



تفکر در آیه 24 سوره عبس درمان بسیاری از بیماری‌های انسان است

محقق و پژوهشگر طب قرآنی گفت: اگر همه به آیه 24 سوره عبس با دید تفکر بنگریم بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای جامعه درست شده و امروز شاهد این همه بیمار و بیماری‌های گوناگون در کشور نبودیم.

محقق و پژوهشگر طب قرآنی گفت: اگر همه به آیه 24 سوره عبس با دید تفکر بنگریم بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای جامعه درست شده و امروز شاهد این همه بیمار و بیماری‌های گوناگون در کشور نبودیم.

به گزارش خبرگزاری فارس از همدان، جلیل بابایی در کارگاه آموزشی تغذیه و سلامتی در قرآن با موضوع افسردگی در جامعه امروز اظهار داشت: وقتی جامعه کنونی ما به سمتی سوق پیدا کند که نقش قرآن و عترت کمرنگ شود و برای ما از ائمه معصومین (ع) و بانوی دو عالم چیزی نگفته باشند و حتی خود ما هم سعی نکنیم به زندگی آنها نگاهی داشته باشیم هر روز که بگذرد وضع روحی و روانی جامعه بدتر خواهد شد.

وی با طرح این سؤال که چند درصد مردم می‌دانند که ائمه اطهار(ع)، بزرگان و نیاکان ما از چه غذاهایی استفاده می‌کرده‌اند و آنها ما را به چه چیزهایی سفارش کرده‌اند، افزود: اگر همه به آیه 24 سوره عبس با دید تفکر بنگریم، بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای جامعه درست شده و امروز شاهد این همه بیمار و بیماری‌های گوناگون در کشور نبودیم.

محقق طب قرآنی در ادامه بحث موضوع افسردگی، با اشاره به اهمیت توجه به افسردگی زمستانی گفت: در زمستان نور کم می‌شود و تجمع انسان در یک محل برای ساعات طولانی باعث زیاد شدن فکر و خیال می‌شود و علاوه بر حبس در محل، حبس فکری هم اتفاق می‌افتد، حال اگر این شرایط همراه با تغذیه بدی هم باشد و گروه ویتامین‌های B در غذا پایین بیاید، هورمون فلاتونین در خون ترشح شده و بیشترین اختلالات خلق و خو ایجاد می‌شود.

وی به تغییر شیوه تغذیه، ایمان و توسل به خداوند و خواندن مستمر قرآن با معانی برای بهبود افسردگی اشاره کرد و یادآور شد: برای درمان چند نکته مهم است، که اولین نکته زود بیدار شدن از خواب است، چراکه در ابتدای صبح ازت هوا پایین است و انسان اکسیژن خالص دریافت می‌کند و پیاده‌روی در این شرایط برای مغز بسیار مفید است و در زمستان هم باید ادامه یافته و خود را در خانه حبس نکنیم.

بابایی افزود: خوردن گوشت‌های سرد خصوصاً گوشت گاو و گوساله و فست‌فودها این بیماری را تشدید می‌کند و عوارض خود را بعد از مدتی نشان می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه یبوست عامل اولیه بسیاری از بیماری‌های دیگر است، ادامه داد: یبوست ام‌المرض است و اگر روده‌ها خوب کار نکنند، فرد دچار عصبانیت می‌شود، اما اگر روده‌ها سالم باشند، ویتامین B تولید کرده و فرد آرام است.

استاد طب قرآنی با اشاره به اینکه دو عضو مهم برای درمان افسردگی کبد و روده بزرگ است، بیان داشت: برای پیشگیری و درمان باید از غذاهایی استفاده کنیم که اسید فولیک، آهن و امگا داشته باشند و هرگز قرص‌های اسید فولیک توصیه نمی‌شود، چراکه این قرص‌ها نه تنها ویتامین B را از بین می‌برند، بلکه باید میوه‌ها و سبزیجات که سرشار از ویتامین و املاح هستند، جایگزین شوند.

وی با اشاره به برخی مواد غذایی برای جلوگیری از افسردگی خاطرنشان کرد: در قرآن به انجیر و زیتون اشاره شده که این دو در رفع افسردگی بسیار نافذند، آش جو، گوشت شترمرغ و شیربادام و شربت عسل، درمان قطعی افسردگی هستند و استنشاق گلاب، تهیه شربت مویز و دمنوش گل زرد و نداشتن یبوست در درمان این بیماری مؤثر است.

بابایی در ادامه این برنامه آموزشی با موضوع افسردگی به مشکلاتی که برای تشکیل این کلاس‌ها و درمان بیماران از سوی دانشگاه علوم پزشکی ایجاد شده اشاره کرد و گفت: متأسفانه برخی مسئولان نمی‌خواهند صحبت منطقی را بپذیرند.

وی افزود: ما تاکنون با روش اصلاح تغذیه چندین بیماری سرطانی و صعب‌العلاج را به کمک پروردگار و قرآن درمان کرده‌ایم و تمامی شواهد و مدارک پزشکی این بیماران حاضر است و خود آنها هم صحیح و سالم حاضرند و به زندگی خود مشغولند، اما برخی نمی‌خواهند این واقعیت‌ها را ببینند و دائماً سنگ‌اندازی می‌کنند.

این محقق قرآنی خاطرنشان کرد: ما اگر خانه به خانه هم شده برای درمان بیماری و تغییر آداب و تغذیه مردم می‌رویم و هیچ ترس و ابایی نداریم، چراکه همه فعالیت‌هایمان بر مبنای ترویج قرآن است.