

۱۹۸۹۰۱

هوش سلامت

سلامت تن و روان، سبک زندگی سالم

دکتر سینا یاوریان

www.ketab.ir



نشر کتاب دانشگاهی

سرشناسه	یاوریان، سینا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	هوش سلامت: سلامت تن و روان، سبک زندگی سالم/ سینا یاوریان؛ ویرایش و نمونه خوانی فرزانه فرزانیان.
مشخصات نشر	تهران: نشر کتاب دانشگاهی: گل بیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	[۱۳۰]ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۱۰۷-۹۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	این کتاب توسط انتشارات نگرش روز در سال ۱۳۹۶ فیبا گرفته است
موضوع	سلامتی
	Health
موضوع	سلامتی -- جنبه های روان شناسی
	Health -- Psychological aspects
موضوع	شیوه زندگی
	Lifestyles
رده بندی کنگره	RA۷۷۶
رده بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتاب شناسی ملی	۷۶۰۹۱۲۴



نشر کتاب

نشر کتاب دانشگاهی

هوش سلامت

سلامت تن و روان، سبک زندگی سالم

تألیف دکتر سینا یاوریان

ویراستار: فرزانه فرزانیان

تولید: کارگاه نشر کتاب دانشگاهی

چاپ دوم ۱۴۰۲

چاپ و صحافی نازو

تعداد صفحات ۱۴۰، رقعی

۱۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۰۷-۹۸-۲ ISBN 978-600-5107-98-2

۵۳۷۳

خ. انقلاب، بین خ. فخرآزای و خ. دانشگاه، ش. ۱۲۰۲، تلفن ۶۶۴۱۸۵۸۶

www.ketabedaneshgahi.com - ketabedaneshgahi@gmail.com

حقوق چاپ و نشر داتم این اثر، به هر شکل، محفوظ و مخصوص نشر کتاب دانشگاهی است.

۷۵۰۰۰ تومان

بیش گفتار

هرکه او بیدارتر، پُردردتر

این مصرع از مولوی را نوشتیم که هشدار بدهم اگر این کتاب را مطالعه کنید، آگاه‌تر خواهید شد و دردتان نیز افزون خواهد شد، پس تصمیم خود را از همین آغاز بگیرید که خواندن را ادامه دهید یا آن را کنار بگذارید. از نوجوانی جمله‌ای از پدرم با همین مضمون: «هرکه بیش داند بیش کشد» را شنیده‌ام و بارها آن را تجربه کرده‌ام. به این معنا که هرکس بیشتر متوجه مشکلات خود و اطرافیان خود باشد، درد بیشتری خواهد چشید. مثلاً هنگامی که افراد متمدن از تلویزیون، زندگی بدوی قبایلی در آفریقا را مشاهده می‌کنند، غمگین می‌شوند که چطور این افراد با این امکانات کم و با مشقت زندگی می‌کنند؛ در حالی که اهالی این قبایل حاضر نیستند زندگی خود را با وسایل مدرن تجهیز کنند و بهتر زندگی کنند و با همان وسایلی که دارند راضی و خشنودند و دردی ندارند. اگر فرزندی از این قبیله به دنیای متمدن پا بگذارد و رشد کند و با زندگی متمدنانه و راحت آشنا شود و به قبیله برگردد و آن زندگی راحت را به افراد قبیله پیشنهاد دهد، به‌خصوص افراد مسن قبیله، پیشنهاد او را نخواهند پذیرفت، و فرزند آن قبیله که اکنون متمدن شده و به عذاب اهالی قبیله واقف گشته، با وجود زندگی خوب خود، به‌خاطر اهالی قبیله در درون خود درد خواهد داشت، به این دلیل که نمی‌تواند اهالی قبیله را برای استفاده از این امکانات خوب آگاه کند. پس ما هرچه آگاه‌تر باشیم، زندگی بهتری خواهیم داشت، در حین اینکه درک بیشتری از مسائل خواهیم داشت و ممکن است این درک بیشتر در برخی اوقات سبب درد درونی برای ما شود. مسلماً اگر برای رفع درد تلاش کنیم، آگاه‌تر می‌شویم و مسائل بیشتری را حل خواهیم کرد و به موازات آن درک بیشتر، درد بیشتر را نیز تجربه خواهیم کرد، و این، ادامه خواهد داشت. نتیجه اینکه، زندگی بدون درد وجود ندارد،

فقط می توان زندگی را با اندوخته های آگاهانه بیشتر، بهتر زیست و بسیاری از دردها را - همچون از دست دادن عزیزی - با آموختن روش های مختلف، بهتر تحمل کرد. جمله دیگری را در ادامه جمله پیشین بیان می دارم: «هرکه بیش کشد بیش داند». در واقع این جمله را مؤلف از جمله پیشین استخراج کرده است و بیان کننده زندگی شخصی او و بسیاری از افراد بوده است. به این معنا که هرچه سختی های بیشتری را از سر گذرانده باشی، اطلاعات و آگاهی بیشتری کسب خواهی کرد. البته این به شرطی محقق خواهد شد که شما تسلیم مشکلات نشوید و برای مشکلات و دردهای خود به دنبال راهکار رفته باشید و دانش و مهارت جدید به آموخته های خود افزوده باشید. نیچه می گوید: «آنچه مرا نکشد، قوی ترم می کند». بسیاری اوقات از بنده پرسیده اند که این حجم از اطلاعات که در این کتاب و کارگاه ها بیان می شوند چگونه به دست آمده اند. پاسخ من به این سؤال همین جمله «هرکه بیش کشد بیش داند» بوده است.

از آنجا که مشکلات بسیاری را به دلیل تن و روان خاص خود از سر گذرانده ام و همچنین تسلیم مشکلات نیز نشده ام، تا کنون که در دهه پنجم زندگی خود قرار دارم اطلاعات بسیاری کسب کرده ام. دو نمونه از مشکلاتی را که داشته ام، بیان می کنم: حدود ۱۴ سال داشتم که با پدرم و برادرانم به ساحل دریای گیلان رفته بودیم. از ساعت ۹ صبح با برادرانم حدود دو ساعت، آب تنی کردیم. فردای آن روز از بین ۴ برادر، من تنها کسی بودم که روی شانه هایم تاول های بزرگ و آبدار آفتاب سوختگی داشتم. پوست من نازک بود و ناگزیر بودم که بیشتر مراعات کنم. نمونه دیگر: هر جمعه برای پیک نیک به باغی می رفتیم و وسطی بازی می کردیم، ناهاری که مادرم آماده کرده بود را آنجا نوش جان می کردیم. از درخت ها بالا می رفتیم و کوه و دره های اطراف را می پیمودیم و سرشار از لذت بودیم. ۱۲ سالم بود و یکبار با خانواده عمه عزیز به همین باغ رفته بودیم. من و برادرم از درخت گردو بالا رفته بودیم و روی شاخه بزرگی به ارتفاع دو متر نشسته بودیم و اطراف را تماشا می کردیم. پسر عمه عزیز از درخت بالا آمد و ما را به شوخی و به قصد ترساندن کمی هل داد. هر دو مان از درخت پایین افتادیم. برادرم با صورت به زمین آمد و پیشانی اش به ریشه درختی

که روی زمین گسترده بود، برخورد کرد و زخم کوچکی برداشت، اما به سلامت از زمین برخاست. آن طرف‌تر من به پشت روی ریشه افتادم و کمرم درد شدیدی گرفت و با داد و بیداد درخواست کردم من را از زمین بلند کنند. پدر و مادرم بالای سرم حاضر شدند و پرسیدند که چطور بلندت کنیم؟ از آن‌ها خواستم که یکی پاهایم را بگیرد و یکی دست‌هایم را و مرا روی زیرانداز بگذارند. وقتی چنین کردند، بهتر شدم و نشستم. فردای آن روز پدرم برای معاینه من را پیش یک شکسته‌بند برد. شکسته‌بند، مهره‌های کمرم را جا انداخت و حکم کرد که ۱۵ روز استراحت کنم. بعد از ۱۵ روز استراحت در خانه دردی نداشتم، اما هرگاه در بازی والیبال برای زدن اسبک یا آبشار می‌پریدم و کمرم به داخل قوس برمی‌داشت، مهره کمرم به داخل می‌رفت و درد سراغم می‌آمد، تا زمانی که یک نفر با دست‌های بزرگ را پیدا می‌کردم و به او آموزش می‌دادم که چطور مثل شکسته‌بند، مهره کمرم را که فرو رفته بود، به بیرون هدایت کند. اما به این بسنده نکردم و شروع کردم به تقویت عضله‌های فیله کمرم. یکی از اصلی‌ترین تمرین‌ها، راه رفتن به روش بامرغی در حیاط خانه یا در اتاق بود. این تمرین‌ها را به قدری ادامه دادم و عضله‌های کمرم به قدری سفت شدند که نه تنها هنگام ورزش، مهره کمرم جابه‌جا نمی‌شود که در هنگام بلند کردن جعبه‌های سنگین، البته نه چندان سنگین و به روش صحیح نیز مشکلی برای کمرم پیش نمی‌آید.

نمونه‌هایی از این دست بسیار هستند و به این دو نمونه بسنده می‌کنم و این نکته را یادآور می‌شوم که مسائل و مشکلات بسیار به همراه ویژگی‌های شخصیتی من که داشتن پشتکار یکی از آن‌هاست، سبب جمع‌آوری این حجم از اطلاعات بوده است. البته در این ویرایش اول چندین مورد جامانده‌اند که امیدوارم در ویرایش‌های بعدی به آن‌ها نیز پردازم.

این اثر را به پدرم اسرافیل یاوریان که با ۶۰ سال خدمت فرهنگی به جامعه ایران (۱۳۹۹-۱۳۳۹)، نمونه و الگوی من بود و راهش ادامه خواهد یافت و مادرم مینو ناحومی که دلسوزانه ما را همراهی می‌کند تقدیم می‌دارم.

از آقای مسعود پایدار، ناشر این کتاب که با گشاده‌رویی در جهت رفع مشکلات ساختاری و نوشتاری همراهی کردند و از خانم فرزانه فرزانیان که در ویرایش این

کتاب کمک شایانی مبذول داشتند، سپاس گزارم. تشکر از شما خواننده محترم که برای رشد خود این کتاب را تهیه کرده‌اید، چرا که رشد تک‌تک ما، سبب زندگی بهتر برای همه ما خواهد بود. از شما خواننده گرامی خواستارم که از طرح سؤال‌های خود ایایی نداشته و با ایمیل، هرآنچه برای شما در خصوص مطالب این کتاب یا مسائل دیگری در زمینه سلامت تن و روان سؤال است از من بپرسید، اگر خودم توان پاسخ‌گویی داشتم برایتان خواهم نوشت، یا با کمک اساتید پاسخ خواهم داد، یا شما را به متخصص آن ارجاع می‌دهم. تسلیم و درماننده مشکلات نشوید و با پشتکار، سلامت تن و روان خود را پیگیری کنید.

با سپاس فراوان

دکتر سینا یاوریان

sina.yavarian@gmail.com

www.ketab.ir

فهرست

۱	مقدمه.....
۵	فصل اول سبک زندگی.....
۷	سبک زندگی.....
۱۰	وراثت.....
۱۱	تغذیه.....
۱۱	ورزش.....
۱۳	خواب.....
۱۸	ارتباطات.....
۱۸	روانشناسی.....
۱۹	پزشکی.....
۲۰	مراقبت از چشم.....
۲۳	تنفس.....
۲۴	خوشبینی.....
۲۷	فصل دوم علم و عرفان.....
۲۹	ارتباط عرفان و روانشناسی.....
۳۰	علم شرقی و علم غربی.....
۳۱	هومئوپاتی.....
۳۴	بلورهای آب.....
۳۵	آشنایی با یوگا.....
۳۹	هاله.....
۴۱	آشنایی با طب سوزنی.....

۴۲.....ماساژ.....

۴۳.....کایروپراکتیک.....

۴۷.....فصل سوم آسایش تن و روان.....

۴۹.....آشنایی با فرکانس امواج مغز و خواب.....

۵۳.....آشنایی با انواع آرامش، تمرکز و مراقبه.....

۵۹.....آشنایی با هیپنوتیزم و کارکرد درمانی آن.....

۶۵.....نوروفیدبک و بایوفیدبک.....

۶۷.....فصل چهارم چاکراها.....

۶۹.....آشنایی با چاکراها به عنوان مراکز انرژی بدن.....

۷۶.....چاکرای ۱ یا مولادهلنا.....

۷۷.....چاکرای ۲ یا سوادهیستانا.....

۷۷.....چاکرای ۳ یا منی پورا.....

۷۸.....چاکرای ۴ یا آناهاتا.....

۷۹.....چاکرای ۵ یا ویشودهی.....

۸۰.....چاکرای ۶ یا آجنا.....

۸۰.....چاکرای ۷ یا ساهاسرارا.....

۸۳.....فصل پنجم بیداری چاکراها.....

۸۵.....تمرین کگل.....

۸۹.....تمرین برای چاکرای ریشه.....

۹۰.....تمرین برای چاکرای خاجی.....

۹۱.....تمرین برای چاکرای خورشیدی.....

۹۲.....تمرین برای چاکرای قلب.....

فهرست • ۳

۹۴	تمرین برای چاکرای گلو.....
۹۴	تمرین چاکرای چشم سوم.....
۹۵	تمرین چاکرای تاج.....
۹۷	فصل ششم کسب و حفظ سلامت از طریق جریان انرژی بدن.....
۹۹	جریان انرژی در بدن.....
۱۰۰	تبریک.....
۱۰۰	تمرین پیشرفته جریان انرژی.....
۱۰۲	کنندالینی.....
۱۰۴	انتقال انرژی.....
۱۰۵	فصل هفتم جریان انرژی بدن و نیروی جنسی.....
۱۱۰	کنترل نیروی جنسی از طریق جریان انرژی بدن.....
۱۱۱	بین و یانگ.....
۱۱۴	آنیما و آنیموس.....
۱۱۶	شیوا و شاکتی.....
۱۱۸	جریان انرژی دوتفره.....
۱۲۳	منابع.....
۱۲۵	پیوست ۱.....
۱۲۷	پیوست ۲.....
۱۲۸	پیوست ۳.....

فهرست • ۵

۹۴	تمرین برای چاکرای گلو
۹۴	تمرین چاکرای چشم سوم
۹۵	تمرین چاکرای تاج
۹۷	فصل ششم کسب و حفظ سلامت از طریق جریان انرژی بدن
۹۹	جریان انرژی در بدن
۱۰۰	تبریک
۱۰۰	تمرین پیشرفته جریان انرژی
۱۰۲	کنندالینی
۱۰۴	انتقال انرژی
۱۰۵	فصل هفتم جریان انرژی بدن و نیروی جنسی
۱۱۰	کنترل نیروی جنسی از طریق جریان انرژی بدن
۱۱۱	بین و یانگ
۱۱۴	آنیما و آئیموس
۱۱۶	شیوا و شاکتی
۱۱۸	جریان انرژی دونفره
۱۲۳	منابع
۱۲۵	پیوست ۱
۱۲۷	پیوست ۲
۱۲۸	پیوست ۳

مقدمه

در فرهنگ لغات مریام وبستر^۱، هوش این‌گونه تعریف شده است: «توانایی یادگیری یا درک یا کنار آمدن با شرایط جدید یا سخت و همچنین توانایی به کارگیری دانش در جهت تغییر محیط خود». همچون «هوش هیجانی» که افزایش آن به کنترل و مدیریت بهینه هیجان‌های ما کمک می‌کند، می‌توانیم دانش خود را نیز در باره تندرستی ارتقا دهیم و با به کارگیری این دانش، توانایی خود را برای حفظ سلامت جسمی و ذهنی خود بهبود بخشیم و با انجام این کار در واقع «هوش سلامت»^۲ خود را توسعه دهیم. از سوی دیگر، اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، اکتسابی و هدفداری را که فرد برای حفظ حیات و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد و حیطه‌های سلامت جسمی و روانی و اجتماعی را در بر می‌گیرد خودمراقبتی می‌گویند. در این کتاب اطلاعات بسیاری در زمینه سلامت درج شده است که شما از طریق مطالعه و کاربست مستمر آن‌ها در زندگی خود، «هوش سلامت» خود را افزایش خواهید داد و با «هوش سلامت» بالا و خودمراقبتی مداوم، نه تنها به تندرستی خود بلکه به سلامت اطرافیان خود نیز کمک خواهید کرد.

یکی از جنبه‌هایی که در توسعه دانش سلامت باید به آن توجه شود، سبک زندگی است. سبک زندگی ما برگرفته از مجموع روش‌هایی است که برای خود در زندگی برگزیده‌ایم و از عوامل گوناگونی تأثیر می‌پذیرد. برخی از عواملی که در سبک زندگی فرد اثرگذار هستند عبارت‌اند از: وراثت، تغذیه، ورزش، خواب، ارتباطات، تفریح،

1. Merriam-Webster

2. Healthcare Intelligence

دیدگاه و سلیقه (مجموعه باورها)، لباس و نوع پوشش، شغل، انتخاب نوع درمان و عوامل دیگری از جمله جهان بینی او درباره جهان هستی که همان «عرفان» است. ما تا چه حد از این عوامل آگاه هستیم و تا کجا می‌کوشیم آن‌ها را در کنترل خود داشته باشیم تا تأثیرات آن‌ها بر زندگی ما به گونه‌ای باشد که ما می‌خواهیم، نه به گونه‌ای که آن‌ها تعیین می‌کنند؟ یکی از موارد به ظاهر پر اهمیت، وراثت است که گفته می‌شود کنترلی بر آن نداریم، اما می‌توانیم با شناخت عوامل وراثتی خود به گونه‌ای عمل کنیم که وراثت نیز تحت کنترل ما باشد. به این صورت که مثلاً اگر در خانواده فردی، سابقه ابتلا به سرطان روده دیده شود، احتمال دارد آن فرد نیز مستعد این بیماری باشد. بنابراین شخص با آگاهی از این موضوع و با رعایت تغذیه، از فعال شدن این بیماری در بدن خود جلوگیری می‌کند. پس با انتخاب سبک زندگی، مسیر زندگی مان را با بهداشت سلامت خود تعیین خواهیم کرد.

اولین ابزاری که در اختیار انسان قرار دارد، خود او و در واقع، تن و روان اوست. انسان با مدیریت این ابزار و با تندرست نگه داشتن آن به اهداف خود دست می‌یابد. سبک زندگی تان را به من بگوئید تا مسیر زندگی تان را به شما بگویم.

انسان تندرست، انسانی است که هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، سالم باشد. در این روزگار، که به عصر فناوری و اطلاعات شهر است، انسان با ابزار و داده‌ها و اطلاعات بسیاری در ارتباط است و این امکانات علاوه بر تسهیل زندگی فرد، انواع استرس‌ها را نیز برای او به همراه دارد. انسان هر لحظه در معرض دریافت انواع اطلاعات است و آن‌ها را به سرعت در مغز خود پردازش می‌کند و این امر زندگی و آسایش او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به کارگیری ابزارها به آموزش و مهارت نیاز دارد و این موضوع ممکن است علاوه بر مفید بودن، استرس‌زا نیز باشد. بنابراین به نظر می‌رسد در این دوران، یادگیری روش‌ها و مهارت‌هایی که ذهن آدمی را آرام کند تا جسم و روان او از فشار و استرس خارج شود و ترمیم و سلامت خود را بازیابد، نیازی همگانی است. به طور نمونه، در گذشته انسان‌ها پیاده به مسافرت می‌رفتند و از مناظر زیبا در مسیر بهره می‌بردند. با این روش در حالی که بدن ورزیده می‌شد، ذهن نیز آرامش می‌یافت. اما امروزه، مسافرت با هواپیما از قاره‌ای به قاره

دیگر، از نظر زمان خواب، شوکی به سیستم بیولوژیکی فرد وارد می‌کند که به جِت‌لگ^۱ معروف است. این شوک، تنظیم ساعت بیولوژیکی را بر هم می‌زند. ما زودتر به مقصد می‌رسیم، اما سلامتی ما کمی به خطر می‌افتد و برای جبران آن لازم است وقت و هزینه صرف کنیم، بیشتر بخوابیم یا ورزش کنیم. بنابراین سرعت در رسیدن به اهداف در زندگی، در کنار مزایای بسیار، معایبی نیز دارد که لازم است با آموختن روش‌ها و مهارت‌هایی برای آسایش تن و روان، معایب را به حداقل برسانیم؛ مگر آن‌که بخواهیم برای رفع این معایب به داروهای شیمیایی مانند قرص سردرد یا قرص خواب روی بیاوریم که آن‌ها نیز عوارض دیگری دارند.

یکی از مقوله‌هایی که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت، چاکراها هستند. چاکراها که چینی‌ها، هندی‌ها و ژاپنی‌ها روی آن تمرکز می‌کردند و انرژی بدن را تحت کنترل می‌گرفتند روی غدد بدن قرار دارند. در گذشته‌های دور، غدد شناسایی نشده بودند، اما عرفا پی برده بودند هنگامی که روی این نقاط از بدن خود تمرکز می‌کنند، در انرژی بدن آن‌ها اتفاقات خاصی می‌افتد. نکته این است که تمرکز در هر نقطه از بدن می‌تواند آن نقطه را التیام بخشد و این اقدام توجه پزشکی نیز دارد. به طوری که با گرم کردن یک ناحیه از بدن با کیسه‌ی آب گرم یا با تمرکز بر آن، خون بیشتری در آن ناحیه جریان می‌یابد و التیام یا ترمیم را تسریع می‌کند.

تصویرسازی ذهنی یکی از روش‌های ارتباط روان و تن است. یقین دارم که در باره قانون جذب و در مورد تصویرسازی، مطالبی شنیده یا خوانده‌اید. همان‌طور که از تصویرسازی ذهنی برای رسیدن به اهداف مالی خود در قانون جذب استفاده می‌کنیم، می‌توانیم از آن برای سلامت خود نیز بهره‌گیریم. از طریق تصویرسازی اندامی که آسیب دیده‌اند به صورتی که آن‌ها را در حال ترمیم یا ترمیم یافته ببینیم و این کار را مستمر تا بهبودی کامل انجام دهیم، بهبودی و ترمیم را تسریع خواهیم کرد یا اگر می‌خواهیم ویروسی مانند سرماخوردگی را از بدن بیرون کنیم می‌توانیم تصویرسازی کنیم که ماهی‌های کوچکی در سیستم ایمنی ما هستند که این

ویروس‌ها را در ناحیه بینی و گلو و ریه می‌خورند و آنها را هضم می‌کنند و از بین می‌برند. روش تصویرسازی ذهنی می‌تواند یکی از روش‌های کارآمد در حفظ سلامت تن و روان ما باشد.

در نخستین فصل کتاب اشاره کرده‌ام که دانشمندان در حال ساخت نرم‌افزاری هستند که از داده‌های دریافت شده از نَفَس فرد برای شناسایی بیماری او استفاده می‌کنند. این روش برای تشخیص بیماری افراد هنگامی می‌تواند محقق شود که داده‌های بسیاری در باره ارتباط بیماری‌ها با مواد موجود در نَفَس افراد مختلف ثبت و تحلیل شوند و در سیستم نرم‌افزاری با عنوان نرم‌افزار سلامت مبتنی بر هوش مصنوعی با الگوریتمی که هوش مصنوعی را پدید می‌آورد برای مقایسه و تشخیص مورد استفاده قرار گیرند. نرم‌افزارهای ساده‌ای هم وجود دارد که اطلاعات سلامتی خود مانند میزان فشار خون و تعداد ضربان قلب را در آن وارد می‌کنید و آن نرم‌افزار از طریق مقایسه داده‌هایی که در خود دارد در باره سلامتی شما پیشنهادهایی ارائه می‌کند. این نرم‌افزارها در حال تولید هستند و می‌توان گفت نوعی از هوش است که در کامپیوتر پدید می‌آید و آن را «هوش سلامت»^۱ می‌نامند؛ اما منظور من در این کتاب از «هوش سلامت» متفاوت است. در این کتاب راهکارهایی در باره «سلامت تن و روان» ارائه شده است که از طریق توسعه دانش شما در خصوص سلامت و آموزش برخی مهارت‌های حفظ و التیام سلامت، «هوش سلامت» شما را ارتقا می‌بخشد و با نهادینه کردن «سبک زندگی سالم» بیماری‌های عصر حاضر از جمله سرطان و سکته قلبی یا مغزی را کاهش خواهد داد.