«دانشگاه علوم پزشکی مدان»

مرکز آموزشی و درمانی فرشچیان

مبانی طب سنتی

* تهیه و تنظیم: فریبا احمدی

سوپروایزر آموزشی فرشچیان

* تحت نظر آقای دکتر حمید مصطفیان

کارشناس طب سنتی

شهریور ماه یکهزار و سیصد و نود یک

*طبایع:

از دیر باز حکما وطبیبان قدیم براساس تجارب خود نسل به نسل دانش طب سنتی را به فرزندان خویش انتقال داده اند براساس نظریات ایشان خداوند در بدن آدمی نیرویی قرار داده است تا صحت و سلامتی را حفظ و بیماری را دفع نماید. این نیرو که در اصل نیروی تدبیرکننده بدن است را اطباء قدیم، طبیعت یا امور طبیعیه می‌نامیدند. به عبارتی دیگر، امور طبیعیه اموری است که تعادل بدن را از هر جهت حفظ نماید. و در کتب مختلف این امور، با اختلاف ذکر شده است.

در قانون امور طبیعیه در هفت گروه قرار گرفته است:

۱. رکن‌ها

۲. مزاج‌ها

۳. خلط ها یا طبع‌ها

٤. عضوها

۵. روح‌ها

٦. قوا ها

۷. فعل‌ها

طبیعت به قول بقراط قوه مدبره‌ای است که بدون اراده و شعور، کارهای لازم بدن را انجام میدهد و در این نگاه طبیب خدمتکار طبیعت است.

یکی از مهمترین اصول طب سنتی که شناخت بیماریها را برای پزشک آسان می نماید ودر نتیجه درمان را نیز راحت تر میکند قبول ومعرفی طب اخلاطی است. طب در تمام ادوار تاریخ زندگی بشر، با او همراه بوده است. همچنان که درد ورنج جزئی از زندگی بشر است، پس او همواره به دنبال راه علاج گشته و می گردد. در ایران، یونان، روم، آشور، کلده، مصر و تمامی جهان متمدن قدیم مردم از طب اطلاعاتی داشتند و کسانی که طبابت می کردند، گاهی به صورت موبدان خدمت می کردند و این بقراط حکیم بود که توانست طب را از این شکل خرافاتی و معبدی بیرون آورد. او ثابت کرد که مرگ و زندگی بر طبق قوانین منظم جهان رخ می دهد و به علاوه مسائل اجتماعی و وجدانی خاصی نیز برای طبیب معین نموده است که گواه آن "سوگند نامه بقراط" است.

علامه قطب‌الدین شیرازی امور طبیعیه را چهار چیز میداند:

۱. مزاج

۲. هیئت ترکیبی بدن

۳. قوه مدبره بدن

٤. حرکت نفس

طبیعت بدن با شیوه‌های مختلفی به گونه‌ای که ضرری به بدن وارد نشود، بیماری را از بدن دور می‌نماید که بسته به نوع بیماری، متفاوت می‌باشند. به قول رازی طبیعت بزرگ‌ترین طبیب است. جرجانی در کتاب اغراض‌الطبیه آورده است: منفعت علم طب یاری دادن طبیعت است.

پس علم طب از نظر جرجانی برای یاری دادن طبیعت است.

طبیب حاذق کسی است که بیماری و سیر مراحل مختلف آن را به خوبی بداند و از نحوه عملکرد طبیعت در آن بیماری آگاه باشد تا بتواند به طبیعت کمک کرده و بیماری را درمان کند.

طب سنتی شامل چهار فن می‌باشد. فن اول که بیشتر به فلسفه طب و طبیعت می‌پردازد، دارای دو جزء علمی و عملی است. طبیب در بخش علمی باید طبیعت و امور مربوط به آن را بشناسد و در بخش عملی باید شیوه‌های عملکرد طبیعت و نحوه یاری دادن به آن را بداند.

آن چیزی که بنظر بسیار مهم می‌آید تعریف ساده و اولیه از این اصول در طب ایرانی است که ذهنیت مشترک در تمام افراد جامعه و زبانی مشترک را ایجاد نماید.

ارکان یا رکن‌ها یا عناصر در اصطلاح حکیمان اجسام بسیطی هستند غیرقابل تقسیم به اجسام مختلف دیگر، که اجزاء اولیه‌ی بدن انسان و غیر انسان را تشکیل میدهند که در طب سنتی ایرانی بر چهار گروهند. این ارکان چهارگانه را اصطلاحاً ارکان اربعه نیز می‌گویند:

۱. آتش که گرم و خشک است.

۲. هوا که گرم و تر است.

۳. آب که سرد و تر است.

۴. خاک که سرد و خشک است.

امزجه یا مزاج‌ها عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای مواد متضاد بوجود می‌آید. در این واکنش متقابل، بخش

زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده با مواد مخالف با هم می‌آمیزند، بر هم تاثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت خاص و یکسانی حاصل می‌شود که این کیفیت مرکب، مزاج نامیده می‌شود. مزاج به دو صورت امکان بروز دارد :یکی معتدل و دیگری غیر معتدل.

معتدل آن است که مقادیر کیفیات و کمیات اجزای متضاد در این ترکیب برابر باشند و در غیر این صورت غیر معتدل خواهد بود.

اخلاط یا خلطها در اصطلاح اجسام مرطوب و روانی را گویند که غذا در ابتدا به آن تبدیل می شود. همانطور که متذکر شدیم جهان از چهار رکن و عنصر تشکیل شده است که هرکدام طبیعتی مستقل و خاص دارند. انسان نیز به عنوان جزیی از این جهان، از این ارکان و عناصر تشکیل شده است. تعاملات این چهار عنصر در کنش‌ها و واکنش‌های خود، طبیعتی ترکیبی را باعث می‌شود که در انسان پایدار می‌ماند و به آن خلط گویند. در این نگاه کل سیستم و عملکرد بدن براساس این اخلاط اربعه است و سلامتی یا بیماری بدن وابستگی شدیدی به نوع عملکرد آن‌ها دارد.

اخلاط در طب ایرانی چهار نوع می‌باشند:

۱. خون که گرم و مرطوب است و در حالتی ایجاد می شود که هوا بر سایر عناصر غلبه نماید.

۲. صفرا که گرم و خشک است و در حالتی ایجاد می‌شود که آتش بر سایر عناصر غلبه کند و خود را بیشتر در بدن انسان نشان دهد.

۳. بلغم که سرد و مرطوب است و در حالتی ایجاد می شود که آب بر سایر عناصر غلبه نماید.

۴. سودا که سرد و خشک است و در حالتی ایجاد می شود که خاک برسایر عناصر غلبه نماید.

هر یک از این چهار خلط، به دو نوع طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می¬گردند.

در اخلاط فوق گرمی یا سردی و خشکی یا رطوبت حاکم است که به این‌ها طبع، کیفیت و یا حالت گویند. این‌که فردی دارای طبع سرد شده یا سردی در وی غلبه کرده، در حقیقت غلبه یک یا دو عنصر فوق است. معمولاً در بروز حالات و طبایع انسان طبایع فوق، به تنهایی بروز نمی‌کند بلکه ترکیبی از این حالات بروز می‌کند.

در مجموع ۹ طبع و خلط وجود دارد:

۱- طبع معتدل: در حالتی که ترکیب متعادلی از عناصر در بدن انسان ایجاد شود که در شرایط معمول بسیار نادر دیده می‌شود.

در غیر اینصورت:

۲- طبع گرم

۳- طبع سرد

٤- طبع خشک

٥- طبع مرطوب

٦- طبع گرم و خشک

۷- طبع گرم و مرطوب

۸- طبع سرد و خشک

۹- طبع سرد و مرطوب

به علت تعاملات و پیچیدگی‌های انسان، چهار طبع ترکیبی آخر بیشتر بروز می‌کند:

۱- طبع صفراوی یا گرم و خشک

۲- طبع دموی یا گرم و مرطوب

۳- طبع بلغمی یا سرد و مرطوب

٤- طبع سودایی یا سرد و خشک

در ضمن جدا از طبع و خلط کلی که بر انسان حاکم است، هرکدام از اعضای بدن نیز دارای طبع خاص خود می‌باشد. مثلاً قلب طبعی دموی دارد و استخوان طبعی سودایی دارد. مغز طبعی بلغمی و کیسه صفرا طبعی صفراوی دارد.

یکی از مبانی و اصول مهم طب سنتی ایرانی این است که بدن هر یک از انسان‌ها دارای طبع و خلط خاص خود است و وظیفه طبیب این است که با شناخت این طبع با تدابیر خاص، سلامتی او را به بهترین و معتدل‌ترین حالت حفظ نماید، تا شخص از نظر جسمی و روحی در بهترین شرایط باشد و هنگام بیماری مهمترین وظیفه درمانگر این است که مزاج بدن و عضو درگیر را به حالت طبیعی و اصلی خویش برگرداند. در ضمن افراد نیز با این آگاهی‌های نسبی سهم بسزایی را در پیشگیری و حفظ سلامت و تندرستی خود ایفا می‌نمایند.

برخی از علائم طبایع چهارگانه (علایم زیادی اخلاط در بدن):

۱.غلبه‌ی دم (خون):

سنگینی سر، سرخی رخسار و زبان، خوشرویی، زورمندی، زتده‌دل بودن، جستن رگ‌های جهنده‌ی سر، کاهلی در اعضا (کسالت)،

میل به خواب، خواب زیاد (پر بازده)، سنگینی خواب صبحگاهی، خمیازه، وزوز گوش، نبض ستبر، شیرینی طعم دهان، میل به گوشت و شیرینی، رویای مکرر رنگ‌های سرخ در خواب، دمل و جوش در بدن، خونریزی بن دندان‌ها، سرخی ادرار، خفقان، سرعت رشد مو (مجعد)، سیاهی غلیظ و ماندگار مو، بزاق معمولی، ناسازگار با محیط‌های گرم، ترشحات بینی عادی، در لمس پوست گرمی و رطوبت و تعریق زیاد دارند، دست و پا و اندام درشتی دارند، حرکات بدن سریع و چالاک است، ناسازگار با غذاهای گرم و شیرین، وضعیت گوارشی نرمال است، پر انرژی، آلرژی بهاره، شیوع سنی صفر تا ۲۰ ساله، میل جنسی زیاد و توانمند.

۲.غلبه‌ی صفرا:

زردشدن پوست و زبان و چشم‌ها، آتشی‌مزاج بودن، عصبی بودن، تلخ شدن دهان، خشک شدن زبان، تشنگی مفرط، بی اشتهایی، باردار و سیاه شدن زبان، فرو رفتگی زیر چشم‌ها، لاغری، سوزش سر دل، حالت تهوع، زردشدن رنگ ادرار، تاکیکاردی یا تند شدن نبض، دردپهلو، احساس گزگز شدن بدن، کاهش قوای بدن (جسمی و جنسی)، بی‌خوابی، تخیل رویاهای زردرنگ، رشد مو معمولی، سفید شدن معمولی موی صاف، دیر مریض شدن، ناسازگار با محیط‌های گرم، پوست گرم و خشک، خشکی و لاغری اندام‌ها، سرعت حرکات بدن معمولی، کم خواب (پربازده)، میل به خوردن ترشی و اقلام ترش، جدی، پشتکار زیاد، مدیر و منظم، عصبانیت زودرس و پرخاشگری، خشمگین، بدتر شدن حال فرد درتابستان و سال‌های جوانی، شیوع سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، میل جنسی متعادل و توان معمولی در نزدیکی کردن، راهپیمایی بی اراده، پهن بودن قفسه سینه، باریکی کمر، دراز بودن قدخارش وگرمی دست وپا ،اگزما وبیماریهای پوستی،سردرد ،سرگیجه،سوزش مقعد وشقاق.

۳.غلبه‌ی بلغم:

سفیدی و نرمی پوست بدن، سردی و رطوبت پوست، زود سفید شدن ریش و مو، لک و پیس، رنگ روشن پوست بدن، زبان باردار مرطوب و سفید، بزاق زیاد، عدم تشنگی، شوری طعم دهان، آروغ ترش، نفخ معده، ترش کردن، کندی حواس و منگی، کندی حرکات (تنبلی)، رقیق شدن آب بینی، سفیدی ادرار، تکرر ادرار، لکنت زبان، خواب زیاد کم بازده، رویای آب و برف و باران، تخیل اشیای سفید، دردهای استخوانی، ناسازگار با غذاهای سرد، چشم سفید با پف زیر چشم، بی قیدی، فراموشی، اختلال حافظه، بد حالی در زمستان، نبض ضعیف، ناتوان، زود به زود مریض شدن، سرعت رشد مو کم است، خال‌های سفید و گوشتی، شیوع سنی ۶۰ سال به بالا، ترسو.

۴.غلبه‌ی سودا:

تیرگی پوست بدن، خال سیاه و لک‌های تیره، سرعت کم رشد مو، زبان بدون علامت و گاهی تیره، بزاق معمولی، دهان ترش یا بیمزه (صبحگاهی)، زود بیمارشدن، رنگ ادرار عادی گاهی سبز مایل به سیاه، پوست سرد و خشک، لاغری قفسه سینه و عضلات کوچک، خواب معمولی ولی آشفته توام با کابوس، اشتهای کاذب، سیری زودرس، هراس، دودلی و ترس از مرگ، بی حوصلگی و افسردگی، اندیشه‌های بد (شکاکیت و پارانوئید و وسواس)، فکر و خیال فراوان، غصه و خودخوری، زودرنجی، مردم‌گریزی، رویای سیاهی در خواب، گوشه گیری و تنهایی، شیوع سنی ۴۰ تا ۶۰ سالگی، ترسو، میل جنسی زیاد و توان کم‌بالا بودن اسید اوریک.

۵. طبع مختلط و اعتدال مزاج

غلبه توام اخلاط (یا طبع مختلط) :

حالت پنجمی هم وجود دارد و ان این است که امروزه به دلیل تهاجمات فرهنگی , غذایی , و اخلاقی و نظایر آن و الودگی هوا و پراکنش تولید و توزیع نزله ها در بدن , انسان ها دچار نوعی اختلاط اخلاط با یکدیگر شده و بسته با اینکه کدام دسته از خلط ها در وجود انسان با یکدیگر ممزوج شده باشند و کدام خلط به تنهایی غلبه پیدا کرده باشد , شخص دچار نوعی شخصیت مجهول جسمی و روحی می گردد که وقتی به تنهایی بررسی می کنیم با هیچ یک از غلبه های چهار گانه قبلی انطباق کامل و جزء به جذء ندارد ولی وقتی دو به دو یا سه به سه بررسی می کنیم می بینیم که از هر یک از اخلاط مطرح شده چیزی در وجودمان است . عمده ان است که شما در بررسی طبع بیمار ابتدا ببینید سردی طبع دارد یا گرمی (که لباس گرم پوشیدن , یا فرار از کولر ملاک خوبی برای این گونه تفکیک ها است و) و سپس بررسی کنید که تر مزاج هستید یا خشک مزاج (که چاقی و پوست ملاک مناسبی برای تشخیص می باشد) و در نهایت بهترین بررسی ها برای تشخیص طبع , شناخت طبع غالب (یا طبع اکتسابی) اشخاص است و اینکه ببینیم کدام خلط در بدن ما غلبه دارد که بقیه به آن اندازه غلبه ندارند , و انگاه شروع به درمان خلط غالب در خود بنمائیم.

۶.اعتدال مزاج :

این گونه افراد سراسر وجودشان در اعتدال است , دفع موهای زائد در انها معتدل است و از مجرای عادی خود بیرون می ریزد .

اعتدال در لامسه , گرمی , سردی , خشکی, تری , نرمی , سختی , سفیدی مایل به سرخی , فربهی , لاغری ولی با اندکی گرایش به فربهی دارند .

رگ های شخص معتدل المزاج نه بسیار برجسته و نه بسیار فرورفته در گوشت و موهای شخص معتدل المزاج از نظر پر پشتی , کمی , تجعد و صافی معتدل است و در خردسالی رنگ مو به زرد مایل به سرخی (طلایی) می زند و در ایام جوانی مشکی است , خواب وبیداری شخص معتدل است و حرکات اندام ها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد و نیروی فکر و خیال او زیاد و ... که انسان های معتدل المزاج فوق العاده کم پیدا می شوند و بر اساس نظریاتی تمامی انسان ها گرایش به یک مزاج دارند و در قالب مزاج خود می توانند به اعتدال برسند

**مزاج شناسی

مشخصات افراد دموی : (بهاری)

بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد دموی :

۱. علاقمند به ادبیات و موسیقی

۲. استعداد شاعری

۳. علاقمند به طبیعت

٤. اهل عشق و محبت

٥. بلندپرواز

٦. دوراندیش

۷. اهل خیر و معنویت

۸. خوش اخلاق و خوش رو

۹. شجاع و جسور

۱۰. دارای توان ریسک

۱۱. اعتماد به نفس بالا

۱۲. سخاوتمند

۱۳. تنوع طلب و بی علاقه به کار تکراری

۱٤. معمولاً بی نظم

۱٥. نوع دوست

۱٦. معمولاً بدحال در تابستان

۱۷. دارای هوش و حافظهٔ قوی

۱۸. میل و توان جنسی فراوان

۱۹. چالاک و پرانرژی

۲۰. مستعد شقاوت آنی

علایم پوستی افراد دموی :

پوست نرم ، مرطوب و گرمی دارند ، منافذ پوستی درشتی دارند که از علایم منافذ درشت خوب عرق کردن است. رگهای دست آشکار و برجسته است ، رنگ پوست گندم‌گون یا گلگون است رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز است رنگ مردمک میشی تیره و سیاه است موی سر درشت و قابل انعطاف و دارای پیچ درشت است ، رنگ مو سیاه خرمایی تیره و روشن و معمولاً پر مو هستند.

علایم گوارشی :

مزه دهان شیرینی صبحگاهی است ، دهانشان کم رطوبت است و کم تشنه می‌شوند. اشتهای زیاد و خوراک خوبی دارند توان هضم غذا بسیار بالاست نفخ معده ندارند ، یبوست ندارند ، گرایش به شیرینی کم دارند و گرایش به شوری هم بسیار اندک است. گرایش به ترشی کم دارند. بوی بد دهان ندارند ، بوی بد مدفوع ندارند ، قار و قور شکم ندارند تمایل به سردی ها ندارند ولی تمایل به گرمی‌ها اندکی دارند. افراد دموی باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک ، خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کننده تا حرارت بدن تعدیل شود.

اگر فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن ، گرُ گرفتگی ، بیقراری ، کهیر، سوزش ادرار، سوزش سر دل ، و آفت دهان خواهد شد.

معمولاً بیماری‌های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خودِ خون به وجود می‌آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. چون دم گرم و تر است و رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل عدس که مزاج سرد و خشک دارد.

مشخصات افراد صفراوی (تابستانی)

بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفراوی :

۱. علاقمند به ادبیات و ریاضیات

۲. دارای استعداد خشونت و بدخلقی

۳. پائیز و زمستان را دوست دارند

٤. گاهی عاشق و گاهی فارغ

٥. گاهی با اراده ، گاهی سست

٦. گاهی پرانرژی گاهی کم‌انرژی

۷. دارای استعداد معنوی به صورت مقطعی

۸. تند و تیز و بی قرار

۹. گاهی پر جرأت و گاهی آرام

۱۰. پرخاشگر

۱۱. ناآرام و دودل

۱۲. گاهاً باعث رنجش دیگران می‌شود

۱۳. تیزبین و دقیق در برخی ابعاد

۱٤. مقید به اصول ، منظم و حساس

۱٥. آینده‌نگر و گاهاً خیالباف و دقیق در تصمیم‌گیری

۱۶. حاضرجواب و باهوش

۱۷. گاهاً سخاوتمند

۱۸. میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر

۱۹. سریع ، چالاک و پرانرژی

۲۰. پرحرف

علائم پوستی صفراوی‌ها :

دارای پوستی خشک و بدون رطوبت ، دارای منافذ پوستی درشت ، رگهای دست گاهی آشکار و گاهی پنهان هستند ، رنگ پوست گرایش به زردی دارد ، سفیدی چشم سفید با گرایش زرد است ، مردمک چشم میشی روشن است ، موی سر، خشک و ضخیم و برجسته است ، رنگ مو، سیاه و خرمایی است و صفراوی‌ها غالباً کم‌مو هستند.

علایم گوارشی صفراوی‌ها :

مزهٔ دهان تلخ صبحگاهی است ، غالباً دهان خشک و تشنه است ، افراد صفراوی کم اشتها هستند ، توان هضم غذا بالاست ، نفخ معده ندارند ، یبوست ندارند ، گرایش به شیرینی و شوری هم ندارند.

افراد صفراوی غالباً گرایش به ترشی دارند ، بوی بد دهان ندارند ، بوی بد مدفوع ندارند ، قار و قور شکم ندارند ، تمایل به سردی‌ها دارند و از گرمی‌ها گریزانند.

رژیم غذایی مناسب برای صفراوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که **سرد و تر** باشند که نمونه‌هائی از این غذاها عبارتند از انواع سالادها با سرکه ، روغن‌های نباتی و...

افراد صفراوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت ، اشتهای آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفراوی کاهوست که سرد

و تر است و برای دفع صفرا مفید است. ماهی ، ماست و به طور کلی لبنیات ، گوجه‌فرنگی ، مرکبات ، ماء الشعیر (آب جو) آب‌غوره ، آب‌لیمو برای صفراوی‌ها مفید و لازم است.

مشخصات افراد سوداوی :(پاییزی)

بازتاب‌های روانی و رفتاری افراد سوداوی :

۱. علاقمند به حسابگری و مسایل فنی

۲. کودن و کوته فکر

۳. علاقه‌مند به بهار و تابستان

٤. کم احساس و منطقی

٥. میانه‌رو و محتاط

٦. کم انرژی و مداومت در انجام کار

۷. تمایل کم به معنویت

۸. ناآرام و همیشه در فکر

۹. دارای وسواس و نگرانی و دودلی

۱۰. بدون توان ریسک

۱۱. انتقام‌جو

۱۲. مجذوب نمی‌شود

۱۳. میل جنسی فراوان ، توان جنسی کم

۱۴. فکر و خیال فراوان

۱۵. بدبین ، حساس ، نگران

۱٦. منظم

۱۷. درون‌گرا

۱۸. اهل جدال و جنجال

۱۹. تیزبین و بادقت

علایم پوستی افراد سوداوی :

پوست خشک و بدون رطوبت و دارای منافذ متوسط ، رگ های دست پنهان است ، رنگ پوست تیره است ، رنگ چشم (سفیدی) سفید تیره است. رنگ مردمک میشی و قهوه‌ای است . موی سر، خشک و ضخیم یا مجعد است ، رنگ مو، سیاه مات و جوگندمی است و فرد سوداوی معمولاً کم مو است.

علایم گوارشی افراد سوداوی:

مزه دهان صبحگاهان شور مزه است و دهان خشک و کم آب است ، اشتها زیاد ، ولی خوراک کم است ، توان هضم غذا بسیار کم است ، نفخ معده فراوان دارند ، یبوست دارند ، گرایش به شوری و شیرینی دارند ، گرایش به ترشیی ندارند ، بوی بد دهان ندارند ، بوی بد مدفوع ندارند ، قار و قور شکم دارند ، تمایل به سردی‌ها ندارند و تمایل به گرمی‌ها دارند.

*رژیم غذایی مناسب برای افراد سوداوی :

سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنند و در عوض از غذاهای گرم و تر مثل عسل استفاده نمایند. غذاهای سرد و خشک مثل برنج که بدن را با افت رطوبت مواجه می‌کند ، مهم ترین عامل یبوست است (به خاطر دفع رطوبت).

در میان فصل ها ، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.

مصرف نوره در مواد بهداشتی دافع سوداست.البته نوره ای که حاوی آرسنیک باشد.

از بین نان ها نان سنگک مناسب‌تر از بقیه است. (به خاطر وجود سبوس).

سودا به معنای سیاهی است و افراد سوداوی باید از مولدات سودا مثل بادمجان و عدس و چای پرهیز نمایند (کمتر مصرف کنند) (سودا استخوان ساز است) تیر کشیدن سر، سردرد سوداوی است و حساسیت به صدا هم از افزایش سوداست که این دو با حجامت به همراه مصرف سرکه به عنوان رقیق کننده خون برای درمان بکار می‌رود.

یخ ، سودا زاست و همه مزاج‌ها باید از آن پرهیز کنند. (آب به صورت غیرمستقیم باید سرد شود).در کتاب های طبی قدیمی چنین آمده است: **" اگر طبیب بتواند شخص سوداوی مزاج را راضی کند هنر کرده است ".**

مشخصات افراد بلغمی : (زمستانی)

بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد بلغمی :

۱. گرایش به علوم عقلی و ریاضیات

۲. حسابگر و محتاط

۳. بد بهار و بد زمستان

٤. منطقی و عاقل

۵. میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو

٦. تجارت پیشه

۷. آرام ، منزوی و دارای حرکات کند

۸. گذشته نگر

۹. ظریف و ریزبین و حساس

۱۰. منظم و دقیق

۱۱. دارای استعداد افسردگی

۱۲. بدون استعداد ریسک

۱۳. اهل سازش و بی اراده

۱٤. درون گرا و منفی‌باف

۱۵. نیازمند محبت

۱٦. کینه‌توز

۱۷. فراموش‌کار و کندذهن

۱۸. بی علاقه به یادگیری

۱۹. میل و توان جنسی بسیار کم

۲۰. راحت و بی قیب اکثر مسایل

علایم پوستی افراد بلغمی :

دارای پوستی نرم و مرطوب ، غالباً سرد ، دارای منافذ ریز (تعرق کم) رگ های پنهان دارند ، رنگ پوست سفید ، سفیدی چشم ، سفید

بی حال ، مردمک آبی و روشن دارای موهای نرم و نازک و لخت با رنگ زرد ، بور و خرمایی روشن و سفید و غالباً افراد بلغمی بی مو هستند.

علایم گوارشی :

دهانی بی مزه ، مرطوب و پر آب دارند ، اشتهای زیاد و خوراک فراوان دارند ، توان هضم غذا در آنان کم است ، معده نفاخی دارند ، گاهی یبوست دارند و گرایش به شیرینی و شوری دارند به میزان زیاد.

گرایش به ترشی و بوی بد دهان ندارند ، بوی بد مدفوع ندارند ، قار و قور شکم دارند ، تمایل به سردی‌ها ندارند و در عوض تمایل به گرمی‌ها به شدت در آنان وجود دارد.

اگر بلغمی در سر اضافه شد بلاهت و حماقت ایجاد می‌کند که در اثر افزایش سردی در سر است ، تمام داروهای افزایش حافظه گرم هستند ، اوج سردی در مغز آلزایمر پدید می آورد. (البته سرد و خشک).

اگر بلغم در خون نباشد تنفس انجام نمی‌گیرد.

افراد بلغمی نباید سردی‌جات را به تنهایی میل کنند (همراه با گرمی میل شود).

روغن نباتی ، کره گیاهی ، نوشابه ، برنج ، گوشت گاو، سوسیس و کالباس و فرآورده‌های این چنینی بلغم زا هستند و افراد بلغمی از این گونه مواد باید پرهیز کنند.

لیست مواد غذایی ها به تفکیک طبعشان:

با خوردن مواد غذایی ، بدن انسان از دو منظر دچار تغییراتی میگردد.

***منظر اول سردی و گرمی بدن است .**

بعضی از مواد غذایی ، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سرد کننده (سست کننده) .

***منظر دوم تری و خشکی یعنی میزان آب بدن .**

بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می گردند و برخی خشکی دهنده هستند و باعث زیاد شدن املاح بدن می گردند. لازم به ذکر است میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می باشد به طور مثال امکان دارد یک مواد غذایی از لحاظ گرمی دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ تری در درجه پایینی باشد.

ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مختلفی با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود به طور مثال برای تعدیل سردی ماست می توان آنرا با موسیر میل نمود.

غیر از مواد غذایی ، رفتارها ، محیط و احساسهای مختلف همچون شادی ، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی بخش و تر و خشک کننده دارند.

خورش های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده ، دارای طبع متعادل هستند.

***در ذیل لیست مواد غذایی به تفکیک طبع آنها تقدیم می گردد :**

مواد غذایی گرم و تر (دم) – بهاری :

لبنیات : کره محلی ، ماست چکیده ، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند

صیفی جات : خربزه ، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه ها : آناناس ، انجیر تازه و خشک ، انگور، خرما ، سیب شیرین ، قیسی ، گیلاس ، گلابی ، موز، بالنگو، اقسام توت و کشمش

ریشه ها : انوع ترب ، زردک ، سیب زمینی ترش ، شلغم و هویج

سبزی ها : شبدر ، تربچه و ترب

حبوبات : گندم و اقسام لوبیا

گوشتها : جگر سیاه و سفید ، پاچه ، گوشت گوسفند (بره) ، بوقلمون ، مرغ محلی ، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی : بادام درختی شیرین ، بادام زمینی ، تخم طالبی ، تخم خربزه و کنجد

متفرقه : شیره انگور، روغن کنجد ، روغن گاو، دنبه ، روغن بادام تلخ ، ارده ، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) – تابستانی :

لبنیات : پنیر کهنه

صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه ها : انبه ، به ، مویز، زیتون و نارگیل

ریشه ها : چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی ها : برگ چغندر ، پونه ، نعناع ، پیازچه ، ترخون ، مرزه ، تره تیزک (شاهی) ، جعفری ، رازیانه ، ریحان ، شاه تره ، شنبلیله ، شوید ، کرفس ، اقسام کلم بستانی ، گزنه ، مارچوبه ، تره و تره فرنگی

حبوبات : جوی دوسر (چاودار) ، لپه ، نخود و برنج کته ای

گوشتها : آهو، اردک ، گوساله (هرچه سن گاو بالاتر باشد ، سردی آن بیشتر می شود و در گروه سرد و خشک جای می گیرد) ، بلدرچین ، گنجشک ، شتر مرغ ، شتر، کبوتر، خروس ، کباب و دل

مغزهای گیاهی : بادام هندی ، بادام درختی تلخ ، بادام کوهی ، پسته کوهی ، پسته ، تخم آفتابگردان ، چلغوز، فندق و گردو

ادویه ها : آویشن ، اسفند (اسپند) ، چای سبز و سیاه ، خردل ، دارچین ، انیسون ، زردچوبه ، زعفران ، زنجبیل ، زنیان ، زیره ، سیاهدانه ، فلفل ، کاکائو، گلپر، وانیل ، هل و نمک

متفرقه : روغن زیتون ، شیره خرما ، عسل ، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا) – پاییزی :

لبنیات : کشک و قراقروط

میوه ها : شاه توت ، تمشک ، آلبالو، ازگیل ، انار ترش ، بالنگ ، تمرهندی ، زالزالک ، زرشک ، ذغال اخته ، سنجد ، غوره ، کنار، گریپ فروت ، لیمو عمانی ، نارنج ، به ترش ، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی ها : ترشک ، ریواس و گشنیز

حبوبات : ارزن ، باقلا خشک ، برنج (آبکش) ، جو، ذرت ، عدس و ماش

گوشتها : بز، قلوه ، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی : بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه ها : سماق ، نشاسته و قهوه

متفرقه : شکر فراورده شده صنعتی ، سرکه و آبغوره

مواد غذایی سرد و تر (بلغم) – زمستانی :

لبنیات : پنیر تازه ، خامه ، دوغ ، ماست ، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی جات : خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی ، هندوانه و کدو حلوائی

میوه ها : توت فرنگی ، آلو، آلوچه ، انار شیرین ، پرتقال ، زردآلو، شفتالو، شلیل ، کیوی ، لیمو شیرین ، نارنگی ، هلو، آب فشرده انار

ریشه ها : سیب زمینی

سبزی ها : اسفناج ، بامیه ، خرفه ، قارچ خوراکی ، کاسنی ، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات : باقلا تازه و نخود سبز

گوشتها : انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی : تخم کدو، تخم هندوانه ، خشخاش و به دانه

متفرقه : اسفرزه ، گلاب و ماء الشعیر

***مزه‌های مهم:

یکی از نکات مهم در تغذیه طب سنتی ایران، توجه به مزه غذاها است. معمولاً هر مزه از کیفیت‌های خاص برخوردار است:

مزه[۴]	کیفیت
ترش	سرد و تر ـ سرد و خشک
تلخ	گرم و خشک
شیرین	معتدل مایل به گرمی
شور	گرم و خشک
تند	گرم و خشک
بی‌مزه	ارتباط مزه غذا با کیفیت آن سرد و تر

مزهٔ ترش:

مواد ترش مانند آبغوره، آبلیمو، سماق و سرکه، پس از ورود به بدن سردی و خشکی را افزایش می‌دهند و هر چه ترشی آنها بیشتر باشد سردی و خشکی بیشتری ایجاد می‌کنند. افراط در استفاده از این مواد تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی دارد و باعث تشدید سرفه می‌شوند و افراد سوداوی از مصرف آنها صدمه می‌بینند[۵].

مزهٔ تلخ:

این مواد گرمی و خشکی بدن را افزوده و با رقیق کردن خون، استعداد خونریزی را افزایش می‌دهند. پاک کننده دستگاه گوارش از مواد زاید، لزج و بلغمی می‌باشند، مثل مُرّ مکی و صبر زرد.

مزهٔ شیرین:

مواد شیرین معتدل و مایل به گرمی هستند. پس از گوشت و نان مناسب، جزء غذاهای اصلی به شمار می‌روند، مانند عسل و میوه‌های شیرین.

مزهٔ شور:

مواد شور گرم و خشک هستند. نمک طعام در رأس این مواد قرار دارد. مصرف به اندازه این مواد، بلغم را از بین می‌برد و اشتها را افزایش می‌دهد.

مزهٔ تند:

مواد تند، گرم و خشک هستند، مثل فلفل. مصرف این دسته از مواد برای افراد بلغمی گهگاهی مناسب است اما آثار تحریک کننده‌ای بر افراد صفراوی مزاج دارد.

بی‌مزه:

مواد بی‌مزه سرد و تر هستند، مانند خیار و کدو. مصرف بیش از اندازه آنها انرژی بدن و توان اعضاء را کاهش می‌دهد.

**تاریخچه زالو درمانی:

زالو از ۲۵۰۰ سال قبل در هند، یونان، روم، ایران و سپس در اروپا مورد استفاده پزشکی داشته است. در قرن نوزدهم از این جانور کوچک برای درمان هر دردی از جمله سردرد، تب، زخم‌های عفونی شده، دمل و آبسه، ورم‌ها، هموروئید و . . . استفاده می‌شده است.

زالو کرمی است لزج، چسبنده، خون آشام و به دلیل صفات فوق چندش آمیز و نفرت انگیز است. در ادبیات ما «زالوصفت» به آدم هایی می گویند که از دیگران بهره کشی می کنند و در واقع به آنها می چسبند و خون آنها را می مکند. اغلب ما از این جانور تجسم نامأنوس داریم. زالو در مزارع برنج به ساق پا یا دست های دختران و زنان شالیکار که بوته های ظریف برنج را نشا می کنند می چسبد و آب باتلاق را از خون آنها رنگین می کند. زالو از آب دلو یا جرعه ای آب چشمه که رهگذری تشنه برای آشامیدن بدان روی می آورد داخل گلو و بینی او می شود و ناراحتی خوف انگیزی پدید می آورد.

حداقل تاریخ طب گواه آن است که خدمتی که زالو به نوع بشر کرده است بیشتر از تمام زیان هایی است که برای وی برمیشمارند.

استفاده از زالویی به نام زالوی پزشکی (Hirudo medicinalis) برای بسیاری از بیماری ها از دیرباز نمودار سودمندی های شایان این جانور بدنام است. کارایی مناسب زالو در طب و دامپزشکی سبب اختصاص دادن حوضچه هایی برای پرورش زالو در ممالک مختلف شده است. در روسیه زالو از رقم های مهم صادراتی محسوب می شود. سابق بر این از اقلام صادرات و واردات کشورهای اروپایی به شمار می آمد و گفتنی است که در سال ۱۸۵۰ کشور فرانسه صد میلیون زالو از کشورهای دیگر خریداری کرد.

استفاده از زالوی طبی برای درمان برخی بیماریها در ایران قدمتی چندین ساله دارد که از جمله موارد مکتوب آن اشاره ابوعلی سینا به استفاده از آن در درمان بسیاری از بیماریها در کتب مختلف از جمله قانون می باشد . متاسفانه استفاده نا صحیح و عدم انجام به بررسیهای تکمیلی در مورد خواص این موجود زنده باعث حذف استفاده از آن به مرور زمان گردید و باز با هزاران تاسف چون همیشه این مورد طبی ، اسلامی و ایرانی نیز در چند دهه اخیر طی تحقیقات بالینی و آزمایشگاهی و استناد به مدارک قدیمی ایرانی ممالک اروپایی و آمریکایی مجددا جهت درمان بسیاری از بیماریها چه به صورت مستقیم و چه به صورت استفاده از آنزیمهای استخراج شده از زالوی طبی مورد استفاده قرار گرفت .

جانورشناسان تاکنون ۶۰۰ نوع زالو را شناسایی کرده‌اند که ۱۵ نوع آن در پزشکی مورد استفاده قرار میگیرند.

برخی از انواع زالو فوق‌العاده خطرناک و بیماریزا می‌باشند اما گونه‌های متعددی از زالوها وجود دارند که اثرات درمانی جالب توجهی دارند. ماده آنتی کوآگولان (ضد انعقادی) که در بزاق زالو موجود است بنام هیرودین موجب رقیق شدن خون، بازشدن عروق بسته و بالطبع افزایش خون‌رسانی و اکسیژناسیون موضع می‌گردد. اکنون در شمار کثیری از کلینیکهای معتبر اروپا و آمریکا از زالو جهت رقیق شدن خون متعاقب آنژیوپلاستی قلب، گرافتهای پوستی و پیوند اعضاء (جهت تسریع خونرسانی موضع و پیشگیری از انعقاد خون در عروق)، واریس، ضایعات پوستی و زیبایی پوست و حتی تقویت سیستم ایمنی بدن، استفاده طبّی بعمل می‌آید.

حتی کشورهایی نظیر روسیه و انگلستان از ره‌آورد صادرات زالو درآمد هنگفتی برای اقتصادشان فراهم کرده‌اند. در طب سنتی ایرانیان کاربرد زالو بسیار وسیع بوده و در بیماری‌های خونی و عفونی، فشارخون، سکته قلبی، بیماری‌های چشمی، پوستی، واریس، بواسیر، آبسه‌های چرکی و . . . مورد استفاده قرار گرفته است.

در طب افواهی (عامیانه) مردم ایران نیز, زالو همانند حجامت و فصد بعنوان یک رفتار درمانی و پیشگیری پذیرفته شده و شناخته شده حضور داشته است و مردم شهر و روستای ایران می‌دانستند که علاج بسیاری عفونتها و زخم‌ها و کسالت‌های بدن با زالو اندازی ممکن است.

سابقه زالو تراپی به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد در مصر باستان بر می‌گردد. در قرن ۱۹ در آمریکا از زالو برای درمان هموروئید، بیماری‌های لثه و دهان و بیماری‌های متنوع دیگری استفاده می‌شد.

مشاهده مردی که پای گانگرن شده وی (که در آستانه Amputation قرار داشت) توسط زالواندازی، نجات‌یافته بود انگیزه تحقیق ما روی زالو و جایگاه درمانی زالو در طب آلوپاتی و آلترناتیو شد.

زالو جزو نرمتنان تک‌جنسی می‌باشد . زالوی طبی Hirudo Medicinalis نام دارد و مشخصه آن نوارهای سبز زیتونی تا سبز لجنی در پشت آن است. زالوهای سیاه‌رنگ یا سرمه‌ای رنگ و یا زالوی بسیار درشت (بزرگ‌تر از ۱۲ سانتیمتر) اغلب نامناسب و خطرناک می‌باشند.

نظر حکمای اسلامی پیرامون زالو درمانی :

حکیم جرجانی در کتاب سوم ذخیره خوارزمشاهی اشاره‌ای به نحوه استعمال زالو و جایگاه درمانی آن کرده منفعت زالواندازی را بیشتر در بیماری‌های پوستی می‌داند و معتقد است ابتدا باید تن را با فصد و مسهل پاکیزه کرد و سپس زالو انداخت.

شیخ‌الرئیس ابن‌سینا باب مبسوطی پیرامون زالو دارد و چنین می‌فرمایند :

«از زالوهایی که کرک ریز و نرم دارند یا لاجوردی رنگ هستند پرهیز کنید زیرا دچار غشی، خونریزی، تب، سستی و قرحه‌های بدخیم خواهید شد. از زالویی استفاده شود که در آب‌های خزه‌دار که محل زیست قورباغه‌هاست نمو کرده و نه زالویی که در آبهای گل‌آلود سیاه بوده است.

در طب عامیانه نیز زالو در کوچه و بازار به فروش می‌رسیده و تا حدود سی‌سال قبل، همه می‌دانستند که برای علاج زخم چرکین و دمل بهترین درمان زالو اندازی است. یا برای پیشگیری از فساد دهان و لثه و داشتن دندانهای محکم باید بناگوش را زالو گذاشت. مخبرالسلطنه در کتاب خاطرات و خطرات حکایتی جالب نقل می‌کند : «جهانگیرخان وزیر صنایع دچار قانقریا شد و دکتر تولوزان فرانسوی (پزشک مخصوص دربار) دستور به قطع پای ایشان داد. آشنایان جهانگیرخان با قطع پا مخالفت ورزیده و میرزاحسن‌خان جراح‌باشی محله را به عیادت جهانگیرخان آوردند. او پس از معاینه گفت به من یازده روز فرصت دهید تا این پا را معالجه کنم. میرزاحسن در سه نوبت زالوی زیادی به پای بیمار انداخت و پس از یازده روز از تولوزان فرانسوی دعوت کردند که پا را ملاحظه کند. تولوزان وقتی پا را دید، بهبود آن را تأیید کرد و از اینکه قبلاً به میرزاحسن ناسزا گفته بود معذرت خواهی کرد و دویست تومان به میرزاحسن داد».

زالو اندازی جزو سنت‌های درمانی پذیرفته شده و به همان معروفیت و مقبولیت حجامت و فصد (رگ‌زنی) بین توده‌های مردم رواج داشت. آری این حیوان یک گرمی به ظاهر مشمئز کننده طی سالیان دراز بیماری‌های صعب‌العلاجی را براحتی درمان می‌کرد و بیماران را از صرف هزینه‌های گزاف، بریده شدن از اندام‌ها، بد شکل شدن پوست، فلج شدن ناشی از سکته مغزی و . . نجات می‌داده است. تأیید این نظر را با پرسش از افراد ۴۰سال ببالا می‌توانید جستجو کنید.

بررسی های دقیق ابن سینا در مورد ساختمان بدن زالو و زالو درمانی، و ترجمه ی آثار او، به لاتین سبب آشنایی اطبای غرب با زالو درمانی نوین شد و موسساتی به وجود آمد که جهت جمع آوری زالو تعدادی زالو گیر حرفه یی داشتند که پس از شکار زالو، آنها را در اختیار موسسه ی مربوطه قرار می دادند تا پس از بسته بندی به مشتریان تحویل دهند.

باید توجه داشته باشیم که خون گیری از بیماران یکی از اصول پایه در طب قدیم مشرق زمین بود و گرفتن خون از بیماران به سه روش انجام می گرفت، فصد، حجامت و زالو انداختن.از روشهای مذکور، فصد و زالو درمانی مورد توجه اطبای غرب قرار گرفت، ولی حجامت مقبولیت عام نیافت، و علت آن این بود که برای حجامت لازم بود تا از یک وسیله ی شاخ مانند به نام «شاخ حجامت» (جهت بادکش کردن پوست) استفاده شود که شبیه بوق ساحران در قرون وسطی اروپا بود و اطبای غرب از بیم اتهام به جادوگری از انجام حجامت و به کارگیری وسیله ی مذکور خودداری کردند.

رازی و ابن سینا هر دو روی سه روش خونگیری کار کردند و پس از ترجمه ی آثار ابن سینا، زالو شناسی و زالو درمانی در غرب رواج یافت و کتب مرجع در این مباحث تدوین شد و انواع زالوهای اروپایی از نظر علمی مورد طبقه بندی قرار گرفتند.

ولی مرجع اصلی زالو شناسی غرب، مطالعات علمی ابن سینا بود و او بود که انواع زالوهای سمی و غیر سمی را تفکیک کرد. ابن سینا در مورد آناتومی زالو تحقیقات دقیقی نمود و بیان نمود که زالو دارای سه فک است که به کمک آنها پوست را می شکافد، این نظریه (دارا بودن سه فک در زالو) برای اولین بار توسط ابن سینا بیان شد.

ابن سینای بزرگ در مورد مکانهای به دست آوردن زالو دارای نظریه ی خاص خود بود و معتقد بود که زالوئی که در آب جاری زندگی می کند بدون سم می باشد، همچنین زالوهائی که در برکه های دارای گیاه زندگی می کنند بدون سم هستند و در عوض زالوهایی که بر بدن خود، دارای موهای شبیه پشم می باشند و آنهایی که به رنگ رنگین کمان هستند سمی می باشند.

ابن سینا معتقد بود که زالو انداختن از فصد ، مفیدتر است، زیرا فصد، خون سطحی بدن را خارج می کند(خون سیاهرگی). ولی زالو خون را از عمق بدن خارج می نماید.ابن سینا جهت درمان بواسیر(هموروئید)، زالو انداختن را توصیه می کند. یک نکته ی جالب در نظریات ابن سینا در مورد زالو درمانی، این است که او معتقد بود که در موقع زالو انداختن باید وسایل جلوگیری از خون ریزی بر بالین بیمار آمده باشد، زیرا بعضی از افراد به دلیل آنکه ماده انعقادی کمتری دارند، دچار خونریزی شدیدتر می شوند، و این امر می رساند که ابن سینای بزرگ در مورد خون شناسی دارای مطالعاتی بوده است. او به تجربه دریافته بود که افراد از لحاظ سرعت انعقاد خون متفاوت می باشند و ماده یی در خون وجود دارد که به انعقاد خون کمک می نماید.

بنابراین دانش خون شناسی ابن سینا چند قرن جلوتر از زمان خودش قرار داشت.ابن سینا در مورد فصد و حجامت نیز دارای نظریاتی بوده است که در کتاب«قانون» خود به تفصیل به این مباحث پرداخته است. او معتقد بود که حجامت بعد از غذا خوردن صحیح نیست و روز اول و آخر هر ماه نیز از لحاظ زمانی، مناسب این کار نمی باشد. ابن سینا چهاردهم هر ماه را مناسب حجامت می دانست و با این نظریه نشان داد که از تاثیر قوه ی جاذبه ی اجرام سماوی و کره ی ماه بر زمین آگاهی دارد. چون نیروی جاذبه کره ی ماه در شب چهاردهم ماه،(به دلیل بدر کامل) قوی تر از سایر مواقع می باشد و باعث بالا آمدن آب دریاها (مد) می گردد و بر مایعات بدن آدمی و خون نیز همین تاثیر را دارد.

در نتیجه، مشاهدات و مطالعات و تحقیقات، ابن سینا، دانشمند عالیقدر ایرانی، مرجعی جهت استفاده ی دانشمندان ایرانی و غربی در مورد زالو شناسی و زالو درمانی می باشد.

زالو از نظر رازی و ابن سینا

پزشکان نام آور اسلامی چون ابن سینا و رازی اشاره های فراوانی داشته اند که با علم به زیان این جانور موارد استفاده بجا و مناسب آن را در بیماری می دانستند. در یکی از شرح حال های کتاب الحاوی آمده است که جوانی در اثر قی خون آلود به حالت احتضار افتاده بود پزشکان از وی قطع امید کرده بودند. وقتی رازی را بر بالین بیمار آوردند پس از گرفتن تاریخچه دقیق از بیمار بر وی معلوم شد که اخیراً این جوان سفری داشته و در طول راه از آب چشمه نوشیده است. دستور داد سطلی از مواد محرک و قی آور را به جوان خوراندند پس از آن او را به تخلیه نیرومند معده واداشت. در میان مواد مستفرغه زالویی که از فرط مکیدن خون جثه ای عظیم پیدا کرده بود مشاهده شد و جوان محتضر از مرگ حتمی نجات یافت.

ابن سینا در کتاب قانون به مسافران سفارش می کند که به هنگام آشامیدن آب از چاه ها و چشمه ها به ویژه در تاریکی شب دقت فراوانی کنند چون که ممکن است آلوده به زالو باشد. ابن سینا با شناخت نبو غ آمیز خود بر تمام علوم و فنون و قدمت انواع و اقسام زالوها را به رنگ و شکل و اندازه تشخیص می داده و زالو های مفید را از مضر جدا می کرده است.

او زالوهایی را که به رنگ ماش و متمایل به سبز با خطوط زرنیخی در طول پشت یا زالوی سرخ مایل به زرد با حاشیه منور یا زالوهای جگری رنگ و زالوهایی که دارای سر کوچک بوده باشند یا آنهایی که شبیه دم موش یا ملخ ریز باشند از زالوهای مطلوب و مفید معرفی می کند و معتقد است که زالوهای شکم قرمز بهتر از زالوهای پشت سبز هستند به ویژه آنکه از آب جاری گرفته شده باشند و به زعم ابن سینا زالو خون را بهتر از حجامت از عمق بدن بیرون می کشد.

موارد کاربرد زالودرمانی :

خصوصیات : معروفترین زالوها ، زالوی پزشکی است که جزء گروه خونخواران است. طول این زالو۱۲ ـ ۵ سانتیمتر است و گاهی تا ۲۵ سانتیمتر هم می‌رسد عرض آن حدود یک سانتیمتر است تصاویر شماره (۸ و ۷)
رنگ زالوی پزشکی متنوع است و غالباً زیتونی سیاه یا قهوه‌ای و یا حنایی مایل به سیاه است.
زالوی پزشکی از گونه‌های زالوی آرواره‌دار بی خرطوم است.
زالو توانایی بسیار زیادی در تولید بزاق دارد. به طوریکه وقتی به میزبان می‌چسبد بزاق، مترشحه از زیر بدن زالو سرازیر می‌شود.بزاق حاوی یک ماده ضد انعقاد است. به نام هیرودین Hirudin هیرودین توانایی زیادی در ممانعت از انعقاد خون دارد. چند قطره بزاق دهان زالو قادر است مقدار زیادی خون را به صورت مایع نگه دارد و مانع انعقاد آن شود.

مزاج زالو : سرد و خشک

وضع طبیعی : اکثر زالوها در آبهای شیرین ، کم عمق، مردابها و باتلاقها زیر صخره‌ها، قطعه‌های شناور و یا به صورت شیء در کف آب زندگی می‌کنند. از نور گریزانند. شب رو هستند و شب به شکار می‌روند.

خواص زالو :
زالو بیشتر از حجامت خون و مواد را از عمق بدن بیرون می‌کشد . زالو برای اینکه بتواند خونخواری کند باید مانع لخته شدن خون بشود برای این کار بزاق خود را همزمان با مکیدن به داخل محل تزریق می‌کند بنابراین بدن بیمار از خواص بزاق زالو نیز بهره‌مند می‌گردد.
پروفسور ایوالید از دانشگاه شهر مون پلیه فرانسه می‌گوید : هنوز تمامی اسرار و خواص فیزیکی و درمانی زالو کشف نشده است پیش بینی می‌شود.
حدود یکصد ماده موثره با اثرات درمانی مختلف در بزاق زالو موجود باشد. بسیاری از این مواد تا به حال کشف و شناسایی شده وحتی فرمول شیمیایی و خواص آن بیان شده است.
برخی آنزیم‌های مهم شناخته شده در زالوعبارتند از:
۱ـ هیرودین
هیرودین شناخته شده‌ترین آنزیم زالو و قوی‌ترین ماده‌ای ضد انعقادی موجود می‌باشد و ازه پارین قوی تر است.
عمل هیرودین به وسیله عوامل دیگر موجود در زالو تقویت می‌شود که فعالیتی مشابه روی گردش خون دارند این عوامل عبارتند از : همنتین ،آنتی استاتین .
۲ـ کالین

سبب ایجاد خونریزی ثانویه میشود.

۳ـ اگلین

اگلین، ضمن این که یک انزیم ضد تورم است، ضد اکسیداسیون و ضد رادیکال انیز می باشد.

۵ ـ داستاپلاز

این آنزیم که قدرت ضد تجمع پلاکتی بسیار قوی دارد عملش از بین بردن لخته خون می باشد.

۶ـ هیالورونیداز

این ماده هم به عنوان فاکتور بخشی و هم به عنوان یک آنتی بیوتیک عمل می کند.

۷ ـ لیپازها و استرازها

این مواد خاصیت لیپولیتیک دارند.

۸ـ یک ماده بی حس کننده (در دست تحقیق)

وقتی زالو پوست را نیش می‌زند ایجاد یک زخم به شکل ستاره سه شاخه (مانند آرم اتومبیل مرسدس بنز) می کند که کاملاً بدون درد می باشد واحتمالابه دلیل وجود ماده‌ی قوی بی حس کننده، به سادگی یک احساس خنکی ایجاد می‌نماید .

بیماریهای قابل درمان با زالو :

۱ـ بیماریهای پوستی ـ جوش

۲ـ صدمات (خون مردگی و ورم)

۳ـ جراحی پلاستیک و پیوند اعضاء

۴ـ بیماری های دستگاه حرکتی.

۵ ـ آرتروز

۶ـ رماتیسم مفصلی

۷ ـ بیماریهای چشمی

۸ ـ تورم چشم ها

۹–آبسه ها

۱۰–آرتریت روماتوئید

۱۱–کمردرد

۱۲ ـ بیماریهای گوش صدای گوش

۱۳ـ بیماریهای قلبی عروقی ـ تنگی عروق

۱۴ـ اختلال گردش خون

۱۵ـ اسپاسم و دردهای عضلانی :

چکیده (ABSTRACT)

جانورشناسان تاکنون ۶۰۰ نوع زالو را شناسایی کرده‌اند که ۵۰ نوع آن از خوردن پستانداران تغذیه می‌کنند.

برخی از انواع زالو فوق‌العاده خطرناک و بیماریزا می‌باشند اما گونه‌های متعددی از زالوها وجود دارند که اثرات درمانی جالب توجهی دارند.

ماده آنتی کوآگولان (ضد انعقادی) که در بزاق زالو موجود است بنام هیرودین موجب رقیق شدن خون، بازشدن عروق بسته و بالطبع افزایش خون‌رسانی و اکسیژناسیون موضع می‌گردد. پیش‌بینی می‌گردد حداقل یکصد نوع ماده ویژه با اثرات درمانی گوناگون توسط زالو ترشح می‌شود. اکنون در شمار کثیری از کلینیکهای معتبر اروپا و آمریکا از زالو جهت رقیق شدن خون متعاقب آنژیوپلاستی قلب، گرافتهای پوستی و پیوند اعضاء (جهت تسریع خونرسانی موضع و پیشگیری از انعقاد خون در عروق)، واریس، ضایعات پوستی و زیبایی پوست و حتی تقویت سیستم ایمنی بدن، استفاده طبّی بعمل می‌آید.

حتی کشورهایی نظیر روسیه و انگلستان از ره‌آورد صادرات زالو درآمد هنگفتی برای اقتصادشان فراهم کرده‌اند. در طب سنتی ایرانیان کاربرد زالو بسیار وسیع بوده و در بیماری‌های خونی و عفونی، فشارخون، سکته قلبی، بیماری‌های چشمی، پوستی، واریس، بواسیر، آبسه‌های چرکی و . . . مورد استفاده قرار گرفته است.

در طب افواهی (عامیانه) مردم ایران نیز زالو همانند حجامت و فصد بعنوان یک رفتار درمانی و پیشگیری پذیرفته شده و شناخته شده حضور داشته است و مردم شهر و روستای ایران می‌دانستند که علاج بسیاری عفونتها و زخم‌ها و کسالت‌های بدن با زالو اندازی ممکن است.

حکیم جرجانی در کتاب سوم ذخیره خوارزمشاهی اشاره‌ای به نحوه استعمال زالو و جایگاه درمانی آن کرده منفعت زالواندازی را بیشتر در بیماری‌های پوستی می‌داند و معتقد است ابتدا باید تن را با فصد و مسهل پاکیزه کرد و سپس زالو انداخت.

***حجامت

حجامت در لغت به معنی ایجاد حجم است واصطلاحا نوعی روش خون گیری با شاخ یا شیشه است که جهت پیشگیری و درمان برخی بیماریها مورد استفاده قرار می گیرد.

حجامت در تاریخ مشرق زمین دارای سابقه ۵ هزار ساله است قدیمیترین مدرک که انجام حجامت را تایید میکند مربوط به ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد در کشور مقدونیه می باشد. در مصر باستان نیز تصاویر سنگی و دیواری متعددی دال بر حجامت و باد کش بیماران بر جای مانده است.

در کتب قدیمی هند که مربوط به ۵ هزار سال پیش است نیز از حجامت یاد شده ، چینی ها نیز از دو هزار سال قبل از میلاد از انواع حجامت در کنار طب سوزنی استفاده می کرده اند .

واما در کشور ما دانشمندان و اطبا ایران زمین نظیر ابو علی سینا ،جرجانی ، رازی و بسیاری دیگر به طور وسیعی از حجامت در درمان بیماران خود بهره برده اند .برای مثال ابو علی سینا در کتاب قانون حجامت رادر درمان بیش از۳۷ نوع بیماری موثر دانسته است.

انواع حجامت در طب سنتی:

۱) حجامت خشک(باد کش)

۲) حجامت تر (خون گیری)

حجامت خشک نوعی حجامت است که درآن خونی از بدن خارج نمیشود بلکه با گذاشتن یک یا چند لیوان روی مواضع خاصی از بدن عمل مکش روی پوست انجام میشود و بدین وسیله یک التهاب موضعی ایجاد می گردد.

حجامت خشک بر دو نوع است : ۱)حجامت سرد وخشک

۲)حجامت گرم وخشک

تقسیم بندی حجامت خشک بر اساس موضع آن :

۱. حجامت خونساز
۲. حجامت کبد
۳. حجامت ریه ها
۴. حجامت کلیه ها(حجامت لغزان)
۵. حجامت دیسک کمر
۶. حجامت سیاتیک

حجامت تر :با خارج شدن خون از بیمار همراه است
انواع حجامت تر:
۱.حجامت عام (میان دو کتف)
۲.حجامت سر
۳.حجامت چاربند (کمر)
۴.حجامت ساقین
۵. حجامت نقره(پشت گردن)
۶.حجامت تحت الذقن(زیر چانه)
۷.حجامت پشت گوش
۸. حجامت خورشیدی
۹.حجامت آلرژی
۱۰.حجامت موضعی

تعدادی از بیماری هایی که آثار در مانی حجامت روی آنها اثبات رسیده است:
جوشهای صورت وبدن، سردرد های میگرن ، ریزش مو ، کمر درد وسیاتیک ، چربی خون بالا،چربی خون ، فشار خون ، درد ها و اختلالات دوران قاعدگی ، واریس اندام ها، مسمومیت های غذایی ودارویی ، افسردگی، اگزما وحساسیت پوستی ، آلرژی های تنفسی وگوارشی ، آرتروز مفاصل ، ترک انواع اعتیاد ، درمان عوارض اعتیاد، رفع غلظت خون و لخته های عروقی ، شب ادراری اطفال ، گر گرفتگی و درد های عضلانی ، کوتاهی قد اطفال، بی اشتهایی ، سینوزیت ، کیست های تخمدان ، سلولیت ، زردی اطفال و یرقان ، اختلالات رفتاری کودکان ،یبوست های مزمن ، سرشدگی و خواب رفتگی اندام ،خرخر کردن و اختلالات تنفسی در خواب
سنین مناسب برای انجام حجامت :
در طب سنتی برخی از حکما نظیر ابو علی سینا و جرجانی ، حجامت رااز ۲ تا ۶۰ سالگی تجویز نموده اند و در طب اسلامی شروع حجامت جهت پیشگیری از ابتلابه بیماری از چهار ماهگی تجویز شده است در حدیثی از پیامبر اکرم نقل شده که ایشان حجامت نقره در اطفال بالای چهار ماه به فاصله هر ماه یکبار توصیه نموده اند همچنین در احادیث ممنوعیتی برای انجام حجامت در افراد مسن مشاهده نشده است
حضرت امام رضا در رساله ذهبیه حجامت را برای بالغین سالم متناسب با سن فرد تجویز میکند مثلا برای۴۰ ساله سالم هر ۴۰ روز یکبار تجویز شده است .
چه کسانی را نباید حجامت کرد:افرادی که طبق تعریف طب سنتی در گروه بلغمی مزاجها قرار می گیرند.
زنان باردار از شروع حاملگی تا پایان ماه چهارم حاملگی.
بانوانی که در ایام عادت ماهانه قرار دارند.
افرادی که دچار مشکلات انعقادی مثل کمبود پلاکت و همو فیلی هستند .

افرادی که فشار خون پایین دارند که با خوردن عسل فشار خون را تعدیل کرده سپس اقدام به حجامت می کنند.
در حالت گرسنگی و تشنگی شدید ، ضعف های شدید قوای جسمی وروحی

رفرنس:

۱.دوره طب سنتی وتغذیه شناخت طبایع .جلد ۱دکتر.چاپ هشتم.سید علی ابولحبیب .۱۳۸۷.انتشارات تهران .

۲.تغذیه در طب ایرانی ،اسلامی.چاپ هجدهم.دکتر غلامرضا کردافشاری وهمکاران.۱۳۹۱.انتشارات نسل نیکان.

۳.زالو درمانی پزشکی.چاپ اول.آندر اس میکالسن وهمکاران.مترجمان دکتر سلطانی وهمکاران.۱۳۹۰.انتشارات اسحاق.

۴.درمان بیماریها با زالوی ایرانی. چاپ اول.سیدمحمد موسوی.۱۳۹۰.انتشارات زعیم.

۵.آشنایی با حجامت. چاپ هفتم.دکتر علی اکبر روزگاری.۱۳۸۰ . انتشارات نسل نیکان.