

اصول حفظ تندرستی

در طب سنتی توجه عمده ای به حفظ سلامتی شده است. حکمای طب سنتی ایران در تعرف طب؛ "حفظ سلامتی" را بر "بازگرداندن سلامتی" مقدم دانسته اند و در جهت بدست آوردن آن نکات بسیار پراهمیتی را در تمام زوایای زندگی انسانها توضیح داده اند که رعایت و انجام آن برای هر فردی ضروری است.

به همین خاطر در بحث حفظ سلامتی شش ستون سلامتی را تعریف کرده اند که به آن اصطلاحاً "سته ضروری" می گویند که با رعایت آنها شخص کمتر به بیماریها مبتلا میشود و در صورت ابتلا سریعتر بهبود می یابد. این شش ستون عبارت است از:



• آب هوای سالم و



• حرکت و سکون کافی



• خواب و بیداری مناسب

- استفاده از خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب هر فرد



- دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن



- کنترل صحیح حالات روحی و روانی.

همانطور که مطرح شد؛ این شش اصل هم برای سالم زندگی کردن لازم است و هم برای بهبود بیماران؛ همچنین برای اینکه بیماری بعد بهبودی عود نکند؛ توجه به این اصول لازم است. شیخ بوعلی سینا از بین این شش اصل سه اصل را برای سلامتی مهمتر میدانند که به ترتیب عبارتند از :



- ورزش و فعالیت بدنی مناسب



• مدیریت غذا



• مدیریت خواب.

جالب است شیخ بوعلی در زمانی تاکید به ورزش داشتند که از زندگی شهری امروز و وسایل نقلیه امروز خبری نبوده است.

اگر همه مردم اطلاعات پایه ای این شش اصل سلامتی را در زمینه حفظ سلامتی بدانند؛ باعث مراجعه کمتر و منطقی تر به مراکز درمانی میشود در عین حال که باعث صرفه جویی در هزینه های خانواده ها خواهد شد.