

عنوان مقاله:

یبوست از دیدگاه طب سنتی و درمان با گیاهان دارویی

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی علوم کشاورزی، گیاهان دارویی و طب سنتی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیدعبدالمجید قاضی زاده هاشمی - عضو انجمن گیاهان دارویی ایران

علی قادری - مدرس گروه گیاهان دارویی دانشکده کشاورزی نیشابور

خلاصه مقاله:

یبوست از دیدگاه طب سنتی (ام الامراض) یا (مادر بیماریها) است. حتی گفته میشود بسیاری از بیماریهای روانی، کجخلقیها، عصبانیتها و... نیز ریشه در یبوست دارند، بنابراین برای داشتن زندگی سالم، لازم است حتما به درمان و پیشگیری از این بیماری بپردازیم. که در این مقاله به روش های درمان و پیشگیری آن می پردازیم. طب سنتی معتقد است بعد از خوردن هر وعده غذایی، باید فضولات حاصل از آن دفع شود. البته در این زمینه استثناء هم وجود دارد؛ افراد سالخورده بهطور طبیعی فضولات دفعیشان کمتر است. علاوه بر دفعات اجابت مزاج، قوام مدفوع هم اهمیت دارد. مثلا ممکن است فرد روزی 4 بار دفع داشته باشد اما اجابت مزاجش همراه با یبوست باشد و با اتمام دفع احساس سبکی نکند. عوامل به وجود آورنده یبوستمثلا حرارت و خشکی رودهها میتواند باعث سفت شدن مدفوع شود. بعضی افراد هم به دنبال اسهال مزمن دچار یبوست میشوند. مصرف داروهای مخدر، شقاق و بواسیر، انسداد در رودهها یا مسیر ریزش صغرا به روده، تنگیها و چسبندگیها، کرمها و انگلهای روده، بیماریهای عصبی، عضلانی و روانی، تندخویی و عصبانیت، بیخوابی، تغذیه نامناسب و سرطانهها میتوانند باعث یبوست شوند. درمان گیاهی یبوست مقداری سیوس جو یا گندم را کوبیده و در سوپ بریزید و قبل از غذا به عنوان پیش غذا میل کنید سیوس برنج را نیز میتوان به صورت جوشانده و یا دم کرده میل نمود که علاوه بر بهبود دستگاه گوارش و رفع یبوست، برای پوست و مو نیز بسیار خوب است. یکی دیگر از عوامل ایجاد یبوست زیاده روی در مصرف نمک است. این دسته از افراد باید از خوردن غذاهای شور پرهیز کنند. یکی دیگر از علل یبوست خوردن آب میوه و سبزیجات به جای خود میوه و سبزی است به طوریکه خاصیت خود میوه را ندارد. افراد مبتلا به یبوست باید خود میوه و سبزیجات را میل کنند. میوه انجیر به خصوص به صورت خشک آن بهترین درمان برای یبوست است. شربت آن یبوست اطفال را برطرف میسازد. انواع سیر، موسیر و والک از جمله گیاهان ضد یبوست میباشند و کسانی که به طور دائمی مقدار کمی سیر، موسیر یا والک با غذای خود میل کنند، کمتر مبتلا به یبوست میشوند. تخم شنبلیله برای یبوست مفید است. تخم شنبلیله را میتوانید برای مدتها نگهداری کنید، بدون آنکه خراب یا فاسد شود. اما اگر آن را بکوبید و به صورت پودر در آورید، پس از چند روز بو گرفته و خراب میشود. بنابراین اگر میخواهید از تخم شنبلیله برای رفع یبوست استفاده کنید، مقدار کمی از آن را کوبیده و سه وعده در روز، صبح، ظهر و شب و در هر بار یک قاشق مرباخوری از این پودر میل کنید. میتوانید این پودر را به کمک آب میل کنید.

کلمات کلیدی:

طب سنتی، گیاهان دارویی، یبوست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/740440>



