



توصیه‌های طب سنتی در خصوص پیاده روی اربعین

یک متخصص طب سنتی ایرانی، توصیه‌های طب سنتی در خصوص پیاده روی اربعین را تشریح کرد.

یک متخصص طب سنتی ایرانی، توصیه‌های طب سنتی در خصوص پیاده روی اربعین را تشریح کرد.

دکتر سید مصطفی اعرج خدایی در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی با بیان اینکه متخصصان طب سنتی از دو سال قبل با تهیه و ارائه جزوه‌های به زائران اربعین تلاش می‌کنند تا زائران ضمن داشتن سفری خوب با سلامت جسمانی این سفر زیارتی را به پایان برسانند، گفت: توصیه‌های ارائه شده به زائران ترکیبی از طب سنتی و طب جدید، در دسترس و ارزان قیمت بوده و در مسیر قبل و بعد از سفر کارساز است، تمامی این توصیه‌ها توسط افراد آکادمیک و دانشگاهی ارائه شده و مبنای علمی دارند.

وی با اشاره به آمادگی‌های قبل از سفر بیان کرد: پرهیز از پرخوری و مصرف غذاهای ناسالم و غلیظ مانند انواع فست فودها، ماکارونی، غذاهای پرچرب؛ کم خوری، سالم خوری و درمان کردن یبوست قبل از سفر، آماده سازی بدن با حرکات ساده ورزشی و دفع اخلاط و مواد زائد بدن از این طریق، می‌تواند سلامت جسمی را برای زائران در طول سفر، تامین کند.

وی با ارائه راهکارهایی برای رفع مشکل یبوست و پاکسازی بدن عنوان کرد: مصرف ناشتا و داغ شربت حاوی یک قاشق غذا خوری خاکشیر در یک لیوان آب جوش، استفاده از انار ملس، مصرف 10 الی 15 عدد عناب و به همراه داشتن شیشه‌ای کوچک از رب انار در طول سفر، می‌تواند برای پاکسازی بدن مفید باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز اضافه کرد: مخلوط عناب آویشن نیز برای پاکسازی و کاهش غلظت خون مفید بوده و با ایجاد برش‌هایی بر روی عناب، آن را با آویشن و دو لیوان آب بر روی شعله کم جوشانده و پس از شیرین کردن، مصرف می‌کنیم.

وی با تاکید بر برخی تدابیر تقویتی قبل از سفر عنوان کرد: با توجه به مشکلات احتمالی همچون کاهش قند و فشار خون، ضعف و خستگی، خوردن شربت عسل، شیر بادام، فالوده سیب و پودر سنجد با شیر یا آب در افزایش قوت بدن در طول سفر موثر خواهد بود.

وی اضافه کرد: شربت عسل حاوی یک قاشق غذا خوری عسل، یک لیوان آب و آب لیمو ترش تازه بوده و مصرف این ترکیب به خصوص برای افراد با ضعف و خستگی بسیار مفید خواهد بود. مصرف روزانه دو الی سه لیوان در توصیه می‌شود، همچنین استفاده از گلاب و بیدمشک نیز برای این افراد مفید است.

این متخصص طب سنتی ایرانی ادامه داد: برای تهیه شیر بادام برای تقویت بدن، 10 عدد بادام درختی خام را با خیساندن در آب جوش پوست گرفته و با دو لیوان آب سرد و دو قاشق غذا خوری عسل به خوبی مخلوط کرده و در طول روز جرعه جرعه میل می‌کنند.

وی بیان کرد: فالوده سیب نیز از دیگر ترکیبات مفید بوده و از آن به عنوان تقویت کننده قلب، مغز، دستگاه گوارش و کبد یاد می‌شود، به این منظور، یک عدد سیب سرخ متوسط را با دو قاشق عرق بیدمشک، دو قاشق گلاب، یک قاشق تخم ریحان یا تخم بالنگ و یک قاشق عسل ترکیب کرده و میل شود.

وی عنوان کرد: پودر سنجد شامل پوست، گوشت و هسته سنجد بوده و این ترکیب برای تقویت استخوان و عضلات به ویژه عضلات ساق پا مناسب است، به این منظور می‌توان پودر سنجد را با شیر یا آب و عسل مخلوط کرد.

اعرج خدایی با اشاره به توصیه‌های عمومی حین سفر گفت: زائران باید توجه داشته باشند تا از خوردن غذاهای سنگین و نامناسب، فکر و خیال و جر و بحث با همسفران خودداری کرده و شست و شوی مرتب دست‌ها با آب و

صابون و استفاده از عطر را در طول سفر مورد توجه قرار دهند.

وی افزود: پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان و مصرف غذاهای تند و تیز و تعویض روزانه لباس‌ها در صورت امکان در پیشگیری از عرق سوز شدن موثر بوده و استفاده از روغن بنفشه و آب لیمو، خیار، پوست خیار و ماساژ موضع با روغن نباتی نیز می‌تواند در بهبود موضعی عرق سوز شدن مفید باشد.

وی با ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از کمر درد عنوان کرد: بستن کمر بند و استفاده از گن در طول پیاده روی، استفاده از کوله استاندارد و عصا و چوب دستی، پرهیز از مصرف غذاهایی با طبع سرد، ماساژ با روغن زیتون و بابونه و طی کردن بخشی از مسیر با ماشین از راهکارهای تسکین کمر درد در طول سفر است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با تاکید بر اینکه در نوشیدن آب زیاده روی نکنید، گفت: این روش مورد توصیه نیست که در طول سفر همواره یک بطری آب به دست داشته باشیم و مدام آب بخوریم، بلکه درستش این است که هنگام احساس تشنگی آب بخوریم، باید توجه داشت که از مصرف آب خیلی سرد خودداری شود، بهتر است هنگام داغی بدن، اجازه داد تا درجه حرارت بدن کمی پایین بیاید و سپس آب خورده شود.

وی افزود: توصیه می‌شود تا در طول مسیر و سفر از آب‌های معدنی استفاده شود. تنفس از طریق بینی، شستن صورت و دست و پا، پرهیز از پرحرفی و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب، شور، شیرین، پیاز، سیر و زیتون و موکول کردن پیاده روی به ساعات خنک‌تر می‌تواند در رفع عطش موثر باشد.

وی با اشاره به راه‌های پیشگیری از ناراحتی‌های تنفسی تاکید کرد: تزریق واکسن آنفلوانزا دو هفته قبل از سفر، استفاده از ماسک‌های فیلتردار، تقویت سیستم ایمنی بدن و استفاده از تخم شربتی و ختمی از راهکارهای موثر در این راستا به شمار می‌آید.

وی در پایان خاطرنشان کرد: بهتر است زائران پس از بازگشت از سفر، به یک باره ساکن نشوند و تا مدتی پیاده روی کنند، همچنین زائران می‌توانند از ترکیباتی مانند پونه، نعناع و ختمی به صورت دمنوش برای تخلیه ترشحات ریه و تقویت سیستم گوارش استفاده کنند.