



نسخه طب سنتی برای سلامت معده

عضوی که بیشترین مشارکت را با سردرد دارد معده می‌باشد که عدم تعادل اخلاط در آن به طور ثانویه موجب سردرد می‌گردد.

عضوی که بیشترین مشارکت را با سردرد دارد معده می‌باشد که عدم تعادل اخلاط در آن به طور ثانویه موجب سردرد می‌گردد. در صورت وجود سوءمزاج در معده محصول خوبی تحویل کبد داده نمی‌شود. مشکلات معده می‌تواند به ناباروری نیز منجر گردد.

به گزارش سلامت نیوز، مهدیه‌السادات رضوی؛ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زندگی آنلاین نوشت: نخستین قدم در درمان اختلالات پوست و مو از دیدگاه طب سنتی تقویت معده، کبد و قلب و مغز است. خط اول درمان تیرگی رنگ چهره تغییر عادات غذایی و نحوه صحیح غذا خوردن است، که اگر معده دچار سوء مزاج شود هضم اول که در معده صورت می‌گیرد دچار اختلال شده و در نتیجه در روند عملیات هضم در سایر ارگانها نیز اختلال بوجود می‌آید.

عضوی که بیشترین مشارکت را با سردرد دارد معده می‌باشد که عدم تعادل اخلاط در آن به طور ثانویه موجب سردرد می‌گردد. در صورت وجود سوءمزاج در معده محصول خوبی تحویل کبد داده نمی‌شود. مشکلات معده می‌تواند به ناباروری نیز منجر گردد.

امور آسیب رسان به معده

مواد قابض توسط افراد تباردار: آب انار، آب انگور 2. غذاهایی که شخص به آنها عادت ندارد. 3. تمام روغن‌ها سبب سستی معده می‌شوند و بهترین آنها روغن زیتون، روغن پسته، گل‌سرخ و گردو است. 4. گرسنگی مفرط
5. نوشیدن زیاد آب گرم 6. نوشیدن آب سرد 7. غذاهای غلیظ و سنگین
8. غذاهای لزج مانند حلیم و کله‌پاچه و حلوای مغزی 9. غذاهای پرروغن و فست‌فودها 10. مصرف مداوم و زیاد غذاهای زعفرانی 11. شیر و غذاهای تهیه شده از شیر مانند شیر برنج در حجم بالا 12. همه اقسام شیرینی‌ها
13. مشروبات الکلی 14. مصرف زیاد میوه‌های رطب مانند گلابی، انگور، خربزه، هندوانه، آلو، شفتالوی شیرین، زردآلو، آلبالو، توت سیاه و سفید. 15. مواد غذایی مضر معده عبارتند از: شلغمی که خوب پخته نشده باشد، عسل و خربزه و همچنین مغز استخوان‌ها و مغز حیوانات. 16. نگهداشتن مدفوع و ریح

عوامل موثر در سلامت معده

هوا

هوای مناسب و به دور از دود و بخارها: در افرادی که معده عصبی دارند هوای نامناسب می‌تواند منجر به تحریک سیستم اعصاب شود که بطور غیر مستقیم منجر به تحریکات معده می‌شود.

فصول

مصرف مواد غذایی مختص هر فصل و عدم استفاده از میوه‌های سرد خانه‌ای مثلا نخوردن گوجه فرنگی یا خیار در فصل پاییز... یا توت فرنگی در زمستان...

تغذیه

بدن دائماً در حال تحلیل است و اگر این تحلیلها از راه غذا جبران نشود انسان از بین خواهد رفت اما نحوه تغذیه صحیح در این بین بسیار حائز اهمیت است که به تفصیل به این موضوع خواهیم پرداخت.

ورزش

طی فرایند هضم غذا در بدن فضولاتی از غذا باقی می‌ماند که طبیعت بدن نمی‌تواند آنها را از راه مدفوع یا ادرار یا عرق دفع نماید اگر این مواد در بدن تجمع یابند برای بدن مضر است ورزش به دفع این مواد کمک می‌کند و با تقویت اعصاب، احساس آرامشی که اعضا در این حالت دارند به تقویت معده کمک می‌کند.

خواب و بیداری

براساس نظر اطباء ایرانی بهترین زمان برای خوابیدن حدود دو ساعت بعد از غروب آفتاب و پس از خروج غذا از معده است. خوابیدن با معده پر شدیداً منع شده است.

حمام

با معده پر یا خالی به حمام نروید. در حمام از هرگونه خوردن و آشامیدن خودداری نمایید بدیهی است که این مورد در جامعه امروز ما شامل زمان استفاده از استخر و سونا نیز می‌شود بدین معنی که جهت حفظ سلامت معده در زمان شنا و یا استفاده از سونا می‌بایست از هرگونه خوردن و آشامیدن خودداری نمود. سوءهاضمه

موارد زیر می‌توانند سبب سوءهضم شوند:

خوب نجویدن غذا

پرخوری

درهم خوری

غذا خوردن قبل از این که غذای قبلی از معده خارج شده باشد

عدم رعایت ترتیب غذاها یعنی که اگر فردی خواست دو نوع غذا را با هم استفاده کند، ابتدا بهتر است غذای لطیف مانند سوپ و سپس غذای غلیظ مصرف شود و اگر این حالت رعایت نشود به کبد آسیب می‌رساند.

غذا خوردن در زمان سیری

نوشیدن آب و مایعات از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا: آب باید پس از پایین رفتن غذا از دهانه معده نوشیده شود، نوشیدن آب پیش از نزول غذا با اطفاء نمودن حرارت معده موجب اختلالات گوارشی می‌شود و نشانه نزول غذا هم احساس سبکی بالای شکم حدود یک ساعت پس از خوردن غذاست.

غذاهای تقویت کننده معده

مصرف غذاها و کبابهای مقوی مثل کباب کبک، تیهو، بچه خروس و گوسفند به همراه ادویه هایی از قبیل زیره، دارچین و هل. آب انار، آب لیمو و سماق، گوشت مرغ پخته شده با ادویه جاتی مانند هل، زعفران، دارچین، زیره، میخک و سماق، پسته، کشمش، مربای زنجبیل، میوه‌هایی مانند به و سیب، شربت سیب و به و گلاب و بالنگ، شربت غوره، شربت انار و به و زرشک و سیب، عرق بیدمشک و گلاب، نعناع و پونه، هویج، بادام بو داده بدون نمک، سبزیجات مفید برای معده عبارتند از کرفس، جعفری، شاهتره، کاهو، زنجبیل. مقویات معده در معده سرد: زنجبیل و مربای آن، ماش، فلفل مخلوط با غذا، کرفس و آب آن و پیاز با سرکه پرورده و ترشی کبر و انیسون و پیاز در حد کم.

مقویات معده در معده گرم: انار، زرشک، برنج، به، آرد سنجد و سویق جو با آب انار ترش.

پرهیز از مصرف

غذاهای تند و پر ادویه، شکلات، انواع مرکبات باشکم خالی، غذاهای سنگین و چرب، نوشیدنی‌های گازدار، آب میوه‌های

صنعتی، الکل، قهوه صبحگاهی.

شربت رب انار و آبغوره همراه با عسل: رب انار را با آبغوره و عسل مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار داده تا به قوام آید از این مایه شربت چند بار در روز در یک لیوان آب رقیق کرده میل کنید.

طرز تهیه رب سیب: 2 لیتر آب سیب به روش بن ماری (حرارت غیر مستقیم) حرارت داده شود تا به قوام آید، رب خوشمزه‌ای حاصل می‌گردد که مقوی معده است.