

تدابیر طب سنتی ایرانی در مواجهه با بیماری «سرماخوردگی»

رهایی از سرما با کمک خودی‌ها

در شروع فصل

■ دکتر علی غلامپور دستیار تخصصی طب ایرانی دانشکده طب ایرانی و مکمل مشهد دارد و سبب اذیت و

آزار افراد بیمار می‌شود و دانش آموزان را از رفتن به مدرسه و افراد شاغل را از رفتن به محل کار بازمی‌دارد و در مجموع علاوه بر رنج بیمار ضررهای اقتصادی هنگفتی نیز دارد. ویروس‌های سرماخوردگی بسیار متنوع هستند بنابراین نمی‌توان برای آن واکنس ساخت ولی ویروس‌های آنفلوآنزا که عموماً باعث ابتلای انسان می‌شوند دو نوع A و B هستند که البته زیر نوع‌های فراوانی دارند و هر سال بر اساس نوع شایع ویروس آنفلوآنزا واکنس تهیه می‌شود که البته ۶۰ تا ۷۰ درصد در پیشگیری از بیماری موثر است و برای همه افراد توصیه نمی‌شود.

علائم بیماری آنفلوآنزا شدیدتر از سرماخوردگی است و با تب بالا و ناگهانی شروع می‌شود و درد عضلانی، خستگی و کوفتگی بدن، لرز، سرخه، آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، گاهی درد شکم به خصوص در کودکان، گرفتگی بینی و... از علائم آن است. در بیماری سرماخوردگی علائم عموماً خفیف‌تر است و تب با درجه پایین‌تری گزارش می‌شود. عمدتاً درمان هر دو بیماری، استراحت به مقدار کافی و استفاده از مایعات گرم، مصرف غذاهای با هضم آسان مانند سوپ جو که در پخت آن از سبزیجات تازه هم استفاده شده برای درمان کفایت می‌کند. رعایت دستورات بهداشتی فردی به‌ویژه شستشوی دست‌ها با آب و صابون و استفاده از ماسک برای انتقال ندادن بیماری به دیگران توصیه می‌شود.

در طب سنتی ایران به مواردی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حساسیت‌های فصلی، سینه‌زید که همراه با ترشحات فراوان از بینی یا ترشحات پشت حلق است «زکام» و «زله» گفته می‌شود. در زکام ترشحات عمدتاً از بینی و در زله این ترشحات از پشت حلق خارج می‌شود. این دو بیماری اهمیت خاصی دارند و از آن‌ها به‌عنوان «ام‌الامراض» یاد کرده‌اند.



تلخ یا ترش، با احساس خارش و سوزش در بینی و گلو، گوش درد، سرخی رنگ چهره و چشم، خروج رطوبات سوزاننده از بینی، در کتاب «ذخیره خوارزمشاهی»، منشأ بروز زکام و زله را تجمع مواد زائد هضم‌نشده در مغز به‌دلیل ضعف و سردی مغز می‌داند که این رطوبت‌های جمع‌شده، ذوب می‌شود و از سر به سمت پایین حرکت می‌کند. این مواد زائد گاهی در چشم، گوش، دندان یا ریه و معده و حتی نقاط دورتر مانند مفاصل می‌ریزد و در هر جا علائم خاص خود را ایجاد می‌کند.

درمان

در یک تطبیق نسبی شاید بتوان زکام را با سرماخوردگی و زله را با سینه‌زید های حاد و مزمن انطباق داد. به هر حال برای درمان درست بیماری، باید ابتدا تشخیص درستی داد. به این منظور در طب ایرانی زکام و زله به دو گروه گرم و سرد تقسیم می‌شود و شامل دو نوع ماده است: ۱. ماده گرم و رقیق که این ماده تیز، سوزاننده،

۲. ماده سرد و غلیظ که شور یا طعم بد یا بدون طعم است. سنگینی سر، سردرد، خشکی چشم‌ها، وجود خلط غلیظ بیشتر به رنگ سفید در ته حلق از علائم این نوع است. ۱. بیماران مبتلا به زکام و زله (سرماخوردگی و سینه‌زید) از خوابیدن به پشت پرهیز کنند تا مواد به ریه وارد نشود. این افراد بهتر است از بالش استفاده نکنند و به یک پهلو بخوابند تا ماده به سمت بینی برود و خارج شود. ۲. حتی الامکان در طول روز و به‌ویژه بلافاصله پس از صرف غذا نخوابند. ۳. از انجام فعالیت‌های جسمی شدید پرهیز

- ♦ مصرف آبپز کدو همراه آلو بخارا، به، نخود سبز و باقلا سودمند است.
- ♦ نوشیدن آب انار شیرین و آب سیب توصیه می‌شود.
- ♦ ریختن یک تا دو قطره روغن بنفشه در بینی برای رفع التهاب و کاهش تندی یا تیزی ترشحات مفید است.
- ♦ از مصرف سیر و پیاز، زنجبیل و دارچین و غذاهای پرادویه و تند و تیز پرهیزید.

♦ **اگر زله و زکام سرد است و ترشحات غلیظ است** خوردن غذاهای لطیف مانند سوپ‌های گرم و ملین. غذاهای لطیف، غذایی است که هضم آن برای دستگاه گوارش آسان است و به سرعت جذب بدن می‌شود و مواد دفعی کمی از آن باقی می‌ماند.

♦ برای رقیق شدن ترشحات استفاده از دمنوش آویشن شیرازی و دمنوشی از مرزنجوش و ریشه شیرین بیان خرد شده، کارایی خوبی دارد.

♦ مخلوطی از پالونه، اسطوخودوس و آویشن شیرازی را در یک قابلمه آب بریزید و پس از جوشیدن، بخار آن را به سر و صورت برسانید. بهتر است پارچه‌ای روی سر خود بیندازید. از برگ یا عصاره آماده اکالیپتوس هم می‌توان برای بخور استفاده کرد.

♦ چکاندن قطره روغنی سیاهدانه به مقدار یک تا دو قطره در بینی برای باز کردن مجاری سینوس‌ها توصیه می‌شود.

♦ بویدن مشک و قرار دادن پنبه آغشته به روغن‌های گرم در گوش برای خروج ترشحات غلیظ سودمند است. در مجموع به نظر می‌رسد کاربرد تدابیر طب سنتی ایرانی در کاهش سرماخوردگی که یکی از شایع‌ترین عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی است، ضمن کارایی، مقرون به صرفه است و استفاده نابجا از آنتی‌بیوتیک‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

در نهایت یاد می‌کنیم از حکیم فرزانه محمد بن زکریای رازی که در قوانین علاج بیماری‌ها بیان می‌کند تا حد امکان ابتدا از غذا در درمان بیماری‌ها استفاده شود و بعد از راه‌های ساده و در نهایت از داروهای ترکیبی. منبع: روابط عمومی دانشکده طب ایرانی

♦ **در طب سنتی ایران به مواردی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حساسیت‌های فصلی، سینه‌زید که همراه با ترشحات فراوان از بینی یا ترشحات پشت حلق است «زکام» و «زله» گفته می‌شود.**



♦ توجه داشته باشید در بسیاری از این موارد حتی اگر خلط غلیظ و سبزرنگ بود ولی تب نداشتید، از مصرف آنتی‌بیوتیک پرهیزید. اگر بی‌بوست دارید برای درمان آن اقدام کنید. ۲. در معرض هوا و باد سرد قرار نگیرید و در هر حال سر خود را با پوشیدن کلاه گرم نگه‌دارید. ۳. روغن زدن به سر توصیه نمی‌شود.

دستورات اختصاصی

اگر زله و زکام گرم است و ترشحات رقیق است (با توجه به علائم ذکر شده):

- ♦ مصرف سوپ جو همراه ماش و عدس، اضافه کردن سبزی‌هایی مانند جعفری و گشنیز و چند عدد آلو بخارا و کمی سلغم فراموش نشود. در سوپ کمی بال مرغ بریزید.
- ♦ سوپی که جو در آن بیشتر پخته شده باشد. در سوپ‌تان عنب، سیبستان و تخم خشخاش بریزید.
- ♦ ممال‌الشعیر در این موارد بسیار خوب است. البته منظور ممال‌الشعیر موجود در بازار نیست، بلکه در منزل آن را با این دستور تهیه کنید؛ ۲ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم) پر جو تمیز و تازه را با ۴ لیوان آب (یک لیتر) در یک قابلمه بریزید و با شعله آرام بپزید. زمانی که جو پخته شد (مواظب باشید جوشا شفته نشود) در حالت نیم‌گرم آن را صاف کنید. شما الان ۳ لیوان آب‌جو دارید. آن را به آهستگی و در طول روز استفاده کنید. تا حصول بهبود می‌توانید از ممال‌الشعیر استفاده کنید.

- ♦ یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب بریزید و کمی لیموی تازه به آن اضافه کنید و به جای آب از آن استفاده کنید.
- ♦ لعاب به‌دانه و خیس‌دانه گل بنفشه هم مفید است.

سلامتکده

خوراکی‌ها در مطبخ ایرانی



■ دکتر علی غلامپور دستیار تخصصی طب ایرانی و مکمل مشهد

میوه بهشتی که در این ایام سال در بازار میوه ایران دیده می‌شود در عربی به نام «رمان» شناخته می‌شود و در قرآن کریم ۳ بار از آن نام برده شده است. خاستگاه انار تمدن ایران است و اواخر قرن ۱۹ وارد آمریکا شد. ایران بزرگ‌ترین تولیدکننده انار دنیاست. قسمت‌های مختلف این میوه از خود میوه تا گل، پوست میوه، پوست درخت و ریشه آن کاربرد درمانی دارد. از نظر مزه انار به ۳ گروه تقسیم می‌شود: نوع املسی (شیرین) که طبیعتی سرد بااعتدال و تر دارد. نوع دوم انار ترش و شیرین یا میخوش است که در سردی و تری مایل به اعتدال است و نوع سوم انار ترش است که سرد و خشک است. همه قسمت‌های انار خاصیت قبض (جمع‌کنندگی) دارد. هرچه انار ترش‌تر باشد این تاثیر بیشتر است. گل‌انار بیشتر از سایر قسمت‌ها قدرت قبض دارد و می‌تواند اجزای عضو را به هم نزدیک کند و با این کار مانع ریزش مواد در یک عضو و در نتیجه مانع گسترش ورم می‌شود. این خاصیت در انار ترش هم بارز است. انار شیرین به خاطر گرمایی که در طبیعت خود دارد تحلیل‌برنده و بازکننده است و به مجاری داخل بدن هم نرمی می‌بخشد و رطوبت بیشتری هم به بدن می‌دهد. با خوردن این میوه هر چند خون کمی تولید می‌شود (قلیل‌الغذا)، خلط ایجادشده از آن (منظور اختلاط اربعه خون، بلغم، صفرا و سودا) خوب و باکیفیت است. ممکن است برای بسیاری از افراد این سوال مطرح شود که انار را با دانه بخوریم یا فقط آب آن میل شود؟ در پاسخ باید گفت دانه انار دارای قدرت قبض است بنابراین در بیوست بهتر است آب انار خورده شود ولی اگر کسی بیماری التهابی روده داشت، خوردن انار شیرین مایل به ترش همراه با پرده‌ها و قدری از پیه سفید آن هنگام اسهال و دفع خون بسیار مفید است و مانع خونریزی از روده می‌شود و آثار محافظتی روی مخاط روده دارد.

پیه انار و پرده‌های آن که مزه گس دارد دارای تائن زیادی است که آثار قایض و محکم‌کننده روی بافت معده و اسفنکتر تحتانی مری دارد. بنابراین به کسانی که دچار سنگینی سر معده بعد از صرف غذا هستند توصیه می‌شود انار را با پرده و پیه آن استفاده کنند.

خوردن زیاد انار می‌تواند باعث ایجاد گاز در معده و سردرد شود. همچنین مصرف زیاد انار ترش در صبح ناشتا می‌تواند منجر به آسیب معده و روده شود، ضمن اینکه آثار مضر روی اعصاب و بنیابی دارد. به افرادی که گاز زیادی در معده و روده دارند توصیه می‌شود به جای انار، رب انار استفاده کنند. برای انواع زخم دهانی مثل آفت نیز رب انار سودمند است. مقداری رب انار ترش را با عسل حرارت دهید و به قوام بیاورید. این ماده برای محکم کردن دندان‌ها و جلوگیری از خونریزی لثه مفید است. انار در طب جدید نیز در بیماری‌های مغز و اعصاب از جمله آلزایمر کاربرد دارد. در درمان سرفه می‌توان انار را از بیرون آهسته فشار داد تا سورخ یا پاره نشود و سپس از قسمت بالای آن با سرنگ مقداری روغن بادام شیرین تزریق کرد و سپس برای گرم کردن، روی بخاری و یا فر گذاشت و آب آن را در حالت گرم استفاده کرد. انار برای کسی که قلب گرمی دارد و دچار تپش قلب و احساس گرفتگی در قفسه سینه می‌شود آثار مفیدی دارد.



نکته آخر اینکه مصرف انار بعد از یک غذای غلیظ و لزج مانند حلیم توصیه نمی‌شود زیرا انار دارای قوه قبض است و اجزای غذا را با هم فشرده می‌کند در نتیجه غذا هضم‌نشده از معده خارج می‌شود. ■

مزاج شناسی

گام به گام آشنایی با مزاج‌ها در طب ایرانی



■ دکتر حمیدرضا حسین‌زاده متخصص طب سنتی ایرانی



از ارکان دیگر است، در مقابل شرایط مختلف سختگیری نکنند و انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و به عبارت دیگر این افراد به راحتی خود را با شرایط محیط وفق می‌دهند.

ویژگی‌های خاک

در ویژگی مهم خاک سردی و خشکی است. خشکی خاک باعث پایداری آن می‌شود. حتماً تا به حال به ساحل دریا رفته‌اید؛ اگر کلمه‌ای را با انگشت روی آب دریا بنویسید، بعد از مدت کوتاهی، به خاطر تغییر شکل دائم آب، چیزی از آن کلمه پیدا نخواهد بود، اما اگر همان کلمه را روی شن‌های ساحل بنویسید، تا مدتی باقی خواهد ماند.

این پایداری حاصل عملکرد مهم خاک است؛ از این رو کسانی که در بدنشان رکن خاک بیشتر از بقیه ارکان است، وقایع را دربرتر از دیگران فراموش می‌کنند.

کیفیت‌های ارکان چهارگانه

| نام رکن | کیفیت |
|---------|-----------|
| آتش | گرم و خشک |
| هوا | گرم و تر |
| آب | سرد و تر |
| خاک | سرد و خشک |

دست شما از بین می‌رود و خشک خواهد شد. این تصور از آتش درست است و گرمی و خشکی دو ویژگی مهم آن هستند. آتش نفوذ و سرعت زیادی دارد و عملکرد آن، ایجاد سبکی و چابکی در جسم است، مثلاً بارها شنیده‌اید که اگر یک وسیله در خانه آتش بگیرد، خیلی زود شعله‌های آتش به قسمت‌های دیگر خانه هم سرایت می‌کند بنابراین کسانی که در بدن آنها رکن آتش بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، افرادی فرز و چابک هستند و کارهایشان را به سرعت انجام می‌دهند.

ویژگی‌های هوا

گرمی و تری دو ویژگی مهم هوا هستند. در کتاب‌های فیزیک خوانده‌اید که اگر آب را حرارت دهید، به بخار تبدیل می‌شود و گرمای بخار آب از گرمای خود آب بیشتر است، پس در مقایسه هوا با آب، هوا گرم‌تر است. از طرفی، یکی دیگر از قوانین فیزیک بیان می‌کند که گازها را در هر ظرفی بریزیم به شکل آن ظرف درمی‌آیند و این یعنی هوا شکل‌پذیر است که در طب سنتی این شکل‌پذیری و قابلیت انعطاف را «تری» می‌نامند، پس تری به معنای خیس بودن نیست. عملکرد هوا ایجاد فاصله بین اجزای جسم است بنابراین کسانی که در بدن آنها رکن هوا بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، استخوان‌بندی درشت‌تری دارند زیرا هوا بین اجزای استخوانی آنها فاصله ایجاد کرده است.

ویژگی‌های آب

آب سردتر از هواست. از طرف دیگر آب قابلیت شکل‌پذیری نیز دارد و اگر آن را در ظرفی بریزیم، شکل آن ظرف را به خود می‌گیرد و همان‌طور که پیش از این ذکر شد، ویژگی شکل‌پذیری را در طب سنتی «تری» می‌نامند؛ به این ترتیب، سردی و تری به عنوان دو ویژگی مهم رکن آب مشخص شد. ویژگی شکل‌پذیری و تری آب باعث می‌شود کسانی که در بدنشان رکن آب بیشتر

شناخت ارکان

در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که تمام موجودات از ۴ ماده اولیه تشکیل شده‌اند که به آن «رکن» یا «عنصر» گفته می‌شود و مجموع آنها را «ارکان» می‌نامند. این ۴ رکن اولیه عبارتند از: آتش، هوا، آب و خاک که هر کدام ویژگی‌های خاصی دارند. البته این ارکان با آتش، هوا، آب و خاک واقعی که در دسترس ما هستند، تفاوت دارند اما به دلیل شباهت خصوصیات هر یک از آنها با انواع واقعی شان، به این صورت نامگذاری شده‌اند.

به بیان دیگر، ارکان چهارگانه، ذرات یا مواد بنیادین تشکیل‌دهنده موجودات جهان هستند که در بدن هر یک از ما با مقادیر متفاوت وجود دارند؛ مثلاً ممکن است در بدن شما رکن آتش بیشتر از آب و خاک و هوا موجود باشد و در بدن شخص دیگری، رکن آب بیشتر از آتش و خاک و هوا وجود داشته باشد. در واقع آنچه باعث بروز تفاوت در افراد مختلف می‌شود، همین تفاوت در مقدار هر یک از ارکان در بدن آنهاست که میزان و تناسب آن در بدن هر فرد از جانب خداوند متعال به ودیعه نهاده شده است. قبل از اینکه به چگونگی ایجاد این تفاوت‌ها بپردازیم، لازم است با ویژگی‌های هر کدام از این ارکان آشنا شویم.

ویژگی‌های آتش

وقتی به آتش فکر می‌کنید، اولین نکته‌ای که به یادتان می‌آید، گرمای آن است. بعد از آن ممکن است به این فکر کنید که آتش باعث خشک شدن اشیای اطراف خود می‌شود؛ مثلاً اگر پارچه خیس را روی آتش بخاری نگه دارید، زود خشک می‌شود یا اگر گروه‌های خود را بشویید و روی شعله آتش بگیرد، رطوبت