



طب سنتی درباره فواید

شگفت‌انگیز روزه برای بدن چه می‌گوید؟

درمان سرطان با روزه‌داری



ماه مبارک رمضان، جزو آن دسته ماه‌هایی است که هیچ کس دوست ندارد از فضایل آن بی‌نصیب بماند. روزه‌داری شاید در نگاه اول برای بسیاری از افراد تنها انجام فریضه دینی به حساب بیاید، ولی واقعیت این است که روزه‌داری، آثار بسیار مثبتی را برای روح و روان به همراه دارد. به غیر از آثار مثبتی که از روزه‌داری نصیب افراد می‌شود، جسم نیز بی‌بهره نمی‌ماند. شاید باورش سخت باشد ولی روزه‌داری بر خلاف تصور بسیاری از افراد، برای بسیاری از بیماران نه تنها محدودیتی ندارد، بلکه می‌تواند به درمان بیماری‌ها حتی بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان نیز کمک کند. «حکیم اکبر کتابی»، دکترای طب سنتی، توضیحات بیشتری را در این باره به شما می‌دهد.

بازخم معده چه کنیم؟

بسیاری از بیماران مبتلا به زخم معده، تصور می‌کنند که نمی‌توانند روزه بگیرند در حالی که از دیدگاه طب سنتی، روزه‌داری برای این افراد، منعی ندارد به شرط آن که تمهیداتی در نظر گرفته شود. یکی از کارهایی که مبتلایان به زخم معده می‌توانند انجام بدهند، مصرف سقز، مصطکی و عسل است که تمامی زخم‌ها، از دهان تا معده را پوشش می‌دهد، البته مقدار و نحوه مصرف آن باید با مشورت متخصص طب سنتی باشد. به غیر از مبتلایان به زخم معده، بیماران مبتلا به دیابت نیز می‌توانند روزه بگیرند البته این مساله شرایط خاصی دارد. روزه‌داری با شرایط خاص برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ امکان‌پذیر است.

ورزش با چه شرایطی؟

ورزش هنگام روزه‌داری منعی ندارد و می‌توان ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ورزش کرد البته زمان ورزش مهم است. هنگام روزه‌داری، فعالیت‌های ورزشی باید به اول صبح یا هنگام غروب موکول شود و ورزش در هوای گرم و میانه روز توصیه نمی‌شود چون منجر به ضعف خواهد شد.

با سنگ کلیه می‌توان روزه گرفت؟

شاید آن دسته از افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند، تصور کنند که نمی‌توانند روزه بگیرند و این مساله را عنوان می‌کنند که با روزه‌داری، دچار درد می‌شوند. روزه‌داری با وجود داشتن سنگ کلیه امکان‌پذیر است البته به شرط آن که توصیه‌هایی که از سوی متخصص طب سنتی گفته می‌شود، مورد اجرا قرار بگیرد. دلیل درد هنگام روزه‌داری، پاکسازی کلیه و دفع شن‌ریزه‌هاست. فردی که سنگ کلیه دارد، باید در وعده سحری حتماً از خاک شیر و تخم شربتی استفاده کند تا احساس تشنگی به وجود نیاید و رطوبت در بدن نیز حفظ شود. تخم خرفه‌ای که در دوغ خیس بخورد و بعد خشک شود، برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مفید است به ویژه در شرایطی که هنگام سحر روی زبان ریخته شود می‌تواند مانع از تشنگی شود.

حفظ انرژی در روزه‌داری

افراد برای این که بتوانند در زمان روزه‌داری پرانرژی باشند، باید دو ساعت بعد از صرف افطار بخوابند و یک ساعت قبل از اذان و صرف سحری بیدار شوند. مصرف سبزی‌هایی چون نعنا و ریحان، گشنیز و جعفری و تره، گزینه خوبی محسوب می‌شود که می‌توان بر اساس مزاج در هر فرد، مورد استفاده قرار بگیرند. مصرف زیتون در وعده سحر، برای روزه‌داران مفید است و افراد می‌توانند از چهار عدد زیتون استفاده کنند. یکی از خوراکی‌هایی که مانع از ضعف و بی‌حالی می‌شود، مویز است و خوردن ۲۱ عدد مویز به صورت ناشتا برای این منظور مفید خواهد بود. مصرف عسل هم به افراد روزه‌دار توصیه می‌شود ولی از مصرف قندهای ساده یا به عبارتی صنعتی مثل شکر سفید باید پرهیز کرد چون باعث بروز خستگی در افراد روزه‌دار خواهد شد. آن دسته از افرادی که پایه سن گذاشته‌اند و پیر هستند باید برای روزه‌داری، از غذاهای لطیف در وعده سحر و افطار استفاده کنند. مصرف انواع سوپ به ویژه سوپ چلغوز، سوپ بلغور، سوپ و گندم و جو به این دسته از افراد توصیه می‌شود. یکی از گزینه‌هایی که به بالا بردن انرژی و تقویت عمومی بدن افراد پیر کمک می‌کند، ژل رویال همراه با عسل است، ژل رویال در واقع غذای ملکه زنبور عسل محسوب می‌شود.

روزه‌داری و بیماری

تأثیرات مثبت روزه‌داری بر جسم، روح و روان بر کسی پوشیده نیست ولی نکته جالب این است که گران قیمت‌ترین کلینیک‌های گرسنگی، در کشورهای چون آلمان، روسیه و... وجود دارند که با گرسنه نگه داشتن بیماران با تمهیداتی خاص، اقدام به درمان افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف می‌کنند. حتی در کشور خودمان هم چنین کاری انجام می‌شود؛ به طوری که بیماران مبتلا به سرطان، بیماران مستعد سکته مغزی و بیماران مستعد ایست و سکته قلبی با روزه درمان شده‌اند. حتی علائم بیماری پارکینسون نیز با روزه‌داری بهبود پیدا کرده است. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که به انواع سردرد مبتلا می‌شوند نیز با روزه می‌توانند درمان شوند. یک دانشمند ژاپنی به نام «وسومی»، دریافته است که گرسنگی یا گرسنگی طولانی مدت (روزه‌داری)، می‌تواند منجر به از بین رفتن سلول‌های ناسالم، توسط سلول‌های سالم شود. این دانشمند به دلیل پی بردن به این مساله، توانست نوبل فیزیولوژی و پزشکی سال ۲۰۱۶ را دریافت کند.

فرصت پاکسازی بدن

درمان بیماری‌ها با روزه‌داری، فقط به موارد یاد شده ختم نمی‌شود بلکه با روزه‌داری می‌توان مشکلات مفصل، روماتیسم مفصلی و التهاب مفصلی را درمان کرد و علائم آرتروز را نیز کاهش داد. بدن در طول سال دائماً در حال فعالیت است و پر خوری و ریزه خوری بین وعده‌ها، بسیار در بین افراد شیوع دارد همین مساله می‌تواند به امتلاء و پری کبد منجر شود. در شرایطی که کبد فرصت پاکسازی نداشته باشد، به آن فشار وارد خواهد شد و در ترشح صفرا نیز اختلال به وجود می‌آید نتیجه این که در چنین شرایطی امتلاء و پری، تبدیل به بلغم می‌شود. اختصاص ۳۰ روز به روزه‌داری، باعث استراحت بدن خواهد شد و این فرصت به وجود می‌آید که بدن پاکسازی شود. بالا رفتن بلغم در بدن، مشکلات زیادی را به همراه دارد. برای مثال، در چنین شرایطی تپش قلب بالا ایجاد می‌شود که برای برطرف کردن آن، باید پاکسازی بدن انجام شود که بهترین راه پاکسازی، روزه‌داری است. اگر افراد بتوانند خود را بعد از ایام ماه مبارک رمضان عادت بدهند که فقط دو وعده یعنی صبح و شب غذا بخورند یا وعده ناهار را محدود کنند، بدن وضعیت بهتری خواهد داشت و احتمال بروز بیماری‌ها نیز به حداقل می‌رسد. پاکسازی به شیوه‌های دیگر هم در طب سنتی امکان‌پذیر است ولی پاکسازی با روش‌های دیگر، به ۳ تا ۱۲۰ روز زمان نیاز دارد ضمن این که رسوبات عمقی، در روش‌های دیگری غیر از گرسنگی، پاک نمی‌شوند.