



۶ اصل ضروری حفظ سلامت در طب ایرانی شامل هوا، خواب و بیداری، حالات روحی و روانی، پاکسازی، ورزش و تغذیه است و به شما کمک می کنند با آگاهی و نظارت بر سبک زندگی خودتان، به سلامت خویش کمک کنید.

۱- خواب و بیداری: ساعت خواب در بازه طلایی باشد یعنی قبل از ساعت ۱۲ شب بخوابید و قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید.

از بردن گوشی همراه به رختخواب پرهیز کنید. اجازه بدهید ذهن شما در دقایق آخر بیداری در آرامش باشد. در آرامش و سکوت و یا همراه با یک نوای آرام بخش بخوابید و از گوش دادن به موزیک های تند و ضربه ای قبل از خواب پرهیز کنید. ملحفه و فضای خواب شما کاملاً پاکیزه باشد. از عطرها و ملایم در فضا استفاده کنید. ناحیه گیجگاه و پیشانی خود را با روغن بصورت ملایم ماساژ دهید سپس با تصور یک فضای آرام بخش مثل طبیعت بخوابید. از خواب طولانی (بالای ۴۵ دقیقه) در روز بپرهیزید چون بیشتر باعث کسالت می شود، هم چنین ترجیحاً خواب روز را قبل از ظهر داشته باشید.

۲- تغذیه: از موارد بسیار موثر بر سلامتی است. نوع و میزان غذا و همچنین آداب غذا خوردن تاثیر در سلامتی شما دارد. غذا را در آرامش بخورید و زمان غذا خوردن را با انجام کارهایتان ترکیب نکنید. هر لقمه از غذا را خوب بجوید. از درهم خوری و خوردن انواع مختلف غذا با هم پرهیز کنید. در حین خوردن غذا نوشیدنی نخورید. کیفیت مواد غذایی که به بدنتان می رسانید بسیار مهم است لذا از مصرف فست فودها و چیپس و پفک و تنقلات ناسالم نیز پرهیز کنید.

۳- ورزش و تحرک بدنی: به گفته حکیم شیخ الرئیس اولین اصل در حفظ سلامتی ورزش است. در صورتی که بتوانید هر روز بالای یک ساعت ورزش کنید (سطح یک) عالی است. ورزش می تواند پیاده روی تند یا ورزش های دیگری نظیر والیبال، تنیس، ... باشد. پیاده روی های آرام و پراکنده ای که در روز می کنید را بخشی از زمان ورزش در نظر بگیرید چون لازم است این زمان پیوسته باشد تا موجب تغییرات مطلوب در ضربان قلب و تعریق گردد. در صورتی که نیم ساعت تا یک ساعت ورزش کردید (سطح دو) ماساژ نیز از موارد موثر بر سلامتی است. ورزش بسته به شرایط فرد و فصول مختلف سال متفاوت است، بهتر است در تابستان در زمان خنک روز و در زمستان در زمان گرم روز انجام شود.

۴- حالات روحی و روانی: درست است که حالات روحی روانی ما ناگزیر تحت تاثیر شرایط حاکم بر زندگی قرار می گیرد اما آرامش و حال روانی خوب، هدیه ای ارزنده از درون ما به ماست. انجام کار خیر و خوب برای جهان یکی از مواردی است که حس خوب درونی ایجاد می کند. این کار می تواند بخشیدن هدیه ای به دوست، کمک به نیازمند، جمع کردن زباله های طبیعت و ... باشد. هم چنین به طور آگاهانه از افکار منفی پرهیز کنید. در زمانی که افکار منفی به ذهنتان آمد به هر آنچه دوست دارید و برایتان مطلوب است فکر کنید مثل یک برنامه تفریحی که با خانواده در ذهن دارید یا مشغول کاری که دوست دارید شوید. در هر روز یکی از کارهای مورد علاقه تان را فقط برای خودتان انجام دهید.

۵- هوا: آب و هوای محل زندگی از عوامل موثر بر سطح سلامت افراد است. اگر در شهرهای شلوغ و آلوده تر ساکن هستید لازم است دقت بیشتری در رعایت موارد ذکر شده داشته باشید، مواردی نظیر طبیعت گردی و گذراندن زمان در فضای سبز و همچنین پرهیز یا ملاحظه کردن مهم است (ماسک زدن). استفاده از نارنج، لیمو خانه را معطر می کند.

۶- پاکسازی: مهم است که یبوست نداشته باشید و در صورت بروز به دنبال دلایل و درمان آن باشید. از تاخیر در دفع ادرار پرهیز کنید. هم چنین انجام فعالیت هایی که باعث تعریق می شود نیز به پاکسازی بدن کمک می کند. به حمام فقط به چشم یک اقدام برای تمیزی بدن نگاه نکنید و سعی کنید حمام دلچسب و لذت بخشی داشته باشید. خانمها سعی نمایند پریود ماهانه منظمی داشته باشند و در صورت نیاز به درمان، آن را به تاخیر نیندازند. ورزش، خواب مناسب و بموقع پاکسازی خوب بدن را به همراه دارند.