

## توصیه هایی جهت بیماران تحت شیمی درمانی

### پرهیزات

گوشت گاو و گوساله (بهتر است از گوشت گوسفند البته نه به میزان زیاد و بیشتر از گوشت بلدرچین و کبک و جوجه خروس یا مرغ استفاده شود). برنج کته (برنج ایرانی آبکش شده استفاده شود) غذاهای خمیری لازانیا، ماکارونی، سالاد الویه، فالوده ای که با نشاسته درست شده، نان های خمیر، انواع سس ها، غذاهای سرخ کردنی، سوسیس و کالباس، فست فودها، قارچ، بادمجان، عدس و لوبیا (نخود و ماش استفاده شود)، غذاهای شور، غذاهای تند و تیز، گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، خیار، لبنیات ترش (ماست ترش، دوغ، کشک، انواع ترشیجات به ویژه سرکه)، انواع نوشیدنی ها و آبمیوه های صنعتی، نوشیدن آب یخ ممنوع (آب مقداری خنک باشد اشکال ندارد ولی با یخ سرد نشود و در یخچال نگهداری نگردد)، غذاهای چرب، سرخ کردنی ها، کنسروجات، کمپوت های بازاری

### مفیدها

نان سنگک (قسمت های خوب پخته شده که خمیر نباشد)، آش جو، سالاد جوانه ها (مانند جوانه گندم و ماش و... همراه با هویج رنده شده و کاهو با کمی نعنا خشک و به عنوان چاشنی چند قطره آبلیموی خانگی استفاده شود). میوه هایی مثل سیب درختی و گلابی و انگور و انار میخوش و انجیر و بادام درختی سفید شده و فندق. آب کرفس و آب سیب درختی مخلوط یا آب کرفس و آب هویج مخلوط.

### صبحانه

در هر روز یکی از موارد زیر را میل کنید:

مربای سیب درختی یا به یا بالنگ که با گلاب و هل پخته شده باشد، پرهای مربا خورده شود و شیر مربا خورده نشود. زرده تخم مرغ آب پز شده عسلی، شیر برنج با کمی سیاه دانه

### شربت های مفید

شربت آبلیمو طبیعی، شربت زرشک، شربت آلبالو، شربت نارنج، شربت شاتوت، شربت تمشک، شربت تمر هندی تازه، شربت سکنجبین نعنایی نیز شربت های دیگری است که باعث رفع عطش می شوند.

## نحوه درست کردن شربت های طبیعی

شربت های طبیعی مانند: شربت آلبیمو طبیعی، شربت زرشک، شربت آلبالو، شربت نارنج، شربت شاتوت، شربت تمشک و تمر هندی تازه را می توان به این صورت تهیه کرد: آب میوه را گرفته و مساوی با وزن آن شکر سفید یا قهوه ای یا عسل اضافه می شود (خیلی شیرین نباشد) و با حرارت ملایم به مدت چند دقیقه حرارت داده شده تا شربت قوام پیدا کند سپس آن را در ظرف شیشه ای ریخته و در یخچال نگهداری کنید بر حسب تمایل می توان از شربت های طبیعی روزی چند مرتبه استفاده کرد و هر با ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از این شربت ها را در مقداری آب ریخته و به صورت خنک مصرف کرد.

## نحوه درست کردن شربت سکنجبین نعنائی

یک استکان سرکه طبیعی انگور یا سیب یا خرما را با دو استکان عرق نعنا مخلوط کرده و دو استکان شکر سفید یا قهوه ای یا عسل یا شیر انگور یا توت یا خرما اضافه کرده (خیلی شیرین نباشد، ملس باشد) و با شعله ملایم به مدت ۱۵ دقیقه حرارت داده شود و در حین جوشیدن کف روی آن را گرفته سپس آن را از روی شعله برداشته و در جای خنک مانند یخچال نگهداری کنید و روزی چند مرتبه استفاده نمایید. هر با ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از این شربت ها را در مقداری آب ریخته و به صورت خنک میل کنید.

## کاهش بی اشتهايي و حالت تهوع

قبل از هر وعده غذایی چند لقمه نان در رب انار ترش یا میخوش زده و میل کنید که باعث افزایش اشتها و کاهش حالت تهوع شما می شود .

## فالوده سیب

هر روز یک یا دو سیب رسیده شیرین را پوست گرفته و رنده کنید، نصف قاشق تا یک قاشق غذاخوری گلاب یا عرق بیدمشک و یک تا دو قاشق غذا خوری عسل یا شیر انگور و به اندازه سر قاشق چای خوری زعفران ساییده به آن بیفزایید و با هم مخلوط کنید این ترکیب را یک ساعت پیش از غذا یا دو تا سه ساعت پس از غذا نوش جان کنید. می توانید آن را هنگام خستگی از کار روزانه یا قبل از خواب شبانه مصرف کنید که در این صورت بهتر است زعفران کمتر باشد تا دچار کم خوابی و تاخیر در به خواب رفتن نشوید. با مداومت به این دستور ضعف نیروی عاطفی و ذهنی و جسمی کمتر خواهد شد و توانایی فرد برای چیرگی بر اندوه افزایش می یابد.

## ماءالشعير طبي

۵۰ گرم جو پوست کنده سالم، نه پرک و نیم کوب را با ۴ لیوان آب (یک لیتر) با حرارت ملایم آهسته بجوشانید تا وقتی که جو ها به حالت شکفته و کاملا پخته درآید. این زمان به طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول میکشد سپس آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان بیش از ۳ لیوان آبجو طبي به دست می آید که حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است. اگر با خوردن آن معده‌تان اذیت می شود در آن یک قاشق غذاخوری عسل حل کنید و سپس میل نمایید. ماءالشعير طبي نباید خیلی غلیظ شود که تاثیر آن معکوس خواهد شد. اگر جو کاملا مرغوب و مناسب باشد ماءالشعير طبي به رنگ صورتی ملایم و کم رنگ مایل می شود. این نوشیدنی برای رفع تشنگی و خشکی بدن و پوست مفید است هنگام مصرف ماءالشعير طبي به دست آمده باید آن را تکان داد تا بخش رقیق آن با قسمت ته نشین آن با هم مخلوط شوند.

## نخوداب

نخود را از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کنید سپس با شعله ملایم نخودها را بپزید. وقتی که نخودها خوب پخته شد (آنقدر که کاملا وا برود و شکفته شود)، گوشت پخته شده گوسفندی یا مرغ یا جوجه خروس را به نخودها اضافه کنید. حتی می‌توان بدون گوشت آن را تهیه کرده و دو قاشق غذاخوری برنج و سبزیجاتی مانند گشنیز اسفناج تازه یا خشک شده و جعفری و ادویه جاتی مثل زیره و میخک و دارچین و زنجبیل اضافه کرده بگذارید روی حرارت ملایم خوب جا بیفتد تا حالت لعابی پیدا کند خیلی آبکی و یا خیلی سفت نباشد و زعفران نیز به آن بیافزایید سپس با نان یا بدون نان یک وعده غذایی ناهار یا شام میل کنید.

## با آرزوی بهبودی و سلامتی

دکتر محدثه کمالی متخصص طب سنتی ایرانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان