

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences



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

آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل

ویژه دانشجویان تغذیه

اهداف

- آشنایی با مفاهیم کلی طب سنتی، طب مکمل و طب سوزنی
- شناخت امور طبیعی
- آشنایی با اصول حفظ سلامتی (سته ضروریه)
- آشنایی با مفاهیم نشانه شناسی در طب ایرانی
- شناختن نحوه تدبیر با غذا در طب ایرانی
- دانستن تدابیر حفظ سلامتی در برخی بیماری ها (فشارخون، کبد چرب و دیابت و بیماری های زنان و مامایی)
- آشنایی با برخی گیاهان رایج در طب ایرانی
- دانستن کاربردهای اعمال یدای مختلف در طب ایرانی





فصل اول



وضعیت آموزش و پژوهش طب‌های سنتی و مکمل در جهان



اهداف



- تفاوت طب مکمل و جایگزین را با طب فراگیر
- مبنای طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل
- انواع روش‌ها و اقدامات درمانی سنتی و مکمل





چین

چین کشوری است که یکی از باستانی‌ترین و فلسفی‌ترین شیوه‌های سنتی درمان در جهان را دارا می‌باشد، که قدمت آن نزدیک به «طب مصری» است ولی بر خلاف آن، هزاران سال به طور مداوم و بی‌وقفه از طب سنتی خود بهره گرفته است.

در این کشور، ۹۵ درصد بیمارستان‌های عمومی دارای بخش‌های ویژه پزشکی سنتی می‌باشند، و طب سنتی چین ۴۰ درصد خدمات بهداشتی درمانی را در این کشور بر عهده دارد.





هند

هند نیز یکی از کشورهایی است که دارای یکی از قدیمی‌ترین سیستم‌های طب سنتی به نام «آیورودا» می‌باشد. آیورودا یک سیستم پزشکی، مذهبی و فلسفی است. بخش پزشکی آن استفاده وسیعی در درمان بیماری‌ها، در زندگی مردم هندوستان دارد. در حدود ۴۰۰ هزار درمانگر آیورودا، ۲۴۲ بیمارستان آیورودا، ۱۱ هزار درمانگاه آیورودا و بیش از ۱۰۰ مدرسه عالی و دانشکده جهت آموزش این رشته وجود دارد. در هند یک وزارتخانه به نام AYUSH به طور اختصاصی به امور مربوط به طب‌های سنتی و مکمل می‌پردازد. آیوش مخفف پنج نوع مکتب طبی آیورودا، یوگا، طب یونانی، طب سیدها و هومیوپاتی است.

. Ayurveda, Yoga, Unani Medicine, Siddha Medicine, Homeopathy



آلمان

آلمان یکی از آزادترین کشورهای غربی در زمینه استفاده از طب مکمل است.
۷۷ درصد از مردم این کشور، حداقل یکبار در سال از طب مکمل استفاده می کنند.
۴۸ درصد از هزینه های دارویی آلمان به استفاده از داروهای گیاهی تعلق دارد.
دوره های طب مکمل در بسیاری از دانشگاه ها مانند دانشگاه مونیخ، گیسن و دوسلدوف تدریس می شود.
سه چهارم از پزشکان آلویپاتی در آلمان از درمان های طب مکمل و جایگزین استفاده کرده اند.
۷۷ درصد درمانگاه های درد به انجام طب سوزنی مشغول بوده اند.
۹۵ درصد پزشکان در تجویزهای روزمره خود از داروهای طبیعی استفاده می کنند؛
تقریباً تمامی پزشکان این کشور بر این باورند که طب مکمل و سنتی باید با پزشکی رایج ادغام شود.



مهم‌ترین هدف در کشورهای ارائه دهنده طب سنتی و مکمل عبارتست از:
«ارائه اطلاعات متنوع در مورد انواع انتخاب‌هایی که بیمار در مورد درمان یا ارتقای سلامتش دارد.»

در کشورهای **آفریقای جنوبی، استرالیا، اتریش، آلمان و سوئیس** در بسیاری از کوریکولوم‌های آموزشی این دانشکده‌ها، طب‌های مکمل و سنتی وارد شده است.

در بررسی ۱۳۰ دانشکده پزشکی در **ایالات متحده آمریکا**، نیمی از آنها، حداقل یک دوره آموزشی یا طرح خارج از دانشگاه در زمینه طب‌های سنتی و مکمل ارائه می‌کنند.

۱۲۷ عنوان طب سنتی، طب سوزنی، روش‌های ارتقای روحیات و معنویات و گیاهان دارویی در این مراکز موجود بودند.

عمده آموزش این دوره‌ها شامل؛ آشنایی کلی دانشجویان با اسامی، تقسیم‌بندی‌ها و کلیات روش‌های مکمل و سنتی، ترمینولوژی و برخی شواهد علمی است.



تعریف طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

TRADITIONAL MEDICINE

مجموعه‌ای از دانش، مهارت و شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجارب بومی در فرهنگ‌های مختلف است که چه قابل توضیح و تطبیق با پزشکی رایج باشد و چه نباشد، به منظور حفظ سلامتی و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود و یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی به کار گرفته می‌شود.



در ادغام سازمانی، طب سنتی، مکمل و جایگزین و پزشکی مدرن به موازات هم فعالیت می کنند. در کشورهایی مثل چین که از این سیستم تبعیت می کنند، طب سنتی توسط سازمان های عالی اداری مدیریت می شوند.

در این نظام های سلامت سیاست های ملی طراحی شده است، مدیریت آنها در دپارتمان های مدیریتی مجزا صورت می گیرد؛ مقررات داروهای سنتی وضع شده است؛ برای خدمات مربوطه پوشش بیمه ای وجود دارد؛ نهادهای پژوهشی تاسیس شده است؛ آموزش طب سنتی و طب مکمل و جایگزین در چارچوب آموزش عالی رسمی صورت می گیرد و در بیمارستان های دولتی ارائه خدمات دارند.



تعریف طب مکمل و جایگزین

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

طب‌های مکمل و جایگزین عبارتند از:

روش‌ها و اقداماتی که برای سلامتی به کار می‌روند، ولی به صورت معمول جزیی از طب رایج نیستند. این روش‌ها معمولاً در کنار طب رایج به شکل مکمل برای کمک به درمان و یا کاهش عوارض استفاده می‌شوند.

ولی گاهی، به شرط اثبات ایمنی و اثربخشی، می‌توانند به جای طب رایج به شکل جایگزین هم استفاده شوند.

این تعریف بیانگر این حقیقت است که روش‌هایی برای سلامتی و درمان در جامعه وجود دارد که ما در دانشکده‌های طب رایج به آنها نمی‌پردازیم، ولی این روش‌ها در سلامت مردم مؤثر هستند.



تعریف پزشکی یکپارچه یا طب فراگیر

INTEGRATIVE MEDICINE

استفاده از تمامی پتانسیل‌ها و مداخلات درمانی ایمن و مؤثر موجود توسط درمانگران با تجربه و آموزش دیده به شکل همکاری تیمی. در واقع در جهان امروز تلاش می‌شود ابتدا با پژوهش‌های علمی، اثربخشی و ایمنی درمان‌های طب مکمل مورد ارزیابی قرار بگیرند، سپس روش‌ها و اقداماتی که میزان کافی از شواهد علمی را کسب می‌کنند، بر اساس پزشکی مبتنی بر شواهد Evidenced-Based Medicine به چرخه درمان وارد شوند.

طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل

NCCIH در سال ۲۰۰۰

1. روش‌هایی که از انواع محصولات طبیعی برای درمان استفاده می‌کنند، و شامل مکمل‌های گیاهی، انواع غذاهای دارویی، رژیم‌ها و تمام تجویزهایی که در طبیعت موجود هستند، می‌شود.
2. روش‌هایی که با مانورهای روی بدن و مانیپولاسیون همراه هستند. تمام انواع مکاتب ماساژدرمانی، و روش‌هایی مثل کایروپراکتیک و اوستئوپاتی در این دسته قرار دارند.
3. درمان‌های ذهنی - تنی : با توجه به تاثیر انکارناپذیر تفکرات، روحيات، احساسات و ذهنيات افراد بر روی وضعیت سلامت جسمی آنها، دسته بزرگی از درمان‌ها مانند مدیتیشن، ریلکسیشن، یوگا، تایچی، هیپنوز، بیوفیدبک، شناخت‌درمانی در این دسته قرار می‌گیرند.



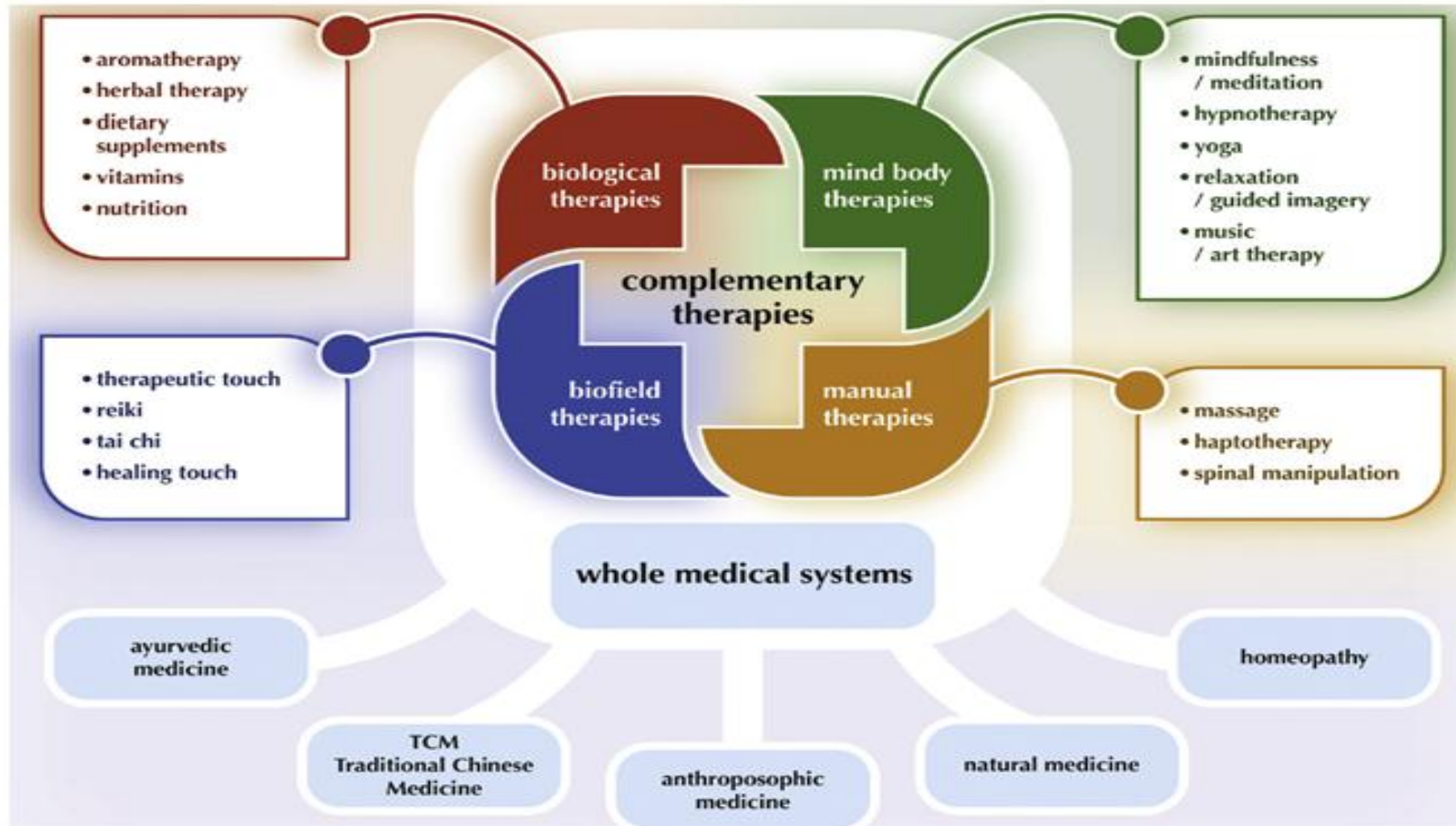
طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل

در سال ۲۰۰۰ NCCIH

4. انرژی درمانی یا پزشکی مبتنی بر بیوفیلد : درمان‌هایی که به نوعی با انرژی‌های پیرامون انسان، شامل انرژی گرمایی، یا فیلد انرژی‌های بیوالکترومگنتیک در ارتباط هستند در این دسته قرار دارند. به عنوان مثال می‌توان به ریکی ، چی گنگ ، لمس‌درمانی ، درمان با مگنت و سنگ درمانی اشاره کرد.
5. سیستم‌های جامع پزشکی : در این دسته، مکاتب طبی جامع مانند طب سنتی چین، طب سنتی هند (آیورودا)، طب سنتی ایرانی (که در هند آن را طب یونانی هم می‌نامند) قرار دارند.



طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل



از علم و شبه علم در فلسفه تا طب سنتی

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۲ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.



طب فراگیر و تولید شواهد

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۳ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.





فصل چهارم



تاریخچه طب ایرانی از گذشته تا معاصر

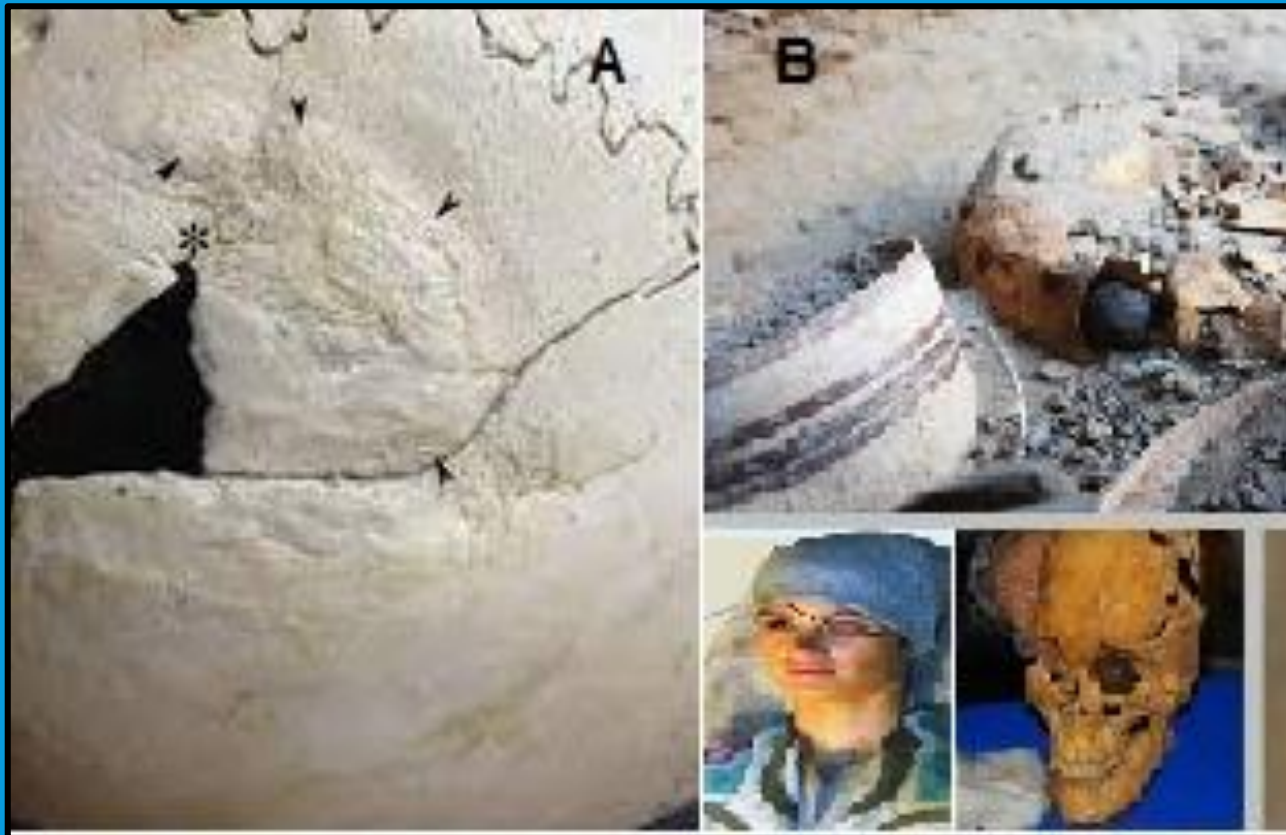


اهداف



- دوره‌های تاریخی مهم و مؤثر در پزشکی ایران را نام ببریم.
- یکی از ویژگی‌های شاخص هر کدام از دوره‌های تاریخی را در زمینه پزشکی بیان کنیم.





سمت چپ (A): مجموعه دارای محل عمل ترفیناسیون، یافت شده در شهر سوخته، با قدمت ۴۰۰۰ ساله، محل ستاره‌ها قسمت‌های جوش خورده را نشان می‌دهد که دلیلی بر زنده ماندن و ادامه حیات بیمار پس از جراحی است. سمت راست (B): چشم مصنوعی یافت شده در مجموعه بدست آمده در شهر سوخته



(A): هاون سنگی با لوله‌ی ناودانی، مکشوفه در تول، موزه رشت، دوره‌ی پیش از تاریخ؛ (B): صافی کشف‌شده در تپه سیلک کاشان، موزه ملی ایران، هزاره اول پیش از میلاد مسیح

(C): قسمت بالایی یک ظرف تقطیر، مکشوفه در کلورز گیلان، موزه ایران باستان، هزاره اول ق.م. (D): بخشی از دستگاه روغن‌گیری، دوران ساسانی، موزه بیشاپور

پزشکی در اسطوره‌های ایران باستان

مطابق وندیداد از کتاب اوستا (کتاب مقدس زرتشتیان)، تریتا (فریدون در شاهنامه)، نخستین پزشک و سمبل پزشکی ایرانی است.

جاماسب حکیم (داماد زرتشت پیامبر)، یک شخصیت اسطوره‌ای - تاریخی دیگر و نخستین داروساز و نماد داروسازی ایران است.

نخستین جراحی سرطان پستان، توسط یکی از پزشکان یونانی به نام دموکدس بر روی آتوسا، دختر کورش کبیر و همسر داریوش هخامنشی گزارش شده است

در ایران باستان، نظام و ساختار پزشکی منسجمی وجود داشته است که در آن شخصی به نام «ایران دُرستبُد» رئیس ساختار نظام پزشکی بوده و در این ساختار اجازه نامه‌های طبابت و کار برای پزشکان صادر و بر عملکرد ایشان و مراکز پزشکی نظارت می‌شده است.



چند نمونه از اکتشافات و دستاوردهای علوم پزشکی در ایران باستان

- ساختار نظام پزشکی مدرن با ساختارهای آموزشی منظم، آزمون و اجازه‌نامه طبابت، و نظارت بازرسان حکومتی بر کادر درمان
- ابداع اولین بیمارستان‌های آموزشی به سبک مدرن در دنیا
- جراحی به‌عنوان شاخه مهم و هم‌تراز دیگر بخش‌های پزشکی
- روان‌پزشکی پیشرفته به‌ویژه با مصداق داروی خرسندی و شربت پراهوم به‌عنوان نخستین داروی ضد افسردگی تاریخ
- دستورالعمل مشخص ساخت دارو با افراد مشخص در جایگاه‌های تعیین شده



چند نمونه از اکتشافات و دستاوردهای علوم پزشکی در ایران باستان

- نخستین گزارش از گردش خون ریوی
- نخستین گزارش از نقش انقباضات رحمی در زایمان طبیعی هنگام تولد نوزاد
- نخستین تعریف درست و کامل از چرخه قاعدگی در انسان و حیوان
- اعتقاد به نقش خون در گسترش عفونت در بدن
- اولین تعریف اولیه از وجود عامل زنده و نادیدنی (میکروب) در ایجاد عفونت
- اخلاق پزشکی بسیار متعالی و پیشرفته



پزشکی در دوره تمدن طلایی اسلام

جندی شاپور در جنوب غربی ایران که مهم‌ترین دانشگاه و بیمارستان جهان زمان خود بود. این مرکز علمی مهم که در سده ۴ میلادی توسط شاپور اول ساسانی بنا نهاده شد.

در میانه قرن ۸ میلادی با سقوط دولت اموی و روی کار آمدن عباسیان، با دعوت از **جبرئیل بن بختیشوع** به بغداد، دستاوردهای بزرگ این مرکز علمی ایران باستان همچون دانشگاه، بیمارستان (نخستین بیمارستان آموزشی تاریخ)، فضای علمی باز فارغ از دین و ملیت، نگاه علمی به تجمیع دانش، استقلال مالی و سیاست‌گذاری دانشگاه و مواردی از این دست به بغداد، پایتخت خلافت عباسی منتقل می‌شود و **بیت الحکمه**، با الگوگیری از دانشگاه جندی شاپور، مهم‌ترین مرکز علمی آن زمان می‌شود.



پزشکی در دوره تمدن طلایی اسلام

ترجمه آثار غیر عربی به عربی آغاز می‌شود و رفته رفته مترجمی و ترجمه کتب علمی به یک حرفه بسیار مهم در می‌آید. در این مرحله دانش از سراسر دنیای متمدن آن روز به زبان عربی ترجمه می‌شود و تا قرن‌ها، زبان عربی به زبان علمی روز تبدیل می‌شود.

در این دوران کتب علمی گذشتگان به زبان عربی ترجمه شد و مترجمان بزرگی پا به عرصه می‌گذرانند که نام آورترین آن‌ها **حنین ابن اسحاق** است.

یکی از مهم‌ترین کتب ترجمه شده توسط وی کتاب *The Materia Medica* نگاشته **دیوسکوریدس**، دانشمند بزرگ یونانی - رومی در زمینه مفردات داروسازی است که با نام «الحشایش» توسط وی به عربی ترجمه شده و از جمله کتب اصلی و مرجع داروسازی قرار می‌گیرد.



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

جابر بن حیان (۷۲۱-۸۱۳ میلادی): از بزرگ‌ترین چهره‌های کیمیا (شیمی) در تاریخ .

محمد ابن زکریای رازی (۸۳۵ - ۹۲۵ میلادی): اهل ری، سرآمد در شیمی (کیمیا)، داروسازی و پزشکی با بیش از ۲۰۰ تألیف علمی که مهم‌ترین آن در پزشکی و داروسازی، **الحاوی** نام دارد نخستین کسی است که دانش کیمیا (شیمی) را به زبان علمی و قابل آموزش ارائه داد. کشف بسیاری از مواد شیمیایی و دارویی، ابداع بسیاری از روش‌ها در ساخت دارو و ابزار پزشکی و **نخستین افتراق بین آبله و سرخک** به او منتسب است. مطالعات حیوانی و نیز **نخستین طراحی کارآزمایی‌های بالینی برای سنجش اثر بخشی دارو و روش‌های درمانی در تاریخ پزشکی** در نوشته‌های او آمده است .



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی (? - ۹۳۸ میلادی): پزشک ایرانی و زاده بخارا که کتاب او، «هدایه المتعلمین فی الطب»، نخستین کتاب پزشکی به زبان فارسی است که در دوره اسلامی به رشته تحریر درآمده است. نخستین گزارش حلقه ویلیس، نخستین تشخیص افتراقی بین تشنج و هیستری، نخستین گزارش موجود از افتراق بین عصب و تاندون به او منسوب است.



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

علی بن عباس اهوازی یا مجوسی (۹۴۹ - ۹۸۲ میلادی): نگارنده کتاب «الملکی» که بسیاری از مورخین پزشکی همپایه قانون ابن سینا دانسته‌اند. نخستین شرح کامل یرقان انسدادی به وی منسوب است.

زهرآوی (۹۳۶ - ۱۰۱۳ میلادی): دانشمند و پزشک بزرگ آندلسی (اسپانیای کنونی) که فصل سی‌ام کتاب بزرگ وی در پزشکی به نام «التصریف لمن عجز عن التالیف» به موضوع جراحی پرداخته است. شرح دقیق ابزار جراحی و متدهای آن در این کتاب، آن را به عنوان یکی از مهم‌ترین آثار جراحی در تاریخ بدل نموده تا آنجا که او را پدر جراحی نوین لقب داده‌اند



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

ابن سینا (۹۸۰ - ۱۰۳۲ میلادی): بزرگ‌ترین و نامدارترین چهره پزشکی ایرانی در تاریخ در علوم گوناگون مانند فلسفه، نجوم، پزشکی و داروسازی با بیش از ۴۰۰ تألیف که قانون در پزشکی (القانون فی الطب)، مهم‌ترین اثر او است و تا قرن ۱۷ میلادی به عنوان یکی از کتب مرجع پزشکی در دانشگاه‌های اروپایی تدریس می‌شده است.

سید اسماعیل جرجانی (۱۰۴۲ - ۱۱۳۷ میلادی): کتابی جامع و بسیار مهم به نام ذخیره خوارزمشاهی در قالب یک کتاب مرجع کامل پزشکی به زبان فارسی نگارش نموده که، نخستین کتاب مرجع جامع علوم پزشکی به زبان فارسی در دوران اسلامی است.



پزشکی در دوره های مختلف

دوران مغول ها

هلاکو پس از تثبیت فرمانروایی بر ایران با وزارت خواجه نصیرالدین طوسی، دانشگاه و **مرکز علمی ربیع رشیدی** را با کمک رشیدالدین فضل الله همدانی در حوالی تبریز ایجاد کرد

دوران صفویه

رشد مجدد دانش پزشکی و به ویژه داروسازی در کشور

نگارش کتاب «ذخیره کامله» به عنوان نخستین کتاب مستقل جراحی در تاریخ به قلم حکیم محمد و تقدیم آن به شاه طهماسب

نگارش (رساله افیونیه)، به عنوان نخستین کتاب جامع و کامل در خصوص تریاک و اعتیاد توسط حکیم عمادالدین شیرازی

مهاجرت پزشکان هند و عثمانی و گسترش دانش طب ایرانی در هند (با نام معاصر طب یونانی)

دوران قاجار

شرایط بسیار بد بهداشت عمومی و خدمات درمانی

ساخت بیمارستان های مرسلین در شیراز و کرمان توسط دولت های غربی

استخدام پزشکان اروپایی چون دکتر شلیمر، دکتر طولوزان، دکتر اشنایدر و دکتر پولاک در جهت شکل گیری پزشکی نوین در ایران

اعزام دانشجویان ایرانی عمدتاً به فرانسه برای آموختن دانش نوین و بازگشت به کشور

تلفیق دو دانش طب سنتی و نوین و تدریس آن در دارالفنون



اخلاق پزشکی در طب ایرانی: اخلاق حکیمانه و رفتار طبیبانه

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۵ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.





فصل ششم



مبانی طب ایرانی امور طبیعیه



اهداف



- مفهوم ارکان در طب ایرانی را شرح دهیم.
- ویژگی هر یک از ارکان را شرح دهیم.
- تفاوت جسم عنصری و جسم مرکب از دیدگاه طب ایرانی را شرح دهیم.
- فایده وجود هر یک از عناصر را در اجسام مرکب توضیح دهیم.
- تعریف مزاج از دیدگاه طب ایرانی را شرح دهیم.
- مفهوم اعتدال در طب را توضیح دهیم.
- انواع مزاج را نام ببریم.
- مفهوم اخلاط از دیدگاه طب ایرانی را تعریف کنیم.
- انواع اخلاط به همراه کیفیت منسوب به آنها را نام ببریم.
- مفهوم کیفیت در هر کدام از اخلاط را بیان کنیم.
- اسباب چهارگانه مولد هر کدام از اخلاط را شرح دهیم.
- انواع تقسیم‌بندی اعضا را تعریف کنیم.
- مزاج هر کدام از اعضا را بیان کنیم.
- مسیر تولید روح بخاری در بدن را شرح دهیم.
- انواع روح بخاری و محل تولد آنها را بیان کنیم.
- تقسیم‌بندی قوای بدن را بیان کنیم.
- عملکرد هر یک از انواع قوای بدن را شرح دهیم.
- انواع افعال را نام ببریم.



تقسیم بندی علم طب

امور طبیعیه		نظری	طب
اسباب و علل			
دلایل و علایم			
تدابیر صحی	حفظ الصحه	عملی	
تدابیر درمانی	معالجات		
دارو درمانی			
اعمال دستی			



طب نظری

دانشی که چگونگی عملکرد طبیعی و تغییرات بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن را که منجر به سلامتی یا بیماری می‌شوند را بررسی کرده، تا پزشک را به تشخیص برساند.

امور طبیعیه	اسباب و علل	دلایل و علایم
اموری که هستی، قوام و حفظ کمالات جسمی بدن انسان، بر آنها مبتنی است (فیزیولوژی) .	علل و عوامل مؤثر بر تغییرات بدن انسان (اتیولوژی) و چگونگی بروز بیماری (فیزیوپاتولوژی) را بررسی می‌کند.	به بررسی علایم و نشانه‌ها می‌پردازد و پزشک را برای تشخیص حال سلامت یا بیماری راهنمایی می‌کند، مانند نشانه‌های مزاجی و غلبهٔ اخلاط، نبض‌شناسی و ادرارشناسی (نشانه‌شناسی یا سمیولوژی) .



طب عملی

معالجات

روش هایی که در شرایط بیماری و برای بازگرداندن سلامتی است

اعمال یداوی

دلک (ماساژ)
غمز (طب فشاری)
حجامت،
فصد،
کئی (داغ کردن) و جراحی

دارودرمانی

داروهای گیاهی، حیوانی و
معدنی
به اشکال خوراکی و موضعی

حفظ الصحة

روش هایی که در شرایط سلامتی و برای حفظ سلامت به کار می رود

تدابیر درمانی

و تدبیر غذا (رژیم درمانی)
مهم ترین بخش تدابیر
درمانی

تدابیر صحی

تدبیر ورزش، مهمترین
بخش از تدابیر حفظ
سلامتی

امور طبیعی

امور محسوس جسمی هستند که شناخت آنها در حیطة «فلسفه طبیعیات» است و شامل این هفت امر هستند:
ارکان، مزاجها، اخلاط، اعضا، ارواح، قوا و افعال.

امور طبیعی بدنی همان اجزاء جسمی، کیفی و غایی در سامانه پیکر زنده انسان هستند.

به زبان دیگر، امور طبیعی بدن شامل ریزبنیانهای فیزیکی (ارکان)، ساختارهای زیستی (اخلاط و اعضا و ارواح)، نیروها (قوا)، ابرعاملهای کیفی (مزاج) و سرانجام غایات عملکردی (افعال) حاصل از درهم کنش و هم‌گرایی شش امر پیشین هستند.



ارکان

▪ به بیان فیلسوفان طبیعی‌دان، اشیاء و جانداران روی زمین یعنی همهٔ کانی‌ها، گیاهان، جانوران از ترکیب و امتزاج چهار نوع مادهٔ بسیط بنیادی تشکیل شده‌اند که آنها را **رکن، یا عنصر، یا اَسْطُقْس** می‌نامیده‌اند.

مادهٔ بسیط یا عنصر را ماده‌ای می‌دانستند که به صورت موادی غیر از خود قابل تجزیه نباشد و نتوان آن را به نوع مادهٔ دیگری منقسم کرد، و کل و جزء آن یک طبع داشته باشد، یا به عبارت دیگر مادهٔ بسیط، ماده‌ای است که در صورت و طبیعت آن اختلافی بین اجزاء و کل وجود نداشته باشد.

عناصر در طبیعیات فلسفهٔ سینوی عبارتند از **ارض (خاک)، ماء (آب)، هوا (باد) و نار (آتش)**. هریک از این عناصر دارای دو کیفیت از میان کیفیت‌های چهارگانهٔ گرمی و سردی (کیفیات فاعل) و تری و خشکی (کیفیات منفعل) می‌باشند.



طبقه بندی عناصر

بنا به دیدگاه طبیعی دانان، عناصر بر پایه دو معیار اصلی و مشترک شامل (سنگینی / سبکی) و (شکل پذیری / شکل ناپذیری) طبقه بندی می شوند.

ساختار بسیار متراکم و فشرده اجزای ماده خصوصا به واسطه کیفیت فاعله برودت
(سنگینی مطلق = خاک)
ساختار بسیار متفرق و پراکنده اجزای ماده خصوصا به واسطه کیفیت فاعله حرارت
(سبکی مطلق = آتش)

سنگینی / سبکی

تری: شکل پذیری آن تند و آسان است و پس از گرفتن شکل، به آسانی آن را وامی نهد
خشکی: شکل پذیری آن کند و دشوار است و هم پس از پذیرفتن شکل، به سختی از آن شکل می افتد

شکل پذیری / شکل ناپذیری

ویژگی های ارکان

آتش عنصری	هوا عنصری	آب عنصری	خاک عنصری
لطیف	لطیف	سیال	جامد
مطلقا سبک	نسبتا سبک	نسبتا سنگین	مطلقا سنگین
گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک
افزایش نفوذپذیری در اجسام مرکب سبکی بیشتر جسم افزایش سرعت حرکت و جنبش در اجزای جسم شکستن سردی مفرط اجزاء آبی و خاکی را در جسم مرکب	باعث سیالیت و روانی اجزای مرکب ایجاد تخلخل و فاصله در اجزاء جسم مرکب افزایش سبکی و کاهش سنگینی مفرط ناشی از اجزاء سرد خاکی و آبی	باعث نرمی و شکل پذیری و انعطاف پذیری آسان کردن ترکیب و امتزاج اجزاء در جسم مرکب. کاهش شدت حرارت اجزاء آتشی در ترکیب و مانع تفرق و گسستگی ناشی از خشکی اجزاء خاکی	باعث استواری و استحکام و پایداری حفظ شکل جسم مرکب مانع سیلان مفرط ناشی از تری اجزاء آبی



مزاج

عنصرهای بسیط، کیفیت‌هایی ثابت و محض دارند که اصطلاحاً طبع یا طبیعت آنها نامیده می‌شود. این چهار رکن خاک و آب و هوا و آتش، به اندازه‌ها و نسبت‌های گوناگون با هم می‌آمیزند.

مزاج در اجسام مرکب همان کیفیتی است که پس از امتزاج عناصر و درهم‌کنش آنها بر جسم مرکب غالب می‌شود و معرف صفات و حالات آن است. در هر ترکیب و امتزاجی، کنش و واکنشی میان عنصرها و کیفیت‌های متضادشان روی می‌دهد که سرانجام موجب پیدایش کیفیت(های) جدیدی در جسم مرکب می‌گردد که بطور یکسان بر همه اجزاء آن عارض می‌شود. این کیفیت جدید غالب بر جسم مرکب، مزاج نامیده می‌شود و برآیندی از مقدار و نسبت اجزاء عنصری نخستین در فعل و انفعال با یکدیگر است.



طبقه بندی مزاج

معتدل حقیقی و غیر حقیقی

اگر پیش از ترکیب، اندازه کیفیت‌های متضاد برابر باشد، مزاج جسم مرکب، متوسط بین کیفیات نخستین خواهد بود که آن را معتدل حقیقی نامیده‌اند

اگر اندازه کیفیت‌های متضاد برابر نباشند مزاج جسم مرکب، از میانه مطلق میان کیفیت‌های متضاد کمابیش دور خواهد بود و به یک یا دو کیفیت از چهار کیفیت گرمی و سردی و تری و خشکی گرایش بیشتری خواهد داشت که آن را نامعتدل حقیقی می‌نامند



اعتدال طبی

اعتدال و عدم اعتدال بنا به برابری و نابرابری میزان کیفیات سنجیده نمی‌شود؛ زیرا اعتدال حقیقی برآمده از تساوی مطلق کیفیات، وجود خارجی ندارد چه رسد به اینکه در مزاج اعضا یا بدن انسان قابل تحقق باشد.

اعتدال طبی، به مفهوم بهره‌مندی وافر بدن و هر عضو از کمّیت و کیفیت عناصر بقدر سزاوار و درخور مزاج و سرشت انسانی است. به بیان دیگر، اگر انسان از تناسب کمّی و کیفی عناصر بهره‌مندی فراوان باشد دارای اعتدال طبی است.



مزاج های هشت گانه

مزاج مرکب	مزاج مفرد
گرم و تر	گرم
گرم و خشک	سرد
سرد و تر	تر
سرد و خشک	خشک



اخلاط

نخستین مرحله از تغییر شکل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها در کبد روی می‌دهد. خوردنی‌ها پس از جویده شدن و هضمی ساده و ناتمام در معده و ورود به روده، از راه عروق ماساریقا (مزانتریک) به کبد وارد می‌شوند

همهٔ فراورده‌های حاصل از هضم کبدی، سیال و مایع هستند ولی در وجوه گوناگون (از ویژگی‌های پایه و جوهری همچون ماده، تا صورت‌بندی و ساختار ماده، تا صفات ظاهری مانند قوام و رنگ و بو و مزه) با یکدیگر متفاوتند. **فراورده‌های نهایی هضم کبدی، «خلط» نامیده می‌شوند که جنس‌های طبیعی آنها دم و بلغم و صفرا و سودا شمرده شده‌اند.**



سبب‌های فاعلی و مادی مولد هر یک از اخلاط طبیعی چهارگانه

سبب مادی	سبب فاعلی	سبب خلط
غذاهایی مانند گوشت و زرده تخم‌مرغ و نان گندم	حرارت معتدل	دم
بخش‌های غلیظ و لزج خوراکی‌ها با طبع سرد	حرارتی که کمی از حد معتدل کمتر باشد	بلغم
بخش‌های چرب و شیرین، و گرم و تند از خوراکی‌ها	حرارتی که کمی از حد معتدل فراتر باشد	صفرا
بخش‌های غلیظ و خشک خوراکی‌ها چه گرم و چه سرد	حرارت معتدل	سودا



“

سبب **صوری** مانند یک الگوی نخست ساختاری است
سبب **فاعلی** براساس آن، ماده را به صورت مطلوب سازمان می‌دهد
سبب **مادی** هر یک از اخلاط در واقع پیش سازهای تولید آنها در بدن شمرده می‌شوند.
و هدف کارکردی هر خلط را **سبب غایی** می‌نامند.”



اخلاط

ماده هریک از اخلاط باید صورت‌بندی و ساختاری داشته باشد تا سرانجام بتواند کارکرد نهایی خود را در بدن انجام دهد.

مثلاً مواد سوداوی بنا به ویژگی‌های ساختاری‌شان کارکرد تأمین و پشتیبانی ساختارهای استوارکننده و نگهدارنده و استحکام‌دهنده بدن (مانند استخوان‌ها و رباط‌ها و وترها و دندان) را انجام می‌دهند

درحالی که مواد بلغمی بنا به ویژگی‌های ساختاری‌شان موجب می‌شوند که پذیرش عضو برای خمش و نرمش و کشش و تاب‌آوری فیزیکی تأمین شود.





گوشت گوسفند و تخم مرغ پیش سازهای اصلی برای تولید جنس خلط دم هستند، اخلاط دیگری نیز از گوشت گوسفند و تخم مرغ پدید می آیند، یعنی اجزائی از گوشت و زرده تخم مرغ، پیش ساز تولید دیگر اجناس اخلاط (بلغم و صفرا و سودا) نیز هستند ولی میزان تولید خلط دم از گوشت گوسفند و تخم مرغ بیشتر از سایر اجناس اخلاط است.

ماست، عمدتاً مولد جنس خلط بلغم است ولی مقدار بسیار اندکی اجناس خلط های دیگر نیز از آن قابل تولید است که در سنجش نسبت به جنس خلط بلغم ناچیز می باشند.

بدین ترتیب می توان گفت که گوشت ها و تخم پرندگان عمدتاً مولد خلط دم هستند، درحالی که لبنیات عمدتاً مولد جنس خلط بلغم می باشند.



سبب‌های صوری و غایی مولد هریک از اخلاط طبیعی چهارگانه

سبب غایی	سبب صوری	سبب خلط
تولید روح حیاتی تغذیه همه بدن تأمین گرمی و تری بدن شادابی و فربهی تن درستانه	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل که موجب سرخی رنگ و اعتدال قوام و شیرینی مزه خون می‌شود 	دم
قابلیت تبدیل به خلط دم هنگام کم‌غذایی رطوبت‌بخشی به مفاصل جلوگیری از خشکی و لاغری بدن همراهی با خون برای تغذیه برخی اعضا مانند مغز و نخاع و عصب‌ها	<ul style="list-style-type: none"> • نضج ناتمام که موجب قوام مابین رقیق و غلیظ، و طعم مایل به شیرینی بلغم می‌شود 	بلغم
تغذیه برخی اعضا مانند کیسه صفرا لطیف و رقیق ساختن خلط دم برای سهولت گردش مویرگی تحریک روده‌ها برای دفع پس‌ماندهای هضم که موجب زدودن مواد تباہ از معده و احشا نیز می‌شود	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل رو به افزونی که موجب قوام رقیق و طعم مایل به تندی و تلخی صفرا، و سریع‌النفوذ شدن آن در مجاری می‌شود 	صفرا
تغذیه برخی اعضا مانند طحال و استخوان برانگیختن اشتها کمک به هضم غذا از راه استحکام بخشیدن به الیاف و اعصاب معده در برابر سستی ناشی از رطوبت‌های غذا، و کمک به انقباض آنها	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل که موجب غلظت و سنگینی و گسی و سیاهی رنگ و میل سودا به رسوب می‌گردد. 	سودا



کیفیات اخلاط و تناظر آنها با ارکان

رکن متناظر	کیفیت	خلط
آتش	گرم و خشک	صفرا
هوا	گرم و تر	دم
آب	سرد و تر	بلغم
خاک	سرد و خشک	سودا



اعضا

اعضا یا اندام‌ها محسوس‌ترین بخش در میان امور طبیعی هفتگانه بدن هستند، که طبیبان ایرانی هم در کتاب‌های دانشنامه‌ای مانند قانون و ذخیره به آن پرداخته‌اند، و هم کتب و رسالات تخصصی با موضوع علم تشریح پدید آورده‌اند.

اندام سالم، جسم‌های تولیدشده از بخش‌های ستبر اخلاط طبیعی شمرده شده‌اند

اندام‌ها را به اعتبارهای گوناگون می‌توان تقسیم‌بندی کرد

۱. به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار
۲. به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار

اعضای مفرد یا متشابه‌الاجزاء اعضایی هستند که بافتار همگون دارند یعنی همه اجزاء آنها در مشاهده حسی، یکسان هستند و یک اسم و یک تعریف مشترک دارند.

اعضای مرکب، اندام‌هایی هستند که از اعضای مفرد ترکیب یافته‌اند مانند دست، که شامل استخوان و عصب و شریان و ورید و گوشت و ... است. عضو مرکب عضوی است که جزءهای محسوس آن در اسم و تعریف مشترک نباشند مانند همین اجزای دست که هرکدام نام و تعریفی دارند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار

اعضای مفرد شامل دو دسته اعضای دموی و اعضای منوی می‌دانستند.
اعضای دموی عبارتند از گوشت و چربی که منشأ تکون آنها را خلط دم می‌شمردند،
اعضای منوی عبارتند از استخوان، غضروف، عصب، وتر، رباط، شریان، ورید، و غشا که پیدایش آنها از منی ممزوج والدین
میدانستند

فایده رباط، اتصال و ارتباط استخوان با استخوان، یا عضوی به عضوی دیگر گفته شده،
و **فایده عصب** رساندن نیروی حس و حرکت از دماغ (مغز) به سایر اعضا شمرده شده است.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

اعضای به حسب آنکه * تولیدکننده، * یا رساننده، * یا دریافت‌کننده قوا باشند، تقسیم می‌شوند.

اعضایی که تولیدکننده قوا هستند، *اعضای رئیسه یا اعضای اصلی* نامیده می‌شوند و شامل مغز، قلب و کبد هستند و بقای هر شخص ضرورتاً به این اعضا وابسته است.

اعضای تناسلی در مرد و زن نیز جزء اندام‌های رئیسه هستند ولی برای بقای نوع انسان ضروری‌اند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

اندام‌هایی که نیروی تولیدشده از اعضای رئیس را دریافت می‌کنند/اعضای مرئوس نامیده می‌شوند مانند ریه، کلیه‌ها، طحال و رحم؛

اعضایی که نیروها را از اعضای رئیس به اعضای مرئوس می‌رسانند، اعضای خادم رئیس هستند که شامل ۱.عصب‌ها برای مغز، ۲.شریان‌ها برای قلب و ۳.وریدها برای کبد هستند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

رابطه دیگری نیز میان اعضای اصلی و برخی اعضای مرئوس توصیف شده که اعضای مهمی یا پشتیبان اعضای اصلی را نشان می‌دهد؛

به این توصیف که

۱. معده عضو پشتیبان کبد،

۲. ریه عضو پشتیبان قلب

۳. همه اعضا پشتیبان مغز هستند



مزاج اعضاء

معتدل	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و خشک	گرم و تر
پوست به‌ویژه پوست کف دست و بالاخص پوست سر انگشتان	مو، استخوان، غضروف، وتر، رباط، غشاء، طحال، عصب حرکتی	مغز و نخاع، پیه و چربی	قلب، شریان، ورید	گوشت، معده، کبد، ریه، کلیه‌ها



مزاج اعضاء

مزاج اعضاء را باید از غایت عملکردی شان فهمید
مثلاً معده گرم و تر شمرده می شود و استخوان سرد و خشک؛

معده جایگاهی اصلی برای هضم اولیه غذاست و نیروی هاضمه نیازمند کیفیات گرمی و تری است، و البته معده نباید صلب و سخت باشد و گرنه برای تحرک و اتساع یافتن، و دریافت و نگهداری موقت مواد، و انتقال آنها به ادامه مسیر مناسب نخواهد بود.

استخوان سرد و خشک است چون داربست اصلی و تکیه گاه همه عضلات و وترهاست و باید مستحکم و ثابت و انعطاف ناپذیر باشد



ارواح

بدن انسان از سه نوع ساختار مادی تشکل می‌یابد که عبارت‌اند از ۱. اخلاط و رطوبات، ۲. اعضاء و ۳. ارواح.

اخلاط فراورده‌های سیال حاصل از هضم کبدی خوراکی‌ها هستند که عموماً در مجاری عروقی در گردش‌اند و پس از ورود به بافت‌ها سرانجام با قبول تغییراتی به ساختارهایی متراکم و ثابت و متمکن تبدیل می‌شوند که همان **اعضاء** هستند.

از بخش‌های لطیف اخلاط، جسم دیگری ساخته می‌شود که بسیار سیال و نافذ است و اگرچه مادی است، اما مانند اعضاء و اخلاط به آسانی قابل حس نیست. این جسم لطیف، برای وقوع همهٔ افعال بدنی ضروری است زیرا وقوع افعال، نیازمند قوا است و انتقال قوا از اعضای اصلی به اعضای مرئوس در مسیر شریان‌ها و عصب‌ها و وریدها نیز توسط همین **روح‌های قلبی** و مغزی و کبدی انجام می‌شود.



ارواح

- روح نخست در قلب از امتزاج هوای استنشاقی با بخش لطیف و بخارگون اخلاط به‌ویژه خلط دم پدید می‌آید؛ (گاهی «روح بخاری» هم نامیده می‌شود).
- روحی که در قلب تولید می‌شود روح حیوانی (حیاتی) نامیده می‌شود، که پس از انتقال به مغز و کبد با مزاج آنها متناسب می‌شود و به روح نفسانی (یا روح دماغی) و روح طبیعی (یا روح کبدی) تبدیل می‌گردد.
- **روح حیوانی یا حیاتی**، قوای حیوانی یا حیاتی را از مبدأ قلب و از طریق شریان‌ها به سراسر بدن انتقال می‌دهد؛
- **روح کبدی یا روح طبیعی**، قوای طبیعی را از منشأ کبد و از طریق وریدها به همه بدن می‌رساند،
- **روح نفسانی، قوای نفسانی** را از مغز و از طریق اعصاب در کل بدن می‌گستراند



قوا

▪ قوه در طب، سرمنشأ فعل شمرده می‌شود و هر فعلی از قوهای صادر می‌گردد.



قوا



غذیه - نامیه: برای بقای شخص	مخدومه (خدمت پذیر)	طبیعی جایگاه در کبد
مولده - مصوره: برای بقای نوع	خادمه (خدمت رسان)	
جاذبه - ماسکه - هاضمه - دافعه	مدرکه	نفسانی جایگاه در مغز
حواس پنج گانه	ظاهری	
حس مشترک: درک صور محسوس	باطنی	
قوه خیال: حفظ صور محسوس		
قوه وهم: درک معانی جزئی محسوسات		
قوه حافظه: حفظ معانی غیر محسوس		
قوه متصرفه: تصرف در صور محسوس و معانی آن	محرکه	
باعثه: جلب منفعت یا دفع ضرر		
فاعله: به کار گیری عضلات در اجرای دستورات قوه باعثه	مدبره	
تدبیر امور و معیشت		
اصل و بنیان حیات بدن است و در حقیقت نیرویی است که بدون وجود آن، بدن نمی تواند از هیچ نیروی دیگری از جمله نیروهای حس و حرکت و تغذیه و نمو بهره مند شود		حیوانی جایگاه در قلب

افعال

دستاوردهای درهم کنش اعضا و ارواح و قوا در جانوران و انسان هستند
افعال نیز مانند قوا و ارواح، بر **سه دسته حیوانی و نفسانی و طبیعی** هستند که کانون هر کدام از آنها، در یکی از اعضای اصلی (قلب، مغز و کبد) است ولی سراسر بخش‌های بدن زنده، محل بروز آنهاست.

فعل یا مفرد است یا مرکب.

فعل مفرد فقط با یک نیرو در بدن به اتمام می‌رسد مانند فعل هضم که با اثر قوه هاضمه به انجام می‌رسد.

فعل مرکب دست کم دو نیرو باید در کار باشد مانند فروبردن غذا که هم نیروی جاذبه طبیعی از سوی معده و مری و هم نیروی رشته‌های ماهیچه‌ای عضلات مسئول بلعیدن غذا برای وقوع تام آن ضروری‌اند





فصل هفتم



شش گانه ضروری تندرستی (سته ضروری)

اهداف



- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه آب و هوا را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه حرکت و سکون را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه خواب و بیداری را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه پاکسازی بدن را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه حالات عصبی و روانی را توضیح دهیم.



ربیع بن احمد اخوینی در کتاب هدایت المتعلمین می نویسد: «پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته باشد باز آرد از روی علم و عمل».

▪ طب ایرانی سلامت محور است و به‌طور عمده بر پیشگیری از بیماری‌ها با آموزش روش صحیح زندگی سالم تأکید دارد و پزشک موفق را پزشکی می‌داند که سلامتی جامعه را حفظ می‌کند

▪ در طب ایرانی بر مدیریت روش زندگی در درمان بیماری‌ها تأکید بسیاری شده و اهمیت آن بیشتر از استفاده از دارو است. این «دستورات غیردارویی» نقش قابل توجهی در بهبود بیماری‌های عملکردی دارند و هزینه‌ای را به بیمار تحمیل نمی‌کنند.



اصول شش گانه برای زندگی سالم

1. آب و هوای سالم،
2. حرکت و سکون کافی،
3. خواب و بیداری مناسب،
4. استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب برای هر فرد،
5. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن
6. کنترل صحیح حالات روحی و روانی





«شیخ‌الرئیس ابن‌سینا» از بین این شش اصل، سه اصل را برای حفظ سلامتی مهم‌تر می‌داند

به ترتیب عبارتند از: «ورزش و فعالیت بدنی مناسب»، «مدیریت غذا» و «مدیریت خواب».

تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از دیدگاه طب سنتی، هوای پاک از مهم‌ترین عواملی است که انرژی‌ها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد،

هوای آلوده موجب می‌شود ایسکمی عضوی ایجاد شود و انرژی‌های قلبی، مغزی و کبدی و سایر اندام‌ها و بافت‌ها کاهش یابد و سموم مختلف در بدن تجمع یابد و فرد را مستعد بیماری‌های مختلف کند.



تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از نکات مهم دیگر از دیدگاه طب ایرانی، **دمای هوا** است. بدن با تمام امکانات خود سعی می‌کند درجه حرارت کل بدن و تک تک اندام‌ها را متناسب عملکرد آنها تنظیم کند و حدود درجه مرکزی بدن را ثابت نگه دارد.

یکی از اهداف **لباس مناسب**، تأمین عملکرد صحیح بدن و بافت‌ها می‌باشد. همچنین از وظایف دیگر لباس، تهویه مناسب بدن و دور کردن مواد زائد و رطوبت از طریق پوست است. بدین منظور بهتر است لباس‌ها کمی گشاد و راحت و نه تنگ و چسبان باشند. هرگونه تغییر ناگهانی در دمای بدن، اندام‌ها و بافت‌ها، مانند استفاده از کولرها و یا باد سرد پاییز و زمستان، منجر به صدمه به عملکرد عضو به صورت اسپاسم عروقی در شبکه مویرگی و ایسکمی موضعی، اسپاسم عضلات صاف و مخطط و مشکلات تنفسی می‌شود.



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 1) استفاده از هوای پاک به صورت متناوب و برنامه‌ریزی شده و در صورت امکان مهاجرت از مناطق و شهرهای آلوده.
- 2) رفتن به مناطق خوش آب و هوا و انجام فعالیت بدنی در آن مناطق و تنفس‌های عمیق.
- 3) استفاده از بوهای خوش موجود در اطراف خود مانند بوی نعنا، پوست پرتقال، لیمو و نارنج و گلاب؛ حتی آب پاشی محیط و استشمام بوی خاک پاک (مانند مناطق روستایی یا زمین باران خورده).
- 4) تماس با نور خورشید، روزی ۱۵ دقیقه به صورت مستقیم و بدون موانعی همچون شیشه، پنجره، دود، آلودگی هوا و یا کرم‌ها.
- 5) پوشش مناسب سر و بدن و استفاده از لباس‌های با درصد بالای نخ، کتان، پنبه و پشم (مناسب با فصل).



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 6) جلوگیری از برخورد مستقیم هوای سرد به سر، ناحیه کمر، کلیه‌ها، ناف و منطقه تناسلی.
- 7) ننشستن در جای مرطوب، مناطق سرد و صندلی فلزی و استفاده از زیرانداز نمدی و پشمی و کلاه در مناطق سرد.
- 8) اجتناب از قرارگیری در معرض باد سرد پنکه و کولر به خصوص بعد از استخر و حمام.
- 9) پوشش سر با کلاه یا پارچه نازک هنگام خواب.
- 10) پس از استحمام، سر به خوبی و کاملاً خشک و از باد و سرما محافظت شود. (خصوصاً کسانی که موی خیلی بلند یا انبوه دارند تا خشک شدن کامل سر، از کلاه یا حوله سر استفاده کنند).



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

- هر فصلی متناسب با اقلیم هر منطقه، خصوصیات آب و هوایی خاصی دارد، تغذیه هر فصل تنظیم می‌شده است تا تعادل مزاجی برهم نخورد.
- در فصل‌های گرم، بخصوص تابستان، استفاده از غذاهای سردی و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود.
- در فصل‌های سرد، بخصوص زمستان، استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی پیشنهاد می‌شود.



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

تئوری‌های گرمی و سردی غذاها و داروها

(۱) مواد با ورود به بدن، **سیستم خودکار عصبی** را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مواد گرم فعالیت سیستم سمپاتیک را افزایش داده و مواد سرد فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهند.

(۲) مواد غذایی با ورود به بدن **سیستم غدد درون ریز** را متأثر می‌نمایند. مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهند. بنابراین متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می‌رود و مواد سرد، فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می‌شود.



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

۳) به نظر می‌رسد بعضی از غذاها با ورود به بدن، تولید آنزیم‌های گوارشی را افزایش می‌دهند؛ این مواد، گرم هستند. این نظریه جزئی از نظریات قبلی است، زیرا تولید آنزیم‌های گوارشی و ترشح آنها، تحت تأثیر سیستم اعصاب و غدد درون ریز است.

- مصرف سماق به عنوان یک چاشنی غذایی سرد، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهد
- مصرف آویشن شیرازی به عنوان یک چاشنی گرم، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهد



آداب تغذیه

- مصرف غذا هنگام گرسنگی واقعی و قبل از سیر شدن کامل، دست از غذا خوردن بکشد تا دستگاه گوارش در فرآیند خود، هضم و جذب را به خوبی انجام دهد.
- رعایت نظم در خوردن غذا
- غذا خوردن در حالت نشسته و با آرامش
- جویدن غذا به اندازه کافی
- پرهیز از پرخوری: مضرات پرخوری عبارتند از: «ایجاد ضعف معده، امتلاء یا پری بدن از مواد اضافی و زمینه سازی برای بسیاری از بیماری‌ها».
- پرهیز از گرسنگی طولانی: که سبب ضعف عمومی بدن و ضعف معده می‌شود. همچنین غذای خورده شده پس از این گرسنگی طولانی، خوب هضم نمی‌شود.



آداب تغذیه

- نخوردن چند نوع غذا با هم: موجب اختلال در هضم آنها شود.
- رعایت ترتیب خوردنی‌ها: بهتر است ابتدا غذای زود هضم مانند سوپ ساده و سالاد و سپس غذای اصلی و سنگین خورده شود.
- نخوردن آب و نوشیدنی با غذا: باعث غوطه‌وری غذا در معده، رقیق شدن ترشحات و کاهش اثر آنزیم‌های لازم برای هضم می‌شوند.
- سکون بعد از غذا: حرکت و ورزش شدید بعد از غذا خوردن، از هضم کافی غذا جلوگیری می‌کند.
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا: (حداقل دو ساعت) بین خوردن شام و خواب فاصله وجود داشته باشد. و بعد از نهار، بهتر است فقط استراحت نمود ولی وارد خواب کامل و عمیق نشد.



آب

اگر آب به اندازه‌ای که مورد نیاز بدن است نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ پوست و لاغری رخ می‌دهد.

اگر آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود، ضعف معده، نفخ، ترش کردن، ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی، پف کردن زیر چشم و کبد چرب عارض می‌شود.



میزان احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل زیر بستگی دارد.

وزن بدن	با بالا رفتن وزن، مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می‌یابد
مزاج	افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تأثیر شرایط کم‌آبی قرار می‌گیرند
تغذیه	میزان آب مورد نیاز فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می‌خورد، در مقایسه با افرادی که غذای خشک می‌خورند، کمتر است.
شرایط محیطی	در هوای گرم به علت تعریق، مایعات بدن کاهش می‌یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر می‌شود.
فعالیت فیزیکی	با افزایش فعالیت فیزیکی، سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد، به آب بیشتری نیاز است؛ در کنار آب از دست رفته، جایگزینی مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. در این موارد، مصرف آب میوه‌ها، دوغ و شربت‌های سنتی (مانند شربت سیب، آلبالو و سکنجبین) کمک کننده است.
بیماری	بعضی بیماری‌ها و حوادث مانند خونریزی، تب شدید، اسهال و استفراغ موجب از دست دادن سریع و فراوان آب بدن می‌شوند. در این گونه موارد، جایگزینی آب از دست رفته ضروری است.
مسافرت	سفر، به خصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می‌پذیرد، موجب کاهش رطوبت بدن می‌شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام کرد.

دستورالعمل‌های مدیریت آب

1. آب به اندازه مصرف شود. تشنگی و طبیعی بودن حجم و رنگ ادرار راهنمای اصلی برای مقدار لازم مصرف آب هستند.
2. نوشیدن آب یک ساعت قبل غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا.
3. مصرف آب کمی خنک، نه آب یخ و بسیار سرد.
4. بهتر است آب، آرام آرام مکیده شود تا خوب با بزاق و ترشحات دهانی و گوارشی آمیخته شود.
5. مصرف نکردن آب بلافاصله بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم، رابطه جنسی، و بین خواب و بلافاصله بعد از خواب
6. مصرف نکردن آب بعد از خوردن میوه‌ها و بعد از مصرف غذاهای شیرین یا چرب و یا شور.



تدابیر حفظ سلامتی: حرکت و سکون

تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می‌شوند

استراحت ضمن بازگرداندن رطوبت‌های بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد.

ورزش بلافاصله بعد از غذا خوردن (با شکم پر و غذای هضم نشده) و در حالت گرسنگی **مضر** است.

بهترین زمان ورزش بعد از هضم معدی و کبدی (حداقل ۳ تا ۴ ساعت بعد از مصرف غذا) و قبل از

احساس گرسنگی می‌باشد.

زمان‌های مناسب برای ورزش، حدود دو ساعت قبل از غروب آفتاب و صبح زود قبل از صرف صبحانه

می‌باشد. همچنین بهتر است ورزش در آب و هوا یا ساعات بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد.



تدابیر حفظ سلامتی: حرکت و سکون

ورزش معتدل و متعادل می‌تواند در حفظ سلامتی انسان مؤثر باشد

ورزش مفراط سلامت انسان را به مخاطره می‌اندازد. تعریق شدید، از دست دادن شدید مایعات، کاهش وزن قابل توجه، افت قوا و خستگی، احساس نیاز به خواب و استراحت پس از ورزش، تنگی نفس و تپش قلب و همچنین درد در زانوها، کمر، قفسه صدری و یا نقاط دیگر بدن، نشان دهنده افراط از حد مجاز ورزش می‌باشد و می‌تواند موجب صدمه به بدن و اندامها شود

تغییرات در ورزش معتدل	معیارهای ورزش معتدل
صورتی شدن پوست	رنگ پوست
احساس نشاط و آرامش	حال روحی - روانی
عدم فشار به عضو آسیب دیده یا ضعیف	شرایط جسمی
شروع به تعریق	تعریق



تدابیر حفظ سلامتی: خواب و بیداری

- خواب، تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده می شود.
- خواب معتدل بین ۶ تا ۸ ساعت و بر حسب مزاج و سن متفاوت می باشد.
- مهم ترین معیار آن سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طول روز می باشد.



دستورالعمل‌های مدیریت خواب

- 1) زود خوابیدن، زود بیدار شدن.
- 2) طی روز نخوابیدن خصوصاً برای افرادی که بیماری‌های جنس سرد دارند.
- 3) بهترین زمان خواب از ۲ تا ۳ ساعت پس از غروب آفتاب تا سحرگاه و حداکثر تا طلوع آفتاب است.
- 4) فاصله حداقل دو ساعته بین شام و خواب ضروری است.
- 5) محل خواب تاریک، رنگ اتاق آرامش بخش، فاقد رنگ‌های محرک و خلوت و مرتب باشد.
- 6) دمای اتاق کمی خنک و بین ۱۸ تا ۲۲ درجه با تهویه مناسب باشد.
- 7) داشتن پوشش مناسب هنگام خواب، مثل پتو یا پوشش‌های نازک‌تر حتی در فصل تابستان.
- 8) نخوابیدن با شکم پر و یا گرسنگی طولانی.
- 9) عدم فعالیت جسمی شدید یا درگیری ذهنی (مثل فعالیت در فضای مجازی و ...) از یک ساعت قبل از خواب.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- پاکسازی بدن و زدودن سموم و مواد زائد، که ناگزیر در هر یک از مراحل هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می‌شوند یا از بیرون وارد بدن می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد.
- نگهداری مواد حیاتی در بدن، برای سلامتی ضروری است



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

انواع پاکسازی

- نوع اول؛ پاکسازی طبیعی مواد زائد در حد متعادل: مانند دفع گازهای تنفسی و ریوی، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، دفع گازهای گوارشی، اشک، ترشحات چشمی، ترشحات جنسی.
- نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک و با هدف طبی است. با کاهش غذا یا تغییر رژیم غذایی، تدابیر روحی و روانی، تغییر در فعالیت‌های بدنی فرد، تغییر الگوی خواب، ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام و سونا به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- **ورزش :** هنگام ورزش، گردش خون در محیط بدن افزایش می‌یابد و تعریق اتفاق می‌افتد و بسیاری از مواد زائد از طریق پوست دفع می‌شوند. دفعات تنفس افزایش می‌یابد و بسیاری از مواد زائد از طریق تنفس دفع می‌شوند. همه مراکز پاکسازی با ورزش، تحریک شده و نتیجه آن، پس از اتمام ورزش متعادل به صورت احساس سبکی و نشاط بروز می‌کند
- **دفع به موقع و به مقدار مدفوع و ادرار:** درمان و رفع یبوست، با کمک به پاکسازی بدن از سموم و مواد زائد، عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن را تسهیل می‌کند؛
- **چند روش ساده برای برطرف نمودن یبوست :** دفع به موقع مدفوع و عدم تأخیر در آن، خوب جویدن غذا، نخوردن چند نوع غذا با همدیگر، نخوردن آب همراه غذا، گنجاندن غذاهای ملین مانند زیتون کم نمک، انجیر و انگور در رژیم غذایی روزانه، خوردن نان سبوس‌دار با فرایند تخمیر طبیعی و درمان بیماری سوء هضم یا ضعف هضم معده.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

▪ **شستشوی حفره بینی یا استنشاق:** حفره بینی به علت موقعیت خود که محل عبور و مرور هوا می باشد، آکنده از میکروب های انتقال یافته از هواست. به همین علت، می تواند مشکلات مختلف تنفسی مانند سرماخوردگی های مکرر، افزایش آلرژی ها و عفونت های مقاوم به درمان ایجاد کند

▪ **مسواک:** در حفظ سلامتی دهان و دندان ها، می تواند کل فرایند هضم را تحت تأثیر قرار دهد و اختلال در هضم و نفخ بروز کند؛ اگر گاهی مسواک به سماق آغشته شود، به سلامتی لثه ها و دندان های کمک می کند. موثر در سلامتی قلب داست.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- **حمام :** گردش خون محیطی افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا پاکسازی رخ دهد
- **مقاربت و نزدیکی متعادل با همسر .** از نظر دفعات، برای مزاج گرم و افراد با بدن قوی دو دفعه در هفته و برای افراد سرد مزاج یک مرتبه توصیه می شود
- **ایجاد اسهال :** نقش مهمی در پاکسازی و دفع مواد زائد دارد



دستورالعمل‌های مدیریت پاکسازی بدن

- 1) کاهش غذا و همچنین گاهی روزه‌داری طبی
- 2) ورزش مناسب و متعادل که منجر به تعریق شود.
- 3) دفع به موقع مدفوع و ادرار و عدم تأخیر هنگام احساس دفع
- 4) حمام مناسب و نظافت پوست
- 5) تعریق کافی و استفاده مناسب از آفتاب و گرمای تابستان
- 6) شستشوی حفره بینی یا استنشاق
- 7) روزانه حداقل دوبار مسواک زدن
- 8) داشتن رابطه جنسی متعادل



تدابیر حفظ سلامتی: رویدادهای نفسانی

- «Mind-body relationship» یا ارتباط روان و بدن در سلامتی و ایجاد بیماری‌ها به صورت گسترده مطرح می‌باشد.
- تنش‌های روحی - روانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی متابولیسم، سیستم‌های گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی اثر دارند و می‌توانند معضلات و مشکلات پیچیده‌ای برای جسم و روان انسان به وجود آورند
- سید اسماعیل جرجانی معتقد اثر حالات روحی روانی در افراد، بیشتر و سریع‌تر از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و دیگر اصول ضروری برای حیات است

کیفیت	انواع حالت روانی
گرم و خشک	خشم
گرم و تر	شادی
گرم و تر	نگرانی
سرد و خشک	ترس
سرد و خشک	غم





فصل هشتم



علم نشانه شناسی



اهداف



- تقسیم‌بندی علم طب را بیان کنیم.
- نشانه‌های کلی مزاج جبلی را نام ببریم.
- هر کدام از نشانه‌های دلالت‌کننده بر مزاج جبلی را بر مبنای کیفیت‌های چهارگانه شرح دهیم.



تقسیم‌بندی علایم

- **علایم ذهنی (Symptoms):** نشانه‌هایی که خود بیمار می‌تواند احساس کند و دریابد، و پزشک ابزار مستقیمی برای دریافت آنها ندارد مانند احساس خارش بدن، یا سوزش معده یا دردهای گوناگون در بیمار. علایم ذهنی گاه به صورت شکایت اصلی بیمار مطرح می‌شوند.
- **علایم عینی (Signs):** نشانه‌هایی که طبیب در طی معاینه وجودشان را تشخیص می‌دهد، مانند سرخی و زردی زبان یا وضعیت نبض. پزشک بر اساس علایم عینی و به کمک علایم ذهنی بیمار می‌تواند بر شرایط قبلی، فعلی، علت بیماری و پیش‌آگهی آن استدلال کند



نشانه‌های کلی مزاج جبلی

- 1) ملمس
- 2) هیکل یا جثه (میزان بافت عضلانی و چربی)
- 3) مو
- 4) رنگ بدن
- 5) خواب و بیداری
- 6) چگونگی افعال صادر شده از بدن
- 7) کیفیت مواد دفعی بدن
- 8) بزرگی و کوچکی اعضا
- 9) چگونگی تأثیرپذیری بدن از کیفیت‌های چهارگانه
- 10) حالات نفسانی



مَلَمَس

چیزی که طبیب هنگام لمس بدن شخص معاینه‌شونده حس می‌کند. از مهم‌ترین ابزارهای تشخیص میزان گرمی و سردی و همچنین تری و خشکی بدن است. احساس نرمی در لمس دلیل بر رطوبت، احساس سفتی دلیل بر خشکی مزاج، احساس حرارت هنگام لمس نشانه گرمی و احساس سرما دلیل بر سردی مزاج است.

برای لمس صحیح، شخص لمس‌کننده باید مزاج معتدل داشته باشد یا مزاج خود را به خوبی بشناسد



هیكل و اندام

اندازه کلی بدن و میزان بافت عضلانی و چربی است.
از شرایط لازم برای رشد، رطوبت و حرارت است و فردی که مزاج گرم و تر دارد درشت هیكل می شود. **زیادی گوشت و چربی دلالت بر تری مزاج و کمی آنها دلالت بر خشکی می کند.**

هیكل ها دو نوع اند:

الف: **هیكل های لاغر** که شامل مزاج های گرم و خشک یا سرد و خشک می باشند زیرا خشکی مانع رشد می شود.
ب: **هیكل های درشت و حجم دار** که بعضی با **غلبه چربی** بر بدن همراه هستند که اینها معمولاً دارای مزاج سرد و تر هستند و برخی **عضلانی** می باشند که این افراد معمولاً مزاج گرم و تر دارند.



مو

- سریع بودن رشد مو نشانه خشکی است
- سرعت خیلی زیاد باشد نشانه توأم بودن گرمی و خشکی است.
- زیادی مو بر گرمی مزاج دلالت می کند
- گندی رشد مو و تُنکی و نازکی آن نشانه رطوبت مزاج است.
- ضخامت، مجعد بودن و سیاهی مو بر گرمی و خشکی مزاج دلالت دارد
- کمی، نازکی، صافی و سفیدی مو بر سردی و تری مزاج دلالت می کند



رنگ بدن

- رنگ سفید (شبيه به رنگ مهتاب) نشانه **غلبه رطوبت** است.
- رنگ سرخ دليل غلبه **گرمی یا گرمی و تری** مزاج است.
- رنگ زرد (رنگ آفتابی) نشانه غلبه **گرمی یا گرمی و خشکی** مزاج می باشد.
- رنگ سرخ و سفید در فرد **معتدل** دیده می شود



خواب و بیداری

- اعتدال در خواب و بیداری نشانه **اعتدال مزاج** خصوصاً اعتدال در مغز است.
- **سردی و تری** باعث پر خوابی می شوند، به همین علت افراد با مزاج تر، به خواب بیشتری نیاز دارند.
- **خشکی و گرمی** موجب بیداری (کم خوابی) است.
- در بیماری های سوء مزاجی، در **غلبه صفر** بیشترین مشکلات خواب بروز می کند به طوری که هم دیر خوابشان می برد و هم زود از خواب می پرند.
- در **غلبه سودا** نیز به خواب رفتن مشکل می شود (کلنجار قبل از خواب) و معمولاً خوابشان سبک است.
- در اشخاص کم خواب، بسته به مزاج و شرایط می توان از رطوبت بخش ها مانند کاهو، دوغ کم چربی، روغن بادام شیرین، آب انار، آب لیمو شیرین، ماءالشعیر و خاکشی استفاده کرد.



چگونگی افعال صادر شده از بدن

- درستی کارکرد بدن نشانه سلامتی است.
- زیاد بودن سرعت برخی افعال بدن، نشانه **گرمی مزاج** است. (سرعت رشد، سرعت رویش مو و سرعت کار فرد)
- ضعف و سستی و کندی افعال بدن نشانه **سردی مزاج** است.



کیفیت مواد دفعی بدن

- در اجابت مزاج طبیعی به ازای هر بار مصرف غذای کامل، باید یک بار دفع راحت انجام شود.
- گرمی و خشکی و سردی بیش از حد موجب کاهش اجابت مزاج می شوند.
- گرمی مزاج باعث می شود مواد دفعی شامل ادرار، مدفوع، منی و عرق، تندبو و پر رنگ باشند.



بزرگی و کوچکی اعضاء

بزرگ و وسیع بودن قفسه سینه،

برجسته بودن عروق،

نبض پر و برجسته و قوی،

بزرگی دست و پا

و برجسته بودن مفاصل

نشانه گرمی هستند.



چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهار گانه

سرعت انفعال یا تحت تاثیر قرار گرفتن از هر کدام از کیفیت‌های چهار گانه یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست، نشانه غلبه همان کیفیت است.

اگر بدن نسبت به گرما به سرعت دچار انفعال شود نشانه گرمی مزاج می‌باشد.



حالات نفسانی

زود عصبانی شدن، برانگیختگی سریع، بی‌اعتنایی به قضاوت دیگران در مورد خود، جرأت و جسارت، پرسخنی و سرعت و پیوستگی کلام و نیز قدرت و بلندی صدا، نشانه **گرمی مزاج** هستند.

افراد **گرم و خشک** معمولاً تندخو و زودخشم، بی‌قرار، تند و تیز، پُرکار و فعال هستند، حافظه خوبی دارند و از قدرت تجزیه و تحلیل بالایی برخوردارند.

افراد **گرم و تر** شجاع، جسور و خونگرم هستند و به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

کسالت و کندی در حالات نفسانی، ترسو بودن، محتاط بودن، کم‌سخنی و تأنی در کلام نشانه **سردی مزاج** هستند.

مزاج سرد و خشک در اوج ثبات‌اند و کارها را به آرامی و بدون عجله انجام می‌دهند. این افراد معمولاً درون‌گرایند، کمتر با دیگران می‌جوشند و مستعد افسردگی می‌باشند.

اشخاص **سرد و تر** حافظه خوبی ندارند، خواب‌آلود، صبور و خونسرد هستند





فصل نهم



درمان با غذا در طب ایرانی



اهداف



- قوانین درمان با غذا را شرح دهیم.
- اثرات مزه‌های مختلف بر بدن را شرح دهیم.
- با توجه به کیفیت متفاوت خوراکی‌ها و غذاها، رژیم غذایی متناسب تحویز کنیم.



قوانین غذا درمانی

- غذا درمانی به عنوان مهم‌ترین راه‌کار طب ایرانی در درمان بیماری‌ها، شامل دو اصل مهم می‌باشد:
 1. قانون کاهش غذا
 2. قانون رعایت سردی و گرمی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها



قانون کاهش غذا

1. **کاهش کیفیت و افزایش کمیت غذا:** هنگامی به کار می‌رود که با وجود انباشتگی بدن بیمار از مواد فراوان، اشتها و قدرت هضم او زیاد باشد و تحمل غذا نخوردن برایش دشوار باشد. (سبزیجات و میوه‌جات)
2. **کاهش کمیت و افزایش کیفیت غذا:** در مواقعی که اشتها و قوت هاضمه کم، ولی بدن به غذا نیازمند باشد. (آب‌گوشت‌های مختلف و زرده تخم‌مرغ عسلی).
3. **کاهش توأم کمیت و کیفیت غذا:** هنگامی که کم‌اشتهایی و ضعف هاضمه با امتلاء همراه باشد، تا مقدار غذا با میل و اشتهای بیمار و قدرت هاضمه وی متناسب باشد. (سوپ‌های ساده بدون گوشت)
4. **افزایش کمیت و کیفیت غذا:** در ابتدای بیماری‌های مزمن به‌شرطی که اشتها زیاد، و هضم قوی باشد و بدن نیز به غذا و تقویت نیاز داشته باشد.



قانون رعایت سردی غذا و گرمی غذا

یکی از نکاتی که تعیین کننده چهار کیفیت اصلی مواد غذایی (گرمی و سردی / و تری و خشکی) است، مزه غذاهاست

کیفیت	مزه	
سرد و خشک	ترش	افراط در استفاده، تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی دارد و سرفه را افزایش می‌دهد.
گرم و خشک	تلخ	خون را رقیق، گردش خون را تسهیل، کار قلب را کاهش، ولی استعداد خونریزی را افزایش می‌دهند.
گرم و تر	شیرین	اصلاح کننده مضرات مواد شیرین، مواد ترش هستند.
گرم و خشک	شور	مصرف در حد اعتدال، ضروری اما مصرف زیاد، حرارت بدن را بالا می‌برد و خشکی در بدن میدهد
گرم و خشک	تند	به شدت حرارت را بالا می‌برند و متابولیسم را افزایش می‌دهند
سرد و تر	بی‌مزه	مصرف بیش از اندازه آنها، سطح انرژی و متابولیسم را کاهش می‌دهد.

چند نکته مهم در ارتباط با رژیم‌های غذایی گرم و سرد

- در افرادی که دارای معده و دستگاه گوارش سرد هستند ولی مبتلا به نوعی بیماری گرم مانند کهیر شده‌اند، بهتر است به صورت ترکیبی از فهرست غذاهای گرم (بدون چاشنی‌های بسیار گرم) و غذاهای سرد (که قبلاً با خوردن آن‌ها دچار تشدید علائم نشده‌است) مصرف کنند؛ و از داروهای سرد برای تکمیل اثر درمانی مورد انتظار استفاده کنند.
- در دوران بیماری از تنوع طلبی و پرخوری پرهیز شود
- غذاهایی انتخاب شود که بیمار به آن عادت دارد و با مصرف آن راحت است و برای او عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند





فصل دهم



تدابیر حفظ سلامتی در کبد چرب، فشار خون و دیابت



اهداف



- در مبتلایان به کبد چرب، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.
- در مبتلایان به فشار خون بالا، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.
- در مبتلایان به دیابت، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.



توصیه‌های طب ایرانی در کبد چرب

سیر بیماری کبد چرب، با انواعی از

سوءمزاج‌های مادی کبد،

سُدّه (تنگ شدن مجاری، نوعی انسداد نسبی است)،

اورام کبد (معادل التهاب)،

ضعف کبد

و سوءالقنیه (نوعی سوءالمزاج و نارسایی کبدی) تا حد زیادی انطباق دارد.



مهم‌ترین جزء درمان، اصلاح سبک زندگی (اصلاح هضم و گوارش)

- ✓ خوب جویدن غذا
- ✓ منظم غذا خوردن
- ✓ پرهیز از پرخوری
- ✓ پرهیز از خوردن غذا قبل از هضم کامل وعده قبلی (حداقل ۴-۶ ساعت زمان لازم است).
- ✓ خوردن غذا در حالت آرامش و پرهیز از تماشای تلویزیون حین صرف غذا
- ✓ پرهیز از استحمام و یا فعالیت بدنی بلافاصله بعد از غذا



مهم‌ترین جزء درمان، اصلاح سبک زندگی (اصلاح هضم و گوارش)

- ✓ خوردن غذا فقط در هنگام گرسنگی (نه از روی عادت)
- ✓ دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل
- ✓ پرهیز از نوشیدن مایعات بخصوص مایعات بسیار سرد نیم ساعت قبل از غذا، حین غذا و تا ۱-۲ ساعت بعد از غذا (در صورت عطش زیاد، نوشیدن جرعه جرعه مقدار کمی آب)
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب بین خواب، ناشتا، در حال ورزش و بلافاصله بعد از ورزش و کار سنگین، استحمام و رابطه جنسی (۸)
- ✓ ورزش منظم روزانه (شدت و مدت ورزش بر اساس شرایط فرد تعیین می‌شود).
- ✓ خوردن شام در ساعات ابتدایی شب و خوابیدن تا قبل از ساعت ده شب



تدابیر و پرهیزات کلی و عمومی

- **پرهیزات:** غذاهای غلیظ مانند هلیم، کله پاچه، و... غذاهای شور و پر ادویه، غذاهای سرخ شده در روغن، مصرف زیاد قند، شکر، شهد مربا، عسل و شربت
- **توصیه‌ها:** کم کردن حجم غذا، جایگزینی روغن مصرفی با روغن زیتون، مصرف معتدل میوه‌هایی نظیر انار، سیب، زیتون، کبر و جوارش آمله، انجیر خیس خورده یا خاکشیر دم کشیده در آب جوش در صورت وجود یبوست
- **مفردات گیاهی با اثربخشی بر بیماری کبد:** بومادران، اسارون، زرشک، افتیمون، افسنتین، کاسنی، کنگر فرنگی، شاهتره، شیرین بیان، زیتون، بارهنگ، خارمریم، انیسون، عناب، تمر هندی، تخم گشنیز، تخم کاهو، ریشه ریوند، سنا و برگ آویشن



توصیه‌های طب ایرانی در فشار خون بالا

اصلاح سبک زندگی

- **ورزش و فعالیت بدنی:** بسته به شرایط بیمار از یک ماساژ ملایم بدن در سالمندان با بیماری‌های شدید تا پیاده‌روی تند یا دویدن آرام، شنا و دوچرخه سواری به طور منظم و حداقل هفته‌ای سه جلسه سی دقیقه‌ای
- **اصلاح الگوی خواب:** خواب منظم، کافی و به موقع و پرهیز از بیداری شبانه
- **توجه به حالات روحی:** تا حد ممکن از عوامل استرس زا پرهیز شود و حتما مشکلات روحی بیمار (بخصوص استرس و عصبانیت) درمان شود. تنفس‌های عمیق شکمی و ماساژ کمک میکند.
- **رفع یبوست:** برقراری دفع مناسب با تدابیر غذایی و دارویی مناسب در این بیماران بسیار مهم و ضروری است
- **کاهش وزن:** فشار خون در افراد دارای اضافه وزن به ویژه کسانی که چاقی شکمی دارند شایع‌تر است، باید با یک برنامه غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی به کاهش وزن منطقی اقدام کرد



رعایت قوانین خوردن و آشامیدن در کنترل فشار خون

- جویدن کامل غذا و میل کردن غذا در محیطی آرام و به دور از استرس
- پرهیز از درهم خوری، پر خوری، بد و بی موقع غذا خوردن
- عدم نوشیدن انواع نوشیدنی‌ها همراه با غذا
- پرهیز از غذاهای سنگین و دیر هضم مانند کله پاچه، ماکارونی، اولویه، گوشت گاو، فست فودها و نیز اجتناب از خوردن بادمجان، قارچ، عدسی و کلم
- پرهیز از افراط در مصرف گوشت قرمز و غذاهای حیوانی به خصوص غذاهای چرب و سرخ شده
- مصرف چربی به حداقل کاهش پیدا کرده
- پرهیز از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها، تنقلات مصنوعی و غذاهای فرآوری شده



رعایت قوانین خوردن و آشامیدن در کنترل فشار خون

- از مصرف زیاد نمک و غذاهای پر نمک و ادویه پرهیز شده، به جای نمک از گلپر، آویشن، نعنا خشک، کنجد، پودر سیر و پیاز و آبلیموی تازه
- محدود کردن مصرف قند و شکر و جایگزین کردن آنها با شیرینی‌های طبیعی
- تا حد امکان از غذاهای نفاخ کمتر مصرف شود.
- مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی از آردهای سفید و بدون سبوس و خمیردار به حداقل رسیده و به جای آن نان‌های سبوس‌دار و حاوی جو دوسر
- فعالیت و ورزش سنگین نکردن بعد از غذا خوردن
- رعایت فاصله از غذا برای فعالیت جنسی (حداقل دو ساعت)
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن



توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری و درمان پر فشاری خون

- مصرف روزانه سبزیجات مانند گشنیز، شنبلیله، شوید، جعفری، ریحان، نعنا، شاهی، کاهو و اسفناج، زیتون یا زیتون پرورده
- عناب، زالزالک، آلبالو، سیب، به، گلابی، تمشک و انگور، آب انار، آب هویج، آب سیب، آب کرفس، آب زرشک و آب آلبالو
- مغزها و دانه‌های گیاهی مثل بادام درختی و گردو به صورت خام
- مصرف مقدار کمی پیاز یا سیر در غذاها و همچنین رب انار، آب زرشک، آب نارنج، آب غوره، آبلیمو، سماق و سس رب انار
- مرباهایی مانند آلبالو، به، سیب، هویج، تمشک و ترکیب سیاه‌دانه و عسل
- خورش کرفس، خورش کدو، خورش اسفناج، خورش به، زرشک پلو با جوجه، گشنیز پلو، آش آبغوره، آش آلو و آش انار
- مصرف دم نوش چای ترش، چای سبز، عناب، آلبالو، زعفران و هل
- **گیاهان موثر در فشارخون: کرفس، پیاز، سیر، چای ترش، چای سبز، زیتون، زالزالک**



توصیه های طب ایرانی در دیابت

- پرهیز از برهم خوری و در هم خوری، رعایت فاصله مناسب بین وعده های غذایی، توجه به غذاهای مناسب برای هر فصل، کمک به بهبود هضم با روش های در دسترس و رعایت فاصله با خواب
- از قرار گرفتن در هوای بسیار سرد و بسیار گرم پرهیز نمایند و استفاده از هوای آزاد در مناطق با آلودگی کمتر
- داشتن خواب مناسب شبانه. خواب حدود ۶-۸ ساعت که در اول شب (ساعت ۹-۱۱ شب) شروع شود. خواب کمتر از ۶ ساعت و بیش از ۹ ساعت و همچنین کاهش کیفیت خواب با افزایش مقاومت به انسولین و افزایش احتمال بروز دیابت در ارتباط است
- ورزش معتدل و متناسب با شرایط فردی در حدی باشد که نفس تند و عمیق شود و فرد احساس گرمای ملایم و لذت بخش داشته باشد. ورزش خسته کننده که همراه با احساس ضعف باشد به هیچ وجه توصیه نمی شود. پیاده روی روزانه که آهسته شروع شود و به تدریج بر سرعت آن اضافه شود برای این افراد بسیار مناسب است.



توصیه های طب ایرانی در دیابت

- موارد زیادی استرس هاس مداوم، غم و اندوه طولانی و یا حتی فشارهای عصبی حاد و کوتاه مدت و خشم مکرر می توانند به عنوان عواملی برای شروع یا تشدید قابل توجه دیابت باشد
- توجه به مسیرهای دفعی بدن به ویژه وضعیت دفع گوارشی فرد. کمک به رفع یبوست با تدابیر غذایی و دارویی مناسب می تواند در کاهش سایر عوارض دیابت از جمله اختلالات کلیوی کمک کننده باشد
- پرهیزهای غذایی در دیابت: مصرف غذاهای پرکالری را تا حد امکان کاهش داد، پرهیز از مصرف نان های خمیر و حجیم که معمولا هضم سخت تری دارند ضروری است. همچنین مصرف برنج و انواع چربی ها ، همچنین آب خوردن همراه با غذا و بلافاصله بعد از غذا نیز ممنوع است ،



توصیه‌های غذایی در دیابت

- استفاده از روغن‌های گیاهی و طبیعی به میزان خیلی کم.
- سیب، گلابی، آلو، انار، نارنج مفیدند.
- استفاده از برخی سبزیجات، حبوبات و صیفی‌جات مفید مانند خرفه، اسفناج، گشنیز، شنبلیله، تره، کرفس، شوید، نعناع، سیر و پیاز، هویج، کاهو، کلم، کدو، بامیه، ماش و نخود
- گوشت‌های کم یا بدون چربی مانند: جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، ماهی‌های کوچک به ویژه کیلکا و گوشت بره بدون چربی
- بادام درختی، پسته، نخودچی (نخود بو داده)، کشمش یا مویز، توت خشک



توصیه‌های غذایی در دیابت

- مصرف متناسب شیر با مصلحات آن مانند گلاب، یا مقدار کمی دارچین یا زنجبیل و همچنین مصرف متناسب پنیر کم نمک و ماست شیرین با استفاده از مصلحات مناسب مانند آویشن، نعناع و شوید
- عسل طبیعی با احتیاط مصرف شود..
- مقدار برنج تا حد امکان و متناسب با شرایط بیمار کاهش یابد اما اضافه کردن سبزیجات یا ترکیبات مفید مانند گشنیز، شوید، زرشک، زیره، زعفران تا حدی عوارض ناشی از مصرف برنج را کاهش می‌دهند.
- از چاشنی‌های مفید می‌توان به آبغوره، آب نارنج، آب لیموی تازه، تمر هندی و سماق اشاره نمود.



گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون

بخش مورد استفاده	مزاج	نام فارسی
برگ تازه و خشک، تخم	گرم	شنبلیله
برگ و تخم	سرد	خرفه
میوه‌های پرزدار	سرد	سماق
دانه	سرد	جو
تخم	سرد	اسفرزه
پوست شاخه	گرم	دارچین
میوه و تخم	سرد	کدو
برگ و تخم	گرم	گزنه





دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences



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

موفق باشید