

سته ضروریه در طب سنتی ایران (۲)

۴. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

«حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب درمان نمایید»

محمد بن زکریای رازی

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیت خاص برخوردار هستند. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی (مانند تغییرات فصلی، درجه حرارت، و محیط) خارج از اراده و خواست ما هستند، ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه ریزی است. غذا، ماده خام تولید چهار خلط است، بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی، بر روی کیفیت و کمیت اخلاط تولید شده اثر مستقیم دارد.

اگرچه بیشتر بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می‌آیند، 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.

۱-۴. مزاج غذاها و داروها و اصل حفظ تعادل

غذاها و داروها نیز مانند بدن انسان از ارکان تشکیل یافته اند. به این ترتیب، غذاها و داروها نیز گرم یا سرد و تر یا خشک هستند. این قسمت از کتاب به منظور راهنمایی در رابطه با برنامه ریزی غذایی افراد معتدل و دارای چهار مزاج اصلی؛ یعنی دموی، بلغمی، صفراوی و سوداوی طراحی شده است. بنابر اصل تعادل، لازم است هر فرد به حد اعتدال خود نزدیک باشد تا انرژی‌های او و همچنین کارکرد اعضا و بافتهای مختلف بدنش، متعادل باشد. به عنوان مثال یک فرد صفراوی مزاج که دارای گرمی و خشکی است باید از خوردن بیش از اندازه مواد گرم و خشک مانند عسل و فلفل خودداری کند، زیرا این نوع غذاها او را از حالت تعادل خارج می‌نمایند و موجب بروز علائم آزار دهنده‌ای مانند خشکی پوست و بیخوابی می‌شود ولی استفاده از ماست و خیار و هندوانه که سرد و تر هستند فرد را به حالت تعادل باز می‌گرداند و حال عمومی فرد بهبود می‌یابد.

۲-۴. تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف

با توجه به اینکه 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 کلی و سالم برای فرد را با تغییراتی متناسب با فصل همراه می‌ساختند که تعادل مزاجی برهم نخورد.

در فصل‌های گرم، بخصوص تابستان، استفاده از غذاهای سردی و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود و در فصل‌های سرد (بخصوص زمستان)، استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی پیشنهاد می‌شود.

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، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و 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 بزودی دچار مشکل خواهد شد.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می‌شود:

نوع اول؛ پاکسازی طبیعی است؛ مانند: «دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی». این موارد، هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر؛ پاکسازی‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. مثلاً گاهی به صورت طبیعی، اسهال و یا خونریزی از بینی و یا سرفه و یا تب و آبریزش از بینی ایجاد می‌شود. در این نوع از پاکسازی‌های طبیعی، معمولاً، علائم خفیف و مدت آن محدود است. در این موارد، بدن در حال تلاش برای حفظ تعادل است و در ضمن، فرد و پزشک گوش به زنگ هستند که مشکلی بروز نکند. باید به قوای طبیعی بدن فرصت داد تا خودشان، مطلب را حل و فصل کنند و دفاع طبیعی 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 شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا طبیعت نیاز به کمک طبیب دارد. طبیب با ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. یکی از روش‌های پاکسازی مؤثر در طب سنتی ایران، «ایجاد اسهال» است که نقش مهمی در پاکسازی محیط داخلی بدن دارد. از نظر حکما

دستگاه گوارش نقش عمده‌ای در ایجاد و درمان بیماری‌ها دارد. در تحقیقی که در همین زمینه انجام شد افراد را به دو گروه تقسیم نمودند 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 اندازه‌گیری نمودند. نتیجه این تحقیق نشان داد که با ایجاد اسهال مناسب و در واقع، با کمک طبیب به طبیعت، می‌توان میزان سموم ذخیره در بدن را به صورت معنی‌دار کاهش داد. این مطالعه بیانگر اهمیت دستگاه گوارش و استفاده صحیح از مسهل خاص در دفع سموم محلول در چربی است.

متأسفانه سبک زندگی جدید موجب شده است روز بروز سموم بیشتری وارد بدن شوند. نمونه‌هایی از این مواد مضر عبارتند از:

الف) هورمون‌ها و آنتی بیوتیک‌هایی که برای رشد بیشتر و سریعتر حیوانات مورد استفاده قرار می‌گیرند و وارد گوشت و شیر آنان می‌شوند.

ب) سموم و کودهای کشاورزی که برای برداشت محصول بیشتر استفاده می‌گردند و وارد فرآورده‌های کشاورزی می‌شوند.

ج) رنگها و طعم‌های مختلف مورد استفاده در صنایع غذایی.

د) نگهدارنده‌های شیمیایی موجود در کنسروها و کمپوت‌ها که برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده می‌شوند.

ه) رواج مصرف مایکروفر و فریزر، حجم عظیمی از سموم شناخته شده و ناشناخته را وارد بدن می‌نماید.

نوع اغذیه، طریقه پخت و نگهداری آنها، نقش مهمی در بروز بیماری‌ها (از جمله سرطان) دارد.

از گذشته‌های 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 است 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 می‌شد؛ 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 یافته‌اند همراه با مقداری سنا، یا آلو و یا فلوس. همچنین انجام حمامت برای افراد دموی که در این ایام انجام می‌شده است».

یکی از دستورات مهم در پاکسازی، که مورد تأیید شرع و طب است، مسأله کاهش غذا و همچنین روزه‌داری است. امروزه به علت دسترسی فراوان و ارتباطات گسترده، غذاهای 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، پرتقال مصری و پیتزای ایتالیایی اشتها را برمی‌انگیزد و تنور شکم دم به دم تافته می‌شود و نتیجه آن، پرخوری و پرشدن معده، داخل عروق و اندامهاسست و نهایتاً با ریختن مواد زاید به اندامهای مختلف، بیماری‌های مختلف بروز می‌یابد.

لذا توصیه می‌شود حتماً وزن خود را در مقداری ثابت 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 و الحمية رأس كل دواء»؛ ترجمه: «معدة خانه همه دردها و پرهیز در رأس 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 زائد از طریق پوست دفع می‌شوند. همچنین با ورزش و فعالیت بدنی دفعات تنفس افزایش می‌یابد و بسیاری از مواد زائد دیگر از طریق تنفس 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 زائد روی می‌دهند. یکی از انواع ورزش، مشیت و مال و یا ماساژ است که می‌تواند در کاهش انواع تنش‌های ذهنی و فکری (که امروز گریبانگیر جامعه شهری است) کمک شایانی بنماید.

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 راههای دفع پوستی نمی‌شود. 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.

حکیم محمد کاظم گیلانی (مؤلف کتاب ارزشمند حفظ الصحه ناصری) استفاده ناگهانی از آب سرد را در شرایطی که بدن در حمام گرم شده است، توصیه نمی کنند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز در کاهش سردرد و افزایش آرامش تأثیر قابل توجهی دارد.

۶. حالات روحی و روانی

«بعضی بیماران اگرچه شرایط آنها خطرناک است، به راحتی سلامتی خود را با تکیه بر مهربانی پزشک به دست می آورند»

بقراط

«اثر حالات روحی روانی در افراد بیشتر و سریعتر از خوردنیها و نوشیدنیها و دیگر اصول ضروری برای حیات است»

سید اسماعیل جرجانی

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

حالات روحی و روانی مانند خشم، نگرانی، غم، خجالت و ترس نیز مانند بقیه اعمال طبیعی بدن و بخشی از این اعمال هستند و بروز هر یک از این حالات، موجب تعادل در مزاج اصلی انسان می‌شوند و سلامتی و سعادت بشر را به ارمغان می‌آورند. افزایش و کاهش این حالات، به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی متابولیسم، سیستم‌های گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی و عضلات اثر دارند و می‌توانند معضلات و مشکلات پیچیده‌ای برای جسم و روان انسان به وجود بیاورند. بنابر اصل پاکسازی، نباید در مقابل بروز طبیعی و منطقی این حالات روانی مقابله نمود و البته افراط و تفریط در این حالات روانی نیز پسندیده نیست.

باشد، مناسب است. لذا لازم است این افراد، گاهی خود را در معرض این حالات مناسب قرار دهند. یا مثلاً شخصی که صفاوی (گرم و خشک) است باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و یا خشم او شود و حتی‌المقدور عواطف خود را کنترل نماید. گهگاهی تفکر در مسائل عمیق زندگی مانند عاقبت هستی برای این افراد مناسب است.

با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی مختلف، فرد می‌تواند تأثیر این حالات را بر روی خود بداند و حتی‌المقدور عواطف و حالات روانی خود را کنترل نماید. مثلاً شخصی که مزاج سوداوی (سرد و خشک) دارد غم و اندوه و ماتم، علائم او را تشدید می‌کند و حتی می‌تواند او را تا سرحد بیماری ببرد و برعکس، برای این شخص، رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه

امروزه توجه اندیشمندان دنیای پزشکی به تأثیر مهم حالات روانی و عواطف در وضعیت جسم و عوامل مختلف فیزیکی آن جلب شده 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 می‌تواند با افزایش دفاع تخصصی سلولهای ایمنی، روند بسیاری از بیماری‌های مزمن را تحت تأثیر قرار دهد. روان انسان مانند کوه یخی است که فقط قسمت بسیار کوچکی از آن قابل رؤیت است و قسمت اعظم آن در اعماق قرار دارد و حرکات آن قسمت عمیق است که موجب حرکات قسمت قابل مشاهده می‌شود.

حالات درونی انسان (نظیر عصبانیت، ترس و دیگر حالات روانی) می‌تواند تنفس را تحت تأثیر قرار دهد، در این حالات، تنفس صحیح علاوه بر رساندن بهتر هوای تازه به بدن می‌تواند بسیاری از تنش‌ها و اضطراب‌ها و علائم آنها (مانند سردرد، بی‌حوصلگی و خستگی) را از انسان دور نماید. رساندن هوای تازه به بدن انرژی‌های مختلف از جمله انرژی‌های نفسانی و سیستم مغزی-عصبی را تقویت می‌کند و فرد راحت‌تر می‌تواند 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 سینه‌های 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 ده بار دستور فوق را تکرار نمایید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد. از دیگر مواردی که درگیریهایی ذهنی را کاهش می‌دهد و تعادل را به سیستم مغزی-عصبی باز می‌گرداند تعطیل نمودن موقتی بعضی از اعمال سیستم مغزی-عصبی است؛ مثلاً فرد می‌تواند چشمهای خود را ببندد، یا تلقین نماید صدایی را نمی‌شنود 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 می‌تواند وضو بگیرد و موجبات نشاط و تجدید قوا و نورانیت خود را فراهم آورد.

در شرایط تنش روزانه، می‌توانید چندین بار از این دستورات بهره بگیرید؛ حتی در حالات معمولی نیز این اقدامات به آرامش شما کمک خواهد نمود.

«شناختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصل بزرگی

در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌هاست»

سید اسماعیل جرجانی

منبع: کتاب حفظ سلامتی استاد دکتر ناصری