

**بسمه تعالی**



**معاونت غذا و دارو**

## دیابت در طب سنتی ایران



## دیابت در طب سنتی ایران

بر اساس دستورات طب سنتی ایرانی توجه به شش نکته اصلی برای حفظ سلامتی ضروری است، آب و هوای محل زندگی، خوردنی و آشامیدنی ها، خواب و بیداری، حرکت و سکون، حالات روحی و روانی، احتباس و استفراغ یعنی آنچه باید از بدن دفع شود، همگی مواردی است که رعایت آنها سلامت افراد را تضمین می کند. به طوری که فرد در هر دو حالت سلامتی و بیماری باید تمام این موارد را مد نظر قرار دهد و بیماران دیابتی نیز از آن مستثنی نیستند. قطعاً زندگی در مکان هایی با آب و هوای سالم از ابتلای فرد به بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند؛ اما از آنجا که این امر در حال حاضر برای همه افراد ممکن نیست لذا دقت در موارد دیگر یاد شده به منظور حفظ سلامتی اهمیت می یابد. از این میان می توان به خواب خوب که از ساعت ۹-۱۰ شب تا حداقل ۲-۳ صبح است اشاره کرد چرا که هم از دیدگاه طب ایرانی و هم از منظر طب نوین خواب در این زمان باعث رفع فشار وارده بر کبد و تنظیم تمام دستگاه ها و هورمون های بدن از جمله هورمون های تنظیم کننده قند می شود در حالیکه خواب در هیچ زمان دیگری این تاثیر را نخواهد داشت. باید توجه داشت رعایت این اصل اساسی به ویژه برای بیماران دیابتی به ویژه در مراحل ابتدایی بسیار کمک کننده است.

## حرکات ورزشی متعادل موجب دفع مواد زاید بدن می شود

ورزش از مهمترین اصول سلامت به ویژه در مبتلایان به دیابت است ورزش باید در حدی باشد که موجب سرخ شدن اندک پوست بدن و تعریق ملایم شده و در فرد احساس ضعف و خستگی ایجاد نکند. به ویژه در بیماران دیابتی که دارو مصرف می کنند فعالیت شدید منجر به افت زیاد قند شده که گاهی عارضه های خطرناکی نیز به دنبال دارد، در حالی که ورزش کردن به صورت متعادل برای این نوع بیماران جهت دفع مواد زاید بدن بسیار ضروری است. این افراد باید به شدت مراقب حالات روحی خود باشند چرا که در بسیاری موارد به دنبال استرس و عصبانیت تنظیم قند در بدن این افراد مختل می شود و اصولاً در پاره ای موارد شروع دیابت به دنبال یک شوک عصبی و یا استرس ناگهانی ایجاد می شود که

به اصطلاح دیابت عصبی گفته می شود لذا بیماران دیابتی باید تا حد امکان با انجام تمرین های تنفسی و ذهنی خود را آرام نگاه داشته و آرامش خود را حفظ کنند و تحت نظر پزشک از گیاهان دارویی آرام بخش مثل بهار نارنج، بادرنجبویه، ییدمشک و دارچین بهره مند شوند. ممکن است بدن بیماران دیابتی نیاز به پاکسازی های خاصی داشته باشد؛ در موارد ساده می توان این پیرایش را با رژیم های غذایی همچون آش های طبی چون آش آلو، آش آبغوره و آش تمرهدنی انجام داد اما در برخی موارد برای انجام این کار به داروهای قوی نیاز است که حتما باید تحت نظر متخصص طب سنتی انجام شود. نکته بسیار مهم در این میان داشتن دفع مناسب و کامل، حداقل یک تا دو بار در روز است

### ساندویچ و پیتزا از دیدگاه طب سنتی



ساندویچ و پیتزا به خاطر داشتن سوسیس و کالباس، بیماری های مختلفی را باعث می شوند. خمیر پیتزا چون از آرد نول تهیه می شود، بعد از مصرف در روده تبدیل به قند شده و تولید الکل می کند که می تواند موجب بیماری میگرن شود. از دیگر عوارض ناشی از این غذاها بیماری های پوستی، عصبی و یبوست است که خود عوارضی مانند هموروئید، شقاق مقعد و بیماری کولیت یا قولنج روده و ... را به دنبال دارد

نکته: پنیر پیتزا و پنیرهای مشابه آن، که در اثر ماندن و تخمیر زیاد حالت کش دار پیدا می کنند سودازا می باشند. توصیه می شود به جای آن ها از فلافل که از غذاهای مفید و سنتی ایرانی می باشد استفاده شود (به شرط آنکه روغن آن سوخته نباشد)