

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





استاد بزرگوار مرحوم دکتر محمد مهدی اصفهانی

شادی روح اساتید، حکما و معلمان بزرگوار

صلوات

شیوه ی زندگی سالم از دیدگاه طب ایرانی **(Healthy lifestyle in persian medicine)**

ارائه دهنده:
دفتر طب ایرانی و مکمل
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سته ضروریه (اصول شش گانه ضروری) اصول مهم در مکتب طب سنتی ایران



(۱) آب و هوای سالم

(۲) خوردن و آشامیدن درست و توجه به نوع غذا و آداب صحیح غذاخوردن

(۳) ورزش و فعالیت بدنی

(۴) دفع مواد زائد و غیر ضروری بدن

(۵) خواب و بیداری مناسب و توجه به مواردی مانند ساعات خواب و همچنین فاصله غذا و خواب

(۶) کنترل صحیح حالات روحی و روانی

(۱) آب و هوا

هوای معتدل

هوایی است 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.



آلودگی هوا

هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می شود. (اختلال ترویج روح حیوانی و ...)



تدابیر آلودگی هوا:



- درخت کاری و گل کاری اطراف منزل
- پرهیز از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها
- داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.
- هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۱۸-۲۰ پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.
- تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آنها را که در دسترس بود، 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 بعد از هر ۲۴ ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.
- ساختمانهای جدید را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق ها و نشیمن رو به مشرق باشند؛ پنجره های بزرگی نیز در نظر بگیرید که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند.

تدابیر آلودگی هوا:

- ترجیحا مصرف گوشت‌های لطیف‌تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، و بزغاله (چاشنی گوشت‌ها: کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش)
- توصیه به مصرف انواع مغزداشته‌ها، مانند مغز بادام، سبزی‌های تازه مثل کاهو و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه و پرهیز از مصرف میوه‌های کال
- کاهش تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی و لازانیا، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست‌فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده (در صورت مصرف ماکارونی، ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید. در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنید)
- در صورت بروز **یبوست** طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید.
- خودداری از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه
- در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان‌هایی هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه)، به استراحت بپردازید. (استفاده از هندزفری در مکالمات)
- پرهیز از فعالیت بدنی سنگین
- توصیه به تاب‌سواری و نشستن بر صندلی متحرک (در منزل)
- پرهیز از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت
- استفاده از رایحه‌های طبیعی خوش





○ هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می‌کند: ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می‌شود 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.

○ توصیه‌های مربوط به تطابق با هوای محیط در افراد سالم

۱. برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرم‌زدگی، توجه به توصیه‌های زیر ضروری است:
 ۱. 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. استفاده از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب (زیرا لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می‌شوند)
 ۳. خودداری از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز (دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرم‌زدگی و کم آبی بدن می‌کند)
 ۴. پرهیز از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه‌های ساختمانی و یا انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی در صورت امکان.
 ۵. پرهیز از زیاده‌روی در مصرف غذاهای پر ادویه (مانند زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بی‌خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، یبوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می‌شوند.
 ۶. استفاده از میوه‌ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوخارا
 ۷. مصرف آب و املاح کافی پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن



هوای سرد (هوایی که سردی آن زیاد نباشد و توسط افراد عادی به خوبی تحمل شود) 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.

○ توصیه ها برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن :

- ❖ 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 ۱۸-۲۳ درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.
- ❖ پرهیز از مصرف ترشی و آب سرد
- ❖ توصیه به 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 ...



(۲) خواب و بیداری:

فواید خواب خوب و مناسب:

* بدن را گرم می‌کند/ به بدن رطوبت بخشیده / به هضم غذا کمک می‌کند.

* توصیه به خواب مناسب راهگشا در اغلب بیماری‌ها به ویژه در بیماری‌هایی که به واسطه آن‌ها هضم دچار اشکال می‌شود.

* ساعت زیستی بدن با واکنش به نور، فعالیت‌های فیزیولوژیک را تنظیم می‌کند.

* ارتباط بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب

* بهترین زمان خواب: از اوایل شب (ساعت ۹-۱۱) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب)

* تأیید ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب در مطالعات پژوهشی اخیر

* در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد.

* پرهیز از خواب با شکم پر (لزوماً بعد از گذشتن غذا از سر معده/ جلوگیری از ریفلاکس و چاقی)

* پرهیز از خواب با شکم خالی بخصوص در سالمندان





خواب و بیداری:

محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- 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 کاملاً تاریک باشد.
- در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد.
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارد.
- رختخواب یا تشک را طوری قرار دهد، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد
- در معرض باد بسیار گرم (حرارت مستقیم هیتر و بخاری) یا بسیار سرد (باد کولر) نباشد.



در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب به اعضای بدن فشار وارد نکرده و مانع جریان طبیعی خون در آن‌ها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتوی مناسب روی بدن کشیده شود
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.



(۳) خوردن و آشامیدن

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی



- مصرف وعده‌های غذایی در ساعات مشخصی از روز
- دست از غذا خوردن کشیدن قبل از احساس سیری کامل
- رعایت حد اعتدال در مقدار غذا
- رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری

(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 می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید)

- پرهیز از مصرف مایعات با غذا یا بلافاصله بعد از غذا
- خوب جویدن غذا (می‌توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. دین ترتیب هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.)

- پرهیز از غذا خوردن در حالت عصبانیت و چالش
- آرامش در حین خوردن غذا و پرهیز از صحبت کردن و تماشای تلویزیون (أَنْظِرْ إِلَى طَعَامِهِ)

- پرهیز از مصرف غذای خیلی داغ یا خیلی سرد
- پرهیز از مصرف غذا به صورت ایستاده یا در حال حرکت
- پرهیز از فعالیت و ورزش سنگین بلافاصله بعد از خوردن غذا
- پرهیز از مصرف میوه بلافاصله بعد از غذا
- پرهیز از دراز کشیدن یا خوابیدن بلافاصله بعد از غذا

خوردن و آشامیدن



آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی

- پرهیز از نوشیدن آب یا هر نوشیدنی یخ، به خصوص نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، (توصیه به مصرف آب سرد، بصورت آب خنک‌شده در یخچال)
- پرهیز از مصرف آب یا نوشیدنی به همراه یا بلافاصله بعد غذا
- پرهیز از مصرف آب در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد.
- پرهیز از مصرف آب بویژه آب سرد در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا
- پرهیز از مصرف آب بویژه آب سرد بلافاصله بعد از ورزش کردن و انجام حرکات سنگین، در حالی که بدن هنوز گرم است (گر مدت‌زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم‌ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید و اگر مدت‌زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید)
- پرهیز از مصرف آب بویژه آب سرد در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام
- پرهیز از مصرف آب بعد از مصرف میوه
- پرهیز از به یک باره سرکشیدن آب و مایعات و توصیه به مصرف جرعه‌جرعه مایعات
- پرهیز از مصرف مایعات در حالت خوابیده

خوردن و آشامیدن

جدول: مواد غذایی مفید و مضر در دوران‌های مختلف زندگی در افراد سالم

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران‌های زندگی
غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پر سس و ...)، ترشی‌جات (سرکه)، کافئین (چای پر رنگ، قهوه و نوشابه‌های کولا)، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست‌فودها، آب یخ، کبر، ملین‌هایی مانند بنفشه، خطمی و پنیرک	غذاهای آب‌پز، شورباها، گرشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن برخی مواد غذایی مانند آلو بخارا و انجیر خیس‌کرده، به طور متناوب آن را برطرف کرد.	دوران بارداری

خوردن و آشامیدن

غذاهای ترش، شور و غذاهای خمیری مانند ماکارونی، غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده، قهوه، کاکائو و آب یخ	غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند، از جمله زرده تخم‌مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مانند انیسون، دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، رب سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب	دوران بعد از زایمان (از روز بعد از زایمان تا سه هفته اول بعد از آن)
غذاهای نفاخ، مانده و نمک‌سود، غذاهای تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام	شیربرنج، 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، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ شیرین، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیر انگور، چغندر	دوران شیردهی مادر

خوردن و آشامیدن

دوران نوزادی و ابتدای شیرخوارگی تا پایان شش ماهگی (۰-۶ ماهگی)	شیر مادر	هر چیزی به غیر از شیر مادر
دوران شیرخوارگی (پایان شش ماهگی تا ۱ سالگی)	شیر مادر به عنوان غذای اصلی شروع تغذیه تکمیلی در پایان شش ماهگی با: حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده وقتی کودک دندان درآورد، 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 همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و ...
دوران شیرخوارگی (۱ تا ۲ سالگی)	غذای اصلی کودک غذای خانواده است اما تغذیه با شیر مادر تا پایان دوسالگی تداوم دارد. حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده وقتی کودک دندان درآورد، 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 همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و ...
دوران کودکی (۲-۸ سالگی)	انواع گروه های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت ها، سبزیجات و میوه های تازه، سنجید، مویز، انجیر خشک و مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو	غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و ...

خوردن و آشامیدن

غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام، و شیرفندق (مانند شیربادام)	دوران نوجوانی (۸-۱۸ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ... زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه‌جات تند، سیر، پیاز و خردل	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام و شیرفندق (مانند شیربادام)	دوران جوانی (۱۸-۳۰ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش	دوران میان‌سالی (۳۰-۵۹ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ‌شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه‌جات گرم، انجیر، مویز، بادام و میوه‌هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک	دوران سالمندی (بالای ۶۰ سالگی)

(۴) حرکت و سکون

○ ورزش در حد اعتدال :

ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند. هروقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کند.

○ پرهیز از نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش

○ پرهیز از مواجهه با هوای سرد یا تغییر دمای اطراف بلافاصله بعد از ورزش:

بلافاصله نباید از محل ورزش خارج شد (حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم‌کم خنک شود ۲۰-۳۰ دقیقه مطلوب است پس از این خنک شدن می‌تواند لباس معمول را پوشیده و خارج شود)

○ رفع خستگی و کوفتگی با ورزش با روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام:

در منطقه‌ای با هوای گرم : با روغن بنفشه / منطقه‌ای با هوای سرد : روغن بابونه و شوید

○ در صورت خستگی به سبب پیاده‌روی : گذاشتن پاها در آب

آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن پاها در آب گرم در فصل زمستان



حرکت و سکون

○ پرهیز از ورزش در حالت گرسنگی :

چراکه بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می کند، مصرف می کند.

○ پرهیز از ورزش پس از صرف غذا

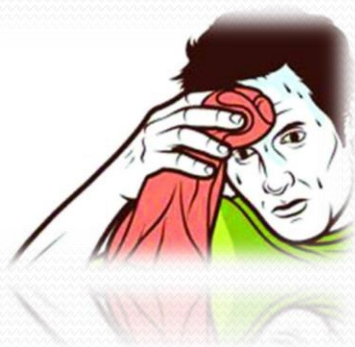
○ دفع مدفوع و ادرار و پاکسازی مثانه و روده قبل از ورزش

○ پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و یا دیرهضم قبل و بعد از ورزش و فعالیت سنگین

○ نکته: افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پر تحرک خود را ترک کرده اند، اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده کنند، به زودی دچار بیماری می شوند. بنابراین تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



۵) احتباس (حفظ) و استفراغ (پاکسازی)



نوع اول پاکسازی: پاکسازی طبیعی 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 و گاه اقدام هوشمندانه بدن به دفع مواد زائد با اسهال و قی



نوع دوم پاکسازی: پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است؛ مثال کنترل افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور

برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم کرد که بتواند مواد زائد را از خود دفع کند. از جمله راه کارهای این مهم عبارت است از:

- ✓ رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست، تعریق طبیعی، خونریزی ماهیانه طبیعی و
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- ✓ حمام کردن مناسب



۵) احتباس (حفظ) و استفراغ (پاکسازی)

استحمام:

یکی از راه کارهای پاکسازی بدن، استحمام است.

متأسفانه امروز استحمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده و در دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ و راه های دفع پوستی فراهم نمی شود.

در حمام، لازم است:

- ❖ گردش خون سطح بدن افزایش یابد.
- ❖ رنگ چهره مقداری قرمز شود.
- ❖ فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند.
- ❖ استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن مؤثر در کاهش سردرد و افزایش آرامش
- ❖ کیسه کشیدن و دلك یا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن
- ❖ برای استفاده بهینه از حمام های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد.
- ❖ بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.



۵) احتباس (حفظ) و استفراغ (پاکسازی)

عادت 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 بهتر است 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 پاها 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 بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید



۶) اعراض نفسانی (حالات روحی روانی)



تاثیرگذاری عوامل روحی روانی بر بدن، سریع تر از پنج مورد قبل

- تقویت رابطه معنوی خود با خداوند مؤثر در تقویت قوای درون
- انجام کارهای مورد علاقه
- گذراندن اوقات با همنشینان نیکو و خانواده
- خواب مناسب و کافی
- **تنفس های طبی:** نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر کنید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام آرام، در حدود ۱۰ ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را ۱۰ بار تکرار کنید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن ها شکر کنید.
- مشاوره و مشورت با اهل فن برای رفع مشکلات
- و آموختن شیوه ی رفع مشکل
- و



سپاس از توجه شما

