

## سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

### ۱- هوا و محیط زیست:

-در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنید و برای پیشگیری از گرمزدگی از کلاه لبه دار و لباس های نخی و خنک مناسب استفاده کنید.

-در هوای گرم از زیاده روی در مصرف غذاهای گرم و خشک مانند برخی ادویه جات از جمله زیره و فلفل و... پرهیز کنید. و از میوه ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، هندوانه، خیار، کاهو، خاکشیر، آلو بخارا و ... بیشتر استفاده کنید.

-در هوای سرد و برای پیشگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد دمای اتاق را در حد معمول ۱۸-۲۳ درجه ثابت نگاه داشته تا هنگام خروج از اتاق دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید و از مصرف ترشی و آب سرد پرهیز کنید.

-در زمان آلودگی هوا تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم پرهیز کنید و از انواع مغز دانه ها ، سبزی های تازه، و میوه ها از جمله سیب ، انار ، مرکبات رسیده استفاده کنید.

### ۲- حرکت و سکون (ورزش و استراحت)

- بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد بنابراین در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. مدت و شدت ورزش باید در فصل بهار و تابستان کم تر ، و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.

-زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید و بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد.

-بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.

-قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند ، نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.



### ۳- خواب و بیداری:

-بهترین طول مدت خواب بسته به نوع مزاج از ۶ تا ۱۰ ساعت برای بزرگسالان ممکن است متفاوت باشد. کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند.

- بهترین زمان خواب از اوایل شب (۹-۱۱) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است.

-بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا و قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد).

-در هنگام خواب پاها را گرم تر از سر نگاه دارید و سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد همچنین کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.. محل خواب باید وسیع و خشک/ پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات/بدون سر و صدا /بدون بوی تند و در اتاق کاملا تاریک باشد.

-محل خواب باید زیر نور مستقیم ماه یا خورشید و در معرض باد سرد و گرم نباشد.



#### ۴- خوردن و آشامیدن:

-از خوردن میوه یا هر نوشیدنی اعم از آب، دوغ، نوشابه و... همراه یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.  
-از خوردن غذاهای متنوع در یک وعده غذایی (در هم خوری و برهم خوری) بپرهیزید.

-غذا را خوب بجوید. هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویدن نیاز دارد و به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد.

-در هنگام عصبانیت غذا نخورید. و با آرامش و به آهستگی غذا بخورید.

- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.

از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند.

- خوردن لبنیات با ترشی ها / خوردن گوشت همراه با شیر
- خوردن ماست و باقلا / خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- خوردن تخم مرغ با ماهی / خوردن سرکه با حلیم
- خوردن ترب با ماست / خوردن سرکه با عدس یا ماش
- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست / خوردن ماهی با شیر



#### ۵- دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن:

-رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست  
-ورزش و فعالیت بدنی مناسب

#### -حمام کردن مناسب:

یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راه های دفع پوستی فراهم نمی شود. درحمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و کیسه کشیدن بدن به دفع مواد زاید کمک می کند.

#### -عادت ماهانه:

-از نشستن در مکان های سرد در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.

-در ایام خونریزی قاعدگی ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.

-همیشه به خصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن باپای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.

- وزن خود را برای برقراری قاعدگی طبیعی به تناسب برسانید.

#### ۶-حالات روانی:

-رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید.

-به موقع بخندید و به موقع گریه کنید.از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید.

-تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم های خشن و پرهیجان را محدود کنید.

-از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

-در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید.

-توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

-روی افکار منفی تمرکز نکنید.

-از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید.

