

و به طور کلی مواد غذایی اهمیت می دهند، باید دمنوش ها خوش طعم باشد و ظاهر و رنگ و بوی خوبی داشته باشد؛ نکته مهم ترین این که باید اطلاعات کافی را درباره خواص دمنوش ها به جوانان بدهیم تا برای مصرف آن رغبت بیشتری پیدا کنند.

#### چند دمنوش و ترکیب مفید برای پاکسازی

۱- برگ به لیمو، به علت داشتن مواد موثره جزو بهترین داروهای سم زدای، آرام بخش و تقویت کننده حافظه است، برای این که دمنوش خوش رنگ شود می توان کمی چای ترش هم به آن افزود و همراه کمی عسل روزی ۲ بار مصرف کرد. به ازای هر ۵ گرم به لیمو به ۲ گرم چای ترش نیاز است؛ چون چای ترش فشار خون را پایین می آورد، این دمنوش مناسب سالمندان است و اگر کسی فشار خون پایین دارد می تواند عسل بیشتری مصرف کند.

۲- برگ درخت به + چای سبز + چوب دارچین این دمنوش علاوه بر پاکسازی، آرام بخش است. برگ درخت سیب نشاط آور خوبی است و برای افراد افسرده مفید است. برای هر نفر ۲ تا ۴ گرم و روزی ۲ بار مفید است.

۳- دمنوش بادرنجبویه + کاکوتی = تقویت سیستم ایمنی بادرنجبویه همان گیاهی است که ابوعلی سینا در ۷۰ درصد نسخه هایش از آن استفاده می کرد. گفته می شود که ابوعلی سینا نام این گیاه را بادرنجویه گذاشته است یعنی گیاهی که بادرنج و غصه را بیرون می کشد.

۴- سیاهدانه و عسل

۵- افزودن جوی دوسر به غذا با مطالبی که گفته شد به خوبی معلوم می شود که شناخت طبع و مزاج به ویژه برای خانم های خانه دار، نوجوانان و جوانان اهمیت به سزایی دارد. به عقیده مهندس نبی معاون آموزشی، پژوهشی اتحادیه گیاهان دارویی مشهد؛ وقتی نسل جوان به این باور برسد که یادگیری موضوعاتی در باره طبع و مزاج و علایم آن، برای داشتن زندگی سالم ضروری است قطعاً اقدام به فراگیری آن می کنند و روش های صحیح سبک زندگی را به کار می برند. نسل جوان به دلیل نداشتن آگاهی لازم، بر خورد مناسب و شایسته ای با طب سنتی ندارد، کما این که بسیاری از مسئولان هم به دلیل نداشتن اطلاعات کافی، طب سنتی را قبول ندارند.

بنابراین باید آموزش های لازم را ارائه کنیم تا مردم عادت های ناسالم خود را کنار بگذارند؛ در غیر این صورت بیماری های مزمن از جمله سرطان شیوع بیشتری پیدا می کند. متأسفانه موضوع نگران کننده ای که با آن مواجه هستیم تنوع سرطان ها در کشورمان است. امروزه شاهد سرطان های نادری مانند سرطان استخوان بینی هستیم.

وی که تجربه همکاری ۱۰ ساله با اتحادیه گیاهان دارویی را دارد، می افزاید: اگر خانم ها بدانند تنها با اضافه کردن پودر تخم اسفناج به ادویه غذایی می توانند ۶۰ تا ۷۰ درصد مانع از کم خونی اعضای خانواده شان شوند.

یا اگر بدانند که مصرف برنج سفید، قیمة با گوشت گوساله به همراه ماست باعث غلبه سردی می شود در حالی که نوجوانان در سن رشد نیاز به گرمی و رطوبت کافی دارند، حتماً نگاهشان به نحوه تغذیه و همچنین گیاهان دارویی تغییر خواهد کرد.

این دانش آموخته و محقق در زمینه گیاهان دارویی درباره نگرانی هایش از آینده ای می گفت که خیلی دور نیست، از کارهایی که می توان انجام داد تا از شیوع سرطان پیشگیری کرد اما کسی به آن توجه نمی کند، از لزوم تعامل و همکاری مسئولان به جای انکار طب سنتی سخن گفت و از مادرانی که به دنبال افزایش آگاهی های خود نیستند در حالی که هزینه های هنگفتی را صرف کارهای نه چندان ضروری می کنند و از بی محبتی که...

چشمم به مدارک قاب گرفته دیوار افتاد و یاد گفته هایش افتادم که می گفت من عضو انجمن مخترعان هم هستم که البته این مدارک و گواهی نامه ها تنها چند قابی است که روی دیوار می ماند، نقشی بر دیوار...

استفاده از گیاهان دارویی گاهی جنبه درمان کننده و گاهی جنبه مکمل درمان دارد و گاهی می توان آن را جایگزین درمان شیمیایی کرد. البته در مورد بیماری سرطان باید گفت وقتی این بیماری شدت یافته است و بیمار باید شیمی درمائی یا رادیوتراپی شود، دیگر هیچ در مانگر طب سنتی اجازه ندارد بیمار را منع و او را معطل کند؛ بلکه باید بعد از این که بیمار در مان های ضروری را برای کاهش خطر انتشار بیماری دریافت کرد، در فرصت مناسب با تجویز داروهای گیاهی و روش های طب سنتی به بهبودی کمک کرد. این موضوع به این دلیل مطرح می شود که داروهای گیاهی دیر جذب است و به در مان دیر پاسخ می دهد، در حالی که بیمار مبتلا به سرطان نیاز به در مان های اورژانسی دارد. در مواردی هم داروهای شیمیایی با داروهای گیاهی تداخل پیدا می کند. بنابراین باید برای در مان سرطان، متخصصان طب جدید و طب سنتی با یکدیگر هماهنگ باشند تا هم بیمار و هم در مانگر خسته نشود و در مان ها نتیجه مطلوب به همراه داشته باشد.

در حال حاضر با بعضی از پزشکان بیماری های زنان، این همکاری انجام می شود اما در سایر رشته ها شاید به دلیل نداشتن اطلاعات این همکاری کمتر دیده می شود. معمولاً بعد از تشخیص سرطان پزشک دوره درمائی برای بیمار در نظر می گیرد که ۶ ماه طول می کشد. بعد از اتمام این دوره، دوره ۶ ماهه استراحت وجود دارد و بعد از آن ممکن است بیماری دوباره عود کند. این زمان، زمان طلایی برای استفاده از گیاهان دارویی است. در طول دوره ۶ ماهه اول، بیمار داروهای شیمیایی را دریافت کرده که در کبد تجمع یافته است. با داروهای گیاهی می توان این سموم را از بدن دفع کرد، علاوه بر آن، استفاده از گیاهان دارویی به بیمار کمک می کند که به داروهای شیمیایی وابستگی پیدا نکند زیرا اگر بیمار به داروهای شیمیایی وابسته شود، باید در مرحله بعد برای تاثیر گذاری بیشتر دوز دارو را افزایش داد. همچنین تقویت جسمی، تقویت جداره سلولی، کاهش تقسیمات سلول های سرطانی، از جمله نتایج سودمند استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی است. تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده است مانند اثرات ضد سرطان سیاهدانه، همیشه بهار، چای سبز، جوی دوسر و زنجبیل.

#### دمنوش های گیاهی

در استفاده از دمنوش های گیاهی برای پاکسازی بدن باید نکاتی را رعایت کرد؛ وقتی صحبت از گیاهان دارویی می شود ناخودآگاه برخی افراد نسبت به مصرف آن مقاومت می کنند، بنابراین باید در قالب چای یا دمنوش آن را وارد برنامه غذایی خانواده کرد.

از طرفی چون نسل جوان به ظاهر و خوش طعم بودن دمنوش ها

وضعیت سلامت به قدری نامطلوب شده است که مجبوریم از بین بد و بدتر، بد را انتخاب کنیم یعنی اگر قبلاً گفته می شد گوشت کمتر مصرف کنید حالا باید بگوییم گوشت بخورید اما فست فود مصرف نکنید!...

#### در بروز سرطان، کدام کفه ترازو سنگین تر است

#### ژنتیک یا سبک زندگی؟

محققین و دانشمندان بزرگ ما امروزه به این نتیجه رسیده اند که سرطان را یک بیماری فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی معرفی کنند یعنی سبک زندگی ناسالم در بروز بیماری سرطان آن قدر تاثیر گذار است که می توان گفت افرادی که زمینه ژنتیکی ابتلا به سرطان را دارند اما سبک زندگی سالم را انتخاب می کنند نسبت به افرادی که استعداد این بیماری را ندارند اما سبک زندگی شان ناسالم است، کمتر به سرطان مبتلا می شوند.

#### کلید طلایی پیشگیری از سرطان

سوالی که مطرح می شود، این است که ما از خطرات استفاده از مواد غذایی سرطان زای، سیگار، امواج، آلودگی آب، فست فودها، رنگ های خوراکی و... آگاهی داریم. اما چگونه می توانیم از خطرات آن رهایی یابیم، اطراف ما مملو از عوامل خطر است، چه باید کرد؟ در پاسخ به این سوال باید گفت اگر چه قرار گرفتن در معرض بعضی از آلودگی ها، امری اجتناب ناپذیر است نمی توان آن را به طور کامل از زندگی حذف کرد، اما روش هایی وجود دارد که می توان با به کارگیری آن، از انباشت سموم در بدن جلوگیری کرد. به عنوان مثال می توان آدامس نخورد، اگر قرار است غذایی از بیرون منزل تهیه کنیم ظرف مناسب تهیه کنیم تا مجبور نباشیم غذا را برای چند ساعت در ظروف یکبار مصرف نگه داری کنیم، می توانیم خودروی خود را برای مسیر های کوتاه از پارکینگ خارج نکنیم؛ اگر گوشت تهیه کرده ایم آن را همراه چند شاخه رزماری یا آویشن، تخم گشنیز بپزیم تا اطمینان حاصل کنیم که سموم گوشت تا حدی گرفته شده است و بعد از پختن، سبزی را از ظرف بیرون بیاوریم و... علاوه بر رعایت این موارد، یکی از کار های کمک کننده استفاده از دمنوش های سم زداست تا سمومی که در طول روز در بدن ما جمع شده است، دفع شود. مصرف دمنوش، اجازه تجمع سموم را در بدن نمی دهد به عنوان مثال اگر شما دارویی مانند پنی سیلین یا آموکسی سیلین مصرف کرده اید یا ماده غذایی خورده اید که باعث انباشت سموم در بدن می شود با مصرف دمنوش می توانید این سموم را از بدن دفع کنید.

#### ابتلا به بیماری

این پژوهشگر می افزاید: در ابتدا باید به این نکته اشاره کرد که

