

حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران

بخش اول: ارکان چهارگانه



بدن انسان و حیوانات و پیکره گیاهان و مواد معدنی از چهار ماده اصلی به نام (رکن) ساخته شده است. این ارکان عبارتند از: خاک، آب، هوا و آتش. باید توجه داشت که این ارکان با آب و خاک و هوا و آتشی که اطراف ما وجود دارد متفاوت است. هرکدام از این ارکان دارای کیفیت خاص خود هستند. خاک سرد و خشک است. آب سرد و تر است. هوا گرم و تر است و آتش گرم و خشک است.



• مزاج‌های چهارگانه اصلی

مزاج یعنی درهم آمیختن ارکان چهارگانه خاک، آب، هوا و آتش با یکدیگر. هر مزاجی خصوصیات خود را دارد و برای عملکردهای خاصی مناسب است. در یک طبقه بندی ساده، افراد سالم به پنج گروه مزاجی تقسیم می شوند.

اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد، مزاج معتدل به وجود می آید. اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد، مزاج‌های سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی ایجاد می شود. لفظ صحیح برای مزاج‌ها، سرد و خشک، سرد و تر، گرم و تر و گرم و خشک می باشد.



مدیریت پاکسازی بدن

پاکسازی بدن و زدودن سموم و مواد زائد، که ناگزیر در هریک از مراحل هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن برای سلامتی بسیار مهم است.

نوع اول: پاکسازی طبیعی است مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سسکه، دفع باد، اشک و ... این پاکسازی‌ها هرکدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هرکدام می‌تواند به بیماری منجر شود

نوع دوم: پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک و با هدف طبیی است. در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زائد و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آن‌ها را دفع کنند. در اینجا طبیعت یا قوه مدبره بدن نیاز به کمک طبیب دارد. طبیب با کاهش غذا یا تغییر رژیم غذایی، تدابیر روحی و روانی، تغییر در فعالیت‌های بدنی فرد، تغییر الگوی خواب، ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک

یکی دیگر از دستورات مهم در پاکسازی، ورزش است. هنگام ورزش گردش خون در محیط بدن افزایش می‌یابد و تعریق اتفاق می‌افتد و بسیاری موادزائد از طریق پوست دفع می‌شوند. همچنین مساله کاهش غذا؛ روزه داری از دستورات پاکسازی مورد تأیید شرع و طب می‌باشد.



منبع مورد استفاده:

کتاب راهنمای بالینی طب سنتی
ایران، دکتر محسن ناصری، ۱۴۰۰

