

بسمه تعالی

یک نوشتار عمومی آنطور که مورد فهم عموم مردم باشد. در این مقاله سعی شده از کلمات علمی پرهیز شود.

نمک و این همه جنجال‌های جامعه پزشکی نوین به سردمداری وزارت بهداشت و درمان بهانه‌ای شد برای نقد اندیشه‌های طب جدید، هدف وزارت بهداشت از تکیه بر نخوردن نمک و یا کم خوردن نمک چیست و از کجا ناشی می‌شود؟

[آنان که اهل مطالعه و دقت هستند قطعاً متوجه شده‌اند که منشأ تفکرات طب شیمیایی غرب است. اگر به رسانه‌های جمعی و سایت‌های پزشکی امریکا و اروپا مراجعه کنید متوجه می‌شوید که به محض آن که مطلبی در رسانه‌های غربی منتشر شود اولین و پرشورترین گیرنده آن سیستم پزشکی ایران و بطور نسبی کشورهای توسعه نیافته است؛ نگرشی که صرفاً تقلید بی چون و چرا از غربی‌هاست. در حقیقت سیستم پزشکی ما در مسائل علمی پزشکی گویا خودش نمی‌خواهد فکر کند بلکه دیگران به جای وی فکر می‌کنند و او فقط منعکس کننده تفکرات آنان است.

2. آن‌ور آبی‌ها می‌دانند که چقدر در کشور ما و سیستم پزشکی ما نفوذ دارند، بنابراین دائماً و با برنامه ریزی‌های حساب شده عقاید خود را به مردم ما القا می‌کنند. آنان به صورت زمان‌بندی شده تحت عنوان علم دائماً اذهان مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. موضوعی را مطرح و بزرگنمایی می‌کنند و پس از مدتی همان موضوع را نفی و موضوع دیگری را جایگزین آن می‌کنند. مباحثی را که مطرح می‌کنند یک دوره زمانی را طی می‌کند و طی این دوره مقادیر زیادی دارو در سراسر جهان به فروش می‌رسد وقتی موضوع کهنه و نخ نما شد موضوع جدیدی را جایگزین کرده و باز داروهای مربوطه را بفروش می‌رسانند و درآمدهای سرشاری را از مردم جهان ستانده و نصیب خود می‌کنند.

3. طب شیمیایی غرب مدت‌هاست به بن بست رسیده و کارایی خود را از دست داده است. تحلیل گران اجتماعی غرب خود به این موضوع واقفند اما نمی‌خواهند دیگر متوجه این ور شکستگی علمی شوند. بنابراین با استفاده از حربه تبلیغاتی علم هر از گاهی یک موضوع سست و بی پایه را مطرح و بزرگ نمایی کرده و مسئولین ما نیز آن را در بوق‌های تبلیغاتی خود می‌دمند.

4. این مسئله فقط در مورد نمک نیست بلکه در مورد بسیاری از مواد غذایی و دارویی نیز صدق می‌کند. مثلاً مگر همین غربی‌ها نبودند که با تبلیغات شدید علمی برای فروش روغن‌های نباتی جامد و حذف روغن حیوانی در دهه‌های قبل اقدام نمودند و با دلایل علمی اثبات کردند که روغن حیوانی برای قلب مضر است و باعث سکنه قلبی می‌شود و باید روغن جامد گیاهی مصرف نمود؟! بعد از مدتی سود و منفعت را در روغن‌های مایع دیدند و اثبات کردند که روغن جامد خوب نیست بعد هم روغن‌های سرخکردنی مورد توجه علم و دانش غربی قرار گرفت. بدین طریق ذائقه مردم را تغییر دادند و آن همه بیماری‌های صعب‌العلاج را برای مردم دامن زدند. صدهای علمی که توسط متخصصین ما در کشور و در میان مردم ساده‌طینین انداز گردید.

شاید کسانی بخاطر داشته باشند که در مورد کره‌های گیاهی (مارگارین) چقدر تبلیغ شد و بعد معلوم شد بسیاری از این کره‌های فرآوری شده پس مانده‌های کارخانه‌های روغن نباتی است.

همینطور است در مورد مواد غذایی دیگر از جمله: شیر پاستوریزه، شیرخشک، بیسکویت، چیپس، پفک، رب گوجه، مرباها، شکلات‌ها، آب میوه‌های بسته بندی، سوسیس و کالباس، ساندویچ، همبرگر، فست فودهای دیگر، بطور کلی مواد غذایی کارخانه‌ای، مرغ‌ها و طیور صنعتی و دهها مورد دیگر!

تأکید و اقدام بر تغییر ذائقه مردم نسبت به نان‌های سنتی و بومی کشور به نان‌های اروپایی مانند انواع نان‌های صنعتی و باگت‌ها که اکثراً فاقد سبوس بوده و به شکلی زیان بار تهیه و مردم را تشویق به مصرف آن‌ها می‌کنند. مردم به صورت طبیعی در این گونه موارد مقاومت می‌کنند

اما دست اندر کاران حوزه تغذیه نان‌های ماشینی را شبیه به نان‌های سنتی در آورده و به خورد مردم می‌دهند. مثلاً شما بخواهید که نان سنگک سنتی و مرغوب را برای خانواده خود تهیه کنید، آیا می‌توانید به راحتی این کار را انجام دهید؟ وقتی صدای برخی از محققین در می‌آید و به این وضع اعتراض می‌کنند مقداری سبوس در برخی از نانوائی‌ها به نان اضافه می‌کنند و روی نان‌های صنعتی نیز کمی کنجد می‌ریزند تا صدای کسی در نیاید.

ما در مورد تغذیه و مواد غذایی مضرّی که در جامعه ما گسترش پیدا کرده در مبحثی جداگانه به آن خواهیم پرداخت.

گیر دادن به نمک

به عنوان یکی از مهمترین عوامل بیماری‌های خطرناک و مرگ آور مانند سکت‌های مغزی و قلبی نیز یکی از موارد تقلیدی صرف از غربی‌ها می‌باشد. این کار بی‌شبهت به بسیاری از علت‌های تشخیص و درمان نیست که اندکی به آن می‌پردازیم:

مثلاً در مورد نمک ید دار صحبت کنیم:

غربی‌ها گفتند در مناطقی که خاک از لحاظ داشتن ید فقیر است باید به نمک طعام ید اضافه کنید و ایران از این نظر جزء مناطق فقیر است، در ایران هم چنین کردند و گفتند علت افزایش بیماری تیروئید همین است. همه پزشکان هم در تجویزات خود این مورد را در نظر گرفتند. بعد مدتی بیماری تیروئید از نوعی به نوع دیگر تغییر یافت. حال بگذریم از این نکته که یدهای صنعتی را از اروپا وارد کردند و خدا می‌داند چه بیماری‌هایی ناشی از ید صنعتی از جمله سرطان‌ها که بجان مردم نیفتاد!

غربی‌ها گفتند روی و به اصطلاح خودشان زینک و آهن مهمترین عناصر مورد نیاز بدن می‌باشند و با استفاده از رسانه‌های پزشکی و سایت‌های ماهواره‌ای و غیره میلیون‌ها دلار قرص‌های آهن و روی به مردم جهان می‌فروشد.

بعد گفتند چای سبز و چه غوغایی در مورد چای سبز برآوردند! بعد گفتند واکسن هپاتیت و بعد گفتند واکسن آنفولانزا و بعد گفتند

ویروس H1N1 و.....

داستان پنی‌سیلین و دوره‌های فرماکولوژی این داروی جنجال برانگیز غربی نیز از یاد مردم قدیم نرفته است که برای هر عفونتی از بچه و بزرگسال پنی‌سیلین تزریق می‌شد. کم مانده بود برای غذاهای مردم نیز پنی‌سیلین بدهند تا از طریق معده بیماری‌هاشان را از بین ببرند. بعد بتدریج طیف‌های وسیعی از آنتی‌بیوتیک‌ها وارد بازار شد و از نوزادی تا سال‌های بعد وارد بدن‌های مردم شد و کار به آن جا رسید که بدن مردم نسبت به آنتی‌بیوتیک مقاوم شد و میکروب‌ها نیز در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شدند.

بعد اگر یادتان باشد ویتامین C شده بود یکی از داروهای دم دست مردم! در هر خانه‌ای قرص‌های جوشان ویتامین C بود که از داروخانه‌ها خریداری می‌شد و مردم و بچه‌ها به صورت تفریحی هم که شده یک قرص بزرگ آن را در آب می‌انداختند و نوش جان می‌کردند، بعد معلوم شد که نه تنها فائده‌ای برای سرماخوردگی ندارد بلکه عوارض نیز دارد.

بعد گفتند ویتامین E خصوصاً برای خانها باید در تجویزات وارد شود و اخیراً هم ویتامین D که حالا در اکثر تجویزها داخل شده و هر کس به پزشک مراجعه می‌کند آزمایش ویتامین D از او گرفته می‌شود و جالب است که اکثراً هم دچار کمبود ویتامین D هستند.

مدتی هم کلسیم و کمبود آن نقل محافل علمی پزشکی بود. چقدر کلسیم در اشکال مختلف در میان مردم توزیع و بفروش رسید.

خلاصه سرتان را درد نیاوریم از این موارد بسیار زیاد است و باید کتاب قطوری برای آن نگاشت. فقط به صورت عنوان از داروهای نام می‌بریم مانند آسپیرین و استامینوفن، و الفارین، هپارین، استروژن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و صدها مدل داروهای دیگر که البته این‌ها مربوط به حوزه تخصصی است و ما حق نداریم در مورد آن‌ها حرفی بزنیم!

بهرگرددیم به نمک و مختصراً به فوائد آن اشاره کنیم:

هشدار به مردم عزیز این است که در مورد اظهارات علمی حتی با حجم عظیم تبلیغاتی بیشتر فکر کنند و هر سخنی را به راحتی نپذیرند.

نمک طعام سوخت ساز بدن را تنظیم می‌کند. اگر نمک طعام کم مصرف شود عواقب سوء مزاج بلغم تمامی اعضای بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی تک تک سلول‌های بدن در اثر کمبود نمک دچار مشکل شدید می‌شوند. وقتی عوارض سوء مزاج بلغم بر بدن انسان چیره شد سستی بر جسم حاکم می‌شود. مفاصل به درد می‌آید و آبریزش دهان بخاطر سوء مزاج معده اتفاق می‌افتد. حافظه ضعیف می‌شود. میکروب‌ها در معده نفوذ و رشد می‌کنند و زمینه را برای کبد چرب و چربی خون فراهم می‌سازد. نمک در تنظیم قند خون نقش اساسی دارد. نمک باعث جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش می‌شود. نمک ترمز سرطان است. نمک ضد سرفه و ضد سینوزیت و تقویت کننده سیستم دفاعی بدن به حساب می‌آید. اگر نمک کم بخوریم مغز استخوان‌ها خالی می‌شود و عمر انسان که به مغز استخوان وابستگی مستقیم دارد کوتاه می‌گردد. نمک در احتباس آب در بدن و تنظیم آن نقش اساسی دارد. نمک کلیه‌ها را از آسیب جدی حفظ می‌کند. کم خوردن نمک موجب اختلال در سیستم عروقی می‌شود و زمینه‌ای برای ایجاد سکنه‌های مغزی می‌گردد. این مطلب تازه اندکی از فوائد نمک برای انسان می‌باشد.

7. چرا طب غربی با این همه فوایدی که در نمک وجود دارد تمرکز خود را به عنوان یکی از علل مهم بیماری‌ها روی نمک قرار داده است. مثلاً فشارخون، سکنه‌های مغزی، گرفتگی عروق قلب و ده‌ها مورد دیگر! آنقدر روی نمک و ضررهای آن پای می‌فشارند که گاهی اگر به میهمانی اقوام و آشنایان خود می‌رفتیم غذاهایی را سر سفره می‌گذاشتند که فاقد نمک بود و واقعاً انسان بصورت غریزی و ذاتی احساس می‌کند که این روش غذا خوردن درست نیست چون حال آدم را به هم می‌زند. بسیاری از متخصصین به مردم توصیه می‌کردند که اصلاً نمک به هیچ غذایی اضافه نکنید چون اکثر غذاها خود دارای نمک طبیعی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند. بعدها دیدند این توصیه‌ها دیگر قابل توجیه نیست حالا می‌گویند روزانه ۵ گرم نمک بیشتر مصرف نشود. مردم هم فکر می‌کنند این کار صددرصد مستند به علم و دانش است.

8. این علم و دانش دین و پیامبر(ص) و پیشوایان دینی را هم زیر سؤال برد که چرا آن‌ها این قدر روی مصرف نمک بخاطر فوائد آن اصرار ورزیده‌اند. این جا بود که متخصصین غرب زده در یک کشور اسلامی متوجه تناقض شدید میان توصیه‌هایشان با طب پیامبر(ص) شدند و حالا می‌گویند نمک بخورید اما کم بخورید. ما در بحثی دیگر در همین مقاله علت تأثیر نمک بر افزایش فشارخون را توضیح خواهیم داد.

9. پاسخ این است که طب شیمیایی غربی که حاکم بر سلامتی مردم هم می‌باشد در برابر توضیح خواست مردم جهان در مورد علت افزایش بیماری‌ها در مانده است. بنابراین به مسائل فرعی روی می‌آورد و آن‌ها را بزرگ نمایی می‌کند.

خوب توجه کنید:

وقتی سیستم تغذیه مردم ما توسط غربی‌ها و غرب زده‌های داخل کشور توسط رسانه ملی و سایر رسانه‌ها تغییر می‌کند این همه بیماری‌ها زیاد می‌شود. صدا و سیما ما بوق تبلیغاتی پزشکی غربی است. رسانه‌های دیگر هم همینطور! مثلاً اگر یک حکیم طب سنتی موفق به درمان یک بیماری صعب‌العلاج یا بدون علاج بشود رسانه‌های جمعی کشور ما حاضر به تهیه گزارش در مورد آن نیستند. آن‌ها می‌گویند باید مجوز از وزارت بهداشت داشته باشید. این یعنی انحصار طلبی طب غربی! اما اگر همین کار در سطح نازل‌تری توسط یک اروپایی انجام شود به عنوان یک موفقیت علمی بزرگ در دنیا و به خصوص کشور ما مورد توجه رسانه‌ها قرار می‌گیرد و تبلیغات وسیعی در تمجید از آن براه می‌اندازند. این هم یکی از مصادیق غربزدگی است.

باز هم خوب توجه کنید:

وقتی طب غربی تئوری اخلاط این سینا و ده‌ها نابغه پزشکی شرق را رد کرد در حقیقت ضربه اساسی را بر ساختار سلامت جوامع بشری فرود آورد. طب پایه بر اساس هزاران سال تجربه و تحقیق بزرگان علم و دانش طب می‌گوید: وقتی سوء مزاج بر کالبد شخصی حاکم شد و تداوم پیدا کرد اعضاء رئیسه بدن مانند قلب و کبد و مغز و دستگاه‌های مهم دیگر از جمله دستگاه جنسی آسیب می‌بینند. در اثر این آسیب

تمامی بافت‌های بدن و عروق و سیستم دفاعی و سایر اندام‌های بدن هم آسیب می‌بینند و از حالت تعادل خارج می‌شوند. مثلاً خون یا بیش از حد غلیظ می‌شود یا بیش از حد رقیق می‌گردد. در اکثر موارد اخلاط اضافی خون را چسبنده کرده و این فرایند همراه با غلظت خون دیواره عروق را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دیواره عروق انعطاف طبیعی خود را از دست می‌دهد و مثلاً به خشکی دچار شده و تصلب و سختی پیدا کرده و بیماری تصلب شریانی را بوجود می‌آورند. گاهی بر عکس دیواره عروق نازک می‌شوند و هر کدام از این عوارض بیماری‌های خطرناکی را ممکن است بوجود آورند. یکی از نتیجه‌های غلظت خون و چسبندگی خون بالا رفتن فشار خون می‌باشد. یک نتیجه دیگر افزایش قند خون و چربی خون و بیماری‌های دیگر است. در چنین شرایطی چربی و نمک اضافی و غذاهای نفاخ و فشارهای عصبی می‌تواند موجب افزایش فشار خون شود.

حالا انصاف این است که بگوییم همه اختلالاتی که بر شمریم در اثر نمک زیاد خوردن ایجاد شده است؟! یعنی همه مسائل به کنار فقط نمک باعث فشارخون و سکته‌های مغزی و قلبی و عروقی می‌شود؟! زهی تعجب!

این همه تبلیغ مقلدانه از غرب در اذهان مردم باعث می‌شود خطرات مصرف سوسیس و کالباس و روغن‌های مایع و جامد و اغذیه بسته بندی و ده‌ها فرآورده غذایی صنعتی غربی در درجه چندم اهمیت قرار گیرد و مردم نسبت به آن‌ها بی تفاوت شوند.

اگر دوستان غرب زده ما به تئوری اخلاط ابن سینا اعتقاد بیاورند و فقط به زبان، از این دانشمند ایرانی تعریف و تمجید نکنند، خواهند دانست که سیستم سوخت و ساز بدن را باید بر اساس مزاج‌ها و اخلاط تنظیم نمود نه بر اساس اظهارات ظاهراً علمی اروپایی‌ها!

اگر خون را از غلظت و چسبندگی دور کنیم دیگر نمک حتی اگر زیاد هم خورده شود موجب این بیماری‌ها یعنی فشارخون نخواهد شد بلکه از طریق دستگاه‌های دفعی بدن راه خروج را در پیش خواهد گرفت. البته در متون طب سنتی و روایات اسلامی نیز توصیه شده که در

هر چیزی باید اعتدال رعایت شود. حتی در خوردن آب! نمک زیاد خوردن دید چشم را ضعیف می‌نماید و موجب تسلط سودا و خشکی در بدن می‌شود و کبد را با مشکل مواجه می‌کند از این روست که خوردن مواد شور مانند خیار شور و کلم شور و امثال آن به میزان بسیار کم توصیه شده است مگر آن که با تجویز حکیم طب سنتی برای مدت موقتی مصرف آن‌ها تجویز شده باشد. بنابراین هیچ کس اصرار ندارد که نمک

زیاد بخورد. بعضی از طبع‌ها مانند مزاج بلغمی نیاز به مصرف نمک بیشتر نسبت به مزاج‌های دیگر دارند.

وقتی خون غلیظ و چسبنده شده رسوب‌گذار می‌شود نه تنها دیواره عروق را تغییر می‌دهد بلکه برای تغذیه سلول‌های بدن نیز نمی‌تواند غذای مناسبی را توزیع کند. پس بجای جنجال در مورد مصرف نمک باید اصل موضوع را رفع کرد. اگر علت اصلی بیماری در دستور درمان

قرار گیرد بیمار از مرگ‌های ناگهانی نجات پیدا خواهد کرد و نمک هم در افزایش فشارخون بی اثر خواهد شد.

10. تعیین میزان استاندارد مصرف نمک هم از آن موارد غریب‌دگی و اطاعت از دستورات و روش‌های غربی‌هاست و مبنای درست علمی ندارد. همه حرف‌های متخصصین طب نوین ما هم در مورد نمک مانند بسیاری از مطالب علمی که طی ده‌های اخیر گفتند و بعد تغییر دادند

روزی تغییر خواهد کرد. این که یک شخصیت برجسته پزشکی کشور در رسانه ملی ظاهر شود برای این که بگوید ای مردم شماروزی ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کنید در حالی که مقدار مصرف نمک نباید بیش از ۵ گرم باشد مایه تعجب انسان می‌گردد. این گونه اظهار نظرهای به ظاهر علمی دارای هیچ مبنای عقلی نیست.

خانه از پای بست ویران است ***** خواجه در بند نقش ایوان است

باید خدمت آقایان عرض کنیم که مصرف نمک بستگی به مزاج عارضی انسان دارد. اگر امروز نوعی بلغم بر من حاکم شد باید بیشتر از ۵ گرم نمک در روز بخورم تا این علت رفع شود و اگر این بلغم با رطوبت زیاد همراه بود علاوه بر خوردن نمک باید به پاکسازی کبد و کلیه

نیز پردازم. این طب هزاران سال تجربه ایران است. ایران کشور شماسست و طب ایرانی سرآمد همه مکاتب طبی دنیاست. پس به کجا می‌روید و از که یاری می‌خواهید!؟

طب سنتی کشور شما می‌گوید اگر مزاج دم افزایش پیدا کرد باید مصرف نمک کاهش پیدا کند و علاوه بر پاکسازی، رژیم غذایی و خونگیری هم به عمل آورد. ولی شما حتی با یک حجامت ساده که دستور اکید پیامبرتان می‌باشد هم مخالفت می‌کنید و منتظر هستید تا غربی‌های به شما بگویند خونگیری‌های طب ایرانی و اسلامی علمی هست یا نه!

11] توصیه‌های دانشمندان و حکیمان طب ایرانی و اسلامی نادیده انگاشته می‌شود.

مگر علمای طب ایرانی اسلامی وقتی قند و شکر و چای در ایران رایج شد نگفتند قند و شکر فرآوری شده مضر است؟ اما مسئولین بهداشت و درمان هیچ توجهی نکردند. حالا که سایت‌های پزشکی طب غربی در مورد قند و شکر شروع به بنگویی کردند از طریق رسانه ملی و رسانه‌های دیگر شروع به تکرار حرف‌های اروپایی‌ها کردند!

حتماً می‌خواهید بگویید علت افزایش سونامی وار بیماری قند خون مصرف قند و شکر زیادی است. چرا که مصرف ایرانی‌ها با مصرف اروپایی‌ها برابر نیست. مثل این که هر وقت می‌خواهید مصرف گاز یا بنزین یا نفت را پایین بیاورید ایرانی‌ها را با اروپایی‌ها مقایسه می‌کنید، یا مثلاً می‌خواهید مصرف خودسرانه داروهای شیمیایی را پایین بیاورید ما را با اروپایی‌ها مقایسه می‌کنید و خود نمی‌دانید که با این کار نیز غربزدگی را در میان مردم بیشتر رواج می‌دهید!

درست است که مصرف زیاد قند و شکر و شیرینی‌جات قنادی برای همه مضر است از جمله برای بیماری قندخون اما علت اصلی قند خون همان است که در مورد فشار خون توضیح دادیم. یعنی بجای آن که علت اصلی بیماری را مصرف قند و شکر بخوانید به اصل و علت بیماری توجه کنید. فکر کنید با این همه پیشرفت علم و دانش پزشکی غربی چرا این قدر بیماری‌های مرگ آور مانند فشار خون و قند خون، چربی خون و چربی کبد و سرطان‌ها و سکنه‌ها و انواع بیماری‌های ژنتیک و خود ایمنی و ده‌ها مورد دیگر افزایش چشمگیر پیدا کرده است؟! آیا علت این همه بیماری صرفاً ناشی از مصرف شیرینی و نمک و خودسرانه دارو خوردن است؟! شما رسانه ملی و سایر رسانه‌ها را در کف با کفایت خود دارید و هر روز و هر ساعت در شبکه‌های تلویزیونی از علم و دانش پزشکی برای مردم سخن می‌گویید پس چرا تاکنون موفق به مهار این همه بیماری نشده‌اید؟!

توجه کنید:

موج بیماری‌ها آنچنان روبه گسترش است که بزودی مدعیان طب نوین به عجز خود به ناچار اعتراف خواهند کرد همانطور که سازمان بهداشت جهانی نیز به عجز و ناتوانی پزشکی مدرن اعتراف کرد و از مکاتب طب سنتی برای کمک به درمان بیماران یاری خواست. اما مشکل این است که آن زمان دیگر خیلی دیر شده است و اعتراف کردن هم گره‌ای از گره‌های کور رشد بیماری‌ها در ایران باز نخواهد کرد! حالا باز توجه کنید:

مشکل اصلی نمک نیست، شکر نیست، خودسرانه دارو مصرف کردن نیست اگر چه این کارها خوب و پسندیده نمی‌باشد اما مشکل اصلی ما در غربزدگی است و بس!

منبع: موسسه پیک شفای اصفهان

والسلام