



توصیه سلامت محور امام رضا(ع) برای ماه نخست سال / اجتناب از مصرف غذاهای دیرهضم

پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی با تاکید بر اینکه در ماه نخست سال مصرف غذاهای دارای هضم دشوار توصیه نمی‌شود، گفت: امام رضا(ع) در این ماه بر استفاده از مصلحات برای پاکسازی معده و روده تاکید کرده‌اند.

پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی با تاکید بر اینکه در ماه نخست سال مصرف غذاهای دارای هضم دشوار توصیه نمی‌شود، گفت: امام رضا(ع) در این ماه بر استفاده از مصلحات برای پاکسازی معده و روده تاکید کرده‌اند.

سیدسعید اسماعیلی، محقق و پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی در گفت‌وگو با خبرگزاری بین‌المللی قرآن (ایکنا) با اشاره به توصیه‌های سلامت محور ماهانه امام رضا(ع) در رساله ذهبیه به منظور ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، عنوان کرد: این نکات براساس تقویم رومی بیان شده که ابتدای بهار آن یک هفته زودتر و از 23 اسفندماه آغاز می‌شود. این محقق و پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی با بیان اینکه در ماه نخست سال زمین نرم و هوا خشک می‌شود، اظهار کرد: در فصل زمستان به طبع شرایط آب و هوایی با افزایش بلغم، سردی و رطوبت بدن مواجه هستیم ولی در فصل بهار نیز شاهد هیجان خون هستیم.

اسماعیلی ادامه داد: به دلیل وجود هیجان خون اگر تدبیر مناسبی را برای این امر انجام ندهیم، به آن دامن بزنیم و مصرف خوراکی‌های شیرین و گوشت را بالا ببریم مسلماً تولید و هیجان خون را نیز بیشتر کرده‌ایم که ممکن است این امر منجر به مشکلاتی از قبیل سکت، پارگی عروق و... در بدن شود.

وی افزود: برای جلوگیری از بروز این مشکل حضرت چند توصیه فرموده‌اند، نخست اینکه غذاهای که مورد استفاده قرار می‌گیرد اقلامی لطیف باشد، غذاهای لطیف اقلامی است که به راحتی هضم می‌شوند و فضولات و مواد زایدی کمی از خود به جای می‌گذارند که در بین گوشت‌ها نیز گوشت پرندها و ماهی‌ها را به شرط اینکه سرخ نکنیم گوشت‌های لطیف می‌دانیم.

ممانعت از مصرف غذاهای دارای هضم دشوار در ماه فروردین

این محقق و پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی با تاکید بر اینکه در این ماه مصرف غذاهای دارای هضم دشوار توصیه نمی‌شود، بیان کرد: ایشان همچنین توصیه کرده‌اند که تخم مرغ به صورت عسلی و نیم پز استفاده شود، تخم مرغ زمانی که سفت استفاده شود غذای دیر هضمی است ولی زمانی که به صورت نیم پز و یا به اصلاح طب سنتی نیم برشت استفاده می‌شود غذای لطیفی است، به سرعت هضم و به راحتی جذب می‌شود.

اجتناب از مصرف پیاز، سیر و ترشی جات

وی اضافه کرد: حضرت همچنین توصیه فرموده‌اند که از مصرف پیاز، سیر و ترشیجات در این ماه اجتناب شود، به دلیل اینکه این اقلام حرارت زیادی در بدن تولید می‌کند و می‌تواند به مشکلات موجود در این ماه همچون جوش زدن و... دامن بزند و حتی منجر به تولید خارش و مشکلات پوستی شوند.

استفاده از مصلحات برای پاکسازی معده و روده از مواد زاید

اسماعیلی با اشاره به توصیه‌های پیشگیرانه امام رضا(ع) برای ماه نخست سال، عنوان کرد: ایشان بر استفاده از مصلحات برای پاکسازی معده و روده که مواد زایدی از فصل زمستان در لوله گوارش انباشته شده‌اند تاکید کرده‌اند. مصرف مصلحات نباید طولانی مدت باشد

وی اظهار کرد: منتها مصرف این مصلحات به هیچ عنوان نباید طولانی مدت باشد و مصرف مداوم آن مورد نظر نیست، همین طور افرادی که دچار یبوست‌های مزمن هستند نباید به طور ناگهانی مصلحات را استفاده کنند، از مصلحات خیلی ساده هم می‌توان از ترکیب برگ سنا و گل سرخ نام برد که برای بیشتر افراد نیز قابل استفاده است که برای پاکسازی لوله گوارش توصیه می‌شود یک بار در این ماه مورد استفاده قرار بگیرد.

این محقق و پژوهشگر طب ایرانی و اسلامی در بخش پایانی سخنان خود گفت: استفاده از فست و حجامت نیز براساس شرایط افراد مختلف در این ماه مورد توصیه قرار گرفته است.