

**تکنیک‌های حفظ سلامت و پیشگیری
از بیماری در طب سنتی**

دکتر علیرضا خواجه‌گیر

هیستولوژی دانشگاه شهرکرد



۱۳۹۹

سرشناسه	خواجه گير، عليرضا، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پديدآور	تكنيك‌هاي حفظ سلامت و پيشگيري از بيماري در طب سنتي عليرضا خواجه‌گير.
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	۲۰۴ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۵۵۶-۰
وضعيت فهرست نويي	فياي
يادداشت	کتابنامه.
رسم	تكنيك‌هاي سلامت و پيش‌گيري
موضوع	Health and Disease Prevention Techniques
نوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
رده بندي کنگره	۸/۱۳۷۲
رده بندي ديگر	۹۵۵/۲۰
شماره کتابشناسي ملي	۶۱۳۲ ۵۸۰



تکنیک‌های حفظ سلامت و پیش‌گیری از بیماری در طب سنتی

مؤلف: علیرضا خواجه‌گیر

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: زهرا صالحی کله مسیحی

سال و نوبت چاپ: فروردین ۱۳۹۹

ناشر: کنکاش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۵۵۶-۰

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش

تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
------------	----

فصل اول

جایگاه تکنیک‌های پیشگیری در طب سنتی

ویژگی‌های کلی طب سنتی ایرانی.....	۱۷
چارچوب اصلی طب سنتی.....	۱۸
بخش نظری و تئوری طب سنتی.....	۱۸
بخش عملی و کاربردی طب سنتی.....	۱۹
اهمیت تکنیک تندرستی در طب سنتی.....	۲۱

فصل دوم

تکنیک آب و هوا و تنفس سالم

اهمیت آب و هوای سالم زندگی.....	۲۳
نواع مناطق آب و هوایی.....	۲۴
تناسب هر مزاج با نوع آب و هوا.....	۲۶
تأثیر هوای فصل‌ها در سلامتی انسان.....	۲۷
تأثیر آب و هوای مکان‌های جغرافیایی بر سلامت.....	۳۰
تأثیر منطقه آب و هوایی بر رفتار ساکنان آن منطقه.....	۳۲
تأثیر نوع آب و هوای بادهای در سلامتی.....	۳۲
رابطه آب و هوا با نوع لباس‌ها و پوشش‌ها.....	۳۳
رابطه آب و هوا با نوع خانه‌ها و مسکن.....	۳۴
رابطه نوع بوها و عطرها با سلامتی.....	۳۵
انواع تغییرات آب و هوایی.....	۳۶
خصوصیات آب و هوای مطلوب.....	۳۷
انواع هواهای نامطلوب.....	۳۸
دستور تنفس عمیق طبی صحیح.....	۳۸
تنفس از مسیر بینی و دهان.....	۳۹
تنفس از مسیر منافذ پوست.....	۴۲

فصل سوم

تکنیک خواب و بیداری سالم

- ۴۳..... اهمیت خواب و بیداری در سلامتی
- ۴۴..... فرآیند خواب در طب سنتی
- ۴۵..... کارکردهای خواب برای بدن
- ۴۷..... شرایط خواب سالم در طب سنتی
- ۵۰..... انتهای نامناسب برای خواب در طب سنتی
- ۵۱..... رابطه خواب با نوع اخلاط موجود در بدن
- ۵۲..... انواع خواب با اساس نوع مزاج
- ۵۳..... رابطه نوع روءیاه با مزاجها در خواب
- ۵۳..... شکل و زمان صحیح خواب در طب سنتی
- ۵۵..... عوارض دیر و کوتاه خوابیدن در شب
- ۵۶..... شرایط محیط و محل مناسب خواب
- ۵۷..... خوابهای نامناسب در طب سنتی

فصل چهارم

تکنیک پختن و آشامیدن سالم

- ۶۱..... اهمیت خوردنیها و آشامیدنیها در سلامتی
- ۶۱..... نقش انواع غذاها در سلامتی انسان
- ۶۳..... انواع غذاها در طب سنتی
- ۶۴..... انواع غذاهای لطیف و کثیف
- ۶۶..... رابطه نوع غذاها با فصول
- ۶۶..... تشخیص درست انواع گرسنگی
- ۶۷..... آداب صحیح غذا خوردن
- ۷۰..... رابطه نوع غذاها با مزاج انسان
- ۷۱..... رابطه مزه ها با نوع طبیعت غذاها
- ۷۲..... معرفی بهترین ظروف برای آشپزی
- ۷۳..... تشخیص صحیح طبیعت خوردنیها و آشامیدنیها
- ۷۳..... تشخیص طبیعت گوشتها
- ۷۷..... شناخت طبیعت حبوبات

۷۷	شناخت طبیعت لبنیات
۷۹	شناخت طبیعت ادویه‌جات
۸۰	شناخت طبیعت و مصرف درست روغن‌ها
۸۲	شناخت طبیعت و مزاج میوه‌ها
۸۳	شناخت طبیعت و مصرف درست سبزیجات
۸۴	شناخت طبیعت توت‌ها و بذرهای ملین
۸۴	شناخت طبیعت مغزهای گیاهی
۸۵	شناخت طبیعت م مزاج فرآوری شده‌ها
۸۵	شناخت طبیعت و مصرف درست انواع ریشه‌ها
۸۶	شناخت طبیعت و مصرف درست صیفی‌جات
۸۶	شناخت طبیعت و مصرف درست غذاها
۸۷	عادت‌های غذایی نادرست و اصلاح آن‌ها
۹۱	معرفی عدم مصرف غذای نامناسب
۹۲	عوارض با هم خوردن غذای نامناسب
۹۴	توصیه‌های غذایی سالم
۹۵	معرفی انواع آش در طب سنتی
۹۶	نقش آشامیدنی‌ها در سلامتی
۹۷	مواقع نامناسب برای آب خوردن
۹۸	نوشیدنی‌های نامناسب در طب سنتی
۹۹	نوشیدنی‌های سالم و مفید در طب سنتی
۱۰۱	اهمیت و روش درست کردن سرکه در طب سنتی
۱۰۳	معرفی دمنوش‌های پر کاربرد در طب سنتی

فصل پنجم

تکنیک روش دفع سموم از بدن

۱۰۷	اهمیت سم زدایی مواد زائد بدن
۱۰۷	معنای احتباس و استفراغ در طب سنتی
۱۱۰	سموم ناشی از تغذیه در بدن
۱۱۰	مراحل هضم غذا در بدن انسان
۱۱۱	انواع دفع مواد زائد در طب سنتی

۱۱۲	مهمترین علل احتباس مواد در بدن
۱۱۳	مشکلات ناشی از احتباس غیر طبیعی
۱۱۵	معرفی انواع سموم بدن
۱۱۵	انواع عرق بدن در طب سنتی
۱۱۶	اصول مهم در حمام از نظر طب سنتی
۱۱۹	سبک معماری حمام در طب سنتی
۱۱۹	فایده حمام در طب سنتی
۱۲۰	شرایط ورود به حمام در طب سنتی
۱۲۱	منوعیت‌های مربوط به حمام
۱۲۳	نوشیدنی‌های مناسب هر مزاج بعد از حمام
۱۲۴	آبزن‌های شست‌وسوی بدن در حمام
۱۲۵	معرفی سموم بدن - ادرار
۱۲۵	اهمیت ادرار در تشخیص بیماری‌ها
۱۲۷	معرفی سموم بدن - مدیج
۱۲۸	نقش یبوست در عدم دفع کال مدیج
۱۲۹	روش‌های درمان یبوست
۱۳۱	معرفی سموم بدن - رسوبات خون
۱۳۱	معرفی و تعریف حجامت
۱۳۳	اهمیت حجامت در روایات
۱۳۵	حجامت در تحقیقات دانشمندان غربی
۱۳۶	نقش حجامت در پاکسازی رسوبات خونی بدن
۱۳۶	دو اشتباه رایج درباره حجامت
۱۳۶	مهمترین اهداف اهداء خون در طب کلاسیک
۱۳۸	کاربرد حجامت در سلامتی انسان
۱۴۱	نقش حجامت در پیشگیری از بیماری‌ها
۱۴۳	تفاوت حجامت با اهداء خون
۱۴۶	اشکالات و ایرادات وارد بر حجامت
۱۴۷	انواع حجامت در طب سنتی
۱۴۹	نقش بادکش در طب سنتی

۱۵۰	انواع بادکش در طب سنتی
۱۵۱	مهمترین تاثیرات درمانی بادکش
۱۵۲	اهمیت زمان در حجامت
۱۵۵	شرایط قبل از حجامت
۱۵۷	شرایط بعد از حجامت
۱۵۸	مراحل عملی انجام حجامت
۱۵۹	اهمیت معنویت و دعا در حجامت
۱۵۹	موارد منع حجامت
۱۶۰	اهمیت حجامت در کودکان
۱۶۱	رابطه نوع مزاج با حجامت
۱۶۲	رابطه حجامت و ورزش
۱۶۲	رابطه حجامت و تغذیه
۱۶۳	رابطه حجامت و جوشان
۱۶۳	رابطه حجامت و سن
۱۶۳	رابطه حجامت و محیط محل زندگی
۱۶۴	معرفی زالو درمانی و فصد
۱۶۴	تفاوت حجامت با زالو درمانی
۱۶۵	تفاوت حجامت با فصد

فصل شش

تکنیک حرکت و سکون صحیح

۱۶۷	اهمیت تحرک و سکون صحیح
۱۶۸	کاربردهای ورزش در طب سنتی
۱۶۹	عوارض ورزش نکردن
۱۷۰	شرایط ورزش کردن متعادل در طب سنتی
۱۷۲	آسیب شناسی ورزش های سنگین در طب سنتی
۱۷۳	کیفیت ورزش در جنس زنان
۱۷۴	انواع ورزش ها در طب سنتی
۱۷۵	اهمیت ماساژ یا دلك در طب سنتی

طب سنتی در ایران تاریخی بسیار کهن و باستانی دارد و حتی در کتاب مقدس ایرانیان یعنی اوستا و دیگر کتب تفسیری وابسته به کتاب مقدس و اساطیر ایرانی بویژه شاهنامه حکیم فردوسی نیز می‌توان ردپای اصول پزشکی اصیل ایرانی را جستجو کرد. شاید این پیشینه کهن حکایت از این دارد که ایرانی‌ها همیشه ملتی دوست‌دار سلامتی و نشاط و علاقمند به طبیعت بوده‌اند. آنها همیشه از بیماری بیزار بودند و حتی بیماری را به نوعی ناشی از حضور اهریمن در جهان محسوب می‌کردند. پیدا شدن چشم مصنوعی در شهر سوخته و مجموعه سوراخ شده مربوط به حدود پنج هزار سال پیش از جمله اسنادی است که می‌توان به عنوان شاهدی بر این سابقه تاریخی آورد.^۱

طب سنتی ایران در طول تاریخ نه تنها دانش طبی تمدن‌های گذشته را به صورتی جدید و مدون به سلسله‌های بعد انتقال داده، بلکه حکیمان این مکتب پایه‌گذار روش مشاهده و تجربه علمی نوینی نیز بوده‌اند. زیرا ایران بدلیل سابقه تاریخی طولانی و برخورداری از اقوام، نژادها، زبان‌های مختلف و اقلیم‌های متفاوت و پراکنده کشوری سرشار از تجربیات و آرا و عقاید طبی شفاهی است.

در باور ایرانیان باستان، پزشکی بر دو بخش عمدتاً متکی بوده است. یکی روان پزشکی بوده، که مشتمل بر سه بخش اندیشه و گفتار و کردار بوده است. قسمت دوم نیز تن پزشکی بوده که مشتمل بر بخش‌هایی مانند؛ گه‌ره‌ری، غذا درمانی، آتش درمانی و خون درمانی بوده است.^۲ بنابراین در تفکر طبی ایران باستان نیز به هر دو بخش روان و جسم انسان و تاثیرات متقابل این دو بر یکدیگر، توجه ویژه وجود داشته است.

طب سنتی ایرانی دارای اصول و مبانی بسیار زیادی است، که بر مبنای آن اصول و

^۱ - ایران نخستین زادگاه پزشکی در جهان، ۱۳۹۷، ص ۵

^۲ - پزشکی به روایت کتاب سوم دینکرد، ۱۳۹۰، ص ۳۴

مبانی هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری‌ها راهکارهای نظری و عملی خود را بیان کرده است. این اصول و مبانی برخی نسبت به دیگری اولویت و کاربرد بیشتری دارند و بدون تحلیل و بررسی آنها ورود به این مکتب درمانی امکان‌پذیر نیست. به همین دلیل کسانی که آشنایی صحیح و درستی از این مبانی ندارند، گاهی روش‌های درمانی این نظام طبی را انکار می‌کنند.

انچه در طب سنتی ایران بسیار برجستگی دارد و از اهمیت بسیار بالای برخوردار است، توجه به حفظ سلامتی و پیش‌گیری از بیماری است، تا آنجا که حکماء و دانشمندان طب سنتی ایران در تعریف طب نیز حفظ سلامتی فرد را بر بازگرداندن سلامتی بدم‌نشدن^۱ می‌دانند. بنابراین پیش از پرداختن به درمان بیماری باید بدنبال روش‌های پیش‌گیری از بیماری و حفظ تندرستی بود.^۱

اگر چه امروزه در جهان امروز مکتب درمانی فراوانی وجود دارد که هر کدام با توجه به اصول و معیارهای طبی خویش در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی در سرتاسر جهان فعال هستند اما مکتب طب ایرانی بدلیل برخورداری از برخی ویژگی‌های منحصر به فرد در مین مکتب‌های طبی دیگر از برجستگی خاصی برخوردار است. زیرا در این طب به همه جنبات زندگی جسمی و روانی و روحی انسان توجه شده و در عین حال ارتباط عمیق انسان با طبیعت را در بالاترین سطح ممکن حفظ کرده و برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها نیز از این ظرفیت معنوی و طبیعی خود استفاده کرده است.

آن چه در این کتاب سعی شده، با بیان بسیار ساده و گویا به آن پرداخته شود، روش‌های پیش‌گیری و حفظ تندرستی در چارچوب مبانی و محتوی طب سنتی ایرانی است. این روش‌ها یا تکنیک‌ها در طب سنتی ایرانی مشتمل بر شش اصل مهم و حیاتی است که در واقع اصول بهداشتی بدن و روان را تشکیل می‌دهد. لذا بدون رعایت آنها امکان رسیدن به سلامتی میسر نیست.

این اصول مهم که در طب سنتی تحت عنوان سته ضروریه یا اصول حفظ الصحه یا شش اصل تندرستی نامیده می‌شوند، شامل مسائلی مانند؛ تغذیه سالم، اصول خواب و بیداری صحیح، تحرک و سکون مناسب، دفع مواد زائد بدن، استفاده درست از هوای و تنفس سالم و در نهایت اعراض نفسانی یا تنظیم درست رفتارها می‌شود. اگر چه این اصول در زندگی روزانه ما دایما حضور دارند، اما بدلیل همین مسئله گاهی در مورد اجرای درست آنها سهل انگاری و بی‌توجهی می‌شود و لذا غفلت از رعایت درست این اصول بتدریج شخص را به سمت بیماری و حتی مرگ سوق می‌دهد.

ویژگی ادبی این کتاب این است، که مولف کتاب کوشیده است، تا این تکنیک‌ها و اصول شش گانه به ربانی ساده برای همه علاقمندان به این دانش معرفی شود، تا همه علاقمندان به این دانش بتوانند، با فهم درست این مهارت‌ها و کاربرد صحیح آنها در زندگی فردی و اجتماعی خویش، سبک زندگی‌شان را بر اساس رعایت این تکنیک‌ها با توجه به نوع طبع و مزاج‌شان تنظیم کرده و از زندگی خود لذت مادی و معنوی بیشتری ببرند.

((نگهدار تن باش و آن خرد - هر خواهی که روزت به بد نگذرد))