

به نام همه‌ی همه‌ها

هفت روش درمانی

برای

۷ بیماری

تحقیق و تألیف:

فرزین غریب

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	افسردگی
۹	آسم
۱۸	اسهال
۲۳	یبوست
۳۴	بی خوابی و کم خوابی
۳۹	چاقی
۴۶	لاغری

«بسم الله الرحمن الرحيم»

شکر و سپاس مخصوص پروردگاری که برای هر دردی که می‌سازیم همتا و درمان طبیعی می‌دهد که انسان بتواند با استفاده از این روش به تعادل نزدیک شود اما این چهارپای خودنکر طبیعی را را کرده و پشت به این همه نعمت کرده و شروع به ساختن و اختراع انواع داروهای که با ترکیب عناصر ایجاد می‌شوند کرده و به خورد هم می‌دهند فقط برای اثبات وجودیت خود. خوشبختانه در ایران چند سالی است که استفاده از طبیعت درمانی و روی آوردن مردم به طب سنتی و اسلامی که طب کل نکر هستند بیشتر شده است و این جای بس خوشحالی دارد. طب اسلامی هم مانند اسلام قوی‌ترین طب در میان روش‌های درمانی به حساب می‌آید که شامل روش‌های درمانی از جمله سنگ درمانی - رنگ - عطر - گیاه - دعا - حمام - خنده - گریه - غذا - حجامت - زالو - فصد - بادکش - ماساژ - ورزش و حرارت و روش درمانی دیگری که مورد پسند باشد را درون خود جای داده است این طب که بر آئندی از تمامی احادیث طب و کتب و جزو است دانشمندان و طبیبان مسلمان است که بانی و دیکر طب اسلامی که سرچشمه‌ی آسمانی و وحی دارد مخلوط شده و این طب را ساخته است. اگر کسی و حکیمی پیدا شود که طب اسلامی را با نوعی طب کل نکر را یا به طور کامل بداند و به مردم به‌بدون شک در دنی علاجی بر زمین نمی‌ماند در حال حاضر وجود دارند افرادی که شاید یک دهم این طب را هم نمی‌دانند و لقب حکیم را به خود داده اند اما من هم اکنون می‌گویم که حکیم را ۱۰۰ سالی می‌شود که در ایران نداریم.

اما امیدوارم باشند کسانی که همت کنند و خداوند هم نظر کند و این طب رازنده کنند. حقیر با داشتن یکسری مطالب کلی دست به قلم شده و کتابی به نام هفت روش درمانی را برای هفت بیماری عمومی شرح داده ام که همین کتاب هم به نظر کتابی جالب است و مردم سگفت زده میشوند از این که چگونه می توان با چنین های ساده بیماری خود را درمان کنند و به هفت نوع شود این کار را انجام داد و حال اگر قرار باشد کتابی باشد که هفتاد نوع روش را برای یک بیماری بیان کند چه شود خدای داد!

ومن... التوفیق

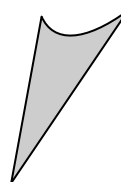
فرزین غریب

محقق و مدرس طب سنتی و اسلامی

بهار ۱۳۹۱

فصل اول

افسردگی



افسردگی

علائم:

فکر و خیال زیاد - خواب کم و سبک - اندوهگین و گوشه‌نشین - ناامید - بدگمان -
تردید و دودلی - لک‌های پوستی سیاه - سردی و خشکی پوست - بی‌طراوتی چهره -
روپاهای سیاهی، تاریکی، خرابی و ترسناک - تعریق کم - میل به تنهایی، ترس بدون
سبب - وسواس - دارای لکه‌های سفید در موها - خیره شدن مداوم به نقطه‌ای.

علت:

افسرده از خشکی بیش از حد یا غلظت خون و رسوبات خون در سر باعث بروز چنین
علائمی می‌شود و از علل مختلف مانند مصرف مداوم داروهای شیمیایی - سیگار و
اعتیاد - تغذیه ناصحیح - استرس یا اندوه طولانی مدت، پر خوری و یا هر علتی که
باعث گرم شدن و غلیظ شدن خون شود و یا وارد شدن شوک به بیمار باشد ایجاد
می‌شود.

- درمان با استفاده از رایحه درمانی

می‌توان با پخش کردن روایح آویشن - یاسمن - ریحان - برگ بو - بهارنارنج - رز -
برگاموت - گشنیز و شمعدانی در خانه و بخور یا روغن مالی با روغن این گیاهان بر
بدن به تسریع در درمان افسردگی کمک کرد که از این میان گیاهان آویشن و
بهارنارنج جواب بهتری می‌دهند. و به علت گرمی و تری که دارند می‌توانند نافع سودا
که علت افسردگی است شوند.

- درمان با استفاده از ماساژ درمانی

جهت بهبود افسردگی در ماساژ درمانی روش‌های متعددی وجود دارد و می‌توان از
نقاط بازتابی موجود روی بدن برای سرحالی و تقویت روحیه این افراد استفاده کرد.
می‌توان نقاط بازتابی روی پا را مطابق شکل با شدت ماساژ داد این تمرین جریان‌های
عصبی را تحریک می‌کند و با انرژی خاص خود، سلول‌ها و اعضای بدن را بازسازی
می‌کند.

پس از این تمرین پای خود را از زیر پاشنه، با یک دست نگه داری و با دست دیگر، ضربه ای به کف، بالا و کناره های پا بزنید. اکنون از شست و انگشت سبابه خود، برای ایجاد فشار و نیشگون گرفتن استفاده کنید. هر یک از انگشتان پا را فشار دهید و به این سو و آن سو بپیچانید. سپس روی نوک انگشت های پا کار کنید. قوزک پای خود را ورزش دهید و انگشت های پای خود را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. پای خود را به سمت چپ و راست بچرخانید و سپس دواير بزرگ تری ایجاد کنید و در نهایت، این تمرین را با کوبیدن پاشنه های پا بر روی زمین پایان دهید و بدین گونه، با تحریک گردش خون، انرژی خود را در سراسر بدن تقویت کنید.

می توان با فشار مراکز بازتابی بالای لب به وسیله انگشت وسطی کمک به گردش انرژی و سر حال شدن این افراد کرد. می توان این کار را با فشار چرخشی به زیر پل بینی و ۵ ثانیه مکث و تکرار آن انجام داد.

– درمان با استفاده از سنگ درمانی

برای درمان افسردگی باید از سنگ هایی که مزاج گرم دارند استفاده کرد. از این جهت می توان از رهنمود شیخ الرئیس ابن سینا استفاده کرد: ایشان برای مداوای افسردگی و کسانی که میل به خودکشی داشته اند از سنگ سیتترین استفاده می کرده است، مزاج سیتترین به شدت گرم و تر است و بسیار انرژی بخش می باشد و بسیار برای افراد ضعیف مؤثر می باشد و قدرت و اراده انجام کارهایشان را زیاد می کند. سیتترین باعث می شود احساس تازگی به زندگی برگردد و هوشیاری را در برابر زندگی و مسئولیت ها افزایش می دهد. آویز کردن این سنگ در گردن به طوری که تا زیر قفسه سینه بیاید تأثیر مثبتی دارد و می توان از انگشتی این سنگ نیز استفاده کرد. سیتترین را قبل از استفاده جهت پاک سازی و فعال سازی به مدت دو ساعت در آب جاری یا آب نمک قرار داده و دوساعت نیز در معرض نور خورشید قرار دهید.

همچنین می توان از سنگ های تورمالین - لاجورد - سماراگریت و فیروزه نیز جهت بهبود این بیماری استفاده کرد.

– درمان با استفاده از ورزش درمانی (یوگا درمانی)

روزی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی مخصوصاً در هوای آزاد بسیار برای این افراد مناسب است که می‌توان زمان آن را آرام آرام تا ۱ ساعت نیز افزایش داد. اما باید یادآور شوم که در این تمرین فقط باید با هدف پیاده‌روی و لذت بردن از محیط انجام شود تا تأثیرات آن آشکار شود و پیشنهاد می‌شود این کار را با دوستان صمیمی و شاد انجام دهید. بیماری را داشتم که هر نوع درمانی روی او کار کردم مؤثر واقع نشد و به مستعد به سؤال کردن و بازدید از محل زندگی او شدم و پس از سؤال و جواب زیاد متوجه شدم که او هر وقت که به کوه می‌رود تمام مشکلات فکری او پایان می‌پذیرد اما چون در مواقع دیگر او در خانه تنها زندگی می‌کند به این مشکل دچار شده است و سپس با تجویز کمی پیاده‌روی روزانه در هوای باز و پارک‌ها مشکل او را برطرف کردم.

– درمان با استفاده از عسل درمانی

در یک لیوان آب سیب یک عدد لیموترش تازه و یک قاشق مرباخوری عسل اضافه کنید و به تدریج و جرعه جرعه میل کنید. این نوشیدنی باعث سلامتی و نشاط دائمی می‌شود و نیروی کار کردن به بیمار می‌دهد. تشویش و نگرانی را برطرف می‌کند و باعث افزایش کیفیت زندگی و طولانی شدن عمر می‌شود.

در ضمن باید بگویم که استفاده از خود عسل نیز بسیار مؤثر است و به میزان بالای از سردی سر و کسلی و تنبلی بیمار جلوگیری می‌کند و در موقع درمان نیز می‌توان از خود عسل به عنوان درمان استفاده کرد اما باید مواظب بود که عسل طبیعی و خالص استفاده شود اگر در آن عسل شکر مخلوط شده باشد و یا دست ساز افراد سودجو باشد بیماری عود کرده و سردی بیشتر می‌شود.

– درمان با استفاده از رنگ درمانی

رنگ درمانی یکی از شیوه‌های مؤثر در بهبود افسردگی به حساب می‌آید. شما می‌توانید با ایجاد محیطی با رنگ‌های شاد و انرژی بخش این افراد را تشویق به حرکت نمایید و شادابی را در آن‌ها به وجود بیاورید. جهت درمان افسردگی می‌توان

از رنگ‌های نارنجی - سرخ و زرد استفاده کرد که پیشنهاد می‌شود رنگ نارنجی را بیشتر به کار ببرید که ذهن و بدن را از حالت فشرده‌گی آزاد کرده و سبکی را در روح این افراد ایجاد کرده و گرمای خاصی را ایجاد می‌کند، می‌توان این کار را با پرتوهای نور نارنجی، لباس‌های نارنجی، رنگ دیوار یا شمع ایجاد کرد و می‌توان جهت آرامش این افراد و کمک به رها کردن منفی بافی و فکر و خیال از رنگ آبی پررنگ و کم‌رنگ نیز استفاده کرد تا کمتر در خود و فکر کردن فرو روند. این افراد از رنگها خیلی سریع تأثیر می‌گیرند و به خاطر قدرت تجزیه و تحلیل بالایی که دارند می‌توانند مدت زیادی تحت تأثیر آن رنگ باشند و اگر نگاه به این پرتوها مداوم باشد حتی شاید بیمار درمان نیز شود. این عمل بعید نیست و رنگ درمانی را در این افراد می‌توان به عنوان درمانی کامل حساب کرد.

- درمان با استفاده از طب سنتی

این بیماران افرادی با مزاج سرد و خشک هستند که به اصطلاح ما افرادی با غلبه سودا در سر می‌باشند که باید به تغذیه آن‌ها بسیار توجه کرد و کمک کرد تا غلظت خون کم شود و از خوردن مواد غذایی با طبع سرد و خشک پرهیز کنند و این رژیم را باید تا مدت‌ها رعایت کنند تا این بیماری دوباره به سراغشان نیاید. در مرحله اول باید یبوست آن‌ها را درمان کرد که می‌توان از قسمت یبوست همین کتاب استفاده کرد.

پرهیزات:

بادمجان - عدسی - گوشت گاو و گوساله - ماست - پنیر - شیر - دوغ - ترشیجات - میوه های کال و نرسید - نمک معمولی - روغن مایع و جامد صنعتی - غذای مانده - غذای فست فودی - مرغ.

هر شب قبل از خواب صورت خود را با گلاب خوشبو بشویید.

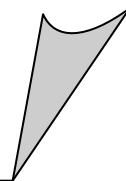
استفاده از دم کردهٔ افتیمون - سنبل الطیب و اسطوخودس.

- هر روز صبح از ماءالجبن روزی ۱ الی ۲ استکان بستگی به نیاز در آب گرم بنوشد تا سودای مغز او کم شود.

- روزی ۳ الی ۵ لیوان از خاکشیری که در آب گرم جوشیده است بنوشد.
- روزی ۱۴۰ مرتبه ذکر یا لطیف را با درک معنای آن بیان کند تا لطافت او زیاد شود.
- دم کرده آویشن و بابونه نیز بسیار مؤثر است.
- در طی درمان باید سرش همیشه گرم باشد و می تواند در خانه و مخصوصاً بعد از حمام و در خواب کلاهی کلامی گرم بگذارد.

فصل دوم

آسم



آسم

علائم:

احساس فشردگی در قفسه سینه و تنگی نفس.

خس خس سینه به هنگام بازدم - سرفه، خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ، شفاف و زرد - تنفس سریع و سطحی انقباض عضلات گردن - آبی شدن پوست - خستگی زیاد - ناتوانی در صحبت کردن - تغییرات ذهنی و روانی، از جمله بی‌قراری یا گیجی.

علت:

تنگ شدن مجاری کوچک تنفس به علت سابقه خانوادگی - آلرژی های دیگر - سیگار - قرار گرفتن در معرض آلاینده های خطر - مصرف بیش از حد برخی داروها - ناراحتی های عاطفی - بوهای زیان بار، دود تنباکو و هر چیزی که باعث رسوبات سردی در مجاری تنفسی شود.

- درمان آسم با استفاده از رایحه درمانی

می‌توان با پخش کردن رایحه گیاهان: اسطوخودوس - آنیسون - چای کوهی - زوفا - مرزنجوش - نعناع یا یاسمن سفید در خانه با استفاده از روغن آن‌ها یا روغن مالی بدن با آن گیاهان به روند بهبودی آسم سرعت قابل توجهی بخشید و از حملات آسم پیشگیری کرد. در اینگونه بیماران معمولاً رایحه نعناع بسیار مفید واقع می‌شود که می‌توان از اسانس آن یا دم کرده آن تنفس کرد مخصوصاً در مواقعی که این بیماری عود می‌کند.

- درمان آسم با استفاده از عسل درمانی

می‌توان به مدت ۱۰ روز صبح ناشتا از مخلوط یک لیوان سکنجبین و یک فنجان عسل طبیعی و به اندازه یک قاشق مرباخوری سرکه طبیعی استفاده کرد. در هنگام حملات و قبل از حملات آسم می‌توان از ترکیب عسل طبیعی و آب لیموی تازه به نسبت مساوی استفاده کرد.

و یا می‌توان از بخور عسل در هنگام حملات آسم و بازشدن مجاری تنفسی استفاده کرد. برای انجام این کار باید حدود ۲ لیوان آب را در یک قابلمه کوچک ریخته و پس از جوشیدن ۲ قاشق غذاخوری عسل را در آن حل کرده و بعد شعله را کم کرده و با انداختن پارچه‌ای روی سر به مدت پنج دقیقه بخار حاصل را استنشاق کنید.

۱۰۰ گرم ریشه سنبل الطیب را در یک لیتر آب ریخته و آن را به مدت ۱۲ ساعت در ظرفی سربسته بگذارید سپس آن را صاف کرده و یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آن حل کرده و قبل از غذا بنوشید.

- درمان آسم با استفاده از ماساژ درمانی (تیاتسو)

ماساژ درمانی به روش استفاده از نقاط بازتابی موجود در بدن می‌تواند برای درمان آسم و کنترل حملات آن بسیار مفید باشد. درمان‌های زیر بارها به اثبات رسیده است و در عین سادگی حرکات می‌توان بدون نیاز به وسیله‌ای خاصی در هر جا که با این مسئله روبرو شدید به راحتی آن را درمان کنید. این نوع درمان برای برطرف کردن حملات ناگهانی آسم بسیار مفید است. در این روش باید انگشت میانه یا اشاره را روی گودی V مانند قسمت پایین گردن گذاشته و درحالی که به شدت به سمت داخل فشار می‌دهید انگشت را به سمت پایین بکشید، چند ثانیه نگهدارید و بعد به طرف پایین ماساژ دهید. این روش باید نسبتاً با قدرت انجام شود اما نه آنقدر که دچار کبودی شوید در تصاویر شماره ۲ می‌توانید این نقطه و نقاط بازتابی دیگر را روی صورت مشاهده کنید.

همان‌طور که در تصویر می‌بینید روی ستون فقرات نیز مراکز بازتابی مشخص وجود دارد که در هنگام بروز حملات آسم، معمولاً باعث تسکین فوری می‌شود. دیگران نیز می‌توانند به شما کمک کنند و این ماساژ را برای شما انجام دهند. در صورتی که تنها هستید، پشت خود را به لبهٔ چارچوب در قرار دهید و محکم تا آنجا که می‌توانید، به پشت خود فشار بیاورید. باید گفت که این نقاط بسیار حساس هستند و حملات آسم به شکل معجزه‌آسایی به سرعت متوقف می‌شوند اما شرط لازم آن این است که دقیقاً

بر روی آن نقاط فشار وارد شود، این مراکز معمولاً بسیار حساس و دردناکند وقتی که آن‌ها را پیدا کردید همان جا را به شدت ماساژ دهید. به خاطر داشته باشید که این مراکز روی ستون فقرات قرار ندارند، بلکه در دو طرف آن واقع شده‌اند و به سمت استخوان کتف پیش می‌روند.

- درمان آسم با استفاده از سنگ درمانی

در درمان آسم می‌توان از سنگ‌های چشم ببری، کوآرتز سرخ - سنگ دلربا و سنگ نمک استفاده کرد البته سنگ‌ها و کانی‌های بسیاری هستند که بر روی این بیماری تأثیر مثبت می‌گذارند اما از این چهار سنگ می‌توان به عنوان سنگ‌هایی درمانگر استفاده کرد. در این میان بستگی به مزاج هر فرد می‌تواند از این سنگ‌ها استفاده کرد که از چشم ببری و سنگ نمک می‌توان در اکثر افراد نتیجه بهتری گرفت برای این منظور باید چشم ببری را ۳۰ دقیقه در آب نمک و یک ساعت در آفتاب گذاشته سپس آن را روی قفسه سینه آویز کرد و هفته‌ای ۱ بار پاک‌سازی به روش بالا را انجام داد و یا می‌توانید سنگ نمکی که به شیوه بالا پاک‌سازی شده است را در گوشه‌ای از اتاق گذاشته طوری که در دید باشد. خواص سنگ نمک در درمان بیماری‌های تنفسی بارها به اثبات رسیده است و می‌تواند به بهبودی هر فردی تأثیر بگذارد.

- درمان آسم با استفاده از طب سنتی

- این افراد باید تا جایی که می‌توانند سعی کنند که روزها و مخصوصاً بعد از غذا خوابند زیرا باعث افزایش بلغم شده و باعث تشدید بیماری این افراد می‌شود.

- گذاشتن حوله نیمه گرم بر روی صورت تأثیر مثبتی دارد و می‌توان همین کار را بر روی سینه و پهلوها انجام داد و مالش داد.

- ورزش‌های آرام برای بیماران مبتلا به آسم مناسب است و می‌توانند آرام آرام قدرت و سرعت ورزش و حرکت خود را در طول تمرین افزایش دهند.

- در صورت داشتن یبوست باید حتماً یبوست خود را با مراجعه به بخش یبوست این کتاب درمان کنند.

- هوای بسیار گرم و بسیار سرد برای این افراد مناسب نیست.
- پرهیزات بلغم و سود: بادمجان - عدس - لبنیات - ترشی جات - گوشت گاو و گوساله - میوه های کال و نرسیده - خیار - برنج سفید - غذای مانده و فست فودی - روغن مایع و جامد صنعتی - نمک معمولی
- استفاده از دم کردنی و یا عرق گیاهان زوفا - پنیرک - شیرین بیان.
- هر شب قسمت گلو و قفسه سینه خود را با روغن گل بنفشه مالش دهند.
- بادکش گذاری روی قفسه سینه هر شب به مدت ۷ الی ۱۰ دقیقه انجام شود.
- حجامت عام برای اکثر این بیماران کارساز می باشد و درمان می شود.
- دم کرده چای کوهی روزی ۲ یا ۳ استکان.
- درمان آسم با استفاده از ورزش درمانی

درمان آسم، درمانی آسان نیست و شیوه های درمانی بسیاری برای درمان این بیماری وجود دارد که همگی اگر مکمل هم شوند می توان نتایج رضایت بخشی گرفت. افراد متخصص در انستیتوی هندی یوگا به نتایج خوبی رسیده اند و براین باورند که افرادی که به طور منظم تمرینات تنفسی و آسانا یوگا را تمرین کرده اند و رژیم غذایی مناسب را رعایت کرده اند درمان شدند و دیگر این بیماری به سراغشان نمی آید. جهت درمان و بهبود بیماری آسم می توان از حرکات، بالا آمدن تک تک پاها، تنفس کامل، انبساط قفسه سینه به حالت نشسته، حالت شتر، غرش شیر، ایستادن روی شانه، حالت ماهی، لوتوس کامل و حالت جسد که جزء حرکات آساناها یوگا هستند و چند حرکات پرانایاما نیز گفته می شود که بسیار برای این افراد مؤثر است. در اینجا به شرح چند حرکت مفید از حرکات بالا اشاره خواهد شد.

- تعریف پرانایاما

پرانایاما اساساً تمرین با هواست. هوا خواص ویژه ای دارد از آن جمله می توان نیرو بخشیدن به انسان نام برد، همچنین سبب فعال شدن عمل جذب در بدن می شود و به

همین دلیل، آن را به عنوان توصیه کننده و زندگی بخش اعضای درونی بدن به شمار می آورند. بدن از این خواص هوا در طی انجام تمرین پرانایاما استفاده می کند.

– تنفس صدادار در حالت خوابیده

شیوه تمرین:

روی زمین به پشت و صاف بخوابید. کف دستان خود را روی زمین و نزدیک بدن قرار دهید. پاشنه ها را به یکدیگر بچسبانید و پاها را شل کنید، به بالا نگاه کرده و به طور معمولی تنفس کنید و مراحل زیر را به طور متوالی انجام دهید:

(۱) هوای درون ریه ها را به طور کامل، پیوسته و با سرعت از راه دهان بیرون دهید. سرعت هوا در طی بازدم باید مانند سرعت هوا هنگام سوت زدن باشد.

در این مرحله بدن باید شل بوده و هنگام بازدم ناحیه شکم منقبض شود. هنگامی که هوا به طور کامل بیرون دمیده شود، مرحله دوم را بی هیچ تأملی آغاز کنید.

(۲) هوا را از بیرون به آرامی تو بکشید، عجله نکنید، هر چقدر که می توانید با راحتی هوا را تو کشیده و ریه ها را پر از هوا کنید. سعی نکنید بیش از اندازه نفس را تو ببرید. در این مرحله بدن را شل کنید. دم سبب منبسط شدن شکم می گردد.

(۳) وقتی دم کامل شد هوا را درون ریه ها نگهداشته و مراحل زیر را انجام دهید. پنجه های پا را به یکدیگر بچسبانید و آن ها را جلو بکشید. پاها را سفت کنید. معده را به تدریج تو بکشید. دستانتان، را دراز کنید. ماهیچه های بدنتان، را باید به آرامی سفت کنید. در طی هفته اول سه تا چهار ثانیه به این حالت باقی بمانید و به تدریج در هفته دوم و سوم به شش تا هشت ثانیه افزایش دهید. هدف این است که تا حد امکان به راحتی تنفس را در خود نگه دارید.

(۴) پس از نگهداشتن هوا به مدت دلخواه به همان شیوه مرحله اول هوا را از دهان بیرون دهید. هوا باید به طور مداوم و پیوسته اما کنترل شده از دهان بیرون بیاید. عجله نکنید. هنگام بازدم ماهیچه های بدن را از بالا تا پایین یعنی ابتدا سینه سپس شکم و بعد ران ها، پاها و دستان را شل کنید. با بازدم کامل بدن را استراحت دهید. بر

این حالتی یک دور تمرین تنفس صدادار را انجام داده‌اید. اکنون پنج تا شش ثانیه استراحت کنید.

در طی استراحت دم و بازدم انجام دهید. پس از استراحت مراحل دور اول را تکرار کنید.

این تمرین باید با شکم خالی انجام شود و بهترین زمان آن صبح و در هوای آزاد است. این تمرین را از روزی ۳ بار شروع کرده و تا روزی ۵ بار صبح و غروب ادامه داده سپس حرکات آسانا زیر را انجام دهید.

-بالا آوردن تک تک پاها

شیوه تمرین:

روی زمین به پشت بخوابید و بدن را صاف نگه دارید. پاشنه هارا به یکدیگر بچسبانید. کف دستانتان، را روی زمین نزدیک بدن قرار دهید. بدن را شل کرده و مستقیم به بالا نگاه کنید و به طور عادی تنفس نمایید.

(۱) یکی از پاها را بکشید و آن را سفت و محکم نگه دارید.

(۲) سپس هوا را تو کشیده و پا را به طرف آسمان بلند کنید. بالا آوردن و قراردادن پا در وضعیت عمودی باید هشت ثانیه طول بکشد. هنگام بلندکردن پا آن را نیچید و یا بقیه قسمت‌های بدن را نچرخانید، سراسر بدن را روی زمین نگه دارید. پا را به راحتی و بدون فشار بلند کنید.

(۳) هنگامی که پا تا بالاترین ارتفاع آورده شد نفس را نگه داشت و پا را در حالت ایستاده محکم حفظ کنید. نفس را فقط شش ثانیه در خود حبس کنید. در طی مرحله احتباس باید بدن تن صاف باشد. پای بالا آورده کاملاً سفت بوده و کف دستانتان روی زمین قرار گرفته باشد.

(۴) پس از احتباس هوا به مدت شش ثانیه، بازدم را شروع کنید و پا را به طرف زمین پایین بیاورید.

بازدم باید هشت ثانیه طول بکشد. پا باید تا هنگامی که به زمین برسد سفت نگهداشته شود. با رسیدن پا به زمین یک دور حرکت بالا آوردن تک تک پاها به پایان می‌رسد.

۵) اکنون شش تا هشت ثانیه استراحت کرده و سپس طبق همان مراحل تمرین را با پای دیگر شروع کنید. با چهار دور تمرین در یک روز آغاز کرده و به تدریج تعداد آن را به شش دور افزایش دهید.

– حالت شتر

شیوه تمرین:

برای این تمرین باید زیراندازی نرم زیر زانوی خود قرار دهید. پتو یا حوله‌ای را روی زمین پهن کنید. ابتدا روی زمین نرم چهارزانو زده و در حالتی که زانوان از یکدیگر به اندازه یک مشت فاصله داشته باشند بنشینید. سپس روی زانوان بایستید و قوزک و پنجه‌ها را صاف روی زمین قرار دهید. در این حالت پشت زانوها ماهیچه پشت ساق و پاشنه‌ها باید به طرف بالا قرار گیرند، این وضعیت آمادگی برای حالت شتر می‌باشد.

۱) زانو بزنید و بالای قوزک پای راست را با دست راست بگیرید. آنرا محکم بگیرید. اگر نمی‌توانید به بالای قوزک پا برسید می‌توانید پاشنه را بگیرید.

۲) اکنون پاشنه یا بالای قوزک پای چپ را با دست چپ بگیرید. آن را محکم نگه دارید.

۳) در حالی که پاشنه‌ها یا بالای قوزک‌ها را نگه داشته‌اید ران‌ها و کمر را صاف کنید. سر و گردن را تا جایی که می‌توانید به طرف عقب ببرید. کمر را کمی جلو ببرید به طور عادی نفس بکشید و شش تا هشت ثانیه در این وضعیت باقی بمانید.

۴) پس از طی چند ثانیه به وضعیت آمادگی برگردید. برای این کار مراحل زیر را انجام دهید:

ابتدا دست چپ را رها کرده و سمت چپ بدن را کمی صاف کنید. سپس دست راست را رها کرده و بدن را در حالت زانو زده راست نگه دارید. چنانچه امکان دارد روی کف پا و پاشنه بنشینید و سپس استراحت کنید. در این لحظه یک دور تمرین حالت شتر به پایان رسیده است.

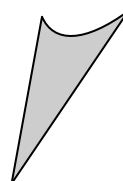
۵) پس از شش تا هشت ثانیه استراحت چند بار دیگر همان حرکات را تکرار کنید. در هفته اول از روزی ۲ بار شروع کرده و در هفته‌های بعدی این حرکات را حداکثر روزی ۴ بار انجام دهید.

– درمان آسم و با استفاده از رنگ درمانی

در درمان آسم با استفاده از رنگ درمانی می‌توان از پرتوهای نارنجی و نیلی استفاده کرد. این‌ها پرتوهای اصلی هستند که بر روی بیماری آسم تأثیر مثبت و قابل ملاحظه‌ای را ایجاد می‌کند. جهت استفاده از آن‌ها می‌توان از شمع‌هایی با این پرتوها یا نورپردازی منزل یا محل کار خود را با این ۲ رنگ تنظیم کنید. می‌توان از تأثیرگذاری خورشید و قدرت جذب آب نیز استفاده کرد. برای این منظور می‌توان آب خالص و پاکی که جوشیده باشد را داخل شیشه‌های درپوش دار بریزید و روی آن را با کاغذ یا پارچه‌ای با رنگ‌های نیلی یا نارنجی پوشانده و در حدود دو ساعت در معرض تابش نور خورشید قرار دهید. پیشنهاد می‌شود که مدام از یک رنگ استفاده نشود و این ۲ پرتو را هر چند روز جابه‌جا کنید.

فصل سوم

اسهال



اسهال

علائم:

به هم ریختگی دستگاه گوارش است که گاهی نیز دردناک است و باید بدانیم که اسهال یک علامت است از وجود بیماری در بدن و هوشمندی بدن سعی در دفع آن می کند که معمولاً آن گرما و یا خشکی بیش از حد در بدن است که از این راه گرمای بدن خارج می شود، اجابت مزاج شل، آبکی و به دفعات زیاد و گاهی همراه با درد شکم و دل پیچه و گاهی نیز ناتوانی در اجابت مزاج از علائم این بیماری است. البته گرمی یکی از علل این بیماری است و گاهی ممکن است از نداشتن آنزیم لازم برای هضم غذا یا بدکاری لوزالمعده و یا رشد باکتری ها و التهاب روده و بسیاری علل دیگر می تواند این علامت را ایجاد کند در هر صورت اگر این بیماری بیش از یک هفته طول بکشد باید برای درمان آن و علت آن اقدامات لازم را انجام داد.

- درمان اسهال با استفاده رایحه درمانی

در درمان اسهال می توان از روغن مالی و پخش کردن عطرهاى بهارنارنج، رومارن، زنجبیل، شوید، لیموترش، مریم گلی دارویی و تیائلون در خانه از خواص این گیاهان استفاده کرد.

می توان با روغن این گیاهان روده ها را برعکس حرکت عقربه های ساعت ماساژ داده تا اسهال بهبود یابد البته در موارد بسیاری با این روش این بیماری درمان می شود. نفوذپذیری روغن در بدن بسیار مهم است و باید سعی شود که روغن مالی با سرعت و دست انجام شود تا روغن کاملاً در پوست نفوذ کند حتی می توان از سشوار یا حوله گرم شده نیز برای این منظور استفاده کرد تا نتیجه حاصله رضایت بخش باشد.

- درمان اسهال با استفاده از طب سنتی

در طب سنتی اسهال به دو نوع بلغمی و صفراوی که ناشی از سردی و گرمی است تقسیم می شود و روش درمان هر کدام به ضد است و گرمی را با سردی و سردی را با گرمی درمان می کنیم.

اسهال صفرائی که ناشی از گرمی می باشد:

علائم:

حالت مدفوع هضم شده است و همراه با سوزش است. رنگ نزدیک به زرد و تشنگی زیاد از علائم معمول این نوع اسهال است.

- درمان

پرهیزات:

خرما - انجیر - نمک، ادویه جات - تخم مرغ - شیر - پیاز - موز - سیب - نارگیل - گوشت قرمز - بادمجان - خربزه - آناناس - گردو - پسته - فندق - نارگیل - و ...
استفاده از شربت و یا دم کردنی های طبع سرد، مانند گل بنفشه - پنیرک - چای ترش ...

خاکشیر در آب سرد بسیار به این افراد جواب خوبی می دهد.
دوغ بی نمک همراه با ۲ قاشق تخم خرفه برای هر لیوان.
میوه های کال و نرسیده و ترشیجات بیشتر استفاده کنند.
- اسهال بلغمی که ناشی از سردی است

علائم:

عدم هضم کامل غذا، دفع بلغم به مانند لیمویی و لزج.
خاکشیر با آب گرم همراه با قند یا نبات بسیار مفید است.

پرهیزات:

لبنیات - ترشی جات - برنج سفید - ماهی - مرغ - پرتغال - سرکه ها - سیب زمینی -
خیار - گوجه - کاهو - کدو - غوره - اسفناج انواع آلو و آلبالو و ...
نوشیدن عرق نعنا گرم همراه با ۲ حبه قند یا آب گرم با قند زیاد.
این روش اکثر افراد را درمان می کند در استفاده از این روش معمولاً افراد کمی اسهال ملایم افتاده و سپس خود می شوند.

- درمان اسهال با استفاده از ماساژ درمانی

برای متعادل کردن دفع مایعات و مدفوع می توان روی مراکز بازتابی کلیه، فشار وارد کرد. از جمله این نقاط می توان به قسمت اسفنجی نزدیک به ناحیه گوشتی شست و پرده ای که ما بین شست و انگشتان دیگر قرار دارد اشاره کرد که می توان با شست دست راست این نقطه را با یک حرکت چرخشی و فشاری برای چند دقیقه ماساژ داد. روشی دیگر برای تقویت سیستم گوارش است که برای این منظور باید به پشت خوابیده و انگشت میانی خود را ۵ سانتی متر بالای ناف خود بگذارید. و به صورت چرخشی با دواير کوچک، حرکت و فشار دهید. این عمل را بدون برداشتن دست از روی پوست، به مدت ۲ دقیقه انجام دهید. اکنون انگشت خود را کمی پایین بیاورید و در جهت عکس حرکت عقربه های ساعت با حرکت چرخشی، اطراف ناف را با همین شیوه ماساژ دهید و بعد کمی استراحت کنید.

- درمان اسهال با استفاده از سنگ درمانی

جهت درمان اسهال با روش سنگ درمانی می توان از سنگ های یشم سرخ، کریستال سنگ و مینریت استفاده کرد که خاصیت جذب کنندگی را دارند و به درمان و یا بهبود اسهال کمک می کنند. جهت استفاده بیشتر می توان یکی از این سنگ ها را ۳۰ دقیقه در آب نمک قرار داده و ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید، سپس در لیوان آب گذاشته و پس از گذشت ۱ ساعت آب را نوشیده و استراحت کنید.

- درمان اسهال با استفاده از ورزش درمانی

با ورزش و حرکات کششی بسیار راحت می توان روده ها و معده را پاک سازی کرده و املاح درون روده را منظم نمود و می توان از تمرینات زیر استفاده کنید و به بهبودی و درمان خود کمک کنید.

روی زمین زانو زده و پشت را صاف نگه دارید. زانوها را کمی از هم باز کنید و شست پاها را به هم بچسبانید و بالا تنه را از میان دو زانو رو به جلو پایین بیاورید تا سر روی زمین قرار گیرد و در همان حالت بمانید و تنفس های شکمی انجام دهید و پس از

مدتی دم گرفته و به وضعیت اولیه برگردید و پس از چند ثانیه دوباره این حرکت را انجام دهید و یا به پشت خوابیده و پاها را کنار هم بگذارید، بازدم انجام دهید و هر دو زانو را خم کنید و ساق پا را بگیرید. دست ها یا بازوها را در هم قفل کنید. ران ها را به شکم فشار دهید. سر را بالا ببرید و پیشانی را به زانوها آن قدر نزدیک کنید که با زانو در تماس باشد ، در همان حالت باقی بمانید و به طور عادی تنفس شکمی انجام دهید. دم بگیرید و به حالت اولیه برگردید.

اگر درد پشت یا گردن دارید می توانید یک بالش زیر باسن و یکی بین گردن و تیغه های شانه قرار دهید تا از فشار بر پشت بکاهد.

– درمان اسهال با استفاده از رنگ درمانی

تمامی سیستم عصبی، معده ، روده ها، کلیه ها تحت تأثیر رنگ زرد قرار می گیرند و این رنگ باعث پاک سازی روده ها می شود و عمل هاضمه را تسهیل بخشیده و کبد و روده ها را پاک سازی می کند و با استفاده از رنگ زرد به هر صورت می توان به بهبود این بیماری کمک ویژه ای کرد.

رنگ آبی نیز یکی از بهترین پاک سازی کننده ها نام برده شده است و برای کسانی که اسهال صفراوی و گرم دارند می تواند مفید واقع شود و مخصوصاً اگر همراه با درد و سوزش باشد آن را از بین می برد.

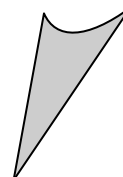
– درمان اسهال با استفاده از عسل درمانی

۱۰ تا ۱۲ گرم از میوه های رایج فصل را که تازه باشد در ۱۰۰ گرم آب بریزید. ظرف محتوی آن ها را ۱۲ ساعت بگذارید بماند. سپس در صافی ریخته و پس از گرفتن کامل آب آن با عسل شیرین کرده و هنگام اسهال از آن استفاده کنید.

۱۵ تا ۳۰ گرم گل خشک هزار چشم را در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با اضافه کردن عسل آن را شیرین کرده و روزی ۳ فنجان بنوشید.

فصل چهارم

یپوست



یبوست

یک فرد باید در روز حداقل ۲ بار دفع مدفوع نماید و کمتر از آن یبوست به حساب می‌آید و می‌تواند عامل بیماری شود.

علائم:

اجابت مزاج دشوار و ناراحت کننده یا با فاصله زیاد که سفت و خشک باشد. احساس عدم دفع کامل پس از اجابت مزاج، خونریزی به هنگام اجابت مزاج
علت:

زیادی خشکی در سیستم گوارش و روده‌ها - فعالیت کم - خوردن زیاد سردی جات و غذاهای ترش و قابض - وجود یک بیماری در بدن - مصرف برخی داروها یا حتی زیادی رطوبت و بلغم لزج در روده‌ها که باعث کندی در حرکات دودی شکل روده‌ها می‌شود.

- درمان یبوست با استفاده از عسل درمانی

مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات، غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با یک قاشق مرباخوری عسل مرغوب در هر نوبت غذا روش درمان مناسبی برای یبوست می‌باشد. همچنین عسل همراه با شیر محلی نیمه گرم یک مسهل ملایم و خوب به شمار می‌آید و همه می‌توانند از آن استفاده نمایند.

نیم تا دو گرم ریشه زنبق خشک و پودر شده را در یک قاشق سوپ‌خوری عسل مخلوط کرده و صبح ناشتا آن را بخورید.

- درمان یبوست با استفاده از رنگ درمانی

از آنجایی که رنگ زرد، چاکرای سوم یا شبکه خورشیدی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد می‌توان گفت که می‌تواند درمان کننده مناسبی برای بیماری‌های رود و مراحل هضم باشد اما جدای از رنگ زرد می‌توان برای کسانی که یبوست سودایی و خشک دارند از رنگ‌های رطوبت‌زا مانند آبی و نیلی و بنفش که مزاج و طبع تر دارند استفاده کرد زیرا منشأ این بیماری از خشکی است و جهت درمان این نوع بیماری‌ها باید از هر راهی که می‌توان به بدن کمک کرد تا رطوبت را به اندام‌های خشک برساند

می توان با پوشیدن لباس هایی با این رنگها یا با ایجاد پرتوهایی از رنگ های بالا این شرایط را برای بدن فراهم کرد و درمان را تسهیل بخشید و برای کسانی که روده بلغمی دارند می توان از رنگ نارنجی و یا بنفش استفاده کرد که به خشک کردن و دفع بلغم روده ها کمک می کند.

- درمان یبوست با استفاده از طب سنتی

علت یبوست غلبه خلط سودا (سرد و خشک) یا صفرا (گرم و خشک) و یا بلغم لزج و قابض در سیستم گوارش می باشد و باید پس از شناخت کامل علت را با درمان ضد از بین برد

علائم یبوست صفراوی (گرمی و خشکی)

رنگ مدفوع رنگی زرد و سوخته می باشد و تکه تکه نیست و دفع آن همراه با سوزش مقعد است، خارش و گر گرفتگی سر. احساس گرمی در اندام داخلی - تپش قلب - اعصاب تحریک پذیر - گاهی همراه با ریزش مو.

- درمان یبوست صفراوی

پرهیز از خوردن غذاهای طبع گرم مانند: تخم مرغ - سیر - پیاز - ادویه های تند - گوشت قرمز - بادمجان - موز - انجیر - عسل - گردو - پسته - فندق - نارگیل و... و استفاده از تمامی غذاهای سرد و تر: انواع مرکبات - انار - خیار - سیب - گوجه و آلو بخارا - اسفناج - سیب زمینی - لیموترش - ترشی های طبیعی - برنج - ماش - میوه های پخته - انواع لبنیات تازه - کاهو و...

جوشانده فلوس به همراه یک قاشق روغن بادام شیرین قبل از غذا بسیار مفید است. خاکشیر با آب گرم روزی ۳ لیوان، آلو بخارا روزی ۱۰ الی ۱۵ عدد خورده شود. از دم کرده گل بنفشه نیز می توانند استفاده کنند.

- علایم یبوست سوداوی (سردی و خشکی)

مدفوع سیاه، تکه تکه و آزاردهنده - گر گرفتگی و خارش سر - فکر و خیال زیاد - لکه های سیاه و یا جوش های سر سیاه در بدن - میل به تنهایی - تیرگی زیر چشم.

- درمان

پرهیز از سردی جات و سودازاها مانند: مصرف زیاد بادمجان - ماهی دودی -
خيار شور - نمک زیاد - پنیر شور - گوشت گاو گوشت حیوانات پیر - غذاهای مانده،
بیات و فریز شده - کلم - گل کلم - کاهو - برنج سفید - عدس - ترشی ها - سرکه -
سیب زمینی.

و مصرف غذاهای گرم و تر مانند: گوشت بره - تخم مرغ محلی - گندم - لوبیا - سیب با
پوست و دانه - گلابی - به پخت - بادام شیرین - انگور - شوید - زیره سیاه - زعفران -
نعناع - ریحان - ترخون - مرزه - جعفری - خرما - نخود - سنجد و...

مصرف عسل همراه با غذا. (روزی دو الی سه مرتبه خاکشیر با آب گرم. (استفاده از
روغن زیتون). ۵ عدد انجیر با شیر گرم قبل از خواب مصرف شود). دم کرده
اسطوخودوس روزی ۲ الی ۳ لیوان.

بر یبوست ها در کسانی که غلبه خشکی بسیاری در روده دارند می توانند از تنقیه نیز
استفاده کنند تا به روده ها رطوبت رسانی شود.

- علایم یبوست بلغمی

دفع مدفوع همراه با خلط لزج سفید و یا بی رنگ، احساس ترشح خلط بلغم از مقعد -
خواب زیاد - تمایل زیاد به خوردن غذا - آب دهان زیاد و احساس کسلی و تنبلی در
روز.

- درمان

روزی ۳ الی ۵ لیوان خاکشیر جوشیده در آب گرم.

آلو بخارا روزی ۱۰ الی ۱۵ عدد مصرف شود.

پرهیزات:

لبنیات - ترشی جات - پرتغال - میوه های کال و ترشیده.

مصرف دارچین و زنجبیل روزانه در دم کرده چای کوهی یا آویشن.

شبی یک قاشق چای خوری اسپند همراه با کمی رب انار یا عسل.

عرق گیاه فراسیون قبل از غذا.

- درمان یبوست با استفاده از رایحه درمانی

رایحه درمانی می تواند تأثیرات خوبی در درمان یبوست داشته باشد. جهت استفاده از این روش می توان از گیاهان بابونه - رز و مزنجوش به روش جوشیدنی - دم کرده و یا استفاده از روغن این گیاهان جهت روغن مالی روی شکم استفاده کرد که این روش بسیار مفید واقع می شود و هم از عطر روغن این گیاهان استفاده می شود و هم به طور مستقیم روغن از طریق ماساژ وارد بدن شده و به درمان یبوست کمک ویژه ای می کند. جهت یادگیری روش صحیح ماساژ می توان به بخش ماساژ درمانی رجوع کنید.

- درمان یبوست با استفاده از سنگ درمانی

اگر بخواهید از طب سنگ درمانی برای درمان یبوست استفاده کنید باید یکی از سنگ های کریستال سنگ، کورل، عقیق سرخ، پیریت - پریدوت و منیزیت را انتخاب کنید و همچنین می توان از یشم سرخ به عنوان مسهل استفاده کرد جهت درمان یبوست می توان یکی از سنگ های فوق را پس از گذاشتن ۳۰ دقیقه در آب جاری و یک ساعت در فضای باز و در معرض نور خورشید، آویز گردن نمایید به طوری که روی چاکرای سوم (حدود ۱۲ انگشت در بالای ناف) قرار بگیرد و یا یکی از این سنگ ها را پس از پاک سازی به روش فوق در لیوان آب جوش انداخته و پس از یک ساعت آن آب را بنوشید. پیشنهاد می شود که یشم سرخ برای این روش استفاده شود.

- درمان یبوست با استفاده از ماساژ درمانی

شاید یکی از بهترین روش ها برای درمان یبوست ماساژ درمانی باشد که تأثیرات فوق العاده و قابل مشاهده ای را بر جای می گذارد. برای درمان یبوست می توان به پشت دراز کشیده و با روغن های که در قسمت رایحه درمانی معرفی شده یا حتی بدون روغن روده ها را به سمت مقعد ماساژ دهید به صورتی که با چهار انگشت جلوی یکی از دست ها به صورت ضربه ای به روده فشار وارد کرده و از زیر پوست آن را در جهت

عقربه‌های ساعت و به سمت مقعد به صورت دورانی ماساژ داده و بکشید و سپس کمی جلوتر، سعی کند چندین دور دایره‌ی روده را ماساژ داده و مواد درون روده را تحریک کرده و به حرکت آن کمک نمایید. و یا می‌توان از نقاط بازتابی مربوط به معده و روده‌ها استفاده کرد. برای مثال می‌توان از قسمت اسفنجی نزدیک به ناحیه گوشتی شست و انگشتان دیگر قرار دارد استفاده کرد و با انگشت شست دست دیگر آن نقاط را فشرده و ماساژ داد تا روده‌ها و معده تحریک شوند.

– درمان یبوست با استفاده از ورزش درمانی

ورزش کردن برای دفع مواد زاید بدن، روش بسیار با اهمیت است و باعث می‌شود روده‌ها عملکرد مناسب‌تری داشته باشند. خم شدن روی شکم برای نرم کردن مدفوع و رفع یبوست خیلی مفید است. ورزش حرکت دادن زانو به طرف سینه در حالت خوابیده باعث تحریک سیستم گوارش می‌شود و دفع مواد زاید را تسهیل می‌کند. به پشت بخوابید و هر دو زانو را به طرف قفسه سینه بالا بیاورید. دست‌های خود را در کنار بدن به صورت آزاد و مستقیم رها کنید تا به حالت تعادل برسید و زانوهای تا شده را از یک سو به سوی دیگر ببرید عمیقاً نفس بکشید.

روی زمین زانو بزنید و زانوهای را به هم بچسبانید و سینه و تنه را پایین بیاورید تا سر روی زمین قرار بگیرد و دست‌ها را به عقب ببرید در همان حرکت بمانید و آرام تنفس کنید سپس دم گرفته و به حالت اول بازگردید و دوباره این حرکت را تکرار کنید.

– استرس و اضطراب

وحشت‌زدگی و دل‌شوره‌ای که فرد را از حالت طبیعی و آرامش خارج نماید و معمولاً با علائمی مانند: تنش، کوتاهی تنفس، سر درد، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست. افزایش ضربان قلب – احساس سردی در نوک انگشتان و پا – تعریق شدید – تیک – تحریک پذیری – کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی – عصبانیت، ترس و پاسخ‌های سریع ناشی از آن – ناتوانی در تمرکز، نگرانی، بی‌قراری، لاغری و...

علت:

استرس و اضطراب و بی قراری از زیادی خلط صفرا در بدن است که طبیعت گرم و خشک دارد و در صورت زیاد شدن در بدن عوارض و علائم بالا را به همراه خواهد داشت. البته زیاد شدن صفرا از عللی مانند: نقل مکان کردن به شهری دیگر که آب و هوای خشک و گرم دارد. مرگ آشنایی یا آسیب های روانی. خستگی دائمی ناشی از عدم استراحت، خواب یا تفریح ناکافی - ورشکستگی مالی و آسیب ها یا بیماری های شدید می باشد که گرمی بدن را زیاد کرده و در ادامه این تغییرات علائم فوق آشکار می سازد.

- درمان با استفاده از رایحه درمانی

برای درمان این بیماری باید از روایح سرد و خنک کننده استفاده کرد تا از گرمی فرد کاسته شده و به تعادل نزدیک شود تا آرام شود. باید گفت که در چنین مواقعی رایحه درمانی سریع ترین درمان به حساب می آید و این برای من بارها به اثبات رسیده و آن را امتحان کرده ام در استفاده از آن در مرحله اول می توان بوی موادی که در خانه پیدا می شود شروع کرد و می توان از سرکه های طبیعی استفاده کرد مانند سرکه انگور، خرما، سیب و... که با استشمام فوری و عمیق در طی چند دقیقه نیمی از این بیماری برطرف می شود و می تواند برای درمان قطعی آن اقدام کند. می توان از رایحه گیاهانی مانند نعناع - آب لیمو - پرتغال یا سیب استفاده کرد که نتایج خوبی را به همراه دارند.

- درمان با استفاده از عسل درمانی

در این روش باید کمی مراعات کرد و زیر نظر پزشک از عسل استفاده کرد تا گرمی عسل شما را اذیت نکند. در ابتدا رژیم آب + عسل + آب لیموی طبیعی را پیشنهاد می کنم که اگر در فصل و آب و هوای مناسب باشد می توان نتیجه بسیار خوبی را گرفت و به تعادل رسید. این رژیم را می توانید تا ۳ الی ۷ روز ادامه دهید و در صورت زیاد شدن گرمی بدن می توان از آب ولرم و آب لیمو + کمی عسل استفاده کرد. البته

باید از روش‌های دیگر نیز استفاده کرد تا نتیجه حاصله رضایت‌بخش باشد. در روش دوم می‌توان برگ و گل سیزاب را به مدت ۱۰ دقیقه به میزان ۲۰ گرم در نیم لیتر آب جوشاند و سپس به همین مدت بگذارید تا دم بکشد و پس از صاف کردن با عسل مخلوط کرده و قبل از غذا میل نمایید.

– درمان با استفاده از ماساژ درمانی

در مرحله اول از درمان استرس و اضطراب به وسیله ماساژ درمانی باید هورمون‌های مترشحه در بدن را به حالت تعادل رساند و برای انجام این عمل باید غدد مترشحه را تحریک نمود. می‌توان نقاط تصویر را به صورت ضربه‌ای یا دورانی ماساژ داد تا غدد تحریک شده و هورمون‌ها به تعادل برسند تا آرامش ایجاد شود. سعی کنید بیشتر روی انگشت شست دست و پا کار کنید تا غده هیپوفیز و مغز تحریک شده و امواج تولید شده در مغز نیز به تعادل برسند. سپس انگشتان خود را به هم بمالید طوری که بند انگشتان درهم رفته و مراکز غدد را تحریک کرده و با این روش غریزی که اغلب مردم در این موقعیت به طور ناخودآگاه انجام می‌دهند به تعادل رسید و سپس تمامی انگشتان را گره زده و نگه دارید این کار را ۷ مرتبه انجام داده و ببینید که چطور آرام می‌شوید. این روش را من بارها امتحان کرده و به بیماران داده‌ام. لازم به ذکر است که در بعضی افراد فوق‌العاده موثر است و درمان می‌شوند و در بعضی کمتر و خیلی کم نیز پیش آمده که متوجه تغییری نشده و به روش درمانی دیگری رجوع کرده ام اما به دلیل سادگی این کار در اکثر موارد این روش را توصیه می‌کنم تا آرام شوند و سپس با داروهای مطابق مزاج به درمان علت این علامت می‌پردازم.

– درمان با استفاده از رنگ درمانی

افرادی که همیشه دچار استرس و اضطراب هستند می‌توانند از رنگ سبز استفاده کنند. این افراد اگر لباسی از رنگ سبز بپوشند از استرس آن‌ها کم می‌شود طوری که می‌توانند به راحتی تمرکز کرده و فکر کنند. رنگ سبز نه گرم است و نه سرد و کسانی که از بیماری‌های گرمی و سردی دارند که زیاد نیست می‌توانند با پوشیدن لباس سبز

یا استفاده از پرتوهای سبز به تعادل برسند اما کسانی که بیماریشان شدید شده است و به عوارض جدی رسیده این رنگ دیر جواب خواهد داد و رضایت‌بخش نیست در چنین مواقعی می‌توان گرمی را با رنگ آبی یا نیلی کاهش داد اگر آبی پررنگ باشد نتیجه بهتری حاصل می‌شود سعی شود بیمار تا چند روز مدام از لباس آبی و پرتوهای آبی استفاده کند مخصوصاً در شرایطی که می‌داند استرس بیشتر می‌شود مانند وقت امتحانات یا قرارهای ملاقات، با این روش می‌توانند تا حد قابل ملاحظه‌ای بدون استرس به کارهای خود پردازند.

- درمان با استفاده از سنگ درمانی

این روش را بارها امتحان کرده‌ام و جواب‌های خارق‌العاده و شگرفی دیده‌ام مخصوصاً افرادی که به اوج این بیماری رسیده باشند، با استفاده از سنگ درمانی به روش‌های خاص بسیار سریع بهبود می‌یابند از گرمی آن‌ها کاسته می‌شود.

بیماری بود که با تجویز سنگ حدید (هماتیت) برای او به گفته خودش در طی مدت ۱ الی ۲ هفته تمامی ترس‌ها، اضطراب و استرس‌ها و کلیه بیماری‌های دیگر که بیشتر آن‌ها بیماری روانی بودند درمان شده بودند و پس از آن نیز دیگر آن بیماری‌ها به سراغ او نیامده بود، این سنگ را می‌توان به صورت گردنبند یا به صورت جاسویچی در دست چپ نگاه داشت و همیشه آن را لمس کرد.

سنگ دیگری که به این منظور می‌توان مورد استفاده قرار داد سنگ آمیتیست است و سپس آکوامارین به شرطی این سنگ‌ها سنگ‌های طبیعی و معدنی باشند تأثیرات عمیقی را ملاحظه خواهید کرد. سنگ‌ها را در طول درمان هر ۲ روز یک بار ۱ ساعت در آب نمک و ۱ ساعت در نور آفتاب ظهر قرار دهید و سپس استفاده کنید. در صورتی که نتیجه نگرفتید باید بدانید که مقدار سنگ کم بوده است و باید تعداد بیشتری از سنگ را یا اندازه بزرگ‌تری از آن را مورد استفاده قرار دهید.

- درمان با استفاده از طب سنتی

افرادی که به این عارضه دچارند قبل از هر چیز باید به تغذیه خود توجه کنند و از خوردن غذاهای طبع گرم و خشک مانند (نمک- فلفل و ادویه جات تند و تیز- زرده تخم مرغ- تخمه- گردو- پسته- بادام- سیر- پیاز- خرما- عسل و...) پرهیز کنند سپس به درمان بپردازند.

محل خواب این افراد و محل زندگی آنها باید خنک و یا فضایی مرطوب باشد. با خوردن غذاهای طبع سرد و تر از گرمای خود کاهش دهند مانند خوردن (لبنیات- ترشی جات- پرتقال- ماهی- گوجه- خیار و...) از خوردن آب بسیار خنک کاملاً پرهیز کنند و ترجیحاً از آب ولرم استفاده نمایند زیرا آب ولرم دمای کبد را کم کند اما آب خنک در برخورد با کبد تبخیر شده و عطش و گرمای بیشتری را حاصل می کند. با خوردن روزی ۲ یا ۳ استکان عرق کاسنی- شاطره و بید به کم شدن گرمای کبد کمک کنند.

می توانند از دم نوش های گل پنیرک- چای ترش- گل بنفشه - سنبل الطیب و گل گاو زبان همراه با چند قطره آب لیموی طبیعی آرامش و نشاط را برای خود ایجاد کنند و به خوردن آن مداومت بخشند. هر شب صورت خود را با گلاب بشویند و بعد بخوابند. این کار بسیار در بهبودی این افراد مؤثر است و سعی شود از گلاب خوشبو استفاده شود تا آرامش بیشتری را حاصل کند.

حتماً سعی کنند ۳۰ دقیقه الی ۱ ساعت در ظهر استراحت کنند تا از گرمای آنها کم شود و با استراحت دادن به مغز گرمای آنها را کم کنند.

در این حالت حجامت عام در چند مرحله متوالی بسیار تأثیرگذار است و گرمای بدن را می توان از این طریق خارج ساخت.

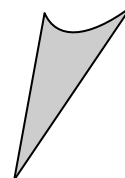
- درمان با ورزش درمانی

در مواقعی که استرس و اضطراب در بدن بیمار به جریان می افتد معمولاً همراه با تپش قلب و بی قراری است. در این حالت به هر نحوی که شده باید خون را از بالاتنه

به سمت پایین تنه کشاند تا سر سرد شود و بیمار آرام شود. زمانی که نمی خواهید دارویی به بیمار بدهید و یا وسایل و دارویی در دست نیست می توان به راحتی این کار را با چند حرکت ورزشی انجام داد. در این مواقع بیمار را به پشت دراز دهید و به او کمک کنید تا با دست از زیر ران ها قوزک پاهای خود را گرفته و جمع کند طوری که پاشنه ها به مقعد نزدیک شوند و لبه خارجی کف پا روی زمین قرار بگیرد و چند دقیقه در همین حالت تنفس عمیق و شکمی بکشید.

فصل پنجم

بی خوابی و کم خوابی



بی خوابی و کم خوابی

بی خوابی عبارتست از اختلال در خواب، از جمله مشکل در به خواب رفتن، مشکل در باقی ماندن در حالت خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن صبح خیلی زود، یا ترکیبی از این حالات.

علت:

بی خوابی در تمام سنین رخ می دهد، بی خوابی ممکن است موقتی باشد، مثلاً در اثر بروز کلی بحران در زندگی یا تغییر شیوه زندگی و یا مزمن باشد. مثلاً به علت مشکلات جسمی یا روانی یا خوردن دارو، و علت اصلی بی خوابی را می توان خشکی بدن نام برد که استرس، مصرف دخانیات و خوردن غذاهایی با طبع خشک و گرم این بیماری را تشدید می کند.

- درمان بی خوابی با استفاده از رایحه درمانی

جهت درمان و یا کاهش یافتن این بیماری می توان در طول روز یا هنگام خواب فضای اتاق را با عطر گل های اسطوخودس، بادرنجبویه - بهارنارنج - پرتغال - رازک - سنبل الطیب - شیشم معطر کرد و می توان از خود گیاه نیز استفاده کرد و هنگام خواب این گیاهان را کنار خود قرار دهید تا رایحه آرام بخش آن ها باعث راحتی و خواب شما شوند و همچنین می توان از دم کرده آن ها نیز استفاده کرد. که از این میان رایحه اسطوخودس و بادرنجبویه مؤثرتر واقع شده اند.

- درمان بی خوابی با استفاده از رنگ درمانی

در درمان بی خوابی رنگ درمانی می تواند تأثیرات فوق العاده ای داشته باشد باید گفت که مسئله مهم در بی خوابی این است که هنگام خواب باید فضای اتاق در تاریکی مطلق باشد و روشن بودن اتاق در شب باعث کم شدن کیفیت خواب شده و خستگی روز را در پی خواهد داشت پس ما می توانیم با جلوگیری از ورود نور در درون اتاق تاریکی را ایجاد کرد و ذهن و چشم را به خواب واداشت و کسانی که از این بیماری رنج بسیار می برند و تحمل کم خوابی را ندارند می توانند از کمی نور آبی تیره و ملایم

استفاده کنند تا راحت تر با این بیماری برخورد کنند اما این نور نباید زیاد باشد و تا حد امکان باید از رنگ های گرم مانند قرمز و... در فضای اتاق خودداری کنند.

- درمان بی خوابی با استفاده از سنگ درمانی

بسیاری دیده شده است کسانی که از سنگ ها برای بی خوابی خود استفاده می کنند سریعاً بهبود می یابند و سردی سنگ ها باعث خوابی راحت در فرد می شود سنگ هایی که به راحتی می توان در بازار تهیه کرد و تأثیرات ویژه ای بر روی بی خوابی دارند عبارتند از هماتیت - مالاکیت - توپاز - پریدوت، انیکس، آمیست، زمرد و کوارتز صورتی. فقط کافی است که یکی از این سنگ های معدنی را ۱ ساعت در آب جاری گذاشته و ۱ ساعت نیز در فضای باز، آرام و در معرض نور خورشید قرار داده و سپس زیر بالش خود قرار دهید. برای استفاده بیشتر می توان از دو سنگ هماتیت و کوارتز صورتی به روش فوق استفاده کرد.

- درمان بی خوابی با استفاده از عسل درمانی

یک قاشق عسل را در یک لیوان شیر گرم محلی حل کرده، قبل از خواب آرام بنوشد. قبل از خواب مخلوط عسل، مغز گردو و مغز بادام کوبیده شده ۱ قاشق چای خوری مصرف شود.

نیم ساعت قبل از خواب یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب ریخته و بنوشید این فرمول باعث آرامش اعصاب، انبساط عضلات و راحتی خیال می شود و خواب خوشی را فراهم می کند.

یک تا دو قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب حل کنید سپس یک قاشق غذاخوری سبوس گندم یا برنج را در آن به هم بزنید و در یخچال نگاه دارید تا به مدت دو ساعت خیس بخورد و نیم ساعت قبل از خواب بخورید. این روش مناسب برای زود به خواب رفتن مناسب است.

کسانی که از بی خوابی یا کم خوابی رنج می برند نباید در روز بیش از دو قاشق غذاخوری عسل بخورند زیرا این بیماری را تشدید می کند.

- درمان بی خوابی با استفاده از طب سنتی

رطوبت در بدن باعث خواب می شود و زیادی رطوبت باعث کسلی و خواب آلودگی می شود پس بی خوابی از خشکی بدن و سر است و نشانه این است که بدن به رطوبت احتیاج دارد و بی خوابی یکی از علائم خشکی بدن است توصیه می شود هنگام خواب فضای اتاق را مرطوب نگه دارید تا خوابی راحت داشته باشید.

پرهیزات:

لفل، دارچین، هل، تخم مرغ، سی، پیاز، گوشت قرمز، بادمجان، موز، انجیر و تمامی مغزها و دانه ها مانند گردو، فندق و...

مفیدات:

لبنیات - انار - شاه توت - خیار - سیب - گلابی - هندوانه - هویج - روغن زیتون - لیموترش تازه - کاهو - اسفناج - ترشی های طبیعی - شربت زرشک.

خوردن ماست شیرین محلی در شب و پنیر محلی و تازه بسیار مناسب است و مالیدن روغن گل بنفشه به بینی و پیشانی تأثیر خوبی بر جای می گذارد. از حرکت در آفتاب خودداری نمایید و هرچه بیشتر با آب نیمه گرم حمام کنید.

قبل از خواب صورت خود را با گلاب خوشبو بشویید.

از دم کرده بادرنجبویه و چای کوهی در طی روز استفاده شود.

در صورت داشتن یبوست حتماً آن را درمان کنید.

- درمان بی خوابی با استفاده ماساژ درمانی

یکی از روش های کاربردی در درمان بی خوابی استفاده از نقاط بازتابی در بدن است که باعث تحریک آن، و به خواب رفتن شما می شود. یکی از این مراکز دقیقاً در بالای گوشه داخلی هر چشم قرار دارد که به راحتی می توان آن ها را ماساژ داد. برای این منظور می توان از انگشتان اشاره استفاده کرد و یا می توان از انگشتان شست و اشاره برای فشردن پل بینی میان دو چشم به کار ببرید. به مدت ۱۵ ثانیه فشار داده و سپس رها سازید و پس از چند ثانیه دوباره تکرار نمایید.

یکی دیگر از مراکز را می‌توان در قسمت بیرونی و در انتهای ابرو یافت می‌توان از نوک انگشتان اشاره یا برجستگی بندهای انگشتان استفاده کنید و برای ۱۵ ثانیه به طور هم‌زمان این دو نقطه را ماساژ دهید و به مدت سه تا چهار دقیقه این حرکت را تکرار نمایید.

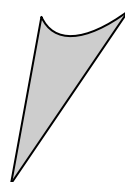
– درمان بی‌خوابی با استفاده از ورزش درمانی

حرکات ورزشی زیادی در یوگا وجود دارد که باعث سنگینی سر شده و خواب راحتی را فراهم می‌کند که در اینجا حرکات ساده و کاربردی آشنا می‌شوید که بارها آن‌ها را به بیماران داده‌ام و نتیجه رضایت‌بخشی را گرفته‌ام. شما می‌توانید کمی قبل از رفتن به رختخواب یک الی دو تمرین را به آرامی و با آرامش انجام داده تا به بی‌خوابی شما کمک شود.

در مرحله اول در حالت خبردار بایستید، دم گرفته و دست‌ها را از دو طرف سر بالا ببرید و کف دست‌ها رو به بالا باشد. سپس بازدم انجام داده و بالاتنه را خم کنید، دست‌ها را جلو کشیده و بعد پایین بیاورید تا کف دست‌ها روی زمین قرار بگیرد. مهم رسیدن دست‌ها به زمین نیست هدف ما این است که سر به سمت پایین قرار داشته باشد اما سعی کنید که بالاتنه به پا نزدیک شود و سر به پایین آویزان باشد. در این حرکت ساق پا صاف باشد و عضلات گردن باید کاملاً رها باشد. کمی در همان حالت باقی مانده و تنفس شکمی و عمیق نمایید و سپس دم گرفته و به حالت اول بازگردید. تمرین دیگر: روی زمین زانو بزنید و پشت را صاف نگه دارید. زانوها را کمی از هم باز کنید، شست پاها را به هم بچسبانید و سینه و تنه را از میان دو زانو رو به جلو پایین بیاورید تا سر روی زمین قرار گیرد در همان حالت بمانید و تنفس شکمی و عادی انجام دهید. پس از دقیقه‌ای دم گرفته و به حالت اول بازگردید.

فصل ششم

چاقی



چاقی

چاقی یک علامت است از تغییر مزاج یکی از اندام‌ها در بدن که معمولاً در اکثر افراد این علت از معده می‌باشد و در بعضی دیگر در کبد ایجاد می‌شود و خلط بلغم و سردی زیاد در معده بیمار باعث می‌شود هر غذایی که بخورد، غذا به خلط غالب در معده تبدیل شده و در نتیجه به خون نپخته یا بلغم تبدیل شده و دیگر در جریان و سوخت و ساز نمی‌افتد و با رسوب آن کم کم معده فرد بزرگ شده و برآمدگی را در این قسمت ایجاد می‌کند. در این مدت بیمار به علت سردی که در معده غالب شده همیشه احساس گرسنگی می‌کند و چون هرچه می‌خورد آن غذا خون نشده و تأثیری به حال او ندارد او همیشه اصرار به خوردن می‌ورزد و در صورتی که این روش ادامه پیدا کند روی معده را چربی گرفته و شکم وا رفته و شل می‌شود و کم کم تمام بدن به این عارضه دچار می‌شوند و سردی را در آن قالب می‌کند این عارضه معمولاً تنها نیست و سردی ایجاد شده می‌تواند باعث کم شدن حافظه کوتاه مدت - دیابت - سوءهاضمه، ناراحتی‌های معده، پیسی - یبوست - ناتوانی جنسی - کم کاری تیروئید - تنبلی و بی حسی اندام - خواب زیاد - خلط پشت حلق - زیاد شدن آب دهان و... شود و هر چه زودتر این سردی خارج شود بهتر است چون با زیاد شدن بلغم در بدن خارج ساختن آن مشکل می‌شود مخصوصاً اگر در روده‌ها بلغم رسوب کرده باشد و بیمار دچار یبوست بلغمی شده باشد. پس علت چاقی سردی و تری شد که بر دو نوع دموی (شکم سفت و بدون چربی با معده بزرگ) و بلغمی (شکم شل و همراه با چربی در پهلوها و دیگر اعضا) است افراد دموی با گرفتن رژیم غذایی مناسب در ۱ یا ۲ هفته با کم خوردن غذا بسیار تغییر کرده و وزن قابل توجهی را کم می‌کنند چون با کم خوردن معده کوچک می‌شود و می‌توان با مقداری دارو این عمل را سرعت بخشید. اما افراد بلغمی نیاز به تحرک بیشتری دارند و جدای از کم خوردن غذا باید ورزش کرده و با گرم کردن بدن به پختن و ذوب شدن چربی‌ها و بلغم‌های اضافه کمک کنند تا نتیجه دلخواه حاصل شود.

- درمان با استفاده از رایحه درمانی

رایحه دم کرده زیره سیاه گرمای بسیاری را به سر می دهد و می تواند کمک بسزایی در سردی سر داشته باشد با گرم شدن سر میل به غذا خوردن بسیار کمتر شده و با خوردن آن نیز می توان به لاغر شدن کمک بسزایی کرد و همچنین می توان از نعنای نیز استفاده کرد. سعی شود بیمار در روز چند دفعه از اسانس نعنای استفاده کند این عمل کمک بسزایی به سرحالی و شادابی بیمار می کند و با اعتماد به نفس و اراده بیشتری می توان به سیر درمان ادامه دهد.

- درمان با استفاده از عسل درمانی

خوردن آب ولرم یا گرم بسیار مؤثر در برطرف کردن بلغم می باشد و در این مورد رژیم های غذایی بسیاری وجود دارد و روی بیمارانی که این رژیم را برای آن ها تجویز کردم بسیار پاسخ رضایت بخشی گرفتم . شما می توانید در طی روز فقط از آب گرم استفاده کنید و یا رژیم عمومی ۳ الی ۷ روزه آب ولرم + عسل را استفاده کنید تا سردی معده از بین رود و تنبلی و سستی کم شده و با گرمایی که در معده ایجاد می شود خلط بلغم نزج یافته و آماده دفع و یا تبدیل شدن به خون شود و بعد از این رژیم می توانید روزی ۲ الی ۳ قاشق مخلوطی از کوبیده مغز بادام با عسل را استفاده کنید.

- درمان با استفاده از سنگ درمانی

از نظر سنگ درمانی می توان با استفاده از سنگ های گرم مزاج و صفراوی بلغم را کاهش داد و یا با جذب امواج گرم به بیمار کمک کرد که این ها روش های تخصصی دارد که در حوصله این کتاب نمی گنجد اما به طور معمول برای افرادی که می توانند از این درمان استفاده کنند سنگ سبب ترین مناسب ترین سنگی است که می توان به صورت گردنبند یا انگشتری استفاده کرد و یا می توان از سنگ چشم ببری نیز استفاده کرد اگر فرد فقط کمی اضافه وزن دارد ۱ یا ۲ عدد از این سنگ کفایت می کند و بستگی به نوع چاقی شما می توانید برای گرفتن نتیجه بهتر تعداد سنگ ها را نیز

بیشتر کرده. سنگ‌ها را قبل از استفاده و هر هفته ۱ بار در طول درمان برای پاک‌سازی ۱ ساعت در آب نمک و ۱ ساعت در نور خورشید قرار دهید.

– درمان با استفاده از رنگ درمانی

رنگ‌ها تأثیر بسزایی در ذهن ایجاد می‌کنند و با تغییر نگرش ذهن هر چیزی را می‌توان درمان کرد. در این قسمت که می‌خواهیم کمک به لاغر شدن فرد کنیم در ابتدا رنگ لباس بیمار را باید تیره و سیاه کرد. کمک به لاغری یکی از خواص رنگ سیاه است، کسی که رنگ سیاه می‌پوشد لاغرتر به نظر می‌رسد و تعاملی در ذهن و جسم ایجاد می‌کند و باید محیط زندگی بیماران را سرشار از رنگ‌ها و پرتوهای نارنجی، زرد و نیلی کنیم تا به خشک کردن بدن کمک شود. این ترکیب بسیار به تعادل فرد در میل به غذا خوردن کمک می‌کند و عوارض چاقی را کم می‌کند و آنگاه باید شروع به استفاده از درمان‌های دیگر برای درمان چاقی شد. باید تأکید کنم که بیمار در حین ورزش کردن حتماً باید لباس مشکی بر تن کند این روش بسیار نتیجه می‌دهد و کمک بسزایی به لاغر شدن می‌کند.

– درمان با استفاده از ورزش درمانی

ورزش درست نقش اساسی در بیماری چاق ایجاد می‌کند گرم کردن طبیعی چربی‌ها درست‌ترین کار برای از بین بردن چربی‌های سطحی زیر پوست می‌باشد ورزش درمانی باید جهت‌دار باشد و بیمار با اطلاع کافی به ورزش کردن بپردازد. نه اینکه برود و نیم ساعت بدود و بگوید که ورزش کرده ام کسی که می‌خواهد لاغر شود باید چنان ورزش کند که فشار بر چربی‌ها بیاید. معمولاً در ورزش‌های معمولی ۲۰ دقیقه اول بدن انرژی لازم را از مواد در حال گردش و غذای قبلی می‌گیرد و در نوبت بعد به سراغ لیپیدها و چربی‌های خون می‌رود و بعد از آن برای کسب انرژی شروع به کار بر روی چربی‌ها می‌کند و از آن‌ها انرژی می‌گیرد و ما می‌خواهیم که به این مرحله برسیم و روی چربی‌های رسوب کرده کار کنیم البته همان‌هم تأثیر دارد و خوب است اما آن جوابی که می‌خواهیم نمی‌شود و شاید کم تأثیر گذاشته و یا در برخی افراد اصلاً موثر

نباشد و هیچ وزنی کم نکند در هر صورت کسی که ورزش می کند باید حداقل ۱,۵ ساعت ورزش نماید که آن هم باید مداوم باشد و در حال عرق ریختن باشد اگر کسی بتواند به این صورت برای لاغر شدن تلاش کند جواب فوق العاده ای می گیرد و رضایت بخش می باشد می توانید قبل از شروع به ورزش کردند بدن را با روغن های گرم مانند: کنجد - فلفل - سیاه دانه - زیتون و یا روغن های ترکیبی دیگر مالش داد تا از بیرون نیز کمک به گرم شدن چربی ها کنیم و استفاده از لباس های گرم نیز در حین ورزش بسیار مؤثر است. برای کاهش سایز شما می توانید تمرین های زیر را تمرین کنید و با فشاری که روی آن قسمت ایجاد می کنید آن ها را از حالت رسوب درآورده و به لاغر شدن خود سرعت ببخشید.

برای از بین بردن چربی در قسمت پهلوها این تمرین را انجام دهید:

دو زانو بنشینید و سعی کنید که ران ها و بالاتنه را کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. سپس پای چپ را از پهلو به طرف چپ کشیده و پس از صاف کردن زانو را رو به سقف قرار دهید. کف دست ها را به هم بچسبانید و بالا ببرید بازدم انجام دهید و بدن را خم کنید طوری که پشت دست چپ روی پای چپ قرار گیرد و ساق دست روی ساق پا باشد سعی کنید بدون اینکه به جلو خم شوید این کار را انجام دهید می توانید پشت را به دیوار تماس داده تا بدن صاف باشد در این حالت هر دو پهلو تحت فشار و کشش قرار می گیرند و فشار بسیاری را بر آن ها وارد می کند. دقیقه ای را در همان حالت همراه با دم و بازدم شکمی بمانید و سپس به سمت راست این حرکت را انجام دهید. و برای فشار آمدن روی قسمت جلویی شکم می توانید به پشت بخوابید و پاها را به هم بچسبانید سپس بازدم انجام داده و زانو ها را به سمت سر جمع کرده و با دست قسمت بالایی ساق را بگیرید و سر را به زانو بچسبانید سپس سعی کنید ران ها را به سمت شکم فشار داده و دم و بازدم شکمی و عمیق بکشید پس از به آخر رسیدن تحمل استراحت کرده و دوباره انجام دهید.

– درمان با استفاده از ماساژ درمانی

در بدن مراکز بازتابی فراوانی وجود دارد که با تحریک این مراکز می توانیم به هدف درمانی خود برسیم. در اینجا می خواهیم نقاطی را که در طب سوزنی از آن ها استفاده می شود را به شما معرفی کنم این روش را با ماساژ و ضربه زدن به آن نقاط به بیماران داده ام و برای کنترل اشتها بسیار مؤثر واقع شده اند. در اینجا یکی از این مراکز را به شما معرفی می کنم که یکی از اصلی ترین مراکز برای این منظور به حساب می آید شما می توانید با انگشت سبابه یا وسط قسمت بالای لب و زیر پل بینی را در زمانی که تمایل به غذا خوردن دارید و یا قبل از شروع به غذا به طوری که اول فشار داده و پس از یک دوران به مدت ۱۰ ثانیه ۳ یا ۴ بار فشار داده و نگه دارید که اشتها شما تا حد بالایی کم می شود و اجباراً کمتر غذا می خورید این روش در واقع روی غدد هیپوفیز، پانکراس و طحال کار می کند و در نتیجه این کار پیامی به ذهن به این معنی که شما سیر هستید و نیاز به غذا خوردن ندارید می رسد و ناخودآگاه شما کمتر غذا می خورید. همین روش را می توانید روی لاله گوش و نرمه گوش نیز قبل از غذا خوردن انجام دهید.

– درمان با استفاده از طب سنتی

کسی که سردی و یا تری بر او غالب شده و باعث اضافه وزن در او شده است باید از خوردن مواد غذایی که این سردی و تری را بیشتر می کند پرهیز کند و غذاهای با طبع خشک بیشتر مصرف کند.

پرهیزات:

تمامی لبنیات – ترشی جات – میوه های کال و نرسید – پرتقال – بادمجان – عدس – تخم مرغ – سرکه – مرغ – ماهی – روغن مایع و جامد صنعتی – نمک معمولی – گوشت گاو و گوساله – برنج سفید – چای سیاه و گوجه و خیار و...

مفیدات:

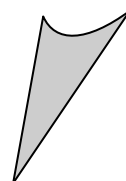
نمک دریا- فلفل و ادویه جات- سیر- نارگیل- آناناس- گوشت گوسفند- زیره- سیاه دانه- زعفران- کرفس- شوید- چای سبز- دارچین- زنجبیل- نعناع- آویشن- خرما و...

بیمار باید سعی کند تا احساس گرسنگی نکرده غذا نخورد یا به تعبیری تا غذای قبلی در معده می باشد غذای دیگری وارد معده نکند. سعی در حذف تدریجی وعده ناهار کند طوری که روزی ۲ وعده غذا بخورد و بین این ۲ وعده ۷ تا ۹ ساعت فاصله باشد. نیم ساعت قبل از غذا و ۱ ساعت بعد از غذا از خوردن غذا اجتناب کند. تا ۲/۵ ساعت بعد از غذا میوه نخورد. تا ۳/۵ ساعت بعد از غذا نخوابد. حمام زیاد رطوبت را زیاد می کند، پس سعی کند زمان زیادی در حمام نماند و یا زیر دوش آب کمتر برود. مکان خوابش گرم و سعی کند در رخت خواب سخت و زمخت بخوابد و خواب از ساعت ۵ صبح به بعد سردی بدن را زیاد می کند.

دم کرده یا عرق زیره سیاه روزی ۲ یا ۳ لیوان . دم کرده دارچین، چای سبز، زنجبیل و نعناع نیز موثر می باشد. از روغن کنجد و یا روغن دنبه استفاده کند. اگر بیمار دچار یبوست بود اول باید یبوست درمان شود تا رطوبت بتواند خارج شود. آب آشامیدنی بیمار باید ولرم باشد تا کمک به نضج یافتن خلط بلغم در بدن شود.

فصل هفتم

لاغری



لاغری

علائم:

کمی وزن - کمی گوشت و پیه طبیعی - ضعف قوای طبیعی - رنگ پریدگی بیش از اندازه - اعصاب تحریک پذیر.

علت:

علت لاغری از غلبه خشکی در اندام است که به دو دسته صفراوی (گرم و خشک) و سوداوی (سرد و خشک) تقسیم می شود که می تواند که از علت مصرف بیش از حد غذاهای تند و شور یا گرمی بیش از حد کبد، فعالیت زیاد و مداوم، جماع زیاد و... باشد که معمولاً همراه با بی خوابی، یبوست، پر خاشگری، کم خونی، خشکی دست پا و صورت - ریزش مو - فکر و خیال زیاد - افکار مشوش، سردی دست و پا و جوش در بدن باشد که علل همه این ها نیز از خشکی است و در درمان ها باید رطوبت رسانی شوند.

- درمان با استفاده از طب سنتی

علائم لاغری سوداوی:

ضعف در قوای بدنی - تیرگی زیر چشم - میل به تنهایی - فکر و خیال زیاد - جوش های سر سیاه در صورت و اندام - سردی اندام مخصوصاً اندام انتهایی.

- درمان:

پرهیزات:

بادمجان - عدس - گوشت گاو و گوساله - غذاهای فست فودی و مانده - روغن مایع و جامد صنعتی - نمک - ترشی جات - و تمامی غذاهای سودازا.

یک روز در میان از حمام یا آب گرم و بخار استفاده کند. / روغن مالی بدن با روغن زیتون یا کنجد و یا ترکیبی از عسل و روغن زیتون به طور آرام. / استفاده از شیرۀ انگور و ارده. / روزی ۲۱ یک عدد مویز استفاده کند. خاکشیر با آب گرم تا ۱۴ روز. / کنجد بوداده + بادام درختی + پودر سنجد و شیرین بیان + فندق و خرما پودر شود و با

دو برابر عسل مخلوط شوند و ۱ قاشق غذاخوری به همراه ۱ لیوان شیر بعد از غذا میل نماید.

استفاده از دم کرده های آویشن، اسطوخودوس و افیمون، روزی ۱ الی ۳ لیوان. در صورت داشتن یبوست حتماً باید آن را درمان کند. / استفاده از عرق گیاهان یونجه - کاسنی و رزماری به طور ترکیبی ۱ استکان بعد از هر وعده غذایی.

-علایم لاغری صفاوی

زردی و رنگ پریدگی رنگ صورت - پرخاشگری و عصبانیت - گرمای زیاد بالاتنه مخصوصاً سر - عدم توان تمرکز - علاقه شدید به نوشیدن نوشیدنی های سرد - بیمار لاغر و بدون گوشت که معمولاً این افراد لاغرتر از افراد سوداوی می باشند.

-درمان

پرهیزات:

نمک فلفل و ادویه جات - بادمجان - عدس - گوشت گاو و گوساله - خرما - عسل - غذاهای فست قودی و مانده - سیر - پیاز - تخمه و تمامی غذاهای صفازا. حمام ولرم و مرطوب یک روز در میان . استفاده از غذاهای سرد و تر. این افراد باید سعی کنند که بیشتر بخوابند مخصوصاً خواب صبح را از دست ندهند. تحرک کمتر به خصوص در هوای گرم . / استفاده از رختخواب نرم و کمی مرطوب. حجامت عام و کبد با تشخیص پزشک معالج. / روغن مالی بدن با روغن بادام تلخ به صورت نرم روزی ۱ یا ۲ بار مخصوصاً بعد از حمام.

دم کرده گیاهان بید - کاسنی - شاهتره به صورت مساوی قبل از ناهار و شام. برنج و یونجه مخلوط شود به طور مساوی ۱ کیلو + ۳ الی ۴ لیتر آب بجوشد پس از تبخیر شدن ۱/۳ آن صاف شود و با شکر سفید مخلوط شود و با شعله کم روی گاز باشد تا قوام بیاید و روزی یک استکان قبل از غذا خورده شود و در یخچال نگهداری شود.

- درمان با استفاده از سنگ درمانی

در درمان لاغری با استفاده از طب سنگ درمانی باید یک سری سنگ‌های رطوبت‌دهنده را همیشه همراه خود داشته یا از دم کرده آن سنگ‌ها استفاده کرد تا بدن را برای جذب رطوبت و خنک کردن خود تحریک کند. برای این منظور می‌توان از سنگ‌های آمیتیست - انیکس - جاسپر - کوارتز صورتی - آکوامارین و فیروز استفاده کرد که این سنگ‌ها باید پس از پاک‌سازی استفاده شوند طوری که ۱ ساعت در آب جاری گذاشته و ۱ ساعت در نور آفتاب و سپس آن را آویز گردن کرده و یا از دم کرده آن استفاده کرد.

- درمان با استفاده از رایحه درمانی

با رایحه درمانی بسیار راحت و سریع می‌توان ذهن و سر بیمار را آرام کرد و عوارض ناشی از خشکی را از بین برد و مطمئناً با رطوبت‌دهی به سر و آرام کردن ذهن می‌توان کمک به بیمار نمود که به تمرکز و تعادل بیشتری به درمان خود پردازد و نتیجه مطلوب تری را کسب کرد. برای استفاده از رایحه درمانی باید از عطر گل‌های کاسنی - گل بنفشه - پنیرک - رزماری یا یونجه استفاده کرد و روغن مالی با روغن این گیاهان نیز به سر تأثیر خوبی دارد و یا از دم کرده آن‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.

- درمان با استفاده از رنگ درمانی

استفاده مداوم از لباس‌های رنگ آبی، نیلی یا بنفش می‌تواند به سرد شدن و آرام شدن و در نتیجه چاق شدن این بیماران کمک کند اما افراد صفاوی از نورپردازی با این رنگ‌ها تأثیر بیشتری می‌پذیرند و سریع تر اثرات آن را احساس می‌کنند اما چون روند چاق شدن کمی دیر جواب می‌دهد اثرات آن کمتر نشان داده می‌شود اما می‌توان در کنار درمان‌های دیگر از این روش نیز به راحتی بهره جست.

– درمان با استفاده از عسل درمانی

عسل و موادی که با آن مخلوط می شود می تواند بسیار اشتها آور باشد و از طرفی تقویت کننده باشد و می توان تدابیری را نیز انجام داد تا هم زمان با تقویت بنیه گرما و یا خشکی نیز از بدن بیمار خارج شود که می توان از فرمول های زیر استفاده کرد:

استفاده روزی ۲ الی ۳ لیوان آب گرم + ۱ قاشق عسل + چند قطره آب لیموی طبیعی.

دم کرده میوه فلوس + یک قاشق عسل. / روزی ۲ بار مخلوط یک لیوان شیر + ۱ قاشق عسل.

دم کرده پونه کوهی + ۱ قاشق عسل. / مقداری گوشت بریان شده همراه با ۱ قاشق عسل و ۱ قاشق سرکه سیب کمک ویژه ای به افزایش وزن می کند.

مخلوطی از ۱/۲ قاشق پودر زنیان و عسل روزی یک بار. / مخلوط مساوی از عسل + آب لیموترش و روغن ماهی بعد از هر وعده غذایی ۱ قاشق اگر خورده شود تقویت کننده بسیار مناسبی است و کمک بسیاری به این بیماران می کند.

– درمان با استفاده از ورزش درمانی

در بحث ورزش درمانی اگر بخواهیم برای افزایش سایز عضلات و اضافه کردن وزن استفاده کنیم باید از یک سری حرکات کششی و در عین حال استقامتی و تقویت کننده استفاده کنیم تا همزمان با درمان های دیگر که به اضافه شدن وزن بیمار کم می کند عضلات فرد نیز شکل گرفته و رشد نماید.

برای فراخ کردن قفسه سینه و نیرو بخشیدن به اندام های شکمی به پشت دراز بکشید دست ها را پایین بکشید و زیر ران ها قوزک پا را بگیرید و آن ها را به طرف خود کشید تا پاشنه ها به ناحیه مقعد نزدیک شود و لبه خارجی کف پاها کاملاً روی زمین باشند. قفسه سینه را بالا دهید و تنفس عمیق و شکمی بکشید. / ورزش و پیاده روی نرم برای این بیماران در هوای ملایم که گرم نیز نباشد مناسب است به طوری که به مرحله عرق کردن نرسند و رطوبت از بدنشان خارج نشود و در حین ورزش از مخلوط عسل + آب + آب لیمو طبیعی استفاده نمایند.

- درمان با استفاده از ماساژ درمانی

ماساژ دادن بدن بیمار در افزایش سایز عضلات بدن او بسیار تأثیر دارد وقتی که به بیمار ماساژ می‌دهید گرفتگی رگ‌ها باز می‌شود و خون و مواد در اعضاء بدن بیمار به درستی به جریان می‌افتد و تغذیه می‌شوند و در نتیجه به مرور زمان بر وزن او افزوده می‌شود. این ماساژ عمومی را با مخلوطی از روغن زیتون و کمی عسل طبیعی یک شب در میان انجام دهید. سعی کنید از سمت خارج به داخل باشد طوری که بدن را به داخل جمع کنید و فشار بیاورید.

روی کف دست چپ توجه ویژه داشته باشید و سعی کنید مدام کف دست را ماساژ دهید و فشار دهید. نقاطی که در این قسمت وجود دارد باعث تقویت و تحریک معده و کبد می‌شود و این دو عضو را پاک‌سازی کرده و دمای آن را متعادل می‌کند.