

اصول شن گانه حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران و ارتباط آن با فصول

راحله کارگزار الف، روشنگر سالاری ب، مژده خدابخش الف، ملیحه متوسلیان ج*

الف دانشجوی دکترای طب سنتی ایرانی، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
ب استادیار، دکتری تخصصی کنترل دارو، گروه داروسازی سنتی بالینی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
ج استادیار طب سنتی ایرانی، گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

سابقه و هدف: هریک از فصول چهارگانه سال، مانند بدن انسان‌ها مزاج مشخصی دارند. تدبیر فصول از مهم‌ترین مباحث حفظ‌الصحه در طب سنتی ایران است، در این مقاله اصول ضروری برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریهای شایع در هر فصل معرفی شده است.
مواد و روش‌ها: در این مطالعه کتابخانه‌ای و با مروری بر مبحث تدابیر فصول با استفاده از منابع برتر طب سنتی ایران و مقالات مرتبط در پایگاه‌های اینترنتی معتبر تهیه گردید.

یافته‌ها: تدابیر بهار شامل مصرف غذاهای لطیف مانند گوشت‌بره، تخم‌مرغ نیم‌پزشت، شربت زرشک، ریواس و سنکجین است. پرهیز از حرکت و استحمام فراوان، خشم و شادی زیاد و نیز انجام تنقیه و مبادرت به خروج خون از طریق فصد توصیه می‌شود. تدابیر تابستان شامل مصرف ماهی تازه، گوشت مرغ، آب‌انار ترش، آب‌غوره، شربت ریواس، گیلاس، آلو، هندوانه، کاهو، افزایش استراحت و پرهیز از حرکت زیاد و زیاده‌روی در جماع می‌باشد. تدابیر پاییز شامل مصرف غذاهای گرم و تند، گوشت‌بره، خربزه، به، سیب، حمام‌رفتن یک روز در میان با آب نیم‌گرم و تنقیه جهت پاکسازی بدن است.
تدابیر زمستان شامل مصرف غذاهایی مثل گوشت‌گوسفند با ادویه تند و فعالیت زیاد و پرهیز از فصد و حجامت معرفی شده است.
نتیجه‌گیری: در طب سنتی ایران نقطه شروع حفظ سلامتی پیشگیری از بیماریهاست. در این مقاله توصیه‌هایی برای سبک زندگی مخصوصاً عادات‌غذایی، خواب‌منظم، بیداری و فعالیت‌های بدنی در فصول مختلف شده است که رعایت آنها برای ارتقاء سطح سلامت جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی مفید است.
کلیدواژه‌ها: فصل، طب سنتی، ایران، پیشگیری، تدابیر.

تاریخ دریافت: دی ۹۳

تاریخ پذیرش: آذر ۹۵

مقدمه:

مزاج مخصوص به خود دارند. به عبارت دیگر عوامل مؤثر در طبیعت که باعث اختلاف بین فصل‌ها می‌شوند؛ متشکل از عناصر مختلفی هستند که هرگونه تغییر کمی و کیفی در آن‌ها سبب تغییرات مزاج فصل‌ها و بروز بیماری‌های متناسب با آن فصل می‌شود (۱، ۲). از آن‌جا که تدبیر فصول از مهم‌ترین مباحث حفظ‌الصحه در طب سنتی ایران است در این مقاله شناخت مزاج انواع فصل‌ها و بیماری‌های مرتبط با مزاج هر فصل و معرفی تدابیر لازم برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های شایع در آن فصول به عنوان اصول ضروری مدنظر قرار گرفته‌اند.

تغییرات آب و هوا از عوامل مهم اثرگذار در سلامت انسان محسوب می‌شوند. همه ساله با ورود به فصل جدید شاهد بروز بیماری‌های مرتبط با آن فصل هستیم. مکاتب طب مختلف توصیه‌هایی جهت پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع فصول ارائه داده‌اند. تنوع فصول در ایران و اقلیم‌های جغرافیایی متفاوت آن لزوم به کارگیری توصیه‌های پیشگیری و درمانی متناسب با کشور را طلب می‌کند. حکمای طب ایرانی با نگاه جامع‌نگر به انسان، اصول حفظ سلامتی را متناسب با مزاج افراد این سرزمین و با در نظر گرفتن تغییرات آب و هوا بیان کرده‌اند (۱). از دیدگاه ایشان فصول چهارگانه مانند بدن انسانها

مواد و روش‌ها:

در این مطالعه مروری مطالب مرتبط با مبحث تدابیر فصول با استفاده از متون معتبر کلیات و حفظ‌الصحه طب سنتی ایران از جمله کتابهای قانون، ذخیره خوارزمشاهی، خلاصه الحکمه و کتابهای متأخرین و مقالات مرتبط از پایگاههای Pubmed و Google Scholar مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها:**فصل بهار:**

فصل بهار برحسب مزاج معتدل است. ابن سینا در قانون بهار را بهترین فصل سال دانسته و حکیم جرجانی معتقد بوده فصل بهار در صورتی که در مزاج اصلی خود باشد معتدل‌ترین فصل

است و طبع خون و روح را دارد و رنگ و پوست افراد را سرخ می‌کند (۱-۳). بهار با همه سنین خصوصاً با سن کهولت و صاحبان مزاج سرد و خشک موافق است. بروز بیماری در افراد مستعد بیماری‌های مزمن و افراد پرخور و کم تحرک نیز در این فصل محتمل است (۱، ۲). عود بیماری‌های مزمن نیز به سبب حرکت اخلاط به سبب تغییر دما از سرد به گرم مشاهده می‌شود (۱، ۴، ۵). از بیماری‌های شایع فصل بهار می‌توان به خونریزی بینی، سکتته، صرع، آماس، سردرد، کنژکتیویت و بثورات، فشارخون، زکام، کک‌مک، خشونت‌صوت، سرفه، مالیخولیا، جوش زدن اشاره کرد (۱، ۲، ۶). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول شش گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۱ ارائه گردید.

جدول شماره ۱: تدابیر فصل بهار

اصول شش گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب و هوا	پوشیدن لباس از جنس پشم سنجاب و لباس‌های پنبه‌ای نازک (۱)، کرباس و حریر (۶) بوییدن عطرهاهایی مانند مشک، عنبر، کافور و گلاب (۳)	
غذا	غذاهای لطیف مانند گوشت بره، تخم مرغ نیم‌پز (۴) شربت زرشک، لیمو، آلبالو، سکنجبین، ریواس و سماق (۵-۴)	غذای زیاد (۳) کثرت در خوردن گوشتها، پیاز، سیر، ترشی (۷)
خواب و بیداری	-----	
حرکت و سکون بدنی	حرکت و ریاضت معتدل (۷-۳)	حرکت زیاد (۳)
اعراض نفسانی		خشم و شادی زیاد (۳)
احتباس استفرغ	خروج خون از طریق فصد، اسهال و تنقیه (۴-۳-۲-۱). قی در صورت امکان بهترین منقیات (۷).	

فصل تابستان:

مزاج فصل تابستان مایل به گرمی و خشکی می‌باشد. این فصل برای افراد پیر و صاحبان مزاج سرد و تر (بلغمی) مناسب است. ابن سینا در کتاب قانون اشاره دارد که بیماری‌ها در فصل تابستان سریع خوب می‌شود ولی اگر رطوبت در آن وجود داشته باشد، بهبودی بیماری‌ها به طول می‌انجامد. حکیم جرجانی نیز معتقد است اگر تابستان به طبع بهار نزدیک‌تر

باشد تب‌های تابستان طولانی و شدید نمی‌شود. پایان بهار به آغاز تابستان پیوسته است و نهاد تابستان از نهاد بهار چندان دور نیست و از این رو بیماری‌های بهاری ممکن است در تابستان روی دهند. علاوه بر این گرمای تابستان موجب ایجاد استعداد بیماری‌های صفراوی مثل تبها، بثورات گرم و درد گوش، درد چشم، زخم‌های درون دهان، چرکی شدن زخمها، تقطیر البول (قطره قطره آمدن ادرار) و زلق الامعاء (نوعی اسهال)

نیز می‌گردد (۱، ۳، ۶). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۲ ارائه گردید.

جدول شماره ۲: تدابیر فصل تابستان

اصول شش‌گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب و هوا	پوشیدن لباسهای کتانی (۱) بوییدن عطرهاپی مانند بید، نیلوفر، گلاب، صندل، کافور (۳) و گلها و شکوفه های دارای مزاج سرد و تر (۱) سکونت در مکانهای خنک و نزدیک به آب روان (۷-۴)	بوییدن مشک و عنبر (۷)
غذا	مصرف ماهی قزل آلا و کلی تازه، گوشت مرغ و خروس، کبک، بزغاله و بره (۱) مصرف میوه های تازه مثل آلو، گیلاس، آلبالو، توت سیاه، سیب ترش، به، انار، هندوانه (۱) آشامیدن آب انار ترش، آب لیمو، آب غوره، شربت ریواس و سکنجبین، شربت نارنج (۷-) مصرف سبزیجات مثل: کاهو، کدو، اسفناج، خیار، کاسنی، خرفه، خیارچنبر (۱)	خوردن غذاها و نوشیدنی‌های گرم (۱) زیاد خوردن و زیاد آشامیدن (۵)
خواب و بیداری	-----	خواب در طول روز (۵)
حرکت و سکون بدنی	افزایش استراحت (۷-۱)	حرکت و ورزش زیاد (۷-۱)
اعراض نفسانی	-----	زیاده روی در آمیزش جنسی (۵-۱)
احتباس و استفراغ	قی کردن جهت تقویت هضم و دفع اخلاط معده (۷-۱)	مسهلات قوی (۱) و فصد (۷)

می‌باشد. بهترین فصل پاییز زمانی است که رطوبات و باران بسیار باشد و بدترین آن، زمانی است که خشکی زیاد باشد. این فصل با مزاج خون مخالف است. از بیماری‌های رایج در این فصل می‌توان به درد مفاصل، سرطان، درد سیاتیک، زلق الامعاء، سکنه و صراع و امراض سودایی مثل جنون، امراض ریه اشاره کرد (۱، ۲). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۳ ارائه گردید.

فصل پاییز:

پاییز بر حسب مزاج سرد و خشک است و مخالف با مزاج روح انسان، حیوان و نباتات می‌باشد و به این علت میوه‌ها، برگ‌ها و درختان در این فصل زرد و فاسد شده و می‌افتند. این فصل به سبب تغییرات دما از سردی صبح و شب به گرمی روز و حرکت مردم در هوای گرم روز و سکون آن‌ها در هوای سرد شب، تحلیل‌کننده قوای بدن و موجب امراض بسیار

جدول شماره ۳: تدابیر فصل پاییز

اصول شش‌گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب هوا	پوشیدن لباسهای پشمی (۵)، بوییدن عطریات و گل‌های خوش بوی ملایم (۲-۱) حمام رفتن یک روز در میان با آب نیم‌گرم (۷-۲-۱)	حمام کردن با آب سرد (۳)
غذا	مصرف غذاها ی گرم و تند (۱) مصرف گوشت بره (۱)، گوشت گوسفند یک‌ساله و بزغاله (۷) مصرف شیرینی‌های ساخته شده از مغز بادام و پسته (۱) خریزه، به، سیب، گلابی، انار (۱)	پرخوری و پرنوشی (۴) نوشیدن آب بسیار سرد (۷) گوشت گاو و گوشت‌های سرخ شده خوردن گوشت صید و نمک‌سود طعام‌های شور و تیز (۳)

خوابیدن در طول روز(۵-۴) ⊙ خوابیدن در مکان سرد(۷) ⊙ خوابیدن به دنبال پری معده(۷)	پوشیده بودن سر هنگام خواب(برای ایمن بودن از حدوث زکام)(۷)	خواب و بیداری
-----	-----	حرکت و سکون بدنی
زیاده روی در آمیزش جنسی(۷)	-----	اعراض نفسانی
قی کردن(۷-۲)	تنقیه بدن جهت جلوگیری از احتباس مواد زائد بهترین تنقیه: فصد یا اسهال به مسهلات غیر قویه(۷) چرب کردن بدن با روغن بنفشه و بادام(۲-۱)	احتباس و استفراغ

فصل زمستان:

پیر دارد. از بیماری‌های این فصل می‌توان زکام، نزله، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های حلق، صرع و سکنه، درد پهلو و درد پشت، زکام، سردرد، سرگیجه را نام برد (۱، ۲، ۶). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول شش گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۴ آورده شده است.

مزاج فصل زمستان مایل به سردی و تری می‌باشد. حرارت غریزی در فصل زمستان مجتمع و قوی است و در نتیجه هضم قوی می‌باشد. زمستان متناسب با صاحبان مزاج صفاوی و مخالف بلغمی مزاج‌ها می‌باشد و کمال مخالفت را با مزاج افراد

جدول شماره ۴: تدابیر فصل زمستان

اصول شش گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب و هوا	پوشیدن لباس‌های پشمی، ابریشمی و پنبه‌ای و استفاده از پوست سمور و سنجاب (۷-۱) ساکن شدن در مکان‌های مرتفع و آفتابی و خود را گرم نگه‌داشتن(۷-۱) بوییدن عود، عنبر، صندل(۳)	-----
غذا	غذای معتدل غلیظ مثل حلیم، کله‌پاچه، گوشت گوسفند یک ساله و آب‌گوشت آن، گوشت شکار با ادویه تند و کباب‌بریان، گوشت کبک و گنجشک، بلدرچین و تیهو (۱)	-----
خواب و بیداری	پوشاندن خود در هنگام خواب(۱)	-----
حرکت و سکون	حرکت و ریاضت بسیار(۲-۱)	-----
اعراض نفسانی	-----	-----
احتباس و استفراغ	استفاده از مسهلات در صورت لزوم(۷).	فصد، حجامت، قی، اسهال قوی(۲-۱)

بحث:

عین کل نگر بودن از ریز بینی‌های بسیار برخوردار است به اعتدال مزاج خود کمک می‌کنند(۷، ۸). توصیه‌ها و پرهیزات مرتبط با هر فصل در ادامه مورد بحث قرار گرفته است. بر اساس منابع طب ایرانی گردش فصول تغییرات طبیعی آب هوا می‌باشد و هر فصل دارای مزاجی و با دمایی سازگار است مثلاً بهار با سردی و خشکی، تابستان با سردی و تری، پاییز با گرمی و تری و زمستان با گرمی و خشکی. رعایت

در مکتب طب سنتی ایران توجه به شش اصل ضروری زندگی شامل: آب و هوا، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد بگونه‌ایکه رعایت ارتباط بین فصول سال و این اصول شش گانه از فاکتورهای مهم در حفظ سلامتی است. زیرا افراد با رعایت این بایدها و نبایدها که در

از اصول مهم دیگر در حفظ سلامتی توجه به اعراض نفسانی می‌باشد. اعراض نفسانی رفتار و اعمال انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ابن سینا اعراض نفسانی را در شاخه‌های فرح، فرح، حزن، خجل، هم و غضب بیان می‌فرماید (۱۴). فرح یا شادی باعث تقویت بدن و افزایش جریان خون، غم باعث کاهش جریان خون و سرد شدن بدن می‌گردد؛ از اینرو شادی با همه بدن‌ها بویژه بدن‌های معتدل و همه فصل‌ها خصوصاً پاییز و زمستان سازگار و غم برای همه بدن‌ها به ویژه افراد سرد مزاج و همه فصل‌ها به ویژه فصل پاییز زیانبار است. خشم باعث بجوش آمدن خون و وگرم شدن بدن می‌شود؛ در نتیجه خشم گرفتن متعادل برای بدن‌های سرد مزاج و خصوصاً در فصل‌های سرد سازگار و در فصول گرم سال برای افراد دارای مزاج گرم زیانبار است (۶). در منابع طب سنتی کرب و مالیخولیا در تابستان و هیجان مالیخولیا در بهار ذکر شده است و پاییز را عامل اندوه، ترس و بدگمانی دانسته‌اند. بنابراین برای پیشگیری از این حالات و اختلالات روانی توجه به تغییر سبک زندگی در فصول مختلف ضروری است (۱۵، ۱۶).

ششمین اصل مورد بررسی احتباس و استفراغ است. استفراغ خارج کردن هر گونه مواد زاید است که با کمیت و کیفیت خود موجب آسیب به بدن می‌شود. اگر احتباس مواد زاید در بدن بصورت مفرط صورت گیرد، سبب امراض بسیار می‌گردد و در مقابل استفراغ بیش از حد سبب تحلیل و ضعف می‌گردد (۱۷). در طب سنتی به روش‌های مختلفی برای ایجاد استفراغ مانند: قی، ادرار کردن، تعریق، تقیه، زالودرمانی، فصد و حجامت اشاره شده است (۴، ۸) حکمای ایرانی معتقد هستند که بهار به سبب اعتدال مزاج و لطافتش قوای بدن را برای خارج کردن مواد زیان آور انباشته شده در فضاهاى بدن، تقویت و تحریک می‌کند. یکی از تدابیر مربوط به فصل بهار برای یاری رساندن به این کارکرد دفعی طبیعت بدن، اخراج خون از طریق فصد و حجامت است که بویژه برای گرم مزاجان و کسانی که دچار غلبه دم (خون) هستند، سودمندی بیشتری دارد ولی قی در این فصل بعلت انباشتگی رطوبت در معده بدن‌بال سردی و رطوبت معده در زمستان و تحریک آن بدن‌بال گرمای بهار اولویت دارد (۱۷). توصیه حکمای ما مبنی

تدابیر متناسب با هر فصل از جمله پوشیدن لباس‌های پشمی (گرم‌کننده و خشک کننده بدن) و ابریشمی (معتدل در گرمی) در فصل زمستان، لباس‌های پشمی در فصل پاییز و لباس‌های کتانی (خنک کننده بدن) در فصل تابستان و لباس‌های پنبه‌ای نازک و حریر در فصل بهار جهت برقراری اعتدال در دمای بدن توصیه می‌گردد (۱، ۶، ۹).

از دیگر فاکتورهای مهم در حفظ سلامتی خوردن و آشامیدن می‌باشد. خوردن مواد غذایی مناسب هر فصل اثرات زیست محیطی بعلت تغییرات فصل را کاهش می‌دهد (۱۰، ۱۱). در مکتب طب سنتی ایران غفلت از دانش تغذیه مشاهده نمی‌شود و تغذیه بر اساس فصل، سن، محل زندگی، مزاج شخص و حتی در بیماری‌ها متفاوت بوده با رعایت همه این عوامل باید نوع غذای خود را انتخاب نمود (۱۲، ۱۳). به عنوان مثال استفاده از غذاهای خشک در بهار و غذاهای سرد در تابستان توصیه شده است. همچنین در پاییز می‌توان از غذاهای تر و در زمستان از غذاهای گرم بهره برد.

خواب یکی دیگر از مهم‌ترین مسائل و محورهای شش‌گانه حفظ سلامتی در طب سنتی ایران است. این مکتب طبی از تئوری نیاز متفاوت خواب در فصول مختلف حمایت می‌کند به گونه‌ای که مهم‌ترین فاکتور تعیین‌کننده مقدار خواب، محیط و دما می‌باشند. با در نظر گرفتن مزاج فصول مختلف و سرد و مرطوب شدن بدن به دنبال خواب، نیاز به آن بیش از همه در فصل تابستان و کمتر از همه در فصل زمستان توصیه می‌گردد و تبیین یک الگوی صحیح خواب برای افراد در سنین و سرزمین‌های گوناگون در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت شایانی در طب ایرانی دارد (۱۴).

محور مورد بررسی دیگر در حفظ سلامتی حرکت و سکون می‌باشد. نیاز به ورزش از دیدگاه حکما برای فعال کردن حرارت غریزی، تحلیل فضولات، پاکسازی منافذ و مسامات و توانا گردیدن اندام‌های بدن می‌باشد (۶). با توجه به تغییرات دما در فصول سال، کاهش فعالیت‌های بدنی سنگین در تابستان و افزایش آن در زمستان و حرکت و ورزش معتدل در پاییز توصیه می‌گردد.

تقدیر و تشکر:

از دانشکده طب سنتی و مکمل و معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بابت پشتیبانی و حمایت‌هایشان در مراحل چاپ این مقاله، نهایت تشکر و قدردانی را می‌نمایم.

بر لزوم تنقیه مناسب در هر فصل بویژه فصد و حجامت در فصل بهار می‌تواند راهکاری در جهت کاهش غلیان خون (فشارخون) و عوارض ناشی از آن مانند سکنه های مغزی باشد (۱۸). ولی در فصل تابستان باید حتی المقدور از فصد و حجامت پرهیز شود. همچنین در فصل پاییز جهت تنقیه بدن استفاده از ملینات طبع و فصد در صورت لزوم توصیه شده است. در فصل زمستان فصد، حجامت، قی و اسهال قوی منع شده است زیرا مواد زاید بعلت برودت هوا سکون و انجماد دارند و تحریک آن‌ها به فصد و قی باعث تحریک به خلاف میل طبیعت و موجب تضعیف و تحلیل می‌شود. پس باید دانست که برای انجام این اعمال ضوابط و پیش شرط‌های خاصی در طب سنتی بیان شده است و بکارگیری این روش‌های درمانی مطلق نبوده و بستگی به مزاج و سن و جنسیت فرد و نیز فصل و زمان و مکان دارد و استفاده درست و بجا از روش‌های تنقیه گفته شده در درمان برخی از بیماریها نیز موثر می‌باشد (۱۷، ۱۹)

نتیجه گیری:

بهداشت و تندرستی و همچنین پیشگیری از بیماری‌ها در طب جدید بسیار مورد توجه می‌باشد، اما راهکارهای عملی برای آن به درستی تبیین نشده است و سطح وسیعی از جامعه جهانی را پوشش نمی‌دهد (۲۰). از آنجائیکه طب سنتی ایران طب کل نگری است و راهکارهای بهداشتی و حفظ تندرستی آن ارزان، ساده، قابل پذیرش و در دسترس می‌باشد؛ به راحتی می‌توان این تدابیر را از طریق سیستم‌های اطلاع رسانی عمومی در اختیار کل جامعه قرارداد. همچنین با پرداختن به پیشگیری، میزان زیادی از هزینه‌های درمانی سیستم بهداشتی جامعه قابل صرفه‌جویی است (۲۱).

References:

23. Gilani, Mohammad Kazem. Hefz al Sehhe Naseri. (Persian). Correction and research: Dr Rasoul Choopani. Tehran: Publishers of traditional medicine in Iran. 1390, 80-87.
24. Aavecina, Hosein Ibn Abdollah. Al ghanoon fi Teb. (Persian). Translation by Alireza Masoodi. Kashan: Morsal, 1386, 104-209
25. Jorjani Esmael, Zakhireh kharazmshahi. (Persian). Qom: Rehabilitation Institute of Natural Medicine, 1391, 352-353.
26. Naseri Mohsen. General overview of traditional medicine. (Persian). Tehran: Publishing Iranian traditional medicine. 1392, 150-151, 181-187.
27. Ibn Elias Shirazi, Mansour Ibn Mohammed. Kifaya Mansouri. (Persian). Tehran: Tehran University of Medical Sciences, 1382, 148.
28. Hakim Arzani, Mohammad Akbar. Mofarrah Al-GHoloob. (Persian). Tehran: Institute of Historical Studies, Islamic and Complementary Medicine, 834-850.
29. Majusi Ahvasi, Ali Ibn Abbas. Kamel Al- Sanaat al-Tibbiya. (Persian). Tehran: Institute of Islamic Studies, 1388, 14-158.
30. Rezaeizadeh H, Alizadeh M, Naseri M, Ardakani MS. The Traditional Iranian Medicine Point of View on Health and. Iranian J Publ Health. 2009;38(1):169-72.
31. Hedayati SH, Abdollahifard GR, Rezaian j, Setteye Zaroorieh. (The six Principles) of Naseri's Health care; evidence of preventive medicine in Iranian traditional medicine. Res Hist Med 2014; 3(1):43-50.10.
32. Minaei MB, Nazem E, Moradi H, Mirsalehian AA, Nasrabadi AN. Nutrition in Different Seasons, From the Viewpoint of Islamic Physicians. Quran and Medicine. 2014;3(1).
33. Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: Will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability. Proceedings of the Nutrition Society. 2014;73(3):368-75.
34. Behrouz M, Ghanavati M, Mirmiran P, Hosseini Z, Rashidkhani B. Scientific review of Nutritional beliefs of Traditional Medicine and modern nutrition about multiple sclerosis: a case control study in tehranian adult. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2013;7(5):471-9.
35. Borhani M, Khoshzaban F, Jodeiri B, Naseri M, Kamalinejad M. Diet and food in Iranian traditional medicine: Hints for further research. International journal of preventive medicine. 2014;5(11):1480-1.
36. Solta ni SS, Minaji B, Besharat M. Sleep and Wakefulness Correction in Different Seasons From Avicenna's Perspective. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2013;15(3):276-7.
37. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
38. Motavaselian Malihah. Common causes mood and anxiety disorders based on Iranian Traditional Medicine resource. (Persian). Number:33. Iran University of Medical Sciences. 1392. 160-161.
39. Aghili Khorasani, Mohammad hosein. Kholase Al-Hekmah (Persian). Correction and editing: Nazem, Esmael. Tehran: Institute for the History of Medicine. 1385, 904-911.
40. Turin TC, Kita Y, Murakami Y, Rumana N, Sugihara H, Morita Y, et al. Higher stroke incidence in the spring season regardless of conventional risk factors Takashima stroke registry, Japan, 1988-2001. Stroke. 2008;39(3):745-52.

41. Agha Rafiee A. Herbal medication and venesection in the treatment of sciatalgia in Islamic medicine. Iranian Journal of Pharmaceutical Research. 2010;11-۱۶.
42. Tabatabaee A, Zarei M, Mohammadpour A. The Comparison of reform nature (temperament) and wet-cupping in the treatment of migraine headaches. The Horizon of Medical Sciences. 2014;20(1):43-8.
43. Nunn JF. Ancient egyptian medicine: University of Oklahoma Press; 2002.

Archive of SID