

## بنام خدا

### توصیه های طب ایرانی برای تاب آوری جسمی روانی در شرایط بحران

بر اساس منابع طب حکمت بنیان سنتی ایرانی کنترل هیجانات یا اعراض نفسانی در حفظ سلامت انسان بسیار مهم بوده و یکی از شش اصل ضروری در پیشگیری از بیماریها شناخته شده است. با توجه به اینکه در شرایط بحران ضرورت حفظ آرامش و کنترل اضطراب و استرس بیش از پیش اهمیت دارد توصیه های طب ایرانی در جهت حفظ آرامش و تقویت قلب و قوای عمومی بدن به شرح زیر است:

۱- **تهویه مناسب بدن با انجام تنفس طبی:** نفس کشیدن مناسب باعث تقویت قلب، تهویه مناسب بدن و اثر بر بهبود کارکرد سلولهای بدن می شود .

مرحله اول: دم عمیق بمدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه بینی: در این مرحله دم قوی و عمیق انجام دهید طوری که ظرفیت ریه از پذیرش هوا کامل پر شود. نکته: دم باید دیافراگمی/ شکمی باشد، نه شانه‌ای سینه‌ای؛ یعنی هنگام دم عمیق باید شکم برآمده شود. نه اینکه شانه‌ها بالا برود یا فقط سینه منبسط شود .

مرحله دوم: مکث و حبس نفس بمدت ۳ تا ۴ ثانیه در این مرحله نفس را نگه‌دارید تا اندکی فشار حبس دم را حس کنید .

مرحله سوم: بازدم عمیق بمدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه دهان در این مرحله بازدمی قوی انجام دهید به طوری که با کمک عضلات شکم تمام هوای مانده در ریه بیرون برود .

مرحله چهارم: توقف تا تنفس بعدی بمدت ۲ ثانیه در این مرحله ریه در حال استراحت و سکون است و برای سیکل بعدی آماده میشود

#### نکات کاربردی در تنفس طبی

- ✓ در طول روز ۳ تا ۵ نوبت، هر نوبت ۱۲ تا ۱۵ سیکل این تنفس را انجام دهید.
- ✓ بسیار بهتر است که دست کم یک نوبت این تنفس، در هوای خنک تازه صبحگاهی و یک نوبت نیز پیش از خواب انجام شود
- ✓ بسیار خوب است در حین تنفس از افشانه‌ها و بوهای خنک مانند بوی گلاب، بوی خیار، بوی پوست پرتقال، بوی به و بوی سیب بهره ببریم.

۲- **بویدنیهای آرامبخش، رایحه ها** میتوانند با کاهش استرس و تنش به بهبود خواب نیز کمک کنند مانند:

- ✓ بویدن گلاب و گل محمدی یا گل سرخ گل نرگس و گل مریم (بسته به شرایط فردی و در صورت عدم آلرژی)
- ✓ بویدن لیمو، خیار، بوی سیب تازه، پرتقال، نارنج
- ✓ این رایحه ها و اسانس های آرامبخش را میتوان رقیق کرده و در داخل یک آبپاش ریخته و در هوا اسپری را کرد

۳- **نوشیدنیها و آمیوه های مناسب** با اثر شادی بخشی و تقویت قلب مفید هستند:

- ✓ آب سیب، آب سیب و هویج همراه قدری از پوره آنها، آب کامل پرتقال (همراه با بخش سفید)
- ✓ شربت عسلاب ساده: یک استکان آب حدود ۱۵۰ سی سی + یک قاشق مرباخوری عسل
- ✓ شربت گلاب و زعفران: شربت عسلاب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + زعفران حدود ۱۵۰ میلیگرم (به اندازه‌ای که رنگ و بوی زعفران بطور ملایم محسوس باشد)
- ✓ شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب: شربت عسلاب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + ۱ قاشق چایخوری تخم بالنگو (حدود ۲۰ دقیقه پس از آمیختن، هم زده و نوشیده شود)

- ✓ شربت عسلاب نارنجی: شربت عسلاب ساده + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آب نارنج تازه صاف نشده
- ✓ شربت جلاب لیمویی: ۷ پیمانه شکر نیم پیمانه سرکه، ۲ پیمانه آلبیمو، ۲ پیمانه گلاب، ۱ پیمانه عرق نعناع، ۱ پیمانه بیدمشک، کمی زعفران. افرادی که دچار سرفه، ضعف روده یا بیماری‌های اعصاب هستند نباید در مصرف لیمو زیاده روی کنند. مزاج شربت حاضر، به شرطی که زعفران زیادی نداشته باشد، رو به اعتدال است. بنابراین اکثر افراد، در تمام فصول سال می‌توانند آن را مصرف کنند. زعفران، گلاب، بیدمشک، و نعنا همگی از نظر طب ایرانی، مقوی قلب و در نتیجه خاصیت شادی‌بخشی دارند. اضافه کردن تخم بالنگو، تخم ریحان یا تخم شربتی به این ترکیب بر اثرات تقویت قلب آن می‌افزاید. بنابراین مصرف این شربت برای کنترل اضطراب، غم و تقویت قلب موثر است خانم‌های باردار، به ویژه در ابتدای حاملگی، در مصرف زعفران یا تخم‌های لعابدار این شربت زیاده‌روی نکنند.
- ✓ احتیاط مصرف: افراد مبتلا به دیابت در مصرف شربت‌ها احتیاط کنند.

#### ۴- خوراکی‌های مناسب:

- ✓ مصرف بیشتر خورش‌ها و خوراک‌های دارای میوه سیب و به، کمپوت سیب طبیعی با کمی گلاب و هل، فالوده سیب (دستور تهیه: یک تا دو عدد سیب رنده شده با گلاب و کمی زعفران به عنوان میان‌وعده مصرف شود).
- ✓ پلوهای مخلوط مانند ماش پلو، هویج پلو
- ✓ تخم‌مرغ پخته سفت نشده
- ✓ شیره انگور، شله‌زرد (در صورت دیابت کم شیرین تهیه شود)
- ✓ بادام به صورت خام (مانند شیربادام) یا پخته شده به شکل حریره بادام مفید است و توصیه می‌شود.

#### ۵- دمنو‌شهای مناسب:

- ✓ دمنوش برگ بادرنجبویه اصلی، دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران، دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش نعنا، دمنوش لیموعمانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین

#### روش تهیه و احتیاطات مصرف برگ بادرنجبویه

- ✓ نخست مطمئن شوید که برگ بادرنجبویه اصلی در دست دارید: راه تشخیص ساده، ادراک بوی لیمویی از برگ کف مال شده بادرنجبویه اصلی است.
- ✓ روزی دو بار، هر بار حدود ۳ گرم از برگ بادرنجبویه را در قوری چینی ریخته، با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه روی بخار دم کنید. سپس تا گرم است آن را صاف کرده با کمی عسل یا نبات زرد، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت پس از غذا بنوشید.

#### منع و احتیاط مصرف:

- ✓ مصرف مداوم برگ بادرنجبویه در مبتلایان کم کاری تیروئید مجاز شمرده نمی‌شود
- ✓ در بارداری نیز به خاطر اثرات منقبض کننده رحمی و اثرات ضد تیروئیدی بر روی جنین، نباید مصرف شود

#### روش تهیه و مصرف دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران:

مقدار مصرف روزانه برای یک فرد بالغ:

حدود ۵ گرم گل گاوزبان + یک لیموعمانی خشک خرد شده + حدود ۱۵۰ میلی گرم زعفران (به اندازه ای که رنگ و بوی زعفران بطور ملایم محسوس باشد).

**دستور تهیه:** ابتدا گل گاوزبان را در حجم حدود 250 س یسی آبجوش بمدت ۱۵ دقیقه آرام و ملایم بجوشانید. سپس لیموعمانی خشک خردشده به آن بیافزایید و اجازه بدهید 5 دقیقه دیگر بطور ملایم بجوشد. در آخر زعفران را بیافزایید و شعله را خاموش کنید و 10 دقیقه به حال خود بگذارید و سرانجام پس از صاف کردن، گرم بنوشید.

لیمو هم دمنوش را خوشرنگ و خوشگوار می کند و هم برای تپش قلب اضطرابی همراه با داغی بدن و سینه و صورت سودمندتر است. افزودن مقدار اندکی عسل یا نبات به این جوشانده اشکالی ندارد ولی این شیرینی باید ملایم باشد.

## احتیاط مصرف:

مصرف جوشانده گل گاوزبان در پرفشاری خون بویژه در مواردی که فشارخون بالا در افراد تنومند و پر خون رخ داده باشد، ملاحظاتی دارد و گاه می تواند بحران (کریز) پرفشاری خون ایجاد کند. بنابراین آن را یک داروی گیاهی ایمن برای کاهش فشار خون بالا نمی شناسیم.

۶- **مقویهای زوداثر برای افزایش کارایی جسمی روانی:** درشرایطی که فرصت کافی برای غذا خوردن وجود نداشته باشد

استفاده از این ترکیبات بخشی از انرژی و ریز مغذیهای مفید برای سیستم عصبی را فراهم میکند

✓ **شیره بادام** بصورت تنها یا ترکیبی: ۱۰ تا ۱۲ عدد مغز بادام درختی شیرین را یک شب در آب بخیسانید، صبح روز بعد آنها را پوست بگیرید و همراه با یک لیوان آب ولرم در مخلوط کن بصورت همگن درآورید و سپس یک قاشق مرباخوری عسل بیفزایید و تازه بنوشید. می توانید تعداد 5 تا 7 عدد مغز پسته، یا یک قاشق مرباخوری پودر نارگیل هم به این مخلوط اضافه کنید

✓ **عسل زیرزبانی:** یک قاشق چایخوری عسل طبیعی (ترجیحاً بصورت گرمانداخته و رُ س بسته) زیر زبان بگذارید و اجازه بدهید آهسته آهسته زیر زبان باز شود و با بزاق آمیخته گردد. سپس به آرامی و بدون شتاب آن را فرود دهید.

✓ **شیره انگور یا شیره توت:** هر 60 تا 90 دقیقه، دو قاشق غذاخوری شیره انگور در دهان ریخته، آرام آرام بطور تدریجی فرو دهید.

✓ **ارده و ارده شیره:** هر 60 تا 90 دقیقه یک تا دو قاشق مرباخوری میل کنید.

۷- **پرهیز از مصرف برخی مواد** که علائم استرس را افزایش میدهند این مواد بخصوص برای افرادی که دچار اختلالات

اضطرابی، بی خوابی یا بدخوابی یا علائم جسمانی مانند همچون خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بواسیر، شقاق مقعد هستند بیشتر مضر است:

✓ سرکه، آبغوره، آبلیمو، ترش یهای خانگی یا بازاری

✓ پنیر شور، خیارشور، آجیل شور، مصرف زیاد نمک

✓ زنجبیل، خردل، فلفل سیاه

✓ سیر، پیاز تند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه،

✓ سسهای تند و تیز

✓ ذرت بوداده، نان خشک

✓ گوشت گاو، گوشت تهای صنعتی مانند کالباس و سوسیس

✓ میرزا قاسمی، غذاهای سرخ کرده، غذاهای کبابی خشک، چیپس، پفک

✓ خرما خشک، عسل کهنه

✓ مصرف بیش از دو فنجان قهوه، نسکافه، و چای سبز در شبانه روز توصیه نمی شود. این نوشیدنیها محرک سیستم

عصبی هستند و گرچه در کوتاهمدت موجب انگیختگی هشیاری و احساس بهبود انرژی می شوند اما در مصرف زیاد یا

مداوم از طریق تحریک سیستم عصبی و اندوکرین موجب فرسایش و خستگی می‌گردند. بمنظور افزایش بهره‌وری جسمی\_روانی، بهتر است بجای این محرکها، روزی ۲ تا ۴ استکان چای سیاه غیرعطری همراه با هل، گل محمدی، قدری زعفران و دارچین بنوشید

- ۸- سایر توصیه‌ها: برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی رعایت توصیه‌های زیرمفید است:
- ✓ دلها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.
  - ✓ عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.
  - ✓ به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می‌شود.
  - ✓ تماشای تلویزیون و دنبال کردن اخبار ناراحت کننده را محدود کنید
  - ✓ قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرا مبخش اختصاص دهید.
  - ✓ از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.
  - ✓ در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی شما را کم خواهد کرد.

#### منابع:

- ۱- راهنمای کاربردی بهبود تا ب آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر طب ایرانی و مکمل-
- ۲- کتابچه سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی- ویژه بهورز و مراقب سلامت