

فواید ورزش در طب ایرانی



♦ بوعلی سینا پزشک نامدار ایرانی معتقد بود که از بین تمام اصول حفظ سلامتی ورزش از همه مهم تر است زیرا باعث افزایش حرارت غریزی می شود یعنی همان چیزی که بدن برای ادامه حیات بهش نیاز داره و هر چه حرارت غریزی بیشتر باشد طول عمر فرد هم بیشتر است.

♦ همچنین مواد زائدی که از هیچ راه دیگری از بدن خارج نشده اند از طریق ورزش از بدن دفع می شوند. چون ورزش باعث افزایش تعریق و تهویه تنفسی می شود بدین ترتیب بدن در وضعیت سلامتی بیشتری قرار می گیرد.

♦ پس حتما ورزش را در برنامه زندگی روزمره تان بگنجانید تا شادابی، نشاط، سلامتی و طول عمر بیشتری داشته باشید.

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱