



کبوتر و گنجشک یا غذایی مثل آبگوشت خروس نیز که گوشت آن خوب پخته و باروغن بادام تهیه شده باشد، در بعضی موارد در درمان یبوست مفید است.

#### سم زدایی در طب سنتی هند یا آیورودا:

«آیورودا» واژه ای سانسکریت است که از دو واژه، «آیور» به معنای زندگی و «ودا» به معنای دانش تشکیل شده است. به عبارت دیگر آیورودا یعنی علم زندگی. آیورودا شامل هشت شاخه اصلی طب اطفال، طب زنان، طب سالمندان، طب گوش و حلق و بینی، چشم پزشکی، مسمومیت ها، طب پزشکی عمومی و جراحی است. هدف آیورودا حفظ سلامت در فرد سالم و بهبود فرد بیمار است. در مکتب آیورودا سلامتی نتیجه تعادل بین ذهن، بدن و روح است؛ در این روش تلاش می شود با تناسب و همسویی عمیق بین ابعاد جسمانی و روانی، سلامتی حاصل شود. طبق اصول این مکتب تمام موجودات از پنج عنصر اصلی: یعنی خاک، آب، آتش، هوا و اتر تشکیل شده اند و انسان هم از این قاعده مستثنا نیست. وقتی بعضی از این عناصر در انسان افزایش می یابد بر جسم و ذهن او تأثیراتی محسوس می گذارد که این تفاوت را به «پراکرتی» یا همان «طبیعت بنیادی» نسبت می دهند. طبیعت بنیادی در واقع همان مشخصات فیزیکی، فکری و احساسی هر انسان است. ساختار جسمی و ذهنی انسان در هنگام انعقاد نطفه در اثر ترکیب سه دوشا که خود را در سلول های جنسی متجلی می سازد، تعیین می شود. این ساختار پایه، برای هر فرد در تمام عمرش ثابت می ماند. سه دوشای مذکور را با عناوین اوتا، پیتا و کافا تقسیم بندی می کنند. افراد واجد هر دوشای بیشتر، از این سه گروه دوشا، احتیاجات غذایی خاصی دارند و نیازمند برنامه و شیوه زندگی متفاوتی هستند.

در ضمن هر دوشا کارکردهای پنج گانه ای در بدن دارد. سلامتی در آیورودا، تعادل متناسب بین سه دوشای اوتا، پیتا، کافا و یک تعادل بین جسم، ذهن و روح یا آگاهی است. تعادل و توازن میان دوشاها نقش بسیار زیادی در سیستم حیاتی دارد و اگر این توازن از بین برود، سیستم حیاتی بدن به سوی اختلال، بیماری و نابودی حرکت می کند. بنابراین آنچه اهمیت دارد، توازن میان دوشاها در بدن است. دوشاها ساختار و طرح زمینه ای افراد مانند ساختار بدنی، شخصیت، عکس العمل ها و تمایلات غذایی را شکل می دهند. عملکرد مطلوب گوارشی بدن، باعث می شود، غذایی که میل می شود، یا تبدیل به مایعات مغذی شده، جذب بدن شود و یا به صورت ضایعات از بدن دفع شود. اگر روند گوارش معیوب یا ناکارآمد باشد، غذا در دستگاه گوارش، هضم کامل نمی شود و باقی می ماند؛ این ماده در مکتب آیورودا «اما» نامیده می شود.

اما ماده ای غیر قابل هضم در بدن است که می تواند در بافت های عمیق بدن رسوب و بیماری های مختلف ایجاد کند. سم زدایی در طب آیورودا، پاکیزه کردن بدن از غذاهای هضم نشده است. به این روند پاکسازی «پانچا کارما» گویند. از این روش برای کاهش علایم و احیای هارمونی و تعادل استفاده می شود. پانچا کارما، شامل اعمالی است که طی آنها بدن از مواد اید پاک می شود. پانچا کارما، پنج عمل اصلی شامل واما (قی کردن)، ویرجانا (اسهال)، واسستی (حقنه)، راکتا مو کشانا (حجامت و فصد) و ناسیا (استنشاق روغن های طبی) می شود. پاکسازی و درمان بستگی به پراکرتی خاص شما، دوشای اصلی و تعادل بین هر سه دوشا دارد. متعادل سازی دوشاها یا اخلاط بدن، یکی از عوامل موثر در افزایش طول عمر انسان است. حفظ تعادل و نظم درونی در جسم و روح، کمک زیادی به بهبود عملکرد ارگان ها و اندام های درونی بدن می کند و به افزایش طول عمر منتهی می شود. در طب آیورودا، با بهره گیری از اصلاح و تغییرات برنامه غذایی، گیاهان دارویی، بوهای خوش، استفاده از روش ها و تمرین های تنفسی و آرام بخش و حرکات کششی یا حرکات یوگا و ماساژ مینه بهبود عملکرد دستگاه های بدن و آرامش ذهن و روح و در نتیجه نگهداری یا باز یابی سلامتی فراهم می شود.



شایع ترین عوارض سبک جدید زندگی است. یبوست شکایت شایعی در طب است و معمولاً به عمل دفعی گفته می شود که به طور دایم، توام با مشکل و در دفعات کم باشد یا ظاهراً به طور ناقص انجام شود. تعریف دقیق یبوست به دلیل وجود طیف وسیعی از عادت های دفعی مشکل است. بیشتر افراد حداقل سه بار در هفته عمل دفع دارند، با این حال تعداد دفعات اجابت مزاج به تنهایی برای تشخیص یبوست معیار مناسبی نیست زیرا بسیاری از بیماران مبتلا به یبوست، تعداد دفعات دفع را طبیعی بیان می کنند. اما از فشار آوردن بیش از اندازه، سفتی مدفوع، احساس پری در قسمت تحتانی شکم و احساس تخلیه نشدن کامل شکایت دارند. علایم هر بیمار باید به طور کامل بررسی و مشخص شود که منظور وی از یبوست یا دشواری دفع چیست. چنانچه روند انتقال مدفوع کند باشد، سفت و گلوله ای شکل می شود، در حالی که اگر انتقال سریع باشد، مدفوع شل و آبکی می شود. دفع مدفوع اندک و گلوله ای شکل مشکل تر از دفع مدفوع حجیم است. برای پیشگیری و درمان یبوست، توجه به استراحت بدن و خواب کافی ضروری است و مهم ترین آنها، زودتر خوابیدن در شب و زودتر بیدار شدن در سحر است.

با این تدابیر از تحلیل قوا و خستگی بدنی و فکری پیشگیری می شود. سپس فعالیت بدنی و نرمش روزانه و مرتب در حد اعتدال و نه به افراط، توصیه می شود. به ویژه اینکه فرد ماهیچه های شکم را منقبض و منبسط کند، برای این منظور می توان از ورزش های ملایم مانند دوچرخه سواری یا جمع کردن پاها در شکم و دوباره باز کردن آنها، که موجب تحرک عضلات شکم می شود، با هم به شرطی که از حد اعتدال خارج نشود بهره جست. باید از حالات روانی نامناسب مانند تند خوئی و عصبانیت، که در تشدید یبوست بسیار موثر است خودداری کرد. باید روزی حداقل یک تا دو بار در ساعات معین عمل تخلیه انجام شود. کسانی که مبتلا به یبوست هستند با مشورت طبیب، بهتر است از سرویس بهداشتی ایرانی استفاده کنند و در باره نحوه نشستن اطلاع کافی داشته باشند.

رعایت آداب و نحوه صحیح غذا خوردن نیز در بر طرف کردن یبوست بسیار مهم است که پیش از این ذکر شد. به دلیل متعدد بودن دلایل یبوست، هر فرد باید با مشورت طبیب، در مصرف دسته ای از خوراکی ها احتیاط کند.

بادمجان، عدس، گوشت های مانده و نمک سود، ماهی شور، قهوه، شکلات، کاکائو، جای پر رنگ، ماکارونی، شیرینی جات مصنوعی، سبزی های تند مثل تره، تره تیزک، خوراکی های ترش و قابض مثل آغوره، آب یخ و فست فودها و غذاهای آماده و کارخانه ای و... از جمله خوراکی هایی است که ممکن است، بر حسب مزاج در بعضی ایجاد یبوست کند.

با انجام این توصیه ها معمولاً مزاج نرم می شود و خود به خود و به طور طبیعی کار می کند و نیازی به مسهل و ملین های دارویی پیدانمی شود. در ادامه مطلب به تعدادی از درمان های غیر دارویی، یعنی غذاهای مفید در درمان یبوست و پاکسازی بدن می پردازیم. نکته مهم این است که فرد مبتلا به یبوست، از خود درمانی پرهیز کند و تحت نظر طبیب، درمان شود. بنابراین توصیه می شود از هیچ کدام از روش های زیر برای مدت طولانی و سر خود استفاده نشود. اگر چه مصرف بعضی از مواد خوراکی در رفع مشکل یبوست مفید است؛ مثل مصرف میوه و سبزی، اما حتماً باید با طبیب مشورت شود چون بر حسب علت یبوست، ممکن است برای افرادی نوع خام و برای افراد دیگر به صورت پخته یا حتی برای عده ای دیگر به صورت خشک تجویز شود. میوه هایی که برای این منظور می توان از آن استفاده کرد شامل آلو، زرد آلو، گلابی، انجیر، میوه و انگور و... است. سوپ های ساده به شرطی که رشته نداشته باشد، بر حسب نیاز می تواند مفید باشد، در این سوپ ها بر حسب توصیه طبیب می توان از سبزیجاتی مثل اسفناج، کدو، گشنیز، کمی شنبلیله، ماش پوست گرفته، جو پوست گرفته و کمی برنج و آب و ادویه استفاده کرد. سوپی که حاوی هویج، سبوس گندم و جو و مقداری سبزی پخته شده باشد بر حسب تشخیص طبیب، در لینت مزاج موثر است. شوربای تهیه شده از گوشت مرغ چاق یا پرندگانی مثل

بهترین حالت این است که در هر وعده تنها یک نوع غذا میل شود. به طور کلی غذاهایی که ساختار نرم و لطیف و رقیق و مایع دارد باید در ابتدا میل شود و غذاهای سفت و غلیظ بعد از آنها خورده شود؛ مثلاً اول آب آبگوشت میل شود سپس گوشت یا گوشت کوبیده آن مصرف شود؛ مگر در گرسنگی شدید که ابتدا غذای غلیظ و سپس غذای رقیق میل می شود. زمانی که حرارت بدن بالاست مانند تب، پس از ورزش معتدل و... بهتر است غذاهای لطیف میل نشود زیرا معده گرم است و باعث فساد غذای لطیف می شود.

دو غذایی که ویژگی های مشترکی دارد، مثلاً هر دو سرد یا هر دو گرم است، یا هر دو غلیظ است، یا هر دو نفاخ است، با هم میل نشود.

حکیم میر محمد مؤمن حسینی تنکابنی، طبیب نامدار و بزرگ دوران صفویه، در کتاب خود به نام تحفة المؤمنین، یا تحفه حکیم مؤمن به تشریح کامل ویژگی های مواد تشکیل دهنده غذاها پرداخته است. از اصول مسلم در طب سنتی، در نخستین مرحله پاکسازی، تذکر به تغییر و اصلاح عادت های نامناسب و مضر، سپس توصیه و تبیین تدابیر مفید برای فرد بیمار است که در این میان تغییر و اصلاح تدابیر تغذیه ای اولویت دارد. مصرف دارو یا اعمال یدآوری نظیر دلک (مالیدن چیزی) و غمز (فشردن) و حجامت و... در اولین مواجهه با بیماری غیر حادی که تهدید کننده فوری حیات نیست، توصیه نمی شود؛ بلکه در ابتدا اصلاح دستگاه گوارش برای تسهیل هضم و جذب مدنظر است. در زندگی امروزی که در اثر پرخوری، کم تحرکی، خوردن اغذیه ناسالم، بدن افراد دچار انباشتگی شده است اولویت با روش های پاکسازی است که برای این منظور، در ابتدا باید با اصلاح غذا و تقلیل غذا، از ورود مجدد مواد مضر یا اضافی به بدن ممانعت کرد؛ سپس به دفع مواد مضر موجود، پرداخت. برای دفع سموم و مواد مضر از بدن، باید مهم ترین راه دفعی بدن یعنی سیستم دفع از طریق روده بزرگ، به طور طبیعی، فعال باشد.

یبوست باعث تجمع انواع سموم در بدن می شود و این سموم اعضای مختلف بدن را، به اشکال گوناگون تحت تأثیر قرار می دهد و باعث بروز بیماری می شود، پس به درستی حکمای مکتب طب سنتی ایرانی، نام این بیماری را ام الامراض نهاده اند. برای درک میزان آسیب رسانی یبوست، تصور کنید که اگر زباله های منزل از خانه خارج نشود یا سیستم جمع آوری زباله در یک محله یا در یک شهر مختل شود، چه معضلاتی از لحاظ آلودگی های مختلف در آن خانه، محله یا شهر پیدا می شود. برای بدن، یبوست به منزله یک بحران در دفع انواع زباله های خطرناک است. بر اساس دیدگاه حکما، هر فرد سالم باید حداقل یک بار در روز فضولات به جامانده از هضم غذاها را بدون دشواری و صرف زمان طولانی، به طور کامل و به شکل نرم و قوام دار از روده دفع کند. یبوست، یکی از

