

حرکت و سکون

در طب ایرانی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی است. ورزش، هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود بخشیده و با دفع مواد زائد از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می‌شود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:

«مهم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است.»

در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی و دیابت، تخمدان پلی‌کیستیک و کبد چرب داشته است. از نظر حکمای طب سنتی، ورزش مناسب، شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی فرد به خطر خواهد افتاد.

جدول: توصیه‌های طب ایرانی درباره ورزش در افراد سالم

| | |
|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">○ بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد. بنابر این بهترین زمان ورزش در فصل بهار، نزدیک ظهر، در تابستان، در اول روز و در زمستان، در انتهای روز است؛ اما مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.○ زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید؛ چراکه بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می‌کند، مصرف می‌کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می‌رساند.○ بهتر است قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.○ ورزشکار نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی، از غذاهای سنگین و با دیرهضم استفاده کند؛ زیرا باعث افت عملکرد فرد در طول مسابقه می‌شود. | توصیه‌های قبل از ورزش |
| <ul style="list-style-type: none">○ ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس‌نفس زدن و عرق کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کند.○ نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی‌شود. | توصیه‌های حین ورزش |

توصیه‌های بعد از ورزش

- ورزش و فعالیت، مخصوصاً نوع سنگین و حرفه‌ای آن، ابتدا باید با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود؛ در انتها نیز باید به تدریج و با حرکات آرام، ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد.
- بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل ورزش خارج شد؛ بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم‌کم خنک شود (30-20 دقیقه مطلوب است)؛ پس از این خنک شدن می‌تواند لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راه‌ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن‌مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است. به این ترتیب که قبل از خوردن غذا به حمام بروید و با روغن مناسب -اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیم‌ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی، این کار چندین بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن‌مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد، به سرعت رفع خستگی می‌کند، خصوصاً اگر خستگی به سبب پیاده‌روی باشد. گذاشتن پاها در آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن آن‌ها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.
- به‌طور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا دو برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیت‌های شدید بدنی همچنان ادامه می‌یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پر تحرک خود را ترک کرده‌اند، اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده کنند، به زودی دچار بیماری می‌شوند. بنابراین تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.