

اهمیت استنشاق و شستشوی بینی و سلامت سینوسها در تعالیم مکتب وحی

❖ هزاران سال قبل از اینکه دانش جدید به این نتیجه برسد و آنرا کشف کند؛ در تعالیم مکتب وحی (کلام خازنان وحی ﷺ و سیره انبیاء و اوصیاء الهی ﷺ) این حکمت الهی بیان شده و به آن توصیه اکید شده است.

کلام نبوی ﷺ: هنگامی که کسی از شما از خوابی بیدار می شود، وضو بگیرد و سه بار آب را داخل بینی نماید و بچرخاند و بیرون بریزد، زیرا شیطان داخل بینی جای می گیرد..

پیامبر اکرم ﷺ همیشه هنگام وضو گرفتن؛ آب در داخل بینی استنشاق می نمودند و این عمل را مکرراً توصیه می نمودند.

❖ عمل استنشاق که نتیجه اش باز کردن مجرای خروجی سینوس ها و تخلیه و شستشوی آنهاست از توصیه های بهداشتی دینی ماست که باید مانند مسواک زدن، به طور منظم به آنها پرداخته شود.

کلام نبوی ﷺ: هنگامی که کسی از شما وضو گرفت، آب را داخل بینی کند سپس آن را بیرون بریزد.

❖ اگر میکروب ها با تنفس از راه بینی وارد بدن انسان شوند؛ بینی مانند فیلتر تصفیه عمل می کند؛ یعنی پیچ و خمها و موهای داخلی بینی و مخاط مرطوب مانع ورود میکروب به داخل بدن می شوند، پس لازم می آید که انسان همیشه این عضو از صورت رها که در حقیقت فیلتر راه تنفسی است؛ بوسیله شستشو پاکیزه نگاه دارد، تا لانه کثافات و میکروب ها نگردد.

❖ افراد سالم، همان طور که مرتب مسواک می زنند؛ باید مرتباً هم اقدامی

برای تمیز ماندن محرای بینی و سینوسهای خود انجام دهند.

❖ با توجه به وظیفه سینوس ها (یعنی پاکسازی ناحیه سر و گردن از مواد دفعی) همیشه احتمال بروز عفونت یا بسته شدن آنها وجود دارد. به عبارت دیگر، همان طور که سلامت اعضاء و قوای بدن در گرو کارکرد صحیح سیستم گوارش از جمله روده ها بوده و برای سلامتی ضروری است؛ همینطور سلامت قوای ادراکی و عصبی انسان (که مرکزش در ناحیه سر و گردن است)، در گرو تعادل رطوبت و بلغم است، و این امر مرهون کارکرد صحیح سینوس ها بوده، و برای سلامت تن و روان انسان ضروری می باشد، و همان طور که اسهال یا یبوست مجاری تحتانی (روده ها) برای ما مشکل ساز است؛ افزایش بیش از میزان طبیعی ترشحات مجاری فوقانی (اسهال سینوسی) یا احتباس آنها (یبوست سینوسی) هم محلّ سلامتی و آسایش است.



❖ از آنجا که در صدر اسلام و نیز گذشته های دور، آب شیرین کمیاب و غالباً محدود به مصرف آشامیدن بوده است؛ فلذا معمولاً آب مصرفی شستشو از جمله وضو و مقدمات آن؛ آبهای دارای نمک بوده است، و با توجه به نبودن وسایل سردکننده امروزی آب، و هوای گرم سرزمین وحی لذا آب شستشو معمولاً نیم گرم و ولرم بوده است. با توجه به این نکات؛ می توان گفت که: فرمول معمول آب استنشاق در کاربرد تعلیمات مکتب وحی و نیز طب کهن و اسلامی: آب ولرم حاوی قدری نمک است.

❖ برنامه شستشوی بینی با محلول آب گرم ولرم و نمک؛ اگرچه یک اقدام بهداشتی روزانه محسوب می شود؛ ولی به عنوان یک روش کنترل کننده بحران و درمان سرماخوردگی و عفونت سینوسها نیز آزموده شده است.



❖ با توجه به اینکه بسیاری از عوارض مزمن سینوسی و ریوی بزرگسالان؛ ریشه در دوران کودکی داشته، که با عدم کاربرد روش صحیح یا کامل؛ سبب باقی ماندن عفونت و به دنبال آن پیدایش ناهنجاریهای عضوی از قبیل تورم لوزه ها و از دست دادن آنها به علت جراحی؛ و انسداد مجاری سینوسی؛ و از کارافتادگی سینوسها؛ و پیدایش پولیپ ها؛ و شکستگی و انحراف استخوان بینی می گردد، از این رو والدین باید بر علاج صحیح و مراقبت بهداشتی مناسب از فرزندان در طول دوران کودکی و نوجوانی مواظبت نمایند.

❖ استنشاق (شستشوی مجاری بینی) از مقدمات ورود به نماز و گفتگو با خداوند متعال است. یعنی همانطور که برای ورود در ارتباط و مناجات با حق تعالی؛ نیاز به طهارت بدن و وضو می باشد، برای نتیجه بردن از این ارتباط معنوی؛ و بهره مندی از این انس نورانی؛ و راهیابی به حضرت اقدس الهی و دریافتن عطر آن حضور ربانی؛ باید بر شستن بینی قبل هر وضو مواظبت نمود.

❖ یکی از لوازم موفقیت دینی و دنیوی، و نیز مقدمه ضروری مهمترین فریضه دینی (نماز)؛ تحصیل طهارت وضو بوده، که مقدمه آن عمل استنشاق و شستن بینی است، کاری که برای کمترین التزام دینی؛ حداقل تا پنج بار در شبانه روز جای تکرار دارد. خلاصه اینکه این عمل در آموزه های نورانی بحدی مورد تاکید می باشد؛ که در کلید رسیدن (= طهارت) مهمترین ارزشها (= عبادت عبودیت نورانیت) گنجانیده شده است.

❖ بالاتر از همه اینها: در تعالیم آئین الهی؛ دعاهایی برای هنگام شستن بینی وارد شده است، که از نظر مفهوم و معنا دلالت دارد که:

❖ میان شستن بینی و پاکیزگی مجرای تنفس؛ و میان سلامت جسم و تعالی روح و ایمنی؛ و قوت حس بویایی (حتی فراتر از عوالم سفلی مادی)؛ و بین راهیابی به عوالم علوی (برتر)؛ و به شمیم دل انگیز بهشت رسیدن ارتباطی مستقیم و آشکار وجود دارد.

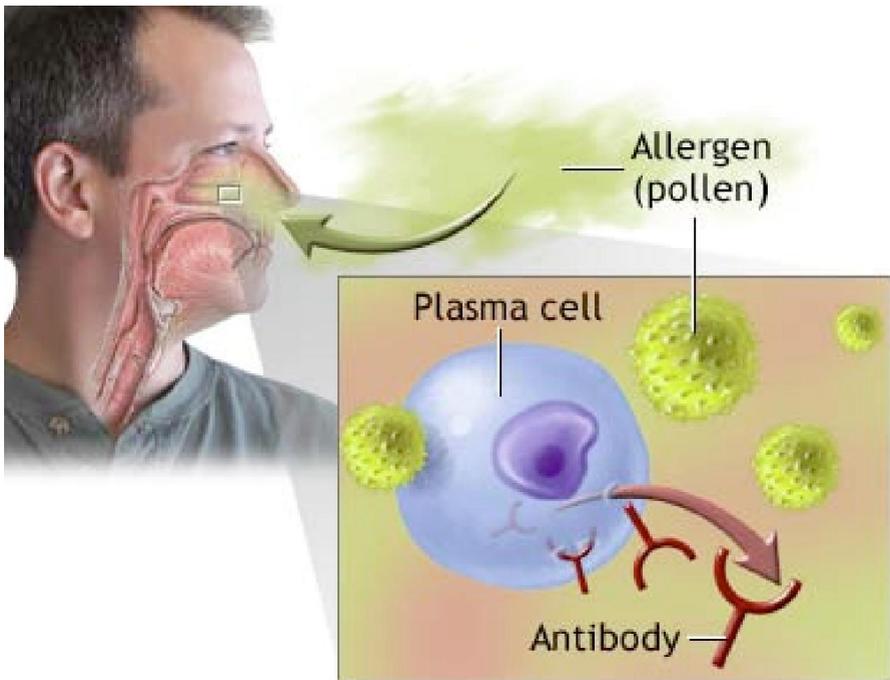
❖ همه این نکات و اسرار؛ شمه ای از اهمیت و ارزش استنشاق و شستشوی بینی را می رساند، و ما را آگاه می کند که به این امر؛ در سطح عملی صرفا بهداشتی؛ نگاه نکرده، و پرده های بالایی آنرا نیز توجه کنیم.

(صورتی در زیر دارد آنچه در بالاستی).

پیوستن دانش جدید به سروی از آموزه مکتب وحی

در شستشوی مجاری بینی و سینوسها محلول آب و نمک

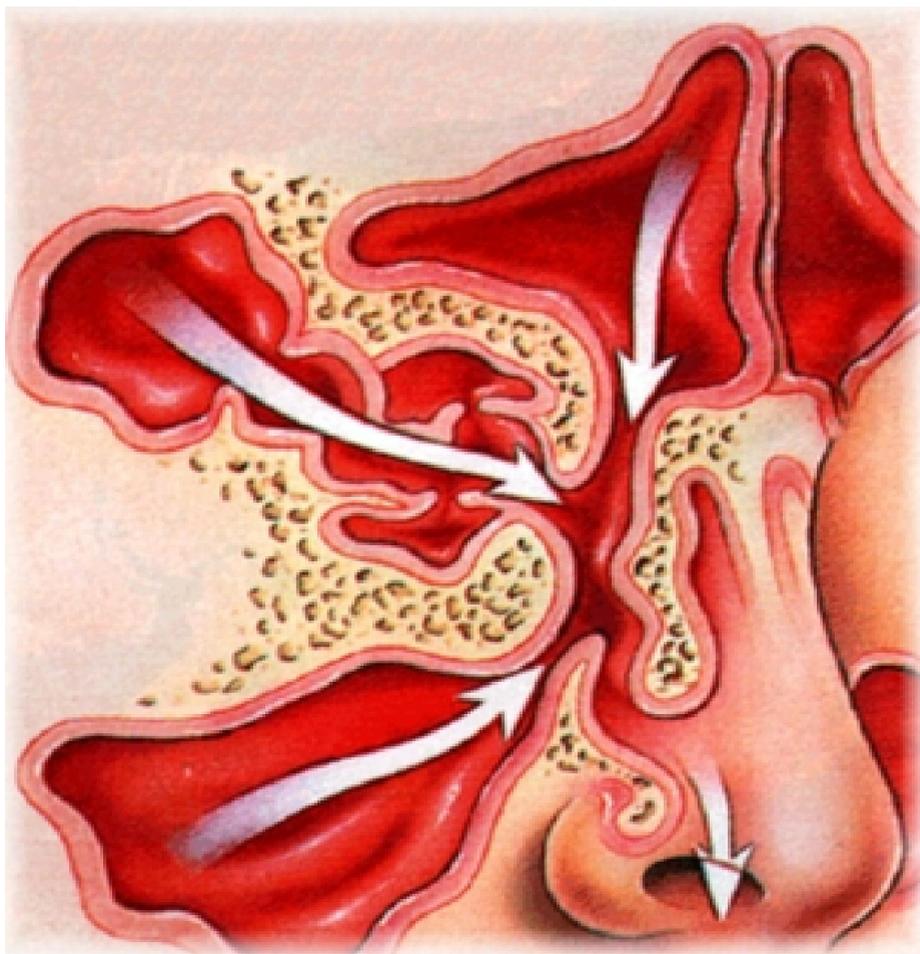
یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها ماه‌های سرد سال؛ سرماخوردگی ساده است، که در حال گسترش می‌باشد، و با درمان نشدن آن تبدیل به عفونت‌های شدید سینوزیتی یا ریوی و عوارض خطرناک‌تری شود.



گرفتگی بینی تنها به علت زیاد شدن مخاط بینی نیست؛ بلکه سرماخوردگی و حساسیت‌ها (آلرژی) (ناشی از عدم تعادل مزاج و برنامه غذایی غیر متناسب) نیز موجب احتقان (تورم عروق خونی موجود در دیواره حفرات) بینی شده؛ و در نتیجه با مسدود کردن جریان هوا از سوراخ بینی، سبب گرفتگی و انسداد راه‌های تنفسی از طریق بینی می‌شود.

روشهای طب رایج (که غالباً درمان نبوده و نوعی اقدام سرکوب‌گرانه است) مزید بر علت بوده؛ و سبب عمیقتر شدن آسیبها و عوارض آنهاست. سالانه میلیاردها دلار برای مقابله با سرماخوردگی و آنژین و سینوزیت مزمن و بیماریهای عفونی ناحیه سر و ریه و عوارض آن هزینه می‌شود. عامه مردم سعی می‌کنند به طرق مختلف خود را از ابتلا به این بیماری مصون نگه دارند، و یا پس از ابتلاء به آنها؛ راه‌های مختلف را تجربه کنند، و بعضاً به تاثیر از جو حاکم؛ روشهای سخت و تهاجمی و پرهزینه طب تجاری (مثل تزریق واکسن، کاربرد کورتونها، آنتی بیوتیکها، و آنتی هیستامین ها، و بعضاً جراحی) را برای درمان انتخاب می‌کنند. این در حالی است که روش‌های بی‌خطر و ساده‌ای هم هست؛ که اکثراً نادیده گرفته شده، با اینکه بسیار مفید و موثر می‌باشد. یکی از این روشها استفاده از محلول آب نمک برای شستشوی دهان و گلو و بینی است. که برای علاج گرفتگی و احتقان بینی، مشکلات سینوسی و یا حتی آلرژی‌ها مفید است. در فصول قبلی آگاه شدیم که این روش بسیار مفید طبي (بهداشتی درمانی) از ابتدائی‌ترین آموزه‌های مکتب وحی به اهل ایمان می‌باشد، که سابقه‌ای بیش از هزار و چهار صد سال داشته، و بیش از یک میلیارد نفر از مردم جهان که مسلمان بوده با آن آشنا هستند.

در سالهای اخیر؛ پس از استیصال روبه رشد و رویگردانی روزافزون مردم جهان از روشهای سودجویانه و پرافت طب رایج، و اقبال وسیع جهانی به روشهای طبی سالم و طبیعی؛ به ناچار مراکز علمی طبی رایج را به تلاش واداشته، و با تأخیر چهارده قرنی؛ تحقیقات متعددی را روی کارآیی این روش (شستشوی با آب نمک) آغاز کرده اند، و به قول خودشان این روش را مجدداً کشف نمودند! نمونه هایی از این پژوهشها را در اینجا نقل می کنیم:





۱- دانشکده پزشکی ویسکانسن امریکا در سال ۲۰۰۴ مطالعاتی انجام داد که نشان می داد استفاده از یک محلول آب نمک برای شستشوی بینی و سینوزیت می تواند به اندازه درمان های دارویی موثر باشد. محققین ۷۶ نفر را برای مطالعه انتخاب کردند همه آنها بالای ۱۸ سال داشتند

و دارای سابقه سینوزیت مزمن با علائم (احتقان بینی، آب ریزش بینی، ریزش ترشحات به داخل گلو، سردرد، درد در قسمت هایی از صورت، تنفس با ناراحتی و سرفه) بودند.

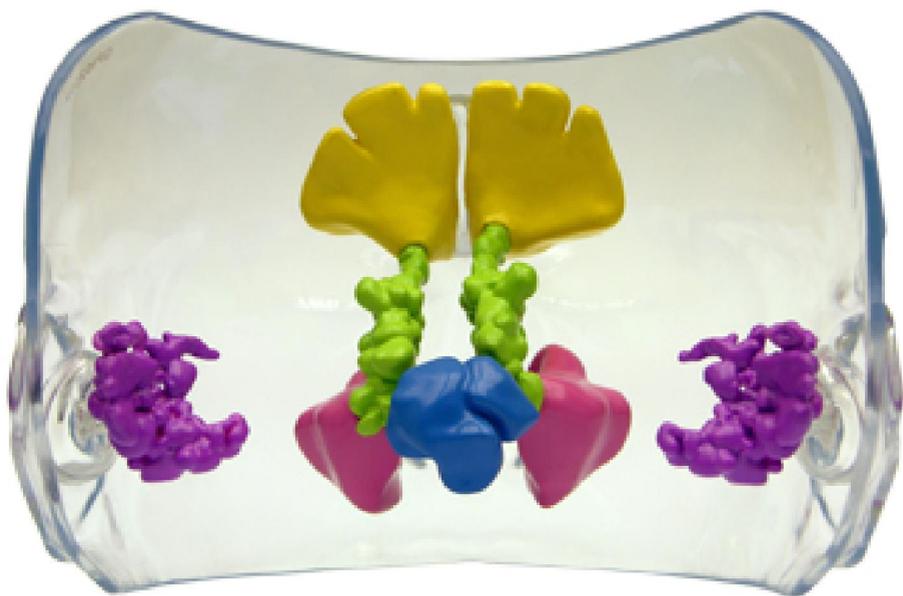
یک گروه از بیماران بوسیله شستشوی بینی با محلول آب نمک (۶۵ درصد نمک) مورد معالجه قرار گرفتند. آنها هر روز و به مدت ۶ ماه بینی خود را شستشو دادند. گروه دیگر تحت درمان دارویی طب رایج با نسخه پزشک خود تحت درمان قرار گرفتند.

بعد از شش ماه گروهی از بیماران که در این مدت بینی خود را شستشو داده بودند؛ نتایج بسیار رضایت بخش تری نسبت به آنهایی که تحت درمان دارویی رایج قرار گرفته بودند بدست آورده بودند.

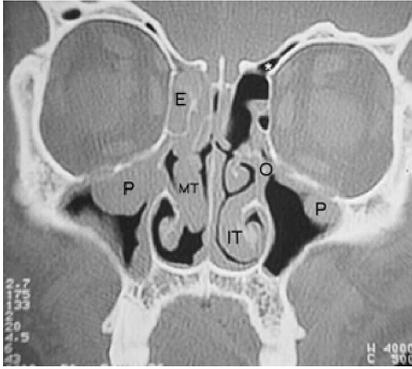
محققان دانشگاه «ویسکانسن» با تحقیق مستمر بر روی داوطلبان، تاثیرات شستشوی دهان و بینی با محلول آب نمک را تایید کردند.

آنها دریافتند داوطلبانی که از محلول آب نمک برای شستشوی بینی و سینوس های خود استفاده کرده بودند، نیازی به مصرف داروهای طب رایج برای

درمان عفونت‌های سینوسی نداشتند.
 شستشوی بینی با آب نمک سبب می‌شود باکتری‌های مضر که در این نواحی
 وجود دارند، به طور طبیعی از بین بروند.
 هر چه دفعات شستشو با آب نمک بیشتر باشد، احتمال عفونی شدن و یا
 گرفتگی بینی کمتر است.
 محققان به این نتیجه رسیدند که "شستشو با آب نمک باعث می‌شود بیماران
 کیفیت زندگی بهتری را احساس کنند و کمتر به برنامه‌های عارضه ساز طب
 تجاری وابسته شوند.



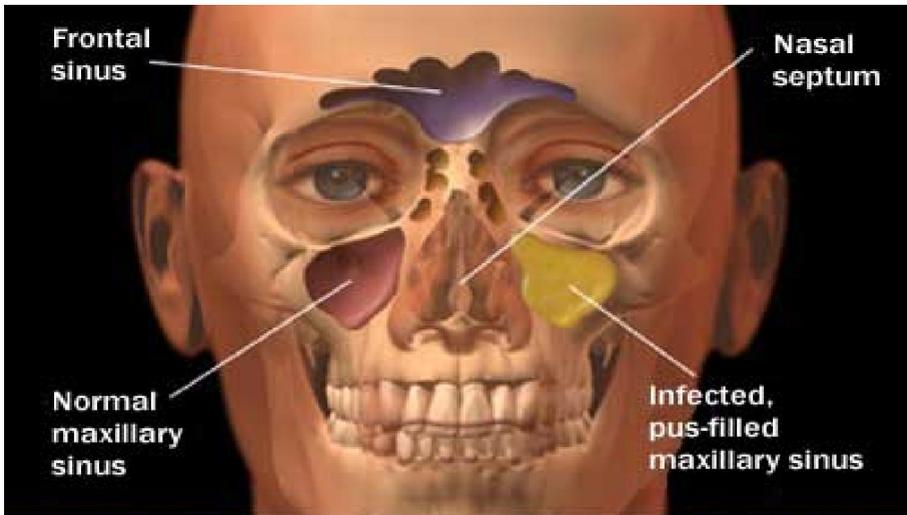
نمای پشت؛ از سینوسهای هشت گانه: قدامی، میانی، جانبی، خلفی



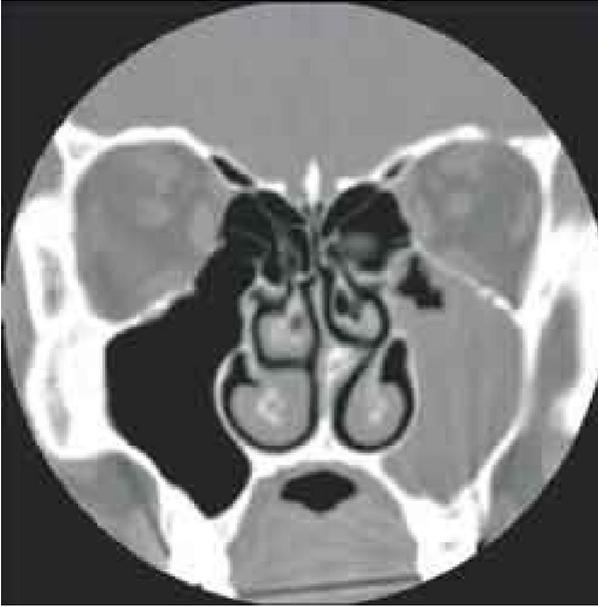
۲- دانشگاه میشیگان امریکا: در طی تحقیقاتی که توسط سیستم سلامت دانشگاه میشیگان انجام گردید محققان دریافتند که شستشوی بینی با محلول آب و نمک می تواند بسیار موثرتر از استفاده از اسپری های بینی باشد.

در این مطالعه ۱۲۱ نفر از افرادی که دچار سینوزیت مزمن بودند انتخاب گردیدند که در گروه اول ۶۰ نفر از آنها بمدت ۸ هفته از روش شستشو با محلول آب و نمک، و در گروه دوم ۶۱ نفر از روش اسپری بینی (طب تجاری) استفاده نمودند.

پس از طی این دوره در گروه اول پس از دو هفته بهبود آشکار علائم گرفتگی بینی و سینوزیت محرز گردید، و پس از اتمام دوره فاقدین علائم بیماری در اکثریت بودند، درحالیکه در گروه دوم افراد واجد بهبود علائم در اقلیت بودند.



۳- در آلمان:



به درخواست شرکت‌های بیمه‌ی خدمات درمانی، استفاده از این روش به صورت آزمایشی در یک دوره زمانی مشخص در ارتش آلمان به اجرا درآمد.

از آنجا که سربازان همگی در یک محدوده سنی

مشخص هستند، به صورت جمعی زندگی می‌کنند و خوراک و برنامه روزانه مشابهی دارند؛ در مورد ابتلا به بیماری‌های ویروسی نیز تقریباً در شرایط یکسانی قرار دارند.

نتیجه استفاده از این روش حاکی از آن بود که: در طول فصل سرما گروه اول یعنی سربازانی که هر روز صبح سوراخهای بینی‌شان را با آب‌ونمک شسته بودند ۶ برابر کمتر از گروهی که در این تحقیق شرکت نکرده (و بینی‌شان را با آب‌ونمک نشسته بودند) سرما خوردند.

موفقیت این تحقیق تا حدی بود که شرکت‌های بیمه برای کاهش هزینه‌های سالانه خود در فصل سرما، ظرف‌های پلاستیکی مخصوص شستشوی سوراخهای بینی سفارش می‌دهند، و به صورت رایگان میان مشتریان خود پخش می‌کنند چون آشکارا معلوم شده است آنهایی که از روش شستشوی بینی استفاده می

کنند؛ در فصل سرما غالباً بیمار نشده؛ و به صرف هزینه های درمانی طب تجاری (که به عهده شرکتهای بیمه است) نیاز پیدا نمی کنند.

علیرغم وضوح فایده این روش و اثبات مکرر آن در نتایج تحقیقاتی مراکز علمی؛ ولی شبکه بهداشت و درمان حاکم بر اکثر جوامع که از بیمار بودن و بیمار ماندن هر چه بیشتر مردم نفع می برند، کماکان به توصیه و تحمیل روشهای پر آسیب و عارضه طب رایج ادامه می دهند. هدهم الله جمیعا الی صراطه القویم .



نمای از پهلو از سینوسهای هشت گانه: **قدامی**، **میانی**، **جانبی**، **خلفی**