

فوت و فن‌های روزه‌داری با طب سنتی / برای رفع تشنگی «مالشعیر طبی» بنوشید

طب سنتی ایران توصیه‌ها و تدابیر خود را جهت سبک زندگی صحیح در قالب ۶ اصل که به نام اصول ضروری شش‌گانه معروف است، بیان می‌دارد. در گفتگو با رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران این نکات ضروری در ماه مبارک رمضان بیان شده است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم آنلاین، نفیسه حسینی یکتا متخصص طب سنتی بیان کرد: در ماه مبارک رمضان در وعده سحر توصیه می‌شود از غذاهایی که دارای غذائیت بیشتری هستند استفاده شود تا در طول روز انرژی بدن را تأمین کند. می‌توان این غذاها را با ادویه‌جاتی مانند رازیانه استفاده کرد. افرادی که با خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم در وعده سحر دچار نفخ می‌شوند می‌توانند از کمی رازیانه یا آویشن در غذای خود استفاده کنند. مصرف غذاهای خیلی چرب و شیرین در وعده سحر توصیه نمی‌شود.

او افزود: آب زیاد در سحر باعث نفخ می‌شود. مصرف موادی که ادرارآور هستند مثل هندوانه در سحر گزینه مناسبی نیست. شستشوی دهان با آب نمک بعد از مسواک سحرگاه جهت رفع بوی بد دهان بسیار موثر است. در وعده افطار بهتر است روزه را با خوردن یک نوشیدنی با دمای گرم مثل ترکیب خاکشیر و آبجوش یا عسل و آب گرم باز کنیم. مصرف آب و سایر نوشیدنی‌های سرد و در آغاز افطار اکیداً نهی می‌شود. شستشوی سر و گردن با گلاب خنک و روغن مالی سر و پیشانی و گوش با روغن بنفشه یا کدو و یا بادام شیرین در رفع تشنگی بسیار کمک‌کننده است.

حسینی یکتا مصرف غذاهای غلیظ حجیم مثل آش رشته در افطار مناسب ندانست و گفت: مصرف سوپ‌های رقیق بهتر از نوع غلیظ آن است.

او با بیان اینکه برای رفع تشنگی و افزایش مقاومت به آن مصرف مالشعیر طبی توصیه می‌شود گفت: البته در کسانی که مشکلات گوارشی مانند سوهاضمه و نفخ دارند با احتیاط مصرف کنند ۱ لیوان جو پوست کنده با ۱۴ لیوان آب را بپزند (حدود ۵۰ دقیقه) سپس همانطور که گرم است صاف شود و سپس به مرور زمان استفاده شود. این ترکیب با رطوبت‌دهی به بدن مقاومت در برابر تشنگی را زیاد می‌کند.

به گفته رئیس انجمن علمی طب سنتی، مصرف عرق کاسنی به تنهایی یا یک لیوان از آن با ۱ قاشق چایخوری تخم خرفه بسیار برای روزداران مفید است. مصرف شربت‌های آبلیمو، سکنجبین و سرکه شیره از بهترین نوشیدنی‌ها محسوب می‌شود. در افرادی که مشکلات گوارشی مانند سوزش و درد معده دارند مصرف ترنجبین و خاکشیر همراه عرق نعنا با کمی نبات یا عسل موقع افطار می‌تواند کمک‌کننده باشد.

این متخصص طب سنتی در رابطه با روزه‌دارانی که درگیر یبوست می‌شود گفت: یبوست از شکایات شایع در این ماه است. مصرف خاکشیر با آبجوش، مصرف خورش‌ها با آلو بخارا و انجیر خیسانده شده در آب برای بهبود این عارضه مفید است.

او متذکر شد: برای خوردن سحری باید کمی زودتر از خواب بیدار شد، پرهیز از خواب بلافاصله بعد از سحری یکی از نکات بسیار مهم

است زیرا باعث اختلالات هضم می‌شود. خواب روزانه یک ساعت ترجیحاً قبل از ظهر مناسب بوده و از خوابیدن نزدیک غروب آفتاب اکیداً خودداری شود. حتماً در طول شب و فاصله افطار و سحر زمانی را به خوابیدن اختصاص دهید. انتقال ساعات خواب به طور کلی به ساعات روشن بودن هوا توصیه نمی‌شود.

حسینی یکتا توصیه کرد، در روزهای بلند ماه رمضان از ورزش‌های شدید خودداری شود و نرمش‌های روزانه را در ساعات ابتدایی روز انجام دهید. عصبانیت و خشم باعث افزایش تشنگی می‌شود، آرامش و پرهیز از هیجانات در ماه مبارک رمضان بسیار موضوع جدی بوده، در صورتی که در ماه رمضان در شرایط پر استرس قرار گرفتید مصرف نوشیدنی‌های مقوی قلب مانند گل‌گاوزبان و یا بادرنجبویه در زمان افطار و سحر مصرف کنید.

رئیس انجمن علمی طب سنتی در پایان گفت: مانند تمام روزهای سال از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده باید خودداری کرد. قرار گرفتن در هوای خنک به مقاومت بدن در مقابل تشنگی کمک می‌کند. اسپری کردن گلاب در هوای اتاق در کاهش تشنگی نیز کمک‌کننده است. هیچ یک از روش‌های پاکسازی بدن از دیدگاه طب سنتی مثل مصرف مسهل‌ها، حجامت و ... در این ماه توصیه نمی‌شود.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰