

راههای حفظ سلامتی



محمد تقی صرفی پور

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامتی

یکی از نعمتهای بسیار بزرگ، سلامتی است بطوری که پیامبر اسلام فرمود شب قدر از خدا عافیت و سلامتی بخواهید.

یکی از مهم ترین علل بیماری ها، جهل و ناآگاهی نسبت به رعایت دستورات غذایی و بهداشتی و سلامتی است.

اکثر مردم اطلاعی از این توصیه ها و دستورات ندارند. در این کتاب به تعدادی از دستورات کلیدی و طلایی اشاره شده که با رعایت انها سلامتی انسان را افزایش

می دهد و بیماری را بصورت شگفت انگیزی کاهش
می دهد اشاره شده است.

کم خوری و تقسیم معده به سه قسمت غذا، آب و هوا
و خوردن سیب در سحر، سحر خیزی، صبحانه قوی. شام
سبک، استفاده از عسل بصورت مداوم و... از راههای
سلامتی است.

در این بخش درباره آداب سلامتی از دیدگاه
اسلام از آیات و روایات و معارف اسلامی مطالبی
آورده می شود.

راههای حفظ سلامتی در اسلام

۱- کم خوردن

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ
صَفَا قَلْبُهُ، وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ .

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم می ماند و صفای دل
می یابد. و هر که پر خور باشد معده اش بیمار و قلبش
سخت می شود.^۱

(تنبيه الخواطر : ۴۶/۱)

پیامبر اکرم (ص): مادر همه داروها، کم خوردن است.^۲
امام علی علیه السلام: کم خوری، مانع بسیاری از
بیماری‌های جسم می‌شود^۳

امام علی علیه السلام: خوراک را کم کن تا بیماری‌ها را
کم کنی^۴

- امام علی علیه السلام: هر کس خوراکش کم
باشد، دردهایش نیز کم است^۵
- امام علی علیه السلام: کم خوری، مایه گرامی
داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر
استمرار می‌بخشد^۶

۲) (المواعظ العددیه، ص ۲۱۳)

(غرر الحکم، ۶۷۶۸/۳)

(غرر الحکم، ح ۲۳۳۶/۴)

(غرر الحکم، ح ۸۴۰۹/۵)

(غرر الحکم، ح ۶۸۱۹/۶)

- امام علی علیه السلام : هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد^۷

- امام علی علیه السلام : سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است^۸

- امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدنهایشان سالم بود^۹

- امام رضا علیه السلام : بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی به آن مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش بیشتر می گردد و کشت آن برکت می یابد؛ اما

(غررالحکم، ح ۸۸۰۳)^۷

(بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)^۸

(بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)^۹

اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف
هرز در آن می روید.

- بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی چنین است. [پس،] سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترد. بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی ای برای بدنت سالم تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر^{۱۰}

- لقمان علیه السلام: اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند^{۱۱}

- پیامبر اکرم (ص): هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می یابد؛ و هر کس

(بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۳۱۰)^{۱۰}

(المواعظ العدیدیه، ۷۱)^{۱۱}

خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت

می گردد.^{۱۲}

بهترین دستور برای حفظ اعتدال در خوردن، سخن رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) است که فرمودن: کل و انت تشتهی و امسک و انت تشتهی؛ () وقتی که اشتها داری بخور، و زمانی از خوردن دست بکش که هنوز اشتها داری.

پر خوری، گذشته از آن که موجب بی خوابی می شود، باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان نیز می گردد. در حدیثی از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیر واقعی می بیند.^{۱۳}

(بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۳۳۱، ح ۵)^{۱۲}

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری^{۱۳}

ازدیاد چربی خون به علت خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ بیش از اندازه احتیاج به وجود می‌آید. روزانه این مقدار چربی اضافی به انبار ذخیره چربی بدن اضافه می‌شود و سنگینی وزن را به وجود می‌آورد. سنگینی وزن هم یکی از عوامل سکتته‌های قلبی است، زیرا این بار اضافی را قلب باید تحمل کند

در پُرخوری و بدخوری عوارض آن بیشتر در زمان کهولت و پیری خود را نشان می‌دهد که مهمترین عوارض آن شامل دردهای مفصلی از قبیل زانوها، کمر، مهره‌های گردن، مچ پاها و سایر مفاصل دیگر بدن است و علت این چاقی و زیادی چربی خون بیشتر مربوط به خوردن غذاهای پُختنی در وعده‌های متوالی است. زیرا غذای قبلی هنوز هضم و جذب نشده که غذای بعدی

۱۴

خورده می‌شود

امام صادق علیه السلام :

✓ خداوند از پر خوری بیزار است. و فرمود:

انسان ناچار باید غذا بخورد تا سرپا باشد ، پس هنگامی
که شخص غذا میخورد ، یک سوم شکم را برای غذا در
نظر بگیرد و یک سوم آنرا برای آشامیدنیها نگه دارد و
یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذارد ، و
بعد فرمود : همانند خوکها که برای ذبح چاق میشوند ،
شما چاق نشوید.^{۱۵}

۲- کم خوابیدن

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم)
می فرماید: هنگامی که در شب معراج به آسمانها رفتم
دیدم روی درب سوم بهشت نوشته شده است:

کافی جلد ۶

خدایی جز خدای یکتا نیست و محمد(ص) فرستاده
خداست و علیعلیه السلام ولی خداست" برای هرچیزی
کلیدی است و کلید سلامتی در دنیا چهار خصلت دارد:
**کمتر سخن گفتن، کمتر خوابیدن، کمتر راه رفتن (کنایه
از کم استفاده کردن از شهوت) و کمتر غذا خوردن.**^{۱۶}

به گفته محققان: خواب خوب و با کیفیت نه تنها کمک می

کند که فرد در طول روز هوشیار باشد و تمرکز حواس

داشته باشد بلکه به بدن نیز در بازیابی توان و رهایی از

خستگی و فرسودگی کمک می کند.

در عین حال، محققان درباره تبعات پر خوابی هشدار می

دهند و به گفته 'سوزان ردلاین' استاد دانشگاه هاروارد،

افرادی که در شبانه روز بیش از ۱۰ ساعت می خوابند،

در قیاس با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب

دارند، معمولا وضعیت سلامت بدی دارند.

مایکل ایروین 'استاد روانشناسی و علوم رفتاری در'

نیز تصریح کرد که خوابیدن طولانی UCLA دانشگاه

مدت می تواند باعث ابتلا به بیماری هم بشود زیرا

خوابیدن طولانی مدت که وی آن را بیش از هشت ساعت

تعریف می کند، معمولا خوابی کم کیفیت است.

کارشناسان در رابطه با عوارض پر خوابی به طور خاص به

:'شش پیامد اشاره می کنند

افزایش خطر بیماری قلبی***

بیماری قلبی عروقی عامل شماره یک مرگ و میر

محسوب می شود و خواب شبانه بیش از هشت ساعت

خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی را تا ۳۴ درصد

افزایش می دهد.

از سوی دیگر، زنان بیشتر از مردان مستعد پر خوابی

هستند که این موضوع آنها را در معرض بیشترین خطر

ناشی از ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی قرار می دهد.

*** افزایش خطر اضافه وزن

مطالعات زیادی از ارتباط میان اضافه وزن و کم خوابی نشان دارند، اما میان پر خوابی و چاقی نیز ارتباط وجود دارد، هر چند این ارتباط در حد علت و معلول نیست به گفته کارشناسان، آنچه ما می دانیم این است که هر اندازه افراد چاق تر باشند احتمال این که در زمره افراد پر خواب باشند، بیشتر است و احتمال چاق شدن افرادی نیز که خواب طولانی مدت دارند، بیشتر است.

یک تئوری در این زمینه این است که خوابیدن طولانی مدت به کم تحرکی و دوره های فعالیت کمتر منجر می شود که در نتیجه کالری کمتری هم سوزانده می شود.

*** افزایش خطر ابتلا به دیابت

پر خوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت را هم به دنبال دارد.

خوابیدن طولانی مدت باعث افزایش سطوح قند خون می

شود و قند خون بالا نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را

افزایش می دهد

مغز پیر می شود ***

Geriatrics بر اساس تحقیقی که در مجله آمریکایی

منتشر شده است، خوابیدن طولانی مدت، سن Society

مغز را بیش از دو سال افزایش می دهد و انجام وظایف

روزانه را برای مغز دشوار می سازد

افزایش خطر مرگ زودهنگام ***

این موضوع که خوابیدن طولانی مدت خطر مرگ

زودهنگام را افزایش می دهد، ترسناک است ولی حقیقت

دارد. مطالعات اپیدمیولوژیک که در مقیاس بزرگ انجام

شده اند، نشان داده اند خطر مرگ زودهنگام در افرادی

که خواب طولانی دارند، بیشتر است. محققان برای

توضیح چرایی این موضوع، به نقش احتمالی التهاب اشاره

دارند.

آسیب روحی و روانی***

آسیب به وضعیت روحی- روانی از دیگر پیامدهای

خوابیدن طولانی مدت است.

به گفته کارشناسان، افراد مبتلا به برخی انواع افسردگی،

خواب طولانی تر دارند و خواب طولانی مدت نیز می

^{۱۷}تواند افسردگی را بدتر کند

۳-خوردن سیب در سحر

یکی از راههای حفظ سلامتی و مریض نشدن،خوردن یک

عدد سیب هر روز، قبل از نماز صبح است.

«رسول خدا(ص):سیب را ناشتا بخورید که رطوبت معده

رامی برد و در جای دیگر فرمود: یکی از عوامل

سلامتی، خوردن سیب در سحر است.» ۲۰۱

«امام ششم علیه السلام: اگر مردم می دانستند در سیب

چه فوایدی است، مریضهایشان را فقط با سیب درمان

می کردند!» ۲۱۸

«امام ششم علیه السلام: مریضهای تب داران را با سیب

معالجه کنید که سیب از تمامی داروها برای تب بهتر

است.» ۲۱۹

پیامبر خدا (ص) فرمودند چهار چیز "عمر را افزایش می

دهد:

و خوردن سیب در سحر گاهان

افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی

خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز

بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش

می آید، جلوگیری می کنند.

در کنار تمام ویژگی‌ها و خواصی که این میوه آسمانی دارد جای تعجب اینجا است که در اکثر میهمانی‌ها وقتی چند نوع میوه در کنار هم قرار داده می‌شود استقبال از این میوه حیاتی بسیار کم است و وقتی برای میل کردن آن تعارف زده می‌شود اکثراً بدون توج به تمام خواص آن و برای راحتی خود به گفتن "مرسی" کفایت می‌کنند، در حالی که ما روایات و احادیث بسیار زیاد و گویایی از معصومین علیه السلام در ارتباط با این میوه داریم که نشان از توجه آن بزرگواران به سلامتی انسان‌ها و همچنین ارزش غذایی میوه‌جات به ویژه "سیب" دارد.

اما امام صادق علیه السلام در باره خواص سیب چنین می‌فرمایند: "اگر مردم می‌دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند. بدانید که سیب، بویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه "شست‌وشوی آن است ۱".

امام علی علیه السلام فرمودند: "سیب بخورید، که معده
را می‌پالاید ۲".

امام صادق علیه السلام همچنین می‌فرمایند: "سیب،
"پالاینده و خوش‌بو کننده معده است ۳

حضرت امام کاظم علیه السلام درباره فواید این میوه
بسیار ارزشمند فرمودند: "سیب، برای درمان چند چیز
سودمند است: مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان
پیش می‌آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز
"منفعتش سریع‌تر از این نیست ۴

همچنین به نقل از اسحاق بن مطهر، از امام صادق علیه
السلام روایت شده است: "سیب، معده را گشایش
"می‌دهد ۵

ایشان در حدیث دیگری فرمود: "سیب بخور؛ چرا که
حرارت را فرو می‌نشانند، درون را سرد می‌کند و تب را
"می‌برد ۶

پیشوای پنجم شیعیان همچنین می‌فرمایند: "به تب‌داران
خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از سیب
"نیست ۷

:منابع

۱-طبّ الأئمّة لابن بسطام، صفحه ۱۳۵ عن محمد بن مسلم وص ۵۳، الكافي، جلد ۶، صفحه ۳۵۷، حديث ۱۰، المحاسن، جلد ۲، صفحه ۳۶۸، حديث ۲۲۸۶

۲-الكافي، جلد ۶، صفحه ۳۵۷، حديث ۱۱ عن مسمع بن عبد الملك عن الإمام الصادق عليه السلام دانش نامه احاديث پزشكى: ۱ / ۴۱۸

۳-الكافي، جلد ۶، صفحه ۳۵۵، حديث ۱، المحاسن، جلد ۲، صفحه ۳۷۰، حديث ۲۲۹۵ كلاهما عن إسماعيل بن جابر وح ۲۲۹۴ عن الحسن بن راشد عن الإمام الصادق عليه السلام، الخصال، صفحه ۶۱۲، حديث ۱۰، تحف العقول، صفحه ۱۰۱

۴-الكافي، جلد ۶، صفحه ۳۵۵، حديث ۲، المحاسن، جلد ۲، صفحه ۳۷۰، حديث ۲۲۹۳، مكارم الأخلاق، جلد ۱، ص ۳۷۵، حديث ۱۲۴۹، بحار الأنوار، جلد ۶۶، ص ۱۷۴، ح ۲۹، دانش نامه احاديث پزشكى: ۱ / ۴۵۲

۵-المحاسن، جلد ۲، صفحه ۳۶۸، حدیث ۲۲۸۴،
بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحه ۹۳، حدیث ۱ وج ۶۶،
ص ۱۷۱، ح ۲۰ دانش نامه احادیث پزشکی: ۲ / ۲۳۶
۶-الكافی، جلد ۶، صفحه ۳۵۷، حدیث ۱۰، المحاسن،
جلد ۲، صفحه ۳۶۸، حدیث ۲۲۸۷، طبّ الأئمّة لابنی
بسطام، صفحه ۶۳، بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحه ۹۳،
حدیث ۳ دانش نامه احادیث پزشکی: ۲ / ۲۳۸

اگر کسی بیماری " شیخالرئیس ابوعلی سینا می گوید
قلبی دارد و می خواهید قلبش را تقویت کنید به او آب
سیب بدهید "

یک لیوان آب سیب معادل ۶ عدد سیب است و اگر
کسی در ناشتا یک عدد سیب بخورد با آن یک لیوان آب
سیب می شود هفت سیب در روز و دیگر به دکتر نیازی
ندارد.^{۱۸}

۴-لباس سبک بر تن داشتن

علی علیه السلام: هر که می خواهد عمر طولانی داشته باشد، صبحانه خوب بخورد، شب بعد از غذا بخوابد، بازان کم مباشرت نماید و عبای (لباس) سبک بر تن کند. «۳۶۳

اینکه عده ای لباسهای سنگین می پوشند بعدا باعث بیماری برای آنها می شود چه بیماری های استخوانی و چه بیماری های داخلی. لذا هرچه لباس انسان سبک تر باشد بهتر است.

۵-سحر خیزی

پیامبر اکرم (ص): بورک لامّتی فی بکورها
آفرین بر امّت من بر سحر خیزی آنان.

برای سحر خیزی فواید زیادی از نظر علم پزشکی و طبابت بیان شده است که یکی از مهم ترین آنها طولانی

شدن عمر انسان می باشد. همچنین سحرخیزی موجب ازدیاد طراوت روحی، جسمی و فکری انسان می گردد. سحر خیزی عامل آرامش اعصاب انسان و مانع افسردگی و بی حوصلگی و باعث افزونی روزی های مادی و معنوی او می باشد.

نتایج تحقیقات گسترده علمی نشان می دهد که سحرخیزی - که در تعلیمات دینی بر آن توصیه بسیاری شده است - برای روح و جسم بسیار مفید است. به عنوان مثال غلظت خون با سحرخیزی کاهش می یابد و هورمون های ضدافسردگی در بدن انسان ترشح می شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

دانش پزشکی امروز به اثبات رسانده است که اگر شخصی حدود ساعت ۱۰ شب بخوابد و ساعت ۵ صبح از

خواب بیدار شود (یعنی حدود ۷ ساعت خواب) در ساعت ۱ بامداد، در بدن او برخی مواد شیمیائی شبه مورفین که به عنوان گروه اندروفین ها و انکفالین ها نامگذاری شده اند، ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی قسمت های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به راحتی عضلانی در روز بعد برای فرد می شوند

سحرخیزی پایه زندگی سالم است. بدن انسان طوری طراحی شده است که هماهنگ با طبیعت عمل کند. طبق این طراحی ما باید زمان طلوع خورشید از خواب برخیزیم و با غروب خورشید بخوابیم. ولی اغلب اینگونه عمل نمی کنیم و حتی گاهی اوقات کل شب بیداریم و روزها تا ظهر می خوابیم. تمام این ها عادات بدی هستند که به سلامتی ما ضربه می زنند، ما می بایست طبق طبیعت خود رفتار کنیم و سحرخیز باشیم.^{۱۹}

¹⁹ <http://fitnessmagazine.ir/health/8-benefits-of-waking-up-early/>

۶-قضاء حاجت(تخلیه مٹانہ) قبل از خواب

کلا قبل از هر خوابیدنی چه خوابیدن شب چه روز، خوب
است انسان اول دستشویی برود بعد بخوابد.

«علی علیه السلام: پیش از خواب به مستراح

بروید، سپس بخوابید.» ۳۰۳

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: ((پسرم! آیا می

خواهی چهار کار به تو بیاموزیم که از پزشکی (و دارو و

درمان) بی نیاز شوی؟ امام حسین (علیه السلام) عرض

کرد: آری ای امیرمؤمنان! امام علی (علیه السلام)

فرمودند: تا گرسنه نشدی بر سر سفر غذا منشین و تا

زمانی که هنوز اشتهایت باقی است برخیز. جویدن را

خوب انجام بده و هرگاه خواستی بخوابی دستشویی برو.

که اگر این نکات چهارگانه را به کار بندی از پزشکی و

{درمان های طبی {بی نیاز می شوی.}

بنابراین رفتن به دستشویی پیش از خواب آن قدر

اهمیت دارد که جزء چهار امری شمرده شده که انسان را

از طب و طیب بی نیاز می کند. برای روشن شدن این

اهمیت، می توانیم سه دلیل برای سخن امام (علیه السلام)

بر شماریم

الف - با دفع مواد زاید از بدن، احساس راحتی و

آسودگی بیشتری می کنیم و در نتیجه راحت تر می

خواهیم. هر کاری که بتواند وضعیت جسمی ما را بهبود

بخشد، در افزایش کیفیت خواب هم تأثیرگذار خواهد

بود. از موارد آداب خواب، جز برداشتن موانع راحتی

بدن، کار دیگری به عهده ندارند.

ب - بر عکس تصویر موجود که خواب را یک پدیده

یک نواخت و ممتد می شمارد، خواب از دوره های تقریباً

دو ساعته ای شکل می گیرد که هر دوره، خود به پنج

مرحله تقسیم می شود. یعنی هر دو ساعت خواب دارای

پنج قسمت است که عبارتند از: خواب خیلی سبک،

خواب سبک، خواب عمیق، خواب خیلی عمیق، و خواب

متناقض. ما پس از طی این پنج مرحله که تقریباً ۱۱۰

دقیقه (حدود دو ساعت) به طول می انجامد بار دیگر به

خواب می رویم و هر شب تقریباً سه بار این مراحل را می

گذرانیم.

من در مقام شرح و توضیح این مراحل نیستم. مقصود

اصلی از این پنج مرحله آن بود که ارتباط این مراحل را با

خواب کیفیت دار روشن سازم. همان طور که در کتب

علمی مربوط به خواب آمده، رضایتمندی کامل از خواب

زمانی است که در هر دوره دو ساعته، تمام آن پنج

مرحله را طی کنیم. اگر در بین مراحل مذکور از خواب

بیدار شویم و این روند طبیعی را تا آخر طی نکنیم، لذت

واقعی خواب را درک نخواهیم کرد. از رو هر عاملی که

باعث برهم خوردن خواب طبیعی شود، اثر نامطلوبی بر

کیفیت خواب برجای خواهد گذاشت.

حال ببینیم این مقدمه چه ارتباطی با سفارش رفتن به

دستشویی پیش از خواب دارد. اگر شب ها پیش از

خواب به دستشویی بروید، در طول شب دیگر نیاز به

تخلیه مواد زائد بدن نخواهید داشت. در نتیجه، مراحل

پنجگانه هر دوره از خواب به راحتی پشت سر خواهید

گذاشت و از خواب خود بهتر استفاده خواهید برد. اما

اگر قبل از خواب به دستشویی نروید، احتمالاً در بین

یکی از مراحل پنج گانه بیدار می شوید و با رفتن به

دستشویی، سیر طبیعی خواب خود را قطع خواهید کرد.

روشن است که این وضعیت، از کیفیت خواب شما به

شدت خواهد کاست.

ج - برخاستن از خواب و جدا شدن از بستر گرم و نرم -

آن هم در نیمه های شب - برای همه سخت و دشوار

است. به ویژه اگر قرار باشد در یک شب سرد زمستانی

برای دستشویی از بستر گرم و نرم جدا شویم و به حیاط

پوشیده از برف برویم، این کار دشوارتر خواهد بود. در

چنین وضعیتی، بسیاری ترجیح می دهند خودشان را

کنترل کنند و با فشار به خویشتن و به قول معروف

خودشان را نگه دارند. اینجاست که مثانه دچار مشکل می شود و آسیبی جدی بر این عضو حساس وارد می گردد.

امام رضا (علیه السلام) در حدیثی فرمودند: اگر کسی می

خواهد مثانه اش دچار درد و اشکال نشود، هیچ گاه -

حتی وقتی که بر پشت مرکب خود نشسته است - بول

(. خود را نگه ندارد)

متأسفانه در بسیاری از مدارس و بسیاری از خانواده ها،

نگه داشتن بول، نشانه ادب و حیای کودکان به شمار می

رود. ما باید به فرزندانمان بیاموزیم که هرگز چنین

نکنند و در این گونه امور، خجالت را کنار بگذارند.

اولیای مدارس هم باید ترتیبی بیندیشند که ضمن حفظ

نظم مدرسه، دانش آموزان با حبس بول سلامتی خود را

به خطر نیندازند. گذشته از ذهنیت ها غلط برخی بزرگ

ترها، کم بودن دستشویی ها برخی مدارس نیز زمینه ساز

چنین رفتار نادرستی می شود که حتماً باید در رفع این

کاستی چاره ای اندیشید

بنابر آنچه گفته شد، اکنون بهتر می فهمیم که چرا باید

قبل از خواب حتماً به دستشویی برویم و این کار، چه

^{۲۰}. کمک بزرگی به حفظ سلامتی ما می کند

۷-جویدن غذا

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که غذا را

کاملاً بجویم بعد قورت دهیم! اگر لقمه های غذا را،

نجویده بخوریم بعداً بیمار ی شویم!

«امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به امام حسن علیه

السلام: اگر می خواهی که سالم بمانی واز پزشک بی نیاز

شوی، چهار امر را رعایت کن!

برای خواب بهتر: نویسنده : غلامرضا حیدری ابهری²⁰

اول: اگر به غذا میل نداری نخور! دوم: هنوز سیر نشده‌ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن! ۸۵

امام صادق (علیه السلام) فرموده: نشستن بر سر سفره ها را طول دهید که این زمان از عمرتان به شمار نمی آید. پس در خوردن عجله نکنید. عجله در خوردن باعث می شود که غذا را خوب نجوید و کار معده را در هضم و جذب غذا دشوار کنید و در نتیجه دیرتر بخوابید. در حدیثی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام)، خوب جویدن غذا را از چهار کار شمرده شده که با انجام آنها، انسان از پزشک بی نیاز می شود در حدیث دیگری از همان حضرت، درست جویدن غذا عاملی برای حفظ سلامتی و در امان ماندن از بیماری ها دانسته شده است، پس اگر به سلامتی خود علاقه مندید و اگر مایلید

خواب راحت و بی دردسر داشته باشید در خوردن غذا

^{۲۱}. عجله نکنید و به ویژه شام خود را به آرامی بخورید

۸- نخوردن هنگام سیری

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که تا گرسنه

نشدیدم، اصلاً لب به غذا نزنیم. والا اگر سیر هستیم، باز غذا

خوریم این کار باعث بیماری می شود.

«امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به امام حسن علیه

السلام: اگر می خواهی که سالم بمانی واز پزشک بی نیاز

شوی، چهار امر را رعایت کن!

اول: اگر به غذا میل نداری نخور! دوم: هنوز سیر

نشده ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان

جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن! ۸۵

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری^{۲۱}

بر اساس نتایج تحقیقات جدید محققان دریافتند غذا خوردن در زمان گرسنه نبودن برای سلامتی بدن مضر است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خراسان، امروزه بسیاری از افراد در تمام ساعات روز میل شدیدی به خوردن دارند. دلیل این اشتها در دسترس و آماده بودن غذا نسبت به گذشته است. غذاهای نیمه آماده و آماده همچون چیپس، شیرینی، بیسکویت و از این قبیل با اینکه خوشمزه و در دسترس هستند اما برای سلامتی مضر هستند.

محققان در این تحقیق دریافتند مشکل امروزه بشر خوردن در زمان سیری است که این مورد برای سلامتی بدن خطرناک است.

پژوهشگران ۴۵ دانشجوی دوره کارشناسی را در این تحقیق مورد بررسی قرار دادند. در ابتدا از

شرکت کنندگان در مورد میزان گرسنگی و مصرف مواد
غنی از کربوهیدرات سوال شد.

در این مطالعه سطح گلوکز خون تعیین کننده سلامت
افراد در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد افرادی که در
زمان گرسنگی مواد غذایی دریافت کرده بودند نسبت به
افرادی که در هر زمان مواد غذایی را مصرف کرده
بودند سطح گلوکز پایین تری داشتند.

محققان نتیجه گرفتند خوردن در زمان سیری برای
سلامتی بدن به دلیل بالارفتن میزان گلوکز و آسیب به
سلول ها خطرناک است.

نتایج این تحقیق در نشریه

Association for Consumer Research

منتشر شده است

«رسول خدا(ص): با سیری غذا خوردن، موجب مرض برص

و پیسی می شود.» ۱۱۲

«امام پنجم علیه السلام: هیچ چیز باندازه شکم پر نزد خدا
مبغوض نیست!» ۱۱۳

۹- کاملا سیر نخوردن

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که وقتی غذا
می خوریم، هنوز چند بقمه مانده کاملا سیر بشویم، دست
از غذا خوردن بکشیم. کاملا سیر شدن برای انسان مضر
است.

آمده است: حضرت عیسی علیه السلام به شهری
رسید. زن و مردی که باهم نزاع داشتند، نزد او
آمدند. حضرت علّت نزاعشان را پرسید. مرد گفت: این
همسر من است و من از او راضی هستم. اما چون صورتش
بی طراوت شده و کهنه بنظر می رسد، می خواهم از او جدا
شوم! حضرت به زن فرمود: می خواهی صورتت با طراوت
گردد؟ گفت: آری! حضرت فرمود: هر گاه غذا

می خوری، سیر مخور! زیرا غذای زیاد در معده
بجوش می آید و آب صورت را می برد!
آن زن چنین کرد و رویش با طراوت شد.» ۹۱

«رسول خدا(ص): مؤمن در یک شکم چیزی می خورد و کافر
در هفت شکم چیزی می خورد!» ۸۹
«ابوجحیفه در حالی خدمت پیامبر(ص) آمد که آروغ
می زد! حضرت فرمود: آروغ نزن که هر که در دنیا سیرتر
است، در قیامت گرسنه تر می باشد! ابوجحیفه از آن بعد تا
رحلتش غذای سیر نخورد.» ۹۰

»

«امام ششم علیه السلام: خداوند تبارک و تعالی پُر خوری
را دشمن می دارد.» ۱۱۴
در روایات آمده که انسان هنوز میل به خوردن دارد
دست از غذا خوردن بکشد. و سیر و کامل نخورد. یک
دلیلش این است که امام صادق علیه السلام فرموده معده
را سه قسمت نماید یک قسمت برای غذا. و یک قسمت

برای آب و یک قسمت برای هوا باشد. همه معده را پر از غذا نکنید که بعد جایی برای آب و هوا نباشد!

۱۰- باشکم پر استحمام نکردن

معمولا اغلب ما قبل از حمام رفتن به هر چیزی توجه می کنیم، غیر از وضعیت معده خود. حال آنکه یافته های جدید دانشمندان نشان می دهد حمام رفتن بلافاصله بعد از خوردن غذا و با معده پُر، باعث کمبود اکسیژن و تنگی نفس شده و بسیار خطرناک است.

گفتنی است، پر بودن معده در هنگام استحمام باعث

می شود روده ها با سرعت کمتری مواد غذایی را هضم و

از بدن دفع کنند.

لذا بهتر است یک ساعت قبل از حمام رفتن از خوردن

زیاد مواد غذایی خودداری شود.

بهترین ماده غذایی برای مصرف بعد از بیرون آمدن از

حمام، آب و مایعات است، زیرا آب باعث بهبود جریان

خون در بدن می شود و کسالت و خمودگی را از فرد دور

می کند

به خصوص افراد مسن و کسانی که بیماری های قلبی

دارند یا سرخرگ های اصلی خونساز به مغز و

شریان‌های گردن در آنها تنگ است، بهتر است حداقل

تا یک ساعت بعد از خوردن غذای سنگین به حمام

نروند؛ زیرا بعد از خوردن غذای زیاد، خون برای هضم و

جذب غذاها به سمت دستگاه گوارش می رود و

خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد.

به ویژه حمام داغ یا گرم بعد از غذا توصیه نمی شود،

زیرا در جریان خون اطراف معده اختلال ایجاد می کند و

بر هضم غذا تاثیر منفی می گذارد.

بنابر این بعد از هضم غذا به حمام بروید، یعنی با معده

سبک.

اهمیت این مسئله به قدری است که بزرگان دین اسلام

نیز در این باره سفارشات داشته اند

امام رضا (علیه السلام) در این باره فرموده اند

با شکم پر حمام نکنید، چون سبب تولید قولنج می «^{۲۲}

شود.» رساله ذهبیه ، ۲۶ تا ۲۹

۱۱- با شکم پر مجامعت نکردن

²² <https://article.tebyan.net/272203>

در روایات ما تاکید شده زن و شوهر، که با شکم پر، آمیزش نکنند که باعث بیماری های خطرناکی همانند قولنج می شود!

آمیزش جنسی باهمسر باید در زمان درست صورت بگیرد تا عوارضی را برای آنها در پی نداشته باشد. بهترین زمان برای آمیزش جنسی ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن است. اگر این جماع بلافاصله پس از غذا خوردن صورت گیرد باعث ضعف بدن، سستی عصب ها، درد مفاصل و تولید اخلاط بد در بدن می شود.

بهترین زمان برای آمیزش جنسی

یک کارشناس طب سنتی با تشریح نکاتی درباره آمیزش جنسی از دیدگاه طب سنتی گفت: آمیزش جنسی نباید در زمان پُری معده صورت گیرد و بهتر است حدود سه ساعت با صرف غذا فاصله داشته باشد.

وی درباره آمیزش جنسی صحیح از دیدگاه طب سنتی

اظهار کرد: آمیزش جنسی اگر بر اساس نیاز و تمایل واقعی هر فرد انجام شود، نه تنها متضمن سلامتی روحی - روانی، نشاط و شادابی در زندگی است بلکه منجر به نوعی پاکسازی بدن نیز می شود^{۲۳}

۱۲- در سن پنجاه به بالا، هنگام شب روغن نخوردن

یکی از راههای سلامتی افراد مسن این است که وقتی به پنجاه سال رسیدند، شب غذایی که با روغن درست شده است نخورند چه روغن حیوانی چه غیره.

«امام ششم علیه السلام: از روغن در سن پیری خودداری کنید.» ۸۷

«امام ششم علیه السلام: هرگاه به سن پنجاه سالگی رسیدید، شبها روغن نخورید.» ۸۸

کارشناسان تغذیه می گویند نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم

²³ <http://namnak.com/>

کلسترول مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و... مصرف مواد کم نمک و پرفیبر^{۲۴} است.

۱۳- شب نشسته آب نوشیدن

نوشیدن آب

«مکروهات آشامیدن آب: زیاد آشامیدن، آشامیدن بعد از غذای چرب، در شب ایستاده نوشیدن، آشامیدن با دست چپ، از جای شکسته ظرف آب نوشیدن»^{۱۴۹}

۱۴- روز ایستاده آب نوشیدن

ایستاده آب خوردن در شب

درباره نحوه صحیح نوشیدن آب، دستورالعمل های خاصی در طب سنتی ذکر شده و اهمیت این مسئله تا

²⁴ <https://www.isna.ir/news/94030804531>

جایی است که در کلام ائمه نیز احادیثی در این باره ذکر شده که در ادامه دو حدیث درباره نحوه نوشیدن آب آمده است.

علی علیه السلام فرمودند: «از ایستاده آب خوردن پرهیزید که باعث دردی می شود که درمان ندارد مگر اینکه خدای عزوجل بهبودی ببخشد.»^{۲۵}

امام صادق علیه السلام با تفکیک میان نوشیدن آب در شب و روز در حقیقت سخن حضرت امیرالمومنین علیه السلام را تفسیر کرده و می فرمایند: «ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می سازد و ایستاده آشامیدن.» آب در شب، زرداب می آورد

همچنین در جایی نیز می فرمایند: «ایستاده آشامیدن آب در روز، مایه قدرت افزون تر و تن درستی بیشتر است.»^{۲۶}

^{۲۵} (علل الشرایع ۴۶۵)

^{۲۶} (الکافی ج ۶ ص ۳۸۳)

مستحبات آشامیدن آب

«مستحبات آشامیدن آب: بطور مکیدن بنوشد، در روز ایستاده بنوشد، قبل از آشامیدن، نام خدا را بر زبان جاری نماید و بعد از آشامیدن، حمد الهی کند، به سه نفس بیاشامد، از روی میل بیاشامد، بعد از آشامیدن بیاد حسین علیه السلام و اهلبیت علیه السلام آن حضرت افتاده و قاتلان را لعن نماید.» ۱۴۸

۱۵- تو غذا فوت نکردن

پیامبر هیچگاه در غذا نمی دمیدند (فوت نمی کردند) و صبر می کردند تا غذای داغ سرد شود و می فرمود:
برکت در غذای سرد است.^{۲۷}

غذای داغ را فوت نکنید

فوت کردن عاداتی است که بسیاری از افراد در هنگام نوشیدن نوشیدنی‌های داغ و به ویژه زمانی که گرسنه هستند و یا عجله داشته باشند انجام می‌دهند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، این عمل، گاه باعث انتقال بیماری به سایرین و نیز پخش بوی بد دهان در هوا می‌شود. تحقیقات پزشکی حاکی از آن است که هوای دهان مرکب از دو اکسیژن و یک هیدروژن است؛ انسان برای بقا به اکسیژن نیاز دارد و بدن او پس از دریافت اکسیژن، آن را در هنگام بازدم به دی اکسید کربن تبدیل می‌کند.

دمیدن بر خوراکی‌های داغ، باعث ترکیب شدن آن با غذا و به وجود آمدن ماده‌ای مضر برای بدن می‌شود که ترکیبش با خون باعث به وجود آمدن پوکی استخوان، ضعف عضلانی، کمبود حافظه و ایجاد سنگ کلیه شده و بر روی باروری مردان نیز تاثیر سوء می‌گذارد.

دکتر "محمد رضا نصرتی" عضو انجمن تحقیقات طب سنتی دانشگاه تهران در زمینه مضرات فوت کردن در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به خبرنگار ایسنا گفت: هم اکنون ثابت شده است که با عمل فوت کردن بر غذا و خارج شدن گاز دی اکسید کربن از دهان، مواد و فضولاتی که باید از طریق دهان خارج شوند، با ورود دوباره به بدن باعث ایجاد مشکلاتی می‌شوند؛ از لحاظ بهداشتی نیز برخی ویروس‌ها که از طریق تنفس باید دفع شوند با این عمل، دوباره به بدن باز می‌گردند.

دکتر "نصرت حیدری" استاد شیمی دانشگاه پیام نور ارومیه نیز در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) در این زمینه اظهار کرد: در صورت بازگشت گاز دی اکسید کربن خارج شده از بدن به وسیله دمیدن بر خوراکی‌ها، اسید مضر در بدن تولید می‌شود.

محمد قوام زاده، متخصص تغذیه نیز در گفت‌وگو با "خبرنگار ایسنا، اظهار کرد: با عمل دمیدن بر غذا،

میکروب‌ها و بخارات دهان به غذا منتقل می‌شود زیرا مخاط دهان غنی از میکروب بوده و انتقال آن به انسان، فرد را بیمار می‌کند^{۲۸}

۱۶-غذای داغ نخوردن

«امام ششم علیه السلام: غذای داغ برکت ندارد.» ۱۰۹

میر حسین فقیهی، متخصص گوارش و کبد گفت: افرادی که مواد غذایی داغ و پرحرارت استفاده می‌کنند در طولانی مدت باعث آسیب در قسمت مری و حتی زخم معده و در نهایت سرطان می‌شوند.

وی در ادامه گفت: استفاده از مواد غذایی بسیار داغ باعث سوزاند دستگاه گوارش می‌شود به طوریکه

²⁸ <https://www.isna.ir/news/91013011240>

نوشیدنی‌های بسیار داغ در صورت خوردن به مخاط
حفره دهان تا معده آسیب جدی وارد می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: برخی از مواد غایی که به صورت
جامد هستند آسیب کمتری به دستگاه گوارش وارد
می‌کنند چرا که قبل از مصرف و احساس داغی را از
دهان خارج می‌کنند و به مری و معده آسیب جدی وارد
نمی‌کند.

وی اذعان داشت: در صورتی که مواد غذایی جامد بسیار
داغ بوده و در دستگاه گوارش قرار می‌گیرد آسیب جدی
وارد می‌کند چرا که باعث سوختگی شدید دستگاه
گوارش می‌شود.

وی عنوان کرد: برای پیشگیری از انواع سرطان دستگاه
گوارش بایستی فرهنگ درست غذا خوردن و نوشیدن از
دوران کودکی شکل گیرد. /ح

۱۷- بین غذا، آب ننوشیدن

امام رضا علیه السلام فرمود: *آنکس که نمی‌خواهد
معدده‌اش آزار و آسیب ببیند، موقع صرف غذا، تابعد از
غذا آب ننوشد. زیرا آن‌انکه همراه با غذا، آب می‌نوشند، به
عارضهٔ رطوبت و ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند
شد.*^{۲۹}

یک پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر اینکه نوشیدن آب
همراه غذا موجب اختلال در عمل هضم آن می‌شود، بیان
کرد: نوشیدن آب حدود ۲ ساعت بعد از غذا می‌تواند
مفید باشد. دکتر محمد تحویل‌زاده با بیان اینکه در طب
سنتی، آب خوردن پس از غذا یا همراه یا قبل از غذا منع
شده است، گفت: بهتر است از حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
مانده به غذا و ۱ تا ۲ ساعت پس از غذا، آب استفاده
نشود و تنها غذا سر سفره گذاشته شود و آب سر سفره
نباشد. وی افزود: در مجموع در طب سنتی به شدت
توصیه شده که انسان فقط از یک نوع خوردنی سر سفره
استفاده کند، زیرا معده باید در یک زمان فقط مشغول

یک نوع خوردنی یا آشامیدنی باشد تا قوای هضم بتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند و از آن غذا انرژی آزاد شود.

تحویل زاده گفت: اگر همراه یا قبل و بعد از غذا آب بنوشیم و حجم آن هم زیاد باشد (۱ تا ۲ لیوان) این آب با غذای خورده شده مخلوط می شود و باعث رقیق شدن غذا و سرد شدن داخل معده می شود و از آنجا که هضم انسان نیاز به حرارت دارد، عمل هضم مختل می شود. این پژوهشگر طب سنتی یادآور شد: در علم امروز هم گفته می شود که با این کار، شیرهای گوارشی رقیق می شوند و شیرهای گوارشی باید غلیظ باشند. اما با نوشیدن آب، این شیرهای گوارشی رقیق می شوند و نمی توانند عملیات هضم را خوب انجام دهند و در نتیجه شخص دچار سوءهاضمه می شود. به همین دلیل فرد با وجود خوردن غذای خوب، اما انرژی ندارد و بیشتر دچار پف بدن، چاقی، افزایش اندازه و سنگینی می شود.

وی اظهار کرد: با نوشیدن آب همراه با غذا ممکن است شخص دچار نفخ، ریفلاکس، سنگینی پس از غذا خوردن و سنگینی سر، دل پیچه، اسهال و دفع غذا از سیستم گوارش به صورت هضم نشده؛ شود. گاهی نیز به دلیل اینکه روند هضم غذا به درستی انجام نمی‌شود و غذای معده به موقع تخلیه نمی‌شود، در فرد تهوع ایجاد می‌شود. تحویل زاده تاکید کرد: حتی اگر شخص تشنه شود، تا حد امکان باید جلوی تشنگی خود را بگیرد؛ یا ابتدا تشنگی خود را رفع کند و نیم ساعت بعد غذا بخورد یا تحمل کند. بعد از حداقل ۱ تا ۱٫۵ ساعت از غذا خوردن فرد می‌تواند آب بنوشد.

وی گفت: برای افرادی که معده‌های گرم دارند، گاهی اجازه داده می‌شود که بعد از غذا مقدار کمی آب خنک بنوشند تا معده آنها را متعادل کند که این هم در جهت تقویت هضم است. تحویل زاده افزود: در افرادی که معده‌های سرد یا رطوبتی دارند، عارضه آب خوردن همراه یا بلافاصله قبل و بعد از غذا به مراتب بیشتر است.

اگر تشنگی به این افراد خیلی غلبه کند و بخواهند همراه
یا بلافاصله بعد از غذا آب بنوشند، باید حجم آب خیلی
کم و خنک باشد، چون آب خنک تشنگی را زودتر از بین
می‌برد و باید جرعه جرعه و آهسته هم نوشیده شود.
این پژوهشگر طب سنتی گفت: هر چه حجم آب بیشتر
باشد، ضرر آن هم بیشتر است. نوشیدن آب حدود ۲
ساعت بعد از غذا می‌تواند مفید باشد، زیرا به دفع
فضولات ایجاد شده به دنبال عمل هضم از معده و روده
کمک می‌کند.^{۳۰}

۱۸- در حال راه رفتن غذا نخورن

یکی از آداب غذا خوردن اسلامی این است که انسان
بنشیند و غذا بخورد. و در حال راه رفتن همانند بعضی
مردم کشورهای غربی غذا نخورد. ولی می‌بینیم که
بخاطر نفوذ فرهنگ منحنط غرب، دختران و پسرانی را که

³⁰ <http://www.irannaz.com/drink-water-between-eating-disorders.html>

بستنی یا خوراکی در دست داشته و در حال گشت و گذار
و در مقابل صدها نفر ادم که او را نگاه می کنند غذا می
خورد!

امام ششم علیه السلام: هیچگاه در حال راه رفتن غذا
نخور مگر مجبور باشی! «۱۲۵

«رسول خدا (ص): غذا خوردن در بازار و در حال راه رفتن
از پستی ست! «۱۲۸

۱۹- در سنین پیری موقع شام، غذای زیاد خوردن

اگر به جوانان سفارش کردند که شب غذای سبک و کم
بخورند ولی به پیران سفارش کرده اند شب غذای سبک
و زیاد بخورند!

«امام ششم علیه السلام: نخوردن شام، پیری می آورد
و سزاوار است که افراد مسن با شکم پر بخوابند.» ۹۶

«امام ششم علیه السلام: برای افراد مسن خوب نیست که
با شکم خالی بخوابند. و اگر با **شکم پر** بخوابند، برایشان
بهتر است.» ۹۷

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن
گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث
خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.» ۹۸

۲۰- شام را ترک نکردن

یکی از راههای سلامتی آنست که شام را ترک نکنیم ولو
چند لقمه شده حتما شام بخوریم زیرا بدن ما به شام نیاز
دارد.

اهمیت شام

«امام هفتم علیه السلام: شام را اگرچه تکه‌ای نان خشک
باشد، ترک نکنید که باعث قوّت بدن و قوّت جماع
می‌شود.» ۹۴

«رسول خدا (ص): شام را ولو با خوردن خرما
اندکی، ترک نکنید. بدرستی که من می‌ترسم امتم بخاطر
ترک کردن شام زودپیر شوند! زیرا شام برای پیر
وجوان، قوّت آور است.» ۹۵

«امام ششم علیه السلام: نخوردن شام، پیری می‌آورد
و سزاوار است که افراد مسن با شکم پُر بخوابند.» ۹۶

«امام ششم علیه السلام: برای افراد مسن خوب نیست که
با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پُر بخوابند، برایشان
بهتر است.» ۹۷

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.» ۹۸

«امام ششم علیه السلام: کسیکه شام نخورد، رگی از بدنش می خشکد که دیگر خوب نمی شود.» ۹۹

«امام ششم علیه السلام: شام از غذای روز نافع تر است.» ۱۰۲

از باورهای غلطی که برای لاغر شدن به چشم می خورد حذف یکی از وعده های غذایی است. غافل از اینکه این روش باعث بروز مشکلات جسمی و عصبی از جمله خستگی، استرس، بی حوصلگی، کاهش قدرت تمرکز و دقت می شود. این الگوهای غلط رژیمی در طول زمان منجر به افت قند خون می شود و این اتفاق میل شدید به خوردن شیرینی را به دنبال دارد. همچنین باعث افزایش وزن و مسبب بیماری های دیگری می شود. باتوجه به مشکلاتی که حذف یکی از وعده های غذایی به وجود می

آورد برای گرفتن رژیم مناسب و کاهش وزن از
الگوهای صحیحی استفاده کرد. یکی از روش های
پیشنهادی تعادل در مصرف وعده ی شام است. از آن
جایی که پزشکان توصیه می کنند که با معده ی پر
نخواهید از گرسنگی کشیدن قبل از خواب نیز پرهیز باید
کرد.

غذاهای سبک

امروزه با گسترش شهر نشینی و سرعت در زندگی
ماشینی فرهنگ غذاهای سنتی جای خود را به غذاهای
فست فود و فانتزی داده است. بهتر است وعده ی شام
مواد غذایی ساده و سبک مصرف شود. نان و پنیر، نان و
ماست و خیار، سبزیجات، آب دوغ خیار و غذاهای سبک
و سالمی که در فرهنگ غذاهای ایرانی موجود است
انتخاب های مناسبی برای شام سبک است. متأسفانه از
عادات غلطی که رایج شده، به دلیل مشغله و دغدغه های
افراد امروزه خانواده ها در طول روز نمی توانند برای
وعده های غذایی دور هم باشند. به همین دلیل مصرف

غذاهای برنجی بیشتر در شب اتفاق می افتد. همین
برنامه ی غذایی افزایش وزن را به دنبال دارد

سوخت و ساز بدن در شب

هورمون های که متابولیسم را افزایش می دهند و
سوخت و ساز را در بدن بالا می برند شب ها در حالت
استراحت هستند. به همین دلیل غذاهایی که در شب
مصرف می شود تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره
می شود. بنابراین چاقی و افزایش وزن را به دنبال دارند.
و یا اینکه در دیواره های عروق رسوب می کنند و باعث
به وجود آمدن هسته های چربی می شوند که امکان بروز
سکته را بالا می برند. شام سبک

می توان برای تهیه ی شامی سبک و سالم از انواع
سبزیجات در تهیه ی سالاد استفاده کرد. با استفاده از
مواد ساده و سالمی چون کاهو، خیار و گوجه فرنگی

سالاد خوشمزه ای تهیه دید و برای جبران فقدان پروتئین می توان از مرغ در این سالاد نیز بهره برد. همچنین می توان با اضافه کردن پنیر به این وعده ی غذایی به بدن کلسیم رساند. خوردن حبوبات در وعده ی شام بسیار مناسب است. وجود حبوبات در سوپ، عدسی، خوراک لوبیا و خوراکی های از این قبیل پیشنهاد می شود.

غذاهای پر حجم

خوردن شام بسیار برای بدن مفید است. اما نکته ی حائز اهمیت در این است که باید از خوردن غذاهای پر حجم و چرب در وعده ی شام پرهیز کرد. در مصرف حبوبات اگر از قبل خیسانده نشود و نفخ آن گرفته نشود و همچنین در اخر آب آن دور ریخته نشود همچنان در دسته ی غذاهای سنگین قرار می گیرد. غذاهای سنگین را در وعده های غذایی روزانه مصرف کنید زیرا در طول روز بدن می تواند کالری این مواد غذایی را بسوزاند.

رژیم مناسب

آب یکی از مهمترین نوشیدنی های طبیعی است که بدن به آن احتیاج دارد. در طول شب از مصرف نوشابه خودداری کنید. نوشابه ها جز کالری های مضر برای بدن هیچ فایده ای ندارند. برای لاغر شدن و رسیدن به وزن ایده آل بهتر است وعده های غذایی را افزایش داد و از حجم مواد غذایی کاست. انجام تمرینات ورزشی، مصرف مواد غذایی سالم و عدم مصرف مواد غذایی حجیم در شب بهترین روش برای کم کردن وزن است...^{۳۱}

۲۱-صبحانه را خوب و کامل خوردن

در روایات ما تاکید شده حتما صبحانه را اول صبح و خوب یعنی پر ملاط! بخوریم. ولی بخاطر دیر خوابیدن اکثر مردم که صبح خانواده ها دیر بیدار میشوند اکثر

³¹ <http://mag.ernika-co.com>

کارمندان و کارگران، گرسنه سرکار می روند و دانش
اموزان و دانشجوها هم خیلی ها صبحانه نخورده درس
می روند و این باعث ضرر و زیان برای جسم و روح آدمی
می گردد.

«شخصی خدمت امام ششم علیه السلام آمد و از درد
وزخم معده شکوه کرد. امام فرمود: صبحانه وشام
بخور! ولی در بین این دو چیزی نخور! که خدا در توصیف
غذا خوردن اهل بهشت می فرماید: لهم رزقهم فیها بُکرهً
وعشیاً یعنی: صبح وشام به رزق الهی مشغولند.» ۹۳

«امام ششم علیه السلام: هرگاه نماز صبح را خواندی، نان
بخور تا بوی دهانت خوش و حرارت آرام شود
و دندانهایت محکم و لثه ات سفت و روزیت جذب و اخلاقت
خوب گردد.» ۱۰۰

پیر کردن شکم در اول صبح نتایج شگفت انگیزی دارد از
جمله: با خوردن صبحانه کامل برای فعالیت روزانه - اعم

از کار هر روزه و انجام شغل خود - انرژی کسب می کنید.

خوردن صبحانه باعث می شود که در بقیه روز غذای کمتری بخورید.

براساس مطالعات دانشگاه ال پاسو، کسانی که در موقع صبحانه کالری بیشتری دریافت می کنند، در بقیه روز کالری کمتری مصرف می کنند.

محققان همچنین فهمیدند که همان میزان کالری دریافت شده در طول روز اگر در صبح دریافت شود، افراد را سرحال تر و راضی تر نگه می دارد و افرادی که صبحانه نمی خورند ۴،۵ برابر افراد دیگر چاق هستند.^{۳۲}

همه افرادی که نگران سلامتی ما هستند از پزشک گرفته تا مادرها و غیره هر روز بر خوردن صبحانه تأکید می کنند. واقعیت این است که صبحانه مهمترین وعده غذایی

³² <https://www.yjc.ir/fa/news/4328558/>

روزانه است. البته یک دلیل خوب دیگر نیز برای صبحانه خوردن وجود دارد و آن حفظ تناسب اندام است.

اگر به تناسب اندامتان اهمیت می دهید و می خواهید لاغر و سالم بمانید بدانید که خوردن صبحانه سالم شما را به هدفتان نزدیکتر می کند. در این مطلب شما را با ۶ دلیل مهمی که این وعده غذایی به لاغری و تناسب اندام کمک می کند بیشتر آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

چرا صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه محسوب می شود؟

می توانید بدنتان را مانند اجاقی تصور کنید که برای روشن ماندن نیاز به هیزم دارد. صبحانه نیز همان نقش هیزم را دارد. این وعده ی غذایی اولین وعده ی غذایی بعد از روزه ی شبانه بوده و از اهمیت بالایی برخوردار

است.

صبحانه برای تحریک متابولیسم بدن لازم است تا
سوزاندن کالری های دریافتی و انرژی های مصرفی در
طول روز کنترل شوند.

متخصصان تغذیه دانشگاه

«Edith Cowan»

به این نتیجه رسیده اند افرادی که روز خود را با صبحانه
ای سالم شروع می کنند تغذیه سالم تری دارند.

صبحانه برای تحریک سوخت و ساز بدن

اگر دوباره همان مثال اجاق را در نظر بگیریم و یا این که
بدن را به یک ماشین تشبیه کنیم صبحانه همان بنزین
است و صرف نظر کردن از آن اختلالاتی در عملکرد این
ماشین خواهد داشت.

نتایج پژوهش های دانشگاه هاروارد نشان می دهد افرادی که از صبحانه صرفنظر می کنند علاوه بر این که از دریافت میزان زیادی ویتامین و مواد مغذی ضروری مانند فیبرها محروم می مانند بلکه متابولیسم یا همان سوخت ساز بدنشان نیز در وضعیت شبانه قرار می گیرد. یعنی استارت سوخت و ساز زده نمی شود و بدن مجبور می شود تمام روز را به حالت ناشتا سپری کند. این وضعیت به نفع بدن نخواهد بود.

صبحانه برای تنظیم قند خون بدن

صرف نظر کردن از صبحانه ارتباط زیادی با اشتهای دارد. نخوردن صبحانه باعث کاهش تدریجی قند خون می شود و این مسئله فرد را بیشتر به سمت ریزه خواری به خصوص خوردن شیرینیجات می کشاند. همین مسئله نیز دزد انرژی است. محققان دانشگاه ناتینگهام ثابت کرده

اند افرادی که صبحانه نمی خورند در طول روز میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین و چرب دارند. این مسئله نیز میزان انرژی را کاهش می دهد.

نتایج بررسی های همین محققان نشان می دهند افرادی که از مصرف صبحانه صرفنظر می کنند مواد غذایی ناسالم تری را برای مصرف انتخاب می کنند و در وعده ی ناهار نیز حجم بیشتری غذا می خورند؛ یعنی بیشتر از افرادی که صبحشان را با خوردن صبحانه آغاز کرده اند.

صبحانه چگونه زمینه لاغری را فراهم می سازد؟

محققان معتقدند افرادی که صبحانه نمی خورند چاق تر هستند. محققان مایوکلینیک به این نتیجه رسیده اند افرادی که از خیر صبحانه می گذرند به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پر حجم تر می روند و در نتیجه

زمینه ی چاقی آن ها فراهم می شود.

به گفته ی محققان این افراد مواد غذایی سرشار از کالری، چربی های ترانس و قند بیشتری مصرف می کنند تا با سرعت بیشتری گرسنگی آن ها را برطرف کند. این افراد معمولاً از مشتری های دائم فست فودها و قنادی ها هستند و همین مسئله در عملکرد انسولین اختلال ایجاد کرده و وضعیت ذخیره ی چربی در بدن را تشدید می کند.

صبحانه برای افزایش انرژی و تمرکز

به عقیده ی محققان

«American Dietetic Association»

صبحانه نه تنها برای افراد بزرگسال مهم است بلکه برای کودکان در حال رشد نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار

است.

این محققان ثابت کرده اند کودکانی که روز خود را با صبحانه ای سالم و مغذی شروع می کنند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. به عقیده ی این محققان کودکانی که صبحانه ی کامل می خورند انرژی بیشتری برای بازی دارند و قدرت تمرکز، یادگیری و حل مسائل آن ها بالاتر است. این کودکان در انجام کارهایی که نیاز به هماهنگی دست و چشم دارد نیز بهتر عمل می کنند.

افرادی که صبحانه می خورند سالم تر هستند

احتمالاً بارها شنیده اید که صبحانه را باید مانند یک پادشاه خورد. اگر جزو افرادی هستید که صبح ناشتا از منزل بیرون می زنند بهتر است از همین فردا صبحانه دلایل زیادی Web MD خوری را شروع کنید. محققان را برای خوردن صبحانه ی کامل عنوان کرده اند. به

عنوان مثال افرادی که صبحانه صرف می کنند عمر بیشتری داشته و در سلامت بالاتری به سر می برند.

این افراد همچنین کمتر در معرض بیماری های قلبی مزمن مربوط به چاقی (مانند دیابت) و اضافه وزن قرار می گیرند. صبحانه خورها کمتر مریض می شوند؛ چون میل زیادی به مصرف غذاهای سالم تر دارند و همچنین^{۳۳}. میزان کلسترول خونشان کمتر است

۲۲-روزه گرفتن

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، گرفتن روزه در طول سال بخصوص در ماه مبارک رمضان می باشد. کسی که روزه می گیرد خیلی به حفظ سلامتی خود کمک کرده

³³ <http://www.asriran.com/fa/news/444197>

است و کسانی که بدون دلیل هیچگاه روزه نمی گیرند در
حقیقت به خود و سلامتی خود ضرر زده اند!

«رسول خدا(ص): روزه بگیرید تا سالم بمانید

وزکات بدن‌ها، روزه است.» ۸۳

«رسول خدا(ص): بر شما باد به روزه گرفتن! زیرا روزه

خون رگ‌ها را رقیق می کند و زواید بدن را از بین

می برد.» ۸۴

دکتر ژان فرموزان در باره فواید روزه داری چنین می
گوید:

در آغاز روزه داری، زبان باردار است، عرق بدن زیاد می
شود، دهان بو می گیرد، گاه آب بینی را می افتد و همه،
علامت شستشوی کامل بدن است. پس از سه، چهار روز،
بو برطرف می شود، اسید اُریک ادرار کاسته می شود و
شخص احساس سبکی و خوشی خارق العاده ای می کند
و در این حال اعضا هم استراحتی دارند.

دکتر کارلو آمریکایی در مورد فواید روزه می گوید:

روزه درمانی دراز مدت برای موارد زیر تجویز می شود:

- ۱- فشار خون زیاد، ۲- تَصَلُّبِ شَرَّائِن که تازه آغاز شده،
- ۳- گرفتگی مجاری خون و لنف، ۴- آسَمِ قلب، ۵- آثرین قلبی، ۶- سرطان خون، ۷- امراض عصبی، ۸- اختلالات دستگاه متابولیسم (چاقی، نقرس، ورم مفاصل، رماتیسم، ۹- امراض کبد، ۱۰- ورم کیسه صفرا، ۱۱- امراض معده و روده، ۱۲- یبوست مزمن، ۱۳- ورم لوزه مزمن، ۱۴- زکامهای حلق و بینی، ۱۵- زکامهای نای و نایژه، ۱۶- ناراحتی های کلیه و مثانه، ۱۷- امراض زنان (تورم لگن خاصره، اختلالان قانَدگی، نازایی، یائسگی)، ۱۸- اگزما، ۱۹- دمل، ۲۰- کورک و کهیر، ۲۱- امراض چشمی مثل آب سبز، ۲۲- سر درد مزمن، ۲۳- افسردگی، ۲۴- ضعف جنسی، ۲۵- هیجان شدید، ۲۶-

وسواس، ۲۷- نوالثی، مخصوصاً میگران، ۲۸- صعب
العلاج، ۲۹- سرطان قبل از آشکار شدن^{۳۴}

۲۳- با دست راست غذا خوردن

یکی از آداب غذا خوردن این است که با دست راست
غذا بخوریم همانطور که پیامبر ما و اهل بیت علیهم
السلام لیهم السلام با دست راست غذا می خوردند که این
خود اسراری دارد.

«امام ششم علیه السلام: خوب نیست که انسان با دست
چپ غذا بخورد و یا آب بیاشامد.» ۱۰۶
«امام ششم علیه السلام: از زمانیکه حضرت محمد(ص) به
پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه کرده غذا
بخورد.» ۱۰۸

۲۴- نمک قبل از غذا

³⁴ <https://www.yjc.ir/fa/news/4460181/>

«رسول خدا(ص):سه لقمه نان و نمک قبل از غذا،انسان را
از هفتاد و دو مرض که از جمله آنها دیوانگی و جذام
و پیسی است،نجات می دهد.» ۱۴۱
این روایت برای افرادی است که سالم هستند اما افرادی
که فشار خون یا بیماری دارند که نمک برای آنها مضر
است نباید نمک بخورند.

۲۵-گوشت گاو کم بخورد

امام رضا علیه السلام :زیاد خوردن گوشت حیوانات
وحشی و گوشت گاو،باعث کم شدن عقل،زیاد شدن
حیرت فهم و نارسا بودن ذهن و کثرت فراموشی می شود
و زیاد خوردن تخم مرغ،باعث طحال و باد معده
می شود.» ۱۴۶

بوعلی سینا، شانزده بیماری مهلک را به مصرف گوشت
گاو و گوساله مرتبط می داند که اولین آن سرطان و دوم
مالیخولیا (معادل اسکیزوفرنی امروز) و سوم بواسیر
(هموروئید) می باشد. گوشت گاو به شدت سودا زاست و

موجب افزایش غلظت خون شده و برای کبد بار سنگین دارد. گوشت گاو سبب تیرگی پوست، حالت‌های عصبی و افسردگی، وسواس، واریس، بزرگ شدن طحال و... می‌شود.

از بین گوشت‌ها، بهترین گوشت برای مصرف، گوشت گوسفند جوان می‌باشد که طبع آن گرم و تر است و معتدل می‌باشد. بهترین شیوه مصرف گوشت نیز،^{۳۵} آبگوشت است.

رسول خدا (ص) فرموده است که شیر گاو شفاء، روغن گاو، دوا و گوشت آن مرض است^{۳۶}.

۲۶- اگر شب ماهی خورد حتما بعدش خرما یا عسل

بخورد

«معصوم علیه السلام: کسیکه شب ماهی می خورد، خوب

است قبل از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج

نشود.» ۲۴۸

۲۷- حتما سبزی در سفره غذا باشد.

احمد بن هارون می گوید: خدمت امام رضا علیه السلام

بودم. حضرت سفره طلبید. وقتی سفره آوردند، سبزی در

آن نبود. امام به غلام فرمود: مگر نمی دانی من بر سر

سفره ای که سبزی نباشد، غذای خورم؟ سبزی بیاور! غلام

سبزی آورد و امام شروع بخوردن نمود.» ۱۵۷

«آمده است که: غلام امام کاظم علیه السلام بیمار شد. امام

سراغ او را گرفتند. گفتند که به بیماری طحال گرفتار شده

است. امام فرمود: تا سه روز به او تره بخورانید! به او تره

دادند و او شفا پیدا کرد.» ۱۶۱

«امام ششم علیه السلام: هر چیز آقایی دارد و آقا و سرور

سبزیها، تره است.» ۱۶۲

«امام پنجم علیه السلام: در تره چهار فایده دارد. باد را

برطرف می‌کند. دهان را خوشبو می‌نماید. بواسیر را زائل

می‌نماید. خوردن دائمی آن باعث ایمنی از جذام

است.» ۱۶۳

«موسی بن بکر گوید: خدمت امام هفتم رسیدم. امام

فرمود: رنگت را زرد می‌بینم! تره بخور.

خوردم و خوب شدم.» ۱۶۴

«امام ششم علیه السلام: ریحان، سبزی پیامبران است

و هشت خصلت دارد: غذا را هضم می‌کند، دهان را خوشبو

می‌کند، اشتها را زیاد می‌نماید، خون را صاف می‌کند، ایمنی

از جذام است، بیماریهای داخلی را از بین می‌برد. و اهل

بهشت، سفره خود را به آن می‌آریند.» ۱۶۵

«امام هفتم علیه السلام: غذا را با ریحان ختم کنید که

آنچه را خورده‌اید، هضم می‌کند: برای غذای بعداشتها

می‌آورد، سنگینی معده را برطرف

می‌کند و دهان را خوشبو می‌نماید.» ۱۶۶

«امام ششم علیه السلام: هیچ سبزی، سودمندتر از خُرفه

در روی زمین، روئیده نشده و آن سبزی

فاطمه (س) است.» ۱۶۷

«رسول خدا (ص): خُرفه بخورید که اگر چیزی به عقل

بیافزاید، همین است.» ۱۶۸

۲۸-هیچوقت ادرار خود را نگه ندارد و فوراً تخلیه کند

یکی از مهمترین راههای سلامتی آنست که تا نیاز به

دستشویی داشت خود را تخلیه کند و خود را نگه ندارد

که کسانی که همیشه ادرار خود را نگه می دارند، بعداً

دچار بیماری های مختلفی میشود

حضرت علی علیه السلام در توصیه به فرزند بزرگوارش

امام مجتبی علیه السلام ((چهار عمل را موجب بی نیاز

شدن از طبیب و طبابت می داند که رفتن به دستشویی

(۷). قبل از خواب از جمله آن چهار عمل است))

وجود مواد زائد و سموم در بدن می تواند موجب

پریشانی خواب ها شود ضمن آنکه ممکن است خواب را

قطع نموده و ما را مجبور به تخلیه مthane نماید که این خود عاملی برای بد خوابی محسوب می شود

۲۹- به پهلوی راست یا به پشت بخوابد و دمر نخوابد

یکی از راههای حفظ سلامتی آنست که درست بخوابد. بر

پهلوی راست بخوابد یا به پشت بخوابد. رو به قبله

بخوابد. با وضو بخوابد.

«امام رضا علیه السلام فرمود: خواب، سلطان مغز است

وقوام ودوام نیروهای بدن، بسته به خواب

می باشد. هنگامیکه انسان به خواب می رود، بهتر است ابتدا

به پهلوی راست بخوابد و پس از چندی، از پهلوی راست

به پهلوی چپ سپس باز به پهلوی راست برود. اما بامداد

که از خواب بر می خیزد، بهتر است که از پهلوی چپ

براست غلطیده سپس برخیزد! ۲۹۹

«علی علیه السلام: اگر دیدید شخصی

دمر (بر صورت) خوابیده، اورا بیدار کنید و نگذارید در آن

حالت باشد!» ۳۰۴

«رسول خدا (ص): خواب مؤمن بر پهلوی راست

، خواب حکماء بر پهلوی چپ، خواب پیامبران بر پشت

و خواب شیاطین بر صورت است.»

شاید یکی از بدترین حالت‌ها برای خوابیدن، خوابیدن

روی شکم باشد. این حالت باعث می‌شود که احتمال بروز

بعضی دردها خصوصاً هنگام صبح در شما بیشتر شود. در

اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم

درد گردن

وقتی روش شکمتان دراز می‌کشید، برای نفس کشیدن

مجبورید گردنتان را به طرفین بچرخانید. و این خم

کردن سر به یک سمت، برای مدت زمان طولانی برای

مهره‌های آسیب‌پذیر گردن شما اصلاً خوب نیست چرا

که باعث وارد شدن فشار زیاد به رباط‌ها و عضلاتی می‌شود که از مهره‌های مربوط به گردن مراقبت می‌کند. در نهایت، خوابیدن روی شکم اصلاً وضعیت مناسب و خوبی برای گردن نخواهد بود. برای اینکه در این وضعیت دراز نکشید یا نخوابید سعی کنید زیر سرتان بالش نگذارید.

فشار کمر

ستون فقرات سالم دارای یک انحنا است که وقتی از نیمرخ به آن نگاه می‌کنید حالت

S

دارد. خوابیدن روی شکم باعث افزایش این انحنا در قسمت کمر خواهد شد، و از طرفی فشار زیادی به آن وارد کرده و باعث کش آمدن رباط‌هایی می‌شود که مسئول نگهداری و حفظ مهره‌ها هستند. یک شب خوابیدن روی شکم کاری می‌کند که پشتتان حالت قوسی

پیدا کند و به مرور به سفت شدن عضلات در هر دو سمت ستون فقرات منتهی می‌شود. برای جلوگیری از این وضعیت و کاهش فشار به کمر، زیر لگن خود یک بالش بگذارید.

کشش‌های کمک کننده

برخی مواقع که در خواب وضعیت خود را تغییر می‌دهید یا به بغل بلند می‌شوید، دو حرکت کششی انجام بدهید تا باعث شود دیگر در طول شب روی شکم ن خوابید. اول اینکه به حالت سگ و گاو روی زانوئیتان بنشینید تا کمی مهره‌هایتان را نرمش دهید. و حالت بعدی نشستن به شکل جنین است که انحنای کمر را تقویت کرده و مهره‌هایتان را کش می‌دهد^{۳۷}

اگر عادت دارید که روی شکم تان بخوابید، این را بدانید که این حالت خوابیدن خطرات زیادی دارد. خوابیدن به

³⁷ <https://www.borna.news>

صورت دمر، قوس طبیعی کمر را پس از مدتی صاف می کند و موجب می شود که سرتان هر روز به یک سمت خم شود که خود باعث آسیب به گردن و چین و چروک صورت تان می شود. به علاوه با فشاری که به عصب های شما وارد می آورد، موجب خواب رفتن بدن تان می شود.^{۳۸}

۳۰- ناشتا خربزه نخورد که خطرناک است

«امام ششم علیه السلام: ناشتا خربزه خوردن، موجب فلج است.» ۲۲۸

خوردن خربزه به صورت ناشتا موجب گرفتگی شدید عضلات و تب های صفراوی می شود.

³⁸ <http://www.bartarinha.ir/fa/news/218541>

مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: بهترین زمان خوردن
خربزه میان دو وعده غذای اصلی است

سمانه باقری افزود: افرادی که کم خونی دارند خوردن
خربزه را فراموش نکنند و افراد لاغر نیز در میان غذاها
خربزه بخورند

وی تصریح کرد مصرف خربزه برای معالجه بیماری‌های
کیسه صفرا، روماتیسم و بواسیر مفید و مالیدن پوست آن
به صورت موجب جلا و شفاف شدن پوست می‌شود این
مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: با خوردن خربزه
بیماری‌های پنهان نیز خود را نشان می‌دهند و موجب
می‌شود این بیماری‌ها به موقع تشخیص و سریع‌تر درمان
شوند.

باقری افزود: اضافه کردن پوست خشک خربزه به گوشت موجب پختن سریع تر گوشت می شود^{۳۹}

۳۱- پنیر را با گردو بخورد

«امام ششم علیه السلام: گردو و پنیر اگر باهم خورده شوند، دارای فایده اند و اگر بتنهائی خورده شوند، ضرر دارند.» ۲۳۳

«شخصی از امام صادق علیه السلام درباره پنیر سؤال کرد. امام فرمود: درد بی درمان است!

شب خدمت امام رفت و دید بر سفره امام پنیر است! پرسید: جانم بفدایت! صبح راجع به پنیر

فرمودید، درد بی درمان است! در حالیکه بر سر سفره شما پنیر است؟ فرمود: پنیر در موقع صبح ضرر دارد. ولی در شب، نافع است و آب پشت راز یاد می کند.» ۲۸۰

خوردن پنیر با گردو مس مورد نیاز بدن را تامین میکند

³⁹ <https://www.fardanews.com/fa/news/806784>

در این میان از آنجا که آنزیم تجزیه کننده تیرامین پنیر
برای انجام عمل خود به مس نیاز دارد، بنابراین اگر
بتوانیم مقادیر مورد نیاز مس را در اختیارش قرار دهیم
می توانیم از کارایی بیشتر آن بهره ببریم. این کار را می
توانیم با خوردن گردو همراه پنیر انجام دهیم. در واقع از
آنجا که گردو حاوی مس است می توانیم از این طریق،
مس مورد نیاز را تامین کنیم

مساله دیگر تعادل کلسیم و فسفر بدن است. اگر این
تعادل به هم بخورد یعنی مقدار کلسیم بدن از فسفر
بیشتر شود این کلسیم اضافی می تواند باعث کاهش
فسفر در دسترس سلول های مغزی شود. این در حالی
است که سلول های مغزی به کاهش فسفر حساس
هستند و این مساله می تواند باعث کاهش عملکرد سلول
های مغزی شود.

این در حالی است که پنیر هر دو ماده معدنی کلسیم و
فسفر را دارد ولی میزان کلسیم آن بیشتر است و در
صورت مصرف بیش از اندازه آن، این تعادل به هم می

خورد و مقدار کلسیم از فسفر بیشتر می شود لذا از فسفر سلولهای مغزی استفاده می شود. گردو تا حدی هم حاوی فسفر است که با مصرف آن می توانید به فسفر مورد نیاز خود دست پیدا کنید و این تعادل را به حالت اول باز گردانید. پس این مشکل نیز با مصرف گردو قابل حل است.

اما دلیل اصلی وجود باورهای اشتباهی مبنی بر مصرف پنیر از آنجاست که این ماده غذایی از جمله لبنیاتی است که اگر صبح به عنوان صبحانه مورد استفاده قرار گیرد و به اصطلاح فرد دچار سردی می باعث افت فشار خون شود. البته این افت فشار آنقدر نیست که فرد آن را احساس کند ولی اثر خود را می گذارد.

به این ترتیب طی زمانی که این افت فشار رخ می دهد خون کمتر به سلول های بدن از جمله سلول های مغزی می رسد و این باعث می شود تا چند دقیقه یا چند ساعت اول، مغز تا حدی قدرت تجزیه و تحلیل کمتری داشته باشد و فرد به نظر کمی کم هوش به نظر برسد ولی این

قضیه موقت است و با برگشت فشار خون به حد طبیعی خود این مساله نیز برطرف می شود. در این میان اگر بخواهید ماده ای بخورید که از خاصیت سودایی پنیر بکاهد، بهترین گزینه همان گردو است که به مقدار کافی گرم است و می تواند خاصیت سودایی پنیر را تعدیل کند.

پنیر مقادیر قابل توجهی کلسیم و پروتئین دارد و از این نظر منبع خوبی به شمار می آید، بنابراین خانم های باردار به شرط کافی بودن مواد دیگر از جمله مس در رژیم غذایی می توانند با خیال راحت هر مقدار که دوست دارند پنیر مصرف کنند؛ البته فراموش نکنید زیاده روی در مصرف هیچ ماده خوراکی هر چقدر هم که مفید باشد عاقلانه نیست.

و آخرین نکته قابل ذکر مهم اینست که پنیر خصوص پنیر کهنه و نگهداری شده در آب نمک و گردو به دلیل محتوای بالای تیرامین می توانند یکی از علل سردرد باشند لذا افرادی که مبتلا

به سردرد بخصوص سردردهای **میگرنی** هستند می
توانند با حذف این دو ماده ، احتمال تاثیر آن
بر **سردرد**شان را بررسی کنند چرا که میزان تیر آمین
در پنیر با توجه به نوع فر آیند ، نوع تخمیر و قدمت
متفاوت است و از طرف دیگر میزان حساسیت افراد
متغیر می باشد مختلف به **مواد غذایی**

۳۲- برای درمان تب، کباب برگ گوشت گوسفند بخورد

«امام ششم علیه السلام: کباب تب را از بین می برد.» ۲۳۵

«رسول خدا(ص): مایامبران، گوشتخوار

و طرفدار گوشت می باشیم.» ۲۵۶

امام ششم علیه السلام: هر که گرفتار ضعف قلب یا ضعف

بدن شود، گوشت بره با شیر بخورد.» ۲۵۷

«یونس بن بکر می گوید: امام رضا علیه السلام به من

فرمود: چرا رنگت زرد شده است؟ گفتم: کسالتی عارضم

گشته است. فرمود: گوشت بخور! منم گوشت
خوردم. پس از یک هفته، حضرت مرا به همان حال سابق
دید. فرمود: مگر نگفتم گوشت بخور؟ عرضه داشتم. من از
آنروزی که شما امر فرمودید، چیزی جز گوشت
نخوردم! فرمود: چگونه خوردی؟ گفتم: بصورت
پخته! فرمود: کباب کن و بخور! - منم چنین کردم. - بعد از
یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من خدمت
آقا رفتم، درحالیکه خون بصورت من دویده بود! حضرت وقتی
مرادید، فرمود: خوب شدی. ۲۶۲

«رسول خدا (ص): بهترین غذای دنیا

و آخرت، گوشت است.» ۲۶۳

«رسول خدا (ص): سرآمد غذاهای دنیا و آخرت، گوشت

و برنج است.» ۲۷۲

«علی علیه السلام: بر شما باد به خوردن گوشت! زیرا

گوشت از گوشت بدست می آید و گوشت باعث روئیدن

گوشت می‌شود. کسیکه چهل روز گوشت نخورد، بداخلاق می‌شود.» ۲۷۵

«زراره می‌گوید: در ماه شعبان، پانزده روز خدمت امام باقر علیه السلام بودم. هر روز غذا گوشت بود و ندیدم که یکروز گوشت نباشد.» ۲۷۷

«امام ششم علیه السلام: بهترین نوع گوشت، گوشت پشت حیوان است. و فرمود: روغن گاو شفاء و شیرش دواء و گوشتش درد است.» ۲۷۹

۳۳- افراد لاغر در گرما تحرک زیاد نداشته باشند

امام رضا علیه السلام فرمود: افراد لاغر اندام و افراد گرسنه، باید از حرکت شدید و طولانی در گرمای زیاد پرهیزند. ولی این عمل برای افراد چاق مفید است. * ۲۹۰

۳۴- آب برف و یخ نخورد

امام رضا علیه السلام فرمود: و آبهای برف و یخ، مطلقاً
فاسدهستند و برای بدن تولید فساد می کنند ولی آب
باران، سبک، گوارا و مفید است بشرطیکه در گودالها، زیاد
نماند. ۲۹۰

پیامد نوشیدن آب یخ

هیچ چیزی مانند یک لیوان آب یخ در یک روز تابستانی
نمی تواند گوارا باشد، اما پس از خواندن این مطلب که
درباره خطرات مصرف آب یخ است، دیگر به سراغ آب
یخ نخواهید رفت.

آب یخ سیستم گوارش را به هم می ریزد نوشیدن آب
یخ می تواند به ناراحتی و درد معده و حالت تهوع منجر
شود. زیرا دمای پایین باعث جمع شدن رگ های خون
می شود. عوارض دیگر مصرف زیاد آب یخ جمع شدن
معده است؛ به طوریکه سفت می شود و نمی تواند به طور
مؤثر غذا را هضم کند.

انرژی بدن را کاهش می دهد

اگرچه نوشیدن آب یخ می تواند باعث سرحالی شود اما درواقع باعث تخلیه انرژی در درازمدت می شود. زیرا بدن برای گرم کردن آب و رساندن آن به دمای معتدل نیاز به مصرف کردن انرژی اضافه دارد

آب یخ باعث ناراحتی گلو می شود

همان گونه که در یک روز سرد زمستانی، سرما می تواند باعث آبریزش بینی و انسداد سینوس ها شود، آب یخ نیز همان واکنش بدنی را ایجاد می کند. به عبارت دیگر، بدن برای گرم کردن هر نوع هوا یا مایع سرد ، مخاط ایجاد می کند. تفاوت در این است که در مورد آب یخ، به این عکس العمل بدنی نیاز نیست و به این ترتیب فرد دچار گلودرد می شود

کند شدن ضربان قلب

نوشیدن آب یخ باعث کاهش ضربان قلب می شود.
ضربان قلب کند می شود تا این که دوباره دمای بدن به
تعادل برسد.

آب یخ مانع آب رسانی می شود

مصرف آب یخ روند آب رسانی در بدن را کند می کند.
بدن قبل از مصرف نیاز دارد دمای آب را بالا ببرد

یبوست

آشامیدن آب هم دمای اتاق به دستگاه گوارش کمک می
کند، در حالی که مصرف آب یخ باعث یبوست می شود
ماده غذایی که از دستگاه گوارش می گذرد، منجمد و
سفت می شود. این در حالی است که روده ها منقبض می
شود و در دفع کردن مدفوع مشکل ایجاد می کند

سررد

همان گونه که خوردن بستنی باعث یخ زدن مغز می
شود ، خوردن آب یخ نیز همین حالت را ایجاد می کند.

آب یخ باعث می شود خیلی از عصب های حساس ستون فقرات عکس العمل مناسب نداشته باشد این پیغام سریع به مغز منتقل می شود که این امر به نوبه خود باعث سردرد می شود.

به چربی اضافه منجر می شود

این فرضیه که با مصرف بالای آب سرد بدن بیشتر کار می کند و در نتیجه کالری بیشتری می سوزاند صحیح نیست. چون دمای بدن در سرما باعث سفت شدن و یخ زدن چربی می شود، در نتیجه هضم آن مشکل تر می شود.

۳۵-نظم در غذا خوردن داشته باشد

اینکه امام علی علیه السلام در آخرین توصیه هایشان فرمودند در کارهایتان نظم داشته باشید، یکی از موارد نظم، نظم در غذا خوردن است.

آدم باید در غذا خوردنش منظم باشد و بقول معروف
دیمی غذا نخورد! یه روز زود بخورد! یه روز دیر بخورد. یه
روز ناهارش رو ساعت یک بخورد یه روز سه
بخورد! چون عاقبتش زخم معده و ورم معده و دهها
مریضی علاج ناپذیر دیگه هست!

یکی از شخصیت‌هایی که نظم عجیبی در زندگی داشت از
جمله در غذا خوردن. حضرت امام است.

۵ گزارش خبرنگار تاریخ خبرگزاری فارس، در کتاب
«اقلیم خاطرات» نوشته فاطمه طباطبایی همسر سید احمد
خمینی (ره) درباره ویژگی‌های رفتاری حضرت امام
خمینی (ره) آمده است

در همان روزها، نخستین چیزی که در نظرم جلوه کرد،
توجه و محبت آقا به خانم بود. هنگام صرف غذا که
همیشه سر ساعت معین بود، کنار سفره می‌نشستیم

یکی از برنامه‌های ایشان قدم زدن بود که روزی سه بار و
هر بار نیم ساعت تکرار می‌شد. گاهی عصرها می‌رفتند

پشت بام و آنجا قدم می زدند. در حال قدم زدن پیوسته ذکر می گفتند. پس از آن، وقت نوشیدن چای عصر می رسید. سپس مطالعه و دیدارهای خصوصی و آن گاه راهی مسجد شیخ انصاری برای اقامه نماز جماعت می شدند. پس از نماز مغرب و عشا لختی در خانه تأمل می کردند، سپس به دفتر می رفتند. در ساعت معین راهی حرم حضرت امیر علیه السلام می شدند و پس از زیارت به خانه بازمی گشت و کنار خانواده و در زمان مشخص به صرف شام مشغول می شدند.

یک شب کارگر خانه پرسید: شام را بیاورم؟ امام نگاه به ساعت کردند و گفتند: ده دقیقه دیگر. احمد با تعجب پرسید: گرسنه بودن چه ربطی به ساعت دارد؟ شما تا ده دقیقه دیگر گرسنه می شوید؟ امام پاسخ دادند: اگر ملاک گرسنگی باشد، شاید من هیچ گاه میل به غذا نداشته باشم، اما اگر برنامه ها منظم انجام شود به همه کارها خواهیم رسید!^{۴۰}

۳۶- سرماخوردگی یکی دوبار در سال مفید است

در روایت است که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم سالی دوبار زکام (سرماخوردگی) می گرفتند.

پیامبر خدا (ص) درباره فواید زکام فرمودند: " زُکام، سربازی از سربازان خداوند عز و جل است که خدای عز و جل، آن را به سرکوب درد بر می انگیزد و درد را از ^{۴۱}میان می بَرَد.

آن حضرت همچنین می فرمایند: "چهار چیز را ناخوشایند مدارید؛ زیرا که برای چهار چیز، سودمندند: زکام را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از جذام است. کورک ها را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از پیسی اند. چشم درد را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی

از کوری است. و سرفه را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه
ایمنی از فلج شدن است^{۴۲}

همچنین از امام صادق علیه السلام روایت شده که
فرمودند: "پیامبر خدا، زکام را درمان نمی‌کرد و
می‌فرمود: "هیچ کس نیست که رگی از جذام در او
نباشد؛ و چون زکام به شخص برسد، این رگ را درهم
می‌کوبد^{۴۳}".

پیامبر خدا(ص) در حدیثی دیگر می‌فرمایند: "هیچ
انسانی نیست، مگر این که در سر او رگی از جذام هست.
پس خداوند، زکام را به نابودی آن بر می‌انگیزد و زکام
آن را می‌سوزاند. هر گاه کسی از شما زکام یافت، آن را
واگذارد و درمان نکند، تا آن که خداوند خود، آن را
درمان سازد^{۴۴}".

طَبِّ النَّبِيِّ (ص)، صفحه ۴۱۲

الکافی، جلد ۸، صفحه ۳۸۲، حدیث ۵۷۹، ۴۳

بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحه ۱۸۴، حدیث ۴۴۷

۳۷- تو توالت زیاد نماند!

«علی علیه السلام: نشستن زیاد در مستراح، باعث بواسیر می شود.» ۳۷۱

امام رضا علیه السلام فرمود: هنگامیکه انسان به مستراح می رود، زیاد آنجا نماند که توقف زیاد در مستراح، باعث بیماری «داء الفیل» میشود.» ۲۹۹

چرا زیاد نشستن در توالت کراهت دارد؟

جواب:

چون ضرر دارد و از جمله ضررهای آن

ابتلا به بواسیر

ابتلا به داء الفیل (ورم پا از زانو به پائین)

ضعف اعصاب و دماغ

وسواس و خیالات واهی

جنون

سرگیجه

ضعف دید چشم

صداهائی در گوش ۴۵

۳۸- از پله زیاد بالا نرودو...

امام صادق علیه السلام در قرن‌ها پیش، ضمن بیان چند علت از علل تباهی بدن و پیری زودرس، فرموده است: «أَرْبَعَةٌ تَهْرِمُ قَبْلَ أَوَانِ الْهَرَمِ أَكْلُ الْقَدِيدِ وَالْقُعُودُ عَلَى النَّدَاوَةِ وَالصُّعُودُ فِي الدَّرَجِ وَمُجَامَعَةُ الْعَجُوزِ

» طب الرضاع ، ص ۲۰۱ «

النِّسَاء؛ [٤٦] چهار چیز سبب پیری زودرس
می‌شود: خوردن آبگوشت شب‌مانده، نشستن در جای
مرطوب، بالا رفتن از پله و مجامعت با پیرزنان.»
اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید در واقع ناخواسته

باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد

و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در

پاگرد استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا

بروید

به کسانی که از درد ستون فقرات شکایت دارند نیز

توصیه می‌کنیم که آب درمانی کنند، چرا که آب باعث

بی‌وزنی و کاهش فشار بر ستون فقرات می‌شود. بنابراین

هر چه فشار بر روی ستون فقرات به واسطه کاهش وزن

.کمتر باشد، مفیدتر است

درباره نحوه صحیح راه رفتن نیز باید گفت: باید تمام پا

بر روی زمین قرار داده شود و تنها پاشنه یا پنجه را روی

زمین قرار نداد تا تمام کف پا فشار را تحمل کرده و به

.بدن منتقل کند

برای راه رفتن بهتر است ابتدا بخش بیرونی پا را بر

زمین گذاشت تا ماهیچه‌های بیرونی که بسیار قوی

هستند وزن را تحمل کرده و سپس ماهیچه‌های درون پا،

«وزن را تقسیم کنند»

دکتر فرزاد کارگزراده ، متخصص ارتوپد نیز در مورد

استفاده صحیح از پله ها می گوید

اگر مجبور باشید از پله استفاده نمایید باید به چند نکته «

توجه کنید. دقت کنید آیا پله‌ها استاندارد هستند یعنی

ارتفاع پله‌ها ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر است؟

اگر ارتفاع پله‌ها از حالت استاندارد بیشتر باشد، ضرر

بیشتری به شما در هنگام بالا و پایین رفتن، خصوصا

پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌کند.

اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد نیز ضرر زیادی به مفصل زانو

خواهد رسید، مثلا اگر کسی در طبقه چهارم خانه‌ای

زندگی می‌کند، مجبور است روزانه حدود ۱۰۰ پله را بالا

و پایین برود.

حتی اگر پله‌ها استاندارد باشند، توصیه می‌شود پله‌ها را

یکی یکی بالا برود، یعنی پای راست روی پله دوم و سپس

پای چپ روی پله دوم و به همین ترتیب پله‌ها را بالا

برود. تا طبقه دوم که هنوز خستگی عضلانی به شما فشار

نیاورده است، می‌توانید به همین روال پله‌ها را بالا بروید

اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید در واقع ناخواسته

باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد

و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در

پاگرد استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا

بروید.

اگر شما به مشکل قلبی دچارید بهتر است در هر پاگرد،

یعنی بعد از بالا رفتن از هفت تا هشت پله، استراحت

کوتاهی داشته باشید.

اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانودرد مبتلا

هستید، بهتر است در فقدان آسانسور و اگر مجبورید از

پله‌ها استفاده کنید، آنها را از پهلوی بالا بروید، یعنی به

دیوار تکیه داده و به همین شیوه یکی یکی پله‌ها را بالا

بروید. این حالت باید خصوصا در موقع پایین آمدن از

پله‌ها رعایت شود.

شما باید به دیوار تکیه کرده، ابتدا یک پا و سپس پای

دیگر را روی پله پایین تر قرار دهید. این مساله مهم را

باید در هنگام پایین آمدن از سطح شیب دار نیز مدنظر

قرار بدهید.

کسانی که در مناطق کوهستانی زندگی می کنند و

خانه هایشان در سطح شیب دار تندی واقع است، باید در

هنگام پایین آمدن، همانند اسکی بازان عمل کرده و به

حالت زیگزاک یا مارپیچی و عمود بر سطح شیب دار

پایین بیایند تا کمترین فشار به زانوها وارد شود.

مبادا به حالت مستقیم و پیاده روی عادی پایین بیایید،

چون بیشترین فشار را وارد کرده و به کشکک زانو

.آسیب می زنید

این نکات را با تاکید بیشتری به خانم ها یا آقایانی توصیه

می کنم که بار دستشان است و خرید کرده اند و این فشار

مضاعف را به زانو ها می آورند. اگر کشکک زانو آسیب

.ببیند، درد شدید و آب آوردن زانو در انتظارتان است

با رعایت نکردن این نکات به مرور زمان آسیب

^{۴۷}.» جبران ناپذیری به سلامت خود وارد می کنید

۳۹- حتما مسواک بزنند و نخ دندان استفاده نمایند

«امام رضا علیه السلام: مسواک چشم را جلا می دهد
و موها را می رویند و آب چشم را بر طرف می کند.» ۳۵۰

شاید برایتان جالب باشد که بدانید در حدود ۱۱۰ حدیث
مختلف در خصوص مسواک زدن، در کتب حدیث آمده
است. محتوای بیشتر این احادیث، بر نقش مسواک در
حفظ سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استفاده مردم
از آن تاکید می کنند. نکاتی که امروز برای ما کاملا
بدیهی به نظر می رسد، اما برای اقوام عرب در هزار و
پانصد سال پیش کاملا آموزشی و مفید بوده است. این

احادیث علی رغم متن ساده، توصیه های مفیدی در خود دارند که بسیاری از آنها امروزه توسط دندانپزشکان به بیماران توصیه می شوند.

اهمیت مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان

حضرت محمد(ص) می فرماید: "دندان ها که صاف و زیبا هستند، در اثر جویدن غذا، آلوده می شوند و کم کم بوی دهان تغییر می یابد و ایجاد فساد در قوای دماغیه می نماید. وقتی که انسان مسواک نماید، فساد از بین می رود". و دندان دوباره تمیز و پاکیزه می گردد

پیامبر(ص) می فرمود: "اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب می کردم

پیامبر اکرم(ص) فرموده اند: "جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت

رسول الله(ص) فرموده اند: "به مسواک زدن امر شدم". آن گونه که ترسیدم بر من فرض گردد

امام حسینعلیه السلام چنین می فرمود: "پدر ما به ما دستور می داد بعد از خلال دندان ها، سه مرتبه آب را در

دهان بگردانیم و دور بریزیم (مضمضه کنیم). سپس آب
را بیاشامیم
پیامبر(ص) فرمود: "مسواک زدن، اقتضای فطرت انسان
است."

توصیه به مسواک زدن

امام رضا علیه السلام فرمودند: "دو رکعت نماز که بعد از
شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد
رکعت نماز بدون مسواک بهتر است"^{۴۸}

توصیه به استفاده از خلال دندان(نخ دندان)

پیامبر(ص) می‌فرماید: "دندان‌های خود را خلال کنید،
زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت نشانه‌ی
ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می‌شود
پیامبر گرامی اسلام برای وادار کردن همه مردم به
نظافت دندان و دهان می‌فرمودند: "یکی از حقوقی که

مهمان به گردن میزبان دارد این است که میزبان برای او
"چوب خلال دندان را در وقت غذا خوردن آماده کند
توجه اسلام به جزئیات بهداشتی تا این حد بوده که به ما
اجازه نداده با هر چیزی، یا با هر چوبی خلال کنیم. در
یک روایت آمده است که: "خلال کردن با هر چیزی،
"موجب فقر است"

امام رضا(ع) نیز می گوید: "با چوب درخت انار و شاخه
های ریحان خلال نکنید، زیرا این هر دو سبب تحریک
"رگ جذام می شوند"

فواید مسواک زدن

امام صادق(ع) می فرماید: "مسواک نمودن ۱۲ فایده
دارد:

.. مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است

.. دهان را پاک می کند

.. سبب ازدیاد نور چشم می شود

.. باعث خشنودی خداوند می گردد

.. باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود

.. از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند

.لثه را محکم می سازد -

.اشتها را زیاد می نماید -

.. بلغم را از بین می برد

.حافظه را تقویت می نماید -

.. حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند

".. فرشتگان نیز خرسند می شوند

روش مسواک زدن

امام رضا علیه السلام می فرمود: "زیاده روی در مسواک

زدن، باعث صدمه به مینای دندان و سست شدن ریشه

"های آن می شود

نقش مواد قندی در تخریب دندان

امام رضا علیه السلام می فرمایند: "هر کسی مایل است

دندان هایش سالم بماند، شیرینی را بعد از خوردن

مقداری نان مصرف کند، زیرا نان در دهان خمیر می

شود و این خمیر، گودال ها و حفره های مینا را پُر می

کند. در این صورت، شیرینی هیچ گونه تاثیر سوئی بر

"روی دندان ها نخواهد گذاشت

و نیز می‌فرمایند: "یکی از هوس‌های مضرى که زیان فوق‌العاده‌ای به سلامت و استحکام دندان‌ها وارد می‌سازد، هوس خوردن شیرینی است که راه را بر روی "بیماری‌های دندان می‌گشاید

خوردن شیرینی‌ها، امروز در کشورهای متمدن جهان، زیاد شده است و یکی از علل عمده امراض دندان است.

جنس مسواک

امام هشتمعلیه السلام می‌فرماید: "بهترین چوب برای مسواک، چوب درخت اراک است، زیرا این چوب، دندان‌ها را جلا می‌دهد و دهان را خوشبو می‌کند و لثه‌ها را محکم کرده و نیز از پوسیدگی جلوگیری می‌نماید؛ و این فواید در صورتی است که مسواک زدن با اعتدال و "میان‌ه روی همراه باشد

چوب اراک؛ معادلی برای مسواک و خمیر دندان‌های

امروزی

اعراب برای مسواک زدن و پاکیزگی دندان‌ها، از چوب
درخت اراک استفاده می‌کردند. درخت اراک در مناطق
بیابانی می‌روید.

اراک شبیه درخت انار است و در تمام مدت سال سرسبز
است. شاخه‌های آن باریک و گرد و برگ‌های آن به
خاطر وجود ماده روغنی سبز رنگ، درخشان است، و
شیره‌ای به رنگ زرد مایل به سبز روشن از آن خارج می
شود.

لایه داخلی چوب این درخت از الیاف سلولزی تشکیل
شده است. الیاف بر اساس نظامی دقیق در کنار یکدیگر
مرتب شده‌اند و در کنار هم کامل‌ترین مسواک طبیعی
را تشکیل می‌دهند.

علاوه بر این، چوب درخت اراک حاوی مواد مختلفی
است که در جلوگیری از پوسیدگی دندان، استحکام
بخشیدن به ساختار دندان، حفظ سلامت دندان و لثه،
سفید کردن دندان و خوشبو کردن دهان کاملاً موثر
است.^{۴۹}

فواید استفاده از نخ دندان

۱- موثرترین ابزار برای نظافت دقیق دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آنها استفاده از نخ دندان است

۲- پزشکان توصیه می‌کنند تا از نخ دندان روزانه حداقل یک بار استفاده بشود چرا که مانع آلودگی لثه و تجمع . جرم مابین دندان‌ها می‌شود

۳- کاربرد نخ دندان فقط برای بیرون آوردن غذا از بین دندان‌ها نیست، حتی اگر هیچ غذایی بین دندان‌های شما گیر نکرده باشد، بازهم لازم است حداقل یک بار در شبانه روز از نخ دندان استفاده کنید

۴- استفاده از نخ دندان با اسانس نعنا، گزینه خوبی برای خوش بو کردن دهان است

۵- محققان دریافته‌اند که استفاده از نخ دندان می‌تواند از سگته قلبی یا مغزی نیز جلوگیری کند. با استفاده از نخ دندان همچنین می‌توانید بسیاری از بیماری‌های

دستگاه گوارش را از بین ببرید زیرا نبود جرم از خطر
مریض شدن شما می کاهد.

۶-مزایای استفاده از نخ دندان از همان روز اول استفاده
آغاز می شود و امتیازات بسیاری برای لثه و دندان های
شما دربردارد. غفلت در استفاده از نخ دندان، غفلت در
حفظ سلامتی دندان و لثه است^{۵۰}

۴۰-حتما موی سر خود را شانه کند

«امام هفتم علیه السلام: موی سر چون بلند شود، چشم را
ضعیف می کند و نور چشم را کم می کند. و اصلاح مو، دیده را
جلامی دهد.» ۳۷۹

شانه زدن باعث تحریک پوست سر شده و به جریان -
خون در این ناحیه کمک می کند. بالا رفتن جریان خون

باعث می‌شود اکسیژن و مواد مغذی در ناحیه سر بیشتر شده که به تغذیه‌ی ریشه‌ی مو و افزایش رشد مو می‌انجامد.

شانه زدن باعث فعال شدن غدد سباسه می‌شود که - چربی پوست سر را تولید می‌کنند. علاوه بر حفظ پوست سر و مرطوب نگه داشتن پوست، سبوم یا همان چربی pH پوست می‌تواند سطح پوست سر را پوشانده و میزان پوست سر را هم تنظیم کند که برای سلامت مو بسیار مهم است.

شانه کردن زیاد به حفظ حالت مو کمک می‌کند. در - واقع این کار باعث حرکت روغن‌های حالت‌دهنده مو از پوست سر به سمت ساقه‌ی مو شده و در نتیجه به حالت گرفتن این قسمت از مو می‌انجامد.

چند بار در روز باید موها را شانه زد یا شست؟ بسیاری از متخصصان مو معتقدند که شستشوی زیاد مو یا شانه کردن زیاد آن باعث آسیب آن خواهد شد. به

طور دقیق نمی‌توان گفت که این کار باید چند بار انجام شود. همان کاری را انجام دهید که فکر می‌کنید برای موهایتان خوب است. مادامی که شانه زدن مو را به شکل درست انجام دهید می‌توانید این کار را هم صبح و هم شب تکرار کنید. ترجیحا این کار را با شدت و فشار انجام ندهید و اگر موهایتان درهم برهم است می‌توانید موقع شانه زدن از چند قطره روغن آرگون استفاده^{۵۱} کنید.

۴۱- رعایت اداب غذا خوردن

بعد از صبحانه، چیزی در میانه ی روز نباید خورد و بعد از نماز عشاء باید غذا خورد. لقمه را باید کوچک برداشت و نیکو جوید. در حال غذا خوردن نباید به کسی نگاه کرد.

غذای بسیار گرم را نخورد و اگر غذا گرم است، در آن نَدَمَد؛ بلکه باید بگذارد تا سرد شود، سپس بخورد. نان را

⁵¹ <http://pezeshkin.ir>

با کارد نباید برید. دست را نباید پیش دیگران دراز نمود. کاسه و انگشتان باید لیسیده شوند. در حالت جنابت غذا و آب خوردن مکروه است. غذا خوردن در آخر روز، سیره ی پیامبران است. ترک آن موجب خرابی بدن می شود

ترک غذا خوردن در آخر شب، موجب پیری می شود. سزاوار نیست که مومن از خانه بیرون برود در حالی که چاشت، چیزی نخورده باشد. خوردن چاشتی موجب افزایش عزت او می شود

غذای گرم، برکت ندارد و شیطان از آن بهره مند می شود.

امام جعفر صادق علیه السلام ، هنگام غذا خوردن، دو زانو می نشستند. دست بر زمین می گذاشتند و با سه انگشت تناول می کردند

چهار خصلت در غذا خوردن

دانستن دوازده ویژگی در سفره ی هر مسلمان واجب است. چهار تای آن فرض [واجب]، چهار دیگر سنت و چهار دیگر تأدیب [آگاهی] است؛ اما فرض آن است که: منعم خود را بشناسد و بداند که نعمت از جانب پروردگار است و به آن چه خدا به وی عطا کرده است، راضی باشد و بسم الله بگوید و خدا را شکر کند

سنت آن است که: دست شستن قبل از طعام، بر جانب چپ نشستن و با سه انگشت چیز خوردن، انگشتان را لیسیدن، مراعات شود

تأدیب آن است که: از نزد خود خوردن، لقمه را کوچک برداشتن و بسیار جویدن و در روی مردم نگاه نکردن

حضرت علی علیه السلام ، به حضرت امام حسن علیه السلام ، فرمود: می خواهی چهار چیز تو را بیاموزم تا از طیب بی نیاز گردی؟ گفت: بلی، یا امیرالمؤمنین. فرمود: بر سفره ی طعام منشین، مگر هنگامی که گرسنه باشی، از سفره بر مخیز، مگر هنگامی که هنوز به غذا میل

داری. غذا را نرم بجو. هنگامی که می خواهی خواب کنی،
به بیت الخلاء برو

برخی از مکروهات، محرمات و سنت های غذا خوردن
از سنت های غذا خوردن آن است که با دست راست غذا
خورد، دو زانو بنشیند. چیزی را نجویده مخورد. چهار
زانو نشستن مکروه است. اگر پا را بر روی زانو بگذارد،
بدتر است. خوردن تنها، مکروه است. غذا را با غلامان و
خدمتکاران خوردن سنت است. در هنگام راه رفتن،
چیزی را خوردن، مکروه است. قبل و بعد از غذا، شستن
دست ها، سنت محسوب می شود. شستن دست های همه
در یک ظرف سنت است

غذا خوردن در سفره ای که در آن شراب خورده اند،
حرام است. بعضی گفته اند، در سفره ای که در آن
مسلمانی را غیبت می کنند، غذا خوردن حرام است.
خوردن نمک در آغاز و پایان غذا، سنت است

دعا در هنگام غذا خوردن

هنگامی که سفره را می گسترانند، چهار هزار ملک آن را احاطه می کنند.

اگر بنده، بسم الله بگوید، ملائکه می گویند: خدا برکت فرستد بر شما و بر طعام شما. سپس به شیطان می گویند: ای فاسق! بیرون رو. تو بر ایشان تسلطی نداری. بعد از پایان غذا خوردن، اگر الحمد لله بگویند، ملائکه می گویند: اینان کسانی هستند که شکر نعمتی را که خداوند به آن ها داده است به جای آورند. اگر در اول، بسم الله نگفتند، ملائکه به شیطان می گوید: ای فاسق بیا! از این

طعام ایشان بخور. اگر سفره را برداشتند و آن ها خداوند را سپاس نگفتند، ملائکه می گویند: ایشان گروهی هستند که نعمت خداوند را سپاس نگفتند و پروردگارشان را فراموش کردند.

هنگامی که سفره گسترده شد، بسم الله بگو. هنگام برچیدن سفره، الحمد لله بگو.

هر کس نام خداوند را در آغاز و پایان غذا ببرد، خداوند
از آن طعام سؤال نمی کند

هرگاه مسلمانی می خواهد غذا خورد و هنگام خوردن
غذا بسم الله و الحمد لله رب العالمین بگوید، خداوند قبل
از رسیدن غذا به دهانش، گناهانش را می آمرزد

آداب بعد از غذا خوردن

هرگاه چیزی خوردی، بر پشت بخواب و پای راست را بر
پای چپ گذار

خوردن آنچه از غذا بر روی زمین افتاده است، شفای هر
دردی است. خوردن غذاهای افتاده، فقر و درویشی را
برطرف می کند و فرزندان را زیاد می گرداند

روزی رسول خدا، به خانه ی عایشه آمدند. پاره ی نانی
را بر زمین دیدند. آن را برداشتند و تناول فرمودند.

سپس به عایشه فرمودند: ای عایشه! نعمت های خدا را
گرامی دار. زیرا نعمت الهی که از جامعه ای گریخت،

دیگر به سوی ایشان بر نمی گردد. آنچه از سفره می
ریزد، مهر حورالعین است

نیم خورده ی مومن، شفای هفتاد درد است

نخوردن در حال سیری

خداوند، دشمن سه چیز است: خواب بدون بیداری در
شب، خنده ی بیجا و خوردن غذا در هنگام سیری

هر کس در دنیا سیرتر باشد، در آخرت گرسنه تر
خواهد بود. خداوند هیچ چیز را به اندازه ی شکم سیر،
دشمن نمی دارد

اگر مردم، در غذا خوردن، میانه روی کنند، سالم تر می
مانند. هر کس شکم سیری داشت، به طغیان و فسادروی
می آورد. اغلب امراض، از زیاد خوردن غذا به وجود می
آید.^{۵۲}

⁵² <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/4693/5156/47160>

۴۲- از خوردن سیر غافل نشوید

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند: کَلُوا الثُّومَ وَتَدَاوُوا بِهِ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً ؛ **سیر بخورید که آن هفتاد بیماری**
(۵۳). **را شفا می دهد**

و در برخی روایات آمده است که : بوسیله سیر دردهای
خود را درمان کنید.

امام رضا علیه السلام هم در بیان تدابیر ماهها از خوردن
سیر، پیاز و ترشی در برخی از ماهها پرهیز داده اند.
همانطور که پیش از این اشاره کردیم امام رضا علیه السلام
در رساله ذهبیه در باب ویژگی های اسفندماه می فرماید:
تختلف فيه الرياح و تكثر الامطار و يظهر فيه العشب و
يجرى فيه الماء في العود و ينفع فيه اكل الثوم و ... بادها در
آن مختلف می شود باران زیاد می بارد، گیاه و علف سر از
زمین بیرون می آورد، آب در شاخه های درختان جاری

میرزا حسین نوری طبرسی ، مستدرک الوسائل ج ۱۶ ، ۵۳
ص ۴۳۳

می‌شود، خوردن سیر و گوشت پرندگان و شکار و

(۵۴)..... میوه‌های خشک شده سودمند است و

امام رضا علیه السلام در این ماه خوردن سیر را توصیه می

کنند؛ اما در بیانی دیگر فرموده اند که در فصل بهار باید از

خوردن پیاز و سیر و ترشی پرهیز کرد. زیرا از جمله

خواص این دو میوه گیاهی آن است که فشار خون را پایین

می‌آورد و معلومست که با هیجان خون به هیچ وجه

صلاحیت ندارد. از خواص دیگر سیر و پیاز آن است که هر

دو خواب را زیاد می‌کنند و اقتضای فصل بهار و هوای آن

نیز همین است. بنابراین مصرف این دو میوه خواب را

بیشتر از حد لزوم زیاد کرده و موجب بی نظمی و اختلال

می‌گردد. سیر و پیاز بلغم را کم می‌کند و خود فصل نیز

مقتضی کم شدن بلغم است. بنابراین خوردن آن بدن را

آماده بیماری‌ها می‌گرداند.

رساله ذهبیه/ ذیل خصوصیات ماهها/ (شباط) ثمانیة و 54
...عشرون یوما

همانطور که گفتیم در روایت از سیر به عنوان درمان هفتاد بیماری یاد شده است. امام رضا علیه السلام می فرمایند:

کسانی که می خواهند دچار بیماری های ناشی از تولید باد (ریح) در بدن نشوند، هفته ای یک بار سیر مصرف کنند.^(۵۵) بعضی از بیماری ها ناشی از افزایش ریح یا باد است. این باد ممکن است گاهی در معده و روده باعث ترش و یا نفخ شود و یا در ناحیه کبد و زیر دنده ها، باعث درد شود. بعضی مواقع نیز در کلیه با سنگ کلیه اشتباه گرفته شود. گاهی نیز این درد در ناحیه مفصل باعث بروز مشکل می شود. در مواردی نیز انواعی از سردردها ناشی از افزایش ریح (باد) در بدن است. از جمله ویژگی های دردهای ریحی این است که در عضو درگیر احساس سنگینی نمی شود؛ به عنوان مثال اگر فرد به علت افزایش بلغم در مفصل دچار درد شود این درد همراه با احساس سنگینی است اما اگر افزایش ریح باعث درد شود، فرد

احساس سنگینی نمی کند. ویژگی دیگر دردهای ریچی این است که در بدن فرد جابه جا می شود به عنوان مثال ممکن است برای مدتی فرد احساس درد در زانو کند سپس برای مدتی در مچ پا احساس درد کند و...امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه برای درمان این نوع دردها مصرف سیر را توصیه می کنند.

از زمان گذشته همواره گفته شده است که سیر خواص دارویی و پزشکی فراوانی دارد و آنتی بیوتیکی بسیار قوی محسوب می شود که سرشار از آنتی اکسیدان است و با بسیاری از بیماری ها و عفونت ها مبارزه می کند. بهترین زمان برای مصرف این ماده مفید صبح و با شکم خالی است.

این مرد که به مدت ۲ ماه به طور ناشتا هر روز صبح با شکم خالی یک حبه سیر می خورد، بعد از دو ماه متوجه شد که عفونت های باکتریایی و قارچی موجود در بدن او

بهبود یافته است. پزشکان بعد از معاینه او به این نتیجه رسیدند که سیستم ایمنی بدن او در چند هفته گذشته به صورت چشمگیری تقویت شده بود.

گفته می‌شود که سیر را به صورت ناشتا میل کنید تا مواد مغذی موجود در آن بتواند به بهترین شکل به بدنتان جذب شود. سیر سبب کاهش فشار خون می‌شود و می‌توان آن را بهترین دارو برای کاهش فشار خون در نظر گرفت که هیچ اثر جانبی بر سلامتی ندارد.

از طرف دیگر سیر از تورم و التهاب جلوگیری می‌کند و بهترین دارو برای افرادی است که از آرتروز و التهاب‌های مفصلی رنج می‌برند. نتایج مطالعات متعددی نشان داده است که خوردن سیر به طور ناشتا می‌تواند دردهای مفصلی و دردهای ناشی از آرتروز را به طور چشمگیری کاهش دهد.^{۵۶}

⁵⁶ <https://www.yjc.ir/fa/news/5557659>

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۱ انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب سیر می‌خورند سه برابر کمتر از بقیه دچار سرماخوردگی می‌شوند. سیر باعث بهبود عملکرد قلب، کبد و کیسه صفرا می‌شود. برای مقابله با اسهال، مشکلات عصبی، بی‌اشتهایی، استرس و آکنه نیز مفید است. اگر می‌خواهید بیماری‌هایی مانند سل، سینه‌پهلو، سرماخوردگی، نقرس، برونشیت، برونشیت مزمن، احتقان ریوی، آسم، هموروئید (بواسیر)، یبوست، عفونت گوش و سیاه‌سرفه از شما و اطرافیان‌تان دور باشد سیر را دریابید.

خبر خوب این که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که به طور مرتب و به میزان کافی سیر مصرف می‌کنند کمتر در معرض برخی از سرطان‌ها قرار می‌گیرند. به عقیده محققان سیر همچنین می‌تواند از بافت‌های کبد در برابر ترکیبات سمی محافظت کند. سیر باعث افزایش قدرت باروری و کاهش قند خون شده و پیری را به تاخیر می‌اندازد. البته این‌ها تنها گوشه‌ای از خواص کم‌نظیر سیر بودند که به طور خلاصه اشاره شد.

روش مصرف درست

سیر دارای دو ترکیب مهم به نام‌های آلیسین و دی‌آلیل دی‌سولفید می‌باشد که خواص درمانی دارند. اگر هر روز صبح در حالت ناشتا به طور مرتب سیر مصرف کنید به طبیعی‌ترین شکل ممکن عمر طولانی همراه با سلامتی و

۵۷

تندرستی خواهید داشت.

منابع بخش چهارم

۱۳ تا ۲۰ بحار ج ۱۰۳ - ۱ تا ۲۱ تا ۳۰

حلیۃ المتقین - ۳۱ و ۳۲ مکارم الاخلاق - ۳۳ تا ۳۷

بحار ج ۹۹ - ۳۸ و ۳۹ حلیۃ المتقین - ۴۰ و ۴۹ مکارم

الاخلاق - ۵۰ و ۵۱ وسائل الشیعه - ۵۲ تا ۵۵ حلیۃ

المتقین - ۵۶ تا ۶۰ مکارم الاخلاق - ۶۱ تا ۶۵

بحار - ۶۶ تا ۷۲ میزان الحکمه - ۷۳ اولین

- دانشگاه و آخرین پیامبر - ۷۴ تا ۷۷ میزان الحکمه -
- ۷۸ و ۷۹ اولین دانشگاه و آخرین پیامبر - ۸۰ و ۸۱ اخلاق زن
- وشوهر - ۸۲ تا ۹۴ حلیه المتقین - ۹۵ تا ۱۱۴
- بجارج ۶۶ - ۱۱۵ حلیه المتقین -
- ۱۱۶ تا ۱۳۲ مکارم الاخلاق - ۱۳۳ تا ۱۴۲
- بجارج ۶۶ - ۱۴۲ تا ۱۴۵ بجارج ۶۲ - ۱۴۶ تا ۱۴۹ توضیح
- المسائل مراجع
- ۱۵۰ تا ۱۵۵ حلیه المتقین ۱۵۶ تا ۱۶۸ مکارم الاخلاق —
- ۱۶۹ حلیه المتقین — ۱۷۰ تا ۱۹۱ بجارج ۶۶ - ۱۹۲ تا ۱۹۴
- معلم کبیر امام صادق علیه السلام - ۱۹۵ تا ۲۱۰ مکارم
- الاخلاق - ۲۱۱ تا ۲۲۲ بجارج ۶۶ - ۲۲۳ تا ۲۳۴ مکارم
- الاخلاق - ۲۳۵ تا ۲۴۹ بجارج ۶۲ - ۲۵۰ تا ۲۶۲ مکارم
- الاخلاق - ۲۶۳ تا ۲۷۴ اخبار و آثار امام صادق علیه السلام
- ۲۷۵ تا ۲۸۱ بجارج ۷۵ - ۲۸۲ تا ۲۸۹ بحار

ج ٦٢- ٢٩٠ تا ٢٩٢ طب الصادق والرضا عليه السلام

٢٩٣- ٣١٤ حلية المتقين