

انرژی‌زاهای طبیعی

مژده ارجمندی - کارشناس ارشد طب سنتی

اولین اقدام شما هنگامی که خسته می‌شوید چیست؟

افراد مختلف برای تامین انرژی مورد نیاز خود در روز کارهای مختلفی انجام می‌دهند. برخی می‌خوابند، برخی از نوشیدنی‌های صنعتی انرژی‌زا استفاده می‌کنند و دیگران نیز به سمت مصرف مواد طبیعی گرایش پیدا می‌کنند. در سالی که پیش رو دارید سلامت بدن و داشتن انرژی لازم از ضروریات هستند. اگر جسم و روح و مغز یک دانش‌آموز خسته باشد مسلماً هیچیک از تلاش‌های وی برای به خاطر سپاری مطالب درسی و تحلیل مسائل در ذهن موثر واقع نخواهد شد. بشر از دیرباز همیشه به دنبال پاسخ این سوال بوده است که چه کاری باید انجام دهد تا بتواند از تمام توان خود در زندگی بهره‌بردار. همیشه انرژی بیشتر مساوی با کار و تلاش بیشتر و موفقیت افزون‌تر بوده است. لذا انسان همیشه در پی آن بود که چگونه در طی موقعیت‌های خاصی که احتیاج به زمان بیشتری دارد، از میزان خواب و استراحت خود کم کرده و به زمان بیداری و فعالیت بیافزاید و در عین حال احساس خستگی و خمودگی نداشته باشد.

ایرانیان تا قبل از زمان ناصرالدین شاه و قبل از ورود چای به ایران توسط کاشف السلطنه از انواع دمنوش‌ها و شربت‌های گوارا استفاده می‌کردند. در آن زمان از ترکیب گیاهان مختلف پودرهایی تهیه می‌شد که ورزشکاران یا جوانان برای داشتن انرژی لازم جهت انجام فعالیت بدنی، شکار و علم‌آموزی از آن استفاده می‌نمودند. اما متأسفانه این مهم طی گذشت زمان و با اکتشافات عجیب و زیان‌آور به سمت و سویی رفته است که هم‌اکنون افراد با استفاده از این انرژی‌زاهای صنعتی و مضر نه تنها قوای خود را تقویت نمی‌کنند، بلکه به علت افزودنی‌های غیرمجاز در این مواد، با مصرف آن زیان‌های جبران‌ناپذیری بر بدن وارد می‌شود.

به تدریج این گیاهان طبیعی و سالم جای خود را به فرمول‌های شیمیایی داده است و با تبلیغات گسترده ذهن جامعه را به خود مشغول کرده است. هم‌اکنون نوشابه‌ها، کپسول‌ها و پودرهای انرژی‌زای فراوانی در بازار ایران وجود دارند که افراد بدون اطلاع از مواد اولیه، چگونگی تولید و عوارض جانبی این محصولات، در حین خستگی به منظور تامین انرژی روزانه از آنها استفاده می‌کنند. امروزه این باور غلط در ذهن بسیاری وجود دارد که آن چیزی را که در ترکیبات خارجی به کار رفته است به هیچ وجه نمی‌توان در ترکیبات و گیاهان ایرانی پیدا کرد. متأسفانه مسئولین به این مسئله مهم بی‌توجه هستند و هر روز شاهد افزایش میزان مصرف این مواد در بین جوانان هستیم.

مهم‌ترین عامل در انتخاب انرژی‌زاهای طبیعی برای رفع خستگی رسیدن به این باور است که خداوند انسان را در طبیعت آفریده و هر آنچه را که برای بقای او لازم است در دل طبیعت قرار داده است. تنها باید تلاش کرد تا به دنبال این نعمت‌های بی‌پایان الهی رفته و آنها را بیابیم.

ویژگی انرژی‌زاهای طبیعی

از مشخصه‌های اصلی و لازم انرژی‌زاهای طبیعی آن است که از مواد گیاهی تهیه شده باشد، برای تمام سنین مورد استفاده باشد و فاقد رنگ و طعم شیمیایی باشد و علاوه بر انرژی‌زا بودن فراسودمند نیز باشد. منظور از غذاهای فراسودمند غذاهایی است که علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه، دارای خواص سلامت بخش نیز باشند. اگر هدف، استفاده از جایگزینی سالم برای انرژی‌زاهای صنعتی باشد، این مواد باید خوش‌طعم و گوارا و مورد پسند عام جامعه تولید شود تا افراد مختلف به خوردن این مواد سودمند تشویق شوند. مواد غذایی طبیعی فراوانی در طبیعت وجود دارند که ذاتاً به دلیل گرما و انرژی زیادی که در بدن تولید می‌کنند در این دسته قرار می‌گیرند.

ترکیبات طبیعی پیشنهادی

۱- فرمولی که هم‌اکنون مورد توجه قرار گرفته و مورد تایید است ترکیبی از لیمو، علف لیمو و زنجبیل و عسل است که تنها منبع مصرف آن التهاب بافت مری و معده است.

۲- سکنجبین عسلی: این شربت باید در خانه تهیه شود. متأسفانه امروزه در بازار ایران سکنجبینی که وجود دارد تنها برای درست کردن یک شربت معمولی استفاده می‌شود و خاصیت اصلی سکنجبین تهیه شده در خانه را ندارد. این معجون از ترکیب ۴ لیوان آب، ۱ لیوان سرکه انگور طبیعی (ترجیحاً خانگی) و ۲ لیوان عسل سالم مرغوب تهیه می‌شود که تمام این مواد را باید با یکدیگر جوشاند. در ۱۰ دقیقه آخر می‌توان مقداری نعناع یا آب به را اضافه کرد تا شربت طعمی مطلوب‌تر پیدا کند. نوشیدنی حاصل شده بسیار گوارا بوده و سموم را از بدن دفع می‌کند و موجب پاکسازی بدن می‌شود. این شربت به دلیل ترکیبات خاص خود انرژی لازم را برای انجام فعالیت‌های روزمره در اختیار بدن قرار می‌دهد.

۳- دمنوش‌های گیاهی: استفاده از گیاهانی مانند بهارنارنج، گلاب، بیدمشک، زعفران، دارچین، زنجبیل، به‌لیمو توصیه می‌شود.

۴- میوه‌هایی مانند انجیر، مویز، خرما و به نیز نیز توانایی آن را دارند که با ترکیب کردن یک یا چند مورد از این مواد یا حتی استفاده هر روز یکی از آنها برای بدن انرژی لازم را فراهم کرده و خستگی را رفع کنند.

۵- شربت و نوشیدنی خاصی که امام رضا(ع) در کتاب خود با عنوان طب‌الرضا معرفی کرده‌اند و به آن نوشیدنی حلال رضوی گفته می‌شود از ترکیب آب گوارا و عصاره مویز و عسل مصفی و گیاهانی مانند دارچین، زنجبیل و میخک و سنبل‌الطیب و زعفران تشکیل شده است که به شدت برای سلامتی، تقویت بنیه و انرژی‌زایی مخصوصاً در نوجوانان مفید است. حضرت دستور داده‌اند بعد از هر وعده غذایی یک استکان یا ۶۰ سی‌سی از آن را با آب رقیق شده مصرف کنید و معجزه آن را در رفع خستگی، شادابی، هضم غذا و تولید انرژی ببینید.