

بسم الله الرحمن الرحيم

رعایت اصول سِتّه ضروریّه ضامن سلامتی انسان

طب اسلامی ایرانی دارای شش اصل می باشد. یکی از آنها اصل سِتّه ضروریّه (ضروریات ششگانه) می باشد. هر شخصی که آن اصول را در زندگی رعایت کند همواره در تندرستی و نشاط و شادابی خواهد بود.



پورتال صادقان/طب اسلامی ایرانی بر اساس مزاج انسانها توصیه ۶ گانه ایی دارد که این توصیه ها پیشگیری کننده از پیری زود رس و بیماری ها بوده و همچنین موجبات رشد و نشاط پایدار را در بدن انسان فراهم می آورد. محمد حسین ربیع نژاد محقق و پژوهشگر طب اسلامی ایرانی می گوید: طب ایرانی اسلامی دارای شش اصل می باشد. یکی از اصول آن اصل سِتّه ضروریّه (ضروریات ششگانه) می باشد. چنانچه هر شخص این ضروریات ششگانه را در زندگی رعایت کند همواره در تندرستی نشاط و رشد مناسب باقی می ماند.

ضروریات شش گانه

این ضروریات شش گانه عبارتند از:

- ۱- خوردن و آشامیدن
- ۲- خواب و بیداری
- ۳- ورزش و استراحت
- ۴- هوا
- ۵- اعراض نفسانی

۶ - استفراغات و احتباس

نکته مهمی که در رعایت ضروریات ششگانه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. انجام ضروریات به جنس، مزاج سنی، مزاج جبلی (ژنیتیکی) و مزاج سرزمینی افراد بستگی دارد.

اصل اول خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن بر اساس مزاج؛ مزاج های خشک به غذای های مرطوب تر و مزاجهای مرطوب به غذاهای کم رطوبت تر نیاز دارند.

تا گرسنه نشدید بر سر سفره ی غذا نشینید و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید. غذا را با آرامش و نشسته بخورید همراه غذا آب و نوشیدنی نخورید و یک لقمه غذا را ۲۱ بار بجوید. غذاهایی که بر هم تأثیر بد دارند با هم نخورید. به عنوان مثال ماهی را با لبنیات و سرکه، عسل را با خربزه، ماست همراه غذا، میوه بعد از غذا، غذای مانده، سوخته، خام و نیم پخته. آشامیدنی ها را از پیاله های دهان گشاد بصورت مکیدن بنوشید و یکسره سر نکشید.

امام رضا علیه السلام می فرماید: آب را بپزید (آب جوشیده) و میل کنید. آب باید بدون بو، بدون رنگ و زلال باشد و نیم ساعت قبل از غذا و یا ۲ ساعت بعد از غذا میل شود.

اصل دوم خواب و بیداری

زمان و مقدار و مکان خوابیدن یکی دیگر از اصول ضروری ششگانه که موجبات رفع خستگی، استرس، کوفتگی و احصاء انرژی، نشاط و توانایی انجام امور زندگی می گردد. در سه موقع، خوابیدن برای تندرستی زیان آور است. آن سه مورد عبارت از:

- ۱ - خواب بین الطلوعین یعنی از سپیده صبح تا یک ساعت بعد از طلوع آفتاب
- ۲ - خواب بین الغروبین یعنی از موقعی که آفتاب در غروب به افق نزدیک می شود تا اذان مغرب که موجب سودا در مغز شده که گاهی به حدی شدید است که موقع بیدار شدن نمی دانید شب است یا روز، حتی ممکن است تا چند دقیقه اطرافیان را نشاناسید. ضمن اینکه بیخوابی شبانه را نیز بهمراه دارد.
- ۳ - خواب بعد از غذا - بعد از یک وعده غذا شما تا دو ساعت و نیم اجازه خوابیدن ندارید چرا که بدلیل پس تحرک شدن و افت فعالیت در سیستم بدن اولاً فساد در معده می شود.

ثانیاً بخارهایی تولید می شود به سمت سر حرکت می کند و این امر موجب آب مروارید و آلزایمر در سنین بالا می شود. ثالثاً بدلیل عدم نضیح (۱) کامل شیره غلیظی تولید می شود که موجب چرب شدن کبد را فراهم می آورد. زمان مناسب برای خوابیدن حداکثر ۲ تا ۳ ساعت بعد از اذان مغرب و بیداری در هنگام اذان صبح است و خوابیدن در نیم روز موقعی است که معده خالی باشد که به آن خواب قیلوله می گویند که موجب استراحت کبد و آرامش روان و رهایی قلب از هیجانات نا سالم می شود.

بهترین حالت خواب در اتاق های تاریک است که در مناطق مرطوب زیرانداز پشمی و برای مناطق گرم و خشک زیرانداز پنبه ای در نظر گرفته شود.

سعی کنید رو به قبله بخوابید و روی خود را در فصل سرما با روپوش پشمی و یا نخی ببوشانید و زیر انداز شما صفت باشد. خوابیدن در جاهای مرطوب سبب آرتروز و درد مفاصل می شود. خوابیدن در زیر نور حتی نور کم اجازه استراحت به سیستم مغز و روان را نمی دهد بنابراین کسالت از تن خارج نمی شود

۱ - نضیح: پخته شدن، مناسب و رسیده شدن و خارج شدن از خامی

اصل سوم ورزش و استراحت

الف) ورزش موجب گردش هر چه بیشتر خون در بدن و فراهم آوردن اسباب تخلیه فضولات هضم معدی، هضم غدودی (هضم درلنف) و هضم سلولی و هم در هدایت فضولات حاصل از هضم به مجاری تخلیه مؤثر است.

فضولات هضم کبدی اداری فضولات هضم عُدد (لنفها) تعرق و فضولات هضم سلولی در عضلات و گوشت ، تجمع رطوبات جنسی می باشد.

ب) ورزش سبب استواری روان و آرامش روح می شود.

ج) ورزش برای سن ها و مزاجهای مختلف متفاوت است.

ورزشی که به عنوان دارو توصیه می شود ، خشکی و رطوبت و طراوت مخصوص فضای ورزش دستور داده می شود ، چنانچه غیر دارویی می باشد باید دارای هوایی معتدل (خشک و تری) جریان دار و خنک باشد.

نسیم و هوای صبحگاهان برای پیاده روی و نرمش سبک مناسب است و صد البته ورزش سنگین و خشن در صبح بر قلب سنگینی می آورد. قبل از ورزش صبحگاهی نصف لیوان آب ولرم لازم است تا معده را برای پذیرش صبحانه آماده کند.

ورزش های سنگین و پرس کننده در عصر ها و ۳ ساعت بعد از غذا مناسب است. این ورزش برای دفع سودا ، رفع غلظت خون و متعادل شدن وزن مفید است. ضمن اینکه بیماری های تن را می سوزاند.

استراحت پس از کار و تلاش مستمر و طولانی مدت یا تلاش کوتاه پُر فشار لازم است و بهترین حالت استراحت در مرحله اول راه رفتن آرام بعد نشستن و بعد چشم ها را ببندید اما دراز کشیدن به پشت بر روی تخته یا زیر انداز معتدل المزاج نخواهید

محل استراحت باید دور از هیاهو و سر و صدا و بوهای نامطبوع و نور شدید باشد.

پس از آرامش کامل بدن دوش بگیرید.

اصل چهارم اصل هوا

یکی از عوامل ضروری حیات ، تنفس است و ماده تنفس هوای سالم است ، به هر دلیلی اگر تنفس قطع شود یا هوای تنفس آلوده و سمی باشد موجب قطع حیات و مرگ می گردد.

اصل هوا موجب چند عمل در بدن می شود. آن موارد عبارت از:

۱ - اکسیژن رسانی

۲ - سرد کننده بدن و کمک به پمپ قلب

۳ - سوخت و ساز کامل در بدن

۴ - ایجاد تخلخل در اعضای بدن

۵ - هدایت کننده گازهای سمی حاصل از سوخت و ساز در بدن به بیرون

ضروریات هوای خوب معتدل از نظر خشکی و تری عبارت است از:

۱ - خنک باشد ، از دشت باز و کوهستان بیاید و دارای جریان ملایم باشد تا از دم کردن و حرارت جلوگیری کند.

۲ - دارای بوی بد و نامطبوع نباشد.

۳ - عاری از مواد خارجی و غبار باشد.

۴ - هوای اطراف درختان ، گردو و انجیر و کشتزارهای سیفی جات و دامداری ها نباشد.

۵ - هوای زمین های پست و هوای محبوس شده بین دره ها و محبوس بین دیوارها و سقف نباشد.

۶ - هوای فضاهای نمناک و محل های آهکی و بناهای نوساز نباشد.

۷ - هوای برخاسته از یخت و پز مطبخ نباشد.

۸ - هوای برخاسته از فاضلاب و مستراح نباشد.

۹ - از هواهای بد و نامناسب پاییزی نباشد برعکس باد بهار که می رویاند با پاییز همانگونه که برگها را می خشکاند تن را نیز می خشکاند.

۱۰ - تدبیر مناسب فصول برای تغییرات هوای فصل ها با توجه به وضعیت برودت و رطوبت اقلیمی

تأثیر هوا بر بدن

هوای گرم شدید: سبب خشکی اندام و مفاصل ، فرار گرما از اعماق بدن به سطح پوست ، ضعف در هضم تعرق زیاد است

هوای گرم معتدل: خروج خون به سمت پوست ، نشاط و تحرک
هوای سرد شدید: استواری بدن ، تقویت هضم ، افزایش ادار ، خشکی پوست ، نشاط ریه ها
هوای سرد معتدل و مرطوب : طراوت پوست و شادابی

اصل پنجم اعراض نفسانی:

برانگیخته شدن حالات روحی و روانی چون خشم ، شادمانی ، غم ، شرم ، ترس ، گذشت که مختص انسان بوده و حالات و پدیده هایی که روح انسان را تحت شعاع قرار می دهد از آن درجه و تن ظاهر می شود.
خواسته ها و امیاتی که نشئگی یا رخوت را در احوال انسان سبب می شود این کیفیت در حالات مثبت و منفی یا بنا به هدف مخصوص به خود داشته به نحوی که مستقیماً بر روی متابولیسم گردش خون ظهور می کند.
مثلاً نغمه ساز و آوازهای غیر اسلامی نشئگی ای پدید می آورد که با نغمه جویباران ، آواز بلبل و در سطح عالی نغمه صوت قرآن متفاوت همدیگر است . صله رحم یا غذای انس که انشاءالله در جلسات بعد توضیح مفصلی خواهم داد داروی پاکسازی کننده تمام رفتارهای نامناسب و اتفاقات ناگوار می باشد.

اصل ششم احتباسات و استفراغات :

احتیاجات جذب شدنی ها (واجب الجذب) در بدن استفراغات یعنی تخلیه شدنی ها دفع شدنی ها (واجب الدفع ها) انسان در غذایهایی که استفاده می کند بخشی از آن فضولات است که واجب الدفع می باشد. بخشی از آن خوبی ها ست که واجب الجذب می باشد.

چنانچه این جذب و دفع از اندازه و زمان مناسبی خارج شود تندرستی را برهم می زند. غذایی که خورده می شود در روده مقداری از آن جذب می شود و به سمت کبد می رود این فضیلت غذا است و مقداری دفع می شود که فضولات آن است اگر فضولات به اندازه و بموقع دفع نشود موجب بیماری خواهد شد.

اگر بدن نتواند جذب مواد فضیلت و با کیفیت را انجام دهد مواد با کیفیت همراه فضولات و مدفوع دفع می شود.

انواع استفراغات واجب الدفع :

مدفوع - ادار - باد - عادت ماهانه تعرق - اشک - تخلیه جنسی - قصد - حجامت - استحمام

انواع استفراغات طبیعی :

مدفوع - ادرا - باد - اشک - عادت ماهانه - تعرق - تخلیه جنسی - ترشحات واژن

استفراغات غیر طبیعی : ایجاد اسهال - قی (استفراغ)

استفراغات درمانی : فصد - حجامت - زالو

احتیاجات طبیعی: جذب غذا در بدن - جذب و اشتنشاق عطرها

احتیاجات غیر طبیعی بیبوست : ناتوانی در تخلیه ادار - عدم تعرق - ناتوانی تخلیه جنسی که موجب ایجاد بیماری در بدن می شود.

احتیاجات اجباری و درمانی : بخیه کردن جراحت ها - مسدود کردن راههای سست شده با داروهای منقبض کننده//..

انواع غذاها را در طب اسلامی

۱- غذای خوراکی(خوردنی ها و آشامیدنی ها)

۲- غذای دیداری

۳- غذای پنداری

۴- غذای شنیداری

۵- غذای بویایی

۶- غذای جذبی

۷- غذای جنسی

۸- غذای انس.

تعریف :

مجموعه بهره مندی انسان از جهان هستی و معنا را غذا می نامیم اعم از آنچه می بلعیم ، می بوییم ، فکر می کنیم ، حس می کنیم ، لمس می کنیم و آنچه که از طریق قلب و دل درک می کنیم چون تمام موارد بالا در شکل گیری خلط دخالت می کنند و نابسامانی و نقص آنها در ایجاد بیماری دخالت می کنند . فی المثل ممکن است صبحانه خوب و کامل و به موقع مصرف کنیم ولی یک پندار منفی هم داشته باشیم . این پندار منفی در هضم دخالت می کنند و اجازه نمی دهد با خلط صالح تولید شود . بدگویی ، بد زبانی ، پرخاشگری نیز موارد مشابه آن هستند تکرار این موارد در طول روز در انقباض و انبساط قلب و عروق تاثیر مستقیم و جبران ناپذیری می گذارد.

کلید غذاها به چهار دسته کلی تقسیم می شوند:

۱- حلال

۲- حرام

۳- مباح

۴- مکروه.

غذاهای حلال مشخص هستند . برخی از خوراکی ها به ذات حرامند مثل خوردن گوشت مردار، گوشت خوک ، خاک ، تهمت زدن ، فحاشی و برخی دیگر بالفعل حرامند یعنی آن ماده غذایی حرام نیست چون از طریق ظالم به دیگران دزدی یا با فریب دادن بدست آید حرام است.

غذاهای مکروه ، برخی از غذاها حرام نیستند اما به دلیل اینکه کیفیتی از کیفیات بدن را آسیب می زنند ، پرهیز آن بهتر است. مثل خوردن تخم مرغ و پنیر یا محبت کردن غیر ضروری با نامحرم مخصوصاً با زبان طنز و شوخی ، نگاه کردن غیر ضروری بر اندام پوشیده یا چهره نامحرم.

خوردن غذا از روی تفریح مکروه است.

غذاهای مباح هم یعنی نه ضروری دارند و نه نفعی.

۱- غذای خوراکی:

همه موادی که وارد دهان می شود چه به صورت جامد و چه به صورت مایع و بلعیده می شود را غذای خوراکی می گویند که در مسیر معده، کبد بخشی از آن فضولات است و واجب الدفع بخشی از آن فواید غذا است که واجب الجذب می باشد.

تمام موجودات اعم از جمادات و گیاهان و حیوانات و... دارای روح هستند که در علوم تجربی شاید همان امواج مغناطیسی یا انرژی باشد که در مسیر تهیه و کاشت و داشت، برداشت، خرید و پخت همراه امواج با روح خوب یا امواج و روح بد قرار گرفته و برآیند جدیدی را از انرژی یا روح مخصوص به خود را بدست آورد این امواج با روح بخشی از آن در کبد تبدیل به روح نباتی می شود و بخش دیگرش که تبدیل به خون شده در ورود و خروج از قلب تبدیل به روح حیوانی شده و بخشی از آن در گردش خون که به مغز می رسد تبدیل به روح انسانی می گردد این فرآیند تأثیر روح یا انرژی خوب یا بد را در بدن استوار می سازد.

۲- غذای دیداری:

شادی و شغف با ترس و وحشتی که از دیدار با کسی یا مواجه با رخدادی در روح و روان انسان به وجود می آید غذای دیداری هستند که در تولید اخلاط حاکم بر بدن تأثیر می گذارد حال این شادی و شغف تا ترس ممکن است حلال یا حرام

و... باشد. آنچه که می بینیم پرتوی بر ذهن و قلب ما می افکند که ماندگار می شود و اثرش از خوراکی بیشتر و سریع تر است یک سمی که از طریق بلع با حتی بویایی به بدن وارد شده، می شود با روشهای پاک سازی و دفع از بدن خارج کرد ولی دیدن یک صحنه دلخراش یا صحنه هیجان آور دیگر چه بد و چه خوب گاهی تا آخر عمر از ذهن و وجودمان پاک نمی شود و در امورات همه زنگی مان تاثیرش را بگذارد. لذا حق نداریم چشمان خود را به هر صحنه ای معطوف کنیم زیرا که هم در تن و هم در روح ما آثار جبران ناپذیرش را خواهد گذاشت.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند نگاه به نامحرم تیری زهر آلود از ناحیه شیطان است، هر کس از ترس خدا آن را ترک کند خداوند یکتا به او ایمانی دهد که شیرینی آن در دل احساس شود.

رنگ درمانی یکی از روشهای درمان بیماری های روحی روانی است کسی که افسردگی دارد، افسردگی سرد است و ممکن است سودا باشد یا بلغم.

اگر سودایی ها به رنگهای نارنجی ملایم نگاه کنند به آنها آرامش می بخشد و اگر افسردگی بلغمی باشد، به رنگ های قرمز یا نارنجی تند نگاه کنند؛ کسانی که صفراوی هیجان زده نا آرام هستند به زلال جویبار به آسمان و رنگهای سپید و روشن خیره شوند و آنهایی که هیجان دم دارند که ممکن است فشارشان هم بالا برود به رنگهای آبی و سبز و مشکی خیره شوند.

۳- غذای پنداری:

آنچه فکر و خیال می کنیم اعم مثبت یا منفی نقش غذا ییدارند هم در کیفیت جذب، بلع و هضم دخالت دارند و هم آنزیم های غددی را تغییر می دهند ضمن اینکه خود پندار سبب افزایش توانایی ارگانه های اصلی و ریز سلولی بدن می شود و توانایی بدن را دوچندان می کند. پندار توانایی بالقوه تن را بگونه ای می تواند تغییر دهد که پیرمردی ۹۰ ساله بتواند انرژی ۴۰ ساله را از خود بروز دهد.

نیروهای بسیجی و رزمی زمان جنگ چون خود را سرباز امام زمان (عج) می دانسته و یقین ذهنی داشته اند که برحق هستند کشته شدنشان پاداش بهشت و همنشینی ائمه (ع) را دارد قوت و نیرویی که از خود نشان می دادند مخصوصا در بحران ها و شدت های جنگ غیر قابل تصور بوده که بسیاری از مواقع حیرت دشمنان را نیز در برداشته است. پندارهای مثبت حتی فضای زندان را میتواند تبدیل به فضای پیشرفت و رشد تغییر دهد و انسانی نجات یافته و مثبت از دل زندان پدید آورد. همچنین پندار های منفی با تلقینات منفی می تواند انسان را از پا در آورد و یک زن کاملا سالم و نیرومند را به فردی بیمار و ناتوان تبدیل کند.

در دوران دانشجویی برای اینکه کلاس استاد را تعطیل کنیم با چند نفر از هم کلاسی ها دو ساعت قبل از کلاس در سالن اتاق استاد یکی یکی به ظاهر اتفاقی با استاد دیدن می کردند و ناگهان با تعجب یا اظهار همدردی می گفتند استاد بد نده یا استاد بلا دور همه همین را می گفتند رنگ چهره شما طوری هستند بکی می گفت صورتتان ورم داره، یکی می گفت حالتان خوب نیست کار به جایی رسید که قبل از شروع کلاس اورژانس آمد و ایشان را باحال بسیار بدی به بیمارستان برد.

تاثیرات پندار بد می تواند فردی را از بیماری مهلک نجات یا نیرومندی را به رخت خواب بیماری بیاندازد.

تقویت کننده های پنداری:

الف) ذکر استغفار

ب) ذکر بسم الله

ج) ذکر صلوات

د) ذکر قوت بخش لا حول ولا قوت الا بالله العلی العظیم یا هر ذکر دیگری که از ائمه معصوم (ع) آمده باشد

ه) تلاوت قرآن.

۴- غذای شنیداری:

با کلمات و گفتار می شود نظر و اعتقادات فردی را نسبت به فرد یا افرادی کاملا دگرگون کرد.

حروف مخلوقات پرمز و راز خداوند هستند صورت و بیان حروف نقش آفرین است.

در دستورات طب اسلامی به غیبت، تهمت، دروغ، ایجاد رعب و وحشت، پلیدترین غذا گفته می شود.

قرآن کریم می فرماید: غذایی که از غیبت کردن به ما می رسد، همچون خوردن گوشت برادر مرده اوست.

نوای موسیقی ها: موسیقی های تند و پر سر و صدا آدرنالین را در خون به شدت بالا می برد و در پی آن موجب ایجاد ترشح قند زیادی شده همین امر سبب فرمان هیجانانگیز مغز به اندامها و حرکات غیرعادی می گردد تا قند ایجاد شده مصرف گردد. حال وقتی فرد مثلاً پشت فرمان اتومبیل نشسته، در مقابل این هیجانانگیز یا باید مقاومت کند تا اتفاقی رخ ندهد (که آسیب به سیستم بدن وارد میشود) یا باید منتظر حادثه ای حداقل خسارت بار باشد؛ و بالعکس موسیقی های ملایم نیز به ریختگی در تعادل اخلاط را در پی داشته و مشکلات خاص خود را رقم می زند.

موزیسین های بزرگ جهان یا دیوانه شده اند یا در سنین میانسالی سخته کرده اند.

شنیدن برخی از نواها آرامش بخش هستند حتی در درمان برخی افسردگی ها و آلام قلبی و روانی به عنوان دارو و سلامت بخش باشند به گفته یک خانم ارمنی در صدا و ملودی اذان و نوای ربنا آرامشی هست که من با هیچ ترانه ای حتی در کلیسا به آن نرسیده ام این سرودها را برای خودم ضبط کردم گاهی برای آرامش خودم و اطرافیانم استفاده می کنم.

۵- غذای بویایی:

عطر و رایحه، غذایی است که از مجرای بینی وارد و بر سیستم روح و مغز و بر سیستم تنفسی بدن اثر می گذارد و از این دوازده اخلاط بدن را با نوع رفتار خود همسو می کند.

رایحه های گرم کننده را برای رفع افسردگی ها و تحریک روان استفاده می کنند اگر این عطرها برای افراد با مزاج گرم استفاده شود مطمئناً دچار سردرد و رفتارهای پرخاشگرانه می شوند و رایحه های سرد را برای رفع عدم تمرکز، رفع پرخاشگری و بیماری های روانی ای که مهاجم هستند استفاده می شود.

رایحه مرطوب (بخورها) برای سوداهای مغزی یکی از سریعترین اثر بخش ها می تواند باشد بخور یا دم نوش آستخودوس بهترین پاک کننده فضولات مغزی و روانی می باشد

دُخانها برای رفع رطوبت های اضافی مغز، رفع افسردگی های خود آزاری موثر هستند.

برخی از نویسندگان در موقع نوشتن، یک بر سیگار می زنند و مطالبی را می نویسند این بدین خاطر است که سیگار و مواد مخدر گرم اول هستند و موجب تفکر و پردازش در مغز می شود و سرد دوم هستند که قسمت دوم آن یعنی سردی در دوم موجب اعتیاد و وابستگی به آن مواد می گردد که در جای مناسب مفصل به آسیب های جدی مواد دُخانی می پردازیم.

یکی از رایحه ها به ویژه برای پاییز و زمستان مناسب است، رایحه گل محمدی و گل نرگس بوده که نافذ است و زائده های جذب شده عمق بدن را استخراج می کند، از این نافذت، مشک است که بلغم شدید ایجاد شده و هاله دور مغز را ذوب می کند. مشک آن قدر گرم است که ممکن است موجب خونریزی از بینی گردد.

در بیمارستان ها برای بیهوشی از مواد سرد کننده مغز (عطر بیهوشی) استفاده می کنند، وقتی غلظت ماده استنشاق شده بالا باشد سیستم هشیاری مغز را مختل کرده سبب خواب مصنوعی یا همان بیهوشی می گردد که چه بسا این بیهوشی ممکن است سبب مرگ افراد شود.

۶- غذای جذبی:

برخوداری بدن و تغذیه رسانی بدن بجز از راه های دهان، بینی، چشم و گوش از راه پوست می باشد که غذای جذبی گفته می شود.

در سطح بدن منافذی وجود دارد که اولاً خروج سموم حاصل از سوخت و ساز طبیعی بدن به شکل تعرق، دفع فضولات و سوخت و ساز غیز طبیعی به شکل جوش، دُمَل های چرکی، تغییر پوست و رنگ اتفاق می افتد و از همین مَجرا جذب برخی از مواد های غذایی یا داروها صورت میگیرند؛ آب و هوای محیط، نور آفتاب، لباس ها، رخت خواب، فرش، مالیدن انواع روغن ها بر پوست و مو، سرمه کشیدن، حنا گذاشتن و انواع ماسک های مغزی از این طریق به بدن جذب میگردد.

حدود پنجاه میلیون منفذ یا سوراخ باریک در سراسر پوست بدن وجود دارد که کار تخلیه سموم و فضولات و جذب مواد غذایی لازم و دارو ها صورت میگیرد.

۷ - غذای جنسی:

برخی از نیاز های مهم انسان که مستقیماً تأمین کننده ی ادامه ی حیات و نسل موجودات و بشر مربوط میشود غذای جنسی می نامند.

بعد از یک دوره رشد در بدن حالت هایی جدید ظهور و بروز پیدا میکند که این پدیده در مناطق جغرافیایی مختلف ، نژاد های مختلف و جنسیت خاص متفاوت است.

علایم پیدایش رشد که بلوغ نامیده میشود.اقتدار شخصیتی. توانمندی جنسی و دربرخی تغییرات دیگر مثل رویش مو دربرخی از قسمت ها مخصوصاً درنواحی تناسلی برجستگی دراندام های خاص پدید می آید. با پیدایش این پدیده، تمایلات و نیاز های جدیدی در افراد احساس میشود که اگر در قالب قوانین دینی نباشد خطرناکترین و ناامن کننده ترین غذا (نیاز) محسوب میگردد که همه چارچوب های انسانی را برهم میزند. تمامی ادیان برای این نیاز قوانین و مقررات خاصی تدوین کرده اند که برای پیروانش مقدس و دارای احترام ویژه ای است. این غذا تا اوم بخش حیات نسلها و آرامش بخش روان و تعالی بخش اندیشه های انسانی است و برابر روایات واحادیث ازدوست داشتنی ترین که برخوردار حلال عبادت در نزد خدا و خشنودی ملائکه رادری دارد. رشد صحیح و توانایی های بلوغ سالم به تغذیه و تربیت صحیح دوران کودکی و قبل از شروع بلوغ مربوط میشود. امروزه متأسفانه بدلیل هجوم گسترده بیوتوروریسم در تمام موارد زیست و عدم سبک زندگی اسلامی و عدم تربیت صحیح و مصرف غذاهای ناسالم ناتوانی های جنسی چه در مردان چه زنان تحدیدات نگران کننده ای رانویید میدهد درصدا بالایی از مردان در اوایل ازدواج دچار مشکل زود انزالی هستند که یاسراغ درمان نمی روند یا با مشاوره های غلط گرفتار اعتیاد میشوند که در هر دو صورت مخصوصاً گرفتاران اعتیاد در کمتر از پنج سال دچار ناتوانی جنسی و شروع اختلافات جدی زندگی خواهد شد از سوی دیگر عدم رسیدن به ارگاسم در زنان در مباشرت های غلط آتشی غیر قابل مهار را در کانون خانواده شعله ور می کند بسیاری از زنان از پیامدها و مشکلات بوجود آمده دچار بیماریهای اعصاب و روان و بیماریهای رحمی شده از سوی دیگر فضاهای مخرب مجازی و رسانه های شیطانی افراد را به کام فساد کشیده که نهایتاً حاصلی جز متلاشی شدن کانون مقدس زندگی و فرزندان رها شده بزه کار، زنانی آواره و مردانی پوچ ، نخواهد داشت. این خطر آنقدر جدی و در حال گسترش است که زنگ خطرش باید سالها پیش بصدا درمیآمد. سند آمار وحشتناک این فجایع آمار طلاق است که متأسفانه از آمار کشورهای بی قید و بند غربی جلو زده است.

۸ - غذای انس

وقتی آشنایی از گذشته را می بینیم که مدت ها همدیگر را ندیده ایم یا وقتی به دیدن شخصی میروید باب های صحبت و خاطرات باز خواهد شد و متوجه نمی شوند که چطور زمان گذشته است. مشکلات و ناملایماتی که حتی مزاحم خواب و آرامش شما هستند را فراموش می کنید این تحول درونی حاصل غذایی است که با دیدار دوستی حاصل شده است.

مرتبه ی انس (دل بستگی) از دوستی بسیار فرا تر است و ارتباط با مأنوس را صله رحم می خوانند که در اسلام بسیار سفارش شده که همواره صله رحم را برقرار کنید تا از اندوه و کوتاهی عمر محفوظ بمانید.

در مقابل آن قطع صله رحم سبب کوتاهی عمر و تسلط بیماری و گرفتاری ها میشود.

زیارت یا دیدار علما و مؤمنان ، سرزدن به سالمندان ، بیماران و اساتید و وابستگان حتی غیر نسبی موجب تقویت انرژی میشود که مختص انسان است و آن رشد روح نفسانی بوده که در مغز تولید می شود.

عزاداری ها و زیارت نامه ها ، انس شما را با اقوام و ائمه معصومین (ع) تقویت میکند و عبادات ، دعاها و نمازها انس افراد را با خالق تقویت می بخشد و همین انرژی الهی شما را حاکم بر رفتار و روانتان کرده و انرژی های منفی شما را که کوچک ترین انفسردگی باشد را شفا می بخشد.

ادامه دارد