



صبحانه و شام را میل کنید و ناهار را حذف کنید، این هم روشی برای کاهش کمیت مواد غذایی است. اما برای اصلاح کیفیت مواد غذایی باید گفت، کاهش مصرف آن دسته از مواد غذایی که باعث افزایش بلغم و سودای بدن می شود، در پیشگیری از بیماری ها موثر است.

سرطان

در مورد بیماری سرطان از دیدگاه طب سنتی باید گفت سرطان ناشی از افزایش سوداست. سودا نوع طبیعی دارد که کمتر ایجاد سرطان می کند؛ اما نوع غیر طبیعی آن باعث سرطان می شود. سودای غیر طبیعی به دنبال سوخت و ساز شدید اتفاق می افتد. وقتی حرارت کبد و خون افزایش پیدا می کند، موادی دچار سوختگی می شود و رسوب ناشی از سوختن باعث تحریک سلول ها و تبدیل آن به سلول های سرطانی می شود. برای جلوگیری از بروز این اتفاق، چند توصیه می شود: -از مصرف غذاهایی که موجب غلظت خون می شود به ویژه فست فودها، پیتزا، نوشابه و انواع سس پرهیز کنید. -برخی افراد عادت دارند از مواد غذایی تند و پرادویه استفاده کنند اگر این افراد مزاج گرم و به ویژه کبد گرم داشته باشند، این حرارت اضافه باعث سوختن سایر مواد غذایی می شود. همین طور مواد غذایی که خیلی گرم است مانند سیر و گردو اگر در حد زیاد مصرف شود، می تواند باعث سوختن مواد غذایی شود و سودای سوخته ایجاد کند که باعث بروز بیماری های مختلف می شود از جمله سرطان و برخی از بیماری های حاد روانی.

فشار خون

گاهی فشار خون ناشی از غلبه خون است؛ یعنی خون در بدن افزایش می یابد که این مشکل با سرخی صورت و برجستگی عروق و نبض قوی مشخص می شود. برای این افراد حمام و قصد مفید است. توصیه می شود از خوراکی هایی که تولید خون می کند مانند گوشت، شیرینی، عسل و خرما کمتر مصرف شود. استفاده از خوراکی هایی که کمی طبع سرد دارد مانند سماق، کاهو، خیار و گوجه و رب انار مفید است و باعث می شود هیجان خون کاهش پیدا کند. دسته ای از افراد که دچار افزایش فشار خون می شوند، با مشکل بلغم غلیظ در بدن مواجهند. این امر باعث لزجی و غلظت خون می شود و حرکت آن را کند می کند. به این افراد توصیه می شود کمی ادویه مصرف کنند و همراه غذا از زیره و دارچین به مقدار کم استفاده کنند. این افراد همچنین باید از خوردن سردی و غذاهایی که باعث افزایش غلظت و لزجی خون می شود مانند ماکارونی، لازانیا، حلیم، کله پاچه و... اجتناب کنند و از غذاهای لطیف و غذاهایی که به راحتی هضم می شود استفاده کنند. انجام باد کش نیز به این افراد کمک می کند.

دسته سوم افراد مبتلا به فشار خون، کسانی هستند که استرس زیادی دارند و جزو دسته سوداوی مزاج ها قرار می گیرند. کاهش استرس و پاکسازی بدن از مهم ترین راهکارهای درمانی برای این افراد است. برای این افراد مصرف داروهای گیاهی مانند دمنوش گل گاوزبان، ایتیمون و... مفید است. علاوه بر این نیاز به انجام قصد است تا مقداری از خون سوداوی از بدن خارج شود.

حساسیت های فصلی

بروز حساسیت همراه با عطسه و آبریزش بینی و عوارض پوستی مانند کهیر و خارش است. بهتر است این افراد از اواخر اسفند و اوایل فروردین میزان مصرف خوراکی های گرم (مانند ادویه)، گوشت و شیرینی و... را کاهش دهند. انجام حمام و استفاده از خوراکی هایی که باعث کاهش حرارت بدن می شود مانند رب انار و سماق مفید است. مصرف روزانه عرق کاسنی، شاهتره، تخم خرفه و خاکشیر نیز موثر است. چرب کردن بینی با روغن بنفشه نیز به کاهش حساسیت کمک می کند افرادی که مشکل پوستی دارند نیز به توصیه های یاد شده عمل کنند.



معدده خانه بیماری ها و پرهیز رأس همه درمان ها

رسوب ایجاد می کند. این دو ماده از جمله مواد سرد است و مصرف زیاد سردی ها می تواند به رسوب مواد در دیواره عروق منجر شود. بنابراین در افرادی که سردی زیادی مصرف می کنند به دلیل غلظت خون رسوبات بیشتری در دیواره رگ ها ته نشین می شود. مصرف خوراکی هایی که باعث غلیظ شدن خون می شود مانند ماکارونی، لازانیا و انواع غذاهایی که بارشته درست می شود، حلیم، قارچ و... به رسوب شدن مواد در دیواره عروق کمک می کند. به طور عمده در طب رایج تمرکز روی چربی هاست در حالی که عوامل دیگر هم باعث غلظت خون و تسریع رسوب در دیواره رگ ها می شود. بعضی از موادی که باعث افزایش سودا می شود عبارت است از:

بادمجان، عدس، انواع کلم و قارچ و گوشت گاو.

از طرفی افرادی که زیاد فکر می کنند و غصه می خورند دچار افزایش سودا می شوند و میزان رسوب آن در دیواره عروق افزایش پیدا می کند.

از دیدگاه طب جدید هم خوراکی ها نقش مهمی در بروز بیماری ها دارد اما نگاه طب رایج بر اساس خواص و ویژگی و عناصر تشکیل دهنده تک تک مواد غذایی است در حالی که در طب سنتی نگاه بر اساس مزاج و دسته بندی مواد غذایی به غذاهای سودا، بلغم زا و... است که باعث رسوب در دیواره رگ ها می شود. در افرادی که دچار چاقی هستند، ریسک ابتلا به دیابت بیشتر است؛ در واقع افرادی که دور کمرشان افزایش پیدا می کند و چربی نواحی شکمی (مرکزی) بیشتر است، در معرض دیابت قرار دارند. زیر تولید بلغم و رسوب آن در این افراد زیاد است، بنابراین می توان با پرهیز و اصلاح مواد غذایی مصرفی، از بروز دیابت جلوگیری کرد.

اصلاح مواد غذایی در دو دسته کلی بیان می شود:

۱- تغییر کمیت مواد غذایی و کاهش مصرف

۲- تغییر در کیفیت مواد غذایی

از نظر کاهش کمیت مواد غذایی باید گفت امروزه بسیاری از مردم از مواد غذایی بیشتر از حد نیاز بدن استفاده می کنند و با توجه به این که تحرک بدنی کافی ندارند، مواد غذایی به صورت چربی در قسمت های مختلف بدن انباشته می شود.

امام رضا (ع) در رساله ذهبیه می فرماید که وعده های غذایی را یکی در میان استفاده کنید.

روز اول صبحانه کامل، ناهار مختصر و شام کامل و روز دوم صبحانه مختصر، ناهار کامل و شام مختصر میل کنید؛ یعنی به جای این که روزی ۳ وعده غذای کامل بخوریم در روز ۲ وعده کامل میل شود؛ یا در توصیه ای از امام صادق (ع) آمده است که

دکتر سید سعید اسماعیلی - بسیاری از

بیماری ها امروزه جزو کابوس بشر شده است و شیوع رو به افزایش دارد؛ از جمله سرطان،

بیماری قلب و عروق، فشار خون، قند، چربی خون و...

در کنار این موارد یکی از مشکلات عمده جوامع امروزی چاقی است که به دیگر بیماری ها دامن می زند. از دیدگاه طب سنتی می توان به چند عامل برای افزایش شیوع این

بیماری ها اشاره کرد. دکتر سید سعید اسماعیلی، پزشک

و محقق طب اسلامی، در این باره می گوید: هم در طب

اسلامی و هم در طب سنتی بر نقش تغذیه در حفظ سلامت و

تداوم و ارتقای آن بسیار تأکید می شود. مشکلات تغذیه ای که

امروزه بسیار شایع است، در بروز انواع بیماری ها نقش دارد.

پیامبر اکرم (ص) در روایتی می فرماید: «المعدة بيت كل داء و

الحمية راس كل دواء» پیامبر عظیم الشان اسلام (ص)، معده

را خانه همه بیماری ها می نامند و پرهیز را رأس همه درمان ها

برمی شمارند.

اگر این حدیث را به عنوان یک دکنترین تغذیه در نظر بگیریم

و راهبرد پیش گیری و درمان بیماری ها را بر اساس این

حدیث قرار دهیم، به این نتیجه می رسیم که به جای کشف

داروهای جدید برای درمان چاقی، فشار خون، سرطان و...

باید بیشتر به دنبال پیشگیری باشیم زیرعرضه داروهای

مختلف به باز نتوانسته است جلوی بروز و شیوع بیماری ها

را بگیرد. در واقع با این داروها، بیماری تنها کمی کنترل

می شود و درمان ها معمولاً به نتایج مطلوب نمی رسد یا تأثیر

کمی دارد. بنابراین اگر تمرکز دست اندر کاران حوزه

سلامت و بهداشت بر اصلاح تغذیه باشد و مردم در

خصوص پرهیز از خوراکی های غیر مفید و بعضاً مضر

آموزش ببینند، این امر بهترین راهکار برای کاهش شیوع

و بروز بیماری های غیر واگیر خواهد بود. برای این که

کلی گویی نکرده باشیم، به برخی از این بیماری ها و عوامل

ایجاد آن از دیدگاه طب اسلامی و سنتی اشاره می کنیم.

بیماری هایی مانند دیابت، چربی خون، گرفتگی عروق

قلبی. در بیماری گرفتگی عروق قلبی که به سکت و

اسکیمی قلبی منجر می شود، مواد در دیواره رگ ها

رسوب می کند و به مرور، راه خون رسانی به سلول های

قلبی مسدود می شود؛ امری که باعث بروز سکت می شود.

در بررسی این بیماری از دیدگاه طب اسلامی، باید به

این نکته توجه کرد که علت رسوب مواد عبارت است از:

۱- افزایش سودا و رسوب آن در دیواره رگ

۲- افزایش نوعی بلغم (بلغم گچی) که بسیار غلیظ است و

