

بیماری MS

یکی از بیماریهای قرن حاضر که متأسفانه اکثراً جوانها خصوصاً دختران و زنان جوان به این بیماری مبتلا می شوند بیماری (MS) می باشد که هنوز از نظر پزشکان متخصص دنیا علت آن مشخص نیست و متأسفانه نظریات گوناگونی را عنوان می کنند که پایه و اساس علمی درستی ندارد.

این بیماری را اتوایمیون (سیستم ایمنی بدن در حالت سلامت پروتئین هایی میسازد تحت عنوان آنتی بادی که این پروتئین ها بدن را برضد عوامل بیگانه و خارجی که تحت عنوان آنتی ژن شناخته میشوند محافظت میکنند. اما در برخی از شرایط سیستم ایمنی فرد سلولهای بدن همان فرد را به عنوان آنتی ژن و بیگانه شناخته و بر ضد آنها آنتی بادی میسازد بنابراین سیستم ایمنی به سلولهای خودی حمله میکند. این شرایط ایجاد کننده بیماری های اتوایمیون و یا خود ایمن هستند که اغلب در طول زندگی فرد با او همراه است. از جمله بیماری های اتو ایمیون میتوان بیماری لوپوس، آرتریت روماتوئید، ام اس، دیابت و مانند اینها را نام برد.)

MS چیست؟

ام اس یعنی: Multiple Sclerosis

این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده (مغز و نخاع) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند.

پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند، که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود.

در نتیجه فرمانی که از مغز صادر می شود براحتی به اعضاء و ماهیچه ها نمی رسد و کار براحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده کل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقاً این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید.

زیرا هر عضوی از بدن کار خاصی را انجام می دهد و تغذیه خاصی را نیز دارد.

مساله مهم و حیاتی این که کلیه اندامهای انسان تحت نظارت و کنترل این عضو مهم یعنی مغز می باشد و کوچکترین عصبیت ها و نگرانی های بی مورد در این عضو اثر مخربی داشته و کار کرد این اندام را مختل خواهد کرد.

علائم بیماری MS:

دوبینی، مور مور شدن انگشتان دست یا پا، بی حس شدن و کرخ شدن بعضی انگشت های دست یا پا، حالت برق گرفتگی لحظه ای در بدن، یخ زدگی قسمتی از بدن، داغ شدن قسمتی از بدن، عدم هماهنگی اعضاء خصوصاً پاها هنگام راه رفتن، عصبی شدن بی مورد، خواب زیاد، لخت شدن بدن، تنبلی و بی حسی، خستگی زودرس، ضعف عمومی بدن، اسپاسم ماهیچه ای، عدم هماهنگی بین کلمات در سخن گفتن، سنگینی سر و بدن، دفع بیش از حد ادرار نسبت به دیگران، دیر هضم شدن غذا، حساس و زود رنج شدن، بیوست مزاج، دیدن کابوس در بعضی افراد، علاقه به خوردن غذاهای سردی بخش (اسیدی) مانند لبنیات مخصوصاً ماست و بستنی، در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار، یا از دست دادن کامل بینایی، عدم تحمل هوای گرم و آب گرم، عدم تحمل آب سرد و هوای سرد کم شدن میل جنسی، در صورت داشتن همبستری ضعف شدید خصوصاً در آقایان، زود انزالی در آقایان، افسردگی و خودخوری، انزوا طلبی و گوشه گیری، نداشتن تعادل، داشتن لرزش هنگام حرکت، یاری نکردن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن، سرما سرما شدن استخوانهای بدن خصوصاً پاها.

انواع بیماری MS:

بیماران (MS) را می توان به دو گروه عمده تقسیم کرد:

- ۱- بیماران که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند.
- ۲- بیماران که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند.

گروه اول:

این نوع بیماران اگر سریع تشخیص داده شوند، بسرعت به درمان جواب می دهند، و در مدت زمان کوتاهی بهبودی کامل به لطف خداوند متعال حاصل می شود.
این گروه بیماران باید از خوردن بستنی و مواد غذایی یخ زده و سرد مطلقاً پرهیز نمایند

گروه دوم:

این نوع بیماران نیز اگر سریع تشخیص داده شوند به درمان جواب خوبی را می دهند و اگر در درمان کوتاهی شود، این گروه در معرض حملات متعددی قرار می گیرند و هر چقدر که این حملات ادامه یابد، درمان نیز به همان نسبت دشوارتر می شود.

چه کسانی دچار بیماری MS می شوند؟

عموماً دو گروه از اشخاص دچار این بیماری (MS) می شوند:

- گروه اول:

این نوع افراد عموماً اشخاصی هستند فوق العاده حساس، زودرنج و عصبی و با کمترین ناملایمات از حالت عادی خارج شده و تعادل خود را از دست می دهند و ساعت ها فکر خود را مشغول کرده و به خود و دیگران پیله می کنند.

- گروه دوم:

افرادی هستند که از نظر ژنتیک دارای طبع سردی بوده و مدام از غذاهای سردی بخش (غذاهایی با pH اسیدی) به حد و فور استفاده می کنند و علاقه زیادی به خوردن ترشی، سرکه، تمبر هندی، ماست، قره قورت و امثالهم دارند.

اصلاح تغذیه و پرهیز :

موارد ممنوعه

چای - قهوه - نسکافه - قند و شکر - شیرینیجات قنادی - سس - رب - هر چیزی که با قند و شکر تهیه شده باشد - انواع ترشیجات سرکه - شور - لبنیات - مرغ و تخم مرغ ماشینی - عدس - سیب زمینی - برنج سفید - گردو - آب یخ تنقلات مصنوعی - انواع غذاهای ساندویچی - گوشت گاو و گوساله - ماهی - همراه غذا مایعات - نوشابه های گاز دار کلیه غذاهای سردی بخش و اسیدی - پر خوری - دیر خوابیدن - سرو صدهای بلند - نورهای چشمک زن - مکان های شلوغ و پرسر و صدا - میوه جات ترش و کال - گوجه فرنگی - بادمجان - نجویدن غذا - بد و بی موقع غذا خوردن .

انواع صبحانه برای این گونه بیماران:

کره بادام زمینی + عسل + یک عدد میوه رسیده . شیرین.
خامه گیاهی یک قاشق غذا خوری + عسل یک قاشق غذا خوری + یک عدد میوه رسیده و شیرین.
تخم مرغ بومی یک تا دو عدد آب پز + ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون + ۳ تا ۵ عدد خرماي رطب.
شکلات صبحانه ۲ قاشق غذا خوری + یک قاشق غذا خوری پودر بادام + یک عدد میوه رسیده میل شود.
خرما ۱۰ - ۵ عدد + ۲ قاشق غذاخوری ارده + ۱۰ عدد مغز بادام خام + یک عدد میوه رسیده میل شود.
مرباجات خام + یک قاشق غذا خوری خامه گیاهی میل شود.

توجه: از نانهای سبوس دار و خوب پخته استفاده شود.

انواع ناهار برای این گونه بیماران:

آبگوشت گوشت گوسفند با نخود + گندم با پوست + هل و دارچین و زعفران و زنجبیل + نمک، از مجموع یک قاشق مربا خوری + سبزیجات معطر (نعناع، ریحان، ترخون، مرزه و جعفری)

کباب گوشت بوقلمون یک سیخ ، سبزیجات معطر یک پیش دستی.
شوید پلو با زیره و زعفران + یک سیخ گوشت تازه شتر کباب شده + چند قاشق غذا خوری روغن زیتون
سبزیجات معطر با غذا میل شود.
آبگوشت گوشت کبوتر + نخود + گندم با پوست + ادویه جات معطر با سبزیجات معطر میل شود.
شوید پلو با زیره و زعفران + گوشت بوقلمون بخار پز شده با ادویه جات معطر + سبزیجات معطر میل شود.
شوید پلو با زعفران + خورش قیمه با گوشت گوسفند + دال عدس + ادویه جات معطر بدون سیب زمینی با
سبزیجات معطر میل شود.
کباب مخلوط گوشت گوسفند با بوقلمون + سبزیجات معطر میل شود و خوب جویده شود.

انواع شام برای اینگونه بیماران:

ارده ۳ قاشق غذا خوری + ۱۰-۷ عدد خرماي رطب + یک عدد میوه رسیده و شیرین میل شود.
تخم مرغ بومی تازه ۲ عدد + ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون + ۵ عدد خرماي رطب میل شود.
نخود + گندم + ادویه جات معطر با حرارت ملایم پخته + یک قاشق چای خوری گلپر سائیده با سبزیجات
معطر میل شود.
انجیر خشک ۱۰ عدد + ۱۵ عدد مغز بادام خام + یک عدد موز رسیده و شیرین میل شود.
ویج + کدو حلوائی بخار پز شده + عسل + لیمو ترش تازه + روغن زیتون + چند عدد خرما + یک عدد میوه
رسیده و شیرین میل شود.
خرماي رطب ۱۰-۷ عدد + یک قاشق غذا خوری پودر نارگیل + یک قاشق غذا خوری خامه گیاهی + یک
عدد میوه رسیده و شیرین میل شود.
خوراک کباب با گوشت شتر یا گوسفند یا بوقلمون با سبزیجات معطر میل شود.

خوراکهای میان وعده:

موز یک عدد + ۳ عدد خرما میل شود.
یک لیوان آب سیب + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.
یک لیوان شیر بادام میل شود.
یک عدد سیب + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.
۱۰ عدد بادام هندي خام + ۳ عدد خرما + یک عدد سیب میل شود.
یک لیوان آب سیب و هویج + یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.
۱۵ عدد مغز بادام خام + ۳ عدد خرما + یک عدد سیب میل شود.
۱۰ عدد فندق خام + ۵ عدد مغز بادام خام + ۵ عدد انجیر میل شود.
یک خوشه متوسط انگور شیرین میل شود.
میوه شیرین فصل ۱ عدد + ۵ عدد انجیر خشک میل شود.
کشمش سایه خشک یک مشت + ۱ عدد میوه فصل میل شود.
یک لیوان آب پرتقال + یک قاشق غذا خوری عسل میل شود.
خرما ۳ عدد + ۵۰ گرم نارگیل میل شود.
۱۵ عدد مغز بادام خام + ۵ عدد انجیر خشک میل شود.

دم کردنیهای مفید برای اینگونه بیماران

**توجه: نوشیدنیهای گرم بهتر است که ۲/۵ ساعت بعد از غذا میل شود. (توصیه می شود بعد از ظهرها
مصرف شود)**

یک قاشق مربا خوری دارچین سائیده + نصف قاشق چای خوری زنجبیل سائیده + یک چهارم قاشق چای
خوری زعفران با ۳ لیوان آب جوش دم کرده با عسل شیرین شده گرم گرم میل شود.
پونه کوهی ۱ قاشق غذا خوری + آویشن شیرازی ۱ قاشق غذا خوری با ۳ لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم
با عسل میل شود.
دارچین یک قاشق مربا خوری + ۱۰ عدد هل سبز خرد شده با ۲ لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم با عسل
میل شود.
۲ قاشق مربا خوری گل بهار نارنج + ۱۰ عدد هل سبز خرد شده با ۲ لیوان آب جوش دم کرده گرم گرم با
عسل میل شود.

ددم کرده استقدوس با بادرنجبویه : از هر کدام از هر کدام ۲ قاشق در یک قوری با یک و نیم لیوان آب جوش دم کرده ، هر روز عصر با یک قاشق مربا خوری عسل میل شود.

معجونهای مفید برای اینگونه بیماران

معجون جین سینگ روزی ۳ قاشق مربا خوری صبح و ظهر و شب میل شود.

مواد لازم:

جین سینگ ۵۰ گرم.

زعفران گل ۱ مثقال.

هل سبز ۵ مثقال.

عسل ۱ کیلو.

طرز تهیه: مواد فوق را آسیاب کرده با عسل خوب مخلوط کنید و طبق دستور میل کنید.

معجون جوانه گندم.

مواد لازم:

بادام ، فندق ، بادام هندی ، چلغوز ، نارگیل ، کنجد ، پسته از هر کدام ۱۰۰ گرم ، هل آسیاب شده ۵ مثقال ،

دارچین ۱۰ مثقال ، زنجبیل ۱ مثقال ، زعفران ۱ مثقال ، وانیل ۱ قاشق چای خوری سر صاف ، آرد جوانه

گندم ۲۵۰ گرم ، عسل ۵۰۰ گرم و شیر خرمای یک لیوان

طرز تهیه: همه را آسیاب کرده خوب مخلوط کنید سپس عسل و شیر خرمای را اضافه کنید و به آرامی هم

بزنید تا یکنواخت شود در دیس پهن کرده و روی آن سلیفون بکشید و روزانه ۳ تا ۵ قاشق غذا خوری میل

کنید.

توجه: بیماران در صورت داشتن یبوست مزاج از مواد زیر روزی ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری استفاده نمایند .

برگ سنا ۵۰ گرم ، تخم گشنیز ۵۰ گرم ، گل ختمی ۵۰ گرم و گل سرخ ۲۵ گرم . همه را تمیز کرده مخلوط

کنید ، سپس آسیاب کرده یک قاشق مربا خوری با نصف لیوان آب و عسل میل شود . و مصرف کمی سبوس

گندم همراه غذا .

طرز تهیه خامه گیاهی

مواد لازم و طرز تهیه:

بادام هندی خام ۵۰ تا ۷۵ گرم + ۲ قاشق آب یا گلاب همه را در مخلوط کن ریخته بمدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه

مخلوط کنید.

طرز تهیه بوقلمون بخار پز شده

بوقلمون را به تکه های مساوی خرد کرده + ۱ عدد پیاز را خلال کرده با ۱ تا ۲ قاشق غذا خوری سرکه

سیب و مقداری آب اضافه کرده روی اجاق قرار دهید تا با حرارت ملایم بپزد، بعد از پخته شدن سس

مخصوص را افزوده ۳۰ دقیقه بعد غذا آماده است.

طرز تهیه شیر بادام

پنجاه گرم مغز بادام خام و شیرین را با آب گرم خیس کرده سپس پوست بکنید + ۳ قاشق غذا خوری عسل +

۴ لیوان آب سرد بمدت ۵ دقیقه بمرور در مخلوط کن، مخلوط شود.

طرز تهیه شکلات صبحانه

مواد لازم

ارده ۵ قاشق غذا خوری + یک قاشق غذا خوری عسل یا ۲ قاشق غذا خوری شیر انگور یا خرما ، مواد را

خوب هم زده تا شکلات آماده شود.

