

فصل دوازدهم

امراض معدی و امعاء

معالجه زخم معده و روده

دکتر گیلورد هاوزر میگوید در یکی از شهرهای چکوسلوواکی بنام کارلسباد آسایشگاهی است مخصوص کسانی که غذایشان دیر هضم میشود و مبتلا به اختلال هاضمه هستند در همین آسایشگاه بوده که بخواص آب سبزیهای خام پی بردم و هر روز از هویجهای طلائی و جعفریهای تازه و اسفناج و برگ و ریشه کرفس را همچنین گلابیهای رسیده و سایر میوهها بدون آنکه پوست آنها گرفته باشند در زیر آب جاری کاملاً شسته با چرخهای دستی سبزیها نرم و خورد شده و آب آنها را گرفته و هر روز ساعت ده صبح بهر بیماری دویست و پنجاه گرم از این آب سبزیهای تازه را مینوشانیدم دکتر سورکالس پزشک آسایشگاه در باب سبزیها (خون نباتات خطاب میگردد) میگفت کلروفیل ماده سبز رنگ سبزیها در شفا دادن بیمارانی که غذای خوب نخوردهاند و لاغر شدهاند و یا آنقدر غذای مضر دیگری خوردهاند که چاق و تنومند گردیدهاند اثر عجیب و سحرآسایی دارد بسیاری از این بیماران که از انگلستان و آمریکا آمده بودند و مبتلا بزخم روده بزرگ کرلیست و زخم معده و رودهها اولسر و یا اختلالات کبدی و یا کیسه صفرا بودند تنها با نوشیدن آب سبزی معالجه شده و شفا میافتند اما مزایای نوشیدن آب سبزی بر خوردن آن چیست؟ این نکته مسلم است که بدن ما باید تمام مواد مغذی سبزی را جذب کند ولی وقتی بدن دچار کمبود غذائی شد با نوشیدن آب سبزی که سرشار از انواع ویتامین و املاح زنده است زودتر آنها جذب کرده و عوارض کسالتهای مختلف خود را رهائی میبخشد و برای درد دل و بادپامان هم مفید است.

این را هم باید بگویم که من بی اندازه از علاقه آمریکائی ها به آبها سبزی خوشحال شدم مخصوصاً وقتی که دکتر شیخا که یکی از پزشکان معروف اتازونی است در کالیفرنیا مطب دارد این موضوع را فاش کرد که اولسر و زخم معده را با آب کلم در مدت پانزده معالجه کرده و بکلی شفا بخشیده است.

ترتیب معالجه او این بود که در مدت ۵۱ روز نیم لیتر آب کلم تازه و یا هفتاد و پنج درصد کلم ۲۵ درصد کرفس را آب گرفته و به بیماران میدهد و این نخستین باری بود که پس از گزارش من در آمریکا آب سبزی بطور کلی شناخته شد برای خوش طعمی آن با آب سیب سرخ و آب هویج مخلوط کرده بنوشید زیرا تمام آب سبزیها همین خواص را دارند.

بادنجان مفید میباشد توصیه شده تجویز میکنند باید کاملاً رسیده باشد نارس آن سم است.

دارچین برای زخم معده مضر است.

سی تا چهل گرم برگ تازه گزنه را در یک لیتر آب ده دقیقه میجوشانند و در ۴۸ ساعت این جوشانده را بین غذا مصرف میکنند جهت عفونت و زخم معده و روده مفید است.

برگهای تازه توت فرنگی را اگر له کنند ضمادی بوجود میآورد که برای انواع اولسرها مفید میباشد.

سیبزمینی دارای ویتامین (A و B) و نیم درصد پتاسیم دارد مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای. اگر

سیبزمینی خام را رنده کنند و در سالاد مخلوط سازند اولسرهاى معده را سوزانده و از بین میبرد

آب سیبزمینی خام که با فشار بدست میآورند در مورد اولسر معده تجویز گردیده مصرف

سیبزمینی در مورد زیادی ترشی عصیر معده انواع اولسرهاى معده و اسهال کودکان شیرخوار

تجویز گردیده و نتایج گرانبها و ممتازی از آن میگیرند چون طعم و مزه آب سیبزمینی خام

نامطبوع است. آنرا با عسل میخورند و یا مخلوط با آب گوجه‌فرنگی یا هویج میکنند درمان زخم

معده است میتوان آنرا رنده کرده با سالاد خورد سبب زمینی هائی که قسمتی از آن سبز باشد سم است.

قسمتهای مورد استفاده همیشه بهارگل و برگهای آن است مقدار مصرف آن پنجاه گرم تازه همیشه بهار در یک لیتر آب است که باید ده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان از آنرا (قبل از هر غذا یک فنجان) مصرف نمایند. این دم کرده برای درد معده کسانی که مبتلا بولسر معده یا روده هستند اگر مرتباً این دم کرده را مصرف نمایند بزودی شفا خواهند یافت.

ریشه شیرین بیان اشتها آور و ادرار آور و خنک و در التیام زخم معده و همچنین تقویت غده های ما فوق کلیوی و درد روده ها مصرف میکنند مقدار مصرف آن در این مورد پنجاه گرم ریشه آنرا در یک لیتر آب که باید پنج دقیقه جوشانید و دوازده ساعت بحال خودش گذاشت تا خوب خیس بخورد سپس آنرا نوشید.

در مورد زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوخوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ نخورند اگر در مدت یکماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آنرا اضافه کرد یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد منتها تا ظهر چیز دیگر نخورند.

پسته مقوی معده و زخم معده و سموم بدن را زایل و یرقان را معالجه میکند.

ضد عفونی معده و روده ها

برای درمان عفونت های معده مقدار یک قاشق دسرخوری از گلهای خشک باد آور یا برگ آن در یک لیوان آبجوش ده دقیقه دم کرده قبل از هر غذا یک فنجان بخورند.

دانه زیره ضد عفونی کننده قوی است و برای تصفیه معده نافع و درد معده را تسکین میدهد و نفخ شکم را از بین میبرد.

جوشانده پوست پرتقال و یا نارنج محلل و این جوشانده را باید با پوست خشک پرتقال و یا نارنج یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مصرف کرد پوست پرتقال تازه دارای اسانس است که خاصیت ضد عفونی دارد معده و روده ها را ضد عفونی نموده تشریح صفر و عمل هضم را آسان میسازد و اشتها را زیاد مینماید بعد از هر غذا بعنوان دسر پرتقال خورده شود بسیار مفید است دارای ویتامین (ب و C) آهن، آهک، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و مس میباشد معده را تقویت و کرم معده را از بین میبرد. مصرف برگ نارنج سه تا چهار برگ در یک لیوان آب جوش پانزده دقیقه دم کرده روزی سه فنجان بعد از غذا مصرف نمائید.

خاکشیر، آب ترب و آب هویج و آب شلغم بهترین داروی پاک کردن و ضد عفونی نمودن روده ها میباشد.

سیر یک خوراک ضد عفونی بوده میکروبهای معده و جهاز تنفس را نابود میسازد و اخیراً این ماده را استخراج نموده و جزء داروهای آنتی بیوتیک آورده اند. بوی سیر را میتوان با سبزی دیگر از بین برد. زنجبیل معده و روده ها را ضد عفونی کرده بلغم را دفع مینماید.

انار ترش اگر با پی اش خورده شود معده را دباغی میکند و شعور را میافزاید و سموم بدن را دفع مینماید.

برگ بو برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده فوق العاده موثر است. ضد عفونی گرانها و پرقیمتی است بمعده های ضعیف و ناتوان نیرو میبخشد برگ بو را بعنوان ادویه بغذا میکنند و دکتر گیلورد هاووزر بخاطر همین خواص شفا بخش این گیاه است که در کتاب طبخی خود در صورتهای تهیه غذا دستور مصرف آنرا میدهد.

مقدار مصرفی برگ بو برای دم کردن چهار گرم برگ خشک آن در یک لیوان آب جوش است که باید دو سه فنجان از آنرا در روز مصرف کرد دم کرده برگ بو هضم غذا را آسان ساخته و گاز و نفخی که در معده جمع شده خارج میکند نامهای دیگر درخت بو را مرحوم ناظم الاطباء مولف کتاب پزشکی نام غار و با هشتان اسم برده و مینویسد که درختی است که اصل آن در مشرق زمین بوده است و از آسیا باروپا رفته و کشت آن معمول گردیده است در اروپا درخت برگ بو را بعلت مصارف خانه‌داری و برگهای قشنگ آن در خانه و باغچه‌ها میکارند و درخت آن همیشه سبز است و پوست آن خاکستری سبز و چوب آن خیلی سخت میباشد و دارای شاخه‌های انعطاف‌پذیر و متعدد میباشد مرحوم ناصرالدین شاه نمونه آنرا از اروپا آورد و در کاخ گلستان فعلی کاشت.

اگر معده شما عفونت دارد فوراً با جوشانده خطمی و پنیرک که خاصیت ضدعفونی دارند معده خود را پاک کنید تا اثرات نیکوی آنرا ببینید.

خيار بواسطه داشتن گوگرد، معده را ضدعفونی کرده درمان امراض حصبه‌ای و میکروبهای معدی است بعلت داشتن یک ماده، قوه ارتجاعی عضلات را زیاد میکند.

مرزه عفونت معده را از بین میبرد و اشتها آور است.

شلغم دارای یک ماده ضد میکروب قوی است و روی این اصل با اینکه دارای نشاسته و مواد قندی است هیچگاه تحت تأثیر میکروبهای هوا فاسد نمیشود و خوراکیهائی را که با شلغم میزنند دیرتر فاسد میشوند شلغم غذای بسیار مفیدی است که قوه بینائی را تقویت میکند و معده را ضدعفونی مینماید. شلغم دارای فسفر، کلسیم و آهن میباشد و ویتامین (C و B) دارد.

جوشانده سیب قرمز بمقدار صد تا صد و پنجاه گرم در یک لیتر در مورد ورم امعاء تجویز گردیده است. خاصیت آن : مغذی، ملین و مسهل، ادرار آور است.

وقتی درد ورم امعاء شدت کرد علاوه بر خوردن دمکرده گل و ریشه ختمی بیست تا سی گرم در یک لیتر آب مصرف میشود حتی ضماد گرم برگ و گل ختمی روی شکم بگذارند درد را بسرعت آرام میکند.

دفع گاز و نفخ معده و روده‌ها

برنج را قدری بریان کنید و نرم بکوبید و با سماق پزید بخورید درد شکم را برطرف میکند.

هویج - انفکسیون مخصوصی که در بچه‌ها پیدا میشود و عوارض آن فشار معده توأم با درد میباشد و این عوارض را بنام کارو مینامند با دادن هویج در طی چند روز بخوبی معالجه کرده و شفا بخشیده است هویج با آرتیشور (روغن زیتون) مرهمی برای کبد و امزجه صفراوی میباشد در ویشی بیمارستان معروفی برای اشخاصی که از کبد مینالند تأسیس شده است که از تمام نقاط دنیا اشخاص برای معالجه کبد خویش بانجا هجوم می‌آورند جزو صورت غذاهای این بیمارستان یک بشقاب هویج رنده کرده میباشد که دستور تهیه آن بشرح زیر است :

هویج ۷۵ گرم، کره ۶۰ گرم، هویج‌ها را خوب پاک میکنند و آنرا با برشهای خیلی نازک درآورده و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بیاندازید یک گرم جوش شیرین و کره به آن اضافه کنید و با آتش ملایمی آنرا بجوش بیاورید تا آب آن بخار شود. یک قاشق قهوه‌خوری تخم هویج در یک فنجان آب جوش دم کرده مصرف نمائید مقوی، بادشکن، مدر، اشتهاآور میباشد.

ترخون اشتهاآور، سریع‌الهضم و مقوی است برای انواع دل‌درد، دردهای معده و یبوست مفید است جوشانده آن هم مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم برای یک لیتر آب توصیه و تجویز میگردد.

دمکرده تخم رازیانه در مورد دل دردها، گاز معده و روده‌ها و یبوست مصرف میشود مقدار ۱۵ گرم در یک لیتر آب با هر غذا یک فنجان آن صرف شود.

آب لیمو، ترشی است نیروبخش، عضلات معده و روده‌ها را تقویت میکند و گازهای معده را از بین میبرد باد مفاصل را درمان میکند پوست تازه لیمو ضد نفخ و گاز بوده مقوی و معده را تقویت میکند. دارچین دارای خواص مقوی و ضد درد معده است.

اشخاصیکه زیاد گوشت میخورند برعکس میوه‌خواران همیشه تشنه هستند و عطش و تشنگی آنها دلیل مسمومیت آنها میباشد که بدن احتیاج آب دارد تا سموم بدن را دفع کند دکتر هوپک از یک جوانی نام میبرد که بعد از خوردن گیلس مقدار زیادی آب نوشید و مبتلا به درد شکم شده بود چون این جوان در اثر درد شکم بی‌تابی میکرد او را به بیمارستان آوردند و دکتر هوپک در بیمارستان او را معاینه و تحت عمل قرار داده و با عمل جراحی محتویات معده او را درآورد و معلوم شد بعد از خوردن آب گیلاس‌ها در شکم جوان نامبرده تخمیر شده است.

میوه‌ها مخصوصاً گیلاس وقتی با مایعات و عصیر معده مخلوط گردد بسرعت در معده تخمیر میشوند و تولید گاز کرده و بحجاب حاجز (دیافراگم) فشار آورده و میتواند موجب اختلالات قلبی گردد.

از طرف دیگر این اختلالات درد شدیدی در روده‌ها بوجود می‌آورد و باعث انسداد شرائین میگردد که عاقبت آن بسیار وخیم و خطرناک است.

پانزده تا سی گرم برگ و گل خشک اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان میل کنند برای گاز نفخ شکم و درددل و روده و ضعف مفید است.

تخم و دانه بادیان را بقدر یکقاشق در یک فنجان آب جوش باید پنج دقیقه دم کرده با هر وعده غذا یک فنجان از آنرا بعد از غذا مصرف کرد. بادیان را انیسون یا رازیانج هم میگویند جهت نفخ و درد شکم و قولنج معده مفید است.

خوردن دو تا پنج قطره روغن بابونه دردهای معده را آرام میکند.

هر چند معروف شده است پیاز دیر هضم میشود ولی بر روی مخاط و غده‌های شکم عمل مناسب و مفیدی را انجام میدهد که به هضم و دستگاه هاضمه کمک میکند و دستگاه گوارش را تقویت مینماید. معمولاً با کمی شکر که موقع پختن روی پیاز میریزند هضم آنرا آسانتر میسازد. بدون این که طعم و مزه آنرا تغییر دهد اگر بخواهید مثنان و کلیه معالجه کنید خام مصرف نمائید کسانیکه غذا را بسختی هضم میکنند و یا نفخ و درد شک دارند اگر چند روز از رژیم زیر پیروی کنند بزودی بهبودی خواهند یافت.

۱ - صبحانه سوپ پیاز - پیاز را پوره نموده در آب پخته نمک زده با نان مصرف نمائید.

۲ - نهار املت پیاز پوره - نان را کره مالیده با پیاز رنده شده میل نمائید.

۳ - شام طاس کباب پیاز با روغن زیتون و تره گوشت یا آب نمکدار که موقع روی آن سرشیر تازه بریزید.

۴ - موقع خواب چند برش نان که روی آن کره مالیده شده با پیاز رنده شده میل شود.

هل گیاهی است که در فرانسه با آن دانه های بهشتی نام نهاده اند و آنرا بعنوان مقوی معده یا ادویه اغذیه بکار میبرند. خاصیت طبی هل این است که محرک و مقوی معده و بادشکن است.

مرزنگوش مقوی، بادشکن، ضد تشنج، مدر و ضد رطوبت است معده را تقویت کرده عمل هضم را

آسان میکند و کسانیکه بدرد دل یا سوء هاضمه مبتلا هستند باید دمکرده مرزنگوش را مصرف کنند.

مقدار مصرف مرزنگوش در تمام موارد بالا یک قاشق دسرخوری از گیاه مرزنگوش را در یک لیوان

آبجوش باید ده دقیقه دم کرده هر روز دو یا سه فنجان از آنرا بنوشید.

فیبرهای عضلانی، لیز سیستم معده و روده ها بواسطه روغن مایع معطر نعنا تحریک میشوند در نتیجه

گاز و نفخی که در شکم و روده ها جمع شده است بحرکت درآمده و دفع میگردد.

نعنا سبز برای اعصاب مقوی و برای معالجه دل بهم خوردگی های تشنجی در هضم غذا کمک خوبی است و سوء هضم و تخمه را درمان میکند و یا غذا در امعاء آنها تخمیر میشود مفید است. خلاصه نعنا معده را تقویت میکند و در خروج نفخ گاز شکم کمک میکند و بصورت دمکرده آنرا مصرف میکنند. مقدار مصرف آن یک قاشق دسرخوری در یک لیوان آبجوش است که باید ده دقیقه آنرا دم کرده هر روز یک فنجان بعد از غذا و یا سه فنجان در بین غذا مصرف نمایند.

ریواس دارای ویتامین های (B و C) است بشکل کمپوت و مربا اگر تهیه شود خنک، مقوی، ملین و گرم کش است. کمپوت ریواس بهر معده ای میسازد و حتی بچه ها هم میتوانند آنرا هضم کنند بهمین جهت است که مصرف آن در بی اشتهائی و درد معده و بیماریهای کبدی تجویز شده است.

ریواس دارای اسیدهای چندی است که با کلسیم ترکیب شده و جذب بدن میشود. در موقع تهیه مربای ریواس وقتی پختن آن تمام شد در مقابل پانصد گرم مربا با یک قاشق چایخوری کوچک گچ نرم آسیا شده در آن بریزند. اگر گرد ریوند چینی را بمقدار دو یا سه گرم عسل مخلوط کنند داروی ملین ملایمی را بدست میدهد که تولید دل درد نمیکند معده و روده ها را هم خسته نمیکند.

شکوفه سیب را بمقدار سی گرم در یک لیتر آب دم کرده در موقع دل درد مصرف میکنند خود سیب ملین و مغذی میباشد خوردن سیب معده و سینه را باز و زه کشی مینماید.

میوه پیرو برای دفع گاز روده ها توصیه شده و مقدار مصرفی آن یک قاشق پر قهوه خوری برای یک لیوان آب جوش مدت ده دقیقه آنرا دم کرده و هر روز سه بار و هر بار یک فنجان مصرف میکنند و این میوه دارای مواد آلبومین (مواد سفیده ای) میباشد. چون ادرارآور قوی است سنگ و شن کلیه و مثانه را هم دفع میکند.

برای معالجه قولنج معده مقدار ده تا سی گرم شکوفه آلوچه را در یک لیتر آبجوش ده دقیقه دم کرده روزی دو تا سه بار هر بار یک فنجان میل کنند میوه آن قبض کننده است. قسمت مورد استفاده بومادران سرشاخه های گلدار آنست که دارای بوی معطر و طعم کمی تلخ میباشد و گاهی برگ های این گیاه را مصرف می کنند.

مقدار مصرف آن پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آبجوش مدت ده دقیقه دم کرده مصرف میکنند این دم کرده اثر مهمی در تصفیه خون و تقویت اعصاب و باز کردن اشتها نیز دارد بیش از ۲۴ ساعت فاسد میشود طعم و رنگ آن تغییر مینماید.

دم کرده گل زوفا بمقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش که مدت ده دقیقه دم کنند اثر مفیدی در ضعف معده و عوارض ناشی از آن دارد و در مورد قولنج معده استعمال آلکولاتور زوفا برای معالجه همین امراض بمقدار ده تا سی قطره در شربت قند تجویز میشود.

برای تهیه آلکولاتور باید گل زوفای تازه را در الکل نود درجه خیسانید تا مواد دارویی آن گیاه در الکل منتقل شود ولیکن آلکولاتور برای بیماران عصبی مضر است در ایران گل و برگ زوفا را بشکل دم کرده و یا مخلوط با گیاهان دیگر دارویی استعمال میکنند این گیاه بفرآوری در نواحی شمال غربی ایران و در بلوچستان میروید.

سنبل خنایی دارای خواص تقویت کننده و محرک است و هضم غذا را آسان میکند در امراض درد معده و روده و وقتی که شکم نفخ میکند و یا غذا هضم نمیشود مفید و بادشکن است قسمتهای مورد استفاده این گیاه ریشه و برگ و تخم آنست که تخم آنرا بمقدار بیست گرم در یک لیتر آب دم میکنند و ریشه آنرا بمقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب میجوشانند و با هر وعده غذا یک فنجان آن را پس از غذا مصرف میکنند.