

## بسم الله الرحمن الرحيم

### نمک هدیه ی ائمه معصومین (ع)

#### در مورد نمک

خداوند متعال که سدیم و کلر را آفرید، در کنارش پتاسیم، منگنز، روی، ید و همه ی اینها را قرار داد چون سدیم و کلر خالی سلول های ما را منهدم می کند.

خداوند متعال بهتر می دانسته که ما باید چه نمکی بخوریم یا آنها که اول از ۶۰ سال پیش شروع کردند و نمک را خالص سازی کردند؟!

مثل اینکه آرد ما شروع کردن که بدون سبوس کردند به اسم غیر بهداشتی بودن. نامه ی سفارت انگلستان به رضا قلدرد هست که به علت غیربهداشتی بودن باید آرد بدون سبوس شود.

در تمام کتاب های پزشکی جدید، روی نمکی کار کرده اند که کلر و سدیم خالص است و تعریفشان از نمک یعنی کلرید سدیم خالص، در حالیکه نمکی که خداوند در طبیعت قرار داده و برای بدن ما مفید است، کلرید سدیم خالص نیست بلکه در کنارش منگنز، روی، پتاسیم و... دارد.

#### اگر سدیم و کلر را خالص کردیم و املاح معدنی دیگر را از نمک جدا کردیم چه اتفاقی می افتد؟

۱. با نبود پتاسیم تری، رطوبت، فشار و پف بدن زیاد می شود.

در هر چیزی سدیم باشد، تر است. و در هر چیزی پتاسیم باشد خشک است.

وقتی پتاسیم در کنار سدیم بود، خشکی پتاسیم موجب خنثی شدن تری سدیم می شود ولی اگر پتاسیم را برداشتی این رطوبت و تری سدیم در بدن جمع می شود و فشار را بالا می برد.

بعدا می گویند که نمک باعث می شود فشار بالا رود.

نمک که این طور نبود، شما کاری کردید که نمک، فشار را بالا ببرد.

اگر پتاسیم را از نمک گرفتید، چون فقط سدیم می ماند موجب می شود که مایعات بدن زیاد شده و از طریق ادرار به خوبی دفع نشود. لذا می بینید نمک امروزی که خالص سازی شده موجب پف کردن و ورم دست و پا و زیر پلک ها شود. چون آب در بدن جمع می شود.

اروپاییان خودشان نمک را به عنوان ارگانیک و طبیعی مصرف می کنند. این نمک را از دشت کویر لوت ما می برند. نمکی که کامیون کامیون، مفت می برند را آزمایش کردند، دیدند حدود ۶۰ درصدش پتاسیم و حدود ۴۰ درصدش سدیم و بقیه ی املاح بوده است. که این اصلا فشار را بالا نمی برد بلکه درمان فشار خون است. ولی از آن طرف، نمک ضرر دارش را به خورد ما می دهند.

۲. کلر و سدیم اگر خالص باشند به شدت خطرناک و آسیب زا هستند.

**شما اگر یک مقدار کمی از سدیم را در آب بریزید منفجر می شود.** در دوران دبیرستان در درس شیمی یکی از آزمایش ها همین بود. سدیم خالص چون به شدت فعال است، در نفت نگهداری میکنند.

**کلر هم یک گاز سمی است که در جنگ جهانی** برای از بین بردن دشمن به عنوان یک گاز شیمیایی استفاده می شده.

گفتند چه کار کنیم که بدون موشک آنها را بکشیم، گفتند کاری میکنیم که خودشان با دست خودشان، خود را از بین ببرند. نمک را تبدیل کردند به نمک تصفیه شده ی صددرصد. در نمک های الان نوشته شده ۹۹/۸ درصد خالص سازی شده است.

در جدول مندلیف در ردیف هفتم: کلر هست، ید هست، بُرم هست.

**همه ی این ها هالژن دارند که هالژن ها همگی سمی هستند.**

گفتند که این ها با نمک خالی خوب نمی میرند، بیاییم ید هم اضافه کنیم .  
ید یکی از عناصر نایاب یا کم یاب است . در حد بسیار کم آن در سنگ نمک و نمک طبیعی وجود دارد  
و در همان حد هم کافی است برای تیروئید . این یدی که اضافه می کنند یک ماده ی شیمیایی و  
سمی است که به شدت برای سلولها مضر است و بدن نمی تواند جذب کند لذا ید بدن کم  
می شود و بعد مبتلا به گُورات و مشکلات تیروئیدی می شود .

کم کاری و پرکاری تیروئید از وقتی پیش آمد که نمک ما را عوض کردند .  
در روایات ما نمک دریا گفته شده . ملح الجَریش ، سنگ نمک هم در روایات گفته شده است . هر دو خوب  
است . و هر نمکی که در کارخانه نرفته و خالص سازی نشده است خوب است .

اول نمک را تبدیل به سم کردند و بعد گفتند که این نمک سم هست و نباید بخورید .  
دشمن خیلی زرنگ هست و می داند روی چه چیزی کار کند .  
می بینند نمک را از زندگی مردم نمی شود حذف کرد ، پس چه کار کنیم ؟ بیایم ماهیتش را عوض کنیم .  
اسم نمک باشد ولی خود نمک نباشد بلکه یک سم باشد . و الا خود آن ها می دانند که چقدر خواص در  
نمک طبیعی هست و چقدر روایات ما به خوردن نمک تأکید کرده اند .  
آن چیزهایی که در روایات ما هست و نمی توانند از مردم بگیرند ، ماهیتش را عوض می کنند .

بعدا می گویند در ایران سونامی سرطان . سونامی سرطان را کی درست کرده است ؟! اینا اول نمک را که  
یک هدیه ی الهی است و اینقدر روایت در موردش داریم . این داروی بی نظیر را خراب می کنند و بعد می  
گویند که نخورید یا کم بخورید . خودشان هم می دانند که کسی نمی تواند نمک را از زندگی اش حذف  
کند و غذای بدون نمک مفهومی ندارد .

مگر حضرت علی علیه السلام از نمک به عنوان خورش استفاده نمی کردند .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: در سفارش های ایشان به امام علی علیه السلام: ای علی! غذا را با نمک، آغاز کن و با نمک، پایان ده<sup>۱</sup>

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به امام علی علیه السلام: بر تو باد نمک؛ چرا که در آن، شفای هفتاد درد است که کمترین آنها جذام، پیسی و دیوانگی است.<sup>۲</sup>

## ادامه ی بحث مزاج ارکان

مجموعه ی این عناصر، ظرف عناصر موجود در عالم طبیعت هستند .

آتش معادل انرژی

هوا معادل گازها است

آب معادل مایعات

و خاک معادل جامدات است

در جدول مندلیف هر شی قابل تجزیه را عنصر نامیده اند.

این عنصر یا از دل آب است یا خاک یا هوا و یا آتش. پس این عناصر چهارگانه که در طب سنتی اسلامی

آمده است، همان جدول مندلیف هست که اون ها بعد از ما به آن رسیده اند .

منتها عناصر آن ها قابل زیاد شدن هست ولی از این چهار مقوله ای که ما گفتیم خارج نخواهد بود .

ریز بینی شدید در حوزه ی علوم موجب فراموشی قوانین و معماری کلان عالم هستی شده است .

---

۱ . الکافی، ج ۶، ص ۳۲۶، ح ۲، المحاسن، ج ۲، ص ۴۲۴، ح ۲۴۸۶ کلاهما عن هشام بن سالم عن الإمام الصادق علیه السلام، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۹۸، ح ۱۸.

۲ . عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۲، ح ۱۴۲ عن أحمد بن عامر الطائی عن الإمام الرضا عن آبائه علیهم السلام، صحیفه الإمام الرضا علیه السلام، ص ۲۴۹، ح ۱۶۵ عن الإمام الرضا عن آبائه علیهم السلام، مسند زید، ص ۴۸۰، الدعوات، ص ۱۴۵، ح ۳۷۷، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۳۹۷، ح ۱۴.

تدریس جلسات طب سنتی اسلامی، مزاج شناسی، استاد عابدی، ارومیه، جلسه ۳، تاریخ ۳۱/۱/۹۶ (فایل فقط جهت مطالعه)

در مورد هیچیک از دو مکتب طب جدید و سنتی نباید تعصب داشت. طب قدیم معماری کلان حاکم را می تواند تشخیص دهد چون از کل شروع کرده و می داند ولی طب جدید جزئی نگر و ریزبین شده است.

## عنصر پنجم

اما یک عنصر پنجمی هم به این عناصر پنج گانه می توان (و باید) اضافه کرد:

رکن پنجمی در طبیعت وجود دارد که بعضی از حکماء و أطباء الان به آن «نفس»، «جوهر» و «روح الهی» می گویند. اما بنده یک اسم کاملتری روی آن می گذارم و آن ملکوت این عالم هست.

این عالم یک مُلکی دارد و یک ملکوتی.

نه تنها انسان بلکه تمامی اشیاء و مخلوقات این عالم، ملک و ملکوت دارند.

بیده ملکوت کل شیء

ملکوت هر چیزی بدست خداست. (یک تارِ مو هم، شیء هست. این تارِ مو یک جنبه ی ظاهری دارد و یک جنبه ی ملکوتی)

ما من شیء الا عندنا خزائنه: همه چیز خزینه ای دارد که در نزد خداست.

## بحث اخلاق

### هضم های چهار گانه در بدن

#### هضم معدی

اول غذا وارد دهان می شود. در دهان غذا کاملاً جویده می شود و با آب دهان مخلوط می شود. (بعضی ها

همین هضم دهانی را هضم اول می گویند و پنج هضم نام می برند)

سپس غذا وارد معده می گردد. در معده شیرابه های معده روی آن ریخته و در نهایت به مخلوط خمیری

شکل بنام کیلوس تبدیل می شود

تدریس جلسات طب سنتی اسلامی، مزاج شناسی، استاد عابدی، ارومیه، جلسه ۳، تاریخ ۳۱/۱/۹۶ (فایل فقط جهت مطالعه)

( کیلوس لفظ یونانی است ). سپس روده بندها یا مزانتر یا ماساریقا ( لفظ یونانی ) این شیرابه را می کشد و به کبد تحویل می دهد . تا این مرحله را هضم معدی یا هضم اول می گویند .

## هضم کبدی

کبد شیرابه را از طریق روده بندها یا مزانتر به درون خودش می کشد و در آنجا هم یکسری تبدیل و تبادل صورت می گیرد ، در حقیقت کبد مثل دیگی است که غذا درونش می پزد و به ۴ ماده جداگانه که با هم مخلوط شده اند تبدیل می شود .

## هضم عروقی

در کل ، مایعات درون رگ تا به بافت برسد تغییر و تحولاتی صورت می گیرد که به آن هضم عروقی می گویند . ( هضم سیم در رگ های بدن می شود )

## هضم بافتی

در زمان تبادل غذا و فضولات بین بافتها و خون ، در سطح سلول ها این هضم انجام می شود . هضم چهارم در اعضاء می شود البته برخی حکما پنج مرحله هضم را قائلند که اولین آن هضم در دهان با بزاق دهان است .

## فضولات چهارگانه در بدن

از هر هضمی ناچار زوائدی پدید می آید که باید دفع گردد، دفع آن توسط نیروی دافعه است . این اضافات مانند زباله های خانگی باید دفع شوند ! فضولات هضم اول یا هضم معدی ، از طریق روده ها به صورت مدفوع یا براز است . فضولات هضم دوم یا هضم کبدی ، بیشترش بوسیله ادرار از طریق کلیه ها دفع می شود بخش دیگر آن به صفرا تبدیل شده و به کیسه صفرا می ریزد و به زهره تبدیل می شود و بخش دیگر به صورت سودا در آمده و به سپرز ( طحال ) می رود .

فضولات هضم سوم یا هضم عروقی با عرق کردن و آب بینی و گوش و چشم دفع می شود.

فضولات هضم چهارم یا هضم بافتی از طریق بخارات تنفسی (همان مواد زائدی که از ریه ها بیرون می آید) و همینطور چرک بدن که از روی مسامها (سوراخ ها) ی پوست، و ناخن و مو و منی و ... دفع می شود. هر کدام از هضم ها که باطل شود و فضولاتش دفع نشود شخص دچار بیماری می گردد.

## توصیه ی بقراط در درمان بیماری

بقراط می گوید: اگر بیماری به شما مراجعه کرد و بعد از بررسی دیدید نمی توانید بفهمید بیماری و مشکلش چیست و دسترسی هم به جایی یا کسی که با آنها مشورت کنید ندارید. در اینصورت تنها کافی است چهار هضم و چهار دفع این شخص را مرتب کنید. آن وقت سلامتی کامل، به شخص برمی گردد. اکثر بیماری هایی که برای اشخاص پیدا می شود علتش اینست که نقیصه ای در این چهار هضم یا چهار دفع ایجاد شده است.

## کلام امام صادق علیه السلام در هضم های چهارگانه بدن

شگفتیهای آفرینش (ترجمه توحید مفضل)، ص: ۵۴

[هضم غذا، ساخت خون و جریان آن در تمام بدن]

ای مفضل در باره تغذیه بدن و تدابیر نهفته در آن نیک بیندیش. غذا در آغاز به معده می رسد، معده آن را می پزد (**هضم معدی**). آنگاه عصاره آن از طریق مجاری بسیار ریز و نازکی که مانند یک پالنده کار می کنند به کبد می رسد. این مجاری ریز برای آن است که مبادا چیزی خشن و غلیظ به آن راه یابد؛ زیرا کبد در نهایت ظرافت و نازکی است و تاب فشار و خشونت را ندارد. کبد، آن را می پذیرد (**هضم کبدی**) و با تدبیر حکیم به خون تبدیل می شود و به رگ ها می رسد (**هضم عروقی**) و از طریق عروق و مجاری به تمام بدن سرازیر می شود (**هضم بافتی**) بسان جویهایی که در زمین است و آب را به همه جای آن می رسانند.

نیز مواد زاید و آلوده در ظرفهای خاص خود قرار می گیرد. آنچه از صفراست به سوی کیسه صفرا، آنچه از سوداء است به سمت طحال و آنچه از تری و رطوبت است به جانب مثانه می رود. در حکمت الهی در ترکیب بدن درنگ کن که چگونه هر عضوی را در جایش قرار داده و این ظرفها را چنان نهاد که مواد زاید و فاسد را در خود گرد آورند تا این مواد در سراسر بدن منتشر نگردد و جسم را بیمار و زار ننماید. چه بلند مرتبه است کسی که تقدیر را نیکو نمود و تدبیر را استوار کرد. سپاس او را چنان که شاید و سزد.

آیت الله جوادی آملی در درس خارج تفسیرشان می فرمودند که اسلامی کردن علوم دانشگاه ها یعنی همین. اسلامی کردن به این نیست که شما درس های حوزه بخوانید بلکه اسلامی کردن به این است که همه ی علوم را از خدا بدانی و به خدا ربط دهی. عالم همه فعل و کار خداست.

چطور اگر از گفتار و کلام خدا که آیات قرآن هست، سخن بگوییم علم اسلامی می شود ولی اگر از کار خدا که خلقت عالم هستی هست، صحبت کنیم علم اسلامی نمی شود!؟

پس طب هم علم اسلامی هست، چون در مورد بدنی صحبت می کند که فعل و کار خداست (مثل کلام خدا)

فقط مشکلی که در دانشگاه ها وجود دارد اینست که در مورد جغرافیا و طبیعت و درخت و جنگل و کوه صحبت می کنند ولی در نهایت این ها را به خدا ربط نمی دهند و به خالق آن ها توجهی نمی کنند.

الان امام صادق علیه السلام به ما درس پزشکی داد ولی تفاوت پزشکی در دانشگاه با پزشکی در مکتب اهل بیت پیامبر را ببینید.

امام صادق وقتی می خواهد مراحل تشکیل اخلاط و هضم غذا را بفرماید دائم به خداوند متعال، خالق، علم و قدرت او توجه می دهد.

حضرت می فرماید: کبد، با تدبیر خداوند حکیم غذا را تبدیل به خون می کند (دانشگاه غربی می گوید: غذا در کبد تبدیل به خون می شود)

حضرت می فرمایند: در حکمت الهی تأمل کن که خداوند هر عضوی را در جایش قرار داد (دانشگاه غربی می گوید: هر عضوی سر جایش قرار دارد)



تدریس جلسات طب سنتی اسلامی، مزاج شناسی، استاد عابدی، ارومیه، جلسه ۳، تاریخ ۳۱/۱/۹۶ (فایل فقط جهت مطالعه)

ادبیات علوم دانشگاه ها را اگر طوری قرار دهیم که همه ی این عالم را فعل و کار خدا بدانیم و به خدا نسبت دهیم، علم دانشگاه ها اسلامی و توحیدی می شود.

لذا می بینی که ممکن است در خروجی دانشگاه ما یک شخصی تمام پیچیدگی های بدن و عجائب انسان را در پزشکی یاد بگیرد ولی در نهایت یک پزشک بی دین شود. در بقیه ی رشته ها هم همینطور.

## خلط (ج: اخلاط)

### تعریف

اخلاط جمع خلط است.

خلط: جسم سیال و تری است که غذا پس از هضم به آن تبدیل می شود.

(قانون، جلد ۱، ص ۳۰)

همانطور که گفتیم، جهان از چهار رکن یا عنصر تشکیل شده است. انسان نیز به عنوان جزئی از این جهان از این چهار رکن و عنصر (آتش، هوا، آب و خاک) تشکیل شده است. تعاملات این چهار عنصر در کنش ها و واکنش های خود، ترکیبی را باعث می شود که به آن خلط می گویند.

پس اخلاط اربعه در واقع معادل همان عناصر اربعه در بدن انسان می باشد.

معادل آتش، خلط صفرا در بدن است.

معادل هوا، خلط دم در بدن است.

معادل آب، خلط بلغم در بدن است.

معادل خاک، خلط سودا در بدن است.

در واقع با خوردن غذاهای مختلف، این چهار عنصر را می خوریم. منتها گاهی غذایی می خوریم که عنصر آتش یعنی گرمی و خشکی در آن بیشتر است مثل زنجبیل. گاهی چیزی را می خوریم که عنصر سردی و

تدریس جلسات طب سنتی اسلامی، مزاج شناسی، استاد عابدی، ارومیه، جلسه ۳، تاریخ ۳۱/۱/۹۶ (فایل فقط جهت مطالعه)

تری در آن بیشتر است مثل آب و همینطور. گاهی ممکن است رفتاری انجام دهیم که عنصر سردی و خشکی (سودا) در آن بیشتر باشد مثل دروغ گفتن، ظلم به دیگران و...

پس مجموع ورودی های غذایی ما یعنی تعاملات و تجمع مجموعه ای از عناصر گرمی، سردی، خشکی و تری که برآیند هر کدام بیشتر باشد، همان خلط در بدن غلبه می کند. مثلا اگر کسی ورودی سردی و تری از مجموع غذاهای هفت گانه در او بیشتر باشد، خلط بلغم در خروجی خون کبدی او بیشتر خواهد بود.

همانطور که در بحث چهار هضم گفتیم حکماء معتقد بودند وقتی غذا خورده می شود اول توسط معده به کیموس معدی (مایعی خمیری شکل حاصل از هضم غذا در معده) تبدیل می شود که به این عمل، طبخ معدی می گویند (طبخ اول) سپس توسط عروق ماساریقا به کبد رفته و در آنجا پخته (متابولیزه) می شود که به آن طبخ دوم گویند.

خلط، مایعی است که حاصل غذای پخته شده در کبد است و در رگ های بدن جاری می شود و چهار ترکیب به همراه خودش دارد.

پس رگی که از کبد خارج می شود حاوی مایعی است که اگر در لوله ای شیشه ای ریخته شود و مدتی بماند این مایع به چند طبقه به نام اخلاط تقسیم می شود.

## ۱. لایه ی اول

که روی خون قرار دارد و از همه سبکتر بوده و زرد رنگ است صفرا نام دارد.

## ۲. لایه ی دوم

زیر صفرا ماده قرمز رنگی وجود دارد که خون (دم) است که حاوی هموگلوبین و پلاسماست.

## ۳. لایه ی سوم

تدریس جلسات طب سنتی اسلامی، مزاج شناسی، استاد عابدی، ارومیه، جلسه ۳، تاریخ ۳۱/۱/۹۶ (فایل فقط جهت مطالعه)

پایین تر از خون، بلغم قرار دارد که از سودا سبکتر است و سفید رنگ است. این ماده یعنی بلغم از گلبولهای سفید و پلاکتها تشکیل شده است.

#### ۴. لایه ی چهارم

پایین ترین لایه و طبقه در این مایع یک ماده سیاه (کدر و تار) است که از همه سنگین تر بوده و نامش خلط سودا است.

گفته می شود که سودا، خون لخته شده و گلبول های قرمز رسوب یافته است.

هر یک از این لایه ها و اخلاط با یکی از چهار عنصر اصلی در طبیعت هم خوانی داشته و خاصیت آن را دارا هست.

پس خلط صفرا = آتش : خصوصیتش گرم و خشک

خلط خون = هوا : خصوصیتش گرم و تر

خلط بلغم = آب : خصوصیتش سرد و تر

خلط سودا = خاک : خصوصیتش سرد و خشک

خون از این چهار طبقه تشکیل شده است که با توجه به وزنشان روی هم قرار گرفته اند که به ترتیب از بالا به پایین؛ صفرا، دم، بلغم و سودا است.

مقدار این اخلاط در ۱۰۰ سی سی خون برابر است با:

۱ سی سی صفرا

۴۹ سی سی دم

۴۹ سی سی بلغم

۱ سی سی سودا

بنابراین خلط: رطوبتی است روان و جاری در تن انسان که جایگاهش در رگ های میان تُهی (معدة، طحال، کبد، زهره) است که به دو نوع خلط خوب و بد تقسیم می شود. خلط خوب، تبدیل به خون خوب و خلط بد تبدیل به خون بد می شود.

## جایگاه اخلاط چهارگانه

اگر چه هر چهار خلط در خون موجود هستند اما خداوند حکیم برای صفرا و سودا جایگاه ذخیره در نظر گرفته است.

جایگاه ذخیره صفرا در کیسه صفرا (زهره) و جایگاه ذخیره سودا در طحال (سپرز) است که در این دو جمع شده و در صورت نیاز به اندازه لازم در بدن پخش می شود و خون و بلغم در رگ ها در حال گردش هستند.

اگر گوارش بصورت صحیح انجام گیرد، صفرا به کیسه صفرا (زهره) و سودا به طحال (سپرز) منتقل می شود و خون و بلغم در رگ ها به جریان می افتند.

اگر راه کبد به کیسه صفرا (زهره) بسته شود، بدن دچار زردی و یرقان گشته و اگر راه کبد به طحال هم بسته شود، سودای زیادی در بدن به جریان می افتد و بدن دچار انواع بیماری ها و مرگ می شود.

## تأثیر غذا بر روی اخلاط اربعه

هر نوع مواد غذایی اثر خاصی روی اخلاط اربعه می گذارد. و آن را به حالت تعادل یا عدم تعادل در خواهد آورد. به عنوان مثال:

۱. استفاده ی مداوم از مواد غذایی چرب و شیرین صفرا را افزایش می دهد
۲. پرخوری و عدم رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی موجب غلبه خون می شود
۳. استفاده ی زیاد از ترشیجات، سرکه و لبنیات موجب طغیان و غلبه ی بلغم می شود
۴. خوردن غذاهای زیاد مانده یا گوشت حیوانات پیر موجب زیاد شدن سودا می شود

## راه تولید خلط سالم

با توجه به اینکه گفتیم اخلاط نتیجه ی هضم دوم است پس سه شرط برای تولید اخلاط با کیفیت مناسب وجود دارد:

۱. سلامت کامل کبد
۲. سلامت معده ( چون قرار است کیلوس معدی، به عنوان مواد آشپزی کبد باشد )
۳. کیفیت و کمیت مناسب مواد غذایی مصرف شده

## اخلاط فاسده

اگر تغذیه بصورت صحیح انجام گیرد گوارش هم بصورت صحیح انجام خواهد گرفت. ولی اگر تغذیه صحیح نباشد و اخلاط در کبد پخته نشده و هضم بخوبی صورت نگیرد، خلط ناپخته و خام به بدن پخش می شود که جذب سلول های بدن نخواهد شد. نه تنها جذب سلول های نمی شود بلکه هر جای بدن که می رود آن قسمت را دچار مشکل می کند. بعضی وقت ها وقتی جذب سلول نشوند در لایه های میان سلولی می مانند و یا آن مقداری که در رگ ها وجود دارد، به تدریج در رگ ها و مویرگها ته نشین شده و در بلند مدت ایجاد بیماری می کنند.

چهار طبع مخالف سرکش / چند روزی بوند با هم خوش  
چون یکی زین چهار شد غالب / جان شیرین برآید از قالب

## تعریف بهداشت و درمان

تن انسان برآیند اثر چهار ماده ( یا خلط ) صفرا، سودا، دم و بلغم می باشد که از چهار رکن شامل آتش و خاک و آب و هوا برخواسته است.

هرگاه این چهار ماده در حال تعادل نسبی باشند، بدن سالم است و هرگاه یک یا چند کدام از این مواد چهارگانه در یک عضو یا چند عضو از حد تعادل خود بیشتر یا کمتر شدند، بیماری پدید می آید. پس حفظ تعادل مواد چهارگانه در بدن که اخلاط هستند بهداشت و ایجاد تعادل این مواد چهارگانه در مان نامیده می شود.

## مراد از تعادل اخلاط

اینکه گفتیم عدم تعادل اخلاط عامل بروز بیماری ها هست و در تعریف سلامتی گفتیم؛ حفظ تعادل اخلاط چهارگانه در بدن. منظور از این تعادل چیست؟

مثل اینکه شربتی درست می کنیم از آب و زعفران و شکر؛ به اندازه آن را شیرین می کنیم نه اینکه به اندازه ی آب، شکر بریزیم. پس تعادل با تساوی فرق می کند.

انسان ها یک مزاج سرشتی و پایه دارند که خلقت هر انسانی بر طبق یک مزاج سرشتی هست (که بعدا توضیحاتش داده می شود)

قرار نیست انسان یک خلطی را در بدن ضعیف کند یا از بین ببرد. ما نیاز به همه ی این اخلاط داریم. پس تعادل این اخلاط نسبت به هر شخص و مزاج پایه و سرشتی هر شخص مهم است.

## ضرورت وجود اخلاط چهارگانه در بدن

آقای سید اسماعیل جرجانی می گوید:

تن انسان برآیند اثر چهار ماده ی ضد هستند که در مدتی محدود در غالب نفس بهم جمع هستند و به لحاظ اینکه از عناصر ضد هستند پس بدن انسان بطور مداوم در حال از هم گسیختگی هست (پراکنش مداوم).

انسان هر روز مقداری صفراء و بلغم و سوداء و دم از دست می دهد و از تنش جدا می شود لذا برای حفظ توانایی و تعادل تن باید هر روز مقداری غذا بخوریم که این توانایی برگردد یعنی هر روز باید مقداری غذا بخوریم که در آن سودا، بلغم، صفرا و دم در آن باشد تا حفظ بدن شود.

## بررسی اخلاط چهارگانه

### دم

از جهت قوام، معتدل ترین خلط و بهترین اخلاط است و گرم و تر بوده و عهده دار تغذیه بدن است. از خلط صفرا سنگین تر است لذا در طبقه ی زیرین صفرا قرار می گیرد. قرمز شفاف و روشن است. (آنقدر روشن است که خون کفتری می گویند) شیرین و بی بو است.

خون غیر طبیعی از لحاظ رنگ، بو، قوام و طعم متفاوت است.  
- دم برای ذخیره شدن جایی ندارد.

نکته: زنان باردار اگر در ماه پنجم و ششم دوران بارداری حجامت کنند، فرزندان با مزاج دموی خواهند داشت.

### کارایی دم در بدن

- مهمترین وظیفه ی خلط خون، تغذیه ی بدن است. به همین دلیل به تمامی نقاط بدن می رود و تقریباً همه جا حضور دارد.
- خلط خون در تشکیل و تولید گوشت، عضلات و ماهیچه های بدن نقش اصلی را به عهده دارد.
- دم یا خون، غذای بدن است و باعث پرورش اندام ها و گرم نگه داشتن بدن می شود.

### نکته جالب و کاربردی

هر جایی که خون باشد، حیات هست. اگر قسمتی از بدن مشکل دارد، عمده ی دلیل اینست که خون رسانی به آن قسمت خوب انجام نمی شود.

مثلاً یکی از حجامت ها که در روایت هم آمده است حجامت گودی کمر است که به آن ساکراال هم می گویند. عمدتاً حجامت های پر کاربرد و خیلی خوب در جاهایی اتفاق می افتد که نقاط کور و کم تحرک

بدن است و اخلاط فاسد ممکن است در آن جا تجمع کنند. بین دو کتف و گودی کمر از همین قبیل است که سه تا حجامت در روایات خیلی به آن تأکید شده و مهم است. حجامت عام، حجامت کمر و حجامت سر.

بعضی افراد که مشکل پادرد دارند، هر چقدر درمان گری انجام می دهند مدت کوتاهی خوب می شود ولی دوباره مشکل و دردشان برمی گردد. به نظر شما مشکل از چیست؟  
خون رسانی به آن قسمت مشکل دارد. رگ هایی که به سمت هر دو پا خون رسانی می کند از پشت کمر رد می شود و دو شاخه می شود. گاهی موقع چون اخلاط فاسد در آن قسمت وجود دارد، خون رسانی به پاها همیشه آلوده هست لذا با حجامت ساکرا ل این مشکل برطرف می شود.

بخاطر همین مکانیسم خون رسانی هست که بادکش کردن، فلک کردن و سیلی زدن خوب است. در واقع آن قسمت سرخ می شود و خون رسانی به آن قسمت بیشتر می شود و فوائد آن حاصل می شود.

از همه بهتر ماساژ هست که ادعای اساتید ماساژ اینست که بیشتر بیماری ها را با ماساژ می توانند درمان کنند. چون تمامی قسمت های بدن که دچار مشکل می شود بخاطر سده و گیرهایی است که در قسمت های رگ های خونی و یا عضلات پیش می آید. با ماساژ گیر آن قسمت برطرف می شود.  
استاد برزگر که از تهران به قم آمده بودند بعضی از درمان هایی که با غمز و دلک انجام داده بود را نام می برد: : سیاتیک، دیسک کمر، چند مورد نابینایی، ناباروری، افسردگی، اضطراب، اعتیاد.

لذا امام صادق علیه السلام فرمودند که امکان دارد در اثر غمز و دلک حیات به بدن شخص برگردد. پس اگر با ماساژ، مرده ای زنده شد، تعجب نکنید.