

راههای حفظ سلامتی

سالم ماندن (حفظ سلامت) از دیدگاه طب سنتی ایرانی

ای بود که تندرستی نگاه دارد و چون رفته باشد باز آرد از روی علم و عمل؛" این تعریف به از نظر طب سنتی "پزشکی پیشه وضوح توجه طبیبان قدیم را به امر حفظ سلامتی پیش از پرداختن به موضوع درمان نشان می دهد. مفهوم سلامت از دیدگاه شیخ الرئیس منطبق بر تعادل میان کار اعضا و اندامها می باشد که این امر با رعایت تدابیر حفظ الصحة تحقق میابد. اساس و زیربنای حفظ سلامتی رعایت تدابیری است که در اصول ششگانه ضروری در طب سنتی به آن تأکید شده است.

هوا

شامل تدابیری جهت حفاظت از بدن از طریق رعایت هوای استنشاقی و پیرامونی است. هوای خوب آنست که نفس کشیدن را مشکل نسازد و بهترین هوا در هر فصل از لحاظ برودت و حرارت هوای منطبق با مزاج آن فصل می باشد. پرهیز از هوای نامناسب مهمترین تدبیر در رعایت این اصل قلمداد می گردد که شامل پرهیز از غبار و بخار و دخان، بوهای ناخوشایند و متعفن، بخار مزارع کشت حبوبات، کلم و سیر، هوای محبوس در زمینهای پست، هوایی که با طلوع خورشید زود گرم و با غروب آن زود سرد می شود و هوای محبوس نمناک است. شاید مهمترین تدبیر برای داشتن سیستم تنفسی سالم، توجه به هوای استنشاقی در طول زندگی می باشد.

تغذیه

از مهمترین اصول که رعایت موازین آن منجر به حفظ سلامتی می گردد رعایت اصول تغذیه بر مبنای طب سنتی است. دانستن این اصول قبل از مصرف مواد غذایی مختلف برای مردم، چه سالم و چه بیمار ضروری است. توجه به زمان غذا خوردن، آداب غذا خوردن، ترتیب و عادات مربوط به تغذیه، مزاج معده و غذای مصرفی، پرهیز از ناسازگارها در تغذیه، خواب بعد از تغذیه و تدابیر مربوط به مصرف غذاهایی که بیش از آنکه اثرات غذایی داشته باشند از دیدگاه طبی دارو قلمداد می شوند بسیار اهمیت دارد. البته هر کدام از این موارد نیازمند توضیحات مفصلی می باشد. حکمای ایران زمین بهترین غذاها را نان سالم، گوشت گوسفند شش ماهه، شیرینی های ملایم و از میان میوه ها انگور و انجیر برای همه و خرما برای ساکنین مناطق گرمسیر بر شمرده اند.

تحرك بدنی و ورزش

شیخ الرئیس در هزار سال پیش میفرماید: مهمترین تدبیر در حفظ سلامتی ورزش است و بعد از آن تدابیر مربوط به تغذیه و بعد آن اصلاح خواب. ورزش به حرکات ارادی اطلاق می شود که عمق و تعداد نفسها را افزایش دهد. فوایدی که برای ورزش

برشمرده اند عبارت است از گرمی بخشی به بدن، دفع مواد زائد از طریق منافذ بدن، تقویت هضم غذا در معده، تقویت اعصاب و افزایش نشاط؛ زمان گرسنگی و بعد از خوردن غذا و در زمانهایی که هوا بسیار گرم است اوقات مناسبی برای انجام فعالیت ورزشی نیست. با این همه شیخ معتقد است که فعالیت بدنی وقتی می تواند اثرات مثبت جسمی و روحی را ایجاد نماید که شخص آن فعالیت را به نیت ورزش کردن انجام داده باشد.

خواب و بیداری

یکی از اصولی که رعایت آن می تواند نقش مهمی در حفظ سلامتی مردم داشته باشد اصلاح روش خوابیدن است. بر اساس نظر اطباء ایرانی بهترین زمان برای خوابیدن حدود دو ساعت بعد از غروب آفتاب و پس از خروج غذا از معده است. مدت زمان خواب برحسب سن و فصل از ۶ تا ۱۰ ساعت در شبانه روز متغیر است. حکما بویژه به افرادی که از مشکلات ریوی رنج می برند توصیه نموده اند که از خوابیدن در طول روز بپرهیزند. بستر جوانان در فصل گرما از جنس کتان و کهنسالان در فصل سرما از حریر و پنبه باشد. همچنین بیان نموده اند که خوابیدن در بستر نرم موجب چاقی بدن می شود.

اعراض نفسانی

یکی از عوامل تأثیر گذار بر سلامت آدمی واکنشها و تغییرات روحی روانی می باشد. شادی، غم، خشم، لذت، ترس، امید، خجالت و آنچه بدین ها ماند می تواند در قوا و افعال آدمی تغییر ایجاد نماید. شیخ الرئیس در مبحث معالجات خود می فرماید: از معالجات مفید که می تواند در درمان بسیاری از بیماریها مؤثر و تمام قوای نفسانی را تقویت نماید همانا شادی، دیدار یار مأنوس، همراهی با آنکه با او شاد می شود و همنشینی با بزرگان و آنان که احساس حیا و شرم دارند می باشد. آنچه در تغییرات روحی افراد مهم است لزوم وجود تعادل در فکر، اندیشه و کردار است. نداشتن اندیشه و فکر انجام کارهای مهم خود موجب کندی حواس و ضعف حافظه می گردد. در مقابل منفعت رسیدن به امید و آرزو برای بدن مانند منفعت شادی سودمند است. مناسب است تا مردم قدر خویش بزرگ دارند و در واکنش به اعراض وارده خویشتن داری از خود نشان دهند تا تغییر شدید در نفسانیات ایجاد نگردد.

احتباس و خروج مواد

یکی از اصولی که در طب قدیم جهت حفظ سلامتی به آن توجه و برای آن ارزش وافر قائل بودند توجه به مواد جمع شده در بدن و تدابیر مربوط به حفظ یا خارج نمودن این مواد می باشد. طبیبان معتقد بودند که در اثر مصرف مواد غذایی مختلف و در گذر زمان مواد زائدی در بدن جمع می شوند که لازم است توسط تدابیر خاصی که مستلزم رعایت اصولی می باشد از بدن خارج شوند.

رعایت این اصول ششگانه می تواند نقش مهمی در حفاظت افراد از ابتلا به بیماریها و تقویت قوای انسانها ایفا نماید بطوری که حکیم گیلانی در کتاب حفظ الصحة ناصری می فرماید: کسی که مواظب تدابیر حفظالصحة با جمیع شرایط آن شود، می رسد .
حتماً به عمر طبیعی که آن یک صد و بیست سال است