

«بسم الله الرحمن الرحيم»

« توصیه های طبی در آداب صرف غذا در طب ایرانی اسلامی »



[akbariyanha@gmail.com](mailto:akbariyanha@gmail.com)

راه های تماس با من :

E-Mail: [akbariyanha@gmail.com](mailto:akbariyanha@gmail.com)

Web: [www.aftimon.blog.ir](http://www.aftimon.blog.ir)

**توجه**

**توجه**

تمام حقوق این کتاب الکترونیکی متعلق به نویسنده است  
و انتشار و تکثیر آن آزاد است و فروش آن ممنوع است

**ویرایش ها**

رمضان 1435 برابر با آموداد 1393

ذوالقعهده 1435 برابر با شهریور 1393

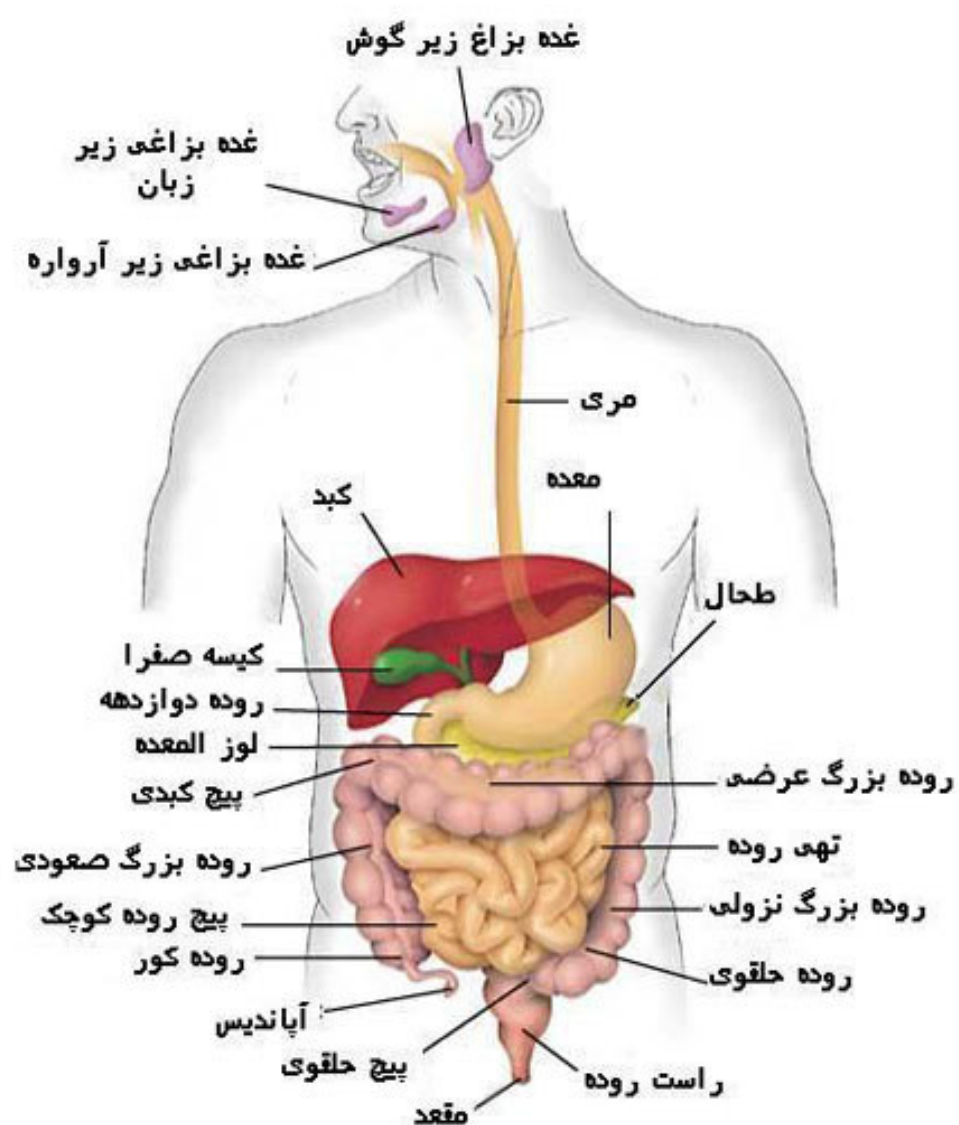
این کتابچه توصیه های عمومی برای تمام افراد است  
و روشی است برای اصلاح تغذیه افراد سالم و بیماران گوارشی است

صفحه دو

دستگاه گوارش از اعضای مهم بدن است که وظیفه آماده کردن مواد غذایی برای اعضای بدن را دارد .

دستگاه گوارش از سه بخش دهان و مری ، معده و روده ها تشکیل شده است . بنا به اعتقاد طب ایرانی معده وظیفه تبدیل مواد خوراکی به کشکاب را دارد که آغاز آن از دهان است و توسط روده ها به کبد ختم می شود ؛ در ادامه به اهمیت جویدن غذا توسط دهان خواهیم پرداخت .

معده در ربع فوقانی چپ بدن قرار گرفته و قسمتی از آن بوسیله دنده ها پوشانیده می شود .



[www.aftimon.blog.ir](http://www.aftimon.blog.ir)

صفحه سه

و اما آنچه باید به توصیه های هشتگانه توجه کرد به این شرح است :

اول: حجم غذای مورد استفاده در وعده نهار را به حداقل برسانید یا حذف کنید برای افزایش قدرت معده می توانید از دمنوش های با طبع گرم استفاده کنید مانند دمنوش نعناع که یک آرامش و کاهنده مشکلات و گرم کننده معده است و یا از دمنوش آویشن و پونه که هم آرامش بخش است و هم اصلاح کننده معده است و یا انواع دیگر دمنوش های طبیعی که حافظ سلامت و استواری شما هستند می توانید استفاده کنید. (1)

دوم: از صرف چای سیاه و چای سبز پرهیز کنید این چای ها باعث افزایش سرعت بیماری های معده می شود به جای آنها می توانید از دمنوش گیاهی با توجه به مزاج (طبع) خودتان استفاده کنید. (1)

سوم: اصول تغذیه صحیح را فراموش نکنید

الف : زمان مصرف آب و مایعات نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا است

ب : قبل و بعد از غذا ؛ دست های خود را بشویید

پ : قبل و بعد از غذا؛ دهان خود را با کمی نمک آشنا کنید

ت : در ابتدای هر لقمه غذا ذکر نام خدا را بگویید و در انتهای غذا شکر الهی را به جای آورید

[akbariyanha@gmail.com](mailto:akbariyanha@gmail.com)

صفحه چهار

ث : لقمه های خود را خوب بجوید و با آرامش کامل به دور از استرس و عجله غذای خود را میل کنید [حداقل چهل بار غذای خود را بجوید]

ح : یک نوع غذا را انتخاب کرده و بخورید ؛ صرف و عده غذایی به همراه دسر و چیز های دیگر؛ روشی اشتباه است و آسیب جدی به بدن وارد می کند و یا این که در بین غذا ماست و سالاد و ژله و نوشابه و دوغ و آب و از این قبیل صرف می کنند که این هم اشتباه است

خ : دهان خود را مسواک کرده و خلال کنید ؛ برای مسواک کردن می توانید از چوب مسواک استفاده کنید یا این که از پودر دهان شویی استفاده کنید که شامل گلنار فارسی، سماق، مازو، نمک، پوست انار به مقدار مساوی میخک به مقدار نصف 1 واحد، همه را آسیاب و بر روی مسواک ریخته و دهان را با آن بشوید .

سوم: همان طور که در ماه مبارک رمضان سحری را صبح زود میل می کردید در باقی ماه های سال نیز صبحانه را زود میل کنید و فواصل بین غذاها را رعایت کنید این زمان طولانی باعث جذب مواد به بدن و پاکسازی مواد اضافه از بدن ما می شود که خود باعث پیشگیری از بسیاری از بیماریها می شود .

چهارم: حداقل یک روز در هفته روزه بگیرید تا از مواهب این کارزیا بیشتر بهره مند شوید و مواد زاید بدنتان پاکسازی بشود .

[www.aftimon.blog.ir](http://www.aftimon.blog.ir)

صفحه پنج

**پنجم:** روزه گرفتن بر خلاف تفکر برخی درمان بسیاری از بیماری ها است  
کمترین آنها بیماری های گوارشی است  
علت تشدید بیماری های گوارش در هنگام روزه گرفتن عدم توجه به نوع  
تغذیه است و آنچه من در شش اصل بالا به آن متذکر شدم

**ششم:** در مصرف مایعات از جمله آب افراط نکنید  
در احادیث از امامان معصوم نیز اشاره شده است به کم مصرف کردن آب  
البته برخی اطبا توصیه های مصرف چند لیتری آب می کنند که هیچ توجیه  
عقلی و نقلی ندارد و بدن هر فرد ؛ نیاز به میزان معینی آب روزانه دارد که  
مصرف زیاد آن برای برخی افراد زیان بار خواهد بود .

**هفتم :** تا گرسنه نشدید بر سر سفره ننشینید و قبل از آن که سیر شوید  
از سر سفره بر خیزید .

**هشتم :** برای تشنه نشدن در وسط غذا، لقمه را کوچک بردارید و خوب بجوید  
با اولین تجربه خواهید دید که نیازی به مصرف آب در بین غذا پیدا نمی کنید.

تمام  
که در بالا گفته شد طب ایرانی و اسلامی دلیل عقلی  
محکم و استواری دارد .

[.akbariyanha@gmail.com](mailto:akbariyanha@gmail.com)

صفحه شش

و در خاتمه ثواب این مقاله را تقدیم به صاحب مقدس امام عصرمان ؛  
امام زمان ارواحنا فدا می کنم .

و اگر ایرادی در این کتابچه دیدید بنده را مورد بخشش خود قرار دهید  
و ایرادت بنده را اعلام کنید تا اشتباهات احتمالی تصحیح شود

والسلام علیکم

(1)

ان شاء الله در جزوه بعدی به بیماری معده از نگاه اسباب و علل بیماری ها  
خواهم پرداخت و گیاهان و روش های طبی برای مشکلات معده  
خواهم پرداخت

[www.aftimon.blog.ir](http://www.aftimon.blog.ir)

صفحه هفت