

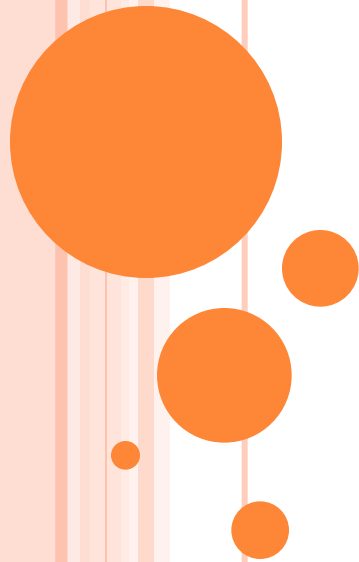


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عِشَّةُ
الصَّحَابِ
هُوَ

علل کم خونی در طب سنتی
و
درمان های گیاهی و طبیعی
آن

دکتر محمدرضا نورس
دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی



اهمیت موضوع :

❑ کمبود آهن و کم خونی : یکی از مشکلات عمده تغذیه ای و بهداشتی در کشور است.

❑ مهمترین نوع کم خونی تغذیه ای در کودکان و زنان در سنین باروری است.

❑ کاهش قدرت یادگیری وافت تحصیلی دانش آموزان

❑ افزایش میزان ابتلا به بیماریهای عفونی

□ در تمام نقاط دنیا کم خونی فقر آهن بین کودکان و زنان در سنین باروری شایع

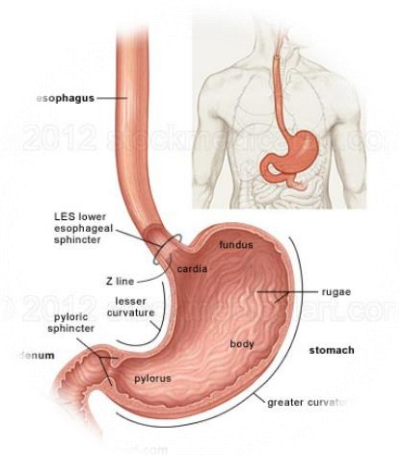
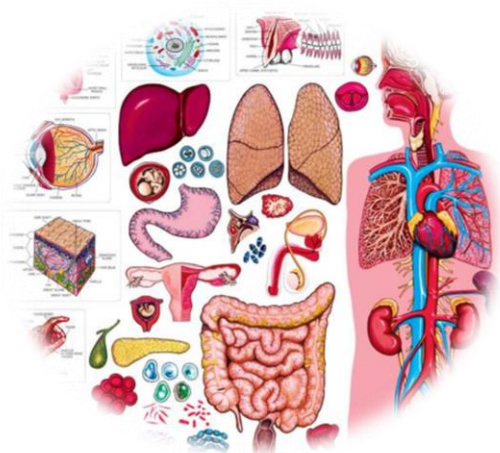
□ کمبود آهن که پیش ساز کم خونی فقر آهن است شایع ترین بیماری کمبود تغذیه ای است.

□ تغییرات رفتاری و خلقی

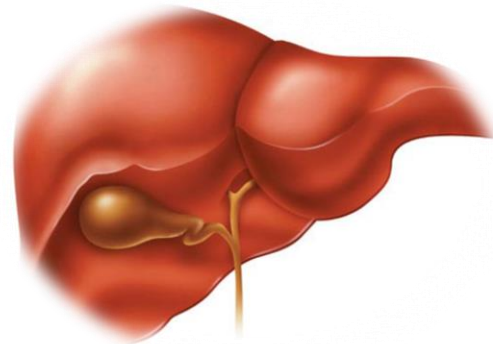
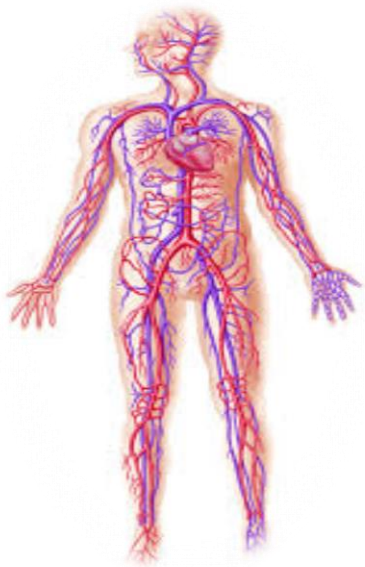
□ دوران بارداری : افزایش تولد نوزادان کم وزن و نارس

کم خونی و طب سنتی



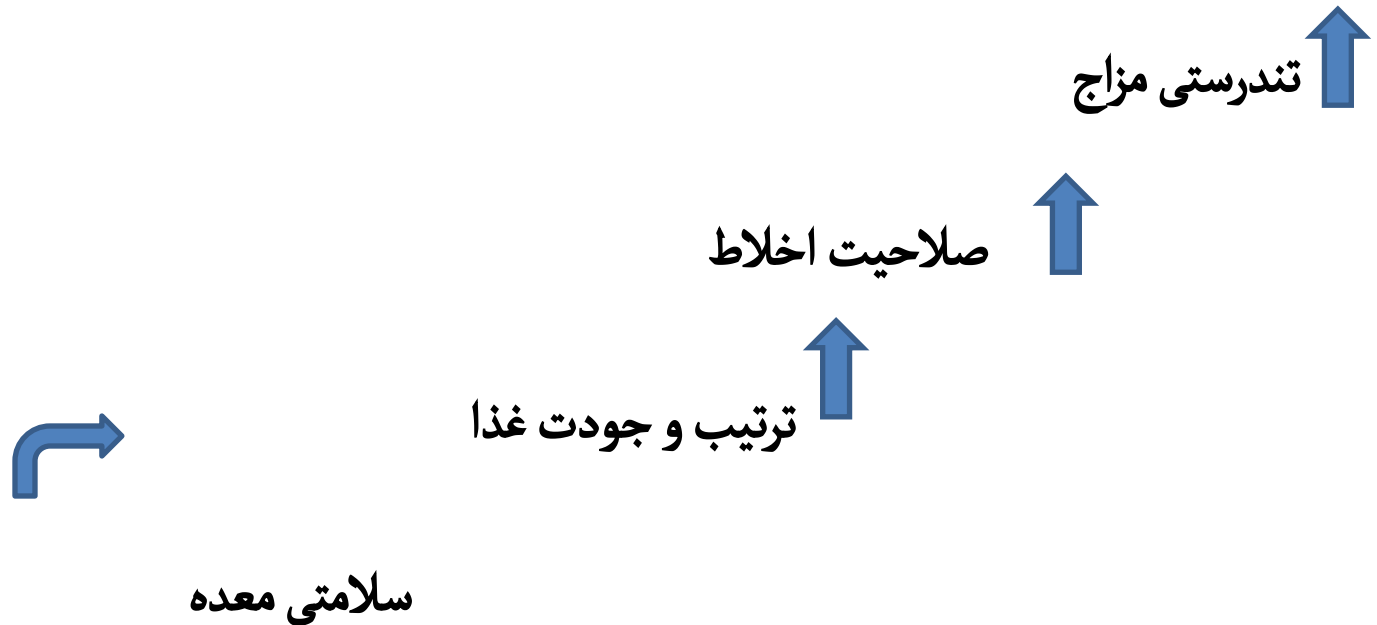


هضم‌های چهار
گانه



صحت بدن وابسته به صحت دستگاہ گوارش از جمله معده

زیرا سلامتی حال اعضا



مراحل تولید اخلاط

- ورود غذا به دهان و معده (هضم اول)
- تصرف طبیعت مدبره به واسطه حرارت غریزیه و قوت هاضمه در غذا و تولید کیلوس
- انتقال کیلوس به کبد (هضم دوم) و تولید اخلاط چهارگانه : صفرا ، سودا ، دم ، بلغم
- انتقال به عروق (هضم سوم)
- انتقال به اعضاء و بافت ها (هضم چهارم)

اسباب چهارگانه تولید خلط دم در بدن

خون طبیعی

سرخ رنگ خالص به رنگ

کبد

بدون بوی بد

بسیار شیرین

دارای قوام معتدل

- سبب فاعلی : حرارت معتدل (کبد)
- سبب مادی : غذاها و نوشیدنی های معتدل و نیکو
- سبب صوری : نضج خوب
- سبب غایی : تغذیه اعضای بدن

انواع خلط دم

سرخ رنگ
بدون بوی بد
بسیار شیرین
قوام معتدل

طبیعی

مزاج گرم تر یا سردتر از طبیعی
مخلوط شدن با خلط ردی

غیر طبیعی

دم

پیشگیری و کنترل
آموزش و افزایش آگاهی عمومی
شناسائی افراد مستعدانمی
تغیر شیوه زندگی
درمان داروئی

علل شایع در طب نوین

- مصرف نا کافی مواد غذایی آهن دار
- جذب ناکافی آهن : در اثر اسهال ، کاهش ترشح اسید معده ، مشکلات گوارشی یا تداخلات داروئی - داروهای مثل سایمتیدین ، پانکراتین ، رانیتیدین و تتراسایکلین
- جایگزین شدن غذاهای غیر خانگی بجای مصرف غذاهای خانگی
- خونریزی های شدید عادت ماهیانه در زنان
- عادات غلط غذایی

- هیجانهای عصبی دوران بلوغ که معمولا منجر به بی اشتهایی می شود.
- مصرف چای همراه با غذا و یا بلافاصله پس از غذا
- مصرف نان هایی که در تهیه آنها بجای خمیر مایه یا خمیر ترش ، جوش شیرین بکار رفته و در نتیجه خمیر آنها ور نیامده و حاوی اسید فیتیک می باشد که مانع از جذب آهن می شود.
- آلودگی های انگلی
- شروع نکردن به موقع غذای تکمیلی
- افزایش نیاز به آهن : برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی ، نوجوانی ، بارداری و شیر دهی

علل کم‌خونی در طب سنتی

○ کیفیت:

✓ غلظت- رقت

✓ حدت و گرمی زیاد – سردی زیاد

○ کمیت:

✓ افزایش دفع خون: قاعدگی – زایمان- بواسیر- اسهال خونی- خون‌گیری

حجامت و فصد و زالو درمانی غیر اصولی

✓ کاهش تولید: انواع سوءمزاج‌های معده و کبد- سوءتدبیر در خوردن و

آشامیدن

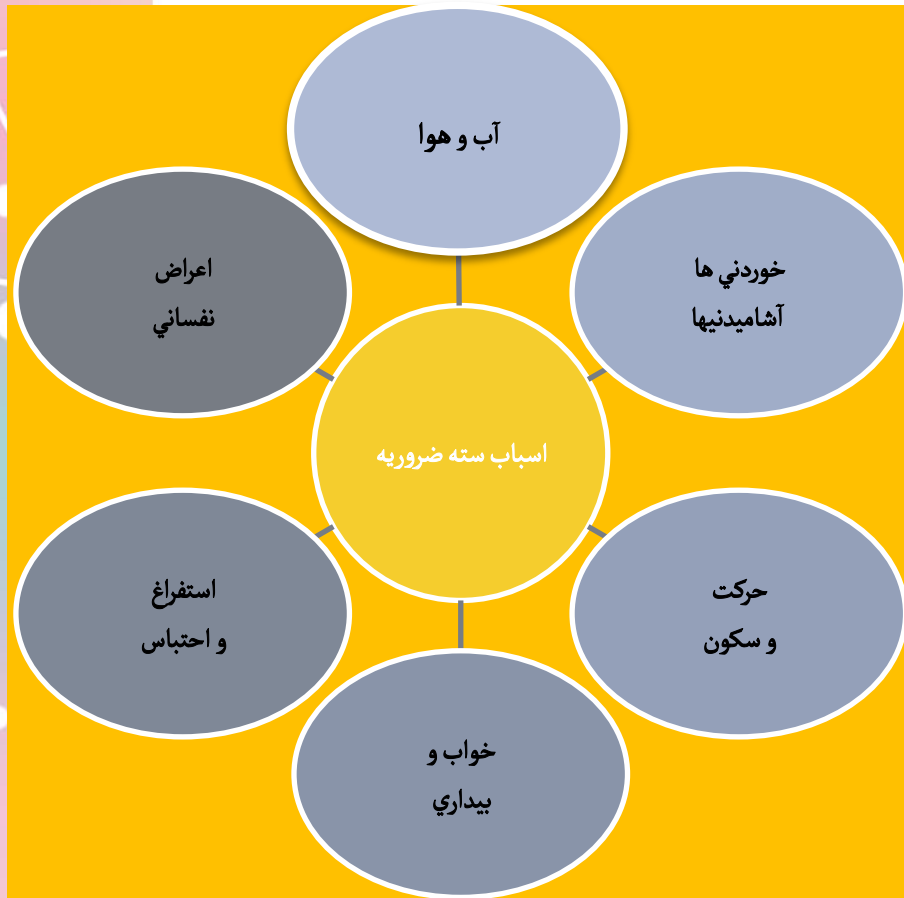
✓ افزایش تحلیل و مصرف خون: اعراض نفسانی- افراط در جماع- انگل‌ها



اصول پیشگیری و درمان قلت دم

- شناسائی افراد بر حسب تیپ مزاجی و استعداد به ابتلاء کم خونی
- رعایت سته ضروریه
- در صورت خونریزی غیرطبیعی اصلاح آن
- اصلاح سوءمزاج عام بدن
- اصلاح سوءمزاج معده و کبد و تقویت آنها
- بیماری های سایر اعضا

رعایت تدابیر ششگانه حفظ سلامتی (حفظ الصحه)



- هوا
- حرکت و سکون
- خواب و بيداری
- اعراض نفسانی
- خوردنی ها و آشامیدنی ها
- احتباس و استفراغ



برنامه غذایی

بقولات	حبوب و لوب	میوه ها	میوه ها	اجزای حیوانی	گوشتها (لحوم)
خشخاش با مغز بادام: صالح	نخود (حمص): صالح	سیب (تفاح): مفرح و مقوی دل و دماغ و جگر	خرما (تمر): متین	زرده تخم مرغ نیم برشت: صالح	گوسفند (ضان) و بره (حملان): متین
عسل: صالح غذا و مقوی حرارت غریزی	ماش: مولد خلط صالح	گلابی (کمثری): مفرح و مقوی قلب و معده و هاضمه	توت شیرین: صالح	جگر: غلیظ	بزغاله (نر: جدی)
هویج (زرده یا جزر): مقوی معده، رافع سده کبد و با مصلحاتش مولد خلط صالح	گندم (حنطه): بهترین غذای اصحا و کثیرالغذا	موز: غلیظ	نارگیل (نارجیل) با شکر: صالح	سنگدان: صالح	دجاج (مرغ خانگی): صالح
شکر (سکر): صالح	پسته (فستق): صالح	به (سفرجل): مفرح و مقوی دل و دماغ و جگر و معده	انگور (عنب): صالح		اردک یا مرغابی (بط): غلیظ
یونجه (رطبه) با شکر: صالح	بادام (لوز): کثیرالغذا	زردالو	عناب: صالح		قرقاول (تدرج): صالح
	فندق (بندق): قلیل غذا، مقوی امعا		شیره انگور یا خرما یا توت (دوشاب): صالح		عصفور (کنجشک): (بهترین اغذیه برای مبرودین و مرطوبین)
			مویز (زبیب): کثیرالغذا		ماهی روبیان: صالح
			انجیر (تین): کثیرالغذا		کبک (قبح): صالح

مولد دم

غذاهای گرم و مرطوب با توجه به شباهت مزاجی با خلط دم نقش مهمی در تولید دم دارند.

برخی از مواد مانند کاهو با کاهش حدت گرما موجب تولید دم می شوند.

گوشت گوسفند

- موافق ترین گوشت برای مزاج انسان بوده ، کثیر الغذاء بوده و به سرعت هضم می شود. تولید کننده خون صالح است
- مصرف روزانه عصاره گوشت یا ماء اللحم
- آبگوشت گوشت بره - هلیم
- گوشت گوسفند و بره جوان
- خوردن راسته گوسفند به همراه پیاز و زردچوبه
- کباب چنجه گوسفندی ، هفته ای دو تا سه بار در صورت امکان
- "دیزی آبگوشت" با نخود فراوان

سایر گوشت ها

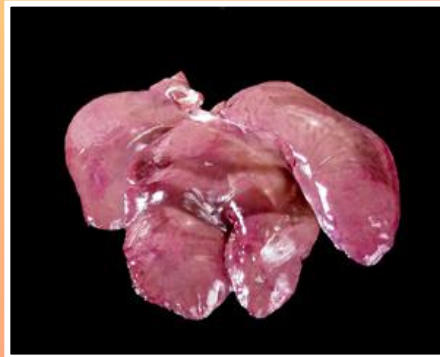
- جوجه مرغ - کباب ها
- گوشت مرغ معطر شده با دارچین هل میخک زیره و زعفران و آب لیمو و انار
- سوپ مرغ فربه
- گوشت بلدرچین که خوب پخته شده باشد
- ماهی و میگو



منابع آهن : فرم های آهن در رژیم غذایی

100 گرم گوشت : 2-3 میلی گرم آهن , 65-70 درصد آهن هم

آهن هم → جذب 23 درصد آهن مصرفی



آهن غیر هم → جذب 3-8 درصد آهن مصرفی



● تخم مرغ نیم برشت

● زرده تخم مرغ عسلی: منبع غنی از آهن است و در کودکان و افراد مسنی که مبتلا به کمخونی ناشی از فقر آهن هستند بسیار توصیه می شود.



● شیربرنج همراه شیره انگور

● شله زرد به عنوان برخی از وعده‌های صبحانه

● مصرف روزانه حلوا بادام (۱۰ عدد بادام خیس خورده و پوست کنده را پودر کنید همراه دو عدد خرماي متوسط و بدون پوست روی حرارت قرار دهید و با کمی کره تف داده و به آن ۱ قاشق چایخوری دارچین اضافه کنید، اگر از گرمی زیاد این حلوا می‌ترسید، کمی آبلیمو به آن اضافه کنید.

● "قاووت یا قوتوی" کرمان یا اردبیل :

● ترکیبی از تخم گشنیز + زنجبیل + میخک + هل باد + شاه‌دانه + گندم + کنجد + عدس و غیره است

● سرشار از مواد معدنی مانند آهن و کلسیم و منیزیم و بعضی از ویتامین ها است. توصیه می‌شود یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان شیر مخلوط کرده و میل شود.



سمنو



- سمنو از نظر طب سنتی دارای طبع گرم و معتدل است.
- سمنو حاوی موادی مانند سلنیوم ، فسفر ، کرومیوم ، روی ، آهن ، مس و انواع ویتامین های **A** ، **E** ، **K** و اسید فولیک گروه ویتامین های **B1** ، **B3** ، **B5** ، **B8** ، **B12** است.
- سمنو ، از شیر جوانه گندم و آرد ، پخته و تهیه می شود

خرما و شیره خرما

- خرما سرشار از آهن و ویتامین C است ، مبتلایان به کم خونی باید برای رفع مشکلشان ۲ عدد خرما را در یک فنجان شیر به مدت یک شب خیس کنند و روز بعد ، قبل از صبحانه این ترکیب را میل کنند.
- خرما قندهای طبیعی مانند گلوکز ، ساکارز و فروکتوز دارد که مصرف ۲ تا ۳ عدد از آن با یک لیوان آب گرم هنگام افطار موجب سرحال شدن فرد ؛ پس از حدود نیم ساعت می شود و به تقویت انرژی در او کمک می کند.
- علاوه بر این خرما مقدار قابل توجهی ویتامین ب ۶ و آهن دارد که مصرف آن باعث رفع خستگی می شود.

خرمای پیارم



- غنی‌ترین نوع خرما بوده
- این خرما که در دسته خرمای خشک قرار دارد
- حاوی مواد معدنی، قند و پروتئین‌های طبیعی برای بدن بوده و مقدار زیادی فیبر غذایی دارد.
- حاوی آهن و اسید فولیک بوده که مناسب برای افراد با مشکل کم‌خونی است.

شیره انگور

- مولد خون صالح (خون سالم و طبیعی و بدون مواد زائد) است.
- شیره انگور و یا دوشاب ، یکی از فرآورده های انگور است که از آب انگور به دست می آید.
- شیره انگور در مقایسه با انگور ، کالری فوق العاده بالایی دارد و مصرف مقدار اندک آن انرژی از دست رفته را جبران می کند.
- این شهد لذیذ حاوی ویتامین های A ، B ، C و املاحی چون آهن ، منیزیم ، فسفر و مقداری کلسیم است
- این شیره با افزایش سرعت تشکیل گلبول های قرمز خون می شود
- شیره انگور را همراه شیربرنج یا فرنی یا به صورت شربت ، سرکه شیره توصیه می شود.

شیره توت

- به عنوان منبعی سرشار از آهن و ویتامین C نقش مهمی در جبران کمبود آهن بدن دارد.
- همچنین وجود املاح فراوانی نظیر آهن ، منیزیم ، فسفر ، ید و منگنز سبب شده که دارای خواص ارزشمندی برای بدن باشد. این فرآورده طبیعی سرشار از ویتامین های مختلفی است و به این خاطر یک مکمل غذایی مناسب برای تامین کمبود ویتامین های بدن به شمار می آید.
- شیره توت با جبران آهن از دست رفته بدن می تواند سرگیجه و سردردهای مربوط به کم خونی را بهبود ببخشد.
- شیره توت به علت داشتن فیبر به درمان مشکلات گوارشی به ویژه یبوست کمک می کند
- مصرف مرتب آن به پیشگیری از ابتلا به کمبود آهن در بدن کمک می کند.
-

نکته :

● نکته مهم در مورد سه شیره یا چهار شیره : استفاده از مخلوط سه شیره خرما ، انگور و توت برای درمان یا پیشگیری از کم خونی در همه مزاجها توصیه نمی شود ، چرا که شیره خرما در بسیاری از افراد و در افراد خشک مزاج و یا در هوای خشک مانند شهرهای بزرگی چون تهران که با آلودگی هم همراه هستند ، می تواند ایجاد عارضه کند.

حبوبات و غلات

- نخود
- عدس
- گندم و یونجه : جوانه ها
- کنجد
- ماش جوانه ماش
- هویج

مغز پجات

- بادام درختی
- پسته
- فندق
- نخود و کشمش

میوه ها

- زردآلو
- انجیر
- سیب - گلابی - به
- زرشک ، شاتوت ، عنّاب ، چغندر رسمی (لبو) ،
- انار
- انگور: موی - کشمش
- توت

- "خوردن 21 عدد مویز صبح ناشتا" در روایات و احادیث نیز به آن اشاره شده و برای کاهش بلغم مغز و افزایش حافظه خوردن آن توصیه شده ؛ فوق العاده خونساز بوده و آهن فراوان دارد.
- خوردن هفت عدد "انجیر خشک" همراه صبحانه و 9 تا 12 عدد "آلو بخارا" همراه وعده نهار است.

صبحانه

1. شیربرنج یا فرنی
2. زرده تخم مرغ عسلی
3. نخوداب
4. حریره بادام
5. حلوهای مختلف (زردک ، سیب ، به ، و ...)
6. هلیم (هریسه)
7. کره یا روغن زرد گاوی با عسل یا مربای به ، هویج ، انجیر ، شیره ها
8. ارده عسل ، ارده شیره
9. رنگینک (خرما پودر مغزها روغن)

طرز تهیه نخوداب ساده

مواد لازم:

نخود 1 پیمانه

نمک، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم

برنج 1-2 قاشق غذاخوری

زیره 1 قاشق مرباخوری

پیاز 1 عدد

روغن 1 قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود را چند ساعت خیسانده آب آن را دور می ریزیم.

پیاز را کمی در روغن تفت داده ادویه را اضافه کرده و آب می ریزیم. سپس نخود و مواد دیگر را اضافه می کنیم و می گذاریم بپزد تا وقتی مهرا شود.

هلیم

مواد لازم:

گندم پوست کنده و خیسانده 3.5 پیمانه

گوشت گوسفند با استخوان 2.5 کیلو

پیاز 1 عدد

نخود 2 پیمانه

نمک

کره و دارچین برای تزیین

شکر

طرز تهیه:

گوشت و نخود و پیاز را با کمی نمک در یک ظرف و گندم را در ظرفی دیگر پخته سپس گندم را با گوشتکوب کوبیده یا میکس کنید. گوشتها را ریش ریش کنید و آنها را با هم مخلوط کنید



میان وعده

1. میوه ها: سیب ، گلابی ، انگور ، انجیر ، مویز ، توت ، برگه زردالو ، توت خشک
2. مغزها: بادام ، پسته ، فندق
3. فالوده سیب ، سمنو
4. نوشیدنی ها: شربت های مختلف با عسل یا شیره انگور
5. آبمیوه ها: آب انگور ، آب سیب ، آب گلابی
6. ماءالشعیر ، شیربادام
7. شیرخرما و شیرعسل

سمنو

مواد لازم:

گندم 500 گرم

آرد گندم 1.5 - 2 کیلو

بادام یا فندق یا پسته (اختیاری)

طرز تهیه:

ابتدا گندمها را خیس کرده تا جوانه بزند (به رنگ سفید یا نقره ای) سپس جوانه ها را چرخ کنید. با آب مخلوط کرده و از صافی رد کنید (کاملاً شیره آن را بگیرید) بعد آرد را الک کرده و کم کم به شیره اضافه کنید. سپس آنها را روی حرارت گذاشته و مدام هم بزنید تا به رنگ قهوه ای درآید. (البته از نظر ما این تغییر رنگ اصلاً خوب نیست و مضر است) گاهی هم به آن آب اضافه کنید تا خیلی غلیظ نشود. نیم ساعت آخر مغزها را اضافه می کنیم.

نهار

غذاهای غیرگوشتی مانند:

1. بلغور پلو
2. ماش پلو
3. کشمش پلو
4. هویج پلو

غذاهای گوشتی مانند:

1. آبگوشت
2. میگو
3. خورش فسنجان
4. خورش خلال بادام
5. کباب
6. شوربای گوشت بره یا بزغاله یا پرنندگان
7. کوفته
8. مرصع پلو یا شیرین پلو

آبگوشت ساده

مواد لازم:

گوشت 750 با استخوان گرم

پیاز 1 عدد

نخود و لوبیای خیسانده 2 پیمانه

لیمو عمانی 3-4 عدد

زردچوبه 1-2 قاشق چایخوری

دارچین

نمک

فلفل

طرز تهیه:

گوشت، پیاز، نخود و لوبیا را در 2 لیتر

آب به مدت 3 ساعت بپزید. پایان ساعت

دوم بقیه مواد را اضافه کنید.

آبگوشت چهارمغز

مواد لازم:

گوشت با استخوان 750 گرم
پیاز 1 عدد
لوبیا سفید 1 پیمانه
سیب سبز 2-3 عدد
آلو و غیسی 2 پیمانه
چهارمغز 2 پیمانه
زیره 1-2 قاشق مرباخوری
زعفران
نمک
فلفل

طرز تهیه:

گوشت، پیاز، لوبیا و چهارمغز را در 2 لیتر آب به مدت 3 ساعت بپزید. پایان ساعت دوم بقیه مواد را اضافه کنید.

خورش فسنجان

مواد لازم:

گوشت گوسفند یا مرغ یا چرخ کرده 500 گرم

مغزها (بادام یا پسته یا فندق) 250 گرم

پیاز 1 عدد

رب انار 1 پیمانه

شکر 1 پیمانه

زعفران

نمک

روغن

طرز تهیه:

ابتدا پیاز و بعد مغزها را کمی تفت داده بعد

رب انار و شکر و زعفران حل کرده در

آب داغ و کمی نمک را اضافه کنید چند

دقیقه ریزجوش بزند بعد تکه های گوشت

یا مرغ یا کوفته ریزه را در آن ریخته بپزد

تا وقتی به روغن بنشیند.

خورش خلال بادام

مواد لازم:

گوشت 300 گرم

خلال بادام 250 گرم

پیاز 1 عدد

لیمو عمانی به مقدار دلخواه

زرشک 1 پیمانه

زعفران دمکرده 1/2 پیمانه

دارچین

نمک زردچوبه

رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری

گلاب 5 قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت و پیاز را کمی تفت داده، زردچوبه و رب را اضافه کرده و مجدداً تفت دهید. سپس 6 پیمانه آب بریزید و بگذارید به مدت دو ساعت گوشت بپزد.

خلال بادام را یک ساعت در آب گرم خیس کنید تا نرم شود سپس 5 دقیقه در زعفران دم کرده خیس کنید.

وقتی آب خورش کم شد بقیه مواد را اضافه می کنیم. سپس 30 دقیقه بگذارید تا خورش جاببفتد.

شوربا (سوپ) گوشت بره یا پرندگان

مواد لازم:

برنج نصف پیمانه

گوشت 300 گرم

پیاز 1 عدد

سبزی (جعفری یا گشنیز) نصف پیمانه

هویج 1-2 عدد

نمک

زردچوبه

طرز تهیه:

همه مواد را با آب روی حرارت میگذاریم.

برنج را پس از نیم ساعت اضافه می کنیم.

چاشنی: آب لیمو یا نارنج یا رب

مرصع پلو

مواد لازم:

برنج 1 کیلو

گوشت مرغ 1.5 کیلو

کشمش 100 گرم

زرشک 150 گرم

بادام 100 گرم

پسته 100 گرم

روغن 200 گرم

پوست پرتقال 2 فنجان

زعفران 1 قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

مرغ را با پیاز و کمی نمک میپزیم به طوری که در آخر نصف لیوان آب داشته باشد. بعد استخوانهای آن را جدا کرده آن را تکه تکه می کنیم.

زرشک و کشمش را جداگانه در روغن کمی تفت می دهیم و 2-3 قاشق شکر به آن اضافه می کنیم.

بادام ها را در آب خیس می کنیم.

برنج را آبکش کرده هنگام دم کردن مرغ و مواد را لا به لای آن می ریزیم. آب مرغ، روغن و زعفران دمکرده را روی آن می ریزیم.



شام

قطایف یا قطاب

خشک نان

خوراک نخود و لپه

فلافل

آش دندونی

کوکوی هویج

خوراک کدو حلوایی

آش بلغور

شله زرد

خشک نان

ساخته شده از خمیر و روغن و تخم مرغ است که به گونه قرصهای کوچک و نازک درمی آوردند و درون آن را با گردو و بادام یا خرما پر می کنند در تنور یا فر می گذارند و می پزند. می توان آن را با شیره انگور پخت.



قطاب و قطاقف

قطاب: خمفر ، گردو ، بادام ، روغن ، شكر ، عسل یا شیره
قطاقف: مواد اولیه مانند قطاب است ولی مخلوط با
خمفر



آش دندونی

مواد لازم:

گندم پوست کنده (از شب خیسانده) 1 پیمانه

نخود و لوبیا (از شب خیسانده) 1 پیمانه

آب قلم 1 لیتر

پیاز

نمک

طرز تهیه:

گندم، نخود، لوبیا و پیاز را در یک لیتر آب ریخته و روی حرارت بگذارید بعد از یک ساعت آب قلم و نمک را اضافه کنید و حدود 1-2 ساعت دیگر بپزد.



خوراک کدو حلوایی

مواد لازم:

کدو حلوایی نیم کیلو

روغن

گلاب نصف استکان

کمی زعفران و دارچین ساییده

شکر یا عسل یا شیره انگور حدود 3 قاشق

سوپ خوری

گردو یا بادام کوبیده 50 گرم

طرز تهیه:

کدوها را تکه تکه کرده در روغن کمی

سرخ می کنیم. بعد یک لیوان آب ریخته با

بقیه مواد به مدت تقریباً نیم ساعت می پزیم

(درب ظرف بسته) بادام یا گردو برای

تزئین است.

آش بلغور

مواد لازم:

بلغور گندم 500 گرم

نخود 100 گرم

لوبیا چیتی 150 گرم

عدس 50 گرم

برنج نیم دانه 150 گرم

گوجه فرنگی 100 پیاز 150 گرم

سیر 60 گرم

نمک، زردچوبه، فلفل، زیره سیاه از هر

کدام 1 قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ابتدا بلغورها را به مدت 6 ساعت خیس می کنیم. نخود و لوبیا را هم خیس میکنیم.

بلغورها را با همان آب به مدت 1-1.5 ساعت پخته تا نرم شود.

آب نخود و لوبیا را دور ریخته میگذاریم حدود 1 ساعت بپزد بعد به بلغورها اضافه می کنیم.

عدس و برنج را هم می ریزیم. و می گذاریم 1 ساعت دیگر بپزد.

پیاز و سیر و گوجه فرنگی را تفت داده ادویه و

گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و اینها را به

ظرف بلغورها اضافه کرده نیم ساعت دیگر می پزیم.

مقویات معده :

مربای هلیه وامله

رب ریپاس

رب انار میخوش

رب سیب

آب به و آب سیب

مربای زنجبیل

تدبیر هوا

- هوای سالم و پاک استشمام کنید:

- در طب ایرانی به غذاهای خون ساز ، غذاهای دم ساز نیز گفته می شود ؛ از جمله غذاهای دم ساز می توان «هوا» را نام برد ؛

- هر چه هوا از لطافت و پاکی بیشتری برخوردار باشد و به عبارتی اکسیژن بیشتری داشته باشد ، خون لطیفتری تولید می کند و هوای آلوده (حاوی آلاینده ها) خون آلوده و ناپاک ایجاد می کند.

خواب و بیداری

- حدود 6-7 ساعت استراحت نمائید

- (خواب شب بسیار بهتر از خواب روز است). از بی خوابی و کم خوابی پرهیز کنید

- القاء خواب :

- صدای پیوسته دلنشین و معتدل مثل آواز آب و درختان و صداهای طبیعی

- خواندن کتاب (داستان و مانند آن) بویژه در وضعیتی که فرد بنشیند و تکیه ندهد باعث رفع

بعضی از بی خوابیها می شود. ماساژ پیش از خواب

سایر موارد

بادکش (حجامت گرم و خشک) روی استخوانهای پهن بدن مثل کتف ، لگن ، رانها و ساق پاها یک روش بسیار خوب در تحریک سلولهای مغز استخوان به خونسازی است.

- پیاده روی روی سنگ ریزه ها یا قلوه سنگها روزانه 30 دقیقه به صورت پابرهنه

- کوبیدن پاشنه پا به زمین روزانه 40 بار



پرهیزات غذایی

غذاهای مانده (هرچه می گذرد حرارت و رطوبت غریزی غذا کاهش می یابد) و فریزری
(کاهش حرارت غریزی در آنها)

غذاهای آماده کارخانه ای ، کنسرو و کمپوتها ، تنقلات کارخانه ای (به دلیل مواد
نگهدارنده در آنها که باعث کاهش استفاده بدن از رطوبت غریزی ماده غذایی می شود)

فست فودها

انواع نوشیدنی های صنعتی

سرکه و آبغوره و غذاهای ترش

شوری

سردی جات

غذاهای غلیظ و خمیری

یخ

کیفیت پایین آرد و افزودن جوش شیرین

غنی سازی آرد نانوائی ها با آهن و اسید فولیک برای نان های سنتی شامل لواش ، تافتون ، بربری و سنگک از ابتدای سال 85 به صورت فراگیر در سراسر کشور

استان های هرمزگان و سیستان و بلوچستان در اولویت طرح

کاهش دهنده ها و افزایش دهنده های

جذب آهن در بدن

کاهش دهنده ها مانند :

❁ آگزالات در اسفناج

❁ تانن در قهوه و چای

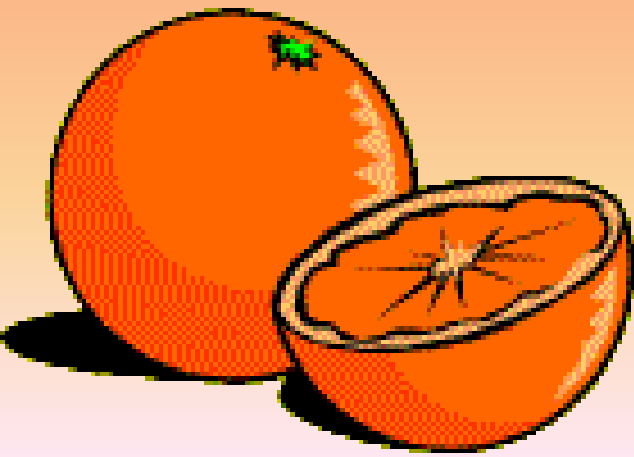
❁ فیتات ها در سبوس غلات

افزایش دهنده ها مانند :

❁ ویتامین C

❁ فروکتوز

❁ پروتئین



نکات کلی

- نعناع- کرفس : رقیق کننده خون غلیظ
- موز و عدس- قارچ – انبه : مولد خون غلیظ
- سیر- تره: محرق خون (با گشنیز مصرف شود)
- کاهوو هندوانه: مولد خون صالح رقیق است
- ماش: مولد خلط صالح (ماش پوست گرفته پخته شده با روغن بادام مولد خلط صالح است)
- عناب: رافع حدت و گزمی خون
- زردآلو : مولد خون اندک
- انجیر: مولد خون معتدل

اسفناج

(*Spinacia oleracea*)



- طبیعت آن در اول ، سرد و تر.
- البته آن را معتدل در گرمی و سردی نیز می دانند
- ملین طبع
- سریع الهضم تر ، جیدالغذاتر و کم نفختر از سایر سبزیها

مواد مغذي اسفناج

- پتاسيم
- كلسيم
- منيزيم
- فسفر
- آهن
- مس
- روي
- پروتئين
- فيبر
- تركيبات فنولي
- اسيدهاي چرب ضروري غير اشباع از جمله اسيد لينولنيك، اسيد لينولنيك
- اگزاليك اسيد

بورانی اسفناج



مواد لازم:

- اسفناج، برنج، مغز گردو، ماست،
- فلفل کوبیده، نمک.

دستور طبخ:

- اسفناج خرد کرده را با اندکی برنج و مختصری آب و کمی نمک به صورت دم بپزند تا آب آن به خورد برود. سپس ماست را زده اسفناج که خنک شد داخل آن کرده هم بزنند و وقتی کشیده خواستند سر سفره ببرند رویش کمی فلفل و مغز گردوی نیمکوب کرده بپاشند. اگر مقصود خاصیت خنکی آن باشد اسفناج را پخته با ماست بخورند.

تحقیقات نوین :

- سرشار از ویتامین های **A** و **B1** و **B2** و **C** است.
- همچنین دارای مقدار زیادی آهن است و از این نظر هیچ سبزی دیگری به مرتبه ی اسفناج نمی رسد.
- باعث تشدید حرکات دودی شکل روده می شود. و از این طریق یبوست را درمان نموده ، هضم و جذب غذا را تسریع می بخشد.
- اسفناج به دلیل داشتن سالیسیلات باعث دفع آهن می شود به همین دلیل خدوند متعال مقادیر زیادی آهن در آن قرار داده تا مصرف کننده دچار کم خونی نشود پس بر خلاف تصور همگان موجب درمان کم خونی فقر آهن نخواهد شد.

مداخلات در طب نوین :

- وارفارین
- نیترات بالا
- اگزالات : منع مصرف در امراض سنگ کلیه و کیسه صفرا، نقرس
- کاهش جذب بعضی املاح : کلسیم و منیزیم ، روی
- زیر 4 ماه منع مصرف دارد .
- پورین و نقرس



داروهای گیاهی فراوری شده



قرص آیرون پلاس نیاک

قرص آیرون پلاس نیاک حاوی ۵۰ میلی گرم یون آهن و ۴۰۰ میلی گرم فولیک اسید می باشد.

در تهیه این قرص از گیاهان و ترکیبات دیگری چون هلبله زرد، بلبله، آمله، تخم شوید، دارفلفل و سعد کوفی استفاده شده است تا جذب آهن افزایش پیدا کرده عوارض ناشی از مصرف آهن مثل یبوست و نفخ شکم کاهش پیدا کند.



- جلوگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن: ۱ عدد قرص روزانه
- کنترل کم خونی خفیف: ۱ الی ۲ عدد قرص روزانه
- درمان کم خونی حاد: ۲ الی ۴ قرص روزانه
- رفع کم خونی کودکان بین ۸ تا ۱۲ سال: ۱ عدد قرص روزانه

شربت رضوی یا شراب حلال یا شراب زبیب،



ترکیبات تشکیل دهنده شربت زبیب رضوی

- میوه مویز
- زعفران
- جوانه قرنفل
- ریزوم سنبل الطیب
- مصطکی
- تخم کاسنی
- عسل مصفی

موارد مصرف و چند خاصیت شربت زیب رضوی

- . ضعف عمومی ناشی از سوءمزاج سرد
- . رفع کاهش میل جنسی ناشی از سوءمزاج سرد
- . نفخ و سوءهاضمه ناشی از سردی مفرط معده
- . دردهای مفصلی ناشی از سردی مفرط مفاصل
- . بهبود عملکردهای کبدی در بیماریهای سرد کبد مانند کبد چرب
- . بهبود عملکرد دستگاه عصبی در سالمندان
- . بهبود و تقویت حافظه



۱۱

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

با تشکر از توجه شما

