

## دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن

پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید که طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد؛ همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی به‌اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد؛ (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد. در غیر این صورت باید آداب صحیح غذا خوردن (آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب ایرانی در آموزش شماره 3) را رعایت کند، از غذاهای ملین استفاده نموده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک ارجاع داده شود). همچنین اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم به‌زودی دچار مشکل خواهد شد.

پاکسازی بدن به دو دسته طبقه‌بندی می‌شود:

**نوع اول**، پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی؛ هر کدام این موارد باید با توجه به ویژگی‌های بدنی هر فرد به‌اندازه و متعادل باشند. افزایش و کاهش در میزان هر کدام از مواد دفعی بدن، می‌تواند منجر به بیماری شود.

نوع دیگر پاکسازی‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده و بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد را دفع کند. بطور مثال حتماً برای شما یا اطرافیانتان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار یک اسهال یا استفراغ خفیف شده‌اید و این علائم بعد از چند ساعت خودبه‌خود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم کرده است. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد، معمولاً با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت، مشکل برطرف می‌شود؛ بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در صورت وجود علائم به صورت خفیف، نباید در همان ابتدا تلاش کرد اسهال یا استفراغ قطع شود؛ بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد؛ مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.

**توجه:** منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوبرامید) و برای یک استفراغ خفیف نیز که علائم کم آبی بدن دیده نمی‌شود؛ فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او-آر-اس، سرم‌درمانی یا روش‌های دیگر ضروری است.

در یک سرماخوردگی ساده ممکن است تا 2-3 روز آبریزش شفاف از بینی بدون تب و علائم دیگر وجود داشته باشد. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولاً پس از 2-3 روز بدون دارو، علائم برطرف می‌شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص‌های سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می‌شود. متأسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون صلاحدید پزشک تقاضای تجویز و دریافت پنی‌سیلین یا سایر آنتی‌بیوتیک‌ها را دارند. غافل از این که مصرف دارو در این حالت می‌تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

**نوع دوم**، پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آن‌ها را دفع کنند. در این جا پزشک با تنظیم دفع مناسب مواد از طریق مدفوع، تعریق، ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرارآور کنترل می‌شود.

برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم کرد که بتواند مواد زاید را از خود دفع کند. از جمله راه‌کارهای این مهم عبارت است از:

- ✓ رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- ✓ حمام کردن مناسب

## استحمام

یکی از راه‌کارهای پاکسازی بدن، استحمام است؛ متأسفانه امروز استحمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده و در دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ و راه‌های دفع پوستی فراهم نمی‌شود. در حمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و نیز فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده‌اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز در کاهش سردرد و افزایش آرامش تاثیر قابل توجهی دارد.

علاوه بر این کیسه کشیدن و البته دلک یا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می‌شده است. امروزه در بعضی از حمام‌های سنتی، که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات

دلک و ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمام های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.

## عادت ماهانه

عادت ماهانه یکی از راه های دفع مواد زائد در زنان به حساب می آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- ✓ از نشستن در مکان های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- ✓ هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- ✓ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- ✓ همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- ✓ تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید.