بسم الله الرحمن الرحیم

تدابیر کلی پزشکی رمضان

از منظر طب سنتی ایران

گردآورنده:

نبی الله بخرد

سرفصل ها:

1. تدابیر رفع تشنگی در ماه رمضان

2. تدابیر کلی غذایی در وعده افطار و سحر

3. تدابیر روزه داری افراد با چهار تیپ مزاجی مختلف

مقدمه:

به طور کلی ماده سنگین کننده روح است پس هرچه معده پر بشود توان پرداختن به معنویات کمتر میشود لذا درماه رمضان روح انسان لطافت بیشتری دارد و تمایل به معنویات بیشتر میشود.

در بحث غذای روحی اسلام پنج وعده غذای معنوی را برای سلامت روح واجب کرده و دستور به پنج نوبت نماز داده ولی دربحث غذای مادی در روایات صبح و شب به عنوان وعده های غذایی ذکر شده و نهار به صورت کلی در طول سال جزو غذاها ذکر نشده لذا همواره خوردن دو وعده غذا توصیه شده است.

در غیر ماه رمضان میتوان در میان روز از میوه جات و تنقلات به جای نهار استفاده کرد و ترک نهار هم واجب نیست لذا دستگاه گوارش یازده ماه همواره درحال فعالیت

است در ماه رمضان ما یک ماه روزانه به دستگاه گوارش استراحت میدهیم

بنابراین روزه هم ثمرات معنوی دارد هم ثمرات مادی

1.ثمره معنوی: ثمره معنوی روزه میل به معنویت و سبکی روح است که گفتیم پر بودن معده سنگینی روح را به همراه دارد

2.ثمره مادی: یکی از ثمرات مادی روزه استراحت دستگاه گوارش هست و البته ثمرات مادی بسیار دارد که در این نوشته کوتاه نمیگنجد

تدابیر رفع تشنگی در ماه رمضان:

1. در وعده سحری از مصرف غذا با طبع گرم و خشک کمتر استفاده شود و از غذاهای دارای رطوبت و طبع مرطوب استفاده شود

2. شربت خاکشیر و آبلیمو، شربت آب زرشک، شربت آبغوره و خاکشیر، شربت رب انار و هر نوشیدنی ترش مزه

3. از مصرف آب یخ پرهیز کنید زیرا در عمل تشنگی را زیاد تر میکند چرا که آب سرد وقتی وارد معده شود حرارت بدن را به سمت خود فرامیخواند (سردی اب جاذب گرماست) و درنتیجه رطوبت کم و تشنگی زیاد میشود

4. اجتناب از هوای گرم و تحرک زیاد

5. از حمام با آب بسیار داغ در روز دوری کنید چرا که تعریق زیاد موجب تشنگی میشود

6. استفاده از سبزیجاتی همچون خرفه و کاهو به صورت خام

7. عرق کاسنی، عرق بیدمشک

8. خوب جویدن لقمه های غذا

9. از مصرف قهوه و کاکائو به خاطر خشکی زیادی که دارند اجتناب کنید

10. از غذاهای پر ادویه و خیلی شور در وعده سحری استفاده نکنید

11. کسانی که از داروهای خشک کننده استفاده میکنند مثل آنتی بیوتیک ها و.. سعی کنند بعد افطار مصرف کنند و حدالامکان موقع سحر استفاده نکنند
اگر چه مصرف چنین داروهایی در همه ایام توصیه نمیشود

12. مصرف میوه (حداقل دو ساعت بعد از افطار و نیم ساعت قبل از سحر)

نکته: برخی افراد به دلیل طبع مرطوبی که دارند احساس تشنگی زیادی درماه رمضان نمیکنند این افراد خیلی نیاز نیست نسخه رفع تشنگی را رعایت کنند

تدابیر کلی غذایی در وعده افطار:

1. به هیچ وجه افطار را با آب سرد شروع نکنید و از دمنوش گرم همراه خرما یا شیر طبیعی گرم همراه خرما یا آبجوش همراه خرما برای شروع استفاده کنید

2. به طور کلی به خاطر اینکه انرژی زیادی در طول روز مصرف شده است باید وعده افطار غذایی گرم مزاج و پرانرژی انتخاب شود لذا از مصرف غذاهای سرد مزاج در وعده افطار تا حدامکان بپرهیزید(برخلاف وعده سحر)

3. میوه جات حداقل به فاصله دو ساعت بعد از افطار خورده شود تا اختلال در هضم به وجود نیاید

تدابیر کلی غذایی در وعده سحر:

1. از غذاهای دارای طبع مرطوب و آشها و غذاهای آبکی بیشتر استفاده شود (البته میزان خنکی آن بستگی به طبع و مزاج دارد که دربخش تدابیر روزه داری مزاجهای مختلف گفته میشوند)

2. درصورت مصرف میوه نیم ساعت قبل از سحری استفاده شود

3. مصرف آب بسیار زیاد، تاثیری بر تشنه نشدن و در طول روز ندارد به جای این کار تدابیری که در بخش جلوگیری از تشنگی بیان شد را اجرا کنید

4. سعی شود بلافاصله بعد از سحری نخوابید تا غذا کمی هضم شود

تدابیر روزه داری افراد با چهار تیپ مزاجی مختلف:

صفراوی مزاجان:

1. در طول روز فعالیت کمتری داشته باشند.

۲. برای خنک کردن محیط در این افراد از کولر آبی استفاده بشه راه مناسبی برای کاهش تشنگی این افراد هست

3. مصرف میوه ها و آبمیوه ها را در دستور کارتون قرار بدید (البته تا دو ساعت بعد از افطار میوه مصرف نشود و در نوبت سحری حداقل نیم ساعت قبل از سحری میوه مصرف شود)

4. در وعده افطار غذای تر وجود داشته باشد مثل سوپ یا اگر غذای سفت خوردند باید نوشیدنی های صفرازدای آرام کنارش بنوشند یا آب کنارش بنوشند

5. به هیچ وجه افطارشون را با آب یخ باز نکنند بلکه با آب جوش باز کنند یا با جوشیدنی هایی که گرم و خشک نیستند افطارشون را باز کنند

دموی مزاجان:

1. در طول روز فعالیت کمتری داشته باشند
2. این افراد هم گرمی و هم سردی میتوانند بخورند چون هم رطوبت و هم حرارت دارند

3. برای افطار آب جوش با خرما بخورند

4. برای نوشیدن آب از آب یخ پرهیز کنند از صفرازدا ها برای نوشیدن استفاده کنند
(صفرا زداها مثل آب زرشک، شربت آبلیمو، شربت آبغوره و سایر ترش مزه ها)

سودایی مزاجان:

1. کاهش فعالیت درطول روز

2. بهتر است غذاهاشون آبکی باشد و از سوپ ها و آش ها استفاده کنند

3. در غذاهاشون از صفرا و گرمی لطیف استفاده کنند

4. از چربی کمتری استفاده کنند یا اگر استفاده میکنند از چربیهای لطیف(روغن زیتون، روغن کنجد، روغن دنبه و...) استفاده کنند

بلغمی مزاجان:

1. برای این افراد روزه بسیار مفید است چون روزه باعث کاهش رطوبت و تناسب اندام میشود

2. تشنگی در این افراد کمتر بوجود می آید و بیشتر گرسنگی پیش می آید

3. برای رفع گرسنگی این افراد از غذاهای مقوی و گرم مزاج در وعده افطار و سحر استفاده بشه

4. در وعده افطار غذای گرم و خشک و در وعده افطار غذای خشک ترجیها مصرف شود (در صورتی که در روز تشنه نمیشوند)

5. میتونند غذای چرب بخورند چون خیلی تشنگی اذیتشون نمیکنه

6. افطارشون را با خرما باز کنند

7. نوشیدنی و آب یخ استفاده نکنند

8. اگر تشنگی با خوردن غذاهای چرب یا تند زیاد شد تشنگیشون را با آب زیاد برطرف نکنند بلکه با صفرا زداها (کمی آبلیمو یا آب زرشک یا هر گس مزه دیگه ای) برطرف کنند

پایان

التماس دعا...

مشاوره پزشکی رایگان:
تلگرام، واتساپ ، سروش
09197533261 بخرد