**فصل دوم**

**اسباب حفظ سلامتی**

شش اصل ضروری برای زندگانی سالم (سِتِّة ضروریه)

همانطور که در تعریف مفهوم پزشکی ذکر گردید در مکتب طب سنتی ایران، حفظ سلامت و تندرستی، در درجة اول اهمیت قرار دارد، و درمان بیماری وظیفة دوم پزشک می‌باشد. **سالم بودن** نیز همانند **بیمار شدن** نیاز به علل و عواملی دارد که باید مورد توجه قرار بگیرند. این دسته از علل تحت عنوان **ستّه ضروريه** يا شش اصل ضروري در آموزه‌های طب سنتی ایران مورد بحث قرار گرفته‌اند. اگر این اصول به درستی مورد توجه قرار گیرند موجب حفظ سلامتی (حفظ‌الصحه) مي‌شوند وگر نه زمینه بروز بيماري‌های گوناگون فراهم مي‌شود.

سته ضروریه عبارت‌اند از:

1. **هوا**
2. **حركت و سكون**
3. **خواب و بيداري**
4. **طعام و شراب**
5. **استفراغ و احتقان**
6. **اعراض نفساني.**

1. هوا

حكما براي هوا ارزش خاصي قائل بودند و به نقش هواي سالم در حفظ سلامت توجه داشتند، چون هوا تأثیر مهمی بر قلب و روح حيواني دارد و اين روح، خود بر روح نفساني و طبيعي اثر می‌گذارد. به عبارت دیگر، هوا تمامی افعال و حرکات بدنی و نفسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هوای مورد نیاز انسان از طریق ریه‌ها و مقدار اندکی نیز از طریق پوست وارد بدن می‌گردد. هر تغییر فیزیکی و یا شیمیایی در هوا هر چند اندک، می‌تواند اثر زیادی بر سلامتی انسان بگذارد. هوا تابع شرايط فصول، جغرافیا و محل زندگی می‌باشد. تغییر درجه هوا در اوقات مختلف روز و در فصول مختلف و همچنین آلودگی هوا می‌تواند تعادل بدن را بهم بزند.

چنانکه می‌دانیم اکسیژنِ وارد شده به بدن بعد از فعل‌وانفعالات مخصوصی، دی‌اکسید کربن و بخار آب تولید می‌کند، و این دو از طریق ریه و پوست دفع می‌گردند. هرگونه اختلالی در ورود اکسیژن کافی به بدن و یا دفع دی‌اکسیدکربن و بخار آب از بدن صورت گیرد سلامت بدن را به‌طور جدی تهدید خواهد کرد. تراکم جمعیت در یک محیط بسته، و کیفیت نامناسب هوا دو عامل مهم نرسیدن اکسیژن کافی به بدن و دفع دی‌اکسیدکربن از آن هستند و در بدن آشفتگی‌هایی پدید می‌آورند. این اختلالات گاه حاد هستند و بیمار به‌سرعت متوجه آن می‌شود و گاهی مزمن‌اند و ممکن است مشکلات گوناگونی برای بیمار ایجاد کرده، حتی پزشکان را نیز در تشخیص دچار سردرگمی کنند. سردستة این اختلالات خستگی مزمن می‌باشد که امروزه به علت آلودگی هوا و عدم تنفس هوای مناسب و علل دیگر، به‌طور گسترده مشاهده می‌شود.

هوای آلوده به سرب، موجب کاهش حرارت غریزی و افزایش تظاهرات بالینی غلبة سردی و خشکی مانند افسردگی، خواب‌های آشفته، بی‌خوابی، خستگی و گرفتگی عضلات ساق پا می‌شود.

در طب سنتی ایران در تدابیر تندرستی، به تامین هوای سالم و مناسب تاکید فراوانی شده است. مباحث مختلفی در مورد اقالیم، هوای آلوده و وبایی، تهویه و روش‌های اصلاح هوا، هوای مناسب هر مزاج و... به‌طور مفصل بیان شده است که در بخش چهارم از این کتاب با عنوان تدابیر هوا، به برخی از آنها به‌‌اختصار اشاره خواهد شد.

2. حرکت و سکون

حركت براي تندرستی انسان ضروري می‌باشد و استراحت و سكون پس از آن نيز براي تمدّد قوا، بسیار لازم است. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبت بدن می‌گردند. استراحت، رطوبت بدن را باز می‌گرداند و قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد.

مقدار حرکت، و مقدار سکونِ مناسب و مفید برای هر فرد، بر پایة مزاج وی تعیین می‌شود و عدم تعادل در این الگوی فردی، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های گوناگون می‌گردد. حركت بيش از حدّ با ايجاد حرارت زاید، رطوبات بدن را کاهش می‌دهد، فعالیت کم نیز موجب افزایش تری و سردی بدن و بروز بیماری‌های بلغمی (به‌ویژه در مفاصل) می‌گردد.

حرکت به دو نوع جسمانی و نفسانی تقسیم می‌شود، حکما حرکت جسمانی را به شش نوع تقسیم کرده‌اند که شامل حرکت شدید، خفیف، طولانی، کوتاه، سریع و کُند می‌باشد. هر یک از این نوع حرکات اثر خاصی بر مزاج انسان می‌گذارند. به عنوان مثال، در حرکتِ سریعِ شدید، ایجاد حرارت بیشتر از تحلیل است و بر عکس، در حرکتِ کندِ خفیفِ طولانی، تحلیل بیشتر از حرارت است. پس در تدابیر عملی با توجه به شرایط خاص بیمار، باید حرکات خاصی را به او توصیه کرد.

جِماع نیز از حرکات محسوب می‌شود که افراط در آن سبب خشکی بدن و کاهش حرارت غریزی و در نتیجه سردی بدن می‌گردد.

**نكته: اگر فردي كه در سن جوانی (گرمي و خشكي) است بيش از حدّ فعاليت كند، دچار حرارت بالا، سردرد، كاهش وزن و كاهش اشتها می‌شود؛ چنين فردي نیاز بيشتری به استراحت در جاي خنك دارد.**

**نكته: براي كساني كه مزاج سرد دارند، حركت و ورزش مناسب است و ايشان را به اعتدال نزديك می‌كند.**

3. خواب و بیداری

تعادل خواب و بيداري در حفظ سلامتي و درمان بيماري‌ها اهميت دارد ولي امروزه كمتر به اين مسأله توجه می‌شود. عدم تعادل در خواب و بيداري می‌تواند زمينه‌ساز بيماري‌هاي مختلف گردد. خواب تمامی اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد و قوای مغزی را تقویت می‌کند و موجب تجدید قوای اندام‌های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه دیده و به‌طور کلی بازگرداندن سلامتی به بدن می‌گردد. بهترین زمان خواب از ساعت 10 شب تا سحر می‌باشد. لازم است صرف شام حداقل 3 ساعت قبل از خواب صورت پذیرد و فرد، نیم ساعت پس از شام، به مدت 15 تا 20 دقیقه آرام راه برود.

علت خواب

علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است که اعصاب را سست و راه‌های عصبی و روح نفسانی را غلیظ می‌کند. بدین سبب روح نفسانی در مسالک اعصاب نفوذ نمی‌کند و در حس‌های ظاهری سکون پدید می‌آید و موجب بی‌حرکتی (به جز حرکت تنفسی و قلبی و اعمال هضمی) می‌شود. طبیبان، بیداری را به حرکت و خواب را به سکون تشبیه کرده‌اند.

معمولاً خواب افراد دارای مزاج **سرد و تر،** و **گرم‌ و تر** بیشتر است، ولي افراد دارای مزاج **سرد و خشک،** و **گرم و خشک** با خواب کمتر انرژی لازم را به دست می‌آورند. در بدن یک شخص گرم و خشک یک دوره خواب طولانی با ایجاد سردی و رطوبت به کاهش حرارت زاید کمک می‌نماید. برعکس پرخوابی در شخص سرد و تر باعث افزایش سردی و رطوبت بدن می‌شود.

كودكان معمولاً طولانی‌ترين خواب را دارند زيرا رطوبت بيشتري در بدن دارند ولی به تدريج، با افزايش سن و کاهش رطوبت مزاجي، خواب آنها كمتر می‌شود.

بيداري، ظاهر بدن را گرم و باطن بدن را سرد می‌كند در حاليكه خواب، ظاهر تن را سرد ولي باطن تن را گرم می‌كند، در نتيجه خون متوجه قسمت احشاء می‌شود و اعمال دستگاه گوارش مثل هضم و جذب به بهترين وجه انجام می‌شود.

از طرف دیگر، خواب کوتاه، باطن بدن را تر می‌کند و اگر طولانی باشد سبب خشکی بدن می‌گردد. زیرا در اثر طولانی شدن خواب، حرارت غریزی پس از فارغ شدن از هضم غذا به تحلیل روح و رطوبات درونی می‌پردازد و موجب خشکی بدن می‌شود. پس هم کم‌خوابی و هم خواب بیش از اندازه مضر است و بهترین حالت خواب معتدل است.

اگر كسي بيش از اندازه بخوابد، كم‌كم برخي از اعمالش مختل و دچار ضعف می‌شود، حافظه وي افت می‌كند، مزاجش سرد و بيماري‌هاي مفصلي و بلغمي در او زياد می‌شود.

**نكته: خواب روز براي بيماران مفصلي با سوءمزاج سرد و تر پسنديده نيست و موجب شدت بيماري، افزايش وزن، احساس کسالت و... می‌شود.**

**نکته: بيداري شبانه براي افراد عصبي با مزاج گرم مناسب نمی‌باشد.**

4. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

غذاها اهميت خاصي در حفظ سلامتي انسان دارند. از طرفی نیاز به غذا یک نیاز دایمی است تا آنچه را که به‌وسیلة اسباب درونی و بیرونی بدن به تحلیل می‌رود جایگزین نماید و از سویی دیگر هر نوع خوردنی با مزاج مخصوص خود می‌تواند بر مزاج بدن انسان اثر بگذارد.

از نظر طب سنتي ايران، انسان‌ها با يكديگر تفاوت مزاجي و ساختاري دارند. بنابراین لازم است پزشک بر اساس تشخیص مزاج و توجه کامل به ویژگی‌های ساختاری هر فرد براي وی تدبير غذايي مناسب و تدابير ديگر را تجويز نمايد. غذاها علاوه بر اينكه ماده مصرفی سوخت و ساز بدن هستند، با توجه به كيفيت مزاجي خود بر اعضاي مختلف بدن اثرات مثبت يا منفي به‌جاي مي‌گذارند و جسم و روان شخص را تحت تأثير قرار می‌دهند. محمد بن زکریای رازی و بسیاری از حکما اولین و مهم‌ترین تدبیر درمانی در بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی می‌دانسته‌اند.

بسیاری از اصول ضروری برای تندرستی مانند تغییرات فصلیِ درجه حرارت و آلودگی هوا، خارج از اراده و خواست فرد می‌باشد ولی مصرف غذا تا حد بسیار زیادی قابل برنامه‌ریزی است. آموزش تغذیه صحیح یک ابزار مهم سلامتی است که پزشک می‌تواند بیماران خود را با آن تجهیز نماید. این روش به راحتي قابل آموزش است و برای همه مردم نیز قابل درک می‌باشد و از نظر اجرایی نیز چندان دشوار نیست.

نظریه‌‌های مختلف در رابطه با گرمی و سردی غذاها و داروها

تئوری‌های مختلفی در مورد اینکه چرا با مصرف بعضی از مواد مانند خرما و عسل و فلفل در بدن گرمی ایجاد ‌می‌شود و با مصرف بعضی دیگر سردی پدید می‌آید، مطرح شده است که در ذیل بعضی از آنها ارائه می‌گردد:

1. با ورود مواد غذایی به بدن، سیستم خودکار عصبی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مواد گرم، فعالیت سیستم سمپاتیک را زیاد می‌کنند و مواد سرد، فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهند.
2. مواد غذایی با ورود به بدن، سیستم غدد درون‌ریز را متأثر می‌کنند. خوراک‌های گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش داده، در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می‌رود. خوراک‌های سرد فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می‌شود.
3. استاد فقید دکتر سید جلال مصطفوی[[1]](#footnote-2) معتقد بودند با ورود غذا به بدن، سیستم عصبی ارادی و خودکارِ شناخته شده و شناخته نشده و همچنین سیستم غدد درون‌ریز شناخته شده و شناخته نشده تحت تأثیر قرار می‌گیرند. موادی که سطح فعالیت کل این سیستم‌ها را بالا می‌برند گرم هستند و موادی که فعالیت این سیستم‌ها را کاهش می‌دهند، سرد نامیده می‌شوند.
4. بعضی از غذاها با ورود به بدن تولید آنزیم‌های گوارشی را افزایش می‌دهند، این مواد گرم هستند. این نظریه جزئی از نظریه سوم می‌باشد، زیرا تولید آنزیم‌های گوارشی و ترشح آن تحت تأثیر سیستم اعصاب و غدد درون‌ریز می‌باشد.

**اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران:**

طي قرن‌هاي متمادي و بر اساس تجربه، غذاها را به هجده خانواده تقسیم‌‌بندي كرده‌اند که قبل از بیان آنها لازم است برخی از اصطلاحات تخصصی تغذیه را به اختصار توضیح دهیم:

**لطيف:** غذايي است كه وقتي بدن روي آن اثر می‌كند، به سرعت هضم می‌شود و مورد استفاده اندام‌ها قرار می‌گيرد و قواي تدبیر کننده بدن می‌توانند به سرعت آن را آمادة مصرف ‌كنند. به عبارت دیگر، از اين دسته از غذاها خون رقیقی تولید می‌شود که به سهولت جزء بدن می‌شود.

این غذاها براي افرادي كه به تازگي از بيماري بهبود يافته‌اند يا افرادي كه اهل کارهای فکری هستند و فعالیت سنگین بدنی ندارند مناسب است، مثل زردة تخم‌مرغ عسلی[[2]](#footnote-3).

**كثيف** (متكاثف)**:** غذاي كثيف یا درهم فشرده غذایی است كه از سویی قواي طبيعت براي هضم و استفاده از آن بايد تلاش بیشتری بکند تا آن را برای مصرف اندام‌ها آماده کند، و از سوی ديگر مواد زايد آن هم زياد است. به عبارت دیگر، از اين دسته از غذاها خون غلیظی تولید می‌شود که به سهولت تحت تأثیر قوا قرار نمی‌گیرد و جزء بدن نمی‌گردد.

اين دسته از غذاها براي افرادي كه فعالیت زياد و يا كارهاي سنگين بدني دارند مانند كشاورزان و ورزشكاران مناسب است، مثل گوشت گوساله.

**معتدل:** غذاي معتدل براي افراد با مزاج معتدل و فعالیت متوسط مناسب است.

**صالح‌الكيموس (با کیموس خوب):** غذاهایی هستند که از هضم آنها، خلط خون طبیعی و صالح ايجاد مي‌شود و همراه آن مقدار اندک و متناسبی از سایر اخلاط، یعنی بلغم و صفرا و سودا نیز تولید می‌گردد.

**رَديءُ‌الكيموس (با کیموس بد):** غذاهایی هستند که از هضم آنها، اخلاط غيرمعتدل و ناصالح تولید می‌شود. مصرف مقادير زياد و مكرر از این غذاها بيماري‌زا است، مثل سوسيس، کالباس، قارچ، پنير کهنه و نان تخمیر نشده.

**كثيرالغذاء:** غذايي است كه مقادير عمده‌اي خلط خون ايجاد می‌كند، مانند زردة تخم مرغ نیم‌برشت و گوشت بره.

**قليل‌الغذاء:** غذايي كه خلط خون كمتري می‌دهد و بیشتر شكم پُركُن است مثل کاهو.

**متوسط‌الغذاء:** حدّ میانیِ مواد پر غذا و کم غذا می‌باشد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | نوع غذا | **مثال** |
| **1** | لطيف صالح‌الكيموس كثير‌الغذاء | زرده تخم‌مرغ عسلي، گوشت كبك، ماء‌اللحم از گوشت گوسفند یکساله |
| **2** | لطيف صالح‌الكيموس قليل‌الغذاء | كاهو، انار و سيب شیرین |
| **3** | لطيف صالح‌الكيموس متوسط‌‌الغذاء | نان گندم خوب، انگور |
| **4** | كثيف صالح‌الكيموس كثيرالغذاء | تخم مرغ نيمرو یا زیاد جوشیده، گوشت بز و گوسفند چاق و جوان |
| **5** | كثيف صالح‌الكيموس قليل‌الغذاء | پنيری تازة غیر کهنه |
| **6** | كثيف صالح‌الكيموس متوسط‌الغذاء | گوشت گوساله و کبوتر بچه |
| **7** | معتدل صالح‌الكيموس كثيرالغذاء | گوشت بره يكساله |
| **8** | معتدل صالح‌الكيموس قليل‌الغذاء | شلغم |
| **9** | معتدل صالح‌الكيموس متوسط‌الغذاء | گوشت بچه شتر و گوسفند ماده |
| **10** | لطيف رَديءُ‌الكيموس كثيرالغذاء | ریه حیوانات (جگر سفید) و بچه کبوتر |
| **11** | لطيف رَديءُ‌الكيموس قليل‌الغذاء | ترب، پياز و هر چيز تند و تيز مثل خردل |
| **12** | لطيف رَديءُ‌الكيموس متوسط‌الغذاء | نان فطير تخمير نشده |
| **13** | كثيف رَديءُ‌الكيموس كثيرالغذاء | گوشت گاو، مرغابی و اسب |
| **14** | كثيف رَديءُ‌الكيموس قليل‌الغذاء | گوشت خشک شده (قديد)، بادنجان |
| **15** | كثيف رَديءُ‌الكيموس متوسط‌الغذاء | كلم، گوشت صید مثل آهو، فیلة گاو |
| **16** | معتدل رَديءُ‌الكيموس كثيرالغذاء | كلم رومی (کلم گرد)، چغندر |
| **17** | معتدل رَديءُ‌الكيموس قليل‌الغذاء | زردك |
| **18** | معتدل رَديءُ‌الكيموس متوسط‌الغذاء | ماهي خشك كرده و دودي |

**اقسام هجده‌گانه غذا از دیدگاه طب سنتی ایران و مثال‌های مربوط**\***[[3]](#footnote-4)**

مزه‌های مهم:

یکی از نکات مهم در تغذیه طب سنتی ایران، توجه به مزه غذاها است. معمولاً هر مزه از کیفیت‌های خاص برخوردار است:

|  |  |
| --- | --- |
| **مزه[[4]](#footnote-5)** | **کیفیت** |
| ترش | سرد و تر ـ سرد و خشک |
| تلخ | گرم و خشک |
| شیرین | معتدل مایل به گرمی |
| شور | گرم و خشک |
| تند | گرم و خشک |
| بی‌مزه | سرد و تر  **ارتباط مزه غذا با کیفیت آن** |

**مزة ترش**:

مواد ترش مانند آبغوره، آبلیمو، سماق و سرکه، پس از ورود به بدن سردی و خشکی را افزایش می‌دهند و هر چه ترشی آنها بیشتر باشد سردی و خشکی بیشتری ایجاد می‌کنند. افراط در استفاده از این مواد تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی دارد و باعث تشدید سرفه می‌شوند و افراد سوداوی از مصرف آنها صدمه می‌بینند[[5]](#footnote-6).

**مزة تلخ**:

این مواد گرمی ‌و خشکی بدن را افزوده و با رقیق کردن خون، استعداد خونریزی را افزایش می‌دهند. پاک کننده دستگاه گوارش از مواد زاید، لزج و بلغمی می‌باشند، مثل مُرّ مکی و صبر زرد.

**مزة شیرین**:

مواد شیرین معتدل و مایل به گرمی هستند. پس از گوشت و نان مناسب، جزء غذاهای اصلی به شمار می‌روند، مانند عسل و میوه‌های شیرین.

**مزة شور:**

مواد شور گرم و خشک هستند. نمک طعام در رأس این مواد قرار دارد. مصرف به اندازه این مواد، بلغم را از بین می‌برد و اشتها را افزایش می‌دهد.

**مزة تند:**

مواد تند، گرم و خشک هستند، مثل فلفل. مصرف این دسته از مواد برای افراد بلغمی گهگاهی مناسب است اما آثار تحریک کننده‌ای بر افراد صفراوی مزاج دارد.

**بی‌مزه:**

مواد بی‌مزه سرد و تر هستند، مانند خیار و کدو. مصرف بیش از اندازه آنها انرژی بدن و توان اعضاء را کاهش می‌دهد.

5. استفراغ و احتباس

**استفراغ** از ریشه فراغت می‌باشد و در طب به معنی پالایش و تخلیه بدن از مواد زاید و غیرطبیعی است. به‌عبارت دیگر، استفراغ یعنی زدودن سموم و مواد زاید که در هر یک از مراحل چهارگانة هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می‌شود. این مواد زايد به طور روزمره در بدن ايجاد و انباشته می‌شوند و لازم است از راه‌هاي خروجي طبيعی بدن دفع گردند. اگر فردی به اندازه کافی غذا 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 و به عبارت دیگر، استفراغ بیش از اندازه داشته باشد دچار ضعف و بیماری خواهد گردید.

**احتباس:** به مفهوم نگه‌داشتنِ به اندازة مواد مورد نیاز و ضروري برای بدن است. ضرورت نیاز به احتباس مواد از آن جهت است که از سویی بدن انسان به طور دائمی در حال تحلیل مواد درونی است و از طرفی امکان استفاده و خوردن همیشگی برای انسان وجود ندارد، پس باید مواد غذایی ضروری در بدن نگهداشته شوند.

پديده‌های احتباس و استفراغ دو پديدة متضاد هستند و تعادل عملكرد آنها ضامن سلامتي مي‌باشد. گاهي قوة تدبیرکنندة بدن به صورت طبيعي موجب اسهال مي‌شود و مواد زايد را از طريق دستگاه گوارش دفع مي‌كند و سپس خود آن را برطرف مي‌كند و يا گاهي حجم ادرار را کم یا زياد مي‌كند.

**نکته: مفهوم استفراغ در طب سنتی با اصطلاح امروزی استفراغ به معني خروج مواد موجود در معده از طريق دهان (**vomiting**) متفاوت مي‌باشد. حكما به اين عمل *قِي* مي‌گویند. البته قی گاهی «علامت» هم هست ولی مراد از آن در چنین مواردی «عمل قی کردن» است.**

انواع استفراغ: استفراغ طبیعی و استفراغِ درمانی

**1. استفراغ طبیعی** مانند دفع گازهای سمی از ریه طی بازدم، دفع مدفوع و ادرار و عرق، عادت ماهیانه، عطسه، سکسکه، دفع باد، دفع ترشحات از گوشه چشم (که هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی مشهود است)، ترشح شیر، ترشحات واژن و دفع منی. هر یک از این موارد باید به اندازه متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر گردد.

نوع دیگر استفراغ‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد، در این حال بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. مثلاً گاهی به صورت طبیعی اسهال، یا خونریزی از بینی، یا سرفه، یا آبریزش از بینی ایجاد می‌شود. در این نوع از استفراغ‌های طبیعی معمولاً علایم خفیف‌اند و مدتشان محدود و کوتاه است. در این موارد قوة مدبّره در حال تلاش برای حفظ تعادل بدن می‌باشد، و فرد و پزشک او نباید جلوی عمل پاکسازی طبیعی بدن را بگیرند و آن را سرکوب کنند، مگر آنکه این استفراغات طبیعی بیش از حد شدید شوند و موجب ضعف یا زیان فرد گردند.

**2. استفراغ ایجاد شده توسط پزشک:** در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند بطور کافی آنها را دفع نمایند و در اینجا **طبیعت** نیاز به کمک **طبیب** دارد. طبیب با استفاده از یکی از روش‌های استفراغ طبی مانند ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت، سونا و ... به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. در اینجا طبیب باید با آگاهی از مکانیسم‌های طبیعی دفع، بهترین و نزدیک‌ترین راه را بر حسب شرایط بیمار و بیماری انتخاب کند که در ادامه برخی از این روش‌ها نام برده می‌شود.

**مثال‌هایی از انواع استفراغ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| بزاق آوردن: | Salivation | ادرار بول: | Diuresis |
| ایجاد اسهال گوارشی: | Diarrhea | ادرار عرق: | Diaphoresis |
| ایجاد قي: | Vomiting | حجامت: | Cupping |
| حقنه: | Enema | فصد: | Venisection |
| خلط آوردن: | Expectoration |  |  |

باید توجه داشت که استفراغ بیش از حد، مجفّف بدن (= خشک‌کننده) محسوب می‌شود زیرا اخلاط، جسم مرطوب هستند که با دفع آنها، رطوبت بدن کاهش می‌یابد.

**اسباب احتباس:** در یک نگاه منطقی به تمامی اتفاقات طبیعی درون بدن می‌توان دلایلی را که ممکن است موجب احتباس گردند به شرح ذیل برشمرد:

* افزایش غیرطبیعی قوت نگهدارنده (ماسکه) به‌طوری که مانع دفع مواد اضافی شود.
* ضعف قوای هاضمه و دافعه که در صورت اول، مراحل نضج ماده طولانی می‌شود و به تبع آن، دفع ماده به تأخیر می‌افتد و در حالت دوم، مواد زاید دفع نمی‌گردند.
* تنگی (ضیق) مجاری: در این حالت مواد رقیق دفع می‌شوند ولی مواد غلیظ محتبس می‌مانند.
* سُدّه (انسداد) در مسیر عبور و دفع مواد.
* غلظت بیش از اندازة مواد.
* کثرت بیش از اندازة مواد چنانکه قوه دافعه قادر به دفع همه آنها نشود.
* انصراف طبیعت به سوی دیگر، مانند آنچه که در **بحران** اتفاق می‌افتد.
* یبوست به هر شکل، مانند عدم احساس نیاز به دفع به دلیل وقوع انسداد در مجاری صفراوی و عدم انصباب صفرا به روده‌ها.
* لزوجت ماده و چسبندگی آن به اعضا.

هرگاه این اسباب به شکل متضادی اتفاق بیفتد، باعث استفراغ غیرطبیعی می‌گردند.

مشکلات ناشی از احتباس غیرطبیعی:

سبک زندگی جدید موجب گردیده است روز به ‌روز سموم بیشتری وارد بدن شوند. استفاده از هورمون‌ها برای رشد بیشتر و سریع‌تر حیوانات -که در گوشت و شیر آنان وارد می‌شود- استفاده از سموم و کودهای کشاورزی برای برداشت محصول بیشتر که با فرآورده‌های کشاورزی آمیخته می‌گردد، استفاده از رنگ‌ها و طعم‌های مختلف در صنایع غذایی، استفاده از مواد نگهدارنده شیمیایی در کنسروها و کمپوت‌ها برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده از مایکروفر، فریزر و... مقدار زیادی سموم شناخته شده و ناشناخته را وارد بدن می‌کند.

ایرانیان در فصل بهار که فصل خانه‌تکانی طبیعت است سنت‌های عقلانی و زیبایی داشتند. یکی از آن سنت‌ها -که معمولاً همزمان با خانه‌تکانی و پاکیزگی منزل و محیط زیست انجام می‌شد- خانه‌تکانی و سم‌زدایی بدن بود که با روش‌های ساده و کم‌هزینه صورت می‌گرفت. از جمله آن روش‌ها استفاده از مسهل‌های ساده مطابق مزاج افراد بود، مانند استفاده از هلیلة سیاه و ماست، و یا ساختن آش از گیاهان خودروی دشتی همراه با مقداری برگ سنا یا آلو، و همچنین خوردن کاسنی و شاه‌تره، و انجام حجامت در این فصل؛ که جزء سنت‌های شرعی و طبی نیز بوده است.

**اسهال:** یکی از روش‌های پاکسازی بدن، ایجاد اسهال است. البته در اینجا منظور از اسهال، فقط اسهال گوارشی نیست بلکه شامل اسهال عروقی یعنی دفع مواد زاید موجود در عروق نیز می‌باشد[[6]](#footnote-7). **اسهال گوارشی** به پاکسازی کلی دستگاه گوارش از طریق روده‌ها گفته می‌شود. این روش با استفاده از داروهای خاص و با رعایت شرایط خاص بیماری و فرد به‌کار می‌رود.

همانطور که دستگاه گوارش نقش عمده‌ای در ایجاد بیماری‌ها و درمان آنها دارد، اسهال نیز نقش مهمی در پاکسازی درونی بدن دارد. تحقیقات جدید نیز این مطلب را تایید می‌کنند. به عنوان مثال در یک مطالعه بالینی[[7]](#footnote-8) افراد را به دو گروه تقسیم کردند و میزان سطح خونیِ سموم مربوط به حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌های گیاهی را پیش از مطالعه در همة آنان اندازه گرفتند. گروه اول را به مدت چند روز تحت درمان با داروهای مسهل مناسب قرار دادند و گروه دوم را فقط تحت نظر گرفتند و مجدداً سطح خونی سموم را در هر دو گروه اندازه‌گیری کردند. نتیجه این تحقیق نشان داد که با ایجاد اسهال مناسب می‌توان میزان سموم تجمع یافته در بدن را به صورت معنی‌دار کاهش داد.

6. حالات روانی (اَعراض نفسانی)

حالات رواني يا اعراض نفساني مهم‌ترين نقش را در حفظ سلامتي و درمان بيماري بر عهده دارند زيرا به سرعت، قوا و افعال را تحت تاثير قرار می‌دهند، در حالي‌كه موارد ديگر از سته ضروريه براي اثربخشي احتياج به زمان دارند.

حكيم سيد اسماعيل جرجاني در كتاب *اغراض‌الطبيه* در اين ‌باره می‌فرمايد:

**«اعراض نفساني شادي است و غم و خشم و لذت و ايمني و ترس و خجلي و انديشه‌ كارهاي مهم و عمل‌هاي باريك و امید و نومیدی. و هر يك را اندر تن مردم اثري ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و غيرآن؛ از بهر آنكه طعام و شراب و ديگر اسباب بدان زودي اثر نكند كه اعراض نفساني. نبيني كه اثر سخن يا چيزي خوش و ناخوش كه مردم بشنود و انديشه [كه] بر خاطر بگذرد چگونه بي‌هيچ مهلت زود به رنگ و روي پديد آيد و حركت و آواز مردم بگردد؟ و این حال نشان آن است که اثر اعراض نفسانی قوی‌تر از دیگر سبب‌هاست»[[8]](#footnote-9).**

مزاج انسان به شدت از حالات روانی تأثیر می‌پذیرد؛ برخی از این حالات با سرعت بسیار زیاد و برخی با سرعت کمتر مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به عنوان مثال خشم، حرارت را به‌طور ناگهاني به بيرون می‌راند در حالي‌که لذت، حرارت را کم‌کم به بيرون می‌راند. ترس، حرارت را به‌طور ناگهاني به داخل می‌راند (چهره سفيد می‌شود) ولي اندوه، حرارت را کم‌کم به داخل رانده، در دراز مدت موجب بيماري‌هاي سودايي می‌شود. در جدول بعدی، شش حالت روانی مهم و کیفیت هر یک بیان گردیده است.

|  |  |
| --- | --- |
| **حالت روانی** | **کیفیت** |
| خشم | گرم و خشک |
| هیجان | گرم و خشک |
| نگرانی | گرم و تر |
| ترس | سرد و تر |
| افسردگی | سرد و خشک |
| غم | سرد و خشک  کیفیت حالات روانی مختلف |

كسي كه ضروريات شش‌گانه دیگر را به‌خوبی تدبیر کند ولي بسیار زودخشم یا بسیار بي‌خيال و خونسرد باشد نمی‌تواند به تندرستی کامل دست یابد. تسلط بر حالات نفساني و واکنش معقول در برابر پیشامدها خيلي مهم است. پزشک نیز باید سودها و زیان‌های حالات رواني گوناگون مانند غم و شادي، ترس و خشم و… را بشناسد تا بتواند با همة نیرو با بيماري‌ها مبارزه کند و سلامت را به فرد بازگرداند.

جرجانی در این مورد می‌گوید:

**«ببايد دانست كه بر طبيب واجب است كه منفعت و مضرت اعراض نفساني به حقيقت بشناسد از بهر آنكه شناختن آن و تدبير حاصل كردن ودفع كردن هر يك اصلي بزرگ است اندر نگاه‌داشتن تندرستي و بازداشتن بيماري».**

بقراط نیز می‌گوید:

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

اقسام اعراض نفسانی

در طب سنتی ایران انواع اعراض نفسانی را شش دسته می‌دانستند: غضب، فرح، فزع، غم، همّ، خجلت. همه این اعراض مستلزم حرکت روح هستند زیرا نفس از هر چیزی که در آن ملایمت یا منافرت باشد متأثر می‌شود.

**همّ:** کیفیتی است که به سبب آن روح و حرارت غریزی هم به داخل و هم به سوی خارج از بدن حرکت می‌کنند. این کیفیت مرکب از دو حالت ترس و امید[[9]](#footnote-10) است و هر کدام که بیشتر بر فکر شخص غلبه داشته باشد نفس نیز به آن تمایل پیدا می‌کند. پس اگر امید وقوع خیر غالب باشد، روح و حرارت غریزی به سمت خارج حرکت می‌کنند و اگر وقوع شرّ غالب باشد به سوی داخل متمایل می‌شوند. به همین دلایل، همّ می‌تواند به غضب یا حزن نیز منجر گردد.

**غم:** هرگاه چیزی ضروری از دست برود یا دستیابی به آن ممکن نشود یا امر ناخوشایندی روی دهد که جبران آن ممکن نباشد، در نفس حالتی به وجود می‌آید که آن را غم می‌نامند.

**فرق همّ و غمّ: غم دربارة چیزی از‌دست‌رفته در گذشته است که دیگر دست‌یافتنی نیست، یا چیزی به دست نیامده در آینده است که قابل حصول نخواهد بود، اما همّ دربارة چیزی است که اگرچه به سختی، ولی دست‌یافتنی است.**

**خجلت:** کیفیتی نفسانی است که به تبع آن روح و حرارت غریزی به‌تدریج به درون بدن و سپس به سوی خارج حرکت می‌کند.

**نکته:** **همچنان که افراط در حرکات نفسانی زیان‌آور است، زیاده‌روی در سکون نفسانی و بی‌تفاوتی نیز مضر است زیرا موجب برودت بدنی و بلادت ذهنی می‌شود.**

**نکته:** **حکما معتقد بودند که بدن می‌تواند علاوه بر حالات نفسانی ذکر شده، از برخی تصورات نفسانی نیز متأثر شود و از این راه نیز تبدیل مزاج ممکن است. همانطور که تصوّر مسائلِ بسیار شادی‌بخش یا ترسناک می‌تواند باعث ایجاد آثاری در بدن شود، تصوّر صحت یا مرض و مداومت بر آن هم می‌تواند منجر به سلامت یا بیماری واقعی گردد.**

پس با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی هر فرد می‌توان تأثیر این حالات را بر روی وی پیش بینی و ارزیابی کرد و زمینه بهبود و کنترل عواطف و حالات روانی او را فراهم نمود. مثلاً در شخصی که مزاجش سرد و خشک است، غم و اندوه و ماتم اثرات سوء دارد و حتی می‌تواند او را تا سرحد بیماری ببرد؛ و اگر سوءمزاج سوداوی داشته باشد علایم او را تشدید می‌کند. برعکس برای این شخص رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد مناسب است و لازم است این فرد گهگاهی خود را در معرض این حالات قرار دهد. یا مثلاً شخصی که مزاج گرم و خشک دارد یا مبتلا به سوءمزاج صفراوی است باید سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان و یا خشم او شود.

امروزه توجه اندیشمندان دنیای پزشکی به نقش مهم حالات روانی و عواطف در جسم و اعضای مختلف بدن جلب شده و تحقیقات فراوانی در زمینه پسیکونوروایمونولوژی (Psychoneuroimnunology) و نقش حالات روانی بر سیستم عصبی و سیستم دفاعی بدن در حال انجام است.

بهبود احوال روانی انسان می‌تواند دفاع تخصصی سلول‌های ایمنی را افزایش دهد و روند بسیاری از بیماری‌های مزمن را تحت تأثیر قرار دهد. روان انسان مانند کوه یخی است که تنها بخش بسیار کوچکی از آن قابل دیدن است و بخش عظیم آن در اعماق قرار دارد، و در واقع جنبش بخش پنهان و عمیق آن است که موجب حرکات بخش آشکارش می‌گردد.

آن یـار کـه از طـبیـب، دل بـرباید او را دارو طبیب چون فرمایـد ؟

یک ذره ز حسن خویش اگر بنماید والله که طـبیب را، طـبیبی بـاید

**مولانا جلال‌‌الدین**

1. . دکتر سید جلال مصطفوی کاشانی (1377-1287 ه.ش) از پیشگامان احیای طب سنتی ایران بودند و پس از اخذ دکترای پزشکی و سپس مهندسی شیمی، با تلاش شبانه‌روزی، در دوران حیات خود با انتشار مقالات و کتاب‌های متعدد از جمله مجلة دنیای علم، منشأ خدمات ارزنده‌ای شدند، ...؛ برای مطالعة بیشتر ر.ک مجموعه‌ آثار دکتر سید جلال مصطفوی، طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران، مرکز تحقیقات طب سنتی معاونت پژوهشی دانشگاه شاهد، نشر شهر، 1386. [↑](#footnote-ref-2)
2. . برای تهیه تخم‌مرغ عسلی یا نیم‌برشت لازم است تخم‌مرغ بهداشتی را در داخل آب جوش به مدت 5 دقیقه حرارت داده، سپس زردة آن را میل نمود. [↑](#footnote-ref-3)
3. \*. نکاتی دربارة بعضی از ردیف‌های جدول:

   1ـ زردة تخم‌مرغ نيم‌برشت به عنوان غذاي مكمل و اوليه براي بچه‌ها خوب است چون لطيف است. از آنجا که هاضمة كودكان قوي نيست غذاي لطيفی مانند زردة تخم‌مرغ نيم‌برشت برای آنان مناسب است.

   كسي كه فعاليت جسمي زيادي ندارد و به اصطلاح پشت ميز نشين است نبايد مواد كثير‌الغذاء را به مقدار زياد مصرف كند.

   3ـ يعني ناني كه ازگندم خوب (جيّد) و بدون آفت تهيه شده است. نان طبيعي سالم شامل اجساد مخمرهاست كه سرشار از پروتئين و ويتامين‌هاست و يك غذاي كامل است. در نان با تخمير طبيعي، ذرات بزرگ نشاسته شكسته شده، نضج و هضم اوليه پيدا نموده و لطيف‌تر می‌شود و هضم آن براي بدن راحت‌تر می‌گردد. براي پخت بايد به خمير فرصت داد كه به طور طبيعي و با مخمرهاي طبيعي تخمير شده، حجم آن اضافه شود و كمي مزه شيريني پيدا كند.

   نان يكي از موادي است كه براي اعتدال و سلامتي لازم است ولي امروزه با روش‌هاي نادرست پخت می‌شود. در بين نان‌هاي موجود، نان سنگك جزء بهترين انواع نان است.

   در مورد آثار انواع نان گفته شده است که نانِ گرم، مسخّن و مجفّف رطوبات معده و جویدن آن برطرف کنندة کندی دندان (ضَرسِ دندان) است. در حالی‌که نانِ سرد، مرطب بدن است. نان تازه سریع‌الانحدار (آنچه به سرعت هضم می‌شود و از دستگاه گوارش عبور می‌کند)، چاق کننده (مُسمِّن بدن) و مقوی آن است در حالی‌که نان خشک دیر هضم و مجفف می‌باشد.

   4ـ هضم تخم‌مرغ نيمرو به علت حرارت بيش از حدي كه ديده، سخت‌تر است.

   5ـ پنير هر چه كهنه‌تر می‌شود، رديء‌الكيموس‌تر می‌شود.

   6ـ بسياري از لكه‌هاي تيرة پوست می‌تواند ناشي از گوشت گاو و فرآورده‌هاي صنعتی آن مثل سوسيس و كالباس ‌باشد.

   7ـ بهترين گوشت براي انسان گوشت گوسفند است. گوشت سردست بهتر از گوشت ران است و فضولات کمتری دارد.

   8ـ شلغم براي كاهش وزن مناسب است زيرا شكم را پر می‌كند و اختلال خلطی نيز ايجاد نمی‌كند.

   9ـ گوشت شتر گرمی دارد و افرادي كه مزاج گرم دارند بهتر است كمتر از اين گوشت مصرف كنند. مستحب است که هر 40 روز يک بار مصرف شود.

   10ـ شش حيوان (جگر سفيد) در درمان اگزما مفيد است.

   11ـ پياز غذاي خوبي است ولي نقش دارويي آن غلبه دارد و نبايد در مصرف آن مداومت يا زياده‌روي كرد. همچنين آنتي‌باكتريال و رقيق كننده خون است ولي مصرف زياد آن حافظه را كم می‌كند (به‌طور کلی خوراک‌های مبخّر مثل سیر و پیاز و تره برای مغز زیان‌آورند).

   12ـ نان فطير، ناني است كه بدپخته شده و خوب تخمير نشده است. جوش شيرين هم عامل بيماري‌هاي بلغمي است. به طور کلی نان فطیر و آنچه که در تهیه آرد آن تمام سبوسش را گرفته باشند دیرهضم، مسدّد و نفاخ محسوب می‌شود، خصوصاً اگر با شیر و یا روغن و شیرینی خمیر نموده باشند.

   13ـ گوشت گاو و فرآورده‌هاي آن مانند سوسيس و كالباس می‌توانند باعث اختلالات خواب، ضايعات پوستي، عدم تمركز ‌شوند.

   14ـ گوشت قديد به گوشت كهنه مثل سوسيس و كالباس و یا گوشت كنسرو شده، اطلاق می‌شود.

   15ـ كلم داروي خوبي براي بعضي دردهاي مفصلي است: ضماد برگ آن با آرد شنبلبله و یا نطول طبیخ آن جهت دردهای مفصلی کاربرد دارد (مخزن‌الادویه).

   16 ـ كلم رومي معتدل و كثيرالغذا است در حاليكه كلم كثيف و متوسط‌الغذاء است.

   17ـ زردك (جَزَر) همان هويج ايراني است با رنگ زرد متمايل به نارنجي و داروي خوبي است (غذا نيست) و به خصوص، تخم آن در بعضي بيماري‌هاي زنان مثل خونريزي‌هاي غير طبيعي رحم (DUB) مورد استفاده قرار می‌گيرد. [↑](#footnote-ref-4)
4. . نام‌های عربی مزه‌ها عبارت‌اند از: ترش: حامض؛ تلخ: مُرّ؛ شیرین: حلو؛ شور: مالح؛ تند: حِرّیف؛ بی‌مزه: تَفِه. یادآوری می‌شود که سه مزة دیگر نیز با نام‌های چرب (دَسِم)، قابض و گس (عَفِص) وجود دارد. [↑](#footnote-ref-5)
5. . تنها مادة ترشی که ضرر کمتری برای دستگاه عصبی دارد نارنج است. [↑](#footnote-ref-6)
6. . مانند اسطوخودوس که مسهل ما فی‌العروق است. [↑](#footnote-ref-7)
7. . منبع شماره 29 [↑](#footnote-ref-8)
8. . سيد اسماعيل جرجاني، الاغراض‌الطبية و المباحث العلائية، تصحیح دکتر حسن تاجبخش، انتشارات دانشگاه تهران، 1384، جلد اول، ص238 [↑](#footnote-ref-9)
9. . خوف و رجا [↑](#footnote-ref-10)