

خوراکی، پختن غذا و... می توان استفاده کرد. در زمینه درمان، مصرف نوشیدنی ها و خوراکی ها و... باید به طور کلی سبک زندگی و تفکر مردم را تغییر داد.

#### تشخیص علمی در طب اسلامی

تشخیص مهم تر از درمان و به گفته بزرگان نیم یا همه درمان است. ایرادی که معمولاً از طب قدیم و سنتی گرفته می شود، این است که بدون تشخیص دقیق بیماری، درمان تجویز می شود، در این زمینه باید گفت این ایراد در طب مدرن بیشتر به چشم می خورد زیرا روش شناسی علوم جزئی و بر پایه آزمون و خطا و پایه احتمال است؛ بنابراین این احتمال اشتباه در آن بیشتر است. به عنوان مثال وقتی فردی دچار شکم درد است احتمال داده می شود که این مشکل مربوط به صفر، پروستات یا آپاندیس باشد و گاه بیماری به طور دقیق تشخیص داده نمی شود و حتی می توان گفت جراحی نیز در مواردی بر احتمال بیماری است.

وی در پاسخ به این سوال که امروزه روش های تشخیصی در طب مدرن پیشرفت کرده است و امکان تشخیص بیماری را بهتر و دقیق تر می کند، می افزود: مهندسی پزشکی، پزشکی و جراحی متفاوت و قابل تفکیک است اما بر اساس طب قدیم همه بیماری ها با توجه به علایم آن قابل تشخیص است یعنی طبیب با مشاهده و بررسی علایم بیماری مانند نبض، ادرار، مدفوع، رنگ چهره، عنبیه شناسی، علایم دهان و اندام و... می تواند به دقت بیماری را تشخیص دهد اما متأسفانه امروزه بی توجهی به این نوع طب و برخورد حذفی با آن باعث شده است که بسیاری از افراد و حتی متخصصان، چنین تلقی از طب سنتی داشته باشند.

باید به این نکته مهم توجه کرد که آن چه باعث شده است طب سنتی مورد بی توجهی قرار بگیرد، طب عوام است که متخصصان و محققان طب اسلامی و سنتی نیز از آن ایراد می گیرند، به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که نه از طبابت و نحوه تشخیص بیماری مطلبی می داند و نه از عطاری اما برای بیمار دارو تجویز می کند. به طور قطع هیچ فرد عاقلی نمی پذیرد که وی کار صحیحی انجام می دهد.

اما اگر عطاری حاذق باشد و یا پزشک آشنا به طب اسلامی و سنتی و عطاری، بیماری را تشخیص دهد و درمان کند، مشکلی پیش نمی آید. متأسفانه به دلیل نبود قانون در زمینه طب سنتی، این مشکل دیده می شود، در حالی که در طب سنتی باید جایگاه حکیم، طبیب، داروساز، داروفروش و... مشخص باشد اما در مواردی که با عطاری برخورد حذفی می شود چنین مشکلاتی پیش می آید. هم چنین باید گفت: امروزه مردم به کارآمد بودن شیوه های درمانی طب اسلامی و سنتی و داروهای گیاهی پی برده اند اما به میزان کافی طبیب آشنا به طب سنتی وجود ندارد. بنابراین مردم برای درمان بیماری های خود بعضاً به داروفروشی یا عطاری ها مراجعه می کنند، بنابراین به جای حذف یا برخورد نامناسب با طب سنتی، باید نگاه ها تغییر کند. لزوم توجه به این مقوله وقتی بیشتر می شود که بدانیم مقام معظم رهبری در بازگشت از سفر هند در دهه ۶۰ بر لزوم توجه به جایگاه طب اسلامی و سنتی و تأسیس دانشگاه و بیمارستان طب طبیعی (اسلامی و سنتی) تأکید کرده اند.



(پیازی که بوی کمتری دارد) و آب آن را بگیرد سپس با نصف لیوان عرق نعناع یا دم کرده رقیق نعناع به اضافه یک چهارم لیوان گلاب مخلوط کنید. سپس در ۴ لیتر آب جوشیده میزانی سر که طبیعی اضافه کنید که رنگ و بو طعم آن عوض نشود. سپس مواد اولیه را با آب تر کیب کنید و در فصل تابستان از بالا روی همه پوشال کولر بریزید. در زمستان این محلول را کنار بخاری بگذارید (تبخیر سرد یا نیمه گرم ۴۰-۳۵ درجه). به صورت اسپری نیز می توان از آن استفاده کرد.

این شیوه هوارا گندزدایی می کند و مانع از ورود میکروب به خانه می شود و هوا خوش بو، سبک و نشاط آور می شود. این کار حداقل هر ۳ روز یک بار باید انجام شود. راهکار ساده تر برای پاکسازی هوای منزل این است که یک پیاز را قاچ کنید و شب در ۴ طرف اتاق بگذارید تا میکروب ها را به خود جذب کند.

همچنین برای بیرون رفتن از خانه می توان از ماسک مرطوب که حاوی عرق نعناع و یا محلول های یاد شده باشد، استفاده کرد.

#### ۲- نحوه تصفیه آب در منزل

آبی که مصرف می کنیم حاوی کلر و عاملی در بروز سرطان است. برای این که در منزل از آب سالم تری استفاده کنید، آب را بجوشانید (بیشتر از یک تا دو جوش نزد) سپس آب را سرد کنید و به آن میزانی سر که طبیعی اضافه کنید که رنگ، بو طعم آن تغییر نکند. از این آب برای مصرف

درآمدزایی خانواده کمک می کند. این محقق می افزاید: مشکل جامعه ما پر خوری، بد خوری، بی موقع خوردن و روی هم خوردن است که باید با اتخاذ شیوه های اسلامی اصلاح شود و شیوه تهیه، مصرف و خوردن مواد غذایی سالم باشد. به عنوان مثال در طب جدید بیان می شود که ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن، آب و نوشیدنی مصرف نشود در حالی که در روایات و احادیث آمده است تا بعد از هضم غذا از مصرف آب پرهیزید؛ زیرا مواد غذایی مدت هضم متفاوت دارد که در روایات حتی به این موضوع نیز توجه شده است. از طرفی هضم و گوارش غذا در معده باید در محیط محلول انجام شود و اگر در معده آب کافی وجود نداشته باشد، ماده غذایی به پختگی لازم برای مراحل بعدی هضم نمی رسد و در نگاه روایی به همه این موارد (چگونگی و فاصله زمانی) توجه شده است. در روایات آمده است که معده را ۳ قسمت کن قسمتی برای غذا، قسمتی برای آب، قسمتی برای هوا.

#### تصفیه هوا و آب

۱- نحوه تصفیه هوای منزل در تابستان و زمستان  
شهشهانی می افزاید: هوای را کد می گندد، هوای گندیده عفونی می شود و هوای عفونی عامل بیماری و سرطان است. بنابراین در درجه اول باید نخبگان جامعه راه هایی برای کنترل آلودگی هوا در نظر بگیرند اما در خانواده نکته ای که باید به آن توجه کرد استفاده از آب ولرم در حمام است تا گاز کلر آب در هوا منتشر نشود. همچنین پیاز متوسط را رنده کنید

