

ضروریات شش گانه طب اسلامی

- ۱- هوا و آب
- ۲- طعام
- ۳- خواب و بیتلری
- ۴- حرکت و سکون
- ۵- استفراغ و احتقان
- ۶- اعراض نفسانی

۱- هوا و آب

هوا:

هیچ چیزی در محیط خارج، از هوا به انسان نزدیک‌تر نیست. کیفیت هوا گرم و تر است. گرمی هوا اثر کننده بر بدن انسان است و تری آن از بدن انسان و از محیط اطراف اثر می‌پذیرد و سپس اثرات خود را بر بدن انسان اعمال می‌کند. مزاج هوای اطراف ما در مقایسه با مزاج روح و حرارت غریزی سرد است. وقتی تنفس می‌کنیم، حرارت هوای تنفس شده به درجه حرارت، حرارت غریزی می‌رسد و سپس باعث راحتی و آسایش روح می‌گردد. اما اگر این هوا در بدن باقی بماند، با افزایش درجه حرارت آن باعث سوختن روح می‌شود. بنابراین بدن انسان نیاز به هوا دارد؛ اما هوائی تازه و مداوم.

هوای اطراف ما خالص نیست و آمیخته به آلاینده‌های مختلف مانند (گردوغبار، دود و بخارات مختلف) است و در هر فصلی کیفیت آن نسبت به فصل دیگر متفاوت است. بعارتی هوای هر فصل بسته به مزاج و طبع آن فصل نسبت به فصول دیگر متفاوت است.

هوائی مناسب است که در بین دیوارها و سقف‌های بلند و درختان انبوه حبس نشده باشد و از میان درختان مضر عبور نکرده باشد و از طرف شمال راه آن باز باشد و زمینی که در آن جریان دارد بلند باشد و هر چه برخلاف آن باشد مفید نیست.

هوای غیرمفید هوائی است که غلیظ باشد (شامل اجزاء همسان اما مضر باشد) بطوریکه تنفس در آن راحت نباشد و یا بر روی زمین فروافتاده و گود جریان داشته باشد بطوریکه تا آفتاب کاملاً بالا نیاید، بر آن نمی‌تابد اما پس از آن سریعاً گرم می‌شود و چون خورشید غروب کند، سریعاً خنک می‌شود.

از دیگر هواهای غیرمفید؛ هوای نیزارها، برنج‌زارها، کشتزارهای حبوبات و هوائی که بین درختان سمی و در مرداب‌ها و گودال‌هایی که آب در آنها جمع می‌شود باشد.

مضربرین هواه، هوای گرم و تر است. خصوصاً اگر هوا و باد نتواند در آن حریان داشته باشد چون زودتر عفونت را به خود می‌گیرد و عفونی شده و باعث انتقال بیماری‌ها می‌شود.

و اما هوای نیک؛ هوایی است که هیچ چیز دیگر با آن آمیخته نباشد.

هوای معتدل؛ هوایی است که در تابستان از شدت گرمی آن مردم عرق نکنند و در زمستان از شدت سرما به رنج و سختی نیفتند.

هوای لطیف؛ هوایی است که زود از آفتاب گرم شود و چون خورشید غروب کند زود سرد شود.

فاصلت و فعل هر هوایی

هوای معتدل برای بدن معتدل مفید است و به فرد بیمار هم سود می‌رساند چون مزاج آن ضد مزاج بیماری است و چون ضد مزاج بیماری است، برای بدن حکم دارو را دارد.

اگر هوای گرم دائمی گردد و مستمر شود، چون هوای تابستان و خصوصاً در نقاط گرمسیر باعث لاغر شدن افراد و زرد شدن رنگ چهره می‌شود، این نوع هوا اخلاط را در بدن می‌سوزاند و باعث خارش زخم‌ها و مشکلات پوستی مثل آگزما می‌شود. در این حال فرد زیاد عرق می‌کند، پس ادرار کم می‌شود و بعلت ضعف و کاهش قوای فرد، بدن ضعیف می‌شود. می‌تواند منجر به خون دماغ شود، خونریزی عادت ماهانه را زیاد کند و اسهال خونی پدید آورد. اشتها کم می‌شود اما تشنجی شدت می‌یابد.

گرمی هوا دل را گرم می‌کند، پس گرما به همه بدن می‌رسد و همه بدن چون گرم شده می‌تواند باعث گرم‌زادگی شود.

هوای گرم حتی برای افراد سالم مفید نیست فقط برای افراد سردمزاج که بدن آنها نیاز به گرم شدن دارد و کسانی که بیماری‌های آنها ناشی از سردی است، مثل دردهای مفصلی و... مفید است.

ابتدا که هوای گرم به بدن می‌رسد باعث آمدن خون به ظاهر بدن شده، رنگ گلگون می‌شود اما اگر ادامه پیدا کند باعث تحلیل قوای بدن و زرد شدن رنگ پوست می‌شود.

هوای سرد برای افراد سالم جامعه مفیدتر و موفق‌تر است چون باعث افزایش مقاومت بدن می‌شود و هضم و گوارش غذا بهتر انجام می‌گردد و حواس و ادرار انسان بهتر کار می‌کند.

هوای سرد باعث می‌شود اخلاط در بدن غلیظ و ساکن شود. پس از عضوی به عضو دیگر نرود و بیماری‌ها گسترش پیدا نکند و بیماری‌های جدید ایجاد شود در این وضعیت چون رطوبت موجود در بدن بوسیله عرق خارج نمی‌شود، پس ادرار افزایش می‌یابد.

اما باید بدن را از هوای سرد حفظ کرد تا باعث بیماری‌های مختلف (مثل سرماخوردگی، پنومونی و...) نشود.

اگر هوای سرد به همراه رطوبت باشد (مثل فصل زمستان) به عمق بدن نفوذ کرده و در کسانی که بیماری‌های مثل درد مفاصل دارند، باعث تشدید بیماری می‌شود.

اعتدال فصول

بهار معتدل‌ترین فصل سال است هم از نظر گرمی و سردی و هم از نظر خشکی و تری، هوا بتدریج گرم شده و سرما و تری زمستان کاهش می‌باید تا اینکه فصل بهار به نیمة خود که می‌رسد در نهایت اعتدال است.

تابستان گرم و خشک است خصوصاً هرچه بطرف آخر آن می‌رویم، تری‌ها خشک‌تر شده تا در انتهای فصل تابستان که نهایت خشکی را داریم. فصل پائیز در گرما و سرما معتدل اما در تری و خشکی خشک است، چون گرمای تابستان هوا را خشک کرده است و تفاوت آن با بهار در این است که بهار بعد از زمستان تر و پائیز بعد از تابستان خشک می‌آید. در بهار تری زمستان با گرمی هوا در بهار منجر به لطفت هوا می‌شود.

فصل زمستان هوا سرد است و به علت باران‌های زیاد این فصل از نظر خشکی و تری، تر می‌باشد.

❖ فصول سال از نظر باران: فصل بهاری معتدل است که بی‌باران نباشد. از خصوصیت باران بهاری، زودگذر بودن آن و همراه با رعدوبرق بودن است.

در فصل تابستان نباید سردی هوا و باران داشته باشیم. اما گرما نباید زیاده از حد و باعث اذیت و آزار افراد شود.

فصل خزانی معتدل است که در حد یک تا دو باران داشته باشد.

در فصل زمستان باید سرما و باران فراوان داشته باشیم.

سالی معتدل است که هر فصل بر مزاج اصلی خود باشد. اگر چنین باشد آن سال بیماری‌ها کمتر است. در یک سال گاه یک فصل و گاه بیشتر از یک فصل از مزاج خود خارج می‌شود.

اگر دو فصل از مزاج اصلی خود خارج شوند، اگر تغییر این دو فصل طوری باشد که اثرات هم را خنثی کند، مثلاً اگر یک زمستان کم باران داشته باشیم و در ادامه آن یک بهار پر باران داشته باشیم، سال خوبی در پیش خواهیم داشت. اما اگر دو فصل تغییر مزاج داده مانند هم عمل کنند مثلاً یک زمستان سرد و پر باران و در ادامه آن یک بهار سرد و پر باران داشته باشیم، بعبارتی می‌توان گفت یک زمستان طولانی مدت داشته‌ایم که باعث افزایش بیماری‌ها در آن سال می‌شود. در این وضعیت بیماری‌های خاص فصل زمستان (سرماخوردگی، پنومونی و...) افزایش پیدا می‌کند. چون هر فصل بسته به مزاج خاص آن، بیماری‌های خاص خود را دارد. با طولانی شدن یک فصل بیماری‌های آن فصل هم طولانی می‌شوند. اگر مزاج یک فصل سال تغییر گند خیلی بهتر است نسبت به زمانی که دو یا چند فصل در یک سال تغییر مزاج بدھند.

مزاج فصول

آخر هر فصل معمولاً با اول فصل بعد، از نظر مزاج بهم نزدیک و بیماری‌های آن مشابه است. بعبارتی تغییر فصول و به طبع آن تغییر بیماری‌ها بطور آهسته و کم کم اتفاق می‌افتد.

طبع فصل بهار مشابه خون است، پس باعث گلگون شدن چهره افراد می‌شود. اما می‌تواند منجر به بازگشت بیماری‌های مزمن شود. علت این وضعیت حرکت اخلاقی است که در فصل زمستان ساکن بوده‌اند. در این وضعیت اخلاق در بدن شروع به حرکت کرده و در بدن پراکنده می‌شود که می‌تواند باعث گسترش آنها در بدن شود. در فصل بهار قابل از جنبش بیماری‌ها و پراکنده‌گی اخلاق در بدن

باید آنها را از بدن خارج کرد. بهترین روش خارج کردن بیماری‌ها در فصل بهار فصد است. چون در این فصل فصد در مقایسه با دارو مفیدتر است. از بیماری‌های این فصل می‌توان به اسهال خونی، خون دماغ و دیوانگی اشاره کرد.

در فصل بهار خوردن غذاهای گرم مضر است و باید غذاهای لطیفتر و سبک‌تر خورد و پرخوری نکرد. ضمناً نباید غذاهای تلخ و شور خورد چون باعث افزایش بیماری‌ها می‌شود. از نوشیدنی‌ها انواع خنک آن مثل شربت غوره، انار و سرکه انگبین مفید‌تر هستند.

از ورزش در حد متعادل می‌توان بهره برد.

تابستان به علت خشکی و گرمی هوا اخلاط را گداخته انواع لطیفتر را تحلیل برده و اخلاط سوخته ایجاد می‌کند. مثل صفراء که با نزدیک شدن تابستان به انتهای آن صفرایپز سوخته و به سودا تبدیل می‌شود. در این فصل رنگ و رو زرد و قدرت بدنه کاهش می‌یابد.

بیماری‌ها در تابستان زودگذرتر و کوتاه‌مدت‌تر اما شدیدتر هستند. چون گرمی هوا به بدن کمک می‌کند تا ماده بیماری را بپزد و بهبودی سریع‌تر اتفاق افتد. اما اگر بدن فرد ضعیف باشد، گرمی هوا باعث تحلیل بیشتر فرد شده و در صورت بیماری‌های شدید حتی امکان مرگ وجود دارد. پس گفتیم هرچه تابستان گرم‌تر و خشک‌تر باشد، بیماری شدیدتر اما زودگذرتر است. در مقایسه با آن در هر سالی که تابستان گرم و تر باشد مثل زمانی که در تابستان باران بباید بیماری‌ها مزمن‌تر بوده و از شدت بیماری کاسته می‌شود.

از بیماری‌های تابستان می‌توان به حصبه، تیفوس و درد چشم اشاره کرد. قطعاً مزاج این فصل صفراء است.

در تابستان باید غذا کمتر خورد و خصوصاً غذای چرب و سنگین نباید خورد و بیشتر از غذاهای ترش و سبک و سرد استفاده کرد و از نوشیدنی‌های خنک استفاده کرد.

ورزش هم باید کمتر انجام داد و در صورت تمایل در محل خنک و هوای مناسب به ورزش پرداخت.

بهتر لست که بیشتر استراحت کرد که آن هم در محل خنک و هوای مطبوع.

اگر تابستان گرم و خشک باشد افراد مرطوب و سردمزاج مثل زنان و افراد مسن راحت‌تر هستند تا افراد جوان و صفرامزاج.

در پائیز بعلت تغییرات شدید درجه حرارت در صبح و شب نسبت به نیمروز و فراوانی میوه‌ها و مصرف زیاد آنها توسط افراد از یک طرف و ضعیف شدن قدرت بدنی و سوختن اخلاط لطیف در تابستان و باقیماندن اخلاط غلیظ بیماری زیاد است. در این فصل قبل از ساکن شدن اخلاط در بدن بعلت سردی هوا باید آنها را از بدن خارج کرد.

مزاج این فصل سودا و از بیماری‌های آن خارش و اگزما و سرطان و آنژین و ورم مقاصل است.

در پائیز از گرمای نیمروز و خنکی صبح باید دوری کرد، سر را حتماً پوشاند و در جای سرد نباید استراحت کرد و با آب سرد نباید حمام کرد. از غذای گرم و تر و شوربا بیشتر استفاده کرد و غذای شور، گوشت نمکسود و میوه فراوان نباید خورد. از شراب‌ها، شراب پونه و انار مفیدتر است.

ابتدا پائیز به مزاج افراد مسن بهتر می‌سازد اما هرچه بطرف آخر می‌رود این گروه بیشتر آسیب می‌بینند (سودا و بلغم).

در زمستان بعلت سردی هوا ورزش و فعالیت برای بدن مفیدتر است. از طرفی بعلت سردی هوا گوارش و هضم غذا بهتر انجام می‌شود. پس ورزش‌های سخت و سنگین بیشتر می‌توان انجام داد و از غذاهای سنگین‌تر بیشتر استفاده کرد. در این فصل از خوردنی‌های گرم بیشتر استفاده می‌شود و به همراه غذاهای حتماً از ادویه‌جلات گرم استفاده شود. از گوشت‌ها بصورت‌های مختلف (کبابی، پخته و...) می‌توان استفاده کرد اما شربت‌ها را در حد اعتدال بکار برد خصوصاً از شربت‌های گرم‌تر مثل گلشکر و هلیله زرد و شربت با شیره انگور استفاده کرد.

مزاج زمستان بلغم است. بنابراین بیماری‌های مزاج بلغم مثل ذات‌الریه و درد مقاصل در این فصل شایع‌تر است.

جوانان در زمستان نسبت به افراد مسن راحت‌تر هستند و مزاج آنها زمستان را می‌بینند.

اگر نیاز به خارج کردن اخلاط فاسد از بدن باشد، استفاده از داروهای مسهل در مقایسه با فصد و قی کردن مناسب‌تر است.

آب:

چون در عمل گوارش و هضم غذا آب لازم است و در ادامه روند هضم غذا به منظور حرکت مواد غذائی در عروق تا رسیدن آنها به اندام‌ها نیاز به آب داریم. اما آب خالص سرد و تر است و به واسطه نزدیکی به سرما و گرما، سردی و گرمی عرضی می‌گیرد بدون اینکه ماده گرم یا سردی به آن وارد شود مثل گرم شدن آب با آتش و...

تری آب باران از همه آب‌ها بیشتر است چون بر روی زمین جاری نبوده است تا مواد مختلف با آن آمیخته شود و باران زمستان در مقایسه با باران تابستان خالص‌تر است چون تابش خورشید ضعیف است و نمی‌تواند مواد غلیظ را به بخار تبدیل کرده و وارد آن کند. باران بهاری در مقایسه با این دو در حد وسط قرار دارد.

اگر باران به همراه رعدوبرق باشد (مثل باران بهاری) سخت‌لطیف است. بنابراین به علت این لطافت احتمال عفونی شدن آن هم بیشتر است. در این حال برای جلوگیری از آلودگی این آب می‌توان آن را جوشاند تا دیرتر آلوده شود. در مورد آب معادن هر یک طبع آن معدن را دارد و بسته به مواد موجود در آن در طیف خاصی از بیماری‌ها مفید است.

مثلاً معدن گوگرد در بیماری‌های پوستی مثل آکزمای خشک و ویتلیگو و ورم مقاصل مفید است.

آب معدن آهن برای تمام احشاء مفید است خصوصاً برای معده و کلیه. و اما آب شور باعث خارش می‌شود و آب تلغی منجر به اسهال می‌گردد. بهترین آبها آب چشم‌های است، خصوصاً اگر از سنگ خارج شود و بر روی سنگ جریان داشته باشد. چون در این وضعیت احتمال عفونی شدن و آلوده شدن آن کم است اما اگر آب چشم‌های از زمین پاکیزه خارج شود، از این هم بهتر است چون اگر ناخالصی هم در آن باشد، خاک ناخالصی را جدا می‌کند. آب چشم‌های مفیدتر است که رو به مشرق جریان داشته باشد، خصوصاً اگر از بلندی جاری شود. بهتر است آفتاب بر چشم‌های بتابد و باد بر آن بوزد. آب چشم‌های اگر زیاد باشد خیلی بهتر است تا اگر چیزی به آن وارد شد، کیفیت آب تغییر نکند.

آب آشامیدنی باید سبک باشد یعنی با سردی هوا زود سرد شود و با گرمی هوا زود گرم شود. این آب در تابستان در مقایسه با آب‌های دیگر گرمتر و در زمستان سردتر است و ضمناً غذا در آن زودتر می‌پزد.

آب چاه و قنات در مقایسه با آب روان کیفیت ضعیفتری دارد چون مدتی در زمین ساکن بوده و با موادی که در خاک منطقه وجود دارد آغشته شده است. از طرفی بعلت قدرت و قوت خود از زمین خارج نمی‌شود بلکه بوسیله روش‌های مصنوعی و بدست بشر از زمین خارج می‌شود. این آب باعث تأخیر در هضم و گوارش غذا می‌شود و نفخ می‌آورد.

آب ایستاده خصوصاً اگر بین درختان و در نیستان باشد مفید نیست. بطور کلی آب ایستاده در زمستان بعلت اضافه شدن برف به آن باعث افزایش بلغم می‌شود و در تابستان بعلت تابش خورشید صفرای آن اضافه می‌شود. پس این آب مفید نیست چون اجزاء لطیف آن تحلیل پیدا می‌کند و اجزاء سنگین آن باقی می‌ماند. از طرفی بعلت سکون آن چیزهایی که در زمین اطراف است با آن آمیخته می‌شود. مصرف این آب برای تمام احشاء مضر است خصوصاً اگر جراحتی در بدن باشد باعث بهبودی دیرهنگام آن است.

اگر آب ایستاده سرپوشیده باشد (مثل آب انبارهای قدیم) که آفتاب بر آن نتابد در مقایسه با آبی که سرپوشیده نیست بهتر است.

بطور کلی هر آبی که طعم و رنگ و یا مزه غیرطبیعی دارد مفید نیست. آبی که درختان مضر در آن روئیده باشند و یا کرم و زالو در آن باشد هم مضر است.

آزمودن آب

برای آزمایش اینکه از دو نوع آب کدام سبک‌تر و مفیدتر است، کافی است دو حجم مساوی از آنها را وزن کنیم، هر کدام از نظر وزنی سبک‌تر است از نظر نوع هم سبک‌تر و زودهضم‌تر و مفیدتر است.

آب خوردن

در موقع غذا خوردن نباید آب خورد و بهتر است مدتی صبر کرد و سپس آب خورد اما اگر نمی‌توان صبر کرد می‌توان کمی آب سرد نوشید.

آب خوردن صبح ناشتا، بعد از ورزش و فعالیت شدید، بعد از خارج شدن از گرمابه و شب هنگام هم مفید نیست.

بعد از غذای داغ هم آب خوردن مضر است اما اگر چاره نیود آب را مدتی در دهان نگاه داشته سپس کم کم قورت می‌دهیم.

خوردن آب گرم غذا را سریع معده نگه داشته و انسان را سیراب نمی‌کند و منجر به لاغر شدن می‌شود.

اما آب سرد اگر به اندازه متعارف و متعادل مصرف شود، برای تمام افراد سالم مفید است خصوصاً در افرادی که معده گرم دارند، نوشیدن آب خنک بسیار مطبوع و مفید است.

آب سرد معده را قوت داده، هضم غذا را بهتر می‌کند اما اگر خلطی نیاز به پختن دارد مضر است.

اگر آب شدیداً سرد باشد برای بیماری‌های عصبی مضر بوده و حرارت غریزی را ضعیف می‌کند.

۲- طعام

غذا

چون بدن انسان مرکب از ۴ خلط است که همواره بر هم اثر کرده و از هم اثر می‌گیرند که این روند باعث کاهش قوای بدن می‌شود. بنابراین همواره نیازمند جایگزین کردن این تحلیل قوای بدنه هستیم این جبران را می‌توان بوسیله غذا انجام داد پس همواره بدن ما نیازمند مصرف غذا و مواد غذائی است.

آنچه خورده می‌شود سه هضم دارد. در معده، کبد و سپس در اندام‌ها. وقتی یک ماده غذائی وارد بدن می‌شود، پس از انجام این سه هضم از آن غذا به هر عضو سهمی می‌رسد که جزئی از آن اندام می‌شود. این را غذا گویند اما دارو مثل هلیله - زنجیبل در مورد دارو هم این مراحل را طی می‌کند اما جزئی از اندام نمی‌شود بلکه باعث تغییر در کیفیت اندام‌ها می‌شود. حال هر چیزی که بر کیفیت اندام کمتر از دارو اثر کند و کمتر از غذا با اندام‌ها یکی شود را داروی غذائی و یا غذای دوائی گویند (مثل پونه، شوید، کدو).

غذای اصلی بدن خون است که کیفیت آن گرم و تر است. در غذائی که مصرف می‌شود باید جزء گرمی و تری غلبه داشته باشد اما هر ماده غذائی که مصرف می‌شود به اندازه جزء گرمی و تری آن به بدن غذا می‌رساند و بقیه آن به فضولات تبدیل می‌شود. هیچ ماده غذائی نیست که جزء گرم و تر در آن نباشد (حتی اگر در حد آنکه) وقتی جزء گرم و تر غذا تحلیل پذیرفت نیاز به مصرف غذای مجدد پیدا می‌شود.

چرا بعضی غذاهای سرد و بعضی را گرم گویند چون از نظر قوت بعضی گرم‌تر و بعضی سردتر از بدن انسان هستند. وقتی غذا خورده می‌شود، حرارت بدن باعث می‌شود از حالت خامی خارج شده و گوارش یابد سپس کیفیت آن ماده غذائی از نظر سردی و گرمی در بدن انسان ظاهر شود.

نهان غذا خوردن

باید موقعی غذا خورد که واقعاً گرسنه بود و هر گاه گرسنه شدیم، غذا خوردن را به تأخیر نیاندازیم و در موقع غذا خوردن تا هنوز اشتها داریم و کاملاً سیر نشده‌ایم دست از غذا خوردن برداریم.

در موقع غذا خوردن ترتیب خوردن مواد غذائی را مراعات کنیم. مواد غذائی لطیف‌تر و روان‌تر را ابتدا خورده و سپس غذاهای غلیظ و دیرهضم خورده شود. اگر عکس این حالت باشد غذای لطیف زود گوارش پیدا می‌کند و بالای غذای غلیظ گوارش نیافته ایستاده و چون نمی‌تواند از معده خارج شود بنابراین غذای غلیظ را هم تباہ می‌کند.

بدترین نوع غذا خوردن آن است که چند نوع غذا در یک نوبت خورده شود. بهتر است از نظر تعداد دفعات غذا خوردن سه بار در دو روز باشد روز اول صبح و شب و روز دوم ظهر. اگر به دو بار غذا خوردن در یک روز عادت داریم، یک مرتبه نباید آن را به یکبار کاهش داد و اگر به یکبار غذا خوردن در روز هم عادت داریم نباید یکباره به دو بار آن را افزایش داد چون هر دو باعث ضعیف شدن بدن می‌شود.

غذلهای لطیف برای سلامتی نسبت به غذاهای غلیظ مفیدتر هستند اما قوت غذایی و ماده مؤثره آنها در مقایسه با غذاهای غلیظ کمتر است. غذاهای غلیظ را باید وقتی واقعاً گرسنه هستیم و به اندازه نیاز بدن مصرف کنیم.

اما اثرات انواع غذاهای:

غذای چرب باعث کسالت است و اشتها را کم می‌کند.

غذای شود برای چشم مضر است.

غذای سرد باعث سستی و کسالت و ضعف است.

اگر ترشی‌ها را زیاد مصرف کنیم باعث پیری زودرس می‌شود.

از طرفی مصرف بعضی غذاهای با هم مفید نیست مثل:

دوغ و غوره

ماهی شور و یا گوشت نمکسود با غوره یا دوغ

گوشت نمکسود با سرکه و یا شیر

خربزه و عسل

۳- خواب و بیداری

اگر رطوبت بدن متعادل باشد خواب نیز در حد اعتدال و خوب است. علت بیخوابی، بدخوابی، پرخوابی و خواب نامناسب تغییرات رطوبت بدن در وضعیت افزایش و کاهش آن است. اگر رطوبت بدن افزایش پیدا کند، باعث سنگین شدن خواب می‌شود و در مقابل اگر رطوبت بدن کاهش پیدا کند خواب سبک می‌شود. مسئله مهم دیگر در خواب سردی و گرمی است اگر فرد سردمزاج باشد خواب زیاد و اگر گرم مزاج باشد خواب کم است پس می‌توان گفت مثلاً افراد بلغمی که سرد و تر هستند خوابی سنگین و زیاد دارند و یا افراد صفوایی که گرم و خشک هستند کم خواب هستند.

اما بدخوابی علت دیگری هم دارد و آن تغییر حالات آدمی از غم و شادی و اندوه و نشاط و خشم است.

چرا به خواب نیازمندیم؟

چون خواب بیشترین شباهت را به سکون و بیداری و بیشترین شباهت را به حرکت دارد و حرکت دائم و پیوسته باعث سوختن حرارت غریزی و گرم شدن

بدن و لطیف شدن اخلاط است و در بدن روح لطیفترین جزء است. بنابراین تحلیل روح بعلت حرکت در بدن از هر جزء دیگری بیشتر است. بنابراین حرکت تمامی قوای بدن را ضعیف می کند چون قوت تمام قوای بدن بواسطه روح است و روح هم در نتیجه حرکت از تمام قوا بیشتر تحلیل می رود.

از طرفی چون آغاز خواب از مغز است و تمام قوای مغزی در خواب به آسایش و آرامش می رستند بنابراین سهم مغز از خواب در مقایسه با دیگر اندامها بیشتر است به همین علت است که بیخوابی به قوای مغزی آسیب می زند و باعث عدم تمرکز، اختلال شعور و... می شود.

در خواب هضم بهتر و کامل تر و زودتر اتفاق می افتد. اگر دو جزء داشته باشیم که یکی اثرکننده و دیگری اثرپذیرنده باشند و هر دو ساکن باشند، اثرکننده بهتر اثر کند و اثرپذیرنده در حالت سکون بهتر اثر پذیرد. در خواب حرارت غریزی که اثرکننده است بر روی غذا که اثرپذیرنده است، بهتر اثر می کند پس هضم بهتری خواهیم داشت.

در خواب حرارت غریزی در داخل بدن می ماند و تحلیل پیدا نمی کند. این مسئله باعث سردرد بودن اندام بیرونی در زمان خواب نسبت به زمان بیداری و نیاز به بالا پوش در این زمان است.

ضمناً چون در خواب هضم بهتر و کامل تر انجام می شود پس قوت بیشتری از آن حاصل می شود تری ها کمتر تحلیل می رود و تری بیشتری در بدن در مقایسه با زمان بیداری بوجود می آید.

اما اگر در بدن نیاز به پختن خلطی و یا رقیق شدن آن باشد بیخوابی مفیدتر است.

با توجه به مطالب گفته شده، مشخص می شود که از حرکت و بیداری دائم بیماری پدید می آید و از سکون و خواب دائم هم بیماری ایجاد می شود. پس همواره باید اعتدال رانگه داشت.

خواب صبح قبل از اینکه فعالیتی داشته باشیم و یا غذائی خورده باشیم، بسیار مضر است، بدن را سرد و خشک کرده و اخلاط فاسد را افزایش می دهد، باعث خواب های پریشان می شود و سستی و خستگی می آورد.

خواب روز سرد و تر بوده و بیماری هایی که با افزایش بلغم همراه است را شدت می دهد (مثل ورم مفاصل) و باعث احساس کسالت می شود.

اگر در حال گرسنگی بخوابیم باعث ضعیف شدن بدن و لاغر شدن می‌شود و حرارت غریزی را ضعیف می‌کند چون در خواب حرارت غریزی به داخل بدن متوجه می‌شود تا غذا را هضم کند حال اگر غذائی برای هضم نباشد و فرد گرسنه باشد بتایباین از رطوبت اصلی که ماده خود اوست خرج کرده و بدن را ضعیف می‌کند.

اما چگونه و به چه هالتی بخوابیم؟

بهترین حالت به پشت خوابیدن است. چون بدن استراحت کامل می‌کند اما اگر با معدہ پر می‌خوابیم ابتدا ساعتی به پهلوی راست و سپس به پهلوی چپ باید خوابید. چون در این حال گوارش غذا بهتر صورت می‌گیرد. به پشت خوابیدن اگرچه باعث راحتی اندام‌هاست اما اگر در این وضعیت با معدہ پر زیاد بمانیم باعث بیماری‌های مختلف می‌شود (کابوس، سکته و...) زیرا اخلاط و فضولات داخل بدن از راه بینی و کام به عقب بازگشته و خود را به اعصاب می‌رساند و باعث آسیب می‌شود.

۴- حرکت و سکون

حرارت غریزی از طریق قلب به تمام بدن می‌رسد و علل زیادی باعث تحلیل آن و ضعیف شدن آن است. پس نیاز است که تحلیل آن به روش‌های مختلف جبران شود.

تجدد. مجدد حرارت غریزی بوسیله حرارت است. هر حرارتی که از محیط خارج یا داخل بدن حاصل می‌شود جنسی متفاوت از حرارت غریزی دارد مگر حرارتی که در نتیجه حرکت اندام‌ها ایجاد شود. وقتی فرد حرکت می‌کند اندام‌ها از این حرکت گرم شده و باعث افروختن حرارت غریزی و تازه و نوشدن آن می‌شود. به عبارتی از طریق حرکت حرارت غریزی تجدید می‌شود که این حرکت را ورزش یا ریاضت گویند. اگر حرارت غریزی قازه شود گوارش غذا بهتر صورت می‌گیرد، اندام‌ها سخت و مقاوم شده و پذیرش غذا توسط آنها بهتر صورت گرفته و قوای بدن افزایش یافته و فضولات و اخلاط نرم شده و تحلیل می‌رود.

گفتیم بدن نیازمند غذای نیست که در بدن تمام آن مورد استفاده قرار گیرد بلکه از هر طعامی فضله‌ای باقی می‌ماند که باید از بدن دفع شود چون اگر در بدن باقی بماند، منجر به ایجاد بیماری می‌شود. دفع این فضولات را با دارو نمی‌توان انجام داد چون هر دارویی در کثیر منافع خود مضراتی هم دارد و با اینکه منجر به دفع فضولات از بدن است، از جوهر اصلی بدن هم به همراه خود اندکی خارج کرده و منجر به ضعیف شدن بدن می‌شود. از طرفی همواره هم دارو را نمی‌توان مصرف کرد. پس نیاز به چیزی است که نگذارد فضولات در بدن تجمع یابند و بدن را به صورت روزانه از آنها پاک کند. این عمل بوسیله ورزش و ریاضت انجام می‌شود پس مردم ضرورتاً نیاز به ورزش دارند.

اما ریاضت و ورزش فقط نوان دفع فضولات یک روزه را دارد. پس اگر فضولات بیشتر باشد و یا غلیظتر باشد، ریاضت نمی‌تواند آن را تحلیل کرده و خارج کند. در این حال باید به طرق دیگر این اخلاط را از بدن خارج کرده و گزنه حوارت حاصل از حرکت بعلت ورزش اخلاط را گیرم کرده و به حرکت درآورده که از عضوی به عضو دیگر می‌رود و باعث بیماری می‌شود. بنابراین در این وضعیت سکون و عدم ورزش خیلی مفیدتر است تا انجام ورزش (پاک کردن بدن ابتدا به طرق مختلف و سپس ورزش).

زمان ورزش مشخص و معین نیست بلکه هرگاه که معده از غذا پر نباشد و هضم سوم اتفاق افتاده باشد بعبارتی غذا به اندام‌ها رسیده و مانند آنها شده باشد می‌توان ورزش کرد. در غیر اینصورت اخلاط خام و گوارش نیافته در بدن پراکنده شده و باعث انسداد در عروق و سپس بیماری می‌شوند.

اگر فرد در وضعیت گرسنگی ورزش کند باعث می‌شود حرکت و حرارت ناشی از آن رطوبت اصلی را گداخته و حرارت غیریزی را تحلیل برد پس باعث افزایش سردی و خشکی شده و بدن را ضعیف کند.

اما ورزش متعادل و متوسط و به موقع حرارت غیریزی را تازه کرده و باعث قوت و قدرت اندام‌ها می‌شود.

تا چه موقع ورزش کنیم؟

تا زمانی که احساس نشاط داریم هنوز زمان انجام ورزش است وقتی احساس خستگی و ماندگی ایجاد شد ورزش کافی است.

و در اینجا با حرکات ملایم شروع شده، حرکات قوی‌تر و سخت‌تر شده و سپس برای اتمام آن حرکات ساده‌تر انجام می‌دهیم. ضمناً اگر نیاز به ورزش قوی‌تر داریم مدت آن را افزایش می‌دهیم نه شدت و سختی حرکات را.

ورزش دو نوع کلی و جزئی است:

نوع جزئی آن است که قسمتی از بدن در آن حرکت و فعالیت دارد و کلی آن است که تمام بدن در حال فعالیت است. از ورزش‌های کلی به پیاده‌روی، دویدن و اسبسواری می‌توان اشاره کرد.

ورزش‌های جزئی برای هر اندام متفاوت است مثلاً ورزش دست، پرتاب وزنه، سنگ و... و ورزش چشم، گاهی خواندن خطوط ریز است. ورزش گوش، گوش دادن به صدای اهنی است که از راه دور می‌آید و ورزش حلق و حنجره، آواز خواندن و قرآن خواندن است. ورزش کمریندشانه‌ای، تیراندازی و... است.

کلسوت

هر لباسی که مردم بپوشند ابتدا لباس از بدن فرد گرم شود و بعد بدن وی را گرم کند. اگر گرمائی که لباس به بدن می‌دهد، از گرمائی که بدن به لباس می‌دهد بیشتر باشد، لباس را گرم گویند مثل خز، پشمینه و... اما اگر گرمائی که لباس به بدن می‌دهد کمتر از گرمائی باشد که بدن به لباس می‌دهد لباس را خنک گویند مثل کتان و کرباس. حدوسط آنها پنجه است ضمناً لباس شسته شده گرمتر از لباس نو و شسته نشده است چون بهتر به بدن می‌چسبد.

۵- استفراغ‌ها

استفراغ یعنی پاک کردن بدن از اخلاط فاسد و زیادی بوسیله خارج کردن آنها از بدن.

در تمام انواع استفراغ‌ها به چند نکته باید توجه داشت:

- ۱- استفراغ باید خلطی را از بدن خارج کند که برای فرد مضر است. اگر چنین باشد با خارج شدن آن خلط احساس نشاط و سبکی بروز کرده و هیچ ضعف و سستی عارض نمی‌شود.

در بیماری‌های دم در بسیاری از موارد نیاز به فصد کردن است. در حالی که در سه خلط دیگر استفاده از دارو برای خارج کردن خلط فاسد مفیدتر و مناسب‌تر است (هر خلط داروی خاص خود) اما اگر تمام اخلات با هم افزایش یافته باشند بوسیله فصد و خارج کردن خون که همراه با بقیه اخلات است می‌توان استفراغ کلی را انجام داد و بدن را از آنها پاک کرد.

۲- آنکه برای خارج شدن خلط مورد نظر چه راهی مناسب‌تر است:
مثالاً اگر بیمار حالت تهوع دارد ← استفراغ

اگر دل پیچه دارد ← اسهال

در مغز خلطی است که باعث سرگیجه می‌شود ← عطسه‌آور و یا غرغره از طریق گلو و یا حتی روغن‌های گرم روی ملاج در سینه ← سرفه

در قسمت مقعر کبد، طحال ← اسهال

قسمت محدب کبد، کلیه و مثانه ← ادرار

اما اگر خلط بسیار غلیظ و در قسمت مقعر کبد ← هم اسهال و هم ادرار در عضلات و ظاهر تن ← روغن مآلی و ایجاد عرق.

۳- اینکه خط در کدام اندام است و آیا در سر راه خروج آن عضوی مهم‌تر و یا بیمار و ضعیف قرار ندارد تا در هنگام خروج خلط باعث آسیب آنها شود در این حال از راه طبیعی برای خروج خلط استفاده نمی‌شود بلکه از طریق دیگر استفاده می‌شود.

۴- آیا زمان استفراغ رسیده است یا خیر؟ در بیماری‌های مزمن ابتدا باید اخلات را پخت و آماده کرد و سپس از بدن خارج کرد. حتی در مورد امراض حاد هم این مسئله را مد نظر دارند خصوصاً اگر خلط کمی غلیظ باشد اما اگر رقیق باشد و متحرک و خصوصاً اینکه هنوز در عروق باشند و در اندام‌ها پراکنده نشده‌اند آن را سریع‌تر خارج می‌کنیم. اگر خلطی در یک عضو باشد تا پخته نشود نباید آن را حرکت داد مگر اینکه بیم این باشد که قوت و توان بیمار تا پخته شدن خلط باقی نماند پس در این حال سریع‌تر باید خلط را از بدن خارج کرد به شرط آنکه خیلی غلیظ نباشد (علامت غلظت آن: طعام غلیظ خوردن - ورم احشاء) و مهم‌ترین

مستله در این وضعیت آن است که راه خروج خلط را بدانیم و مطمئن باشیم که در این راه انسداد و تنگی نداریم.

استفراغ و اسهال:

هر گاه با اسهال و استفراغ مواد با رنگ‌های مختلف خارج شود، نشان می‌دهد به وسیله آن بدن از اخلاط گوناگون پاک می‌شود خصوصاً اینکه بدن بعد از آن احساس ضعف و سستی نکند و احساس آرامش و سبکی داشته باشد.

اگر اسهال و استفراغ خود بخود ایجاد شود و با مواد خارج شده بوسیله آنها همان مولاد مورد نظر پزشک باشد نشان دهنده مفید بودن آن است (علائم بعد از آن هم مد نظر باشد) خصوصاً اگر بعد از آن بیمار یک خواب راحت و آرام داشته باشد.

داروهای مسیل هر یک مخصوص استفراغ یک خلط خاص هستند اما در تمام آنها دفع رطوبت بیشتر از دفع آن خلط خاص است پس خصوصاً در افراد خشک مزاج باید به این نکته توجه داشت.

قصد

همانطور که گفته شد بوسیله فصد تمام اخلاط بدن کم می‌شود و فصد استفراغ کلی است. در موقع رگ زدن به رنگ خون، قوت بیرون جهیدن خون و قوام خون باید توجه کرد.

چه افرادی فصد می‌کنند؟

افرادی که رگ‌های بر جسته و پین داشته، رنگ آنها سرخ یا سیاه است، موى بدن آنها زیاد است و بدنی عضلاتی و بهم پیچیده و قوی دارند را می‌توان فصد کرد.

کودکان را تا چهارده سالگی فصد نمی‌کنند (کودک گرم و تر ← تحلیل وی بوسیله فصد) همینطور افراد لاغر و صفرابوی و یا شدیداً بلغمی، افرادی که معده و گبد ضعیف دارند که هضم غذا در آنها به خوبی صورت نمی‌گیرد، کسانی که ضعیف هستند و افراد مسن مگر اینکه قوت و قدرت بدنی داشته باشند.

حجامت

پیشینیان چون متوجه شدند همیشه نمی‌توان از فصل استفاده کرد پس از حجامت استفاده کردن.
اما فضیلت آن به فصل:

- ۱- خون حجامت از مویرگ‌هایی که در سطح بدن پراکنده است گرفته می‌شود پس باعث ضعیف شدن بدن نمی‌شود.
- ۲- اگرچه حجامت عام در نیمة بالای بدن انجام می‌شود اما باعث حرکت اخلاط باقیمانده در بدن به سمت پایین بدن نمی‌شود.
- ۳- در هر عضوی که بطور موضعی حجامت انجام شود، آن عضو از اخلاط فاسد پاک می‌شود.
- ۴- بر خلاف فصل در حجامت جوهر روح هیچ تحلیل نمی‌رود.
- ۵- اگر در موضع مناسب انجام شود اثر سوء بر اعضاء مهم بدن ندارد بلکه اثرات مفید هم دارد.

ادزار

هر ماده غذائی که وارد بدن شود سه مرحله هضم را پشت سر می‌گذارد. هضم اول در معده؛ هضم دوم در کبد و هضم سوم در اعضاء و جواح اتفاق می‌افتد. اما در مرحله هضم یک سری مواد زائد و فضولات باقی می‌ماند که باید به طریقی از بدن خارج شود. دفع مواد زائد ناشی از هضم اول بوسیله اسپهال یا استفراغ است. دفع فضولات حاصل از هضم دوم بوسیله ادرار کردن است چون فضولات حاصل از این هضم در عروق است. اگر این فضولات زیاد باشد با داروهای مدر قابل خارج کردن است اما اگر این فضولات زیاد ابتدا بوسیله داروهای آنها را از خون در عروق جدا کرده و سپس بوسیله اسپهال آنها را دفع می‌کنند. اما در این روش هم باید تعادل را حفظ کرد چون افراط در آن باعث آسیب به کلیه و مثانه است.

عدق

مواد زائد از هضم سوم بوسیله عرق از طریق منفذ عرق در پوست خارج می‌شود. این هضم در اندام‌ها و عروق است. این مواد زائد را باید بوسیله حرکت و

ورژش به بخار تبدیل و از طریق منافذ خارج کرد. برای خارج کردن این مواد زائد آنها را می‌توان بوسیله داروهای گرم و لطیف که باعث گرم شدن این مواد زائد و می‌شود استفاده کرد اما استفاده از آنها چندان مفید نیست (تب).

بادکش

دو نوع سرد و گرم است.

منافع نوع سرد:

- ۱- اگر اخلاط فاسد در عضوی باشد باعث خروج آنها از آن عضو می‌شود (گم و رقيق)
 - ۲- اگر عضو از موضع خود خارج شده باشد به جای خویش بازگردد (انحنای ستون فقرات به یک سمت)
 - ۳- اگر بیماری داخل بدن باشد بوسیله آن از بدن خارج کنند (مثل هموروئید و...)
 - ۴- در اعضائی که اختلال حس ندارد اما عضو سرد شده است
 - ۵- اگر خلطی در عمق یک عضو باشد به سطح آورده می‌شود (سپس به طرق دیگر می‌توان آن را خارج کرد)
- منافع نوع گرم:
- ۱- بهبودی درد (درد زانو)
 - ۲- گرم کردن عضو (معده)

زالو

بیشتر در بیماری‌های پوستی و در مواردی که در عضو اختلال خونرسانی (دیابتیک، فوت) داریم کاربرد دارد.

اگر زالو عضو را نگرفت، خراش سطحی در پوست ناحیه داده می‌شود. برای جدا شدن آن: پاشیدن نمک و یا خاکستر یا کتان سوخته بر زالو سپس فشار دادن ناحیه و شستن آن با آب گرم (خارج شدن هیرودین از موضع) تا زودتر خون بند بیاید و بر موضع زردچوبه پاشید و اگر خونریزی دیر بند آمد از مازوی پودر شده، گرد سفال نو می‌توان استفاده کرد. جلوگیری از خراش زالو: عسل به آب زالو اضافه کرد.

حُقْنَه:

محقنه آلت حُقْنَه کردن و حُقْنَه داروی خاص آن را گویند که اندر آلت کنند و یا به مقعد بیمار فرو برند. داروی حُقْنَه مثل شیاف است اما عملکرد آن قوی‌تر است چون مقدار آن بیشتر، گرم‌تر و رونده‌تر است. پس زودتر به موضع خود رسیده و اخلال را از نیمه بالا به پایین می‌کشد. در کسانی که طبع خشک است نمی‌توان از داروهای مسهل استفاده کرد در صورتی که نیاز به پاک کردن بدن از اخلال است هیچ چیزی مانند حُقْنَه نیست.

در کسانی که در سر جراحتی دارند یا آماسی در مغز دارند حُقْنَه سودمند است چون آن ماده مضر را از مغز خارج می‌کند در حالی که هیچ بخاری به مغز نمی‌فرستد.

داروی حُقْنَه اکثراً تا روده باریک می‌رسد اما گاه ممکن است به معده برسد به همین دلیل قبل از آن باید یک شربت مناسب خورد تا معده قوت پیدا کند و دارو نتواند بر معده اثر کند. (مثل عسلاب)

طُلُّ کردن

در این روش روغن تازه را با آب نیمگرم ممزوج کرده و به آهستگی روی شکم؛ ناف و پهلوها ماساژ می‌دهند تا مشکل ایشان حل شود (سردی معده و...)

۶- اعراض نفسانی

قوت بدن انسان بواسطه قلب و قوت حیوانی است که در آن است. این نیرو اثرپذیرنده از عالم خارج است بطوری که در محیط خارج و در اطراف اتفاق می‌افتد. چه خوب و چه بد بر آن اثر می‌گذارد و منجر به تغییر وضعیت آن می‌شود. عبارتی اعراض نفسانی اثر پذیرفتن قوت حیوانی از محیط خارج و تغییر وضعیت بدن را گویند. مثل شادی، نشاط و لذت و... خشم، غم و...

اثر اعراض نفسانی در بدن از اثر موارد گفته شده از قبیل مثل طعام و شرابی خواب و بیداری، حرکت و سکون و... بیشتر است. علت این است که هر کدام از موارد گفته شده مثلًاً طعام که قوی‌ترین آن زهر است، تا وارد بدن شود و اثر خود

را اعمال کند مدتی طول می‌کشد. اما اعراض نفسانی بدون هیچ وقفه‌ای در بدن اثر می‌کند. اما اثرات آنها در بدن متفاوت است بسته به اینکه آیا قوت حیوانی شخص قوی است و مردی کارآزموده است یا خیر اثرات آن کم و زیاد می‌شود. به همین علت است که گاه بعلت غم یا شادی زیاد بمیرد (ضعف قوت حیوانی و اینکه مردی کارآزموده و قوی نیست).

اثرات این اعراض در بدن دو گونه است:

گروهی از آنها مثل شادی که امید و لذت اندام‌ها، اخلال و روح را گرم کرده و به حرکت می‌آورد. در مقابل گروه دوم (یأس، ترس، اندوه) باعث می‌شود که اندام‌ها، اخلال و ارواح سرد شده و از حرکت باز ایستد.

اما خشم متفاوت عمل می‌کند. خشم در گرم کردن قوی‌تر از شادی است. خشمی که به اعتدال باشد در بیشتر مزاج‌ها مفید است خصوصاً در افرادی که سردمزاج باشند.

اما پژشک در برخورد با بیمار باید به اعراض نفسانی توجه داشته باشد. این اعراض را بشناسد و در مواجهه با آنها رفتار مناسب اتخاذ کند. در مواجهه با بیمار همواره نرم سخن بگوید و سخن خوشایند و بر وفق مراد بیمار گوید و اگر بیماری مهلك و خطربناکی دارد با بیمار از بیماری وی سخن نگوید و همواره به وی امید دهد تا بدین وسیله قوای حیوانی وی تقویت شده و بتوان به وسیله آن به بهبود بیماری کمک کرد.