

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 خوردنیها و آشامیدنیهای 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 تئوریها و دیدگاه خاص خود به موضوع طب - یعنی انسان - می نگرد. جهت استفاده صحیح از هر مکتب طبی لازم است با اصطلاحات 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 می آید، ولی پس از مدتی، پاسخ این سوالات مشخص می شود و افق و دیدگاه جدیدی روبروی دیدگان ذهن فراگیرنده گشوده می شود. به فراگیران طب سنتی ایران و همچنین افرادی که از این مکتب برای حفظ سلامتی یا به عنوان روش درمانی استفاده می کنند، توصیه می شود که برای یادگیری اصولی حفظ سلامتی و مطالب و اصطلاحات این مکتب، پرونده جدیدی در ذهن باز کنند و از مخلوط نمودن این دو دیدگاه خودداری نمایند.

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

این کتاب نمی خواهد روش زندگی و تغذیه جدید و قدیم را مقایسه کند، بلکه فقط درصدد توضیح نظر حکمای طب سنتی ایران، بدون هیچ گونه داری در این رابطه است. دآوری در حیطه عمل به خوانندگان واگذار می شود.

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 فردی خو 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 ورود 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 ما موجودات با مقادیر متفاوتی 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 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 قسمتهایی 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 صرف انرژی به مقداری گل دست یافته‌اید که یک کیفیت جدید و متمایز از 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

می تواند تا حد زیادی مشکلات را حل نماید. بر این اساس در یک طبقه بندی ساده، افراد سالم به پنج گروه مزاجی تقسیم می شوند.

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. رابطه هر مزاج با کیفیت مربوطه خلاصه شده است قابل ذکر است لفظ صحیح برای مزاجهای سرد و خشک سرد 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 فرد می شوند. 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 وظایف خود را انجام دهد. این ویژگیها محصول داده های مادی هر شخص است. داده های معنوی می توانند مشخصات فردی را تغییر دهند.

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 دستورات عملیهای 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 رطوبت) 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 سلامتی 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 چارشانه هستند. معمولاً صورت آنان، بزرگ گوشه‌تالود و قرمز و از نظر شکل به دایره نزدیک است؛ چشمها، لبها و دهان آنها درشتتر از بقیه مردم است؛ نسبت قد به سرشانه 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، دهان دره، کش و قوس بدن و کشیدن دستها به اطراف جزء عاداتشان است. این افراد معمولاً قوی، خوش اخلاق و اهل بگو بختند و بذله‌گو هستند 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 علائم 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 ریفلاکس (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 بی طراوت است. صورتشان نسبت به بقیه افراد تیره تر و کوچکتر است. چشمشان تیره تر است همچنین نسبت قد به سرشان بیشتر است. سیاهی خون و غلظت آن از علائم 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 - روانی 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) اشتهای کاذب و خرده خواری، پرمویی و بروز لکه های تیره در پوست 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 افراد نیز اثر می گذارند 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 پرخوابی 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 سردرد گرم و بیخوابی 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 افسردگی 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 و 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 سن مستعد جوش و دمل و خونریزی بینی هستند از ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی یا شباب است و گرمی و خشکی بر بدن 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 عددهای 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 - ۱۰۰)
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 یا 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 کشورهایی مانند ایران، چین و امریکا در این منطقه قرار دارند. نوابغ و حکمای بزرگ معمولاً در اقلیم چهار پرورش یافته اند و می یابند و سرزمین هفتم – که همان قطب است سرد و خشک و خالی از سکنه می باشد.

مزاج مکان:

مکانهای مختلف تاثیرات مهمی در مزاج افراد می گذارند و انسان که موجودی با اراده 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 در 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 ماه های سال، سرد و خشک می باشد. تهران نیز کوهستانی است و دارای هوای خشک بوده 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 دارد و اراده قوی در ساکنان منطقه ایجاد می نماید. هوای منطقه شمال کشور در حاشیه دریای مازندران (مانند رشت، بندرانزلی، رامسر، تنکابن، نوشهر، بابلسر 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 بیلاقات 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 آب و هوا شاعران را به وجد آورده است و حکمای بزرگی 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 ناوایی ها 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 معده 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 گردد. "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 گرانبها 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 غذاهای 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.

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

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 گردد. 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 ببینند، عملکرد اعضا و بدن صدمه می‌بیند. به این ترتیب ملاحظه می‌شود 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 می‌آیند. اگر اخلاط دچار مشکل شوند اعضا نیز صدمه می‌بینند. هر عضوی مزاج مخصوص به خود را دارد و مواد مورد نیاز خود را از اخلاط در حال گردش در عروق دریافت می‌کند.

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 طور کلی عملکرد صحیح این سه عضو موجب عملکرد صحیح سایر اعضا و بدن می‌شود.

شش اصل ضروری برای زندگی سالم:

با مطالعه مباحث قبل، شناختی کلی راجع به مزاج خود پیدا نموده‌اید. اینک لازم است عوامل و سبب‌هایی که مستقیماً بر روی مزاج تاثیر 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 نمی‌ماند و انحرافات خفیف آن طبیعی است. همان طور که راننده با تجربه همواره در یک مسیر مستقیم در شاهراه مربوطه حرکت می‌کند و از انحرافات شدید و ناگهان پرهیز می‌نماید تا مانع از تصادف و واژگون شدن اتومبیل شود فرد عاقل سعی می‌کند تا از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند. از آنجا که مزاج افراد فرق می‌کند 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 انحراف شدید 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 ور شکستگی می شود و کل عملکرد بدن و مزاج او 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 عوامل شش گانه مهم تری که همه انسان ها در معرض تاثیرات آن هستند، تحت عنوان "شش اصل ضروری برای زندگی سالم" و همچنین چگونگی تاثیر آنها بر مزاج های مختلف تشریح می شود.

شش اصل ضروری شامل مواردی است که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقذور 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) خوردنی ها و آشامیدنی ها (۵) دفع مواد غیر ضروری و حفظ موارد ضروری (۶) حالات روانی

(۱) هوا:

این مبحث امروزه به صورت عمده تحت عنوان محیط زیست مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد و ملت های بزرگ برای آن برنامه ریزی های گسترده نموده اند. تا چندی پیش توکیو از آلوده ترین شهرهای جهان محسوب می شد ولی با برنامه ریزی های 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 آلاینده‌های فیزیکی لازم است هوای عاری از گرد و غبار، بخار، 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 آلاینده‌های شیمیایی قابل ذکر است منواکسید کربن ذرات معلق کمتر از ۱۰ میکرون، دی اکسید نیتروژن، دی اکسید گوگرد و ازن آلاینده‌های شیمیایی اصلی هوا در شهرهای بزرگ می‌باشند منواکسید کربن ظرفیت خون برای حمل اکسیژن را کاهش می‌دهد؛ لذا باعث تاثیر منفی روی دو عضوی که مصرف اکسیژن بالا دارند (یعنی مغز و قلب) می‌شود، همچنین این گاز باعث کاهش دقت بینایی، کاهش توان کاری، عدم قابلیت یادگیری و انجام فعالیت‌های دشوار می‌شود. 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 می‌باشند و موجب تشدید بیماری‌های قلبی - ریوی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، آسم کودکان و افزایش سرطان می‌شوند. 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 می‌دهند. دی اکسید نیتروژن باعث تحریک چشم و ایجاد سوزش در ریه می‌شود. دی اکسید گوگرد باعث تحریک مجاری تنفسی بخصوص حلق، بینی و حنجره شده، برونشیت مزمن، آسم و آمفیزیم ایجاد می‌کند. ازن موجب سوزش چشم و ریه‌ها و تشدید حملات آسم می‌شود ترکیبات آلی فرار که به صورت عمده از احتراق بنزین و گازوئیل حاصل می‌شوند، می‌توانند موجب جلوگیری از تشکیل گلوبول 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 آلاینده‌های مغناطیسی نیز حتی المقدور بهتر است به محل دکل‌های برق فشار قوی و تلفن همراه، کارخانه‌های تولید برق نزدیک نباشد و استفاده از ماکروفر و تلفن محدود ساخت. با تولد نوزاد و انجام اولین دم و بازدم، حیات مستقل انسان بر روی کره خاکی شکل می‌گیرد. 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 جابه جا می‌شود مقداری از حرارت اضافه تولید شده را خارج کرده و تعادل حرارتی بدن را حفظ می‌کند. تغییر درجه هوا در اوقات مختلف روز و همچنین در فصول مختلف می‌تواند تعادل بدن را بر هم زند. به طور کلی، از دیدگاه طب سنتی، هوای پاک از مهم‌ترین عواملی است که انرژی‌ها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد. و هوای آلوده موجب می‌شود انرژی‌های قلبی، مغزی و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماری‌های مختلف می‌شود.

درست است که 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 نمی‌توان هر هفته یکی دو شب را 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 طولانی‌تر یکی دو هفته در دامن کوهستان‌ها و بیلاق 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 ریشه دار ایرانیان است بیشتر توجه نمود؟ آیا نمی‌شود به جلوگیری از تخریب جنگل‌ها و منابع طبیعی کشور کمک کرد؟

۱- آب:

آب مهم‌ترین بخش و جزء اصلی هر عضو، بافت و بافت پیوندی بدن است. آب حدود ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد. 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 نمی‌آورد ولی بدون غذا زندگی تا ۴۰ روز نیز مقدور خواهد بود. آب مواد مورد نیاز بدن را حل کرده به بافت و سلول‌ها انتقال می‌دهد. سیر غذاها در دستگاه هاضمه و حمل مواد ضروری در گردش خون تنها در سایه وجود آب تحقق می‌یابد. تنظیم درجه حرارت بدن و تعدیل گرمای تولید شده در بدن به وسیله آب تامین می‌شود. در بخش‌های متحرک بدن بافت‌های پیوندی و اعضای داخلی، با تامین لغزندگی لازم از سایش و فرسایش عارضی در بدن جلوگیری می‌کند و انعطاف لازم را برای حرکت‌ها فراهم می‌آورد. شادابی و طراوت پوست بدن و عملکرد مناسب و انعطاف بافت‌ها به آب وابسته است. 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 نمی‌شوند. از دیدگاه حکما، اگر آب به اندازه‌ای که مورد نیاز بدن است، نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ و لاغری رخ می‌دهد. از سوی دیگر چنانچه آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود "ضعف معده، ترش و نفخ کردن، ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی، 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) شود. با نوشیدن بیش از اندازه آب، تعادل طبیعی الکترولیت‌ها در بدن به هم 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.

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

وزن بدن: با بالا رفتن وزن، مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می‌یابد.

تغذیه: میزان آب مورد نیاز فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می‌خورد، در مقایسه با افرادی که غذای خشک می‌خورند، کمتر است.

مزاج: افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تاثیر شرایط کم آبی قرار می‌گیرند. همان طور که گیاهان متفاوت، مصرف آب متفاوت دارند و لازم است کشاورز خبره به این مطلب توجه نماید.

شرایط محیطی: در هوای گرم به علت تعریق، مایعات بدن کاهش می‌یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر می‌شود.

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 جایگزینی 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 می‌شوند. مهم‌ترین عوارضی که باعث این مشکل می‌شوند، عبارتند از: تب شدید، اسهال و استفراغ که در این گونه موارد، تامین آب از دست رفته ضروری است.

مسافرت: سفر، بخصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می‌پذیرد، موجب کاهش رطوبت 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؛ 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 زیاد 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 مثل ماهی، کله پاچه، ماکارونی 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:

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 را فراهم می آورد. در صورت بروز تشنگی خیلی شدید باید اندکی آب مضمضه شود. مصرف آب بعد از خوردن میوه ها و بعد از 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 ضروری است. اما شواهد علمی معتبری برای حمایت از ضرورت 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 توصیه وجود ندارد و حتی ممکن است این توصیه برای سلامت فراد 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 مزاج های 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 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 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 می‌گیرند. مهم‌ترین منبع فعال شدن ویتامین دی نور مستقیم 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 می‌نماید و در نتیجه ویتامین دی فعال ساخته نمی‌شود و کمبود ویتامین دی فعال، باعث توقف رشد، پوکی استخوان، سرطان و چاقی می‌گردد. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در هنگام قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض نور خورشید توصیه نمی‌شود. البته افرادی که به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، می‌توانند از پوشش‌های فیزیکی مناسب مانند کلاه بهره‌گیرند یا از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند.

عطر:

پیامبر اکرم (ص) قسمت قابل توجهی از درآمد خود را صرف خرید و مصرف عطریات می‌نمودند. ابن سینا بوهای خوش را از درمان‌های خوب مشترک برای تمامی بیماری‌ها می‌داند، کورتکس بویایی، ارتباطات گسترده‌ای با سایر قسمت‌های مغز دارد و بوی خوش مناسب مزاج، عملکردهای مغزی و حافظه را افزایش می‌دهد و کارکرد روح حیوانی و عملکرد قلب را

بهبود می‌بخشد. رایحه‌ها علاوه بر این که برمغز تاثیر می‌گذارند، از طریق ریه‌ها وارد گردش خون می‌شوند و روی تمام اندام‌ها بخصوص مثانه، پروستات، مو، رحم و تخمدان تاثیر می‌گذارند. برای مزاج‌های سرد، رایحه‌های گرم مانند عطر مُرَمَّکِی، عطر یاسمین و عطر بهار نارنج و عطر اسطوخودوس و برای مزاج‌های گرم، رایحه‌های سرد مانند عطر لیمو، عطر بوی خاک، عطر پرتقال و عطر خیار توصیه می‌شود. 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 می‌باشد. 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 می‌کند. متأسفانه امروزه عطرهای طبیعی جای خود را به عطرهای صناعی داده‌اند و همراه کردن آنها با الکل‌های 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 عطرهای موجود در بازار تقلبی هستند و ایجاد تنگی نفس، حساسیت تنفسی و حساسیت پوستی می‌نمایند. لازم است برای سلامتی 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 این صورت می‌توانید از بوهای خوش موجود در اطراف خود استفاده کنید. می‌توانید سیب (بخصوص سیب گلاب) را بپوئید، می‌توانید از اسپری گلاب در محیط خانه یا کار استفاده کنید. می‌توانید مانند قدیم‌ها که آب و جارو می‌کردند 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. می‌توانید 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 نزدیک ترین عضو به پوست می باشد. مزاج مواد اولیه لباس ها متفاوت است. لباس های پنبه ای و کتان، سرد و لباس های پشمی و پوستی، گرم هستند. لباس حریر خیلی گرم است و پوشیدن آن برای خانم ها شایسته است ولی برای آقایان به جز در شرایط جنگی صحیح نیست، زیرا موجب تحریک بیش از اندازه و عصبانیت می شود.

لباس های تهیه شده از الیاف پلاستیکی موجب ایجاد الکتریسته در بدن می شوند و تحریک پوست و بدن را به دنبال دارند. بعضی از سردردهای خانم ها 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 لباس ها، بخصوص لباس هایی که با بدن تماس مستقیم دارند، از جنس پنبه یا کتان باشند. پوشش سر بخصوص در هوای سرد در محافظت از مغز مفید است و حافظه را افزایش می دهد و بعضی از سردردهای سرد را درمان می کند.

رنگ سفید بهترین رنگ لباس است. رنگ های قرمز و زرد رنگ های گرم هستند و انرژی را افزایش می دهند؛ رنگ های آبی، 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 لباس های مختلف با جنس و رنگ های مختلف، با توجه به مزاج و شرایط مختلف سنی، کاری و روحی، می توان بهره گرفت. در بین رنگ های 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 خانم ها بهتر است در منزل از رنگ های شاد استفاده نمایند. لباس های سبک از لباس های 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 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" 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 برشمرده اند.

افراد گرم و خشک بهتر است کمتر فعالیت کنند و استراحت کافی را فراموش نمایند. 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 می‌نماید. 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 نماید. افرادی که رطوبت دارند حرکت مستمر برایشان بهتر است ولی برای افراد دارای خشکی، بهتر است حرکات‌های مستمر و قوی نداشته باشند. البته حرکت بیش از اندازه بخصوص اگر تکرار شود با مصرف انرژی موجب تخلیه حرارت می‌گردد و 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 است.

در مورد حد ورزش و اعتدال در ورزش، این نکات مورد توجه است که در حین ورزش و در انتهای آن، باید 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 افراط در تعریق و از دست دادن شدید مایعات بدن در حین ورزش (که موجب ضعف قوا می‌شود) 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 می‌شود 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 می‌شود 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 می‌نشینند، مناسب است تمامی افراد می‌توانند در بین انجام کارهای خود با انجام این ورزش‌ها سبب استراحت عضلات درگیر و آرامش روانی خود شوند. افراد مبتلا 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 می‌کند، سبب افزایش دامنه حرکات مفاصل نیز می‌شود از طرف دیگر این حرکات جزء ورزش‌های ملایم و خفیف به حساب می‌آیند 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 می‌کند، 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 شانه‌ها 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 در سمت چپ انجام شود.

مرحله سوم: سر و گردن را در حالی که چشم‌ها کاملاً به روبرو نگاه می‌کنند، 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 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 دستها 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 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" 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 مثر 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 علائم 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 هورمون های 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 چشم ها و رفع خستگی می گردد. در جلسات درس و جلسات مربوط به تصمیم گیری های 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 تمام دست به طور کامل با صورت تماس یابد و نوک انگشتان 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 گوش‌ها عبور کند و صدای باد در گوش‌ها بیچد. 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 می‌کنند. 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 می‌گیرد، 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 می‌کند و ماساژ را از رویشگاه مو در پشت سر و ابتدای ستون فقرات به صورت دورانی با کف دست راست شروع می‌نماید و به تدریج دست به دست کمر و ناحیه خاجی حرکت می‌کند. 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 چپ هم انجام می‌شود. این حرکت سپس از منطقه باسن راست به 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 می‌شود. 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 می‌شود و هر کس بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری احساس می‌کند به خواب نیاز دارد. خواب تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می‌کند و موجب تجدید قوای اندام‌های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه دیده می‌شود. به طور کلی بازگرداندن قوا و سلامتی به 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 کیفی عملکرد مناسب فرد، افزایش تصادفات و آثار سوء جسمی و روانی می‌شود. 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 بیخوابی یا کم‌خوابی هستند عوارض روانی این حالت نیز عبارتند از: "کاهش تمرکز، اشکال در تصمیم‌گیری 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 سه‌گانه را افزایش می‌دهد 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 داده‌اند که خواب کوتاه روزانه سبب کاهش سی و هفت درصدی مرگ و

میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. همچنین خواب روزانه سبب کاهش استرس و فشار خون می‌گردد. 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 نیست و موجب اختلال در خواب شب می‌شود. خواب طولانی روز موجب تشدید التهاب‌های سینوس، ضعف گوارش و نفخ، ریفلاکس، کسالت و سستی بدن و بدی بوی دهان می‌شود.

۲- خواب باید عمیق 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 ضعف قوای بدن می‌شود.

۳- میزان خواب باید معتدل باشد. معیار این امر 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 خواب مناسب موجب بهبود خشکی مزاج غالب این افراد می‌گردد. 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 می‌کند.

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 می‌نمایند 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)	۱۴ تا ۱۷ ساعت
شیرخواران (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 ساعت
نوجوانان (۱۴ - ۱۷ ساله)	۸ تا ۱۰ ساعت
بزرگسالان	۷ تا ۹ 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 آلودگی 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 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 مکان ها 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 - خوردنی ها و آشامیدنی ها:

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 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 می‌آیند ولی متأسفانه در آموزش آن‌ها کوتاهی می‌شود و نقش کلیدی در این رابطه به عامل عفونی و مهاجم داده می‌شود. "آموزش تغذیه صحیح" یک ابزار مهم دستیابی به سلامتی است که پزشک می‌تواند 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 می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می‌تواند به مقدار قابل توجهی اخلاط 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 سگته‌های 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 می‌باشد؛ در این سن، مصرف انرژی بدن کاهش یافته ولی عادات غذایی و مصرف حجم غذایی سابق ادامه می‌یابد و در نتیجه، وزن افزایش یافته و بدن از مواد اضافه زائد پر می‌شود، 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، رژیم 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 انرژی ها 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 بدون 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 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 یبوست و افزایش سرعت کاهش وزن و همچنین در اختیار قراردادن ویتامین ها و ریز مغذیها) در برنامه غذایی فرد رژیم گیرنده توصیه می شود.

۱-۴- روش تغذیه صحیح:

غذاهای اصلی تمامی گروه های 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 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 مزاج های مختلف به آن اشاره شده است.

استفاده از لبنیات مانند شیر، ماست، کره و پنیر به مقدار اعتدال توصیه می‌شود. در رابطه با میوه‌ها 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 تعدیل‌کننده 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 تعدیل‌کننده 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 یافته‌اند. به این ترتیب، غذاها نیز گرم یا سرد و تر یا خشک هستند. 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 می‌نمایند و موجب بروز علائم آزار دهنده‌ای مانند خشکی پوست و بیخوابی می‌شوند ولی استفاده متعادل از ماست و خیار و هندوانه که سرد و تر هستند، فرد را به حالت تعادل باز می‌گرداند و حال عمومی او بهبود می‌یابد.

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 می‌ساختند 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 می‌شود. 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 می‌شود.

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 نظریه‌ها اشاره می‌شود:

(۱) مواد با ورود به بدن، سیستم خودکار عصبی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. مواد گرم فعالیت سیستم سمپاتیک را افزایش داده و مواد سرد فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهند.

(۲) مواد غذایی با ورود به بدن سیستم غدد درون ریز را متاثر می‌نمایند و مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهند، بنابراین متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می‌رود و مواد سرد، فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می‌شود.

(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 می‌گیرند و موادی که فعالیت کل سیستم را بالا می‌برند، گرم هستند و موادی که فعالیت سیستم را کاهش می‌دهند، سرد نامیده می‌شوند.

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

۵) آقای دکتر محمدی فارسانی 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 می‌دهد و در مقابل، مصرف آویشن شیرازی به عنوان یک چاشنی گرم، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهد.

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 می‌شوند. 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.

از دیدگاه حکما، غذاها علاوه بر این که انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم، بافتها را تامین می‌کنند بر کل بدن و همچنین اعضاء مختلف بدن اثرات مثبت یا منفی از خود به جای می‌گذارند و جسم و روان شخص را تحت تاثیر قرار می‌دهند. به همین علت لازم است انسان علاوه بر رعایت مسائل شرعی در تهیه غذا، در انتخاب آنچه که می‌خورد و می‌آشامد، 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 می‌فرماید: " فلینظر الانسان الی طعامه " یعنی لازم است انسان به غذای خود با دیده تحقیق بنگرد. عدم توجه به این نکته می‌تواند موجب صدمات و خسارات مادی و معنوی شود. حکما به این اثرات و نکات

ظریف توجه کامل 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 طبقه بندی، در ابتدا تعریف بعضی از اصطلاحات، از دیدگاه حکما، بیان می‌شود.

لطیف: غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌کند، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندام‌ها قرار می‌گیرد و قوای مدبره بدن به سرعت آن را آماده مصرف می‌کند. 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 نمی‌خواهند 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 می‌کشند و یا کارهای سنگین بدنی دارند (مثل کشاورزان و ورزشکاران) مناسب است. این گروه اگر غذای لطیف بخورند، سریع تحلیل می‌رود و مجبورند از انرژی‌های 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 می‌شود؛ یعنی میزان دم و بلغم و صفرا و سودای حاصل از خوردن آنها، متناسب است و مزاج فرد را تغییر فاحش نمی‌دهد. این دسته مواد غذایی، کیموس خوب تولید می‌کنند. و 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 الکی موس" نامیده می شوند. در صورتی که مقادیر زیادی از این مواد، به صورت مکرر مورد استفاده قرار گیرد، موجب بیماری می شود موادی همچون "سوسیسی، 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 خواهند 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 الکی موس کثیر الغذا	زرده تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان
۲	لطیف صالح الکی موس قلیل الغذا	انار، سیب، کاهو
۳	لطیف صالح الکی موس متوسط الغذا	نان گندم خوب
۴	کثیف صالح الکی موس کثیر الغذا	تخم مرغ نیمرو
۵	کثیف صالح الکی موس قلیل الغذا	پنیر تازه
۶	کثیف صالح الکی موس متوسط الغذا	گوشت گوساله
۷	معتدل صالح الکی موس کثیر الغذا	گوشت بره یکساله
۸	معتدل صالح الکی موس قلیل الغذا	شلغم

گوشت بچه شتر	معتدل صالح الکیموس متوسط الغذید	۹
جگر سفید بچه کبوتر	لطیف فاسد الکیموس کثیر الغذا	۱۰
ترب و پیاز	لطیف فاسد الکیموس قلیل الغذا	۱۱
نان فطیر تخمیر نشده	لطیف فاسد الکیموس متوسط الغذا	۱۲
گوشت گاو	کثیف فاسد الکیموس کثیر الغذا	۱۳
گوشت مانده	کثیف فاسد الکیموس قلیل الغذا	۱۴
کلم	کثیف فاسد الکیموس متوسط الغذا	۱۵
کلم سنگ	معتدل فاسد الکیموس کثیر الغذا	۱۶
زردک	معتدل فاسد الکیموس قلیل الغذا	۱۷
ماهی خشک شده و دودی	معتدل فاسد الکیموس متوسط الغذا	۱۸

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 مقادیر 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 دارای اهمیت است، توجه به مزه غذاهاست (جدول ۷) معمولاً هر مزه‌ای از کیفیت خاص خود برخوردار است:

کیفیت	مزه
سرد و خشک	ترش
گرم و خشک	تلخ

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 خورش‌های 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 می‌برد و اشتها را افزایش می‌دهد. این مواد برای سلامتی ضروری و نمک زندگی هستند، اما مصرف زیاد آنها حرارت بدن را بالا می‌برد و خشکی و خارش در بدن ایجاد می‌کند.

تند: مواد تند گرم و خشک هستند به شدت حرارت را بالا می‌برند و گاهی بدن را آتش می‌زنند. 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، انرژی بدن و اعضاء را کاهش می‌دهد.

آداب تغذیه:

دانشمندان طب سنتی ایران مواردی که روی گوارش و هضم غذا تاثیر می‌گذارند مشخص می‌نموده و آنها را به صورت آداب و عادات غذایی به جامعه انتقال می‌داده اند و افراد به صورت ناخودآگاه به آن عمل می‌کردند. این روش‌ها و آداب توسط مادر و پدر بزرگ‌ها معمولاً به نسل‌های بعدی و نوه‌ها انتقال می‌یافت. در اینجا به بعضی از این آداب مفید تغذیه‌ای اشاره می‌شود.

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 بکشد 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 می‌کند. در بدن هر فرد واکنش‌ها و فعالیت‌های حیاتی با نظم و ترتیب و سر ساعت انجام می‌شود که به آن ساعت بیولوژیک می‌گویند؛ مثل ترشح هورمون رشد یا سایر هورمون‌ها که در زمان خاصی از شبانه روز اتفاق می‌افتد. 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 می‌کند و درست در همان لحظه گرسنگی به سراغ انسان می‌آید. این نظم و ترتیب باعث مرتب و منظم شدن واکنش‌ها و اعمال حیاتی بدن بخصوص فعالیت‌های دستگاه گوارش می‌شود. بهبود عملکرد دستگاه گوارشی سبب تولید خلط مفید و صالح در بدن شده، موجب سلامتی بدن می‌گردد.

۳- رعایت تنوع در غذا: برای این که طبیعت انسان 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 ویتامین‌ها و ریز مغذیها، 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 میوه‌هایی 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 می‌شود.

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

- 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 می تواند موجب اختلال در هضم 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 نوشیدنی با غذا: خوردن آب با سایر نوشیدنیها مانع از قرار گیری غذا در قسمت تحتانی معده می شود. 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 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 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 وارد بدن 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 داشته باشد، او هم به زودی دچار مشکل خواهد شد.

متاسفانه سبک زندگی جدید و عدم رعایت شش اصل ضروری برای زندگی سالم موجب شده است روز به روز مواد زاید بیشتری در بدن تولید شده، سموم خطرناک تری وارد بدن شوند. نمونه‌هایی 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 می‌شوند و وارد گوشت و شیر آنان می‌گردند، از جمله این مواد می‌توان از سوماتوتروپین، کلرامفنیکل، مالاشیت گرین و فلوروکینولونها نام برد.

ب) سموم و کودهای کشاورزی که برای برداشت محصول بیشتر استفاده می‌گردند و وارد فرآورده‌های کشاورزی می‌شوند. از سموم مهم می‌توان سموم ارگانوفسفره با نام‌های تجاری مختلف مانند مالاتیون، کزاتیون و پاراتیون را نام برد. این سموم می‌توانند موجب افت حافظه، بروز آلزایمر، افسردگی شدید، تحریک پذیری، بیخوابی و بیش‌فعالی در کودکان شوند.

نیترات یک ماده سرطان زاست و در کارکرد سیستم ایمنی و غدد ایجاد اختلال می‌کند. کادمیوم که برای تقویت بعضی گیاهان به کار می‌رود می‌تواند 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 رستورانها، قنادی‌ها و نانوائی‌ها به علت ارزان تر بودن از آن به جای زعفران استفاده می‌کنند این ماده می‌تواند موجب عارضه بیش فعالی، حملات آسم، ایجاد تومورهای تیروئیدی و تشدید میگرن شود. متاسفانه 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 برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده می‌شوند. یکی از این مواد نگهدارنده پر مصرف، سدیم بنزوات است 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 بیش فعالی در کودکان می‌شود.

ه) رواج مصرف مایکروفر و فریزر، ممکن است حجم عظیمی از سموم شناخته شده و ناشناخته شده را وارد بدن نماید. نوع اغذیه، 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 می‌شود مانند دی‌اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن آمونیاک و فلزات سنگین.

ز) سمومی که از طریق آب وارد بدن می‌شوند؛ مانند مواد شوینده، حشره کش‌ها، حلال‌های صنعتی و پر کلرات.

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

اگر چه سموم و مواد مضرى که نام برده شده است ممکن است هر روز به مقدار اندکى وارد بدن شوند ولى هر روز مردم، میوه حاوى آفت کش، غذاهای حاوى مواد نگهدارنده، رنگ‌ها و طعم دهنده‌های مختلف مصرف می‌کنند که با تجمع این سموم در بدن سمیت مضاعف آنان ظاهر می‌شود که به آن اثر کوکتل یا اثر تجمعی مواد سمی گفته می‌شود و سمیت آنها در حد بالاترى از آنچه مصرف شده اند. سبب ضرر به بافت‌ها و واکنش‌های بدن می‌گردند.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندى می‌شود نوع اول: پاکسازی طبیعى است: مانند دفع گازهای سمى از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سسکه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدارى شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی این پاکسازيها هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازيهای طبیعى وقتى اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن سعی می‌کند به طریقى این مواد زاید را دفع کند. مثلاً گاهی به صورت طبیعى، اسهال و یا خونریزى از بینی و یا سرفه و یا تب و آبریزش از بینی ایجاد می‌شود. 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 طبیعى بدن فرصت داد تا خودشان مطلب را حل و فصل و دفاع طبیعى 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 طبیعى بدن نتوانسته اند به طور کافى آنها را دفع نمایند. در اینجا طبیعت نیاز به کمک طبیعت دارد. طبیب با کاهش غذا یا تغییر رژیم غذایی، تدابیر روحى و روانى، تغییر در فعالیت‌های بدنى فرد، تغییر الگوی خواب، ایجاد اسهال،

تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند.

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 می‌انگیزد و تنور شکم دم به دم تافته می‌شود و نتیجه آن پرخوری و پرشدن معده عروق و اندامهاست و نهایتاً با ریختن مواد زائد به اندام‌های مختلف بیماری‌های مختلف بروز می‌یابد. لذا توصیه می‌شود 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) می‌فرمایند: "المعدة بيت كل داء" ترجمه: " معده 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 می‌یابد و تعریق اتفاق می‌افتد و بسیاری از مواد زاید از طریق پوست دفع می‌شوند. همچنین با ورزش و فعالیت بدنی دفعات تنفسی افزایش می‌یابد و بسیاری از مواد زاید دیگر از طریق تنفسی 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 می‌کند. ابن سینا در این رابطه می‌فرماید کسی که ورزش معتدل با رعایت شرایط آن انجام می‌دهد. دچار بیماری‌هایی نمی‌شود که به علت تجمع مواد زاید روی می‌دهند. یکی از انواع ورزش، مشتم و مال یا ماساژ است که می‌تواند در کاهش انواع تنشهای ذهنی و فکری که امروزه 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 تاخیر 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 مبادرت ورزید. کسانی که در معرض تاخیر دفع ادرار و مدفوع هستند عبارتند از: کارمندان، دانشجویان، 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 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 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. البته 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 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 و فرایند تخمیر طبیعی در آن صورت گرفته باشد و درمان بیماری سوء 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 به 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 گل می 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 میکروبا 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 میکروبا 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 طبی ما تاکید فوق العاده 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 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 علائم سرماخوردگی. روغن احمدیه در بینی بچکانند ان 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 را 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 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 و دندانهای خود کمک شایانی نموده اید و وضعیت گوارش شما نیز به تدریج بهبود می یابد. علاوه بر اثرات موضعی، مسواک تأثیرات عمومی روی سلامتی، بخصوص سلامتی قلب دارد. امروزه مشخص شده است که تعداد باکتریهای موجود در دهان بیماران قلبی 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 ملاحظه و بیان سخنان خوشایند و ماساژ و تحریکات آرام را انجام دهند و زمان ملاحظه و دخول را حتی المقدور طولانی سازند و از بوی خوش مورد علاقه همسر استفاده نمایند. خانمها هم 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 توأم 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 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 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 دو گروه اندازه گیری نمودند. نتیجه این تحقیق نشان داد که با ایجاد اسهال مناسب و در واقع، با کمک طبیعت 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 محلول 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 مسهلهای 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 تاثیر حالات روانی او قرار دارد و این حالات، با سرعت و قدرت زیاد 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 حالات 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 است 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 یا خشم او شود و حتی المقدور عواقب 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.

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 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 می تواند با افزایش دفاع تخصصی سلولهای ایمنی، روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت تاثیر قرار دهد، روان انسان مانند 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 موجب سفت شدن و اسپاسم عضلات شود و متعاقب آن درد عضلات ساق پا یا کمر درد و زانودرد یا گرفتگی عضلات کف پا اتفاق بیفتد. افراد مبتلا به این تنشها می توانند از نرمشها ابتهال یا ماشاژ 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، 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 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 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 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، کوچکترین تلاش و سعی 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، 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 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 غلط دیگری که از انسان سر می زند، توجه گردد و در بیهودگی و بی فایده 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: "ساختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصل بزرگی در حفظ سلامتی و درمان بیماریهاست"