سبک زندگی سالم

بر اساس آموزه های طب ایرانی

فروردین ۱۴۰۱

پدیدآورندگان:
دکتر حـــوریه محمدی کنـاری . دکتـــر راضیه نبی‌میبدی. دکتـــــر محمد اسلامی. فرشتـــــه فقیهی.

زیر نظر:
دکتر نفیسه حسینی یکتا
دکتر جعفر صادق تبریزی

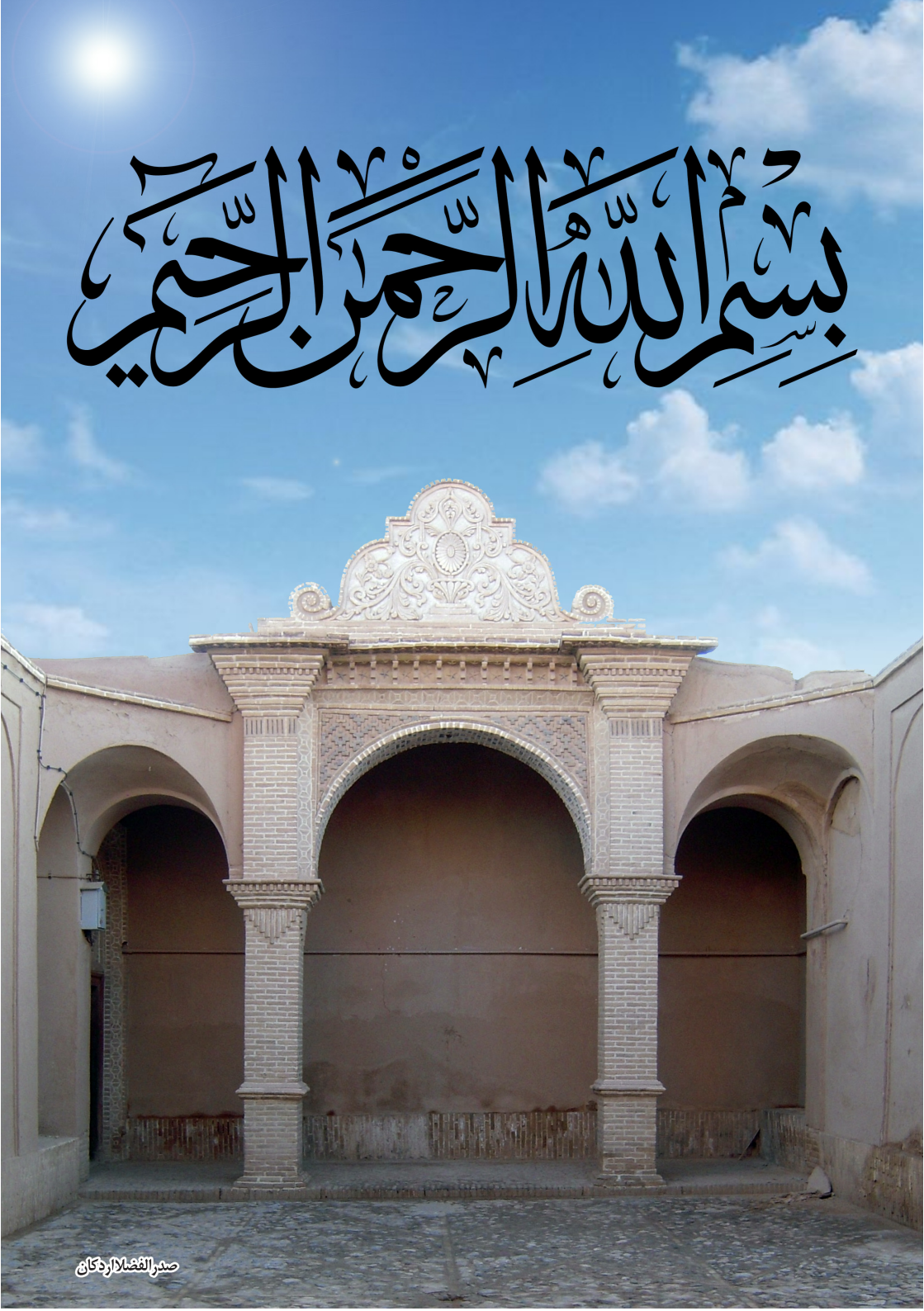
با همکاری:
دکتر محمدرضا اعلایی. دکتر مژگان تن‌ساز. دکتر مهشید چایچی. خانم زهره پاکخو. خانم لادن نیکزاد.

ویراستار و صفحه آرایی:
حمیدرضا توکلی

طراح جلد :
زهرا رفیعی

با مشارکت :
دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت شبکه معاونت بهـــــداشتی وزارت بهداشت و درمان
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد- دانشکده طب ایرانی اردکان
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

بسم الله الرحمن الرحيم



صدر الفضلا اردکان

مقدمـــــه :

ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری‌ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آن‌هاست.
امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی مردم، نوع غذاها، کم‌تحرکی و ...، علی‌رغم کنترل بیماری‌های واگیر و عفونی و افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت میانسالی و سالمندی، بار بیماری‌های غیر واگیر افزایش یافته است.
دانشمندان و حکمای بزرگ ما برای تأمین و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه هایی دارند که در زمان حاضر نیز می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.
طب سنتی ایـــــرانی سلامت‌محور بوده و بسیاری از آموزه‌های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و با توجه به ریشه‌دار بودن این آموزه‌ها در فرهنگ و باورهای مردم، مقبول بوده و قابلیت پذیرش خوبی دارد و دستـــــرسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است.
ورود خدمات تایید شده طب ایرانی و آموزه‌های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت نفوذ فرهنگی، کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه می‌کند. البته نباید فراموش کنیم که استفاده از این آموزه‌ها در کنار آموزه‌های طب رایج و سایر دستورالعمل‌های بهداشتی و درمانی است و در حقیقت مکمل نظام سلامت رایج است.
اقبال زیاد مردم به استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی ایرانی از یک سو و فرصت‌طلبی و سوداگری عده‌ای قلیل از دیگر سو باعث شد که برخی با بزرگنمایی اثربخشی روش‌های طب سنتی ایرانی و استفاده از داروهای ترکیبی بی‌نام و نشان یا روش‌های تهاجمی مثل حجامت و فصد بدون رعایت اندیکاسیون‌های آن، از اعتقاد و باور مردم سوءاستفاده کنند؛ درحالی‌که بیش از ۸۰ درصد طب سنتی

ایرانی، «حفظ‌الصحه یا نگهداشت تندرستی» است و با اصلاح سبک زندگی و تدابیر و توصیه‌های سالم زیستن بسته به شرایط جغرافیایی، فصول مختلف، انتخاب نوع غذا، آداب تغذیه، فعالیت‌های بدنی، تنظیم و آداب خواب و بیداری، پیشگیری و کنترل عصبانیت، خشم، غم و اندوه، دفع مواد زائد و پاکسازی بدن، حمام و ... می‌تواند به ارتقای سلامت کمک کند و در جایی که نیاز به استفاده از دارو باشد، در گام نخست توصیه به استفاده از داروهای ساده و با درجات پایین می‌کند.

استفاده از روش‌های پیچیده درمانی، داروهای ترکیبی قوی و فصد و حجامت بر اساس اندیکاسیون مربوطه نیز باید توسط پزشکان حاذق و با تجربه و رعایت احتیاط های لازم صورت گیرد.

ایجاد نظام شبکه ارائه خدمات بهداشتی‌درمانی یکی از افتخارات بزرگ نظام سلامت در دوران پس از انقلاب شکوهمند اسلامی است. آنچه که کشورمان در سال ۱۳۶۳ بدان دست یافت، ثروت بی‌بدیلی است که حفظ و ارتقاء آن بزرگترین وظیفه دست اندرکاران نظام سلامت می‌باشد. اصول اساسی مورد توافق در راه‌اندازی این مهم شامل عدالت، مشارکت مردم، همکاری بین‌بخشی، خدمات ادغام یافته با کیفیت مناسب و استفاده از تکنولوژی مناسب بوده است. آنچه که امروز نیز پیش نیاز تمامی نظام‌های سلامت موفق دنیا می‌باشد.

اگر راه‌اندازی نظام شبکه مهم‌ترین دستاورد پیشینیان ما بوده است، تکمیل، توسعه و ارتقاء آن اصلی‌ترین رسالت افرادی است که در این دوره نسبت به نظام سلامت کشور احساس تعهد و وظیفه می‌کنند و به اعتلای ایران می‌اندیشند.

استان یزد، به‌ویژه شبکه بهداشت و درمان شهرستان اردکان، یکی از باسبقه‌ترین و کامل‌ترین نظام شبکه مراقبت بهداشتی اولیه را درکشور دارا می‌باشد که هم اکنون مراقبت‌های بهداشتی اولیه از قبیل آموزش بهداشت، ایمن‌سازی، مراقبت مادر و کودک، خدمات باروری سالم، بیماریابی و پیگیری و درمان، خدمات بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای، بهداشت مدارس، بهداشت دهان و دندان، بهداشت روان و بهبود تغذیه از طریق خانه‌های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکزخدمات جامع سلامتی در روستاها وشهرها در حال انجام است.

در حال حاضر نیز برنامه ادغام خدمات طب ایرانی در نظام شبکه بهداشت برای اولین بار در سطح شهرستان اردکان در حال انجام هست.
این محتوای آموزشی در راستای برنامه ادغام خدمات طب ایرانی در نظام شبکه بهداشت، تهیه شده است. در تهیه این مجموعه جمعی از متخصصین طب ایرانی، کارشناسان ستادی مرکز بهداشت شهرستان اردکان ما را با نظرات خود همراهی کردند.
امیدواریم با ادغام گام به گام برنامه در نظام ارایه خدمت خصوصاً دراولین سطح آن در راستای استفاده از ظرفیت و پتانسیل منطقی و تأییدشده خدمات طب سنتی ایرانی، گامی در راستای افزایش سطح سواد سلامت مردم برداشته و به این واسطه، هم مانعی برای افراطی‌گری‌های غیرمنطقی شده و هم زمینه بهره‌مندی هر چه بهتر و بیشتر مردم از ظرفیت خدمات تأییدشده، در دسترس و ارزان طب سنتی ایرانی فراهم شود.



عوامل سبک زندگی در طب ایرانی

در این مبحث عوامل شش گانه سبک زندگی که همه انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان «**شش اصل ضروری برای زندگی سالم**» شرح داده می‌شود.
شش اصل ضروری از آن جهت اهمیت دارند که همهٔ افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی عبارتند از:

۱. هوا و محیط زیست
۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت)
۳. خواب و بیداری
۴. خوردن و آشامیدن
۵. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری
۶. حالات روحی و روانی

توجه کنید: موارد توصیه شده در این قسمت، برای حفظ سلامتی در افراد سالم و پیشگیری از بیمار شدن آنان آموزش داده می‌شود و قابل اجرا است.

۱. هــوا و محیــط زیست:

یکی از مهم‌ترین اجزای محیط زیست ، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه‌های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می‌کند.

الف) نقش هوای سالم

*** هـــــوای معتدل**

هوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نبینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک کننده باشد و نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا وسایل گرم کننده باشد. در این هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می شود و فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می شود.

*** هـــــوای گرم**

هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می کند: ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود، فرد به تدریج لاغر گردد و ممکن است مشکلاتی از قبیل سردرد و خواب آلودگی و ضعف هضم برای او ایجاد شود.

برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمازدگی، توجه به توصیه‌های زیر ضروری است:

۱. در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت وآمد انتخاب کنند.

۲. از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنند، زیرا لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می‌شوند.
۳. از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمازدگی و کم آبی بدن می‌کند.
۴. در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه‌های ساختمانی و یا انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی، پرهیز شود.
۵. زیاده‌روی در مصرف غذاهای گرم و خشک (مانند برخی ادویه‌جات،از جمله زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بی‌خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، یبوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می‌شوند که باید از آن‌ها پرهیز کرد.
۶. از میوه‌ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوبخارا و ...با توجه به وضعیت افراد بیش‌تر استفاده شود.
۷. پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.

*** هـــــوای سرد**

هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در جنین هوایی هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قوی‌تر می‌گردد.

رعایت توصیه‌های زیر برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن مفید است:
بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصا در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)
دمای اتاق را در حد معمول ۲۳-۱۸ درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.
از مصرف ترشی، آب سرد پرهیز کنید.
ورزش و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی‌های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... توصیه می‌شود.



ب) آلودگی هوا:

امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست. همهٔ ما احساس نشاط و پرانرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده‌ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته و عصبی و افسرده هستیم. این تاثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد و سمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می‌شود.

مجموعه‌ای از راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن درادامه بیان شده است.

نکاتی از تجربیات دانشمندان گذشته و تحقیقات علم نوین برای کم کردن آثار سوء آلودگی هوا بر بدن

تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید.
- در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید.

تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل

- منزل مسکونی شما دور از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینالها و نیز محلهای تخلیه زباله قرار داشته باشد.
- اگر در حـــال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و در صورت امکان اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره‌هـــــای بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتی‌که با روش‌های جدید مانند دستگاه‌های تهویه بتوان هوا را از آلاینده‌ها پاک کرد، نیز مطلوب است).
- اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و گلکاری نمایید.
- در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره کش‌ها پرهیز شود.
- داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پرکرده و روی حرارت غیر مستقیم مانند شوفاژ یا بخاری بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.
- هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماریهای ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۲۰-۱۸ پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.
- تعـــــدادی پیاز، سیر یا نارنج، هرکدام از آن‌ها که در دسترس بود، را از وسط نصف کرده و در گـــــوشه 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 یا نارنج تازه جایگزین نمایید.

تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا

- ترجیحا از گوشت های لطیف تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.
- مصرف انواع مغز دانه‌ها ، سبزی‌های تازه ، میوه ها از جمله سیب ،انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است.
- تا حد امکان از مصرف غـــــذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان ، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده پرهیز کنید. (در صورت مصرف ماکارونی و الویه، ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید.)
- در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید..

تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا

- از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید. تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود.

ســـــایر موارد

- از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید.
- در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راهکارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان بهره بگیرید.
- حتی الامکان از مواجهه با تابش امواج مضر به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید.

اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید:

- از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید.
- کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان‌های هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه) به استراحت بپردازید.

- بعد ازهر ۲۰ دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید.
- در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که به جای تلفن همراه با تلفن ثابت شما تماس بگیرند.
- تلفن همراه خود را شبها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن نزدیک سر خود قرار ندهید.
- حتی الامکان تلفن همراه خود را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید.



۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت):

در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه‌های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می‌برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می‌شود. حکیم بزرگ شیخ‌الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:
«مهم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است.»
در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماری‌ها از جمله سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است.

از نظر حکمای طب سنتی، ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی به خطر خواهد افتاد.

توصیه‌های طب سنتی درباره ورزش در افراد سالم

توصیه‌های قبل از ورزش

- بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که هوا معتدل باشد بنابر این در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کم‌تر، و در پاییز و زمستان بیشتر باشد .
- زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است. ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می‌کند، مصرف می‌کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می‌رساند.
- بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند.

توصیه‌های حین ورزش

- ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از شروع احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع نماید.
- نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی‌شود.

توصیه‌های بعد از ورزش

- ورزش و فعالیت - مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شـــــود و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد.
- بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۳۰-۲۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راه‌ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام می‌باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب – اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید ، با روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید.

بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود.

حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می‌کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده‌روی باشد. گذاشتن پاها در آب خنک در فصل تابستان و گذاشتن آنها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.

- بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیتهای شدید بدنی همچنان ادامه یابد.

یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کرده‌اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می‌شوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



۳. خواب و بیـــــداری:

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا شده و در اغلب بیماری‌ها به‌ویژه در بیماری‌هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده؛ یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.

در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف، متفاوت است.

ممکن است در این باره سوالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهم‌ترین آنها پاسخ می‌دهیم:

۱) چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۱۰-۶ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است.

۲) چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید؛ ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالا با خود گفته‌اید که « خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد.» در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب (ساعت ۹-۱۱) تا صبـــح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می‌دهد؛ اما خواب در غیر این ساعت مخصوصا بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند . البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه عصرگاهی توصیه شده است و به طور کلی خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.

۳) فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف

غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی‌شود. .

۴) قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- قبل از خواب حتما باید مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع خالی باشد .
- حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت.

برای این کار ۵ روش پیشنهاد می‌شود:

۱. پاها را گرم تر از سر نگاه دارید
۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد.
۳. وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید.
۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب بویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه به رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها کمک می‌کند.
۵. ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب شما کمک می‌کند.

۵) کجا بخوابیم؟

محل خواب باید:

- وسیع و خشک باشد(نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد
- بدون بوی تند باشد
- در هنگام خواب کاملا تاریک باشد(روشن کردن چراغ خواب باعث کاهش کیفیت خواب می‌شود.)
- در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد
- در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد
- رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد

۶) در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیاورد و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود. بهتر است جنس لباس خواب نخی یا پنبه‌ای باشد تا عرق را جذب کند.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان یک ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود. همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است



۴. خوردن و آشـــامیدن:

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملا قابل برنامه‌ریزی است. هر یک از مواد غذایی مختلف کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می‌شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف می‌شود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد. بسیاری از بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می‌آیند. از آنجا که مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت

کنترل قرار گیرد، فرد می‌تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کند.
چنانچه برخی اظهار می‌دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما ، دارچین ، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان ، و گاهی سوزش و خارش یا یبوست می‌شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو ، اسفناج ، خیار ، کدو و امثال آن بهبود می‌یابند.
برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار ، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می‌شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می‌شود ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر ، زیره ، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می‌شود.

برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافتهای مختلف بدن، توصیه‌های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان می‌شوند.

۱) توصیه‌های تغذیه ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها:
غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می‌شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده.
غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند مثل ورزشکاران حرفه ای ، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند.
نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و .... بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند.

۲) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مقوی بودن غذاها:
گاهی‌وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی(کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم.

این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتهای بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند و یا مواد نامناسب در بدن آن‌ها زیاد است. (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می‌شود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهند.

اما گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل زرده تخم‌مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی غذاخوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریبا تمامی سرطان‌ها سبب بی‌اشتهایی و لاغری مفرط می‌شوند. برای اینکه مواد مغذی کافی به بدن این فرد برسد و بتواند با بیماری مقابله کند، باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

۳) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس تداخلات غذایی:

از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب(اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند. به همین دلیل دستوراتی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- خوردن گوشت همراه با شیر
- خوردن ماست و باقلا
- خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- خوردن تخم مرغ با ماهی
- خوردن سرکه با حلیم
- خوردن ترب با ماست
- خوردن سرکه با عدس یا ماش
- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

۴) توصیه‌های کلی غذایی:

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی:

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
- غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم استفاده کرد؛ مثلا عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.
- ترجیحا به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود.
- لقمه‌ها را کوچک بردارید.
- غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده‌سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می‌توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن‌را بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویدن نیاز دارد ؛ پس به طور میانگین هر وعده غذاخوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد..
- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذاخوردن صحبت نکنید.
- در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید.
- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.

- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.
- از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی:

از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود. بنابراین به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصا اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید.
- به همراه غذا و بلافاصله پس از آن مایعات مصرف نکنید.
- آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می‌گذارید، این عادت را کم کم ترک کنید.
- بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متاسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده می‌شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همـــراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید.
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصا آب سرد) ننوشید.
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.
- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.

۵) توصیه‌های غذایی در دوران های مختلف زندگی:
مواد غذایی مفید و مضر در دوران های مختلف زندگی در افراد سالم:

دوران بـــــارداری

- **غذاهای مفید :**

غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر و مرکبات
در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلوبخارا و انجیر خیس کرده به طور متناوب آن را برطرف نمود.

- **غذاهای مضر :**

غذاهای سنگین و دیر هضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه با سس فراوان و...) ،ترشی‌جات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه‌های کولا)، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست فودها، آب یخ ،کبر، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی، پنیرک

دوران بعد از زایمان

- **غذاهای مفید :**

(از روزبعد از زایمان تا ۳ هفته اول بعد از زایمان) غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مثل انیسون،دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، میوه تازه،سیب و به، شیره انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب

- **غذاهای مضر :**

غذاهـــــای ترش، شور، غذاهـــای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانه‌ای و بسته‌بندی و یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ (در صورت مصرف ماکارونی؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید.)

دوران شیردهی مادر

- **غذاهای مفید :**

شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ کم نمک، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور

- **غذاهای مضر :**

غذاهای نفاخ ، مانده و نمک سود ، تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام (این سبزیجات ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند.)

دوران نوزادی و ابتدای شیر خوارگی(۰ ماهگی- پایان شش ماهگی) :

- **غذاهای مفید**

شـــــــیر مادر

- **غذاهای مضر**

هر چیزی به غیر از شیر مادر

دوران شیرخوارگی(از پایان شش ماهگی تا یک سالگی):

- **غذاهای مفید**

شروع غذای کمکی با مواردی از جمله حریره بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلواهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خکشبار پودر شده مانند بادام، پسته و گردو است.



غذاهای مضر

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

دوران شیرخوارگی (یک سالگی تا دو سالگی) :

غذاهای مفید

حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده

وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلواهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خکشبار مانند بادام، پسته و گردو است. در این سن علاوه بر مواد غذایی توصیه شده، آرام آرام از غذاهای مناسب دوران کودکی از بین غذای سفره در کنار شیر مادر می‌توان استفاده کرد.

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

دوران کودکی(۸-۲ سالگی):

- **غذاهای مفید**

انواع گروه‌های غذایی شامل غلات کامل، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

دوران نوجوانی (۱۸-۸ سالگی):

- **غذاهای مفید**

انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک ، شیر بادام، شیر فندق (مانند شیربادام)

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

دوران جوانی (۳۰-۱۸ سالگی):

- **غذاهای مفید**

انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه،

مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک، شیر بادام ، شیر فندق (مانند شیربادام)

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

زیاده روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه جات تند، سیر، پیاز و خردل

دوران میانسالی (۵۹-۳۰ سالگی):

- **غذاهای مفید**

گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، میوه و سبزی تازه، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی

دوران سالمندی (بالای ۶۰ سالگی):

- **غذاهای مفید**

گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم‌مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، مرکبات، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم، تره، انجیر، مویز ، بادام، و میوه هایی مانند سیب، انار، گلابی، انگور، توت سفید تازه و خشک

- **غذاهای مضر**

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها ، نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی



۵. دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن:

پاکسازی بدن از سموم و مواد زایدی که در طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند، 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. (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد. در غیر این‌صورت باید آداب صحیح غذا خوردن را رعایت

کند، از غذاهای ملین استفاده نموده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک ارجاع داده شود). 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 گوشهٔ چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی. هر کدام از این موارد 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. در این شرایط بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. برای مثال حتما برای خود یا اطرافیانتان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار اسهال خفیف یا استفراغ شده‌اند و این علایم بعد از چند ساعت خودبخود و بدون درمان برطرف شده است.

در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم می‌کند. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد؛ معمولا با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت مشکل برطرف می‌شود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در موارد خفیف نباید درهمان ابتدا تلاش برای قطع اسهال یا استفراغ نمود بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد. مگر اینکه علایم شدید و طولانی شود.

*** توجه کنید:**

منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک، داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فورا داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او -آر - اس ، سرم درمانی یا روش‌های دیگر ضروری است.

در یک سرماخوردگی ساده نیز ممکن است شما تا ۳-۲ روز آبریزش شفاف از بینی،

بدون تب و علایم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولا پس از ۳-۲ روز بدون دارو علایم برطرف می‌شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص های سرماخوردگی و آنتی هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می‌شود.
متاسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون صلاحدید پزشک تقاضای دریافت پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیک‌ها را دارند. غافل از این که مصرف غلط دارو در این حالت می‌تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است.
در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و غیر طبیعی در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا پزشک با ایجاد تعریق، افزایش ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل می‌شود.

بنابراین برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم نمود تا بتواند مواد زاید را از خود دفع نماید. از جمله راهکارهای این مهم عبارتند از:

- رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست
- ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- حمام کردن مناسب:

یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راه‌های دفع پوستی فراهم نمی‌شود. درحمام، لازم است گردش خون سطح بدن 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. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن به دفع مواد زاید کمک می‌کند. علاوه بر این کیسه کشیدن و البته دلک یا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می‌شده است. امروزه در

بعضی از حمام‌های سنتی ،که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات دلک و ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمام‌های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.

عـــــادت ماهانه

عادت ماهانه یکی از راه‌های دفع مواد زائد در زنان به حساب می‌آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- از نشستن در مکـــــان‌های سرد مخصوصـاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- در ایام خونریزی قاعدگی ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- هنگام ظرف شستن همـــواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- از ناحیه زیر ناف تا نوک پاهـــا را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید.



۶. حـــالات روانـــی:

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از ۵ مورد قبلی است. مثلا با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی‌گذارند.

بروز هرکدام از حالات عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت.

برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی رعایت توصیه‌های زیر مفید است:

- دلها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.
- به موقع بخندید و به موقع 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، مخصوصاً فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید
- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام‌بخش اختصاص دهید.
- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه‌های 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. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.
- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می‌دهد.

معرفی کتاب برای مطالعات بیشتر:

۱) انوشیروانی م. رضایی زاده ح. چوپانی ر. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. چاپ دوم. مؤسسه نشر شهر؛ ۱۳۸۸.
۲) ناصری محسن. حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. طب سنتی ایران; ۱۳۹۶.
۳) معینی ر .گرجی ن. پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی. ایرانیان طب.
۴) علیزاده ف . فتعلی س . مرادی ف. مبانی طب ایرانی. ایرانیان طب.
۵) علیزاده ف. تدابیر فصول و مکان زندگی در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
۶) فتعلی س. مرادی ف. علیزاده ف. اصول خوردن و آشامیدن. ایرانیان طب.
۷) علیزاده ف. فتعلی س. خواب در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
۸) فتعلی س. بهداشت روان در منابع طب ایرانی. ایرانیان طب.
۹) مرادی ف. کتاب پاکسازی بدن در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و تحقیقات نوین پزشکی. ایرانیان طب.
۱۰) مقیمی م . فقیهی ف . جعفری ن . ثنایی ه. آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن.
۱۱) چوپانی ر و همکاران . حفظ الصحه ناصری. گیلانی محمد کاظم. انتشارات طب سنتی ایران.
۱۲) گرجی ن. معینی ر. رضایی پور ن. سته ضروریه. گیلانی محمد کاظم. انتشارات طب سنتی ایران.