



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
و قمر طب سنتی

ویژه نامه هفته سلامت / اردیبهشت ۱۳۹۶



SMFIRI
فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
SPORTS MEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

زندگی با نشاط و امید

بر اساس آموزه های طب سنتی ایران



بسم الله الرحمن الرحيم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دقترب سنتی

پدیدآورندگان:

دکتر مریم مقیمی / دکترای تخصصی طب سنتی / کارشناس سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دکتر محمود خدادوست / دکترای تخصصی طب سنتی / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

با همکاری:

دکتر مجید خلیلی / معاون اجرایی دفتر طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
فاطمه بادآهنگ

مدیر هنری و طراح گرافیک: حمیدرضا مسیبی

انسان سالم اصلی‌ترین عامل توسعه بوده و برای تحقق حیات طیبیه، علوم سلامت از شروط وجود انسان سالم و توسعه پایدار است. ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری‌ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آن‌هاست. خوشبختانه یکی از اتفاقات مبارک و میمون در دولت یازدهم، در اولویت قرار گرفتن سلامت بوده و طرح تحول در نظام سلامت برای تحقق این مهم اجرایی شد که ان شاء... با قوت ادامه می‌یابد؛ اما آنچه امروز ما به عنوان طب سنتی ایرانی می‌شناسیم، میراث بسیار ارزشمندی است که برگرفته از اندیشه‌ها، تجربیات و نوآوری‌های دانشمندان نامدار این سرزمین مانند محمدبن زکریای رازی و ابوعلی سینا است که از فراسوی هزاران سال، در قالبی قانون‌مند، پرکاربرد، جامع و کم‌هزینه برای مراقبت از حیات و سلامت انسان در اختیار ما قرار گرفته است.

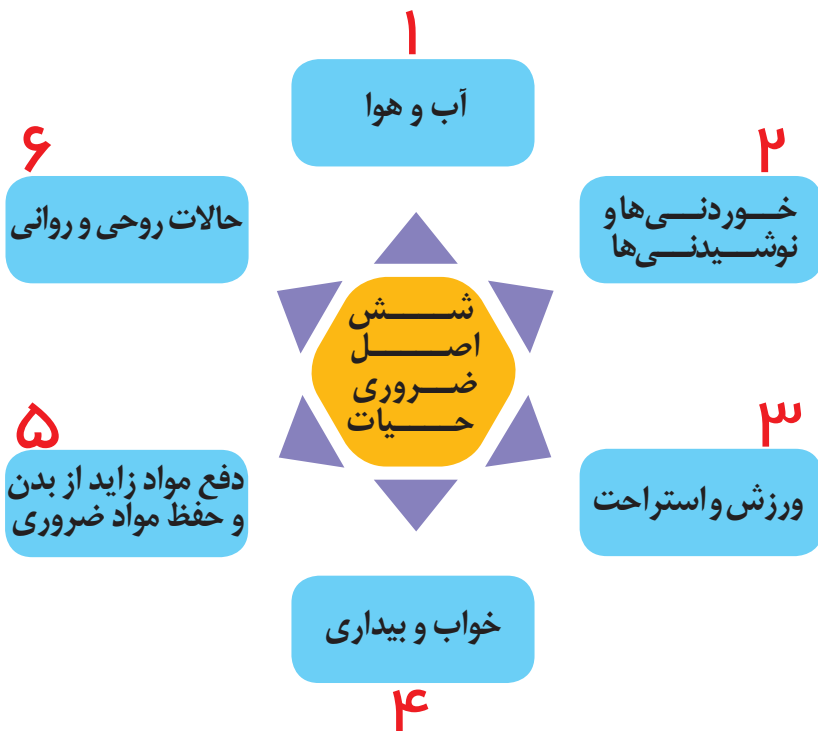
سازمان جهانی بهداشت از حدود ۳۰ سال قبل، توسعه طب سنتی را در دستور کار خود قرار داد که مهم‌ترین دلیل آن استفاده از ظرفیت‌های بومی هر منطقه برای حل مشکلات بهداشتی و درمانی آن منطقه بوده است. این سازمان همه‌ساله به مناسبت روز جهانی بهداشت و با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعالیت‌ها، یکی از موضوعات مبتلابه جوامع را انتخاب می‌کند. شعار سال ۲۰۱۷ این سازمان به «افسردگی» می‌پردازد؛ اختلال روانی شایعی که تمام جوامع و تمامی گروه‌های سنی را درگیر می‌کند.

به همین بهانه و با توجه به ریشه‌دار بودن طب سنتی در فرهنگ و باور مردم و اتکای آن به دانش بومی، نوشتار حاضر با عنوان «زندگی سالم با نشاط و امید»، با هدف اصلاح سبک زندگی بر پایه آموزه‌های طب سنتی ایرانی و کمک به ارتقای سلامت روانی جامعه تهیه شده است. امید است با پیروی از آموزه‌های غنی طب سنتی ایرانی، شاهد کاهش انواع بیماری‌های روحی و روانی در سطح جامعه باشیم.

دکتر محمود خدادوست

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت

طب سنتی ایران راز حفظ سلامتی و
زندگی همراه با نشاط و امید را در رعایت
۶ نکته اصلی می‌داند که آن‌ها را ۶ اصل
ضروری حیات می‌نامند؛ این اصول
عبارتند از:



کنترل حالات روحی و روانی یکی از مهم‌ترین اصول حفظ سلامتی از دیدگاه حکمای طب سنتی است و توصیه‌های بسیار جامع، در دسترس و سودمندی در این زمینه در گنجینه تجربیات پزشکان گذشته وجود دارد.

حالات روحی و روانی، تغییرات عمیق و بسیار سریعی در سلامت و بیماری انسان ایجاد می‌کنند؛ این حالات در طب سنتی، به ۶ دسته تقسیم می‌شوند: خشم، شادی، ترس، غم، هم^۱ و خجالت؛ بروز هر کدام از این ماهیت‌های عاطفی در حالت تعادل خود، در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، تاثیرات مخرب و زیان‌باری بر جسم خواهند گذاشت.

(۱) هم، در لغت به معنی قصد و آهنگ و مفهوم آن نگرانی درباره آینده است ولی غم، اندوه گذشته است که از دست رفته و دیگر قابل برگشت نیست.

بر طبق نظریه حکمای طب سنتی، شادی در حد تعادل باعث شادابی و
فربهی متعادل، تقویت حرارت و رطوبت مفید برای بدن (حرارت و رطوبت
غریزی) و گلگون شدن گونه‌ها، هضم بهتر غذا و دفع مناسب مواد زاید از
بدن می‌شود؛ شادی متعادل همچنین، روند پیری را به تاخیر انداخته و هوش
طبیعی بدن را تقویت می‌کند و بدین ترتیب زمینه چیره شدن بدن بر بیماری
را فراهم می‌آورد.



در مقابل، شادی به افراط که تبدیل به هیجان شدید شود، برای بدن مضر است. ترس، غم و اندوه، حسرت، یاس و ناامیدی نیز به هر دلیلی که ایجاد شوند، تأثیری برعکس شادی بر بدن می‌گذارند؛ این نوع از حالات روحی و روانی، با تضعیف سدهای دفاعی بدن، مسیر هجوم انواع بیماری‌ها و استقرار آن‌ها را در بدن هموار ساخته و بدن را از تأثیرپذیری از غذاهای مفید و داروهای لازم ناتوان می‌سازند، به‌طوری‌که گاهی با انواع و اقسام تدابیر غذایی، دارویی و اعمال یدوای (ماساژ، حجامت و ...) نیز بهبودی چندان برای بیمار حاصل نمی‌شود؛ ولی با اصلاح وضعیت روحی و روانی همان بیمار، چنان تغییرات مثبت و چشمگیری در روند بهبود پدید می‌آید که باعث حیرت همگان می‌شود.

مطالعات طب نوین نیز ثابت کرده‌اند که

استرس و افسردگی، باعث کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون و تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در مواجهه با انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، ناتوان می‌سازند.

چنان‌که مشاهده می‌کنید، وضعیت روحی و روانی تأثیر بسیار گسترده‌ای بر ۵ اصل دیگر حفظ سلامتی دارد و در صورتی‌که این اصل به خوبی رعایت نشود، چه‌بسا که عملکرد ۵ اصل دیگر نیز بی‌ثمر شود؛ از این رو در این نوشتار برآنیم تا توصیه‌های ساده و کاربردی اصول ضروری حیات را برای کنترل اضطراب، افسردگی و نگرانی - که امروزه یکی از شایع‌ترین چالش‌هایی است که جهان با آن دست و پنجه نرم می‌کند- و جایگزین کردن آن با شادی متعادل را از دیدگاه طب سنتی ایرانی بیان کنیم.



تذکره خوردنی‌ها آشامیدنی‌ها

۷



خوردن و نوشیدن یکی از لذت‌های بشری است؛ از این رو توصیه‌های تغذیه‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. این توصیه‌ها موارد گسترده و زیادی را شامل شده و هر فرد روزانه چندین بار با آن‌ها سر و کار دارد.

حکمای بزرگ طب سنتی ایران، غذاها و نوشیدنی‌های شادی‌بخش و نشاط‌آور متنوعی را برای برطرف کردن افسردگی و جایگزین کردن شادی معتدل توصیه کرده‌اند که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.^۲

آن دسته از مواد غذایی که افسردگی را از روح‌تان زدوده و به جایش بذر امید در وجودتان می‌کارند

گل‌آب 😊

شیره انگور 😊

عسل 😊

گردو 😊

بادام 😊

پسته 😊

انجیر خشک 😊

مویز 😊

فندق 😊

زنجبیل 😊

زعفران 😊

هل 😊

نعناع 😊

ریحان 😊

دارچین 😊



۲. زنان باردار و شیرده، کودکان زیر ۲ سال و افراد دارای بیماری‌های خاص مانند دیابت، فشار خون، انواع سرطان و ... قبل از استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های ذکر شده، حتماً با پزشک مشورت کنند.

غذاهایی که چتری از نشاط بر روح و جسمتان می‌گسترانند

- انواع سوپ‌های ساده به‌خصوص سوپ جو با سبزی‌جات معطر به‌ویژه گشنیز و ریحان و ادویه‌جاتی مانند زیره، آویشن، دارچین، زعفران، زنجبیل و ...
- نخوداب:** آب‌گوشتی است که از گوشت گوسفند، پیاز، نخود، ادویه‌جات و سبزی‌جاتی مانند شوید، آویشن، زیره، دارچین، زعفران، هل، زنجبیل و ... تهیه می‌شود.
- شیرین‌پلو:** برنج را آبکش کرده و لابه‌لای آن خلال نارنج، خلال بادام، خلال پسته و زعفران بریزید.



- حریره بادام:** ۲۰ عدد بادام درختی خام را پوست گرفته و رنده کنید؛ سپس ۲ قاشق غذاخوری آرد برنج را با ۲ لیوان آب، ۵ قاشق غذاخوری گلاب و ۱ قاشق غذاخوری عسل و بادام رنده شده مخلوط کرده و روی حرارت هم بزنید تا به قوام فرنی برسد و در ۵ دقیقه آخر، کمی پودر هل و زنجبیل اضافه کنید.
- فرننی با پودر بادام:** ۲ قاشق غذاخوری آرد گندم را در ۲ لیوان آب بریزید و هم بزنید و روی حرارت بگذارید. ۵ قاشق غذاخوری شکر، ۵ قاشق غذاخوری گلاب، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، کمی زعفران، کمی دارچین و کمی پودر هل اضافه کنید و روی حرارت آن قدر هم بزنید تا به قوام فرنی برسد و در ۱۰ دقیقه انتهای طبخ ۷ عدد بادام پوست‌کنده را خرد کرده و داخل فرنی بریزید.

۳. این نوع حریره بادام برای کودکان زیر ۲ سال مناسب نیست.

◆ **شیربرنج:** ۱ لیوان برنج را با نصف لیوان آب، نصف لیوان گلاب و ۱ لیوان شیر کتہ کنید؛ سپس ۲ لیوان دیگر شیر داغ اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا غلیظ شود و در ۱۰ دقیقه انتهای طبخ، کمی پودر هل و کمی پودر زنجبیل و کمی زعفران اضافه کرده و هنگام مصرف، با شیر انگور یا عسل میل کنید.

◆ **شله‌زرد:** برنج را با آب، شکر و گلاب بجوشانید و هنگامی که رنگ برنج بلوری شد، کمی روغن کنجد و زعفران اضافه کنید و بگذارید شله‌زرد جا بیفتد؛ پس از سرد شدن نیز روی غذا را با پودر پسته و دارچین تزیین کنید.

◆ فالوده سیب و تخم بالنگو: ۱ عدد

سیب شیرین رسیده را پوست گرفته و رنده کنید و کمی عسل، گلاب و زعفران - و در صورت تمایل عرق بهارنارنج یا بیدمشک - و نیز ۱ قاشق چای‌خوری تخم بالنگو به آن اضافه کرده و میل کنید؛ این ترکیب را می‌توانید در وعده شام با نان میل کنید.

◆ حلوائی سیب: سیب شیرین

رسیده پوست‌کنده و قطعه‌قطعه شده را با آب بپزید تا نرم و له شود؛ سپس شکر را که از قبل با گلاب، کمی دارچین، هل و زعفران مخلوط کرده و روی حرارت به قوام آورده‌اید، به آن اضافه کرده و هم بزنید تا به قوام حلوا برسد.



◆ **یخ در بهشت سنتی:** ۱ پیمانه آرد برنج را در ۴ پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی گذرانده و در قابلمه روی شعله ملایم به جوش بیاورید؛ سپس شعله را کم کرده و مرتب به هم بزنید؛ بعد از گذشت ۲۰ دقیقه، ۲ پیمانه شکر، کمی هل، نصف پیمانه گلاب و ۱ پیمانه عرق بیدمشک را اضافه کرده و هم بزنید تا شکر حل شده و یخ در بهشت غلیظ شود؛ زمانی که به قوام فرنی رسید یا کمی غلیظ‌تر از آن شد، شعله را خاموش کرده و در ظرف مناسب بکشید تا خنک شود؛ سپس روی آن را با مغز پسته کوبیده و اندکی محلول زعفران، تزیین کرده و در یخچال بگذارید تا ببندد.



❖ **مربای سیب:** ۱ کیلو سیب را پوست گرفته و خرد کنید و با نیم کیلو شکر مخلوط کرده و اجازه دهید به مدت ۱ شب در ظرف دربسته بماند؛ سپس ۵ قاشق گلاب اضافه کرده و روی حرارت ملایم بگذارید. بعد از اینکه سیب بلوری شد، نیم کیلوی دیگر شکر را به همراه ۲ قاشق آب لیمو، کمی هل و دارچین اضافه کرده و آن قدر روی حرارت بگذارید تا سیب نرم شده و شهد مربا قوام بیاید.

❖ **مربای به:** به را پوست بگیرید، ورقه ورقه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه بپزید؛ سپس به مقدار مساوی شکر و کمی آب لیموترش تازه اضافه کرده و بگذارید مربا کاملاً پخته و جا بیفتد.





♦ **مر برای بالنگ:** بالنگ را ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود؛ سپس آب آن را دور بریزید و مجدداً مقداری آب اضافه کرده و وقتی به جوش آمد، مقدار مساوی شکر و کمی آب لیموترش تازه اضافه کنید و بگذارید مر با جا بیفتد.

♦ **رب سیب و به:** آب سیب یا به پوست کنده را گرفته و در ظرفی بریزید و آن قدر روی حرارت غیر مستقیم به روش بن ماری - به طور مثال، روی کتری در حال جوش - قرار دهید تا غلیظ شود و به قوام رب برسد.

نوشیدنی‌هایی که شادی را مهمان دلتان می‌کند



♦ **سکنجبین ساده:** ۱ کیلو سرکه

کهنه خوب انگوری را با مقداری آب مخلوط کنید تا از ترشی سرکه کاسته شود؛ سپس ۶ کیلو نبات را با آن مخلوط کنید، در دیگی جوشانده و کف آن را بگیرید تا صاف شده و به قوام آید و مقداری گلاب نیز در آن بریزید.

♦ **سکنجبین به و لیمو:** ۲۵۰ گرم

آب به شیرین، ۱۳۰ گرم سرکه انگوری کهنه، ۱۳۰ گرم گلاب، ۱۳۰ گرم آب لیموترش ساده و ۳ کیلو گرم عسل را با هم مخلوط کرده و روی حرارت به قوام بیاورید.



- ◆ **شیربادام:** ۱۵-۱۰ عدد بادام پوست‌کنده را با ۱ لیوان آب یا شیر، کمی نبات یا عسل و کمی هل و گلاب، در مخلوط‌کن مخلوط کرده و روزی ۲-۱ بار میل کنید.
- ◆ **شیرفندق:** ۱۰ عدد فندق پوست‌کنده را با ۱ لیوان آب یا شیر، کمی نبات یا عسل و کمی هل و عرق بیدمشک، در مخلوط‌کن مخلوط کرده و روزی ۲-۱ بار میل کنید.
- ◆ **شیرگردو:** ۳-۲ عدد گردوی پوست‌کنده را با ۱ لیوان شیر، کمی نبات یا عسل و کمی گلاب، در مخلوط‌کن مخلوط کرده و روزی ۲-۱ بار میل کنید.
- ◆ **شیرپسته:** ۱۰ عدد مغز پسته را با ۱ لیوان شیر، کمی نبات یا عسل و کمی زعفران و گلاب، در مخلوط‌کن مخلوط کرده و روزی ۲-۱ بار میل کنید.
- ◆ **شیر، عسل، گلاب و دارچین:** ۱ لیوان شیر را داغ کنید و با ۱ قاشق مرباخوری عسل، ۱ قاشق غذاخوری گلاب و نصف قاشق چای‌خوری دارچین مخلوط کرده و گرم میل کنید.
- ◆ **شربت لیمو:** مقداری شکر را در ظرفی ریخته و آن‌قدر آب لیموی تازه بر آن بفشارید که رویش را بگیرد؛ سپس به مدت ۱ شبانه‌روز مخلوط را در ظرفی در بسته در دمای معمولی اتاق نگهداری کنید و بعد آن را صاف کرده و با قدری دیگر آب لیمو، روی حرارت به قوام آورید. مایه شربت فوق را در هنگام مصرف، با آب رقیق کرده و بنوشید.
- ◆ **شربت سیب:** ۳ کیلو آب سیب را روی شعله بگذارید تا نصف آن بخار شود؛ سپس آن را صاف کرده و بگذارید ۱ شب بماند؛ مجدد روی شعله ملایم گذاشته تا غلیظ شود و بعد از صاف کردن، در ظرف شیشه‌ای بریزید و از آن استفاده کنید. اگر تابستان بود، چند روزی آن را در آفتاب بگذارید تا ماده آبی آن بخار شود.



◆ **شربت سیب و زرشک:** ۴۰۰ گرم آب زرشک، ۴۰۰ گرم آب سیب رسیده و ۲۰۰ گرم آب لیموی تازه را با هم مخلوط کرده و با مقداری شکر، به قوام شربت بیاورید. اگر زرشک تازه برای آبیگری نبود، مقداری زرشک خشک را در ۴ برابر آن آب، به مدت ۱ شب خیسانده و روز بعد بجوشانید تا یک سوم آب آن باقی بماند و سپس صاف کنید.

◆ **شربت انار و سیب:** ۱/۵ لیتر آب شیرین را با ۴۰۰ گرم آب سیب شیرین و ۴۰۰ گرم شکر مخلوط کرده و روی حرارت به قوام شربت آورید.

◆ **شربت نارنج یا بالنگ:** ۴۰۰ گرم آب بالنگ یا آب نارنج را با ۲۰۰ گرم شکر روی حرارت ملایم به قوام آورید و هنگام مصرف، آن را رقیق کرده و بنوشید.

◆ **شربت گاوزبان:** گل گاوزبان و بادرنجبویه، از هر کدام ۵۰ گرم را در ۴ لیتر آب بجوشانید تا نصف شود؛ سپس صاف کنید، عرق بیدمشک و گلاب به آن اضافه کرده و با قند، کمی زعفران و گلاب به قوام آورده و روزانه ۵۰ گرم از آن را با گلاب یا آب سرد میل کنید.

◆ **شربت بادرنجبویه:** بادرنجبویه تازه را کوبیده و آب بگیرید و با مقدار مساوی قند یا شکر به قوام آورید؛ اگر بادرنجبویه تازه موجود نبود، ۲۵۰ گرم بادرنجبویه خشک را در آب جوشانده و صاف کنید و با مقداری شکر به قوام آورید.





♦ **شربت جلاب طبی:** ۱ کیلو نبات یا شکر و ۳ کیلو گلاب را با شعله ملایم بجوشانید؛ در حین جوشیدن کف آن را بگیرید و صاف کنید تا نصف شود؛ سپس کمی زعفران را با گلاب حل کرده و به آن اضافه کنید تا به قوام آید. این شربت را هنگام مصرف می‌توانید با آب سرد یا عرقیات مناسب و کمی تخم ریحان بنوشید.

♦ **شربت بهارنارنج:** ۱ قاشق مرباخوری عسل، ۲ قاشق غذاخوری گلاب، ۱ قاشق مرباخوری عرق بیدمشک، ۱ قاشق مرباخوری عرق بهارنارنج و کمی زعفران را در ۱ لیوان آب مخلوط کرده و میل کنید.

♦ **دمنوشی بادرنجبویه:** ۱ قاشق غذاخوری بادرنجبویه را در ۱ لیوان آب جوش بریزید، روی لیوان را بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

♦ **دمنوشی گل بابونه و بهارنارنج:** گل بابونه و بهارنارنج، از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری را در ۱ لیوان آب جوش بریزید، روی لیوان را بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

♦ **دمنوش اسطوخودوس:** نصف قاشق غذاخوری اسطوخودوس را در ۱ لیوان آب جوش بریزید، روی لیوان را بپوشانید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

♦ **دمنوش زعفران:** یک سوم قاشق مرباخوری زعفران ساییده شده را به همراه مقداری نبات در ۳ لیوان آب جوش دم کرده و به تدریج در طی روز میل کنید.

♦ **دمنوش به یا سیب:** تعدادی به یا سیب را رنده یا نگینی خرد کرده و خشک کنید؛ سپس آن‌ها را در ماهی‌تابه خشک کمی تفت داده و مانند چای دم کرده و میل کنید.

آن دسته از مواد غذایی که باید از مصرف آن‌ها پرهیز کنید^۳

قهوه، نسکافه و کاکائو، مصرف زیاد غذاهای سرخ شده و پرچرب، مصرف زیاد برخی مواد غذایی از جمله بادجان، عدس، قارچ، ماکارونی، الویه، آش رشته، موز، بامیه، انبه، کلم، یخ، ادویه‌جات تند، مواد غذایی بسیار ترش یا بسیار شور (مانند ترشی و خیار شور) و انواع پنیر



انواع فست‌فودها، سوسیس و کالباس، گوشت گاو، گوساله و شتر، چای پررنگ، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های گازدار و بدون گاز صنعتی، انواع کیک، کلوچه، بیسکویت، چیپس، پفک و سایر تنقلات صنعتی، رنگ‌های غذایی، غذاهای پخته فریز شده، مصرف زیاد

میوه‌هایی که لبخندی از عمق وجود بر لبانتان می‌نشانند

😊 **انگور شیرین**

😊 **انجیر**

😊 **سیب**

😊 **آب‌میوه‌های فوق با کمی عسل و گلاب**

😊 **انار شیرین**

😊 **گلابی**

😊 **توت سفید شیرین**

😊 **به**

تدبیر آب و هوا



۱۷



آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین عوامل بروز اضطراب و افسردگی در افراد است؛ از این رو اگر در شهرهای دارای هوای آلوده زندگی می‌کنید، با رعایت این توصیه‌ها، زمام وضعیت روحی خود را در دست گرفته و با افسردگی مبارزه کنید.

روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه‌های خود را از هوای تمیز پر کنید، به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام آرام در مدت زمان حدود ده ثانیه، هوا را بیرون دهید؛ این دستور را ۱۰ بار تکرار کنید.

در ساعت‌ها و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت‌وآمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید.

تلاش کنید منزل مسکونی شما، دور از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال‌ها و نیز محل‌های تخلیه زباله قرار داشته باشد.

اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، با رعایت این نکات، خانه را طوری بنا کنید که ضرر هوای آلوده در آن کم‌تر باشد؛ سقف خانه بلند باشد، اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند، خانه دارای پنجره‌های بزرگ باشد که بعضی رو به مشرق باز شوند، طوری که صبح هنگام طلوع آفتاب، خورشید داخل اتاق‌ها بتابد تا هوا را لطیف کند و بعضی رو به شمال باز شوند تا بادهای شمالی که بهترین بادهای هستند، در آن بوزند و دفع آلودگی کنند.

در نظر داشته باشید که حتی‌الامکان گیاهانی مانند کلم، تره، شاهی، کرچک و درختانی مانند انجیر و گردو، در باغچه خانه و اطراف منزل مسکونی شما کاشته نشود، چراکه حکمای طب سنتی ایران معتقدند هوای مجاور این گیاهان، چندان برای سکونت مناسب نیست.

از مصرف دخانیات و استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها در محیط منزل، پرهیز کنید.

داخل به یا سبب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند و آلودگی را از بین ببرد.

برای ضد عفونی کردن هوای اتاق، ۱ لیوان سرکه را در ۲۰-۱۸ لیوان آب ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد (نیاز به سرکه زیاد نیست که بوی آن در اتاق پیچیده و باعث آزار شود)؛ همچنین تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آن‌ها را که در دسترس بود، از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به‌خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر ۲۴ ساعت آن‌ها را برداشته و پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.



تدبیر ورزش و استراحت



۱۹



بی‌حرکی مطلق و فعالیت خسته‌کننده و بیش از اندازه، از عوامل مهم زمینه‌ساز برای اختلالات اضطرابی و افسردگی هستند. حکمای طب سنتی ایران معتقدند تحرک و استراحت متعادل، مواد زاید را در بدن به تحلیل برده و غذای خورده‌شده را به مواد مناسب و نشاط‌آور برای بدن تبدیل می‌کند.

از دیدگاه طب سنتی، ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند؛ با افزایش میزان تنفس و تعریق نیز باید ورزش را به تدریج قطع کرد. بهترین زمان برای ورزش کردن، در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان اول روز (صبح زود) و در زمستان، در انتهای روز (نزدیک غروب) است. فاصله ورزش با غذا خوردن باید تنظیم شود؛ ورزش در حالت گرسنگی و نیز بلافاصله بعد از خوردن غذا صحیح نیست. زمان ورزش باید حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا باشد. در نظر گرفتن زمان استراحت نیز باید جزء برنامه‌های روزانه قرار گیرد؛ از این رو زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم‌نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.



تدابیر حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد از بدن



۲۱



پاکسازی بدن از سموم و مواد زائد که طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شود و نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد.

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

امروزه کم‌تحرکی و زندگی ماشینی در شهرها باعث بروز یبوست و عدم دفع مناسب مواد از بدن شده است. تجمع روزافزون مواد زاید در بدن باعث بروز انواع بیماری‌ها از جمله سرطان می‌شود؛ بنابراین برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم کرد که بتواند مواد زاید را از خود دفع کند؛ از جمله راهکارهای این مهم عبارتند از:

رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری از یبوست و درمان آن:

استفاده از سبزی‌جات و میوه‌های ملین تازه مانند اسفناج، انجیر، آلو، سیوس برنج یا گندم و روغن‌های ملین در غذاها مانند روغن زیتون و روزانه ۲ بار ماساژ روی شکم و دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت حرکت عقربه‌های ساعت، به برطرف شدن یبوست کمک می‌کند.

♦ ورزش و فعالیت بدنی مناسب (پیش از این شرح داده شده است)

♦ ماساژ بدن:

روغن مالی و ماساژ بدن، عضلات و اندام‌ها، ۲ بار در روز با روغن زیتون، برای کاهش خستگی، اضطراب و افسردگی موثر است.

♦ حمام کردن مناسب:

یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است؛ متأسفانه امروز حمام به دوش گرفتن فوری تبدیل شده است، درحالی‌که در دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ پوستی فراهم نمی‌شود؛ در حمام لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد، رنگ چهره مقداری قرمز شده و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده‌اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز در کاهش سردرد، اضطراب و افزایش آرامش، تاثیر قابل توجهی دارد.

♦ ازدواج به موقع و رعایت اصول جماع:

جماع (نزدیکی زن و شوهر) باعث دفع مواد زاید از بدن می‌شود؛ اما برای حفظ سلامتی، باید نکاتی را در این خصوص مد نظر داشت:

* اقدام به جماع باید با میل و تحریک واقعی باشد و ایجاد تحریک به وسیله نگاه کردن به فیلم‌ها و عکس‌های تحریک‌کننده صحیح نیست.

* در خصوص دفعات جماع، فاصله‌ای حداقل حدود ۳-۲ روز توصیه می‌شود. افراد گرم مزاج برای جماع توانایی بالاتری نسبت به افراد سرد مزاج دارند اما این دلیل نمی‌شود که در انجام آن زیاده‌روی کنند.

* نکته دیگر در این زمینه، تطابق مزاجی زن و شوهر از نظر جنسی و شناخت تفاوت‌هاست؛ در مساله تقاضای جنسی، اگر زن و شوهر از لحاظ مزاجی مشابه باشند، یعنی هر دو گرم مزاج یا هر دو سرد مزاج باشند، به یک اندازه احساس نیاز به آمیزش جنسی پیدا می‌کنند و به طبع آن بهتر می‌توانند همدیگر را ارضا کنند. حال اگر فردی گرم مزاج با فردی سرد مزاج ازدواج کند، فرد سرد مزاج از درخواست زیاد همسر گرم مزاجش برای جماع خسته می‌شود و از طرفی همسر گرم مزاج نیز از عدم تمایل طرف مقابل شکایت می‌کند.

تدابیر خواب و بیداری



تنظیم زمان خواب و بیداری و بهبود کیفیت خواب یکی از عوامل بازدارنده از بروز اضطراب و افسردگی است. طب سنتی ایرانی در این زمینه نیز توصیه‌های مفیدی دارد.



◆ زمان خواب باید پس از گذشتن غذا از معده، یعنی حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا باشد؛ چراکه خوابیدن در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب‌های ترسناک می‌شود.

◆ دیدن کابوس‌های شبانه، بر روحیه فرد در طول روز تأثیرات منفی عمیقی می‌گذارد؛ از این رو، با توجه به اینکه نوع مواد غذایی خورده شده در وعده شام، بر کیفیت خواب بسیار موثر است، کسانی که شب‌ها زیاد کابوس می‌بینند، باید از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم و حیوانات نفاخ یا غذاهای تند و پرادویه و مواد غذایی محرک مانند چای پررنگ یا قهوه و کاکائو پرهیز کنند تا خواب راحت و خوبی داشته باشند.

◆ زمان خواب نباید در حالت گرسنگی باشد؛ زیرا رطوبات بدن بیش از حد تحلیل رفته و سبب لاغری و ضعف بدن می‌شود.

◆ خواب در روز مناسب نیست چون باعث فساد رنگ چهره و عدم تحلیل فضولات در بدن می‌شود؛ مخصوصاً خواب نزدیک غروب آفتاب بسیار کسالت‌آور بوده و در کتب طب سنتی از آن به عنوان خواب هلاکت یاد می‌شود؛ بنابراین اگر فردی عادت به خواب روز دارد، بهتر است آن را به تدریج ترک کند.

◆ طول مدت خواب معتدل، بین ۶ تا ۱۰ ساعت است.

◆ محل خواب باید پاکیزه و نرم و به دور از بوهای ناخوش و جانوران موزی بوده و مخوف و ترسناک نباشد.

◆ در هنگام خواب، در هر فصلی که باشد، بهتر است روی بدن پوشانده شود؛ زیرا در این حالت حرارت در بدن به سمت داخل میل می‌کند و ظاهر بدن سرد شده و با اندک نسیمی، اثر پذیرفته و ممکن است زمینه‌ساز بیماری شود.

بی‌خوابی نیز یکی از عوامل مهم بروز اضطراب و بی‌قراری در طول روز است؛ بنابراین اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، به نکات زیر توجه کنید:

مواردی که باید قبل از خواب از آن‌ها پرهیز کرد

پرهیز از مصرف موادی که مانع خوابیدن می‌شوند، از قبیل چای، به‌خصوص چای پررنگ و نیز چای سبز، قهوه، کاکائو، نسکافه، شکلات، غذاهای سنگین و سرخ‌کرده، گوشت شتر، گاو، گوساله، آب یخ، مواد غذایی محرک و پر ادویه، عدس و حبوبات نفاخ، مواد غذایی تلخ، تند، ترش و شور، غذاهای آماده و کارخانه‌ای و فریزری

پرهیز از سر و صدای زیاد

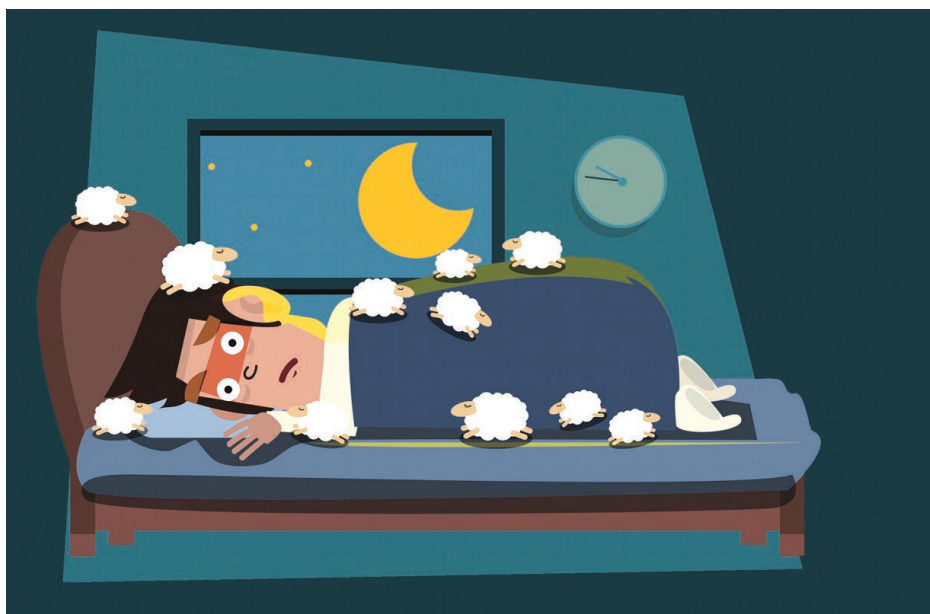
پرهیز از نگاه کردن به اشیای براق و نورانی

پرهیز از فعالیت‌های شدید ذهنی یا جسمی، از قبیل بازی‌های رایانه‌ای

پرهیز از حضور مداوم و طولانی در فضاهای مجازی اینترنتی

پرهیز از مشاخره و عصبانیت

پرهیز از استفاده از چراغ خواب



مواردی که رعایت آن‌ها خواب شیرینی را برایتان به ارمغان می‌آورد

روزانه ۱۵ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید.



روغن بنفشه یا روغن بادام شیرین را روزی ۳-۲ بار روی پیشانی، اطراف گوش‌ها و داخل لاله گوش، روی لب‌ها و کف پاها و دست‌ها بمالید.



اتاق خواب باید کاملاً تاریک و بی‌صدا و محل خواب، نرم و راحت باشد، دمای اتاق نباید خیلی گرم یا خیلی سرد باشد و سر باید بالاتر از پاها و در جای خنک‌تر و پاها در جای گرم‌تر قرار گیرند.

در صورتی که نیم‌ساعت پس از رفتن به بستر به خواب نرفتید، بهتر است برخیزید و مشغول به کاری شوید که منجر به خستگی و خواب‌آلودگی شود و سپس مجدداً به رختخواب بروید.

برخی خوراکی‌هایی که خواب شیرین را مهمان چشم‌هایتان می‌کند

❖ **حریه بادام** (روش تهیه، پیش از این توضیح داده شده است)؛ اگر با شیر بز تهیه شود، بهتر است.

❖ **مربای سیب** (روش تهیه، پیش از این توضیح داده شده است)

❖ **مربای کدو**: کدو سبز را نگینی خرد کرده و آب‌پز کنید؛ در ظرف دیگری مقداری شکر، آب و کمی گلاب و پودر هل را به قوام آورید و سپس شربت به قوام آمده را با کدوی پخته مخلوط کنید و با حرارت ملایم بپزید.



❖ **مویز، ۲۰-۲۱ عدد روزانه**



❖ **فالوده سیب**: ۱ عدد سیب شیرین رسیده را پوست گرفته و رنده کنید، کمی عسل، گلاب و زعفران -و در صورت تمایل عرق بهارنارنج یا بیدمشک- به آن اضافه کرده و شب، قبل از خواب میل کنید.

- ◆ سوپ جو با اسفناج، شوید و گشنیز تازه
- ◆ فرنی با شیر بز و عسل
- ◆ مصرف روزی ۳ لیوان مخلوط آب کاهو (یک سوم لیوان)، آب سیب (دو سوم لیوان)، ۱ قاشق مرباخوری آب لیموی ترش تازه، به جای آب
- ◆ ماءالشعیر طبی: مقداری جو را با ۱۴ تا ۲۰ برابر آن آب مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید. به محض شکفته شدن جو، حرارت را خاموش کرده و بلافاصله آب روی آن را صاف کنید. مایع حاصله، ماءالشعیر طبی است که می‌توان آن را در یخچال نگهداری و به مدت ۱ ماه مصرف کرد.



◆ آب انار شیرین با گلاب



به جز موارد ذکر شده در بخش‌های پیشین، توصیه‌های دیگری نیز هستند که به تنظیم و کنترل وضعیت روحی افراد سالم و بیمار کمک می‌کنند:

دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد؛ رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت کرده و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند، راه‌های مختلفی هست که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت؛ این مساله در بیماران صعب‌العلاج نیز صادق است. مطالعات نشان می‌دهند که اعتقادات مذهبی به وسیله ۵ مکانیسم باعث کمک به روند بهبود سرطان می‌شوند؛ این ۵ مکانیسم عبارتند از:

- (۱) تقویت روحی و روانی و تسلیم و رضا به خواست پروردگار
- (۲) افزایش امید به بهبودی و اعتقاد به اینکه شفا از جانب خداوند است
- (۳) ایجاد انگیزه برای مقابله خوش‌بینانه و امیدوارانه با استرس ناشی از بیماری
- (۴) کاهش اضطراب
- (۵) ایجاد توانایی برای مواجهه با حوادث غیر قابل پیش‌بینی در طول مدت بیماری

گوش‌دادن به صوت قرآن و ادعیه و موسیقی‌های آرام‌بخش، در ایجاد آرامش روحی بسیار تاثیرگذار است. در مطالعه‌ای در امریکا، تحقیقی روی ۲ گروه بیمار مسیحی آمریکایی که نه اعتقادی به اسلام داشتند، نه عربی بلد بودند و نه قرآن می‌دانستند، انجام شد؛ برای گروه اول، قرآن را به شکل ساده خواندند (نه با صوت عبدالباسط یا دیگران)، برای گروه دوم، متنی عربی را از روزنامه‌ای عربی خواندند و دیگر شرایط برای ۲ گروه یکسان بود؛ همزمان با خواندن قرآن و آن متن عربی، میزان استرس افراد را با روش‌هایی مانند اندازه‌گیری تعداد ضربان قلب، سرعت جریان خون، میزان انقباض عضلات مچ دست و ... اندازه‌گیری کردند که اختلاف معنی‌داری بین ۲ گروه مشاهده شد و میزان استرس در گروهی که قرآن برای آن‌ها خوانده شد، کمتر از گروهی بود که متن عربی دیگری برای آن‌ها خوانده شده بود.



عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکرده و آن‌ها را با دوستان شفیق و نزدیکانتان در میان بگذارید.

به‌موقع بخندید و به‌موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید؛ زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می‌شود.

تماشای تلویزیون، خصوصاً فیلم‌های خشن و پر هیجان را محدود کنید و قسمتی از وقت خود را به مطالعه و گوش دادن به صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام‌بخش اختصاص دهید.

از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

در تخیلات خود موضوعات شادی‌بخش را تصور کنید و از فکر کردن به موضوعات استرس‌زا یا ناراحت‌کننده بپرهیزید؛ این مساله در مورد تصور سلامتی یا بیماری نیز صادق است و تصور صحت یا مرض و مداومت بر آن می‌تواند منجر به سلامت یا بیماری واقعی شود؛ چنان‌که محمد بن زکریای رازی می‌گوید: «شایسته است که پزشک به بیمار خودش امید را تلقین کند و به او در حقیقت سلامت را به گونه‌ای نوید بدهد، حتی اگر خودش به آن اطمینان ندارد چون مزاج جسم تابعیت از اخلاق نفس می‌کند»؛ همچنین نقل است که گاهی پیامبر اکرم (ص) هنگامی که بر بالین بیماری حضور پیدا می‌کرد، دستش را بر پیشانی بیمار می‌گذاشت و سپس می‌فرمود: «چیزی نیست؛ ان شاء... خوب می‌شوی»؛ اصحاب می‌پرسیدند: یا رسول... این چیزی که می‌فرمایید، چه نقشی دارد؟! ایشان می‌فرمود: «باعث طیب خاطر او می‌شود».

در حد توان خود به دیگران کمک کنید؛ احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی شما را کم خواهد کرد.

توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

روی کلمات منفی تمرکز نکنید و به جای آن از کلمات مثبتی که معنای مشابه دارند، استفاده کنید؛ برای مثال کلمه «بیمارستان» بار منفی دارد و بیماری و مرض را در ذهن تداعی می‌کند؛ این در حالی است که در گذشته مکان بستری شدن بیماران



عکس: محسن پخشنده / ایرنا

را «بهبودستان» می‌نامیدند که امید به بهبودی را در دل بیماران زنده نگاه دارد. در زبان‌های دیگر نیز این مکان نام‌هایی با بار مثبت دارد؛ مثلاً در افغانستان، «شفاخانه» و در زبان عرب «المستشفى» نامیده می‌شود.

به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید؛ مثلاً اگر ذوق هنری و نقاشی دارید، با کمی آب چغندر پخته و کمی زعفران، بر روی یکی از لباس‌های سفید ساده خود نقش‌های زیبا طراحی کنید.

عشق و امید را در زندگی مشترک خود زنده نگه دارید؛ مثلاً بدون مناسبت خاص به همسران گل هدیه کنید، ناگهانی و بی‌دلیل برای همسران پیام‌های عاشقانه بفرستید و از گفتن عبارت «دوستت دارم» به او دریغ نکنید.

لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن‌ها شکر کنید.

استغفار از گناهان و طلب بخشش از پروردگار نیز یکی از راهکارهای رسیدن به آرامش درون است. حکمای طب سنتی ایران معتقدند که برخی گناهان و به عبارت دیگر انحراف از فطرت سلیم انسانی، با تحمیل حالات ناخوشایند روحی بر فرد، هر چند ناخودآگاه، زمینه بروز بیماری را در او فراهم می‌کنند و استغفار از آن‌ها بر روند بهبود بیماری تأثیر مثبت می‌گذارد.

از حسادت، خیانت، دروغ‌گویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید، چراکه این صفات، ناخودآگاه روح را تیره کرده و انسان را به سوی غم و افسردگی و حتی بیماری‌های جسمی سوق می‌دهد؛ برای مثال، فردی که حسود است و دچار مشکل گوارشی است، تنها با مصرف دارو درمان نمی‌شود و تا زمانی که حسادت و بدخواهی در وی وجود دارد، آن مشکلات و بیماری‌ها نیز ماندگار خواهند بود.

منابع:

۱. ابن سینا، القانون فی الطب، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۳۶ هـ ق
۲. سید اسماعیل جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی، موسسه احیای طب طبیعی، ۱۳۹۱ هـ ش
۳. محمدبن زکریای رازی، منافع الاغذیه و دفع مضارها، دارالکتب العربی، ۱۹۸۴ م
۴. سید اسماعیل جرجانی، الاغراض الطبیة و المباحث العلائیه، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۵ هـ ش
۵. عقیلی علوی شیرازی، خلاصه‌الحکمه، نشر اسماعیلیان، ۱۳۸۵ هـ ش
۶. محمد اکبر ارزانی، مفرح القلوب، مطبعة الاسلامیه، لاهور، چاپ اول
۷. محمد اعظم خان ناظم جهان، اکسیر اعظم، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل، ۱۳۸۷ هـ ش
۸. محمد اکبر ارزانی، طب اکبری، انتشارات جلال‌الدین، ۱۳۸۷ هـ ش
۹. عقیلی علوی شیرازی، مخزن الادویه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۸ هـ ش
۱۰. عقیلی علوی شیرازی، قرابادین کبیر، نشر اسماعیلیان، چاپ اول
۱۱. غلامرضا کردافشاری، حوریه محمدکناری، سید سعید اسماعیلی، مریم مقیمی، تغذیه در طب ایرانی-اسلامی، انتشارات المعی، ۱۳۹۲
۱۲. محمدمهدی اصفهانی، تدابیر نفسانی و معنوی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها و ارتقای سلامت، انتشارات طب سنتی ایران، چاپ اول، ۱۳۹۵ هـ ش



استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی
۱۳۲۴ - ۱۳۹۶

«... اطمینان دارم از هر جایی بنده طلب مغفرت و رحمت شود از آن بهره مند خواهم شد...»