

خشکی مزاج



تغذیه افراد در سال‌های اخیر اگرچه به واسطه تلاش‌های سازمان‌های مختلف بهبود بسیاری پیدا کرده اما واقعیت این است که این بهبود بیشتر در راستای کمیت تغذیه مردم کره زمین بوده و همین امر باعث شده در بسیاری از مواقع جایگزین‌هایی که برای مواد غذایی طبیعی توسط مردم مصرف می‌شود، خود سلامتی بسیاری را به خطر اندازد.

تغذیه افراد در سال‌های اخیر اگرچه به واسطه تلاش‌های سازمان‌های مختلف بهبود بسیاری پیدا کرده اما واقعیت این است که این بهبود بیشتر در راستای کمیت تغذیه مردم کره زمین بوده و همین امر باعث شده در بسیاری از مواقع جایگزین‌هایی که برای مواد غذایی طبیعی توسط مردم مصرف می‌شود، خود سلامتی بسیاری را به خطر اندازد. یکی از عارضه‌هایی که مستقیماً به نوع تغذیه زندگی‌های مدرن برمی‌گردد، عارضه خشکی مزاج یا همان یبوست است. یبوست یا خشکی مزاج عارضه‌ای مربوط به دستگاه گوارش و دردناکی دفع است و از مهم‌ترین علل آن رژیم غذایی نامناسب است.

نوع رژیم غذایی، نداشتن رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه‌ها، کم مصرف کردن مایعات و نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب باعث تشدید این عارضه می‌شوند، ضمن اینکه باید توجه داشت عواملی چون برهم خوردن تعادل هورمونی، برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید، دیابت، تومورها و سرطان‌های روده و نیز اثر جانبی داروهای مصرفی یا آناتومی بدن می‌تواند در ایجاد این عارضه دخیل باشد.

با این وصف باید گفت نخستین کار در برطرف کردن این عارضه اصلاح رژیم غذایی افراد است و در صورت برطرف نشدن بیماری باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. در کنار مراجعه به پزشک اما بد نیست که به پیشنهادهای گیاه‌درمانگران نیز توجه کرد.

مصرف مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و افزایش مصرف میوه‌جاتی که معروف به ملین هستند مانند آلو، گلابی و گریپ فروت از نخستین و مهم‌ترین پیشنهادها طب مکمل است. مرکز تخصصی گیاهان دارویی در آلمان نیز خوردن روزانه یک تا سه قاشق غذاخوری دانه کتان به نام بزرگ، دانه شنبلیله و همچنین دانه اسفرزه را به همراه مقدار زیادی آب برای درمان یبوست شدید توصیه می‌کند. توجه کنید که دانه اسفرزه برای مبتلایان به آسم خطرناک است.

معجون دکتر هافمن برای درمان یبوست نیز پوره سه ساقه ریواس بدون برگ به اضافه یک فنجان آب سیب، یک چهارم لیمو شیرین پوست کنده و یک قاشق غذاخوری عسل است که به مبتلایان به این عارضه توصیه می‌کند. همچنین باید توجه شود نوشیدن چای پر رنگ و افراط در نوشیدن قهوه می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید یبوست شود.