

سته ضروریه در طب سنتی ایران (۱)

شش اصل ضروری شامل مواردی 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:

۱. هوا
۲. حرکت و سکون
۳. خواب و بیداری
۴. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها
۵. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری
۶. حالات روانی

۱. هوا

هوای پاک از دیدگاه طب سنتی ایران هوایی است که آلوده به آلاینده‌های فیزیکی و شیمیایی نباشد. در رابطه با آلاینده‌های فیزیکی، این مکتب 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 داروهایی مانند تره و کرچک و همچنین دور از جنگلها، مردابها و فضلابها باشد. هوای پاک انرژیها را افزایش میدهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد، و هوای آلوده موجب می شود انرژیهای قلبی، مغزی و کبدی کاهش یابد و فرد را مستعد بیماریهای مختلف مینماید. درست است که امروزه زندگی شهری و ماشینی تسهیلاتی برای بشر ایجاد کرده، ولی در مقابل، آلودگی هوایی و صوتی را نیز با خود به همراه آورده است و امروز اکثر شهرنشینان مجبورند در هوای آلوده زندگی نمایند. ولی آیا نمی توان به صورت هفتگی زمانی را در خارج از شهرهای بزرگ و در دامان طبیعت تنفس کرد، و آیا نمی توان ساعتی از روز را به پیاده روی در پارکهای بزرگ و مناطق با هوای مناسبتر به سر برد؟ آیا نمی توان در گوشه محل زندگی چند گیاه و درخت کاشت و به بهبود هوای محیط اطراف خود کمک کرد؟ همان سنت

درختکاری که مردم پاک این سرزمین به آن اهمیت خاص میداده‌اند و کاشتن یک درخت در محیط اطراف خود را مانند کاشتن درختی در بهشت میدانسته‌اند. آیا نمی‌توانیم فرهنگ کاهش مصرف اتومبیل را از خودمان شروع کنیم؟ آیا نمی‌توان در تعطیلات طولانی تر مدتی را در طبیعت ماند؟

با تولد نوزاد و انجام اولین دم و بازدم، حیات مستقل انسان بر روی کرهٔ خاکی شکل می‌گیرد. بدون هوا انسان قادر به ادامهٔ حیات و استفاده از مواد غذایی و تولید انرژی و حرارت نمی‌باشد و مرگ فرا خواهد رسید. هوایی که در دم و بازدم جابجا 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. همچنین رعایت مسائل خاص در شرایط آب و هوایی در حفظ حرارت بدن و نهایتاً سلامتی و پیشگیری از بیماری نقش دارد.

۲. حرکت و سکون

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم مویم که آسودگی ماعدم ماست

اقبال لاهوری

زندگی، حرکت و حرکت، زندگی است. انسان در هر لحظه، یا در حال انجام حرکات ارادی است و یا حرکات غیر ارادی انجام می دهد. بدون این حرکات، حیات، معنای خود را از دست می دهد. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می گردند و استراحت، ضمن بازگرداندن رطوبت های بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می آورد. انسان بدون حرکات و فعالیت های ارادی (مانند راه رفتن، دویدن، سخن گفتن و شنا کردن) دچار مرگ تدریجی می شود. خداوند متعال در قرآن کریم، سوره ملک، آیه ۱۵ می فرماید: «فامشوا فی مناكبها و کلوا من رزقه»؛ یعنی: «در پستی و بلندی های زمین راه بروید و از روزی الهی میل کنید.» خوردن بدون فعالیت، زمینه ساز بسیاری از بیماری ها است. البته حرکت بیش از اندازه بخصوص اگر تکرار شود با مصرف انرژی موجب تخلیه حرارت می گردد و در طی زمان، فرد دچار سردی و خشکی و مستعد بیماری های سرد می شود. افراد مختلف نیازهای متفاوتی به فعالیت و استراحت دارند و رعایت تعادل حرکت و سکون، با توجه به وضعیت مزاجی فرد ضروری می باشد. افراد صفراوی مزاج بهتر است کمتر فعالیت کنند و استراحت کافی را فراموش ننمایند. بلغمی ها باید سعی کنند فعالیت بیشتر داشته باشند تا از

تجمع رطوبتها جلوگیری نمایند. برای دموهای، حرکت خوب است و تنبلی را از آنها دور می‌نماید. برای سوداوی‌ها حرکت معتدل مناسب است. در بهار و بخصوص تابستان بهتر است فعالیت را کاهش داد و در پاییز و زمستان حرکت و ورزش را بیشتر نمود. افرادی که رطوبت دارند- یعنی دموهای و بلغمی‌ها- حرکت مستمر و کند برایشان بهتر است ولی افراد دارای خشکی بیشتر، یعنی افراد صفراوی و سوداوی، بهتر است حرکتهای مستمر و قوی نداشته باشند.

۳. خواب و بیداری

خواب یک ضرورت زندگی سالم است، ولی میزان آن از فردی به فرد دیگر و در هر گروه سنی متفاوت است. افراد صفراوی و سوداوی حداقل به ۵-۶ ساعت خواب نیاز دارند، در حالی که ۶-۷ ساعت خواب، نیاز افراد دمووی را برطرف می‌کند. این در حالی است که بلغمی‌ها محتاج حداقل ۸ ساعت خواب هستند. 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 می‌گردد. خواب، موجب تجدید قوای جسمی و روانی می‌شود و هر کسی بعد از انجام یک دوره فعالیت جسمی و فکری احساس می‌کند به خواب نیاز دارد. خواب، تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می‌کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافتهای صدمه دیده می‌شود. به طور کلی، بازگرداندن سلامتی به کشور بدن از فواید خوابیدن است.

وقتی شخصی در خواب، بدون علت مشخص زیاد عرق می‌کند، این امر بیانگر آن است که مایعات هضم نشده زاید بیش از نیاز بدن، ذخیره شده است. به کمک خواب، این مواد زاید از طریق پوست دفع می‌شوند.

در بدن یک شخص صفراوی، یک دوره خواب طولانی، به علت ایجاد سردی و رطوبت، به کاهش حرارت کمک می‌نماید. برعکس، شخص بلغمی با یک خواب طولانی دچار افزایش خلط بلغم می‌شود.

بهترین زمان خواب، از ساعت ۱۰ شب تا طلوع آفتاب است و تنفس نسیم صبحگاهی انرژی‌های سه گانه را افزایش می‌دهد و برای سلامتی ضروری است.

لازم است صرف شام حداقل ۳ ساعت قبل از خواب صورت بگیرد و فرد، نیم ساعت پس از آنکه شام خود را خورد، کمی راه برود.

بهترین زمان برای خواب روز، پس از صرف می‌باشد. خواب روز نباید بیش از ۳۰-۲۰ دقیقه طول بکشد، (البته در تابستان تا یک ساعت هم اشکال ندارد).

افراد سوداوی و بلغمی باید از خوابیدن در روز خودداری کنند. خوابیدن در ساعات پایانی روز مناسب نیست و موجب اختلال در خواب شب می‌شود.

خواب بیش از اندازه موجب افزایش سردی و تری شده و به انرژی‌های بدن صدمه وارد می‌کند و اگر برای مدت طولانی این رفتار ادامه پیدا کند، اعمال دستگاه گوارش مختل شده، ذهن سنگین و کسل می‌شود.

بی‌خوابی در ابتدا موجب افزایش حرارت و خشکی می‌شود و در صورت افراط، موجب سردی و خشکی می‌شود و برای بدنهای خشک؛ یعنی صفراوی‌ها و سوداوی‌ها مناسب نیست.