

IN THE NAME OF GOD



تهیه و تنظیم: دکتر فریبا خدایی فر

شناخت کامل اسباب ششگانه حفظ سلامتی

(اسباب سته ضروریہ)

شیوه های عملی حفظ تندرستی

طب:

نظری: امور طبیعی، اسباب و علل، دلائل و علائم

عملی: علم حفظ الصحه، تدابیر (تدبیر بالاغذیه، تدبیر بالادویه،
تدابیر بالید)

اسباب و علل :

علل صحی: سته ضروریه (6 اصل ضروری که باید به آن توجه
کرد تا انسان سالم بماند و عدم توجه به این اصول باعث
بیماری می شود.)

علل مرضی



سید اسماعیل جرجانی (خفی علایی):

بباید دانستن که اسباب تندرستی و بیماری شش نوع است و طبیبان آنرا «اسباب السسته» گویند و آن عبارت است از :

الاهویه (آب و هوا)، الاطعمه والاشربه، حرکت و سکون، نوم و یقظه (خواب و بیداری)، استفراغ و احتباس، اعراض نفسانی

شناخت سبب اول حفظ سلامتی

(هوا)

تدبیر فصول و تغییرات هوا

(پیشگیری از بیماری در فصل زمستان، بهار و...)

خصوصیات هوای مطلوب:

۱- آزاد : بین سقف و دیوارها محبوس نباشد. (به شرط سلامت هوای بیرون.)

۲- صاف و پاکیزه

۳- عاری از مواد خارجی : (دود و بخار و ...)

۴- عاری از بخار : بخارکشتزارها، گردشگاه ها و ... با آن مخلوط نشده باشد.

۵- وزش نسیمی گهگاهی

۶- هوای زیر و اطراف درختهایی مثل گردو و انجیر و کشتزارهای کلم نباشد.

۷- هوای زمین های پست و هوای محبوس بین درّه ها که به سرعت، گرم و به سرعت، سرد می شوند؛ نباشد.

۸- هوای محبوس بین دیواره های نمناک که درآنها آهک به کار رفته است و نیز هوای بناهای نوساز نباشد.

۹- موافق مزاج و طبیعت آن فصل باشد (سالم ترین هوا)

تأثیر هوا بر بدن:

۱- هوای گرم:

گرم معتدل: خروج خون به سمت بیرون بدن و سرخی پوست.

گرم غیر معتدل: گداختن خلط ها و سستی بدن.

گرم افراطی: گداختن شدید؛ زردی رنگ؛ تعریق زیاد؛ کاهش ادرار؛ ضعف هضم و تشنگی مفرط.

۲- هوای سرد: استواری بدن؛ تقویت هضم؛ نگهداری رطوبت ها در بدن؛ خشکی پوست؛ افزایش ادرار؛ کاهش مدفوع (به علت انقباض ماهیچه های مقعد و تبدیل بخش آبکی مدفوع به ادرار)

۳- هوای مرطوب: نرمی پوست و طراوت و شادابی.

۴- هوای خشک: خشکی پوست و پژمردگی بدن.

تأثیر فصل ها:

1- بهار: معتدل (باعث اعتدال خون و سرخی رخسار)
به جریان افتادن خلط های راکد و بروز بیماری های
مزمن (به خصوص اگر فرد در زمستان زیاد خورده و کم ورزش
کرده باشد) این امر، باعث دگرگونی خون، خون دماغ، انواع ورم
و دمل و جوش، خواب آلودگی و بعضی از انواع سرفه می
شود. جنبش های مفرط بدنی و روانی و خوردن گرمی ها، این
مسایل را تشدید می کند.

- احتراز از هر ادویه و اغذیه گرم و تر
- پرهیز از کثرت تناول مسخنات (گرم کننده ها) و مرطوبات
- پرهیز از افراط در حرکات و مصرف گوشت

بهترین کار در بهار، کم کردن خون (فصد، حجامت و ...) و کم خوردن و کم نوشیدن است.

برای کودکان و نوجوانان، بهترین فصل است.

2. تابستان: گرمای گدازنده ، باعث کاهش نیرو و کم شدن
کنش های طبیعی، زردی رخسار، بی خوابی و
ضعف دستگاه گوارش
بسیار گرم، لاغری و انواع تب ها
بیماری های تابستان، طولانی نمی شوند. (در افراد قوی،
گرمی هوا به پختن و دفع سریعتر خلط فاسد کمک می کند
و در افرادضعیف، این گرما فرد را ضعیف تر نموده و می
کشد.)

فصل شادابی پیران

بهترین کار در تابستان ، پرهیز از افراط در جنبش ها
و پناه آوردن به خنکی های مرطوب معتدل (هندوانه،
خیار و ...) ،

مصرف مطفیات صفرا (هم حرارت را در بدن کم می کند و هم
باعث دفع صفرا می شود) مثل آلوئ بخارا، رمان،
حماض (میوه های گیاه ترشک)، تمر هندی، شربت لیمو،
سکنجبین، میوه های ترش و شیرین مثل آلبالو، گیلان و....

دوری از گرما و هر چیز گرم و خشک

3- پاییز: نیروی فرد از تابستان، تحلیل رفته است؛ خلط
های سوخته در تابستان، به دلیل سرد شدن هوا، در بدن
محبوس می شوند و مصرف میوه نیز افزایش می یابد؛ به
همه این دلایل، پاییز، بیشترین بیماری ها را به ارمغان
می آورد : انواع سرطانها

درد های مفصلی
مشکلات ادراری
دردهای سیاتیکی
کندی حرکات روده ها
بیماری های ریوی
درد کمر و رانها
ضعف نیروی هاضمه و دفع
دردسر سوداوی

• کاهش استفاده از مجففات :

روش‌هایی که باعث خشکی در بدن می‌شود:
غذاها و ادویه‌هایی که مزاج را خشک می‌کنند،
جماع نیز بدن را خشک می‌کند و در این فصل کمتر
باید انجام شود.

• کاهش استفاده از مبردات:

آب سرد نباید نوشید، پرهیز خواب در مکان سرد
و حمام با آب سرد.

تناول مرطبات مایل به گرمی ← تعدیل یبوست
فصل (تا خشکی فصل را کاهش دهد).

• غسل در آب فاتر (آب نیم گرم)

4- زمستان: بدلیل رفتن گرما به درون بدن ، مصرف میوه

کم، بیشتر خوردن غذاهای سبک، استراحت

بعد از غذا، دستگاه گوارش بهترین حالت را دارد.

بیماری های این فصل : ورم های سفید

زکام، ذات الریه، گلودرد

درد پهلوی و پشت

سردرد

بیماری های عصبی (به ویژه افسردگی)

سکته و صرع

بهترین فصل برای میانسالان

1-اجتناب از فصد وحجامت وقی و اسهال قوی

(موقع نیاز مسهل ضعیف ومتوسط مجاز است)

2-پوشش گرم

(لباس های پشمین، شال ، فرش گرم ومکان گرم

به هنگام خواب)

3-ورزش شدید وقوی

(فعالیت های شدید مناسب است.)

هوای مورد علاقه مزاجها:

گرم و خشک: نیازی همیشگی به هوای خنک و تازه دارند.

گرم و تر: باید در گرما به سرما و در سرما به گرما پناه ببرند و به ویژه از هوای گرم و مرطوب پرهیز نمایند.

سرد و خشک: بیش از هر چیز، باید به فکر درمان خشکی شدید پوستی خود باشند و از هوا، محیط و فعالیتهایی که موجب افزایش سردی و خشکی می شوند خودداری کنند.

سرد و تر: هوایی کمی گرم و کمی خشک را می پسندند؛ لباس مناسب و گرمای کافی به خصوص در هوای مرطوب توصیه می شود.

بادها ، کوهها، دریاها، خاکها

باد جنوب ← گرم وتر، کوه در جنوب ← سردی هوا

باد شمال ← سرد و خشک کوه در شمال ← گرمی هوا

باد صبا(مشرق) و دبور(مغرب) ← معتدل

کوه در شرق یا غرب ← هوای معتدل

دریا در جنوب ← هوا گرم

دریا در شمال ← هوا سرد

خاک ریگدار ← مزاج خشک

خاک رس ← مزاج تر

خاک شوره زار ← مزاج گرم و خشک

اقلیم معتدل

برخی از حکما : استوا

برخی از حکما : اقلیم چهارم (در وسط 7 اقلیم)

استوا را بعد از اقلیم 4

معتقد بودند انسان در شرایط اعتدال کمتر بیمار می شود
ونوایغ را همواره در این اقلیم جستجو می کردند. کشور ما در
اقلیم سوم و چهارم است قسمتهای شمالی استان اصفهان
مرز اقلیم سوم و چهارم و استان تهران و قم در اقلیم چهارم می
باشد.

شناخت سبب دوم حفظ سلامتی

(خواب و بیداری)

تدبیر خواب و بیداری

(خواب معتدل، کم خوابی، پرخوابی و...)

ضرورت خواب:

در اثر حرکات آدمی در بیداری و گردش دائمی حرارت غریزی، به تدریج، روح (که لطیف تر از جسم است.) و نیز اخلاط بدن، دچار تحلیل می شوند که حاصل آن ضعف قوت روح، درماندگی، سیستی، تباهی اندیشه و رأی و ... است. (در بیداری طولانی مدت، جسم نیز به تدریج دچار تحلیل می شود.)

• تجدید قوا

• مدد روح از تحلیل

• تقویت هاضمه

• نضج (پختن) اخلاط و ماده امراض

• تغذیه و تنمیه (نمو و رشد) بدن

• رفع اعیاء (ماندگی) حالتی که ناشی از تجمع فضولاتن در بدن است.

ماهیت خواب:



ماهیت خواب:

در طول بیداری، به تدریج، رطوبتی صاف و پاکیزه، از سوی جسم به سمت دماغ متصاعد می شود که بین این دو، حایل می شود و قوت نفس را از کار کردن باز می دارد. این رطوبت، مشابه ابری است که از تابش خورشید بر دریا به وجود می آید و مانع از رسیدن نور به دریا می شود.

با درک ماهیت این رطوبت، فهم مسایل و مشکلات خواب، بر ما آسان خواهد شد. (پرخوابی در بهار، پرخوابی دمووی ها و بلغمی ها و کم خوابی صفراوی ها، خواب آور بودن غذاهایی مثل ماست، ...)

آثار خواب طبیعی:

- ۱- بردن حرارت غریزی به درون بدن و متوقف کردن آن و ممانعت از تحلیل آن ؛ بنابراین باعث قدرت گرفتن تمام قوای طبیعی بدن .
- ۲- درونی شدن حرارت غریزی؛ سرد شدن سطح بدن و نیاز به پوشش در خواب
- ۳- درونی شدن حرارت غریزی، بهتر شدن هضم غذاها و نیز پختن خلط ها و موادّ موجود در بدن. پس خواب، موادّی که آمادگی هضم یا پختن را دارند؛ گرم کرده، آنها را با خون، هم مزاج می کند؛ این گرمی در سراسر بدن پخش می شود و بدن با حرارت غریزی پر می شود.

4- در خواب، همه استفراغهای بدن (به جز عرق) کم می شوند و لذا قوای بدن، حفظ، و درماندگی از بین می رود. فقط تعریق در خواب زیاد می شود که ناشی از کامل بودن هضم است نه ناشی از استفراغ .

تعریق بیش از حدّ در خواب نیز می تواند علل مختلفی داشته باشد که شایعترین آن، پرخوری است.

۵- به علّت تحلیل کمتر و هضم کاملتر، رطوبت بدن در خواب بالا می رود.

۶- بیشترین بهره را از خواب، دماغ می برد.



انواع خوابها

خواب زیاد: اثراتی معکوس و با احتباس حرارت غریزی، قوتها را کاسته، نیروی نفسانی را کند و کم احساس و مغز را سنگین می کند.

خواب زیاد به ویژه برای افراد سرد مزاج و رطوبی بسیار مضر است چرا که علاوه بر افزایش رطوبت، به علت کم شدن تحلیل مواد و احتباس حرارت غریزی، سرما را نیز می افزاید. و بیماری های ناشی از آنها را زیاد می کند.

بی خوابی: به علت زیاد بودن تحلیل و استفراغ، حرارت و خشکی بدن زیاد می شود و صفرا غلبه پیدا می کند و به ویژه برای مردم نحیف و خشک مزاج، بسیار مضر است.

خواب بامداد: اگر انسان در بامداد و قبل از آن که حرکت یا ورزشی کند یا چیزی بخورد؛ بخوابد؛ به سستی، سردی، ماندگی و خشکی مبتلا خواهد شد.

خواب روز: باعث افزایش بلغم، نزله (ترشحات پشت حلق)، تباهی چهره، بزرگی طحال، کسالت و کم شدن اشتها خواهد شد.

گرسنه خوابیدن: چون در وقت خواب، حرارت غریزی به سمت داخل میل می کند؛ باید غذایی باشد که آن را هضم نماید در غیر این صورت، به هضم خود بدن خواهد پرداخت که حاصل آن کاهش کلی قوای بدنی، لاغری و ضعف حرارت غریزی و سردی بدن خواهد بود.

خوابیدن با شکم پر: اگر در وقت خواب، شکم انباشته از غذا باشد و هضم دچار مشکل شود؛ به ویژه در مورد غذاهای دیرهضم و سنگین، بدن دچار سردی خواهد شد.

خواب در طبایع مختلف:

گرم و خشک: ۶-۷ ساعت خواب شبانه توصیه می شود. از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از ۵ ساعت) و دیر وقت به رختخواب رفتن خودداری کنند. مصرف غذاهای سرد و رطوبتی در مواقع بی خوابی، مفید است.

گرم و تر: ۶-۷ ساعت خواب شبانه کافی است. همه افراد از زود به رختخواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می بینند ولی این افراد حتی المقدور این دستور را اجرا نمایند.

سرد و تر: سعی کنند از ۸ ساعت بیشتر ن خوابند اگرچه کمتر شدن این میزان هم، مطلوب است. سعی کنند قبل از طلوع آفتاب از خواب برخیزند تا از تولید بلغم اضافه خودداری شود. خوابیدن در طی روز و همچنین یک ساعت قبل از غروب بسیار مضر است و موجب افزایش بلغم می گردد و سنگینی سر و التهاب سینوس ها و کند شدن رفتارهای مغزی را موجب می شود.

سرد و خشک: حدود ساعت ۱۰ شب به رختخواب رفته، ۶-۷ ساعت استراحت نمایند.

خواب هاي مضر:

- خواب بر گرسنگي ← سقوط قوه ولاغري
- خواب روز ← خصوصاً در زمستان ← امراض رطوبيه کثرت نوازل (بيماري نزله)، بزرگي طحال ، سقوط شهوت طعام
- خواب در مشايخ نافع تر از ديگران: حفظ رطوبت غريزي ← عود (بازگشت) رطوبت از دست رفته
- جالينوس: هر شب ، کاهو که با ادويه جات گرم مثل دارچين و... خوشبو شده باشد.
- قانون: در کسي که خواب او کوتاه است بهترين تدبير است.

بهترین زمان خواب از ساعت 10 تا 11 شب

بهترین زمان بیداری ، وقت سحر

بهترین زمان خواب نیمروزی

بهترین فاصله شام تا خواب 3 تا 4 ساعت

نتیجه کاربردی:

- خواب زیاد و خواب نیمروز برای بیماران بلغمی مثل دردهای مفصلی مضر بوده و باعث تشدید بیماری در آنان میشود.
- بیداری شبانه برای بیماران عصبی و سوداوی و صفراوی مناسب نیست.
- کودکان بیشتر میخوابند زیرا رطوبات بدنی بیشتری داشته و با افزایش سن که رطوبات مزاجی کاهش می یابد، خواب کمتر میشود.
- خواب افراد سرد مزاج بیشتر و خواب گرم مزاجان کمتر است .
- خواب نیمروزی خصوصا در فصل پاییز وزمستان ممنوع است.

شناخت سبب سوم حفظ سلامتی (حرکت و سکون بدنی)

تدبیر حرکت و سکون بدنی
(ورزش بدنی، دلق و ماساژ و...)

شناخت سبب چهارم حفظ سلامتی (حرکت و سکون نفسانی، اعراض نفسانی)

تدبیر حرکت و سکون نفسانی

(ورزش نفسانی، طب روحانی، بهداشت روانی، کنترل
استرس و...)

شناخت سبب پنجم حفظ سلامتی (احتباس و استفراغ)

تدبیر احتباس و استفراغ

(پاکسازی بدن از فضولات، پیشگیری از یبوست،
اسهال و...)

شناخت سبب ششم حفظ سلامتی (خوردنی ها و آشامیدنی ها)

تدبیر خوردنی ها و آشامیدنی ها
(نحوه تغذیه سالم و چگونگی مصرف آب در
مزاج های مختلف)



دل‌هایتان روشن باد