

طب سنتی

امروزه در همه جای جهان، نگاه ویژه ای به استفاده از گیاهان و مواد طبیعی در درمان وجود دارد چراکه هرچه انسان به سوی طبیعت بازگردد عوارض درمان ها کاهش پیدا می کند و روش های درمانی، زود بازده تر، ارزان تر، در دسترس تر و کم عارضه تر خواهند شد. اما باید دانست که پیشگیری از بیماری ها با گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی آغاز نمی شود بلکه از دریچه ی نگاه طب ایرانی، برای رسیدن به تندرستی و نگاهداشت آن، باید سبک زندگی درست داشت و در این راه باید به شش اصل ضروری:

- (۱) آب و هوا
- (۲) رعایت اصول تغذیه
- (۳) خواب و بیداری به اندازه
- (۴) ورزش و استراحت کافی
- (۵) بهبود شرایط روحی و روانی
- (۶) پاکسازی اصولی بدن

توجه کرد. این شش اصل و در یک کلام اصلاح سبک زندگی می تواند در پیشگیری از بیماری ها نقش اساسی داشته باشد. این نقش را می توان در پیشگیری از همه گیری بیماری های ساده تر تا بیماری های سخت و دشوار علاج دید. اصول ۶ گانه تندرستی، همگی مهم هستند و چون ۶ پایه یک میز در حفظ تعادل بدن همگام و همراهند. اما باید پذیرفت که برخی از آنها به جهت آنکه بیشتر در اختیار ما و قابل تدبیرند مهمتر جلوه می کنند. در کلام مهمی از شیخ الرئیس پورسینا نیز، مهمترین تدابیر تندرستی به ترتیب ورزش کردن، توجه به اصول تغذیه و درست و به جا خوابیدن معرفی شده است.

اما درخشان ترین حوزه های موفقیت طب ایرانی را می توان در بیماری های گوارشی، مشکلات زنان و قاعدگی، برخی مشکلات جنسی و ناباروری، بیماری های روحی و روانی مانند افسردگی ها و اضطراب، بسیاری از انواع سر درد و غیره دانست. اما باید بدانیم که در بیماری های پیچیده ای همچون سکته و عوارض آنها، سرطان و عوارض درمان های متداول آنها، ام اس و غیره نیز باید از خدمات طب سنتی ایرانی به عنوان مکمل درمان های رایج کمک گرفت.

باشد تا جهانیان نگاهی متفاوت به مفاهیمی چون تندرستی و بیماری داشته باشند. احترام به طبیعت، به رسمیت شناختن تفاوت های فردی انسان ها" که در طب ایرانی به آن مزاج می گوئیم"، نگاهداشت تندرستی و کمک به طبیعت و نیروهای درونی انسان، از منظر طب ایرانی و سنتی حائز اهمیت هستند.

به خودمان و جسم و جانی که نزد ما به امانت است احترام بگذاریم، از خود درمانی پرهیزیم، درمان‌ها یا روش‌های غذایی خاص را بدون تسلط بر مبانی شناختی و حکمی پزشکی پارسی، به یکدیگر توصیه نکنیم و برای مشاوره و درمان تنها به پزشکان سلامت‌نگر و خبره متخصص در زمینه کاری خود مراجعه کنیم.