

اصول ضروری حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی

در مکتب طب سنتی ایران، حفظ سلامت و تندرستی در درجه اول اهمیت قرار دارد و درمان بیماری وظیفه دوم پزشک است. سالم بودن نیز مانند بیمار شدن نیاز به علل و عواملی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

شش اصل ضروری شامل نکاتی است که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی طبق گفته سید اسماعیل جرجانی عبارتند از:

هوا، حرکت و سکون، خواب و بیداری، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، استفراغ و احتقان (دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری)،

اغراض نفسانی (حالات روانی)

هوا: هوای پاک از دیدگاه طب سنتی ایران هوایی است که آلوده به آلاینده‌های فیزیکی و شیمیایی نباشد. در رابطه با آلاینده‌های فیزیکی، طب سنتی معتقد است، که هوای خوب، هوایی است عاری از گرد و غبار و بخار و دود؛ به طوری که ستارگان کم فروغ آسمان (ستارگان قدر سوم) به راحتی در آسمان شب دیده شوند. در رابطه با آلاینده‌های شیمیایی هم معتقد است هوای خوب باید دور از درختان گردو و انجیر و محل کشت سبزیجات و داروهای ماندن تره و کرچک و هم‌چنین دور از جنگل‌ها، مرداب‌ها و فاضلاب‌ها باشد. هوای پاک انرژی‌ها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد و هوای آلوده موجب می‌شود انرژی‌های قلبی، مغزی و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماری‌های مختلف می‌کند.

هوایی که در دم و بازدم جا به جا می‌شود، مقداری از حرارت اضافی تولید شده را خارج کرده و تعادل حرارتی بدن را حفظ می‌کند. تغییر درجه هوا در اوقات مختلف روز و هم‌چنین در فصول مختلف می‌تواند، تعادل بدن را بر هم زند.

حفظ سلامت از دیدگاه طب سنتی



دکتر حسن عبدالله زاده، کارشناس مسوول آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و دانشجوی تخصصی رشته طب سنتی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. شش اصل ضروری حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی را نام ببرند.
۲. در مورد هر یک از شش اصل ضروری به اختصار توضیح دهند.

مقدمه

طب سنتی ایران، سلامتی را نتیجه تعادل و توازن مزاج می‌داند. عوامل متعددی از بیرون و درون، در جهت به هم زدن مزاج و محیط داخلی بدن دخالت دارند و فردی که می‌خواهد سالم بماند، سعی می‌کند مزاج اصلی خود را با کنترل این عوامل، متعادل و متوازن نگاه دارد. طب سنتی نیز با دیدگاه خاص خود به انسان و سلامتی او می‌نگرد و اصطلاحات مشخص خود را برای بیان موضوعات مختلف دارد.

با مطالعه مباحث طب سنتی ایران، فرد شناختی کلی راجع به مزاج خود پیدا می‌کند. لازم است عواملی را که مستقیم بر روی مزاج تأثیر دارند، بشناسیم تا بتوانیم با دانش کافی مزاج اصلی خود را متعادل و متوازن نگاه داریم و مانع از انحرافات شدید مزاج شویم. البته قطعی و مسلم است که مزاج به علت عوامل متعدد داخلی و خارجی در یک شرایط ثابت نمی‌ماند و انحرافات خفیف آن طبیعی است.

از آنجا که مزاج افراد متفاوت است، کنترل آن نیز از راه‌های مختلف صورت می‌گیرد. لازم است، هر فردی که علاقه‌مند به سلامت خود است روش نگهداری و استفاده صحیح از بدن خود را به خوبی بیاموزد. در این مقاله عوامل شش گانه مهم‌تری که همه انسان‌ها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان: «شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی و زندگی سالم» و هم‌چنین چگونگی تأثیر آنها بر مزاج‌های مختلف مورد بحث قرار می‌گیرد.

بر روی کیفیت و کمیت اخلاط تولید شده اثر مستقیم دارد. «آموزش تغذیه صحیح» یک ابزار مهم دستیابی به سلامتی است که پزشک می‌تواند بیماران خود را با آن مسلح کند.

پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری: پاکسازی بدن و زدودن سموم و مواد زائد، که ناگزیر در هر یک از مراحل هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می‌شود، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. هم‌چنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می‌شود:

نوع اول: پاکسازی طبیعی است؛ مانند: «دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سسکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی». این موارد، هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود.

نوع دوم: پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. وقتی مواد زائد و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آنها را دفع کنند. در اینجا طبیعت نیاز به کمک طبیب دارد. طبیب با ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام و یا تدابیر

حرکت و سکون: حرکت برای تندرستی انسان ضروری است و استراحت و سکون پس از آن نیز برای تمدد قوا لازم است. بدون این حرکات، حیات، معنای خود را از دست می‌دهد. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبت بدن می‌شوند و استراحت، ضمن بازگرداندن رطوبت های بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد.

خواب و بیداری: خواب یک ضرورت زندگی سالم است، ولی میزان آن از فردی به فرد دیگر و در هر گروه سنی متفاوت است. نوزادان و کودکان و هم‌چنین زنان نسبت به مردان به خواب بیشتری نیاز دارند. در افراد مسن، استراحت کافی فایده بیشتری دارد و موجب افزایش تری و بهبود خشکی مزاج غالب برای این افراد می‌شود. بهترین زمان خواب، از ساعت ۱۰ شب تا طلوع آفتاب است و تنفس نسیم صبحگاهی انرژی های سه گانه را افزایش می‌دهد و برای سلامتی ضروری است.

خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها: حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیت خاص برخوردار هستند. غذا، ماده خام تولید چهار خلط است، بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی،



موفقیت در آرزوها. نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد.

دیل کارنگی

در آنها، الگوهای زندگی نسبت به قبل بسیار متحول شده و عوارض منفی بسیاری را سبب شده است. تغییر الگوی بیماری، از جمله این عوارض است که از آنها به‌عنوان بیماری‌های شیوه زندگی یاد می‌شود. بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های روانی در این گروه جای می‌گیرند. طبق نظر متخصصان، تلاش برای بهبود زندگی به وسیله دوری از عوامل خطر و هم‌چنین اصلاح شیوه زندگی روزانه، تا حد قابل توجهی می‌تواند از بروز این نوع بیماری‌ها جلوگیری کند. بهره‌گیری از نظریات و تجربیات طب سنتی می‌تواند راهنمای خوبی برای یک زندگی سالم و حفظ سلامت افراد جامعه باشد.

روحی و روانی و تدابیر دیگر به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند.

حالات روحی و روانی: مزاج انسان به شدت تحت تأثیر حالات روانی او قرار دارد و این حالات، با سرعت بسیار زیاد مزاج انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. حالات روحی و روانی مانند خشم، نگرانی، غم، خجالت و ترس نیز مانند بقیه اعمال طبیعی بدن و بخشی از این اعمال هستند و بروز هر یک از این حالات، موجب تعادل در مزاج اصلی انسان می‌شوند. افزایش و کاهش این حالات، به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی متابولیسم، سیستم‌های گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی و عضلات اثر دارند و می‌توانند معضلات و مشکلات پیچیده‌ای برای جسم و روان انسان به وجود بیاورند.

با شناخت مزاج و کیفیت حالات روانی مختلف، فرد می‌تواند تأثیر این حالات را بر روی خود بداند و تا حد امکان عواطف و حالات روانی خود را کنترل کند. حالات درونی انسان، نظیر عصبانیت، ترس و دیگر حالات روانی می‌تواند تنفس را تحت تأثیر قرار دهد، در این حالات، تنفس صحیح علاوه بر رساندن بهتر هوای تازه به بدن می‌تواند بسیاری از تنش‌ها و اضطراب‌ها و نشانه‌های آنها مانند سردرد، بی‌حوصلگی و خستگی را از انسان دور کند. رساندن هوای تازه به بدن انرژی‌های مختلف از جمله انرژی‌های نفسانی و سیستم مغزی عصبی را تقویت می‌کند و فرد راحت‌تر می‌تواند با تنش‌های عصبی و استرس‌های روحی کنار بیاید.

سید اسماعیل جرجانی: «شناختن و به کار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی، اصل بزرگی در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌هاست»

نتیجه‌گیری

امروزه با گسترش جوامع و تغییرات اجتماعی، اقتصادی و ...



منابع

- کتاب «اصول حفظ سلامتی»، دکتر محسن ناصری
- کتاب «مروری بر کلیات طب سنتی ایران»، دکتر محسن ناصری
- کتاب «حفظ الصحة ناصری»

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله

مثال: اگر امتیاز شما

۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۱۳۱۵

SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱