

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اصول حفظ سلامتی در طب سنتی ایران

دکتر مژگان تن ساز

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)





- ▶ یاد باد آنکه مرا یاد آموخت
- ▶ آدمی نان خورد از دولت یاد
- ▶ هیچ یادم نرود این معنی
- ▶ که مرا مادر من نادان زاد
- ▶ پدرم چونکه چنین دید استاد
- ▶ گشت از تربیت من آزاد
- ▶ پس مرا منت از استاد بود
- ▶ که به تعلیم من استاد استاد
- ▶ هر چه دانست بیاموخت مرا
- ▶ غیر یک نکته که ناگفته نهاد
- ▶ قدر استاد نکو دانستن
- ▶ حیف استاد به من یاد نداد



عملی

* تدابیر:

۱. بالاغذیه
۲. بالادویه
۳. بالید

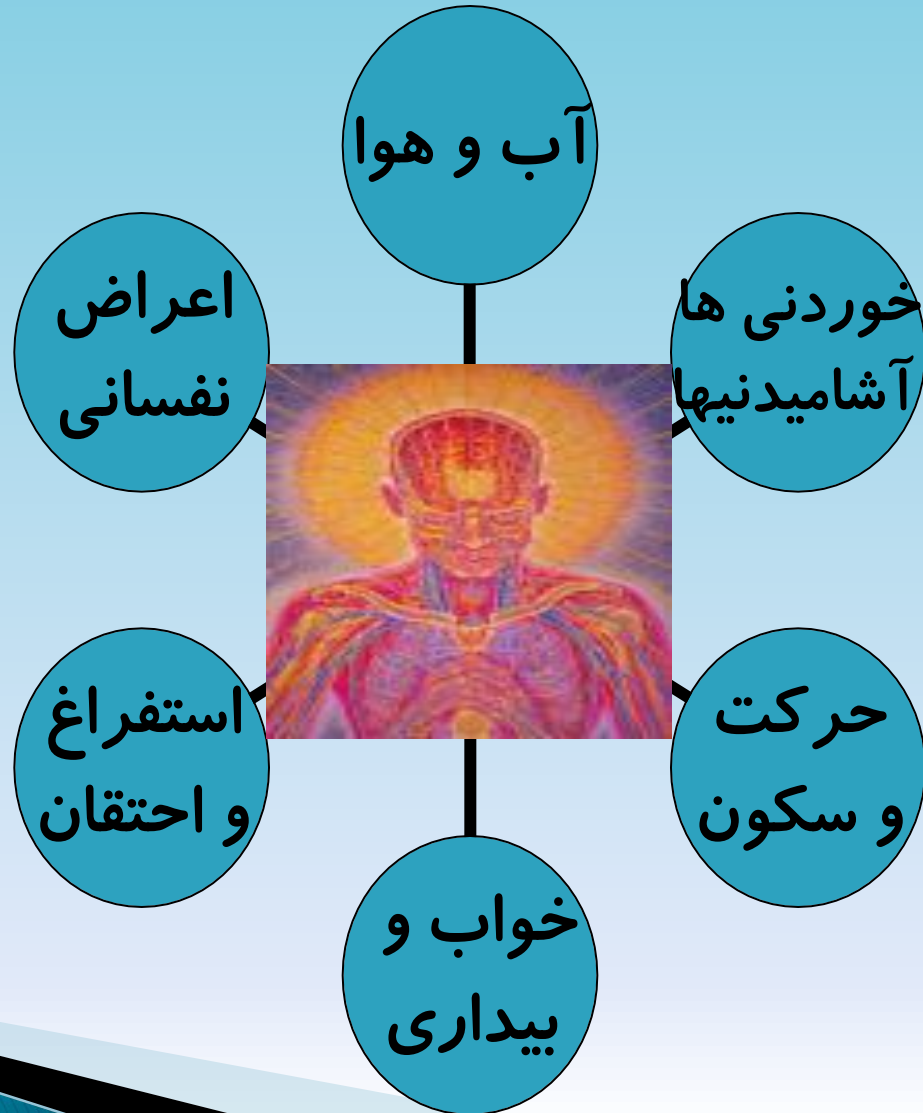
نظری

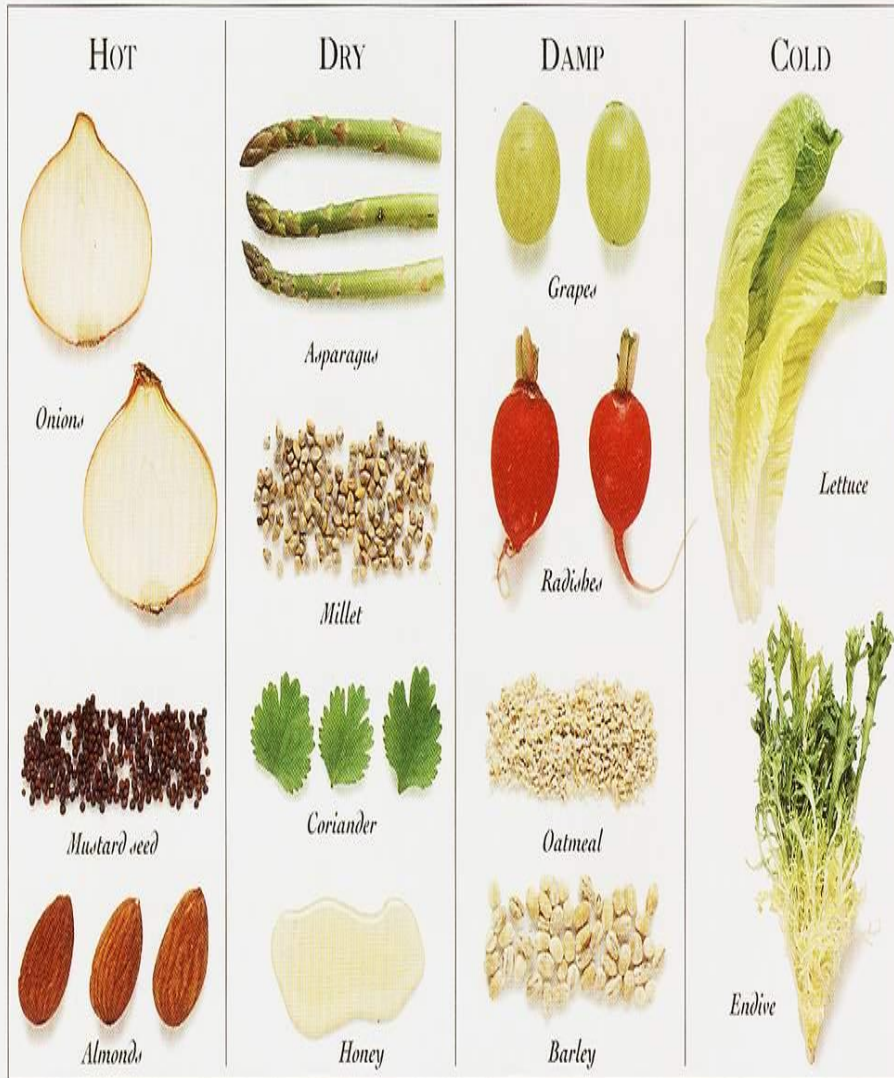
* امور طبیعیہ

۱. اسباب و علل
۲. دلائل و علائم

خفی علایی: باید دانستن که اسباب **تندرستی** و **بیماری** شش نوع است

و طبیبان آنرا «اسباب الستة» گویند و آن عبارت است از:





الاطعمه و الاشربه

فلينظر الانسان الى طعامه
(عبس ٢٤)

اصول تغذیه در طب سنتی ایران

تدبیر غذا

- ▶ زمان غذا خوردن
- ▶ آداب خوردن
- ▶ ترتیب
- ▶ عادات
- ▶ تنوع
- ▶ غذا بر حسب فصول سال
- ▶ مزاج معده و مزاج کلی شخص
- ▶ خواب بعد از غذا
- ▶ ناسازگاری غذاها
- ▶ ظرف غذا

حضرت علی (ع):

کسی که با شکم خالی و معده پاکیزه غذا بخورد و آن را خوب
بجود و قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشد و مانع
تخلیه معده و روده خود نشود، تا زمان مرگ به هیچ مرضی
مبتلا نمی شود.

انواع غذاها

▶ غذای مطلق

▶ غذای دوائی

▶ دوائی غذایی

غذای مطلق

▶ نان تهیه شده از گندم پاکیزه بدون آفت

▶ برنج خوشبوی گیلان یا چنپای شیراز

غذای مطلق

غذای تهیه شده از:

❖ گوشت گوسفند یکساله و بزغاله شش ماهه

❖ کبک و تیهو

❖ مرغ و خروس جوان

❖ ماهی تازه ریزه مثل ماهی سفید و قزل آلا

همه به شرط اینکه بسته و محبوس در قفس نباشند.

غذای مطلق

❖ از شیرینی‌ها آنچه شیرینی‌اش ملایم باشد و از شکر و بادام تهیه شده باشد.

❖ میوه:

❖ انجیر

❖ انگور قبل از غذا

❖ انار ملس بعد از غذا

❖ خربزه میانه دو غذا

❖ رطب تازه

همه در سرزمینی که این میوه‌ها به عمل آید.

زمان غذا خوردن

▶ شروع غذا

▶ خاتمه غذا

▶ مراتب غذا

شروع غذا

1. اشتها:

بدون اشتهای صادق غذا نخورد.

هنگام غلبه اشتها در مصرف غذا تأخیر نیندازید.

حداکثر تأخیر مجاز: نیم تا یک ساعت

اگر مجبور به تأخیر بیشتر شدیم: مصرف مقداری انار ترش یا آبلیمو و یا سکنجبین قبل از غذا

در صورت تأخیر بیش از حد: بروز تهوع، قی، اسهال

در صورت مصرف غذا بدون اشتها: بروز هیضه

خاتمه غذا

❖ دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل

❖ غذای زیاد:

❖ بروز تخمه و فساد

❖ ضعف و لاغری

❖ در صورت پرخوری: امساک، قی، مصرف شربت جالینوسی

دفعات غذا

- ▶ بهترین: یک روز یکبار و یک روز دو بار
- ▶ البته نه برای اطفال و جوانان گرم مزاج و پیران

حرکت و غذا

- ▶ سکون و آرامش بعد از غذا و کمک به هضم
- ▶ حرکت ملایم بعد از غذا مثل قدم زدن
- ▶ حرکت شدید بعد از غذا و منع هضم

تنوع غذا

▶ غذاهای مختلف در یک وعده:

۱. بروز حیرت طبیعت

۲. اختلال هضم

۳. فساد غذا

ترتیب غذاها

▶ اول غذای لطیف هنگام گرسنگی معتدل

▶ مصرف غذای غلیظ هنگام گرسنگی زیاد

عادات

عادت مثل طبیعت ثانیه است مگر اینکه از اغذیه ردیه باشد که ترک آن لازم است.

(نصیحت امام رضا (ع) به مأمون در مورد مصرف مکرر اغذیه

نامناسب و مثال دزدی که دفعه اول دزدی گرفتار نشد).

▶ کمیت

▶ کیفیت

▶ وقت

▶ تعداد دفعات

تنوع نوع و رنگ

▶ عدم جمع میان غذاهای مختلف

▶ عدم مداومت بر یک نوع غذا

غذاهای ناسازگار

ماهی تازه و شیر و تخم مرغ	سرکه با ماش و عدس	خیار و آش کشک (دو سردی)
شیر و ترشی	سرکه بعد از برنج و ماست	سیر و پیاز
پنیر و مربای کدو	شیر و مرغ	دوغ و آش غوره و هردو پس از انار ترش و آلو و زردآلو
گندم یا جوی بو داده و شیر برنج (هر دو نفاخ)	خربزه و عسل	باقلا و ماست
انگور بعد از کله و پاچه	خربزه و انبه	ماست و شیر و ماهی تازه و انجیر
انار بعد از حلیم	ماهی تازه و مرغ	کبوتر بچه و سیر و پیاز و خردل (دو گرمی)
سرکه بعد از هریسه	شیر و خربزه (دو سریع الفساد)	شیر و ماست با آلو
آب سرد بعد از خواب ، جماع ، حمام ، حرکت مفرط ، میوه تر و ناشتا		

شام

▶ کم و سبک

▶ عدم ترک شام خصوصاً برای پیران

میزان خوراک

- ▶ امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند :
- ▶ یا کمیل ! شکمت را از خوراک پر مکن ، برای آب هم جا بگذار و برای هوا هم قرار بده ، تا اشتها داری دست از خوراک بردار، اگر این کارها را انجام دادی خوراک بر تو گوارا گردد، همانا تندرستی با کم خوردن و کم نوشیدن است.
- ▶ (تحف العقول ، ص ۶۶)

ظرف غذا

2 6

- ▶ طلا: مقوی قلب و رافع توحش
- ▶ نقره
- ▶ حدید
- ▶ مس با روکش قلع
- ▶ گلین تداوم طبخ در ظرف گلینی ممنوع است مگر لعاب داشته باشد.
- ▶ چینی
- ▶ بلور

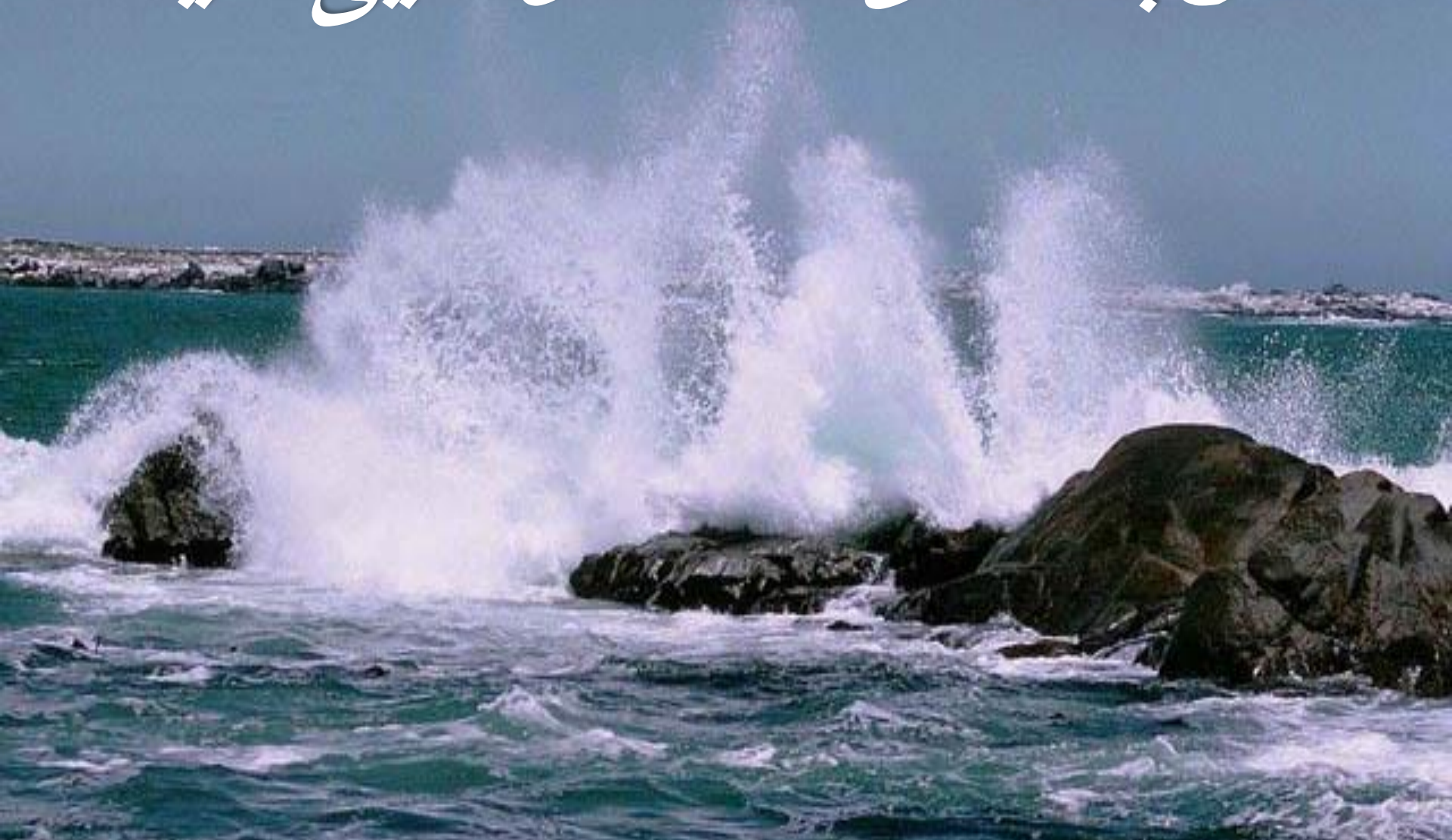
بستن در ظرف غذا

▶ در حین طبخ غذا هم نباید در ظرف را بست مگر با درپوش مشبک تا بخارات خارج شود.

▶ بعد از طبخ غذا نباید در ظرف را بست مگر با سرپوش مشبک مسی قلع دار تا بخار غذا در آن برنگردد خصوصاً در مورد ماهی و کباب



وجعلنا من الماء كل شيء حيا



آب

▶ ظروف آب

▶ وقت آشامیدن آب

▶ آداب نوشیدن آب

ظرف آب

- ▶ کاسه چینی یا سفالی
- ▶ سر آن مکشوف که آنچه در آن است مشخص باشد
- ▶ ظرف سفید بهتر است تا آلودگی معلوم گردد
- ▶ ته آن تنگ و سر آن گشاد تا کمی آب در آن جا بگیرد و به نظر زیاد بیاید و با نوشیدن آب کم فرد سیراب شود.

زمان نوشیدن آب

- ▶ ۲ ساعت بعد از مصرف غذا مگر در فرد با معده گرم
- ▶ موقع عطش صادق (عطشی که در اثر خوردن غذای سرد لزج مثل ماهی تازه ایجاد شود صادق نیست و فرد هر چه آب بنوشد عطش زیادتر می شود و باید بر آن صبر کرد یا آب گرم نوشید یا عسل و یا زنجبیل تازه میل کرد یا آب خنک را مکید).

اوقات ممنوعه شرب آب

- ▶ بین طعام و بلافاصله بعد آن
- ▶ ناشتا که موجب سردی می شود.
- ▶ هوای بسیار گرم
- ▶ بعد از حرکات عنیفه
- ▶ بعد جماع
- ▶ بعد استحمام و در حمام
- ▶ بعد مسهل
- ▶ بین خواب و بعد از خواب باعث رعشه و سستی
- ▶ آب گرم بعد از طعام شور که باعث فساد غذاست
- ▶ آب سرد بعد از طعام شیرین
- ▶ آب بعد از میوه های رطوبتی

آداب نوشیدن آب

- ▶ آهسته (به یک نفس و به سرعت نباشد بلکه حداقل سه نفس باشد)
- ▶ پرهیز از ریختن آب به دهان
- ▶ پرهیز از خوابیدن بعد از نوشیدن
- ▶ اجتناب از نوشیدن به حالت خوابیده

با آرزوی موفقیت و کامیابی