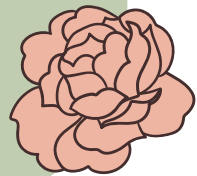


طب سنتی؛ اصلاح سبک زندگی

درباره شیوه‌های غیرشیمیایی که به کمک تغییر ظاهر آمده است

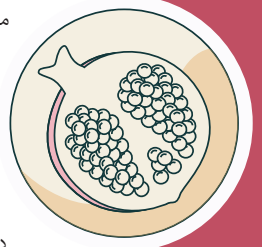
● **ریحانه بنزاده** وقتی روی خط زبیبی می‌افتی، همراه و روشی را امتحان می‌کنی تا نتیجه‌گیری و تغییری در ناحیه مورد نظر ایجاد کنی. در بحث زبیبی و تغییرات صورت و بدن، علاوه بر عمل‌های زبیبی که در پزشکی مدرن هر روز دستخوش تغییر است، طب سنتی نیز حرف‌هایی برای گفتن دارد. احتمالاً شما هم چیزهایی درباره لاغری با طب سوزنی و لیفت صورت با ماساژ شنیده‌اید. مادر گفت و گو با دکتر زهرانقیبی، متخصص طب ایرانی، درباره این روش‌ها صحبت کرده‌ایم.



● قدم اول؛ اصلاح سبک زندگی

اودر باره جوان‌سازی پوست و روش‌های متعدد مربوط به زبیبی با طب سنتی و سوزنی این‌طور می‌گوید: طب سنتی در کارهای زبیبی مانند جوان‌سازی پوست، از بین بردن لکه‌های قهوه‌ای پوست، پیشگیری از جوش و درمان ریزش مو و غیره اثرگذار است. برای زبیبی پوست، علاوه بر استفاده از داروهای طب سنتی، اعمالی مانند ماساژ، حجامت سوزنی، زالودرمانی، حجامت زیرچانه و ماساژ نیز کمک‌کننده هستند. اما در کنار تمام این کارها، اصلاح سبک زندگی و اصلاح مزاج باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که تا روش و سبک زندگی مادرست نباشد، درمان‌ها اثرگذار نخواهند بود.

برای همین است که وقتی شما به یک پزشک طب سنتی مراجعه می‌کنید، ابتدا شروع به پاک‌سازی بدن و اصلاح مزاج شما می‌کند و بعد وارد درمان‌های سطحی می‌شود. به عبارتی دیگر، درمان در طب سنتی یک فرایند است که باید کامل طی شود و مراحل آن پی‌درپی باشد. در طب ایرانی، درمان بر پایه اصلاح مزاج است و در کنار آن از دارو، اعمال یدوای و طب سوزنی بهره می‌بریم. در اغلب موارد، زمان طولانی‌تری برای رسیدن به جواب مورد نیاز است. طب ایرانی در درمان تنها به درمان علامتی اکتفا نمی‌کند، بلکه برای درمان بیماری به برطرف کردن علت بیماری می‌پردازد. به عنوان مثال، در سردردهای مزمن تنها با دادن مسکن سعی در آرام کردن آن نمی‌کند، بلکه در این مورد به بسیاری از عوامل مانند گوارش، تغذیه و دیگر موارد توجه دارد و تلاش می‌کند با اصلاح سبک زندگی، اصلاح مزاج و برطرف کردن علل به درمان بپردازد.



● سوزن‌های تغییردهنده

دکتر نقیبی درباره کاربرد طب سوزنی نیز می‌گوید: در کنار درمان‌های طب ایرانی و اصلاحات نام‌برده، استفاده از طب سوزنی می‌تواند در سرعت و میزان اثرگذاری درمان تأثیر مثبتی داشته باشد. طب سوزنی یک روش درمانی سنتی است که از سوزن‌های بسیار نازک برای تحریک نقاط خاص در بدن به منظور بهبود سلامتی استفاده می‌کند. از این روش برای درمان کمردرد، آرتروز و درد زانو، شانه‌ها، دیسک کمر و گردن، بیماری‌های گوارش، چاقی و لاغری، انواع سردردها، نازایی و همچنین درمان بیماری‌های زنان، بیماری‌های عروق و مفاصل و استخوان‌ها، بیماری‌های اعصاب و افسردگی و بی‌خوابی، دل‌هره و اضطراب، افزایش قدرت در سنین رشد، سکت‌های مغزی و فلج اعضا، فلج عصب صورت، زیباسازی صورت، سیاهی دور چشم، لیفتینگ و جوان‌سازی پوست و برطرف کردن انواع چین و چروک صورت و رفع غبغب استفاده می‌شود. اما نکته مهم این است که باید به متخصصان و مراکز معتبر مراجعه شود تا آسیبی به فرد وارد نشود.

طب سوزنی اگر در کنار تدابیر و درمان‌های طب ایرانی به کار گرفته شود، اثرات درمانی هر دو طب افزایش می‌یابد. البته به این نکته باید توجه داشت که درمان با طب مکمل زمان بر است ولی اثرگذاری آن نیز طولانی‌تر از درمان‌های کلاسیک است.

● لاغری با عوارض کمتر

این متخصص طب سنتی درباره راهکارهای طب سنتی در چاقی و لاغری که یکی از دغدغه‌های اصلی خیلی‌ها به خصوص زنان است، می‌گوید: با توجه به فرایند افزایش وزن در جامعه و استفاده از راه‌های مختلف برای کاهش وزن، یکی از روش‌های مؤثر و کارآمد با کمترین میزان عوارض، استفاده از طب سنتی و سوزنی است. در طب ایرانی، برای کاهش وزن از بادکش، روغن مالی، گرم‌نگه داشتن شکم، رژیم‌های ویژه داروهای چربی‌سوز گیاهی استفاده می‌شود که هم‌موجب کاهش وزن و هم به نوعی سبب پاک‌سازی بدن می‌شود. در ادامه، با اصلاح سبک زندگی و قوانین مربوط به خوردن و آشامیدن می‌توان به وزن مطلوب و دائمی رسید. البته باز هم برای سرعت بخشی می‌توان از طب سوزنی شکم و گوش استفاده کرد. درباره مراجعانی که به دنبال افزایش وزن هستند نیز باید بگویم که به‌طور کلی ما افزایش وزن را توصیه نمی‌کنیم، مگر اینکه واقعاً کمبود وزن وجود داشته باشد که در این صورت با تجویز غذاهای مرطوب به افزایش وزن کمک می‌کنیم.

● موهایی بهتر با اصلاح مزاج

بخش دیگری از دغدغه‌های ما مربوط به زبیبی سر و صورت است که مو و اثر و تأثیر بسزایی در این زبیبی دارند. درباره راهکارهای طب سنتی در به دست آوردن یا جلوگیری از دست دادن موهای سر و صورت، دکتر نقیبی می‌گوید: با توجه به اینکه ریزش مو دلایل متعددی از جمله ژنتیک، تغییرات هورمونی، اختلالات تیروئیدی، استرس و کمبود ویتامین‌ها دارد، اما طب سنتی توانسته است با ارائه راهکارهایی باعث افزایش حجم مو با جلوگیری از ریزش آن شود. در ریزش مو پس از بررسی عواملی مانند اختلالات هورمونی، کمبود ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و سایر اختلالات ارگانیک که می‌توانند سبب ریزش مو شوند، درمان اختلالات از اصلاح مزاج بدن و سر شروع می‌شود که همراه با رفع استرس‌ها و نگرانی‌ها با کمک اعمال یدوای و داروهای شیمیایی و گیاهی است. داروهای موضعی نیز در کاهش ریزش مو و تکمیل فرایند درمان به کار رفته و تأثیرگذار هستند. این درمان نیز همان‌طور که پیش از این اشاره کردم، یک فرایند است که باید چرخه آن به درستی طی شود.

● لیفت با کمترین خشونت

از طب سنتی برای رفع چین و چروک‌ها و کک و مک‌های پوستی و دیگر عمل‌های زبیبی نیز استفاده می‌شود. این متخصص طب سنتی درباره این روش‌ها می‌گوید: لیفت صورت و رفع چین و چروک‌ها و لکه‌های پوستی که مورد توجه افراد، به خصوص خانم‌هاست، نیز در طب سنتی پیش‌بینی شده و راهکارهایی با همان روش‌های طب سوزنی، ماساژ درمانی و دیگر روش‌ها دارد. البته تمام این روش‌ها وقتی پاسخ‌مندی در پی خواهند داشت که همراه با اصلاح سبک زندگی و اصلاح مزاج باشند. اما نکته قابل توجه این است که قطعاً روش‌های طب سنتی آسیب کمتری نسبت به روش‌های کلاسیک دارند و خشونت کمتری نسبت به بدن اعمال می‌کنند.

● توجه به تداخل

نکته پایانی که دکتر نقیبی به آن اشاره دارد، تداخل داروهای شیمیایی و سنتی است. او درباره تجویز داروهای گیاهی و تداخل داروهای شیمیایی می‌گوید: هنگام تجویز داروهای گیاهی حتماً باید به داروهای مصرفی بیمار توجه داشت، چون احتمال تداخل داروهای گیاهی و کلاسیک وجود دارد. نکته مهمی که پزشکان متخصص طب ایرانی آن را رعایت می‌کنند، این است که هنگام شروع درمان، داروهایی که بیمار مصرف می‌کرده است را قطع نمی‌کنند و تنها پس از شروع اثرات درمان با طب ایرانی، کاهش یا قطع دارو را بنظر پزشک معالج طب کلاسیک انجام می‌شود.

