه دریای مازندران (مانند رشت، بندرانزلی، رامسر، تنکابن، نوشهر، بابل و ساری) مرطوب است و فردی که در این محیط قرار می گیرد رطوبت هوا را کسب می نماید و وزن او کمی بالا می رود و خوابش افزایش می یابد ولی در ارتفاعات یا بیلاغات منطقه شمال (مانند ماسوله، کلاردشت و جواهرده) از رطوبت هوا کاسته می شود. شیراز هوایی معتدل دارد و مردمانی معتدل و با اخلاق آرام، ثمره این آب و هواست. همواره این و هوا شاعرات را به وجد آورده است و حکمای بزرگ در دامان خود پرورش داده است. معادن خاص مانند گچ (سرد و خشک) مس

(گرم و خشک) آهن (گرم و خشک) و اورانیوم مزاج ساکنین شهرهای مجاور خود را مستقیم و غیر مستقیم تحت تاثیر قرار می دهند. مناطقی که در مجاورت مرداب و لجنزار هستند رطوبت دارند و ساکنین را مستعد عفونت می نمایند. خانه های گلی (سرد و تر) و خانه های آهنی و سیمانی (خشک) هم روی رفتار افراد تاثیر می گذارند. منازل واقع در طبقات بالاتر (گرم و خشک) و طبقات زیرزمین (سرد و تر) مزاج را تغییر می دهند. افرادی که در ناواییها کار می کنند و یا مشغول حفر چاه هستند یا با کامپیوتر مشغول هستند و یا در بیمارستانها و محل عبور بیماران هستند، تحت تاثیر هوا و شغل خود قرار می گیرند.

اخلاط چهارگانه:

غذایی که می خوریم تحت تاثیر ترشحات دهان و در نتیجه جویده شدن توسط دندانها و حرکات دستگاه گوارش، تبدیل به یک ماده شبیه به سوپ جو به نام "کیلوس معدی" می شود سپس این ماده سوپ مانند توسط عروق ماساریقا به کبد رفته و آنجا نیز تحت تاثیر حرارت کبدی تبدیل به "کیموس کبدی" می شود. "کیموس کبدی" خود شامل چهار خلط به نامهای "سودا، بلغم، دم و صفرا" می باشد. تعادل این اختلاط، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد. اخلاط موجب به وجود آمدن مواد سبک، لطیف و گرانبهایی مانند بنزین سوپر در بدن می شوند که تولید انرژیهای مختلف در بدن را بر عهده دارد به این مواد گرانبهها و دارای انرژی بالا "ارواح" می گویند. همچنین اخلاط موجب به وجود آمدن اندامهای مختلف بدن می شوند که به آنها "اعضاء" گویند برای حفظ تعادل این اخلاط لازم است غذاهای مناسب و اصلی مصرف شود. تکرار استفاده از غذایهای مناسب (مانند بادمجان - قارچ و ...) تعادل اخلاط و نهایتاً تعادل مزاج را به هم می ریزد و موجب اختلال در تولید انرژی و همچنین به هم ریختن تعادل اخلاط در نهایت موجب اختلال در تولید انرژی و همچنین اشکالات ساختاری در اندامهای مختلف می گردد. برای درک بهتر، رابطه غذا با بدن را مانند رابطه بنزین با موتور ماشین فرض نمایید. برای

احتراق صحیح موتور ماشین باید از بنزین سوپری استفاده شود که دارای عدد اکتان مناسبی است و در پالایشگاه با زحمت و هزینه بیشتر و در سطح بالاتری از تقطیر نفت خام تولید شده است، حال اگر به صورت اتفاقی در باک این ماشین، گازوییل، بنزین معمولی یا بنزین سوپر همراه با مقداری آب ریخته شود، حتماً عملکرد این ماشین صدمه می بیند و حتی موتور خاموش می شود.

چهار رکن	خاک	آب	هوا	آتش
کیفیت‌های اولیه	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و تر	گرم و خشک
مزاج‌های اصلی	سوداوی	بلغمی	دموی	صفراوی
اخلاط	سودا	بلغم	دم	صفرا

ارواح:

ارواح جمع روح است. باید توجه داشت که این ارواح کاملاً متفاوت از "روح" مطرح شده در قرآن کریم و نیز "روح" مصطلح در بین مردم است و نباید با آن اشتباه شود. روح مورد نظر در طب سنتی، با بیان ساده همان ماده سبک لطیف و گرانبها و دارای انرژی بالا و عامل حرکت و عملکرد صحیح اعضاء است که از خلط به وجود می آید. به عنوان مثال، از نفت، انرژی حرارتی و مکانیکی و برق حاصل می شود و از این انرژیها حرکتهای متعددی ایجاد می شود. از خلط سه دسته روح یا ماده دارای انرژی بالا تولید می شود که به نامهای "روح حیوانی، روح نفسانی و روح طبیعی" نامیده می شوند.

روح حیوانی: وظیفه اش رساندن هوای تازه و پاک به اعضاء است همچنین دور کردن مواد بد و دفع آنها از سیستم تنفس را به عهده دارد.

روح طبیعی: وظیفه اش رساندن غذا به اعضاء و همچنین رشد اعضاء و بدن است.

اگر روحها و متعاقب آن، انرژیها صدمه بینند، عملکرد اعضاء و بدن صدمه می بیند به این ترتیب ارتباط مستقیمی بین خلط مناسب روح و عملکرد صحیح اندامها و بدن وجود دارد.

اعضاء:

اعضاء نیز مانند ارواح و انرژیها از خلط به وجود می آیند. اگر اخلاط دچار مشکل شوند اعضاء نیز صدمه می بینند. هر عضوی مزاج مخصوص به خود را دارد و مواد مورد نیاز خود را از اخلاط در حال گردش در عرق دریافت می کند.

در طب سنتی ایران سه عضو از اهمیت فوق العاده برخوردارند که عبارتند از: قلب (مزاج گرم و خشک)، مغز (مزاج سرد و تر) و کبد (مزاج گرم و تر) قلب، مغز و کبد به ترتیب محل اصلی روح حیوانی، روح نفسانی و روح طبیعی هستند. مزاج کلی بدن به صورت عمده تابع مزاج قلب، مغز و کبد است و به طرز کلی عملکرد صحیح این سه عضو موجب عملکرد صحیح سایر اعضاء و بدن می شود.

شش اصل ضروری برای زندگی سالم:

با مطالعه مباحث قبل، شناختی کلی رلجعی به مزاج خود پیدا نموده اید. اینک لازم است عوامل و سببهای که مستقیماً بر روی مزاج تاثیر دارند، بشناسید تا بتوانید با دانش کافی مزاج اصلی خود را متعادل و متوازن نگاه دارید 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 ناگهان پرهیز می کند تا مانع از تصادف و واپگون شدن اتومبیل شود فرد عاقل سعی می کند تا از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند. از آنجا که مزاج افراد فرق می کند هدایت و کنترل مزاجهای مختلف نیز متفاوت است

فرد علاقمند به سلامتی لازم است روش نگهداری و استفاده صحیح از بدن خود را به خوبی بیاموزد اگر مزاج فرد در مسیر انحرافش قرار گیرد. فرد باید بتواند مشکل را بیابد و حتی المقدور انحراف مربوطه را تصحیح نماید به عنوان مثال یک بازرگان موفق به علتی دچار سکستگی می شود و کل عملکرد بدن و مزاج و تحت تاثیر قرار می گیرد و دچار بیخوابی و کاهش وزن می شود یا برنامه زندگی دانش آموزی به منظور قبولی در کنکور به مدت دو سال کاملاً به هم می ریزد و دچار افزایش وزن افراطی می شود کمک به این فرد و افراد مختلف در شرایط مختلف زندگی با استفاده از شش اصل ضروری و جلوگیری از انحراف شدید و حفظ سلامتی آنها در شرایط مختلف هدف اصلی این بحث می باشد در این مبحث عوامی شش گانه مهم تری که همه انسانها در معرض تاثیرات آن هستند، تحت عنوان "شش اصل ضروری برای زندگی سالم" و همچنین چگونگی تاثیر 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 سید اسماعیل جرجانی عبارتند از:

(۱) هوا (۲) حرکت و سکون (۳) خواب و بیداری (۴) خوردنیها و آشامیدنیها (۵) دفع مواد غیر ضروری و حفظ موارد ضروری (۶)

حالات روانی

(۱) آب و هوا:

این مبحث امروزه به صورت عمده تحت عنوان محیط زیست مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد و ملتهای بزرگ برای آن برنامه ریزیهای گسترده نموده اند. تا چندی پیش توکیو از آلوده ترین شهرهای جهان محسوب می شود ولی با برنامه ریزیهای منظم امروزه در شمار شهرهای نسبتاً پاک محسوب می شود هوا و محیط پاک نباید آلوده به آلاینده های فیزیکی،

شیمیایی و میدانهای مغناطیسی باشد در رابطه با آلاینده های فیزیکی لازم است هوا عاری از گرد و غبار و بخار و دود و ذرات خارج شده از دودکش کارخانه سیمان، گچ، مس، سرب و آلومینیوم باشد. به طوری که ستارگان کم فروغ آسمان (ستارگان قدر سوم) به راحتی در آسمان شب دیده شوند، در رابطه با آلاینده های شیمیایی قابل ذکر است منواکسید کربن ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرون، دی اکسید نیتروژن، دی اکسید گوگرد و ازن آلاینده های شیمیایی اصلی هوا در شهرهای بزرگ می باشند منواکسید کربن ظرفیت خون برای حمل اکسیژن را کاهش می دهد؛ لذا باعث تائی منفی روی دو عضوی که مصرف اکسیپن بالا دارند (یعنی مغز و قلب) می شود، همچنین این گاز باعث دقت بینایی کاهش توان کاری عدم قابلیت یادگیری و انجام فعالیتهای دشوار می شود. ذرات معلق با قطر کمتر از ۱۰ میکرومتر به دلیل راهیایی به سیستم تنفسی تحتانی در مقایسه با اکسیدهای گوگرد و اکسیدهای ازت برای سلامتی انسان ماطره آمیز می باشند و موجب تشدید بیماریهای قلبی - ریوی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، آسم کودکان و افزایش سرطان می شوند. ذرات ریز معلق در هوا، به دنبال ایجاد التهاب عمومی در بدن فرآیند لخته شدن خون را تسریع کرده، با انسداد عروق قلبی حملات سکته قلبی را گسترش می دهد. دی اکسید نیتروژن باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش در ریه می شود دی اکسید گوگرد باعث تحریک مجازی تنفسی بخصوص حلق، بینی و حنجره شده، برونشیت مزمن، آسم و آمفیزیم ایجاد می کند. ازن موجب سوزش چشم و ریه ها و تشدید حملات آسم می شوند. می توانند موجب جلوگیری از تشکیل گلبول قرمز در مغز استخوان و نهایتاً کمخونی شوند. هوای خوب باید دور از تاثیرات درختان گردو و انجیر و همچنین دور از جنگلها، مردابها، فاضلابها و راکتورهای اتمی باشد. در رابطه با آلاینده های مغناطیسی نیز حتی المقدور بهتر به محل دکلهای برق فشار قوی و تلفن همراه و کارخانه های تولید برق نزدیک نشد و استفاده از ماکروفر و تلفن را محدود ساخت. 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 پی از چند دقیقه مرگ فرا خواهد رسید. هوایی که در دم و بازدم جابه جا می شود

مقداری از حرارت اضافه تولید شده را خارج کرده و تعادل حرارتی بدن را حفظ می کند. تغییر در جهوها در اوقات مختلف روز و همچنین در فصول مختلف می تواند تعادل بدن را بر هم زند. به طور کلی، از دیدگاه طب سنتی، هوای پاک از مهمترین عواملی است که انرژیها را افزایش می دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغا می آورد، و هوای آلوده موجب می شود انرژیهای قلبی، و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماریهای مختلف می شود.

درست است مه امروزه زندگی شهری و ماشینی تسهیلاتی برای بشر ایجاد کرده، ولی در مقابل، آلودگی صوتی را نیز با خود به همراه آورده است و امروزه بسیاری از شهرنشینان مجبورند در هوای آلوده زندگی نمایند. ولی آیا نمی توان هر هفته یکی دو شب را خارج از شهرهای بزرگ و در دامان طبیعت تنفس کرد؟ و آیا نمی توان ساعتی از روز را به پیاده روی در پارکهای بزرگ و مناطق با هوای مناسبتر به سر برد؟ آیا نمی توان 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 می داده اند و کاشتن یک درخت در محیط اطراف خود را مانن کاشتن درختی در بهشت می دانسته اند. آیا نمی توانیم فرهنگ کاهش مصرف اتومبیل را از خودمان شروع کنیم؟ آیا نمی توان در تعطیلات طولانی تر یکی دو هفته در دامن کوهستانها و بیلاق و حتی در دل کویر فرصتی برای ترمیم و بازسازی ریه ها و سیستم تنفسی فراهم آورد؟ آیا نمی شود به عوض کردن آب و هوا و پناه بردن به دامان طبیعت پاک که از سنتهای ریشه دار ایرانیان است بیشتر توجه نمود؟ آیا نمی شود به جلوگیری از تخریب جنگلها و منابع طبیعی کشور کمک کرد؟

آب مهمترین بخش و جزء اصلی هر عضو، بافت و بافت پیوندی بدن است. آب حدود ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد.

حیات کل موجودات زنده و تک تک اعضای بدن انسان به آب بستگی دارد. اگر چه بدن انسان بدون آب بیش از ۲ تا ۳ روز دوام نمی آورد ولی بدون غذا زندگی تا ۴۰ روز نیز مقدور خواهد بود آب مواد مورد نیاز بدن را حل کرده به بافتو سلولها انتقال می دهد. سیر غذاها در دستگاه هاضمه و حمل مواد ضروری در گردش خون تنها در سایه وجود آبی تحقق می یابد.

تنظیم درجه حرارت بدن و تعدیل گرمای تولید شده در بدن به وسیله آب تامین می شود. در بخشهای متحرک بدن بافتهای پیوندی و اعضای داخلی، با تامین لغزندگی لازم از سایش و فرسایش عارضی در بدن جلوگیری می کند و انعطاف لازم را برای حرکتهای فراهم می آورد. شادابی و طراوت پوست بدن و عملکرد مناسب و انعطاف بافتهای به آب وابسته است. بچه ها که بدنشان میزان آب طبیعی بیشتری دارد از انعطاف بدنی بیشتری برخوردارند و حرکاتی را انجام می دهند که برای سایرین مقدور نیست و در پیری که میزان آب بدن کاهش می یابد بدن و عضلات و مفاصل خشک می شود و حرکات از انعطاف کافی برخوردار نیست از دیدگاه حکما، اگر آب به اندازه ای که مورد نیاز بدن است، نوشیده نشود، بی اشتها، بی ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ و لاغری رخ می دهد. از سوی دیگر چنانچه 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 می شود. امروزه نیز مشخص شده است که مصرف بیش از اندازه آب می تواند موجب مسمومیت با آب (این ماده حیاتی) شود. با نوشیدن بیش از اندازه آب، تعادل طبیعی الکترولیتها در بدن به هم می ریزد و اختلال در عملکرد مغز و حتی مرگ ایجاد می شود. 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 تشنگ" از نشانه های مسمومیت با آب می باشند.

میزان احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد. مهمترین این عوامل به شرح زیر می باشد. "وزن بدن،

نوع مزاج، شکل تغذیه، شرایط محیطی، سطح فعالیت فیزیکی، بیماریها و مسافری"

وزن بدن:

با بالا بردن وزن، مقدار آب فرد نیز افزایش می یابد. تغذیه: میزان آب مورد نیاز فرد که سبزی فراوان و میوه زیاد می خورد،

در مقایسه با افرادی که غذای خشک می خوردند، کمتر است.

مزاج : افراد گرم و مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تاثیر شرایط کم آبی قرار

می گیرند، همان طور که گیاهان متفاوت، مصرف آب متفاوت دارند و لازم است کشاورز خبره به این مطلب توجه نماید.

شرایط محیط: در هوای گرم به علت تعریق، مایعات کاهش می یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر

می شود.

سطح فعالیت فیزیکی: نیاز آب روزانه فرد که فعالیت فیزیکی متوسط دارد از فرد دارای فعالیت فیزیکی بالا، کمتر

است. با افزایش فعالیت فیزیکی، سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد، به آب بیشتری نیاز

است، در این گونه موارد در کنار آب از دست رفته جایگزین مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. در این موارد مصرف

آب میوه جات و دوغ و شربتهای سنتی (مانند شربت سیب، آلبالو و سکنجبین) کمک کننده است.

بیماریها: بعضی بیماریها موجب از دست دادن سریع و فراوان آب بدن می شوند. مهمترین عوارض که باعث این مشکل

می شوند، عبارتند از: تب شدید، اسهال و استفراغ، در این گونه موارد، تامین آب از دست رفته ضروری است.

مسافرت: سفر، بخصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می پذیرد، موجب کاهش رطوبت بدن می شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام نمود.

زمان مصرف آب:

بهترین وقت مصرف 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 عرق 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؛ باید توجه داشت که 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 نوشیدن آب تشنگی اش برطرف نمی شود به این حالت، "عطش کاذب" گفته می شود. این حالت معمولاً بعد از خوردن غذاهای غلیظ مثل ماهی، کله پاچه، ماکارونی و غذاهای شور رخ می دهد. در این حالت صبر بر تشنگی و نوشیدن جرعه جرعه آب گرم شیرین شده با کمی عسل راه حل اصلی است.

آداب نوشیدن آب:

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 نمی شود چون در حالت خالی بودن معده، آب به سرعت جذب بدن شده و اعضای رئیسه (قلب، کبد و مغز) را ضعیف می کند.

همچنین بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم و جماع توصیه نمی شود زیرا در همه این حالات بدن گرم شده و آب به سرعت جذب شده و موجبات ضعف اعضاء رئیسه رافراهم می آورد. در صورت بروز تشنگی خیلی شدید باید اندکی ان مضمضه شود. مصرف آب بعد از خوردن میوه ها و بعد از مٲ==مصرف غذاهای شیرین یا چرب و یا شور باعث اختلال در هضم آنها و بروز بیماری می شود.

مقدار آب مصرفی:

در بین مردم و برخی اطباء مشهور است که برای حفظ سلامتی، نوشیدن روزانه هشت لیوان آب در روز ضروری است. اما شواهد علمی معتبری برای حمایت از ضرورت مصرف هشت لیوان آب در وجود ندارد. در سال ۲۰۰۲ این دستور زیر سوال برده شد؛ زیرا شواهد کافی در منابع علمی معتبر برای توصیه وجود ندارد و حتی ممکن است این توصیه برای سلامتی افراد مضر باشد. توصیه صحیح این است که " تشنگی " راهنمای اصلی برای مصرف آب است و راهنمای دوم طبیعی بودن حجم ادرار و کم نشدن آن از حد طبیعی است و این همان اصلی است که حکمای طب سنتی از صدها سال پیش بر آن تاکید داشته اند. نکته قابل توجه دیگر این است که توصیه های بهداشتی در پزشکی رایج تقریباً برای بیشتر مردم به صورت یکسان ترویج می شود، در صورتی که در طب سنتی، قوانین نوشیدن آب با توجه به مزاجهای مختلف افراد، متفاوت است.

آفتاب:

آفتاب برای رشد گیاهان و تمامی موجودات ضروری است و در قرآن کریم نیز انسان، 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 می نماید و انرژیها را افزایش می دهد. کودکانی که در معرض آفتاب قرار نمی گیرند، رنگ و روی سفید – تیره دارند و انرژی آنها کم

است. روزی ۱۵ دقیقه تماس با نور خورشید 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 آنها با ولع کامل در هنگام خودنمایی خورشید مهربان، حمام آفتاب می گیرند. مهمترین منبع فعال شدن ویتامین دی نور خورشید است. تابش نور خورشید از پشت شیشه این خاصیت را ندارد. آلودگی هوا، دود، هوای ابری و استفاده از کرمهای ضد آفتاب از رسیدن نور خورشید به پوست بدن جلوگیری می نماید و در نتیجه ویتامین فعال ساخته نمی شود و کمبود ویتامین دی فعال، باعث توقف رشد، پوکی استخوان، سرطان و چاقی می گردد. استفاده از کرمهای ضد آفتاب در هنگام قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور خورشید توصیه نمی شود. البته افرادی که به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار می گیرند، می توانند از پوششهای فیزیکی مناسب مانند کلاه بهره گیرند یا از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنند.

عطر:

پیامبر اکرم(ص) قسمت قبل توجهی از درآمد خود را صرف خرید و مصرف عطریات می نمودند. ابن سینا بوهای خوش را از درمانهای خوب مشترک برای تمامی بیماریها می داند، کورتکس بویایی، ارتباطات گسترده ای با سایر قسمتهای مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، عملکردهای مغزی و حافظه را افزایش مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، عملکردهای مغزی و حافظه را افزایش می دهد و کارکرد روح حیوانی و عملکرد قلب را بهبود می بخشد. رایحه ها علاوه بر این که برمغز تاثیر می گذارند، از طریق ریه وارد گردش خون می شوند و روی تمام اندامها بخصوص مثانه، پروستات، مو، رحم و تخمدان تاثیر می گذارند. برای مزاجهای سرد، رایحه های گرم مانند عطر مرمکی، عطر یاسمین و عطر بهار نارنج و عطر اسطوخودوس و برای مزاجهای گرم، رایحه های سرد مانند عطر لیمو، عطر بوی خاک، عطر پرتغال و عطر خیار توصیه می شود. عطر گل

محمدی کاشان یکی از نعمتهای خدادادی این سرزمین است که شایستگی 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، برای تقویت کبد، قلب و مغز مفید است و از بیماریهای بسیاری جلوگیری می کند. متأسفانه امروزه عطرهاى طبیعى جای خود را به عطرهاى صناعى داده اند و همراه کردن آنها با الکلهاى مختلف نیز مزاج آنها را به سمت خشکی برده است، به همین دلیل 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 عطرهاى موجود در بازار تقلبى هستند و ایجاد تنگی نفس، حساسیت تنفسی و حساسیت پوستی می نمایند. لازم است برای سلامتی جامعه فکری شود و عطرهاى مناسب با روشهای طبیعى در دسترس باشد، بهر حال لازم است عطر خوب از مراکز معتبر تهیه شود در غیر این صورت می توانید از بوهای خوش موجود در اطراف خود استفاده کنید. می توانید سیب (بخصوص سیب گلاب) را ببویید، 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 توانید 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.

لباس:

لباس محافظت کننده بدن از عوامل خارجی مانند گرما، سرما و امواج مختلف است همچنین حفظ کننده حرارت تولید شده داخلی بدن و نزدیکترین عضو یا پوست می باشد مزاج مواد اولیه لباسها متفاوت است. لباسهای پنبه ای و کتانى، سرد و

لباسهای پشمی و پوستی، گرم هستند. لباس حریر خیلی گرم است و پوشیدن آن برای خانمها شایسته است ولی برای آقایان به جز در شرایط جنگی صحیح نیست، زیرا موجب تحریک بیش از اندازه و عصانیت می شود.

لباسهای تهیه شده از الیاف پلاستیکی موجب ایجاد الکتریسته در بدن می شوند و تحریک پوست و بدن را به دنبال دارند. بعضی از سردردهای خانمها به علت استفاده از روسری های نایلونی می باشد و تعویض آن با روسری های کتان یا پنبه ای موجب بهبود سردرد می شود خوب است لباسهای، بخصوص لباسهایی که با بدن تماس مستقیم دارند، از جنس پنبه یا کتان باشند. پوشش سر بخصوص در هوای سرد در محافظت از مغر مفید است و حافله را افزایش می دهد و بعضی از سردردهای سرد را درمان می کند.

رنگ سفید بهترین رنگ لباس است. رنگهای قرمز و زرد رنگهای گرم هستند و انرژی را افزایش می دهند؛ رنگهای آبی و سبز و خاکی، سرد و آرام بخش هستند و شاید به همین علت است که خداوند متعال برای آرامش بندگان از این سه رنگ در طبیعت بیشتر استفاده نموده تا بشر و موجودات زودتر آرام شوند و خستگی در نمایند. از لباسهای مختلف با جنس و رنگهای مختلف، با توجه به مزاج و شرایط مختلف سنی و کاری و روحی، می توان بهره گرفت در بین رنگهای مختلف، رنگ سیاه کمترین توجه را به خود جلب می کند. رنگ سیاه کل طیف نوری را جذب می کند و به همین علت برای حجاب و عزاداری مناسب است؛ ولی مصرف مداوم آن روحیه را کاهش می دهد و خانمها بهتر است در منزل از رنگهای شاد استفاده نمایند. لباسهای سبک از لباسهای سنگین هستند، زیرا حمل لباسها سنگین انرژی بیشتری را طلب می نماید و فرد را زودتر خسته می کند.

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 می دهد. بدون این حرکات، حیات معنای خود را از دست می دهد. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می گردند و استراحت ضمن بازگرداندن رطوبتهای بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می آورد. انسان بدون حرکات و فعالیتهای ارادی (مانند راه رفتن، دویدن، سخن گفتن و شنا کردن) دچار مرگ تدریجی می شود. خداوند متعال در قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵ می فرماید:

"فامشوا فی مناكبها و کلوا من رزقه" 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، سرزطانها و دیابت بهبود عملکرد عضلات و سلامتی استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان را از فواید گسترده ورزش برشمرده اند.

افراد گرم و خشک بهتر است کمتر فعالیت کنند و استراحت کافی را فراموش ننمایند. افراد سرد و تر باید سعی کنند فعالیت بیشتری داشته باشند تا از تجمع رطوبتها جلوگیری نمایند. برای افراد گرم و تر فعالیت جدی عالی است و تنبلی را از آنها دور می نماید. برای افراد سرد و خشک حرکت معتدل مناسب است. در بهار و تابستان (بخصوص تابستان) بهتر است فعالیت را کاهش دهد و در پاییز و زمستان باید حرکت و ورزش را بیشتر نمود. افرادی که رطوبت دارند حرکت مستمر برایشان بهتر است ولی برای افراد دارای خشکی بهتر است حرکتهای مستمر و قوی نداشته باشند. البته حرکت بیش از اندازه بخصوص اگر تکرار شود با مصرف انرژی موجب تخلیه حرارت می گردد و طی زمان، فرد دچار سردی و خشکی و مستعد بیماریهای سرد می شود. افراد مختلف نیازهای متفاوتی به فعالیت و استراحت دارند و رعایت تعادل حرکت و سکون، با توجه به وضعیت مزاجی فرد، ضروری است.

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 مدت زمان که مشغول ورزش است با چابکی و نشاط به فعالیتهای ورزشی بپردازد. دوم اینکه فرد باید از افراد در تعریق و از دست دادن شدید مایعات بدن در حین ورزش (که موجب ضعف قوا می شود) خودداری کند و سوم اینکه رعایت عضو ضعیف و بیمار را بنماید؛ مثلاً فردی که آرتروز یا واریس دارد، بهتر است ورزشها را متمرکز برشکم و سینه و دستها و گردن و سر نماید و فشار کمتری به پاها وارد کند.

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. مثلاً ورزش ائروبیک برای افراد که انرژی آنها کم است مفید نیست و بهتر است این افراد به ورزشهای کششی و نرمشهایی بپردازند که در ادامه خواهد آمد. ورزشکار باید توجه داشته باشد که لازم است قبل از آن دچار خستگی مطلق شود. از ورزش دست بکشد. همچنین تعریق شدید (که موجب افت قوا می شود و پس از آن لازم است فرد به خواب و استراحت طولانی بپردازد) برای اکثر افراد مناسب نیست.

نرمشهای ابتهال:

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

مرحله اول: کاملاً راست ایستاده و دستهای خود را در قسمت جلوی بدن زیر ناف قرار داده و انگشتان دو دست را در هم داخل نمایید، سپس طی هفت 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 همانجا متوقف نمایید و به مدت هفت ثانیه دستهای خود را همان جا آرام بکشید و به صورت کشیده نگه دارید. سپس طی هفت ثانیه دستان خود را به سمت پایین سر بیاورید. به عنوان یک قاعده کلی: در هنگام انجام هر یک از قسمتهای این تمرین، وقتی درد بروز می کند، حرکت را در همان جا قطع کنید و سایر اعمال آن مرحله را ادامه دهید.

مرحله دوم: دستها را از ناحیه آرنج خم کرده، در محاذات شانه ها قرار دهید؛ طوری که پشت دستها زیر چانه قرار گیرد و حالا حرکت چرخشی دستها طی هفت ثانیه به سمت راست و حول محور ستون فقرات انجام شود و در پایان، کشش خفیفی طی هفت ثانیه انجام شده و سپس به حالت اول بازگشته و مدت کوتاهی صبر نمایید و سپس چپ انجام شود.

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

مرحله چهارم: در حالات ایستاده طی هفت 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 به عضلات داده شود و پنج ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام به حالت اول بازگردید. افرادی که کمر درد یا زانو درد عملکردی بدون علت مشخص دارند، حرکت خود را تا هر زاویه ای که راحت هستند (حتی زاویه ۲۰ درجه) انجام دهند و به هیچ وجه به عضو فشار وارد ننمایند و سپس کشش خفیف را انجام دهند. به تدریج که دامنه حرکات افزایش می یابد دردهای آنان کاهش می یابد.

مرحله پنجم: در حالت ایستاده دستهای را در کنار بدن قرار گیرد به طوری که کف دستها به بالا نگاه کند؛ سپس طی هفت ثانیه دستها در حالی که آرنجها صاف هستند، به حالت موازی با یکدیگر به سمت بالا (مانند حالت قنوت) حرکت نماید و سپس کشش خفیفی داده شود و هفت ثانیه صبر نمایند و سپس طی هفت ثانیه به حالت اول باز گردد.

هر یک از حرکات این سه مرحله را می توانید یک تا پنج بار انجام دهید تا آرامش کامل حاصل شود.

مشت و مال (ماساژ):

یکی از انواع ورزش در طب سنتی ایران، مشت و مال یا "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 دنیا گردیده است. در اینجا فقط یک نوع ماساژ نرم که می تواند توسط تمامی افراد بکار گرفته شود و در دستان غیر حرفه ای نیز عارضه ای ایجاد نمی کند توضیح داده می شود. ماساژهایی که با فشار بالا همراه هستند، لازم است توسط فرد آشنا علم تشریح و مشت و مال پیشرفته صورت پذیرد. ابن سینا در مورد این ماساژ می فرمایند "الدلك اللين فيرخی" ترجمه "ماساژ نرم عضلات را شل می کند" مادری با کودک سه ساله خود به مطب نویسنده در بیمارستان مصطفی خمینی مراجعه نمودند و از دل درد کودک خود شکایت کرد. دل درد از یک سال پیش آغاز شده بود و مراجعات مکرر به متخصصان مختلف و مصرف داروهای متعدد مثمر ثمر واقع نشده بود. در شرح حال گیری از مادر بیمار 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 سفت بودند که حکایت از تنش و اضطراب کودک می نمود و به صورت اسپاسم عضلات شکم و درد متعاقب آن خود را بروز داده بود. با توجه به توصیه شیخ الرئیس ابن سینا، ماساژ ستون فقرات و عضلات خلفی (که در ادامه شرح داده می شود) و بوسیدن منظم کودک توسط مادر (هر یک ساعت در هنگام حضور در منزل) توصیه شد. یک هفته بعد کلیه علایم از بین رفته بودند و مادر اظهار رضایت کامل می نمود. شیخ الرئیس حتی روی ماساژ نوزادان و کودکان از همان بدو تولد تاکید نموده اند. امروزه مشخص شده است که مشت و مال اطفال منجر به افزایش هورمونهای تیروئیدی، رشد و کورتیزول می شود. مشت و مال کودکان همچنین 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 متعاقباً باعث احساس آرامش و سبکی در سر و چشمها و رفع خستگی می گردد. در جلسات درس و جلسات مربوط به تصمیم گیریهای مهم که افراد دچار استرس می شوند نیز میتوان 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 تمام دست و به طور کامل با صورت تماس یابد و نوک انگشتان روی پیشانی، در محل رویشگاه مو قرار گیرد. در این حالت دستها را به طور افقی و به سمت خارج و عقب سر با فشار ملایم حرکت دهید تا دستها از روی گوشها عبور کند و صدای باد در گوشها بپیچد. این حرکت را ده مرتبه تکرار نمایید.

مرحله دوم: مانند مرحله قبل دستها را روی صورت قرار داده و این بار به صورت عمودی حرکت دهید به گونه ای که دستها در خلاف جهت همدیگر حرکت کنند در این مرحله دستها بین چانه و محل رویش موها 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 یک مسیر دایره ای ده بار ماساژ دهید.

دستور ماساژ ستون فقرات:

فرد نیم ساعت قبل از خواب در حالت دمر قرار می گیرد، به گونه ای که ستون فقرات و عضلات خلف بدن در معرض دید قرار داشته باشد. ماساژ دهنده دست خود را کمی با روغن زیتون آغشته می کند و ماساژ را از رویشگاه مو در پشت سر و ابتدای ستون فقرات به صورت دورانی با کف دست راست شروع می نماید و به تدریج دست به دست کمر و ناحیه خاجی حرکت می کند. این عمل به مدت دو و ترجیحاً پنج دقیقه ادامه یابد. سپس از منطقه پشت گوش راست به صورت دورانی به سمت گردن و سپس سر شانه و پشت بازو تا ناحیه مچ دست به مدت دو و ترجیحاً پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل به صورت قرینه در سمت پشت ران تا ناحیه مچ پا به مدت دو و ترجیحاً پنج دقیقه ادامه یابد. این عمل به صورت قرینه در سمت چپ نیز انجام می شود. این ماساژ برای قد کشیدن کودکان نیز موثر است.

خواب و بیداری:

خواب یک ضرورت زندگی سالم است. خواب موجب تجدید قوای جسمی و روانی می شود و هر کس 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 نسبت به میزان طبیعی آن در زمان طولانی سبب کاهش کمی و کفی عملکرد مناسب فرد، افزایش تصادفات و آثار سوء جسمی و روانی می شود. نقص سیستم ایمنی، افزایش احتمال ابتلاء به بیماریهای ویروسی و التهابی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش تولید پلاک در عروق قلبی و سکته مغزی، از عوارض جسمی بیهوشی یا کمخوابی هستند عوارض روانی این حالت نیز عبارتند از "کاهش تمرکز، اشکال در تصمیم گیری منطقی، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب و اختلال خلقی دو قطبی"

شرایط خواب معتدل و صحیح:

۱- بهترین زمان خواب، از ساعت ده شب (حدود ۲ ساعت پس از مغرب) تا اذان صبح یا، حداکثر طلوع آفتاب است. تنفس نسیم صبحگاهی انرژیهای سه گانه را افزایش می دهد و برای سلامتی ضروری است. لازم است صرف شام حداقل سه ساعت قبل از خواب صورت بگیرد و فرد نیم ساعت پس از شام کمی راه برود و ساعاتی قبل از خوابیدن از فعالیتهای جسمی و ذهنی شدید، 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 ظهر (که نباید بیش از ۳۰ - ۲۰ دقیقه طول بکشد) برای تجدید قوای افراد گرم مزاج مفید است. بعضی مطالعات اخیر نشان داده اند که خواب کوتاه روزانه سبب کاهش سی و هفت درصدی مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی می شود. همچنین خواب روزانه سبب کاهش استرس و فشار خون می گردد. خواب

روز، بخصوص در 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 و موجب اختلال در خواب می شود. خواب طولانی روز موجب تشدید التهابهای سینوس، ضعف گوارش و نفخ و ریفلاکس، کسالت و سستی بدن و بدی بوی دهان می شود.

۲- خواب باید عقیق باشد؛ لازم است فرد حدود دو تا سه ساعت بعد از غذا بخوابد، خوابیدن با معده خالی و حین گرسنگی مناسب نیست و موجب عدم کیفیت خواب و ضعفقوای بدن می شود.

۳- میزان خواب باید معتدل باشد. معیار این امر سبکی و نشاط پس از خواب و آمادگی ذهنی مناسب در طی روز می باشد. 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 خواب مناسب موجب بهبود خشکی مزاج غالب این افراد می گردد. افراد صفاوی و سوداوی حداقل به پنج تا شش ساعت خواب نیاز دارند در حالی که شش تا هفت ساعت خواب، نیاز افراد دموی را بر طرف می کند.

افراد سرد و تر محتاج هشت ساعت خواب هستند. در بدن یک شخص صفاوی، یک دوره خواب طولانی به علت ایجاد سردی و رطوبت به کاهش حرارت کمک می نمایند برعکس شخص بلغمی با یک خواب طولانی دچار افزایش خلط بلغم می شود، در مطالعات جدید، میزان خواب برای گروههای سنی مختلف طبق جدول زیر پیشنهاد می شود.

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

۱ - محیط خواب باید عاری از سر و صدا، نور، رایحه و بوی عفونت باشد و فضای آن به منظور اکسیژن رسانی مناسب و جلوگیری از الودگی به دی اکسید کربن و سایر سموم خارج شده از دستگاه تنفسی، وسیع باشد. در صورتی که حجم اتاق خواب کمتر باشد یا افراد بیشتری در آن بخوابند، لازم است هر دو ساعت در اتاق باز شود یا به طریق دیگری تهویه سالم انجام شود. استفاده از وسایل گرم کننده فسیلی موجب 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 اکسیپن 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 یک بار مدتی پنجره را باز نمود تا تهویه صحیح صورت پذیرد.

۲- وقتی شخصی در خواب، بدون علت مشخص زیاد عرق می کند، احتمالاً مایعات هضم نشده زاید بیش از نیاز بدن، ذخیره شده است. به کمک خواب این مواد زاید با تعریق از طریق پوست دفع می شوند.

۴ - خوردنیها و آشامیدنیها:

محمد بن زکریای رازی "حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب درمان نمایید"

حفظ سلامتی و درمان با خوردنیها و آشامیدنیهای 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 کیفیت و کمیت اخلاط تولید شده اثر مستقیم دارد.

بسیاری از بیماریها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی درست به وجود می آیند ولی 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 اختلاط تولید شده و متعاقب آن، میزان سلامتی خود را کنترل نماید. امروزه ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با بیماریهای مزمن به خوبی نمایان شده است و تغییر و تصحیح روش تغذیه، یک استراتژی مهم جهانی برای پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر است. در یک مطالعه در کشور فنلاند، با تصحیح رژیم غذایی گروهی از مردم میزان کلسترول خون، میزان ابتلا به سکتة های قلبی عروقی و مرگ و میر ناشی از آن به طور چشمگیری کاهش یافت.

با توجه به افزایش شیوع کم تحریکی 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 اضافه زائد پر می شود، این شرایط زمینه ساز بیماریهای متعدد مانند دیابت، فشار خون و ورم و التهابهای مختلف در بدن است. در کلام بزرگان "کم کردن مصرف غذا و روزه داری" از ابزارهای مهم سلامتی ذکر شده است. رژیمهای مختلف کم کالری، ریم مایعات و آب میوه و سبزیجات در این رابطه موثر هستند که حتماً لازم است زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مجرب و متکی بر اصول زیر صورت پذیرد. ۱ - کاهش وزن به تدریج انجام شود. ۲ - کاهش وزن موجب کاهش قوای بدنی و ذهنی پایا نشود (توضیح این که هنگام کاهش غذا و حین روزه داری، ناگزیر کمی ضعف بر بدن مستولی می شود ولی به سرعت، پس از مدت کوتاهی به علت کاهش بار

بدن انرژیها افزایش می یابد) ۳- موجب چروکیدگی پوست، ریزش مو و پیوست نشود. ۴- مواد مغذی اصلی و ریز مغذیها حذف نشوند و با مقدار مناسب دریافت گردند.

توصیه کلی و بدن نگرانی برای کاهش وزن این است که حدود یک هفتم از هر نوع ماده غذایی که وارد دهان می شود، کم نمایید (بهتر است یادداشت شود) و حدود یک هفتم به مصرف مایعات شامل آب، چای کم رنگ لاهیجان بدون رنگ و طعم اضافه، گاهی همراه با هل و گاهی همراه با دارچین یا چای بادرنجبویه به برنامه غذایی خود اضافه فرمایید. همچنین مصرف یک قاشق چایخوری تخم بالنگو طبق 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 (به منظور جلوگیری از پیوست و افزایش سرعت کاهش وزن و همچنین در اختیار قراردادن ویتامینها و ریز مغذیها) در برنامه غذایی فرد رژیم گیرنده توصیه می شود.

۱- ۴- روش تغذیه صحیح:

غذاهای اصلی تمامی گروههای مزاجی چهار گروهند و عبارتند از ۱- **حبوبات و غلات** (در راس آنها گندم، جو و برنج) مغزها (در راس آنها بادام، پسته و فندق) ۲- **گوشت** (به مقدار کم، بخصوص گوشت گوسفند یک ساله و مرغ) ۳- **شیرینیهای ملایم** (مانند شیره انگور، شکر طبیعی و عسل) و ۴- **میوه ها** (میوه هایی مانند انگور و انجیر مقدار غذای مورد نیاز، متناسب با مزاج و وزن بیمار تعیین می شود 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 سبزیها باید به مزاج آنها توجه شود و در مصرف مواردی که با مزاج فرد هماهنگی ندارند باید به حداقل اکتفا نمود و یا اینکه هنگام مصرف از مواد تعدیل کننده مزاج با 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. برای اطلاع بیشتر از انواع غذاها و مزاج و مضرات و مصلحات آنها به جدول انتهایی کتاب و همچنین به فصل پنج مراجعه کنید.

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: گرم و تر، سرد و تر، گرم و خشک و سرد و خشم – طراحی شده است. بنابر اصل تعادل، لازم است هر فرد به حد اعتدال خود نزدیک باشد تا انرژیهای او و همچنین کارکرد اعضاء و بافتهای مختلف بدنش، متعادل باشد. به عنوان مثال، یک فرد با مزاج گرم و خشک 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 دهندهای مانند خشکی پوست و بیخوابی می شوند ولی استفاده از ماست و خیار و هندوانه که سرد و تر هستند، فرد را به حالت تعادل باز می گرداند و حال عمومی او بهبود می یابد.

۳-۴- تفاوت رژیم غذایی در فصلهای مختلف:

با توجه به این که 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 بر هم نخورد.

در فصلهای 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 این صورت بهتر است از غذاهایی که به آن عادت دارند بیشتر استفاده نماید.

در فصلهای 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 درباره 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 نظریه ها اشاره می شود:

(۱) مواد اولیه به بدن، سیستم خودکار عصبی را تحت تاثیر 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 متاثر می نمایند و 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 معتقد بودند 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 تاثیر 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 نامید می شوند.

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

۵) آقای دکتر محمدی فاسانی 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 متابولسیم 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 متابولسیم پایه و ترشح تیروکسین را افزایش می دهد.

۵ - ۴ - اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران:

غذاها اهمیت خاصی در حفظ سلامتی انسان دارند. از نظر طب سنتی ایران، انسانها با یکدیگر 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 کتاب، می توانید به صورت کلی مزاج خود و سپس مزاج مواد غذایی مناسب خود را مشخص نمایید.

از دیدگاه حکما، غذاها علاوه بر این که انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم، بافتها را تامین می کنند بر کل بدن و همچنین اعضاء مختلف بدن اثرات مثبت و منفی از خود به جای می گذارند و جسم و روان شخص را تحت تاثیر 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 الى طعامه " یعنی لازم است انسان به غذای خود با دیده 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 کامی داشته اند و با انجام آزمایشهای مختلف و کسب تجربیات فراوان، طی قرنهای متمادی غذاها را به ۱۸ خانواده طبقه بندی کرده اند. برای فهم این این طبقه بندی، در ابتدای تعریف بعضی از اصطلاحات، از دیدگاه حکما، بیان می شود.

لطیف: غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می کند، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندامها می گیرد و قوای مدبره بدن به سرعت آن را آماده مصرف می کند. این دسته از غذاها برای افرادی که دستگاه گوارش آنها ضعیف است و یا به تازگی از بیماریهای بهبود یافته اند یا افرادی که متفکر هستند و نمی خواهند 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 و مازندان

کثیف: غذای در هم فشرده ای است که قوای طبیعی ما برای استفاده از آن باید زحمت زیادی بکشد تا آماده مصرف اندامها شود؛ مثل گوشت گاو، این دسته از غذاها برای افراد که زحمت زیادی در زندگی روزمره می کشند و یا کارهای سنگین بدنی دارند (مثل کشاورزان و ورزشکاران) مناسب است. این گروه اگر غذای لطیف بخورند، سریع تحلیل می رود و مجبورند از انریبهای 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 ای ایجاد می شود؛ یعنی میزان دم و بلغم و صفرا و یودای 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 "غذای معتادل" یاد شده است.

فاسدالکیموس یا غذاهای نا متعادل:

غذاهایی که میزان اخلاط حاصله از آنها نامتعادل هستند، مثلاً خلط خون کمتری تولید می کنند و یا میزان زیادی صفرا از آنها حاصل می شود، "فاسد الکیموس" نامیده می شوند. 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" به عنوان "مواد و غذاهای نامتعادل" نام برده شده است.

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 غذایی مجدد بی نیاز می شوند. شاید بتوان گفت غذاهای کثیرالغذا، همان غذاهای پر کالری هستند.

قلیل الغذا: غذایی است که انرژی کمتری می دهد و فقط شکم پرکن است و برای افرادی که می خورند وزن کم کنند و اشتها زیادی دارند، مناسب است.

متوسط الغذا: ما بین کثیرالغذا و قلیل الغذا است.

ردیف	نوع غذا	مثال
۱	لطیف صالح الکیموس کثیر غذا	زرده تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان
۲	لطیف صالح الکیموس قلیل غذا	انار، سیب، کاهو
۳	لطیف صالح الکیموس متوسط متوسط غذا	نان گندم خوب
۴	کثیف صالح الکیموس کثیر غذا	تخم مرغ نیمرو
۵	کثیف صالح الکیموس قلیل غذا	پنیر تازه
۶	کثیف صالح الکیموس متوسط غذا	گوشت گوساله
۷	معتدل صالح الکیموس کثیر غذا	گوشت بره یکساله
۸	معتدل صالح الکیموس قلیل غذا	شلغم
۹	معتدل صالح الکیموس متوسط تغذیه	گوشت بچه شتر
۱۰	لطیف فاسد الکیموس کثیر غذا	جگر سفید بچه کبوتر
۱۱	لطیف فاسد الکیموس قلیل غذا	ترب و پیاز
۱۲	لطیف فاسد الکیموس متوسط غذا	نان فطیر تخمیر نشده
۱۳	کثیف فاسد الکیموس کثیر غذا	گوشت گاو
۱۴	کثیف فاسد الکیموس قلیل غذا	گوشت مانده
۱۵	کثیف فاسد الکیموس متوسط غذا	کلم
۱۶	معتدل فاسد الکیموس کثیر غذا	کلم سنگ
۱۷	معتدل فاسد الکیموس قلیل غذا	زردک
۱۸	معتدل فاسد الکیموس متوسط غذا	ماهی خشم شده و دودی

جدول ۶ اقسام هجده گانه غذا از دیدگاه طب سنتی ایران و مثالهای مربوطه

بر اساس آنچه بیشتر توضیح داده شد و با دقت در جدول ۶ بهتر است تغذیه انسان بر پایه مصرف غذاهای متعادل یا صالح الکیموس - 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 گوشتهای مانده و فریزر شده باید تنها با مقدر جزئی و با رعایت شرایط لازم صورت پذیرد. قابل ذکر است که به علت در دسترس نبودن بعضی غذاها در شرایط خاص و فصلهای خاص، دانشمندان طب سنتی ایران با دستورهای آماده سازی و طبخ و بکار 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.

۶-۴- شش مزه مهم:

یکی از نکاتی که در تغذیه طب سنتی ایران اهمیت است، توجه به مزه غذاهاست (جدول ۷) معمولاً هر مزه‌های 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
بیمزه	سرد و تر

جدول ۷ مزه و کیفیتهای وابسته به آن

ترش: مواد ترش مانند آبغوره، آبلیمو، سماق و سرکه، پس از ورود به بدن، سردی و خشکی را افزایش می‌دهند و هر چه ترشی آنها بیشتر باشد، سردی و خشکی آنها افزایش می‌یابد. افراط در استفاده از این مواد، تاثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی از خود بر جای می‌گذارد و سرفه را افزایش می‌دهد. خصوصاً افراد سرد و خشک از مصرف آن صدمه می‌بینند.

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

شیرین: مواد شیرین، گرم و تر هستند، غذاهای اصلی بشر پس از گوشت و نان مناسب، مواد شیرین است. 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 خورشتهای خوب ایرانی دارای مزه شیرین و ترش هستند. مانند خورش فسنجان، خورش هویج و خورش آلو

شور: مواد شور مزه، گرم و خشک هستند. نمک طعام در راس 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، اما مصرف زیاد آنها حرارت بدن را بالا می برد و خشکی هستند به بدن ایجاد می کند.

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

بیمزه: مواد بیمزه سرد و تر هستند و مصرف بیش از اندازه آنها، انری بدن و اعضاء را کاهش می دهد.

آداب تغذیه:

دانشمندان طب سنتی ایران مواردی که روی گوارش و هضم غذا تاثیر می گذارند مشخص می نموده و آنها را به صورت آداب و عادات غذایی به جامعه انتقال می داده اند و افراد به صورت ناخودآگاهانه به آن عمل می کردند. این روشها و آداب توسط مادر و پدر بزرگها معمولاً به نسلهای 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 غذا صرفاً هنگام گرسنگی صادق میل شود و همچنین فرد قبل از سیر شدن کامل، دست از غذا خوردن بکشید تا به معده و دستگاه گوارش فشار نیاید و بتواند به طور صحیح عملکرد خود را انجام دهند.

۲- رعایت نظم در خوردن غذا: اگر همیشه سر ساعت معینی غذا خورده شود، بدن به این وضعیت عادت می کند. بدن به این وضعیت عادت می کند. در بدن هر فرد واکنشهای و فعالیتهای حیاتی با نظم و ترتیب و سر ساعت انجام می شود که به آن ساعت بیولوژیک می گویند؛ مثل ترشح هورمون رشد یا سایر هورمونها 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 واکنشها و اعمال حیاتی بدن بخصوص فعالیتهای دستگاه گوارش می شود. بهبود عملکرد دستگاه گوارشی سبب تولید خلط مفید و صالح در بدن شده، موجب سلامتی بدن می گردد.

۳- رعایت تنوع در غذا: برای این که در طبیعت انسان شوق به 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 انسانکه موجودی همه چیز خوار آفریده شده است، برای تامین مایحتاج بدن خود - یعنی ویتامینها و ریز مغزیها، اسیدهای 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، شیرینیهای سازگار با فرد و میوه هایی مانند انجیر و انگور، از شروط اساسی میانه روی در خوردن انواع غذاهاست.

۴ - شستن دستها قبل و بعد از غذا: شستن دستها قبل از غذا، موجب پیشگیری از ورود میکروبها و سایر آلودگیها به دستگاه گوارش و بعد از غذا، باعث بهبود در هضم غذا می شود.

۵ - غذا خوردن در حالت نشسته و با آرامش: ایستادن، راه رفتن و فعالیت بدنی و همچنین فعالیتهای ذهنی موجب تحریک سیستم سمپاتیک می شود و متعاقب آن، انقباض عروق و افزایش ضربان قلب و فشار خون روی می دهد و گردش خون متوجه اندامهای دیگر می شود و خون کافی به دستگاه گوارش نمی رسد و به همین علت، هضم غذا در معده به طور کامل و شایسته صورت نمی پذیرد و مواد هضم نشده وارد کبد شده، ایجاد اختلال در کار کبد و ایجاد انسداد در میسرهای باریک داخل کبدی و تولید و تولید اختلاط ناصالح و ضرر برای بدنمی شود. در اینجا تذکر این نکته لازم است که انرژی تمامی اعضاء از اخلاط تولید می شود و ترمیم اعضاء و جوارح و سلولها به کمک اخلاط صورت می پذیرد.

۶ - جویدن غذا به اندازه کافی: اگر غذا به خوبی جویده شود به طوری که هر لقمه غذا کاملاً 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 نگرفته چه بسا سبب یبوست یا اسهال شود.

۷ - پرهیز از پر خوری: مضرات پر خوری عبارتند از: ایجاد ضعف معده، امتلاء یا پری بدن از اخلاط صالح و غیر صالح و زمینه سازی برای بسیاری از بیماریها

۸ - پرهیز از گرسنگی طولانی: گرسنگی طولانی مدت سبب ضعف عمومی بدن و (در دراز مدت) ضعف معده می شود. همچنین غذای خورده شده پس از این گرسنگی طولانی 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 می‌توند موجب اختلال در همضم آنها شود.

۱۰- رعایت ترتیب خوردنیها: بهتر است ابتدا غذای زود هضم مانند سوپ ساده و سالاد و سپس غذای اصلی و سنگین خورده شود.

۱۱- نخوردن آب و آشامیدنی با غذا: خوردن آب با سایر نوشیدنیها مانع از قرار گیری غذا در قسمت تحتانی معده می‌شود. باید توجه داشت که عمل هضم غذا وظیفه این قسمت معده است. با توجه به آموزه های جدید علمی، نوشیدنیها باعث رقیق شدن ترشحات معده و غیر فعال شدن آنزیمهای لازم برای همضم غذا در معده می‌شوند.

۱۲- سکون بعد از غذا: حرکت و ورزش شدید بعد از غذا خوردن، از هضم کافی غذا جلوگیری می‌کند. البته قدم زدن کوتاه و آرام بعد از شام مناسب است.

۱۳- نخوردن بلافاصله بعد از غذا: منظور خواب رفتن کامل است؛ ولی دراز کشیدن نه تنها ضرر ندارد بلکه به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. بنابراین لازم است شام سر شب میل شود تا زمان کافی بین خوردن شام و خواب 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 می‌شود یا از بیرون می‌شود نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن برای سلامتی اهمیت دارد. اگر فردی غذا به اندازه بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار 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 داغشته باشد، او هم به زودی دچار مشکل خواهد شد.

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

الف) هورمونها و آنتی بیوتیکهای احتمالی که برای رشد بیشتر و سریعتر حیوانات و ماهیها و پیشگیری از عفونتهای احتمالی استفاده می شوند و وارد گوشت و شیر آنان می گردند، از جمله این مواد می توان از سوماتوتروپین، کلرامفنیکل، مالاویت گرین و فلوروکینولونها 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 نامهای تجاری مختلف مانند مالاتیون، کزاتیون و پاراتیون را نام برد. این سموم می توانند موجب افت حافظه بروز آلزایمر، افسردگی شدید تحریک پذیری، بیخوابی و بیش فعالی در کودکان شوند.

نیترات یک ماده سرطان زاست و در کارکرد سیستم ایمنی و غدد ایجاد اختلال می کند کادمیوم که برای تقویت بعضی گیاهان به کار می رود می تواند باعث کوتاهی قد کودکان و ایجاد سرطان شود.

ج) رنگها و طعمهای مختلف مورد استفاده در صنایع غذایی از جمله این رنگها تارترازین است که در برخی از رستونها، قنادیها و نانوائیها به علت ارزانتر بودن از آن به جای زعفران استفاده می کنند این ماده می تواند موجب عارضه 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 می آورند.

د) نگهدارنده های شیمیایی که در کنسروها، کمپوتها و بخصوص سسها برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده می شوند.

یکی از این مواد نگهدارنده پر مصرف، سدیم بنزوات است که از فعالیت باکتریها و قارچها جلوگیری می کند. این ماده پیش از همه در سسها و چاشنیهای سالاد و نوشیابه های گازدار موجود است. مصرف بیش از اندازه ایم ماده موجب بروز پارکینسون و پیش فعالی در کودکان می شود.

ه) رواج مصرف مایکروفر و فریزر، ممکن است حجم عظیمی از سموم شناخته شده و ناشناخته شده را وارد بدن نماید. نوع غذایی، طریقه پخت و نگهداری مواد غذایی نقش مهمی در بروز بیماریها از جمله سرطان دارد.

و) سمومی که از طریق هوا، به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی وارد بدن می شود مانند دی اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن آمونیاک و فلزات سنگین

ز) سمومی که از طریق آب وارد بدن می شوند؛ مانند مواد شوینده، حشره کش ها حلال های صنعتی و پر کلرات

ح) سمومی که از طریق مواد آرایشی و از طریق مصرف بیش از اندازه مسکنها و داروها وارد بدن می شوند.

اگر چه سموم و مواد مضر که نام برده شده است ممکن است هر روز به مقدار اندکی وارد بدن شوند ولی هر روز مردم، میوه حاوی آفت کش، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده، رنگها و طعم دهنده های مختلف مصرف می کنند که با تجمع این سموم در بدن سمیت مضاعف آنان ظاهر می شود که به آن اثر کوکتل یا اثر تجمعی مواد سمی گفته می شود و سمیت آنها در حد بالاتری از آنچه مصرف شده اند. سبب ضرر به بافتها و واکنشهای بدن می گردند.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می شود 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 گوشه چشم هنگام

بیداری شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی این پاکسازی هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازیهای طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن سعی می کند 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 ابریزش از بینی ایجاد می شود. در این موارد بدن در حال تلاش برای حفظ تعادل است و در ضمن فرد و پزشک گوش به زنگ هستند که مشکل بروز نکند. باید به قوای طبیعی بدن فرصت داد تا خودشان مطلب را حل و فصل و دفاع طبیعی خود را انجام دهند.

نوع دوم: پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می شود 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 طبیعت دارد. طبیب 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 در مورد تایید شرع و طب است، مساله کاهش غذا و همچنین روزه داری است. امروزه به علت دسترسی فراوان و ارتباطات گسترده غذاها 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، پرتغال مصری و پیتزای ایتالیایی اشتها را بر می انگیزد و تنور شکم دم به دم تافته می شود و نتیجه آن پر خوری و پر شدن معده عروق و اندامهاست و نهایتاً با ریختن مواد زائد به اندامهای مختلف بیماریهای مختلف بروز می یابد. لذا توصیه توصیه می شود حتماً وزن خود

را در مقدار ثابتی 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 فرمایند: "المعدة بيت كل داء و الحمیه راس کل دواء" ترجمه: "معدة خانه همه دردها و پرهیز، در راس 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 می شوند. همچنین با ورزش و فعالیت بدنی دفعات تنفسی افزایش می یابد و بسیاری از مواد زاید دیگر از طریق تنفسی دفع می شوند. به طور کلی می توان 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. این سینا در این رابطه می فرمایند کسی که ورزش معتدل با رعایت شرایط آن انجام می دهد. دچار بیماریهایی نمی شود که به علت تجمع مواد زاید روی می دهند. یکی از انواع ورزش، مشت و مال یا ماساژ است که میتواند در کاهش انواع تنشهای 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 می شوند و 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 تاخید در دفع مدفوع نیز باعث آسیب به روده ها می گردد. بنابراین لازم است به هنگام احساس دفع ادرار یا مدفوع سریعاً به این امر مبادرات ورزید. کسانی که در معرض تاخیر دفع ادرار و مدفوع هستند عبارتند از: کارمندان، دانشجویا، دانش آموزان، معلمان، رانندگان و کودکانی که به مهد کودک می روند. هر یک از این گروهها 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 دشتویی 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 بخصوص شرایط راحتی برای کودکان در مهدهای کودکان و دبستانها 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 بدنشان خارج کنند و از ضررهای آن در امان می مانند.

یکی از عوارض تاخیر دفع مدفوع یبوست است. البت یبوست یک پاکسازی طبیعی را دچار اختلال می نماید که خود می تواند بیماریهای 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 بنابراین شایسته است نسبت به درمان آن اقدام نمود. چند روش ساده برای برطرف نمدن 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 و فرابند تخمیر طبیعی در آن صورت گرفته باشد و درمان بیماری سوئی هضم یا ضعیف 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 راه های دفع پوستی فراهم نمیکند. 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 به تدریج از محیط سرد به محیط که آب گرمتر 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 به تدریج

باز می شدند و رنگ و رو شروع به قرمز شدن می کرد. این عمل از افت ناگهانی فشار خون و متعاقب آن تحریک سمپاتیک و انقباض عروق افزایش ضربان قلب جلوگیری می نماید و فرد در حمام احساس آرامش می کند (بر خلاف حمام در حالت ایستاده) سپس فرد در حالت خوابیده و نشسته مشتم و مال می گیرد و سپس کیسه خفیف همراه با سفیداب که موجب پاک شدن چرکها 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 تاثیر قابل توجهی دارد و نیز جایگاه خاص خود را در مراسم حمام دارد. خروج از حمام نیز بیه تدریج و به طریق معکوس از گرما به سرما و با سر پوشیده صورت می پذیرد تا شخص دچار بیماریهای تنفسی و سینوزیت نشود شخص که از حمام پس از حدود حداقل یک ساعت با مراسم مشخص خارج می شود به علت دفع مواد زاید و میل روح نفسانی به سمت بیرون صورتش گامی اندازد و احساس سبکی و آرامش را برای چند روز برای فرد به ارمغان می آورد.

از دیگر روشهای مهم پاکسازی، شستشوی حفره بینی یا استنشاق است. حفره بینی به علت موقعیت خود که محل عبور و مرور هوا می باشد، آکنده از میکروبهای انتقال یافته از هواست، بخصوص که خداوند این جایگاه برای گرفتن بهتر میکروبهها و رطوبت بخشی به هوا (که لازمه عملکرد صحیح ریه است) مرطوب و تاریک قرار داده است و این خود جایگاه دنجی برای تکثیر بیش از اندازه میکروبهها و بدبویی محل می گردد. به همین علت، عدم نظافت صحیح این موضوع حیاتی می تواند مشکلات مختلف تنفسی مانند سرماخوردگیهای مکرر، افزایش آلرژیها و عفونتهای مقاوم به درمان ایجاد نماید و همچنین روی اندامهای دیگر نیز تاثیر بگذارد. در فرهنگ اسلامی و طب ما تاکید فوق العاده روی استنشاق و نقش آن در جلوگیری از بیماریها شده است. افراد سالم ابتدا بینی را نظافت نموده سپس کمب آب را در کف دست گرفته و سعی کنند با تنفس از طریق بینی آب را حتی المقدور به مناطق بالاتر بینی هدایت نمایند که علامت رسیدن آب به این نواحی ایجاد سرفه

خفیف می باشد. پس از این عمل ترشحات مختلفی از بینی خارج شده، سپس بینی کاملاً باز شده و تنفس به راحتی صورت می پذیرد افرادی که مشکل در سینوسها دارند با این عمل ممکن است دچار درد شوند؛ این افراد باید ابتدا استنشاق سطحی انجام دهند و پس از کاهش درد، با عمق بیشتری استنشاق نمایند. افرادی که زیاد سرما می خورند، با احساس اولین علایم سرماخوردگی. روغن احمدیه در بینی بچکانند آن شالله 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 دندانها 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 میکروبهای بیماریزایی که وارد معده می شوند، افزایش یابد و عملکرد معده (معده 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 و دندانهای خود کمک شایانی نموده اید و وضعیت گوارش شما نیز به تدریج بهبود می یابد. علاوه بر اثرات موضعی، مسواک تاثیرات عمومی روی سلامتی، بخصوص سلامتی قلب دارد. امروزه مشخص شده است که تعداد باکتریها موجود در دهان بیماران و کسانی که دچار حملات قلبی شده اند، نسبت به افراد سالم بسیار بیشتر است، در نتیجه احتمالاً مسواک زدن می تواند 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 به طور صحیح انجام شود. آقایان مراحل نزدیکی ملاعبه و بیان سخنان خوشایند 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.

خانمها هم لباس نازک و بدن نما و حاکات 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 توصیه می شود حداقل دو ساعت و ترجیحاً چهار ساعت پس از صرف غذای کم حجم و مقوی اقدام به مقاربت نمایند. 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 به دنیا بیایند 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 زده می شود.

یکی از روشهای پاکسازی موثر در طب ایران، ایجاد اسهال که نقش مهمی در پاکسازی محیط داخلی بدن و دفع سموم، دارد. از نظر حکما، دیتگاه گوارش نقش عمده ای در ایجاد و درمان بیماریها دارد. در تحقیقی که در همین زمینه در امریکا انجام شد، افراد را به دو گروه تقسیم نموده اند و میزان سطح خونی مواد سمی تجمع یافته در بدن (به علت استفاده از سموم کشاورزی و حشره کشها) 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 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 صورت معنی دار کاهش داد. این مطالعه بیانگر اهمیت دستگاه گوارش و استفاده صحیح از مسهل خاص در دفع سموم محمول در چربی است.

از گذشته های دور در ایران در فصل بهار که فصل خانه تکانی طبیعت است، سنتهای عقلانی و زیبایی وجود داشته است. یکی از این سنتها این بوده 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 شده است؛ از جمله "استفاده از مسلهای ساده و روشهای آسان مطابق مزاج افراد، مانند استفاده از هلیله سیاه و ماست و یا درست کردن 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 تاثیر حالات روانی او قرار دارد و این حالات، با سرعت و قدرت زی مزاج انسان تاثیر قرار می دهند. در جدول ۸ کیفیت شش حالت روانی مهم و کیفیت هر یک بیان شده است.

کیفیت	حالت روانی
گرم و خشک	خشم
گرم و خشک	هیجان
گرم و تر	نگرانی
سرد و تر	ترس
سرد و خشک	افسردگی
سرد و خشک	غم

جدول ۸: کیفیت حالات روانی

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 می شوند و سلامتی و سعادت بشر را به ارمغان می آورند. افزایش و کاهش این حالات به صورت مستقیم و غیر مستقیم روی متابولیسم، سیستمهای گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی و عضلات اثر دارند و می توانند معضلات و مشکلات پیچیده ای برای جسم و روان انسان به وجود بیاورند. بنابر اصل پاکسازی، نباید با 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 می تواند تاثیر این حالات را بر روی خود بداند و حتی المقدور عواطف و حالبات روانی خود را کنترل نماید. مثلاً شخصی که مزاج سرد و خشک دارد، غم و اندوه و ماتم، علایم او را تشدید می کند و حتی می تواند او را تا سر حد بیماری ببرد. برای این شخص رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد مناسب است. لذا لازم این افراد، گاهی خود را در معرض این حالات مناسب قرار دهند. یا مثلاً شخص که مزاج او گرم و خشک است، باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و با خشم او شود و حتی المقدور عواقب خود را کنترل نماید. گهگاهی تفکر در مسائلی 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.

امروزه توجه اندیشمندان دنیای پزشکی به تاثیر 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

اخلط 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 می تواند با افزایش دفاع تخصصی سلولها ایمنی، روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت تاثیر قرار دهد، روان انسانمانند کوه یخی است که فقط قسمت بسیار کوچکی از آن قابل رویت 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 وجب سفت شدن و اسپاسم عضلات شود و متعاقب آن درد عضلات ساق پا یا کمردرد و زانودرد یا گرفتگی عضلات کف پا اتفاق بیفتد. افراد مبتلا به این تنشها می توانند از نرمشها ابتهاال یا ماشاپ 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 تاثیر قرار دهند، در این حالات، تنفس صحیح علاوه بر رساندن بهتر هوای تازه به بدن می تواند بسیاری از تنشها و اضطرابها و علایم آنها مانند سردرد، بیحوصلگی و خستگی را از انسان دور نماید. رساندن هوا 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، تنفس کامل و عمیق بکشد و سینه های خود را از هوای تمیز پر نماید. به مدت ۵ ثانیه تنفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهد. حدود یک ثانیه مکث نموده و سپس پنج تا ده بار دستور فوق را تکرار نماید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد. از دیگر مواردی که درگیریهای 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 تلفین 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 معمولی نیز این اقدامات به آرامش شما کمک خواهد نمود. همچنین استفاده از شربت شیره انگور و شربت زعفران می تواند خلق را بهبود بخشد و نشاط را به ارمغان آورد.

یکی دیگر از راه های کسب آرامش و امنیت این است که رفتار انسان در تناقض با طبیعت و جهان آفرینش نباشد، کسی که در مسیر روخانه هستی حرکت می کند، لذت می برد و دست ناپیدایی را می یابد که او را در پیچ و خم کوه ها و دره ها به سلامت پیش می برد، کوچکتریت تلاش و سعی انسان در جهت طبیعت با دهها برابر نیروی موافق آفرینش و انریبها و دستهای مهربان طبیعت حمایت می شود؛ ولی حرکت در مسیر خلاف طبیعت و فطرت تلاش و انری ربادی از فرد می برد و او را مستهلک می گرداند و هلاکت و مرگ و پیری زودرس، سرانجام او خواهد بود.

"راستگویی، درستکاری، صداقت، داشتن 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 به هم 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 اینکه به ظرفیتهای جسمی و روحی روانی خودمان توجه داشته باشیم یعنی بر اساس ظرفیتهای شخص به اقدامات تنش زا – مانند دریافت وام. خرید اقساطی، ادامه تحصیلات و دوری از خانواده – دست زد. اگر رفتارهای تنش 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 رفتارها غلیظ دیگری که از انسان سر می زند، توجه گردد و در بیهودگی و بی فایده بودن این رفتار اندیشه شود. اندیشمندان در این موارد و توجه به این نکته که این گونه اعمال سبب کم ارزش شدن انسان در نگاه دیگران می شود، موجب افزایش مقاوت و بهبود کنترل حالات روانی انسان می شود.

سید اسماعیل جرجانی: "شاختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصل بزرگی در حفظ سلامتی و درمان بیماریهاست"