

به نام خداوند بخشنده مهربان

پاسداشت تندرستی ببینکی ایرانی

دکتر ریحانه معینی

دکتر نرجس گرجی

سرشناسه	: معینی، ریحانه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی / ریحانه معینی، نرجس گرجی.
مشخصات نشر	: تهران : چوگان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۴ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-7463-03-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پزشکی سنتی -- ایران
موضوع	: سلامتی
شناسه افزوده	: گرجی، نرجس، ۱۳۶۲ -
رده ده دهی	: ۱۳۹۳/۱۳۷/۸R/م ۲ع ۲
ردیفی دبیر	: ۶۱۰/۹۵۵:
شماره کتابخانه	: ۳۴۷۹-۷۶:

پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی
نویسنده: دکتر ریحانه معینی، دکتر نرجس گرجی

طراحی: احمد احسان محمدی
ناشر: چوگان

نوبت چاپ: اول ۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

بها: ۶۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۳-۰۳-۱

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر کوچه پارس پلاک ۶

WWW.CHOOGAN.COM

فهرست

۱۲	مقدمه مؤلفان
۱۳	سخنی با خوانندگان
۱۹	تعریف چند مفهوم و اصل کلی پزشکی ایرانی
۱۹	ارکان
۱۹	مزاج
۱۹	ط
۲۱	تیم غله اخلاط
۲۲	بهداشتی
۲۵	اصول تشخیص و تست
۲۶	کلید اول تدبیر و درمان در آشامیدنی‌ها
۲۸	ابن سینا چه می‌گوید
۲۸	غذا چیست
۲۹	غذای لطیف، غذای غلیظ
۳۰	غذاهای فاسد الکیموس، غذاهای صریح الکیموس
۳۰	کثیر الغذا (پرغذا)؛ قليل الغذا (کم غذا)
۳۱	نکات ضروری در غذا خوردن
۳۸	خط قرمزهای مواد خوراکی
۴۰	با هم نخورها (برهیزات و تداخلات غذایی)
۴۱	مصلح چیست و چه کاربردی دارد
۴۲	کودک دلبندم
۴۳	غذاها و مزاج‌ها
۴۶	غذاها و اخلاط
۴۶	غذاها و مزه‌ها

غذاها و اقلیم‌ها ۴۸

رژیم‌های لاغری ۴۹

وزن تندرستی یا وزن تناسب اندامی ۵۰

ظروف غذا ۵۱

آب و نوشیدنی‌ها ۵۳

توصیه‌های طب ایرانی برای مصرف آب ۵۴

کلید دوم: تدبیر خواب و بیداری ۵۷

ساعات خواب طبیعی آدمی ۵۸

خواب خوب ۵۹

خواب‌های ناپسند ۶۳

عوارض خواب زیاد ۶۴

کلید سوم: تدبیر حرکت و سکون ۶۷

ورزش و لزوم آن ۶۸

فواید ورزش در طب ایرانی ۶۹

ورزش نابه‌جا ۷۱

ویژگی‌ها و شرایط ورزش مناسب ۷۲

انواع ورزش ۷۳

تاب، طناب، درازنشست ۷۴

ماساژ ۷۴

ماساژ ممنوع ۷۵

کلید چهارم: تدبیر اعراض نفسانی، حالات روانی ۸۱

راه کارهایی برای کاهش خشم ۸۳

برهیزات ۸۳

توصیه‌ها ۸۳

راه کارهایی برای مبتلایان به غم و اندوه ۸۴

۸۴	پرهیزات
۸۴	توصیه‌ها
۸۵	توصیه‌های کلی برای حفظ سلامت روان
۹۳	کلید پنجم تدبیر آب و هوا
۹۴	فصل‌ها
۹۵	بهار
۹۷	تدابیر مهم در فصل بهار
۱۰۴	سنگیری و درمان چند مشکل بهاره
۱۰۴	بیماری بهاره
۱۰۴	خشکسازي
۱۰۵	عطشه
۱۰۵	بیماری‌ها و ویروس در کودکان
۱۰۶	خارش پوست
۱۰۶	تابستان
۱۰۶	تدابیر فصل تابستان
۱۱۰	پاییز
۱۱۳	سرماخوردگی
۱۱۵	زمستان
۱۱۶	تدابیر فصل زمستان
۱۱۹	تدبیر فعالیت خارج از منزل در هنگام سردی هوا و برف
۱۲۰	چند غذای زمستانی
۱۲۹	کلید ششم تدبیر استفراغ و احتباس
۱۳۴	نمودهای گوناگون «استفراغ و احتباس» در زندگی
۱۳۴	یبوست
۱۳۸	بهداشت فاعدگی

۱۴۲..... استحمام و آداب آن

۱۴۲..... ویژگی های حمام

۱۴۴..... منفعت استحمام و نتایج آن بر بدن

۱۴۴..... زیان های حمام طولانی مدت

۱۴۵..... رابط حمام و حالت مزاج

۱۴۵..... زمان حمام

۱۴۶..... آداب استحمام برای یک فرد با مزاج معتدل

۱۴۷..... آب پیش از خروج از حمام

۱۴۷..... آداب پس از حمام

۱۴۹..... استفاده از اسفند پا

۱۴۹..... برخی از شوینده های مفید

۱۵۰..... دوش گرفتن

۱۵۱..... چشمه های آب گرم

۱۵۱..... آبرزن

۱۵۳..... آمیزش جنسی

۱۵۴..... اثرات مفید آمیزش جنسی

۱۵۴..... عوارض ترک آمیزش جنسی

۱۵۵..... زمان های پرهیز از آمیزش جنسی

۱۵۷..... فواصل مناسب آمیزش جنسی

۱۵۷..... زیان های افراط در آمیزش جنسی

۱۵۷..... بیماری هایی که در آنها نزدیکی منع شده

۱۵۹..... توصیه های پس از آمیزش

۱۶۱..... جداول

۱۶۳..... طبع خوراکی ها

۱۶۴..... طبع گرم

۱۶۵..... طبع سرد

۱۶۵..... طبع معتدل

۱۶۵..... مرکب القوی

۱۶۶..... تعیین مزاج پایه

۱۷۰..... جدول مصلحات غذایی

۱۷۲..... خاتمه

۱۷۳..... منابع

www.ketab.ir

بسمه تعالی
الصحه افضل النعم^۱
تندرستی برترین نعمت‌هاست

مقدمه

میان نعمت‌های بی‌شمار پروردگار مهربان، تندرستی جایگاه ویژه‌ای دارد، زیرا پیش از بهره‌گیری شایسته از زندگی است همچنانکه در سخنان گهربار پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله سلم و معصومین علیهم السلام با تعبیرات لطیفی همچون گواراترین صیبه، دارائی پنهان، حسنه دنیا، سرمایه زندگی، نعمتی که آدمی از ادای شکر آن ناتوان است، نعمی که بدون برخورداری از آن، در زندگی خیری نیست، از این موهبت ارزشمند بایستی یاد شده است.^۲ سلامت و امنیت هر دو از یک جنس منتها در دو زمینه و سر درازا اساسی‌ترین نیازهای زیاده‌گویی فردی و اجتماعی آدمیانند که بازشناسی ارزش این نعمتی بر انسان میسر می‌گردد که با از دست دادن آنها روبرو شود.^۳

انسان، هویتی چند بعدی یعنی در یک نگاه جامع بعد جسمانی، روان شناختی، اجتماعی، معنوی و روحانی دارد اما وجود او علی‌رغم این جنبه‌های متفاوت، یک حقیقت یکپارچه است، همین گونه نیز سلامت انسان در وجود جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و روحانی در واقع یک نرم‌افزار واحد در هم آمیخته است. اگرچه در برخی مکاتب، دانسته یا نادانسته از جنبه روحی و جسمی انسان که مهمترین، اساسی‌ترین و بخش ماندگار حیات آدمی است غفلت کرده‌اند - الوصف حکیمان آگاه و ژرف‌نگر ما نه تنها به این غفلت و تغافل ناشایسته و غیرعاری نه

۱- از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام - غرر الحکم - صفحه ۴۸۳، حدیث ۱۱۱۴۸

۲- آئین تندرستی - چاپ نهم - ۱۳۸۸، صفحات ۲۹ و ۳۰

۳- اشاره به حدیث نبوی (ص): نعمتان مجهولتان الصحه و الامان - نهج الفصاحه و نیز روضه الواعظین

آلوده نشده‌اند بلکه هوشمندانه به جایگاه استثنائی آن در حیات دنیوی و اخروی انسان و تأثیر و تأثر آن اندیشیده‌اند از این رو در رهنمودها و سفارش‌های خود برای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت و به عبارت دیگر تأمین این نیاز بنیادی و بالنده که شکوفاسازی استعدادهای تعالی بخش بدن وابسته است توجه خاص نموده‌اند و به کاستی‌های مکاتب دیگر که هنوز گرفتار یکسونگری‌های غافلانه‌اند مبتلا نگردیده‌اند.

آنچه که اینک با عنوان طب ایرانی یا طب سنتی ایرانی - اسلامی می‌شناسیم، میراث بسیار ارزشمندی است که برگرفته از حاصل اندیشه‌ها، تجربه‌ها و نوآوری‌های دانشمندان، مدبران و گمنامی است که از فراسوی هزاران سال در قالبی قانونمند، پویا، واقع‌نگر، جامع، حکم‌زین، برفایده و مجرب، دستمایه حکیمان فرزانه ما برای مراقبت از حیات و سلامت انسانها قرار گرفته است و با وجود پیشرفت‌های سریع و شگفت‌انگیز دانش روز، همچنان ما را با سخنگوی بخش عظیمی از نیازهای پزشکی است.

غفلت از این دانش و تجربه پرمایه ما، مانع از به همان اندازه غیرمنطقی و ناصواب است که چشم بستن بر دستاوردهای پیش‌پشتاب، پیشرو و پرتوان روز. لذا به‌گونه‌ای دست‌یافته‌های هر دو عرصه و نگاه عمیق به واقعیت، کاری منطقی و مصلحت‌گرا است.^۴

در طب نیاکان ما سهم اساسی خدمات پزشکی به مراقبت از سلامت و توانمندسازی نظام طبیعی^۵ بدن اختصاص یافته است و حتی در رویارویی با بیماری‌ها نیز به جای اقدامات تهاجمی، درمان‌های صرفاً علامتی، بدسرانجام و خاموش‌سازنده صدای

۴- اشاره به حدیث منقول از حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: اعلم الناس ان جمع علم الناس الی علمه - امالی صدوق صفحه ۲۷ حدیث ۴

۵- مقصود، طبیعت یا قوه مدبره است و آن یک سیستم هوشمندی است که پروردگار حکیم برای برطرف کردن کاستی‌ها و بی‌نظمی‌های اعمال درونی در نهاد آدمی نهاده است شاید اصطلاحاتی شبیه سیستم هورمون‌سازی، آدائاسیون (نظم‌بخش) و مانند اینها را بتوان تا حدودی برای تعریف قوه مدبره بکار گرفت.

اعتراض اعضاء بدن^۶، آگاهانه به تعامل و یاری رسانی به این نظام حکمت آمیز و شاهکار خلقت پرداخته می‌شود، چیزی که دانش روز عمیقاً به چنین نگرشی برای اصلاح عملکرد خود نیازمند است.

اینکه در طب سنتی ما راهکارهای پیشنهادی برای تأمین سلامت چیست و شیوه‌های اصلاح یک زندگی برای دستیابی به مناسب‌ترین سطح تندرستی چگونه است تقریباً در تمام آثار جامع پزشکی و اختصاصاً در کتب و رساله‌هایی که با عنوان حفظ الصحة تدوین شده مورد بحث قرار گرفته است لیکن آنچه که به عنوان امتیاز برجسته کتاب حاضر قابل تمایز است سادگی و بی‌پیرایگی گفتار و نگارش دلپذیر و بالاتر از آن ارائه مطالب کاربردی و بی‌سندنه متناسب با زمان توسط دو نفر از دستیاران رشته تخصصی (Ph.D) طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سرکار خانم دکتر ریحانه معینی و سرکار خانم دکتر نرجس کرمانی است که با بهره‌مندی از دانش پزشکی کلاسیک و مطالعه و تحقیق در طب ایرانی با استفاده از نیاز طالبان آگاهی‌های ارزشمند و قابل اعتماد در عرصه پاسداشت تندرستی می‌باشد، اینجانب نیز به سهم خود توفیق افزونتر ایشان را در راهی که در پیش گرفته‌اند از نگاه خود به مسألت دارم.

دکتر احمد مهدی اصفهانی

فروردین ماه ۱۳۹۳

۶- واکنش‌هایی مثل تب، قی، ذرد و مانند اینها در حقیقت اعتراض قوه مدبره و عکس العمل آن برای حمایت از حیات و بازگرداندن سلامت می‌باشند، بکارگیری فوری داروهای ضدتب، ضداستفراغ و ضد درد در واقع درمان اساسی نیست بلکه شاید به پاک کردن صورت مسأله شبیه‌تر باشد.

مقدمه مؤلفان

کتاب حاضر با هدف ترویج هر چه بیشتر مبانی حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و بر اساس منابع مکتوب و معتبر این دانش گردآوری گردیده است تا شاید بتواند با زبانی ساده بازگو کننده بخشی از ژرفای این دریای پهناور برای دوستداران آن باشد؛ چرا که عمیقاً باور داریم به کار بستن دستورات و تدابیر ارایه شده در این دانش می تواند نقش به سزایی در کاهش شیوع بسیاری از بیماری های امروزی بشر داشته باشد. لذا بدین منظور حد توان خود حق مطلب را به درستی ادا کرده باشیم تا در پیشگاه محترمین اساتید و اندیشمندان کنونی طب ایرانی سرافکننده نگردیم و از همه این عزیزان انتظار داریم کاستی ها را بر ما ببخشند و ما را از راهنمایی های دلسوزانه خود بی نصیب نمانند.

همچنین امید است که در برابر راویان رعایت کننده علم قرار گرفته، مصداق «رواة العلم کثیر و رعانه قليل» نگریم!

در اینجا باید از عزیزانی چون دکتر سعید انوشیروانی، خانم پریسا مزینی، دکتر غزاله حیدری راد، دکتر ناصر رضایی پور، دکتر میثاق شهباد، دکتر ندا حاجی علی نیلی و دکتر مرضیه جباری که از مقالات و مطالب تهیه شده آنها در نگارش این کتاب استفاده شده یاد کرده و سپاسگزاری نماییم.

و در خاتمه سخن بر ماست که در مقابل اساتید و سرورانی چون استاد عالی قدر فرزانه دکتر محمدمهدی اصفهانی و نکومرد عرصه علم و عمل دکتر محمود خاکی است که ما را در انتشار این اثر یاری دادند، سر تعظیم فرود آورده، از دل و جان قدردان ایشان باشیم.

چنان به موی تو آشفته ام به بوی تو مست که نیستم خبر از هر چه در دو عالم هست

دکتر ریحانه معینی

دکتر نرجس گرجی

سخنی با خوانندگان

بدن آدمی به عنوان یکی از شاهکارهای آفرینش الهی مدتی محدود در اختیار وی قرار گرفته تا با استفاده از آن به تکامل و رشد معنوی برسد، پس ابزاری ارزشمند است که نیاز به مراقبت همه جانبه دارد، حتی کسانی که چنین دیدگاهی ندارند نیز نمی‌توانند لزوم داشتن بدنی سالم را برای یک زندگی شاد و مسرت‌بخش انکار نمایند. با بسیاری از ما آنچنان که باید و شاید به این مهم نمی‌پردازیم و اگر هم خواهان دستیابی به آن هستیم از اصول آن بی‌اطلاع هستیم.

با توسعه همه جانبه جوامع بشری و افزایش مشغولیت‌های روزمره انسان، پیوسته شاهد فاصله گرفتن در آنچه بشر طبیعتاً مستعد و در نتیجه هوای پاک، نظم غذایی، خواب اول شب، ورزش روزانه، نظم، اجابت مزاج روزانه و مناسب، آرامش روحی و امثال آن به افسانه تبدیل می‌گردد و گاهی به دلیل نداشتن این دست‌یابی‌ها.

واقعیت این است که امروزه بشر به دلایل مختلف و به جهت کسب امکانات بهتری از آنچه باید به بدن خود فشار وارد کرده و اصول حفظ سلامت آن را نادیده می‌گیرد.

از طرفی با پیشرفت فناوری روز به روز حجم وسیعی از اطلاعات از جمله در حوزه سلامت به فضای فکری ما افزوده می‌شود و گاهی این داده‌ها آنقدر گسترده و متناقض‌اند که متأسفانه به جای بهبود کیفیت زندگی منجر به سردرگمی و تشویش ذهنی می‌گردند.

همچنین برداشت‌های غلط از علم، آن را به ابزاری برای اقتصادهای مدعی تنبلی و سوءاستفاده از این داده‌ها، دنیا را به بازار بزرگ عرضه و تقاضای انواع مواد و مکمل، تقویتی، آرایشی و بهداشتی تبدیل کرده است.

از جمله برداشت‌های غلط درباره داده‌های علمی تبلیغات وسیعی است که در رابطه با مواد معدنی، ویتامین‌ها و سایر ریزمغذی‌ها صورت می‌گیرد؛ در نتیجه همگی به دنبال وارد کردن حجم بیشتری از این مواد به بدنمان البته با حداقل کالری ممکن هستیم!

از این رو است که در برنامه‌های آشپزی می‌بینیم که آشپز برنامه از مخلوط کردن ماهی (نماینده امگا ۳)، توت فرنگی (نماینده ویتامین سی)، شیر (سرشار از کلسیم)، لوبیا (پروتئین گیاهی) و غیره بی‌هیچ ابایی ملغمه‌ای می‌سازد و سپس با آب و تاب در مورد رنگ و مزه‌اش و این که باب میل کودکان است سخن می‌گوید و البته در آن میز تا می‌تواند از انواع سرویس‌های قابلمه، نوشابه‌ها و دسرهای غیره رونمایی می‌کند!

اما همین که می‌بینیم که آیا معده و دستگاه گوارش آدمی قادر به هضم این مواد در کنار هم است یا نه؟ آیا هیچ بررسی انجام شده است که این مواد وقتی در معده کنار هم قرار می‌گیرند چه سرنوشتی پیدا می‌کنند؟

افراد بسیاری این رژیم غذایی را ضامن سلامت خود می‌دانند و هزینه‌های زیادی بابت انواع مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها می‌پردازند اما خود می‌بینند که آن‌طور که می‌خواهند و باید، سالم نیستند پس علت چیست؟

علت این است که حفظ تندرستی یا بازسازی آن قواعد و قوانینی دارد که بدون رعایت کردن آنها علیرغم استفاده هر چه بیستراز مکمل‌ها و داروهای تقویتی و غیره به مقصود نخواهیم رسید و استفاده از این مواد باید برپایه سرنوشتی حاصل از عدم رعایت اصول اساسی تندرستی نمی‌شود.

۷- آنچه با کمی دقت در احوال امروز بشر در می‌یابیم این است که اگرچه از شیوع انواعی از بیماری‌های میکروبی و واگیردار پیشگیری شده اما شیوع بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های عصبی مثل ام‌اس و اختلالات روحی روانی در حال افزایش است!

هدف ما زیر سوال بردن پیشرفت‌های علمی و یا تمایل به بازگشت به گذشته نیست اما به نظر می‌رسد باید کمی به نگاه‌هایمان عمق دهیم و منتقدانه به موضوعاتی که هر روزه می‌شنویم و می‌بینیم بیندیشیم.

بر این کتاب قصد داریم تا از دانش عمیق نیاکانمان که از سرچشمه معرفت جوشیده است، با حکمت در آیینۀ کمک بگیریم و از منظری دیگر یعنی از دریچه طب ایرانی اصل به اصول حفظ سلامتی بنگریم.

چند هشدار کلی:

- ظاهرین را نپذیریم
- فریب تبلیغات نخوریم و سلامتی خود را به دست آنها نسپاریم!
- هر آنچه را رسانه‌ها می‌نهند حقیقت نپنداریم!
- هیچ چیز را به همه توصیه نکنیم! (پیچیده غذایی و روشی وجود ندارد که برای همه مفید و یا برای همه مضر باشد)

مثال: گوشت گاو گوشت بسیار غلیظی است که شش افراد از خوردن آن منع می‌شوند اما همین گوشت در مواقعی به افرادی که کالای سنگین بدنی انجام می‌دهند توصیه می‌شود زیرا بدن آنها توان هضم چنین گوشتی را دارند. اگر این افراد فقط مواد غذایی لطیف بخورند توان جسمی خود را از دست می‌دهند!

- به دنبال نسخه پیچی برای خود و دیگران نباشیم چرا که نسخه‌های کلی و تالیفاً عوارضی را در پی خواهند داشت!

برخی از نسخه‌های کلی مشاهده شده در سایت‌ها و کتاب‌های مدعی درمان با طب سنتی که قطعاً عوارضی در پی دارند عبارتند از:

- برای کاهش میل جنسی روزی یک پیاله عدس بخورید!^۸
- برای افزایش میل جنسی روزی ۳ بار دمنوش زنجبیل بخورید!^۹
- برای بهبود خواب از دمنوش اسطوخودوس استفاده نمایید!^{۱۰}

و اما رفع چند سوءتفاهم

باید گفت که اساتید و بزرگان طب ایرانی اعتقاد راسخ دارند که اگر اصول زندگی سالم و صحیح رعایت شود، به میزان بسیار قابل توجهی از شیوع بیماری‌های گوناگون در جامعه به پزشک کاسته خواهد شد اما این امر به این معنی نیست که افراد جامعه باید به بیماری‌ها و نیز خود انجام دهند، زیرا درمان اکثر بیماری‌ها به ویژه اگر مزمن شده باشد، پیچیده خواهد بود و بسیاری از خود درمانی‌ها موضوع را پیچیده‌تر هم خواهد کرد.

گفته می‌شود که اهمیت حفظ تندرستی و جلوگیری از بیماری در فرهنگ ایرانی به حدی بوده است که در برهه‌هایی از تاریخ این کشور مردم یا حکومت به پزشکان حق ویزیت پرداخت می‌کردند تا اصول حفظ سلامت را به آنها بیاموزند و در صورت بیمار شدن افراد، پزشک وظیفه داشته است آنها را به صورت رایگان ویزیت نماید.

از طرفی یک تفاوت بارز طب ایرانی با طب نوین این است که به یک بیماری در افراد مختلف یک نسخه نمی‌پیچد به عنوان مثال طب نوین برای پاره کردن چربی خون ۲-۳ دسته داروی اساسی از جمله خانواده استاتین‌ها، رزین‌ها و اسیدها را ارایه می‌دهد، در حالی که در طب ایرانی ممکن است با توجه به شرایط سردی بدن بیمار ۱۰ نوع پروتوکل درمانی در این زمینه ارایه شود، اما متأسفانه این مهم از طرف برخی

۸- از نظر طب ایرانی مصرف زیاد عدس بدون مصلحات آن در طولانی مدت عوارضی چون غلظت خون و کاهش بینایی را به دنبال دارد!

۹- مصرف زنجبیل در افراد مستعد باعث بروز زخم گوارشی و خونریزی می‌شود!

۱۰- افراد گرم مزاج با مصرف اسطوخودوس ممکن است دچار بی‌قراری و سردرد شوند!

علاقمندان یا مدعیان طب ایرانی هم مورد غفلت قرار می‌گیرد و کم نیستند مواردی که در رسانه‌های جمعی از جمله رادیو و تلویزیون نسخه‌های ثابت برای همگان پیچیده می‌شود.^{۱۱}

در بسیاری موارد دیگر طب ایرانی را با گیاه‌درمانی نوین یکسان معرفی می‌کنند، در صورتی که تفاوت‌های بنیادینی بین این دو وجود دارد و اصول حکمی موجود در طب ایرانی به هیچ‌وجه در گیاه‌درمانی رایج موجود نیست، در واقع ارایه راهکارهای یکسان با استفاده از گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی زیرمجموعه گیاه‌درمانی است نه طب ایرانی گرچه طب ایرانی نیز از این دستورالعمل‌ها در مواردی استفاده می‌کند. در نتیجه مواردی که در این کتاب به سفاهه با نام طب سنتی ایرانی معرفی می‌شوند، طب سنتی حقیقی نیستند:

- چای سبز دارای آنتی اکسیدان و مواد معدنی مختلف است پس حتماً روزانه ۲ بار چای سبز بنوشید.^{۱۲}
- ماهی منبع غنی از امگا ۳ است پس حتماً هفته‌ای ۲ بار ماهی بخورید.^{۱۳}

۱۱- متأسفانه با اقبال روزافزون مردم به طب ایرانی باب سوءاستفاده از این دانش در میان بسیاری باز شده و کم نیستند بیمارانی که به راحتی فریب این‌گونه افراد را خورده و دچار عوارض بسیار ناپذیر می‌گردند؛ از جمله اقدامات عجیب برخی مدعیان طب سنتی ویزیت‌های اینترنتی و شفنی و نسخه‌های غیر استاندارد (البته پس از دریافت حق ویزیت‌های نامتعارف) می‌باشد که اصولاً با مبانی طب سنتی در تضاد است زیرا طیب باید بیمار و تمام شرایط فیزیکی و روحی وی را در درمان دخالت دهد که این کار به هیچ وجه از طریق اینترنت و ارسال شرح حال و عکس و غیره ممکن نیست. گرچه به در بسیاری از موارد ویزیت‌های اینترنتی اصولاً خود فرد مدعی اقدام به مطالعه مدارک و نسخه‌پیچی نمی‌کند و فرد دیگری را برای این کار می‌گمارد، از طرفی باید آگاه بود که هر کس دم از غلبه صفرا و سودا و غلظت خون زد، الزماً شناخت صحیحی از طب ایرانی ندارد!

۱۲- از نظر بسیاری از اطباء طب ایرانی مصرف زیاد چای سبز می‌تواند منجر به بروز خشکی در مزاج شود.

- مصرف روزانه یک عدد هلو برای داشتن پوست شاداب برای همه مفید است.^{۱۴}
- شیر بهترین منبع کلسیم است پس همگان روزی ۳ لیوان شیر بخورند.^{۱۵}
- از طرفی برخی افراد نظراتی افراطی را به طب سنتی نسبت می‌دهند که هیچ سند و مدرکی برای آنها وجود ندارد، این نوع نظریات بعضاً چالش‌های بزرگی را در حوزه سلامت ایجاد و راه سودجویی برای این افراد را باز نموده است.

از جمله این نظریات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حجامت درمان تمام بیماری‌ها است.
- سیاه‌پاشی اصلاً نباید خورده شود.
- همه بیماری‌ها در ناف مسی تهیه شوند.^{۱۶}

۱۳- مصرف زیاد ماهی در افراد مستعد باعث بروز رطوبت و سردی در دستگاه گوارش و ایجاد بیماری‌های بلغمی خواهد شد.

۱۴- مصرف زیاد میوه‌هایی مثل هلو در معده‌های ضعیف باعث تولید مواد مسموم نشتر و فساد می‌گردد.

۱۵- مصرف زیاد شیر به ویژه در بدن‌های رطوبی باعث افزایش رطوبت و سستی، بیماری‌های پوستی و اختلالات کلیوی خواهد شد.

۱۶- طب ایرانی هزاران کتاب و منبع مکتوب دارد که توسط بزرگان و دانشمندانی چون ابن سینا، زکریای رازی، جرجانی و صدها حکیم و دانشمند دیگر نگارش شده و اصول کلی طب، روش‌های حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها در آنها آمده است. این مطالب نتیجه صدها سال تحقیق، تفکر و تجربه است و نمی‌توان به راحتی از اصول آن تخطی کرد! هیچ کدام از موارد گفته شده در هیچ‌یک از این کتاب‌ها مدرکی وجود ندارد.

تعریف چند مفهوم و اصل کلی پزشکی ایرانی

ارکان چیست؟

حکمای طب ایرانی اعتقاد داشتند که تمام موجودات زنده و غیر زنده عالم از ترکیب چهار رکن یا عنصر (به معنی ماده اولیه، نه به معنی عناصر جدول مندلیف!) تشکیل شده‌اند که هر کدام از این چهار ماده اصلی کیفیات خاص و ویژه‌ای دارند؛ یکی کیفیاتی شبیه آتش، یکی شبیه آب، یکی شبیه خاک و یکی شبیه هوا؛ لذا به طور نمادین هر یک از این چهار ماده اولیه را به یکی از این نام‌ها نامیدند: آتش عنصری (با کیفیت غالب گرمی و خشکی)، خاک عنصری (با کیفیت غالب سردی و خشکی)، هوای عنصری (با کیفیت غالب گرمی و تری) و آب عنصری (با کیفیت غالب سردی و تری).

مزاج چیست؟

مزاج کیفیتی است که در نتیجه آمیختن سدر ارکان مختلف به نسبت‌های مختلف در تمام موجودات جهان از جمله انسان به وجود می‌آید، مثلاً اگر عنصر آتش در تشکیل شئی غالب باشد، مزاج آن شئی گرم و خشک می‌گردد، مثلاً اگر هوا و آب در یک موجود غالب و مساوی باشند، مزاج او تر خواهد شد.

با توجه به امکان ایجاد نسبت‌های بسیار متنوع، بی‌نهایت مزاج می‌تواند ایجاد شود و مزاج هیچ دو موجودی کاملاً یکسان نیست، اما مزاج‌ها را به ۹ دسته کلی تقسیم کرده‌اند: معتدل، گرم، سرد، تر، خشک، گرم و تر، سرد و تر، گرم و خشک، سرد و خشک.

خلط چیست؟

اخلاط چهارگانه دم، صفرا، سودا و بلغم موادی هستند که از فعل و انفعالات خاص بر روی مواد غذایی در کبد تولید می‌شوند، هر بخش از مواد غذایی خورده شده در ساخت یکی از این اخلاط مؤثرتر است.

این اخلاط چهارگانه با نسبت‌های مختلف در کنار هم قرار گرفته و اعضای بدن را می‌سازند.

بر اساس مفاهیم طب ایرانی بدن یک انسان سالم از بدو تولد می‌تواند دارای مزاج معتدل، گرم، خشک، تر، گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و یا سرد و خشک باشد و هر یک از این مزاج‌ها باعث بروز ویژگی‌های جسمانی و روانی خاصی برای افراد می‌گردند که باید در جنبه‌های مختلف زندگی آن را مدنظر قرار دهند اما هیچ یک از این مزاج‌ها به هم برتری ندارند!

در بدن انسان سالم اخلاط چهارگانه دم، بلغم، صفرا و سودا به میزان مورد نیاز برای همان بدن تعادل می‌یابد. اما اگر فردی دچار بیماری ناشی از تغییرات مزاجی (سوءمزاج) باشد دو حالت ممکن است به وجود بیاید.

- ۱- مقدار یا کیفیت اخلاط بدن تغییر کند و در نتیجه مزاج هم تغییر کند؛
- ۲- بدون تغییر در اخلاط فقط مزاج عضو تغییر کند؛ مثل سردردی که در اثر گرمای شدید آفتاب ایجاد شد (این نوع از مشکلات معمولاً کوتاه مدت هستند ولی اگر مزمن شوند منجر به تغییرات اخلاط هم می‌شوند)

توجه: هیچ یک از مزاج‌های نه گانه در صورت برتری از تندرستی نیاز به استفاده دایمی از غذاها و یا انجام دستوراتی برخلاف مزاج پایه‌شان ندارند، مثلاً اگر مزاج پایه بدن سرد باشد این تصور که با خوردن گرم مزاج معتدل می‌شود تصور باطلی است چرا که افراط در این امر می‌تواند منجر به ایجاد بیماری سوءمزاج گرم شود.

علایم غلبه اخلاط:

اما اگر هر یک از علایم زیر در شما وجود دارد به احتمال زیاد نسبت اخلاط از حالت مناسب برای شما خارج شده و بهتر است برای درمان به یک پزشک متخصص طب روانی مراجعه نمایید و از خود درمانی پرهیزید.

علایم غلبه خلط سودا	علایم غلبه خلط بلغم	علایم غلبه خلط صفرا	علایم غلبه خلط خمن
تیرگی رنگ پوست	سفیدی بیش از حد رنگ صورت	زردی رنگ پوست زبان	احساس سینی بدن
خشکی پوست	سستی گوشت اندامها	زبری و خشکی زبان	خمیازه کشیدن کش و قوس آمدن
بروز لکه‌های تیره در پوست	سردی و برمی وس	خشکی پوست بینی	چرت زدن حواس پرتی
لاغر شدن تدریجی	زیادی و روانی یا چمندگی ب	تشنگی شدید	شیرینی مزه زبان قرمزی زبان
زیادی فکر و خیال و وسواس	ضعف هضم کاهش تشنگی	تنفس سریع احساس تهوع	خارش محل حجامت
پاسم و سرزش دهان زده	پرخوابی	دلشوره و بی‌قراری	قرمزی رنگ چهره
اشتباهی در پرمویی	کسل بودن کند فهمی	احساس سوزن سوزن شدن پوست	برآمدگی رگ‌های بدن
کابوس و بی‌خوابی			تشنگی

توجه: ممکن است فردی به طور همزمان دچار اختلال در چند خلط باشد و در نتیجه چند علامت مختلف را داشته باشد. تشخیص این اختلالات را به عهده پزشک متخصص بگذارید!

بهداشت چیست؟

رهنگ‌سازی ناقصی که در این زمینه صورت گرفته باعث شده که آنچه از مفهوم بهداشت در ذهن متبادر می‌شود صرفاً تمیز کردن و استریل کردن بدن و محیط اطراف با استفاده از صابون و شامپو و ضدعفونی کننده‌ها و کلاً مبارزه هر چه بیشتر با عوامل پلیدی به نام میکروب باشد که باید نسلشان را از روی زمین برداشت!

حال آن‌که بهداشت همان‌طور که از نامش پیدا است «به + داشت» به معنی نگاه داشتن بدن و محیط پیرامون در بهترین حالت یا همان سلامتی کامل است و این امر نیازمند مجموعه‌ای از آگاهی، اقبال و تدبیر در رابطه با تمام شئون زندگی است؛ لذا بهداشت غذایی صرفاً به معنی توجه به آلودگی مواد خوراکی نیست بلکه چه چیز را خوردن، چه مقدار خوردن و همراه با چه چیزی خوردن را هم شامل می‌شود، بهداشت خواب، بهداشت جنسی، بهداشت روانی و جنبه‌های مختلف بهداشت هستند.

همان‌طور که گفته شد طب ایرانی برای نگهداری تندرستی وسیله ویژه‌ای قابل بوده و برای هر یک از شئون زندگی تدابیری را در جهت حفظ سلامتی ارائه می‌دهد از جمله برای شش جزء لاینفک زندگی بشر دستورات ویژه‌ای را مطرح کرده که به تحت نام «سته ضروریه» از آن یاد می‌شود؛ این شش جزء عبارتند از:

آب و هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استراحت و احتباس، اعراض نفسانی.

علاوه بر این نش و جدایی‌ناپذیر شرایط مختلفی هم در زندگی افراد پیش می‌آید که برای آنها نیز دستورات ویژه‌ای وجود دارد، از جمله: بارداری، شیردهی، سفر، سنین مختلف و غیره.

درک عادت

احسان زیاد با مطالعه این کتاب به این نتیجه خواهید رسید که بسیاری از اقداماتی که ما به حال انجام می‌دادید با اصول تندرستی در تناقض است؛ اما اگر عزم جزم کرده و تصمیم گرفتید طریق عافیت پیشه کنید! مراقب باشید زیرا نباید به طور ناگهانی اقدام به تغییر عادت کرد باید چرا که «ترک عادت موجب مرض است»، لذا تمام موارد باید به تدریج اصلاح گردد.

پرونده‌ها چه می‌گویند!

بیمار آقای ۲۲ ساله که به خوردن سوسیس و کالباس عادت داشت وقتی به وی گفته شد که به هیچ وجه از این مواد استفاده نکنید چار نوعی وسواس فکری و طلب ذهنی شدید نسبت به مصرف آنها گردید لذا ضمن توضیح ضوابط ماده مورد نظر توصیه شد مصرف آنها را به تدریج کم کند.