به نام خداوند شفادهنده

**دوست عزیز سلام، خوشحالیم که تصمیم گرفته‌اید با اصلاح سبک زندگی سطح سلامتی خود را ارتقا دهید. این سامانه برگرفته از منابع معتبر طب ایرانی؛ شامل 6 اصل ضروری حفظ سلامتی شامل هوا، خواب و بیداری، حالات روحی و روانی، پاکسازی، ورزش و تغذیه است و به شما کمک می‌کند با آگاهی و نظارت بر سبک زندگی خودتان، به سلامت خویش کمک کنید. اهمیت سبک زندگی صحیح و اثر مستقیم آن بر سلامتی و پیشگیری بسیاری از بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون و دیابت و... موضوعی است که تحقیقات متعدد آن را به اثبات رسانده است. در پایان هر روز لازم است ارزیابی را انجام دهید و پاسخ سامانه نشان دهنده میزان رفتارهای سلامت بخش شما در آن روز خواهد بود.**

**خواب و بیداری**

بازه زمانی خواب و بیداری و کیفیت خواب از موارد بسیار موثر در سلامت فرد محسوب می‌شوند. برای داشتن خواب عمیق و با کیفیت، رعایت برخی رفتارها تاثیر بسیار مثبتی دارند. از این که گوشی همراه را با خود به رختخواب ببرید و تا آخرین لحظات به خواب رفتن در صفحات اجتماعی بگردید شدیدا پرهیز کنید. اجازه بدهید ذهن شما در دقایق آخر بیداری در آرامش باشد. در آرامش و سکوت و یا همراه با یک نوای آرام بخش بخوابید و از گوش دادن به موزیک های تند و ضربه‌ای قبل از خواب پرهیز کنید. دقت کنید ملحفه و فضای خواب شما کاملا پاكيزه باشد. می‌توانید از عطرهای ملایم در این فضا استفاده کنید. ناحیه گیجگاه و پیشانی خود را با روغن بصورت ملایم ماساژ دهید سپس با تصور یک فضای آرام بخش مثل طبيعت بخوابید. ساعت خواب بهتر است در بازه طلایی باشد. یعنی قبل از ساعت ۱۲ شب بخوابید و قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید. از خواب طولانی (بالای ۴۵ دقیقه) در روز بپرهیزید چون بیشتر باعث کسالت می‌شود، هم‌چنین ترجیحا خواب روز را قبل از ظهر داشته باشید. رعایت اصول فوق، خواب دلچسب و بیداری پرانرژی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

**تغذیه**

تغذیه از موارد بسیار موثر بر سلامتی است. نوع و میزان غذا و همچنین آداب غذا خوردن تاثیر در سلامتی شما دارد. غذا را در آرامش بخورید و زمان غذا خوردن را با انجام کارهایتان ترکیب نکنید. هر لقمه از غذا را خوب بجوید. از درهم خوری و خوردن انواع مختلف غذا با هم پرهیز کنید. در حین خوردن غذا نوشیدنی نخورید. کیفیت مواد غذایی که به بدنتان می‌رسانید بسیار مهم است لذا از مصرف فست فودها و چیپس و پفک و تنقلات ناسالم نیز پرهیز کنید.

**ورزش**

اهمیت ورزش در سلامتی امری انکار ناپذیر است، اختصاص زمانی برای ورزش در روز برای همه افراد لازم و ضروری است. در صورتی که بتوانید هر روز بالای یک ساعت ورزش کنید (سطح یک) عالی است. ورزش می‌تواند پیاده روی تند یا ورزش‌های دیگری نظير والیبال، تنیس، ... **باشد. پیاده روی‌های آرام و پراکنده‌ای که در روز می‌کنید را بخشی از زمان ورزش در نظر نگیرید چون لازم است این زمان پیوسته باشد تا موجب تغییرات مطلوب در ضربان قلب و تعریق گردد. در صورتی که نیم ساعت تا یک ساعت ورزش کردید (**سطح دو) ماساژ نیز از موارد موثر بر سلامتی است که می‌تواند توسط نزدیکان انجام شود در صورتی که با اصول اولیه آن آشنا باشند.

حالات روحی و روانی

**درست است که حالات روحی روانی ما ناگزیر تحت تاثیر شرایط حاکم بر زندگی قرار می‌گیرد اما آرامش و حال روانی خوب، هدیه‌ای ارزنده از درون ما به ماست. ما باید برای به دست آوردن این موهبت اقدام و تلاش کنیم. انجام کار خیر و خوب برای جهان یکی از مواردی است که حس خوب درونی ایجاد می‌کند. این کار می‌تواند بخشیدن هدیه‌ای به دوست، کمک به نیازمند، جمع کردن زباله‌های طبیعت و ... باشد. هم‌چنین به طور آگاهانه از افکار منفی پرهیز کنید. در زمانی که افکار منفی به ذهنتان آمد به هر آنچه دوست دارید و برایتان مطلوب است فکر کنید مثل یک برنامه تفریحی که با خانواده در ذهن دارید یا مشغول کاری که دوست دارید شوید. در هر روز یکی از کارهای مورد علاقه‌تان را فقط برای خودتان انجام دهید. این مورد کاملا بستگی به علاقه‌مندی شما دارد. در نهایت این شما هستید که حال روزتان را می‌سازید.**

**هوا**

آب و هوای محل زندگی از عوامل موثر بر سطح سلامت افراد است. متاسفانه در بسیاری از موارد انتخاب شهر یا محل دقیق زندگی کاملا در اختیار افراد نیست. به همین جهت موارد مندرج در این قسمت بر اساس مواردی که بیشتر تحت کنترل افراد است تهیه شده است. اگر شما دوست عزیز در شهر یا روستایی با آب و هوای پاکیزه‌تر و سطح آلودگی کمتر زندگی می‌کنید به شما تبریک می‌گوییم اما اگر در شهر‌های شلوغ و آلوده‌تر ساکن هستید لازم است دقت بیشتری در رعایت موارد ذکر شده داشته باشید، مواردی نظیر طبیعت گردی و گذراندن زمان در فضای سبز و همچنین پرهیز یا ملاحظه (ماسک زدن)

**پاکسازی**

برای کنترل این محور، لازم است به دقت بر فرایندهای بدن خود دقت کنید. مهم است که یبوست نداشته باشید و در صورت بروز به دنبال دلایل و درمان آن باشید. از تاخیر در دفع ادرار پرهیز کنید. هم‌چنین انجام فعالیت‌هایی که باعث تعریق می‌شود نیز به پاکسازی بدن کمک می‌کند. به حمام فقط به چشم یک اقدام برای تمیزی بدن نگاه نکنید و سعی کنید حمام دلچسب و لذت بخشی داشته باشید.