*اصول کلی حجامت*

درحجامت خون ازعروق سطحی نزدیک به پوست گرفته میشودبگونه ای که نه تنهافرددچارضعف نمیشودبلکه احساس سبکی نیزبه وی دست میدهد.

انواع حجامت:

* حجامت تر :(باشرط):علاوه برلیوان بادکش تیغ زدن وخون گیری نیزانجام میشود.
* حجامت خشک :(بدون شرط):فقط باقراردادن لیوان بادکش انجام میگیرد.
* هر کدام از این دو نوع به دو دسته تقسیم می شوند 1.سرد 2.گرم درهردونوع ممکن است ازحرارت ملایمی برای گرم کردن فضای درون بادکش استفاده شود.دراین صورت حجامت ناری(باآتش)گفته میشوددرغیراین صورت حجامت (بدو ن آتش)میباشد.

محل های حجامت:

* حجامت سر-پس سر-گردن-زیرچانه-مهره های کمر-پهلو-قسمت انتهایی ستون فقرات-روی ران-پشت ران-زانو-ساق-استخوان مچ دست-کتف

موارد منع حجامت:

* درافرادکم خون-کودک زیر2سال-فردبالای 60سال -خانم باردار-مستقیماپس ازحمام کردن(مگردرمواردغلظت بالای خون)-درزمان پربودن یابیش ازحدخالی بودن معده-

نکات مهم:

* بهترین فردبرای حجامت کسی است که خون اوغلیظ وزیادباشد.
* حجامت عام همان حجامت بین دوکتف میباشد.
* بهترین فصل :فصل بهار
* بهترین روز:روز16-17ام ماه قمری
* بهترین ساعت:ساعات میانی وانتهایی روز
* حجامت درفصول بسیارگرم یابسیارسردسال توصیه نمیشود.
* پس ازحجامت بایدمحل آن رابا زردچوبه کوبیده شده ودستمال گرم یابطورمعمول باعسل پانسمان نمود.
* پرهیزازورزش وفعالیت بدنی سنگین درروزحجامت
* درزمان حجامت بایدحداقل 12ساعت اززمان آمیزش جنسی گذشته باشدوتا24ساعت بعدازآن نبایدرابطه ی جنسی داشت.
* پرهیزازمصرف تخم مرغ-ماهی وغذاهای شورپیش ازحجامت وپس ازآن
* پس از انجام حجامت فرد نباید تا 24ساعت بعد حمام برود .
* رعایت موارداستریلیزاسیون برای پیشگیری ازعفونت محل انجام حجامت اهمیت بسیارزیادی دارد.

درنهایت میتوان گفت حجامت نیزهمانندسایرروش های درمانی فوایدومضراتی داردکه برای پیشگیری ازخطرات ناشی ازآن بهترین کارمشورت با پزشک متخصص طب سنتی میباشد.