

مسیر رایگان

هوشمندانه‌ی سلامتی



۵ مرحله‌ی ساده برای رانندگی در
مسیر سلامتی



امیر خان بابائی



هوش سلامت

فهرست

۴ یک داستان واقعی

۷ مقدمه:

فصل اول

۱۰ زندگی‌نامه‌ی استیون هاو کینگ

۱۴ دستگاه گوارش

۱۵ تنظیم دستگاه گوارش

۱۷ ۶ توصیه عملی برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش:

۲۰ ارتباط ظریف اما قوی بین تغذیه و موفقیت

۲۰ چه چیزی باید بخوریم

۲۱ خوراکی‌هایی که توصیه می‌شود:

۲۳ لطفاً تعجب نکنید، خوراکی‌هایی که توصیه نمی‌شود:

فصل دوم

۳۰ مقدمه

۳۲ شما کدام یک از ظروف را برای پخت غذا مناسب میدانید؟

۳۲ ۴ راز مهم در انتخاب ظرف غذا

۳۳ ظروف آهنی و چدنی

۳۶ ظروف استیل

۳۸ ظروف لعابدار

۳۹ تفلون

۳۹ ۲ راز مهم که باید در مورد تفلون بدانید

۴۴ ظروف مسی

۵۲ ظروف رویی

۵۸ ظروف شیشه‌ای و پیرکس

۵۹ ظروف سفالی (سنگی، چینی و سفال)

۶۲ نتیجه‌گیری

فصل سوم



- ۶۵..... مقدمه:
- ۶۶..... با این تکنیک در ذهن مخاطب ماندگار شوید
- ۶۹..... راز تسخیر
- ۷۱..... آیا واقعیت دارد؟!
- ۷۴..... هویت‌سازی برند:
- ۷۵..... هوش تبلیغات مدرن
- ۷۶..... فریب دادن حس بویایی در تبلیغات
- ۷۷..... عطر اختصاصی برند
- ۷۸..... عطر مناسب کسب و کار
- ۷۹..... سادگی یا پیچیدگی؟!
- ۸۳..... مزاج عطرها
- ۸۵..... **فصل چهارم**
- ۸۶..... مقدمه:
- ۸۸..... دم‌نوش یا جوشانده کدام بهتر است؟
- ۸۹..... چگونه روغن گیاهی میسازند؟
- ۸۹..... چرا جای را مضر میدانند؟
- ۹۰..... دم‌نوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟
- ۹۱..... زنان آبستن در خوردن مواد زیر باید احتیاط کرده و حتی‌المقدور به مقدار کم مصرف نماید:
- ۹۳..... معرفی دم‌نوش
- ۱۰۷..... **فصل پنجم**
- ۱۰۸..... نرمش و تحرک
- ۱۰۸..... نرمش بدون باشگاه:
- ۱۱۶..... رازهای ماساژ که باید بدانید:
- ۱۱۷..... ۷ تأثیر اولیه‌ی انواع مختلف ماساژ
- ۱۲۳..... ۳ تأثیر ثانویه برای ماساژ:
- ۱۲۸..... روغنهای ماساژ:



یک داستان واقعی

در یکی از شب‌های زمستان برای انجام کاری به بیرون از منزل رفتم و بعد از اتمام کار خسته و کوفته به خانه برگشتم. از آنجاکه به مسئله‌ی صرفه‌جویی اهمیت ویژه‌ای قائل هستم اگر قرار است جایی بروم، همیشه موقع خروج بخاری را خاموش می‌کنم. آن شب به دلیل خستگی که با چاشنی تنبلی هم همراه شد بدون روشن کردن بخاری مستقیم به رختخوابم رفتم. به خیال خودم خواستم از یک پتوی بیشتر برای جبران خاموشی بخاری استفاده کنم تا جبران مافات شود. صبح از خواب بیدار شدم و موفق به دریافت جایزه شدم!

بله درست حدس زدید جایزه‌ی تنبلی‌ام را گرفتم. گلودرد، تب، سردرد، آب‌ریزش بینی جایزه‌ی تنبلی بود که در یک‌شب تا صبح آن را دریافت نمودم. این آغاز یک دوره مریضی وحشتناک بود.

به‌ناچار برای درمان پیش پزشک رفتم و ایشان بعد از معاینه مقداری آنتی‌بیوتیک تجویز کردند. یک هفته از مصرف این آنتی‌بیوتیک‌ها گذشت ولی اثر چندانی در بهبودی نداشت. هفته‌ی دوم وضعیتم بدتر از قبل شد، درد سینه هم به گلودرد هم به سایر مشکلاتم اضافه شد و کار به جایی رسید که خوردن غذا خیلی مشکل شد.

دوباره پیش دکتر رفتم و این بار انواع آمپول و سرم و آنتی‌بیوتیک را تجویز کرد. هفته دوم مریضی با مصرف آن‌همه دارو سپری شد ولی نتیجه‌ی مطلوب حاصل نشد. این دفعه نوبت خودم بود که وارد عمل بشوم زیرا می‌ترسیدم که اگر برای بار سوم پیش دکتر بروم دستور بستری شدن را صادر می‌کرد، زیرا تنگی نفس هم به سایر مشکلاتم اضافه شده بود و اصلاً نمی‌توانستم صحبت کنم.



از هفته‌ی سوم راه درمان با روش‌های سنتی را در پیش گرفتم، از قبل مطالعاتی در مورد گیاهان دارویی داشتم و نکته برداری‌هایی در مورد گیاهان دارویی انجام داده بودم، با مشاوره‌ی یکی از دوستانم که در این زمینه کار می‌کرد دست‌به‌کار شدم و در تمام مراحل قبل از اقدام با ایشان مشورت می‌کردم. ابتدا باید فکری به حال غذا خوردنم می‌کردم.

سوپ گندم با نعناع بهترین غذا در این شرایط می‌تواند باشد، نعناع با طبیعت گرم و ضد تب بودنش کمکی زیادی برای بهبودی می‌کند. بخور نعناع و استنشاق رقیق شده‌ی نعناع و همچنین نمک آب (آب نمک) باعث باز شدن مجاری تنفسی و برطرف شدن مخاط بینی شد.

ولی یک مشکل هنوز باقیمانده بود تنگی نفس امانم را بریده بود، ممکن است اگر بگویم چگونه این مشکل را برطرف کردم برای شما قابل‌باور نباشد ولی در درمان من نقش اساسی داشت. من از دوغ استفاده کردم، در یکی از کتاب‌هایی که مطالعه می‌کردم این مورد را توضیح داده بود که دوغ را در لیوانی بریزید و شب تا صبح اجازه دهید تا آب و ماست از هم جدا شوند سپس آن آب را مصرف کنید. فقط دو بار این کار را انجام دادم و دیگر اثری از تنگی نفس نبود.

گاهی اوقات ما از آنچه خداوند در اختیارمان قرار داده است غفلت می‌کنیم. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «خداوند برای هر دردی درمانی قرار داده است.» شاید برای تنگی نفس پیش متخصص ریه مراجعه می‌کردم اسپری‌های مخصوص بیماران آسمی را تجویز می‌کرد و دوره‌ی درمان بازهم طولانی می‌شد.

مسئله‌ای که باید به آن توجه داشت و متأسفانه مردم کمتر به آن دقت کرده‌اند این است که



استفاده از داروهای شیمیایی ممکن است بهبود نسبی در فرد به وجود بیاورد ولی عوارض آن قابل چشم‌پوشی نیست.

این حرف یادآور آن طنز است که می‌گوید:

خواستم برای آبریزش بینی قرصی مصرف کنم وقتی به عوارض قرص نگاه کردم دیدم نوشته بود شما با مصرف این قرص ممکن است دچار سرگیجه، حالت تهوع، خواب‌آلودگی، خشکی دهان، افزایش حساسیت پوست نسبت به نور خورشید، ضربان قلب بالا و تند و گرفتگی صدا شوید! وقتی که دیدم عوارضش بیشتر از منافعش هست، ترجیح دادم به جای آن قرص یک جعبه دستمال کاغذی بیشتر مصرف کنم.

واقعیت همین است که در طنز به آن اشاره شد، درمان‌های شیمیایی و به تبع آن غذاهای دستکاری‌شده که در اصطلاح به آن تراریخته گفته می‌شود و استفاده از سموم کشاورزی باعث شده بدن مقاومت کمتری در برابر بیماری‌ها داشته باشد و از طرف دیگر بیماری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم‌تر شوند و روند بهبودی به تأخیر بیافتد.



مقدمه:

گاهی به این موضوع می‌اندیشم که ما سخنرانان انگیزشی و مدیران بسیاری در ایران داریم، سخنرانان و مدیران توانمند و افتخارآفرین که هر کدام منبعی از اطلاعات و انرژی هستند. همه‌ی این اساتید بزرگوار به‌نوعی به اقتصاد مملکت کمک می‌کنند و راه و روشی در اختیار کاسبان و شاغلین می‌گذارند و آن‌ها را به سمت شکوفایی راهنمایی می‌کنند.

اما همیشه این موضوع به‌عنوان یک حلقه‌ی مفقوده برای من مورد سؤال است که دعوت به داشتن انرژی زیاد خوب است ولی راه تأمین کردن این انرژی از کجاست؟ آیا خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها که در زمان افت انرژی برای افراد توصیه می‌شود برای همه یکی است و همه‌ی آن‌ها می‌توانند آن را مصرف کنند؟ شاید با مزاج افراد سازگار نباشد.

مادری که نگران فرزند عزیز خود است و دائم از حواس‌پرتی و ضعف حافظه می‌گوید، چه اقدامی می‌تواند برای تقویت مغز و حافظه‌ی فرزند دلبندش انجام دهد؟ آیا درمانی برای فراموشی وجود دارد؟

در طب مدرن (که به طب کلاسیک معروف است) نوع دیدگاه به انسان به‌صورت جزءنگر است و فقط به مشکلی که در آن قسمت از بدن که به وجود آمده توجه دارد و به سایر اعضای بدن توجه خاصی نشان نمی‌دهد. مثلاً اگر به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید به شما توصیه می‌کند که گوشت قرمز نخورید و به‌جای آن گوشت سفید مصرف کنید و کاری به مزاج و طبیعت خوراکی‌ها ندارد. اما در طب سنتی همه‌ی اجزاء بدن را در ارتباط با یکدیگر می‌دانند و معتقدند



که چنانچه اگر به عضوی آسیبی وارد شود سایر اعضا دچار آسیب خواهند شد. برای مثال اگر به یک متخصص طب سنتی مراجعه کنید در اولین گام مزاج شما را بررسی می‌کنید سپس اقدام به اصلاح تغذیه می‌کند. مثلاً اگر مشکل جوش صورت داشته باشید قبل از هر چیزی مزاج شما بررسی می‌شود. در سنتی هر چیزی دارای مزاج است و در یکی از طبقه‌های گرم، سرد، تر، خشک، سردتر، سردوخشک، گرم و تر، گرم و خشک و معتدل تقسیم‌بندی می‌شوند. در مرحله‌ی بعد تغذیه‌ی شما نسبت به مزاج و مشکل شما اصلاح می‌شود و با همین کارهای ساده بدون تجویز آنتی‌بیوتیک مشکل برطرف می‌شود.

در این کتاب شما اطلاعاتی به دست خواهید آورد که دیگران باید چند سال وقت صرف کنند تا این اطلاعات را داشته باشند. این کتاب در پنج فصل برای شما دوستان عزیز آماده شده است.

**ما در هوش سلامت، آموزش‌هایی در اختیار شما قرار داده‌ایم که با این آموزش‌ها می‌توانید به صورت ارگانیک از سلامتی خود و خانواده‌تان به -
خوبی مراقبت کنید.**

[/http://hooshesalamat.ir/product/p110](http://hooshesalamat.ir/product/p110)



فصل اول

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد.

معلولیت جسمی

پایان راه نیست اما ...!



زندگی‌نامه‌ی استیون هاوکینگ



استیون هاوکینگ در ۱۴ مارس سال ۲۰۱۸ مصادف با ۲۳ اسفند سال ۱۳۹۶ در سن ۷۶ سالگی در گذشت، او متولد ژانویه ۱۹۴۲ است.

پدر و مادر استیون هر دو تحصیل کرده بودند و پدر او پزشک بود. او برخلاف این که پدر و مادر فرهیخته‌ای داشت در مدرسه عملکرد خیلی خوبی نداشت. او به ستاره‌ها بسیار علاقه داشت و همیشه ذهن جستجوگری داشت.

آن‌ها در ۸ سالگی به شهر کوچکی در شمال لندن مهاجرت کردند و پس از طی کردن دوران مدرسه به کالج آکسفورد رفت.



استیون ریاضیات را بیش‌تر از هر چیزی دوست داشت اما چون دانشگاه آکسفورد رشته‌ی ریاضیات نداشت در ۱۷ سالگی به تحصیل در رشته‌ی فیزیک مشغول شد.

بعد از گذشت مدتی از تحصیل در دانشگاه آکسفورد استیون متوجه تغییراتی در بدن خود شد. مثلاً هنگام راه رفتن گاهی دچار مشکل می‌شد بی‌دلیل زمین می‌خورد یا هنگام صحبت کردن دچار اختلال می‌شد. او مشکلات خود را پنهان می‌کرد اما سرانجام در ۲۱ سالگی پدر او متوجه شد و او را نزد پزشک متخصص برد.

در آنجا او را آزمایش کردند اما متوجه مشکلش نشدند و گفتند که به بیماری ام اس مبتلا نیست.

سرانجام بعد از آزمایش‌های مختلف که به گفته‌ی خودش "آنها از ماهیچه‌ی بازوی من نمونه‌برداری و الکترودهایی در بدن من فرو کردند. سپس مایع رادیو-اوپاک به ستون مهره‌های من تزریق کردند" سرانجام متوجه شدند که مبتلا به بیماری ای ال اس **Als** است.

این بیماری باعث می‌شود بخشی از نخاع و مغز و سیستم عصبی را مورد حمله قرار دهد و به تدریج اعصاب حرکتی بدن را از بین می‌برد و با تضعیف ماهیچه‌ها فلج عمومی ایجاد می‌کند، به‌طوری‌که به‌مرور توانایی هرگونه حرکتی از شخص سلب می‌شود.

به مادر و پدر استیون گفته شد که این بیماری پیشرفت می‌کند و بعد از دو سال او خواهد مرد برخلاف پیش‌بینی‌های استیون زمان مرگ او آن‌قدرها هم نزدیک نبود او با دختری به نام جین ازدواج کرد و صاحب سه فرزند شد.





او با همکاری راجر پنروز مطالعات خود، روی سیاه‌چاله‌ها را شروع کرد و درحالی‌که کاملاً توانایی حرکت خود را ازدست‌داده بود و از ویلچر استفاده می‌کرد، توانست در سال ۱۹۷۴ دستاوردی بزرگ کسب کند. هاوکینگ و پنروز نشان دادند که برخلاف تصور پیشین، ماده می‌تواند به شکل تابش از سیاه‌چاله فرار کند. این کشف تأثیری عمیق روی فهم دانشمندان از سیاه‌چاله‌ها گذاشت و باعث شد که هاوکینگ در دنیای علم به یک سوپرستار تبدیل شود.

زمینه پژوهشی اصلی وی کیهان‌شناسی و گرانش کوانتومی است. از مهم‌ترین دستاوردهای وی مقاله‌ای است که به رابطه سیاه‌چاله‌ها و قانون‌های ترمودینامیک می‌پردازد، هاوکینگ نابغه‌ی فیزیک در جهان است که به انیشتین دوم معروف است.

او در سن ۳۲ سالگی به عضویت انجمن سلطنتی بریتانیا درآمد و بعداً جایزه‌ی آلبرت اینشتین و جوایز زیاد دیگری دریافت کرد. هرچند که هاوکینگ هیچ‌وقت جایزه‌ی نوبل نگرفت، ولی



تابه حال مدال‌ها و افتخارات زیادی کسب کرده است. او در سال ۱۹۷۹ به مسند کرسی لوکازین در دانشگاه کمبریج منصوب شد. همان کرسی که سال‌ها ایزاک نیوتون آن را در اختیار داشت. در سال ۲۰۰۹ نیز از باراک اوباما، مدال آزادی ریاست جمهوری را گرفت؛ این بالاترین مدال افتخار غیرنظامی در آمریکا است.

او کم‌کم توانایی خود را در حرکت کردن از دست داد. استیون از اواخر دهه‌ی ۶۰ میلادی از صندلی چرخ‌دار برای جابجایی استفاده می‌کند. او از ۱۹۸۵ قدرت تکلم خود را هم از دست داد.

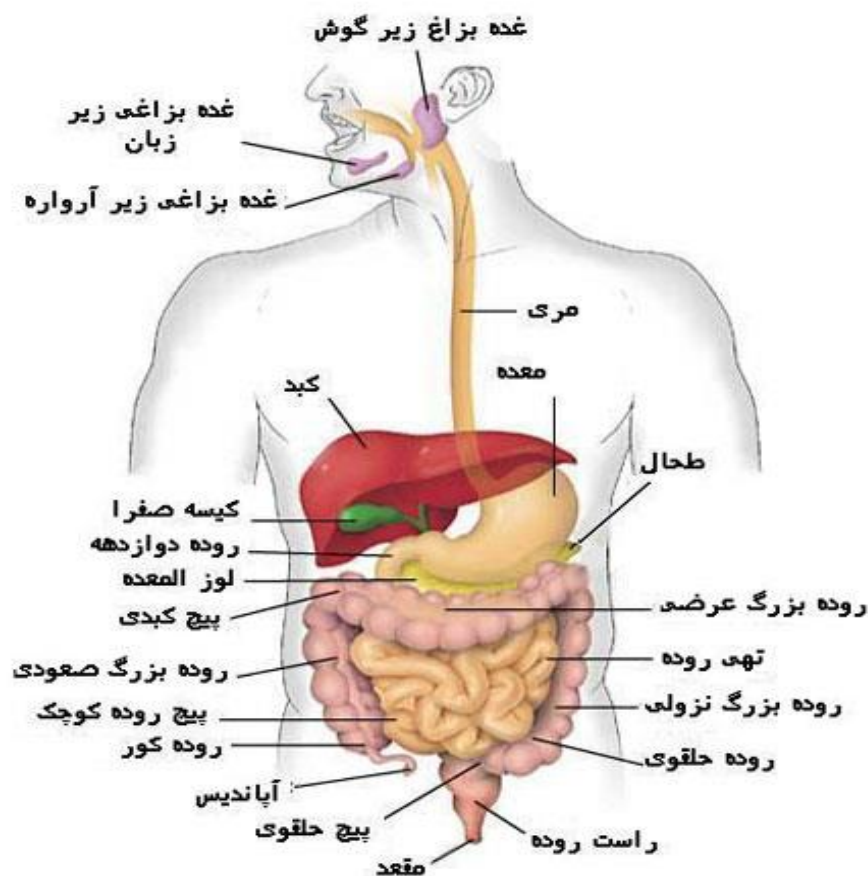
در ابتدا فقط دو انگشت وی کار می‌کرد و او با دو انگشت خود می‌توانست دکمه‌های کامپیوتر مخصوص خودش را فشار دهد تا کامپیوتر به جای او کلمات را ادا کنند اما بعد از مدتی انگشتان او هم از کار افتاد. بعد سنسوری بر روی گونه‌ی او طراحی شد که با حرکت گونه‌اش می‌توانست کلمات را انتخاب کند و کارهایش را انجام دهد.

شرکت اینتل از سال ۱۹۹۷ پشتیبانی و طراحی کامپیوتر شخصی استیون هاوکنینگ را به عهده داشت. او با استفاده از این کامپیوتر شخصی می‌توانست ایمیل‌هایش را چک کند و چندین کتاب و مقاله نوشت و سخنرانی‌های زیادی انجام داد.

هاوکنینگ برخلاف سایر همکاران دانشگاهی خود در بین عامه مردم نیز از شهرت و محبوبیت بسیاری برخوردار است و کتاب «تاریخچه‌ی زمان» وی بیش از ۴۰ ترجمه دارد.



دستگاه گوارش



سوخت: مرحله‌ی اول رانندگی در مسیر سلامتی، انتخاب غذای مناسب است.

دستگاه گوارشی با گرفتن غذا، تخریب مکانیکی، هضم و جذب و دفع موادی که هضم نشده‌اند انجام وظیفه می‌کند. مواد حاصل از گوارش از طریق گردش خون و لنف به بافت‌های بدن حمل می‌شوند. در نهایت این مواد به درون سلول‌ها رفته و در فعالیت آن‌ها شرکت می‌کنند. دستگاه گوارش شامل اندام‌های اصلی نظیر دهان، مری، روده‌ها و غدد ضمیمه می‌باشند. دهان اندام



ورودی لوله گوارشی است. معده خانه‌ای است که اکثر بیماری‌ها از آنجا سرچشمه می‌گیرند.

رسول اکرم(ص) فرموده‌اند: « منشأ بسیاری از بیماری‌ها را باید بدی و اختلال در امر

گوارش دانست».

معه کیسه‌ای است که بین دنده‌های چهار و پنج و شش، در قسمت چپ بدن انسان قرار گرفته

و غذا در آن انباشته می‌شود. پس از آن که در مراحل اولیه یعنی دهان و دندان با کمک بزاق، غذا

به صورت خمیر نسبتاً رقیق درمی‌آید و قوه بعلیه آن را به جانب حلق می‌رساند و از مجرای حلق

وارد لوله‌ای به نام مری گردیده و پس از طی آن مسیر داخل معده می‌شود. پس از این که غذا

به مرور وارد معده شد، در آنجا می‌ماند تا با حرکاتی که معده انجام می‌دهد، مواد غذایی با

شیره‌ترشی که از جدار معده ترشح می‌شود، مخلوط شده و پس از تغییراتی به صورت مایع

رقیقی به روده‌ی اثنی عشر که ابتدای روده باریک است، وارد می‌شود. سپس اثنی عشر مایعی به

نام صفرا بر آن، ترشح می‌کند که شیره‌ی لوزالمعده نامیده می‌شود. پس از تغییرات زیاد، قسمت

فراوان آن از طریق دیواره‌ی روده‌ی باریک جذب می‌شوند و بقیه مواد به روده‌ی فراخ وارد

می‌گردند. در روده‌ی فراخ نیز قسمت اعظم آب آن جذب می‌شده و باقیمانده که فشرده و مازاد

است به صورت مدفوع از بدن خارج می‌گردد.

تنظیم دستگاه گوارش

تصور کنید دانشمندی در بین شما وجود دارد که یکی از بهترین نظریه‌ها را در زمینه‌ی تحصیلی

و تخصصی خود ارائه کرده است به نظر شما آیا این دانشمند می‌توانست با معلولیت جسمی



نظریه‌ی علمی ارائه کند؟ جواب قطعاً مثبت است همان‌طور استیون هاوکنگ توانست . اما اگر

معهده همین فرد از کار می‌افتاد آیا می‌توانست چنین پیشرفت عظیمی نماید؟ قطعاً خیر.

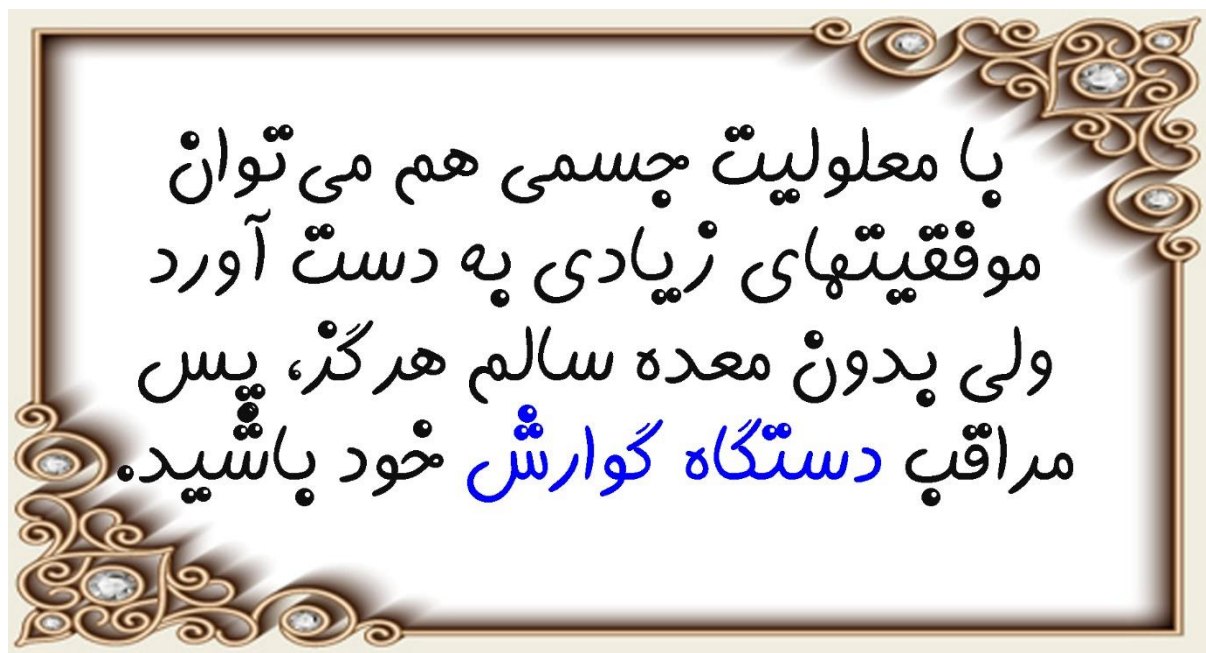
تا چند سال می‌توانست زنده بماند؟ کسانی که معده‌ی خود را از دست می‌دهند نهایت تا ۵

سال زنده هستند. اگر می‌خواهید در مسیر موفقیت قرار بگیرید یکی از شروط اساسی آن داشتن

دستگاه گوارشی سالم است ، نگاه کنید به کسانی در دنیا حرف اول را در زمینه‌ی پیشرفت و

موفقیت می‌زنند، به این نتیجه خواهید رسید که همه این افراد دارای یک دستگاه گوارشی و

یک معده‌ی سالم هستند .



۶ توصیه عملی برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش:

۱- برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید از مصرف چای، قهوه، نوشابه‌های گازدار،

نوشیدن مایعات در حین صرف غذا پرهیز کنید.

۲- با شکم پُر و معده خالی حمام نروید: پژوهشگران دریافته‌اند که پر بودن معده موقع

استحمام، باعث آسیب رساندن به قلب و ریتم تنفسی، بروز سرگیجه و سردرد می‌شود. این

مسئله بخصوص برای کودکان و نوجوانان به شدت خطرناک و دردسرساز است. گفتنی

است، پر بودن معده در هنگام استحمام باعث می‌شود روده‌ها با سرعت کمتری مواد غذایی

را هضم و از بدن دفع کنند. لذا بهتر است یک ساعت قبل از حمام رفتن از خوردن زیاد

مواد غذایی خودداری شود. با شکم خالی و گرسنه نباید وارد حمام شد زیرا وقتی شخص

کاملاً گرسنه باشد، حرارت حمام به حرارت داخلی گوارش (که در حال خالی بودن معده

خودش را بیشتر نشان می‌دهد) اضافه و تحلیل زیاد انجام می‌شود و به لاغری مفرط

می‌انجامد.

۳- علی حسینی، متخصص طب سنتی در مورد آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب

سنتی در این باره می‌گوید: بهتر است با شکم سیر غذاخوردن نشود، بهترین زمان غذا

خوردن، زمانی است که فرد احساس گرسنگی داشته باشد. همچنین غذا خوردن با آب

و نوشیدنی درست نیست. تا حد امکان از خوردن مایعات مثل آب در بین غذا از نیم

ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت پس از غذا باید خودداری کرد.



۴- بهتر است قبل از ناهار کمی سکنجبین، آب‌لیمو، یا انار ترش میل کرد چون این مواد در معده اثر بدی ایجاد نمی‌کند و برنامه روزانه هم طوری باید تنظیم شود که در ساعات مشخصی غذای اصلی و میان وعده‌ها مصرف شود. بهتر است بعد از خوردن غذا، خوردن دسر، میوه و کیک ۲ ساعت به تأخیر انداخته شود.



۵- دکتر رسول چوپانی، متخصص طب سنتی می‌گوید: «بر اساس مطالعه‌های انجام‌شده در طب سنتی یکی از بدترین عادت‌های خوراکی این است که چند غذای مختلف از نظر رنگ، طعم و کیفیت را در یک نوبت غذایی مصرف کنیم». بر اساس این گفته، بهتر است که مصرف انواع سالاد همراه غذای اصلی تا حد ممکن محدود و مصرف سالادها به کمی قبل یا بعد از صرف غذای اصلی، موکول شود. تداخل غذاها با یکدیگر باعث هضم ناقص، ایجاد اختلال در هضم و در نهایت اثرهای سوء بر دستگاه گوارش می‌شود



سبزی سرشار از مواد معدنی ویتامین است. همچنین به علت دارا بودن فیبر، مانع یبوست می‌شود اما سالاد برخلاف سبزی طبع سردی دارد و هضم غذا را برخلاف تصور مردم، مختل می‌کند.

۶- صرف همزمان ماست و غذاهای گوشتی، یکی از ممنوعیت‌ها در طب سنتی است. طبق گفته حکما، مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی علاوه بر اینکه تولید بلغم می‌کند، موجب فساد گوشت در معده و در برخی موارد بروز لک‌وپیس می‌شود.

متأسفانه این موارد را خانواده‌ها جدی نمی‌گیرند و دچار مشکل می‌شوند، من به خیلی از دوستانم این موارد را گوشزد کردم. عده‌ای از آن‌ها به حرف‌هایم گوش دادند و سود کردند ولی متأسفانه یکی از دوستانم این حرف‌های ساده و کاملاً کاربردی را گوش نکرد و الان دچار مشکلاتی شده است و پشیمان بود که چرا به این حرف‌های به‌ظاهر ساده عمل نکرده است.

مصرف انواع سالاد همراه غذای اصلی
تا حد ممکن محدود و مصرف سالادها به کمی
قبل یا بعد از صرف غذای اصلی، موکول
شود. تداخل غذاها با یکدیگر باعث **هضم**
ناقص و ایجاد اختلال در هضم می‌شود.



ارتباط ظریف اما قوی بین تغذیه و موفقیت

وقتی نوبت به تولید، نوآوری و موفقیت می‌رسد، هیچ کمبود مشاوره‌ای وجود ندارد. آن‌ها به شما خواهند گفت که ساعات کار را متعادل کنید، شب را خوب استراحت کرده ورزش کنید. شاید شما هم شنیده باشید که مصرف غذاهای سالم می‌تواند باعث موفقیت شما گردد اما آیا می‌دانید چرا این اتفاق رخ می‌دهد؟؟؟ تمامی موارد در بدن انسان به یکدیگر متصل هستند. اگرچه مواد غذایی که شما مصرف می‌کنید از لحاظ فنی به شکم شما می‌رود وارد مغز نمی‌شود اما مواد مغذی موجود در این غذاها به جریان خون وارد می‌شود و بدن شما را تأمین می‌کند. مواد غذایی سالم می‌تواند انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را از طریق جریان خون به کل قسمت‌های بدن برساند. درحالی‌که مصرف غذاهای ناسالم می‌تواند چربی‌های مضر را وارد جریان خون کند و از انرژی بدن شما بکاهد. البته این موضوع بدان معنا نیست که شما در صورت مصرف غذاهای ناسالم نمی‌توانید کار کنید. بدن و مغز شما به هنگام مصرف غذاهای آماده و نوشابه نیز می‌تواند به کار خود ادامه دهد اما نمی‌تواند از تمام ظرفیت خویش برای انجام بهینه کارها بهره‌برد. برای اینکه به سطح بالایی از موفقیت دست‌یابید باید بتوانید با تمام ظرفیت خودکار کنید و این امر تنها با مصرف غذاهای سالم برآورده می‌شود.

چه چیزی باید بخوریم

بهتر است تمرکز خود را بر روی غذاهایی که باید بخورید قرار دهید. هرچقدر مواد مغذی بیشتری وارد بدن خود کنید، می‌توانید از عملکرد ذهنی بهتری برخوردار باشید. در این صورت است که می‌توانید موفقیت بیشتری کسب کنید. هوش و حافظه افراد را تا حد زیادی می‌توان با



استفاده از مواد غذایی مناسب تقویت کرد. چند مورد از خوراکی‌هایی که تأثیر زیادی در تقویت مغز و حافظه کاربرد دارند بیان می‌کنیم:

- به‌منظور تقویت مغز آب پرتقال، آب‌لیمو، دم‌کرده‌ی سنبل‌الطیب، چغندر، کدو، فالوده‌ی سیب سرخ با عسل، گشنیز، فندق، بادام پوست‌کنده و همچنین باقلا بیشتر مصرف کنید.
- از گردوغبار، بخار غذاها در موقع پختن، بیداری شب، خواب روز به‌جز خواب قیلوله و فعالیت‌های جنسی زیاد خودداری کنید.

خوراکی‌هایی که توصیه می‌شود:

۱-گوشت‌ها: گوسفند، شتر، پرندگان خشکی به‌استثنای مرغ صنعتی، بوقلمون محلی، بلدرچین،

کبک، کبوتر، جوجه مرغ و خروس تا ۵۰۰ گرم

۲-لبنیات: خامه، سرشیر، پنیر با گردو (صرفاً برای شام)

۳-میوه‌ها: انگور، خرما، زیتون، سیب، انار، لیموشیرین، نارگیل، پرتقال شیرین، نارنگی شیرین،

انبه و موز رسیده طبیعی

۴-صیفی‌جات: خربزه و گرمک

۵-سبزی‌ها: سبزی‌خوردن (به‌جای سالاد خیار، گوجه‌فرنگی و کاهو)، سیر، پیاز، هویج، کلم،

کرفس و سایر سبزی‌های غذا مثل سبزی آش، سبزی کوکو

۶-حبوبات: نخود، لپه و لوبیا

۷-غلات: نخود، لپه و لوبیا



۸- روغن‌ها: روغن کوهان شتر، روغن حیوانی (روغن کرمانشاهی)، روغن دنبه، روغن زیتون،

روغن کنجد

۹- خشکبار: پسته، فندق، نخودچی، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، تخمه (به‌استثنای تخمه

هندوانه)، برگه هلو و زردآلو

- تمام غذاهای سنتی ایرانی را با گوشت‌ها و روغن‌های توصیه‌شده طبخ نمایید.
- در صورت نیاز به کاهش وزن به همان میزان از مقدار ناهار کم نمایید.
- به‌جای چای از عرقیات سنتی و دمنوش‌های سنتی مثل بادرنجبویه، اسطوخودوس، گل‌گاوزبان، عناب، زعفران، زنجبیل، دارچین، نعناع، پونه، چای کوهی و ... یا آب جوش به همراه خرما بر اساس نوع مزاج خود استفاده نمایید.

- به‌جای قند و شکر سفید از خرما، عسل، توت، کشمش یا قند و شکر سرخ استفاده نمایید.

- به‌جای شیرینی‌های مصنوعی خشک و تر از شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و انجیر و از شیرینی‌های سنتی تهیه‌شده با روغن حیوانی استفاده نمایید.

- خوردن انواع مرباها بلامانع است.

- به‌جای نمک صنعتی از نمک طبیعی (سنگ نمک آسیاب شده) استفاده نمایید.



لطفاً تعجب نکنید، خوراکی‌هایی که توصیه نمی‌شود:

الف - به‌طور دائمی:

۱- گوشت گاو به‌صورت چرخ‌کرده، خورشیدی و مشتقات آن نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر

و مارتادلا

۲- مرغ صنعتی

۳- چای سبز و سیاه

۴- خوردن پنیر برای صبحانه

۵- نوشابه مصنوعی (انواع نوشابه‌های کولا دار و سایر نوشابه‌های ساخته‌شده با شکر)

۶- قند و شکر سفید

۷- شیرینی‌های مصنوعی تر و خشک

۸- انواع سس‌ها (سفید و قرمز)

۹- آب سرد

۱۰- روغن‌ها: کلیه روغن‌های نباتی شامل (هیدروژنه و غیر هیدروژنه، روغن مایع و روغن

سرخ‌کردنی



۱۱- گوجه‌فرنگی (رب گوجه‌فرنگی)

ب - به‌طور موقت (صرفاً برای ۴۰ روز پرهیز کامل شود):

- ۱- گوشت‌ها: ماهی، مرغابی، غاز و مصرف تخم‌مرغ زیاد
 - ۲- لبنیات: ماست، دوغ و شیر
 - ۳- میوه‌ها: هندوانه، خیار، طالبی، میوه‌های ترش و نارس مصرف میوه‌ها در غیر فصل آن‌ها
 - ۴- سبزیجات: بادمجان، اسفناج، باقالا و قارچ
 - ۵- حبوبات: عدس و ماش
 - ۶- خشکبار: گردوی خالی (همراه با پنیر و برای شام بلامانع است)
- به‌جای مصرف آب‌لیمو و آب‌غوره و ترشی می‌توانید از سرکه محلی انگور یا سیرترشی با سرکه محلی انگور استفاده نمایید.
- خوراکی‌های موقتی پس از ۴۰ روز هرکدام با یک مصلح گرم مصرف شود، مثلاً ماست با نعناع، شیر با خرما و دوغ با گل محمدی و به‌طورکلی موقتی‌ها کمتر مصرف شوند.
- رژیم غذایی در آینده تعدیل می‌شود.



رژیم تقویت عمومی برای غیر دیابتی‌ها:

۱. صبح ناشتا یک عدد سیب شیرین با پوست و گاهی با دانه (سیب ضد عفونی شده که از شب در آب زلال مانده تا سموم احتمالی پوست خارج شده باشد).

۲. صبحانه خوب: ۲ قاشق غذاخوری ارده کنجد + ۱ قاشق مرباخوری روغن کرمانشاهی (یا ۲ قاشق مرباخوری کره محلی گاو) + ۱ قاشق غذاخوری شیر خرمای یا انگور یا انجیر و یا عسل طبیعی + نان سبوس‌دار.

۳. سه عدد پسته خام صبح میل شود.

۴. سه عدد بادام درختی خام ظهر میل شود.

۵. ناهار کم (برای غیر اضافه‌وزنی‌ها) از روی مثلث سلامت طبخ شده باشد.

۶. ترک ناهار برای اضافه‌وزنی‌ها.

۷. روزی حداقل ۷ عدد خرما.

۸. روزی حداقل ۵ عدد انجیر خشک یا تازه.

۹. غروب نان + پنیر + گردو + سبزی بدون گشنیز (برای اضافه‌وزنی‌ها گاهی همین شام باشد).



۱۰. شام (برای غیر اضافه‌وزنی‌ها) از روی مثلث سلامت طبخ شده باشد.

۱۱. هرگز وعده غذایی شام ترک نشود.

۱۲. شب سه عدد فندق میل شود.

۱۳. میوه‌های فصل در حد امکان و به‌صورت تک میوه میل شود.

رژیم تقویت عمومی برای دیابتی‌ها:

همان رژیم تقویت عمومی است، فقط عسل، خرما و انجیر به یک‌چهارم میزان رژیم افراد

غیر دیابتی تقلیل یابد.

مصرف عرق بوقناق به مقدار موردنیاز و با تجویز پزشک.

به‌جای آب سرد چه بخوریم؟

آب سرد به علت دارا بودن طبع سرد و تر، روی NADH سلولی اثر منفی داشته، عبور الکترون

برای متابولیسم مواد غذایی را کم کرده و موجب کاهش ATP سلولی می‌گردد که درنهایت

می‌تواند موجب اختلال عملکرد بسیاری از سلول‌ها شده و باعث بروز بیماری گردد.

پیشنهاد می‌شود به‌جای آب سرد از موارد زیر استفاده شود:



۱. آب جوشیده ولرم شده

۲. آب جوش با خرما.

۳. شربت عسل برای غیر دیابتی‌ها.

۴. شربت خنک شیره انگور.

۵. شربت سرکه‌انگبین با رازیانه برای بانوان (یک استکان عسل + یک‌چهارم استکان سرکه

محلی انگور + یک استکان عرق رازیانه + یک استکان گلاب + یک استکان عرق کاسنی + آب

جوشیده ولرم شده به میزان کافی به اندازه‌ای که یک شربت معمولی شیرین است).

۶. شربت سرکه‌انگبین بدون رازیانه برای آقایان (یک استکان عسل + یک‌چهارم استکان سرکه

محلی انگور + یک استکان عرق یونجه + یک استکان گلاب + یک استکان عرق کاسنی +

آب جوشیده ولرم شده به میزان کافی به اندازه‌ای که یک شربت معمولی شیرین است. سرکه

و عرق یونجه و گلاب و عرق کاسنی به‌اضافه مقداری آب را باهم می‌جوشانیم، ترکیب

به‌دست‌آمده بعد از اینکه مقداری سرد شد عسل را به آن اضافه می‌کنیم).

۷. انواع شربت‌های محلی مثل شربت زعفران با سکنجبین، شربت بیدمشک با سکنجبین،

شربت بهارنارنج با سکنجبین، شربت نعنای با سکنجبین، شربت عرق یونجه با سکنجبین.



نکته ۱: شربت‌ها خنک میل شوند.

نکته ۲: میزان عسل و مواد شیرین دیگر برای دیابتی‌ها فعلاً یک چهارم غیر دیابتی‌ها است، به اضافه مصرف عرق بوقناق به میزان لازم.

اصلاح رفتار

الف) رفتار معنوی: انجام واجبات، ترک محرمات. انجام مستحبات و ترک مکروهات در حد امکان.

ب) انجام پنج تطهیر: جسمی، معدی، خونی، جنسی و روانی.

ج) تأمین غذای مناسب هشت مسیر غذایی: ۱. غذای دهانی (خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها) ۲. غذای لمسی (روغن مالی) ۳. غذای شنیداری مناسب ۴. غذای بویایی مناسب ۵. غذای دیداری مناسب ۶. غذای جنسی پاک ۷. غذای انس الهی (عبادت) و مردمی ۸. غذای ذهنی و پنداری مناسب.

د) رفتار مادی: رعایت ضروریات شش گانه شامل: ۱. هوای پاک، ۲. آب و غذای مناسب، ۳. خواب و بیداری مناسب، ۴. حرکت و سکون، ۵. برون داد و نگهداشت مناسب، ۶. اعراض نفسانی مناسب. در فصل دوم را به ظروف اختصاص دادیم، و به بحث‌های و اسراری که در مورد ظروف وجود دارد و به شما نمی‌گویند به طور کامل صحبت خواهیم کرد.



بهتر است تمرکز خود را بر روی
غذاهایی که باید بخورید قرار
دهید. هرچقدر مواد مغذی
بیشتری وارد بدن خود کنید،
می‌توانید از عملکرد ذهنی بهتری
برخوردار باشید



سعید افشاری مدیر مالی شرکت اسید سازان:

در اقتصاد یک جمله ویژه و کاربردی داریم که می‌گوید: هنر آن است که از کمترین امکانات
بیشترین بهره‌وری را داشته باشی، در پکیج هوش سلامت من این مسأله را به وضوح دیدم.
مطالعه کتاب مسیر هوشمندانه سلامتی اطلاعات مفیدی در اختیار مخاطب قرار می‌دهد.

<http://hooshesalamat.ir/product/p110>



فصل دوم

تنها کسی که باید دگرگون شود، خودتان هستید؛ خودتان که دگرگون شوید، همه‌ی اوضاع و

شرایط پیرامونتان نیز دگرگون می‌شود. اسکاول شین

آنچه که ما میخوریم

یا

آنچه که ما را می‌خورد!

۴راز بزرگ که در انتخاب ظروف پخت‌وپز که به شما نخواهند گفت!

با ۷ غذای آبرسان آشنا شوید:

[/http://hooshesalamat.ir/article-779](http://hooshesalamat.ir/article-779)



مقدمه

بعد از پرداختن به دستگاه گوارش و معده و تغذیه، بهتر است مقداری در مورد ظروف غذا هم صحبت کنیم به دلیل این که ظروف رابطه مستقیم با زندگی و سلامت ما دارد. ممکن است این مطالب را بدانید ولی گفتن و مرور دوباره‌ی آن خالی از لطف نیست. اما قبل از پرداختن به موضوع بهتر است چند سؤال در مورد ظروف بپرسم:

- ۱- بهترین ظرف برای پختن غذا چه نوع ظرفی است؟
- ۲- چه ملاک‌هایی را برای خرید ظروف رعایت می‌کنید؟
- ۳- چه قدر تحت تأثیر تبلیغات تلویزیونی خرید ظروف قرار می‌گیرید؟

ماجرایی برای من پیش آمد و باعث شد تا این مبحث را به کتاب اضافه کنم. داشتم تلویزیون نگاه می‌کردم و تبلیغات ظروف را نشان می‌داد با خودم گفتم که از چند نفر در مورد این که کدام ظروف برای طبخ غذا مناسب هستند سؤال بپرسم و این کار را از آشناها شروع کردم.

عده‌ای می‌گفتند مس، عده‌ای تفلون. از آن‌ها پرسیدم که چرا تفلون و چرا مس؟! جوابشان تأمل‌برانگیز بود، می‌گفتند که چون تلویزیون تبلیغ می‌کند و مُد روز است و یا در مورد مس چون در قدیم از مس زیاد استفاده می‌شد.

فقط چند نفر از آن‌ها جواب قابل قبول ارائه دادند و آن‌هم به این علت بود که شغل آن‌ها طوری بود که باید این اطلاعات را بلد بودند.

مخزن یا باک ماشین: مرحله دوم رانندگی در مسیر سلامت کسب اطلاع از ظروفی هستند که غذا در آنها پخت می‌شود. به نظر شما غذاها بعد از پخت با چه اثراتی وارد معده می‌شوند؟



شما کدام یک از ظروف را برای پخت غذا مناسب میدانید؟

۱- ظروف چدنی و آهنی ۲- ظروف استیل ۳- لعاب دار ۴- تفلون ۵- مسی ۶- رویی ۷-

آلومینیومی ۸- شیشه‌ای ۹- ظروف سفالی (اعم از سنگی، چینی و یا سفالی)



۴راز مهم در انتخاب ظرف غذا

در این بخش به صورت علمی و طبق اسناد تاریخی، پاسخ روشن به سؤال‌های فوق خواهیم داد:

۱ — فعل و انفعال مادی ظرف و غذا

ظرفی که برای طبخ یا نگهداری مواد غذایی به کار می‌رود یا نباید با مواد غذایی وارد فعل و انفعال شود (مثل ظروف شیشه‌ای) یا دارای فعل و انفعالی مثبت باشد یعنی موادی که از ظرف به داخل غذا منتشر می‌شوند یا مواد حاصل از تعاملات فیزیکی و شیمیایی ظرف با غذا، نه تنها مضر به احوال بدن نباشند بلکه مفید فایده نیز باشند.

۲ — توزیع حرارت

ظرف باید این توانایی را داشته باشد که هنگام پخت، حرارت را به طور یکنواخت و ملایم در غذا توزیع کند تا کیفیت غذای حاصله، مطلوب و همسان باشد.



۳ — نظافت

ظرف باید این قابلیت را داشته باشد که به راحتی از آلودگی های غذاها پاکیزه شود؛ این مسئله هم مربوط به جنس ظرف و هم مربوط به طراحی شکل آن است.

۴ — سهولت استفاده از جمله سبکی ظرف، سبکی ظرف تا جایی مدنظر است که با ویژگی اول یعنی فعل و انفعال مادی ظروف در تضاد نباشد.

ظروف آهنی و چدنی

ظروف آهنی در طب سنتی مورد تأیید هستند در کتاب خلاصه الحکمه آمده است: «باید دانست که بهترین ظروف از برای طبخ غذا، طلایی و نقره‌ای و مسی تازه قلعی جید یا حدیدی تازه جید (خوب قلع اندود شود) نموده است که پاک شسته و نظیف باشد».

و همچنین در کتاب مفرح القلوب آمده است: «و کذا مطبوخ فی قدر الحديد (غذا پختن در ظرف آهنی) مقوی مثانه و اعضای تناسل است و موجب نعوظ».

اما نکته مهم در مورد ظروف آهنی، سرعت زنگ زدگی آنهاست لذا توصیه طبای قدیم آن است که یا مکرراً زنگ زدایی شوند یا با قلع اندود شوند که باز در همان کتاب یعنی مفرح القلوب به همین موضوع می پردازد: «باید دانست که هر ظرفی که جیدالجوهر (ذات خوب) است، طبخ طعام در آن مستحسن (پسندیده) است و آن انای ذهبی (ظرف طلایی) است و فضی (نقره) و بعد آن انای حدیدی (ظروف آهنی)، خاصه که در غسل وی مبالغه نمی کنند (به نظافتش رسیدگی شود) و زنگ بستن ندهند و آن را به قلعی اندودن مانع از زنگ بستن است (و با اندود قلع مانع



از زنگ زدن آن شوند)».

امروزه برای رفع مشکل زنگ‌زدگی این ظروف، معمول این است که از یکی از آلیاژهای آن یعنی **چدن** استفاده شود؛ چدن، آلیاژی مرکب از آهن، کربن و سیلیسیم است که ضد سایش، مقاوم به خوردگی و مقاوم در برابر حرارت است؛ چدن، رسانای حرارتی ضعیفی به شمار می‌رود اما حرارت را در خود نگه‌داشته؛ آن را به‌طور یکنواخت پخش می‌کند؛ رنگ این ظروف از بین نمی‌رود؛ زنگ نمی‌زنند و طعم و عطر غذا را حفظ می‌کنند.

دکتر منصور کشاورز می‌گوید: کارشناسان اعتقاد دارند که ظروف چدن واقعی هیچ‌گونه یونی وارد غذا نمی‌کنند.



اگر این‌گونه باشد، آثار طبی مترتب بر استفاده از ظروف آهنی که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم، شامل ظروف چدنی نمی‌شود اما به همین دلیل که دارای کنش و واکنش منفی با غذا نیستند، ظروف مطلوبی محسوب می‌شوند اما اگر استفاده از ظروف چدنی، موجب افزایش میزان یون‌های آهن در غذای مصرفی شود و با توجه به این نکته که کمبود آهن، مسئله‌ای بسیار شایع در دنیای امروزی است، استفاده از این ظروف می‌تواند مفیدتر هم باشد؛

استفاده از آلومینیوم فشرده باعث شده تا این فرآیند موجب افزایش مقاومت و نیز افزایش جرم حجمی و در نتیجه سنگین شدن این ظروف (به نسبت آلومینیوم و نه نسبت به چدن اصل) می‌شود؛ این ظروف به‌ندرت به‌صورت بدون پوشش یا بدون لعاب یافت می‌شوند و اغلب دارای پوشش تفلون هستند، البته دکتر کشاورز، مدیر گروه تغذیه دانشگاه تهران اعتقاد دارد که «فقط اگر این ظروف لعاب استیل داشته باشند، مشکلی ایجاد نمی‌کند».

در ظروف چدنی **چدید**، نوعی اندود
سرامیک به کار می‌رود که
بر اساس اطلاعات فعلی، این‌گونه
ظروف **نچسب** ضمن داشتن امتیازات
ظروف چدنی، مضرات ظروف تفلونی
را نیز ندارند؛ گرانی قیمت این
ظروف از چنپه‌های منفی کاربرد
آن‌هاست.



ظروف استیل

فولاد ضدزنگ یا **Stainless Steel** که در ایران آن را به نام مختصر «استیل» می‌شناسیم، از ترکیب آهن و فلزات دیگر ساخته می‌شود؛ با ترکیب کردن آهن و فلزاتی مانند کروم، نیکل، مولیبدن و تیتانیوم، مقاومت و دوام ظروف آهنی حاصله افزایش می‌یابد و ظروف استیل را به ظروفی مقاوم در برابر آسیب‌ها و خوردگی‌های رایج در ظروف آهنی تبدیل می‌کند.

این ظروف تا حدودی سبک‌تر و در مقابل فرسودگی، آسیب ناشی از حرارت بالا، خراش و سایش بسیار مقاوم‌تر از ظروف آهنی هستند اما در استیل، انتقال حرارت تا حدودی کاهش می‌یابد؛ علاوه بر انتقال حرارتی کمتر، چسبیدن مواد غذایی به این ظروف نیز به‌عنوان دومین مشکل شناخته می‌شود.



مشکل دیگر این ظروف آن است که غذاهای اسیدی در تماس با ظروف استیل ضدزنگ، کروم را از ظرف برداشت می‌کنند؛ مسمومیت با کروم به علت حالت اکسیداتیو این عنصر خصوصاً



در فرم IV (عدد ۴ یونانی) است، کروم III (عدد ۳ یونانی) نسبت به فرم IV ایجاد مسمومیت کمتری می‌کند چراکه خیلی کم جذب می‌شود؛

احمد رضا درستی مطلق، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: کروم IV به علت قدرت اکسیداتیو بالا برای انسان مضر است و از جمله می‌تواند باعث سرطان ریه شود؛ پخت و پز در ظروف استیل ضد زنگ از عمده‌ترین منابع آلوده‌کننده به این عنصر است البته برخی از غذاها (مثل آب‌پرتقال) و مواد موجود در دستگاه گوارش قدرت تبدیل این کروم به نوع III را دارند.

در ساخت ظروف استیل، بعضاً از **سرب** استفاده می‌شود و این فلز حتی در مقادیر کم، سمیت نسبتاً بالایی دارد؛ لذا اگر قصد استفاده دارید از **مارک‌های معتبر** و شناخته شده استفاده کنید، در غیر این صورت قید استفاده را بزنید.



ظروف لعاب‌دار



روکش‌های لعابی معمول روی ظروفی از جنس سرامیک یا چدن کشیده می‌شوند؛ ظروف لعابی زردرنگ که در قدیم از آنها استفاده می‌شد از بهترین انواع این ظروف محسوب می‌شوند. لعاب‌ها، طیف وسیعی از ترکیبات آلی و معدنی را در برمی‌گیرند؛ در لعاب‌های رنگی برای رنگ آبی از اکسید مس، برای رنگ زرد از اکسید آهن و در برخی موارد از کرومات سرب، برای رنگ سبز از اکسید کروم، برای رنگ ارغوانی از ارغوانی کاسیوس و برای لعاب‌های کدر از ترکیبات سرب استفاده می‌شود.

ظروف لعاب‌دار کاملاً سالم تا زمانی که لعاب سطح آن آسیب‌نندیده باشد، خصوصیتی مشابه



ظروف استیل دارند اما

در صورت آسیب دیدگی سطح ظرف و به ویژه اگر ظروف لعابی در شرایط استاندارد تهیه نشوند، می توانند ترکیباتی سمی مانند سرب، کادمیوم، آرسنیک و پیگمنت های رنگی شیمیایی را به داخل ظرف آزاد کنند بنابراین، استفاده از ظروف لعابی غیراستاندارد برای سلامت مضر است و باعث کندذهنی، افسردگی و بعضی مسمومیت های درازمدت دیگر می شود.

تفلون

۲راز مهم که باید در مورد تفلون بدانید

اصولاً "تفلون" نام نوع خاصی از ظروف نیست بلکه نام یکی از باسابقه ترین محصولات شرکت Du Pont سازنده ظروف نجسب است اما امروزه به همه ظروف نجسب در تداول عامه، عنوان تفلون اطلاق می شود؛ پیدایش این ظروف به سال ۱۹۳۸ میلادی بازمی گردد که شیمیدانی بنام پلانک در این شرکت آمریکایی و به طور تصادفی، ماده ای پلیمری بنام «پلی تترافلوئوراتیلن PTFE» را کشف کرد و نام تجاری تفلون را بر آن نهاد.

"تفلون" یکی از انواع مواد پلیمری است که رویه فلز را پوشانده، از چسبیدن مواد غذایی به ظرف در حین پخت جلوگیری می کند؛ دو خصوصیت ویژه ای که این پوشش را در مقابل سایر پوشش ها برتری می بخشد، مقاومت حرارتی بالا و مقاومت زیاد در برابر اسیدها و قلیاها است؛ تفلون در مقایسه با پوشش های نجسب دیگر از بالاترین ضریب نجسبی برخوردار است.



مهم‌ترین ماده اصلی نجسب در ظروف تفلون که امروزه نیز به کار می‌رود همان ترکیب پلی‌تترافلوئوراتیلن است که ماده‌ای با مقاومت حرارتی مطلوب، ضریب اصطکاک کم و عایق الکتریسیته است؛ این ماده به روی فلزاتی مانند آلومینیوم، آلومینیوم فشرده یا فولاد ضدزنگ روکش می‌شود و سازندگان تفلون، آن را ماده‌ای غیر سمی و از نظر شیمیایی بی‌اثر می‌دانند و ادعا می‌کنند که در شرایط عادی، مصرف مواد غذایی در آن‌ها موجب آلودگی و مسمومیت غذایی نمی‌شود.

دو نگرانی اصلی در به‌کارگیری ظروف تفلون

۱. اثرات حرارت بر این ظروف که ممکن است با احتمال تشکیل مواد سمی در آن‌ها همراه باشد؛ تحقیقاتی که توسط گروه کاری محیط‌زیست در آمریکا انجام‌شده، نشان داده که وقتی دمای ظروف تفلون از حد معینی بالاتر رود، بر اثر تجزیه لایه پوشاننده آن، حدود ۱۵ نوع ذره و بخار سمی آزاد می‌شود که از این تعداد، ۲ ماده به نام‌های پلی‌تترافلوئوراتیلن (PTFE) و پرفلوراکتانوئیک اسید (PFOA) دارای اثرات شناخته‌شده سمی و حتی مرتبط با سرطان در حیوانات هستند.

تولیدکنندگان مختلف ممکن است از مواد تشکیل‌دهنده متفاوتی در ساخت ظروف تفلون خود استفاده کنند اما یک ماده اصلی که قطعاً در تولید تمامی ظروف با پوشش تفلون استفاده می‌شود، ماده پرفلورواکتانوئیک اسید (PFOA) است که درواقع تفلون، خاصیت ضد چسبندگی خود را مدیون همین ماده است؛ این ماده در هزاران محصول نظیر ظروف آشپزی تا پیژامه‌های کودکان



و فنجان‌های قهوه مسافرتی، مواد پاک‌کننده دست‌شویی‌ها، برخی فرش‌ها و زیراندازها، کاغذهای بسته‌بندی پیتزا، کیسه‌های آماده کردن ذرت در مایکروفر و سایر مواد استفاده‌شده در بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شود، بر اساس اعلام کمیسیون علمی سازمان حفاظت محیط‌زیست ایالات متحده، سرطان‌زا است.



در اوایل سال ۲۰۰۶ گروهی از مشاوران علمی به سازمان حفاظت محیط‌زیست آمریکا پیشنهاد کردند که ماده PFOA در ردیف مواد شبه سرطان‌زا در انسان طبقه‌بندی شود؛ بر این اساس، سازمان حفاظت محیط‌زیست آمریکا از شرکت‌های تولیدکننده ظروف نجسب خواسته است که استفاده از PFOA را در تولیداتشان کاهش داده؛ درنهایت آن را با ماده دیگری جایگزین آن کنند.



متأسفانه علی‌رغم تأکید تحقیقات مختلف بر آثار زیان‌بار این مواد، در استاندارد شماره ۲۸۰۹ سازمان ملّی استاندارد ایران می‌خوانیم: "مهم‌ترین ماده اصلی نجسب پلی‌تترافلوئوراتیلن است که ماده‌ای غیر سمی... می‌باشد!".

البته متخصصانی که مشغول تحقیق برای ساخت ترکیبی جایگزین برای تفلون هستند، می‌گویند که بیش از صد ترکیب دیگر را می‌توان نام برد که جایگزین تفلون شوند اما خاصیت نجسب بودن تفلون را ندارند.

ماده پرفلورواکتانوئیک اسید
(PFOA) است که در واقع تفلون،
خاصیت ضد چسبندگی خود را
مدیون همین ماده است؛ بر اساس
اعلام کمیسیون علمی سازمان
حفاظت محیط زیست ایالات متحده،
سرطان‌زا است.



۲. افزایش سطح خونی مواد شیمیایی موجود در تفلون، ناشی از تماس‌های محیطی و کاری؛ یک مرکز مهم آزمایشگاهی در آمریکا با آزمایش به روی ظروف تفلون می‌گوید "مقدار کافی از آن می‌تواند وارد گردش خون انسان شده و تولید بیماری کند البته کار در مراکز و کارخانه‌هایی که افراد در آن به‌طور مستقیم در معرض PFOA قرار می‌گیرند، خطرناک‌تر از مصرف ظروف تفلون است".

کادمیم عامل ابتلا به سرطان

دکتر کشاورز؛ مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: "در تهیه ظروف تفلون از کادمیم استفاده می‌شود که از فلزات سنگین است؛ به‌ویژه در ظروفی که استاندارد نباشند، میزان این فلز بیشتر است، این ماده به‌مرور وارد غذا می‌شود و باعث بروز سرطان، کوتاهی قد و ضایعات پوستی می‌شود علاوه بر این، کادمیم در سنتز هموگلوبین دخالت می‌کند و منجر به کم‌خونی می‌شود".

دکتر تیم کراپ، سم‌شناس مشهور و عضو شورای بازرسی محیط‌زیست می‌گوید: "PFOA ماده‌ای است که به مقدار زیادی در تفلون یافت می‌شود و موجب بروز بیماری‌های داخلی و گوارشی و نقص عضو جنین می‌شود و مقدار بالای آن‌که می‌تواند با مصرف ظروف تفلون وارد بدن شود، موجب ایجاد سرطان خواهد شد.



در تهیه ظروف تغلون از کادمیم
استفاده می‌شود که از فلزات
سنگین است؛ این ماده به‌مرور
وارد غذا می‌شود و باعث بروز
سرطان، کوتاهی قد و کم‌خونی
و
ضایعات پوستی می‌شود.



ظروف مسی

آنچه که در مورد ظروف مسی به شما نگفتند

در گذشته نه‌چندان دور، استفاده از مس برای تولید ظروف بسیار رایج بود تا جایی که ظروف

مسی به‌عنوان بخشی ارزشمند از جهیزیه دختران آماده ازدواج شناخته می‌شد.

هدایت خوب حرارتی و قابلیت ترمیم ظروف مسی از امتیازات این ظروف و قیمت بالا و

سنگینی از نقطه ضعف‌های این ظروف است؛ در سال‌های اخیر، ظروف مسی، بیش از هر ظرف

دیگری، در عرصه بهداشتی کشور موجب جدل و مناقشه شده‌اند و زیر پرچم مخالفت یا موافقت



با این ظروف، عده زیادی گریبان‌چاک کرده‌اند اما نصیب عموم مردم در این هیاهو، افزونی حیرت بوده است.

صادقانه می‌گوییم که متأسفانه هر دو گروه راه افراط و تفریط پیموده‌اند؛ خلاصه حکایت ظروف مسی آن است که در ادامه می‌آید.



۱. وجود مس برای تمام گیاهان و حیوانات عالی ضروری است؛ مس در آنزیم‌های متنوعی از جمله سیتوکروم اکسیداز وجود دارد و فلز اصلی در رنگ‌دانه حامل اکسیژن (هموسیانین) است، مس در همه سلول‌های بدن انسان یافت می‌شود، این ریزمغذی، یک عنصر ضروری برای تولید ملانین در پوست انسان است و ملانین مسئول ایجاد رنگ در چشم، مو و پوست است.
۲. مس یک آنتی‌اکسیدان قوی است؛ به این ترتیب که رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد؛ از آسیب‌های سلولی جلوگیری می‌کند و به نظر می‌رسد که اثرات ضد سرطانی نیز داشته باشد.
۳. کبد مهم‌ترین منبع ذخیره مس در بدن است؛ مقدار بسیار کمی از آن نیز در خون یافت می‌شود.



۴. میزان دریافتی توصیه شده برای مس حدود ۲ تا ۳ میلی گرم در روز است؛

در یک رژیم غذایی معمولی، معمولاً بیشتر از این مقدار وارد بدن می شود، منابع غذایی مس شامل غلات سبوس دار، آجیل های خام، حبوبات، جگر و دل و قلوه، کاکائوی تیره، سبزی های برگ سبز تیره، مرغ، غذاهای دریایی، آلو سویا است؛ مس به طور وسیعی در طبیعت وجود دارد، حتی برنامه های غذایی فقیر و نامناسب نیز نیازهای افراد به مس را تأمین می کند بنابراین، کمبود مس در بدن بسیار نادر است.

۵. پزشکان و متخصصان امروزی، روی خوشی به ظروف مسی نشان نمی دهند و برخی دلایل را برای این رویکرد خود ارائه می دهند از جمله:

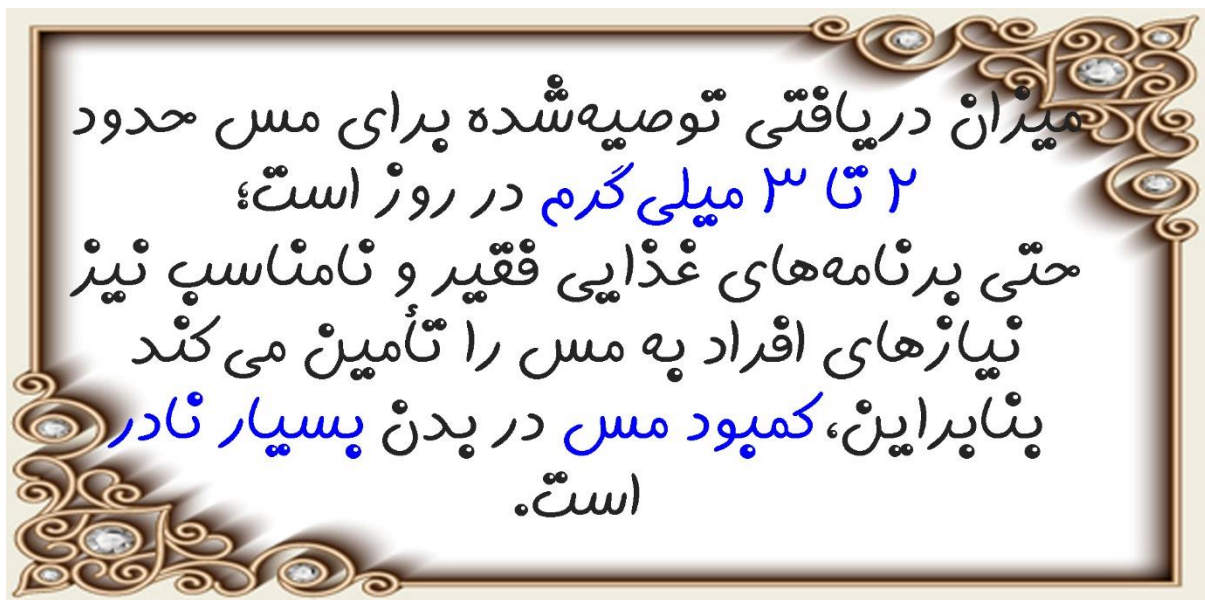
الف — هرچند کاربرد ظروف مسی در کشور ما بسیار اندک است اما برخی تحقیقات داخلی کشور ما چند مورد بیماری ذخیره ای مس در کبد را گزارش کرده اند که آن را به کاربرد ظروف مسی نسبت داده اند؛ دکتر خداداد، فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد می گوید: "عمده ترین علت بروز این بیماری، استفاده از ظروف مسی به هنگام پختن غذا یا داغ کردن شیر یا انتقال شیر در این نوع ظروف است؛ این ظروف باعث اضافه شدن مس در غذای روزانه افراد می شود که این مس اضافی در کبد ذخیره می شود و باعث ازکارافتادن کبد و در نهایت مرگ شخص می شود".

ب — مرتضی مشایخ استاد دانشکده علوم، تحقیقات و صنایع غذایی دانشگاه تهران "پخت غذا در ظروف مسی ارزش غذا را کاهش می دهد؛ به دلیل اینکه مس با ماده غذایی تداخل ایجاد



می‌کند و ارزش غذایی را از بین می‌برد."

ج — دکتر مهدی فلاح دستیار ارشد دکترای تخصصی طب سنتی ایران می‌گوید: سایت رسمی سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) نیز استفاده از ظروف مسی را مضر دانسته و استفاده از آن برای پخت‌وپز به‌ویژه غذاهایی را که ماهیت اسیدی دارند باعث ایجاد مسمومیت با مس عنوان کرده است.



نظر طب سنتی ایران در مورد ظروف مسی

صاحب‌نظران امروزی طب سنتی چه طرفداران و چه مخالفان کاربرد ظروف مسی، هر دو، ادعای خویش را مستند به منابع طب سنتی می‌دانند؛ به نظر می‌رسد که علت این اتفاق این است که این افراد، خواسته یا ناخواسته، تفاوت ظروف مسی بدون پوشش و ظروف مسی قلع‌اندود



را مورد غفلت قرار داده‌اند.

با عنایت به این نکته، خلاصه نظرات طب سنتی نسبت به ظروف مسی به این صورت است:

الف — در کتاب خلاصه‌الحکمه ظروف مسی قلع‌اندود را از بهترین ظروف برای طبخ غذا

می‌دانند: "باید دانست که بهترین ظروف از برای طبخ غذا، طلایی و نقره‌ای و مسی تازه قلعی

جید یا حدیدی تازه جید نموده است که پاک شسته و نظیف باشد".

ب — ظروف مسی قلع‌اندود از بهترین ظروف برای کشیدن غذا هم هستند چراکه در کتب طب

سنتی، بین ظروف مورد استفاده در طبخ غذا با ظروف مورد استفاده برای کشیدن غذا تفاوت قائل

شده‌اند: محمدکاظم گیلانی در کتاب حفظ‌الصحه در این باره می‌گوید: "و بهترین ظرف به جهت

کشیدن طعام و اِدام (خورشت)، ظرف چینی و آبگینه یعنی شیشه و بلور و بعد از آن ظرف

لعاب‌دار که بدل چینی باشد و مس تازه قلعی نموده".

ج — به عکس، در کتاب مفرح‌القلوب ظروف مسی بدون پوشش یا ظرف مسی که پوشش قلعی

آن زدوده شده باشد از بدترین ظروف برای طبخ یا کشیدن غذا دانسته شده است: "و نهی شدید

نموده‌اند در استعمال آنای نحاسی (ظروف مسی) قلعی ناکرده و قلعی رفته".

د — به دلایل فوق، باید از ظرف مسینی استفاده کرد که:

— تازه قلع‌اندود شده باشد.

— خوب و ضخیم، قلع‌اندود شده باشد.

— تمیز و پاکیزه باشد.



یک‌راه برای تشخیص وجود سرب در ظروف قلع‌اندودشده این است که روی یک قسمت از ظرف که با کمی سرکه تمیز شده باشد یکی دو بلور «**یدید پتاسیم**» قرار داده چند قطره آب اضافه کنید؛ ایجاد رنگ زرد به معنی استفاده از سرب است.



هـ — طبق آنچه در کتب طب قدیم نظیر کتاب **قانون ابوعلی سینا** آمده است، استفاده از ظروف مسین فاقد پوشش قلع یا دارای اشکال در این پوشش، باعث فساد غذا و بروز امراضی چون جذام می‌شود؛ این اتفاق در صورت طبخ غذای چرب، ترش، شور، تلخ یا دارای رطوبت فراوان، لبنیات، پختن گوشت یا ماهی در آن یا طولانی شدن مدت طبخ یا زیاد ماندن غذا در این ظروف پس از پایان طبخ، تشدید می‌شود:

"**نباید خوراک‌های شور و تلخ و چرب و ترش و شیرین و از قبیل روغن و گوشت را در آوند مسین بسیار نگهدارند که مس حتماً زنگار دارد و زنگار سم قاتل است**".



و در کتاب مخزن الادویه می‌خوانیم:

"آشامیدن اشیای حامضه و لبنیات و لحوم و یا مالحه و یا تلخ و یا چرب در ظرف مس بی‌قلعی خصوصاً که زمانی در آن مانده باشد بسیار مضر و در قلعی دار مدّتی گذاشتن نیز مضر خصوصاً که گرم باشد و سر آن را گرماگرم بسته باشند و از همه بدتر ماهی بریان است که در آن گذشته گرماگرم و سر آن را پوشیده شب‌مانده باشد جهت آنکه این‌ها همه باعث زنجاریت (زنگاریت) = زنگ‌زدگی یا اکسیدشدن) مس‌اند و زنجاری می‌گردند و زنجار خود سم است".

و- نکته جالب‌تر اینکه در برخی منابع طب سنتی تأکید شده است که قلع‌اندود کردن ظروف مسی هم نمی‌تواند مانع تآمی برای بروز مسمومیت ناشی از مس باشد به‌خصوص اگر غذای گرم، مدت زیادی در ظرف مسی در بسته بماند: "و بدانند که اندودن وی به قلعی اگرچه مانع تمام نمی‌شود مر ظهور اثر نحاس را اما نسبت به آن‌که بی‌قلعی بود به مراتب قلیل‌المضر است لهذا تأکید کرده‌اند در تجدید قلعی کردن". (مفرح القلوب (شرح قانونچه))

"...بسیار مضر و در قلعی دار مدّتی گذاشتن نیز مضر خصوصاً که گرم باشد و سر آن را گرماگرم بسته باشند". (مخزن الادویه)

بنابراین، همچنان‌که در منبع فوق اشاره شده است، تجدید قلع ظروف مسین در فواصل کوتاه ضرورت دارد.

نکته تأسف‌بار این است که امروزه، خیلی از مراکز، در ایجاد پوشش ظروف مسی از "سرب" استفاده می‌کنند که بسیار مضر و مسموم‌کننده است؛ مسمومیت با سرب به مراتب از مسمومیت



با مس برای انسان خطرناک‌تر بوده، در طول زمان موجب آسیب به سیستم عصبی (مغز) و استخوان‌ها می‌شود.

یک‌راه برای تشخیص وجود سرب در ظروف قلع‌اندودشده این است که روی یک قسمت از ظرف که باکمی سرکه تمیز شده باشد یکی دو بلور « **یدید پتاسیم** » قرار داده چند قطره آب اضافه کنید؛ ایجاد رنگ زرد به معنی استفاده از سرب است.



آثار ضد میکروبی مس؟!!

مقالات زیادی بر نقش ضد میکروبی مس تأکید دارند و توصیه به استفاده از آن برای ساخت وسایل بیمارستانی مثل دستگیره درب‌ها یا سایر سطوح فلزی می‌کنند؛ برخی طرفداران ظروف



مسی برای اثبات صحت ادعای خود به این گونه تحقیقات استناد می‌کنند درحالی که این استناد از ریشه مبنای منطقی ندارد و صرف داشتن خاصیت ضد میکروبی مس یا مواد دیگر، جواز استفاده از آن برای پخت غذا نیست.

ظروف رویی

ظروف رویی (یا به تلفظ عامه: روحی) از دیرباز مورد اقبال مردم ما بوده‌اند؛ تا همین چند سال پیش، این ظروف بخش اعظم ظروف هر آشپزخانه را تشکیل می‌دادند، این عنصر فلزی نسبتاً سبک، تا حدود زیادی رسانا و منتقل‌کننده حرارت است و این امر موجب به‌کارگیری آن در تولید ظروف خانگی شده بود.

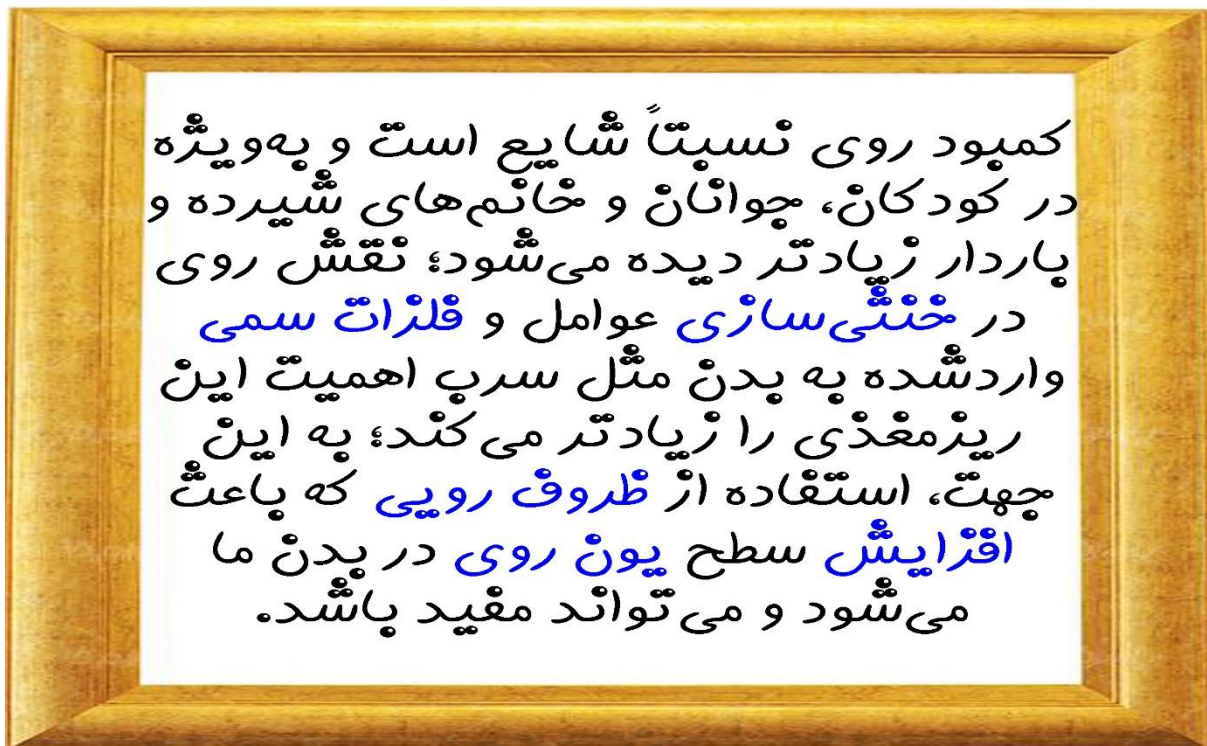
امروزه استفاده از این گونه ظروف (تا حدودی به خاطر قیمت گران‌تر از ظروف آلومینیومی) کم شده و به‌ندرت در بازار به فروش می‌رسند.

"روی" از یون‌های ضروری برای بدن انسان است؛ مقادیر اندک روی برای حفظ سلامتی افراد، رشد قدی کودکان همچنین سلامت مو ناخن مفید است و در کمبود آن پرزهای چشایی لطمه دیده و اشتها کاهش می‌یابد همچنین کمبود آن موجب عقب‌افتادگی بلوغ جنسی و اختلالات گوارشی نیز می‌شود لذا عنصری کاملاً ضروری است.

باین‌حال، ورود مقادیر زیاد آن به بدن می‌تواند مسمومیت‌زا باشد؛ دریافت زیاده از حد و طولانی‌مدت این فلز، مسمومیت جدی می‌دهد و موجب ایجاد علائمی از قبیل حالت تهوع و



استفراغ، اسهال و سردرد می‌شود؛ پخت غذا به‌ویژه غذای اسیدی (ترش) و نگهداری غذا در ظروف رویی موجب ورود مقدار زیادی از این فلز به داخل غذا می‌شود؛ از آنجاکه چسبندگی غذا به ظروف رویی زیاد است، اغلب به هنگام صرف غذا اقدام به تراشیدن باقیمانده غذا از ظرف می‌شود که موجب افزایش ورود روی به بدن و بروز مسمومیت خواهد شد.



جایگاه ظروف رویی در منابع طب سنتی ایران

"و ظرف صفر یعنی رویین، مانند ظرف مسی است و همچنین ظرف رصاصی (رصاص

یعنی قلع اندود) ". (خلاصه الحکمه)

"و انای صفر در حکم انای نحاسی است یعنی ظرف رویین در حکم ظرف مسی است ". (

مفرح القلوب (شرح قانونچه))



نکته ابهام‌آمیز این عبارات این است که کتب طب سنتی، از سویی ظروف مسی سفید کرده را جزء بهترین ظروف می‌دانند و از سویی در صورت خدشه یا نبود اندود قلع، آن‌ها را بسیار مضر می‌دانند؛ این که تشبیه ظروف رویی به ظروف مسی، ناظر به کدام یک از این دو وجه است؟! از نظر نویسنده اگر این قضیه را با ۴ ویژگی ۱- **فعل و انفعال مادی ظرف و غذا ۲- توزیع حرارت ۳- نظافت ۴- سهولت استفاده از جمله سبکی ظرف** بررسی کنیم در سه ویژگی این دو ظرف باهم مشترک هستند ولی در فعل و انفعال مادی ظرف و غذا در تضاد باهم هستند. همان‌طور که در مبحث ظروف مسی به این قضیه اشاره شد که در ضعیف‌ترین نوع غذا هم مس وجود دارد و کمبود مس بسیار نادر است، ولی فلز روی با تغییر سبک زندگی مردم دچار فقر روی هستند که این قضیه را می‌توان در شیوع برخی بیماری‌ها مانند پوکی استخوان، ریختن دندان‌ها، بیماری تیروئید، بی‌اشتهایی و تغییر شکل ناخن‌ها، افسردگی، اسکیزوفرنی، پرخاشگری نیز مشاهده کرد.

ظروف آلومینیومی



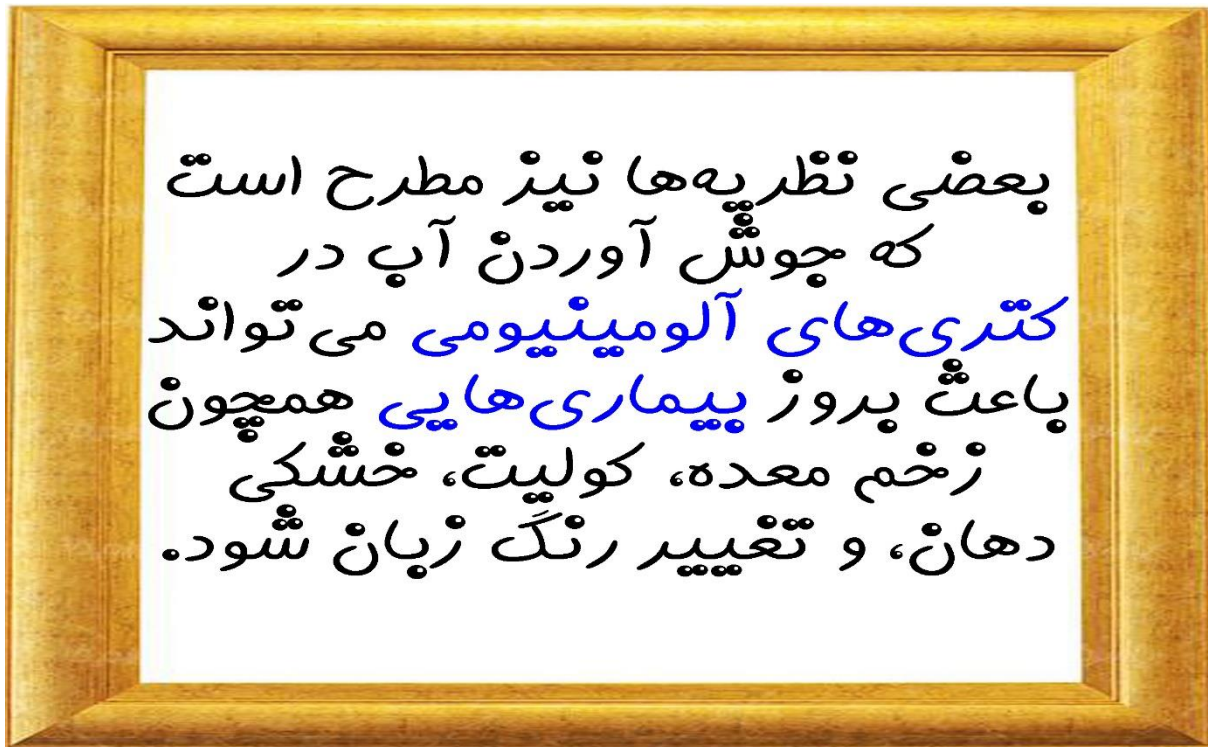
چنانکه گفتیم، در یکی دو دهه اخیر، آنچه به عنوان ظروف رویی، ساخته و عرضه می شود، در واقع از جنس آلومینیوم است؛ امروزه بازار ظروف از آلومینیوم و به ویژه آلومینیوم فشرده اشباع شده به طوری که بیش از نیمی از ظروف پخت و پز امروزی، آلومینیومی هستند. ظروف آلومینیومی، در عین سبک بودن، به خوبی گرما را انتقال می دهند. بعضی مقالات اعلام می کنند که ورود مقدار زیادی از آلومینیوم به بدن (مسمومیت ناشی از آلومینیوم) احتمالاً باعث ظهور بیماری هایی مانند یبوست، اختلالات گوارشی، کم خونی شدید، غش، اختلال عملکرد استئوبلاست ها و به دنبال آن اختلال در فرآیند بازسازی و ترمیم استخوان ها و بروز بیماری هایی مانند راشیتسم، استئومالاسی و پوکی استخوان، اختلال در راه رفتن، آلزایمر و حتی کما می شود اما برای اثبات قطعی این مطالب هنوز مطالعات دیگری لازم است.

بعضی نظریه ها نیز مطرح است که جوش آوردن آب در کتری های آلومینیومی می تواند باعث بروز بیماری هایی همچون زخم معده، کولیت، خشکی دهان، و تغییر رنگ زبان شود. با استفاده روزانه از ظروف آلومینیومی پوشش داده نشده برای پخت و پز و نگهداری هر روز تقریباً ۳/۵ میلی گرم آلومینیوم وارد بدن فرد می شود؛ مسلماً این مقدار با طولانی شدن زمان پخت غذا و پخت یا نگهداری سبزی های برگی شکل و غذاهای اسیدی یا نمکی همچون گوجه فرنگی، مرکبات، ریواس، سرکه، آب لیمو آب غوره تشدید هم می شود.

البته تنها راه ورود آلومینیوم به بدن، از طریق غذا و آب نبوده بلکه مصرف برخی داروها نیز مقادیری از این فلز را به بدن وارد می سازند؛ به عنوان مثال یک قرص آنتی اسید حاوی ۵۰ میلی گرم



و یک قرص آسپرین حاوی ۱۰-۲۰ میلی گرم آلومینیوم است؛ این موضوع به قدری مورد توجه قرار گرفته که حتی برخی معتقدند کسانی که دارای سابقه فامیلی آلزایمر هستند، بهتر است از خمیردندان‌ها و داروهای حاوی آلومینیوم نیز استفاده نکنند.



احتیاطات استفاده از ظروف آلومینیومی

با تمام گفته‌های فوق، از آنجاکه هنوز دلایل و مستندات علمی مبنی بر نیاز بدن انسان به آلومینیوم گزارش نشده است احتیاط در استفاده از ظروف آلومینیومی عاقلانه به نظر می‌رسد؛ بنابراین:

- ۱- پختن غذاهای اسیدی یا قلیایی در این ظروف موجب تغییر رنگ و سیاه شدن آن‌ها می‌شود

همچنین نگهداری آب و محلول‌های دارای املاح زیاد نیز این امر را موجب می‌شوند؛ این لایه



تیره‌رنگ اگرچه ظاهراً بر کیفیت ماده غذایی تأثیری ندارد ولی ممکن است ورود آلومینیوم را به مواد غذایی تسریع و تسهیل کند؛ امروزه اغلب افرادی که از این ظروف استفاده می‌کنند، لایه تیره مذکور را با ساییدن از بین می‌برند، برای برطرف کردن این لایه، غوطه‌ور کردن ظرف در محلول آب‌لیمو یا سرکه مفید خواهد بود.

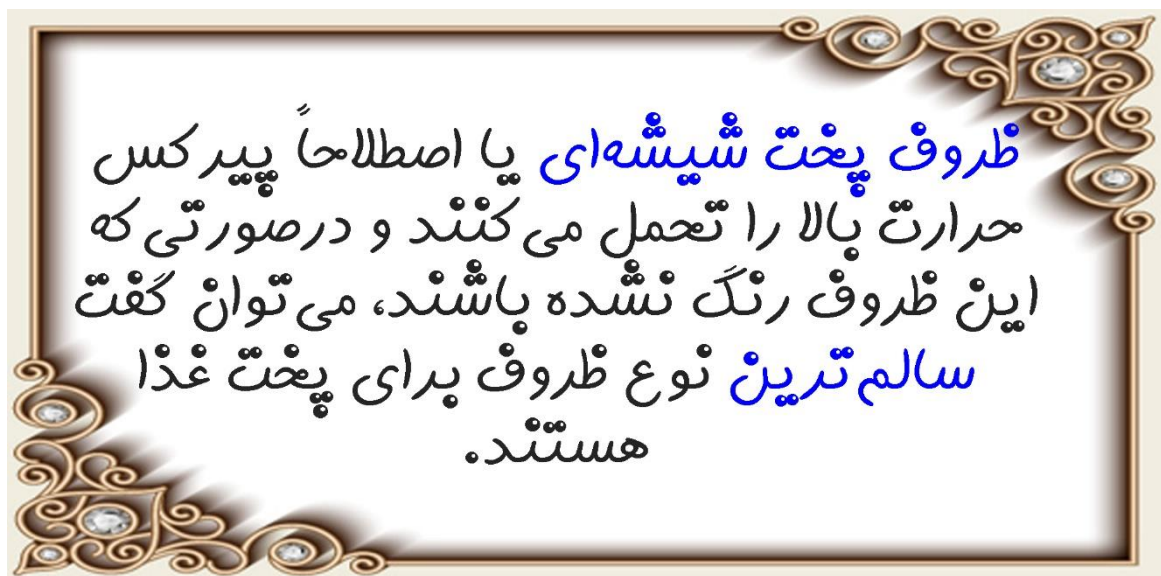
حتی در صورت عدم پخت غذاهای اسیدی و قلیایی، پس از مدتی که ممکن است بر اساس نوع به‌کارگیری از چند هفته تا چند ماه به طول بیانجامد، این تغییر رنگ ایجاد شود؛ دلیل عمده این حالت، جوشاندن آب درون این ظروف است که به‌طور معمول با ورود فلز آلومینیوم به داخل ماده غذایی و آب همراه است.

۳- بهتر است از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نشود زیرا نمک به‌کاررفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده، سبب نفوذ آلومینیوم به درون روغن می‌شود که مسمومیت‌زاست.



ظروف شیشه‌ای و پیرکس

ظروف پخت شیشه‌ای یا اصطلاحاً پیرکس حرارت بالا را تحمل می‌کنند و در صورتی که این ظروف رنگ نشده باشند، می‌توان گفت سالم‌ترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند. اگر به این ظروف ضربه‌ای محکم وارد نشود و دچار شوک دمایی نشوند، مقاوم هستند و از همه مهم‌تر بازیافت می‌شوند. تنها نکته این است که باید مراقب باشید غذا داخل آن‌ها ته نگیرد و نجسبد. میزان نفوذ مولکول‌های مواد سازنده این ظروف آشپزی به درون غذا بسیار ناچیز است. در نتیجه بر روی طعم و مزه غذا تأثیرگذار نیستند. این ظروف به ماده غذایی واکنش نشان نمی‌دهند، نسبت به حرارت مقاوم و به راحتی قابل شستشو ضد عفونی هستند ظروف پیرکس از انواع بلور با نوعی عملیات حرارتی تنش‌زدایی (دمای ۶۲۰ تا ۶۳۰ درجه سانتی‌گراد) و با افزودن نوعی ماده بانام تجاری «بوراکس» به مواد اولیه تولید می‌شوند. طبخ غذا در ظروف پیرکس بسیار بهتر است، زیرا تقریباً تمام انواع غذاها را می‌توان در آن‌ها درست کرد و مواد اسیدی یا بازی، روی آن‌ها تأثیری ندارند.



باید به این نکته دقت شود که پیرکس، حرارت را به خوبی، ولی به طور غیریکنواخت منتقل می‌کند. بنابراین باید دقت کرد که این ظروف با المنت‌های برقی و حرارت بسیار زیاد به صورت مستقیم تماس نداشته باشند، بلکه در ماکروویو یا اجاق گاز به شکل غیرمستقیم حرارت ببینند و مرتب غذا را در آن‌هم زد تا حرارت یکنواخت منتقل شود.

ظروف سفالی (سنگی، چینی و سفال)

هزاران سال است که از این ظروف برای پخت کمک می‌گیرند. این ظروف روکش لعاب یا ورنی (روغن جلا، لعاب، رنگ روغن) ندارند و در نتیجه بسیار سالم و طبیعی هستند. متأسفانه امروزه از این نوع ظروف بسیار کم استفاده می‌شود. امروزه کارشناسان معتقدند که بهتر است در عوض استفاده از ظروف پلاستیکی و فلزی از ظروف سفالی استفاده شود.

در ظروف سفالی برخلاف ظروف فلزی مانند آلومینیوم و کروم خطر نشت فلز به مواد غذایی وجود ندارد. و در این ظروف گلی مواد مغذی غذاها حفظ می‌شود.

هورمون تستوسترون یک هورمون جنسی مردانه است که برای رشد جنسی و تولید مثل از اهمیت بالایی برخوردار است. مؤسسات ملی سلامت هورمون تستسترون را مهم‌ترین هورمون مردانه می‌دانند. زنان هم تستسترون تولید می‌کنند اما مقدار آن به نسبت مردان بسیار کمتر است. PH آب را نیز حفظ می‌کنند هنگام پخت غذاهای اسیدی در ظروف سفالی، طبیعت اسیدی مواد به دلیل خاصیت قلیایی سفال خنثی می‌شود. این ظروف طبیعی هستند و در نتیجه سمی نیستند.



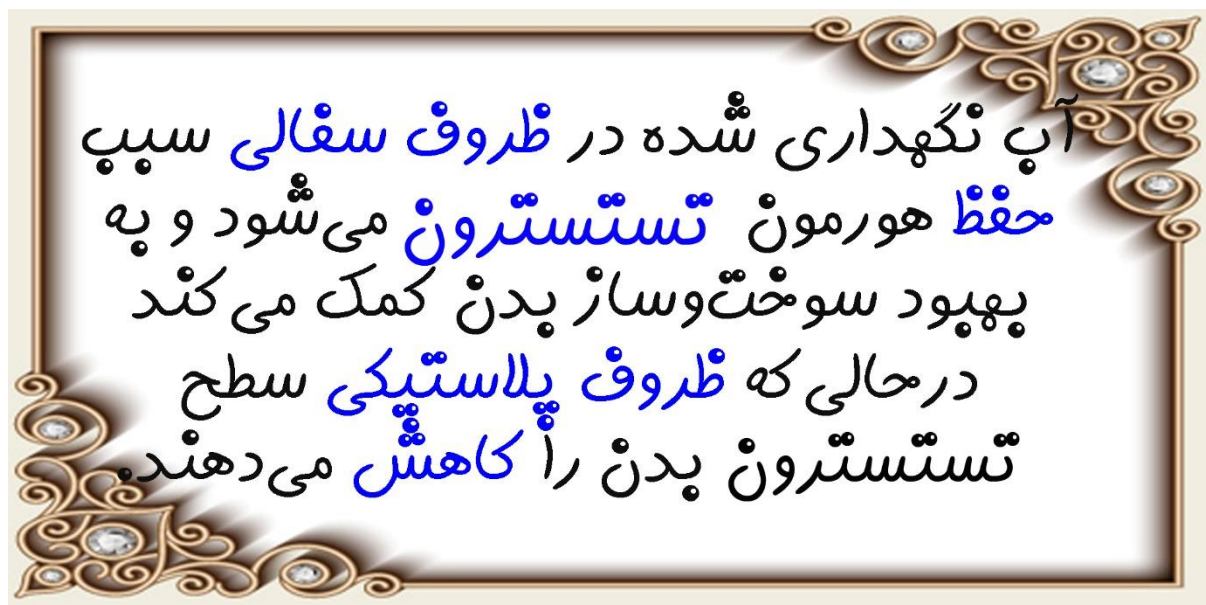
همچنین گرما را درون خود نگه داشته و با محیط زیست نیز سازگاری دارند.

این ظروف به کندی گرم می شوند در نتیجه حرارت را به طور یکنواخت پخش می کنند.

ظروف سفالی برای حبوبات و آش ها که به طبخ طولانی احتیاج دارند بسیار مناسب هستند. از

مزایای دیگر این ظروف می توان به مناسب بودن قیمتشان نسبت به ظروف چینی و کریستال

اشاره کرد.



انواع ظروف سفالی

ظروف سفالی دارای ۲ دسته‌ی لعاب دار و بدون لعاب دسته بندی می شوند

پزشکان طب سنتی ظروف سفالی بدون لعاب را برای پخت غذا مناسب نمی دانند و نباید بیش

از دو یا سه بار از آنها استفاده کرد زیرا باینکه کوزه های سفالی بدون لعاب آب را خنک نگه

می دارند اما غذا در منافذ سفال باقی مانده و پاک نمی شود، در حالی که استفاده از انواع لعاب دار



آن هیچ مانعی ندارد و تنها شرط این است که لعاب سالم باشد. در صورتی که دارای ریختگی باشد سرب و مس تشکیل دهنده لعاب در غذا نفوذ پیدا کرده وارد بدن می‌شوند.

هشدار در استفاده از ظروف سفالی



این ظروف نباید به‌طور مستقیم بر روی حرارت قرار گیرند بنابراین باید از شعله‌پخش‌کن استفاده کنید.

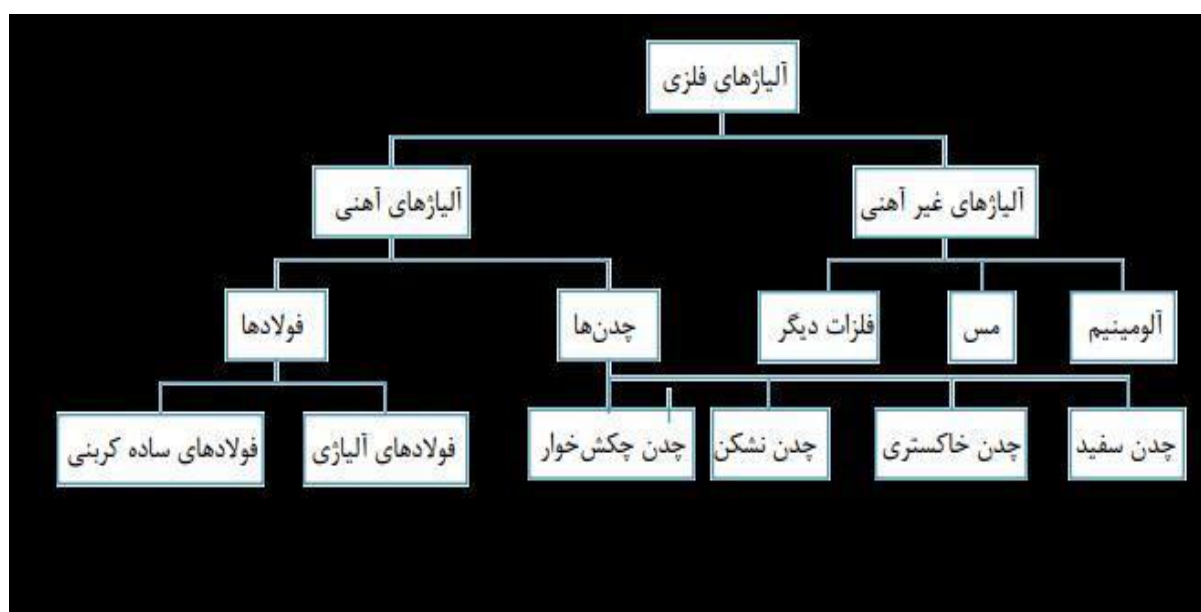


پاید توجه داشت که برای نگهداری غذا از ظروف سفالی آبی رنگ استفاده نشود زیرا ترکیبات سربی موجود در آنها خطر به وجود آمدن مسمومیت غذایی را دارد.



نتیجه‌گیری

در اینجا ظروف بر اساس شایع بودن میزان استفاده و گرایش مردم به سمت آن مورد بررسی واقع شد. اطلاعات جمع‌آوری شده از منابع مهم و از مصاحبه‌های افراد متخصص در این زمینه است و هدف همه‌ی ما داشتن یک زندگی سالم و پیشگیری از وقوع بیماری‌ها است. همان‌طور که می‌دانید دروازه شروع بیماری‌ها به معده و غذایی که می‌خوریم برمی‌گردد و در رابطه با معده نقش ظروفی که برای پخت غذا استفاده می‌کنیم را نمی‌توانیم نادیده بگیریم که با انتخاب درست ظروف، یکی از فاکتورهای تغذیه سالم را رعایت کرده‌ایم. با توجه به اینکه معایب و مزایا و خطرات استفاده از انواع ظروف گفته شد می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اولویت استفاده از ظروف به ترتیب با ظروف سفالی، ظروف پیرکس یا شیشه‌ای، ظروف چدنی با مشخصاتی که گفته شد، ظروف لعاب‌دار، ظروف رویی و سپس ظروف مسی باروکش قلع و استیل اگر بدون سرب باشد، توصیه می‌شود و سایر ظروف به دلیل به خطر انداختن سلامت بدن، توصیه نمی‌شوند.





چرا روش های ارگانیک موثر است؟

چرا داروها مثل سابق اثربخش نیستند؟

۵ دلیل استفاده از روش های ارگانیک چیست؟

چگونه می توانیم یک طب قدرتمند داشته باشیم؟

برای شنیدن پاسخ این سؤالات روی لینک زیر کلیک کنید:

<http://hooshesalamat.ir/MAC/Video/v708.mp4>

و یا در صفحه اصلی همراه با سایر ویدئوها و مقالات این کلیپ را هم ببینید:

<http://hooshesalamat.ir>



فصل سوم

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

هیچ کس خوشبو نگردید مگر این که بر عقلش افزوده شد.

عطر، روغن موتور مغز

تبلیغات مدرن و ماندگار کردن برند در ذهن مخاطب هنر مدیران کسب و کار است

راه های ساده یادگیری کودکان برای کارهای درست از اشتباه

[/http://hooshesalamat.ir/article-781](http://hooshesalamat.ir/article-781)



مقدمه:

همان‌طور که می‌دانید هدف از ایجاد هر کسب‌وکاری، کسب سود است، برای افزایش فروش راه‌های مختلفی وجود، برگزاری همایش، تبلیغات به شیوه‌های مختلف، شرکت در انواع نمایشگاه‌ها، اعطاء انواع اشانتیون و جایزه‌ها، ارائه خدمات پس از فروش، ارائه‌ی خدمات حمل‌رایگان و غیره از جمله‌ی انواع روش‌های فروش است.

اما یکی از موضوعاتی که باید به آن توجه داشته باشیم «ماندگاری برند یا شخصیت» در ذهن افراد و مشتری‌هایی است که با آن‌ها سروکار داریم و این ماندگاری ممکن است تا سالیان متمادی در ذهن افراد ادامه یابد.

اغلب برای اکثر ما خیلی پیش‌آمده و دیده‌ایم که اشخاصی که با آن‌ها ارتباط داریم چگونه از یک محصول و یا از خاطرات خود درباره‌ی عبور از یک محله بارها صحبت کرده‌اند و دقیقاً آن حس را با جزئیات برای شما تعریف می‌کنند و انگار شما به یک تابلو و یا یک عکس نگاه می‌کنید.

ماندگاری در ذهن افراد عموماً با ممکن است با یک خاطره‌ی خوب یا بد، یک حس جدید، یک لحظه‌ی زیبا یا زشت و غیره انجام شود و در یک موقعیت مشابه آن موقعیت تداعی می‌شود و فرد واکنش مخصوص به آن را از خود بروز می‌دهد و یا به شکل خاطره آن را برای خانواده یا دیگر مخاطبین خود تعریف خواهد کرد. این تعریف کردن یعنی ماندگاری در ذهن.

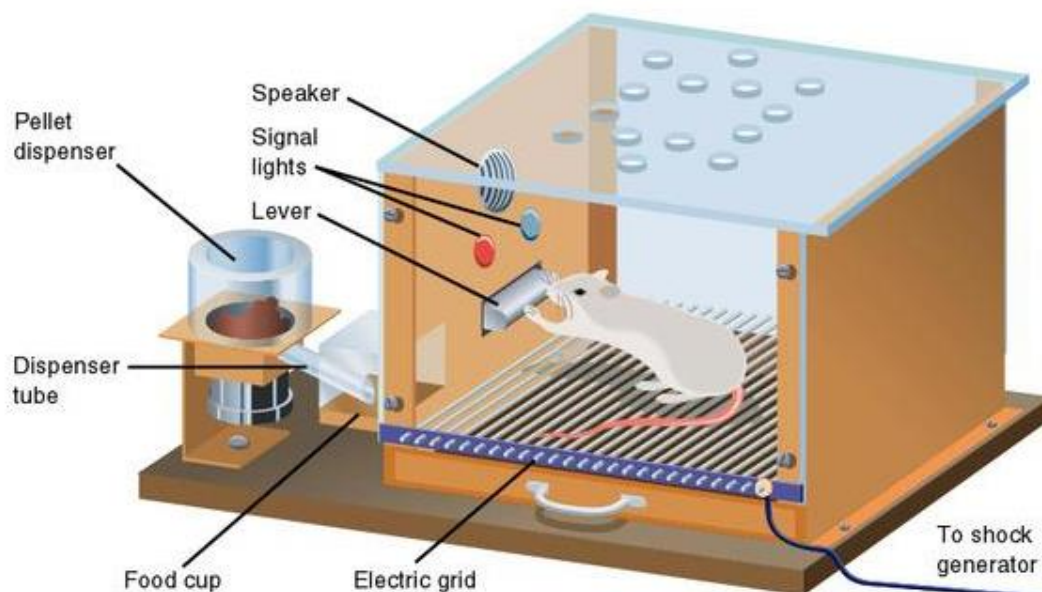


روغن موتور: مرحله‌ی سوم رانندگی در مسیر سلامتی، به تأثیر عطر و رایحه در استفاده شخصی و برندسازی، اختصاص دارد.

با این تکنیک در ذهن مخاطب ماندگار شوید

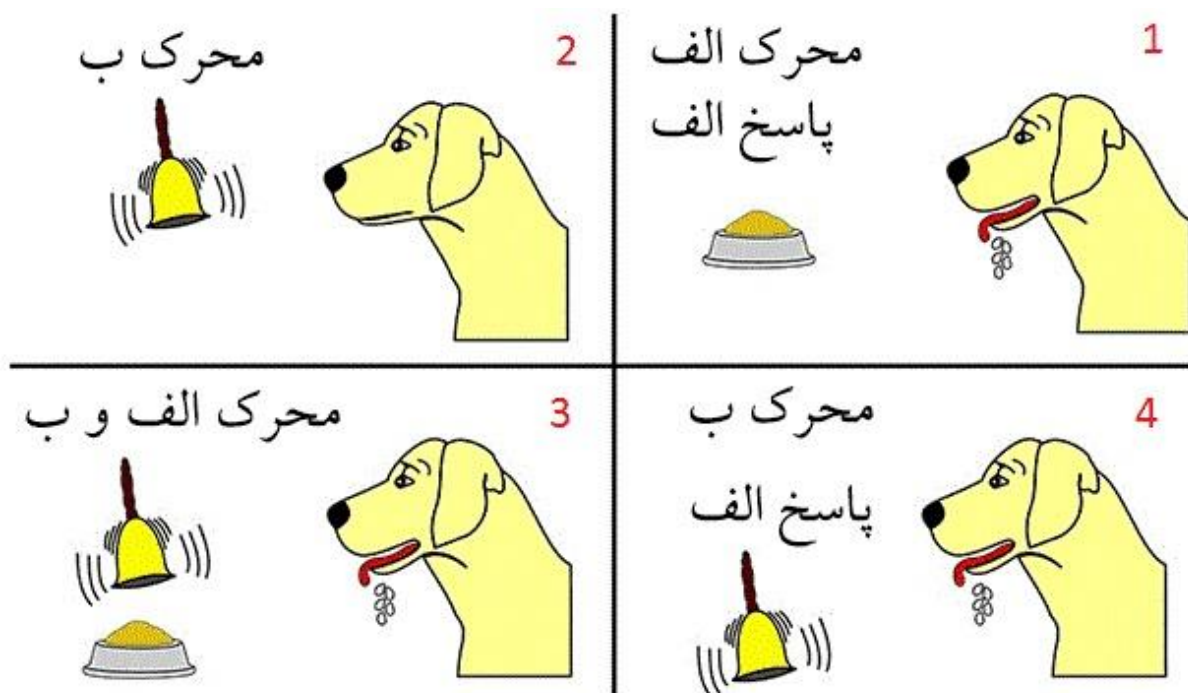
قبل از ورود به بحث اصلی لازم می‌دانم که در مورد یکی از اصول روان‌شناسی به نام شرطی- سازی مختصری صحبت کنیم.

طبق نظریه شرطی‌سازی عامل هر رفتاری که از ما سر بزند پیامدهایی دارد. اسکینر معتقد بود بعد از اینکه ما دست به رفتاری می‌زنیم ممکن است پاداش یا تنبیه دریافت کنیم. شرطی شدن کلاسیک (نام‌های دیگر: شرطی شدن واکنشی، شرطی شدن نوع I) یک نوع یادگیری همخوان یا تداعی است. در شرطی شدن کلاسیک جانور یاد می‌گیرد که بین یک محرک بی‌اثر، با یک پاداش یا تنبیه کردن ارتباط برقرار کند. یکی از اصلی‌ترین موضوعاتی که در یادگیری و نوع رفتار



ما تأثیر به سزایی دارد نکته‌ای به نام شرطی‌سازی است. در روانشناسی هیلگارد ۶ نوع شرطی‌سازی بیان شده است. نظریه‌پردازان و دانشمندان مختلفی مانند پاولوف و اسکینر درباره شرطی‌سازی کلاسیک و انواع شرطی‌سازی نظرات مختلفی را بیان کردند.

پاولوف شرطی‌سازی را با یک سگ انجام داد و اسکینر آن را با یک موش که داخل یک جعبه که به نام جعبه‌ی اسکینر (تصویر بالا) معروف است این فرضیه را آزمایش کرد.



(در اینجا محرک الف گوشت و پاسخ الف ترشح بزاق، محرک ب صدای زنگ و تیز شدن گوش سگ پاسخ ب در نظر گرفته شد).



پاولوف در اولین مرحله از آزمایش خود سگی را داخل قفسی قرارداد که فقط توسط یک روزنه با محیط بیرون ارتباط داشت. او از طریق این روزنه تکه گوشتی (محرک الف تصویر ۱) را به سگ نشان داد که باعث ترشح بزاق (پاسخ الف تصویر ۱) شد. سپس صدای یک زنگ (محرک ب تصویر ۲) را به صدا درآورد که منجر به پاسخ طبیعی تیز کردن گوش‌ها (پاسخ ب تصویر ۲) شد. در مرحله دوم پاولوف می‌خواست با همراه کردن صدای زنگ و تکه گوشت، سگ را شرطی کند به گونه‌ای که با شنیدن صدای زنگ بزاق ترشح کند. به همین منظور چندین بار صدای زنگ را چند ثانیه قبل از نشان دادن غذا به سگ به صدا درآورد (محرک الف و ب تصویر ۳) و این عمل باعث شد که سگ با شنیدن صدای زنگ (محرک ب) بدون نشان دادن غذا نیز بزاق ترشح کند (پاسخ الف) و درواقع صدای زنگ جای گوشت را گرفت. و این کار را شرطی‌سازی نامید. همه موجودات زنده از بدو تولد شرطی شدن را یاد می‌گیرند، نوزاد انسان ۹ ماه با صدای قلب مادر انس می‌گیرد و بعد از تولد موقع گریه با صدای قلب مادر آرام می‌شود. بچه‌ها با دیدن روپوش سفید دچار ترس می‌شوند به خاطر اینکه هر وقت این روپوش را دیده‌اند با درد آمپول

مشتری را به نحو مطلوب با کسب و کار
و یا پرند خودتان شرطی سازی
کنید و این عمل باعث «ماندگاری» و تثبیت
پرند شما در ذهن مخاطب
در تمام عمر شود.



مواجه شدند که در اینجا شرطی‌سازی منفی اتفاق افتاده است. وقتی به لواشک فکر می‌کنیم ناخودآگاه بزاز ترشح می‌کنیم. گربه‌ها با دیدن کودکان فرار می‌کنند چون هر وقت بچه دیده به سمتش چیزی پرت شده و یا دنبالش کرده‌اند، همه این‌ها به خاطر این است که ما شرطی شده‌ایم.

راز تسخیر

با رایحه خوش ماندگار شوید:

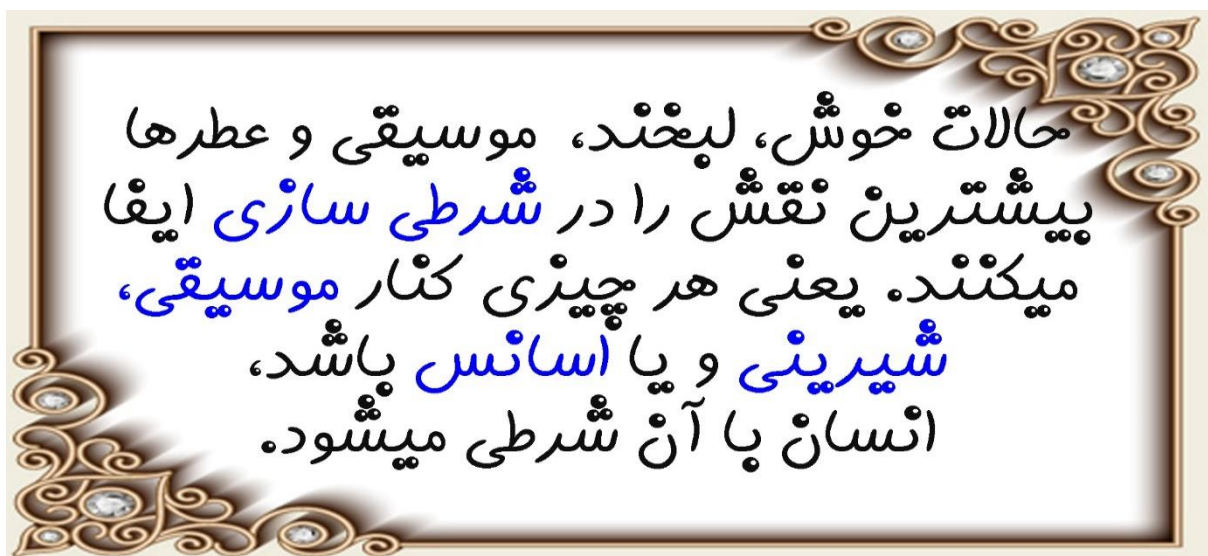
ابزارهای مختلفی برای شرطی‌سازی وجود دارد و در کنار شرطی‌سازی هر چیزی تکرار شود آن چیز هم خوشایند خواهد بود. جوایز شرطی‌سازی غذاها و در خوردنی‌ها شیرینی به خاطر سریع‌الجذب بودنش بدن آن را خیلی دوست دارد و خود بدن این موضوع را تشخیص می‌دهد، فقط کافی است یک‌بار یک غذای بدی خورده شود و حالت تهوع به شما دست دهد، دیگر سراغ آن غذا نمی‌روید چون بدن نسبت به آن شرطی شد. شرطی‌سازی در کودکی خیلی تأثیرگذار است، ما در کودکی از هر چیزی خوشمان بیاید در بزرگسالی هم از آن خوشمان خواهد آمد، مثل کارتونهایی که در کودکی نگاه کردیم، آهنگ همان کارتون را دوباره بشنویم احساس خوبی پیدا خواهیم کرد و سرمان را به آن طرف می‌چرخانیم، به خاطر اینکه در کودکی از آن کارتون خوشمان می‌آمد.

حالات خوش، لبخند، موسیقی و عطرها بیشترین نقش را در شرطی‌سازی ایفا می‌کنند. یعنی هر چیزی کنار موسیقی، شیرینی و یا اسانس باشد، انسان با آن شرطی می‌شود. یکی از اساتید دانشگاه تعریف می‌کرد که جلسه‌ی خواستگاری یکی از دوستانش به‌صورت تلفنی انجام می‌شد



و در آن زمان منزل این استاد تلفن وجود داشت. بعد از مدتی آن شخص برای دیدن این استاد بزرگوار به منزل وی می‌رود و این استاد در حال گوش کردن به یک موسیقی بود، موقعی که آن شخص صدای موسیقی را می‌شنود به استاد می‌گوید: نمی‌دانم چرا نسبت به این موسیقی یک حس خاص دارم و از آن خوشم می‌آید. استاد در جواب این شخص می‌گوید: زمانی که منزل ما تلفن داشت و تو برای هماهنگی خواستگاری با تلفن صحبت می‌کردی این موسیقی را شنیدی. موسیقی تأثیر فوق‌العاده‌ای در شرطی‌سازی افراد دارد.

یکی دیگر از مواردی که باعث شرطی‌سازی در انسان می‌شود عطرها می‌باشند. مطالعات بسیاری نشان داده است که عطرها بر رفتار انسان تأثیرگذار هستند. رفتار مشتری هم از این قاعده مستثنا نیست. آزمایشی در یک رستوران صورت گرفت که طی آن عطر لیمو سنبل در فضا پراکنده شد و با یک وضعیت کنترلی بدون وجود عطر مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج این آزمایش نشان داد که عطر سنبل (و نه بوی لیمو) طول مدت حضور مشتریان و میزان خرید آن‌ها را افزایش می‌دهد. فرض این‌که عطر سنبل، اثری سست کننده دارد برای توضیح این نتایج ارائه شده است.



چندین مطالعه‌ی تجربی ثابت کرده‌اند که عطرها تأثیری مثبت بر رفتار، احساسات و ذهنیت انسان می‌گذارند.

آیا واقعیت دارد؟!

اثبات: بارون و برونفون (۱۹۹۴) با انتشار عطرهای خوشبو (در فضا) به افزایش عملکرد در انجام وظایف ذهنی دشوار دست یافتند. دیه‌گو همکاران (۱۹۹۸) دریافتند که از طریق عطر درمانی، افراد یک محاسبه‌ی ریاضی را بسیار سریع‌تر انجام می‌دهند. بارون و کالشر (۱۹۹۸) هنگامی که برای شبیه‌سازی، فضای اتومبیلی را در حین رانندگی سرشار از عطر لیمو کردند، به این یافته رسیدند که بوی خوش، از برخی جنبه‌ها عملکرد رانندگی را افزایش می‌دهد. عملکرد فیزیکی هم از بوها تأثیر می‌پذیرد. رادنبوش و همکاران (۲۰۰۱) دریافتند که قرص نعنا بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار بوده است. ورزشکاران در آزمایشی، چندین فعالیت فیزیکی متنوع (پرتاب آزاد بسکتبال، دو ۴۰۰ متر و...) را با و بدون وجود برچسبی آغشته به قرص نعنا در زیر بینی‌شان انجام دادند. نتایج نشان داد که حالت دارای برچسب، موجب افزایش سرعت دویدن، قدرت دست و تعداد پرش‌ها شد اما تأثیری بر تعداد پرتاب‌های آزاد بسکتبال نداشت. این اثر مثبت بر رفتار در بوهای محیطی هم دیده می‌شود. بارون (۱۹۹۷) شاهد بود که مردم در مناطق فروشگاه‌ی دارای غذاهای خوشبو (شیرینی‌پزی و کافی‌شاپ) بیش از افراد در مناطق دارای بوهای خنثی (لباس‌فروشی و...) تمایل به پذیرش درخواست‌های گروه مردان برای ایجاد تغییرات داشتند. گریمز (۱۹۹۹) نشان داد که دانش‌آموزان هنگامی که پیش از درخواست کار



داوطلبانه، در معرض بوی وانیل یا سنبل قرار می‌گرفتند بیشتر با گذاشتن وقت بیشتر برای کار داوطلبانه موافقت می‌کردند. بارون و برونفون (۱۹۹۴) هم نشان دادند که افرادی که در طول فرایند تدریس در معرض بویی خوش قرار گرفته بودند راحت‌تر به پاسخ مربی‌شان برای کمک کردن به او پس از پایان فعالیت درسی، قول همکاری می‌دادند. گوئه‌گوئن (۲۰۰۱) این را آزمود که به گروهی از زنانی که آموزش داده‌شده بود که در حین پیاده‌روی بسته‌ای دستکش یا دستمال‌گردن را مثلاً از روی بی‌دقتی به زمین بیندازند، هنگامی که اودکلن زده بودند، افرادی بیشتر پیشنهاد کمک می‌دادند. تا به امروز تحقیقات مختلفی نشان داده است که بوهای اطراف بر رفتار مشتری اثر می‌گذارند. به نظر می‌رسد که بوها با دو بخش از مصرف مرتبط باشند: ارزیابی از محصول (مثل محصولات بودار) و محیط فروش (مثل بوهای اطراف). بوهای خوشایند مستقیماً بر ارزیابی از محصول اثرگذار بوده‌اند. در یک آزمایش ابتدایی، لیرد (۱۹۳۲) دریافت که ۵۰٪ افراد، جوراب‌های با عطر گل نرگس را ترجیح می‌دهند درحالی‌که تنها ۸٪ افراد، جوراب‌های بدون بو را می‌پسندند. بون و جونتاریا (۱۹۹۲) به این یافته رسیدند که بویی که با محصول متناسب باشد، سطح ارزیابی مشتری از محصول را بالاتر می‌برد. مورین و راتنسشار (۲۰۰۰) متوجه شدند که بوهای خوش محیطی (بوی گل شمعدانی)، سطح ارزیابی مشتریان از یک برند را، مخصوصاً برای برندهای ناآشنا، افزایش می‌دهند. این تحقیقات همچنین نشان داد که بوی محیط، به افزایش یادآوری نام برندهای ناآشنا هم کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که محیط‌های بودار در یک محدوده‌ی فروشگاهی تأثیر مثبتی بر رفتارهای مشتریان



دارند. ناسکو (۱۹۸۹) نشان داد که بوی محیط بر زمان سپری شده توسط مشتریان در یک فروشگاه جواهرات تأثیری مثبت داشته است. این نتایج توسط لیپمن (۱۹۹۰) تأیید شد. بوی محیط بر قمارباز آن هم تأثیر می‌گذارد (هیرش ۱۹۹۵). ماشین قماربازی‌ای در یک کازینو در لاس‌وگاس به مدت یک روز تعطیل معطر شد. مقدار پول قمار شده در این مدت با مقدار پول قمار شده در مدت مشابهی قبل و بعد از این در همین مکان مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که در طول همین یک روز اجرای این آزمایش، مقدار پول مورد قمار قرار گرفته بیش از ۴۵٫۱ درصد نسبت آخر هفته‌ی قبل و بعد افزایش یافت. هیرش (۱۹۹۵) نشان داد که هیچ میزان تغییری در مقدار پول قمار شده در طی سه آخر هفته در ماشین قماربازی کنترلی‌ای که معطر نشده بود ایجاد نشده است. این تحقیق همچنین نشان داد که هنگامی که غلظت عطر بیشتر باشد میزان پول مورد قمار قرار گرفته بیشتر می‌شود. برخلاف مطالعات اخیر که نشان داد که عطر و بوی محیط بر رفتار مشتری اثرگذار است، هیچ تحقیقی تاکنون تأثیر بوی محیط بر مدت زمان نشستن در رستوران را تحلیل نکرده است. به همین منظور آزمایشی صورت گرفت که در آن دو عطر کلاسیک که در بسیاری از تحقیقات بالا استفاده شده بود، در فضای رستورانی پخش شد تا تأثیر آن بر رفتار مشتری بررسی شود. بر اساس نتایج تحقیقات قبل، ما فرض را بر این گذاشتیم که بوی خوش، بر مدت زمان حضور و میزان پول خرج شده توسط مشتریان اثر مثبت دارد.



هویت‌سازی برند:

عطر و رایحه را جدی بگیرید:

شاید برایتان جالب باشد که بدانید عطر، رایحه و بو می‌تواند جزء مهمی از هویت برند شما باشد. در برندینگ، عطر و رایحه موضوعی مهم در هویت‌سازی برند است.

می‌دانیم که خودروی نو و صفرکیلومتر، رایحه متمایزی دارد. در دهه ۱۹۹۰، مشتریان Rolls Royce شکایت می‌کردند که خودروهای جدید به‌خوبی مدل‌های گذشته نیست. تحقیقات نشان داد که دلیل این مشکل، یک عامل به‌ظاهر بی‌اهمیت بود: «بو و رایحه» این خودروها از مدل‌های قبلی متفاوت بود. این شرکت پس از شناسایی این مشکل با طراحی عطر و رایحه مدل‌های سال ۱۹۶۵ و پراکندن آن با استفاده از افشانه‌های مخصوص در اتومبیل‌های جدید توانست این شکایت‌ها را برطرف سازد. آیا رایحه می‌تواند مشتری‌ها را اغوا کند یا برای آن‌ها خاطره‌ای به‌یادماندنی ایجاد کند؟ سال‌هاست که کازینوهای بزرگ Las Vegas با استفاده از رایحه‌های مخصوص در سالن انواع بازی‌ها، بازدیدکنندگان را به‌صرف زمان بیشتر ترغیب می‌کنند. امروزه رابطه میان رایحه و تجربه خرید در محیط‌های مختلف با جزئیات و دقت بیشتری موردبررسی قرار می‌گیرد. بسیاری از شرکت‌ها تلاش می‌کنند تا با بهره‌گیری از رایحه‌های منحصربه‌فرد و متمایز برای برندها یا فروشگاه‌های خود عامل تمایز بیافرینند.



عطر، رایحه و بو میتواند جزء مهمی
از هویت برند شما باشد. در
پرندینگ، عطر و رایحه موضوعی
مهم در هویت سازی برند است.

هوش تبلیغات مدرن

حواس در تبلیغات:

امروزه هدف بسیاری از فعالیتهای تبلیغاتی این است که از طریق فریفتن حس بینایی، ذهن مشتری‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. اگرچه استفاده از اصوات و آهنگ‌های متمایز نیز به‌عنوان شیوه‌ای برای ایجاد آگاهی از برند رایج شده است، اما همان‌گونه که گفتیم، بیشتر جاذبه‌ها تنها حس بینایی فرد را مورد هدف قرار می‌دهند.

همگام با مؤسسه تحقیقاتی Mill Ward Brown، یک متخصص در حوزه برندها به نام artin Lindstorm با اجرای مطالعه گسترده‌ای در سطح بین‌المللی درصدد برآمد که تأثیرات رنگ، رایحه و مزه‌ها را در واکنش مصرف‌کنندگان موردبررسی قرار دهد. نتایج این تحقیق نشان داد که پس از حس بینایی، حس بویایی مهم‌ترین و تأثیرگذارترین حواس است.



LindStrom در این تحقیق دریافت که حدود ۸۳ درصد از فعالیت‌های ارتباطی امروز، تنها بر جاذبه‌های دیداری متمرکز هستند. وی معتقد است که تمامی حواس پنج‌گانه در بحث برند سازی تأثیرگذارند و باید موردتوجه قرار گیرند. LindStrom اصرار دارد که شرکت‌ها باید با استفاده از هر یک از حواس پنج‌گانه، سطح شناسایی برند خود را در محیط بازار و نزد مصرف‌کنندگان تقویت کنند. بنا بر اظهارات وی، تنها ۱۰ درصد از دویست برند برتر جهان از تمامی حواس پنج‌گانه برای نفوذ در ذهن مشتری‌ها استفاده می‌کنند.

در آزمونی که به‌عنوان جزئی از یک مطالعه انجام گرفت، دو جفت کفش ورزشی از برند Nike در دو اتاق مجزا قرار گرفت. در یکی از این اتاق‌ها رایحه مطلوب گل‌ها پراکنده شد. این تحقیق نشان داد که ۸۴ درصد از پاسخ‌گویان، نمونه کفش قرارگرفته شده در اتاق خوشبو را به دیگری ترجیح دادند و حتی ارزش این نمونه را بالاتر ارزیابی کردند.

فریب دادن حس بویایی در تبلیغات

بر پایه نتایج این تحقیق و تحقیقات مشابه، شرکت‌ها امروزه در تلاش‌اند تا بر موضوع رایحه‌ها به‌عنوان یک شیوه تأثیرگذاری و نفوذ در ذهن مشتری‌ها سرمایه‌گذاری کرده و با استفاده از رایحه‌ها در فضای فروشگاه‌های خود، مدت بازدید مردم را افزایش دهند.

شرکت Victoria's Secret سال‌هاست که با پراکندن رایحه وانیل در فروشگاه‌های خود آن را به یکی از عناصر برند خود مبدل ساخته است. امروزه فروشندگان محصولات برندهایی مانند (Samsung در عرصه تجهیزات و لوازم الکترونیکی) نیز با استفاده از رایحه‌های ناشناخته و



جدید در تلاش‌اند تا از آن به‌عنوان عامل تمایز استفاده کنند. با این حال متخصص‌های استراتژی بازاریابی معتقدند که رایحه‌ها نمی‌توانند تضمین‌کننده افزایش فروش برند باشند. بهترین رایحه‌ها، رایحه‌هایی هستند که بیش‌ازحد تند و شدید نباشند، زیرا رایحه‌های تند می‌توانند تأثیرات منفی بر مشتری‌ها داشته باشند. همچنین توجه به این نکته لازم است که رایحه‌ها باید برای جنسیت مورد هدف شرکت (مذکر یا مؤنث) جذاب باشند و تجربه‌ای به‌یادماندنی به‌جای گذارند.

عطر اختصاصی برند

هتل‌های Westin اقدام به طراحی و تهیه رایحه‌ای جدید و منحصربه‌فرد، رایحه چای سفید، و استفاده از آن در سالن‌ها و فضاهای عمومی و پررفت‌وآمد کرد. این رایحه به شیوه‌ای طراحی شد که بتواند برای تمامی قومیت‌ها و مردم گوشه و کنار جهان جذابیت داشته باشد و حس آرامش را به آن‌ها منتقل کند. نمونه دیگر، استفاده از رایحه‌ای منحصربه‌فرد در پروازهای شرکت هواپیمایی Singapore AirLines است که با ارائه حوله‌های گرم و معطر به مسافران در فضای هواپیما پراکنده می‌شود و می‌تواند حس آرامش، سبکی و اطمینان خاطر را به تجربه پرواز مسافران بیفزاید.

برخی از این برندها تلاش کردند تا از رایحه متعلق به خود به‌عنوان یک مزیت بازاریابی بهره گیرند. به‌عنوان مثال، زمانی که تولیدکننده Crayola Crayons از تأثیرات مثبت رایحه خاص خود بر مشتری‌ها آگاه شد، تصمیم گرفت تا از آن در جهت ایجاد مزیت بازاریابی استفاده کند.



امروزه بسیاری از بزرگسالان با احساس دوباره رایحه Crayons خاطرات دوران کودکی خود را به یاد می‌آورند و این رایحه یکی از عناصر ارزشمند این برند تلقی می‌شود. شرکت Crayola به تازگی مصمم شد تا با ثبت این رایحه تحت علامت تجاری خود، از آن به عنوان مزیت رقابتی برای ورود به بازارهای جدید استفاده کند.

عطر مناسب کسب و کار

نکاتی برای علاقه‌مندان استفاده از عطر (پرفیوم‌ها)

زمانی که فروشگاه‌های معطر به عطر ساده پرتغال و یا عطر ترکیبی پرتغال، ریحان و چای سبز است، خریداران، ۳۱ درصد بیشتر خرید می‌کنند.

همه عطر کلوچه‌های تازه را دوست دارند، اما انتظار ندارند که در هر مکانی عطر آن را استشمام کنند. بر اساس تحقیقات انجام شده صاحب‌خانه‌ها اغلب آموزش می‌بینند که هنگامی که خریداران اصلی برای دیدن از خانه وارد می‌شوند، عطر و رایحه خوشایندی را ایجاد کنند.

اریک اسپانگنبرگ، رییس کالج تجارت در دانشگاه ایالت واشنگتن، که موضوع مطالعه‌اش در زمینه‌ی تأثیرات عطرها است، اظهار می‌دارد: عطرها و رایحه‌های مخلوط و پیچیده مانند مواد پخته شده و یا عطر گل‌ها، موجب کاهش اشتیاق و علاقه برای فروش سریع باقیمت بالا می‌شوند.

اثر رایحه‌های پرتغالی، ریحان و چای سبز بر افزایش فروش

اریک اسپانگنبرگ و همکارانش در طول ۱۸ روز در سال ۲۰۱۰ بر روی ۴۰۲ نفر در یک



فروشگاه دکوراسیون منزل به مطالعه و بررسی پرداختند و یافتند که به‌طور میانگین، هنگامی که فروشگاه، معطر به عطر ساده پرتقال و یا عطر ترکیبی پرتقال، ریحان و چای سبز است، خریداران، ۳۱ درصد بیشتر خرید می‌کنند. پروفیسور اسپانگنبرگ اظهار می‌دارد: از این اصول برای جشن‌های عمومی نیز استفاده می‌شود، چراکه در هر دو مورد، عطرها و رایحه‌ها می‌توانند روی کارکردهای شناختی در برخی از نواحی ذهن که در تصمیم‌گیری تأثیر دارند، اثرگذار باشند.

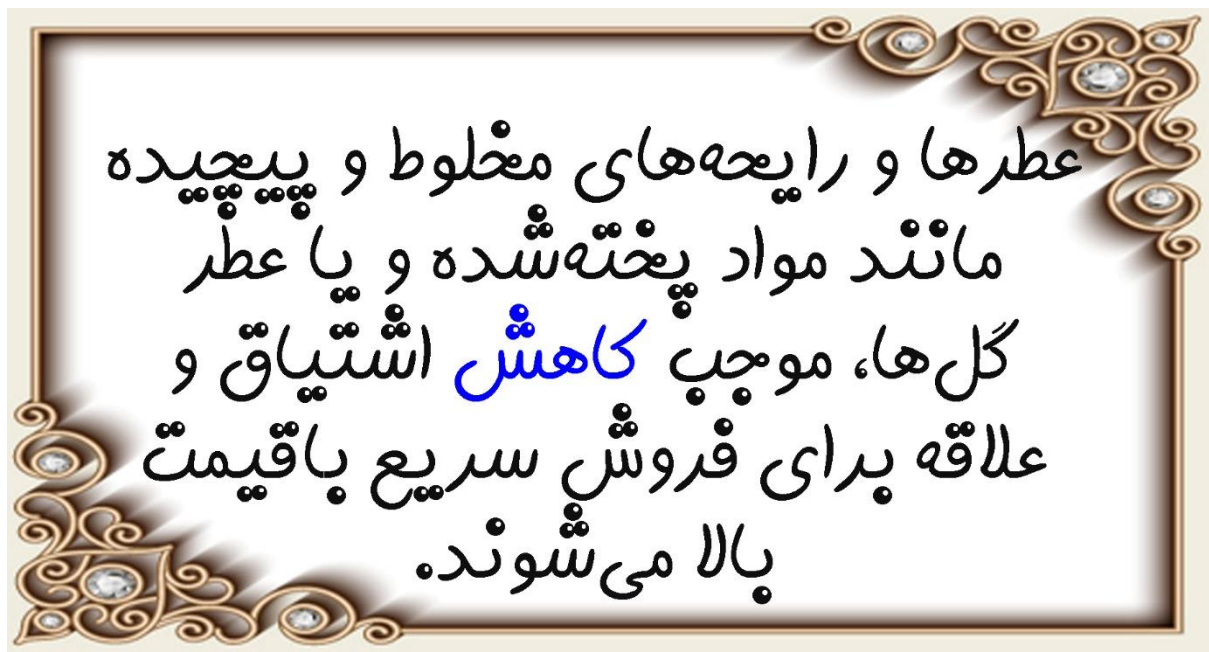
سادگی یا پیچیدگی؟!

عطرهای ترکیبی پیچیده خریداران را سردرگم می‌کند

عطرهای ترکیبی، حتی اگر خوشایند نیز باشند می‌توانند موجب سردرگمی و حواس‌پرتی شوند، چراکه برخی مردم به‌صورت نیمه آگاهانه، مقداری از زمان و انرژی خود را برای تشخیص اینکه این عطر رایحه چیست، اختصاص می‌دهند. در جشن‌های عمومی عطرها ساده مانند لیمو، ریحان و کاج را پیشنهاد می‌کند، چراکه پردازش آن‌ها آسان‌تر بوده و کمتر سردرگم‌کننده هستند و بنابراین موجب پرداخت هزینه بیشتر می‌شوند. همچنین عطرها باید سازگار با خانه‌ها باشد. ادورنا اوچیالینی کارول، یک نماینده املاک در برلین، می‌گوید: همیشه مقدار زیادی خمیر کلوچه آماده کنید و آن را داخل فر قرار دهید، تا جایی که نسوزد، او یکی از افرادی است که تا حد زیادی به مواد پخته‌شده اعتقاد دارد. او می‌گوید: کدوتنبل، کلوچه‌های تازه و هر چیزی را که رکیبی از ادویه باشد و احساس بودن در خانه را به انسان بدهد را همه دوست دارند. کریس مک دائل، نماینده املاک بترکلدول بنکر در شهر ویل است معتقد است که استراتژی او به نکته مهمی



اشاره دارد. آقای مک دائل مدت یک ساعت و نیم زمان را برای آماده کردن خانه جهت پذیرایی صرف کرد او شاخه‌های تازه کاج را برید و یا سنبل‌های تازه و نعنا را از داخل باغ برداشت. او به دنبال عطرهایی بود که از شیوه زندگی بیرونی تقلید می‌کردند که او برای فروش آن تلاش می‌کرد. او اظهار می‌دارد که من هرگز از عطره‌های مصنوعی استفاده نمی‌کنم. آن عطرها و شمع‌ها جعلی هستند. انسان به همه‌چیز به‌صورت ارگانیک و طبیعی نیاز دارد.



حس بویایی یکی از مؤثرترین عوامل تداعی

حس بویایی برای ما نقش بقایی دارد. از سویی، منطقه‌ای که در مغز، بو را پردازش می‌کند همان منطقه‌ای است که حافظه در آن شکل می‌گیرد یعنی هیپو کامپ. به همین دلیل هیچ حسی حتی دیدن نمی‌تواند خاطرات ما را به‌خوبی حس بویایی زنده کند.

تجربیات عمومی مشترک به ما نشان داده که بوهای از دوران کودکی کاملاً می‌تواند حال ما را



بهرتر و یا بدتر کنند. این نشان می‌دهد رایحه‌های اولیه جایگاه لذت آفرینی بالایی در مغز دارند. "یاشوین یارآ" از موسسه علوم وایزمن می‌گوید: ما در این تحقیقات دریافتیم که همراهی و تزویج اشیا با اولین بو (تداعی)، به صورت یک امضاء و نشانه منحصر به فرد تا سنین بزرگسالی در مغز افراد وجود دارد. این نقشگیری بو در مغز مشخص می‌کند که کدام بو خوب است و کدام بو بد. تحقیقات ما نشان داده است که این تأثیر عمیق رایحه را صداها ندارند.

بوهای خوب می‌توانند حافظه بد و ضعیف را تقویت کنند و به نوعی برای حافظه، مدیریت بحران داشته باشند.

این چیزها درباره بو عجیب نیست. بو پدیده ایست که مدت‌های مدیدی نویسندگان و شعرا و دانشمندان را شیفته خود، کرده است.

ارتباط بو با حافظه به این معنا است که از نظر فلسفی تعامل ما با محیط تعاملی بویایی نیز هست چراکه اگر این طور نبود نمی‌توانستیم به خوبی اکنون خاطرات خوب و بد که با بقای ما در ارتباط است، به خاطر بسپاریم. ده سال پیش غذایی را خوردیم که مسموممان کرده و اکنون به خوبی بو و مزه آن را به خاطر داریم.

قدرت بویایی

زنان قدرت بویایی قوی‌تری دارند و بیشتر از مردان از حافظه بویایی برای تعاملات خود استفاده می‌کنند.

لازم است این نکات را در رابطه با کسانی که زمان زیادی با شما سپری می‌کند نیز در ذهن داشته



باشید لحظات زیبا را با بوهای دل‌نشین ترکیب کنید این‌چنین هر بوی خوبی می‌تواند خاطرات شیرینتان را زنده کند.

خاطره آزاردهنده از شما در ذهن دوستان! با بوی آزاردهنده، اطرافیان را از خود، متنفر نکنید! رایحه‌ی خوش بیشتر از لباس، زیبایی ظاهری، مُد، زیورآلات گران‌قیمت، بر توجه دیگران به شما در هنگام ملاقات، تأثیر می‌گذارد.

بر اساس بررسی‌های علمی، بوی نامطلوب عرق بدن، بوی بد لباس‌ها، بوی زننده دهان، بوی بدن و غیره، حتی بعد از یک سال از آخرین ملاقات با یک شخص، شمارا سریعاً باصفت آزاردهنده در ذهن دیگران معرفی خواهد کرد.

بوی بد در ملاقات و دیدارها، بیشتر از صفت‌هایی مانند: عصبانی، حيله‌گر، افاده‌ای، سوءاستفاده کننده، دروغ‌گو، کودن، دزد، فقیر، بیمار، مسخره و غیره، شمارا به دوستانتان معرفی خواهد کرد و اکثر انسان‌ها از بوی بد تنفر داشته و دوری می‌گزینند چراکه تأثیرات سریع آن بر مغز، اثبات شده است.

اعتماد به نفس افرادی که خود را خوشبو نمی‌کنند، دچار مشکل خواهد شد. افراد بد بو بارها مورد حمله، اعتراض و فاصله گرفتن قرار می‌گیرند؛ مثلاً "هنگام سوار شدن به تاکسی و مترو، نشستن در کلاس درس، وارد شدن به فروشگاه‌ها، حضور در مجالس و غیره.

به نظر کارشناسان اجتماعی، در محدوده خصوصی‌تر زندگی، یکی از دلایل به‌ظاهر کم‌اهمیت و البته پنهان تنفر و یا جدایی همسران، بوی بد است که به‌عنوان یک مشکل غیرقابل تحمل و



زمینه‌ساز اختلاف ، عمل خواهد کرد ، اما طبق هنجارهای غیررسمی موجود در جوامع ، معمولاً " با استناد بدان ، نسبت به طرح شکوائیه رسمی اقدام نمی‌شود و یا به‌وضوح اعتراضی صورت نمی‌گیرد ... ح. ر ترکمندی

مردم ، چقدر برای احترام به حقوق دیگران هزینه می‌کنند ؟

مزاج عطرها

با استشمام هر عطری در بدن انسان حالتی پدید می‌آید که موجب بروز گرمی یا سردی، انرژی یا بی‌حسی و بی‌حالی، آرامش یا رخوت و سستی، فراموشی یا تیزهوشی می‌گردد. عطرها نیز غذای مغز محسوب می‌شوند و ما باید بر اساس قواعدی از آن عطرها بهره بگیریم. اگر از این قواعد استفاده نکنیم عطرها نیز می‌توانند برای ما عوارضی پدید بیاورند. مثلاً یک فرد گرم‌مزاج با استشمام بوی عطر گرم دچار سردرد می‌شود ولی همین بوی گرم موجب آرامش فرد سردمزاج می‌گردد. برعکس این حالت وقتی فرد سردمزاج بوی ترشی و یا هر بوی سرد دیگری استشمام کند موجب ایجاد سردرد و سستی مغز و بی‌حوصلگی وی می‌گردد.

ازاین‌رو لازم است مزاج عطرها را بدانیم: عطر گل محمدی، گل مریم، گل یاس، عطر تیروز عطرها گرم و لطیف هستند، عطرهایی مانند بوی مشک خیلی گرم است. بوی سرکه، آب‌لیمو، ترشی‌ها، بوهای اسیدی و بوی تعفن از بوهای سرد هستند، بوی مواد شیمیایی مانند تینر، وایتکس، بنزین، نفت، ضدعفونی‌کننده‌ها اثرات سردی بخشی برای مغز دارند و بوهای سرد تعریف می‌شوند. و استمرار استشمام آن بوها موجب اختلال اعصاب و حتی فراموشی می‌شود.





سمانه اسدی کارمند:

از قدیم گفتن سالی که نکوست از بهارش پیداست، کتاب رو خوندم و اطلاعات خوبی در مورد ظروف مورد استفاده بدست آوردم و مطالب گفته شده در مورد تغذیه قابل تحسین بود. همین اطلاعات کتاب باعث شد تا نسبت به خرید پکیج هوش سلامت هم اقدام کنم. از روش های ارگانیک مراقبتی تا ماساژ صورت و همچنین از آموزش تندخوانی و تکنیکهای مطالعه لذت بردم.

<http://hooshesalamat.ir/?p=506>



فصل چهارم

از امام کاظم(ع): نگاه به گیاهان خرم و سرسبز، چشم را جلا می‌دهد و بر روشنایی آن می‌افزاید.

معرفی دم‌نوش

معرفی ۲۲ دم‌نوش شگفت‌انگیز

<http://hooshesalamat.ir/>



مقدمه:

صبح ساعت ۶ از خواب بیدار می‌شوید به بهداشت شخصی رسیدگی می‌کنید و مقداری صبحانه می‌خورید و آماده می‌شوید که به محل کارتان بروید. محل کار برای هر یک از نفرات متفاوت است، بانوی خانه‌دار، همسر مهربان و فرزندان را جهت رفتن به مدرسه با خوش‌رویی بدرقه می‌کند، و خودش در منزل مشغول مرتب ساختن و نظافت منزل می‌کند، برای بچه‌ها ناهاری تدارک می‌بیند و وقتی که بچه‌ها از مدرسه یا دانشگاه می‌آیند وظایف مادری را در قبال آن‌ها انجام می‌دهد. و همین‌طور گوشه چشمی هم برای پخت شام و استقبال از پدر خانه را دارد.

پدر خانواده وارد محل کار می‌شود و کار خود را آغاز می‌کند، مشتریان و ارباب‌رجوع به آن‌ها مراجعه می‌کنند تا کارشان انجام شود. هرکدام از این افراد هرکدام یک نوع مشکلی دارند و گاهی اوقات در زمان رسیدگی به امورات این افراد و فشارهایی که به آن‌ها وارد می‌شود ممکن است بگوئیم گوهایی بین آن‌ها به وجود آید و این جدل‌ها منجر به ناراحتی‌های عصبی شود.

فرزندان در مدرسه و یا دانشگاه و یا هر موسسه آموزشی دیگر مشغول یادگیری می‌شوند. با دوستانشان به تفریح می‌پردازند، گاهی با عدم تمرکز مواجه هستند و ممکن است همین عامل باعث عدم یادگیری آن‌ها باشد.

بعد از یک روز کاری و پر از هیاهو، همه به منزل برمی‌گردند و معمولاً با چای که در منزل همه‌ی ایرانی‌ها وجود دارد، پذیرایی می‌شوند. چای یک آرامش نسبی، به خاطر داشتن کافئین،

به آن‌ها می‌دهد اما همان‌طور که می‌دانید مضرات چای بیش از منافع آن است.



در این فصل با انواع دمنوش‌ها آشنا می‌شویم، خاصیت دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی این است که باگذشت زمان، جافتاده‌تر می‌شود و خاصیت آن افزایش پیدا می‌کند و دمنوش یا جوشانده‌ی به‌دست‌آمده تا ۲۴ ساعت قابلیت مصرف دارند.

تقویت موتور: مرحله‌ی چهارم از رانندگی در مسیر سلامتی، به معرفی دمنوش‌ها برای جایگزین کردن آنها به جای چای اختصاص دارد.



دم‌نوش یا جوشانده کدام بهتر است؟

تفاوت دم‌نوش و جوشانده:

دم‌نوش: هر گیاهی به نسبت محل استفاده آن که اعم از ساقه ، ریشه، دانه ، میوه ، پوست و ... را به صورت خشک شده یا تر می توان از آن دم‌نوش تهیه کرد . بدین صورت که مقداری آب را روی حرارت قرار داده تا جوش بیاید. سپس بهتر است اندکی صبر کنید تا از دمای جوش آن کاسته شود . سپس آب را روی گیاه (خشک یا تر) ریخته و روی حرارت غیرمستقیم مانند کتری یا سماور قرار می دهیم . پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دم‌نوش آماده است ، کافی است آن را صاف کرده در فنجان ریخته و میل کنید . می توانید با نبات یا عسل یا به تنهایی میل کنید.

جوشانده: جوشانده کمی با دم‌نوش متفاوت است . در جوشانده نیز از اجزای مختلف گیاه چون گل ، ساقه ، میوه ، پوست و ... استفاده می شود منتهی گیاه راه به همراه آب روی حرارت قرار می دهند تا جوش بیاید . گیاه چون به همراه آب به جوش می آید ، مواد و عناصر بیشتری از آن به آب منتقل می شود. مدت زمان جوشانده بیش از ۱۵ دقیقه هست. جوشانده نسبت به دم‌نوش خواص بیشتری دارد اما از طرفی مواد مضر و عوارض بیشتری هم نسبت به دم‌نوش دارد . بنابراین گیاهانی که عوارض کمتری دارند و از مضرات آن‌ها آگاهی دارید را به صورت جوشانده میل کنید.

گیاهانی را که به عنوان جوشانده مصرف می کنید باید به صورت دوره‌ای باشد تا ضمن ایجاد تنوع، به آن‌ها عادت نکنید.



چگونه روغن گیاهی می‌سازند؟

روغن‌های گیاهی جهت استفاده موضعی بر روی پوست بسیار مناسب بوده و معمولاً استفاده‌ی خوراکی ندارند. جهت تهیه‌ی روغن‌های گیاهی، باید یک روغن پایه‌ی مناسب انتخاب کنید که معمولاً از روغن‌های بادام شیرین، کنجد، آفتابگردان و یا روغن‌زیتون استفاده می‌کنند.

گیاه موردنظر مثل بنفشه و یا هر گیاهی که قصد استخراج روغن آن را دارید در یک شیشه‌ی خشک و تمیز بریزید. سپس روغن موردنظر مثل روغن کنجد را به آن اضافه کنید تا حدی که حدود یک‌بند انگشت بالای سطح گیاه را روغن بپوشاند. سپس در ظرف را ببندید و آن را در جای گرمی به مدت دو تا ۴ هفته قرار دهید. طی این مدت بهتر است شیشه را چند مرتبه تکان دهید تا روغن و گیاه بهتر باهم آمیخته شوند. سپس مخلوط را در صافی ریخته و گیاهان را به‌خوبی فشار دهید تا عصاره‌ی آن‌ها خارج شود. روغن به‌دست‌آمده سرشار از مواد مؤثر گیاهی است و می‌توانید آن را در ظرف شیشه‌ای تمیز و درب‌دار بریزید و آن را شش ماه تا یک سال در یخچال نگه‌دارید.

چرا چای را مضر می‌دانند؟

چای حاصل دم کردن برگ‌های گیاه کاملیا سیننسیس هست. چای تنها حاصل برگ‌های خشک تا تر درخت کاملیا سیننسیس است که به نام‌های چای سبز، چای سیاه و ... وجود دارد. چای زمانی که تازه‌دم است قابلیت استفاده دارد و بعد از سپری شدن حدود ۲۰ دقیقه چای خاصیت خود را از دست می‌دهد و تبدیل به سم می‌شود اما دم‌نوش‌ها و یا جوشانده‌ها با هرچقدر زمان



سپری شود بر خاصیت آن‌ها افزوده می‌شود. از مضرات چای می‌توان به ایجاد اسهال، یبوست، سقط جنین، بیماری‌های قلبی و عروقی، جلوگیری از جذب آهن در بدن، جدا کردن کلسیم از استخوان‌ها و ناراحتی‌های معده اشاره کرد.

عرقیات گیاهی

عرقیات از تقطیر قسمت‌های مختلف گیاه چون ساقه، برگ، گل، ریشه و ... به دست می‌آید. عرقیات را نیز می‌توانید به صورت خالص میل کنید.

دم‌نوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟

در مورد این مسئله نظرهای متفاوتی وجود دارد. مصرف دم‌نوش‌های کیسه‌ای راحت‌تر بوده و سریع‌تر آماده می‌شوند. از طرفی شما هنگامی که محصول را به صورت فله‌ای خریداری می‌کنید می‌توانید به مقدار دلخواه خود آن را خورد کنید. همچنین گذشت زمان موجب از بین رفتن خواص آن می‌شود. از سوی دیگر می‌توانید هر مقدار که نیاز دارید را دم‌کرده و مصرف کنید. برای تهیه جوشانده یا دم‌نوش سعی کنید از قوری چینی یا شیشه‌ای استفاده کنید، به خاطر اینکه چینی و شیشه هیچ‌گونه مواد اضافی وارد دم‌نوش نمی‌کنند و فقط هر چه هست خواص خود دم‌نوش است.



گیاهانی را که به عنوان چوشانده یا
دم کرده مصرف میکنید باید به
صورت دوره ای باشد تا ضمن ایجاد
تنوع به آنها عادت نکنید.

زنان آبستن در خوردن مواد زیر باید احتیاط کرده و حتی المقدور به مقدار کم مصرف

نماید:

از نگاه برخی از متخصصان طبیعت درمانگر، زنان باردار باید از خوردن گیاهانی چون پوست
ریشه زرشک، بابونه گاوی، افسنطین، پونه معطر، سداب، فلوس، کدو تلخ، جعفری فرنگی،
سنبل چینی، نعناع کوهی و مینا پرهیز کنند.

از جمله ممنوعیت‌های گیاهی زنان باردار همچنین استفاده از کافئین است چرا که از نظر علمی
ارتباط مستقیم بین مصرف کافئین در دوران بارداری و سقط جنین ثابت شده است. خوردن
۱۶۳ میلی گرم کافئین در روز معادل یک یا دو فنجان قهوه، خطر سقط جنین را تا دو برابر
افزایش می‌دهد.



زنان باردار بایستی از خوردن گیاه بولاغ اوتی خودداری نمایند چون ممکن است باعث سقط جنین شود.

برای زن آبستن افراط در کلیه خوراکی‌ها ممنوع است و نباید هیچ غذایی را خارج از اندازه بخورد. تنوع بهترین روشی است که زن آبستن بکار بسته و از تمام خوراکی‌ها استفاده نماید. همچنین مصرف زعفران، جعفری، غوره، آب غوره، مارچوبه، زیره، سیاه دانه، دارچین، مسهل خطر سقط جنین را به همراه دارد.

غذاهای مانده مخصوصاً غذاهای گوشتی برای زن آبستن بدترین سم‌هاست. خوردن موادی مثل کالباس، سوسیس، ژامبون و ساردین و سایر کنسروها و ماهی مانده به کلی ممنوع است. بانوان حامله چنانچه کرفس میل نمایند، ممکن است نوزادشان دچار ناراحتی‌های عصبی، مخصوصاً حملات شبه صرع گردد.

بانوان باردار نباید سیاه دانه مصرف کنند زیرا قاعده آور و سقط کننده جنین است.

خوردن جعفری برای زن آبستن جایز نیست.

مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهد زنان باردار به هیچ وجه نباید در غذاهای خود از زعفران استفاده کنند. زرشک و زعفران برای زنان باردار خطرات جبران ناپذیری دارد و سقط کودکان را به دنبال دارد. به گزارش گوگل هلت، در طی آزمایشاتی که روی ۱۵۰ زن انجام شد دانشمندان دریافته‌اند کسانی که در سه ماهه اول بارداری زرشک و زعفران مصرف می‌کنند جان کودکانشان



در خطر می‌افتد و دچار زایمان زودرس نیز می‌شوند.

مرور دوباره: دمنوش زیره، زعفران، دارچین، میخک، انیسون، سیاهدانه، مارچوبه، کرفس، جعفری، شیرین بیان، بابونه، پونه، رازیانه، شنبلیله، آویشن، چای کوهی، شوید، گل ساعتی، مرزنجوش و نعنای فلفلی. به طور کلی مواد و دمنوش‌های تلخ و تند برای زنان باردار مضر است و سبب مرگ جنین می‌شود.

معرفی دمنوش

نوشیدنی‌هایی که در این فصل معرفی می‌شوند؛ جایگزین‌هایی مناسب، خوش طعم و مفید برای چای هستند.

هر کس می‌تواند بر اساس سلیقه و ذائقه خود و نیز با توجه به بیماری‌ها یا نیازهای بدنی خویش (و حتی بر اساس فصول مختلف سال) از این نوشیدنی‌ها بهره‌برد. با به کار بردن کمی ذوق و سلیقه می‌توانید ترکیبات گوناگونی از این نوشیدنی‌ها را تهیه نمایید؛ برای مثال اگر با خوردن چای بادرنجبویه احساس می‌کنید دچار افزایش فشارخون می‌شوید؛ با اضافه کردن چند برگ چای ترش به نوشیدنی خود، ضمن رفع مشکل، یک چای جدید با طعمی متفاوت را تجربه خواهید کرد.



به یاد داشته باشید که با ترکیب چای‌های مختلف، هر کدام از مواد تشکیل دهنده آن چای، خواص خود را به‌طور جداگانه حفظ خواهند کرد و همچنین هریک از گیاهان هم به تنهایی یک دمنوش عالی به حساب می‌آیند.

۱- دمنوش گیاهی گل گاوزبان و سنبل الطیب:

ترکیبات: گل گاوزبان، ۲ قاشق غذاخوری؛ سنبل الطیب، ۱ قاشق مرباخوری؛ لیمو عمانی، ۱ عدد.

خواص: گل گاوزبان، طبیعتی گرم و تر و ضد سودا و صفرا دارد و آرام‌بخش اعصاب، خواب‌آور و مسکن سردردهای عصبی و دردهای کلیوی و کاهش دهنده فشارخون است.

سنبل الطیب هم با طبیعت گرمی که دارد؛ ضد قولنج و اسپاسم‌های عضلانی و مفید در درمان تشنج و صرع بوده؛ قوه باه (میل جنسی) را نیز تقویت می‌کند.

۲- دمنوش گیاهی به‌لیمو و زیرفون:

ترکیبات: به‌لیمو، ۱ قاشق مرباخوری و زیرفون، ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت این چای گرم بوده؛ در درمان سرماخوردگی، تشنج، نقرس، دردهای سیاتیکی، غلظت خون، روماتیسم، بی‌خوابی‌های شبانه، میگرن، اضطراب، تپش قلب، سردرد، آسم، فشارخون و اسهال مؤثر است؛

همچنین این چای، تقویت‌کننده حافظه، شستشو دهنده کلیه و مقوی معده است.



مصرف این چای به علت دارا بودن زیرفون، برای خانم‌های باردار ممنوع است.

۳- دم‌نوش گیاهی بادرنجبویه و زیرفون:

ترکیبات: بادرنجبویه ۱قاشق مرباخوری و زیرفون ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: این چای طبیعت بسیار گرمی داشته، مقوی قلب و اعصاب، خون‌ساز، تقویت‌کننده

سلول‌های مغزی، فوق‌العاده آرام‌بخش و در بعضی مزاج‌ها بالابرنده قوی فشارخون است.

بادرنجبویه، خود، به‌تنهایی، مقوی مغز، ضد صدای گوش، ضد بیماری‌های کلیه، ضد خواب‌های

وحشتناک، ضد بوی بددهان، خواب‌آور و نشاط‌آور است.

این چای نیز به دلیل دارا بودن زیرفون برای خانم‌های باردار منع مصرف دارد.

۴- دم‌نوش گیاهی بابونه:

ترکیبات: بابونه ۱قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت آن، معتدل و در بابونه‌های صحرایی به سمت گرم و خشک است.

ضد بلغم و صفرا و آرام‌بخش اعصاب، به‌ویژه اعصاب معده و روده و مقوی آن‌ها و شستشو

دهنده بسیار قوی کلیه‌ها و تقویت‌کننده کلی سیستم عصبی است و علاوه بر آن، ضد تب، ضد

انگل، ضد یبوست و اشتهاآور است.



زنان باردار نیز بایستی از مصرف بابونه خودداری کنند، به این دلیل که ممکن است موجب سقط جنین در آنها شود. همچنین توصیه می‌شود که مادران شیرده از مصرف این گیاه خودداری کنند.

۵ -دم‌نوش گیاهی به‌لیمو:

ترکیبات: به‌لیمو افاشاق غذاخوری.

خواص: این چای آرام‌بخش، طبیعتی گرم دارد و مناسب برای درمان بی‌خوابی‌های شبانه، میگرن، سردرد، تپش قلب و آسم بوده؛ ضمن تقویت معده و آثار ضد نفخ، حافظه را نیز بهبود می‌بخشد. به لیمو خواص درمانی بسیار دارد البته در صورتی که مصرف آن از حالت تعادل خارج شود می‌تواند مشکلاتی مثل کاهش ضربان قلب و مشکلاتی برای دستگاه گوارش به وجود آورد. ضمن اینکه خانم‌های باردار باید با مشورت پزشک از به لیمو استفاده کنند.

۶ -دم‌نوش گیاهی دارچین:

ترکیبات: دارچین، چند قلم آسیاب نشده.

خواص: طبیعت گرم و خشک دارچین از آن‌یک محرک عالی اعصاب ساخته است که ضمن دارا بودن خواص نشاط‌آوری و رفع دلهره، شستشو دهنده کلیه، دفع‌کننده اخلاط رطوبتی، تقویت‌کننده قوه باه و مؤثر در درمان پادردهای رطوبتی است.

دارچین علاوه بر تقویت کبد و معده، اشتهاآور نیز بوده، بوی بددهان را برطرف می‌کند.



جالب است که بدانید طبق نظر طبای قدیم، اثر مثبت دارچین بر اعصاب، تا ۱۵ سال در بدن ماندگار است.

زنان باردار بهتر است در مصرف دارچین احتیاط کنند.

۷- دم‌نوش گیاهی زیرفون:

ترکیبات: زیرفون اقاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت زیرفون، گرم است و مصرف زیاد آن می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

این چای در درمان ناراحتی‌های عصبی و تشنجه‌ها، میگرن‌های مزمن، بی‌خوابی، سردرد، بیماری‌های ریوی و زکام، غلظت خون، استفراغ، روماتیسم، آرتروز، نقرس و دردهای سیاتیکی کاربرد دارد.

بازهم باید یادآوری کنیم که مصرف زیرفون برای خانم‌های باردار ممنوع است.

۸- دم‌نوش گیاهی آویشن:

ترکیبات: آویشن اقاشق غذاخوری.

خواص: آویشن با طبیعتی معتدل، ضد صفرا، بالابرنده فشارخون، مقوی اعصاب و افزایش قدرت بینایی است و در رفع التهاب‌های مزمن روده بزرگ، دفع انگل‌های گوارشی، افزایش اشتها و تقویت کلی جهاز هاضمه مفید است.



آویشن، کلیه را شستشو می‌دهد؛ رطوبت بدن را دفع می‌کند؛ غلظت خون را کاهش می‌دهد و در درمان زکام، سرفه و آسم مؤثر است.

در حالی که هیچ شواهد مستدلی وجود ندارد که ثابت کند این گیاه برای زنان باردار و شیرده بی‌خطر است، هیچ شواهدی خلاف آن هم وجود ندارد. با وجود این، از آن جایی که در گذر زمان ثابت شده است آویشن به عنوان یک درمان، قاعدگی را تحریک می‌کند، این احتمال وجود دارد که زنان باردار در خطر سقط جنین قرار بگیرند. بنابراین، لطفا هنگام استفاده از آویشن نهایت دقت و احتیاط را به خرج بدهید. اگر واقعا دوست دارید در چنین دورانی از زندگی خود از این گیاه استفاده کنید، می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید.

۹-دم‌نوش گیاهی اکلیل کوهی (رُزماری)

ترکیبات: اکلیل کوهی اقاشق غذاخوری.

خواص: اکلیل کوهی که برخی آن را «گیاه معجزه‌گر» می‌نامند؛ طبیعتی معتدل تا گرم و ضد صفرا داشته؛ تقویت‌کننده کلی بدن و به‌ویژه اعصاب، شستشو دهنده کلیه، ضد دلهره و اضطراب، برطرف‌کننده زکام، آسم و سیاه‌سرفه، مقوی معده، ضد دردهای روماتیسمی، استخوانی و کمری و حل‌کننده سنگ‌های صفراوی است.

اگر شما به خانواده نعنا حساسیت دارید، ممکن است رزماری باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک در شما شود.



زیاده روی در مصرف رزماری ممکن است باعث استفراغ، اسپاسم، کما و ادم ریوی (جمع شدن مایع در ریه ها) شود.

دوزهای بالای رزماری ممکن است باعث سقط جنین در زنان باردار شود، بهتر است در دوران بارداری از رزماری استفاده نکنید.

رزماری ممکن است با داروهای ضد انعقاد خون از جمله وارفارین و آسپیرین، دیورتیک ها و لیتیم تداخل دارویی داشته باشد.

۱۰-چای گزنه:

ترکیبات: گزنه، اقاشق غذاخوری.

خواص: گزنه، طبیعتی گرم و خشک دارد و اثر آن در کاهش قند خون، سالهاست که به اثبات رسیده است.

این گیاه، ضد صفرا و سنگ کیسه صفرا بوده؛ غلظت خون را کاسته؛ چربی خون را پایین می آورد؛ و با شستشوی کلیه، بسیاری از بیماری هایش را بهبود می دهد.

گزنه، همچنین ضد سرطان، ضد خونریزی، زیاد کننده شیر مادر، برطرف کننده خستگی، ضد ریزش موی سر و مفید در درمان بیماری های پروستات است.

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد بنابراین بهتر

است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود



مقدر مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود. زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.

۱۱- چای مرزنجوش:

ترکیبات: مرزنجوش ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت گرم و اثر آرام‌بخش مرزنجوش بر اعصاب، آن را تبدیل به یکی از بهترین داروها در درمان میگرن کهنه، درد شقیقه‌ها و بسیاری از سردردهای دیگر و نیز بی‌خوابی نموده است.

این گیاه با اثر تب‌بر و خلط‌آور خود، در درمان انواع سرماخوردگی‌ها مؤثر است و در دستگاه گوارش به‌عنوان داروی ضد نفخ و ورم معده، ضد اسهال و اشتهاآور کاربرد دارد.

۱۲- چای اسطوخودوس:

ترکیبات: اسطوخودوس ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت این گیاه مفید دارویی، گرم و خشک است و در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله میگرن، زکام، آسم و برونشیت، انواع روماتیسم و آگزما کاربرد دارد.

این گیاه، مُسکن، آرام‌بخش اعصاب، تقویت‌کننده سلول‌های مغز و شستشو دهنده کلیه است.

خوردن دم کرده یا جوشانده‌ی اسطوخودوس در بارداری، به خصوص با عدم اطلاع پزشک و



به صورت سرخود منع شده است.

۱۳-چای نعناع:

ترکیبات: نعناع اقاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت نعناع، معتدل و دارای اندکی گرمی و یک ضد اسهال و استفراغ قوی است که مقوی معده و ضد نفخ آن؛ خوشبوکننده دهان؛ آرام‌کننده روده‌ها و رفع‌کننده ناراحتی‌های کیسه صفرا و نیز مفید در درمان ناراحتی‌های ریوی، تنگی نفس، آسم و سرفه و خستگی‌های جسمی است.

در دوران بارداری مصرف آن ممنوع است

۱۴-چای پونه:

ترکیبات: پونه اقاشق غذاخوری.

خواص: پونه، به لحاظ طبی، «نعناع خودرو» محسوب می‌شود و خواص آن مشابه نعناع است.

در دوران بارداری مصرف آن ممنوع است.

۱۵-چای شلتوک برنج:

ترکیبات: شلتوک برنج اقاشق غذاخوری.



خواص: شلتوک برنج، طبیعتی گرم دارد و سرشار از ویتامین‌های گروه «ب» است، از سفید شدن و ریزش موی سر پیشگیری می‌کند (به‌صورت خوراکی و ماساژ روی مو و پوست سر) و یبوست‌های مزمن را درمان می‌کند.

استفاده از این چای برای خانم‌های باردار ممنوع است.

۱۶- چای گلپر:

ترکیبات: گلپر ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت گلپر، گرم و خشک بوده؛ تقویت‌کننده عالی حافظه و یک داروی ضد صرع قوی است؛ برطرف‌کننده تنبلی معده، کمک‌کننده به هضم غذا، ضد انواع اسهال و اشتهاآور بوده؛ علاوه بر تقویت میل جنسی، در درمان جوش و دمل نیز مؤثر است.

مصرف بیش از ۲ گرم گلپر در روز در دوران بارداری به خصوص ۳ ماهه اول جایز نیست زیرا باعث سقط جنین می‌شود.

۱۷- چای زیره سیاه:

ترکیبات: زیره سیاه ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت بسیار گرم زیره، چربی اضافه بدن را می‌سوزاند و چاقی را برطرف می‌کند؛



فشارخون را افزایش می‌دهد و علاوه بر تصفیه خون، تقویت قلب و عروق، شستشوی کلیه، ضد زردی پوست، افزایش دهنده شیر مادر، ضد نفخ و مقوی معده است.

افرادی که طبیعت گرم دارند برای رفع مضرات زیره باید آن را با سرکه مصرف نمایند، همچنین مصرف زیاد آن برای زنان باردار ممنوع است.

۱۸- چای بادرنجبویه:

ترکیبات: بادرنجبویه ۲ قاشق غذاخوری.

خواص: طبع بادرنجبویه، بسیار گرم بوده؛ در بعضی مزاج‌ها، بالابرنده قوی فشارخون است؛ همچنین، مقوی قلب و اعصاب و فوق‌العاده آرام‌بخش، خون‌ساز، ضد صدای گوش، خواب‌آور، نشاط‌آور، ضد بیماری‌های کلیه، ضد خواب‌های وحشتناک و برطرف‌کننده بوی بددهان است.

زنان باردار و شیرده نباید بادرنجبویه مصرف کنند. مضرات عرق بادرنجبویه نیز مانند گیاه بادرنجبویه است.

۱۹- چای بهارنارنج:

ترکیبات: بهارنارنج ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: بهارنارنج، طبیعتی گرم دارد و آرام‌بخش، تقویت‌کننده مغز و اعصاب، شادی‌بخش و اشتهاآور است.



بهارنارنج در دوران بارداری و شیردهی با احتیاط مصرف شود.

۲۰- چای کوهی (چای پشمی یا توکلوجه)

ترکیبات: چای کوهی ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: طبیعت آن، گرم بوده؛ ضد آلرژی و حساسیت، مقوی اعصاب، آرام‌بخش، خواب‌آور

و مؤثر در درمان آگزمای پوستی است.

مصرف این گیاه دارویی در زنان باردار موجب سقط جنین و استفاده از آن در کنار برخی

داروهای شیمیایی موجب رقیق شدن خون می شود.

۲۱- چای آلبالو:

ترکیبات: آلبالوی بدون هسته، نصف لیوان.

خواص: آلبالو با طبیعت سرد و خشکی که دارد، ضد صفرا، ضد اسهال، کاهش‌دهنده

فشارخون، مؤثر در برطرف نمودن حالت تهوع، ضد خارش‌های پوستی، ضد سنگ کلیه و یک

اشتهاآور بسیار عالی است اما مبتلایان به زخم‌های گوارشی نباید از آن استفاده کنند.

آلبالو میوه‌ای است نفاخ است و بانوان باردار باید به این نکته توجه کنند. اما مصرف مقادیر

متعادل آلبالو در دوره بارداری مفید است و مشکلی برای مادران باردار ایجاد نمی کند ولی بی

خطر بودن چای آلبالو و مصارف دیگر از این میوه به اثبات نرسیده است.



۲۲- چای ترش (چای مگه)

ترکیبات: چای ترش ۱ قاشق غذاخوری.

خواص: مصرف این چای، باعث کاهش تدریجی فشار و چربی خون خواهد شد.

مصرف این چای در بعضی افراد؛ ممکن است باعث کاهش شدید فشارخون و عوارضی مثل سرگیجه شود؛ لذا این چای را با مقادیر بیشتری نبات؛ یا همراه با نوشیدنی‌هایی که باعث افزایش فشارخون می‌شوند؛ مصرف نمایید. (پارسی طب و اسطوخدوس)

زنان باردار، شیرده، افرادی که قصد بارداری دارند، کسانی که از قرص ضدبارداری استفاده می‌کنند و زنان یائسه‌ای که تحت هورمون درمانی هستند باید با نظر پزشک از این چای استفاده کنند زیرا این چای سطح استروژن بدن را تغییر می‌دهد.

همچنین مصرف چای ترش تأثیراتی بر جریان خون در رحم و لگن دارد، بنابراین مصرف زیاد آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

مصرف این چای برای افرادی که فشارخون پایینی دارند، توصیه نمی‌شود.





ابراهیم کاظمی کارمند:

اطلاعات جالب و خوبی در کتاب مسیر هوشمندانه سلامتی جمع شده بود و مطالعه این کتاب رو به همه توصیه میکنم. در پکیج آموزشی هوش سلامت، روش های مراقبتی از پوست و چشمها واسم جالب بود. آموزش پخت سوپ و اطلاعاتی که در مورد سوپ گفته شده بود نظرم رو جلب کرد.

<http://hooshesalamat.ir/?p=506>

با کلیک روی لینک زیر با راههای کنترل آسم در گرد و غبار آشنا شوید:

<http://hooshesalamat.ir/article-778>



فصل پنجم

امام حسین (ع) می‌فرمایند: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید.

نرمش و ماساژ

نرمش بدون باشگاه

و

راه‌اندازی مجدد بدن با ماساژ

<http://hooshesalamat.ir/>



نرمش و تحرک

استارت: مرحله‌ی پنجم رانندگی در مسیر سلامتی، به بحث تحرک، نرمش و ماساژ اختصاص داده شده است.

همان‌طور که در جامعه مشاهده می‌کنید امروزه بیشتر مشاغل پشت میزی شده‌اند و افراد ساعات زیادی را در پشت میز بدون داشتن حرکتی می‌گذرانند. این امر سلامتی افراد را در درازمدت به خطر می‌اندازد و علاوه بر چاقی و اضافه‌وزن سبب فشار بر پشت، کمر، گردن، مچ دست‌ها و همچنین چشم‌ها می‌شوند که توان عضلانی هر یک از این عضلات در درازمدت از بین می‌رود و منجر به ضعف چشم‌ها می‌شود. همچنین نشستن طولانی‌مدت در محیط کار سبب افزایش احتمال مشکلات قلبی، سرطان و دیابت می‌شود.

برای مبارزه با خطرات نشستن می‌توان از ورزش‌های مخصوص محیط کار بهره برد و از حرکاتی مانند ایستادن، حرکات کششی و راه رفتن استفاده کرد. انجام کارهای ساده‌ای که با وسایل موجود در محیط کار امکان‌پذیر است و در زمان استراحت و یا در هر فرصت کوتاه دیگری می‌توانید به راحتی آن‌ها را انجام دهید.

نرمش بدون باشگاه:

تمرینات ورزشی در محل کار

پشت میز نشینی و کار با رایانه یکی از بزرگ‌ترین آفت‌های تناسب‌اندام و درد در مفاصل



است. صرف ساعت‌ها وقت روی صندلی محل کار نه تنها باعث افزایش چربی در ناحیه شکم و پهلوی می‌شود، بلکه دردهای مختلفی را در گردن، شانه، پشت، کتف و گاهی دست‌ها ایجاد می‌کند. اگر آنقدر سرتان شلوغ است که برای ورزش روزانه فرصت ندارید، بهتر است این حرکات ورزشی مفید برای کارمندان را هرروز در محل کارتان انجام دهید تا در آینده دچار اسپاسم و دردهای طاقت‌فرسای زندگی کارمندی نشوید.

ورزش برای کارمندان در محل کار، در دسترس‌ترین و ساده‌ترین راه برای حفظ سلامتی و ساختار قامتی شما است. در طول روز هنگام کار می‌توانید حرکات ورزشی مفید زیر را به راحتی در محل کار انجام دهید. این حرکات ویژه افراد زیر ۴۰ سال است.

شما باید به ازای هر دو ساعت کار پشت میز، حداقل یک ربع از سر جای خود بلند شوید، چند حرکت ورزشی سبک انجام دهید و خستگی عضلات و مفاصل را با کمی راه رفتن در محل کار و یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها بیرون کنید.



۱



سر را به بالا، پایین، طرفین
و به صورت مورب
حرکت دهید.

۲



شانه‌ها را تا حد امکان
بالا ببرید و مکث کنید.

۳



انگشتان را پشت سر
قلاب کنید و آرنج‌ها را
به عقب بکشید.

۴



دست‌ها را به طرفین باز
کنید با چرخش شانه‌ها
کف دست‌ها را به بالا
برگردانید.

۵



کف دست‌ها را جلوی
سینه به هم فشار دهید.
به آرامی مچ‌ها را به چپ
و راست خم کنید.

۶



یک دست را به جلو ببرید و
انگشتان آن را با دست دیگر
به پایین و عقب بکشید.
(تکرار مخالف)



۷



دست‌ها را به حالت قلاب
بالای سر ببرید و به عقب
بکشید. کف دست‌ها باید
رو به بالا باشد.

۸



روی لبه صندلی بنشینید و
در حالی که دست‌ها در
جلو قرار دارند، به آرامی
تنه را به سمت پشتی
صندلی ببرید.

۹



سپس، دست‌ها را روی
سینه به صورت ضربدر
قرار دهید. با انقباض
عضلات شکم، تنه را بلند
کنید و شانه‌ها را به
زانوها نزدیک کنید.

۱۰



لبه صندلی بنشینید و دست
را پشت بدن روی صندلی
بگذارید و تنه را بچرخانید.
(تکرار مخالف)

۱۱



با دست‌ها زیر ران را
بگیرید و زانو را به سینه
نزدیک کنید.
(تکرار مخالف)

۱۲



دست‌ها را روی کمر قرار
دهید. آرنج‌ها را به عقب و
کمر را به جلو هدایت کنید.



۱۳



یک پا را به بالا و بیرون
ببرید و سپس آن را به
مرکز و پایین برگردانید.
(تکرار مخالف)

۱۴



لبه صندلی بنشینید.
دست‌ها را به جلو ببرید
و از روی صندلی کمی بلند
شوید و مکث کنید.

۱۵



در حالی که پنجه‌های پا
با زمین تماس دارند تا حد
امکان پاشنه‌ها را بالا ببرید.

۱



پشت سر خود را با دست
راست بگیرید و به جلو
و راست بکشید.
(تکرار با دست چپ)

۲



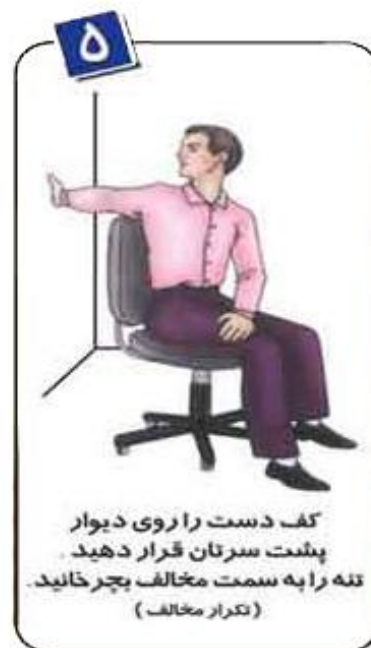
انگشتان را پشت سر قلاب
کنید. به آرامی سر را
به جلو و پایین بکشید.

۳



کف دست‌ها را به هم
بچسبانید. آنها را به آرامی
بالا و عقب ببرید.





۹



در حالی که دست‌ها در
طرفین صندلی قرار دارند
سر را به زانوهای نزدیک کنید.

۱۰



سپس صاف بنشینید
و دست‌ها را کاملاً بالای
سر بکشید.

۱۱



با دست‌ها زیر زانو را
بگیرید و بدون خم کردن
کمر، زانو را به قفسه
سینه نزدیک کنید.
(تکرار مخالف)

۱۲



با دو دست زانوی خود را
بگیرید و به طرف شکم و
بالای پای مخالف بکشید.
(تکرار مخالف)

۱۳



دست‌ها را روی هم قرار
دهید و بایستید و به آرامی
پایین بروید و قبل از تماس
با صندلی مکث کنید.





سبک زندگی خود را با انجام کارهای ساده‌ای
مانند **راه رفتن** و **حرکات کششی** تغییر دهید و
در این کار جدی باشید. شما باید به ورزش نگاه
ساده‌تری داشته باشید و **لازم نیست** هر روز ۲۰
دقیقه یوگا انجام دهید و یا با دوچرخه به محل
کار بروید.



رازهای ماساژ که باید بدانید:

از آنجایی که ماساژ در سطوح مختلف از جمله جسمانی، روانی، هیجانی و اجتماعی تأثیرگذار است به طرق مختلف می‌توان از فواید ماساژ بهره برد.

ماساژی که به صورت تخصصی و دقیق اجرا شود قابلیت عملکردی افراد را از دو طریق می‌تواند افزایش دهد:

- بهینه‌سازی عوامل عملکردی
- حمایت از روند ترمیم در بافت‌های نرم

بهینه‌سازی عوامل عملکردی

انواع مختلف ماساژ دارای تأثیرات چشمگیر مثبتی بر عوامل عملکردی مانند سلامت عضلات و بافت‌های همبند، دامنه‌ی حرکتی طبیعی عضلات و مفاصل، توان فیزیکی افراد بوده و همچنین آرامش ذهنی، هوشیاری و تمرکز را به حداکثر می‌رساند.

از طرف دیگر ماساژ به کاهش عوامل منفی مانند اختلال در عملکرد عضلات و بافت‌های همبند، محدودیت در دامنه حرکتی عضلات، کاهش انرژی، عدم شادابی، درد و اضطراب کمک می‌کند.

حمایت از روند ترمیم بافت‌های نرم

ماساژ باعث می‌شود بافت‌های نرم به روش‌های مختلف بهبود یابند. برای مثال:



- ماساژ دورانی باعث ارسال مواد مغذی سالم به منطقه آسیب‌دیده و دفع مواد زائد سلولی می‌شود.

- ماساژ تخلیه لنف باعث کاهش تورم اولیه و احتمال آسیب ثانویه به وجود آمده حاصل از افزایش مایعات در فضای آسیب‌دیده می‌شود.

- ماساژ آرامش‌بخش، عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا می‌دهد.

- ماساژ مالشی عمیق شکل‌گیری طبیعی بافت جوشگاهی را بهبود بخشیده و در پیشگیری و از بین بردن چسبندگی‌های بافت‌های همبند مؤثر است.

روش‌های مختلف ماساژ باعث ایجاد اثرات اولیه و ثانویه می‌شود که یا به‌صورت آنی در عملکرد تأثیر می‌گذارند و یا تأثیری فزاینده و تدریجی دارند. به کمک زنجیره عملکرد به‌خوبی می‌توان اتفاقات ایجادشده در ماساژ را درک کرد.

۷ تأثیر اولیه‌ی انواع مختلف ماساژ

۱- افزایش گردش خون:

گردش خون خوب برای ارسال مواد مغذی به عضلات و سایر اندام‌ها جهت عملکرد سالم و نیز دفع مواد زائد حاصل از فعالیت‌های شدید بدنی امری ضروری است. افزایش گردش خون و لنف از جمله تأثیرات اولیه در ماساژ غربی است که تاکنون موردبررسی واقع شده است. سازوکارهای متعددی ممکن است در استفاده از ماساژ جهت افزایش گردش مایعات درگیر



شوند. برای مثال افزایش گردش خون ممکن است نتیجه‌ی اثرات مکانیکی مستقیم ماساژ روی عروق و حرکت مایعات نیز در نتیجه‌ی رهاسازی عوامل شیمیایی یا تغییر در گردش خون ناشی از واکنش‌های رفلکسی و سیستم عصب خودمختار نسبت به تحریک بافت‌ها باشد. روش‌های اختصاصی ماساژ برای افزایش گردش مایعات شامل مالش سطحی، حرکت‌های سراندن، ورز دادن و فشار ریتمیک است. برای نتایج بهتر می‌توان این شیوه‌ها را با یکدیگر ترکیب کرد. همچنین در طی ماساژ جریان مایعات لنف در بافت‌های طبیعی افزایش می‌یابد که به جهت تخلیه‌ی لنف‌ها می‌بایست در جهت جریان طبیعی لنف حرکات صورت گیرد.

۲- آرام‌سازی عضلانی:

انقباض‌های مکرر عضلانی در حین فعالیت‌های نامناسب روزمره، تنش‌ها و اضطراب‌های مکرر، منجر به سفتی و سختی عضلات خواهد شد. در طی استفاده از ماساژ عضله با تنش بیش‌ازحد به وضعیت طبیعی خود بازمی‌گردد یا به‌صورت موقت ناحیه‌ی ماساژ داده‌شده شل می‌شود و آرام‌سازی عضلانی اتفاق می‌افتد.

روش‌هایی از ماساژ که به‌صورت ویژه برای آرام‌سازی عضلانی استفاده می‌شوند؛ عبارت‌اند از حرکت‌های سراندن و ماساژ دادن به‌صورت ریتمیک است و ترکیب چندین تکنیک با یکدیگر باعث افزایش گردش خون نیز می‌شود. همچنین با استفاده از روش‌هایی چون فشار مستقیم، کشش ملایم، نزدیک کردن و مهار دوسویه می‌توان برای رفع گرفتگی‌های عضلانی استفاده کرد.



۳- جداسازی عضلات و بافت‌های همبند:

چسبندگی بافت‌ها روی یکدیگر، ایجاد مزاحمت در حرکت کرده و دامنه‌ی حرکتی مفصل‌ها را محدود می‌کند. این چسبندگی‌ها پیوسته مانع از اجرای حرکت‌ها به صورت نرم، متوالی و پیوسته می‌شوند به همین منظور به جهت رفع چسبندگی‌ها تکنیک‌هایی چون حرکت‌های عرضی، ورز دادن، لوله کردن پوست چسبندگی‌های به وجود آمده در عضلات و بافت‌های همبند مانند تاندون‌ها و رباط‌ها را از بین می‌برد.

۴- طبیعی سازی بافت‌های همبند:

وضعیت بافت‌های همبند می‌تواند اثر عمیقی بر توانایی بدن در اجرای حرکت سریع و پرتوان و درعین حال ظریف داشته باشد. بافت‌های همبند در نواحی یافت می‌شوند که عضلات فیبرهای عضلانی را احاطه می‌کند و رباط‌ها و تاندوم‌ها را شکل می‌دهد. این بافت‌ها ویژگی خاصی بنام تیکسو تروپی دارند. بر اساس این ویژگی زمانی که بافت‌ها به حرکت درمی‌آیند نرم‌تر شده و هنگام عدم تحرک سفت‌تر می‌شود.

بافت‌های همبند تحت فشار یا عدم تحرک مزمن مستعد خشک شدن و از دست دادن انعطاف‌پذیری و خاصیت ارتجاعی خود هستند. ارتباط بافت‌های همبند با سایر بافت‌های اطراف خود و حتی دورتر باعث می‌شود تا بافت همبند مبتلا به این مشکل کل حرکت را تحت تأثیر قرار دهد. عمل مکانیکی ماساژ برای درمان و بهبود این وضعیت ایده‌آل می‌باشد.



با اعمال فشار، کشش و مالش دمای بدن بالا رفته و سطح انرژی بافت به آرامی افزایش می‌یابد. این انرژی افزایش یافته باعث بیشتر شدن ماده زمینه‌ای شده که این ماده به صورت سیال بوده و در آن تبادل مواد غذایی و مواد زائد بهتر و مؤثرتر صورت خواهد گرفت. شکل‌گیری غیرطبیعی کلاژن‌های بافت‌های همبند فیبروزه نامیده می‌شود که با روش‌های ماساژ مانند: ورز دادن، مالش عمیق و کشش رفع خواهد شد. بافت‌های همبند سالم نتیجه حفظ و نگهداری مایعات بیشتر در ماده زمینه‌اند که برای پیشگیری و رفع چسبندگی‌ها مؤثر واقع می‌شوند.

۵- رفع گره‌های عضلانی:

کشیدگی مکرر نامناسب، ساختار و وضعیت مکانیکی ضعیف بدن و ضربه‌ها می‌تواند منجر به ایجاد نقاط گره‌ای در عضلات و تاندون‌ها شود. گره‌های عضلانی، علاوه بر درد، منجر به محدودیت در حرکت، ضعف در میزان حداکثر نیرو، انقباض در عضلات آسیب‌دیده و تنش عضلات در نواحی مجاور می‌گردند. تمامی این موارد عواملی هستند که از عملکرد مطلوب جلوگیری می‌کنند. فشار مستقیم، توأم با ورز دادن روی نقاط گره‌ای، روش مناسب برای رفع این نقاط است.

۶- آرام‌سازی عمومی:

حرکت‌های سراندن آهسته، نرم و ریتمیک به‌ویژه روی پشت، سیستم اعصاب پاراسمپاتیک را فعال کرده و باعث واکنش آرام‌سازی می‌شود. فواید مهم جسمانی و روانی آرام‌سازی شامل



کاهش مصرف اکسیژن، افزایش شدت و توالی امواج آلفای مغز مربوط به آرام‌سازی عمیق، کاهش سطح هورمون‌ها اضطراب و استرس در خون، کاهش ضربان قلب، تنفس آرام‌تر، افزایش جریان خون ارگان‌های داخلی است. واکنش آرام‌سازی پدیده طبیعی ذهنی - جسمی است. بدین معنا که گاه در ابتدا با انجام حرکات ریتمیک مالشی و منظم اثرات آرامش‌بخش ذهنی ایجاد شده و این آرامش خود آرام‌سازی بدن و عضلانی را به همراه می‌آورد. و گاه برعکس آرام‌سازی عضلانی، رفع گرفتگی و اسپاسم‌ها آرامش را به بدن و به تبع آن به روان فرد ماساژ گیرنده می‌بخشد.

تنفس عمیق و آرام من الجمله روش‌هایی است که به منظور آرام‌سازی استفاده می‌شود. همچنین ترشح هورمون اندروفین در اثر **ماساژ** خود از عوامل **کاهش** اضطراب و تشویش در ماساژ گیرنده می‌باشد.



۷-افزایش سطح هوشیاری و شفافیت ذهنی:

افزایش سطح هوشیاری و شفافیت ذهنی عامل مهمی در افزایش سطح کیفی زندگی و راندمان فعالیت‌های روزمره است. تکنیک‌هایی که با سرعت زیاد و با به‌کارگیری از روش‌های تحریک‌کننده حواس استفاده می‌شود، اغلب برای افزایش قدرت ذهنی طراحی شده‌اند. چراکه افزایش سطح هوشیاری با تحریک‌های حسی و افزایش گردش خون مغز رابطه‌ی مستقیم دارد. به‌علاوه آرامش فکری و ذهنی باعث افزایش تمرکز و توجه در افراد می‌گردد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جلسه‌های کوتاه مدت ماساژ (۳۰-۱۵ دقیقه‌ای) با آهنگ سریع و با استفاده از روش‌های محرک حواس مانند: ضربه زدن، تحریک فعال مفاصل‌ها باعث افزایش هوشیاری می‌شود.

تأثیرات ثانویه ماساژ شامل مواردی است که در نتیجه استفاده مکرر از ماساژ و بهره‌مندی از تأثیرات اولیه حاصل می‌شود. برای مثال: پیشگیری و از بین بردن چسبندگی‌ها باعث حرکت‌های آزادتر و روان‌تر و بدون درد در عضلات شده که این امر خود باعث انجام فعالیت‌های روزمره بانشاط بیشتر و احساس خستگی کمتر است. یا در مثال دیگر، افزایش گردش خون باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به عضلات که در نتیجه آن بهبود سوخت‌وساز عضلانی و نهایتاً افزایش انرژی و نشاط روزمره می‌گردد.





۳ تأثیر ثانویه برای ماساژ:

۱- انرژی بیشتر:

انقباضات مکرر عضلانی اغلب بر اثر حرکتهای ناصحیح و مکرر و یا به صورت ناخودآگاه در اثر تنش، اضطراب، استرس و یا در عضلاتی که دچار تنش بیش از حد مزمن (اسپاسمها) هستند به وجود می‌آید. که این مسئله باعث اختلال در سیستم دفع مواد زائد و تغذیه‌ی نامناسب عضلات خواهد شد که نهایتاً شاهد تخلیه‌ی انرژی و خستگی مفرط روزمره خواهیم بود. ماساژ به افزایش گردش خون، تسریع در دفع مواد زائد، تأمین مواد غذایی موردنیاز برای تغذیه بیشتر عضله کمک می‌نماید. بنابراین شخصی که به صورت مستمر از ماساژ بهره می‌برد دارای



عضلاتی سالم‌تر، توانمندتر و پرنرژی‌تر خواهد بود. عضلاتی که به‌صورت صحیح و مرتب تغذیه شده‌اند.

۲- آزادی حرکت در مفاصل:

برخی از ویژگی‌های بافت‌های نرم می‌توانند حرکت‌های مفاصل را محدود کنند. این موارد شامل: تنش زیاد عضله، چسبندگی‌ها، گره‌های عضلانی، کوتاهی و عدم انعطاف‌پذیری بافت‌های همبند یا متصل، وجود بافت‌های فیروز در عضله و بافت همبند است. استفاده از روش‌های مناسب ماساژ باعث کاهش موارد ذکرشده گشته و امکان دامنه‌ی طبیعی حرکت مفصل را فراهم می‌سازد.

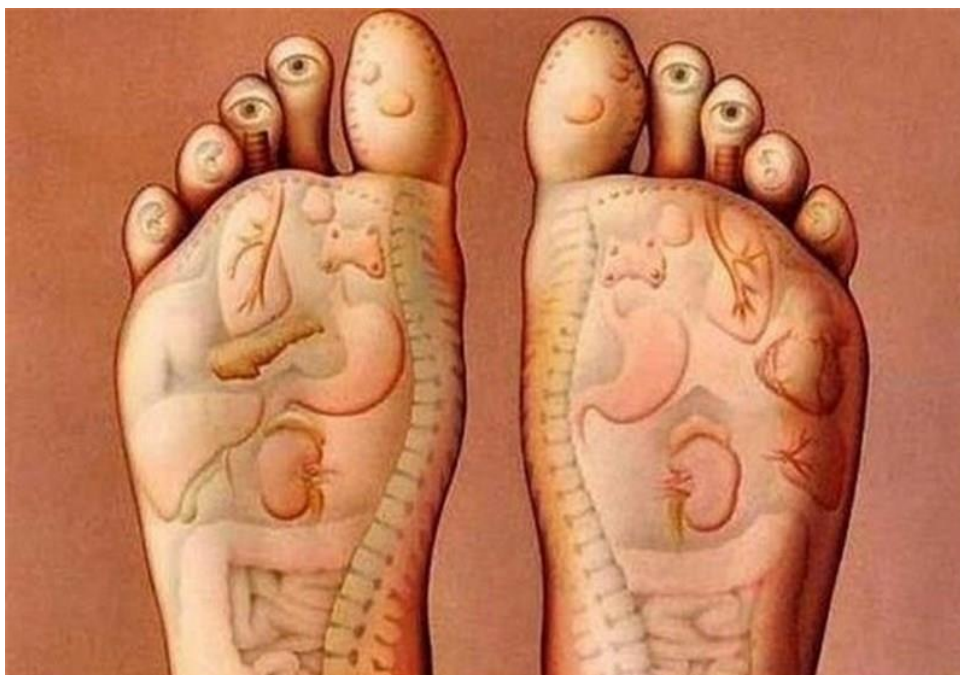


۳- کاهش درد:

اثر ماساژ بر کاهش درد به خوبی اثبات شده است به دلیل اینکه احساس درد وابسته به علل و عوامل زیادی می باشد؛ سازوکارهای کاهش درد با استفاده از ماساژ نیز بسیار متنوع است.

این سازوکارها شامل:

- آرام سازی عضله و افزایش گردش خون
- رفع گره های عضلانی
- افزایش ترشح دو هورمون اندورفین و سروتونین
- افزایش خواب
- نظریه‌ی کنترل گیرنده های حسی درد می باشند



در ادامه به توضیح هریک از سازو کارهای فوق می پردازیم.

▪ **با روش آرام سازی عضله**، رفع اسپاسم ها و بهبود گردش خون به تسکین درد مرتبط با افزایش بیش از حد تنش و به دنبال آن به کاهش کم خونی کمک می کند. چرخه‌ی درد-اسپاسم-درد به علت تنش عضلانی است که به صورت متناوب می توان آن را با استفاده از ماساژ برطرف کرد.

▪ **رفع گره های عضلانی** با استفاده از تکنیک های فشاری تخلیه ی لنف به مرور زمان رفع شده و فرد ماساژ گیرنده در پایان هر جلسه نسبت به جلسات قبل از درد کمتر و سبکی بیشتر در عضلات بهره مند می گردد.

▪ نتایج آزمایش های مکرر ثابت کرده که ماساژ باعث **افزایش رهاسازی اندورفین** از سیستم عصبی مرکزی می شود که این امر خود باعث تعدیل انتقال پیام های درد می شود. این امر هم به دلیل تأثیرات فیزیولوژیک و هم روانی ماساژ می باشد. در اثر ماساژ میزان سروتونین در بدن افزایش یافته و از آنجایی که سروتونین باعث تسکین درد و آرامش بخشی می گردد، سروتونین تولید شده در بدن به صورت طبیعی نیز درد را کاهش می دهد.

▪ **ماساژ با افزایش خواب** به کاهش درد کمک می کند. در حین خواب عمیق، سوماتواستاتین (ماده ای شیمیایی که باعث کاهش درد می شود) افزایش می یابد. تا حد زیادی ماساژ از نوع آرامش بخش، خواب راحت را تسریع و به کاهش درد کمک می نماید.



▪ نظریه‌ی کنترل گیرنده‌های حسی درد بیان می‌دارد که محرک فشار و سرما در نخاع نسبت به محرک‌های درد با سرعت بیشتری دریافت می‌شوند. بنابراین دریچه‌های عصبی روی درد بسته می‌شوند؛ با به‌کارگیری فشار از طریق ماساژ بر ناحیه‌ای که دچار گرفتگی و اسپاسم شده، تکانه‌های درد عمل نمی‌کنند. این سازوکار به‌عنوان یک دلیل برای ایجاد و بی‌حسی موقتی و زودگذر در تکنیک مالشی عمیق در درمان بافت‌های همبند آسیب‌دیده استفاده می‌گردند

برای آنکه هر فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی، واکنش‌های مناسب و متناسبی داشته باشد؛ لازمه‌ی آن در گام اول دارا بودن هیجانات فردی متناسب با آن شرایط می‌باشد. برای مثال پایین بودن سطح محرک‌های هیجانی در فرد باعث احساس سنگینی، سستی؛ تنبلی یا خواب‌آلودگی می‌گردد و برعکس بالا بودن سطح محرک‌ها نیز باعث بی‌تابی، حواس‌پرتی و حتی دلواپسی و بی‌قراری در فرد می‌گردد که در هر دو صورت باعث اختلال در عملکرد صحیح و متناسب فرد خواهد شد.

تکنیک‌هایی از ماساژ می‌تواند سطح این محرک‌های هیجانی را در وضعیت مطلوبی قرار دهد. برای مثال ماساژهای آهسته نرم و آرامش‌بخش با تعداد زیادی از حرکات‌های لغزشی و سراندن می‌تواند تأثیری آرامش‌بخش در فرد ماساژ گیرنده داشته باشد. و از سوی دیگر، ماساژ با تکنیک‌های سریع، منسجم و تند با استفاده از فشردن و ضربه بر روی عضلات می‌تواند انرژی‌بخش و نشاط‌آور باشد.



نگرش منفی به زندگی می‌تواند باعث کاهش انگیزه برای تلاش کردن و عملکرد صحیح و مناسب باشد. ماساژ می‌تواند با کاهش عوامل تضعیف‌کننده احساسات مطلوب (مانند درد، استرس، اضطراب و تشویش) و رهاسازی افزایش‌دهنده‌های خلق و خوی طبیعی و سالم (مانند اندورفین) کمک به افزایش روحیه و نگرش مطلوب‌تر شخص به رویدادهای زندگی شخصی فرد گردد.

روغن‌های ماساژ:

در جهان هستی روغن‌های زیادی وجود دارد که برای پوست و همچنین ماساژ بدن بسیار مفید و مؤثر است. از هر میوه و گیاهی که در طبیعت وجود دارد می‌توان روغن‌گیری کرد و با روغن برای ماساژ ساخت. اما تهیه کردن روغن خالص با خواص دارویی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. روغن‌های ناخالص قلبی و ترکیبی عوارض خطرناک و ناخوشایندی بر روی بدن داشته است. ماساژ با روغن بسیار مفید خواهد بود و مولکول‌های ریز روغن جذب پوست گردیده و به جریان خون نفوذ می‌کند. علم ماساژ از جمله علم‌هایی است که بشر در همین قرن به آن دست پیدا کرده است و بادید کاملاً علمی و تخصصی به آن نگاه می‌کند. در اکثر شهرها و کشورها سالن‌ها و باشگاه‌های ماساژ راه‌اندازی گردیده است و همین امر نیاز هرچه بیشتر به روغن‌های گیاهی و طبیعی را برای ماساژ درمانی مشخص می‌نماید.





حال می‌خواهیم خواص انواع روغن‌های ماساژ را بیان کنیم:

خواص روغن ماساژ ترنج: این روغن ضدافسردگی و دلشوره ، شاداب کننده فرد ، متعادل و ضد عفونی کننده است.

خواص روغن ماساژ بابونه: تسکین دهنده ، رفع کننده قرمزی و التهاب ، متعادل کننده می‌باشد . این روغن به‌ویژه برای نوزادان مفید بوده و برای افراد حساس و درمان کمکی برای آسم ، عفونت و مشکلات پوستی ، رفع قولنج ، عصبانیت و بدخلقی مناسب است . این روغن حاوی مواد ضدالتهاب آزولین می‌باشد که برای برطرف کردن التهاب روده (کولیت) ، التهاب معده (گاستریت) و التهاب پوست (درماتیت) بسیار مفید است . یکی از مزایای آن که زبان زد همگان می‌باشد اثر تسکین آن روی اعصاب است و دلشوره را در افراد رفع می‌نماید . دردهای کمر ،



گوش ، سردرد ، دندان و ... را تسکین می‌دهد . این روغن سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌نماید و خاصیت بیگانه‌خواری گلبول سفید را بالا می‌برد . لازم به ذکر است این روغن هیچ‌گونه منع مصرفی ندارد.

خواص روغن ماساژ اکالپتوس: برای بخور دادن و ماساژ سینه جهت رفع نمودن سرفه ، سرماخوردگی ، سینوزیت ، عفونت گلو ، رفع اختلالات تنفسی مانند آسم بسیار مناسب و مفید است ، مسکن ناشی از دردهای ملتهب شدن مفاصل ، دردهای روماتیسمی و ماهیچه‌ای و همچنین بسیار مناسب برای تحریک مغز و قدرت یافتن تمرکز مفید می‌باشد . لازم به ذکر است که این روغن برای کودکان و نوزادان نباید استفاده گردد.

خواص روغن ماساژ کندور: نشاط‌آور، شفابخش و جوان‌کننده ، خلط‌آور ، کاهش اضطراب و دلشوره آسیب‌های روحی در گذشته می‌باشد.

خواص روغن ماساژ گل شمعدانی: این روغن برطرف‌کننده اضطراب و دلشوره می‌باشد و حالات عصبی و حتی مشکلات قاعدگی را رفع می‌نماید و دفع‌کننده سموم بدن می‌باشد.

خواص روغن ماساژ جاسمین یا گل یاس: این روغن به نام پادشاه روغن‌های عطری معروف می‌باشد و بسیار پرکاربرد در امر ماساژ بوده و در درمان افسردگی بسیار مفید است . در فرد احساس خوش‌بینی می‌نماید و اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برد همچنین برای رفع بی‌تفاوتی و خونسردی نیز بسیار مناسب می‌باشد. این روغن برای تقویت قوای جنسی در مردان و زنان



مناسب بوده و برای برطرف کردن ترک‌های پوستی مفید می‌باشد و همچنین خاصیت ارتجاعی پوست را بالا می‌برد.

خواص روغن ماساژ لاواندر یا اسطوخودوس: عطر خوش بوی این روغن برای درمان اضطراب و افسردگی و بی‌خوابی مناسب و پرکاربرد می‌باشد و برای درمان فشارخون بالا، کمردرد، روماتیسم و التهاب مفاصل، گرفتگی ماهیچه‌های گردن و حتی رگ به رگ شدگی مناسب می‌باشد. لازم به ذکر است این روغن برای درمان آگزما، آکنه، پسوریازیس، بیماری‌های پوستی و کبودی نیز مفید می‌باشد.

خواص روغن ماساژ لیمو: برای درمان حالت اسیدی معده بسیار توصیه می‌گردد و همچنین سیستم دفاعی بدن را تقویت نموده و انرژی رفته از بدن را باز می‌گرداند. به درمان زگیل، پوست و موی چرب بسیار کمک می‌نماید. این روغن خاصیت قلیایی دارد و ضد عفونی‌کننده می‌باشد و دستگاه گردش خون را تحریک نموده و خون را بسیار رقیق می‌نماید (این روغن به همراه روغن سرو برای واریس بسیار مناسب می‌باشد). هنگام استفاده از این روغن ماساژ باید به آرامی صورت گیرد. پس از درمان عضو با این روغن، محلی که درمان شده تا مدتی نباید در معرض تابش نور شدید آفتاب قرار بگیرد.

خواص روغن ماساژ بهارنارنج: یکی دیگر از مؤثرترین داروها و روغن‌ها برای رفع افسردگی می‌باشد و مشکلات عصبی را بسیار کاهش می‌دهد و غش و شوک و دلشوره را رفع کرده و



برای درمان و رفع قولنج ، سوءهاضمه عصبی و التهاب روده (کولیت) مناسب می باشد .مصرف این روغن ماساژ از ترک و شکاف خوردن پوست جلوگیری کرده و قوای جنسی را تقویت می نماید .این روغن برای افراد سردمزاج مناسب و مفید می باشد.

خواص ماساژ با روغن ماساژ نعناع : این روغن برای فعالیت دستگاه گوارش مناسب می باشد و به رفع اسهال و یبوست و حالت تهوع کمک می نماید . این روغن اسپاسم و درد روده و معده را نیز برطرف می نماید.

در درمان انواع سردردها و میگرن (علی الخصوص زمانی که علت آن گرسنگی است) مفید می باشد . دردهای عصبی ، روماتیسم و ماهیچه‌ای را کاهش داده و فکر را تحریک می نماید لذا در نتیجه خستگی فکری را از بین برده و فکر را باز می کند . روغن نعناع سوختگی به دلیل تابش نور خورشید و التهاب را رفع کرده و تمامی منافذ بسته شده پوست چرب و آکنه را درمان می کند . لازم به ذکر است که این روغن برای کودکان و نوزادان و همچنین دوران شیردهی مناسب نبوده و از داروهای هومیوپاتی (همسان درمانی یک شیوه‌ی پزشکی است که ساموئل هانمن در سال ۱۷۹۶م ابداع کرد.) دورنگه دارید.

خواص روغن ماساژ رزماری : برای رفع کردن دردهای ماهیچه‌ای ، التهاب مفاصل ، روماتیسم ، گرفتگی ماهیچه‌ها ، آرتрит مناسب می باشد . برای نفخ معده ، چاقی و سلولیت ، مشکلات کبدی ، تقویت و رشد مو مفید می باشد و همچنین شوره‌ی سر را نیز از بین می برد . برای افرادی



که به صرع مبتلا بوده و در دوران بارداری به سر می‌برند این روغن مناسب نیست.

خواص روغن ماساژ کنجد: این روغن دارای رنگ طلایی تا زیتونی می‌باشد و طعم مطبوع کنجد دارد و سرشار از ویتامین E بوده و حاوی آنتی‌اکسیدان طبیعی می‌باشد. این روغن از سرطان پیشگیری می‌نماید و برای درمان عرق‌سوز، کارایی قلب و مغز مفید بوده و ماساژ با روغن کنجد موجب نرمی و درخشندگی پوست می‌شود. اگر در طبخ غذا شما طعم روغن کنجد را دوست ندارید می‌توانید قبل از استفاده کردن آن را گرم نمایید.

خواص روغن ماساژ زیره: در هرزمانی که ماساژ قسمت مبتلا به سلولیت از روغن زیره استفاده نماید و سپس بعد از ماساژ بلافاصله طب سوزنی انجام گردد، سلولیت‌های درجه ۲ و ۳ (علی‌الخصوص در پهلوی ران و باسن) که سفت و سخت بوده، نرم و شل می‌گردد و بعد از گذراندن جلسات متوالی حتی بدون نیاز به جراحی تأثیرات چشمگیری به دست می‌آید. روغن ماساژ زیره برای افرادی که رسوب بلغم در معده خوددارند و مواد غذایی به‌درستی هضم نمی‌گردد و همچنین برای افراد چاق برای تقویت و لاغری معده و نفخ شکم بسیار مفید است. این روغن گرم‌کننده دستگاه گوارش و بدن می‌باشد؛ با ماساژ دادن بر روی شکم برای افرادی که دارای سوءهاضمه هستند البته با حرکات نوازشی ملایم بعد از غذا بسیار مفید است.

خواص روغن ماساژ سیاه‌دانه: این روغن، روغنی است با طبع گرم و خشک و معمولاً رنگ

آن سبز تیره تا قرمز می‌باشد و به سالار روغن‌ها معروف است. همچنین پیامبر اسلام (ص)



به آن حب البرکت می‌گفتند . این روغن ضد حساسیت فصلی بوده و برای درمان سینوزیت بسیار مفید می‌باشد . برای دردهای بدن ، ازدیاد قوه باه ، درد زانو ، محکم کردن ریشه مو ، شفاف و نرم کردن موی سر و همچنین جلوگیری کردن از ریزش مو بسیار مفید می‌باشد.



برای مطالعه‌ی مقالات علمی در حوزه سلامتی روی لینک زیر کلیک کنید:

<http://hooshesalamat.ir/blog>



سخن پایانی:

این کتاب با اطلاعاتی که در اختیار شما گذاشت، سعی داشت تا راه‌کارهای ساده را در پیش پای شما عزیزان قرار دهد تا آگاهانه و سالم در مسیر زندگی قدم بردارید، ما برای زندگی شخصی و کسب‌وکار شما راهکار ارائه کردیم که در ذهن مخاطب و مشتری همیشه باقی بماند. باوجود پیشرفت‌هایی که در سطح زندگی افراد پدید آمده است علیرغم راحت شدن زندگی‌ها، متأسفانه گرفتار بلای صنعتی شدن گشته‌ایم و همین موضوع بر سلامت جسم افراد تأثیرات فراوانی گذاشته است و هزینه‌های زیادی را متوجه افراد ساخته و از طرف دیگر با بحران شغل و درآمد مواجه شده‌اند.

ما در گروه آموزشی هوش سلامت با مقدم دانستن پیشگیری بر درمان، راهکارهای مراقبتی ارگانیک را در آموزش‌های خود گردآوری کردیم و در همین راستا، اطلاعاتی را در اختیار شما عزیزان قرار دادیم تا با استفاده از آنها سلامتی خود را حفظ کنید. امیدواریم که این اطلاعات برای شما همراهان مفید واقع شده باشد.



منابع لاتین:

1. **Journal** : International Journal of Hospitality Management, Volume 25, Issue 2, June 2006, Pages 335–339, Nicolas Gueguen, Christine Petr
2. Influence of Fragrances on Human Psychophysiological Activity, Kandhasamy Sowndhararajan and Songmun Kim*, Helmut Viernstein, Academic Editor, 2016 Nov 29. doi: [10.3390/scipharm84040724] PMCID: PMC5198031, PMID: 27916830
3. Angelucci F.L., Silva V.V., Dal Pizzol C., Spir L.G., Praes C.E., Maibach H. Physiological effect of olfactory stimuli inhalation in humans: An overview. Int. J. Cosmet. Sci. 2014; 36:117–123. doi: 10.1111/ics.12096. [PubMed] [CrossRef]
4. Sell C.S. The Chemistry of Fragrances—From Perfumer to Consumer. 2nd ed. Quest International; Irvine, CA, USA: 2006.)
5. <https://www.tasvirezendegi.com/exercise-helpful>
6. niloofarabi.ir/fa/article/66
7. <http://www.zibaweb.com/perfumer%20iran.htm>
8. drmehryazdan.com/success/204
9. <https://tn.ai/1818020>
10. <http://massagechair.ir/article>
11. fa.parsiteb.com
12. <https://www.yjc.ir/fa/news/6333129>

منابع فارسی:

۱. آداب و خواص به کار بردن بوی خوش، تیموری عسگرانی، عباسعلی، طب اسلامی، ۲۱ اردیبهشت، ۱۳۹۴
۲. «مثلث سلامت» مجموعه مقالاتی از دکتر حسن اکبری (۱۳۴۳-)، متخصص و دانشیار آسیب شناسی و محقق طب اسلامی- ایرانی و تغذیه سلولی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۳. پاتریشیا بنجامین- ماساژ ورزشی-دکتر فریرز هوانلو-۱۳۸۹
۴. انواع مزاج، خلاصه‌ای از مزاج‌شناسی از دیدگاه طب سنتی اسلامی، تألیف دکتر حسین خیراندیش، قم: ابتکار

دانش ۱۳۹۰



۵. عقیلی علوی شیرازی، سید محمدحسین بن محمدهادی، خلاصه الحکمه (عقیلی)، ۳ جلد، اسماعیلیان — قم، چاپ: اول، ۱۳۸۵ ه.ش. ج ۲؛ ص ۴۷
۶. گیلانی، محمدکاظم، حفظ الصحة ناصری، ۱ جلد، المعی — تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه.ش. ص ۱۱۰
۷. چغمینی، محمود بن محمد — شارح: شاه ارزانی، میر محمد اکبر بن محمد، مفرح القلوب (شرح قانونچه)، ۱ جلد، مطبعة اسلامیة — لاهور، چاپ: اول، . ص ۳۱۶
۸. قاسمی میترا، پیشگیری و درمان طبیعی بیماری‌های گوارشی و کبدی، گنجینه سبز درمان ناشر: مرنديز، کتاب دیجیتال

