

❁ نقش پنهان اما حیاتی معده:

خدمتگزاری که بدن را می چرخاند!

بدن انسان پیچیده ترین و منظم ترین سازمان عالم خلقت است؛ سازمانی با هزاران عضو، شبکه و سامانه، که هر کدام نقشی خاص دارند؛ از تصمیم سازان کلان گرفته تا مجریان اجرایی و نیروهای خدماتی. اگر این سازمان را به یک مدرسه یا اداره پویا تشبیه کنیم، می توان قلب، مغز و کبد را به مدیر، معاون آموزشی و مالی، یا اعضای شورای سیاست گذار تشبیه کرد. اما پرسش اینجاست: آیا مدیر مدرسه می تواند بدون خدمات پشتیبانی، حتی یک روز به درستی فعالیت کند؟

در همین ساختار، معده و دستگاه گوارش را می توان به نیروهای خدماتی و پشتیبانی تشبیه کرد؛ همان هایی که صبح پیش از همه می آیند و در سکوت می مانند، ولی اگر یک روز نیایند، همه چیز مختل می شود. زنگ ها به صدا در نمی آیند، کلاس ها تمیز نمی شوند، غذا به موقع نمی رسد و حتی دفتر مدیر هم در آشوب خواهد بود.

اسداله زارع
پژوهشگر طب سنتی

آشنایی با
شگفتی های
جهاز هاضمه

فرا تر

از

سوخت رسان

* معده: آشپزخانه وجود و مرکز پشتیبانی کل بدن

در طب سنتی ایرانی اسلامی، معده جایگاهی بس عظیم دارد. بزرگان طب گفته اند: «المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء»: معده خانه هر بیماری و پرهیز سر هر درمان است. در واقع، سلامت قلب، مغز و کبد به کیفیت عملکرد معده وابسته است. وقتی غذا به درستی هضم نشود، مواد زائد در بدن انباشته می شوند و مزاح ها به هم می ریزند. نتیجه آنکه مغز دچار کندی، قلب دچار ناآرامی و کبد دچار ضعف می شود.

* تأثیر عملکرد معده بر اعضای رئیسه

قلب (مدیر کل احساس و حرکت): وقتی غذا سنگین یا بد هضم باشد، به قلب فشار می آید. نفخ، ترش کردن و حتی تپش قلب از نشانه های همین ارتباط پنهان هستند. مغز (مرکز تصمیم و فکر): مغزی که مواد خام و ناپخته از معده دریافت کند، کند، سنگین و بی تمرکز می شود. خواب آلودگی بعد از غذا یا ناتوانی در تمرکز نشانه ضعف هضم است. کبد (پالاینده و تحلیلگر مواد): اگر معده مواد غذایی را ناقص هضم کند، کبد باید زحمت مضاعف بکشد. با گذشت زمان، کبد خسته و بیمار می شود؛ شروعی برای بسیاری از بیماری های خونی و پوستی.

* مقایسه مدیریتی: قدرت نیروهای خدماتی در ادارۀ کل بدن

در مدرسه ای که خدمات آن دچار اختلال باشد، کلاس ها بی نظم، تغذیه ناقص و ذهن معلم و دانش آموز آشفته می شود. همین گونه است معده در بدن. هر چند در ظاهر پایین ترین عضو است، ولی پایه پایداری کل اندام است. اگر این خدمتگزار خاموش دچار اختلال شود، مدیران ارشد، یعنی قلب، مغز و کبد، ز زمین گیر خواهند شد.

* راهکارهای حفظ سلامت معده از نگاه طب ایرانی اسلامی

پس از شناخت جایگاه مهم معده به عنوان «نیروی کلیدی خدماتی» در سازمان بدن، حال باید بدانیم چگونه می توان این خدمتگزار را سالم نگه داشت تا کارایی قلب، مغز و کبد تضمین شود. در مکتب طب سنتی ایرانی، پیشگیری بر درمان مقدم است و در رأس پیشگیری، پرهیز و تغذیه صحیح قرار دارد.

/ نظم در وعده های غذایی

وعده ها باید در ساعت های مشخص و با فاصله های منظم خورده شوند. پر خوری، دیر خوری و وعده های نامنظم، دشمن معده اند. البته بهترین زمان غذا خوردن زمانی است که واقعا گرسنه اید، نه صرفاً به خاطر ساعت یا عادت.

/ آرام خوردن و خوب جویدن

لقمه های بزرگ، بلعیدن سریع و صحبت کردن هنگام خوردن غذا، باعث ضعف هضم و تولید بخارهای ناسالم می شود. دهان مرحله اول هضم است. هر چه بیشتر بجوید، معده کمتر خسته می شود.

/ پرهیز از مخلوط خواری

خوردن چند نوع غذا با هم (مثلاً میوه با غذا، ماست با ماهی، شیر با غذاهای گوشتی) باعث ایجاد سوء هاضمه و خلط های ناسالم می شود. غذا بهتر است ساده، سبک و تک مزه باشد.

/ نوشیدن آب در هنگام غذا

نوشیدن آب سرد یا زیاد، به خصوص وسط یا بلافاصله بعد از غذا، حرارت معده را خاموش می کند. اگر عطش دارید، نیم ساعت قبل یا یک ساعت و نیم تا دو ساعت بعد از غذا آب بنوشید.

/ شروع و پایان وعده غذایی با کمی نمک

طبق سنت اسلامی، شروع و پایان غذا با نمک طبیعی، معده را قوی و ضد نفخ می کند.

/ پرهیز از خوردن غذاهای بسیار سرد، سنگین و کارخانه ای

لبنیات سرد، نوشیدنی های یخ، غذاهای فوری، نوشابه، سوسیس، کالباس و غذاهای صنعتی حرارت طبیعی معده را خاموش می کنند و موجب نفخ، ترش کردن و اختلال در عملکرد اعضای اصلی بدن می شوند.

/ آرامش روان و خوردن غذا با طیب خاطر

اضطراب، عجله و تنش در هنگام غذا خوردن، موجب سوء هاضمه می شود. غذا باید با آرامش، در محیطی دل نشین و باشکرگزاری صرف شود.

/ شب خواری نکردن

خوردن غذا نزدیک خواب، باعث انباشته شدن مواد خام در معده می شود و به مغز فشار وارد می کند. بهترین فاصله بین شام تا خواب، حداقل دو ساعت است.

* نتیجه گیری

برای معلمان عزیز

همان طور که هر مدرسه منظم به نیروهای خدماتی خوش برخورد، وظیفه شناس و حرفه ای نیاز دارد، بدن شما نیز نیاز دارد با معده خود مهربان باشید و از آن به درستی مراقبت کنید. در کلاس زندگی کسی موفق تر است که غذای سالم بخورد، به موقع بخورد، درست بخورد و مهم تر از همه با نیت خوب و آرامش بخورد.



در مدرسه ای که خدمات آن دچار اختلال باشد، کلاس ها بی نظم، تغذیه ناقص و ذهن معلم و دانش آموز آشفته می شود. همین گونه است معده در بدن. هر چند در ظاهر پایین ترین عضو است، ولی پایه پایداری کل اندام است

منابع

۱. ابوعلی سینا، شیخ الرئیس. (۱۳۷۷). قانون در طب. ترجمه دکتر محمود مؤمنی، دانشگاه تهران. تهران.
۲. رازی، زکریا. (۱۳۶۲). الحاوی فی الطب. تصحیح دکتر محمود حسینی، دانشگاه تهران. تهران.
۳. محمد حسن بابایی. (۱۳۹۵). طب النبوی (ص) «گردآوری احادیث طبی پیامبر اکرم (ص)». دانشگاه تهران. تهران.