



در گفت و گو با دستیار طب سنتی مطرح شد:

آداب کاهش سموم بدن



دکتر مجید سلطان پور غریب دوستی -

در نتیجه تغییر شیوه زندگی افراد و محیط زندگی در پی صنعتی شدن کشورها، شاهد افزایش شیوع بیماری های خاصی هستیم؛ این بیماری ها تمام گروه های سنی را به نحوی درگیر می کند و آسیب های زیادی به همراه دارد. از آن جا که در اغلب موارد محیط زندگی ما، یک محیط پاک از نظر هوا، غذا، آب، تشعشعات، اصوات، مناظر، افکار و احساسات نیست، روز به روز بر میزان ابتلا به انواع بیماری های تنفسی مثل آسم در کودکان و بزرگسالان و انواع بیماری های گوارشی مثل نفخ و یبوست و... و انواع بیماری های متابولیک مانند دیابت، چربی خون و... افزوده می شود. همچنین شیوع روز افزون انواع اختلالات صعب العلاج هورمونی، کیست های تخمدانی، یائسگی های زودرس، نازایی، بی خوابی، اضطراب، افسردگی، اختلالات روانی، سفیدی زودرس موها، پیری زودرس و مرگ های ناگهانی و... چشمگیر است و همه این ها باعث ایجاد مشکلات زیادی برای مردم و نظام سلامت شده است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که هر فرد دارای یک فیزیولوژی یکپارچه، هماهنگ و مخصوص به خود است و این ویژگی ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این تفاوت ها بیشتر در میزان و کیفیت عملکردهای عضوی است و از لحاظ ساختمانی مشابهت های بسیار زیادی وجود دارد؛ به عنوان مثال کارایی سیستم های فیزیولوژیکی هضم، جذب، تبدیل و دفع مواد برای همه افراد سالم، در یک سطح واحد و خاص نیست. سیستم فیزیولوژیک افراد در یک طیف یا محدوده مشخصی از سلامت قرار دارد که در آن محدوده سالم تلقی می شود. این سیستم یکپارچه فیزیولوژیک هر لحظه از داخل و خارج بدن، پیام های موافق و مخالفی دریافت می کند و بدن در صورت صحت، پاسخ متناسب را می دهد؛ به عنوان نمونه، بدن با دریافت تحریکات روده بزرگ، باعث خروج ضایعات غذاها و مواد ایدریخته شده به داخل مجرای روده می شود؛ اما میزان توانایی سیستم بدنی هر فرد برای این پاسخ متفاوت است و

این موضوع باعث می شود که تعدادی از افراد، مستعد آسیب پذیری بیشتری نسبت به آلودگی های داخل و خارج محیط بدن باشند؛ به عبارت دیگر به علت تنوع ساختار بدنی افراد، عوامل خاصی برای افراد خاصی آسیب رسان تر است. حقیقت این است که پیشرفت فناوری و عرضه انواع امکانات رفاهی، اگر چه باعث راحتی افراد و حتی گاهی آسایش بیش از حد بشر شده است، اما استفاده گسترده و ناصحیح از آنها، با تغییر سبک زندگی سنتی و متعادل به سبک زندگی مدرن و آشفته، باعث افزایش بروز طیفی از بیماری ها نظیر اختلالات هورمونی و سرطان ها شده است. به طور مثال ترشح هورمون ها در بدن دارای ریتمی است که با ساعات شبانه روز ارتباط دارد. وقتی فردی که باید شب زود بخوابد و صبح زود بانشاط برخیزد؛ برای مدت طولانی شب زنده داری بی مورد داشته باشد و تا نزدیک سحر بیدار بماند و روز بعد تا ظهر بخوابد؛ باید منتظر اختلالات هورمونی و به دنبال آن انواع بیماری ها باشد. به طور کلی، دور شدن انسان از سبک زندگی سالم و استفاده نامعقول از فناوری های غیر سبز، باعث افزایش آلودگی های محیط خارج و داخل بدن، شده است.

بدون شک هوا، غذا، آب، تصاویر، افکار، احساسات، اعمال، تلفن همراه، رسانه ها، اینترنت، شبکه های اجتماعی و... بر انسان تاثیر می گذارند؛ اما به دلیل منحصر به فرد بودن سیستم بدنی هر فرد، ممکن است پاسخ های فیزیولوژیک افراد در بروز، شدت و ضعف پاسخ ها، با هم متفاوت باشد.

به طور کلی آلودگی هوای محیط زندگی، غذاها و رفتارهای تغذیه ای ناسالم و آلودگی آب سه عامل عمده تهدید کننده سلامتی و افزایش دهنده سموم در بدن است. در کنار این ها، فشارهای روحی و روانی باعث اختلال در سیستم های دفعی بدن و سم زدایی اعضا می شود.

واژه سم در طب سنتی ایرانی تعریف اختصاصی خود را دارد. مرحوم حکیم میر محمد مؤمن حسینی تنکابنی در کتاب تحفه المومنین ذیل واژه «سم» آورده است: «به فارسی، آن چه زهر نامند و به سبب ضدیت کیفیت و خاصیت، مزاج را فاسد سازد». یعنی سم ماده ای است که با حیات انسان منافات دارد. مرحوم دکتر مصطفوی کاشانی از استادان طب سنتی می گوید هر

چیزی که تحت تأثیر آن، ضایعاتی در اعضای بدن ایجاد شود، یا اختلالی در عمل اعضا به وجود آورد و در صورت شدت تأثیر آن، باعث مرگ شود، سم نام دارد. اما هر ماده ای که در نتیجه تأثیر روی مایعات یا اجزای بدن، بتواند از بروز اختلالات مرضی جلوگیری کند یا آنها را تخفیف دهد یا به کلی درمان کند، دارو نام دارد.

سم زدایی فرآیند حیاتی

اما در جامعه امروز ما واژه سم زدایی، بیشتر برای اشاره به درمان اعتیاد به کار می رود؛ در حالی که سم زدایی یک فرآیند حیاتی در حال انجام برای حفظ و دستیابی به سلامت در بدن انسان است. این روند شامل از بین بردن مواد سمی یا حذف مواد زایدی است که بدن دیگر از آنها استفاده نمی کند. اهمیت تقویت روند دفع سموم زمانی خود را نشان می دهد که انباشتگی سموم در بدن اتفاق افتاده باشد و عملکردهای دفعی بدن مختل شده باشد؛ در این زمان بیماری های گوناگونی مانند آنچه در ابتدا ذکر کردیم، بروز می کند.

آفریننده توانای هستی، بدن انسان را به گونه ای خلق کرده است که به صورت طبیعی قادر به شناسایی، تجزیه، تبدیل و حذف ترکیباتی باشد که ممکن است مضر باشد. انسان برای انجام فعالیت های بدنی خود به مواد مختلف نیاز دارد و از طرفی پس از انجام فعالیت ها باید مواد زاید از بدن خارج شود؛ بنابراین باید در بدن فرآیندهایی انجام شود تا مواد ضروری حفظ و مواد غیر ضروری از بدن پاک سازی شود. فرآیندهای طبیعی متابولیسم، برای حفظ سلامت و انجام صحیح افعال بدن لازم است و این فرآیندها فضولاتی مثل دی اکسید کربن، اسید لاکتیک، اوره و... تولید می کند که از طریق مکانیسم های دفع طبیعی، از بدن خارج می شود و در صورت کثرت دریافت یا تولید بیش از حد یا دفع نشدن کافی، سلامت فرد دچار اختلال می شود. راه های طبیعی دفع مواد از بدن شامل هوای بازدمی، مدفوع، ادرار، ترشحات و عادت ماهانه، منی، عرق، مو، چرک پوست، عطسه، خمیازه، سسکه، باد گلو، دفع باد، ترشحات چشم، گوش، دهان، بینی و... است. کار سم زدایی و دفع این مواد از بدن به طور عمده از طریق کبد و کلیه، ریه، پوست