

آشنایی با طب سنتی ایرانی

طب سنتی ایرانی، مکتبی طبی، پویا و کارآمد است که بر پایه اصول و مبانی خاصی شکل گرفته و فهم درست از آن نتایج سودمندی در حفظ سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها دارد. در راستای رسیدن به این اهداف، طب ایرانی همواره نگاهی ویژه به سبک زندگی سالم داشته است.

سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارها، عادات و باورهاست که بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد. در طب سنتی ایرانی، این مقوله در شش اصل کلی مطرح می‌شود که در بسیاری از موارد کارآیی دارد.

شش اصل ضروری

برای سبک زندگی سالم در طب ایرانی

(۱) آب و هوا

(۲) خوردن و آشامیدن

(۳) فعالیت بدنی و ورزش

(۴) خواب و بیداری

(۵) حفظ مواد ضروری و دفع مواد زاید

(۶) حالات روحی و روانی

آب و هوا

بهترین هوا، هوایی است که باعث تقویت و پاک‌سازی بدن شود و به عملکرد درست اندام‌های بدن کمک کند.

هوای سالم دارای ویژگی‌های زیر می‌باشد:

(۱) معتدل از نظر دما؛

(۲) عاری از گرد و غبار، دود و مواد زاید.

برای مثال هوای اطراف نیزار، شالیزار، مرداب، برکه، معادن گوگرد و جیوه، انبارهای زغال و هوای پیرامون درختانی مانند گردو، انجیر و کرچک ویژگی‌های هوای سالم را ندارند.



خوردن و آشامیدن

در طب ایرانی، به هر ماده‌ای که بعد از ورود به بدن این قابلیت را دارا باشد که جایگزین آنچه از بدن تحلیل رفته شود و سبب رشد، نمو و ایجاد قوت لازم برای انجام فعالیت‌های حیاتی، حفظ سلامتی، بقای شخص و نوع بشر باشد؛ غذا گفته می‌شود.

چیدمان نوع و میزان مصرف غذا بر اساس خصوصیات سرشتی، شرایط جسمانی فرد، جنس، سن، فصل و اقلیم متفاوت است. در ضمن در منابع طب ایرانی، یک‌سری اصول کلی برای خوردن و آشامیدن بیان شده است که می‌توان به منع مصرف مایعات بلافاصله بعد از خوردن غذا یا میوه‌های آبدار، انجام ورزش، استحمام و بیداری اشاره کرد.

فعالیت بدنی و ورزش

دانشمندان طب ایرانی همچون ابوعلی سینا، ورزش و فعالیت بدنی را مهم‌ترین و مقدم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، بیان کرده‌اند.

در این مکتب طبی، ورزش به دو نوع عام (مانند کشتی، شنا و اسب‌سواری) و خاص (مانند چوگان و تیراندازی) تقسیم می‌شود که انتخاب نوع، مدت، شدت ورزش بر اساس شرایط بدنی فرد، سن، فصل و جنس متفاوت است. لازم به یادآوری است که ماساژ (دلک) نیز نوعی از ورزش است که فرد با آن به‌طور غیر مستقیم از مزایای ورزش بهره‌مند می‌شود.

خواب و بیداری

تعادل در خواب و بیداری، یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها است. متأسفانه امروزه با تغییر سبک زندگی، توجه کمتری به این موضوع می‌شود که این عامل زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌ها شده‌است. خواب کافی و مناسب باعث تجدید قوای تحلیل‌رفته، ایجاد آرامش و شادابی که لازمه ادامه فعالیت است، می‌شود.

خواب مفید باید عمیق، پیوسته، به مدت کافی و مناسب و بعد از هضم غذا باشد که میزان مناسب آن در افراد مختلف و با توجه به شرایط آنها، متفاوت است.

حفظ مواد ضروری و دفع مواد زاید

مواد موجود در بدن به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ گروهی که دفع آنها از بدن ضرورت دارد و گروه دیگر که نگهداشتن آنها، برای تندرستی لازم است. دفع مواد به طور طبیعی، از راه ادرار، مدفوع، تعریق، تنفس، عادت ماهیانه و غیره صورت می‌گیرد و در مواردی ممکن است لازم باشد که پزشک متخصص طب ایرانی، از طریق تجویز داروهای مسهل، ملین و مدر، ماساژ و... بدن را به دفع مواد، وادار کند. نکته قابل تأمل این است که استفاده نابجا توسط افراد فاقد صلاحیت، موجب آسیب‌های جبران ناپذیری به سلامت فرد می‌شود.

حالات روحی و روانی

حالات روحی و روانی و هیجانات، بر تمام شرایط افراد تأثیر می‌گذارند و اثری قوی‌تر و سریع‌تر از سایر اصول حفظ تندرستی حتی خوردن و آشامیدن دارند.

برای رفع و اصلاح این اثرات به درمان‌های اختصاصی نیاز است و با به‌کارگرفتن توصیه‌های خاص برای هر کدام از حالات می‌توان از ظهور و بروز بیماری‌ها، جلوگیری کرد. به عنوان مثال در حالتی که فرد دچار خشم شده و حرارت ظاهری بدن افزایش یافته‌است؛ با توصیه به شستن دست و صورت با آب سرد، شنیدن سخنان نغز و همنشینی با دوستان نزدیک می‌توان به کاهش حرارت و بهبود حال وی کمک کرد.



آشنایی با طب سنتی ایرانی

معاونت درمان

مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی

اداره طب ایرانی

