

IN THE NAME OF GOD



تهیه و تنظیم: دکتر فریبا خدایی فر

# شناخت کامل اسباب ششگانه حفظ سلامتی

(اسباب سته ضروریه)

## شیوه های عملی حفظ تندرستی

طب:

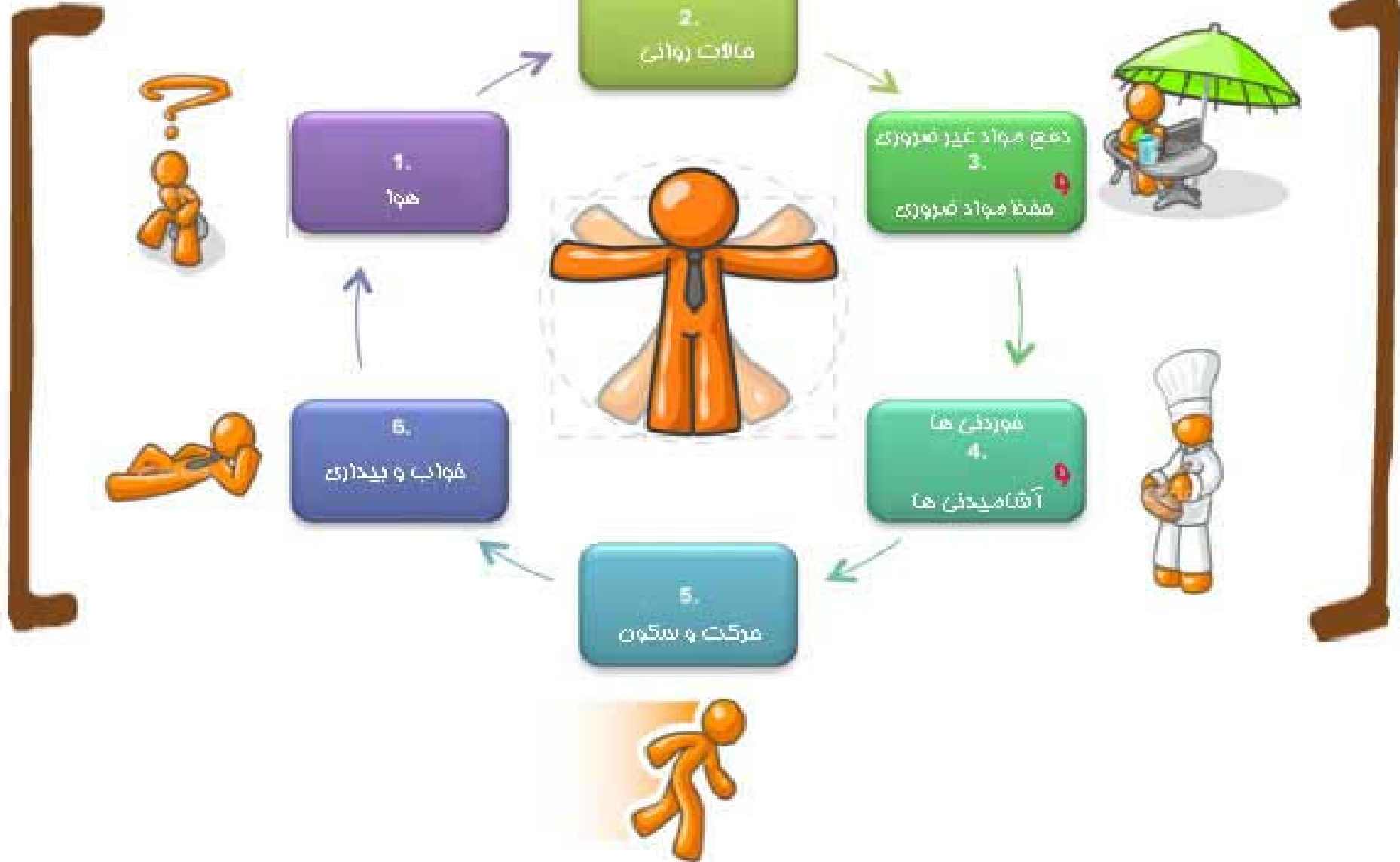
نظری: امور طبیعی، اسباب و علل، دلائل و علائم

عملی: علم حفظ الصحه، تدابیر (تدابیر 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 در آنها 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 واغذیه 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 آلوی بخارا، رمان،  
حماض (میوه های گیاه ترشک) ، تمر هندی، شربت لیمو،  
سکنجبین، میوه های ترش و شیرین مثل آلبالو، گیلاس 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 سرطاناتها

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 پهلو 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**

( فعالیتهاي 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 دموی ها و بلغمی ها و کم خوابی صغراوی 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 مواد موجود در بدن. پس خواب، موادی 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 حد در خواب نیز می تواند علل مختلفی داشته باشد که شایعترین آن، پرخوری است.

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

6- 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 های مضر:

- **خواب بر گرسنگی** ← سقوط قوه ولاغری
- **خواب روز** ← خصوصاً در زمستان ← امراض رطوبیه کثرت نوازل (بیماری نزله)، بزرگی طحال ، سقوط شهوت طعام
- **خواب در مشایخ نافع تر از دیگران:** حفظ رطوبت غریزی ← عود (بازگشت) رطوبت از دست رفته
- **جالینوس:** هر شب ، کاهو که با ادویه جات گرم مثل دارچین و... خوشبو شده باشد.
- **قانون:** در کسی که خواب او کوتاه است بهترین تدبیر 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 صفاوی 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، دلک و ماساژ و...)

# ضرورت سلامت جسمی و روانی



❖ حرکت و فعالیت باعث افزایش حرارت و کاهش رطوبات بدنی میشود.

❖ استراحت، رطوبتهای بدن را بازگردانده و تمدید قوا مینماید.

❖ حرکات زیاد و مکرر با تحلیل زیاد حرارت طبیعی بدن در دراز مدت باعث کاهش حرارت و رطوبت بدنی و بروز بیماریهای سوداوی میشود.

❖ استراحت مفرط هم با افزایش مواد بلغمی و زاید در بدن باعث کاهش حرارت بدن میشود.

- ❖ حرکت هر چه فراگیر تر باشد کامل تر است : دویدن آرام و با صدا بهتر است پیاده روی بی صدا  
(دلک یا ماساژ : اگر با دلک مرده ای زنده شود تعجب نکنید زیرا خون فاسد را به حرکت در می آورد)
- ❖ ریاضت ، هر ورزش خارج از توان آدمی زیان بخش است .  
طب سنتی مخالف ورزش حرفه ای است چرا که تن در خدمت ورزش است نه ورزش در خدمت تن
- ❖ حرکت فکر و مغز، با توجه کردن به موضوع خاص در ساعاتی خاص و در جهت خاص باعث ایجاد گرمی در طبیعت شده و بهترین و ماندگارترین غذا است .
- ❖ تا سن 40 حرکت اقتضای سن ، 40-60 سال حرکت درمان ، بالای 60 سال وسیله ای بی هزینه برای حل سودا .

❖ ورزش در حدّی که رنگ و روی انسان، سرخ شود و عرق او در بیاید کفایت می کند؛ بنابراین؛ تمام ورزش های سنگین و حرفه ای، برای سلامتی انسان، مضر هستند.

❖ نوع و میزان ورزش، باید بر اساس سن، جنس، مزاج، فصل و ... تعیین شود.

❖ در ورزش، حرکات مفاصل باید دارای نیروی مقابل و کنترلی باشد و حرکت سریع مفصل تا انتهای دامنه حرکتی، بسیار خطرناک است.

❖ ورزش های غیر ایزومتریک (وزنه برداری، پرورش اندام و ...) اصولاً هیچ یک از اهداف ورزش طبّی را برآورده نمی کنند.

❖ نیاز بانوان به ورزش کردن، بسیار کمتر از آقایان است، به نحوی که اغلب، همان فعّالیت روزانه، برای سلامتی ایشان کفایت می کند. هرگونه فعّالیت سنگین ورزشی، به شدّت، سلامتی بانوان را به مخاطره می اندازد.

❖ افراد با مزاجهای مختلف نیازهای متفاوتی به فعالیت یا استراحت دارند.

## نتیجه

❖ افراد صفاوی: فعالیت کمتر و استراحت کافی

❖ افراد دموی: فعالیت باعث رفع کسالت و تبلی

❖ افراد بلغمی: فعالیت بیشتر و منظم

❖ افراد سوداوی: فعالیت و ورزشهای متعادل و نشاط آور



# 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...)

« اعراض نفسانی شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و علمهای باریک و هر یک را اندر تن مردم اثری ظاهر است **فزون** از اثر **طعام و شراب** و غیر آن از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند، نبینی که اثر سخنی یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنود یا اندیشه که بر خاطر او بگذرد چگونه زود بی هیچ مهلت بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد»

(اغراض الطیبه و المباحث العالیه)

**غضب** حرارت را ناگهاني به بيرون مي راند  
**لذت** حرارت را کم کم به بيرون مي راند



**ترس** حرارت را ناگهاني به داخل مي راند  
**اندوه** حرارت را کم کم به داخل مي راند

شادی و نشاط به شرط چاقوا!



دختر ایران  
www.dokhtariran.com

1- مسخّنات اخلاط و ارواح و قوا:  
خشم-شادی-لذت-امید-فکر کارهای مهم  
خشم (گرم و خشک) هیجان (گرم و خشک)

2- مبرّدات اخلاط و ارواح و قوا:  
اندوه (سرد و خشک) ترس (سرد و تر)  
نگرانی (گرم و تر) افسردگی (سرد و خشک)

قویترین مسخّن نفس = خشم  
قویترین مبرّد نفس = ترس

خشم باعتدال سودمند برای سرد  
مزاج

(خون را به جریان می اندازد)

تدبیر زکریای رازی برای منصور عباسی

اندوه و ترس مضر برای همه-معالجه افراد بغایت محروم



## خشم بافراط:

سوزاندن صفرا  
گسترش آن در بدن  
زردی رخسار  
بغایت مضر برای محرورالمزاج  
مفید برای مبرود و مرطوب المزاج

## شادی و لذت باعتدال و امید:

بر انگیختن قوتها  
گسترش حرارت غریزی در بدن  
تحریک اشتها و هضم و جذب  
نیکوئی رنگ رخسار/دفع فضولات/تاخیر در پیری  
با امید از بین رفتن بیماریهای مزمن  
مسافرت و دیدن اشیاء عجیب مفید برای بیماریهای مزمن



INVISIBLE MAN

THE MILL AT APPLETON

THE HOBBIT

THE LORD OF THE RINGS

A TALE OF TWO CITIES

CHARLOTTE'S WEB

ROMEO AND JULIET

No Parking



MUMOK

Museum Moderner Kunst  
Stiftung Ludwig  
Vienna

Advertisement poster featuring a portrait of a man and text in German.





**اندوه و ترس و ناامیدی:**

پیری زود رس  
کاهش قوا

زردی و بی رونقی چهره

**نا امید:**

استیلای بیماریها و

سخت تر شدن امراض

**اندیشه های مهم:**

کاهش درد بیماریها به سبب تغافل از درد  
بیماریها  
گاهی زوال بیماریها

**نداشتن اندیشه کارهای مهم:**

ضعف قوتها و حرارت  
افزایش درد بیماریها

از همه اعراض بهتر:  
شادی ولذت باعتدال - روح را گرم می کند

ضرر لذت بافراط:  
مصرف و تحلیل زود تر حرارت و رطوبت غریزی

از همه اعراض بدتر:  
ترس و اندوه - روح را سرد و تحلیل می برد

# عشق

از اعراض نفسانی است که هیچ سود ندارد و  
مضرت بسیار دارد

## معالجه عشق:

اندیشه کارهای بزرگ تو ام با مقداری ترس و  
خشم-مسافرت-دیدن چیزهای عجیب-مشغول  
بودن به کارهای مهم

# معالجه اعراض نفسانی:



## معالجه خشم:

- شنیدن سخن های خوب -
  - حکایتهای خنده دار
  - بازیهای عجیب
  - موانست با دوستان خوب
  - نوشیدن شربت های خنک
  - شنیدن آوازهای خوش موقع
- خشم

## معالجه ترس واندوه:

امیدهای قوی

سماع آوازهای بلند

مجلسهای دلگشا

نو شیدن شربت‌های مفرح

خواندن و شنیدن افسانه‌ها

برای زنان و کودکان: بازیهای عجیب و شعبده بازی و سر گرمیها

تلاش برای دستیابی به مطلوبات

علما چیره شدن بر سایرین در مباحثات

خوب‌شدن داری در حوادث

پنهان داشتن تغییرات خود در بروز حوادث و خو کردن با تغییرات روزگار

# شناخت سبب پنجم حفظ سلامتی (احتباس و استفراغ)

تدبیر احتباس و استفراغ

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

احتباس به معنی نگهداری مواد ضروری در حد نیاز بدن است.

استفراغ به تخلیه بدن از مواد نامتعادل، غیر طبیعی و مضر گفته میشود.

عملکرد این دو باید متعادل باشد تا سلامت بدن حفظ شود.

# دفع (استفراغ) مواد :

1- طبیعی:

دفع روزانه و دایمی مواد سمی از طریق مدفوع، ادرار، عرق، بازدم، عطسه، عادت ماهانه، ترشحات چشم، ترشحات واژینال و...  
دفع طبیعی درمانی مانند اسهال، خون دماغ شدن، سرفه، آب ریزش بینی و...

## 2- درمانی توسط پزشک :

زمانی که بدن از مواد سمی و زاید انباشته شده و به تنهایی طبیعت بدن قادر به دفع آنها نباشد پزشک از طریق ایجاد دفع مصنوعی به بدن کمک میکند مثل:

اسهال با مسهل

قی با داروی استفراغ آور

ادرار با داروی مدر

تعریق

فصد

حجامت

# 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)



## خوردنی ها

اولین مرحله درمانی در طب سنتی اصلاح تغذیه و به اصطلاح غذا درمانی است.

افراد سالم و بیمار با توجه به وضعیت مزاجی خود نیاز به غذاهای مناسب دارند. مثلا بیماران مفصلی بلغمی، حتما باید از غذاهای سرد مزاج بلغم زا مثل ماهی، مرغ، ماست و دوغ، خیار و مانند آن پرهیز کنند.

مناطق متفاوت آب و هوایی نیز نیازهای خاص تغذیه ای دارند. مثال: در مناطق مرطوب شمال کشور، از سیر و بادمجان به مقدار زیادی در غذاها استفاده میشود.

در فصول مختلف سال نیز لازم  
است تغذیه خاص فصل در اولویت  
قرار بگیرد.

مثال: در فصل زمستان از غذاهای  
سرد مزاج مانند ماهی، خیار،  
ماست و دوغ کمتر و از غذاهای  
گرم مزاجی مانند عسل، گردو،  
شیره انگور، شلغم و ... بیشتر استفاده شود.

تئوری های مختلف در مورد گرمی یا سردی مزاج غذاها:  
مواد گرم فعالیت شبکه سمپاتیک و مواد سرد پاراسمپاتیک را بالا میبرند.  
مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین رو افزایش داده و مواد  
سرد برعکس.



## از مزه غذاها و میوه ها میتوان به مزاج غذا پی برد :

ترش، سردی و خشکی میدهد. در سینوزیت و سرماخوردگی، افسردگی و بدخوابی مضر است.

تلخ، گرمی و خشکی را زیاد کرده و خون را رقیق میکند. در اگزما، بیخوابی، آلرژی فصلی مضر است.

شیرین، گرم وتر هستند. برای تغذیه و خونسازی مناسب میباشند مانند انجیر و نان گندم کامل.

شور، گرم و خشک مانند نمک. مضر برای بی خوابی، اگزما و حساسیت پوستی

بی مزه، گاهی معتدل و گاهی سرد و تر

# آشامیدنی ها

آب :

ارزشمند تر است (من الماء كل شی حی )  
مقدار آب در مکان ها و افراد مختلف ، بر حسب مزاج هایشان  
متفاوت است. لذا هر مزاجی برای سلامت نیازمند درصد  
خاصی آب است.

پراکندگی آب ها : آب چشمه ساران

آب قنوات

آب رودخانه های با منشا چشمه ساران

آب رودخانه های با منشاء ذوب برف

آب باران



**آب چشمه ساران :** بهترین آب روی زمین، بسیار گوارا، سبک وزن ، فاقد بو و مزه پرشتاب ، زود پز ، زود حل شونده  
جوشش از خاک آزاد (خالص) (تصفیه گر)  
جوشش از سنگ (آب طلا، آب آهن)  
تحت تابش خورشید (هر چه از منبع دورتر بهتر)  
جاری به سمت شرق < شمال < مغرب و جنوب  
وزش باد (هواگیری)  
ریزش آب از نقاط مرتفع (بهترین)

**راههای تصفیه آب :** جوشاندن  
افزودن هوا به آب  
تصفیه هفت لایه ای آب  
تصفیه دارویی ، بهترین سرکه (یک قاشق در دو لیتر)

**میزان مصرف آب :** صفراوی ها < سودای ها < دموی ها < بلغمی ها

**درجه حرارت آب :** صفراوی ها درجه حرارت پایین

سودای ها ، دموی ها و بلغمی ها آب معمولی

**چگونگی مصرف آب :** جرعه جرعه

**زمان مصرف آب :**

حین غذا خوردن ممنوع

آب بعد از غذا : در صفراوی ها بلافاصله بعد از غذا، در سایرین براساس میزان تشنگی (آنهایی که عادت به خوردن آب در سرفسفره دارند آب جوشیده نیمه گرم بخورند)

**مزاج آب مصرفی :**

**براساس لطافت :**

آب باران < آب روخانه های با مسیر طولانی < آب چشمه < آب قنات < آب چاه

**بر اساس درجه حرارت:**

خنک کردن آب با واسطه، بهترین ظرف کوزه سفالی بدون روکش سپس ظرف بلور

**آب جوشیده شده :** تغییر کیفیت داده و حالت غذایی دارد وقتی جذب تن

می شود حرارات به تن می دهد اگر بعد از مصرفش دویده شود باعث

چرخش آب در سلولها و دفع آبهای مانده در سلول و پاک شدگی عمقی

و تغییر چهره و کاهش استعداد پذیرش بیماریها

شادی و آرامش قرین زندگیتان باد

