

«بسم الله الرحمن الرحيم»

« آنچه ماه مبارک رمضان به ما می آموزد »

توصیه های طبی در آداب صرف غذا در طب ایرانی اسلامی



akbariyanha@gmail.com

راه های تماس با من :

E-Mail: akbariyanha@gmail.com

Web: 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

تاریخ اولین ویرایش

رمضان 1435 برابر با مرداد 1393

صفحه سه

ماه پر از خیر و برکت رمضان در حال اتمام است و کم کم زمان ودا نزدیک می شود ماه مبارکی که از هزار ماه برتر است.

در این ماه پر از خیر بسیاری از افراد را دیدم که دچار افزایش شدت بیماری های گوارشی شدند و توان روزه گرفتن نداشتند

در بیشتر این افراد عدم توجه به آمادگی های لازم برای این ماه کریم برای آنها مشکل ساز شد

بر آن شدم تا کتابچه بنویسم تا بر مبنای طب پیشگیری طب ایرانی اسلامی باشد

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

اول: حال که بدن شما عادت به تحمل نخوردن نهار کرده است

تا می توانید بر نخوردن نهار مداومت کنید برای افزایش توان نهار خوردن می توانید از دمنوش های با طبع گرم استفاده کنید مانند دمنوش نعناع که یک آرامش و کاهنده مشکلات معده است

دمنوش آویش وپونه که هم آرامش بخش است و هم اصلاح کننده معده است ویا انواع دیگر دمنوش های طبیعی که حافظ سلامت و استواری شما هستند می توانید استفاده کنید. میان وعده های که معده شما را گرم نگه می دارد تا شما کمتر احساس گرسنگی و خستگی کنید ماند دمنوش ها

صفحه چهار

دوم: از چای سیاه و چای سبز پرهیز کنید این چای های سمی خود عامل بیماری برای خانواده های ما تبدیل شده اند به جای آنها می توانید از دمنوش گیاهی دیگر استفاده کنید

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

ث: لقمه های خود را خوب بجویید و با آرامش کامل به دور از استرس و

عجله غذای خود را میل کنید حداقل چهل بار غذای خود را بجویید

ح: یک نوع غذا را انتخاب کرده و بخورید؛ برخی افراد اول پیش غذا میل

میل می کند بعد غذا و سپس دسر که این روش اشتباه محض 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 بزرگی است

خ: دهان خود را مسواک کرده و خلال کنید

صفحه پنج

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

سوم: همان طور که خداوند به ما تذکر می دهد سحری را صبح زود میل شود نهار چیزی نخورید و شام را سر شب میل نکنید
تمام این نکات اشارات زیبای دارد که تنها خداوند عالم می تواند آن را برای ما به ارمغان بیاورد این زمان طولانی باعث پاکسازی مواد اضافه از بدن ما می شود که خود باعث پیشگیری از بسیاری از بیماری ها است

چهارم: حداقل یک روز در هر هفته در تمام سال اختصاص به روزه گرفتن قرار بدهید تا از مواهب این کارزیا بیشتر بهره مند شوید .

پنجم: در مصرف مایعات از جمله آب افراط نکنید
خداوند در ماه مبارک رمضان به ما نشان داد که با عدم مصرف آب نیز می توان به زندگی ادامه داد
در احادیث از امامان معصوم نیز گفته شده برخی اطبا توصیه های مصرف چند لیتری آب می کنند که هیچ توجیه عقلی و نقلی ندارد

صفحه شش

ششم: 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

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 اصول هشتگانه که در بالا گفته شد طب ایرانی و اسلامی دلیل عقلی محکم و استواری دارد

و در خاتمه ثواب این مقاله را تقدیم به صاحت 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