خواب از دید طب ایرانی

یکی از ویژگی های مهم طب اایرانی، عنایت به شش اصل ضروری به منظور حفظ سلامتی و تندرستی است که آن را سته ضروریه می نامند؛ یکی از این شش اصل تدبیر نوم و یقظه یا مدیریت بهینه خواب و بیداری است. از منظر طب ایرانی، خواب زمانی رخ می دهد که روح طبی دچار غلظت، سنگینی و خمودگی می شود و خواب به منظور تجدید قوا و سبک شدن روح طبی و پالایش روح انجام می پذیرد.

نیاز خواب طبق مزاج‌ها

در فرایند خواب توجه به کیفیت، کمیت ساعات خواب و عمق خواب هر سه الزامی است؛ به طور متوسط نیاز به ۱۰-۶ ساعت خواب در طول شبانه روز کفایت می‌کند؛ افراد خشک مزاج به طور ذاتی دارای مدت خواب کمتری نسبت به افراد دارای مزاج تری می باشد؛ به عبارت دیگر مزاج های گرم و ت ر و سرد و تر مدت زمان بیشتری و خواب عمیق تری نسبت به افراد دارای مزاج سرد و خشک و گرم و خشک دارند. خواب در جوانان بیشتر از پیران می باشند.

تدابیر پرخوابی و بی خوابی

مزاج خواب سرد و تر است و از این رو قدما معتقد بودند انسان زمان خواب حتماً پوششی مناسب غیر از لباس یومیه داشته باشند. نکته مهم دیگر در مسئله خواب رعایت مکان مناسب و وجود هوای معتدل می باشد. بهترین زمان خواب از نظر علمی از اوایل شب تا صبح زود می باشد. زمان خواب بهتر است پس از گذشتن غذا از سر معده حدود ۲-۱/۵ ساعت بعد از صرف غذا باشد. زیرا خوابیدن بعد از غذا موجب اختلال هضم می گردد. البته خوابیدن با شکم خالی و گرسنگی نیز صحیح نمی باشد. از نکات مهم دیگر توجه به آرامش ذهن و فکر قبل از خواب است.

اگر افراد سرد مزاج یا کسانی که مزاج صحی و مرضی سرد و تر دارند، در طول مدت خواب افراط کنند؛ ممکن است دچار امراض سرد و تر شوند و بلغم در بدن ایشان انباشته شود؛ از این رو خواب طولانی در طول روز نیز برای افراد سرد و تر و گرم و تر توصیه نمی شود. افراد خشک مزاج اگر در خواب امساک کنند و دچار بی خوابی‌های طولانی شوند؛ قطعاً دچار اختلالات مختلف مغزی از جمله خشکی مغز، بی قراری، عصبانیت، پرخاشگری، ریزش مو و خشکی صورت خواهند شد؛ از این رو است که چکاندن روغن بنفشه در فصول تابستان و بهار و روغن بنفشه و بادام در فصول پاییز و زمستان در بینی توصیه می شود. استفاده از گیاهان دارویی **مانند روغن کدو، روغن بنفشه، دم کرده تخم کاهو؛ گل گاوزبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه، بهارنارنج، رازک و گل ساعتی** باعث بهبود خواب بیمار شده و به فرایند خواب کمک می کند؛ اصطلاحاً این گیاهان را منوم می نامند.