ورزش از نگاه طب سنتی ایران

ریاضت یا ورزش در طب سنتی ایران اهمیت فراوانی دارد به طوری‌که حکیم بوعلی سینا در کتاب قانون در بحث تدابیر مشترک، مهم‌ترین تدبیر در تندرستی را در درجه نخست، ورزش کردن و سپس تدبیر غذا و تدبیر خواب می‌داند و از این رو سخن خود را با تدبیر ورزش آغاز می‌کند.
حیات بدون غذا محال است و غذایی که تمامی آن جزء عضو گردد معمولاً وجود ندارد بلکه در هر مرحله از مراحل هضم بخشی از آن به صورت ماده زاید درمی‌آید و طبیعت می‌کوشد آن را از طریق مدفوع، ادرار، عرق و... از بدن دفع کند. اما همیشه مقدار کمی از این فضولات دفع نمی‌شود و در بدن باقی می‌ماند که به مرور زمان در بدن تجمع پیدا کرده، سبب بیماری می‌شود و بخارهای این مواد باقی‌مانده مزاج گوهر روح را تباه می‌گردانند. به این جهت چاره‌ای جز این نیست که آنها را از بدن بیرون برانیم. بیرون راندن مواد از بدن به چند طریق صورت می‌گیرد:
- اگر آنها را به وسیله داروهای سمی از بدن دفع کنیم، خود داروی سمی حرارت غریزی را کاهش می‌دهد. اگر دفع آنها با داروی غیرسمی ممکن باشد باز بار سنگینی بر طبیعت است. گذشته از آن، دارو در عین حال که مواد زاید را می‌راند، خلط پسندیده و رطوبت غریزی را -که گوهرزندگی است- از آسیب خود مصون نمی‌دارد و مقداری از آنها را نیز بیرون می‌راند و بر اثر آن، نیروی اندام‌های اصلی و اندام‌های خدمتگزار کاهش می‌یابد. بهترین راه برای دفع این مواد زاید، ورزش و حرکت بدنی است.
- ورزش حرکتی است تابع اراده. هرگاه که مردم حرکت کنند، اندام‌ها از حرکت گرم می‌شوند و حرارت غریزی برمی‌افروزد و تازه می‌شود. چنین حرکتی را ریاضت (ورزش) می‌گویند.
ورزش فواید دیگری نیز دارد:
۱- ورزش حرارت ملایم پدید می‌آورد و مواد دفعی را روز به روز می‌گدازد و به طور منظم و مرتب آنها را از جای خود می‌لغزاند و به بیرون راندن آنها کمک می‌کند و نمی‌گذارد هر روز قسمتی باقی بماند و جمع شود و تأثیر بدی بگذارد.
۲- چنانچه گفتیم ورزش تولید حرارت می‌کند و حرارت غریزی را افزونی می‌دهد. بر اثر ورزش مفاصل، وترها، رباطها و عضلات محکم می‌گردند.
۳- اندام‌ها بر اثر ورزش برای پذیرش غذا آمادگی بیشتری می‌یابند، زیرا مواد دفعی آنها دفع شده و جای غذا خالی مانده است.
٤- نیروهای جاذبه و دافعه اعضای بدن بر اثر ورزش به حرکت درمی‌آیند، اندام‌ها به نرمش درمی‌آیند، رطوبت‌های بدن رقیق می‌گردند و مسامات (منافذ ریز بدن) فراخ‌تر می‌شوند.

ویژگی‌ها و شرایط ورزش مناسب

- ورزش معتدل که اعضا و حرارت غریزی را تقویت می‌کند آن است که پوست، سرخ و تنفس، تند شود و تعرّق ایجاد کند. هرگاه تندی نفس و تعریق به افراط برسد باید ورزش قطع شود، زیرا سبب ضعف حرارت غریزی می‌گردد.
- بهترین اوقات ورزش، پس از خروج غذا از معده و کامل شدن هضم معدی است. ورزش بلافاصله پس از غذا مضر است. همچنین ورزش حین گرسنگی نیز توصیه نمی‌شود.
- پیش از ورزش بهتر است مدفوع و ادرار دفع شود.
- در افراد با مزاج گرم و خشك ورزش‌های سنگین مضر است و سبب بروز بیماری می‌گردد.
- بهترین زمان ورزش در فصل بهار نزدیك ظهر، در تابستان اول روز و در زمستان آخر روز است.

- شروع ورزش باید با حرکات آهسته باشد و به‌تدریج حرکات سخت‌تر شوند و به حدی برسد که قوّت فرد ورزشکار می‌تواند تحمّل کند و سپس دوباره به تدریج آهسته‌تر شود تا فرد از ورزش باز ایستد.
- در طب سنتی توصیه شده است پیش از شروع ورزش، دست و پا و پشت فرد ورزشکار را با دست و یا با پارچه زبر بمالند و با روغن بادام یا روغن کنجد تازه عصب‌ها و عضلات را چرب کنند و به آهستگی بمالند، چرا که این کار حرارت غریزی را اندکی برمی‌انگیزد و منافذ را گشاد می‌کند و فضولات را به سوی پوست می‌کشد تا با ورزش تحلیل یابد. البته فردی که عضله‌های او نرم باشد و غذای غلیظ نخورده باشد به چنین مالشی نیاز ندارد.
- توصیه شده که وقتی ورزش تمام می‌شود فرد به گرمابه برود و با آب ولرم، چنانچه پوست را خوش آید، خود را شستشو کند و بار دیگر دست و پا و عضله‌های وی را به نرمی بمالند تا باقی فضولات که با حرکت ورزش گداخته شده‌اند از مسام (منافذ) پوست بیرون آیند و به تحلیل روند.

انواع ورزش

ورزش به دو نوع عام و خاص تقسیم می‌شود. ورزش عام شامل تمام بدن و اعضای آن است و نفع آن به کل بدن می‌رسد مانند دویدن و کشتی‌گرفتن ولی ورزش خاص مخصوص به عضو خاص است مانند وزنه‌برداری برای دست‌ها، آواز خواندن برای حنجره یا نگاه کردن به دورها یا چیزهای ریز برای چشم‌ها و...

.

اثرات ورزش

۱- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کشنده مانند بیمارهای قلبی، سکته مغزی و سرطان
۲- کنترل یا پیشگیری از ایجاد بسیاری از بیماری‌ها
۳- افزایش توانایی روانی
٤- بهبود وضعیت خواب و افزایش انرژی
٥- از بین رفتن افسردگی و کنترل اضطراب
٦- کنترل وزن، افزایش خودباوری، بهبود ظاهر و سلامت
ورزش و بیماری قلبی و عروقی:
۱- ورزش باعث کاهش فشار خون می‌شود.
۲- ورزش از تصلب شرایین پیشگیری می‌کند.
۳- ورزش ایجاد پلاك‌های کلسترول را که باعث انسداد شریان‌ها و افزایش خطر بروز سکته قلبی و مغزی می‌شوند، کاهش می‌دهد.

ورزش و سرطان:

۱- ورزش از چاقی که عامل مهمی در ابتلا به برخی انواع سرطان است، جلوگیری می‌کند.
۲- ورزش سطح ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.
۳- ورزش آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان را که سلول‌ها را از آسیب رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کنند، فعال می‌کند.
ورزش و دیابت:
۱- ورزش حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد.
۲- ورزش قند خون را کنترل می‌کند.
۳- ورزش چربی بدن را کاهش می‌دهد.

ورزش و افسردگی:

۱- ورزش می‌تواند در پیشگیری از افسردگی کمك کند.
۲- گاهی ورزش می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی مؤثر باشد، گرچه اثرش دیرتر ظاهر می‌شود.
۳- ورزش مشکلات جسمی را کاهش می‌دهد و موجب احساس بهتر فرد نسبت به خودش می‌شود.
٤- ورزش خواب را بهبود می‌بخشد.
٥- ورزش وزن را کنترل می‌کند و اعتماد به نفس را بالا می‌برد.

اثرات ذهنی و روانی ورزش:

- فواید کوتاه‌مدت:
۱) افزایش هوشیاری ۲) بهبود حافظه ۳) بهبود عملکرد هوشی ٤) افزایش خلاقیّت
- فواید درازمدت:
کاهش افت عملکرد روانی و حافظه کوتاه‌مدت ناشی از افزایش سن یا بازگشت آنها به حد طبیعی

نازیلا نجاتی

۱۳۹۸

سبک زندگی سالم