

کشف نسخه درمان کبد چرب ابن سینا پس از ۱۰۰۰ سال ۴۷#&; این روش را در ناشتای صبح معجزه می کند

ابوعلی سینا حکیم بزرگ ایرانی در کتاب قانون خود طرز تهیه شربت ساده و خاصی را آموزش داده که در درمان کبد چرب بسیار نافع و مجرب است همچنین در این مطلب با ۱۲ دستورالعمل برای پیشگیری و درمان کبد چرب آشنا می شویم.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه بیماری "کبد چرب" تقریباً غالب افراد را درگیر خود کرده است و در حوزه پزشکی نوین غیر از تجویز برخی داروها که با عوارض جانبی همراه است، درمان خاصی که منتج به رفع کامل کبد چرب شود، وجود ندارد.

اما بر اساس آموزه های طب سنتی، اکثر بیماری ها حتی برخی از بیماری های صعب العلاج، درمان های بسیار ساده و بر اساس اصلاح تغذیه و رعایت برخی از پرهیزها دارند؛ جالب اینکه همین بیماری کبد چرب در انواع و اقسام خود حتی در موارد حاد و توسعه یافته آن که گاهی منجر به "سیروز کبدی" می شود، پروسه درمان ساده و بدون عارضه ای بر اساس دستورات طب سنتی دارد و در اکثر موارد در صورت رعایت برخی تدابیر ساده و پرهیزات ارائه شده از سوی طبیب، مبتلایان به آن به راحتی در بازه زمانی حدود ۲ ماهه قابل درمان هستند.

اما یکی از درمان های ساده برای کبد چرب، مصرف روزانه "شربت سکنجبین" است البته باید توجه داشت که درمان های طب سنتی نمی تواند درمانی تک بعدی و صرفاً با مصرف یک ترکیب گیاهی دارویی باشد بلکه برای درمان و حصول نتیجه حتماً باید پرهیزات و تدابیر توصیه شده نیز دقیق اجرا شود مثلاً برای درمان کبد چرب، کنار مصرف شربت سکنجبین حتماً باید از مصرف آب یخ نیز پرهیز جدی داشت و هر لقمه غذا هم باید حدود ۲۰ مرتبه جویده شود؛ سایر تدابیر ضروری برای درمان کبد چرب در انتهای همین مطلب آمده است.

ابن سینا طرز تهیه "شربت سکنجبین" را به صورت ساده در کتاب "قانون" خود به این صورت آورده است:

مواد مورد نیاز:

سرکه طبیعی
انگور یک واحد
عسل ۲ واحد
آب ۸ واحد

طرز تهیه: سرکه، عسل و آب را با هم ترکیب می کنیم و به روی حرارت قرار می دهیم تا با شعله ملایم بجوشد تا یک سوم آب آن بخار شود؛ حین جوشیدن کف آن را جدا کنید و می توانید یک دسته نعنای هم برای رنگ و طعم بهتر حین جوشیدن به آن اضافه کنید.

پس از آماده شده این شربت، آن را در یک ظرف شیشه ای در یخچال نگهداری کنید و برای هر وعده مصرف، یک سوم لیوان از این شربت را با دوسوم لیوان آب جوشیده ولرم مخلوط و مصرف کنید.

زمان مصرف: ترجیحاً با شکم خالی یا یک ساعت بعد از غذا.

همچنین سلامت کبد و درمان کبد چرب را با این ۱۲ دستورالعمل ساده تضمین کنید:

— پرهیز از مصرف آب یخ به ویژه در زمان هایی که دمای بدن بالاتر از حد طبیعی است مانند زمان خروج از حمام یا پس از فعالیت های سنگین ورزشی و بدنی

— پرهیز از مصرف آب میان غذا و یک ساعت قبل و بعد از صرف غذا

— جویدن کامل لقمه های غذا و پرهیز از سریع خوردن

— اجتناب از مصرف روغن های مایع تراریخته موجود در بازار و جایگزینی آنها با روغن های سالمی مانند روغن زیتون، روغن کنجد، روغن ارده کنجد، روغن شحم گاوی، روغن دنبه و روغن زرد

— پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار و خیلی سرد

— پرهیز از مصرف بی‌رویه بستنی‌ها به‌ویژه بستنی‌های صنعتی

— اجتناب از مصرف مواد غذایی فراوری‌شده صنعتی حاوی مواد نگهدارنده‌ای مانند "بنزوات سدیم"

— پرهیز از مصرف فست‌فودها و مواد کمپوتی و کنسروی

— اجتناب از مصرف مواد غذایی لزج مانند ماکارانی صنعتی، لازانیا و پنیر پیتزا

— مزه‌مقداری نمک طبیعی (سنگ‌نمک آسیاب شده) در ابتدا و انتهای غذا

— انجام ورزش روزانه حداقل نیم ساعت

— پرهیز از پرخوری و درهم‌خوری.

منبع: صد آنلاین