

## نگاهی به خوراک از دید پزشکی سنتی

عمر همه ما، کوچ کردن در مسیر زندگی است. یک سود کوتاه مدت و فایده اندک ممکن است ضررهای بزرگی در پی داشته باشد. خوب است تا هنگام دریغ کردن از دیگران و تلاش برای زرنگی و سود بردن بیشتر، به نفع همه فکر کنیم.

رضا صادقی

در پزشکی سنتی چین سه رکن اصلی در وجود انسان جای دارند که آنها را گنج های سه گانه می نامند. این سه عبارتند از جینگ (Jing)، چی (Qi) و شن (Shen). آنها در سه حوزه خاص در بدن شخص متمرکز می شوند. جینگ یا جوهره از پدر و مادر به فرزند می رسد و در هارا یا تان تین پایینی یعنی حدود ناف ذخیره می شود. چی، کی یا پرانا همان نیروی حیات است که در ناحیه قلب متمرکز است. شن یا روح در تان تین بالایی یعنی میان دو ابرو و هم طراز با غده پینه آل یا صنوبری جای دارد و بازتاب آن را می توان در چشمان شخص مشاهده کرد. این مقاله بر ویژگی های خوراک تمرکز دارد. در نوشتارهای بعدی درباره ویژگی های گنج های سه گانه بیشتر توضیح داده می شود.

خوراک و غذا ممکن است به معنای واقعی زنده به نظر نرسد ولی در واقع حمل کننده هرسه این کیفیت ها است. بخشی از خوراک، مواد تشکیل دهنده آن است. بخش دیگر آن چی یا نیروی حیات و بخش مهم تر شن یا روح خوراک است. در اینجا روح غذا، قصد، خواسته و نیرویی است که هنگام فراهم کردن خوراک به آن داده شده است. از زمان های قديم خوراک ها ابزاری برای انتقال خواسته های خوب و بد بوده اند. این ویژگی در مورد خوراکی هایی که مدت بیشتری برای آماده شدن و عمل آوری نیاز دارند اهمیت بیشتری پیدا می کند. یک غذا ممکن است ظاهر زیبا و دلچسبی داشته باشد ولی در نهاد خود ویژگی های مسموم و پلید حمل کند و در مقابل یک خوراک ساده که با علاقه، توجه و با چاشنی محبت و صمیمیت تهیه شده طعم و کیفیت دیگری دارد. بنابراین بهتر است غذایی را که به قصد تهیه شدن آن اعتمادی نیست مصرف نکرد. خوراکی که به قصد تظاهر، مردم فریبی و تملق درست می شود، همان ویژگی ها را به مصرف کننده خود منتقل می کند. ابلیس در

داستان ضحاک برای کامل کردن نقشه خود و فرودن بر خوی دژدگی ضحاک در لباس آشپز به سراغ او می رود و با خوراک های دلچسپی که برای او حاضر می کند خوی پلید او را تقویت می کند.

بدوگفت اگر شاه را در خوروم یکی نامور پاک خوالیگرم چو بشنید ضحاک بنواختش زهر خورش جایگه ساختش کلید خورش خانه پادشاه بدو داد دستور فرمانروا در برخی طریقت های عرفانی، آشپزی و عمل تهیه کردن خوراک برای سایر مردمان و همراهان جزو آموزش های پایه به حساب می آید. کما اینکه در برخی طریقت های صوفیان، تازه درویش یا نونیناز خدمت کردن به سایرین را در آشپزخانه و در کنار سرآشپز شروع می کند تا به این صورت، راه سهیم شدن عشق و محبت را در مسیری متفاوت فرا بگیرد؛ از جمله اینکه یکی از ویژگی های موثر روی کیفیت غذا، توجه و حضور معنوی آشپز است. ممکن است در مراحل گوناگون پخت ذرها یا مناجات های خاصی خوانده شوند تا آنچه در اختیار همراهان قرار می گیرد خاصیت دیگری خوراک آگاهانه یا ناآگاهانه، غیبت، بدگویی، پرخاش و نفرین را چاشنی غذای خود کنند. پختن و فراهم کردن خوراک را نباید کار کوچکی دانست. اگر حال خوبی ندارید یا قصد بدگویی و نفرین کسی را دارید، دست کم موقع غذا پختن برای مدتی فکرها را ناخوشایند از ذهن دور کنید و بدانید آنچه در قلب شماست از راه دست هایتان به غذایی که درست می کنید وارد می شود.

چی یا نیروی حیاتی غذا تا اندازه ای به کیفیت مواد و فرآوری ترکیبات سازنده خوراک بستگی دارد. نیروی حیات خوراک به نیروی حیات بدن می پیوندد تا وجود شخص را سیراب می کند. این ویژگی ربط چندانی به حجم غذا



ندارد. ممکن است یک لقمه از یک خوراک بتواند یک نفر را به طور کامل سیر کند و در مقابل افراد حس کنند که باوجود مصرف مقداری زیادی از یک غذا هیچ چیز نصیب وجودشان نشده است. به این صورت یک غذا ممکن است شفا بخش و غذای دیگری همانند سم و زهر عمل کند. چی همان نیرویی است که صوفیان آن را برکت می نامند. هنگامی که خوراک با توجه، حضور و قصد خیر پخته می شود برکت دیگری دارد. ممکن است بسیاری از ما این ویژگی را در برخی غذاها دیده و تجربه کرده باشیم که مقداری خوراک اندک چگونه مردم بسیاری را سیر می کند و انگار هر قدر از غذا خورده می شود تمام نمی شود و حتی پس از سیر شدن مصرف کنندگان بازهم قدری از خوراک باقی می ماند. یکی از علت های پرخوری یا سیر نشدن از غذاها

در زندگی امروز، ضعف و کمبود نیروی حیاتی خوراک است. چطور می توان انتظار داشت خوراکی که به دست یک آشپز ناراضی پخته می شود، با دلخوری بسته بندی و توسط یک موتورسوار پرعجله و بی دقت که برای زودتر رسیدن به مقصد حاضر است از روی صدها نفر عبور کند به دست مصرف کننده می رسد، بجزای از نیروی حیات در خود داشته باشد؟

هنگام خوردن غذا به آن نگاه کنید، بوی آن را حس و بدون عجله مصرف کنید تا به خوبی جذب بدنتان شود. عمل تهیه و پخت غذا را کار کم ارزشی نشمارید بلکه غذا را با توجه، حضور و دقت تهیه و مصرف کنید. یک خوراک ساده که با محبت و توجه تهیه شده می تواند بسیار دلچسب تر و مفیدتر از خوراک های گران قیمت رستوران ها باشد.