

اصول شش‌گانه 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 دکتری طب ایرانی، گروه طب ایرانی، دانشکده طب ایرانی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^ب استادیار، دکتری تخصصی کنترل دارو، گروه داروسازی سنتی بالینی، دانشکده طب ایرانی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^ج استادیار طب ایرانی، گروه طب ایرانی، دانشکده طب ایرانی 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: این مطالعه کتابخانه‌ای با مروری بر مبحث تدابیر فصول با استفاده از منابع برتر طب سنتی ایران و مقالات مرتبط در پایگاه‌های اینترنتی معتبر تهیه شد.

یافته‌ها: تدابیر بهار شامل مصرف غذاهای لطیف مانند گوشت‌بره، تخم‌مرغ نیم‌برشت، شربت زرشک، ریواس و سکنجبین 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، گیلان، 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 گوشت گوسفند 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 به‌خصوص عادات غذایی، خواب منظم، بیداری و فعالیت‌های بدنی در فصول مختلف شده است که رعایت آنها برای ارتقاء سطح سلامت جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی مفید است.

تاریخ دریافت: دی ۹۳

تاریخ پذیرش: آذر ۹۵

کلیدواژه‌ها: فصل، طب سنتی، ایران، پیشگیری، تدابیر.

مقدمه:

انسان‌ها 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 به‌عنوان اصول ضروری مد نظر قرار گرفته‌اند.

تغییرات آب و هوا از عوامل مهم اثرگذار در سلامت انسان محسوب می‌شوند. همه‌ساله با ورود به فصل جدید شاهد به‌روز بیماری‌های مرتبط با آن فصل هستیم. مکاتب طبیی مختلف توصیه‌هایی جهت پیشگیری و درمان بیماری‌های شایع فصول ارائه داده‌اند. تنوع فصول در ایران و اقلیم‌های جغرافیایی متفاوت آن لزوم به‌کارگیری 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

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، خلاصه‌الحکمه 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 به‌خصوص با سن کهولت و صاحبان مزاج سرد و خشک موافق است. بروز بیماری در افراد مستعد بیماری‌های مزمن و افراد پرخور و کم‌تحرک نیز در این فصل محتمل است (۱، ۲). عود بیماری‌های مزمن نیز به‌سبب حرکت اخلاط و آن هم به‌سبب تغییر دما از سرد به گرم مشاهده می‌شود (۱، ۴، ۵). از بیماری‌های شایع فصل بهار می‌توان به خونریزی بینی، سکته، صرع، آماس، سردرد، کنژکتیویت و لکه‌ها، فشارخون، زکام، کک‌مک، خشونت صوت، سرفه، مالیخولیا، جوش‌زدن اشاره کرد (۱، ۲، ۶). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول شش گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

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 عطرهایی مانند مشک، عنبر، کافور و گلاب (۳)	
غذا	غذاهای لطیف مانند گوشت بره، تخم مرغ نیم‌برشت (۴) شربت زرشک، لیمو، آلبالو، سکنجبین، ریواس و سماق (۴-۵)	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 و استفراغ	خروج خون از طریق فصد، اسهال و تنقیه (۴-۱). 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، لکه‌های گرم و درد گوش، درد چشم، زخم‌های درون دهان، چرکی شدن زخم‌ها، تقطیرالبول (قطره قطره آمدن ادرار) و زلق الامعاء (نوعی

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

جدول شماره ۲: تدابیر فصل تابستان

اصول شش‌گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب و هوا	پوشیدن لباس‌های کتانی (۱) بویدن عطرهایی مانند بید، نیلوفر، گلاب، صندل، کافور (۳) و گل‌ها و شکوفه‌های دارای مزاج سرد و تر (۱) سکونت در مکان‌های خنک و نزدیک به آب روان (۴-۷)	بویدن مشک و عنبر (۷)
غذا	مصرف ماهی قزل‌آلا و کلی تازه، گوشت مرغ و خروس، کبک، بزغاله و بره (۱) مصرف میوه‌های تازه مثل آلو، گیلان، آلبالو، توت سیاه، سیب ترش، به، انار، هندوانه (۱) آشامیدن آب انار ترش، آب لیمو، آب غوره، شربت ریواس و سکنجبین، شربت نارنج (۱-۷) مصرف سبزیجات مثل: کاهو، کدو، اسفناج، خیار، کاسنی، خرفه، خیار چنبر (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 (۱-۷)	حرکت و ورزش زیاد (۱-۷)
اعراض نفسانی	-----	زیاده روی در آمیزش جنسی (۱-۵)
احتباس و استفراغ	قی کردن جهت تقویت هضم و دفع اخلاط معده (۱-۷)	مسهلات قوی (۱) و فصد (۷)

کرد (۱، ۲). تدابیر توصیه شده در این فصل بر اساس اصول

شش‌گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۳ ارائه شد

فصل پاییز:

پاییز برحسب مزاج سرد و خشک است و مخالف با مزاج روح انسان، حیوان و نباتات است 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، تحلیل‌برنده قوای بدن و موجب امراض بسیار است. 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، سکتة و صرع و امراض سودایی مثل جنون، امراض ریه اشاره

فصل زمستان:

مزاج فصل زمستان مایل به سردی و تری است. حرارت غریزی در فصل زمستان مجتمع و قوی است و در نتیجه هضم قوی می‌باشد. زمستان متناسب با صاحبان مزاج صفراوی و مخالف بلغمی مزاج‌ها می‌باشد و کمال مخالفت را با مزاج افراد پیر دارد. از بیماری‌های این فصل می‌توان زکام، نزله، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های حلق، صرع و سکتة، درد پهلو و درد پشت، زکام، سردرد، سرگیجه را نام برد (۱، ۲، ۶). تدابیر توصیه‌شده در این فصل بر اساس اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در جدول شماره ۴ آورده شده است.

جدول شماره ۳: تدابیر فصل پاییز

اصول شش گانه حفظ سلامتی	توصیه‌ها	پرهیزات
آب و هوا	پوشیدن لباس‌های پشمی (۵)، بوئیدن عطریات و گل‌های خوش‌بوی ملایم (۱-۲) حمام رفتن یک روز در میان با آب نیم‌گرم (۱-۲-۷)	حمام کردن با آب سرد (۳)
غذا	مصرف غذاهای گرم و تند (۱) مصرف گوشت بره (۱)، گوشت گوسفند یک‌ساله و بزغاله نر (۷) مصرف شیرینی‌های ساخته شده از مغز بادام و پسته (۱) خربز، به، سیب، گلابی، انار (۱)	پرخوری و پرنوشی (۴) نوشیدن آب بسیار سرد (۷) گوشت گاو و گوشت‌های سرخ شده خوردن گوشت صید و نمک سود غذاهای شور و تیز (۳)
خواب و بیداری	پوشیده بودن سر هنگام خواب (برای ایمن بودن از حدوث زکام) (۷)	خوابیدن در طول روز (۴-۵) خوابیدن در مکان سرد (۷) خوابیدن به دنبال پری معده (۷)
حرکت و سکون بدنی	-----	-----
اعراض نفسانی	-----	زیاده‌روی در آمیزش جنسی (۷)
احتباس و استفراغ	تنقیه بدن جهت جلوگیری از احتباس مواد زاید بهترین تنقیه: فصد یا اسهال به مسهلات غیر قویه (۷) چرب کردن بدن با روغن بنفشه و بادام (۱-۲)	قی کردن (۲-۷)

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 سنتجاب (۱-۷) ساکن شدن در مکان‌های مرتفع و آفتابی و خود را گرم نگه‌داشتن (۱-۷) بوئیدن عود، عنبر، صندل (۳)	-----
غذا	غذای معتدل غلیظ مثل حلیم، کله‌پاچه، گوشت گوسفند یک‌ساله و آب‌گوشت آن، گوشت شکار با ادویه تند و کباب بریان، گوشت کبک و گنجشک، بلدرچین و تیهور (۱)	-----
خواب و بیداری	پوشاندن خود در هنگام خواب (۱)	-----
حرکت و سکون	حرکت و ریاضت بسیار (۱-۲)	-----
اعراض نفسانی	-----	-----
احتباس و استفراغ	استفاده از مسهلات در صورت لزوم (۷).	فصد، حجامت، قی، اسهال قوی (۱-۲)

بحث:

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 است به گونه‌ای که رعایت ارتباط بین فصول سال و این اصول شش‌گانه از فاکتورهای مهم در حفظ سلامتی است؛ زیرا افراد با رعایت این بایدها و نبایدها که در عین کل‌نگر 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 باعث تغییرات طبیعی آب و هوا می‌باشد و هر فصل دارای مزاجی و با دمایی سازگار است. به‌طور مثال بهار با سردی و خشکی، تابستان با سردی و تری، پاییز با گرمی و تری و زمستان با گرمی و خشکی. رعایت تدابیر متناسب با هر فصل از جمله پوشیدن لباس‌های پشمی (گرم‌کننده و خشک‌کننده بدن) و ابریشمی (معتدل در گرمی) در فصل زمستان، لباس‌های پشمی در فصل پاییز و لباس‌های پنبه‌ای نازک و حریر در فصل بهار جهت برقراری اعتدال در دمای بدن توصیه می‌شود (۱، ۶، ۹).

از دیگر فاکتورهای مهم در حفظ سلامتی خوردن و آشامیدن می‌باشد. خوردن مواد غذایی مناسب هر فصل اثرات زیست محیطی به‌علت 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 و با رعایت همه این عوامل باید نوع غذای خود را انتخاب کرد (۱۲، ۱۳). به‌عنوان 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

به‌گونه‌ای 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 می‌شود 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 حکیمان برای فعال کردن حرارت غریزی، تحلیل فضولات، پاکسازی منافذ و مسامات و توانا شدن 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 می‌شود.

از اصول مهم دیگر در حفظ سلامتی توجه به اعراض نفسانی می‌باشد. اعراض نفسانی تمام رفتار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ابن سینا اعراض نفسانی را در شاخه‌های فرح، فزع، 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 می‌شود؛ از این رو شادی با همه بدن‌ها به‌ویژه بدن‌های معتدل و همه فصل‌ها به‌خصوص پاییز و زمستان سازگار و غم برای همه بدن‌ها به‌ویژه افراد سرد مزاج و همه فصل‌ها، به‌ویژه فصل پاییز زیان‌بار است. خشم باعث به جوش آمدن خون و گرم شدن بدن می‌شود؛ در نتیجه خشم گرفتن متعادل برای بدن‌های سردمزاج و به‌خصوص 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

پس باید دانست که برای انجام این اعمال ضوابط و پیش شرط‌های خاصی در طب سنتی بیان شده است و به کارگیری 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 به‌جا از روش‌های تقیۀ گفته شده در درمان برخی از بیماری‌ها نیز مؤثر است (۱۷، ۱۹)

نتیجه‌گیری:

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

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 می‌کنیم.

کیفیت خود موجب آسیب به بدن می‌شود. اگر احتباس مواد زاید در بدن به‌صورت مفرط صورت گیرد، سبب امراض بسیار می‌شود و در مقابل استفراغ بیش از حد سبب تحلیل و ضعف می‌شود (۱۷). در طب سنتی به روش‌های مختلفی برای ایجاد استفراغ مانند: قی، ادرارکردن، تعریق، تنقیه، زالودرمانی، فصد و حجامت اشاره شده است (۴، ۸). حکیمان ایرانی معتقد هستند که بهار به‌سبب اعتدال مزاج و لطافتش قوای بدن را برای خارج کردن مواد زیان‌آور انباشته شده در فضاها، تقویت و تحریک می‌کند. یکی از تدابیر مربوط به فصل بهار برای یاری رساندن به این کارکرد دفعی طبیعت بدن، خارج کردن خون از طریق فصد و حجامت است که به‌ویژه برای گرم‌مزاجان و کسانی که دچار غلبه دم (خون) هستند، سودمندی بیشتری دارد ولی قی در این فصل به علت انباشتگی رطوبت در معده به‌دنبال سردی و رطوبت معده در زمستان و تحریک آن به‌دنبال گرمای بهار اولویت دارد (۱۷). توصیه حکیمان ما مبنی بر لزوم تنقیه مناسب در هر فصل به‌ویژه فصد و حجامت در فصل بهار می‌تواند راهکاری در جهت کاهش غلیان خون (فشارخون) و عوارض ناشی از آن مانند سگته‌های مغزی باشد (۱۸). ولی در فصل تابستان باید تا حد ممکن 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 به‌علت 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.

References:

1. Gilani M K. *Hefz al Sehhe Naseri*. Correction and research: Dr Rasoul Choopani. Tehran: Publishers of traditional medicine in Iran; 1390. p:80-87. [In Persian].
2. Avicenna. *Al Qanun fi ai-Tibb*. Translation by Alireza Masoodi. Kashan: Morsal; 1386. p:104-209 [In Persian].
3. Jorjani E. *Zakhireh kharazmshahi*. Qom: Rehabilitation Institute of Natural Medicine; 1391. p: 352-353. [In Persian].
4. Naseri M. General overview of traditional medicine. Tehran: Publishing Iranian traditional medicine; p:1392. 150-151, 181-187. [In Persian].
5. Ibn Elias Shirazi, Mansour Ibn Mohammed. *Kifaya Mansouri*. Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 1382. p: 148. [In Persian].
6. Hakim Arzani, MA. *Mofarrah al-GHoloob*. Tehran: Institute of Historical Studies, Islamic and Complementary Medicine. [In Persian].
7. Majusi Ahvasi Ali Ibn Abbas. *Kamel al- Sanaat al-Tibbiya*. Tehran: Institute of Islamic Studies; 1388. p:834-850. [In Persian].
8. 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.
9. 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.
10. Minaei MB, Nazem E, Moradi H, Mirsalehian AA, Nasrabadi AN. Nutrition in Different Seasons, From the Viewpoint of Islamic Physicians. *Quran and Medicine*. 2014 Feb;3(1).
11. Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: Will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2014 Aug;73(3):368-75
12. 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.
13. 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 Nov 16;5(11):1480.
14. Soltani SS, Minaii B, Besharat M. Sleep and Wakefulness Correction in Different Seasons From Avicenna's Perspective. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2013 Mar 1;15(3):276.
15. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
16. Motavaselian M. Common causes mood and anxiety disorders based on Iranian Traditional Medicine resource(Persian). Number:33. Iran University of Medical Sciences.1392. 160-161.
17. AghiliKhorasani MH. *Kholasea al-Hekmah*. Correction and editing: Nazem, Esmael. Tehran: Institute for the History of Medicine, 1385. [In Persian].
18. 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.

19. Agha Rafiee A. Herbal medication and venesection in the treatment of sciatalgia in Islamic medicine. Iranian Journal of Pharmaceutical Research. 2010 Nov 20:11.
20. 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 Apr 15;20(1):43-8.
21. Nunn JF. Ancient egyptian medicine: University of Oklahoma Press; 2002.