

گوارش ۱:

خوردن به منظور تامین نیاز بدن، از غرائز اصلی بشر است و پاسخ دهی درست به این نیاز اصل، جزء فطرت بشری قرار داده شده است. اگر گرسنگی نبود، شاید بسیاری از افراد برای فعالیت از خواب بیدار نمی شدند. به همین علت، خوردن غذا و خوراندن غذا به دیگران، به طور مکرر به صورت امر در قرآن مجید ذکر گردیده است.

از سوی دیگر، انباشتن شکم به شکل های مختلف مورد مذمت و نکوهش قرار گرفته و روزه داری و کاهش غذا، از اخلاق حسنه ذکر گردیده است. همچنین توصیه شده که از هر آنچه در زمین است، به جز مواد حرام میل شود، البته همیشه تفاوت های بین فردی و بین قومی در مقدار مصرف مواد غذایی مورد توجه است و هر فرد لازم است مطابق نیازها، عادات و سوابق غذایی خود، برنامه ریزی نماید، مثلا باید توجه داشت که قوانین منع یا کاهش غذا خوردن، مطلق نیستند و باید کوتاه مدت، با دقت و زیر نظر پزشک انجام شوند.

متأسفانه عدم آموزش و عدم توجه به دستورات و آداب غذایی، که از مهم ترین روش های مدیریت زندگی سالم است، بروز و توسعه بیماری ها و علایم گوارشی مانند ریفلکس، دردهای گوارشی، یبوست مزمن و نفخ را موجب گردیده است.

نگاه حکمای پزشکی پارسی، دستگاه گوارش انسان، نقشی بسیار مهم و حیاتی در تامین تندرستی دارد و با دیگر اعضای اصلی بدن، همکاری و هم نشینی بسیار جدی و مهم دارد. این مفهوم در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نیز آمده که معده را خانه بسیاری از بیماری ها دانسته اند.

در حوزه بیماری ها نیز، بیماری های گوارشی جزو شایع ترین بیماری های بشری هستند. یبوست مزاج و نفخ، از شایع ترین بیماری های گوارشی اند. تقریباً ۱۲ تا ۱۹ درصد مردم جهان دچار یبوست هستند و ۳۰ درصد از آنها نفخ شکم را تجربه می کنند.

باید گفت شیوع یبوست در ایران (یا دست کم در شهرهای بزرگ و صنعتی ما) بسیار فراتر از این رقم است و شاید بتوان ادعا کرد که بیش از نیمی از مردم ما گرفتار درجاتی از یبوست هستند و بخشی از آنها از این مشکل خود خبر ندارند.

هر چند که دامنه بیماری های گوارشی گسترده است و از بیماری های دهان گرفته تا مشکلات کیسه صفرا، کبد، رودها و مقعد را شامل می شود ولی با توجه به اهمیت و شیوع بالای بیماری یبوست، و همچنین نقش مهمی که اختلالات روده ای می توانند در ابتلا به دیگر بیماری های

گوارشی و غیر گوارشی داشته باشند، در این نوشتار به موضوع سلامتی روده ها خواهیم پرداخت. یادمان باشد که یکی از علل بیماری های پیچیده ای چون سرطان ها و دیگر بیماری های دشوار درمان، رعایت نکردن قوانین تندرستی و بی توجهی به بیماری های ساده تر است.

وقتی غذایی را می خوریم، دندان ها، زبان و غدد ترشعی موجود در فضای دهان، نخستین اعضای هستند که با غذای خورده شده سرو کار دارند. بسیاری از سوء هاضمه ها درست از همین نقطه آغاز می شوند.

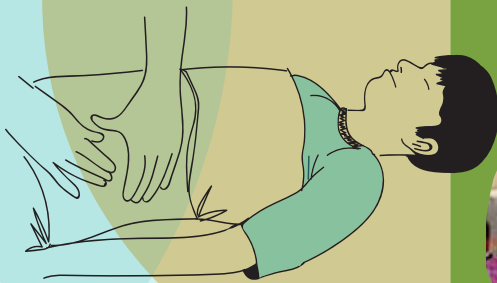
وقتی غذایی را خوب نمی جویم، درواقع این عمل را به اعضای بعدی در مسیر گوارش واگذار کرده ایم. فردی که سال ها غذای خود را تند تند و نجویده قورت داده، در واقع سال هاست معده و دیگر اندام های گوارشی اش را مجبور ساخته عمل دندان هایش را بر دوش بکشند، پس هر گونه بیماری گوارشی بواثر این رفتار نامناسب، برایش محتمل است. پس از دهان و حلق، مواد غذایی وارد مری و سپس معده می شوند که حرکات آنها غیر ارادی است.

تمرکز و آرامش در موقع خوردن غذا، باعث نظم در دستگاه گوارش و ترشح به موقع شیرابه ها، آنزیم ها و هورمون های گوارشی و در نتیجه هضم و جذب درست غذا می شود.

برعکس، اگر حین غذا خوردن، مشغولیت فکری و استرس داشته باشیم و یا مشغول انجام امور متفرقه نظیر تماشای تلویزیون، صحبت با دیگران و.... باشیم، خواسته یا ناخواسته بادرگیر کردن مغز و سیستم اعصاب خودکار به این امور، توجه آنها را از مدیریت سیستم گوارشی منحرف می کنیم.

روده های کوچک و بزرگ می رسیم، امروزه می دانیم که نقش این اعضا، تنها هدایت فضولات معدی به خارج از بدن نیست و عملکرد طبیعی و درست آنها، نقش مهمی در تنظیم شرایط طبیعی بدن در حوزه غذاها، آب و الکترولیت ها دارد.

اختلال عملکرد روده ها و به ویژه روده بزرگ را می توان مستقیم و غیر مستقیم، عامل بسیاری از بدزنگی ها و جوش های پوستی، اضطراب ها، افسردگی ها و دیگر مشکلات روحی، اختلالات غدد درون ریز، واکنش های آلرژیک، مشکلات مفصلی، اختلال در رشد ناخن پاها و حتی عفونت مکرر کناره ناخن ها، مشکلات و اختلالات رحمی، مشکلات کبدی و کلیوی و حتی سنگ سازی های مکرر در کلیه ها و کیسه صفرا و..... دانست.



متأسفانه در سال های اخیر، بی توجهی به دستورات بهداشتی سنتی و نوین، موجب گسترش بیماری های ناتوان کننده ای چون یبوست، بواسیر و شقاق مقعد، اسهال های دوره ای، انگل های روده ای، زخم های روده ای، بیماری های التهابی روده چون کولیت ها، سندرم روده تحریک پذیر و.... شده که چنان که نوشته آمد، می تواند موجب دردهای مفصلی، سنگ های کلیوی، بیماری های پوستی، کم خونی ها و بسیاری بیماری های دیگر و حتی خار پاشنه شود.

نگارش: مزده ارجمندی - کارشناس ارشد طب سنتی