

# سبک زندگی سالم

## براساس آموزه های طب ایرانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

نویسندگان:

دکتر راضیه نبی میبیدی

فرشته فقیهی

دکتر حوریه محمدی کناری

محمد اسلامی

زیر نظر:

دکتر نفیسه حسینی یکتا

دکتر جعفر صادق تبریزی

با همکاری:

دکتر محمد رضا اعلائی، دکتر مژگان تن ساز، دکتر مهشید چایچی، خانم زهره پاکخو، خانم لادن نیکزاد.

با مشارکت:

دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشتی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

دانشکده طب ایرانی اردکان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان اردکان

عنوان و نام پدید آور : سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی «ویژه بهورزان» / نویسندگان  
حوریه محمدی کناری... [و دیگران]، زیر نظر: نفیسه حسینی یکتا، جعفر صادق تبریزی، با مشارکت دفتر طب ایرانی و  
مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی .... [و دیگران] .

مشخصات نشر : یزد: طب گستر، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری : ۳۶ ص: مصور، بخشی رنگی، ۲۱/۵\*۱۴/۵ اس م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۷۵-۸-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : نویسندگان حوریه محمدی کناری، راضیه نبی میبدی، محمد اسلامی، فرشته فقیهی .

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

Traditional medicine—Iran

موضوع : پزشکی سنتی -- ایران

Life style-- Iran

موضوع : شیوه زندگی-- ایران

Nutrition-- Iran

موضوع : تغذیه-- ایران

شناسه افزوده : محمدی کناری، حوریه

شناسه افزوده : حسینی یکتا، نفیسه، ۱۳۵۴-

شناسه افزوده : صادق تبریزی، جعفر ، ۱۳۴۴-

شناسه افزوده : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر طب ایرانی و مکمل

رده بندی کنگره: R۱۳۷/۸

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۱۰۸۱۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



انتشارات طب گستر

نام کتاب : سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی ویژه بهورزان  
نویسندگان : دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر راضیه نبی میبدی، دکتر محمد اسلامی ، فرشته فقیهی  
زیر نظر: دکتر نفیسه حسینی یکتا، دکتر جعفر صادق تبریزی  
ناشر: انتشارات طب گستر

چاپ اول: ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طرح جلد: زهرا رفیعی

صفحه آرایشی: حمید رضا توکلی

لیتوگرافی: پاس

چاپ و صحافی: پاس

ISBN:978-622-98575-8- 8

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۷۵-۸-۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است

## فهرست

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار .....                                         |
| ۸  | مقدمه .....                                            |
| ۱۰ | عوامل سبک زندگی در طب ایرانی .....                     |
| ۱۱ | هوا و محیط زیست .....                                  |
| ۱۷ | حرکت و سکون ( ورزش و استراحت).....                     |
| ۲۰ | خواب و بیداری.....                                     |
| ۲۴ | خوردن و آشامیدن.....                                   |
| ۳۴ | دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن..... |
| ۳۸ | حالات روانی.....                                       |



## بسمه تعالی

### پیشگفتار

با توجه به اقبال اغلب مردم دنیا به استفاده از طب‌های سنتی و مکمل، سازمان جهانی بهداشت از سال ۲۰۰۰ شروع به تهیه ی استراتژی در این باره نمود تا نظام سلامت در کشورهای مختلف بتواند برای این نیاز مردم برنامه ریزی کرده و به آن پاسخ بدهد. دولت‌ها و سازمان‌های جهانی طی دو دهه ی اخیر در صدد شناسایی، آموزش، پژوهش، استاندارد سازی و قانون گذاری در این حوزه برآمدند. بر اساس استراتژی سازمان جهانی بهداشت تنوع، انعطاف پذیری، دسترسی آسان، مقبولیت زیاد، ارزان بودن نسبی، وابستگی کمتر به فناوری و امکان توسعه از مزایای طب‌های سنتی و مکمل است که باعث شده امروزه دولت‌های مختلف برای استفاده از این ظرفیت دست به کار شوند. در کشور عزیزمان ایران نیز با توجه به وجود این مجموعه دانش و مهارت به نام طب سنتی ایرانی، که پیشینه ی تاریخی و قدمتی چندین هزارساله دارد؛ در اسناد بالادستی نظام بر استفاده از این ظرفیت در نظام سلامت تاکید شده است. این مهم در بند ۱۲ سیاست های کلی سلامت از سوی مقام معظم رهبری، تحت عنوان بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن طب سنتی ایران ابلاغ شده و در قانون برنامه ی ششم توسعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان متولی امر طب سنتی ایرانی- اسلامی و مکمل موظف به ادغام خدمات تأییدشده این حوزه در نظام سلامت شده است. در سند تقویت نظام شبکه بهداشتی درمانی نیز بهره گیری از طب ایرانی در نظام ارائه خدمت در بخش راهبردها آمده است. در این راستا طرح آزمایشی ادغام آموزه‌های سبک زندگی طب ایرانی در چند شهر انجام شد که نتایج قابل توجهی داشته است. کتابی تحت عنوان «سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی» ویژه بهورز و مراقب سلامت به همت دفتر طب ایرانی و همکاران شبکه بهداشت برای توسعه ی برنامه و ترویج شیوه ی زندگی سالم تهیه شده است. امید است چاپ این کتاب و همت جمعی دست اندرکاران اجرای برنامه بتواند زمینه ی بهره گیری عموم مردم کشورمان از خدمات منطقی طب ایرانی به همراه طب رایج در نظام سلامت را فراهم آورد.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مقدمه نویسندگان

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، کم‌ تحرکی 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 توصیه‌هایی دارند که در زمان حاضر نیز می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

طب سنتی ایرانی 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 دسترسی 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 ... می تواند 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 می کند.

ایجاد نظام شبکه ارائه خدمات بهداشتی درمانی یکی از افتخارات بزرگ نظام سلامت در دوران پس از انقلاب شکوهمند اسلامی است. آنچه که کشورمان در سال ۱۳۶۳ بدان دست یافت، ثروت بی بدیلی است که حفظ و ارتقاء آن بزرگترین وظیفه دست اندرکاران نظام سلامت می باشد. اصول اساسی مورد توافق در راه اندازی این مهم شامل عدالت، مشارکت مردم، همکاری بین بخشی، خدمات ادغام یافته با کیفیت مناسب و استفاده از تکنولوژی مناسب بوده است. آنچه که امروز نیز پیش نیاز تمامی نظام های سلامت موفق دنیا می باشد.

اگر راه اندازی نظام شبکه مهم ترین دستاورد پیشینیان ما بوده است، تکمیل، توسعه و ارتقاء آن اصلی ترین رسالت افرادی است که در این دوره نسبت به نظام سلامت کشور احساس تعهد و وظیفه می کنند و به اعتلای ایران می اندیشند.

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 معاونت بهداشتی وزرات بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و مرکز بهداشت شهرستان اردکان یزد ما را با نظرات خود همراهی کردند. که از تمامی آنان سپاسگزاریم.



## عوامل سبک زندگی در طب ایرانی

در این میحث 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 همه 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 می شود و قابل اجرا است.

## ۱. هوا و محیط زیست:

یکی از مهم ترین اجزای محیط زیست ، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می کند.

### الف) نقش هوای سالم

#### \* هوای 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.

#### \* هوای 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 گرمزدگی، توجه به توصیه های 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 و آمد انتخاب کنند.

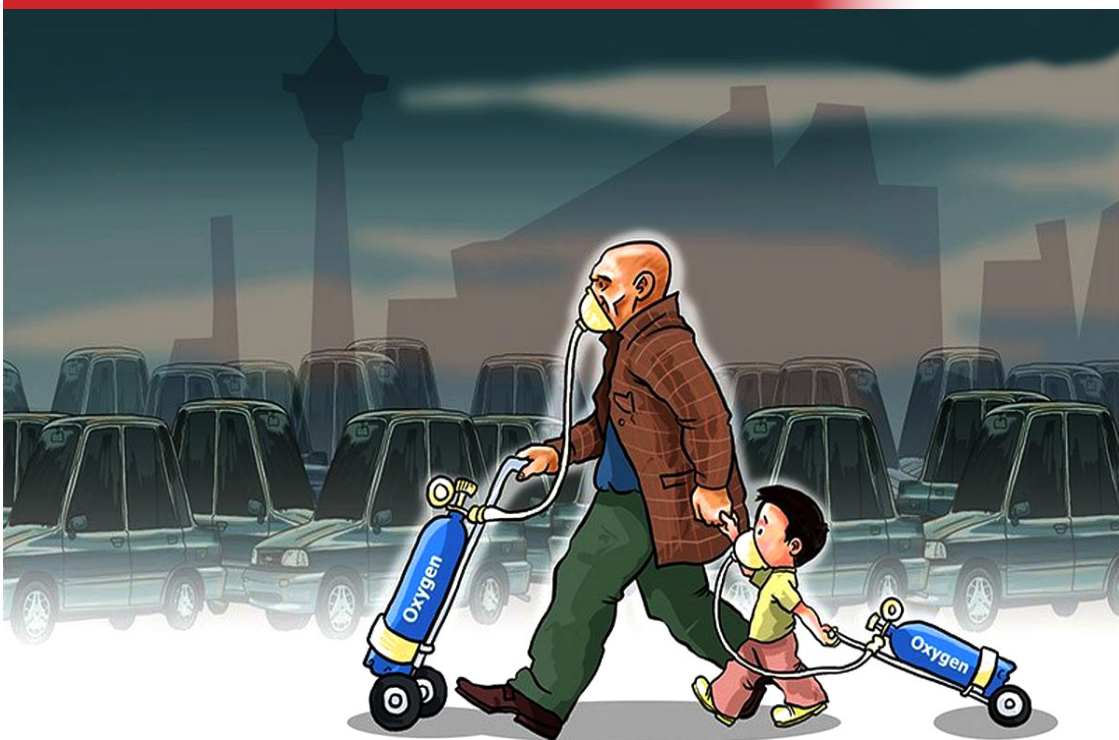
۲. از کلاه لبه دار و لباس های نخی و خنک مناسب استفاده کنند، زیرا لباس های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می شوند.
۳. از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمزدگی و کم آبی بدن می کند.
۴. در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه های ساختمانی و یا انجام فعالیت های ورزشی گروهی، پرهیز شود.
۵. زیاده روی در مصرف غذاهای گرم و خشک (مانند برخی ادویه جات، از جمله زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بی خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، پیوست و ... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می شوند که باید از آن ها پرهیز کرد.
۶. از میوه ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلو بخارا و ... با توجه به وضعیت افراد بیش تر استفاده شود.
۷. پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.

#### \* هوای سرد

هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در چنین هوایی هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قوی تر می گردد.

رعایت توصیه های 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 رنگ های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... توصیه می شود.



### ب) آلودگی هوا:

امروزه آلودگی هوا مهم ترین مساله در بهداشت هواست. همه ما احساس نشاط و پرنرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می کنیم، 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 می کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد و سمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می شود.

مجموعه ای از راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن در ادامه 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 پارک ها 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 محل های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینالها و نیز محلهای تخلیه زباله قرار داشته باشد.
- اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و در صورت امکان اتاق ها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره های بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتی که با روش های جدید مانند دستگاه های تهویه بتوان هوا را از آلاینده ها پاک کرد، نیز مطلوب است).
- اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و گلکاری نمایید.
- در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها پرهیز شود.
- داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده 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 بیماری های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۲۰-۱۸ پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.
- تعدادی پیاز، سیر یا نارنج، هر کدام از آن ها که در دسترس بود، را از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر ۲۴ ساعت آن ها 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 گوشت ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.
- مصرف انواع مغز دانه ها، سبزی های تازه، میوه ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است.
- تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده پرهیز کنید. (در صورت مصرف ماکارونی و الویه، ادویه هایی 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 می شود.

## سایر موارد

- از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید.
- در هنگام بروز استرس های 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 زمان های هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه) به استراحت بپردازید.

- بعد از هر 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 آشنایان 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 بی سیم استفاده کنید.



## ۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت):

در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید:

«مهم ترین 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 بیماری ها 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.

### توصیه های طب سنتی درباره ورزش در افراد سالم

#### توصیه های قبل از ورزش

- بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که هوا معتدل باشد بنابراین 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 می کند، مصرف می کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می رساند.
- 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.

#### توصیه های 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 نمی شود.

## توصیه های بعد از ورزش

◀ ورزش و فعالیت - مخصوصاً نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر 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 ملحفه ای 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 می باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب - اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای 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 می کند خصوصاً اگر خستگی به سبب پیاده روی 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 فوق العاده 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 کرده اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می شوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



### ۳. خواب و بیداری:

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 تفاوت های افراد مختلف، متفاوت است.

ممکن است در این باره سوالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهم ترین آنها پاسخ می دهیم:

### (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 گفته اید که « خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی گیرد.» در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب (ساعت ۱۰) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می دهد؛ 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 نهار (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 می شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی شود.

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

- ◀ قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها 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 می شود:

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 می شود 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 تکیه گاه به رفع بعضی از بی خوابی ها کمک می کند.
۵. ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب شما کمک می کند.

#### 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 می شود).
- ◀ 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 حداقل 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 آشامیدن:

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 کاملاً 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 می تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کند..

چنانچه برخی اظهار می دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما، دارچین، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان و گاهی سوزش و خارش یا یبوست می شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو، اسفناج، خیار، کدو و امثال آن بهبود می یابند.

برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می شود ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر، زیره، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می شود.

**برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافتهای مختلف بدن، توصیه های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان می شوند.**

#### **۱) توصیه های تغذیه ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها**

غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده. غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند مثل ورزشکاران حرفه ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند.

نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب پز 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) توصیه های تغذیه ای بر اساس مقوی بودن غذاها**

گاهی وقت ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علی رغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم.

این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتهاى 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. تقریباً 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) توصیه های کلی غذایی:

### آداب صحیح غذا خوردن

- ◀ برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های 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؛ مثلاً 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 می توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.
- ◀ ترجیحاً به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود.
- ◀ لقمه ها را کوچک بردارید.
- ◀ غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را 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 غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد..
- ◀ 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 غذا خوردن 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 نوشیدنی ها

از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می شود. بنابراین به توصیه های 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 می گذارید، این عادت را کم کم ترک کنید.
- بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده می شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه 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) توصیه های غذایی در دوران های مختلف زندگی: مواد غذایی مفید و مضر در دوران های مختلف زندگی در افراد سالم

### دوران بارداری

#### غذاهای مفید

غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر و مرکبات در دوران بارداری باید از بیوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلو بخارا 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...)، ترشی جات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فست فودها، آب یخ، کبر، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی، پنیرک

### دوران بعد از زایمان

#### غذاهای مفید

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

#### غذاهای مضر

غذاهای ترش، شور، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانه ای و بسته بندی 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، خوراکی های 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 (+ ماهگی - پایان شش ماهگی) :

### ◀ غذاهای مفید

شیر 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، 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 حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار 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، 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 حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار 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 (۲-۸ 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 سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

### دوران نوجوانی (۸-۱۸ 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 سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...

### دوران جوانی (۱۸-۳۰ 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 سس‌ها، 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 میوه‌هایی 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 این صورت 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 نخورد 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 می شود:**

### 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. هر کدام از این موارد باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازی های طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد. در این شرایط بدن سعی می کند 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 شده اند 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 می کند. 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 می شود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در موارد خفیف نباید در همان 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 لوبرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او - آر - اس، سرم درمانی یا روش های دیگر ضروری است.

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

بدون تب و علائم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولاً پس از ۳-۲ روز بدون دارو علائم 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.

متأسفانه 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. در حمام، 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 کرده‌اند، 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 دلك 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.

### عادات 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 مکان‌های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.

❖ در ایام خونریزی قاعدگی ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.

❖ هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.

❖ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاهای 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 بنابراین وزن خود را به تناسب برسانید.



## ۶. حالات روانی:

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از ۵ مورد قبلی است. مثلاً 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 نمی گذارند.

بروز هر کدام 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 توصیه های زیر مفید است:

- دلها با یاد خداوند آرام می گیرد. 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 راهنمایی های 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 می شود.
- 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 قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش 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 ساعتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های 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 می شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.
- توانایی های 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 اختیار تان 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 می دهد.

معرفی کتاب برای مطالعات بیشتر:

- (۱) انوشیروانی م. رضایی زاده ح. چوپانی ر. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. چاپ دوم. مؤسسه نشر شهر.
- (۲) ناصری محسن. حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. طب سنتی ایران .
- (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 الصحة 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.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شهید صدوقی یزدی  
دانشکده طب ایرانی اردکان

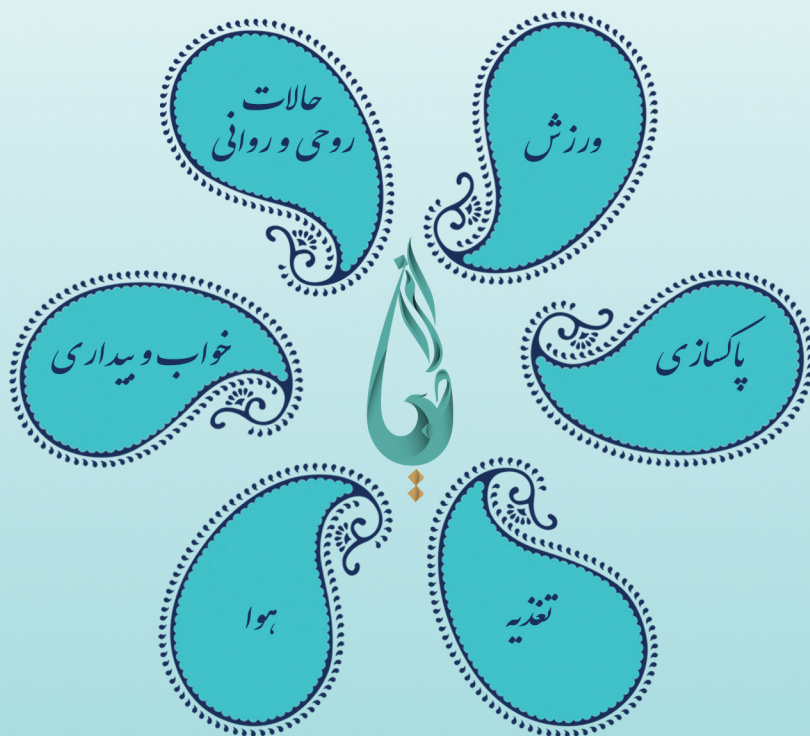


معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر طب ایرانی

# حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی



انتشارات طب کتر

