

طب سنتی و چند راهکار ساده برای پیشگیری از کرونا و دیابت

14 بهمن 1400

استاد حسین خیراندیش با اشاره به زمینه‌های ابتلا به کرونا و دیابت، چند روش ساده برای پیشگیری از ابتلا به این دو بیماری را توضیح داد.

استاد حسین خیراندیش اظهار کرد: دیابت بیماری است که بیشتر از همه تحت تأثیر “سبک زندگی” است و کم‌خوری و پرخوری در بروز آن نقش اساسی دارد همچنین این بیماری از نظر اقلیمی بیشتر در نواحی سرد و خشک رواج دارد.

وی افزود: به‌منظور مقابله با دیابت ابتدا باید روح را با حفظ روحیه معنوی و تکیه به خداوند متعال گرم کنیم و سپس بدن را با غذاهای گرم، گرم نگه داریم.

استاد خیراندیش با اشاره به این که دیابت زمینه‌ساز دسته بزرگی از بیماری‌های دیگر است، تصریح کرد: در شرایط فعلی با توجه به این که کرونا نیز مانند دیابت زمینه سردی و سودازایی دارد، اگر این دو بیماری پیوند بخورند، شیوع گسترده‌ای در حوزه دیابت خواهیم داشت که باید به مهارش توجه ویژه‌ای شود.

این متخصص طب سنتی توضیح داد: به‌سبب **تغییر سبک زندگی** مردم دیگر دیابت گرم وجود ندارد و دیابتی که در زمان حاضر در جامعه وجود دارد، دیابت نوع سرد است که میان تمام گروه‌های سنی حتی کودکان و زنان باردار دیده می‌شود و درمان این نوع دیابت باید از طریق ضد دیابت‌های گرم صورت گیرد.

استاد خیراندیش با اشاره به راه‌های پیشگیری از دیابت گفت: کاهش سطح صفرای بدن با افزایش دیابت رابطه مستقیم دارد؛ به همین منظور برای پیشگیری از دیابت سرد بهتر است در رژیم غذایی خود از غذاهای صفرازا بیشتر استفاده کنیم؛ غذاهای شور، تلخ، شیرین و تند از جمله غذاهای صفرازا هستند.

وی ادامه داد: در حوزه طب سنتی درمان دیابت به‌وسیله عرق گزنه، عرق نعنا، عرق شنبلیله و به مخلوط‌شده با سرکه صورت می‌گیرد و مصرف میوه‌های زردآلو، کیوی، سیب ترش و به نیز می‌تواند در پیشگیری از دیابت گره‌گشا باشد.

استاد خیراندیش درباره عوارض کرونا متذکر شد: این بیماری یک سردی روانی روی مغز به‌جا می‌گذارد که سبب افسردگی می‌شود همچنین این سردی در اندام‌های گوارشی، سودایی را پدید می‌آورد که زمینه گرایش سریع بدن به دیابت را فراهم می‌کند.

وی در رابطه با راه‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا گفت: یکی از اقدامات مؤثر، گرم نگه‌داشتن دستگاه

گوارش است؛ ترک کردن دو عادت غذایی غلطِ ناجویدن غذا و نوشیدن آب سرد نیز تأثیر زیادی در این امر دارد.

استاد خیراندیش ادامه داد: هرچه غذا بیشتر جویده شود، خلط لطیف‌تری تولید می‌شود و با رقیق‌تر کردن خون باعث می‌شود سودا شکل نگیرد؛ همچنین بهتر است هنگام تشنگی از آب جوشیده خنک استفاده شود زیرا آب سرد معده را سرد می‌کند و زمینه را برای ابتلا به دیابت فراهم می‌کند.

وی افزود: پیاده‌روی روزانه و تنفس هوای لطیف به‌شکل تنفس عمیق، گردش خون را افزایش می‌دهد و سبب می‌شود سودا و به‌دنبال آن دیابت به وجود نیاید.

استاد خیراندیش در رابطه با روش‌های درمان [طب سنتی](#) برای زخم ناشی از دیابت گفت: ابتدا باید زخم را با ترکیب عسل و نمک به‌نسبت 5 به 2 کنترل کنیم و سپس با ترکیب عسل و روغن زیتون آن را ترمیم کنیم.

این پیشکسوت طب سنتی کشورمان با اشاره به افزایش دیابت بارداری و افزایش این بیماری در کودکان هشدار داد: گرایش به غذاهای سرد در دوران بارداری و افزایش ترس و نگرانی در کودکان، مهم‌ترین دلایل افزایش دیابت در مادران باردار و کودکان است.

وی در رابطه با سؤالی درباره تفاوت [طب سنتی و طب اسلامی](#) گفت: طب سنتی برگرفته از کتب مرجعی است که توسط حکمای طب سنتی نگاشته شده است اما طب اسلامی برگرفته از احادیث و سخنان معصومین(ع) است که بعد درمانی دارد.

استاد خیراندیش ادامه داد: طب سنتی قدمت 7 هزارساله دارد و بیش از 3000 کتاب توسط علمای شیعه و اهل‌سنت در این موضوع نگاشته شده است و برتری این طب نسبت به سایر روش‌ها این است که 4مزاجه است و با اقلیم 4گانه جهان سازگاری دارد.