ضربه ، ریزش مواد پلاستیکی را زیادتر می کند . لذا عملا وقتی در معرض جابجایی هستند مخصوصا بطری های دوغ و ... ضرراتش بیشتر می شود .

هر گونه موادی که داخل ظرف پلاستیکی ریخته شود مضر است ؛ چه مایع باشد ، چه جامد

از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی هرگز استفاده نکنید

آب سردکن ها هم چیزهای خوبی نیستند

ماهیچه ی قلب فقط مقاومت می کند و در این بیماری ای ال اس ، بقیه ی ماهیچه ها آب می شوند

از کندر خوراکی هم می توانید استفاده کنید و خوب است

دُز دارو و زمان تداوی خیلی مهم است . چون طول درمان زیاد است ، از دز کم استفاده کنید .

بادکش برای او بگذارید . ارده شیره به او بدهید ، روغن زیتون حتما در برنامه ی غذایی اش باشد . اینها غالبا یبوست دارند ، حتی ماهیچه های روده و مثانه هم از بین می رود و ادرار و مدفوع را هم نمی توانند کنترل کنند . یکی از روش های تخلیه ، فشار ماهیچه های شکم بر روده ها هست .

ای ام اس خیلی شبیه بیماری ام اس هست . یک گروه بیماری های ناشناخته است و از ام اس بزرگتر است . استخودوس هم برای آن خوب است . ورزش نباید شود . ورزش باعث از بین رفتن رطوبت بدن می شود . گرما و رطوبت سبب رشد هست و اگر گرما رفته باشد و رطوبت هم برود ، دیگر مصیبت اعظم هست . حضرت می فرماید صفراء را با راه رفتن از بین بروید تا تحلیل برود .

سوداء را با اسهال و بلغم را با حمام از بین ببرید .

همه ی اینها پاکسازی هست و فقط اشکالش متفاوت هست

روغن بنفشه بهترین روغن هست . حضرت رسول می فرماید برتری روغن بنفشه بر سایر روغن ها مانند برتری خانواده ی من بر سایر خانواده ها می باشد . بسیار مرطوب کننده هست .

=============================

ادرار خونی نشانه ی سرطان مجاری و پروستات هست . بعدا او را ارجاع می دهید به مراکز پاتالوژی . ما نمی گوییم که شما ارجاع ندهید و فقط صفر تا صد را خودتان بخواهید درمان کنید و یا تشخیص دهید

تشخیص حالات مزاج

بوعلی می فرماید که از ده روش می توان تشخیص داد :

1 . لمس کردن ( دست به پیشانی می گذاریم ،گرم است و قسمت های اسافل سرد است .... )

2 . تشخیص بوسیله ی گوشت و پیه ( شخصی گوشتی هست یعنی بیشتر دم و بلغم است )

3 . معاینه ی مو ( موی مجعد نشانه ی خشکی است )

یک نفر افریقایی پیدا نمی کنید که خشک نباشد ، چون گرم و خشک هستند . سوراخ های بینی آن ها نیز گشاد هست .

برعکس سوراخ های دماغ روسیه ای ها بسیار ریز است چون سرما بیشتر است

عرب ها در جنوب خرما می خورند ؛ چون خرما حرارت را به انتها می کشد و بدن را خنک میکند .

چشم های زاغ با موهای بور متصل هستند و آلمانی ها حتما اینچنین هستند که موهای زرد با چشم های سبز و آبی در ارتباط است .

ریزش مو ، انشقاق در مو ( مو خوره ) ، رنگ پوست ، و..

همه ی اینها خبر از مزاج شخص می دهد .

اگر کلیه ها مشکل داشته باشند دست و صورت و گونه ها خیلی قرمز هستنند . این نشانه ی عدم کارکرد صحیح کلیه هست یا سیاهی و لک صورت .

زردی بیش از اندازه یعنی صفرای رسوب کرده هست و بیماری یرقان هست .

نتیجه گیری از شکل اندام ها

یک نفر خوشگل هست یعنی جمجمه ی استخوان بندی اش خوب هست . و این فرق می کند با اینکه شخصی با لعاب کاری خودش را زیبا کند .

بزرگی یا کوچکی اعضاء

یا پر مو بودن ناشی در اختلال در هورمون هست . کوچکی یا بزرگی دست ناشی در اختلال در طحال هست .

6 . نتیجه گیری از تأثیر پذیری اندام ها در مقابل ورزش ، غذا

7 . نتیجه گیری از خواب و بیداری ( حتما سوال کنید از خواب و بیداری بیمار )

یک ساعت خواب شبانه برابر است با چند ساعت خواب روزانه

8 . نتیجه گیری از کنش ها و واکنش های قوای نفسانی

مثلا از گرمی و سردی بدن چه طور می شود .

10 . نتیجه گیری از مواد زائد

مثلا شخصی می گوید که گوش من عفونت زیادی دارد ، یا زیاد بودن آب بدن مثل ادرار یا عرق .

نقش ادرار و مدفوع در تشخیص بیماری ها :

فصل اول : گفتار عمومی درباره ی معاینه ی ادرار

( معاینه یعنی دیدن نه مکالمه )

با معاینه ی مواد دفع شده از بدن می توان نشانه ی بیماری را جست

چنانکه اگر براز یعنی مدفوع و ادرار و عرق و نظیر آن مثل ریح ( باد ) گرم و دارای بوی تند باشد دلیل برگرمی مزاج است . و عکسش هم هست .

برای تشخیص بیماری از طریق ممعاینه ی ادرار ( که می گفتند ؛ تبصره )

کسانیکه اوره ی خون آن ها کم است ، پشه به آن ها حمله نمی کند . و اگر اوره زیاد باشد

اگر گوشت شیرین باشد حمله می کند

نخستین ادرار بامدادی ؛ ادراری که باید برای تشخیص می رود باید مدت زمان زیادی آنجا باشد

شخصی که ادرارش معاینه می شود باید از شب قبل از تناول آب و خوراک خودداری کند . مواد رنگی نخورده باشد ( چغندر ، لبو ، زعفران ، زردچوبه ، انار و... می خورد و ادرارش را رنگی می کند ) که رنگ ادرارش زرد و سرخ و .. نشود

اگر شب مرکبات بخورد در ادرارش احتمال پیدایش گلوکز هست و قند ادرار زیاد می شود .

پوستش را از شب قبل نباید حنا و خضاب کرده باشد والا از طریق پوست جذب می شوود

نباید چیزهایی بخورند که به سرعت صفراء یا بلغم و ... را زیاد و دفع می کند .

و نیز از انجام حرکات و رفتارهای تند و سریع که موجب دگرگونی ادرار می شود نباید سر بزند مثل روزه داری ، شب بیداری ، کسانیکه از کار خسته شده اند ، گرسنه ماندن ، عصبانیت و خشمگین شدن ، رنگ ادار را به رنگ زرد مایل به سرخی در می آورد . و شما فکر می کنید که خیلی خطرناک است

ادرارهای خیلی خطرناک : زرد ، سیاه ،

عقرب زرد خطرناک ترین عقرب است که دم آن افتاده و شل هست . ووقتی نیش می زند حالت خنده سراغ شخص می آید و دهنش شیرین می شود ولی کشنده است . ( روز اول خوش هستند ولی روز دوم حکم مرگش امضاء شده است )

از کجا می شود فهمید که سمّ سرد یا گرم است ؛ اگر محل گزش به زردی و سرخی بزند ، گرم است

جماع ؛ رنگ ادرار را عوض می کند . و چرب می کند .

ادرار مورد معاینه نباید زیاد مانده باشد و معطل شود .

یک ساعت هم نباید گذشته باشد . حتی گرمی ادرار برای ما مهم است و کف آن و رسوبات اولیه و ثانویه برای ما مهم است ، بعضی رسوبات معلق هستند .

ادرار نباید بیش از 6 ساعت مانده باشد .

به ادرار کودکان نمی شود اعتنا کرد چون خبر از حال مادر دارد نه بچه .

غذایی که مادر می خورد ، مزاج آن غذا از طریق شیر به بچه منتقل می شود .

البته آزمایشگاه ها چون می خواهند میکروسکپی کار کنند و عفونت و ... را بفهمند ، تفاوتی ندارد که بماند یا نه

ادرار را باید در ظرف شیشه ای فراخ باشد .صاف و بدون حباب باشد که بتوانیم اجزاء را ببینیم

باید ظرف در باز باشد که بخارات به داخل برنگردد

نباید از ادرار چیزی کم شود بلکه به همان حالتی که بیرون آمده است باید معاینه شود .

ادرار خانم ها مشکل دار است . اگر دور و بر حالت تناسلی آلوده باشد به ظرف ادرار منتقل می شود . برای خانم ها هم نباید میکروب های اطراف آلت تناسلی به ظرف منتقل شود .

نباید گرمی و سرمی محیط بر ادرار تأثیر بگذارد . بعضی از فاکتورهای ادرار از بین می رود .

ادرار بیات بدرد نمی خورد .

باید یک مقدار فرصت دهیم که دُرد از ادرار جدا شود .

غرض رسوبی هست که بعد از آرامش ادرار در شیشه مشخص می شود . بعد از گذشت 50 دقیقه و یک ساعت خوب است

نباید به پختگی زیاد برسد .

ظرف معاینه ی ادرار :

در قدیم ظرف ادرار شیشه ای بوده است . نباید از ظرفی استفاده شود که دوباره شسته نشود چون بقایای ادرار می ماند .

ادرار بچه ها قابل اعتماد نیست بالاخص آنهایی که به زمان شیری نزدیک تر هستند و مزاج آنها ناپایدار است .

رطوبت اضافی بدن و مغز اطفال با گریه یا سیلان شبانه یا ... خارج می شود .

ابزار معاینه ی ادرار ظرف بلورین شیشه ای ، روشن

اگر از نزدیک نگاه کنی غلیظ تر است و از دور اگر نگاه کنی روشنی اش بیشتر است . هر دو لازم است چون رنگ و .. از دور بهتر مشخص می شود و ذرات از نزدیک بهتر دیده می شود

بعد از آنکه در شیشه ریخته شد از تابش خورشید باید دور باشند

در روشنی روز باید نگاه کرد

اگر مقدمات رعایت شد ، عوارض بیماری ها را می توان از روی آن تشخیص داد .

علائم اولیه ی ادرار خبر از وضع کبد و از مجرای مواد مایع و چگونگی رگ ها خبر می دهند

صحیح ترین علائمی که می توان از ادرار بدست آورد ، علائم کیفیت کبد و بویژه اندام های خدمت گذار می باشد .

هفت علامت :

1 . رنگ ادرار

2 . هیأت ادرار ( قوامش )

3 . روشنی و تیرگی ادرار

4 . ته نشین و دُرد ادرار

5 . کمیت ادرار

6 . بوی ادرار

7 . زبَد و کف ادرار

کف عالی بدرد نمی خورد

تیرگی و سرخ رنگی کف ادرار نشانه ی بیماری یرقان است

یک مشخصه ی خوب دارد و آن اینست که مدفوعش سفید سفید می شود

کثرت کف و استقرار و طولانی بودن آن روی ادرار نشانه ی طولانی بودن مدت مریضی است

کثافت ( غلیظی ) و استقرار طولانی بودن

فصل دوم : رنگ ادرار

رنگی بودن ادرار چند نوع است و هر نوع چند حالت دارد

ادرار زرد رنگ :

رنگ های زرد ادرار عبارتند از رنگ کاهی ، تُرنجی ، زرد طلائی ، زرد نارنجی ، رنگ آتشین که به رنگ زغفران است ( زرد سیر ) ، رنگ زعفرانی متمایل به طلائی که سرخ روشن می گوی

اگر ادرار به یکی از رنگ های مذکور درآید ( به جز دو رنگ اول ؛ کاهی و ترنجی )

نشانه ی گرمی مزاج است و درجات گرمی مزاج به حسب رنگ ، شدید و ضعیف می شود . ( از کاهی به گرمترین می رسد )

سبب رنگ دار شدن ادرار به رنگ های نامبرده عبارتند از :

حرکات سخت ؛ گرسنگی ها ، عطش فراوان ، زیاد ایستادن و....

رنگ های سرخ :

مثلا خروس سیاه ، اگر رنگ سیاهی اش شدید باشد به سبز یا آبی می زند .

سرخ مایل به سفیدی ، سرخ گلی ، سرخ خونی ، سرخ تیره ،

حد و اندازه ی رنگ ها دلالت بر چیره شدن خون دارد ( غلبه ی خون )

همیشه سرخی دلالت بر غلبه ی خون نیست .

گاهی شاید ویتامین « ب » کم باشد که زبان بیمار سرخ می شود .

تشخیص :

اگر رنگ ادرار سرخ مایل به زعفرانی باشد معمولا نتیجه ی از بیماری کیسه ی صفراء هست

اگر رنگ سرخ به تیرگی بزند نشانه ی غلبه ی خون بیشتر است

اگر رنگ ادرار آتشین باشد ؛ ( که در جزء رنگ های زرد بود ) ؛ بیشتر از رنگ سرخ و سرخ مایل به سیاهی دلالت بر حرارت دارد . چه اینکه خود زهره ( کیسه ی صفراء ) خودبه خود گرم تر از خون است .

رنگ ادرار در بیماری های شدید و سوزان به زعفرانی و آتشین تمایل دارد .

اگر در این حالت ادرار رقیق باشد نشانه ی شروع نضج و پختگی است . اما این نضج در اندام ها خودش را نشان نداده است . ادرارها قبل از رسیدن بیماری به اندام ها و بدن ، علامت می دهد و هشدار می دهد

اگر زردی ادرار به رنگ آتشین نزدیک باشد یا به منتها درجه ی زرد آتشین برسد معلوم می شود که حرارت درون رو به فزونی است . مثلا در بعضی از سرطان ها این اتفاق می افتد . این همان رنگ زرد طلائی است و اگر بیشتر از آن به روشنی بزند معلوم می شود که رو به کم شدن است

بعضا در بیماری های شدید خونی ، به رنگ خود خون در می آید

گاهی که از مقعد خون می آید ممکن است از مسیر باشد . یا در استفراغات اگر زبد با خون همراه باشد می فهمیم از ریه هست . اونی که از معده و غیر معده بیاید بدون کف است

اگر به رنگ خون باشد دلیل بر امتلاء خونی است ( یک احتمال )

اگر این ادرار آرام آرام از مجاری بیرون بریزد و بوی عفونت هم از آن خارج شود زنگ خطر است و بیم آن می رود که ریزش خون به مخانق ( جاهای باریک مثل مویرگ ها و... ) چنین ادراری در این حالت و رنگ و .. هر چقدر رقیق تر باشد بدتر است

( از مریض می پرسیم که کیفیت ادرارت چطور است ؛ گاهی می گوید همینکه می نشینم به شدت بیرون می ریزد و گاهی می گوید که آرام یا گاهی می گوید که دوشاخه است که نشانه ی پروستات است و... )

اگر به فراوانی بیرون بریزد مثل بیماری های سخت ، مژده ی امید بخشی هست ( با اینکه خونی هست یا سخت بیرون می آید ) چون این حالت دلیل شروع بهبودی و خوب شدن بیماری است .

اما اگر قبل از شروع بحران ، یک دفعه ادرار دفع شود ، دلیل سخت شدن بیماری است

و همچنین اگر به تدریج رقیق نشود نشانه ی بدخیمی بیماری است .

در بیماری یرقان برعکس است ؛ هر قدر ادرار بیماری سرخ رنگ باشد و مایل به سیاهی باشد ( سرخ مایل به سیاهی نشانه ی بیماری های زهره و صفراء بود ) ، و وقتی به لباس می ریزد به زودی زدوده نشود و از بین نرود و به زحمت پاک شود ، هر چقدر بیشتر باشد بهتر است و نشانه ی بهبودی است .

( پودر نخود را روی آن قسمت می ریختند و با آب قاطی می کردند یا فضله ی کبوتر که روی ماشین می ریزد و رنگ را می برد )

ادرار سبز رنگ :

درجات رنگ هایی که با ادرار سنجیده می شود عبارتند از سبز پسته ای و زنگاری ( مثل رنگ زنگار مس ) ، آبی آسمانی ، گندِنایی یعنی طلائی ( سبز طلائی )

اگر ادرار به پسته ای ، سبز آسمانی یا پونه ای بزند نشانه ی سردی مزاج است

اگر به رنگ زنگاری یا کندائی نزدیک شود دلیل بر سوختگی زیاد اخلاط است .

اما رنگ گندائی در قیاس به زنگاری نشانه ی سلامت بیشتر است . رنگ گندائی بهتر از زنگاری است .

اگر رنگ ادرار بعد از خسته شدن ، زنگاری شود نشانه ی تشنج است

چنانچه ادرار خردسالان به رنگ سبز بزند ، نشانه ی تشنج است

اگر رنگ ادرار آبی آسمانی باشد دلیل سردی مزاج می باشد

چنین ادراری بعد از ماندن ، سبز می شود .

بعضا گفته شده که ادرار سبز رنگ نشانه ی مسمومیت هست . مسمومیت ناشی از خوردنی ها .

اگر ادرار در چنین حالتی ( آبی ای که به سبزی بزند ) با ته نشین همراه باشد ، امید به زندگی هست

ادرار سیاه رنگ :

رنگ سیاه که از رنگ زعفرانی به این حالت برگشته ( یعنی ادرار رنگ زعفرانی بوده و بعد سوخته است و سیاه شده است ) است ؛ نشانه ی سوداء ناشی از صفراء هست . صفراء سوخته و تبدیل به سوداء شده است . و دلیل بر وجود بیماری یرقان است .

رنگ سیاهی که از سردی به رنگ تیره ی مایل به سیاهی به این حاالت رسیده است علامت سودای در خون است ،

( مثلا خود بیمار می گوید که من ادرارم سیاه بوده یک مدتی و بعد الان متمایل به فلان رنگ شده است .... منظور از تبدیل رنگ همین است )

به طور کلی و در همه حال ادرار سیاه رنگ دلیل بر سوختگی زیاد ، سردی شدید ، از بین رفتن حرارت غریزی یا نشانه ی بحران که در اثر وجود این بحران مواد زائد سودایی بوسیله ی ادرار از طبیعیت ( بدن ) خارج می شود .

ادراری که بواسطه ی سوختگی بسیار می رسد نشانه ی سوختگی شدید اس

در چنین حالتی قبل از آمدن ادرار سیاه ، اول ادرار ..اول ادرار زرد و سرخ و ته نشین و ضخامت کم و بصورت ذرات به هم چسبیده دیده می شود .

اکثرا نشانه ی وجود گرما است . اگر قبل از این ادرار سیاه ، رنگ آن به سردی و پژمردگی نزدیک باشد و کم دُرد باشد ، درد آن متراکم و به ماده ی خشک شبیه باشد نشانه ی گرمی مزاج است .

اگر ادرار سیاه رنگ ولی بدون بو باشد یا دارای بوی قلیلی باشد ، بدن رو به سردی است

یعنی حرارت غریزی تحلیل می رود .

خود ادرار سیاه خبر دهنده ی از گداختن نیرو و از بین رفتن نیرو در امتداد است

گاهی نیز علامت شروع بهبودی است .

و گاهی نیز علامت تصفیه و شروع بهبودی است که نظیر ادراری است که اواخر بهار پیدا می شود که نشان دهنده ی تصفیه است . گاهی نیز دنباله ی از بین رفتن بیماری طحال و گاهی نیز بدنبال از بین رفتن بیماری های طحال و پشت درد و زهدان و تب های سوداوی است که به طور شبانه روزی اتفاق می افتد و آن نشانه ی گداختن عوارضی می شود که از احتباس خون حیض و حبس شدن ماده ی سیالی که عادتا از مقعد بیرون می ریزد .

ادرار نارسا و آبکی دفع می کند و با بیرون راندن این ادرار سبک می شود .

ولی در حالت هایی که تغییر رنگ ادرار به سیاهی دیده می شود ، بشرطی اینکه ادرار بسیار زیاد و تندرو باشد، علامت بدحالی است .