

به نام خدا

تحقیقات در حوزه طب سنتی و مزاج شناسی

راضیه رضانی (کارآفرین و محقق طب سنتی)

ارتباط با من:

@Razi_tabib تلگرام و اینستاگرام

واتساپ ۰۹۰۳۱۶۳۱۶۵۹

تاریخچه طب سنتی

در بیانیه طب سنتی سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۱۹۷۸ طب سنتی این گونه تعریف شده است: (مجموعه‌ای تمامی علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی، ذهنی یا ناهنجاری‌های اجتماعی به کار می‌رود و به صورت گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است)

در سال ۲۰۰۰ میلادی با تجدید نظر، طب سنتی را این گونه تعریف نمودند: «طب سنتی واژه‌ای کلی است که هم به سیستم‌های طب سنتی مانند طب سنتی چین، آیروودای هند، طب یونانی، عربی و هم به انواع مختلف طب بومی اطلاق می‌شود. درمان‌های طب سنتی شامل دارو درمانی (استفاده از گیاهان دارویی، اجزای حیوانی و معدنی) و روش‌های غیر دارویی (مانند طب سوزنی، ماساژ، درمان‌های روحی روانی) است. در مجموع شامل کلیه اقدامات بهداشتی، رویکردها، اطلاعات و باورهایی است که به اشکال مختلف دارویی و غیر دارویی، برای حفظ سلامتی و همچنین درمان، تشخیص و پیشگیری از بیماری‌ها به کار می‌روند. در صورتی که این اعمال جزئی از سنت یک کشور یا در بطن سیستم خدمات پزشکی رسمی آن کشور نباشد، واژه‌های مکمل، جایگزین، غیرمتعارف یا موازی به کار می‌رود.

طب سنتی، روش با قدمت پنج هزار ساله که ریشه آن از کشورهای آسیایی می‌باشد. مهم ترین کشور در این زمینه چین است. سرمنشاء طب سنتی چینی اطراف رودخانه ی زرد در چین است که در آنجا به صورت علمی و دانشگاه تدریس می شده.

تاریخچه طب سنتی در ایران

در ایران، یونان، روم، آشور، کلد، مصر و تمامی جهان متمدن قدیم، مردم از طب اطلاعاتی داشتند و کسانی که طبابت می کردند، گاهی به صورت موبدان خدمت می کردند و این بقراط حکیم بود که توانست طب را از این شکل خرافاتی و معبدی بیرون آورد. او ثابت کرد که مرگ و زندگی طبق قوانین منظم جهان رخ می دهد. او مسائل اجتماعی و وجدانی خاصی نیز برای طبیب معین نموده است که گواه آن «سوگندنامه بقراط» است.

طب ایرانی

طب ایرانی یکی از مکاتب طبی دنیا با تاریخچه ده هزارساله است که برخلاف برجسب سنتی که پسوند نامش شده، همانند سایر علوم کاملاً منطبق با مبانی علمی و تجربی است. در مکتب طب ایرانی حفظ سلامتی بر درمان اولویت داشته و اصول صحیح سبک زندگی براساس شرایط هر فرد در قالب "اصول حفظ الصحة یا سته ضروریه" ارائه می گردد؛ همانگونه که شیخ الرئیس ابوعلی سینا در کتاب قانون چنین می فرماید:

طب علمی است که به واسطه آن احوال بدن انسان شناخته می شود از جهت آنچه که موجب سلامتی و بیماری است تا صحت و سلامتی موجود را حفظ کند و در صورت از دست رفتن سلامتی آن را به بدن برگرداند. "بنابراین اولین وظیفه یک پزشک در طب ایرانی حفظ تندرستی است.

طب ایرانی یک مکتب کل نگر است، به این معنی که برای شناخت صحیح بیماری و ارائه درمان مناسب، سلامتی تمامی بخش های بدن، ژنتیک، شرایط زندگی، ویژگی های روحی، شرایط سنی، جغرافیایی و... را برای یافتن عامل برهم زننده تعادل و توازن جسمی در فرد بیمار در کنار یکدیگر می سنجد. برای درمان بیماری در مرحله اول سبک زندگی و به ویژه تغذیه فرد تصحیح شده و پس از اصلاح سبک زندگی، درمان دارویی و اعمال یدای مانند ماساژ نیز از سایر اصول درمانی در طب ایرانی هستند. دارو درمانی در این مکتب برخلاف آنچه که بسیاری از مدعیان آن عمل می کنند، بسیار محتاطانه صورت می گیرد، چنانچه محمد بن زکریای رازی در مورد روش درمان چنین می فرماید: "مهما قدرت ان تعالج بالاغذیه فلا تعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج بالادویه المفردة فلا تعالج بالادویه المركبه." به این معنی که تاجاییکه میتوانی با اصلاح تغذیه بیمار را درمان نمایی، داروها را به کار نبر و تاجاییکه میتوانی به وسیله داروهای ساده مثل گیاهان دارویی بیمار را درمان کنی، از داروهای ترکیبی استفاده نکن.

تفاوت طب سنتی با طب مدرن

طب نوین طول عمر افراد را افزایش می دهد. اکنون اغلب پزشکان طب مدرن می توانند اغلب بیماری ها را با سهولت بیشتری درمان کنند. طب سنتی و گیاه درمانی همیشه مؤثر نبود؛ زیرا تاریخ نشان می دهد مردم زیادی در اثر بیماری های ساده مانند آبله مرغان یا حتی سرماخوردگی درگذشتند. امروزه طب سنتی نمی تواند با قاطعیت اقدام به درمان کند، اما می تواند اثربخشی علائم را کاهش داده و به بهبود روند بیماری کمک کند. پزشکی سنتی و آمیختن با فرهنگ مناطق مختلف منسوخ شده است و گاهی به اندازه طب مدرن مؤثر نیست. برخی از درمان های سنتی درمان بیماری را تا مدت زمان زیادی به تعویق می اندازند، اما طب مدرن قادر است بیماری را در مدت زمان کمتری درمان یا کنترل کند. شاید یکی از عواملی که طب مدرن طرفداران زیادی دارد همین مدت زمان روند درمان است.

در مقابل طب مدرن می تواند عوارض جانبی بسیاری داشته باشد، اما اگر با تنظیم مصرف به اندازه دوز دارو استفاده شوند می توان از بروز عوارض جلوگیری کرد اما طب سنتی به هیچ وجه عوارضی در بر ندارد.

در یک نظرسنجی که در اوایل سال جاری انجام شد، مشخص شد که ۷۴ درصد دانشجویان پزشکی ایالات متحده آمریکا معتقدند که پزشکی غربی با ادغام روش های درمانی طب سنتی یا جایگزین، نتیجه بسیار مثبت و بهتری خواهد داشت. حقیقت این است که طب مدرن و نوین در درمان بیماری های جدید همچنان جای بحث و مطالعه دارد. سال ها طول می کشد تا یک داروی جدید طب نوین از طریق تحقیق و توسعه به تولید برسد که هزینه آن نیز بسیار زیاد است.

مفاهیم بنیادین مزاج شناسی

کلمه مزاج برای ما نام آشنایی است. افرادی که زود عصبانی می شوند را تند یا آتشین مزاج و افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می نامند. حقیقتا معنی مزاج چیست؟ چگونه می توانیم مزاج خود یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را بشناسیم؟

اختلاف طبایع افراد همیشه معمولا مورد کنجکاوی و سؤال بوده است. در یک روز پائیزی به مردمی که در خیابان در حال حرکتند دقت کنید؛ عده ای با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ عده ای

خیلی زود چاق می شوند و عده ای با وجود پرخوری، همچنان اندام متناسبی دارند؛ بعضی خوابی سبک و طولانی دارند و برخی، خوابی سنگین و طولانی؛ بعضی ها خیلی تند و تیز هستند و بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که عده ای خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند؛ برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قول معروف سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن مقدار زیادی خیار هم هیچ واکنشی نشان نمی دهند.

نکته مهم این است که معاینات بالینی و بررسی های آزمایشگاهی این افراد، معمولاً طبیعی است؛ پس اختلاف این افراد در کجاست؟

از این دست نکات که طب جدید توان پاسخگویی به آنها را ندارد در زندگی ما بسیار دیده می شوند. مثلاً چرا کله پزی ها و هلیم فروشی ها در زمستان پرفروقتند و در فصول گرم، مشتری زیادی ندارند؟ اگر شما یک پزشک درجه یک در طب جدید باشید و با تمام وجود، مخالف طب سنتی، باز هم آبدوغ خیار را در تابستان ها نوش جان می کنید و در زمستان ها سراعش را هم نمی گیرید. به راستی چرا؟ اگر قرار به این است که قضاوت در مورد غذاها بر اساس پروتئین و چربی و کربوهیدرات و ریزمغذی های آنها انجام شود، چه فرقی می کند که آبدوغ خیار در تابستان مصرف شود یا زمستان؟

جواب این سؤالها را باید در طب سنتی و در بحث طبایع یا مزاج ها جستجو کرد. خلاصه این جواب ها این است که طبیعت ما انسان ها با هم تفاوت دارد و اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نماییم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب اخلاطی یا طب مزاج محور نگاه کنیم.

زندگی انسانی، پرواز با بال قواعد و نظام دقیق طراحی شده توسط حضرت باری تعالی است که سختی و خشونت در آن راه ندارد، ناکامی و ناکارآمدی در آن رسوخ نمی کند، همه چیز، هم گام، هم زبان، همراه، هم آوا و هم سوی حرکت بشر می شود و مسیر تکامل را به روی انسان باز می کند.

از جمله قانونمندی های حاکم بر نظام هستی، طراحی خلقت بر اساس مزاج هاست. خداوند تبارک و تعالی، آسمان ها و زمین و مخلوقات مابین آن ها (سیارات، کائنات، نباتات، حیوانات، جن و انس و ...)، پندارها، گفتارها، رفتارها و ... و مجموعه پدیده های اخلاقی را دارای مزاج و سرشت آفریده است.

علم مزاج شناسی نگاهی جامع به نظام هستی دارد و فهم آن، زندگی را زیبا و سازگار با طبیعت می سازد و در پرتوی این سازگاری، سلامت و آرامش حاصل می شود.

عنصر (رکن، اسطقس)

بنابر نظر طب سنتی ایران که مورد تمامی مکاتب طبّی قدیم می باشد؛ تمام هستی از ترکیب ۴ عنصر (رکن، اسطقس) به نام خاک، آب، هوا (باد) و آتش تشکیل شده است. عناصر، اجسامی هستند ساده و غیر قابل تجزیه به جزءهای کوچکتر که همه هستی از ترکیب آنها به وجود آمده است.

قوا یا کیفیات اولیه عناصر

عناصر و هرچه که از ترکیب آنها حاصل می شود؛ دارای ۴ (و در واقع، دو زوج) کیفیت یا قوه هستند: حرارت و برودت (گرمی و سردی) و رطوبت و یبوست (تری و خشکی).

تذکر مهم: مفهوم عنصری خاک، آب، هوا و آتش، با آن چه که در زندگی عادی از آنها می‌شناسیم؛ متفاوت است. در واقع، خاک، آب، هوا و آتشی که ما می‌بینیم، از تظاهرات و جلوه‌های خاک، آب، هوا و آتش عنصری هستند و گرنه مثلاً در خاک یا زمین، ترکیبی از عناصر خاکی، آبی، هوایی و آتشی موجود است. انتقادی که معمولاً از سوی مخالفین مطرح می‌شود که «عنصر غیرقابل تجزیه است ولی آب و باد و خاک و آتش مرکب و غیربسیط هستند» ناشی از عدم درک صحیح از تعریف عنصر و فرق نگذاشتن بین آب و آتش و باد و خاک مرکب این دنیایی با آب و آتش و باد و خاک عنصری است.

۱- خاک: سنگین مطلق است و در مرکز سایر عناصر قرار می‌گیرد و دیگر عناصر به سوی او حرکت می‌کنند (قانون جاذبه). ثابت و ساکن است و پایداری دیگر عناصر به اوست. در موجودات، باعث به هم پیوستگی، پایداری و حفظ شکل است. طبع آن سرد و خشک است.

۲- آب: سنگین نسبی است و اطراف خاک را فرا می‌گیرد. هر شکلی را به آسانی می‌پذیرد و به آسانی نیز از دست می‌دهد. به دیگر عناصر قابلیت شکل‌گیری می‌دهد. در موجودات، باعث نرمی، همواری و شکل‌پذیری می‌شود. طبع آن سرد و تر است.

نکته: اجسام مرطوب، زود می‌گیرند و زود هم از دست می‌دهند ولی اجسام خشک، دیر می‌پذیرند و دیر از دست می‌دهند. اگر خشک و تر به هم بیامیزند؛ خشک از تر، نرمی و آسان‌شکل‌گرفتن را می‌گیرد و تر از خشک، قوام و حفظ هیأت را.

۳- هوا: سبک نسبی است و اطراف آب را گرفته است. با عناصر دیگر می‌آمیزد و باعث تخلخل و سبکی و گشادگی آنها می‌شود. در موجودات، نرمی، سبکی و سهولت بلند شدن را سبب می‌شود. از آب فرمانبردارتر است. طبع آن گرم و تر است.

۴- آتش: سبک مطلق است و بالاتر از سایر عناصر قرار می‌گیرد. باعث می‌شود هوا به دو عنصر سرد نفوذ کند؛ سردی آنها را بشکند و آنها را از عنصر به مزاج تبدیل کند. در موجودات، پختن، نرم کردن و آمیختن را باعث می‌شود. طبع آن گرم و خشک است.

نکته: در موجودات زنده، آب و خاک که سنگین‌ترند؛ بیشتر در پیدایش اندامها و حفظ ثبات آنها دخیلند اما آتش و هوا اولاً در پیدایش ارواح و روانها دخیلند و درثانی، حرکت و جنبش (هم در ارواح و هم در اندامها) را سبب می‌شوند.

نحوه اثر عناصر بر هم

در برخورد ارکان با یکدیگر، اگر یک رکن بر دیگری اثر کند و به طور کامل بر آن غلبه نماید و آن را جزیی از خود نماید؛ به این صورت غالب جدید، کائن و به پدید آمدن آن کون می‌گویند. به رکنی که مغلوب شده است نیز فاسد و به این رخداد، فساد اطلاق می‌شود. اما اگر ارکان، توانایی غلبه بر یکدیگر را نداشته و طبیعت میانه‌ای را به وجود آورند، به این عمل، استحاله گفته می‌شود. کیفیت جدید حاصل شده؛ طبع یا مزاج نامیده می‌شود. مزاج یا طبع را نباید با خلط یا رکن اشتباه کنید، مزاج، جسم نیست؛ بلکه کیفیت (گرمی، سردی، خشکی، و تری) است.

مزاج یا طبع

چنان که گفته شد؛ مزاج، کیفیتی است که از واکنش متقابل دو یا چند عنصر حاصل می‌شود؛ به عبارت دیگر، از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد با یکدیگر، کیفیت همگونی حاصل می‌شود که به آن مزاج می‌گوییم. برای مثال اگر آب و خاک با نسبی مساوی به هم بیامیزند؛ ماده حاصله مزاج سردی خواهد داشت اما از نظر تری و خشکی به تعادل نزدیک است. چون تمام خلقت از این ۴ رکن آفریده شده است؛ تمام حقایق مادی و معنوی دارای مزاج خواهند بود. هرچیزی مزاجی دارد

استمرار بهره مندی انسان ها از پرتو انرژی ماه و خورشید (نیرین) مزاجی را پدید می آورد که آن را مزاج فصل و مزاج موقعیت جغرافیایی می نامند و انسان ها باید آداب تغذیه و زندگی خود را با آن هماهنگ نمایند. علاوه بر پرتو نیرین، سیارات دیگری نیز هستند که دوران و چرخش آن ها متفاوت است (چرخشی کمتر از یک سال تا گردشی بیش از سی سال)، از این جهت گاهی پرتو ستاره و یا سیاره ای با سیاره دیگر تلاقی کرده و هم زمان می شود. این هم زمانی موجب تابش عنصری جدید می گردد که می تواند تغییراتی مثبت و یا منفی در کیفیت مزاج مخلوقات کره زمین اعم از حیوانات و انسانها و گیاهان پدید آورد که برآیند اثر مثبت و منفی این سیارات در ساعتی خاص بر کره زمین را ساعت سعد و یا ساعت نحس می نامند.

از دیدگاه مزاج شناسی، پرتو سیارات و کائنات می تواند در فیزیک عناصر و اشیاء اثر بگذارد و ماهیت آن ها را دگرگون سازد؛ از این رو تشخیص مزاج زمان و مکان را برای انجام افعال گوناگون ضروری می پندارند. زمان شناسی (کرونولوژی) علمی است که ضرورت توجه به این پرتو ها را توصیف می نماید. شادابی افراد در فصل بهار و پرتو انرژی شدن افراد در ایام سیزده و چهاردهم ماه قمری، ناشی از این پرتو است، که افزایش آن گاهی موجب بروز رفتارهای ناهنجار مانند دعواها، تصادفات، خودکشی ها و جرایم جنون آمیز می گردد.

مزاج زمانهای شبانه روز

در مجموع، شب نسبت به روز سردتر و مرطوب تر است.

صبح: مزاج گرم و تر - بهاری.

ظهر: گرم و خشک - تابستانی.

عصر: سرد و خشک - پاییزی.

شب: سرد و تر - زمستانی.

مزاج فصلها

بهار، گرم و تر؛ تابستان، گرم و خشک؛ پاییز، سرد و خشک و زمستان، سرد و تر است.

تذکر: فصل طبی به لحاظ زمانی، کاملاً منطبق بر فصل نجومی نیست. مثلاً در بسیاری از مناطق کشور ما، عملاً از نیمه اسفندماه، بهار طبی شروع می شود.

برای خرید جزوه ی کامل اقدام نمایید.

این جزوه ۴۸ صفحه میباشد