



HEALTH

سلامت

روزانه (food restriction) که در طب سنتی تقریباً معادل اصطلاح «تقلیل الغذاء» است، می تواند آثار بسیار سودمندی برای درمان بیماری ها داشته باشد. البته در اینجا عادات غذایی باید مد نظر قرار گیرد و اگر فردی دارای عادت اشتباهی است باید با مشاوره طبیب، به تدریج و نه به صورت ناگهانی، آن را کنار بگذارد. فرد باید برای غذا خوردن وقت کافی در نظر بگیرد و حداقل نیم ساعت را برای غذا خوردن اختصاص دهد و غذا را به آهستگی و به آرامی میل کند.

در هر وعده چه مقدار غذا بخوریم

برای اینکه متوجه شویم چه مقدار غذا در یک وعده غذایی برای هر فرد کفایت می کند، حکمای طب سنتی ایران چند علامت را مد نظر قرار داده اند؛ از جمله این که فرد بعد از غذا خوردن احساس سنگینی نکند، احساس کشیدگی در ناحیه بالای معده نداشته باشد، دچار نفخ و سر و صدای شکم نشود، دچار تهوع نشود، دچار ناراحتی در نفس کشیدن نشود و البته این غذا خوردن قوت بدن را زیاد و فرد را سر حال کند.

شرایط خوردن غذا

غذای داغ نباید مصرف شود بلکه توصیه می شود غذا با دمای معتدل میل شود و به غذا قوت نشود. برای آن باید احترام قابل شدن و آن را نباید زیر ظرف غذا قرار داد. فرد تا حد امکان باید سعی کند همراه غذا آب نخورد و در صورت عدم منع طبی، ابتدا و انتهای غذا کمی نمک تناول کند. قبل از برچیدن سفره، از سفره بلند شود. شروع غذا خوردن با کسی باشد که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگ تر مجلس است. در میهمانی، میزبان پیش از دیگران شروع کند و غذا خوردنش را طول بدهد. در هنگام غذا خوردن کمتر به صورت و لقمه برداشتن دیگران نگاه کند و تنها به خوردن خود توجه کند. متواضعانه غذا بخورد و از غذا خوردن به شیوه متکبران بپرهیزد، به عنوان مثال در حال تکیه زده، خوابیده به شکم، دراز کشیده و ایستاده نباشد و همچنین از غذا خوردن در حال راه رفتن و جنبان نیز بسیار نپسندیده شده است. فقط از جلوی خودش غذا بردارد. لقمه را کوچک بردارد و خوب بجود.

پرهیز سرآمد همه در مان ها

باید دانست که پرهیز غذایی سرآمد تمام در مان ها و دارو هاست. سخن گهربار پیامبر اکرم صلی... علیه وآله مشهور است که فرمودند: **المعدة بيت كل داء والجُمئة رأس كل دواء**؛ معده مرکز یا خانه هر دردی است، و پرهیز یا اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاده خوری) اساس یا راس هر داروی شفابخش است. فرد باید دست ها را قبل و بعد از غذا بشوید، کشش های خود را از پاها در آورد. بهتر است غذا با جمع به خصوص با خانواده میل شود. با دست راست غذا بخورد. محیطی بانشاط و آرام هنگام غذا خوردن ایجاد کند. باید توجه کرد هر غذایی که وارد بدن می شود تحت تاثیر حرارت غریزی بدن قرار می گیرد و اثر این دو متقابل است یعنی هم بدن روی غذا اثر می گذارد و آن را هضم و جذب می کند و هم غذا بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و کیفیت خود را ظاهر می کند. هر فرد بسته به مزاج، باید غذایی مناسب حال خود را انتخاب کند و در مصرف مصلحات غذاها دقت کند. خوردن غذاهای متنوع و متعدد در یک وعده غذایی، برای بدن بسیار مضر است. در طب سنتی ایران غذای لطیف، غذایی است که وقتی بدن آن اثر می کند، به سرعت هضم می شود و مورد استفاده اندام ها قرار می گیرد مثل زرده تخم مرغ نیم برشته، همچنین غذای متکاثف و هم فشرده غذایی است که قوای طبیعی بدن برای استفاده از این غذا باید زحمت زیادی بکشد تا آن را آماده مصرف کند، مثل گوشت گاو. خوردن همزمان غذای لطیف و غذای متکاثف یا غلیظ جایز نیست؛ چرا که غذای لطیف زودتر هضم می شود و باعث فساد غذای متکاثف که هنوز هضمش تمام نشده است، می شود؛ همچنین خوردن غذای لطیف بلافاصله بعد از خوردن غذای غلیظ جایز نیست زیرا این حالت نیز باعث اختلال در هضم می شود.

بدن محبوس شده و دفع نشده است، به وجود آمده است.

آلودگی آب

اما سموم منبع مهمی که می تواند سموم یا مواد مضر را وارد بدن انسان کند، آب است. آب بنیادی ترین عامل از عوامل ایجاد حیات روی کره زمین است و همه موجودات زنده برای ادامه بقا، به آب سالم نیاز دارند. برای تولید محصولات غذایی، کشاورزی، دامی و آبی به آب سالم نیاز داریم و به دلیل تغذیه انسان از این منابع و نیز نوشیدن آب، توجه به مسئله سلامت آب، بسیار مهم است. عوامل آلوده کننده آب بسیار گوناگون است و می تواند منابع آب های زیرزمینی و آب های سطحی را آلوده کند.

چهارمین عامل ایجاد اختلال در بدن و تجمع سموم، اعراض نفسانی آزار رسان یا حالات روانی نامناسب است. عواملی مانند نگرانی، غم، خجالت، ترس، خشم و لذت معتدل، جزو واکنش های طبیعی بدن است و بروز هر یک از این حالات، موجب تعادل مزاجی اصلی انسان می شود و اگر به میزان معتدل و متناسب باشد، باعث تخلیه تنش های عصبی-عاطفی می شود. هر گونه تحریک عصبی-عاطفی شدیدی که بر بدن وارد می شود، در بدن به صورت پاسخ شیمیایی یا فیزیکی یا هر دو ترجمه می شود و استمرار تحریکات عصبی-عاطفی نامناسب باعث ایجاد بیماری های مختلف می شود. به عنوان مثال پاسخی که عضلات به این تحریکات می دهد، در اغلب موارد به صورت گرفتگی و سفتی است؛ که این گرفتگی عضله، فعالیت عضویه را مختل می کند. هوا، غذا، آب و اعراض نفسانی چهار مقوله بسیار مهم و تاثیر گذار در بازیابی و حفظ سلامت است. موارد متعدد دیگری چون تشعشعات، امواج الکترومغناطیسی، افراط در میزان خواب یا بیداری، سکون و کم تحرکی، پرکاری و فعالیت زیاد فکری، جسمی، جنسی، استحمام... و نیز وجود دارد که نیازمند توجه و بررسی است.

ایجاد تغییرات شناختی و رفتاری به منظور رعایت بهتر اصول و آداب خوردن و آشامیدن نقش مهمی در کاهش تجمع سموم در بدن دارد. زیرا خوردن و آشامیدن نیاز روزانه هر فرد است و فرد نسبت به سایر موارد بهتر می تواند آن ها را کنترل کند. در همین راستا و برای تاکید بر اهمیت موضوع، یادآوری می کنیم که خالق توانای انسان، به مخلوقش درباره دقت در نوع تغذیه اش تذکر می دهد؛ در قرآن کریم آمده است: **فلینظر الانسان الى طعامه**؛ پس باید انسان به غذایش دقت کند. (سوره مبارکه عبس، آیه ۲۴)

رعایت اصول تغذیه سالم، تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند بلکه تضمین کننده سلامت روح نیز هست. کسی که طالب تغذیه سالم از لحاظ طبی و اخلاقی اسلامی است، باید اصولی را رعایت کند که برخی از آنها عبارت است از:

فرد باید خوردن غذا را با ذکر مبارک بسم... شروع کند و پس از غذا شکر خدای تعالی را به جا آورد. از غذاهای حلال و پاک تغذیه کند. پس از صرف غذا، از خداوند تشکر کند. غذایی را که دوست ندارد، نکوهش نکند. دو وعده در روز غذا بخورد. بهترین زمان غذا خوردن، صبح و شام است البته این مورد بسته به شرایط خاص مانند سن و... ممکن است تغییر کند. تاگر سینه نشده، غذا نخورد و قبل از سیری کامل، دست از غذا بکشد. بهترین زمان برای خوردن غذا وقتی است که فرد اشتیاق واقعی به غذا داشته باشد و نباید زیاد خود را اگر سینه نگه دارد، زیرا این حالت باعث جذب مواد مضر به معده و ایجاد بیماری می شود. **تحقیقات جدید نشان می دهد که یکی از علت های مهم سوء هاضمه، گرسنگی طولانی مدت است.** **فرد باید در هنگام غذا خوردن، کم بخورد و از پر خوری بپرهیزد.** نکته مهم در اینجا این است که نباید در خوردن غذا، از اشتها پیروی کرد، بلکه باید زمانی دست از غذا کشید که هنوز مقداری از اشتها باقی مانده است. زیرا برای هضم غذا باید مقداری فضای خالی در معده وجود داشته باشد و اگر تمام فضای معده پر شود سوء هاضمه ایجاد می شود. نتایج مطالعات بسیاری در چند دهه اخیر نشان داده است که برای در مان بعضی بیماری ها، کم کردن مقداری از میزان غذای دریافتی

و دستگاه گوارش به صورت پیوسته انجام می شود. این موارد هر کدام باید به اندازه متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود. نوع دیگری از دفع سموم به صورت طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن با فعال کردن بیشتر اعضای دفعی سعی می کند این مواد زاید را دفع کند؛ مثل اسهال، تکرر ادرار، سرفه، تب و آبریزش بینی و... در این نوع از دفع های طبیعی معمولاً علایم خفیف و مدت آن محدود است. در این موارد بدن برای حفظ تعادل خود تلاش می کند.

افراط در خوردن، برترین علت احتباس مواد

شیخ الرئيس ابن سینا در کتاب قانون می گوید: "افراط در خوراك بدترین علت احتباس موادی است که سزاوار تخلیه هستند، به ویژه اگر افراط در غذا بعد از آنکه شکم مدتی به تهی بودن عادت کرده است، انجام گیرد؛ مثلاً بعد از گرسنگی بیش از حد دور ان قحطی، وقتی انسان به ارزانی و وفور خوراك می رسد، زیاده از حد بخورد."

علت های تجمع سموم در بدن

منظور از تجمع سموم در بدن این است که موادی که برای عملکرد طبیعی بدن انسان مضر است و باید از بدن خارج شود، در بدن تجمع یابد. گاهی علت تجمع، ناتوانی بدن در دفع سموم به علت نقص در قدرت دفعی بدن است و گاهی کثرت سموم، علت تجمع سموم است؛ اما سمومی که در بدن وجود دارد، از سه گروه عمده یعنی سموم فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک سرچشمه می گیرد. مقداری از سموم از محیط خارج بدن، وارد می شود و مقداری از سموم نیز حاصل تولید نامتناسب در بدن یا انباشتگی مواد مضر به صورت آبی یا تدریجی و در داخل بدن است. امروزه هوا از عمده ترین منابعی است که می تواند مواد مضر را وارد بدن انسان کند. **استنشاق هوای آلوده** باعث تجمع سموم خطرناکی در بدن انسان می شود؛ آلودگی هایی که از طریق هوا به انسان صدمه می زند، شامل فلزات سنگین، گرد و غبار، انواع دخانیات و آلودگی های صنعتی، انواع تشعشعات مضر نظیر امواج الکترومغناطیس مربوط به شبکه های تلفن همراه و... است. **یکی دیگر از گسترده ترین راه های ورود سموم به بدن، مواد غذایی است** هر آنچه بتواند، پس از داخل شدن و جذب در بدن، بافت های از بین رفته را ترمیم یا تعادل سازمانی و نیروی بدن و رشد و نمو آن را تأمین کند، غذا نامیده می شود. غذاه تنها باید دارای مقدار کافی از انرژی و مواد مغذی باشد، بلکه باید کیفیت بهداشتی خوبی داشته باشد تا سلامت مصرف کننده به خطر نیفتد. مواد غذایی می تواند در مراحل تولید، فرآوری و بسته بندی، انتقال و توزیع و مصرف آلوده شود. ماده غذایی ممکن است دچار فساد شده باشد یعنی در اثر فعالیت های آنزیم های طبیعی موجود در خود ماده غذایی و عوامل محیطی مثل گرما و رطوبت و... دچار فساد شده باشد. همچنین ماده غذایی ممکن است از طریق ورود و اضافه شدن عوامل بیماری زا به غذا دچار آلودگی شده باشد. در مرحله مصرف علاوه بر امکان وقوع آلودگی های سه گانه فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک، در اثر مدیریت نادرست خوردن از لحاظ کمیت غذا، کیفیت غذا و یا سایر شرایط مغایر با تغذیه سالم بر اساس مکتب طب سنتی ایرانی، ممکن است سلامت فرد تهدید شود. همچنین ممکن است، استفاده از موادی مانند انواع کودهای حیوانی و شیمیایی آمیخته به مواد غذایی، مواد به جا مانده از سموم گیاهی و آفت کش ها، لوازم آرایشی و بهداشتی مانند مواد شیمیایی که برای آرایش لب به کار می رود، مواد نگهدارنده و مواد افزودنی موجود در غذاهای کنسرو شده، قند بالای موجود در نوشیدنی ها، استفاده زیاد از روغن های سرخ کردنی و مصرف زیاد فست فودها و... باعث ورود سموم به بدن انسان شود. مقداری از سموم نیز توسط بدن تولید می شود؛ این سموم یا مواد طبیعی است که به میزان بیش از اندازه برای بدن، تولید شده است یا از تجزیه مواد غذایی و داروها در بدن تولید شده یا در اثر فساد و تجزیه مواد دفعی که در