

بیوست از دیدگاه طب سنتی و درمان با گیاهان دارویی**سید عبدالمجید قاضی زاده هاشمی^۱، علی قادری^۲**

۱- عضو انجمن گیاهان دارویی ایران

۲- مدرس گروه گیاهان دارویی دانشکده کشاورزی نیشابور

چکیده

بیوست از دیدگاه طب سنتی (ام الامراض) یا (مادر بیماری‌ها) است. حتی گفته می‌شود بسیاری از بیماری‌های روانی، کج خلقی‌ها، عصبانیت‌ها و... نیز ریشه در بیوست دارند، بنابراین برای داشتن زندگی سالم، لازم است حتماً به درمان و پیشگیری از این بیماری بپردازیم. که در این مقاله به روش‌های درمان و پیشگیری از آن می‌پردازیم. طب سنتی معتقد است بعد از خوردن هر وعده غذایی، باید فضولات حاصل از آن دفع شود. البته در این زمینه استثناء هم وجود دارد؛ افراد سالخورده به‌طور طبیعی فضولات دفعی‌شان کمتر است. علاوه بر دفعات اجابت مزاج، قوام مدفوع هم اهمیت دارد. مثلاً ممکن است فرد روزی ۴ بار دفع داشته باشد اما اجابت مزاجش همراه با بیوست باشد و با اتمام دفع احساس سبکی نکند. عوامل به وجود آورنده بیوست مثلاً حرارت و خشکی روده‌ها می‌تواند باعث سفت شدن مدفوع شود. بعضی افراد هم به دنبال اسهال مزمن دچار بیوست می‌شوند. مصرف داروهای مخدر، شقاق و بواسیر، انسداد در روده‌ها یا مسیر ریزش صفرا به روده، تنگی‌ها و چسبندگی‌ها، کرم‌ها و انگل‌های روده، بیماری‌های عصبی، عضلانی و روانی، تندخویی و عصبانیت، بی‌خوابی، تغذیه نامناسب و سرطان‌ها می‌توانند باعث بیوست شوند. درمان گیاهی بیوست مقداری سبوس جو یا گندم را کوییده و در سوپ بریزید و قبل از غذا به عنوان پیش غذا میل کنید سبوس برنج را نیز می‌توان به صورت جوشانده و یا دم کرده میل نمود که علاوه بر بهبود دستگاه گوارش و رفع بیوست، برای پوست و مو نیز بسیار خوب است. یکی دیگر از عوامل ایجاد بیوست زیاده روی در مصرف نمک است. این دسته از افراد باید از خوردن غذاهای شور پرهیز کنند. یکی دیگر از علل بیوست خوردن آب میوه و سبزیجات به جای خود میوه و سبزی است به طوریکه خاصیت خود میوه را ندارد. افراد مبتلا به بیوست باید خود میوه و سبزیجات را میل کنند. میوه انجیر به خصوص به صورت خشک آن بهترین درمان برای بیوست است. شربت آن بیوست اطفال را برطرف می‌سازد. انواع سیر، موسیر و والک از جمله گیاهان ضد بیوست می‌باشند و کسانی که به طور دائمی مقدار کمی سیر، موسیر یا والک با غذای خود میل کنند، کمتر مبتلا به بیوست می‌شوند. تخم شنبلیله برای بیوست مفید است. تخم شنبلیله را می‌توانید برای مدت‌ها نگهداری کنید، بدون آنکه خراب یا فاسد شود. اما اگر آن را بکویید و به صورت پودر در آورید، پس از چند روز بو گرفته و خراب می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید از تخم شنبلیله برای رفع بیوست استفاده کنید، مقدار کمی از آن را کوییده و سه وعده در روز، صبح، ظهر و شب و در هر بار یک قاشق مرباخوری از این پودر میل کنید. می‌توانید این پودر را به کمک آب میل کنید.

واژگان کلیدی: طب سنتی، گیاهان دارویی، بیوست