

چی بخوریم چی نخوریم؟

امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی شهری، وسایل حمل و نقل شخصی و عمومی، فراوانی غذاهای بسته بندی شده و یخچالی و ... سلامتی افراد در خطر جدی قرار دارد. ریشه بسیاری از بیماریها در همین سبک غلط و مصرف خوراکی های ناسالم یا برنامه غذایی نامناسب، باهم خوری، روی هم خوری، مصرف مایعات بعد غذا، خوابیدن طولانی بعد غذا، فعالیت شدید بعد غذا و عدم رعایت مصلحت غذایی به وجود آمده است. در زیر به موارد پرهیز و موارد مصرف خوراکی های سالم به طور خلاصه به همراه توضیحات آورده شده است.

توضیحات:

هیچ چیزی در غذا خوردن مهمتر از درست غذا خوردن نیست. اگر شما یک نان خالی را با طمانینه و حوصله بجوید با بزاغ خوب ترکیب کنید و به اندازه نیاز مصرف کنید بهتر است از یک کباب بره که با عجله خورده شود و بعد از آن خواب یا فعالیت شدید انجام گیرد. خواب و فعالیت شدید بعد غذا به شدت برای گوارش مضر است. شروع همه بیماریها از معده است و به فرمایش پیامبر اسلام المعده بیت الداء معده خانه بیماری است. ما به تجربه طی چندین سال دریافتیم کسی که داروی تقویت معده مصرف میکند زودتر از کسی جواب میگیرد که داروی مثلاً کیست تخمدان یا سنگ کلیه مصرف میکند. البته تا جایی که امکان دارد سبک تغذیه باید اصلاح شود و بعد در صورت نیاز دارو (حتی گیاهی) مصرف شود.

مواردی مثل برنج و شیر و ماست که سردی زیادی دارند و جزء غذاهای روزمره به حساب می آید باید به همراه مصلح خورده شود مثلاً شیر با زعفران، دارچین، زنجبیل یا زردچوبه مصرف شود. ماست (شیرین و کیسه زده) به همراه زنیان، پونه، نعنا یا سایر سبزیهای معطر مصرف شود. بهترین لبنیات شیر و بدترین آنها کشک و پنیر است. پنیر از هر نوع آن غذایی غلیظ و دیر هضم است. اگر دسترسی به شیر محلی دارید از مصرف شیرهای پاکتی خودداری کنید. نان گندم با سیاه دانه مصرف شود. خیساندن برنج تا حدی سبب کاهش عوارض ناشی از مصرف آن میشود. استفاده از آب خیسانده سبوس برای پخت برنج بهترین روش از بین بردن عوارض مصرف برنج است.

مصرف ترشیجات از هر نوعی ممنوع است. اینکه امروزه مصرف سرکه سیب و ... به همه توصیه میشود اشتباه است. سرکه برای افراد گرم مزاج یا در نواحی گرم و حاره ای یا در سنی که انسان گرم مزاج است توصیه میشود. ترشی ساختار قبض کننده و کاهنده در متابولیسم بدن دارد. به مقدار کم یک قاشق از نوع طبیعی مشکلی ندارد. خانمها به دلیل سرد بودن ساختاری بدنشان و دفع زیاد فضولات و ضایعات بدن همواره باید بدن و دستگاه تناسلی را پاکسازی کنند. پاکسازی باید داخلی باشد. استفاه از آبن یا شیاف روشی موقتی برای درمانهای رحمی است. استفاده از آنتی بیوتیکها سبب خشک شدن عفونت (کاهش ترشحات واژینال) گردیده و پس از قطع قرص با عود مجدد که با شدت بیشتری همراه است. حتی الامکان از مصرف قرصهای ضد بارداری، آنتی بیوتیک و مصرف زیاد شیرینیه پرهیز کنید. این موارد سبب ایجاد عفونت در دستگاه تناسلی میشود. خانمهایی که قرصهای ضد بارداری مصرف میکنند دچار کمبود ویتامین ب هستند. مصرف روزانه یا چند رو یکبار از این ویتامینها را در برنامه غذایی خود داشته باشید. ویتامین D هم به مقدار لازم توصیه میشود.

در مصرف آب باید حد تعادل را رعایت کرد. مصرف مقداری آب بعد از غذا توصیه میشود تا مواد داخل معده بتواند با هم مخلوط شود. البته در صورتی که غذا کباب یا ماهی نباشد. ولی مصرف بیش از حد سبب سوء هاضمه و گوارش ناقص میشود. همچنین مصرف آب وسط غذا سبب جذب ناقص مواد از لوله گوارش میشود. نخوردن فیبر کافی یا غذاهای سبوس دار سبب بروز یبوست میگردد که ام الامراض نامیده میشود. الیاف موجود در مواد غذایی سبب حرکت بهتر مواد در لوله گوارش و جذب اسیدهای صفراوی به خود میشوند. نبودن الیاف و سبوس در مواد غذایی سبب تبدیل اسیدهای صفراوی به مواد سرطان زا میگردد. مصرف یک لیوان آب جوشیده ولرم صبح ناشتا به شدت توصیه میشود! این روش در پاکسازی بدن و همچنین پیشگیری از یبوست کم نظیر است.

خوردن گوشت و لبنیات از عادات غلط امروزی در مهمانی ها و مراسمات است. مثل دوغ با کباب، ماست با گوشت یا تخم مرغ. مصرف اغلب گوشتها با هر نوع لبنیاتی تداخل غذایی دارد و سبب کبد چرب و پیسی یا لک بدن میشود. سلامتی بدن در گرو سلامتی کبد و گوارش است. افرادی که تمایل به خوردن گوشت ندارند از منابع پروتئینی گیاهی مثل خانواده نخود استفاده کنند. انواع نخود (آجیلی و آبگوشتی)، انواع لوبیا و عدس، باقلا، ماش و ... دارای پروتئین زیادی هستند و تا ۳۰ درصد وزن آنها پروتئین است. پختن عدس با جو میتواند یک وعده سبک و تقویت کننده گوارش باشد. **منابعی مثل قارچ (بجز دنبان)، نخود فرنگی و محصولات سویا پیشنهاد نمیشود. چون اثرات جانبی سوء بر بدن دارند.** خانواده نخود از جمله مواردی است که کمترین میزان کود و سم را دریافت میکنند.

بیشترین جذب و استفاده بدن از غذا در وعده صبح و عصر (۵ تا ۷) است. وعده ناهار یک وعده سبک باید باشد. چرا که مصرف زیاد غذا در وعده سبب ذخیره سازی مواد به صورت چربی در بدن یا کبد میشود. وعده ناهار را حذف نکنید، سبک مصرف کنید. مثل میوه یا سالاد میوه (بدون سس)، چند عدد خرما یا نان سبوس دار. مصرف زیاد خرما برای افرادی که در منطقه خرماخیز نیستند خوب نیست.

زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی سبب بروز عوارض آن میشود. باید تعادل بین مواد غذایی را رعایت کرد. نسخه تقلیدی خام گیاه خواری به هیچ وجه توصیه نمیشود. مصرف غذاهای خام باعث ضعف سیستم گوارشی میشود و انسان را از دریافت بسیاری از مواد مغذی، پروتئین و ویتامینها محروم میکند. هضم مواد پخته بهتر از خام است.

در درمان تمام بیماری ها باید ضعف اعصاب، یبوست، عفونت و کم خونی درمان شود. اگر هر کدام درمان نشود سبب تشدید بیماری یا بیماریهای دیگر میشود.

بهترین و مهم ترین روش جلوگیری از بیماری ها کم خوردن است. امامان معصوم در هزار سال پیش و بعد از آنها افراد متخصص امروزی منشا بیماری ها را معده میدانند. روزه گرفتن یکی از راه های پاکسازی بدن است. بخصوص افراد بلغمی یا دچار فیبروم. افراد با ضعف جسمی باید برنامه غذایی منظم و کاملی داشته باشند. تا ضعف جسمس درمان نشود نباید به مصرف دارو پرداخت. چه بسا یک دارو در بدن یک فرد ضعیف، لاغر و کم خون اثرات بسیار بدی داشته و سبب عود بیشتر بیماری میشود.

موارد مصرف:

میوه ها: آناناس، انبه، **انجیر**، انگور، به، پرتقال، خرمالو، سیب، قیصی، گلابی، گیلان، موز، مویز، نارگیل، خربزه، طالبی، عناب و انار، لیمو ترش (محدود) سنجید، فلفل دلمه و سبز و سیر، سبزیجات (به جز گشنیز)، **مرزه، ترخون**، نعنا، جعفری و ...، انواع کلم، انجیر یک منبع غذایی، فیبر املاح (کلسیم منیزیم منگنز، آهن و غیره) و مناسب برای اغلب افراد است. افرادی که مشکل پوستی ندارند میتوانند مصرف کنند. آجیل: پسته، فندق، گردو، بادام درختی و ...

شیرینی: شیر توت، انگور، خرما، خرمالو، انجیر و ...، عسل طبیعی، شکر سرخ، نبات، شیر و ارده. غلات و حبوبات: جو دو سر، گندم، لپه، انواع لوبیا، نخود، توت، کشمش، خرما، کچی (قوتو)

بهترین روغن ها از گیاهی زیتون و از جانوری روغن حیوانی یا روغنی که از کره میگیرند میباشند. روغن کنجد، دنبه گوسفندی یا شحم گاوی جز روغن های غلیظ میباشد و کمتر توصیه میشود.

عسل، کره، گوشت گوسفندی، دل، زبان، گوشت شتر، مرغ محلی، مرغ روز فقط سینه، ماهی جنوب، بوقلمون، تخم مرغ محلی، میگو، حلیم گندم، کدو حلوائی، گلکند، سمنو، نان سبوس دار، فسنجان و سایر غذاهای محلی، سوپ جو با سبزی و ادویه مثل آویشن، زعفران، زنجبیل و فلفل، زیره، دارچین، هل، دلمه بادمجان و ... در بین این غذاها حلیم، سمنو، آش رشته، کله پاچه یا هر غذای کش سانی سنگین و غلیظ است و برای افرادی با هاضمه قوی یا کاریدی و فعالیت بالا مناسب است. به افراد بیمار با ضعف گوارشی توصیه نمیشود.

بهترین گوشتها گوشت مرغ است. چون ساختار لطیف دارد و زود هضم میشود با توجه به ضعف گوارشی قریب به اتفاق همه بیماران این گوشت توصیه میشود. متأسفانه تبلیغات منفی از این گوشت زیاد شده است. سعی کنید گوشت مرغی زیر دو کیلو گرم خریداری کنید. مرغهای پیرتر و چاق تر با وزن بالا به دلیل تجمع بافت چربی مناسب مصرف نیست. گوشت گوسفندی با اینکه گوشت خوبی است منتهی هضم سنگین تری دارد.

موارد پرهیز:

میوه های ترش یا سرد مزاج مثل، آلبالو، آلوچه، آلو، ازگیل، تمر هندی، زالزالک، زرشک، تمشک، زغال اخته، سیب ترش، غوره، کیوی، گریپ فروت، نارنگی، هلو، هندوانه، خیار، گوجه خام، اسفناج، بامیه، خرفه، ریواس، قارچ، باقلا، برنج (تنها بدون مصلح)، ذرت و عدس و ماش و نخود سبز، ماء الشعیر، نوشابه های گازدار، دلستر، دوغ سماق، نشاسته، گشنیز، گوشت بز، گوشت گاو، قلوه، سیرابی ماهی شمال، زرده تخم مرغ، ماست ترش، آش دوغ، شیر (تنها بدون مصلح)، قره قروت، ترشی، سرکه، آبلیمو صنعتی، کنسرو، سس، ماست و خیار، انواع گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و ... فست فود، چیپس و پفک، روغن سرخ کردنی، سیب زمینی سرخ شده، آب سرد و یخ، لواشک و ترشک، قهوه تلخ و فرآورده های شامل قهوه، چای سیاه، لبنیات چرب مثل پنیر خامه ای یا پنیر کهنه، خامه، سر شیر، کره بازاری. این برنامه بیشتر برای خانمها هست. هر کسی با مزاج خود باید برنامه غذایی بچیند. دواي یک فرد ممکن است دوغ باشد. اما همین دوغ سبب درد معده در فرد دیگری شود.

سیب زمینی تنوری بهتر از پخته است که دورن سیب زمینی پوک شود. سیب زمینی پخته غلیظ است. سیب زمینی تنوری را میتوان با گذاشتن آن در یک قابلمه با نمک دریا یا سنگ های ریز مثل سنگگی با حرارت ملایم تنوری پخت! البته یک قابلمه مناسب بردارید.

جگر هیچ حیوانی برای مصرف مناسب نیست. دارای سموم و چربی و کلسترول مضر است. گوشت قلب حیوانات گرم و خشک است که باید در نظر داشت.

قریب به اتفاق تمام غذاهای بسته بندی شده دارای نگهدارنده هستند. لیست بلند و بالایی از مواد نگهدارنده **مجاز!** در وزارت بهداشت وجود دارد که در مواد غذایی استفاده میشود.

به هیچ وجه یبوست نداشته باشید. یبوست به ام الامراض معروف بوده و در واقع نیز همینطور است. مصرف دارو (چه گیاهی، چه شیمیایی) به تنهایی بدون توجه به تخلیه مناسب نه تنها درمان کننده نیست بلکه سموم دیگری را به بدن اضافه میکند. قریب به اتفاق همه بیماران مشکل یبوست یا عفونت روده ای را دارند. یبوست ممکن است کمی یا کیفی باشد. صرفاً سفت بودن مدفوع یبوست نیست دیر به دیر اجابت مزاج داشتن هم نوعی یبوست است. مدفوع نباید سفت، شل، سوزاننده و یا با حدت و سوزش همراه باشد. از شکل و رنگ و بوی مدفوع و ادرار میتوان به سلامتی خود پی برد.

چطور بفهمیم یبوست یا عفونت روده ای داریم؟

اگر هنگام تخلیه، ذرات مدفوع به کاسه دستشویی به طوری بچسبد که با گرفتن آب روی آن به سختی کنده شود نشان دهنده وجود عفونت در روده هاست. این عفونت طی مدتها با دیواره روده ها چسبیده و به سختی کنده میشود حتی اگر کسی اسهال داشته باشد باز این مواد همچنان در پرزهای روده متصل شده و به سختی کنده میشوند. پاکسازی روده در درمان بسیاری از بیماریها نقش اصلی را دارد که متأسفانه با بی توجهی توسط پزشکان حتی طبای سنتی همراه هست. مصرف خوراکیهایی که زود در معده تخمیر میشود سبب مشکلات گوارشی و به تبع غلظت صفرا و یبوست میشود. مصرف نان لواش برای هضم و گوارش سنگین بوده و سبب چسبناک شدن مواد غذایی و چسبیدن به روده میشود. مصرف نان تازه، حلیم و سایر خوراکیهای بدون فیبر و سنگین هم سبب مشکلات متعدد گوارشی میگردد. هیچ وقت برای صبحانه نان تازه نگیرید. نان گرم و تازه بخصوص نان قندی یا ناهایی که مثل فطیر با آرد و روغن و شکر درست میشوند قاتل دستگاه گوارش و کلیه هستند. تمامی انواع کیک و کلوچه و شیرینی هایی که حالت خمیری دارند سبب ترشی و ضعف معده و گوارش میشوند. مصرف نان باید با سیاه دانه باشد. میتوانید کمی سیاه دانه با خود به ناوایی ببرید تا موقع پخت روی نان شما بریزند. این نان هم سبب طعم بهتر و اشتهای بیشتر میشود هم مانع از مضرات نان گندم خواهد بود.

آهسته غذا خوردن، آغشته شدن لقمه ها با غذا و نخوردن مایعات بعد غذا مانع از ایجاد یبوست میشود. فقط غذایی جذب بدن میشود که با بزاق آغشته شده باشد.

امراض ناشی از یبوست:

- ۱- نتیجه یبوست و جذب سموم، تهوع، سرگیجه، کج خلقی، با کمترین ناملایمی از جا در رفتن اندیشه بد و یأس از زندگی داشتن، بدبینی، دعوای بیجهت و قضاوت ناحق، سردردهای طولانی، درد شقیقه (میگرن) فراموشی، ترس، تغییر اخلاق، حمله های وحشتناک، تشنج، رعشه، افسردگی، دردهای گوناگون عصبی، علل مختلف دماغی انواع جنون (حاد و مزمن)، صرع، اکلامسی پس از وضع حمل، ناراحتی های عمومی اعصاب بدن و همچنین علل و عوارضی چون ناراحتی های گوش، چشم و بینی و غیره می باشد.
- ۲- از عوارض دیگر، تپش قلب می باشد که آثار آن اختلال در گردش خون، سرد شدن دست و پا و کبودی دستها و پاها، واریس، روماتیسم و نقرس و وقفه قلبی و غیره (که گاه مدتها همه گونه معالجات قلبی بی نتیجه مانده و با خوردن یک فلوس بیماری درمان پذیرفته است).
- ۳- انواع بیماریهای جلدی چون اشکال اگزما و جوشهای گوناگون بدن و سراز دیگر عوارض بوده که گاه رنگ جلد نیز رنگین می شود. این تغییر رنگ در محل چین ها بیشتر نمایان می گردد.
- ۴- کم خونی، ضعف و لاغری شدید و کمی چربی در پوست که سبب خشکی و عدم کشش آن می گردد و نیز دردهای گوناگونی در نقاط مختلف بدن بویژه در ناحیه کمر و ستون فقرات بوجود می آید.
- ۵- اختلال در اعمال غدد درونی چون تیروئید، تخمدان، غدد فوق کلیوی و غیره ورم لوزتین، اختلال در سیستم ایمنی، ورم و کیست پستان، دیابت، روماتیسم و سل استخوانی، سنگ کلیه از عوارض دیگر می باشد.
- بعضی اوقات تب های منظم و نامنظم و گاه پیوسته بروز می کند که ناشی از ورود میکروب در خون می باشد. این میکروب ها از راه ادرار خارج می شوند و مجاری آن را مبتلا می کنند. گاه در کبد رفته رفته موجب عوارض کبدی مانند ورم روده و کبد چرب دارای علائم احتقاق کبدی و حبس صفرا یعنی یرقان و ورم کیسه صفرا می باشد می گردد.
- ۶- از عوارض دیگر ایجاد کیست و فیبروم رحمی و غیره است که ممکن است منجر به بروز سرطان شود.

راه حل پاکسازی روده چیست؟

ترکیباتی که به طور کلی در پاکسازی روده ها نقش موثر دارند همانند هلیله ها یا آمله (انواع اتریفل)، سنا و گل سرخ در پاکسازی دستگاه گوارش، روده و بدن نقش مهمی دارند. مصرف روزانه دو وعده خاک شیر، قدومه، تخم شربتی یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب گرم با کمی نبات از به وجود آمدن یبوست پیشگیری میکند. مصرف انجیر خشک را به عنوان یک میان وعده در برنامه غذایی داشته باشید. انجیر یک ملین طبیعی و

سازگار با اغلب افراد است. مشکل یبوست را پیشگیری و درمان میکند. **افرادی که لاغر و ضعیف هستند حتما انجیر مصرف کنند.** مصرف انجیر و بادام به افزایش وزن بدن کمک میکند همچنین یک منبع خوب کلسیم، آهن، منیزیم است و برای افرادی که کم خون یا دچار کمبود کلسیم هستند بسیار مناسب است.

رژیم غذایی اندومتروز و فیبروم

افراد مبتلا به اندومتروز باید از مصرف غذاهای استروژنی مثل سویا، ذرت یا روغن سویا و ذرت که در سوپرمارکتها هست خودداری کنند. مصرف رازیانه، مواد کافئین دار مثل قهوه، چای تلخ، شکلات و ... پرهیز کنند. به طور کلی این ماد سبب سردی و خشکی شدید دستگاه گوارش میشوند. این افراد باید در برنامه غذایی خود مصرف امگا ۳، ویتامینهای گروه ب را داشته باشند. به مقدار لازم و بر اساس دستورالعمل. توجه: تنها امگا ۳ مصرف شود. قرصهای محتوی امگا ۳ و امگا ۶ مناسب نیستند. امگا ۶ التهاب زا هست اما امگا ۳ ضد التهاب. پودر جوانه گندم دارای ویتامینهای ضروری و مقوی بدن و چاق کننده است همچنین برای افرادی که به دنبال افزایش قدرت باروری هستند گزینه مناسبی است. افرادی که دچار ضعف جسمی هستند میتوانند از شیر برنج (آرد برنج یا برنج با شیر) مصرف کنند. انواع نخود دارای درصد پروتئین بالایی هستند و برای ناباروری ناشی از ضعف جسمی بسیار مناسب هستند. اعراب به دلیل استفاده زیاد از نخود در غذاها دارای استخوان بندی و قوت زیادی هستند. نخود و گوشت پخته یک غذای مقوی و سالم مناسب برای همه افراد است. نخود به تنهایی و بدون گوشت هم غذای کاملی است. آب نخود نیم کوب شده (پخته شده) به همراه زیره یک غذای توصیه شده برای خانمها در کتب طب سنتی است. مصرف زیره برای اغلب خانمها مناسب است. از رازیانه یا عرق آن برای درمان بیماریهای تخمدان و رحم استفاده نکنید. در شرایط درمانی امروزی کیستها به ترکیبات شبه استروژنی واکنش نشان داده و ممکن است که بزرگتر شوند. منابع غذایی پر چرب مصرف نشود: کره، خامه، سر شیر، شیر یا ماست پرچرب، گوشت پر چرب و ... لبنیات را از برنامه غذایی حذف نکنید ماست کیسه زده با پونه و کمی سیر یا موسیر، شیر با زعفران یا زردچوبه، پنیر با گردو و زنیان در برنامه غذایی مشکلی را ایجاد نمیکند. حتی الامکان از منابع کلسیمی گرم مثل کشمش، بادام و ... استفاده کنید. کلسیم سرد مثل شیر و ... برا افراد گرم مزاج مناسب است.

مصرف گیاهان خانواده کلم به کاهش کلسترول (پیشسازهای استروژن) و استروژن بد در بدن کمک میکند. مصرف آب جوشیده ولرم یک لیوان صبح ناشتا به پاکسازی بدن و رفع یبوست بسیار کمک میکند.

با قرصهای دکتر چکار کنیم؟!

افرادی که قصد مصرف داروهای گیاهی و روشهای درمانی طب سنتی را دارند باید از مصرف قرصهای شیمیایی پرهیز کنند یا همزمان مصرف نکنند. این نکته را نباید فراموش کرد که **قرصهای شیمیایی تنها بیماری را کنترل میکنند نه درمان.** در مواردی که بیمار مجبور به استفاده از قرصهای شیمیایی است؛ برای مثال زمانی که فرد نباید پرود شود یا خونریزی طولانی یا شدید عادت ماهیانه دارند میتوانند از قرصهای تجویز شده طی مدت محدود استفاده کنند.

برداشتن رحم و تخمدان

متأسفانه بسیاری از پزشکان بخصوص پزشک زنان در اولین مواجهه با بیمار دچار کیستهای تخمدانی صحبت از جراحی یا در آوردن رحم یا تخمدان میکنند. برداشتن رحم یا تخمدان با عوارض شدید جسمی و روحی همراه است. و از طرفی اگر صرفاً قصد برداشتن فیبروم یا کیست باشد با عود مجدد همراه هست. بیماران بسیاری بودند که پس از چند ماه از جراحی دوباره کیست یا فیبروم در رحم رشد کرده است. به طور کلی جراحی این ضایعات رحمی سبب تحریک برای رشد میشود. مثل قارچی که شما بخواهید با کندن آن را ریشه کن کنید. اما دوباره جوانه زده و رشد میکند. حتی الامکان باید با روشهای سنتی و درمانهای طبیعی و گیاهی اقدام به کنترل و سپس درمان این بیماریها پرداخت.

حتماً غذای مناسب و کافی بخورید

متأسفانه اغلب پزشکان در برابر کسی که دچار بیماریهای تخمدان و رحم شده است توصیه به کاهش وزن و رژیمهای سخت میکنند. در بسیار از موارد وزن بیمار مناسب و حتی کمتر از نرمال است. این کاهش وزن سبب ضعف جسمی شده که به مشکلات فرد اضافه میکند. زمانی که بدن ضعیف شود از توجه به درمان بیماری اصلی منصرف شده و به ضعف خود توجه میکند. این نکته بسیار مهم است که دارو و غذا تنها به بدن کمک میکنند که بیماری را درمان کند. در واقع کار اصلی را نه دارو بلکه **خود بدن** انجام میدهد. شما هر چقدر به بدن کمک کنید زودتر بیماری را ریشه کن میکند. با تغذیه مناسب، تقویت اعصاب، پاکسازی روده، تصفیه خون و کبد. اغلب داروهای درمانی دارای طبیعت گرم هستند. گرمی یعنی افزایش متابولیسم. کسی که غذای **مناسب یا کافی** نخورد و از طرفی دارو مصرف کند این مشکل پیش می آید که با کدام انرژی این دارو در بدن اثر کند؟!

پس حتما غذای مناسب و کافی بخورید. از گرفتن رژیمهای سخت خام خواری، گیاه خواری پرهیز کنید. خوردن مواد خام سبب سردی و ضعف سیستم گوارش میشود. چرا که هضم مواد خام سخت تر از پخته شده است. آب کلم پخته شده یک داروی خوب برای درمان کیست یا فیبروم است. کلم سبب تنظیم هورمونی بدن میشود. همچنین مصرف یک روز درمیان یک استکان **آب ترب یا آب شلغم** برای پاکسازی بدن و دفع فضولات از طریق کلیه ها بسیار مناسب است.

سیستم ایمنی

یکی از دلایل ایجاد آندومتریوز و فیبروم ضعف سیستم ایمنی بدن در شناسایی این سلولها است. گیاهان دارویی اغلب سبب تحریک سیستم ایمنی بدن میشوند. در این بین بعضی از گیاهان دارای خواص بیشتري هستند. شاید معروف ترین گیاه دارویی برای تحریک سیستم ایمنی بدن گیاه سرخارگل باشد. عصاره این گیاه دارویی در داروخانه در دسترس است. همچنین زنجبیل، فلفل هم سبب تحریک سیستم ایمنی میگردند. هر بیماری چند بُعد درمانی دارد. نمیتوان تمام بار درمان را به دوش یک دارو انداخت و همزمان استرس، یبوست، کم خونی یا ضعف بدنی یا عفونت یا اختلالات کبدی هم داشت. تا اینها برطرف نشود دارو بی فایده و حتی مضر خواهد بود.

همزمان در کنار مصرف داروی گیاهی باید:

- داروهای ملین برای پاکسازی روده مصرف شود. مثل خاکشیر
- علل ضعف جسمی یا کم خونی مرتفع گردد.
- در صورت وجود عفونت روده یا رحم حتما پاکسازی صورت گیرد.
- استرس و عصبانیت کنترل شود.
- لباس زیر مناسب پوشیده و به موقع تعویض شود.
- خواب به موقع و با لحاف مناسب بدن گرم شود.
- از مصرف سردیها بخصوص شب خودداری شود.
- از نشستن بر روی سنگ سرامیک جای نمناک یا سرد خودداری شود.

روش کنترل خونریزی شدید قاعدگی:

دلایل مختلفی میتواند سبب خونریزی شدید، طولانی یا لکه بینی آزار دهنده شود. برای کنترل و قطع خونریزی چند روش وجود دارد.

۱- استفاده از سویق عدس

۲- استفاده از آب گشنیز و سماق

۳- مصرف آب بارهنگ یا نشاسته

۴- مصرف گل نار فارسی یا گل ارمنی

کپسول مجفف در سایت برگ بهشت یک فرمولاسیون با ترکیبی از گیاهان جلوگیری کننده از خونریزی و روش ساده تری برای مصرف است.

رفع کم خونی

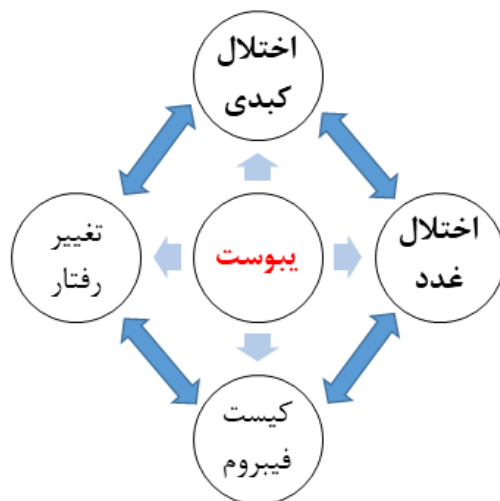
از مصرف قرصهای آهن شیمیایی و اسید فولیک جدا پرهیز کنید مصرف اسید فولیک بیش از حد سبب انواع سرطانهای روده بزرگ، سینه، تخمدان و ... میشود. برای کم خونی بهترین گزینه شیر توت، خرما و انگور است که با عنوان سه شیر فروخته میشود. خرما اسید فولیک طبیعی دارد. انگور یا کشمش و انجیر هم آهن طبیعی دارد. برای کمبود آهن همچنین یک داروی سنتی بنام **خبث الحديد** در داروخانه ها و عطاریها و همچنین خرید آنلاین در دسترس است.

علل کیست تخمدان

مصرف قرصهای ضد بارداری سبب افزایش احتمال به اندومتریوز و کیست سینه میشود. مصرف متفورمین و سایر قرصهای درمانی کیست یا تنبلی تخمدان سبب کیست سینه، ایجاد پولیپ رحمی، و بخصوص سرطان سینه و رحم میگردد. متأسفانه بعضی از پزشکان همه بیماران خود را به یک

چشم میبینند و یک توصیه به همه میکنند. چند بیمار را باهم داخل مطب می آورند و سریع بدون گوش دادن به صحبت‌های بیمار تجویز خود را میکنند.

به تعویق انداختن بارداری نیز یکی از عوامل افزایش هورمونهای جنسی در خون و افزایش احتمال ابتلا به فیبروم و کیست میگردد. عفونت و کاهش ترشحات دستگاه تناسلی در زنان عامل شروع بیماریهای کیست و فیبروم است. و بدتر اینکه عفونت و کیست سبب ابتلا یا عود مشکلات کبد میگردد. و مشکلات کبدی نیز سبب آلودگی خون، عدم سم زدایی مناسب، ایجاد یبوست و... میشود. مشکلات یبوست هم سبب افزایش شدت بیماری ها میشود. یعنی اختلال در یک قسمت سبب درگیر شدن سایر اندامها و سرایت بیماری از یک نقطه به نقطه دیگر میگردد.



افرادی که لووتیروکسین مصرف میکنند با خوردن سیاه دانه و عسل، زنجبیل و روغن مالی ناحیه گلو با روغن سیاه دانه میتوانند این قرص را کنار بگذارند. مصرف طولانی مدت این قرص عوارض شدیدی دارد. در تمامی بیماریها و روشهای درمانی نداشته یبوست و تخلیه کامل روده ها باید در نظر داشت

مصرف زردپوبه، فلفل، زنجبیل به کاهش التهابات اندومتروئوز و روند درمان کمک زیادی میکند. میتوانید از سایت کپسول زردچوبه را سفارش دهید که محتوی این ترکیبات است.

رژیم غذایی گیاهی برای سلامتی (روزانه)

میوه	چند عدد میوه فصل مناسب با مزاج
سبزیجات	تره، ترخون، مرزه، نعنا به مقدار کافی و مناسب
عسل	سه قاشق غذاخوری با توجه با سازگاری با فرد
روغن زیتون بودار	دو قاشق غذاخوری
بادام خام سنگی	۲۰ عدد
فندق خام	۲۰
پسته خام	۱۵ تا ۲۰
گردو (تازه مغز شده)	۶
مویز یا کشمش آفتابی	۲۱ تا ۳۰ عدد
خرما شیرازی و قسب (رطب مناسب نیست)	۷ عدد

هر فردی باید غذای مناسب خود را با توجه به مزاج خویش تعیین کند. ممکن است فردی مزاج صفاوی داشته باشد مصرف عسل یا گرمیجات مناسب این فرد نیست. چنانچه کاهو برای یک فرد سرد مزاج مناسب نیست برای یک فرد با مزاج صفاوی بسیار مفید است. بهترین خرما برای مصرف خرما قسب است که حالت نیمه رسیده و زرد-قهوه ای دارد. خرما بوم به دلیل اینکه سریع در معده خمیر میشود مناسب نیست. از مصرف غذاهای کهنه یا چند روز مانده در یخچال پرهیز کنید.

اغلب افراد به دلیل غلظت خون و افزایش سودا مبتلا به اندومتروئوز میشوند. مصرف افیمون در شیر در دفع سودای خون بی نظیر است. بعد از جوشیدن شیر به اندازه ۱۵ گرم در یک لیوان شیر داغ ریخته خوب بهم زده بگذارید دم بکشد بعد از ۵ دقیقه صاف کرده میل کنید. البته با هماهنگی متخصص طب سنتی.

نوع بیماری	دارو	دوره مصرف
تنبلی تخمدان	عصاره ساپوژکس معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	۴۰ روز تا دو ماه
کیست ساده و هموراژیک	عصاره ساپوژکس یا کپسول ساپوژکس معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	یکماه تا ۴۰ روز در مواردی تا سه ماه ممکن است طول بکشد
عفونت داخلی زنان	عصاره ساپوژکس معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	یکماه تا ۴۰ روز
عفونت ادراری	رنیفیکس با پودر همراه معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	یکماه تا ۴۰ روز
آندومتريوز	عصاره ساپوژکس در ایام پاکی معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده کپسول زردچوبه در تمام طول مدت استفاده از دارو استفاده از عصاره ریشه سرخارگل دم کرده افیمون شامی ۱۵ گرم در شیر	۴۰ روز تا ۳ ماه
فیبروم و میوم	عصاره و کپسول ساپوژکس باهم معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	فیبرومهای زیر ۳ سانت ۴۰ روز تا دو ماه اندازه بزرگتر سه تا ۵ ماه
کیست سینه	عصاره ساپوژکس و روغن چله داغی به طور موضعی معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	یکماه تا ۳ ماه
سنگ کلیه	رنیفیکس با پودر سنگ کلیه معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	سنگهای کوچک ۳ بطری حداقل
پرولاکتین بالا	عصاره و کپسول ساپوژکس معجون اتریفل برای پاکسازی بدن و روده	۲ ماه

- ☑ دوز مصرفی داروها تقریبی و حداقلی است و در مورد هر فردی ممکن است کمتر یا بیشتر باشد
- ☑ معجون اتریفل با توجه به شرایط فرد توصیه میشود. افراد لاغر با ضعف جسمی باید ابتدا خود را تقویت کرده و بعد دارو مصرف کنند.
- ☑ کپسول زردچوبه برای کاهش چسبندگی، کاهش دردهای قاعدگی، کاهش التهاب استفاده میشود
- ☑ افراد دارای کیستهای سیست آدنوم یا درموئید تخمدان دوره مصرف طولانی تری دارند و احتمال جواب گرفتن پایین تر است.
- ☑ افرادی که خونریزی غیر طبیعی دارند یا لکه بینی طولانی از سویق عدس و کپسول مجفف میتوانند استفاده کنند.
- ☑ بهتر است افراد برای اینکه دوباره به خونریزی نیفتند یک روز بعد از اتمام قاعدگی مصرف عصاره یا کپسول ساپوژکس را شروع کنند

- ✓ افرادی که از گرمی دارو دچار عارضه میشوند (خارش، سر درد یا یبوست) پودر صمغ عربی در آب جوش ریخته (بعد از چند دقیقه) میل کنند یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آب جوش. یا جوشانده ختمی همراه عصاره مصرف کنند که در پاکسازی روده هم موثر است.
- ✓ برای کودکان بالای ۴ سال دچار سنگ کلیه با دوز کمتر استفاده شود.
- ✓ توصیه میشود چند روز اول با دوز کمتر استفاده شود و سپس دوز دارو زیاد شود
- ✓ هر بطری برای مصرف یک هفته است **یک چهارم لیوان عصاره مابقی آب** (دوز ۲۰ سی سی پشت بطری صحیح نیست)
- ✓ افرادی که با تلخی دارو مشکل دارند میتوانند یکچهارم لیوان عصاره را یکجا بخورند و سپس نصف لیوان آب مصرف کنند
- ✓ مصرف عصاره بلافاصله بعد از غذا یا با یک فاصله نیمساعت یا ۴۰ دقیقه ای میتوانند باشد (بسته به شرایط بیمار)
- ✓ افرادی ممکن است حساسیت شخصی به یک دارو داشته باشند یا از خوردن دارو اسهال یا یبوست بگیرند. این افراد باید در زمان مصرف دارو تجدید نظر کنند. مثلاً اگر بعد از غذا دچار یبوست شدند ناشتا مصرف کنند.
- ✓ افرادی که همزمان فیبروم یا کیست و کبد چرب گرید ۱ به بالا دارند بهتر است از هپاتوپارما یا اتریفل به مدت یک ماه استفاده کنند بعد ساپوژکس یا سایر داروها را مصرف کنند.
- ✓ عصاره های ساپوژکس و رنیفیکس بعد از غذا، هپاتوپارما نیمساعت تا ۴۰ دقیقه قبل از غذا، کپسول زردچوبه بین یا بعد از غذا، کپسول اسکنبیل و مجفف ترجیحاً ناشتا یا بعد از غذا، کپسول معده بعد از غذا.
- ✓ تعداد کپسول مصرفی با خود بیمار است و تا ۶ عدد در روز، هر وعده دو عدد میتواند استفاده نمود.

خیلی مهم

***** یبوست نداشته باشید *****

سه روز یبوست برای ایجاد یک بیماری کافی است!