
بسم الله الرحمن الرحيم

تقدیم به آستان مقدس طیب دوار

تابستان ۱۴۰۲

سلام بر سلامتی

تُحفهٔ درمان

The gift of healing

راز غنی سازی گیاهان دارویی و تقویت اسباب درمان

تُحفه‌ی طبِ ساعی

راز تعجیل درمان

نویسنده: علی ساعی (عبدالله مشکات)

شناسنامه کتاب

سرشناسه: نام خانوادگی، نام، سال تولد

عنوان و نام پدیدآورنده: عنوان کتاب، نام و نام خانوادگی پدیدآورنده

مشخصات نشر: محل نشر؛ نام ناشر، سال نشر

مشخصات ظاهری: تعداد صفحات، مصوریا ...

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: .....

موضوع: .....

شناسه افزوده: .....

رده بندی کنگره: .....

رده بندی دیویی: .....

شماره کتابشناسی ملی: .....

پدیدآورنده: نام و نام خانوادگی
ناشر: نام ناشر
همکاران: نام و نام خانوادگی
طراحی قالب صفحات: نشر آنلاین
مدیر هنری:
طراح جلد: نام و نام خانوادگی
صفحه آرایی: نام و نام خانوادگی صفحه آرا
نوبت چاپ: اول - بهار 0001
شمارگان: 00001

تُحفهٔ درمان

The gift of healing



فهرست مطالب

پیشگفتار ۵

مقدمه ۷

سرفصل یک ۹

تیتر اصلی (سطح یک) ۱۱

عنوان بخش شماره یک ۱۱

تیترهای شماره دار ۱۴

لیست ها ۱۵

جدول ۱۵

نمودار ۱۶

عنوان بخش شماره دو ۱۷

واژه نامه (لغت نامه) ۱۷

منابع (کتاب نامه) ۱۷

فهرست تفضیلی ۱۸

پیشگفتار ۵
مقدمه ۷
سرفصل یک ۹
تیتر اصلی (سطح یک) ۱۱
عنوان بخش شماره یک ۱۱
تیترهای شماره دار ۱۴
لیست ها ۱۵
جدول ۱۵
نمودار ۱۶
عنوان بخش شماره دو ۱۷
واژه نامه (لغت نامه) ۱۷
منابع (کتاب نامه) ۱۷
فهرست تفضیلی ۱۸

یک

دو

سه

«بِسْمِ اللهِ الشَّافِي، بِسْمِ اللهِ الْكَافِي، بِسْمِ اللهِ الْمُعَافِي، بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ وَ لَا دَاءٌ فِي الْأَرْضِ وَ لَا فِي السَّمَاءِ، وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»

توصیه‌های راهبردی تندرستی و جان‌درستی

توصیه‌های درمانی یاقوتی

درد و درمان، بهانه و منظور، توئی؛

«آه» و «آخِی» هر دو ذکر نام توست، تو را صدا می‌کنند، به جستجوی توأند؛

به هر نشان، در پی بی‌نشان‌اند.

مقدمه

سلامتی از جمله عظیم‌ترین بال پرواز به سوی محبوب ازلی است؛ تلاش برای پرواز با این بال از وظایف هر آدمی است؛ به شرط آنکه سلامتی مبارک بوده و در مسیر عبادت و بندگی الهی قرار گیرد و گرنه درد و بیماری برای آدمی بهتر از سلامتی خواهد بود چرا که از وزنه گناهش می‌کاهد.

هر آن‌چیزی که با نام خدا آغاز شود ابتر نمی‌ماند، دارو و درمان تنها با نام خدا به سرانجام می‌رسد؛ این کتاب نیز با نام او که نامش دارو و یادش درمان است آغاز شده و بیشک به خواننده‌اش سلامتی و تندرستی را هدیه خواهد داد.

سلامتی پل گذر به فراسوی آفاق سلامتی است، در واقع سلامتی پلی است تا فتح نشود لبخند اسرار رویت نخواهد شد.

بیشتر مطالب این کتاب نگارش باورهای به تصدیق رسیده است.

بیشک این کتاب برای طبیبان و عموم مردم مفید و روشنگر و تحول‌آفرین است.

این کتاب به ساده‌ترین بیان نگاشته شده و در عین حجم اندک آن یک دانشگاه تمام است.

این کتاب راه‌های دور زدن بیماری را آموزش می‌دهد.

این کتاب رموز غلبه بر بیماری بدون درگیری مستقیم با بیماری را یاد می‌دهد.

این کتاب در صفحات اندک حاصل یک عمر تجربه و تفکر و مطالعه است.

این کتاب به جسم و جان همزمان توجه شده که از امتیازات این مرقومه می‌باشد.

نبایستی تصور کنید که این مکتوب تنها یک کتاب طبی است، بلکه با یقین می‌گویم که «طب» تنها یکی از کوی و کوچه‌های این کتاب ارزشمند است، این کتاب هیچ مرزی نمی‌شناسد شما را به گردش آفاق و انفس میهمان می‌کند.

باید یاد بگیریم که چگونه بایستی بر سلامتی سلام داد، چرا که جواب سلام، سلامی خوشتر از آن سلام و سلامتی‌یی شیرین و گواراست.

قبل از این کتاب در زمینه طب و سلامتی کتاب‌های گرانبهای «طب مناجات» «فانوس درمان» «چراغ درمان» «دانشگاه درد و درمان» نگاشته شده که از منظر این حقیر هر کدام از این کتاب‌ها همچون دانشگاه بسیار گسترده‌ای هستند که معارف و اسرار بسیار شگفت‌انگیزی را در خود جای داده به واقع دفائنی هستند که متاسفانه کسی از ارزش آن‌ها خبری ندارد.

متاسفانه از منظر بسیاری از درمان‌جویان، سخت‌ترین و پرهزینه‌ترین راه حصول سلامتی، بهترین روش درمانی تلقی می‌شود و مسیرهای سهل وصول سلامتی را نادیده و چه بسا آن را طرد و به مقابله با آن برمی‌خیزند.

مؤلف در رابطه با مطالب این کتاب این نظر را دارد که اگر کسی به مطالب مندرج در آن به نحو احسن عمل نماید نیازی به طبیب پیدا نمی‌کند و اگر مریض باشد تنها با عمل به سفارشات آن بیماری‌اش بهبود می‌یابد. همچنین در کنار دیگر طبابت‌ها بر سرعت و سهولت بهبودی بیماری افزوده می‌گردد.

امید است که توانسته باشم سلام سلامتی را به عزیزان مخاطب رسانده باشم.

سلام خدا بر خودم باد

بر خویشتن سلام کنید، خود را فراموش نکنید بر خود سلام و باز جواب سلام خود را بدهید؛ قبل از آن بر بندگان پاک الهی سلام و صلوات بفرستید. با خود در صلح باشید با خود رفاقت کنید، هر گونه معاصی، دشمنی و جنایت در حق خویشتن است. این نوع دشمنی اول از همه سلامتی جسم و جان را به خطر می‌اندازد و کل ذرات جهان را به دشمنی با آدمی می‌شوراند.[1]

فراموشی، بدترین بیماری است، انسان اگر خودش را فراموش کند، نیازی به مردن ندارد، چرا که این فراموشی کم از مرگ ندارد. خود شناسی یعنی خود را به یاد داشتن و خود را حس و برای خود برنامه‌ریزی نمودن است.

زندگی بدون خودشناسی زندگی بی خویش است؛ انسان اگر برای خود زندگی نکند برده زالوهای نفس و شیاطین خواهد بود، انسان خود نشناس هیچ فرقی با غبار پراکنده در آسمان ندارد. کسی که خود را نشناسد به توفیق شناخت پروردگارش دست نیابد از خود بیگاه و از خدا غافل می‌گردد. با یاد خدا سرزمین آدمی پهنایی ندارد؛ وسعتش به بی‌منتهایی است و با غفلت از خدا، انسان به مثابه هیچ و پوچ می‌گردد. یاد خدا یعنی همدم سلامتی و خوشی و آسایش و رویندگی و گستردگی.

خود کم شناختی یعنی کوچک شدن؛ کسی که به جنبه مادی خود نگاه می‌کند و از جهان جان خود غافل می‌گردد سرزمین عظیمش را در حد غباری کوچک می‌گرداند و تنها به آن غبار توجه و سرزمین جانش را بی آب و نان و دارو به کام مرگ می‌کشاند. پس همزمان با جسم، به جان و دل و جهان عظیم باطن خود، با اعضاء و جوانح پیچیده توجه نماییم و خوراکش را تامین نماییم.

---

۱ مریم : ۳۳ وَ السَّلامُ عَلَيَّ يَوْمَ وُلِدْتُ وَ يَوْمَ أَمُوتُ وَ يَوْمَ أُبْعَثُ حَيًّا

- دارو و درمان انسان منحصر به مواد گیاهی و معدنی و شیمیایی مادی نیست بلکه عناصر غیر مادی در درمان آدمی به مراتب مؤثرترند![۲]

- مواد موجود در جهان هستی صرفا برای تامین معاش و درمان آدمی نیست بلکه هدفی بالاتر آن منظور است از جمله آن، کمک به گسترش و توسعه و پرورش متعالی جسم و جان انسان است. انسان چنان درگیر ماده و مشکلات و بیماری‌های مادی شده که توجهش از این امر مهم و اساسی کاسته شده است، جا دارد انسان به خود بیاید.

- این حقیقت را از یاد مبریم که «هر چه جان و دل آدمی گسترش یابد جسم آدمی نیز به تبع آن توسعه خواهد یافت و توانمندی‌ها و حواس نوینی در وجود او پدیدار خواهد شد.

سلام به تو ای سلامتی

- بر سلامتی سلام کنید و بر سلامتی سلام باشید، رفیق سلامتی و همدمش باشید. کسی که خود را به بیماری می‌اندازد دشمن سلامتی است.

- کسی که سلامتی‌اش توسعه نیابد مریض است. توسعه سلامتی یعنی، بهره‌مندی از نعمت سلامتی و بسط جهان جان و جسم با تجارب و حواس جدید بصورت صاعدانه و پیشرونده.

- سلامتی آدمی بایستی رو به رشد باشد، قوه بینایی و شنوایی و هر قوه دیگرش بایستی قوی و قویتر گردد و گرنه مریض است، همچنین رویش حواس و اعضاء جدید.

- نبایستی مریضی را تنها به بیماری و عمکرد ضعیف قوای بدن محدود کنیم بلکه انجماد سلامتی نوعی درد و بیماری است.

---

۲ کتب «طب مناجات و فانوس درمان و چراغ درمان و دانشگاه درد و درمان و طب نشاط و دانشگاه ازدواج و تفسیر باطنی وضو و ...» از همین مؤلف به موضوع مربوطه پرداخته است.

رمز سلامتی سلام است

- دارو و درمان از منزولات و الهامات رحمانی است، اگر چنین نبود هیچ درکی از هیچ روش درمانی نبود، هیچ اثری از هیچ دارویی نبود.
- تاج سلامتی آدمی در اعتقاد به الله است، اوج تندرستی و نشاط در عشق معبودی ازلی است.
- سرآمد بیماری فراموشی خداست. اگر خدا را فراموش کنی کل جهان هستی فراموشت می‌کنند، خودت نیز خودت را فراموش می‌کنی، سلامتی نیز با تو وداع می‌کند، ختم تو نواخته می‌شود.
- غفلت از خدا سیاه‌ترین بیماری آدمی است و دارویش روشنایی یاد الهی است.
- شوم‌ترین بیماری آدمی شرک به خداست، دارویش توحید خداست.
- وقتی دانش بشری به آن والایی برسد که دارو را از شهد نام خدا و درمانش را از عسل یاد الهی تحصیل کند به راز گوارا و شیرین آفرینش دست یافته است.

طنین باب سلام نعمت خوش سلامتی است

- بدانید و یقین داشته باشید که طبیب فقط خداست و تمام پزشکان روی زمین تنها اسباب و مجرای طب حضرت طبیب هستند و درمان جز به اجازه الله بدست نمی‌آید،

پزشک مثل نانواست

- پزشک از اسباب درمان الهی است، نانوا نان‌آفرین نیست، پزشک نیز درمان‌آفرین نیست، بلکه عارف به درمان الهی است، راهنمای به سوی درمان رحمانی است.

- برای خودتان پزشکی حاذق و شایق انتخاب نمایید اهمیت پزشک شایق مثل ارزش و منزلت والدین آدمی است.
- از پزشک خود بیماری خود را مخفی نکنید!
- بدون اجازه پزشک از هیچ دارویی استفاده نکنید،
- پزشک را یار و رفیق خود قرار دهید.
- پزشک مومن هم سبب طبابت و هم رفیق شفیق شماست؛ پزشک غیر مومن، تنها سبب است بی هیچ صداقت و رفاقتی.

غذا و دارو بدون یاد شیرین خدا ابتر است

- فراموشی نام خدا در هر چیزی فراموشی خوشی و صحت و سلامتی است.
- بعد اتمام هر کاری علی الخصوص در غذا و دارو حمد و سپاس و تشکر از خدا پایان خوشی را برای امورات و غذا و داروی شما فراهم میکند!

غذا و دارو آیت خداست به احترام با آنها برخورد نمایید.

روح غذا و دارو را فراموش نکنید، با روحتان باید روح غذا و دارو را جذب نمایید.

رفقای سلامتی خویش را نرنجانید

- اعضا و جوارح ما زنده و با شعورند، حیات‌شان، هم‌عرض مختصات خودشان‌اند، احساس دارند، مهم‌تر از همه اینها، خدای خود را می‌شناسند و عاشق شیدای اویند، لحظه‌ای

ذکر و حمد و تسبیح‌شان قطع نمی‌گردد و کسی را که از خالقشان غافل باشد نمی‌پسندند و از او بیزاری می‌جویند و این امر مهم از جمله رازهای سلامتی و علت بسیاری از بیماری‌های آدمی است.

- هر یک از اعضای بدن دارای شعور خاص خودشان‌اند، رسم رفاقت را می‌شناسند، دوست را از دشمن تشخیص می‌دهند، تحمل رفیق ناباب برای آنها سخت و دشوار است، پس برای رفاقت با اعضا و جوارح خود برنامه‌ریزی نمایید.
- اعضا و جوارح غذای حلال را از حرام تشخیص می‌دهند غذای حلال برای بدن مبارک بوده و اعضا و جوارح با روی خوش از آن استقبال می‌کنند و آن را به اکسیر نشاط و تندرستی و دارو و درمان تبدیلش می‌سازند. غذای حرام برای بدن نامبارک است و با اکراه اعضا و جوارح و سلولهای بدن مواجه و منشا نحوست‌های آشکار خواهد بود و مولد انواع و اقسام بیماری‌های جسمی و روحی.

جاذب نیرو باشید تا به زیبایی بندگی خدا نمایید.

- نیروی غذا و دارو بایستی آزاد شود و گرنه مثل زغال خاکستر میشود.
- برای جذب کامل آثار غذا و دارو بایستی هم قوه فاهمه، هم باصره، هم شامه و ذائقه و تمام حواس آدمی فعال باشند.

به سامانه اعظم صحت و سلامتی متصل شوید

- دلتان را به قلب سامانه سلامتی متصل نمایید تا با طپش آن سلامتی شما مرتعش شود.
- امام زمان علیه السلام سلامانه عظیم سلامتی‌اند، با دل پر مهر و با سلام محبت‌آمیزی به درگاهش متصل شویم.

مثل میهمان وارد مطب حضرت طبیب شوید

- هر امری آدابی دارد زمانی‌که آن آداب خفظ شود انسان به مراد خود بهتر دست می‌یابد. آداب حضور در مطب حضرت طبیب نمایش معرفت ما به عظمت او و حُسن بندگی است.
- با ادب و آداب بندگی به مطب شفایش وارد شویم.

اثر مقدمه درمان از متن درمان مهم‌تر و مؤثرتر است.

- دفع شرک نمایید و توحید خود را به نمایش بگذارید تا جرات و حِدّت درد و بیماری گرفته شود،
- از گناه خود توبه نمایید تا درد و مرض نحیف شود.
- از شیاطین تبری بجویید و با استعاذه به درگاه الهی لانه بیماری را در دل خود خراب کنید،
- با مفارقت از منکرات، طعام و توان میکرب‌ها را از آنها بگیرید.
- شکر نعمات موجود را ادا و شکر نعمات مفقود را قضا کنید.
- نسبت به سلامتی و بیماری قدر دان خدا باشید.

استغفار موثرترین داروی معنوی برای تمام دردهای جسمانی و روحانی است

- استغفار، جسم و جان را تطهیر می‌کند؛ فراموش‌اش نکنید، صبح و شام و قبل از خواب و بعد از آن و به اوقات غذا و انجام کارها استغفار نمایید.
- خدا را با حضور دل و جان یاد کنید، با تمام وجود از فرش تا عرش از جسم تا جان.

- با ذکر و یاد الهی به اعضا و جوارح خود صله، هدیه نمایید؛ خدمتی فراتر از این یادکرد مقدس برای اعضا و جوارح موجود نیست. با توجه و تمرکز، خدا را بخاطر نعمت جوارح و جوانح شکرگزاری نمایید، همچنین از اعضا و جوارح خود بخاطر خدمت‌شان تشکر نمایید.
- اذکار یا خالق یا صانع و یا ذارء و یا باریء و یا مصور و یا مُکَوِّن و یا... هدایای زیبایی است.

شیطان شیّاد بیماری است

- بیشک شیطان در بیماری آدمی نقش‌آفرینی می‌کند و در تولید انواع امراض ابداعاتی دارد، بهترین ابزار برای قطع دست و نقش شیطان در بیماری، مکارم اخلاق است.
- اصلی‌ترین مواد اولیه برای تولید بیماری‌های شیطانی مکاره اخلاق است پس با دست خود تامین کننده مواد اولیه امراض نباشیم.
- شیطان ارتباط و رفاقت ویژه‌ای با میکرب‌ها و میکرو ارگانیسم‌های پلید دارد پس از شرّ این عنصر پلید به خدا پناه برید.

هوا، تدبیر تنفس

هوا خوراک هر لحظه لحظه شماست

- هوای پاک، غذای هر لحظه لحظه شماست و هوای آلوده سم مهلک جسم و جان شماست.
- به هوا(تنفس)، آب(نوشیدنی)، نان(خوردنی)، دقت و توجه ویژه و مضاعف نمایید.
- هوا و آب و نان ذهن خود را فراموش نکنید.
- به خوراک دل توجه نموده و به جذب مکارم و دفع مکاره اهتمام ورزید.

- شربت غذا و دارو را با ذکر الهی به شربت صفابخش و شفابخش تبدیل نمایید.
- نَفَس خود را به عطر یاد الهی معطر کنید تا دم‌تان حیاتبخش و شفابخش جانتان باشد و بازدم‌تان جلابخش جان جهان شود.
- تنفس را تخصصی کنید. فنون تنفس مدبرانه را یاد بگیرید.

هوا را به عصاره دارو و درمان تبدیل نمایید.

- هوا عصاره خورش‌هاست، خوش خورش‌خواری نمایید.
- تمام نیروی ظاهر و باطن ذرات هوا را در نیروگاه جان خود آزاد کنید. کافیست هوشمندانه و ذاکرانه و عارفانه نفس بکشید.

هواپیش غذای هر طفلی و بالغی است، خوش هوایی خوش غذایی است

- یک نوزاد تا نزدیک به هفت ماه می تواند به زیبایی تنفس خود را مدیریت نموده و به طور هم زمان نفس بکشد و غذا بخورد. این امر برای هر بزرگسالی به اشکال مختلف محقق است، پس هوا را جدی بگیرید.
- فراموش نکنید که یک سوم معده آدمی متعلق به هواست، یک سوم بعدی آب و مابقی برای غذاست. معده بدون هوا موجب خفگی غذاست.

هوای پاک و تمیز بر تقویت و نورانیت دیدگان می‌افزاید

- قرنیه چشم تنها بخشی از بدن است که خون ندارد و مستقیم از هوا اکسیژن دریافت می

کند. پس هوای پاک در بینایی و خوش‌بینی انسان نقش به‌سزایی دارد. هوای آلوده بینایی را تضعیف میکند،

- انسان بدون اکسیژن معنوی، بی‌بصیرت است.

با جان و دل تنفس کنید

- تنفس عمیق در میان هوای سالم و پاک توأم با مراقبه رحمانی را فراموش نکنید، همچنین در فضاهای معنوی و لحظات ملکوتی.
- نفس عمیق هوشمندانه، به صبحگاهان نوبرانه هستی است. هر صبح نوبر خاص و بدیع است، نوبرانه‌های الهی به نیمه‌های شب و لحظه سپیده صبح به بارش است.

جان خود را با تنفس معطر، تطییب کنید

- رو قبله و با جان به آستان قرب الهی متوجه سازید، با تنفس های آرام خدا را با نامهای زیبایش یاد کنید، با چند نفس عمیق بر عمق یاد الهی بیفزایید، آنگاه:
- بر قلب خود تمرکز نموده و به حال مراقبه با ذکر «یا حکیم» نور حکمت الهی را را از قلب به تمام اعضا و جوارح و جوانح خود انتشار دهید!
- در مرحله بعدی ذکر « هو الحکیم» را در دریچه های سرخرگ ششی قلبی بنگارید و در نگارش آن نهایت ظرافت و محبت را بکار برید.

تنفس پاک تصفیه کننده خون است.

هوا همسفر خون شماست و سرزمین وجود شما را گردش و سوخت سلولهای شما را تامین می‌کند.

طول کل رگ های خونی در بدن انسان حدود ۱۰۰ هزار کیلومتر است. طول مسیر نشان از عظمت سرزمین جسم انسانی است.

شاید جای تعجب باشد اما غذای انسان مسیری به وسعت ازل تا ابد را طی میکند تا به انسان برسد، اکسیژن دل و جان آدمی از مسیری فراگذر هستی به انسان می‌رسد، خون رسانی به دل و جان اهمیت به سزایی دارد، سکته‌های دل و جان و حملات آن فراموش نشود.

مساحت سطح ریه‌های انسان بیش از هفتاد متر مربع است. از آلودگی این دستگاه عظیم با غبار و دخان جلوگیری کنیم و برای اهداف عالی برنامه‌ریزی نماییم.

با تنفس بهاری جان و دل‌تان را باغ و گلستان کنید.

به طور میانگین میزان تنفس افراد در بهار یک سوم بیشتر از فصل پاییز است. بالا بودن میزان تنفس در بهار نشان از اهمین و نقش آن در رشد و تندرستی آدمی دارد. در بهار انسان برای توسعه در ابعاد جسم و جان آماده‌تر است.

در بهار قرآن تنفس‌های ملکوتی را فراموش نکنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان در فصل بهار سریع‌تر رشد می‌کنند، پس رشد کودکان خود را به نیکی مدیریت کنید، همچنین پرورش اندام و اعضاء و افکار در بهار در بهترین شرایط است.

تنفس خود را به عبادت تبدیل نمایید

یک فرد بالغ روزانه حدود ۲۳ هزار دم و بازدم انجام می دهد. چرا نیت صادقه را در این کار حجیم تعجین نکنیم، نور را از دل روشنایی استخراج کنیم.

ریه خود را به نیکی بشناسیم تا بهره کافی از آن بریم

ریه سمت راست نسبت به ریه سمت چپ هوای بیشتری دریافت می کند.

وجود هوا دلیل وجود اکسیژن نیست، اگر انسان در یک اتاق کاملا بسته گرفتار شود به دلیل کمبود هوا نمی‌میرد بلکه علت مرگ، مسمومیت با دی اکسید کربن خواهد بود، روح و جان انسان زمانی می‌میرد که با کمبود اکسیژن معنوی و با کثرت دی اکسید کربن روحانی مواجه شوند.

با تنفس عمیق و مدبرانه مزاج خود را تعدیل کنید

تنفس از جمله فرآیندهاي متعادل کردن «پ هاش» است. با خروج دي اکسید کربن همراه با بازدم، غلظت «پ هاش» کنترل می‌شود. اسید اضافي معمولا از طریق بازدم، پوست، ادرار و سایر ترشحات از بدن دفع مي‌شود.

به تنفس خود نَفَس دهید

ابتدا تنفس تطهیری، بعد تعطیری، بعد تقویتی را در برنامه‌های تنفسی خود قرار دهید.

تنفس خود را معجزه‌گر نمایید، کافیست با قرآن و عترت انس بگیرید.

- دم، حبس نفس، بازدم، نگهداری بدن در حالت تخلیه، تنظیم تنفس در هر مرحله با مراقبه و ذکر باطنی انجام دهید.
- تنفس‌های سرفه‌ای و و عطسه‌ای و ضربه‌ای و طوفانی و دوندگی را یاد بگیرید تا جسم و جان‌تان را متحول کنید.
- انجام ورزش سخت هر از چند گاه برای تخلیه آخرین مولکولهای هوای مسموم در اندامها مفید است!
- انجام تنفس تجهیزی، با این مناجات، «خداوندا از جهل و جنودش تطهیرم کن، خداوندا به عقل و جنودش تجهیزم کن». (لازم است با جنود عقل و جهل آشنا شوید.)[۳]
- تمام اجزاء وجود خود را با تنفس خود همراه کنید.
- تنفس هوشمندانه، خفیف اما عمیق، بدون حبس دم و حبس بازدم
- به جدّ به تنفس خود توجه و سیر و جریان و تاثیرات آن را با تمام اجزاء بدن حس نمایید.
- تنفس‌تان بایستی مثل آب سرد و گرم محسوس و نفوذ آن به ارکان و اجزاء بدن قابل درک باشد. این تنفس را با با اذکار الهی معجون نمایید.
- تنفس خود را با نکات مختلف بدن توسعه دهید.
- هر یک از اعضای بدن تنفس خاص خود را داشته و اتمها و عناصر و مولکولها و ترکیبات خاصی را جذب می‌کنند.
- با پیشانی و چشم و گوش و بینی و ... تنفس کنید و به تناسب هر محل ذکر خود را تغییر دهید مثل یا علیم، یا بصیر، یا لطیف و

---

۳ الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۱ ؛ ص۲۰تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق. حدیث چهاردهم

- با ذکر «یا حکیم» به تنفس مغزی بپردازید و امواج و رعد و برق و صواعق آن را شهود کنید.
- تنفس خود را آهنگین نمایید (به موسیقیایی تنفس خود توجه نمایید)
- تنفس خود را با سیر تفکر همسفر کنید.
- با تنفس تنویری بر روشنایی وجود بیفزایید.
- با تنفس شهودی دل‌تان را جام جهان نمایید.
- تنفس در فضاهای معنوی عتبات عالیات همچنین با تنفس‌های ولایی در اوقات ساعات ائمه با حضرات ارتباط معنوی و قلبی برقرار کنید.

ضربان قلب و آهنگ تنفس خود را تنظیم نمایید

- با ذکر یا الله و تسبیحات اربعه تنفس خود را تعدیل نمایید، با تغییر ذکر خود به «یا حیّ یا قیّوم» توجه خود را به روی قلب خود متمرکز نمایید!
- با ذکر «یا منوّر القلوب» مشعل دلتان را روشن نموده! به صدای قلب خود توجه و با ذکر برخاسته از آن، هم نوا شوید!
- در تمرینات بعدی با ذکر «یا مقلّب القلوب» به تحولات دلتان توجه نمایید.
- در مرحله بعدی با ذکر «یا طبیب القلوب» به طبابت دل و جان و جسم تان توجه و به روند تغییر و تحولات بدن شاهد شوید.
- در صورت توانایی با کلاس های مختلف این مراقبه را انجام دهید.
- مراقبه تنظیم تنفس با ذکر یا الله و تسبیحات اربعه ضربان قلب و تنفس خود را تعدیل نمایید، با تغییر ذکر خود به «یَا مُبْدِئُ یَا مُعِیدُ» توجه خود را از مجرای عبور هوا تا ریه متمرکز نمایید، به انقباض و انبساط ریه توجه و با ذکر «یا قابض و یا باسط» هماهنگ نمایید، به سیر

ماموریت هوا در بدن و نفوذ آن به خون و سلولها توجه ویژه کنید. مولکولهای هوا را با اذکار مختلف معجون و به آثار آن در اعضا و سلولهای بدن شهود کنید.

- در صورت توانایی با کلاس خاص این مراقبه را انجام دهید.(پیشنهاد: دم، حبس نفس، بازدم، نگهداری بدن در حالت تخلیه، تنظیم تفس)

تدبیر لعاب دهان

لعاب دهان عصاره جان شماست

- به بزاق دهان‌تان توجه ویژه نمایید در حفظ سلامتی بزاق دهان کوشا باشید تا یار و یاور سلامتی شما باشد.
- خداوند دانای صانع، کارخانجات عظیمی را برای اهداف والا در دهان برای تولید بزاق صناعت فرموده است.
- بزاق دهان از سه جفت غده بزاقی اصلی نشأت گرفته که صدها غده کوچک در حفره دهانی دارند. غده‌های اصلی بزاق دهان، مسئول تولید اکثر بزاق ها هستند که شامل پاروتید در قسمت داخلی گونه، زیر زبان و زیر استخوان فک می باشند.
- بزاق دهان ۹۸ درصد از آب تشکیل شده است و شامل مقدار کمی مواد مهم مثل موکوس، پروتئین ها، مواد معدنی، الکترولیت ها، ترکیبات آنتی باکتریالی و آنزیم ها و غیره می باشد.

بزاق دهان به تنهایی همه‌فن حریف است

- بزاق دهان به جویدن نرم غذا، بلع راحت، حنثی‌سازی اسیدهای مضر، محافظت از دندان با پوشاندن اطراف دندان و لثه، خوشبو نمودن تنفس، کمک میکند.

- همچنین بزاق دهان زبان را مرطوب نگه داشته سخن گفتن را راحت، خستگی را کم کرده، به هضم غذا کمک و برای دستگاه گوارش، حفظ سلامت لثه‌ها و دندان‌ها مفید است،
- لعاب دهان آلودگی‌های ناشی از باکتری‌ها، ویروس‌ها و مخمرها را از بین می‌برد،
- پروتئین‌های موجود در بزاق منجر به تولید نوعی پلاک مفید در دهان می‌شوند. بزاق، ابتدا میکروب‌ها و ضایعات روی دندان‌ها را پاک‌سازی می‌کند و سپس روی آن‌ها را با نوعی پلاک می‌پوشاند. این پلاک‌ها تمام باکتری‌های آزادی که در دهان وجود دارند را جذب می‌کنند. سپس موقع جویدن غذا با آن ترکیب شده و از بدن خارج می‌شوند.
- بزاق دهان ضدعفونی کننده و ترمیم کننده زخم میباشند.
- خشکی دهان می‌تواند نشان بعضی بیماری باشد و منجر به عدم تعادل در این بخش شود و سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

لعاب دهان تصویر روان هر آدمی است

- لعاب دهان به عبارتی شناسنامه هر شخصی است، برای تشخص هویت شخص از آن استفاده می‌شود.
- سالم‌سازی لعاب به منزله سالم سازی کل سامانه بدن است، نوشیدن آب کافی، میوه و سبزیجات تازه به کنترل و تنظیم لعاب دهان کمک می‌کند، همچنین جویدن سقز طبیعی و کندر محرک خوبی برای تحریک غدد لعاب دهان است.

بزاق دهان جاذب خَلق و خُلق آدمی است.

- غده‌های بزاقی با بوی غذا و تفکر به غذا و دیدن آن ترشح می شود.

- افکار شما بر لعاب دهان شما تاثیر می‌گذارد، با افکار نیک صاحب لعاب پاک و معجزه‌گر خواهید شد به نوعی صاحب شربت غذایی و دارویی اعجازگری خواهید بود.
- نوع افکار شما جنس لعاب دهان شما را تغییر خواهد داد.
- اندیشه‌های صالح قبل از نوشیدن آب و خوردن غذا و دارو و دعاهای عاشقانه و عارفانه و مکث و درنگ هوشمندانه، یک ماده سیال منحصر بفردی از لعاب دهان شما را خواهد ساخت.
- هر اندیشه و تعقل و تفقه بر عیار و بهاء لعاب دهانتان خواهد افزود، همچنین مطالعات، تاثیر ویژه‌ای بر بزاق دهان‌تان خواهد گذاشت.
- نگاه به مناظر و نگاه به آب و غذا و میوه و خوراکی، با فراست و دقت و هوشمندی، روح لعاب دهانتان را دگرگون خواهد نمود.
- هر چه غذای شما پاک‌تر و سالم‌تر باشد، لعاب دهان‌تان شفابخش‌تر و مفرح‌تر خواهد بود.
- هر غذایی بایستی به تمام و کمال با لعاب دهان شما آمیخته گردد تا از آن معجون شفابخش و فرح‌بخش تولید گردد، آنگاه آن لعاب معجون شده همچون چشمه شفابخشی راهی دستگاه گوارش شما شده تا به خون و هورمون‌های ویژه تبدیل گردد.
- با لعاب پاک دهان، غذا و خوراکی و نوشیدنی‌ها را به شربت معنوی وشفابخش و دارو و درمان تبدیل نمایید.
- لعاب دهان‌تان چشمه پاکی است که خالق بی‌همتا در اعماق وجودتان جوشانده، و هزاران هزار چشمه‌های پنهان و آشکاری در جسم و جانتان در جوش و خروش و سریان و جریان است، با تشکر از خالق از این لطف بی‌حساب، مدیریت و بهره‌مندی احسن از این نعمت جوشان را از ساحت مقدس‌اش طلب نمایید.
- با اکسیر ذکر الهی، شربت ناب تولید کنید و به تنوع ذکر، شراب طهور دلتان را به

طعم‌های خاص و کثیر مُلوَّن نمایید.

- لعاب دهان را تقویت نمایید، با اصلاح طعام و نوشیدنی و مواد مغذی و مغنی و با هوشمندی‌های عقلی و فکری و صفات نیکو و خُلق نیکو و .

لعاب دهان شربت داروی معجزه‌گری است

- دارو و غذا و هر عمل درمانی تا زمانی‌که به خون و گوشت تبدیل نشود اثر کاری نخواهند داشت، لعاب دهان این امر را تسهیل می‌نماید.
- با تدبیر بزاق دهان انسان صاحب یک ماده معجزه‌گر در دهان خود خواهد شد.
- بزاق دهان قابلیت تبدیل شدن به انواع و اقسام داروهای شفا بخش را داراست.
- بزاق دهان کل اطلاعات بدن را در خود داراست، به نوعی نمونه سیالی از کل وجود آدمی است، از کل نقاط بدن و به سوی کل نکات بدن است.

بزاق دهان را آلوده نکنیم

- اگر بزاق دهان با الکل آلوده گردد کل بدن را آلوده میکند. افکار زشت و نیات خبیث لعان دهان را بیمار خواهد نمود.
- واد دخانی و نوشابه‌های گاز دار تنظیمات غدد لعاب دهان را به هم میزند!
- مسواک و بهداشت دهان و دندان و غرغره و مضمضه و استنشاق بهترین یار برای تنظیف و تنظیم لعاب دهان است.

بزاق دهان یک مُسکّن طبیعی است

- بزاق حاوی نوعی مُسکّن طبیعی به نام اوپیورفین است که از اطراف ۱۲ غده بزاقی درون دهان ترشح می‌شود. این ماده ۶ برابر قدرتمندتر از مورفین است؛ اما به اندازه بسیار ناچیز.
- با تدبیر غذا و تقویت جسم و روان این غلظت و قدرتش تغییر میابد.

لعاب واکسن منحصر بفردی است

- با لعاب دهان میتوانیم واکسن سازی نماییم، غدد بزاقی با تدبیر آدمی همچون کارخانه واکسن سازی در دهان آدمی است، کافیست شخص با مراعات بهداشت دهان و دندان و رعایت نظام غذایی مشکاتی و با مراقبات ویژه و با مکث زمانی خاص، با مواد طبیعی تدبیر شده در دهان خود واکسن تمام دردهای خود را تولید نماید.

غرغره و مضمضه و استنشاق

- از تاثیر معجزه‌آسای غرغره و مضمضه و استنشاق غافل نشوید
- بیماری را با غرغره و مضمضه و استنشاق در نطفه خفه کنید.
- مضمضه، قرقره، استنشاق با آب نمک و یا «سرکه و آب و نمک» و یا «آب و عسل» و یا ترکیبات مدبرانه و با تکرار دوره‌ای هرکدام، بیماری را در بدو نفوذ عقیم می‌سازد.
- در صورت لزوم با ترکیبی از نمک و آب عسل و سرکه و آب سیر و امثال آن در غرغره و مضمضه و استنشاق استفاده می‌شود به ضد عفونی فوری بدن کمک می‌کند. این مواد مانع از هجوم بسیاری از میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا می‌شود.
- حدود ۴۰ هزار باکتری در دهان انسان وجود دارد، که میتوانیم با مدیریت دهان،

باکتری‌های مضر را نابود و مفید را تقویت نماییم، نمک و سرکه در آغاز و انجام طعام، این امر را به نیکویی مدیریت می‌کند.

- هر انسان حدود ۲ هزار جوانه چشایی دارد، با محافظت از دهان می‌توانیم به حس چشایی خود توسعه دهیم و لذت چشایی را به اوج برسانیم، حداقل با همان نمک و سرکه.
- اکثر افراد تا سن ۶۰ سالگی نیمی از جوانه چشایی خود را از دست می دهند. پس به زمان جوانی به نیکی از این جوانه‌ها حراست کنیم. از جوانه‌های چشایی دل خود غافل نشویم چه بسا در همان جوانی نابود می‌شوند.
- با تدبیر « غرغره و مضمضه و استنشاق» علاوه بر میکرب‌زدایی بر غنا و لطافت و ارزش لعاب دهان نیز افزوده می‌گردد.
- هر غذا و دارویی را با بزاق دهان به شربت غذایی و دارویی خاصی تبدیل نمایید. پس تا زمان شربت لعابی، غذا و دارو را قورت ندهید.

واکسنی از جنس « غرغره و مضمضه و استنشاق»

- به واقع « غرغره و مضمضه و استنشاق» یک واکسن طبیعی بی‌ضرر و پر منفعتی است که در برابر هر نوع بیماری اثر عملی دارد.
- هیچ‌کس از آلودگی‌های محیطی و از بیماری افرادی که با آنها ملاقات می‌کند خبری ندارد پس، چه بیماری خاصی شیوع داشته باشد و یا نه، با « غرغره و مضمضه و استنشاق» میتوان خود را واکسینه نمود. استمرار این عمل به معنای واکسیناسیون هر روزه هر فردی می‌باشد.

پرهیز، گام اول دارو و درمان است

- پرهیز سرآمد درمان است، پرخوری و همه چیز خوری سرآمد بیماری است.
- لازم است هم به خوراک مادی و هم معنوی خود همزمان توجه نماییم، مسمومیت و بیماری روحی، خطرناک‌تر از بیماری جسمی است.
- پرهیز اول، از حرام الهی است، هر که از حرام الهی بگریزد به حلال لذیذ الهی متنعم می‌گردد، حرام الهی آلاینده شدید بدن و حلال الهی آراینده جان آدمی است.
- درمان بهتر است با پرهیز و تنظیم غذایی آغاز شود و در صورت نیاز با داروهای تکی و ساده ادامه یابد و در نهایت به مرکبات ختم شود.
- از هر غذا و داروی شبهه‌ناک پرهیز نمایید.

شراب‌خواری نجاست خواری است

- الکل بدن را به نجاست می‌کشد، خون و گوشت و مغز آدمی و جان آدمی را آلوده می‌سازد.
- از رفاقت شراب‌خواران و هم‌سفره گی با آنها فرار کنید، شیاطین گرد سفره شیاطین‌اند، امواج مخرب شیاطین جسم و جان و وجود آدمی را آلوده می‌سازند.
- روح شراب‌خوار قبل از جسمش دچار بیماری می‌گردد.
- شراب‌خوار مستعد هر نوع بیماری است.
- دارو و درمان دشمن شراب‌خواران است.

شراخواری از آتش‌خواری بدتر است.

- مسکرات زندگانی انسان‌ها را نابود می‌کند.
- از مسکرات و اهلش فرار کنید به آنها نزدیک نشوید، و گرنه شما را به آتش و فساد خود خواهند سوزاند.
- در شراب نه قوّتی است و نه درمانی، نباید فریب خورد.
- شراب مغز انسانی را خاموش و مغز حیوانی را فعال می‌کند.

از هر گونه مواد مخدر فرار کنید

- مواد مُخدّر طناب دار ابلهان است، کسی که عزم خودکشی دارد امید درمان نداشته باشد.

استعمال دخانیات خودکشی زماندار است

- به دخانیات نزدیک نشوید و از هر نوع دود دخانی فرار کنید در رفاقت با افراد مبتلا به مصرف دخانیات احتیاط کنید.

حسد بیماری گزنده جسم و جان آدمی است.

- از حسد بپرهیزید که مادر بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است.
- با وجود حسد هیچ بیماری بهبود نخواهد یافت و نشاط و سلامتی به دل آدمی لبخند نخواهد زد.

عصبانیت بیماری درنده جسم و جان آدمی است.

- از عصبانیت بپرهیزید که سلامتی و آرامش را خواهد درید.
- عصبانیت هم درنده و هم آتش زن جسم و جان آدمی است.
- نیروی خشم در جان آدمی اگر حفظ و کنترل شود میتواند همان نیرو بر علیه بیماری‌های مختلف بکار گرفته شود و سخت‌ترین بیماری‌ها را نابود نماید، پس بی‌مورد این نیروی عظیم را به هدر ندهید.

حرص، جام زهر جسم و جان آدمی است

- از حرص و طمع اجتناب کنید که انسان را به سوی زهر نوشی راغب می‌کند و مشوّق سلامت‌کشی است، خطر را امنیت جلوه می‌دهد.

از تمام صفات رذیله فرار کنید

- صفات رذیله روح تمام بیماری‌های خطرناک است از همه آنها پرهیز نمایید تا نشاط سلامتی را پیوسته حس نمایید.

قاتل خود مباش

- در حالت سیر مفرط از انجام افعالی طبیعی بدن و بعضی امورات خاص به شدت بپرهیزید.

جویدن مدبرانه

جویدن مدبرانه خدمت نیکویی به جسم و جان است

غذا تا زمانی که به نیکی جویده نشود، نیرویش گسسته و آزاد نشده و مواد موجود در آن برای استفاده‌های بعدی تجزیه نمی‌گردد. انرژی غذا با جویدن مدبرانه شکافته می‌شود که نوعت معاونت دستگاه گوارش و کاستن از زحمات آن است.

با جویدن مدبرانه و آمیختن آن با بزاق دهان هنرمندانه و طبیبانه غذا بخوریم.

جویدن را به نگارش تبدیل نمایید

هوشمندانه و ذاکرانه و متفکرانه غذا را بجوید. فکر پاک و ناب را به جان خوراک خود تزریق نمایید.

غذا همچون دفتری است که می‌توانید با دندان‌های خود بر صفحه آن معانی عالی را به نگارش درآورید تا بر روح فهم اعضا و جوارح خود بیفزایید، کافیست با مراقبه، مشغول تناول غذا شوید.

به طعام خود نظر کنید. به حلال و حرام و نحوه اخذ و کسب آن، به غذا و طعام خود مثل یک منظره نگاه کنید، نگاه‌تان را هنرمندانه نمایید.

تدبیر خواب و بیداری

بیداری و خواب‌تان را مدیریت نمایید

بی‌خوابی غیر ضرور و بی‌مورد موجب پیری زودرس مغز می‌شود و خواب مدیریت شده موجب جوان‌سازی مغز و از اسباب تندرستی و نشاط است. اسراف در خواب از جمله علل

تنبلی و از کارافتادگی مغز است، تنظیم خواب تنظیم نظم زندگانی است.

- بی‌خوابی بخاطر خدا با ملازمت عشق و عبادت و مناجات به خواب عظمت و اعتبار خاصی می‌بخشد و بعد از رزم شبانه عشق، خواب آدمی یاقوتین می‌شود و این نوع از خواب مقدس‌ترین و نافع‌ترین خواب خواهد بود.

- بی‌خوابی با لهو و لعب، منحوس‌ترین نوع بیداری است؛ خواب بعد از این نوع بیداری، انسان را به ملعبه شیاطین تبدیل می‌سازد و انسانیت انسان و ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل او توسط شیاطین مصادره می‌گردد. بیداری بخاطر اشتغال به معاصی در حکم شناور شدن در میان منجلاب کثافات و خواب بعد از این نوع بیداری، شیطانی‌ترین و کابوس‌ترین و سیاه‌ترین و منحوس‌ترین خواب خواهد بود.

- خواب نیک تنها در زمان نیک و به طرز نیک امکان‌پذیر است. خواب در وضعیت نامناسب و زمان نامناسب و فضای نامناسب هادم جسم و جان آدمی است.[۴]

- سیاهی شب لازمه آرامش شب است با روشنایی بی‌مورد شبانه، آرامش، سلب می‌گردد.

- غفلت از روشنایی روز و تاریکی شب عامل به هم خوردن ساعت زیستی بدن است و افسردگی و بیماری‌های خاص خود را به دنبال خواهد داشت.

- انسان هنگام خواب نسبت به زمانی که صحنه‌ای را تماشا می کند کالری بیشتری می سوزاند، پس سوخت زمان خواب خود را فراموش نکنید.

---

۴ امام محمد باقر علیه السلام: ... شیعیان ما در آغاز شب می‌خسبند و چون دو سوّم از شب یا اندکی بیش و کم چندان که خدا خواهد بگذرد برخیزند و ملتمسانه به پروردگارشان توسّل جویند با حال و اشتیاق، و ترس از عذاب، و امیدواری و چشمداشت بدان چه از ثوابها که نزد اوست، من لا یحضره الفقیه / ترجمه غفاری، علی اکبر ومحمد جواد و بلاغی، صدر، ج۲، ص: ۱۷۴

- مرگ به دلیل کمبود خواب زودتر از مرگ به دلیل گرسنگی رخ می دهد، نظر بر این است که انسان با ۱۰ روز نخوابیدن می میرد اما مرگ در اثر گرسنگی شاید چند هفته طول بکشد.

- فراموش نکنیم مراد از خواب خواب کامل است چه بسا انسان می‌خوابد اما شاید تنها چند درصد از بدنش در موقعیت خواب قرار می‌گیرد، چه بسا ۶ ساعت به ظاهر میخوابد اما تنها یک ساعت از خواب واقعی را تجربه می‌کند. پس خواب را بایستی زنده نمود. خواب آدمی نیز دچار ضعف و بیماری میشود.

- خوابیدن به سمت راست و رو به قبله در حالیکه دست راست به سمت راست صورت چسبیده بهترین وضعیت خواب است.

- بدون گفتگو و راز و نیاز و مناجات با خدا نخوابید، خودتان را به خدایتان بسپارید.

- با تدبیر میتوانید خوابتان را به دانشگاه و درمانگاه و باشگاه تبدیل نمایید کافیست مراقبات لازم را تعلیم بگیرید.

- خوابتان را با استعاذه به محل تخلیه انرژی‌های منفی و خلاصی از امواج درد و بیماری تبدیل نمایید.

- خواب میتواند یک استحمام ملکوتی باشد.

- خواب محلی برای بازیابی هویت حقیقی آدمی است، محلی است برای خروج از محدودیت‌ها.

- با برنامه‌ریزی و تنظیمات و مراقبات ویژه خواب، انسان از رنج افسردگی و اضطراب و فشارهای روانی رها می‌شود.

آب و نان را تضعیف نکنید

- آب آمیخته با محلولهای شیمیایی خواهر و برادر سموم‌اند، خود را مسموم نکنید، آب پاک و سالم بنوشید. آب سالم بدون کلر و دیگر مواد مهلک.
- آب مایه حیات است، نوشیدنش را فراموش نکنید و جایگزینی برای آن تعیین نکنید.
- طعم آب طعم زندگانی است، با فراموشی آب، زندگانی فراموش می‌شود.

آب‌تان کم شود از حیات‌تان کاسته می‌شود

- اگر آدمی تنها به اندازه یک درصد وزنش آب از دست دهد احساس تشنگی خواهد نمود، در صورتی که اگر این مقدار به بیش از پنج درصد وزن افزایش یابد فرد غش می کند و اگر بیش از ده درصد وزن بدن آب از دست بدهد بیم آن می‌رود که به خاطر کم آبی شدید بمیرد.
- به آب دل و جان‌تان توجه نمایید تا حیات پاک ملکوتی‌تان نمیرد. معارف عالیه و صفات نیکو و تفکر و تعقل و تفقه از جمله لوازم استخراج آب ملکوتی هستند.
- آب، علاوه بر نقش حیاتی خاصیت مهم شستشوی اندام و دفع مواد زائد بدن را نیز داراست، آب پاک و سالم شعله زندگی در بدن را افروخته‌تر و تعادل مزاجی را میزان، پ هاش بدن را تنظیم، پاکسازی بدن را تامین می‌نماید و آب ناپاک و ناسالم برعکس آن عمل می‌نماید.

اصول آبیاری بدن

- باغبان خوبی برای باغ بدن خود باشید.
- بدن بایستی مثل یک باغ آبیاری شود، ناتوانی در آبرسانی بدن، باغ و گلستان جسم و جان، کم حاصل و بعضا بی‌حاصل می‌شود.
- آبیاری نیکوی بدن از مهم‌ترین و در عین حال از حساس‌ترین کارهای ممکن است. آبیاری بدن صرفا خوردن آب نیست بله آبرسانی دقیق و منظم و به اندازه کافی به تمام نقاط بدن با حفظ و ممانعت از هدر رفت آن، به اصطلاح فنی‌تر یکی از کارهای بسیار ضروری برای حفظ سلامت بدن هیدراته آن است؛ یعنی، رساندن آب کافی به سلول‌های بدن. این کار به حفظ سطح اکسیژن خون کمک می‌کند و بدین‌وسیله خون به راحتی می‌تواند مواد مغذی و اکسیژن را به همه نقاط بدن برساند.
- اگر بدن هیدراته نشود به بافت‌های عضلانی آسیب خواهد رسید. بنابراین ضروری است که بدن پیوسته به حال هیدراته باشد.
- هیدراته نمودن بدن در فصل تابستان و یا در زمان وضعیت خاص که آب بدن با تعریق و یا اسهال و یا ضعف کلیه‌ها و یا به طرق مختلف به شدت دفع می‌شود میبایست نسبت به آبرسانی بدن برنامه‌ریزی خاصی بکنیم.
- آب به همراه املاح و مواد معدنی خاص در بدن محفوظ و با تاخیر زمانی مناسب از بدن خارج خواهد شد.
- از آنجائی که سلول‌ها نمی‌توانند بیش از چند دقیقه اکسیژن کافی ذخیره کنند، بدن به یک منبع ثابت اکسیژن در خون نیاز دارد. هنگامی که بدن دچار کم‌آبی می‌شود به اصطلاح دهیدراته می‌شود. که بعضا با نشانه‌هایی همچون پررنگ شدن ادرار و بودار شدن آن نمودار میشود. که نشانه می‌دهد بدن برای تأمین انرژی مورد نیاز خود، شروع به تخریب بافت‌های عضلانی خود کرده است.

همچنین از جمله نشانه‌های دیگر کمبود آب بدن به مواردی همچون سرگیجه، سردرد، خستگی و کوفتگی، دهان خشکه، کج خلقی، یبوست، تپش قلب، ادرار تیره رنگ، خشکی پوست و افت قند خون، پایین آمدن بازدهی مغز میتوان اشاره نمود.

به طور کلی، اگر آب‌رسانی بدن به خوبی انجام نشود، به تدریج بدن تحلیل می‌رود و بدن دچارآسیب‌های جدی می‌گردد.

بخشی از آب بدن از طریق خوردن آب و بخشی دیگر توسط غذاهای آبدار تامین می‌شود، علاوه بر آن حفظ آب موجود در بدن . ممانعت از خروج غیر ضروری آن از اندام‌های بدن از جمله روش‌های حفظ مقدار آب مورد نیاز بدن است.

نوشیدنی‌های پایه لیمو و یا سرکه و شیره‌های گیاهان، سکنجبین، آب‌میوه‌های طبیعی، میوه‌های خاص آبدار، دمنوش‌های ویژه، خاکشیر و تخم شربتی و برخی عصاره‌ها نظیر آب زرشک بدن را هیدراته می‌کنند. هندوانه و همچنین ترکیب آب هندوانه با لیموترش، شربت عسل، شربت ریحان، شربت خرما، شربت آبلیمو شربت خاکشیر و بارهنگ و شیر، خیار و کاهو و کرفس و کدو و توت فرنگی، طالبی، تربچه، هویج، گریپ فروت و کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج، گریب فروت، هویج، خربزه، طالبی، هندوانه، هلو، پرتقال، چای سبز.

از غذاها و یا نوشیدنی‌هایی که موجب سردی بدن و دفع آب بدن‌می‌گردند، مثل چای سیاه، شکر سفید نوشابه‌های گازدار، بعضی از غذاهای صنعتی، پرهیز نمایید.

کلیه خود را گرم نگه نداشته و از آن به نیکی مراقبت نمایید.

زمان آب خوردن خود را تنظیم نمایید، معمولا یک ساعت قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا، توجه نمایید که آبرسانی بدن زیاد خوردن آب نیست بلکه به موقع و به نیکی و به تدبیر و به اندازه خوردن و حفظ آن و یکنواختی و گستردگی آن به تمام اندام‌های بدن است، به زبان ساده‌تر انبار تمام سلولهای بدن بایستی از آب کافی پر شده باشد.

از مصرف زیاد نمک و دیگر ادویه‌جات پرهیز نمایید.

بدن خود را با روغن‌مالی منظم و نرمش‌های نرم شاداب نگه دارید.

- دستگاه گوارش خود را از سمومات پاکسازی نمایید.
- ویتامین‌های بدن از جمله میزان کلسیم و ویتامین د خود را کنترل کنید.
- به آب خود آب دهید، با آب ملکوتی و جبروتی، آب تشکیل یافته از اکسیژن و ئیدرژن را تقویت نمایید و به آن لباس متعالی و روحانی بپوشانید. به آب خود جان دهید به آب ذکر عاشقانه و عارفانه.[۵]

با طلوع خورشید ایستاده و با غروبش نشسته آب بنوشید

- شبانگاهان ایستاده آب منوشید که شبیه هم کاسه‌گی با شیطان است و جاذب بیماری.[۶]

اصول غذارسانی بدن

- بدن آدمی از یک کشور بزرگ عظیم‌تر است، تک تک سلولهای بدن خود را همچون

---

۵ شنیدم ابو عبد الله صادق (ع) می‌گفت: انسان شربت آبی می‌نوشد و خداوند عز و جل بهشت را به او پاداش می‌دهد. من گفتم: چگونه امکان دارد با نوشیدن یك شربت آب، بهشت بر انسان واجب بشود؟ ابو عبد الله گفت: به این صورت که جام آب را برمی‌دارد و بسم الله می‌گوید و می‌آشامد و هنوز سیراب نشده، جام را از لب دور می‌کند و خدا را بر این نعمت گوارا ستایش می‌کند. مجددا جام را به لب نزدیك می‌کند و می‌نوشد و هنوز سیراب نشده باز جام را از لب دور می‌کند و به ستایش حق زبان می‌گشاید. و در نوبت سوم که سیراب می‌شود و خدا را حمد و ثنا می‌گوید، خداوند عز و جل نعمت بهشت را بر او واجب می‌کند. گزیده کافی، ج۵، ص: ۴۱۰

۶ امام صادق علیه‌السلام: «ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می‌سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب، زرداب می‌آورد.» المحاسن، ج۲، ص: ۵۷۲

میهمانان گرامی و کارکنان و کارمندانی در نظر بگیرید که میخواهید از آنها پذیرایی نمایید و یا هزینه و مزد عملکرد آنها را پرداخت نمایید.

- اگر غذا رسانی به نیکی تدبیر نشود، علی‌رغم پرخوری و پرنوشی، اعضا و جوارح و سلولهای بدن گشنه و تشنه خواهند ماند. هدف از غذا رسانی گسیل نمودن غذا به بدن نیست بلکه تامین نیاز بدن به بهترین شکل ممکن است. بایستی مواد مورد نیاز اجزاء مختلف بدن تامین شود نه اینکه بدن تبدیل به انبار مواد غذایی گردد.
- برای غذا رسانی صحیح لازم است اعضای روحانی و جسمانی در صحت و سلامت و سرزندگی کامل خود باشند و غذای‌شان سالم و مطابق با طبع و نیاز بدن تامین باشد.
- لعاب دهان خود را تقویت و غذا به نیکی جویده و با لعاب دهان بطور کامل آمیخته گردد،
- به مواد سازنده بدن خود توجه نموده در تامین آن تلاش کنید.
- از ورزش اعضای داخلی بدن غفلت نورزید.
- به غذاهای خود جان بدمید.
- اصول اولیه غذاخوری را فراموش نکنید.
- توجه نمایید پرخوردی از کم خوری هم مانع میشود و بدن را خسته و فرسوده می‌کند.
- خوردن غذا پیش از احساس گرسنگی نوعی تلاش برای زیان رساندن به بدن است،
- بدن خود را استراحت دهید، استراحت خوابیدن نیست بلکه کاستن از زحمات بی‌مورد اعضا و جوارح بدن است.
- آب و هوای غذای خود را به نیکی تامین کنید تنها یک سوم معده شما بایستی با غذا شود و یک سوم دوم آن با آب و یک سوم بقیه آن را برای هوا بگذارید.
- سعی نمایید از میان وعده خوری خودداری نمایید.
- غذاهای ناسازگار با یکدیگر را به هم نیامیزید.

- مزاج خود را شناسایی کنید و برنامه غذایی خود را مطابق با آن تنظیم نمایید.
- مزاج بدن خود را تعدیل نمایید.
- با برنامه‌ریزی از تنوع غذایی بهره بگیرید.
- میوه‌های فصلی و نوبرانه ها را فراموش نکنید. نوبرانه‌ها شبیه شیر مادرند جایگزینی ندارند.
- روغن مالی خارجی و داخلی را فراموش نکنید.
- به تذکرات مربوط به دستگاه گوارش توجه خاص داشته باشید.

نان سرور سفره غذاست

- گرفتن سبوس نان قبض روح نان است، خوردن نان بدون سبوس مرده‌خواری است. زنده‌خواری کنید. فقط نان سبوس دار کامل مصرف نمایید.
- طعم نان طعم قوت و نیروست، با فراموشی نان توان از جسم و جانتان رحلت می‌کند.
- سعی کنید که نان خود را خود تهیه نمایید، تهیه گندم از مبدأ و آسیاب آن در محیط خاص و مطمئن و با سیر مراقبت در تبدیل آن به نان موجب افزایش ارزش گندم از غذا به اکسیر و داروست.

نمک و سرکه را آقای سفره خود قرار دهید

- با نام خدا غذا را فتح و با حمد خدا ختم نمایید.
- غذا را با نمک آغاز کنید مقدار اندکی از آن را با لعاب دهان آمیخته نموده تا حل گردد. کمی مکث نمایید.
- قبل از سیری دست از غذا کشیده و با مقداری سرکه به غذای خود پایان دهید.

- نمک، قبل از غذا و سرکه، بعد از غذا کلید درمان و قفل بسیاری از بیماری‌هاست.

لذت نمک را از نمک نگیرید

- از نمک سالم و کامل و به اندازه مورد نیاز استفاده کنید، اعضا و جوارح نمک را نباید برید چرا که کم خاصیت و بی‌رمق می‌شود و چه بسا مهلک، نمکی که به بهانه تصفیه، مواد خاص آن گرفته می‌شود در واقع نَفَس نمک را می‌گیرند و با اضافه نمودن مواد غیر ضروری به سم مهلک تبدیلش می‌سازند.
- نمک سالم و به اندازه، یک داروی همه فن حریف است.
- بنا به روایتی از امام علی (علیه السلام): هر کس غذا را با نمک آغاز کند هفتاد درد را از خود دور می نماید.[۷]
- نمک طبیعی عمدتا حاوی سدیم، کلر، پتاسیم، ید، منیزیم، روی و کلسیم است و برای سلامت سلول‌های بدن مفید و لازم است؛ سنگ نمک خوراکی ۸۴ عنصر مورد نیاز بدن را داراست، ولی نمک صنعتی که فقط حاوی سدیم، کلر و گاهی ید صنعتی است که می‌تواند برای سلول‌های بدن مضرّ باشد.

تنها با روغن سالم بدن‌تان را روغن‌کاری کنید.

- اگر از روغن غیر سالم استفاده کنید دستگاه ایمنی بدن‌تان تخریب خواهد شد.

---

۷ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع قَالَ: مَنْ بَدَأَ بِالْمِلْحِ أَذْهَبَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ سَبْعِينَ دَاءً- أَوَّلُهُ الْجُذَام صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ؛؛ ص۷۸ ، چاپ: اول، ۱۴۰۶ ق.

- روغن غیر طبیعی و ناسالم بدنتان را به سرزمین انواع بیماری تبدیل خواهد نمود.
- فقط از روغن ارگانیک، مثل زیتون، کنجد، شحم گاوی و دنبه گوسفند و ... استفاده نمایید.

نوع گوشت مصرفی بر صورت و سیرت شما تاثیر می‌گذارد

- حتی الامکان از گوشت گوسفندی، شتر و شتر مرغ، بوقلمون و مرغ حتی الامکان ارگانیک و ... استفاده نمایید.
- ازلحاظ ذبح شرعی بر گوشت مصرفی خود اطمینان یابید و گرنه بیم مردار خواری وجود دارد و جسم و جان آدمی را می‌می‌راند.
- حتی الامکان از گوشت گاو پرهیز نمایید.
- صبحانه کامل و بدون غلبه سردی میل نمایید؛ ناهار را حذف و یا به مقدار کم مصرف نمایید و از صرف شام کامل سبک کاهلی نکنید.
- در مصرف گوشت زیاده‌روی نکنید. همچنین مبادا تا چهل روز مصرف گوشت ترک شود که به شدت بر اعصاب و روان و جسم اثرات مخربی دارد.

دستگاه گوارش خود را یار مددکار عقل و اندیشه خود قرار دهید.

- غذای حلال بر هوش و شعور شما تاثیر خواهد گذاشت، دستگاه گوارشی شما یک سامانه مستقل دماغی است، مغز گوارشی با غذای حلال و پاک و سالم فعال خواهد شد و به نیکویی عمل خواهد نمود و انسان را از حیوانیت به انسانیت متمایز خواهد ساخت.
- تفکر گوارشی یار صدیق تفکر دماغی است و هر دو یار مددکار احساس دلند.

اسراف و تبذیر خیانت آشکار به سرزمین وجود است

- اسراف و تبذیر را بر خود حرام کنید.
- روزی خود را حرام نکنید، روزی خود را نسوزانید.

به روزی دیگران تعدّی نکنید.

- خمس و زکات روزی دیگران است با خوردنش مال خود را حرام نکنید.
- به روزی دیگران دست دارزی نکنید جسمتان طعمه جانوران و درندگاه ماکروسکپی و میکروسکپی می‌شود.

طبیعت را فریب ندهید، فریب می‌خورید

- مرغ و چهارپایانی که در سالن‌های تاریک پرورش می‌یابند گوشتی ناسالم خواهند داشت، مرغ و گاو و گوسفند آفتاب ندیده نویدبخش انواع ویتامین‌های مفید هستند و آفتاب ندیده‌ها تهدید سلامتی‌اند.
- هر چه بهایم و مرغ، چهار فصل دیده و پر جنب و جوش‌تر و در فضای آزاد پرورش یافته‌تر باشد، گوشت‌شان گواراتر و مفیدتر خواهد بود.
- نکته لطیفه: پرنده هر چه تیزتر و بلند پروازتر طبیعتش گرمتر است.
- اگر در پرورش گیاهان و میوه و سبزی از کود شیمیایی استفاده و با آب ناسالم پرورش یافته باشد زیانش بر نفعش غلبه خواهد نمود.

سردی جسم و جان خود را بگیرید

- سردی بدن خود را بگیرید، در تامین گرمای تمام اعضای ظاهری و داخلی و باطنی همچنین روح و دل و ذهن خود همت نمایید.
- نرمش و ورزش و تنفس جسمانی و روحانی ابزارهای مفیدی برای گرمابخشی بدن هستند.
- گرمی اعضا با حرکات سخت و تند و تنفس‌های عمیق راحت‌تر است. غذاهای با مزاج گرم و همچنین با غذای گرم شده امکان‌پذیر است.
- دمای سر، کمر و پای خود را متعادل نگه دارید.
- افکار نیز میتوانند سرد و گرم و ترش و شیرین و شور و تلخ و ملس باشند، متعادل سازی افکار گوارا سازی افکار است، افکار متعادل شفابخش هستند.
- خشم و ترس و اضطراب و حقد و حسادت و امثال آن بدن را به شدت اسیدی می‌کند یعنی بدن را به سردی منجمد می‌نماید.

به سردی و گرمی خوراک چشم و گوش خود توجه نمایید.

- سمعیات و بصیریات نیز میتوانند طبع گرم و سرد و خشک و تر داشته باشند و بر مزاج شما تاثیر بگذارند.
- توجه نمایید که بیشتر تندی‌ها میتوانند رطوبت زدا هستند.

مواظب باشید ترشحات دفعی وارد دستگاه گوارشی شما نشود

دفع ترشحات بدن از پشت حلق و بینی و نواحی دیگر دفع عوامل بیماریزاست. همچنین نقش خاصی در درمان بعضی حساسیت‌ها میتواند ایفا نماید.

اصلاح مغز اصلاح مدیریت سرزمین جان است

با تقویت مغز، فکر و معده و روده و کبد و هر یک از اعضای بدن تقویت می‌شود.

اصلاح مغز قبل از هر اصلاح، سرعت و دقت درمان اعضای بدن را بالا می برد. به نقش افکار و طعام در تقویت مغز توجه نمایید.

مغز بعضا فریبکاری می‌کند و یا خطا می‌کند، بعضا لازم است مغز را فریب داد تا فریب‌کاری نکند، به زبان بهتر باید مغز را تربیت نمود، فراموش نکنیم ما مدیر کل بدن و مغز مدیر عامل بدن ماست.

مغز انسان هنگام تولد ۱۴ میلیارد سلول دارد، در ظاهر این تعداد در طول زندگی او بیشتر نمی‌شود. بعد از ۲۵ سال تعداد سلول ها روزانه ۱۰۰ هزار عدد کاهش می یابد، در هر دقیقه مطالعه کتاب ۷۰ سلول می میرد، بعد از ۴۰ سالگی افت مغز شدت می‌یابد و بعد از ۵۰ سالگی نورون ها و همچنین مغز کوچک‌تر می شود. اما کسانی هستند که قدرت و میدان عمل هر یک از نورون‌های مغز را تقویت حتی بر تعدادشان می‌افزایند.

رموز پنهان دارو و درمان

آرامش، نرمش سیستم ایمنی بدن است.

اضطراب، زلزله جسم و جان و بمب سامانه ایمنی بدن است.

- تا سامانه ایمنی بدن ایمن نباشد ایمنی نخواهد بخشید.
- بیشتر داروهای آرام بخش، بدن را تضعیف می‌کنند تا بدن را آرام کنند و به مرور زمان موجب ناآرامتر شدن آدمی می‌گردند.
- یاد خدا آرام بخش جان آدمی است، با معبود خود خلوت کنید تا شکوه آرامش را لمس کنید!
- یاد خدا آرامبخش جسم و جان آدمی است، یادش اکسیر آرامش و ذاتش فراتر از آرامش است!
- برای غلبه بر بیماری، به یاد خالق هر چه هستی است، شتاب کنیم، یادی از روی صدق، شناخت، خلوص، عشق.
- یاد خدا سرمایه اول و آخر آرامش و راز اصیل درمان است.
- اصلاح آب و غذا و هوا و فکر و رفتار و عقیده و ... ناشر امواج شفاست.

هیچ بیماری لاعلاج نیست

- لاعلاج پنداری بیماری خاص، از ذلت تسلیم‌پذیری در برابر دشمن بدتر است. خدای قادر متعال درمان هردردی را آفریده است.
- بهتر آن است که توکل خود را به خدای قادر متعال محکم و از سامانه دفاعی و ایمنی بدن بخاطر تمام زحمات و خدمتش تشکر و قدر دانی کنیم و با رعایت اصول بهداشتی علی الخصوص با رعایت طعام حلال و پاک به یاری سامانه دفاعی بدن اقدام کنیم.

فراموشی داروساز از اثر دارو می‌کاهد

ای کاش کسانی که برای فرار از بیماری به دارو پناه میبرند پناهگاه اول و آخر را فراموش نمی‌کردند.

با تقویت روح خود جان بیماری را قبض نمایید

با روح ویروس‌ها و میکرب‌ها و تمام بیماری‌ها با اصلاح روح خود مبارزه نموده و جان بیماری را قبل از ظهورش بگیریم.

با توبه و استغفار و انابه روح و جان تطهیر و به تبع آنها جسم‌تان ضد عفونی می‌شود. توجه نمایید که بعضی از میکرب‌ها و ویروس‌ها با شیاطین، ارتباط خاص و ویژه‌ای دارند پس هر چه انسان شیطان را از خود دورتر نماید بسیاری از بیماری‌ها از انسان دورتر خواهند شد.

ستاندن روح امراض آسانتر از نابودی جسم امراض است

همانطوریکه انسان دارای ابعاد مختلف جسم و روح و ... میباشد، هر موجود زنده‌ای دارای این خواص می‌باشد! ویروس هم دارای بعد جسمانی و روحانی و دیگر ابعاد است. مهار بعد روحانی ویروس توسط طبیبان روحی کار بسیار سهل و آسان است.

جهان می‌باست خود را وارد عرصه عوالم روحانی ویروس ها و میکروب‌ها و باکتری‌ها و قارچ‌ها و ... نماید در شطرنج بُعد مادی پیوسته انسان توسط بیماری‌ها مات میشود.

مسجد و حرم، مطب خداست! مطب خدا نباید تعطیل شود!

اهل مسجد زره ضد بلا به جسم و جان میپوشند!

عقیقه راز بسیاری از درمان‌های ناشناخته است

عقیقه -قربانی کردن گوسفند- برای درمان بیماران صعب، همچنین بهترین راه برای شکستن مقاومت بسیاری از بیماری‌های سرکش است عقیقه معجزه‌گر است!

کسانی که در شیرخوارگی برای آنها عقیقه نشده باشد بیشتر در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌گیرند. بهتر است عقیقه عقب افتاده آنها قضا شود تا از بسیاری از بیماری‌های مخفی آن‌ها مداوا شود.

تنظیم نیاز جسم و جان

تنظیم اجزای سازنده بدن

بدن متعادل نیاز خود را تشخیص میدهد و فرمان لازم را برای تامین آن صادر میکند، اگر با بدن خود مهربان و صادق باشیم زبان بدن را درک خواهیم نمود و رابطه نیکو و رفیقانه‌ای بین ما و بدنمان ایجاد خواهد شد و زبان و احساس و نیاز یکدیگر را درک خواهیم نمود.

ما آئینه بدن و بدن آئینه ماست، به زبان دیگر ما آزمایشگاه بدن و بدن آزمایشگاه ماست، یعنی ما و بدن معرّف یکدیگریم.

تفکیک میان ما و بدن ما به این خاطر است که ما غیر از این بدن‌مان هستیم، بدن امانت ما و ما امانت بدن‌مان هستیم بایستی با هم رفاقت و همکاری و تعاون داشته باشیم تا بتوانیم هدفی که برای ما تعریف شده به آن دست یابیم.

انسان‌های راستگو و درست‌کردار بدن‌های راستگویی دارند و نیازهای خود را به راستی به یکدیگر مخابره می‌کنند اما در غیر این‌صورت همدیگر را فریب خواهند داد و بدن را به نابودی خواهند کشاند.

کسی که مزاج جسم و جانش سالم و متعادل باشد، ارتباطش با جسم و جانش در سطح

عالی خواهد بود. اشتهایش به واقع اطلاعات نیازهای درونی او خواهد بود.

- اگر انسان رابطه خود را با طبیعت رفیقانه نماید طبیعت یار شفیق او در تامین نیازهای او خواهد بود خالق بی‌همتا چنان رابطه‌ای میان او و طبیعت ایجاد می‌نماید که زبان و نیاز همدیگر را درک خواهند نمود و با یکدیگر به رفاقت تمام در تامین نیازهای خود حرکت خواهند نمود.
- فراتر از همه اینها خالق یکتای بی‌همتا صلاح آدمی را به الهام خواهد نمود و او را بسوی اصلی‌ترین منبع نیازش سوق خواهد داد. کافیست بنده صالحی برای خدای خود باشیم.

نگاهی کوتاه به ساختار بدن

- عدم توازن و تعادل بین انرژی دریافتی با انرژی مصرفی منجر به تولید انواع و اقسام بیماری‌ها می‌گردد. غذای سالم بایستی به نیکی به انرژی تبدیل شود و گرنه بدن دچار آسیب میشود،
- سلول‌های انسان در حدود دارای ۶۵-۹۰% آب هستند. از این رو اکسیژن بخش عمده‌ای از جرم انسان را تشکیل می‌دهد. ۹۹% جرم بدن انسان از ۶ عنصر اکسیژن، کربن، هیدروژن، نیتروژن، کلسیم و فسفر تشکیل شده‌است.
- نزدیک ۰،۸۵% بدن از ۵ عنصر پتاسیم، گوگرد، سدیم، کلر و منیزیم تشکیل شده‌است؛ که همگی برای حیات ضروری هستند.
- میزان مشارکت دیگر عناصر کمتر از ۱۰۰ ذره در میلیون است که بیش از یک دوجین از آن‌ها برای حیات ضروری هستند یا نقش مهمی در سلامتی دارند؛
- فلوئور که در خمیر دندان استفاده میکنند در ساختار بدن وجود ندارد.
- این‌طور نیست که همه عناصری که در بدن یافت می‌شوند نقشی را در حیات داشته

باشند. برخی عناصر (سزیم و تیتانیم) هستند که فقط ناظر خنثی هستند، در حالی که بسیاری عناصر (کادمیم، جیوه و عناصر رادیو اکتیو) هم هستند که در صورت افزایش اثر سمی بر بدن دارند. در سمی بودن برخی عناصر (آلومینیوم) که به صورت طبیعی در بدن هستند اختلاف نظر است.

- برای میزان بسیار اندک کادمیوم و سرب کارهایی تصور می‌شود، ولی قطعاً این حجمی که در بدن موجود هست برای انسان سمی است. شواهدی وجود دارد مبنی بر این که عناصر سمی مانند آرسنیک به میزان بسیار بسیار کم، حتی برای پستانداران ضروری است. برخی عناصر که در ارگان‌های ریزتر و گیاهان (آرسنیک، سیلیکون، بورون، نیکل، وانادیوم) استفاده می‌شوند احتمالاً در دزهای بسیار کمتر برای پستانداران نیز مورد نیاز هستند.
- یک انسان ۷۰ کیلوگرمی نزدیک ۷/۶×۱۰۲۷ اتم و مجموعاً ۶۰ نوع عنصر شیمیایی دارد.
- چهار ماده تشکیل دهنده اساسی بدن انسان عبارتند از پروتئین، کربوهیدرات و چربی. عناصری که وزن بدن انسان را تشکیل می دهند.
- اکسیژن ۶۵% : عنصری خاص برای تبدیل غذا به انرژی.
- کربن ۱۸.۵% : عنصر اصلی ستون فقرات و جز اصلی ساختمان بدن میباشد و بخش کلیدی دیگر ترکیبات مهم، تستوسترون و استروژن را تشکیل می دهد.
- هیدروژن ۹.۵% : این عنصر مواد مغذی ، مواد زائد و دفعی و همچنین به تنظیم دمای بدن کمک می کند. همچنین نقش مهمی در تولید انرژی ایفا می کند.
- نیتروژن ۳.۳% : این عنصر در اسیدهای آمینه، ساختمان پروتئین ها، یافت می شود و یک بخش ضروری از اسیدهای نوکلئیک از جمله DNA را تشکیل می دهد.
- کلسیم ۱.۵% : برای سختی و استحکام استخوانها و دندانها کمک می کند، همچنین برای عملکرد اعصاب و عضلات ، و برای انعقاد خون مهم است.
- فسفر ۱% : برای ساخت و حفظ استخوانها و دندانها مورد نیاز است.

- پتاسیم ۰.۴% : برای هدایت الکتریکی اعصاب و حفظ تعادل آب بدن لازم میباشد.
- گوگرد ۰.۳% : در غضروف، انسولین (هورمونی که بدن اجازه استفاده از قند را می دهد)،در شیر مادر، پروتئین هایی که نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می کنند، وجو دارد و در کراتین ماده‌ای در پوست، مو و ناخن یافت می‌شود.
- کلر ۰.۲% : به عملکرد مورد نیاز و صحیح اعصاب، همچنین در تولید شیره معده کمک می کند.
- سدیم ۰.۲% : نقش مهمی در هدایت الکتریکی اعصاب، همچنین تنظیم مقدار آب بدن کمک می کند.
- منیزیم ۰.۱% : نقش مهمی در ساختار اسکلت و عضلات؛ دارد.
- ید (مقدار کمی) : بخشی از هورمون مهم تولید شده توسط غده تیروئید برای تنظیم سوخت و ساز بدن است.
- آهن (مقدار کمی) : بخشی از هموگلوبین میباشد که گلبول های قرمز اکسیژن را حمل می کند..
- روی (مقدار کمی) : بخشی از آنزیم های دخیل در هضم غذا میباشد.
- بیشتر غذاها ترکیبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین در سطوح مختلف هستند.

تنظیم نمک بدن

- نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن است، نقش خاصی در انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات دارد.
- کم و زیادی مصرف نمک، سلامتی بدن را تهدید می‌کند.
- در دوره‌های مختلف از طفولیت تا کودکی و نوجوانی و جوانی و میانسالی و پیری و

کهنسالی، میزان نیاز بدن به نمک تغییر می‌کند که بایستی به تناسب سن مقدار مصرف نمک تنظیم گردد.

- همچنین با توجه به شرایط خاص بدن و غلبه بعضی از بیماری‌ها همچون بیماری قلب و فشار خون مقدار مصرفی نمک بایستی تدبر شود.
- اگر صرفا به جهت چاشنی از نمک استفاده می‌کنید بهتر است از ادویه ها و سایر چاشنی ها نظیر تلخون ، آبغوره ، آبلیمو و ... برای طعم دادن به غذا استفاده نمایید.
- تنظیم مقدار نمک و روغن بدن تنظیم ساعت سلامتی بدن است
- توجه نمایید هر گونه افزایش و کاهش میزان نمک برای بدن خطرناک است. همچنین توجه نمایید در شرایط خاص نیاز بدن به نمک تغییر می‌کند.

تنظیم قند بدن

- هنگام مصرف کربوهیدرات‌ها ازجمله قند و ساکروز بدن آن را به قند ساده گلوکز تبدیل می‌کند تا بتواند انرژی مورد نیاز را تامین کند. گلوکز زمانی می‌تواند وارد سلول‌های بدن شود که در جریان خون بدن انسولین کافی وجود داشته باشد. عدم وجود انسولین موجب از دست رفتن سلول‌های بدن می‌شود.
- کنترل سطح گلوکز خون اهمیت فراوانی دارد. بالا بودن قند خون برای مدت طولانی خطر ابتلا به عوارض دیابت را افزایش می‌دهد. عوارض ناشی از بیماری دیابت مثل: بیماری کلیه، آسیب عصبی، اختلالات شبکیه چشم، ناراحتی قلبی، سکته مغزی
- سطح قند خون باید در محدوده‌های خاصی باشد که بسته به نوع تست قند خون متفاوت است. به طور کلی، سطح قند خون پس از ناشتا باید کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر (mg/

dL) باشد و پس از ۲ ساعت از وعده غذایی باید کمتر از ۱۴۰ mg/dL باشد. در صورتی که سطح قند خون بیشتر از این مقادیر باشد، نشانه‌ی بیماری دیابت است.

- به سرعت تبدیل کربوهیدرات‌ها به قند خون توجه نمایید. بدن خود را همچون طفلی در نظر بگیرید که از آن مراقبت می‌کنید پس نهایت توجه را به نوع غذای خود داشته باشید.
- وقتی غذا می خورید، بدن شما غذا را به کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی تجزیه می کند. پس به نوع و غنای غذای خود توجه نمایید. غذا نماها هادم بدن شما هستند.
- دیابت بیشتر از غذانماها عارض می‌شود، غذانماها قاتل جان شما هستند.
- دو نوع مختلف کربوهیدرات وجود دارد: ساده و پیچیده.
- کربو هیدرات‌ها نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن، عملکرد مغز، سیستم عصبی، انرژی برای انجام وظایف

عملکرد گوارشی دارند.

- بعضی از غذاهای حاوی کربوهیدرات های پیچیده عبارتند از: کینوآ، برنج قهوه‌ای، سبزیجات، ماکارونی غلات کامل، نان، بلغور جو دوسر، میوه‌ها، جو

تنظیم چربی بدن

- چربی‌ها انرژی بدن را تأمین می‌کنند و به عملکرد بدن در موارد زیر کمک می‌کند: رشد سلول، لخته شدن خون، ساخت سلول های جدید، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲، حرکت ماهیچه، تعادل قند خون، عملکرد مغز، جذب مواد معدنی و ویتامین، تولید هورمون، عملکرد ایمنی و ...
- چربی یک منبع ذخیره انرژی است. یک واحد چربی بیش از دوبرابر پروتئین و نشاسته

هم‌وزن خود انرژی دارد.

- از جمله منابع حاوی چربی عبارتند از: آجیل، ماهی، مانند ، روغن‌های گیاهی، روغن نارگیل، دانه

تنظیم پروتئین بدن

- پروتئین از درشت مغذی‌هایی است که هر سلول بدن برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد.
- پروتئین در واقع بلوک‌های سازنده بدن را تأمین می‌کند و علاوه بر ماهیچه‌ها، همه سلول و استخوان و پوست و مو، حاوی پروتئین می‌باشد.
- به طور متوسط ۱۶ درصد از وزن بدن فرد از پروتئین تشکیل یافته که رشد و سلامت و حفظ بدن به آن وابسته است.
- پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه متفاوتی تشکیل شده‌اند. و بدن تنها می‌تواند برخی از آمینو اسیدها را به تنهایی تولید کند.
- پروتئین‌ها عملکردهای مختلفی را در بدن ایفا می‌کنند که از جمله آنها عبارتند از: اطمینان از رشد و نمو ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، مو و پوست؛ تشکیل آنتی بادی‌ها، هورمون‌ها و سایر مواد ضروری؛ منبع سوخت در شرایط خاص بدن،
- بعضی از منابع پروتین عبارتند از: گوشت قرمز، طیور مثل مرغ و بوقلمون، ماهی و سایر غذاهای دریایی، حبوبات، تخم مرغ، محصولات لبنی، سویا، آجیل، برخی از غلات مثل کینوا و ...
- هر گونه زیاده‌روی و کوتاهی در مصرف پروتئین ضربات جبران ناپذیری را به بدن وارد میکند.

پروتئین‌های کامل تمام اسید آمینه‌های ضروری را شامل می‌شوند. آن‌ها اغلب در غذاهای حیوانی مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ یافت می‌شوند.

پروتئین‌های ناقص دارای یک اسید آمینه ضروری هستند، بنابراین در این پروتئین‌ها تعادل وجود ندارد. غذاهای گیاهی مانند نخود فرنگی، لوبیا و غلات بیشتر حاوی پروتئین ناقص هستند.

پروتئین‌های مکمل، دو یا چند ماده غذایی حاوی پروتئین‌های ناکامل هستند که می‌توان آن‌ها را با پروتئین کامل ترکیب کرد. مثل برنج، لوبیا و یا نان با کره بادام زمینی و ...

تنظیم ویتامین بدن

بدن انسان با طبیعت در تعامل و تبادل و شراکت است، بعضی از مواد لازم بدن را خودش تولید و بعضی دیگر را در همکاری با طبیعت بدست می‌آورد. از جمله آنها ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، چربی‌ها و هیدروکربن‌ها هستند.

دانشمندان مواد مغذی ضروری بدن را به دو دسته ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها تقسیم می‌کنند.

ریزمغذی‌ها مواد مغذی هستند که فرد در اندازه‌های کم به آن نیاز دارد. ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. اگرچه بدن فقط به مقادیر کمی از آنها نیاز دارد، اما کمبود آن می‌تواند باعث بیماری شود.

درشت مغذی‌ها مواد مغذی هستند که فرد به مقدار بیشتری از آنها نیاز دارد. درشت مغذی‌ها شامل آب، پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند. چند ماده مغذی ضروری بدن عبارتند از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، چربی‌ها، آب و کربوهیدرات‌ها.

رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های بدون چربی باید مقدار زیادی ویتامین برای فرد فراهم کند.

ویتامین‌ها ریز مغذی‌هایی هستند که در سلامتی آدمی نقش اساسی دارد که میتوان به موارد زیر اشاره نمود: تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به پیشگیری یا تأخیر برخی از سرطان‌ها، تقویت دندان‌ها و استخوان‌ها، کمک به جذب کلسیم، حفظ سلامت پوست، کمک به بدن در متابولیسم پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها، حمایت از خون سالم، کمک به عملکرد مغز و سیستم عصبی بدن.

۱۳ ویتامین ضروری وجود دارد که متخصصان تغذیه آن را به دو گروه محلول در چربی و محلول در آب تقسیم می‌کنند.

ویتامین‌های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K

ویتامین‌های محلول در آب عبارتند از: ویتامین B-۱ یا تیامین، ویتامین B-۱۲ یا سیانوکوبالامین، ویتامین B-۶، ویتامین B-۲ یا ریبوفلاوین، ویتامین B-۵ یا پانتوتنیک اسید، ویتامین B-۳ یا نیاسین، ویتامین B-۹ یا فولات و اسید فولیک، ویتامین B-۷ یا بیوتین، ویتامین سی

که در انواع سبزی‌ها و میوه‌ها و پروئین‌های بدون چربی و در بعضی از مواد غذایی یافت می‌شود.

همچنین دستگاه گوارشی سالم در جذب و تامین ویتامین‌های ضروری بدن نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند.

تامین مواد معدنی بدن

مواد معدنی دومین نوع ریزمغذی‌ها هستند. دو گروه مواد معدنی وجود دارد: مواد معدنی اصلی و کمیاب. بدن برای سلامت مطلوب به تعادل مواد معدنی از هر دو گروه نیاز دارد.

مواد معدنی اصلی عبارتند از: منیزیم، کلسیم، فسفر، گوگرد، سدیم، پتاسیم، کلرید، این مواد معدنی اصلی نسبت به بدن در انجام موارد زیر یاری می‌کند: سطح آب را متعادل

می‌کند، حفظ سلامت پوست، مو و ناخن، بهبود سلامت استخوان‌ها،

بعضی از منابع مواد معدنی کمیاب عبارتند از: آهن، سلنیوم، فلز روی، منگنز، کروم، مس، ید، فلوراید، مولیبدن، ... میباشند که در موارد زیر به بدن کمک می‌کند: تقویت استخوان‌ها، جلوگیری از پوسیدگی دندان، کمک به لخته شدن خون، کمک به حمل اکسیژن، بهبود سیستم ایمنی بدن، داشتن فشار خون سالم

این مواد در غذاهای ذیل یافت می‌شود: گوشت قرمز بدون چربی، غذای دریایی، شیر و سایر محصولات لبنی، آجیل و دانه‌ها، سبزیجات، میوه‌ها، طیور، نان و غلات غنی شده، زرده تخم مرغ، غلات کامل، حبوبات، موز، سیب زمینی، گوجه فرنگی و ...

سدیم یا نمک به حفظ حجم مایع در خارج از سلول‌ها و به عملکرد طبیعی سلول‌ها کمک می‌کند.

پتاسیم حجم مایع را در داخل و خارج سلول‌ها حفظ می‌کند و با افزایش مصرف سدیم از افزایش بیش از حد فشار خون جلوگیری می‌کند. کلسیم به حفظ و ساخت استخوان‌ها و دندان‌های قوی کمک می‌کند.

کم و زیادی این مواد برای بدن خطرناک است.

چگونه اطمینان یابید مواد مورد نیاز بدنتان تامین میگردد

چنین نیست که اگر میزان و درصد مواد مورد نیاز بدن را با همان مقیاس وارد بدن کنیم تمام نیاز بدن تامین شده باشد بلکه عوامل مختلفی در تامین این نیاز دخالت دارند، قوه ناظمه بدن اندازه هر ماده را تعیین و مابقی را دفع می‌نماید پس بهترین راه آن است که این قوه را در بدن خود سالم نگه داریم، مغز سالم دستگاه گوارش و کبد و ریه و کلیه و... از کارگزاران قوه ناظمه بدن میباشند.

اگر از هوای پاک تنفس می‌کنید و از آب سالم و نان کامل، میوه‌های فصلی، سبزیجات،

گوشت سالم، روغن خوراکی سالم و نمک سالم و کامل، قند سالم(عسل طبیعی، شکر سالم و طبیعی و حبوبات سالم و ...) و غلات کامل تغذیه می‌نمایید و در عین حال اعصاب شما متعادل و دستگاه گوارش شما سالم و کبد شما به نیکی کار می‌کند، میتوانید اطمینان یابید که بیشترین مواد نیاز بدنتان را تامین می‌نمایید.

دستگاه گوارش

عجایب دستگاه گوارش واقعا خیلی عجیب است

- اگر به عجایب و اهمیت دستگاه گوارش بیشتر پی ببرید بیشتر مواظب آن می‌شوید. دستگاه گوارش بیشترین نقش را در سلامتی انسان ایفا می‌کند. تمام اعضا و جوارح و دستگاهای مختلف بدن در آغوش این دستگاه گوارش قرار دارند اگر این دستگاه آسیب ببیند دیگر دستگاههای بدن به زمین می‌خورند.
- دستگاه گوارش از دهان شروع شده و تا مقعد ادامه دارد. در این مسیر، مری، معده و بخصوص روده‌های بزرگ و کوچک تعبیه شده‌اند که مساحت آنها ۲۰۰ مترمربع است.
- سطح روده‌ها از چین‌خوردگی‌های بیشماری تشکیل شده است و تمام این چین و شکن‌ها برای ادامه روند گوارش و جذب مواد غذایی است.
- تخریب بخشی از دستگاه گوارش کل سامانه بلکه کل بدن را در معرض انواع و اقسام آسیب‌ها قرار می‌دهد!
- تعداد ژن‌های موجود در باکتری‌های روده بیش از DNA است.
- هر کدام از ما در بدن‌مان بیش از ۵۰۰ هزار ژن باکتریایی داریم در حالی که تعداد ژن‌های DNA بیست و دو هزار تخمین زده شده است. هرانسانی ژن‌های DNA را از والدین به ارث

می‌برد اما ژن‌های باکتریایی برای هر انسانی خاص خودش است.

در حدود ۶۰ نوع باکتری یکسان بین انسان‌ها وجود دارد اما گونه‌های دیگری از باکتری‌ها نیز وجود دارند که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به این ترتیب بدن هر انسانی باکتری‌های روده خاص خودش را دارد که به نوعی کارت شناسایی او محسوب می‌شود.

دستگاه گوارش خیلی با احساس است، جریحه‌دارش نکنیم.

دستگاه گوارش بااحساس‌ترین عضو بدن است. دستگاه گوارش در معرض بارش دائمی احساسات قرار داشته و از آنها متاثر شده و کل ارکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. امنیت بدن ارتباط مستقیم و خاصی با این دستگاه عجیب دارد.

دستگاه گوارش، احساسات ما را می‌فهمد. دستگاه گوارش رقیب مغز ماست، مغز مولد احساس است اما خودش هیچ احساسی ندارد، اما دستگاه گوارش جاذب و مجذوب احساسات است.

زمانی که مغز تحت تاثیر برخی از احساسات قرار می‌گیرد می‌تواند این احساسات را از طریق مسیرهای عصبی و خونی و حتی هورمون‌ها به معده انتقال دهد.

گرسنگی و سیری جزو اطلاعاتی هستند که از طریق مغز مخابره می‌شوند و هر نوع احساس منفی در مغز روی این حس‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. عکس این مساله نیز صادق است، زمانی‌که درد گوارشی احساس می‌کنیم نرون‌های لوله گوارش، مغز را مطلع می‌کند و فرمانده بدن نیز به شیوه‌های مختلف وارد عمل می‌شود و واکنش نشان می‌دهد. در برخی موارد که ارتباط بین مغز و شکم به خطر می‌افتد مشکلاتی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری کرون نیز بروز می‌کند.

دستگاه گوارش سامانه نشاط بدن است

- سلامتی بخش‌های مختلف دستگاه گوارش مثل مری، معده، روده کوچک و بزرگ نیز بر حال و سلامتی ذهنی و روانی فرد اثر می‌گذارند. تحریک روده موجب بروز افسردگی و اضطراب و ترشح بسیار بیشتر هورمون های استرس در افراد می‌گردد.
- حدود ۹۵% سروتونین بدن در مسیر گوارشی تولید می شود.
- سروتونین موجود در شکم، به رشد سلول های عصبی کمک می‌کند و سیستم ایمنی را از هجوم ویروس‌ها یا میکروب‌ها مطلع می‌کند. همچنین سروتونین، مغز و دستگاه گوارش را در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر نگه می‌دارد، به همین خاطر است که در اثر استرس شدید، در شکم احساس داغی و ناراحتی ایجاد می‌شود.
- مشکلات گوارشی انسان را افسرده یا مضطرب می‌کند.
- دستگاه گوارش نسبت به فشار روانی و هیجانی بسیار حساس است.
- هر گونه فشار و اضطراب فعالیت میکروارگانیسم های موجود در روده را مختل می‌کنند.

صورت شما صفحه نمایش معده شماست.

- همزمان با سرخ شدن صورت خود بر صورت معده شما سیلی نواخته می‌شود.
- هنگامی که صورت‌تان سرخ می‌شود معده شما نیز قرمز می‌شود.

دستگاه گوارش برای خودش یک مغز است.

- شکم، میزبان ۲۰۰ میلیون نرون است، یعنی، شکم آدمی مرکز اطلاعات و اخبار گسترده‌ای است.

- بدون شک مسئولیت هضم غذا و مراقبت از لوله گوارش به قدرت عصبی بالایی نیاز دارد. از آنجا که بدن ما با یک سیستم دقیق و منظم کار می‌کند حدود ۲۰۰ میلیون نرون(سلول عصبی) در جداره روده قرار دارند. ساختار سیستم عصبی روده‌ای به ساختار نخاع و مغز خیلی نزدیک است. به همین دلیل نیز شکم، ملقب به «مغز دوم» است. سلول‌های عصبی یا همان نرون‌ها وظیفه انقباض روده کوچک به منظور پیشبرد مواد مغذی در لوله گوارش را برعهده دارند. سپس مواد مغذی جذب شده از غذاها از مخاط روده عبور کرده و وارد جریان خون می‌شوند تا انرژی لازم را برای بدن تامین کنند. این سیستم منظم به طور مستقل عمل می‌کند و به مغز اجازه می‌دهد زمان خود را صرف وظایف دیگری غیر از گوارش کند.
- سیستم عصبی روده‌ای با سیستم عصبی مرکزی علی رغم ارتباط دارای استقلال است.

روده، مغز چندم سیستم عصبی ماست.

- به هم خوردن تنظیمات دستگاه گوارش به هم خوردگی نظم زندگی است.
- انسان با اقبال به شجره منهیه دستگاه اولیه گوارش خود را از نظم و نظام خارج ساخته و در مسیر انحرافات بیشتر قرار داد.
- دستگاه گوارش از شعور خاصی برخوردار است، یک سامانه هوشمند بوده و صاحب روح و روان است،
- بدن انسان جهانی است با بلادهای مختلف و در کنار هم که مرتبط با هم‌اند.
- اگر دستگاه گوارش شعور خود را از دست بدهد مثل دیوانگان و سفیهان رفتار می‌کند، رفتار سفیهانه سامانه گوارش، تخریب کل تشکیلات آدمی را به دنبال خواهد داشت.
- دستگاه گوارش بر خَلق و خُلق و خوی اثر می‌گذارد و رفتار آدمی را تغییر می‌دهد.
- تنظیم دستگاه گوارش تنظیم زندگی، تقویت عقل و نظام حیات است.

- ساختار سیستم عصبی روده‌ای به ساختار نخاع و مغز خیلی نزدیک است.
- شکم صرفا برای هضم و گوارش غذا نیست. این عضو بدن با ۲۰۰ میلیون نرون(سلول عصبی) و ۱۰۰ میلیارد باکتری بعضا به دومین مغز انسان یاد می‌شود و اسرار ویژه خود را دارد. این مغز در شکم عملکرد بخش های زیادی از بدن را به عهده دارد.
- مغزِ دستگاه گوارش، مسئولیت کنترل اعمال، تفکر و واکنش های بدن ما را به عهده دارد.
- سیستم عصبی روده به دلیل آن که کل سیستم گوارش از مری تا انتهای سیستم دفعی را کنترل می کند جایگاه ویژه‌ای در عملکرد بدن دارد و حتی زمانی که عملکرد مغز از کار بیفتد می‌تواند به تنهایی سیستم گوارش را کنترل کند.
- خلق و خو توسط سیستم عصبی روده کنترل می‌شود. درواقع سیستم عصبی روده علاوه بر کنترل سیستم گوارشی در خلق و خو و رفتار ما نیز اثر می‌گذارند.
- حدود نیمی از دوپامین و ۹۰ درصد از سروتونین که دو هورمون مرتبط با احساسات خوب می‌باشند توسط باکتری‌های روده ما تولید می‌شوند.
- در واقع باکتری‌های روده نه تنها اشتهای ما را کنترل می‌کنند بلکه در خلق و خوی ما نیز تاثیر می‌گذارند.

دستگاه گوارش یک سرزمین پرجمعیتی است.

- روده در حدود میزبان ۱۰۰ میلیارد باکتری است.
- روده در حدود حاوی ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ نوع باکتری مختلف است. به طور کلی تعداد این باکتری‌ها به حدود ۱۰۰ میلیارد می‌رسد که چیزی در حدود ده برابر بیشتر از تعداد سلول‌های بدن است. این باکتری‌ها فلور روده را تشکیل می‌دهند و حدود دو کیلوگرم وزن دارند.

باکتری‌های موجود در روده‌ها به روند هضم غذا کمک و مواد مغذی را جذب می‌کنند. به

عنوان مثال زمانی که فیبر و سبزیجات مصرف می‌کنید باکتری‌های روده بزرگ آنها را به انرژی تبدیل کرده و مواد مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات روده‌ها را نیز تامین می‌کنند. باکتری‌های میکروبیوت همچنین به مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌های آسیب‌رسان می‌پردازند.

از فلور روده(باکتری‌های مفید روده) محافظت نماییم

- باکتری‌ها، مخمرها و ویروس‌هایی که جمعیت آنها حدود ۱۰۰ تریلیون برآورد شده است، به نام میکروبیوم روده نیز شناخته می شوند.
- از فشار و اضطراب خود بکاهید، انسان بزرگ نباید خود را تحت فشار افکار تنگ و حقیر قرار دهد. فشار و اضطراب تازیانه‌ای بر پیکر لطیف دستگاه گوارش است.
- استفاده از آنتی بیوتیک‌ها را به حداقل ممکن برسانید چرا که نابودگر باکتری‌های مفید روده‌اند.
- با نظام غذایی سالم و متعادل و با غذاهای حاوی پری‌بیوتیک در زراعت باکتری‌های روده نقش‌آفرینی کنید.
- سلامت روده با تعادل میکروارگانیسم‌هایی که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند، مرتبط است. مراقبت از سلامت روده و حفظ تعادل درست این میکروارگانیسم ها برای سلامت روانی، سیستم ایمنی و موارد دیگر حیاتی است.
- علاوه بر آنتی بیوتیک ها محصولات پاک‌کننده و ضدعفونی کننده نیز می‌توانند بر جمعیت میکروبی روده اختلال ایجاد کنند.
- سیگار کشیدن با افزایش میکروارگانیسم های بالقوه مضر و با کاهش سطوح موارد مفید میکروبیوم روده همراه است. از هر مصرف دخانیات به شدت پرهیز نمایید.
- مواد مخدر و روانگردان دستگاه گوارش شما را واژگون میکند.

- تقویت باکتری روده با کاهش ترشح کورتیزول(هورمون مرتبط با استرس) همراه است.
- خواب کافی، بهداشت خواب موجب افزایش ترشح اندروفین، همچنین با اجتناب از آنتی‌بیوتیک، و با کاستن از مصرف داروهای ضد التهاب(مثل ایبوبروفن، آسپیرین، آنتی اسید، قرص ضد بارداری) در تقویت و پرورش باکتری‌های مفید روده تلاش کنید.

اشتهای غذایی یعنی، دریافت فرمان

- ما در بدن خود هم باکتری راستگو داریم و هم دروغگو! لزوما هر خبری راست نیست، باکتری و دستگاه‌های بدن خود را راستی‌آزمایی نمایید.
- باکتری‌های روده قادر هستند به طور مستقیم به مغز پیام ارسال کرده و نوع خاصی از مواد غذایی از مغز را تقاضا می‌کنند.
- هوس غذا در واقع ارسال پیام از سوی باکتری‌های روده به مغز است مغز این احساس را به شما القا می‌کند که اکنون دوست دارید غذای خاصی را بخورید .
- سیستم عصبی روده به عنوان یک راه مستقیم ارتباطی بین مغز و روده در طول روند رشد ماست.

دستگاه گوارش فرمانده اخلاق است

- شکم روی خلق و خوی ما تاثیر می‌گذارد.
- با پیوند باکترهای دستگاه گوارش از فردی به فرد دیگر خُلق و خوی صاحبان دستگاه نیز منتقل می‌شود. با انتقال باکتری مفید و امواج و لعاب به بدن دیگران از طرق مختلفه خُلق و خوی آنها نیز منتقل می‌شود.

- باکتری‌های مفید روده مثل زنبوران عسل روده عمل می‌کنند.

روده‌ها مواد غذایی سمی را حبس می‌کنند

- از آنجا که روده‌ها تماس مستقیمی با خارج نداشته و در مرکز دستگاه گوارش قرار دارند، در برابر هجوم و آسیب‌های میکروب‌ها و باکتری‌های مضر که امکان دارد از طریق مواد غذایی وارد بدن شده باشند، مانند سد عمل می‌کنند. روده‌ها با همکاری سیستم ایمنی و به لطف میکروبیوت روده(فلور روده) می‌توانند مواد مغذی مفید را از مواد سمی تمییز دهند. زمانی‌که یک ماده غذایی آلوده مصرف شود، معده آن را استریل می‌کند و به روده‌ها عبور می‌دهند و فلور روده از آلوده شدن روده‌ها به این باکتری‌ها پیشگیری می‌کنند.

نسخه عمومی در مراقبت از دستگاه گوارش

- با تنفس‌های ویژه گوارشی، حال و هوای این دستگاه و دستگاه‌های مرتبط با آن را عوض کنید.
- با ورزش و نرمش‌های ویژه گوارشی، دستگاه گوارشی خود را از تنبلی خارج و از خواب رفتنش جلوگیری نمایید.
- با مالش‌های ویژه گوارشی، جوانی و سرزندگی را به دستگاه گوارش هدیه نمایید.
- با تفکرات ویژه گوارشی غذای زنده وارد بدن خود نمایید.
- با جویدن هوشمندانه و ذاکرانه از زحمت این دستگاه عظیم بدن بکاهید و بر سلامتی خود بیفزایید.
- با لعاب‌دار نمودن غذا در دهان به آزاد سازی انرژی غذا کمک کنید.
- از دستگاه گوارش خود حمایت کنید تا صادقانه عمری به شما خدمت کند.

- از خدا به خاطر این دستگاه و کل بدن سپاسگزاری نمایید.
- از دستگاه گوارش خود تقدیر و مراقبت نمایید.
- از مصرف فراوان شکر و شیرین کننده‌های مصنوعی خودداری و دستگاه گوارش خود را به رنج و زحمت نیفکنید.
- هر از چند گاهی با تنقیه از بار فضولات این دستگاه بکاهید.
- هوای پاک و سالم و آب سالم و نان سالم و کامل بهترین دارو برای سلامتی و عافیت دستگاه گوارش است.
- با رفع یبوست از زحمت دستگاه گوارش بکاهید چرا که یبوست پدر بیماری است و پدر این دستگاه را درمی‌آورد.
- قبل و حین و بعد غذا خدا را یاد و از او تشکر نمایید
- با پرهیز از غذای مانده و حاوی مواد افزودنی دافع بلای این دستگاه و خودتان باشید.
- با نگاه متفکرانه به غذا و توجه دقیق به رنگ و ترکیب مواد خوراکی و عطر و طعم آن، هماهنگی لازم را میان قوای ظاهری و باطنی را ایجاد کنید.
- نیت در غذا انسان را از بهایم جدا می‌کند، به صرف سیر شدن نباید غذا خورد.
- جویدن کامل غذا و مخلوط نمودن آن با بزاق دهان و نرم و لطیف نمودن آن احترام به دستگاه گوارش است و گرنه غذا خوردن در حکم جنگ با دستگاه گوارش خواهد بود.
- انتخاب محل مناسب برای غذا خوردن، آرامش و بدون فشار و ناراحتی در سر سفره غذا موجب آرامش دستگاه گوارش در آماده سازی برای انجام عملیات خود در قبال غذا می‌شود همچنین موجب نرمش در ترشح شیره معده و راه اندازی اعضا و جوارح مرتبط با گوارش می‌گردد.
- برای کمک به ترشحات کبدی و لوزالمعده و روده از غذاهای سلولزدار و آرد سبوس‌دار و سبزی های تازه استفاده کنید.

- سلولز فیبر موجود در میوه ها، سبزیجات و سایر غذاهای گیاهی بوده و بخشی از دیواره سلولی گیاهان است. همچنین پوست درخت و برگ گیاهان حاوی فیبر سلولز هستند.
- زمان مناسب را برای غذاخوردن خود تنظیم نمایید.
- فقط به هنگام گشنگی غذا بخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید و گرنه معده و روده شما به زباله‌دان تبدیل می شود.
- از غذاهای مصنوعی و مشکوک بپرهیزید، دستگاه گوارش خود را آزمایشگاه آزمون و خطای مرگ و زندگی قرار ندهید.
- غذاهای فیبردار را فراموش نکنید چرا که رفیق شفیق دستگاه شما هستند.
- مواد مفید همچون زیتون، انجیر، صمغ عربی، شنبلیله، شوید، ازگیل و غیره را که دوست دستگاه گوارش شما هستند غافل نشوید.
- خواب کافی و با کیفیت می تواند به بهبود خلق و خو، شناخت، و سلامت روده کمک کند.

مواظب باشید معده‌تان خودش را نخورد

- معده باید هر دو هفته ماده مخاطی جدید تولید کند در غیر این صورت خودش را هضم خواهد کرد.

ماست یار دستگاه گوارش شماست

- خوردن ماست، پربیوتیک که باکتری‌های خوب به آن اضافه شده در درمان افسردگی و اضطراب افراد تاثیر مثبت دارد با تقویت باکتری‌های روده، انعطاف پذیری فرد در برابر احساسات منفی بالا می‌رود و حس بخشندگی را تقویت و در روابط اجتماعی

تاثیرگذار می‌گذارد. ماست بایستی سالم و به مقدار نیاز و مستقل از غذا خورده شود.

پروبیوبیک

- پروبیوتیک مصرف کنید، غذاهای تخمیر شده یک منبع طبیعی از پروبیوتیک‌ها هستند.
- پروبیوتیک ها از کربوهیدرات‌هایی غیر قابل گوارش به نام پری‌بیوتیک‌ها تغذیه می کنند. این فرآیند تکثیر باکتری های مفید در روده را تشویق می کند.

یبوست دشمن اصلی دستگاه گوارش و کل بدن شماست.

- یبوست با عصبانیت، رفاقت دیرینه دارد، برای سلامتی خود و دستگاه گوارش‌تان، صبور باشید از عصبانیت بپرهیزید.
- از خاکشیر، آب کرفس، پودر گل سرخ، زیتون در کنترل یبوست و سلامتی دستگاه گوارش خود غافل نشوید
- برگ سنا(به تنهایی تنبلی روده می‌آورد) با گل محمدی و روغن بادام شیرین مصرف نمایید.
- ختمی؛ دوست پوست و دشمن یبوست است.
- آلوئه رافع یبوست، ضد استرس و ضد ضعف اعصاب معده می‌باشد، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن بوده و تنظیم کننده هضم غذا و تسهیل کننده دفع مواد زائد از روده است.
- از مصرف کاهو غافل نشوید. کاهو، سرشار از ویتامین‌های K، B و P همراه با مواد معدنی، ید، کلسیم، منیزیم و مواد قندی، سلولز، کمی نشاسته، کلروفیل، آهن، پتاسیم، فسفر و گوگرد می‌باشد. کاهو تقویت کننده معده و روده و ضد یبوست است.

- مصرف کاهو همراه با روغن زیتون بهتر است هر چه برگ‌های کاهو تیره‌تر خاصیتش بیشتر است.
- همچنین کاهو همراه با آب لیمو تازه و روغن زیتون نیز مفید است.

پاکسازی روده

- پاکسازی روده می تواند روند طبیعی سم زدایی در بدن را افزایش دهد و باعث سلامتی گوارش و بهبود کیفیت زندگی شود.
- آب سیب، می تواند سموم را تجزیه کند و عملکرد روده را منظم نماید. همچنین، زنجبیل، زنجبیل با سیب، سرکه سیب، ماست، آبلیمو، آب چغندر ، کدو، هویج ، آب هویج، اسفناج، کلم پیچ ، غذاهای غنی از فیبر، گلابی ، تمشک ، سیب، سبزیجات تازه از قبیل نخود ، کنگر فرنگی، بروکلی، غلات، حبوبات، دانه ها، حبوبات و لوبیا، بذر کتان، سیر، زیره، ریشه شیرین بیان، زردآلو

شنبلیله

- با مصرف این گیاه در درمان بیماری‌های گوارشی معجزه کنید
- شنبلیله حاوی مقادیر مناسبی از فیبر محلول است که در روده آب جذب نموده و به مدفوع می‌افزاید. این امر باعث ایجاد انقباض شده و به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند.
- دانه‌های شنبلیله حاوی فلاوونوئیدها، کاروتنوئیدها و کومارین ها می‌باشند
- ساپونین موجود در شنبلیله موجب مهار جذب روده‌ای چربی‌ها می‌شود.

لیستی از داروهای گیاهی برای درمان یبوست

- ارجنگ(خارگوزن)، اسفرزه، ریواس، سنا، آلو سیاه، اسفناج، برگ چغندر، کلم، فلوس، موثر در دفع یبوست میباشند با مشاوره طبیب از آنها استفاده کنید.

- گیاهانی که برگ سبز دارند اسفناج، برگ چغندر و کلم سرشار از مواد مغذی هستند که به فعال شدن دستگاه گوارش از جمله فیبر کمک می کند.

- پوست میوه را نکنید اگر در دوران بارداری دچار یبوست شدید، سعی کنید پوست میوه را جدا نکنید. چون پوست میوه ها سرشار از فیبر هستند. در نتیجه به افزایش سرعت حرکت غذاها به سمت روده و اجابت مزاج شما کمک می کنند.

- انجیر بخورید شب‌ها مقداری انجیر را در آب خیس کنید و صبح، ناشتا این انجیرها را همراه آب آن بخورید. این کار کمک زیادی به رفع یبوست و سهولت دفع خواهد کرد. خاکشیر گزینه خوبی است. نوشیدن شربت خاکشیر می تواند به رفع یبوست کمک زیادی کند. دو قاشق غذاخوری خاک شیر را در یک لیوان آب گرم ریخته و آن را میل کنید.

- روغن زیتون را دریابید. روغن زیتون و خود زیتون در جلوگیری از یبوست بسیار مفید هستند.

ازگیل

- ازگیل التهاب روده و مشکلات گوارش، در تنظیم روده، ورم آن موثر است.

فلفل کاین،

- اَبَر ماده غذایی است که در بازسازی دیواره روده، معده، همچنین برای گاز روده مفید است.

مصطکی

موثر در زخم روده، زحم معده، زخم اثناعشر

دستگاه گوارش ملکوتی

سرزمین عظیم آدمی دارای دستگاه‌های گوارش عظیم فرا فیزیکی است، از جمله می‌توان به دستگاه گوارش دل، روح، دستگاه گوارش ملکوتی و جبروتی، دستگاه آسمانی و عرشی باطن آدمی اشاره نمود، هر یک از پیکرهای یاد شده اگر بیدار باشند دستگاه‌های مربوطه آن نیز فعال خواهد بود و آدمی حیات‌های والا و متعالی را تجربه خواهد نمود.

اهمیت خمیر دندان در سلامتی

با نظر به اینکه مسواک زدن یک کار دائمی و تکرار شونده ماست لذا بایستی به شوینده لثه و دندان خود توجه جدی داشته باشیم، چرا که کل بدن ما متاثر از خمیر دندانی است که ما از آن استفاده می‌کنیم. اگر خمیر دندان خود را به نیکی انتخاب نکنیم، مسمومیت‌های جدی می‌تواند در بدن ما ایجاد نماید و به مرور زمان بدن را با انواع و اقسام بیماری‌های ناشناس روبرو خواهد نمود که در بیشتر مواقع سرمنشأ آن نامشخص می‌ماند یعنی، به ذهن آدمی خطور نمی‌کند که علت بعضی از بیماری‌های خاص مربوط به خمیر دندان مصرفی ما می‌باشد.

توجه داشته باشید که بخشی از موارد مورد استفاده در خمیر دندان از طریق لثه و دهان و از راه مری جذب بدن می‌شود، لذا میبایست مواد مورد استفاده در آن نبایستی برای سلامتی بدن زیان‌آور باشد. به واقع خمیر دندان غذایی است که در طول شبانه روز از آن تغذیه

می‌کنید.

- خمیردندان‌های صنعتی حاوی مواد خطرناکی هستند، به تدریج بدن را مسموم می‌سازند و مستعد انواع بیماری‌ها می‌گردانند.
- از جمله ترکیبات پیشنهادی به جای خمیر دندان که بایستی بعد از مشورت با طبیب خود مورد استفاده قرار دهید عبارتند از:
- پودر سعد کوفی، پودر عاقرقرحا، جوش شیرین، گلیسیرن، پودر گل خطمی
- «پودر چوب مسواک اراک»
- «جوش شیرین و گلیسیرین»
- «مخلوط پودر سعد کوفی و چوب اراک(چوب مسواک)»
- نمك ترکی (اندرانی) و بهمان اندازه کف دریا هر دو را نرم بسابید.
- نمک ۱ واحد و عسل ۵ واحد هفته ای یکبار
- پودر سنگ نمک ۲ واحد عسل ۸ واحد
- کف دریا، جوش شیرین، پوست تخم مرغ.
- مواد مختلف دیگر در خمیر دندان: بره‌موم، آب‌لیمو، سیر، گلیسیرین، کزمازک، سعد، گل سرخ، سنبل الطیب، کشنیز، سرکه، گلاب، مازوی سرخ، زنجبیل.

مسواک و خمیر دندان ملکوتی

- جان و دلتان را مسواک بزنید، راز آن در شناخت رموزات و اسرار باطن آدمی است که این مسواک در نهاد آدمی اعجازآفرینی می‌کند.

اصول دارورسانی بدن

- بدن آدمی یک کارخانه عظیم داروسازی است، یک کشتزار عظیم است،
- اگر سامانه ایمنی بدن ناسالم باشد، دارو به مقصد نرسیده یا دفع می‌شود یا نابود و یا تبدیل به سم مهلک می‌گردد!
- تک تک اعضای بدن علی الخصوص کبد شما در حکم کارخانجات عظیم داروسازی بدن هستند، با مراقبت از آنها کارخانجات داروسازی خودتان را سرزنده نگاه دارید.
- به توصیه‌های مربوط دستگاه گوارش به نیکی عمل نمایید تا بدن شما نیازی به داروی بیرونی نداشته باشد.
- توصیه‌های کتب «مشکات الشفا» «مصباح الشفا» «طب مناجات» اصول علمی و عملی احیاء کارخانجات داروسازی جسم و جان است.

سعوط درمانی (تدبیر عطسه)

سرفه با هوای پاک و با تدبیر اعجازگرند

- سرعت هوا به هنگام سرفه می تواند به ۹۶ کیلومتر در ساعت برسد، در واقع این سرعت فرصت مناسبی برای مدیریت ورزش اندام داخلی است و محرک خاصی برای راه‌اندازی سلسله اعصاب خفته است.
- سرفه مانع فلج اندام است، سرفه‌هایی که از باطن آدمی تولید می‌شود، محرکی برای رفع مقدمات فلج اعضاست،

عطسه درمان معجزه‌گر الهی است

- سرعت عطسه میتواند به فراتر از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت برسد، این سرعت بر مکانیسم و متابولیسم بدن تاثیر می‌گذارد. چه بهتر که با مدیریت این سرعت فوق العاده، آن را برای تندرستی بدن به خدمت بگیریم.
- عطسه‌های مدبرانه و مدیریت شده کمک اساسی به ورزش و نرمش اندام‌های داخلی بدن می‌کند.
- عطسه با چشم های باز غیر ممکن است .هنگام عطسه سعی نکنید چشمانتان را باز نگه دارید چرا که بیم آسیب به چشم وجود دارد. عصب‌های بینی به عصب‌های چشم متصل هستند و وقتی عطسه می‌کنید ناخودآگاه چشمان خود را هم می‌بندید.
- عطسه مومنان پاک و واقعی، عافیت است و عطسه انسان پلید و معصیت‌کار، نامبارک و مولد بیماری است.
- عطسه، قلب را نرمش می‌دهد و آن را باز راه‌اندازی می‌نماید.
- بدن خود را برای عطسه در شرایط مناسب قرار دهید.
- عطسه ضربان قلب را تغییر می‌دهد و بر فشار خون اثر می‌گذارد؛ پس با تدبیر عطسه بدن خود را برای تغییرات خاص بدن مدیریت نمایید.
- عطسه ارتباط خاصی با سلسله اعصاب دارد، بر دالان سیر مخابرات بین اعصاب اثر می‌گذارد. با عطسه نرمش اعصاب را از یاد مبرید.
- عطسه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. عطسه یک لطف خاص الهی است.
- عطسه فضولات و ویروس و انواع میکرب و فضولات را دفع می‌کند نبایستی با این پاکسازی دیگران آلوده شوند.
- برداشتن ابرو ممکن است موجب عطسه شود. برداشتن ابرو بر عصبی که در صورتتان

مسیر بینی را تامین می‌کند اثر می‌گذارد و در نتیجه عطسه می‌کنید. پس در این شرایط، عطسه را انتظار کشیده و آن را مدیریت نمایید.

- به نظر می‌رسد در خواب عطسه به خواب می‌رود. ظاهرا اعصاب عطسه می‌خوابند.
- در روایات، عطسه را نوید ایمنی از سکته تا ۳ روز دانسته‌اند. پس شاکر عطسه خود باشید.
- عطسه برای مغز همچون سرفه برای ریه و پیرامون آن است. یعنی عطسه بر مغز و کل بدن نرمش و ورزش می‌دهد.
- عطسه کمک می‌کند تا مو از چشم خارج شود.
- عطسه اشتها و حس بویایی را تقویت و تحریک می‌کند.
- عطسه ریه را نرمش می‌دهد و به تخلیه هوای محبوس کمک می‌نماید.
- نظر بر این است که عطسه مانع آب آوردن چشم است.
- عطسه چشم را تقویت می‌کند و از بیماری‌های چشمی ازجمله آب مروارید و آب سیاه جلوگیری می‌کند.
- عطسه از انواع سرطان‌های مغزی جلوگیری می‌کند.
- عطسه جریان خون را در سر تسریع می‌کند و آلودگی های خون را در مغز از بین برده و رسوبات عروق و بافت های مغز را نیز می‌زداید.
- عطسه نشان آشکار سلامتی است و علامت بارز رفع خطر مهلک است.
- عطسه نشانه نیرومندی مغز است.
- اگر کسی در حالت نزدیک به مرگ نتواند عطسه کند امید شفایش کم می‌شود.
- نگهداری و حبس عطسه به قلب و دیگر اندام‌های بدن آسیب وارد می‌کند.
- فرونشاندن عطسه می تواند باعث خونریزی بینی و گسترش رگ‌های خونی ما به طور

خطرناکی شود، حتی کوتاه کردن عطسه قوی هم می‌تواند پرده گوش را پاره کند.

امام علی امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند:هر کس عطسه کند دنبال آن بگوید« الحمدلله رب العالمین علی کل حال» درد گوش و دندان نبیند.[۸]

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:عطسه برای همه‌ی تن سودمند است اگر از سه مرتبه نگذرد وچون از سه تا بگذرد آن درد وبیماری است. همچنین فرموده‌اند :درباره‌ی درد دندان و گوش ، هرگاه شنیدید کسی عطسه زد با حمد با او سخن بگویید.

به روایت امام صادق (علیه السلام) ، پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هرگاه کسی عطسه کرد جواب عطسه او را بگویید گرچه از پس جزیره‌ای باشد و در روایتی دیگر :اگر چه از پس دریا باشد...(بگوید: خدا تو را رحمت کند)[۹]

امام علی (علیه السلام) فرمودند:عطسه کننده را سه بار بایـد دعا کرد و اگر از سه بار بیشتر عطسه زد آن باد است و در حدیث دیگر است که اگر از سه بار بیشتر عطسه زد به او باید گفت:«شفاک الله» خـدا شفایت دهد زیرا که منشأ عطسه‌ی زیاد مرضی است در مزاج.[۱۰]

از امام رضا (علیه السلام) روایت شده که فرمودند: دهن درّه از شیطان است و عطسه از

---

۸ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: مَنْ قَالَ إِذَا عَطَسَ: الْحَمْدُ للهِ رَبِ الْعَالَمِينَ عَلى كُلِ حَالٍ، لَمْ يَجِدْ وَجَعَ الْأُذُنَيْنِ وَ الْأَضْرَاسِ» الكافي (ط - دارالحديث) ؛ ج۴ ؛ ص۷۲۶ قم، چاپ: اول، ق۱۴۲۹.

۹ قَالَ رَسُولُ اللهِ ص إِذَا عَطَسَ الرَّجُلُ فَسَمِّتُوهُ وَ لَوْ كَانَ مِنْ وَرَاءِ جَزِيرَةٍ وَ فِي رِوَايَةٍ أُخْرَى وَ لَوْ مِنْ وَرَاءِ الْبَحْرِ. الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۲ ؛ ص۶۵۳ چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۱۰ فَإِذَا عَطَسَ أَخُوكَ فَسَمِّتْهُ وَ قُلْ يَرْحَمُكَ اللهُ وَ إِذَا سَمَّتَكَ أَخُوكَ فَرُدَّ عَلَيْهِ وَ قُلْ يَغْفِرُ اللهُ لَنَا وَ لَكَ هَذَا إِذَا عَطَسَ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثاً فَإِذَا زَادَ عَلَى ثَلَاثٍ فَقُلْ شَفَاكَ اللهُ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عِلَّةٍ وَ دَاءٍ فِي رَأْسِهِ وَ دِمَاغِهِ وَ مَنْ عَطَسَ وَ لَمْ يُسَمَّتْ سَمَّتَهُ سَبْعُونَ أَلْفَ مَلَكٍ فَسَمِّتْ أَخَاكَ إِذَا سَمِعْتَهُ يَحْمَدُ اللهَ وَ يُصَلِّي عَلَى النَّبِيِّ ص. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام ؛ ؛ ص۳۹۱ مؤسسة آل البيت عليهم السلام - مشهد، چاپ: اول، ۱۴۰۶ ق.

خدای عزّوجلّ.[11]

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هر که عطسه زند سپس دستش را بر استخوان تیغه‌ی بینی نهد وبگوید:« الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعالَمِینَ، الْحَمْدُ للهِ حَمْداً کَثِیراً کَمَا هُوَ أَهْلُهُ وَ صَلَّی اللهُ عَلَی مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ»[12]

امام باقر (علیه السلام) فرمودند:چه چیز خوبی است عطسه زدن، برای بدن سودمند است و خدای عزّوجلّ را نیز به یاد انسان می آورد.[13]

امام صادق (علیه السلام) فرمودند:بسیارعطسه کردن ایمن می گرداند پنج درد را اول خوره، دوم لقوه، سوم درد چشم، چهارم صلابت وخشونت پرهای بینی و پنجم بیرون آمدن مو در چشم، و اگر خواهی که کم شود عطسه، روغن مرزنگوش در بینی بچکان به قدر یک دانک.[14]

---

۱۱ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرٍ قَالَ سَمِعْتُ الرِّضَا ع يَقُولُ التَّثَاؤُبُ مِنَ الشَّيْطَانِ وَ الْعَطْسَةُ مِنَ اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ. الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۲ ؛ ص۶۵۴ چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۱۲ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ ع قَالَ: مَنْ عَطَسَ ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ عَلَى قَصَبَةِ أَنْفِهِ ثُمَّ قَالَ الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعالَمِينَ الْحَمْدُ للهِ حَمْداً كَثِيراً كَمَا هُوَ أَهْلُهُ وَ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ وَ آلِهِ وَ سَلَّم

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۲ ؛ ص۶۵۷ چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۱۳ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع نِعْمَ الشَّيْءُ الْعَطْسَةُ تَنْفَعُ فِي الْجَسَدِ وَ تُذَكِّرُ بِاللهِ عَزَّ وَ جَلَ الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۲ ؛ ص۶۵۴ تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۱۴ آداب و سنن (ترجمه جلد ۷۳ بحار الأنوار)، ص: ۳۵

سعوط

سعوط به معنای ریختن دارو در بینی است. سعوط به نوعی تنقیه دستگاه بویایی و دماغی است و همچنین محرک سلسله اعصاب میباشد.

سعوط بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند. سعوط برای بهبود سر و انواع بیماری‌های آن و همچنین برای پاکسازی بدن مفید است. سعوط یک روش درمانی کامل است.

از جمله روغن‌های مورد استفاده در سعوط عبارتند از: روغن بنفشه، روغن شَلیثا، روغن کنجد، سیاهدانه، کندش.

هیچ بیماری نیست که با سر و مغز آدمی در ارتباط نباشد، پس سعوط میتواند بهترین روش درمانی برای هر نوع بیماری باشد.

سعوط با روغن کنجد برای سردرد مفید است و یا با روغن بنفشه با پایه کنجد.

عطسه تدبیری با انفیه انجام می‌شود که پایه اصلی آن کندش است که میتوان نصف برابرکندش به آن سیاهدانه اضافه نمود.

سعوط عنبر و زنبق برای ریح شابکه(درد فراگیر ومحرک)، سردی سر به ناشتا مفید است

سعوط عنبر و زنبق برای سردردهای شدید نافع است.ناشتا در بینی.

استفاده از انفیه به دلیل ایجاد عطسه های شدید برای زنان باردار، افراد دارای زخم و جراحت بخیه شده و بیماران خاص در صورت لزوم بایستی با حساسیت و با تدبیر و احتیاط شدید و مشورت طبیب انجام پذیرید.

تحفه «عطسه و سعوط جوانحی»

علم عطسه‌آوری جان و دل از رموزات طب متعالی است، یادگیری آن، باب عظیمی را در عرصه پزشکی می‌گشاید.

تعریق درمانی

- با تدبیر تعریق‌های برنامه‌ریزی شده می‌توانید رسوبات و سمومات و قند و چربی‌های اضافه بدن را خارج و خون و جوارح خود را تصفیه و حرارت بدن را فرونشانده و تعادل دمایی در بدن بوجود آورید.
- تعریق که با بالارفت حرارت بدن همراه است میتواند بسیاری از ویروس‌ها و میکربهای موجود در بدن را نابود سازد.
- جز موارد خاص، تعریق در حال طبیعی نشان سلامتی آدمی است.
- تعریق، بلغم اضافی بدن را خارج و سوخت و سوز قند بدن را تسهیل می‌کند.
- تعریق به تنهایی بسیاری از بیماری‌ها را درمان و یا از شدت آنها کاسته و یا بدن را در شرایط بهتری برای درمان قرار می‌دهد.
- تعریق در حکم نرمش نرم اعضا و جوارح محسوب می‌شود.
- هر از چند گاهی تعریق را جز برنامه درمانی و پیشگیری خود قرار دهید.
- تعریق، استحمام خون و رگ و کبد و دیگر اعضا و جوارح آدمی است، حمامی است از درون آدمی.
- با تدبیرات خاص تعریق، مثل نرمش‌های خاص، نوشیدنی‌های خاص، مراقبات خاص، گیاهان دارویی خاص، وضعیت خاص بدن در تعریق، اثرات درمانی و تندرستی و پیشگیرانه آن را به مراتب بالا می‌برد.
- برای بهره‌مندی از تعریق‌های تدبیر شده با طبیب خود مشورت کنید.

تعریق، درد و مرض را عزادار می‌کند.

- با تعریق‌های برنامه‌ریزی شده سمومات و بیماری‌های بدن را تخلیه نمایید.
- قبل از برنامه تعریق گلاب و نوشیدنی‌های خاص بنوشید.
- چند مرکز اصلی مَعرق در بدن وجود دارد که همچون دروازه تعریق محسوب می‌گردد با فتح منافذ محل‌های مذکور، بدن برای دفع سموم و تعریق در وضعیت بهتری قرار می‌گیرد.
- تحریک عضو مریض برای دفع سموم و عامل بیماری از آن عضو خاص لازم است.
- هر نقطه بدن همچون منفذی است که با عضو خاصی از بدن در ارتباط است همچون محل‌های طب سوزنی و فشاری است. صدها منفذ کشف شده تعریق وجود دارد که با برنامه و تدبیر و مهارت منافع بدن را تامین می‌کند.

تحفه «تعریق جوانحی»

- تعریق خاص جوانحی و روحانی کل جان و دل و ارکان وجود آدمی را تطهیر می‌کند. این نوع درمان از خفیات درمانی است و بسیاری از بیماری‌های خطرناک و صعب العلاج را ذوب می‌کند و از سرزمین جان می‌راند.

قی درمانی

- قی‌درمانی، به واقع تدبیر برای پاکسازی دستگاه گوارش و تحریک اعضا و جوارح مرتبط با معده که برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری شناخته و ناشناخته و مزمن و رفع مسمومیت دارویی و خوراکی، غذا و مواد هضم نشده و مزاحم و فضولات انبار شده و اخلاط فاسد می‌باشد. همچنین نوعی نرمش و ورزش اعضا و جوارح بدن است.

- قی درمانی بایستی زیر نظر طبیب مجرب انجام پذیرد.
- آماده سازی بدن برای قی‌درمانی از اهم وظایف ما در بهره‌مندی از نتایج قی‌های تدبیر شده می‌باشد.
- از جمله فواید قی‌تدبیری عبارتند از: پاک کننده معده، تحریک اشتها، بهبود مزاج، قطع تمایل به خاک‌خوری و مواد غیر طبیعی، دفع بلغم، بهبودی سفیدی مو، پاکسازی کلیه و اعضا و جوارح مرتبط، نرمش اعضا و جوارح، دفع تنبلی معده، درمان یرقان، التیام زخم روده، کمک به درمان صرع، کاستن از سنگینی سر، کمک به درمان مالیخولیا، تقویت بینایی، کمک به درمان نقرس، تقویت هاضمه، کمک به درمان آسم، کمک به درمان بیماری‌های مزمن، تعدیل ویار، کمک به تقویت بدن و درمان لاغری، درمان تهوع، دفع سمومات و ...
- قی برای بعضی از افراد میتواند مشکل زا باشد از جمله افرادی که دارای بیماری خاصی هستند که قی موجب تشدید آن می‌شود. افرادی که دارای بیماری خاص مغزی میباشند، زنان باردار و شیرده، افراد مبتلا به ورم سینه، افرادی تازه عمل جراحی شده، افرادی که قی برای آنها سخت و طاقت فرساست و ... که در صورت لزوم بایستی قی زیر نظر طبیب مجرب و با تدبیر مضاعف انجام پذیرد.
- قی، بهتر است با تدابیر خاصی صورت پذیرد، از جمله نرمش و ورزش خاص، روغن مالی بدن، تنفس، مراقبه، تناول خوراک خاص قبل از قی، کنترل دمای بدن، کنترل فشار خون، قرار گیری بدن در وضعیت بهتر، انتخاب محل مناسب برای قی، کنترل بدن بعد از قی، خوراکی‌های بعد از قی، انتخاب بهترین زمان برای قی، بسته ماندن چشمان.

تحفه «قی جوانحی»

- قی روحانی و ملکوتی، جان و دل را پاکسازی می‌کند؛ این نوع قی از اسرار بوده علاوه بر جان و دل، جسم را نیز مداوا می‌کند و در بیماری‌های صعب العلاج معجزه‌گر است..

روغن مالی درمانی

- در درمان با روغن‌مالی از طبیب خود مشورت بگیرید.
- پوست بدن از روغن تغذیه نموده آن را جذب خون می‌کند، روغن مالی اگر با تدبیر انجام پذیرد روند درمان را تسهیل نموده، بر تندرستی بدن اثر مضاعفی می‌بخشد!
- روغن‌های مختلف همچون غذا و دارو عمل می‌نمایند، پس بایستی از غذا و داروی خود آشنایی کاملی داشته باشیم.
- روغن مالی بدن در حمام، حمام را به درمانگاه و به سفره غذا و به پرورشگاه تبدیل می‌سازد.
- روغن مالی بدن موجب تلیین پوست، تزدید هوش و تسهیل‌گر مجاری گذر آب بدن است.
- روغن بنفشه را سرور روغن‌های خود قرار دهید!
- روغن مالی در شب در عروق جاری می‌شود و پوست را پرورش می‌دهد.
- روغن‌مالی ابروان، به درمان سردرد کمک می‌کند.
- روغن‌مالی ناف دردهای مربوط به آن را رفع می‌کند.
- روغن‌مالی را از ابروان و ملاج سر آغاز کنید و به صورت و محاسن و داخل بینی امتداد دهید
- روغن‌مالی شبانه نافذ عروق، نافع گرفتگی عروق و باعث تلطیف عضلات و بهترین روش برای آبیاری پوست و رفع خشکی آن و سفیدکننده و بشاش‌کننده و پرورش دهنده آن است.
- دعای زمان روغن‌مالی علاوه بر پوست بر باطن آدمی نیز تاثیر می‌گذارد.[۱۵]

---

۱۵ اللَّهُم إِنِّي أَسْأَلُكَ الزَّيْنَ وَ الزِّينَةَ وَ الْمَحَبَّةَ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْنِ وَ الشَّنَآنِ وَ الْمَقْتِ. الكافي (ط - الإسلامية)، ج۶، ص: ۵۱۹

- در طب اسلامی، روغن مالشی «دُهن» و روغن خوراکی «صِبغ» و به گُل خوش بو «ریحان» گویند.
- روغن‌مالی با زیتون و خوردن عارفانه آن دافع میکرب و رافع امواج شیاطین است.
- روغن‌مالی تقویت کننده قلب و قوه باه است.
- روغن‌مالی با روغن بان(مورینگا)، بر ابهت فرد می‌افزاید. روغن بان روغن انبیای الهی است.
- روغن مالی ناف با روغن بان تَرَک پا را بهبود می‌بخشد.
- روغن خیری (شب بو) از لطیف‌ترین روغن‌هاست.
- محل حجامت را با روغن خیری(شب‌بو) و گلاب و مقداری از مشک مالش داده و از همان میتوان فرق سر را روغن مالی نمود درست در همان ساعتی که از حجامت فارغ می‌شوی.
- اگر روغن گل سرخ با سرکه‌ی خیلی ترش مخلوط شود برای سوختگی مفید و رافع محل سوختگی است.
- روغن زنبق(رازقی) برای بدن منافع زیادی دارد.

ذکر خیری از روغن بنفشه

- امام صادق علیه السلام فرمودند: سرور روغن‌هایتان بنفشه است.[۱۶]
- طبع روغن بنفشه معتدل است، تعدیل کننده سردی و گرمی است.
- از جمله خواص درمانی روغن بنفشه عبارتند از: تسکین درد، آرامش بخش و تسکین دهنده چکاندن روغن بنفشه در بینی برای درمان و تسکین سردرد و میگرن و همچنین

۱۶ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ ع قَالَ: قَالَ الْبَنَفْسَجُ سَيِّدُ أَدْهَانِكُمْ. الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۲۱ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

سرگیجه، اضطراب و آشفتگی، عصبانیت، خستگی عصبی موثر است.

- آب‌تنی با آب آغشته به روغن بنفشه آرامش‌بخش است.
- درمان احتقان بینی و بهبود و تقویت پوست، ضد التهاب، روغن بنفشه به دلیل خاصیت ضد التهابی که دارد برای افرادی که از روماتیسم، آرتروز یا درد مفاصل و استخوان و کمر درد و سیاتیک و دردهای مزمن رنج می برند بسیار مفید است.
- ضد عفونی کننده، ادرار آور و ملین، تحریک کننده گردش خون در ماهیچه‌ها
- استنشاق روغن بنفشه با دستگاه بخور و یا به طریق دیگر که بخار بنفشه منتشر شود به خلاص شدن از برخی علائم سرماخوردگی، آنفولانزا، سینوزیت و گلودرد کمک می‌کند.
- روغن بنفشه برای تحریک رشد مو و نرمی مو مفید است. تلطیف‌کننده پوست.
- کمک به دفع شپش، درمان عفونت‌ها و زخم‌های پوستی و سوختگی، التهاب و خشکی پوست سر، ترک بدن، شوره سر، اگزما و آکنه، تسکین خارش، ایدز، سرطان، مانع رشد باکتری و قارچ

ذکر خیری از روغن زیتون

- رتبه روغن زیتون بعد از روغن بنفشه قرار دارد اگر بنفشه پادشاه روغن‌های گیاهی باشد روغن زیتون صدر اعظم آن است.
- زیتون هم غذاست و هم دواست.
- روغن زیتون اکثرا خواص خود زیتون را داراست، تفاوت بین زیتون و روغن زیتون خوراکی، در میزان مواد مغذی موجود در میوه و روغن آن است.
- زیتون، حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است. این میوه سرشار از ویتامین C، آنتی اکسیدان، نیاسین، ویتامین A، فولات، ویتامین E و ویتامین K و سرشار از امگا ۳، کلسیم

می‌باشد.

- ویتامین A در درمان بیماری‌های چشم، ویتامین E در بازسازی سلول های پوستی و صاف و یکدست شدن آن موثر است، همچنین زیتون یک ضد آفتاب طبیعی نیکویی است.
- زیتون سیاه و سبز میزان سوخت و ساز در کبد را تنظیم می کند.
- زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای اسید چرب اسید اولئیک است؛ این اسید خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می دهد.
- دارای خاصیت ضدمیکروب، ضدویروس، ضد باکتری است.
- ترکیبات موجود در زیتون مانع ایجاد التهاب در دستگاه گوارش می‌شوند.
- روغن زیتون به دلیل داشتن انواع اسیدهای چرب اشباع نشده کلسترول خون را کاهش می دهد و از لخته شدن خون جلوگیری کند.
- روغن زیتون میزان قند خون و انسولین را متعادل می‌کند.
- روغن زیتون قبل از غذا از بروز زخم معده جلوگیری می‌نماید.
- روغن زیتون دارای چربی‌های غیر اشباع می‌باشد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد.
- چربی های موجود در روغن زیتون از بدن در برابر بیماری دیابت نوع دوم، محافظت می کند و افراد مبتلا به بیماری دیابت نوع دوم، با مصرف این روغن می توانند از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند.
- دارای خواص ضدالتهابی و تحریک‌کننده سیستم ایمنی، در ترمیم استخوان در حین شکستگی بسیار مؤثر است.
- زیتون در استحکام استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان، حفظ جوانی، مشکلات گوارشی، ضد یبوست، بهبود ناراحتی‌های معده، سلامتی قلب و کاستن از خطر ابتلاء به سکته قلبی و مغزی، کاهستن خطر انسداد رگ‌ها و پیشگیری از حملات قلبی، کاستن

از فشار خون بالا، تقویت معده، اشتها آوری، قابض، درمان دردهای روماتیسم و نقرس، تسکین دهی درد مفاصل، ادرارآوری، برطرف کنندگی تب، صفرابری، کاستن قند خون، ضد دیابتی، کاستن سطح کلسترول بد خون، پیشگیری از ابتلاء به سرطان مانند سرطان سینه و سرطان روده، پروستات، رحم، تخمدان، کبد، پانکراس، پوست، معده؛ زخم معده، کمک به شادابی و جوانی پوست و مو، درمان موخوره و کمک به رشد مو، مهار ویروس ایدز و انواع ویروس‌ها، کمک به بیماری‌های تنفسی، ضددرد، کاهنده وزن، پیشگیری از آلزایمر، افزایش باروری، بهبود سیستم ایمنی بدن، درمان التهاب پانکراس، دفع سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا؛ دفع سرفه های، فرونشاندن خارش حاصل از گزیدگی حشرات، بواسیر، جذام، خشم، رانندگی باد و ... مفید است.

- خداوند در شش آیه از قرآن از زیتون نام برده است و به آن قسم یاد نموده،
- روغن زیتون معدّل مزاج و اعصاب و روان است، شادی زاست، رافع افسردگی است، دافع امواج منفی است.
- در اول و آخر فصول روغن زیتون را از یاد نبرید.
- روغن زیتون غذای انبیاست.

ذکر خیری از روغن بان

- روغن بان یا مورینگا طبع گرم و لطیفی دارد؛ این روغن بیشتر در عربستان سعودی یافت می شود. نام‌های دیگر این درخت بنام گز روغنی و گازرخ می باشد و حتی در سیستان و بلوچستان از دانه ای این درخت به عنوان آجیل استفاده می شود و نام آن مغزیچه می باشد.
- این روغن بر اخلاق و اعصاب و افکار، تقویت روحیه تاثیر خاصی دارد.
- روغن بان بر ترک دست و پا ، جوش صورت و خال و زگیل، اگزما، خارش، ترمیم جای زخم و جوش، برای آبرسانی پوست ، ترمیم آن، درمان سردی کلیه و تکرر ادرار، تسکین دندان

درد و دردهای گوش و شقیقه مؤثر است.

آقایان نباید هر شب آن را روغن مالی کنند زیرا پوستشان همانند بانوان می‌شود.

ذکر خیری از روغن زنبق

گل زنبق را با نام های فراوانی می شناسند از جمله: بیخ بنفشه، سوسن آزاد ، دهق ، سوسن ابیض، سوسن آسمانی، آسمانجونی، ایرسا، زنبقبه زنبق رازقی، یاس رازقی.

روغن زنبق از گیاه زنبق بدست می آید. در یک روش تهیه، یک روز قبل ریشه را در آب خیس داده وقتی که آب را جذب و حالت اشباع پیدا کرد، می‌جوشانند و روغنش را خارج می‌کنند.

از جمله خواص درمانی روغن ایرسا یا زنبق عبارتند از: ادرار آور و مفید برای دستگاه ادراری، متعادل کننده هورمون، تقویت اعصاب و روحیه، کاهنده اضطراب و استرس ، افسردگی ، دلخوری و خستگی روانی، مانع دیسک‌های کلیوی، آرتروز، عفونت های سینوسی و روماتیسم، مشکلات پوستی، بیماری برونشیت، برای خوشبو و سالم ماندن مو، از بین برنده آلودگی و میکروب مرطوب نگه داشتن پوست، آنتی ویروس قوی، مفید برای انواع سوختگی، زخم، التیام احتقان ریه، بد بویی دهان، اسهال، تقویت دندان، سرطان، مشکلات کبد، پاک کننده قوی هموگلوبین، تقویت غدد، ضد باکتری، مراقبت از پوست بدن و اگزما، آکنه، پسوریازیس و خارش های شدید، التیام سرفه، تسهیل خلط آوری، مسکن درد(خواص بی حس کننده پوست)، دندان درد، دردهای رماتیسمی، تسکین درد قاعدگی، تسکین گوش درد، تسکین سردرد(عسل را به روغن زنبق اضافه کرده و به سر مالیده شود)، کاهنده بوی بد تنفس، ضد افسردگی، تسکین اعصاب و تسریح روحی و روانی، بهبود خلق و خو و احساسات، ادرار آور، دافع سریع سموم، مانع حبس آب در بدن، مهار رشد سلول های سرطانی، تسهیل ترشح صفرا، ضد التهاب(حساسیت، تورم، قرمزی، آفتاب سوختگی و درد)، ضد قارچ، ضد ویروس، نرم کننده طبیعی، نرم کننده‌ی پوست، جلوگیری از شکل گیری سنگ صفرا(با روان سازی

جریان صفرا)، تب و لرز، عفونت رحم، تسریع گردش خون، رافع خلط، بهبود سریع بیماری هایی مانند سرفه و برونشیت، دل پیچه

- در روایتی از پیامبر(ص) آمده است: چیزی بهتر از روغن زنبق یعنی رازقی برای جسد نیست.[۱۷]
- مالیدن روغن زنبق روی ابروها، باعث رشد سریع ابروها می‌شود. به رشد سریعتر مو کمک می‌کند.
- چای زنبق محرک کبد در درمان هپاتیت و یرقان، برطرف کننده سوءهاضمه، درمان بیماری روماتیسم، کاهش وزن، رافع آکنه،
- ترکیب روغن زنبق با سرکه درمان کننده صداهای اضافی گوش است و همچنین بوی بد بینی را هم از بین می برد.
- طرز استفاده: مالیدن، عود سوزی، مخلوط با آب وان و استحمام و شناور شدن در آن، بخور، بخار سازی، استشمام، پخش با دستگاه تقطیر، مصرف خوراکی ممنوع

ذکر خیری از روغن گل شب‌بو(خِیری)

- شب بوی خیری نام یک گونه از تیره شب‌بویان است.
- گل شب بو خیری گیاهی است از گل‌های بومی جنوب یونان و منطقه مدیترانه است که معمولا در بهار گل باز می‌کند. این گل دارای عطری تند و خوشبو است که به دلیل متراکم بودن شاخه‌ها بوی آن‌ها همه جا پخش می‌شود و به دلیل خوشه‌های متراکم زیبا و خوشبو

۱۷ قَالَ النَّبِيُّ ص إِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ خَيْراً لِلْجَسَدِ مِنْ دُهْنِ الزَّنْبَقِ يَعْنِي الرَّازِقِيَ. الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۲۳ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

محبوبیت زیادی پیدا کرده است.

- تقویت کننده قوای جنسی، ادرار آور، خلط آور، نیز هست , از دانه شب بو برای درمان سرطان استفاده می شود.
- از مخلوط دانه شب بو با انگور به عنوان پادزهر نیش سمی استفاده می شود.
- دم کرده گل و برگ شب بوی صحرایی مدر و نرم کننده سینه است و برای تحلیل ورم مفاصل هم می توان از این گیاه دارویی استفاده نمود.
- گل شب بو لطیف کننده و بازکننده گرفتگی‌های مجاری دماغ و مقوی اعصاب و رافع سردرد و جذب کننده رطوبت های زکامیدر دستگاه تنفسی است. نرم کننده سینه، کاهش ورم مفاصل، تقویت کننده قوای جنسی، تقویت کننده اعصاب، تقویت کبد و طحال، رفع نفخ شکم، پادزهر نیش سمی،
- مقوی دل و کبد و طحال و بازکننده گرفتگی آن‌هاست.
- رفع کننده نفخ شکم
- عصاره گل شب بو موجب تقویت اعصاب است.
- از ضماد شب بو برای سرباز کردن دمل و جراحات و حل کردن تورم بکار می رود.
- در این گیاه «آلکالوئیدی» به نام «کری ئین» و «گلوکزیدی» به نام «کرانتین» یافت می‌شود که به مقدار فراوان در دانه گیاه موجود است.
- دانه شب بو دارای روغنی است به مقدار زیاد که شامل اسیدهای : «اروسیک» و «لینولئیک» و «لینولنیک» می‌باشد.
- امام صادق علیه السلام: از روغن بنفشه نام برد و آن را ستود و سپس فرمود: خِیری(شب بو)، نرم و لطیف است.[۱۸]

۱۸ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ ع قَالَ: ذَكَرَ دُهْنَ الْبَنَفْسَجِ فَزَكَّاهُ ثُمَّ قَالَ وَ إِنَّ الْخِيرِيَ لَطِيفٌ. **الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۲۲** کلینی، محمد بن

ذکر خیری از روغن کنجد

روغن کنجد سرشار از مواد مغذی و ویتامین E ، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی، مفید برای مو و پوست، پوست دور چشم، بیضه، مغز، گوش

بعضی از خواص روغن کنجد سیاه عبارتند از: سلامت قلب، بهبود فشار خون، آسم(حاوی منیزیم)، کاهنده سطح کلسترول، ضد سرطان، آنتی اکسیدان، محافظ کبد(حاوی سسامین و سسامولین)، کاهش کم خونی(حاوی آهن)، تسکین آرتروز(حتوی مس)، تقویت بینایی با تقویت کبد، ضد پیری(حاوی ویتامین B)، برای استخوان و پوست سالم‌تر(حاوی کلسیم و روی و ویتامین E)، کمک به رشد قدی کودکان و استحکام استخوان‌های آن‌ها، تقویت حافظه و افزایش قدرت سلول‌های ایمنی، تقویت حافظه، مانع آلزایمر، بهبود عملکرد سلول‌های عصبی و انتقال پیام میان آن‌ها، افزودن فعالیت عصبی و یادگیری می‌شود، کاهنده بیماری پارکینسون، مفید بیضه، تقویت قوای جنسی، بهبود کیفیت ساخت اسپرم، ترکیب روغن کنجد با عصاره زنجبیل می‌تواند درمانی موثر برای درد گوش، حفظ پوست از پیری، ضد آفتاب طبیعی، ماساژ بدن با روغن کنجد سبب نفوذ روغن به بافت های عمیق و موجب تقویت آنها می‌شود، بهبود ترک پا، با بهبود گردش خون کمک به رشد مو می‌کند، بهبود شوره سر، محافظت از عفونت‌های قارچی و باکتریایی و شپش، هیدراتاسیون پوست، کمک به کنترل قند خون، چربی سوزی، بهبود زخم‌ها و سوختگی، بهبود کیفیت خواب،

معجزه روغن مالی

روغن مالی با انواع مختلف روغن آثار متنوعی دارد؛ شبیه غذاهای مختلف با اثرات

یعقوب بن اسحاق، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

گوناگون است، هر یک از روغن‌ها با خصوصیات منحصر به فرشان آثار ویژه‌ای را به جای می‌گذارند، روغن مالی نوعی غذا دادن به بدن از طرف پوست و اندام‌های مختلف بدن است، آشنایی با خواص انواع روغن به نتایج خاص . شگفت انگیزی میتوانیم می‌توانیم دست یابیم.

روغن مالی نوعی تغذیه و درمان غیر گوارشی است و در مواردی آثار درمانی این روش از روش گوارشی قویتر است.

معجزه روغن‌های ملکوتی

کسی که با سازمان جان جهان آشنایی داشته باشد میتواند در کارخانه ملکوت روغن‌های ملکوتی تولید نماید، هر آنچیزی که در جهان ملکوتی به چشم می‌خورد از خود مثال ملکوتی دارد، روغن های ملکوتی شگفتی‌های ملکوتی را بوجود می‌آورند.

غمز و تمریخ درمانی(دلک و غمز)

در معنای لغوی غمز به معنی اشاره انگشت و دلک به معنی مالش است . دلاک نیز به معنی مالش‌گر و مالش دهنده می باشد.

مالشگری شیوه خاصی است که در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش بسزایی را ایفا میکند، به نوعی راه انداز بدن با تحریک و تهییج و تشویق بدن برای کارایی بهتر است، اعضا تنبل و خفته را بیدار نموده و در تقویت آنها مؤثر است. همراه نمودن مالش با روغن مالی نوعی ورزش و نرمش همراه با آب و غذا و داروست.

نقاط مختلف بدن و فشار آنها همچون فشاری است که بر دگمه‌های صفحه کید رایانه وارد میشود مثل دستور خاصی است که صادر میشود، فشار نقطه‌های مختلف بدن با ترتیب خاص مثل نوشتن کلمات و جملات خاصی است که از دل آن خروجی خاص و مفاهیم و

عکس العمل و احوال ویژه آشکار می‌گردد.

- فشاردرمانی و یا مالش درمانی و حرکت درمانی، علمی است که درمانگر همچون هنرمندی است که مسیرهای دارو و درمان را در بدن میگشاید، در تمثیلی شبیه مهندس راهسازی و مخابرات و برق است.

- امام رضا علیه السلام: اگر مرده را فشار دهیم و به زندگی برگردد از آن تعجب نمی‌کنم.[۱۹]

- غمز یعنی فشار هوشمندانه و هدفمند بر بعضی از نقطه‌های خاص بدن، که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های عضلانی، اسکلتی، دیسک، سردرد، دردهای گردن، ستون فقرات، شانه، درد باسن، انواع درد، سیاتیک و جریان خون، خستگی، اعصاب و افزایش خون‌رسانی بدن تقویت و تغذیه اعضا و جوارح، گزگز کردن اندام، بی حسی اندام، لرزش و سردی اندام‌ها، زانو دردها و درد مفاصل، ورم‌ها، اسپاسم عضله، خشکی انگشتان، رگ به رگ شدگی‌ها و ... استفاده می‌شود. بعضا برای احیاء اعضا خفته و نیمه مرده و در شرایط خاص برای احیاء قلبی اعجاز می‌کند.

- غمز مانند دلک با دست انجام می‌شود. دلک و غمز درواقع مالشگری و به اصطلاح نوعی ماشاژ است.

- غمز از جمله روش‌های درمانی و پیشگیری است.

---

۱۹ وَ أَرْوِي أَنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْغَمْزُ يَزِيدُ وَ اللَّيِّنُ مِنَ الثِّيَابِ وَ كَذَلِكَ الطِّيبُ وَ دُخُولُ الْحَمَّامِ وَ لَوْ غُمِزَ الْمَيِّتُ فَعَاشَ لَمَا أَنْكَرْتُ ذَلِكَ.

الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه السلام ؛ ؛ ص۳۴۶ مؤسسة آل البیت علیهم السلام - مشهد، چاپ: اول، ۱۴۰۶ ق.

اگر چیزی باشد که بدن را زیاد کند یا یک قسمتی از بدن را زیاد کند و باعث رشد و نمو آن بشود هرآینه فشاردادن است و نیز لباسهای نرم بدن را درشت میکند و باعث رشد میشود و همچنین استفاده از عطر و وارد حمام شدن؛ اگر مرده را فشار دهیم و به زندگی برگردد از آن تعجب نمی‌کنم.

کسی که بیماری خاصی دارد، کسی که تازه عمل جراحی شده، بیماران پوستی خاص، بیماران سرطانی، بیماران واریسی، پوکی استخوانی و ... که بایستی در صورت لزوم با تمهیدات خاصی انجام پذیرد.

دلک درمانی

دلک عبارت است از دست‌ورزی بر روی ماهیچه‌ها، رگ‌های خونی، مفاصل و بافت‌های نرم بدن با حرکات خاص و هدفمند.

عمز و دلک به مانند لباس نرم، بوی خوش و استحمام موجب افزایش نیرو و نشاط و معالجه لاغری و کم توانی بدن باشد،

روح و روان اگر مالیده شود شعله سلامتی پر کشد

نحبه‌گان حریم روح و روان توانایی غمز و دلک جان و دل آدمی را دارا هستند بطوری که می‌توانند شگفتی و معجزاتی را در درمان و تندرستی رقم بزنند.

عطر درمانی (تعطیر)

استشمام بوی خوش انسان را شاد و خرم می‌کند.

استشمام بوی خوش دافع لاغری است. مثل نوره و لباس کتانی و نرم.

تعطیر سبیل از اخلاق پیامبران و احترام به کرام الکاتبین است. بالای لب دروازه ورود هوای پاک و معطر و سفره پذیرایی مقیمان و ضیوف جان است.

قبل از خواب مسواک و تعطیر فراموش نشود چرا که عازم ضیافت فرشته‌گانید.

- نظافت و تعطیر قبل از خواب جسم و جان را از کشتزار میکرب و بیماری رها نموده و او را به مزرعه گل و ریحان با صفا تبدیل می‌نماید و نوازشگر جان آدمی است.
- با گل، مشام خود را نوازش کنید و دیدگان‌تان را صفا و زیبایی بخشید چرا که نشان و یادگار بهشت است.
- گل نماینده بهشت در روی زمین است.
- با زیارت گل، زائر محمد و آلش شوید و بر حضرتشان سلام و صلوات نثار کنید.
- پیامبر اسلام ص فرمودند: هنگامی که شخصی برای شما گل آورد آن را بو کنید و بر روی دو چشم خود بگذارید زیرا گل از بهشت است و اگر شخصی برای شما گل آورد آن را رد نکند.[۲۰]
- عطر گل یاس، گل‌محمدی، گل نرگس، عطر بِه، مشک، عنبر، عود، زعفران را در راس عطریات خود قرار دهید.
- گل یاس سرور گل‌هاست . گل محمدی، همدم سرور گل‌هاست و هر دو میهمان زمین از سرزمین جنت مأوی است.
- هر که عاشق زیارت محمد ص است گل سرخ ببوید.[۲۱]
- بوی گل نرکس اگر حریف دیو سرطان شود تعجب نکنید.

۲۰ـ قَالَ النَّبِيُّ ص إِذَا أُتِيَ أَحَدُكُمْ بِرَيْحَانٍ فَلْيَشَمَّهُ وَ لْيَضَعْهُ عَلَى عَيْنَيْهِ فَإِنَّهُ مِنَ الْجَنَّةِ وَ إِذَا أُتِيَ أَحَدُكُمْ بِهِ فَلَا يَرُدَّهُ.

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۲۴ كليني، الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۲۱ وَ قَالَ ص مَنْ أَرَادَ أَنْ يُرِيحَ فَلْيَشَمَّ الْوَرْدَ الْأَحْمَر

طب النبي صلى الله عليه و آله و سلم ؛ ؛ ص۳۰ مستغفری، جعفر بن محمد، مكتبة الحيدرية - نجف، چاپ: اول، ۱۳۸۵ ق.

- بوی گل نرگس بر ژن معیوب مؤثر است.
- پیامبر اکرم ص: گل نرگس را بو کنید اگر در روز یک مرتبه باشد یا در هفته یک بار یا در ماه یک بار یا در سال یک بار یا در زندگی یک بار زیرا در قلب دانه‌ای از جنون و جذام و پیسی است که بوییدن نرگس آن را می‌کند.[۲۲]
- پیامبر اکرم ص: بوئیدن گل نرجس را به تاخیر نینداز زیرا در طول زمستان از سرما خوردگی جلوگیری می‌کند، سیاهدانه هم اینگونه است.[۲۳]
- میوه را ببویید و بخورید، قبل از دهان با مشام خود از میوه کام بگیرید.
- با گل و میوه رفاقت کنید مهربان باشید به احترام تمام به آنها بنگرید و ببویید و بخورید.
- پیامبر(ص) هنگامی که میوه‌ی جدید می‌دید آن را می‌بوسید و روی چشمان خود قرار می‌داد سپس فرمود: خدایا چنانچه نو بارش را در عافیت بما نمودی آخرش را هم با عافیت بما بنما..[۲۴]

---

۲۲ وَ قَالَ ص شَمُّوا النَّرْجِسَ وَ لَوْ فِي الْيَوْمِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الْأُسْبُوعِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً وَ لَوْ فِي الدَّهْرِ مَرَّةً فَإِنَّ فِي الْقَلْبِ حَبَّةً مِنَ الْجُنُونِ وَ الْجُذَامِ وَ الْبَرَصِ وَ شَمُّهُ يَقْلَعُهَا

طب النبي صلى الله عليه و آله و سلم ؛ ؛ ص۳۰ مستغفری، جعفر بن محمد، مكتبة الحيدرية - نجف، چاپ: اول، ۱۳۸۵ ق.

۲۳ وَ لَا يُؤَخَّرُ شَمُّ النَّرْجِسِ فَإِنَّهُ يَمْنَعُ الزُّكَامَ فِي مُدَّةِ أَيَّامِ الشِّتَاءِ وَ كَذَلِكَ الْحَبَّةُ السَّوْدَاء

بحار الأنوار (ط - بيروت) ؛ ج۵۹ ؛ ص۳۲۴ مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، دار إحياء التراث العربي - بيروت، چاپ: دوم، ۱۴۰۳ ق.

۲۴ عَنْ عَلِيٍّ ع قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللهِ ص إِذَا رَأَى الْفَاكِهَةَ الْجَدِيدَةَ قَبَّلَهَا وَ وَضَعَهَا عَلَى عَيْنَيْهِ وَ فَمِهِ ثُمَّ قَالَ اللَّهُمَّ كَمَا أَرَيْتَنَا أَوَّلَهَا فِي عَافِيَةٍ فَأَرِنَا آخِرَهَا فِي عَافِيَةٍ.

- امام باقر علیه السلام فرمودند: هنگامی که خواستی سیب بخوری، آن را بو کن و بخور زیرا اگر این کار را انجام دهی از بدنت تمام بیماری ها و مشکلات از بدنت خارج کرده‌ای و هرآنچه از درد وجود دارد ساکن می‌شود.[۲۵]

- در بوییدن سیب رازی است که کاشفش هوش آدمی است، قوه بویایی پردازشگر عظیم رازهای آفرینش است جسم و جان را به رازهای گل و میوه آشنا می‌سازد و بهره‌ها نصیب اعضا و جوانح‌مان می‌سازد.

- عطر بِه و یاس و گل سرخ بوی خوش زمین و آسمان را یکجا دارد.

- پیامبر اسلام فرمودند: بوی انبیاء بوی به است و بوی حورالعین بوی یاس است و بوی ملائکه بوی گل سرخ است و بوی دخترم فاطمه بوی به و یاس و گل سرخ است و خداوند پیامبری را مبعوث نکرده است مگر اینکه با آن بوی به قرار داده است پس به بخورید و به زنان باردار خود بخورانید تا اولاد شما زیبا شوند.[۲۶]

الأمالي (للصدوق) ؛ النص ؛ ص۲۶۵ ابن بابويه، محمد بن علی، تهران، چاپ: ششم، ۱۳۷۶ ش.

۲۵ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ قَالَ سَمِعْتُ الْبَاقِرَ ع يَقُولُ: إِذَا أَرَدْتَ أَكْلَ التُّفَّاحِ فَشَمَّهُ ثُمَّ كُلْهُ فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ أَخْرَجَ مِنْ جَسَدِكَ كُلَّ دَاءٍ وَ غَائِلَةٍ وَ سَكَّنَ مَا يُوجَدُ مِنْ قِبَلِ الْأَرْوَاحِ كُلِّهَا

طب الأئمة عليهم السلام ؛ ؛ ص۱۳۵ ابنا بسطام، عبد الله و حسين، دار الشريف الرضي - قم، چاپ: دوم، ۱۴۱۱ ق.

۲۶ قَالَ ع أَيْضاً رَائِحَةُ الْأَنْبِيَاءِ رَائِحَةُ السَّفَرْجَلِ وَ رَائِحَةُ الْحُورِ الْعِينِ الْآسُ وَ رَائِحَةُ الْمَلَائِكَةِ الْوَرْدُ وَ مَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيّاً إِلَّا أَوْجَدَ مِنْهُ رِيحَ السَّفَرْجَلِ

مكارم الأخلاق ؛ ؛ ص۱۷۲ طبرسی، حسن بن فضل، قم، چاپ: چهارم، ۱۴۱۲ ق / ۱۳۷۰ ش.

پیامبر (ص) می‌فرمایند: «سه چیز است که بدن با آن خوشحال می‌شود و رشد و نمو پیدا می‌کند، عطر (بوی خوش) و لباس نرم و نوشیدن عسل.»[۲۷]

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «(از جمله عطرهای نیک) این عطر ها هستند، مشک و عنبر و زعفران و عود.» [۲۸]

امام کاظم (ع) می‌فرمایند: «سزاوار نیست که انسان عطر را رها کند در هیچ روزی (باید هرروز عطر استعمال کند) اگر نمی‌تواند یک روز در میان و اگر نمی‌تواند هر جمعه (هر هفته از عطر استفاده کند)، و رها نکند.»[۲۹]

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «کسی که در اول روز از عطر استفاده کند تا شب عقلش باقی می‌ماند.»[۳۰]

---

۲۷ وَ قَالَ ص ثَلَاثَةٌ يَفْرَحُ بِهِنَ الْجِسْمُ وَ يَرْبُو الطِّيبُ وَ لِبَاسُ اللَّيِّنِ وَ شُرْبُ الْعَسَل

طب النبي صلى الله عليه و آله و سلم؛ ص۲۵ مستغفری، جعفر بن محمد، مكتبة الحيدرية - نجف، چاپ: اول، ۱۳۸۵ ق.

۲۸ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللهِ ع يَقُولُ الطِّيبُ الْمِسْكُ وَ الْعَنْبَرُ وَ الزَّعْفَرَانُ وَ الْعُود

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۱۳ كلينى، محمد بن يعقوب بن اسحاق، تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۲۹ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ: لَا يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدَعَ الطِّيبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ عَلَيْهِ فَيَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا فَإِنْ لَمْ يَقْدِرْ فَفِي كُلِّ جُمُعَةٍ وَ لَا يَدَعْ.

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۱۰ كلينى، محمد بن يعقوب بن اسحاق، تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۳۰ عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللهِ ع قَالَ: مَنْ تَطَيَّبَ أَوَّلَ النَّهَارِ لَمْ يَزَلْ عَقْلُهُ مَعَهُ إِلَى اللَّيْلِ وَ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللهِ ع صَلَاةٌ مُتَطَيِّبٍ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ صَلَاةً بِغَيْرِ طِيبٍ.

جسم و جانتان را معطر نمایید به الوان عطریات

در جستجوی گل باشید هیچ گلی را از دست ندهید به فرزانگی به گل نگاه کنید و لطایفش را با تمام وجود لمس نمایید و با اعماق وجود آن را ببویید سعی نمایید به تصویر و عطر ملکوتی آن نیز اشراف یابید. لازم است که آگاه به مراقبه روحانی باشید، هر چه گل‌های زیادی را دیدار کنید وجودتان گلستانی‌تر و معطرتر می‌گردد، همچنین هر میوه‌ای را اول از همه ببویید و به زیبایی و فرزانگی تمایش کنید آنگاه حکیمانه تناولش نمایید. طعم غذا را بدون استشمام نخورید.

طبیعت را استشمام کنید، هر دشتی منظره و عطر مخصوص خود را دارد با تمام وجود حس‌اش نمایید.

هر صبح عطر و صفای خاص خود را دارد تجربه‌اش نمایید.

با مشام ملکوتی عطر ملکوتی استشمام کنید

ملکوت جان خود را بیدار کنید تا عطر گل‌های ملکوتی را استشمام نمایید.

با عطر ملکوتی داروی معطر به روح و جان خود هدیه نمایید.

مواظب باشید! صابون و مواد شوینده نوعی خوراکی است

توجه داشته باشید که بدن‌تان از مواد شوینده تغذیه می‌کند، پس به مواد غذایی بدنتان

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۵۱۰ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

توجه داشته باشید. چه از طریق جذب پوستی و چه ناخواسته بصورت گوارشی.

- به لحاظ اینکه شستشوی بدن یک کار دائمی و مستمر است پس بایستی به نوع و کیفیت مواد شوینده خود توجه جدی داشته باشید و گرنه بدن متحمل خسارت سنگینی خواهد شد و در بیشتر موارد علت و منشأ بیماری‌های خاص بدن به لحاظ مرموز بودن آنها شناخته نمی‌شود.
- در بیشتر مواقع علت بیماری جلوی چشم آدمی است اما به آن توجهی نمی‌شود. یعنی انسان در بیشتر مواقع از محلی گزیده می‌شود که گمانش نمی‌رود.
- گل خطمی از جمله شوینده‌هایی است که به جسم و جان آدمی صفا می‌بخشد، بر مو و پوست و مغز و فکر آدمی تاثیر مثبتی می‌گذارد؛ بر پیشگیری از سردرد نیز مفید است، علی الخصوص اگر روز جمعه باشد.
- سدر از جمله شوینده‌هایی است که امواج منفی را از جسم و جان آدمی دفع نموده و نوعی نشاط به بدن آدمی تزریق می‌کند.
- شوینده‌های طبیعی زیادی هست که سلامتی آدمی را تضمین می‌کند. مثل: خطمی، جوش شیرین، نشاسته ذرت، سرکه، حنا، سدر، آبلیمو، سفیداب طبیعی(روشور)

صابون ملکوتی

- صابون جان و دلتان را پیدا کنید، بدون روح پاک، جسم، پاکی را تجربه نخواهد نمود.

حمّام درمانی

- حمّام درمانی فنّی است که میبایست با تدبیر و با مشورت طبیب حاذق انجام پذیرد.
- حمّام، بهترین پالایشگاه و آرایشگاه و آسایشگاه و درمانگاه و ورزشگاه جسم و جان آدمی است.

- حمّام، چرك و پليدی را بر طرف، رگهای تن را نرم و لطيف و ملايم، اعضاء را تقويت، فضولات بدن را زايل، مواد زايد را ذوب و عفونت را از ميان مي‌برد.
- در حمّام به همراه جسم، جان نيز بايد حمّام شود.
- حمّام می‌تواند محل جذب نيروهای مثبت و منفی باشد پس برای جذب نيروهای مثبت آماده و برای دفع نيروهای منفی مجهز شويد.
- خدا را در حمّام از ياد مبريد از شرّ نيروهای منفی به خدا پناه بريد.
- حمّام ميتواند محلی برای دفع تمام بيمارهای بالفعل و بالقوه باشد. همچنين محلی برای تندرستی عالی.
- سعی نماييد بعد از استحمام يكبار بدن خود را با آب عاری از كلر و فلورايد آب تنی كنيد.
- به آب و صابون خود توجه كنيد صابون غذايی است كه به تن ميخورد و تن آن را می‌خورد. به واقع صابون و شامپو هم بدن را ميخورند هم به بدن ميخورانند.
- سعی نماييد از صابون و شامپوی صد در صد طبيعی استفاده نماييد.
- برای هر درد و بيماری خاص ميتوان حمام خاص با كيفيات خاص و مختص آن بيماری، برای بهبود آن تدبير نمود.

چهار نوع حمّام داريم

- حمام مانند بدن آدميزاد از چهار طبيعت تشكيل شده يک حمام كامل و مجهز دارای چهار منزل است، منزل اول سرد و خشك است، كه شباهت زيادی به فصل پاييز دارد، منزل دوم سرد و مرطوب است، شباهت زيادی به فصل زمستان دارد، منزل سوم گرم و مرطوب است، كه شباهت زيادی به فصل بهار دارد، منزل چهارم گرم و خشك است كه شباهت زيادی به

فصل تابستان دارد.

- در واقع حمام بدن را پاییزی و زمستانی و بهاری و تابستانی میکند، تابستان تداعی پخته شدن و رسیدن و بار دادن است. در حمّام گردش سال را در بدن خود دوره می‌کنیم.
- چهار منزل حمّام نوعی نقش راه انداز بدن را دارد، نوعی بازیابی است، به واقع ورزش با آب و دماست!
- چهار نوع حمّام مثل چهار فصل طول سال است، همانطوری‌که فضا و پوشش ما در طول چهار فصل متفاوت است و با شرایط آب هوایی منطبق می‌باشد و انسان سعی می‌کند یک نظام متعادل را در بدن خود بوجود بیاورد. حمّام نیز اینگونه است.
- در حمّام، سال بدن خود را تحویل بگیرید.
- حمّام با تدبیر، حمّامی است که انسان به نوعی با طبایع حمّام، خود را طبابت می‌کند، چهار طبع و چهار فصل بدن خود را میزان می‌کند.
- حمّام کامل و تدبیر شده حمّامی است که در حکم درمانگر تمام دردهای بدن و متعادل کننده تمام طبایع آن است؛ حمّام تدبیر شده کل بیماری را درمان می‌کند.

حمّام سرد و خشک

- زمانیکه که لباس از تن کنده می شود و بدن در معرض هوای خنک قرار می‌گیرد گویا که بدن مشغول حمام سرد و خشک است، قرار گرفتن مدبرانه در این نوع فضا، بدن میتواند سلسله اعصاب خود را تنظیم و اعضا و جوارح را تلطیف نماید، بهره‌گیری از نرمش‌ها و تنفس و مراقبات خاص، نتیجه عالی‌تری را بوجود می‌آورد. این نوع حمام بهترین مکان برای تعدیل غلبه دم است.
- حمام سرد و خشک بهترین حمام برای پاییزی نمودن بدن و خزان نمودن بیماری‌ها و

غم‌ها و غصه‌هاست به شرط آنکه با تدبیر انجام پذیرد. برای هر بیماری تدبیر خاص آن را بایستی تدبیر شود.

حمّام سرد و مرطوب

- حمام سرد و مرطوب حمامی است که فرد در محل خنکی قرار می‌گیرد و بخار سردی به بدن او برخورد می‌نماید. همچنین در یک نظر، شبیه آب تنی با آب خنک و یا فرو رفتن در استخر آب خنک، یا دوش آب سرد و تداعی زمستان است.
- حمّام سرد و مرطوب غلبه صفرا را برطرف و به تنظیم اعتدال مزاج کمک می‌کند،
- در حمّام سرد و مرطوب بدن برای رویش آماده میشود، بهترین محلی است که بدن خود را برای تحرک و خیز و تحول مجهز نموده و اعضا خفته بیدار می‌شود، سلسله اعصاب از رخوت خارج می‌گردند گردش خون در بدن متحول می‌شود؛ تجربه این شرایط تحرک خاصی را در باطن بوجود می‌آورد.
- حمام سرد و مرطوب منافع زیادی دارد به شرط آنکه با تدبیرات خاص خود صورت پذیرد.

حمّام گرم و مرطوب

- حمام گرم و مرطوب شباهت خاصی به سونای مرطوب دارد، همچنین زمانی که فرد زیر دوش آب گرم قرار می‌گیرد، این نوع حمّام بهترین محل برای دفع سوداست و این حمام تداعی بهار است،
- اگر این حمام با تدبیر انجام پذیری محاسن زیادی برای بدن در پی خواهد داشت.

حمّام گرم و خشک

حمام گرم و خشک شباهت خاصی با سونای خشک، همچنین زمان که فضای حمام گرم و زیر دوش آب داغ و یا درون استخر آب داغ باشد، این حمام محل مناسبی برای دفع بلغم غالب است، بهتر است قبل از ورود به حمام گرم و خشک گلاب و آب عسل خورده شود.

بیماریهای حامل بلغم، مثل چاقی شکمی، سرد بودن اندام‌های بدن، به خصوص دست‌ها و پاها، افزایش آب دهان و جاری شدن آب از دهان هنگام خواب، افزایش ترشحات بینی، افزایش ادرار، کاهش سرعت هضم غذا و ترش کردن آن، خواب‌آلودگی و میل زیاد به خوابیدن، سستی و ضعف، خستگی زودرس، ضعف مغز و فراموشی، نبض کُند، ریزش مو و کاهش رشد آن، سرفه زیاد

حمّام گرم و خشک بهترین درمان بلغم است.

توصیه ولایی در باره حمام

امام صادق علیه السّلام فرمود: هر گاه وارد حمّام شدی در هنگامی که لباس خود را از تنت بیرون می‌آوردی این دعا را بخوان «اللّهمّ انزع عنّي ربقة النّفاق و ثبّتني على الايمان» یعنی بار خدایا طوق و یوغ نفاق را از دور گردن من باز گیر و دور ساز و مرا بر ایمان کامل ثابت قدم و استوار بدار

و چون داخل خانه اوّل حمّام شدی این دعا را بخوانم: (اللّهمّ إنّي أعوذ بك من شرّ نفسي و أستعيذ بك من أذاه). یعنی خداوند از شرّ نفس امّاره خودم بتو پناه می‌آورم و از تو پناه میجویم از آزار حمّام

و چون داخل خانه دوّم حمّام شدی این دعا را بخوان: اللّهمّ أذهب عنّي الرّجس النّجس و طهّر جسدي و قلبي». یعنی بار خدایا رجس نجس (شیطان پلید) را از من دور گردان و تن

و روانم را پاك و پاكيزه گردان،

- و بعد قدری از آب گرم بردار و مقداری از آن را بر سرت ریخته و قدری از آن را بر پاهایت بریز و اگر ممکن باشد که یك جرعه از آب بنوشی پس چنین کن که آن مثانه را پاك و تمیز میکند،

- و در خانه دوم زمانی درنگ کن، و چون داخل خانه سوّم گرمابه شدی این دعا را بخوان: «نعوذ بالله من النّار و نسأله الجنّة»: یعنی به خداوند پناه میبریم از آتش دوزخ و از او بهشت میطلبیم، و مکرّر این دعا را میخوانی تا هنگام خارج شدن از گرمخانه،

- و زنهار بپرهیز از نوشیدن آب سرد و آبجو (ماء الشّعیر) در حمّام که آن معده را تباه خواهد کرد، و هرگز آب سرد بر خویشتن مریز که بدن را ضعیف و ناتوان خواهد ساخت، و هنگامی که از حمام خارج شدی آب سرد بر پاهایت بریز که این کار درد و بیماری را از بدن تو بیرون میکشد

- و هنگامی که جامه‌ات را میپوشی این دعا را بخوان: اللّهمّ ألبسنی التّقوی و جنّبنی الرّدی» یعنی خداوند جامه تقوی و پرهیزکاری را لباس و پوشش من قرار ده و مرا از آنچه موجب هلاکت است بدور دار. پس اگر این اعمال را بجا آوری از هر درد و بیماری ایمن خواهی بود. ...[۳۱]

توصیه خاص استحمام

- حمام روزانه بدن را لاغر و حمام یک روز در میان و مداوم لاغری را برطرف میکند
- روغن مالی بدن با روغن خیری(شب بو) مفید بدن است.
- زیر آسمان با بدن عریان استحمام نکنید.

---

۳۱ من لا یحضره الفقیه / ترجمه غفاری، علی اکبر ومحمد جواد و بلاغی، صدر، ج۱، ص: ۱۴۸

- جز با پوشش عورت وارد آب نشوید.
- خود را از آنهایی که شما را می‌بینند و شما آنها را نمی‌بینید بپوشانید.
- به حال برهنگی امکان نفوذ امواج شیطانی زیاد است.
- در حمام، آب سرد نخورید.
- در حمام گرم و خشک و گرم و مرطوب، به یکباره آب سرد به روی بدن نریزید و یا از محل گرم به یک باره در آب سرد فرو نروید، بلکه تغییر محل با تفاوت دمایی و کیفی بایستی به تدریج انجام پذیرد. اما موقع خارج شدن از حمام روی پاهای خود آب سرد بریزید.
- در حمام دراز نکشید به پشت نخوابید.
- در حدیث آمده: سفال را زیر پایت نمال که برص بوجود می‌آورد، در حمام به پشت دراز نکش زیرا موجب بیماری دبیله(بواسیر) می‌شود و در حمام دراز نکش، چرا که چربی کلیه‌ها را آب می‌کند.[۳۲]
- از شستن سر با گِل بپرهیزید زیرا صورت را زشت می‌کند.
- صورت نبایستی با شورت مالیده شود و یا خشک شود.
- از شانه کردن در حمام بپرهیز زیرا باعث ریزش مو و نازک شدن آن میشود.
- در حمام مسواک نزنید.
- کف پا را با سفال نسابید.

---

۳۲ الصَّدُوقُ فِي الْمُقْنِعِ" وَلَا تَدَلَّكْ تَحْتَ قَدَمَيْكَ بِالْخَزَفِ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْبَرَصَ وَلَا تَسْتَلْقِ عَلَى قَفَاكَ فِيهِ فَإِنَّهُ يُورِثُ دَاءَ الدُّبَيْلَةِ وَلَا تَضْطَجِعْ فِيهِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلْيَتَيْنِ

مستدرك الوسائل و مستنبط المسائل ؛ ج۱ ؛ ص۳۸۵ نوری، حسین بن محمد تقی، مؤسسة آل البیت علیهم السلام - قم، چاپ: اول، ۱۴۰۸ق.

- از غساله‌ی حمام بپرهیزید. آب استخرهایی که پر استفاده بوده عمومی هستند در حکم غساله محسوب می‌شوند.
- از ورود به استخرهایی که اهل معصیت و منفی‌گرا وارد آن می‌شوند بپرهیزید. چرا که محل جذب انرژی‌های مخرب روانی و جسمانی است.
- با آبی که با گرمای خورشید گرم شده بدن خود را شستشو ندهید.
- مساکن شیاطین را ویران کنید، ناخن و محل رویش مو در زیر بغل و شرمگاه از جمله این محل‌ها هستند.
- میکروب و ویروس یار و مددکار شیطان است. میکرب و ویروس هم نیک و بد دارد، بر نیکش رحمت و بر شرّش لعنت نثار کنید.
- تو در هیچ خلوتگاهی، تنها نیستی، پس حمام را از هر چه هست خالی کن، اما بدان او پیوسته با توست، پس به نیکی یادش کن، او از هر محرمی محرم‌تر است.
- به هنگاه کندن لباس، نیت کن که درد و بیماری‌های جسم و جانت را از خود دور می‌کنی!
- در حدیث آمده: هنگامی که خواستی وارد حمام شوی و مبتلا به اذیت در سر خود نشوی قبل از دخول به حمام پنج جرعه آب ولرم بخور زیرا از درد سر و در شقیقه سالم خواهی ماند.[۳۳]

---

۳۳ ... وَإِذَا أَرَدْتَ دُخُولَ الْحَمَّامِ وَ أَنْ لَا تَجِدَ فِي رَأْسِكَ مَا يُؤْذِيكَ فَابْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ بِخَمْسِ حَسَوَاتٍ مَاءً حار [حَارّاً] فَإِنَّكَ تَسْلَمُ بِإِذْنِ اللهِ تَعَالَى مِنْ وَجَعِ الرَّأْسِ وَ الشَّقِيقَةِ وَ قِيلَ خَمْسَةَ أَكُفٍّ مَاءَ حَارٍ تَصُبُّهَا عَلَى رَأْسِكَ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ.

طب الإمام الرضا عليه السلام (الرسالة الذهبية) ؛ النص ؛ ص۲۹ علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، ۱ جلد، دار الخیام - ایران ؛ قم، چاپ: اول، ۱۴۰۲ق.

- با شکم پر استحمام نکنید باعث تخریب بدن است. همچنین نبایستی شکم آدمی خالی خالی باشد که باعث تضعیف بدن می‌شود.

- کسی که می‌خواهد بلغم را برطرف کند ناشتا حمام برود، وقتی می‌خواهد صفراء و سوداء را برطرف کند در حال سیری حمّام کند. کسی که چاق هست خوب است ناشتا حمام برود. کسی که می‌خواهد چاق بشود بعد از غذا به حمام برود.

- امام صادق (ع) فرمودند: چیزی که قبل از حمام خورده می‌شود صفراء و سوداء را خاموش می‌کند و گرمی درون را ساکن می‌کند.[۳۴]

- امام صادق علیه السلام: کسی که ناشتا به حمام برود بلغم را پاکسازی می‌کند و اگر بعد از غذا خوردن داخل حمام شوی صفراء و سوداء را پاکسازی می‌کند و اگر می‌خواهی گوشت بدنت زیاد شود وارد حمام شو بعد از سیری و اگر بخواهی گوشت بدنت کم شود ناشتا وارد حمام شو.[۳۵]

- مسکرات در حمام بدن را نابود می‌کند.

- خضاب با حنا بدن را تلطیف و از بسیاری از بیماری‌های پوستی جلوگیری می‌کند. بر

---

۳۴ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ ع أَنَّهُ كَانَ إِذَا أَرَادَ دُخُولَ الْحَمَّامِ تَنَاوَلَ شَيْئاً فَأَكَلَهُ قَالَ قُلْتُ لَهُ إِنَّ النَّاسَ عِنْدَنَا يَقُولُونَ إِنَّهُ عَلَى الرِّيقِ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ قَالَ لَا بَلْ يُؤْكَلُ شَيْءٌ قَبْلَهُ يُطْفِئُ الْمَرَارَةَ وَ يُسَكِّنُ حَرَارَةَ الْجَوْفِ.

الكافي (ط - الإسلامية) ؛ ج۶ ؛ ص۴۹۷ كليني، محمد بن يعقوب بن اسحاق، دار الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۳۵ عَنِ الصَّادِقِ ع أَنَّهُ قَالَ: مَنْ دَخَلَ الْحَمَّامَ عَلَى الرِّيقِ أَنْقَى الْبَلْغَمَ وَ إِنْ دَخَلْتَهُ بَعْدَ الْأَكْلِ أَنْقَى الْمِرَّةَ وَ إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَزِيدَ فِي لَحْمِكَ فَادْخُلِ الْحَمَّامَ عَلَى شِبَعِكَ وَ إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَنْقُصَ فِي لَحْمِكَ فَادْخُلْهُ عَلَى الرِّيق

طب الأئمة عليهم السلام ؛ ؛ ص۶۶ ابنا بسطام، عبد الله و حسين، دار الشريف الرضي - قم، چاپ: دوم، ۱۴۱۱ ق.

تقویت بینایی و رویش مو کمک می‌کند، بدن را خوشبو و تن را دلپذیر می‌نماید. حنا بهتر است از سر تا پا را بپوشاند.

- بهتر است بدن بعد از نوره با حنا خضاب شود.
- استفاده از خضاب حنا در حمام در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها نقش به سزایی دارد.
- کیسه کشی بر بدن نوعی ورزش و نرمش دادن به پوست و به تبع آن موجب تحریک عصبی و بهبود فعالیت بدنی میگردد.
- استفاده از سنگ پای طبیعی بر کف پا علاوه بر پاکیزگی آن موجب تنظیم و تحریک اعضای حیاتی و دستگاه عصبی بدن میگردد، کف پا ارتباط خاصی با کل اعضای بدن و کارکرد آن‌ها دارد. به هیچ وجه از کف‌پا ساب غیر سنگی استفاده نکنید کف‌پا ساب سفالی مولد بیماری است.
- ساییدن مدبرانه کف‌پا می‌تواند در بهبود بسیاری بیماری‌ها نقش‌آفرینی کند، از جمله بیماری‌های خاص کبدی و مغزی و اعصاب و روان.

غسل جمعه غسل شفاست

- غسل جمعه را فراموش نکنید استحمام جسم و جان است.
- به گاه استحمام با غسل توبه، خود را از چرک خبائث رها کنید.
- اوقات با آفاق آفرینش ارتباط خاصی دارد، روز جمعه با جذر و مد و ربط و جذب و دفع و هضم آفرینش ارتباط خاصی دارد، بدن برای دفع خبائث و جذب لطایف و طیبات در وضعیت مناسبی قرار دارد.

فنون حمام‌های اختصاصی

حمّام نورخورشید، حمّام سرما، حمّام آب سرد، حمّام آب نمک و دیگر اقسام حمّام را در اوقات خاص بگیرید. تا بدن‌تان برای شرایط مختلف تجهیز شود.

حمام جسم و جان را فراموش نکنید

حمّام مراقبات سبحانی را جزء برنامه دائمی روزانه و شبانه خود قرار دهید.

انواع روش‌های ویژه و منحصر به فرد برای حمّام درمانی وجود دارد که بایستی از طبیان مجرب حاذق در این فنّ بهره گرفت.

استحمام ملکوتی را یاد بگیرید، برای ورود به عرصات ملکوتی حمام ملکوتی ضرورت دارد.

نوره درمانی

نوره درمانی یک روش درمانی خاصی است که اگر مدبرانه انجام بگیرید آثار ویژه‌ای به جای می‌گذارد.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «چیزهایی که خوردنی نیست ولی چاق می‌کند، عبارتند از: لباس‌زیر کتان و عطر و نوره ...» [۳۶]

امام کاظم (ع) می‌فرمایند: موی بدن چون بلند شود ، آب کمر از جریان می‌افتد ، مفاصل سست می شوند و ضعف و سل به دنبال می آورد ؛ اما نوره آب کمر را زیاد می کند ، بدن را

۳۶ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللهِ ع ... فَأَمَّا اللَّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَ يُسْمِنَّ اسْتِشْعَارُ الْكَتَّانِ وَ الطِّيبُ وَ النُّورَةُ وَ ...

الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج۶؛ ص۳۱۵ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، چاپ: چهارم، ۱۴۰۷ ق.

تقویت می‌کند ، بر پیهِ کلیه‌ها می‌افزاید و بدن را چاق می‌کند.[۳۷]

- نوره را از گردن تا پا استفاده می‌کنند.
- نوره دافع سوداست. رسوبات فاسده بدن را دفع میکند.
- نوره زدن با تدبیر یکی از روش‌های درمان بیماری‌های خاص است.
- نوره طهور و پاک کننده است و میکروب ها و قارچ ها را زائل می‌کند.
- قبل از نوره، قریب دوازده ساعت یا یك روز تمام از عمل جماع قبلا پرهیز کنید.
- نوره صرفا برای دفع موهای زائد نیست بلکه تماس آن با پوست طی زمان کوتاه نافع بدن است.

دفع موهای زائد بدن دفع مواد اولیه بیماری‌ها است.

- در احادیث آمده: کسی که ایمان به خداوند و روز آخرت دارد شرمگاه خود را بیش از چهل روز رها نکند.
- حدیث: هیچ یک از شما موهای سبیل و شرمگاه و زیر بغل خود را بلند نکند زیرا شیطان آن را پناهگاه می‌گیرد و در آن مخفی می‌شود.
- حدیث: دفع موهای زیر بغل بوی بد را برطرف می‌کند و از پاکیزگی و سنت پیامبران است.

---

۳۷ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ ع فِي حَدِيثٍ قَالَ: وَ شَعْرُ الْجَسَدِ إِذَا طَالَ قَطَعَ مَاءَ الصُّلْبِ وَ أَرْخَى الْمَفَاصِلَ وَ وَرَّثَ الضَّعْفَ وَ السِّلَ وَ إِنَّ النُّورَةَ تَزِيدُ فِي مَاءِ الصُّلْبِ وَ تُقَوِّي الْبَدَنَ وَ تَزِيدُ فِي شَحْمِ الْكُلْيَتَيْنِ وَ تُسْمِنُ الْبَدَنَ.

وسائل الشيعة؛ ج۲؛ ص۶۵ شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، مؤسسة آل البیت علیهم السلام - قم، چاپ: اول، ۱۴۰۹ ق.

- حدیث: کندن موهای زیر بغل شانه‌ها و چشمان را ضعیف می‌کند.
- حدیث: تراشیدن بهتر از کندن و نوره کشیدن بهتر از تراشیدن است. تراشیدن موهای زاید هر جمعه بین دو نوره کشیدن.
- حدیث: کسی که نوره بکشد و با حناء خضاب کند خداوند او را تا نوره کشیدن بعدی از جذام و پیسی و خوره ایمن می‌دارد.
- حدیث: زیاد بودن مو در بدن، شهوت را قطع می‌کند.
- حدیث: هیچ یک از شما موهای سبیل و شرمگاه و زیر بقل خود را بلند نکند زیرا شیطان پناهگاه خود قرار می‌دهد و خود را در آن محل ها پنهان می‌کند.
- حدیث: برای مومن دوست دارم که در هر پانزده روز یک بار نوره بکشد.
- حدیث: پنج چیز موجب پیسی است: نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه...
- حدیث: یک بار نوره کشیدن در تابستان، از ده بار نوره کشیدن در زمستان بهتر است.
- حدیث: کسی که نوره می‌کشد از نشستن پرهیز کند
- حدیث: کسی که می‌خواهد از سوزش نوره در امان باشد کمتر آن را هم بزند و وقتی نوره کار خود را در زدودن موها انجام داد به شستن آن اقدام کند و بدن را با مقداری روغن گل سرخ، روغن مالی کند.
- حدیث: اگر می‌خواهی از نوره استفاده کنی و مبتلا به زخم و ترک و سیاهی پوست نشوی قبل از استفاده از نوره بدنت را با آب سرد بشوی.
- حدیث: بعد از استفاده از نوره، بدن با چیزی مالیده شود تا بوی نوره را از بین ببرد مانند برگ هلو و تفاله عصفر و حنا و گل سرخ و سنبل الطیب یکی از آن ها یا همه باهم.
- نوره نابودگر قارچ بدن است.

حجامت درمانی

- حجامت سر درمان همه‌ی بیماری ها است. اسمائی دیگر حجامت سر عبارتند از: مُغیثه، مُتقدمه، مُنقِذه، نافعه
- پیامبر (ص) حجامت سر را حجامت مفید و حجامت بین دو کتف را حجامت مغیثه(دادرس) و حجامت پشت سر را منقذه (نجات دهنده) نامیده‌اند. در واقع نقره، بالاتر از گردن است و حجامت قفا چسبیده به کاسه‌ی سر و محل خواب است.
- حجامت سر درمان هفت بیماری جنون و جذام و پیسی و خواب آلودگی و دندان درد و تاری چشم و میگرن است.
- حجامت بهتر است در روزی که آسمان صاف باشد و ابر نباشد و باد شدید هم نباشد، انجام شود.
- تا دوازده ساعت قبل از حجامت و فصد از همبستری پرهیز بشود.
- حمام رفتن بعد از حجامت موجب تب دائمی می‌شود.
- حجامت تنبیه کبد است.
- حجامت عام و ساکرال و ساق پا را در کنار حجامت سر، جزء برنامه‌های درمانی و پیشگیرانه خود قرار دهید.
- حجامت روحانی را از حجامت‌گر روحانی طلب نمایید.

رموز تسریع درمانی

- اگر روح، قبل از جسم درمان شود، هم جسم آدمی به سرعت درمان می‌شود و هم از سلامتی روحی به تندرستی متعالی دست می‌یابد.
- خود را سبک کنید هر چه سبک‌تر شوید درد و رنج و بلایتان نیز سبک‌تر خواهد شد.

- اول از همه خود را از شرک و شک و حقد و کینه و حسد و هر گونه رذایل و مکاره خالی کنید تا مادر جبائث و ماده اصلی بیماری از وجود شما دور شود.
- محاسبه نفس کنید، همچنین محاسبه دیون و حق الله از جمله خمس و زکات و حق الناس و حقوق والدین و ارحام و در ردیف آن تا جانتان درگیر هیچ نفرینی نباشد.
- اهتمام به صله ارحام داشته باشید. ارحام نسبت به هم از هر دارویی مؤثرترند.
- روابط میان خود و والدین را از حیث عقوق بررسی نمایید؛ عقوق آنها اشتعال‌گر خرمن هر بیماری است.
- به واجبات شرعی توجه نموده و اهتمام جدی به رعایت احکام اسلامی داشته باشید.
- اخلاق عملی خود را توسعه دهید.
- حق الناس را از حیث اقتصادی و عاطفی بررسی و نسبت به اداء و جبران آن تلاش نمایید.
- باورهای توحیدی خود را معاینه کنید نسبت به خود بازنگری نمایید.
- با اذکار توحیدی و با نماز و مراقبه بر معاینه باطنی خود سرعت بخشید.
- برائت رسمی و جدّی و علمی و عملی از شراب و شراب‌خوار و ربا و رباخوار و قمار و قمار باز و مال حرام و کسب حرام و ... داشته باشید.
- توجه و دقت به وضعیت اموال از حیث حلال و حرام و یا آمیختگی و تطهیر آن از ربا و قمار و سوگند و وجوهات و دیون شرعی...، اهتمام نمایید.
- به انجام نذر و عهد و پیمان های الهی توجه و ادا و یا قضا نمایید.
- با جنود عقل و جهل خود را محاسبه اخلاقی نمایید و نسبت به جذب خوبی‌ها و دفع زشتی‌ها اهتمام ورزید.
- به غذای خود توجه نموده از حیث حلال و حرام و نحوه کسب درآمد دقیق شوید.

- نذر معنوی نمایید.
- نذر مادی نمایید.
- برای پسا درمان خود با عهد و پیمان برنامه ریزی نمایید.
- با استغفار هفتاد بند مولا امیرالمومنین علیه السلام تمام آلام باطنی خود را بهبود بخشید.
- با استغفار عام روزانه ۷۰ مرتبه عطر پیراستگی از گناه را در وجود خود پاس دارید.
- حجامت جسمی و روحی را فراموش نکنید.
- و ...

سرور و سکوت

سرور افزایی با موسیقی رحمانی

- به رنگ زرد فقیهانه نگاه کنید
- با انتخاب گل زرد، میوه زرد، پرنده زرد، اشیاء زرد و ... نگاه فقیهانه خود را تقویت کنید.
- برای ادخال سرور مناجات نمایید، مثلا با اذکار: یا سُروری (یاسرورنا)، یا فَرَحی (یا فَرَحَنا)، یا نعیمی (یا نعیمَنا) یا لذّتی (یا لذّتَنا) و ...
- انواع میوه علی الخصوص نوبرانه‌ها را فراموش نکنید که منابع شادی‌اند.
- از خربزه غفلت نورزید که به تنهایی حریف هر غم و اندوهی است، فقط مواظب باشید صبح به ناشتا نخورید و به هیچ وجه با عسل آمیخته نکنید.
- الهی فَرّح قلبی و قلبَنا
- یا سُرُورَ الْعَارِفِینَ یَا مُنَی الْمُحِبِّینَ یَا أَنِیسَ الْمُرِیدِین
- یا سَارَّ أَوْلِیَائِهِ یَا سُرُورَ الْعَارِفِینَ یَا سَاقِیَ الظَّمْآنِینَ یَا سَبِیلَ حَاجَةِ الطَّالِبِین
- یا سُرُورَ الْأَرْوَاحِ وَ یَا مُنْتَهَی غَایَةِ الْأَفْرَاحِ إِنِّي لَا أَمْلِكُ غَیْرَ ذُلِّي وَ مَسْكَنَتِي لَدَیْكَ وَ فَقْرِي وَ

صِدْقِ تَوَكُّلِي عَلَيْكَ

- به کتاب طب شادی مراجعه نمایید

اسراف در خرج شهوت افسردگی می‌آورد

- خرج بیشتر شهوت، هزینه افزون‌تر افسردگی است.
- شهوت درونی اگر کنترل شود به سرور و لذات باطنی تبدیل می‌شود.

باب سرور را بگشایید

- شوخ طبعی‌های نمکین نه شور آنهم با دقت و ظرافت میتواند مفرح دل باشد، همچنین تنفس مدبرانه و مفکرانه و زیبا و متین و عمیق، سرور آفرین است. هدفمندی و آرزوهای زیبا و متعالی نیز از مواد نشاط و شادی‌اند.
- سرور غذایی تنها از ناحیه غذاهایی است که در فضای مسرور پرورش یافته باشند چه نباتی و چه حیوانی، مرغ و گاو و گوسفندی که در فضای تنگ و تاریک و نامناسب رشد یابند گوشت‌شان تولید افسردگی خواهند نمود.

تنهایی نعمت است اگر با تنهاترین تنها، تنها باشی

- تنهایی بر ساختار و آرایش و شبکه مغز، بر افکار و برنامه‌ریزی‌ها و جنس آرزوها تاثیر می‌گذارد.
- کسی که تنها بماند می‌میرد فراموشی کردن کسی که همیشه با اوئیم، بدترین نوع تنهایی جهان است.

با نوای الهی سکونت و وقار را ساکن دل‌تان نمایید

بِسْمِ اللهِ، اسْكُنْ بِسَكِينَةِ اللهِ، وَ قِرَّ بِوَقَارِ اللهِ، وَ اهْدَأْ بِإِذْنِ اللهِ، وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِإِذْنِ اللهِ.

سُبْحانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنا هذا وَ ما كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَ إِنَّا إِلى رَبِّنا لَمُنْقَلِبُونَ

برای تنظیف محل از لوث شیاطین، بستر خواب را به محراب تبدیل نمایید، در محل و در صورت امکان روی رختخواب ۲ رکعت نماز بخوانید.

اعصاب و روان

اعصاب و روان جز به ایمان و توکل به خدا آرام نمی‌گیرد.

پیام عصبی در بدن انسان با سرعت تقریبی ۹۰ متر در ثانیه حرکت می کند. در هر ثانیه ۱۰۰ هزار واکنش شیمیایی در مغز انسان رخ می دهد. با اختلال در اعصاب و روان در طول واکنش‌های مختلف بدن منجر به اختلال در کارکرد کل جسم و روان می‌گردد.

دوازده جفت عصب مغزی خود را در بهترین وضعیت قرار دهید

وضوی آب سرد، حمام سرد و مرطوب مدیریت شده، تدبیر سرمای زمستان، بالا بردن سطح تحمل پذیری نسبت به سرما، خنکی بهاران، مالش و نرمش منظم و کامل بدن، روغن‌مالی مدبرانه بدن، شمرده‌گویی، قرائت‌های آهنگین قرآن و اذان و نوشته‌های متین، تنفس‌های موزون و عمیق و تدبیر شده، نسیم صبحگاهی، بیداری نیمه شب، تنفس عمیق، تنظیم دستگاه گوارش، تفریحات سالم، و ...

اعصاب و روان خود را با یاد شیرین الهی تقویت کنید

اعضا و اعصاب و سیر انتقالات عصبی را با ذکر « لا حول و لا قوة الا بالله» تقویت نمایید.

سکوت، باغ آرامش است

سکوت قاتل بسیاری از میکربهاست، سرطان را در سکوت بهتر میتوان کنترل نمود، بسیاری از بیماری‌های خطرناک برای پرورش به سرو صدا نیاز دارند. هیاهوی صوتی و تصویری و شمّی و ... عامل بسیاری از امراض پیچیده‌اند. سکوت مطلق برای اعضا و حواس و روان لازم و ضروری است.

تجربه سکوت مطلق با سفر به ابتدای آفرینش که رمز خلاصی از تمام درد و رنج و عذاب است.

سکوت لذیذترین طعام جان آدمی است، سکوت راه‌انداز آرامش جان است. بشر سکوت دلپذیر طبیعت را با اختراعات نابهنجار خود شکسته است و آرامش را از زمین زدوده است. خلوتگاهی برای ملاقات با سکوت برگزینید.

میکرب‌هایی هستند که برای رشد به هیاهو نیاز دارند؛ با سکوت حکیمانه از هیاهوی عوامل بیماری‌زا بکاهید.

بی‌حجابی یکی از عوامل مهم افسردگی شدید زنان است

با بی‌حجابی زیباترین سرمایه زن به غارت می‌رود زیبایی، طعمه گرگ هوس دیگران می‌گردد.

- در هر دیداری جذبی است، جذبات با دلهای ناپاک آلوده می‌گردد و گوارایی‌اش از دست می‌رود. همچنین از وزنه جذبات کاسته می‌گردد چرا که توسط گرگان هوس و شهوت به یغما می‌رود و از زنان تفاله می‌ماند.

- تبرّج محرکی است که مگسان شهوت را دور آن جمع می‌نماید. هر چه تبرج بیشتر آلودگی افزونتر می‌گردد. این امر از اصول ناشناخته و از جمله علل افسردگی این طیف از بانوان است.

- بازیگران فیلم‌های مبتذل پیوسته جانشان با شغال و کفتارهای هوس دیگران تکه پاره می‌شود بعد از مرگشان نیز تن مرده‌شان به چنگال لاشخوران است.

- علت خودکشی پورن‌کاران کاملا واضح و مبرهن است.

میکرب خوب را از بد تشخیص دهید

- میکرب‌شناس باشید، مبادا منوی غذای بدن را میکرب تقاضا کند، تامین کننده خوراک غدد سرطانی نباشید.

تذکرات حکیمانه

غذا را عارفانه میل نمایید و بر بهایش بیفزایید

- همانطوریکه دانه، خاک را به گل زیبا تبدیل می سازد، شما نیز میتوانید غذا را به اکسیر اعظم تبدیل نمایید.
- غذا را با بینش توحیدی و عقلانیت و معرفت به اکسیر و دارو و درمان تبدیل نمایید.

تدبیر ملبوسات و مظروفات

از ملبوسات مصنوعی به شدت پرهیز نمایید، لباس شما مسکن چسبان جسم و جان شماست و به شدت بر جسم و جان شما تاثیر می‌گذارد. جوراب پا نیز از ملبوسات محسوب و اهمیتش از لباس تن کمتر نیست.

کفش با کیفیت و با جنس مرغوب و طبیعی در سلامتی قلب و اعضا و جوارح و ستون فقرات نقش خاصی را ایفا میکند.

اهمیت مظروفات پخت و پز از خود غذا بیشتر است از ظروفات با فلزات و رنگ‌های سمّی و مضر پرهیز نمایید، ظروف سالم شیشه‌ای و سنگی و مسی و چینی و استیل مناسب‌ترند.

چای را جایگزین آب نکنید

چای یک گیاه دارویی است استفاده غذایی از آن زیان‌آور است استفاده پر مصرف از هر نوشیدنی مثل استفاده از دارو در هر شرایطی است که بی شک مضر به جان آدمی است.

شکر سفید روسیاه است

شکر یک ماده غذایی پر مصرف است که دارای سموم خاصی است استفاده از شکر سرخ طبیعی توصیه می‌شود.

غذای پر مصرف و دائمی یا داروست یا سم مهلک

آنچه زیاد خورده می‌شود، مثل شکر، چای، روغن، نان، و ... به منزله داروست، اگر به

نیکویی و به اندازه نیاز مصرف نشود پر خطر میگردد.

- آب و هوا نیز داروی دائمی مورد مصرف شماست.

با کائنات رفاقت کنید

- با گیاهان دارویی هم ذکر و هم‌تسبیح شوید و بین خود و آنها رفاقت ایجاد نمایید.
- با سلولهای بدن مجمع عمومی ذکر برقرار نمایید. کافیست به فراست دل، عارف به تسبیح و تحمید ذرّات کائنات باشید.
- شما در دل کائنات قرار دارید خود را به جان کائنات تبدیل نمایید و عزیز کائنات شوید کافیست بنده مطیع و لطیف خدا شوید.

در دل خود کشاورزی و باغبانی کنید

- دل خود را با مکارم کشت نمایید. و برای این کشت عظیم برنامه‌ریزی نمایید.
- اخلاق نیکو بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند.
- هزینه جامعه با اخلاق پایین‌تر است.

سفره میهمانی سفره دارو و درمان است

- میهمانی یک درمان است به شرطی که رحمت و مودت و عاری از معصیت باشد. یک درمان عمومی است.
- فقیر نوازی و یتیم نوازی در سفره میهمانی سر و سرور سفره دارو و درمان است.

هم غذایی کارگاه داروسازی است

- هم غذایی با مومن و هم کاسه‌گی با او غذا را به ظرف دارو و درمان تبدیل می‌کند.
- غذای دور همی، خانواده دور سفره، مومنان هم سفره، در باغ بهشت سلامتی‌اند.

خود را محکوم به حبس فضای مجازی نکنید

- از اسارت فضازی مجازی خارج شوید؛ حقیقی باشید تا حقیقت را دریابید.
- در فضای مجازی خود را مجاز حس نکنید.
- شیطان در فضای مجازی در کمین شماست.
- خود را به مواد فضاهای مجازی تبدیل نکنید بازیچه می‌شوید.

ورزش، تلاش برای بیداری اعضای خفته است

- نرمش و ورزش را فراموش نکنید، برای بیداری و تربیت اعضاء و جوارح لازم و ضروری است.
- ورزش باطنی و روحانی از ورزش جسمانی با اهمیت‌تر است.
- برنامه‌پیاده‌روی، کندروی و تند روی و دویدن و تند دوی برای خود برنامه‌ریزی نمایید.
- بعضی از حرکات ناصحیح و ریاضت‌های نامعقول و کارهای حرفه‌ای را ورزش تلقی نکنید چرا که آسیب جدی به جسم و روان وارد می‌کنند.

تمرین سکونت نوعی ورزش جسم و جان است

سکون و سکونت را تمرین کنید، آرام روی، کند روی، تند روی را به جد تمرین نمایید؛ همچنین خود را ساکن کنید و ساکن نگه دارید.

به نیکی خود را راه‌اندازی نمایید.

به نیکی نگریستن، به نیکی شنیدن، به نیکی خندیدن، به نیکی نشستن، به نیکی ایستادن، به نیکی دویدن، به نیکی خوابیدن و به نیکی اندیشیدن و به نیکی رفتار نمودن را تمرین کنید.

مدیریت اشک چشم

اشک چشم از یک جهت دافع سمومات جسم و جان آدمی، از طرف دیگر عاملی برای جاذب معنویات است، اشک چشم از یکطرف باطن را تطهیر، از طرف دیگر دل و جان را تزیین می‌کند، اشک چشم، چشمه‌های زلال باطن آدمی را فعال، نهرهای عشق و مهربانی و لطافت را می‌جوشاند؛ مبارک‌ترین اشک، اشک عشق الهی است که به خلوتگاه دل، با معبود ازلی ریخته می‌شود، همچنین ارزشمندترین اشکی که در حکم درّ و مروارید غلطان است اشک در سوگواری سید الشهداست؛ اشکی که سرور آفرین است و آبادگر جسم و جان و هادم هر گونه افسردگی است.

ستون مهره‌های جسم و جانتان را میزان کنید

- ستون مهره‌های جسم و جانتان را میزان می‌کند. بدنتان را در حالت بهیه نگه دارید اسکلت بدنتان را تنظیم نمایید.
- جسم و جانتان را هر روز و شب لحظاتی چند در وضعیت بهینه نگهدارید، تا به نظام نیکوی خود مراجعت کند.
- نشستن و ایستادن و راه رفتن و نفس کشیدن و چرخیدن و خم و راست شدن و ... خود را منظم کنید تا تنظیم شوید.

با وضوی با مرام و نماز تطهیری انقلاب روحی کنید

- وضوی عارفانه نور درمانی است، نماز عاشقانه عشق درمانی است، تلاوت قرآن ذکر درمانی است.
- تلاوت سوره قدر ضمن وضو و توجه قلبی به وضو و با انجام دقیق با مستحبات کامل، جسم و جانتان را گلستان دارو و درمان متعالی کنید.
- اگر چهار رکعت نماز در هر رکعت بعد از حمد ۵۰ مرتبه سوره توحید قرائت شود، امراض روحی زدوده می‌گردد.

سر شما پنجره و دروازه اصلی شماست.

- از سر خود به نیکی مراقبت نمایید، سر آدمی دروازه جذب و دفع است.
- در حدود ۸۰ درصد گرمای بدن انسان از طریق سر از بدن خارج می شود. پس به منافذ خروج انرژی بدن توجه نمایید، از این پنجره ویژه برای اطفاء حرارت اضافی بدن علی

الخصوص به هنگام تب بهره برید.

- روح آدمی از جایگاه سر آدمی با سر جهان در ارتباط است.

بیماری دشمن است در برابر دشمن ضعف نشان ندهید

- به نفع بیماری تبلیغ نکنید، جسور می‌شود.
- عجز در برابر بیماری و بزرگنمایی آن عامل هار شدن بیماری است.
- تمام امراض و آلام دارای شعورند و احساسات شما را درک میکنند، ترس شما را متوجه می‌شوند و بر علیه شما برنامه می‌ریزند.
- بیماری و عوامل بیماری حقیر هستند عزیزش نکنید!
- به بیماری تمرکز نکنید چرا که شما را مثل آهنربا به سوی خود جذب میکند.
- ترس بیمورد و مفرط از بیماری توهین به سامانه دفاعی و ایمنی بدن بوده و بالاتر از آن نشان ضعف شدید ایمان و نشان آشکار سستی توکل به خداست.
- استفاده بیمورد از ماسک و ترس و تولید وحشت در دیگران و جامعه نوعی اظهار عجز و ناتوانی و تسلیم در برابر ویروس و بیماری است که موجب می‌شود که تحت اسارت ویروس و میکرب گرفتار شویم.
- هر گونه اقتدار هوشمندانه جسم و جان، هر نوع ویروس و میکروب و بیماری را برای گریختن و دور شدن آماده می‌کند.
- بجای ترس از بیماری از خدای خود بترسیم آنهم بخاطر معاصی خود، پس توبه نموده و به بیماری اعلام نمایید که ما جز از خدای خود از هیچ چیز هراسی نداریم.
- به بهانه بیماری نبایستی صله ارحام را قطع نمود. قطع صله ارحام و احباب و اولیاء الله

فرد را در مواجهه با بیماری تنها و بی یار و یاور می‌سازد.

- ترس در برابر بیماری نشانه موفقیت بیماری در بعد روانی است که غلبه آن را در بعد جسمانی را تقویت می‌کند.
- اگر در برابر بیماری دچار وحشت‌اید پس قبول نمایید که شبکه امنیت داخلی جسم و جانتان معیوب است برای راه اندازی آن قیام کنید.

از اسارت برانگیختگی همگانی خود را خلاص کنید

- مغز به اسارت رفته همیشه بیمار است.
- نقش خرد جمعی در درمان هیستری جمعی مهم است، بهترین راه برای رهایی از این معضل، زدودن جهل جمعی است، نقش رسانه و تلقین و وسوسه‌های پنهان و آشکار در برانگیختگی همگانی مبرهن است.
- ترور عقل و شعور و فهم و تشخیص، پشت تمام برانگیختگی‌های جمعی است.
- معمولا برانگیختگی‌های هدفدار از طرف سازمان‌های هدفدار صورت می‌پذیرد.
- تولید بیماری و رفتارهای هیجانی و یا افکارهای نهفته و یا توهم و انحرافات از جمله آثار برانگیختگی‌های جمعی است.
- نمونه‌ای از برانگیختگی همگانی در قضیه کرونا کاملا مشهود بود.
- بهترین روش درمان بیماری‌های ناشی از برانگیختگی جمعی فقط آگاهی بخشی جمعی است.
- توضیح: هیستری جمعی یا برانگیختگی همگانی، در جامعه‌شناسی و روان‌شناسی، اختلال تبدیلی است که در اثر شایعات یا ترس، توهم تهدید مشترک در گروهی از جامعه سرایت پیدا می‌کند و زمانی رخ می‌دهد که افراد همزمان تحت یک محرک تنش‌زا واقع شوند.

فضاهای آلوده مجازی محل‌های خطرناک آلودگی‌های فکری و روحی است که آدمی را مستعد ابتلا به انواع و اقسام بیماری‌های فکری و روحی و جسمی می‌سازد. پرهیز از این مراکز مشکوک مجازی بهترین راهکار برای ایمنی از این نوع بیماری است.

دارونما(پلاسیبو)

دارونما (یا دِلخوشکُنَک) به استفاده از روش‌های درمانی صوری و تلقینی گفته می‌شود که می‌تواند با فریب بیمار، اثر مثبتی در روند بهبودی وی داشته باشد. اثر درمانی که از به کار بستن چنین روش‌هایی حاصل می‌شود را نیز اثر پلاسبو می‌نامند.

رایج‌ترین روش‌ها برای ایجاد اثر پلاسیبو استفاده از دارونما در واقع چیزی ظاهراً شبیه به دارو بدون اینکه هیچ اثر واقعیداشته باشد و یا جراحی‌های دروغین باشد.

یک شبه داروها، مثل یک قرص بدون اثر به بیمار داده می‌شود و به او گفته می‌شود که با خوردن این قرص حالش بهبود می‌یابد. البته بیمار نباید بفهمد که این قرص، قرص بی‌اثر است و شما در حال اجرای یک روند شبه‌دارویی بر روی وی هستید. تجربیات پزشکان نشان داده‌است که این پدیده روانی تأثیر بسیار بالایی در بهبود بسیاری از بیماران دارد.

یک طبیب حاذق با مرام میتواند تنها با سخن گفتن بیمار خود را درمان کند بدون اینکه حتی از شبه دارو هم استفاده نماید.

فرزندان و یاران خود را با دارونماها درمان کنید.

دارونما را با یاد الهی به داروی حقیقی تبدیل نمایید.

دردنما تولید درد میکند

همانطوریکه دارونما اثر خود را بر بدن می‌گذارد دردنما هم بر بدن تولید بیماری می‌کند، پس مواظب دلتان باشید تا طعمه تلقینات شیطان صفتان واقع نشود.

زبان انسان‌های پلید و رسانه‌های شیطانی مولد بیماری‌های خطرناک تلقینی هستند حتی میتوانند آن را مسری نمایند.

انسان اخمو جهان را خم میکند

انسان هنگام لبخند زدن از ۱۷ عضله و هنگام اخم کردن از ۴۳ عضله استفاده می‌کند. شخص اخمو اول از همه خود را خم میکند.

در هر ۲ هزار اخم یک چروک روی صورت ایجاد می کند. چروک اخم، همچون خط خنجر، نشان خشم آدمی است که بر چهره می‌افتد. لبخند رضایت به قضای الهی، خطوط زیبای نشاط را بر چهره شخص و جهان می‌اندازد.

هر چه لبخند شیرین‌تر شیرینی جهان افزونتر می‌شود،

نُه روش درمان رمزی را از یاد نبرید

سعوط، حجامت، حمّام، شربت عسل، نوره، خُقنه، قی، حمّام، داغ زدن از جمله شیوه‌های درمانی خاص و در ردیف رموزاتی است که در درمان کل بیماری از هر صنف میتواند مؤثر واقع شود.

سفره‌ای از دارو و درمان که حریف هر بیماری هستند

عسل، سیاهدانه، البان، دوسین، افسنتین، بادروج(بادرنجبویه)، آفتیمون، تلبینه(سوپ با شیر)، هندبا(کاسنی)، آب جوش، خربزه(البطیخ)، نانخواه(زنیان و یا خردل)، سیب، نان جو، کرفس، حلیم، روغن زیتون، نمک، سرکه، عدس و سویق عدس، اسپند(حرمل)، شلجم، شونیز(سیاهدانه)، اهلیج الاسود(هلیله سیاه)، التمر الصیحانی(نوعی خرما)، الحسو

باللبن (تلبینه=جرعه جرعه شیر نوشیدن)، اسفناج، بادمجان، مویز، شکر سرخ، شکر طبرزد، الحلبه(شنبلیله)، الثوم(سیر)، زبیبه حمراء(کشمش قرمز)، زیتون، کندر، تفاح، سویق تفاح، آب فاتر، خرما، تمر، عجوه، برنی، صعتر، انجیر، جو، روغن بنفشه، خنکی بهار، ثفاء، آلو، آبلیمو، شلغم، سکبینج، سکبینج با زنیان، اسپند، بقل، پنیر با گردو، سرکه، آب آسمان، آب نیسان، سنجد، کاهو، کدو، گلابی، گندم، هویج، سویق، مصطکی، سویق(هم به سیری همه به هنگام بی اشتهایی و گشنگی)،

- کحل(سرمه)، قربانی، نوبرانه، خاتم عقیق، زمرد، فیروزه، جزع یمانی، بلور، با پایه نقره اجتناب از پایه آهن، مردان از طلا دوری کنند، روعن‌مالی کف پا، روغن مالی کل بدن، دهن بان، دهن زنبق، حنا، خواب منظم، دویدن، تعریق، قی، نوره، تنقیه، حجامت، حمام، کم خوری، بوییدن هر گل، شستن صورت با گلاب، شم نرگس، پرهیز از خوردن سیب ترش،
- تربت کربلا، آب زمزم، ریزه باقیمانده سفره غذا، باقیمانده غذای مومن، ابتدا به ملح انتها به ملح، و یا ابتدا به نمک و انتها به سرکه،

سنا چشم و چراغ دارو و درمان

- از شبرم فرار کنید و از سنا بهره برید چرا که مبارز با مرگ است.
- سنا، دارویی است حریف مرگ، ارزشمندتر از طلای ناب.
- سَرور داروی سنایی امام صادق علیه السلام: سنا با مویز سرخ بی‌هسته، و هلیله کابلی زرد و سیاه اجزاء برابر گرفته شود ۳ درهم (دو مثقال تقریبا) در ناشتا خورند و مانند آن هنگام خواب و آن سیّد داروها است.[۳۸]

---

۳۸ وَ عَنْهُ ع قَالَ لَوْ عَلِمَ النَّاسُ مَا فِي السَّنَا لَقَايَلُوا كُلَّ مِثْقَالٍ مِنْهُ بِمِثْقَالَيْنِ مِنْ ذَهَبٍ أَمَا إِنَّهُ أَمَانٌ مِنَ الْبَهَقِ وَ الْبَرَصِ وَ الْجُذَامِ وَ الْجُنُونِ وَ الْفَالِجِ وَ اللَّقْوَةِ وَ يُؤْخَذُ مَعَ الزَّبِيبِ الْأَحْمَرِ الَّذِي لَا نَوَى لَهُ وَ يُجْعَلُ مَعَهُ هَلِيلَجٌ كَابُلِيٌّ وَ أَصْفَرُ وَ أَسْوَدُ «۱» أَجْزَاءً سَوَاءً يُؤْخَذُ عَلَى الرِّيقِ مِقْدَارَ ثَلَاثَةِ دَرَاهِمَ وَ إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ مِثْلَهُ وَ هُوَ سَيِّدُ الْأَدْوِيَةِ

روغن زنبق سپر درد و بیماری است

روغن زنبق(رازقی) به تنهایی نه یک دارو بلکه یک لشکر تمام است.

با روغن کنجد جانتان را عزیز دارید

روغن کنجد در بینی برای درمان عموم و حریف سردرد و پاک کننده دماغ است.

(دُهْن الْجُلْجُلَانِ وَ هُوَ السِّمْسِمُ)

خرفه

از سبزی خرفه غافل نشوید چرا که مِهر زهرای مرضیه در دل دارد و منافع کثیری در جان خود دارد و نافع عقل آدمی است.

پنبه در گوش نکنید جز به هنگام خواب.

به هنگام خواب پنبه در گوش نمایید

مکارم الأخلاق ؛ ؛ ص۱۸۸ طبرسی، حسن بن فضل، شریف رضی - قم، چاپ: چهارم، ۱۴۱۲ ق / ۱۳۷۰ ش.

کلاه بر سر خود نِه

- کلاه کسی را برندارید، اما به هنگام خواب کلاه نخی بر سر کنید.

خرما هم تزکیه می‌کند هم می‌رویاند

- از خرما غافل نشوید، چرا که اَزکی طعام است، تمر، بَرنی، عجوه
- خرما پادزهر نیکویی است، علاوه بر آن امواج منفی شیطانی و نفسانی را می‌زداید و بر قریترین بیماری‌ها غالب است.
- روزانه به ناشتا ۷ حبه خرمای عجوه بدن را در برابر سموم و امواج منفی محکم و قوی می‌سازد.

شکر نیشکر را جایگزین شکر سفید نمایید

- شکر نیشکر گشاینده سدود و پیام‌آور سلامتی است.

سیب پیک سلامتی است

- سیب در حکم پادزهر، و دافع نیروها و امواج منفی و مخرب شیطانی و نفسانی و پر شتاب در هدیه درمان الهی است.
- سویق سیب را در گزش‌ها فرموش نکنید.
- سیب به ناشتا بدن را جوان‌سازی می‌کند.
- سیب قلب را تقویت و آن را آبیاری میکند و تلطیفش می‌کند.

- سیب را اول از همه عطرش را با مشامتان تحفه روح‌تان سازید آن‌گاه با احترام و نوازش میلش نمایید تا شاهد سود سرشار و نوازش روح‌تان باشید.
- سیب در برابر بیماری‌های واگیر دست برتر دارد و به هنگام شیوع وبا فراموشش نکنید.

خربزه بوی بهار می‌دهد

- با انگور و خربزه وجودتان را بهاری کنید.
- با خربزه جانتان را بهشتی کنید.
- با خربزه وجودتان را خانه شادی و برکت و رحمت و درمان و دارو قرار دهید.
- خربزه را قطعه قطعه نکنید.
- با خربزه بدنتان را پاکسازی نمایید.
- مواظب باشید خربزه را به ناشتا نخورید و با عسل همراهش نکنید.

کاسنی مسافر بهشتی است

- کاسنی هر روز از چشمه‌های بهشتی نوش‌جان می‌کند پس با بهره‌مندی از کاسنی خود را با شراب بهشتی سیراب کنید.
- کاسنی سرور گیاهان است، معتدل کننده مزاج، دشمن هر نوع درد و بیماری است؛
- کاسنی مبارز امواج منفی شیطانی و نفسانی و دور کننده حشرات موذی و پادزهری نیکوست.

پتاسیم و سدیم بدن خود را میزان کنید تا نیروگاه بدن‌تان فعال بماند

- تنظیم و تامین مقدار مورد نیاز بدن به پتاسیم و سدیم موجب تعدیل مزاج و پ هاش بدن می‌گردد با فزونی مقدار پتاسیم، بدن رو به خشکی و با فزونی میزان سدیم، بدن به تری مزاج کشیده می‌شود. آمیختگی این شرایط با اسیدی و قلیائی، مزاج های چهارگانه دموی، صفراوی، سودائی و بلغمی را موجب می‌شود.
- مقدار پ هاش متعادل بین ۷/۳۴ و ۷/۴۰ میباشد که کمی قلیایی است.

توصیه‌های معطر به عطر شفا

- هلیله سیاه از نشانه و یادگارهای بهشتی است.
- آب فرات به واقع گواراست، سر ریز ناودان بهشتی بر آب فرات جاری است. جسم و جانتان را با آب بهشتی سیراب کنید.
- افسنطین گیاهی است مبارز در مقابله با سخت‌ترین بیماری‌ها.
- زعفران دارویی است که حدود و مرز نمی‌شناسد.
- شلغم آنتی بیوتیک فوق العاده و نابودگر بیماری است.

نان جو قهرمان تندرستی و مبارز جسور در مقابله با بیماری است.

- از گوشت کهنه خشک شده به شدت پرهیز نمایید. چرا که تحریک کننده هر درد و مرضی است. هر چند گوشت‌های مانده در فریزر باشد.
- صبحانه را صبح زود میل نمایید، هنگام غذاخوردن کفش خود را درآورید، لباس خود را سبک کنید، خود را اسیر شهوات نفسانی نسازید و بار سنگین بدهی را بر دوش خود نیفکنید تا بر سلامتی و طول عمرتان افزوده گردد.

- دستانتان را قبل از غذا و بلافاصله بعد از غذا بشویید تا نفوذ درد و بیماری را سد نمایید.
- غذا را بعد از خنک شدن میل نمایید غذای داغ برکتی ندارد.
- آب را جرعه جرعه بنوشید.
- از خوردن مغز استخوان به شدت بپرهیزید.
- از منفعت گوشت پخته شده با شیر غافل نشوید.
- تنها زمانی که گرسنه شدید بخورید و زمانی که تشنه شدید بنوشید، زمانی‌که بول هجوم آورد آن را دفع نمایید، جماع تنها به وقت نیاز انجام دهید و تنها به زمان نعس و غلبه خواب بخوابید. این توصیه‌های ساده منافع عظیمی دارند چرا که از منبع عظیمی است.
- انگشتر عقیق شادی‌زا و از بین برنده اندوه است.
- شفا فقط در حلال خداست، حرام الهی درد افزاست.
- هر داروئی فقط به اذن او درمان میکند .
- سویق را در طعام خود فراموش نکن اشتهازا و هاضم است.
- ناخن‌گیری، شارب زنی، دفع موهای زاید، در هر جمعه هفته را فراموش نکنید، علاوه بر منافع بی شمار بر لطافت پوست و تقویت اعصاب و روان نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند.
- از سرمه اثمد به مداومت استفاده کنید که بر چشم و مژه و دهان منفت خاص دارد.
- گوشت بره پخته شده باشیر غذای انبیاست.
- برنج طبیعی دارو و درمان است اما زیاده روی در دارو خسارت بار است.
- اگر مواظب آب و غذایتان نباشید معده، خانه درد و بیماری خواهد شد، با تدبیر هوشمندانه آب و غذا معده خانه سلامتی و دارو و درمان خواهد بود!
- پرهیز، سرور دارو و درمان است.
- سازگاری بدنت را بشناس و با آن ناسازگاری نکن.

- هنگام خواب دهانتان را با شکر نیشکر شیرین کنید.
- انار و آب فاتر(آب جوش ولرم شده) اصلاح گر مفاسد بدن است. گوشت کهنه خشک شده و پنیر، در بدن افسادگری می‌کنند.

واکسن‌های طبیعی

- زن و مرد نسبت به هم واکسینه می‌شوند به شرط رعایت اصول بهداشتی و انجام تدبیرات لازمه. همچنین اعضاء خانواده.
- بهداشت و حسن عیادت و رعایت آداب عیادت و انجام تدبیرات، بهترین روش واکسیناسیون طبیعی است.
- صبح ناشنا کامتان را به یک قاشق چایخوری عسل شیرین نمایید بهترین غذا و تقویت کننده و واکسن طبیعی است. همچنین خوردن گلاب قبل و بعد از خواب.
- از واکسن‌های طبیعی غافل مشید: واکسن نمکی، واکسن ذکری، واکسن پوستی ، نمک با پوست، واکسن شمی، واکسن روغنی، واکسن جذب شریانی، واکسن جذب وریدی، واکسن تخصصی، واکسن خوردنی گوارشی، لعاب دهان تدبیر شده، غرغره و مضمضه و استنشاق تدبیر شده.

تکمله

- قُسط: بهترین چیزی که خود را با آن درمان می‌کنید قُسط است. قُسط گوشت اضافه را می‌خورد و آب می‌کند و از بین می‌برد و نمک هم این خاصیت را دارد.
- تمام توصیه های درمانی و دارویی تنها بایستی با تایید طبیب مجرب مومن انجام پذیرد.
- مصرف بیش از حد هر گونه غذا و گیاه و دارو خطرناک است. همچنین مصرف کمتر از حد توصیه شده و یا ناقص کم ثمر است.
- زنان باردار و شیر ده و اطفال و کهنسالان و افراد دارای بیماری خاص، بایستی با تدبیر بیشتر نسبت به توصیه های درمانی عمل کنند.
- هر گونه تداخل دارویی گیاهی و معدنی با داروهای شیمیایی خطرناک است
- ترکیب سرخود گیاهان مختلف دارویی با یکدیگر میتواند بسیار خطرناک باشد.
- هفت میوه از میوه های بهشتی در دنیا است: انار، سیب، به، انگور، خرما، انجیر و زیتون، از آنها غافل نشوید.
- عطر گلسرخ را فراموش نکنید. این عطر تنظیم کننده ارتعاشات بالای آدمی است.
- گل بکارید و از آنها مراقبت نمایید توجه به گل جسم و جان را گلستان میکند و امواج سیاه منفی را می زداید.
- کینه دیگران مواد اولیه بسیار از بیماری‌هاست دلتان را از از زباله‌های خطرناک بیماری خالی کنید.
- سینه زنی عارفانه و عاشقانه و خالصانه انرژی‌های منفی و افسردگی را از جسم و جان دفع می‌کند.
- انرژی منفی، نشان سقوط ارتعاشات جسم و جان است؛ آرزوهای دنیوی و کور و رقابت های دنیوی و دنیا زدگی خستگی دنیوی مولد انرژی‌های منفی هستند.

- لبخند پاک، آواز و آهنگ سالم، لذت پاک، مراقبه تفکر پاک، غذاهای پاک و سالم، آب و هوای سالم، مولد انرژی های مثبت‌اند.
- سلامتی را طلب کنید بخاطر بهره‌برداری در اطاعت و بندگی و عشق الهی.
- پاسخ به موقع به اجابت مزاج نوعی همکاری صمیمانه با دستگاه گوارشی بدن و تلاش برای ثبات سلامتی و دفع امراض و آلودگی‌هاست، هر گونه کوتاهی، هم قسم شدن با بیماری است.
- سکنگبین را جایگزین نوشابه‌های مصنوعی نمایید و از آن غافل نشوید.
- درمان فطری عالی‌ترین شکل درمان است، مستلزم احیاء فطرت دارو و درمان است.
- از منافع تغییر فصول خود را محروم نسازید. از فصول استقبال کنید و از منافع آن مدبرانه بهره بگیرید.
- مسافرت، سفر به سوی سلامتی است، سفر برای تغییر و تحول و کسب تجارب است؛ مدبرانه سفر کنید.
- آب و غذای خود را با تغییر فصول زندگی خود تنظیم نمایید.
- از آب وغذای داغ اجتناب کنید چرا که سلامتی آدمی را داغدار می‌کند، نه تنها خیری ندارند بلکه زیان‌آور هستند.
- در هر شرایط و بعد از هر موفقیت، از جمله توفیق سلامتی، حمد و ستایش خدا را فراموش نکنید.

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعالَمینَ