

موضوع: حفظ الصحة (سلامتی)

حوزه های جسمی/روان/اجتماعی/معنویت بر روی سلامت تاثیر می گذارد.
در اینجا به چند می پردازیم که اگر در فردی باشد همه آنها یعنی فرد سالم است.

۱) خوردن: وقتی غذا را کامل می جویم، ۲ خاصیت دارد:

غذا کوچک تر می شود و بخشی از هضمش انجام می شود (لعباب می گیرد)

مغز فرصت دارد که به معده فرمان دهد که مثلاً غذا از جنس پروتئین است و مغز آنزیم های پروتئین را آزاد می کند و پروتئین های لازم به راحتی ذخیره می شوند.

اما وقتی جویدن کامل نباشند: ۱) بخشی از هضم انجام نمی شود و درشت است. ۲) فرصت نیست که مغز فرمان ترشح آنزیم را بدهد و هضم ناقص می ماند که غذا جمع می شود و عامل مهم (کبد چرب) است.

توصیه می شود با غذا مایعات خورده نشود. معده هنگام ورود غذا به آن شروع به منقبض شدن می کند، معده دارای دو دریچه است، وقتی آب بین غذا وارد می شود، غذا حالت آبکی پیدا می کند و با منقبض شدن معده، این حجم آبکی از دریچه ها بیرون زده می شود و باعث رفلاکس و منجر به کبد چرب شود.

دسته ای از مزاج ها که عطش دارد و غذا خوب جذب نمی شود و مطلقاً خوردن آب منع نمی شود.

زیتون، سبزی خوردن، رب انار ملس را می توانیم چاشنی غذا کنیم و همراه غذا میل کنیم.

ترشی و سرکه همراه غذا باعث خشکی مغز می شود.

هر چه که با طبیعت همگام باشیم به سلامت بدن کمک می کند.

۲) خواب و بیداری: بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ صبح باید بخوابیم، زیرا در آن زمان به عبارتی ریزش هورمون ها برای بدن است و زمان دریافت آنهاست.

بهداشت خواب: نیم ساعت قبل خواب صفحه نورانی نبینیم.

۳) ورزش: بسته به مزاج ها باید فعالیت ورزشی مناسب را انتخاب کنیم، مثلاً کسی که چاق است و رطوبت زیادی دارد (شنا) برای او خوب نیست اما ورزش هایی مثل والیبال، بسکتبال و... خوب است، افراد لاغر برعکس اینها هستند.

در کل ۳۰-۴۵ دقیقه در روز پیاده روی یا ورزش ضروری است، اگر آن زمان را به زمان های مثلاً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تقسیم کنیم، تاثیر آن بیشتر است.

۴ و ۵) آب و هوا: آلودگی هوا دست ما نیست اما در این جهت می توانیم مثلاً برای خودمان در خانه گلدان هایی قرار بدهیم یا بوییدنی هایی مثل پوست پرتقال، کندر و اسپند دود کنیم.

مزاج های انواع دمنوش ها:

سیب و به: طبع معتدل-مقوی قلب-مفرح

گل‌گاوزبان: آرام‌بخش-فشار را بالا می‌برد-بهتر است با زرشک و لیمو دم شود.

آویشن و بابونه: طبع گرم و خشک-دردهای گوارشی و قاعدگی-بابونه طبع گرم و مرطوب

به لیمو: طبع گرم-مقوی قلب-مناسب برای افرادی که نشخوار ذهنی دارند/آرام‌بخش

برای درمان یبوست:

(۱) اول صبح یک استکان آب گرم+گلاب یا عسل

(۲) خاکشیر+آب (زیاد نخوریم که رطوبت بالا می‌رود)

(۳) روغن بادام شیرین (باعث چاقی افراد لاغر)+سوپ یا به صورت مالیدنی به ناف در جهت عقربه ها؛ برای این که دفع دست انجام بگیرد بهتر است شب این کار را انجام دهیم.

برای جلوگیری از اسهال، روغن کنجد را بر خلاف عقربه های ساعت چرب کنیم.

در خوردن چیزی زیاده روی نباید کرد مثلاً ۲ هفته خوردیم ۱۰ روز نخوریم.

تخم شربتی: افراد لاغر در آب زیاد با مقدار کم حل کنند ولی افراد چاق در آب کم و تخم شربتی زیاد خیسانده شود، زیرا تخم ها رطوبت زیادی می‌خواهند و وقتی کم خیسانده شود در گوارش که می‌رود رطوبت آن را جذب می‌کند و باعث لاغری می‌شود.

(۴) روان: حوزه روان بسیار مهم است و بر حوزه های دیگر بسیار اثر می‌گذارد. حوزه های جسمی را تا حدی رعایت کنیم که روان بهم نریزد و باعث ترس و اضطراب از لحاظ اینکه خوردنمان چطور باشد و ... نشود.

