



### بهترین زمان برای حجامت چه موقع است؟

نیمه دوم هر ماه قمری که به ایام پریشان شهرت دارد برای حجامت کردن مناسبتر است. به همین دلیل در روزهای ۱۷، ۱۹ و ۲۱ هر ماه قمری توصیه بیشتری به حجامت شده است. جز این ایام بهترین زمان برای حجامت کردن در روزی موسوم به «حزیران» است که در تقویم شمسی سال ۸۸ همزمان با ۲۸ خرداد خواهد بود. توصیه می‌شود چنانچه افراد موفق به حجامت کردن در این روز نشدند در روز ۴ تیرماه این کار را انجام دهند. علت تأکید بر انجام حجامت در این ایام تأثیر جاذبه ماه بر بدن انسان است. اگرچه تأثیر چگونگی وضعیت ماه و زمین بر آب دریاها، گیاهان و جانوران پیش از این اثبات شده، اما درباره اثر جاذبه ماه بر انسان غفلت شده است. در واقع در ایامی که حجامت در آنها توصیه شده تأثیر ماه بر خون انسان به گونه‌ای است که ترکیبات مضر خون در بالاترین سطح یعنی نزدیک به پوست قرار می‌گیرد. به همین دلیل با چند خراش سطحی سموم بدن به این روش دفع می‌شود. جز این روزها در فصل بهار که طول شب و روز یکسان است و بدن تحت تأثیر دو جاذبه خورشید و ماه قرار دارد، جاذبه هم در بالاترین حد خود قرار دارد پس بیشترین ترکیبات سبک از خون دفع می‌شود.

تفاوت حجامت با فصد در چیست؟

حجامت یک تطهیر کلان است که کل ترکیبات بیوشیمی بدن را تنظیم می‌کند، ولی فصد یا همان رگ زدن روشی است که تنها برای درمان بخشی از اندام مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### حجامت «تر» چه فوایدی دارد؟

ثابت شده که حجامت برای پیشگیری و درمان حدود ۷۰ بیماری اثربخش است. به عنوان مثال در حجامت عام ایجاد التهاب بین دو کتف توسط بادکش و فراخوان

سلول‌های دفاعی موجب تحریک سیستم ایمنی و خروج سلول‌های ایمنی نابجا شده و به دنبال آن عملکرد سیستم ایمنی تنظیم می‌شود. از سوی دیگر حجامت ترفایک لنفاوی را با ایجاد فشار منفی کنترل کرده و باعث افزایش حرکت لنف می‌شود. این مساله با توجه به این نکته که پیش‌درآمد آسیب‌های سلولی التهاب‌های نابجاست از اهمیت خاصی برخوردار است. در طب کلاسیک برای درمان بسیاری از این مشکلات داروهای ضدالتهابی استروئیدی یعنی انواع کورتون‌ها و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مثل انسایدها تجویز می‌شود که عوارض جانبی زیادی دارند و در عین حال در مواردی کم‌نتیجه دیده شده‌اند. حجامت اثر ضد درد ویژه‌ای دارد به طوری که بلافاصله پس از حجامت بیمار احساس سبکی و نشاط می‌کند و تمام دردها از بدن او دور می‌شود. در واقع حجامت با آزاد کردن مواد ضد درد مانند اندورفین می‌تواند به خوبی درد را کاهش دهد. همچنین هنگامی که درد در عضوی از بدن به دنبال مشکلات عروقی، غلظت خون یا نقص در سیستم خون‌رسانی به وجود آمده باشد حجامت با تحریک جدار مویرگ و مکش منفی لنفاتیک‌ها، گردش خون در بدن بویژه عضلات را تقویت می‌کند. این اثر بدون انجام خون‌گیری یا همان حجامت گرم و خشک نیز مقدور است. بدین ترتیب که با مکش گرم در لیوان‌های خاص و گذاردن آن روی مناطق دردناک بویژه در قسمت عضلانی آن، خون‌رسانی عضو بهتر و در نتیجه دردهای حاصل از ایسکمی برطرف می‌شود. به علاوه حجامت با کاهش غلظت خون



اکسیژن‌رسانی را بهبود می‌بخشد و فشار را از قلب و ریه رفع می‌کند. حجامت روی بیماری‌های مغز و اعصاب هم تأثیرات شگرفی دارد. به عنوان مثال در بیماری‌هایی مانند افسردگی که به علت کاهش ترشح نوروترانسمیترهای نوراپی نفرین و سروتونین در سیناپس‌ها به وجود می‌آید حجامت می‌تواند درمان‌کننده باشد زیرا با تأثیر روی نوروترانسمیترهای مغز کمبود یا بیش‌بود ترشح این مواد را کنترل می‌کند. سروتونین علاوه بر اثر ضدافسردگی در درمان میگرن و اختلالات خواب نیز تأثیر بسزایی دارد. کتابی در مؤسسه تحقیقات حجامت ایران به نام کتاب گزارش ۱۰۶ بیماری منتشر شده که شامل اطلاعاتی درباره نوع بیماری، مشخصات بیمار، سیر درمان و پزشک معالج او است. این کتاب در واقع سند مکتوبی از اثربخشی طب سنتی است، اما به طور کلی باید گفت حجامت در زمینه افزایش کلسترول و دی‌گلیسیرید خون، دیابت غیروابسته به انسولین، اوره بالا، فشار خون غیرطبیعی بالا یا پایین، غلظت خون بالا، مسمومیت غذایی و دارویی، سردرد میگرنی، تنگی رگ‌ها، اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی، سنگینی سر، اسپاسم عضلانی، رشد ناکافی و کوتاهی قد، لاغری، واریس، کم‌درد، آرتروزها، آکنه و بثورات پوستی، کهیر، آفت دهان، ریزش مو، پرمویی بدن، گر گرفتن بدن، تاری دید، خواب‌رفتگی و بی‌حسی عضلات، بیماری‌های تناسلی زنان، ناهنجاری‌های عصبی، کم‌اشتهایی، کم‌هوشی، فراموشکاری، جوش صورت، سکته قلبی، مالیخولیا و سرماخوردگی مکرر درمان قطعی است.

### حجامت برای چه گروه‌های سنی‌ای توصیه می‌شود؟

حجامت محدودیت سنی ندارد اما فواصل زمانی انجام آن در سنین مختلف متفاوت است. مثلاً حجامت برای فرد ۷۰ ساله هر ۷۰ روز و برای فرد ۶۰ ساله هر ۶۰ روز یک‌بار تجویز می‌شود. به طور کلی علاوه بر آنکه هر فرد بالغی اعم از فرد بیمار یا سالم می‌تواند بنا به نیاز خود حجامت کند، برای نوزادان نیز حجامت به شیوه خاصی تجویز می‌شود. به عنوان مثال برای درمان زردی نوزادان چند خراش کوچک سطحی روی لاله گوش نوزاد ایجاد می‌شود. در طب اسلامی شروع حجامت جهت پیشگیری از چهار ماهگی تجویز شده است. حجامت در اطفال و کودکان نقش واکسیناسیون را دارد و در واقع بدن آنها را در مقابل بیماری‌ها ایمن می‌کند. تجربه بالینی پزشکان این مرکز بر حدود هشت هزار کودک و نوجوان حجامت شده در ۱۰ سال اخیر نشان می‌دهد پس از حجامت سیستم ایمنی و دفاعی کودک بسیار قوی‌تر از گذشته شده و سرماخوردگی‌های مکرر و عفونت‌های گوش در کودکان به حداقل می‌رسد. اشتیهای کودکان پس از حجامت بهتر شده و افزایش قد و وزن به طور معناداری در اطفال و نوجوانان دیده می‌شود. در سنین بلوغ نیز حجامت علاوه بر فواید جسمی مانند افزایش رشد قد، رفع لاغری و بی‌اشتهایی موجب کاهش رفتارهای پرخطرانه، تندخویی، دندان‌قروچه، شب‌ادراری، بدخوابی، ناخن جویدن، تیک‌عصبی، اضطراب، لجبازی، عدم تمرکز و ضعف حافظه می‌شود. پزشکان مؤسسه تحقیقات حجامت ایران با بررسی نقش حجامت در سالمندان دریافتند کسانی که به طور مرتب جهت پیشگیری از بیماری‌ها حجامت شده‌اند سیستم‌های درونی سالم‌تری نسبت به دیگر افراد داشته‌اند.