

## طبیعت در طب سنتی ایرانی

به قلم دکتر مهشید چایچی

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های طب ایرانی، توجه آن به ارتباطی است که بین انسان و جهان اطرافش وجود دارد. این ارتباط تا حدی نزدیک است که پزشکان معتقدند قانون جهان بزرگ و بدن انسان (جهان کوچک) یکی است. بنابراین برای حفظ سلامتی و درمان بیماری باید در راستای قوانین حاکم بر طبیعت بدن انسان که در واقع همان قوانین طبیعت بیرون از بدن انسان است، گام برداشت. جالب است بدانید در طب ایرانی، پزشک خادم طبیعت است. یعنی وظیفه اش این است که در راستای قوانین طبیعت به انسان کمک کند، تا تندرستی را در جهان کوچک و بزرگ حفظ کرده و در صورت بروز بیماری و ناتوان شدن طبیعت بدن به علل مختلف، با کمک به طبیعت سلامتی را باز گرداند.

لازم است بدانید مهم‌ترین قانون مربوط به ذات طبیعت، قانون حکمت است یعنی طبیعت بدن کاری زاید و بی فایده و بی جهت انجام نمی‌دهد. ممکن است با خودتان فکر کنید این دردها، استفراغ و اسهال و تبی که در اثر واکنش بدن به بیماری ایجاد می‌شود، جز ناراحتی و آزار چه فایده‌ای دارد؟ جالب است بدانید که همین علائم آزاردهنده هم به شما هشدار می‌دهند که بیمارید و نیاز به استراحت دارید و هم به دفع مرض و مقابله طبیعت با بیماری کمک می‌کنند. حتما شما هم اعتراف می‌کنید که اگر در زمان بیماری، درد و تب نداشته باشید، به جای استراحت در منزل، که مهم‌ترین روش کمک به طبیعت بدن برای مقابله با بیماری است، سر کار می‌روید و به فعالیت روز مره ادامه می‌دهید.

بنابراین حکمت در این است که هنگام بیماری شما دچار احساس خستگی، بی حالی، بی‌اشتهایی و درد باشید تا برای رفع این مشکلات هم که شده چند ساعتی را در رختخواب بمانید. در ضمن بالارفتن حرارت بدن می‌تواند به سیستم دفاعی بدن کمک کند تا عامل بیماری‌زا را بهتر مغلوب خود کند. اسهال و استفراغ هم یکی از روش‌هایی هستند که طبیعت بدن برای دفع عامل بیماری‌زا از بدن به کار می‌برد بنابر این نباید جلوی آن را گرفت وگرنه عامل بیماری در بدن باقی می‌ماند. همچنین اگر شما به جای استراحت مشغول کار شوید یا با وجود بی‌اشتهایی غذایی سنگین میل کنید، عملکرد طبیعت بدن شما دچار افت شده و به

علت تحیر و سرگردانی و مشغول شدن به کارهای غیر ضروری نمی‌تواند از پس بیماری به راحتی بر بیاید. پس یادتان باشد در هنگام شروع یک بیماری اولین کاری که می‌توانید برای بهبودی خود بکنید این است که استراحت کافی داشته باشید. آن وقت خواهید دید که در اغلب موارد بدون نیاز به دارو، طبیعت بدنتان از پس بیماری بر خواهد آمد.

البته این به شرطی است که قوانین طبیعت را رعایت کرده و در هنگام سلامتی به تقویت طبیعت خود توجه کافی کرده باشید وگرنه طبیعتی که به تدریج بر اثر سبک زندگی غلط، ضعیف شده باشد، به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد. به همین علت است که در علم پزشکی امروزی هم این همه به سبک زندگی افراد اهمیت داده می‌شود. در تحقیقات تازه به ورزش و فعالیت جسمانی بسیار تاکید شده است همانگونه که در طب سنتی ایرانی، ورزش مهم‌ترین اصل برای حفظ تندرستی به حساب می‌آید. ورزش و سایر اصول حفظ تندرستی، که در طب ایرانی به اصول حفظ الصحة معروفند، می‌توانند طبیعت بدن انسان را تقویت کرده و کمک کنند که در صورت ورود عامل بیماری‌زا بتواند با آن دست و پنجه نرم کند و از میدان به درش کند.

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های طب ایرانی، توجه آن به ارتباطی است که بین انسان و جهان اطرافش وجود دارد. این ارتباط تا حدی نزدیک است که پزشکان معتقدند قانون جهان بزرگ و بدن انسان (جهان کوچک) یکی است. بنابراین برای حفظ سلامتی و درمان بیماری باید در راستای قوانین حاکم بر طبیعت بدن انسان که در واقع همان قوانین طبیعت بیرون از بدن انسان است، گام برداشت. جالب است بدانید در طب ایرانی، پزشک خادم طبیعت است. یعنی وظیفه اش این است که در راستای قوانین طبیعت به انسان کمک کند، تا تندرستی را در جهان کوچک و بزرگ حفظ کرده و در صورت بروز بیماری و ناتوان شدن طبیعت بدن به علل مختلف، با کمک به طبیعت سلامتی را بازگرداند.

لازم است بدانید مهم‌ترین قانون مربوط به ذات طبیعت، قانون حکمت است یعنی طبیعت بدن کاری زاید و بی‌فایده و بی‌جهت انجام نمی‌دهد. ممکن است با خودتان فکر کنید این دردها، استفراغ و اسهال و تبی که در اثر واکنش بدن به بیماری ایجاد می‌شود، جز ناراحتی و آزار چه فایده‌ای دارد؟

جالب است بدانید که همین علائم آزاردهنده هم به شما هشدار می‌دهند که بیمارید و نیاز به استراحت دارید و هم به دفع مرض و مقابله طبیعت با بیماری کمک می‌کنند. حتما شما هم اعتراف می‌کنید که اگر

در زمان بیماری، درد و تب نداشته باشید، به جای استراحت در منزل، که مهم‌ترین روش کمک به طبیعت بدن برای مقابله با بیماری است، سر کار می‌روید و به فعالیت روز مره ادامه می‌دهید.

بنابراین حکمت در این است که هنگام بیماری شما دچار احساس خستگی، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و درد باشید تا برای رفع این مشکلات هم که شده چند ساعتی را در رختخواب بمانید. در ضمن بالا رفتن حرارت بدن می‌تواند به سیستم دفاعی بدن کمک کند تا عامل بیماری‌زا را بهتر مغلوب خود کند. اسهال و استفراغ هم یکی از روش‌هایی هستند که طبیعت بدن برای دفع عامل بیماری‌زا از بدن به کار می‌برد بنابراین نباید جلوی آن را گرفت و گرنه عامل بیماری در بدن باقی می‌ماند. همچنین اگر شما به جای استراحت مشغول کار شوید یا با وجود بی‌اشتهایی غذایی سنگین میل کنید، عملکرد طبیعت بدن شما دچار افت شده و به علت تحیر و سرگردانی و مشغول شدن به کارهای غیر ضروری نمی‌تواند از پس بیماری به راحتی بر بیاید. پس یادتان باشد در هنگام شروع یک بیماری اولین کاری که می‌توانید برای بهبودی خود بکنید این است که استراحت کافی داشته باشید. آن وقت خواهید دید که در اغلب موارد بدون نیاز به دارو، طبیعت بدنتان از پس بیماری بر خواهد آمد.

البته این به شرطی است که قوانین طبیعت را رعایت کرده و در هنگام سلامتی به تقویت طبیعت خود توجه کافی کرده باشید و گرنه طبیعتی که به تدریج بر اثر سبک زندگی غلط، ضعیف شده باشد، به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد. به همین علت است که در علم پزشکی امروزی هم این همه به سبک زندگی افراد اهمیت داده می‌شود. در تحقیقات تازه به ورزش و فعالیت جسمانی بسیار تاکید شده است همانگونه که در طب سنتی ایرانی، ورزش مهم‌ترین اصل برای حفظ تندرستی به حساب می‌آید. ورزش و سایر اصول حفظ تندرستی، که در طب ایرانی به اصول حفظ الصحة معروفند، می‌توانند طبیعت بدن انسان را تقویت کرده و کمک کنند که در صورت ورود عامل بیماری‌زا بتواند با آن دست و پنجه نرم کند و از میدان به درش کند.

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های طب ایرانی، توجه آن به ارتباطی است که بین انسان و جهان اطرافش وجود دارد. این ارتباط تا حدی نزدیک است که پزشکان معتقدند قانون جهان بزرگ و بدن انسان (جهان کوچک) یکی است. بنابراین برای حفظ سلامتی و درمان بیماری باید در راستای قوانین حاکم بر طبیعت بدن انسان که در واقع همان قوانین طبیعت بیرون از بدن انسان است، گام برداشت. جالب است بدانید در طب ایرانی،

پزشک خادم طبیعت است. یعنی وظیفه اش این است که در راستای قوانین طبیعت به انسان کمک کند، تا تندرستی را در جهان کوچک و بزرگ حفظ کرده و در صورت بروز بیماری و ناتوان شدن طبیعت بدن به علل مختلف، با کمک به طبیعت سلامتی را باز گرداند.

لازم است بدانید مهم ترین قانون مربوط به ذات طبیعت، قانون حکمت است یعنی طبیعت بدن کاری زاید و بی فایده و بی جهت انجام نمی دهد. ممکن است با خودتان فکر کنید این دردها، استفراغ و اسهال و تبی که در اثر واکنش بدن به بیماری ایجاد می شود، جز ناراحتی و آزار چه فایده ای دارد؟

جالب است بدانید که همین علائم آزاردهنده هم به شما هشدار می دهند که بیمارید و نیاز به استراحت دارید و هم به دفع مرض و مقابله طبیعت با بیماری کمک می کنند. حتما شما هم اعتراف می کنید که اگر در زمان بیماری، درد و تب نداشته باشید، به جای استراحت در منزل، که مهم ترین روش کمک به طبیعت بدن برای مقابله با بیماری است، سر کار می روید و به فعالیت روز مره ادامه می دهید.

بنابراین حکمت در این است که هنگام بیماری شما دچار احساس خستگی، بی حالی، بی اشتها و درد باشید تا برای رفع این مشکلات هم که شده چند ساعتی را در رختخواب بمانید. در ضمن بالارفتن حرارت بدن می تواند به سیستم دفاعی بدن کمک کند تا عامل بیماری را بهتر مغلوب خود کند. اسهال و استفراغ هم یکی از روش هایی هستند که طبیعت بدن برای دفع عامل بیماری را از بدن به کار می برد بنابر این نباید جلوی آن را گرفت و گرنه عامل بیماری در بدن باقی می ماند. همچنین اگر شما به جای استراحت مشغول کار شوید یا با وجود بی اشتها و غذایی سنگین میل کنید، عملکرد طبیعت بدن دچار افت شده و به علت تحیر و سرگردانی و مشغول شدن به کارهای غیر ضروری نمی تواند از پس بیماری به راحتی بر بیاید. پس یادتان باشد در هنگام شروع یک بیماری اولین کاری که می توانید برای بهبودی خود بکنید این است که استراحت کافی داشته باشید. آن وقت خواهید دید که در اغلب موارد بدون نیاز به دارو، طبیعت بدنتان از پس بیماری بر خواهد آمد.

البته این به شرطی است که قوانین طبیعت را رعایت کرده و در هنگام سلامتی به تقویت طبیعت خود توجه کافی کرده باشید و گرنه طبیعتی که به تدریج بر اثر سبک زندگی غلط، ضعیف شده باشد، به تنهایی نمی تواند کاری از پیش ببرد. به همین علت است که در علم پزشکی امروزی هم این همه به سبک زندگی افراد اهمیت داده می شود. در تحقیقات تازه به ورزش و فعالیت جسمانی بسیار تاکید شده است همانگونه

که در طب سنتی ایرانی، ورزش مهم‌ترین اصل برای حفظ تندرستی به حساب می‌آید. ورزش و سایر اصول حفظ تندرستی، که در طب ایرانی به اصول حفظ الصحة معروفند، می‌توانند طبیعت بدن انسان را تقویت کرده و کمک کنند که در صورت ورود عامل بیماری‌زا بتواند با آن دست و پنجه نرم کند و از میدان به درش کند.