کد خبر: ۴۴۱۹۰۹
چهارشنبه ۲۳ آذر ۱۴۰۱ ۹:۱۲

درمان کم‌خونی با ۱۰ خوراکی خون ساز از نظر طب سنتی

درمان کم خونی در طب سنتی ایران راه کارهای مختلف و متنوعی دارد. در طب سنتی غذاهای خونساز از تنوع بسیار بالایی برخوردارند. در این مطلب با این روش‌ها و خوراکی‌ها بیشتر آشنا می‌شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون،در طب سنتی، غذاهای خونساز از تنوع بسیار بالایی برخوردارند؛ هر غذای با طبع گرم و تری می‌تواند بالقوه خونساز باشد، چنین غذاهایی روی شخصیت افراد، رفتارها و حتی پندارهای افراد تأثیرگذارند.

به غذاهای خونساز در طب ایرانی، غذاهای دمساز نیز گفته می‌شود؛ از جمله غذاهای دمساز می‌توان "هوا"را نام برد.

هرچه هوا از لطافت و پاکی بیشتری برخوردار باشد (اکسیژن بیشتری داشته باشد) خون لطیف‌تری را تولید می‌کند؛ هوای آلوده (حاوی آلاینده‌های جوی) خون آلوده و ناپاک ایجاد می‌کند.

از غذای خونساز دیگر، می‌توان "عسل"را نام برد؛ این غذا در طب سنتی ایران جزء غذاهای "صالح الکیموس" متوسط الغذا است یعنی به‌محض ورود به کبد، تبدیل به خون می‌شود؛ این غذا، علاوه بر مغذی بودن، خاصیت دارویی نیز دارد.

از جمله غذاهای دیگری که از خاصیت خونسازی برخوردار است، می‌توان به "کنجد" اشاره کرد؛ توصیه می‌شود هر شب همراه شام یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را کاملاً جویده و میل کنید؛ خوردن این دانه روغنی برای تقویت مو، چشم، تخمدان‌ها و بیضه‌ها بسیار مفید است.

شایان ذکر است هر غذایی که برای اعضای تناسلی مفید باشد برای چشم نیز مفید است چون این دو اندام، لطیف‌ترین جزء غذاهای مصرفی روزانه را به‌سمت خودشان جذب می‌کنند مثلاً هویج نه‌تنها برای چشم مفید است برای تقویت قوای جنسی نیز مفید است و فوق العاده خونسازی می‌کند اما توصیه می‌شود بعد از خوردن آب هویج چند دقیقه‌ای را بدوید یا قدم بزنید.

غذای دیگر "قاووت قوتوی" کرمان یا اردبیل است که ترکیبی از تخم گشنیز + زنجبیل +میخک + هل باد + شاه‌دانه + گندم + کنجد + عدس و غیره است؛ توصیه می‌شود یک تا دو قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان شیر مخلوط کرده و میل شود.

از جمله غذاهای دیگر خونساز می‌توان از "دیزی آبگوشت" با نخود فراوان یاد کرد؛ توصیه می‌شود که این غذا با شعله پایین تهیه و طبخ شود و هر لقمه آن را با جویدن کاملاً در دهان هضم کرد.

غذای بعدی "سوپ یا آب‌پزشده گوشت بلدرچین" است؛ این غذا از آهن زیادی برخوردار است حتی برای کسانی که سنگ یا شن کلیه دارند، مفید است؛ نام این پرنده در چند سوره قرآن کریم آمده است.

غذای خونساز دیگر "خوردن ۲۱ عدد مویز صبح ناشتا" است که در روایات و احادیث نیز به آن اشاره شده و برای کاهش بلغم مغز و افزایش حافظه خوردن آن را فراموش نکنید؛ فوق‌العاده خونساز بوده و آهن فراوان دارد.

از جمله تدابیر دیگر برای دریافت غذاهای خونساز، خوردن هفت عدد "انجیر خشک" همراه صبحانه و ۹ تا ۱۲ عدد "آلو بخارا" همراه وعده ناهار است.

خوردن ارده + شیره انگور در یکی از وعده‌های غذایی خاصیت خونسازی بالایی دارد.

برخی تدابیر برای رفع کم‌خونی

ــ پیاده‌روی روی سنگ‌ریزه‌ها یا قلوه‌سنگها روزانه ۳۰ دقیقه به‌صورت پابرهنه

ــ کوبیدن پاشنه پا به زمین روزانه ۴۰ بار

ــ قرار دادن تکه آهنی که نه رنگ و نه زنگ داشته باشد داخل خورشت‌ها (حسوم)؛ توصیه می‌شود این کار را در ۱۰ دقیقه پایانی طبخ غذاهای خورشتی انجام دهید.

ــ خواندن سوره "حدید و یس"

ــ طرز خوابیدن نیز در جهت شمال و جنوب جغرافیایی بی‌تأثیر نیست؛ تأکید می‌شود افرادی که کم‌خونی دارند از خوابیدن روی تخت‌خوابهای فرفوژه خودداری کنند، چه‌بسا کم‌خونی را در آنها تشدید می‌کند.

گیاهان و میوه‌های خونساز

ــ از جمله گیاهانی که خاصیت خونسازی دارند، می‌توان به یونجه، گزنه، شبدر، عناب، زرشک، آلبالو، انار و سیب اشاره داشت.

ــ می‌توان یونجه یا شبدر را با سالاد فصل مخلوط و میل کرد.

ــ در یک استکان عرق گزنه، دو قاشق غذاخوری شیره انگور مخلوط و میل شود.

ــ در یک استکان جوشانده گل بابونه، دو قاشق غذاخوری آب آلبالو ریخته و میل شود.

ــ یک قاشق غذاخوری آویشن و هفت عدد عناب را با سه لیوان آب مخلوط کرده آن را جوشانده، صاف کرده و میل کنید.

ــ در یک لیوان جوشانده گل ختمی سه قاشق غذاخوری آب زرشک مخلوط کرده و میل شود.

ــ شب‌هنگام در یک سیب سرخ هفت عدد میخ طویله را وارد کرده و صبح‌هنگام میخ‌ها را خارج کرده و میل شود.

منبع:تسنیم