سرآج

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۵۵۴
۱۷ دی ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

واکسن فایزر یک تن دیگر را روانه بیمارستان کرد

مقامات بهداشت مکزیک اعلام کرده اند یک پزشک ۳۲ ساله پس از دریافت واکسن کووید۱۹ فایزر دچار مشکلات تنفسی شده و اکنون در بیمارستان بستری است. مقامات مکزیک مشغول بررسی پرونده یک پزشک زن ۳۲ ساله هستند که پس از دریافت واکسن کووید۱۹ شرکت فایزر در بیمارستان بستری شده است.این پزشک که نام او فاش نشده هم اکنون در واحد مراقبت های ویژه یکی از بیمارستان های شمال مکزیک بستری شد. وی دچار تشنج، مشکلات تنفسی و کهیر پوستی شده بود.وزارت بهداشت این کشور در یک بیانیه اعلام کرد: تشخیص اولیه پزشکان از وضعیت این بیمار آنسفالومیلت است. آنسفالومیلت التهاب مخ و نخاع به دنبال واکسیناسیون است.

مصرف مکمل ها منجر به بیماری می شود

یک پزشک گفت: اگر فردی از مکمل های غذایی استفاده می کند این اقدام حتماً باید با نظر پزشک انجام شود چراکه مصرف انواع مکمل ها به سن و نوع کمبودهای بدن ارتباط دارد. دکتر محمد سعید واثقی پزشک با اشاره به استفاده بیش از حد از مکمل های غذایی، افزود: هر مکملی که غیر اصولی مصرف شود می‌تواند برای بدن عوارضی به دنبال داشته باشد.وی اظهار کرد: ممکن است بدن فرد ویتامین هایی را دریافت کند که بدن خود آنها را داشته باشد، بنابراین یه سری از این ویتامین ها می تواند برای بدن مضر باشند.

این پزشک عمومی گفت: زمانی که فرد ویتامین مصرف می کند امکان دارد این ویتامین ها خیلی سریع از طریق ادرار و یا مدفوع، دفع شوند اما بعضی از آنها ممکن است در قسمتی از بدن انباشته شوند و باعث ایجاد بیماری شوند. اگر فرد ترکیباتی مصرف کند که آهن خون زیاد شود؛ آهن در کبد مینشیند و باعث بروز بیماری دیگری می شود.

دکتر واثقی ادامه داد: همچنین اگر کلسیم زیادی مصرف کند این کلسیم در کلیه رسوب می کند و باعث سنگ کلیه می شود. ویتامین C بیش از اندازه نیز با توجه به اینکه دفع ادراری دارد می تواند رسوب داشته باشد و باعث بروز بیماری شود.

وی تاکید کرد: اگر فردی از مکمل های غذایی استفاده می کند این اقدام حتماً باید با نظر پزشک انجام شود چراکه مصرف انواع مکمل ها به سن و نوع کمبودهای بدن ارتباط دارد.مصرف بیش از اندازه زنجبیل

این پزشک عمومی در مورد مصرف مکمل های غذایی طبیعی هم گفت: به طور مثال اگر فردی طبع غذایی سردی داشته باشد و از غذاهای گرم مانند زنجبیل که هم اکنون بیش از اندازه مصرف می شود، استفاده کند می‌تواند عوارضی برای او به دنبال داشته باشد.

مصرف بیش از اندازه پیاز

دکتر واثقی ادامه داد: داروی گیاهی هم یک نوع دارو هستند که بر اساس طبع و مزاج فرد مورد استفاده قرار می گیرند. حتی مصرف بیش از اندازه پیاز هم می تواند برای بدن ضرر و عوارض به دنبال داشته باشد.

وی در مورد مصرف بیش از اندازه آلوئه ورا و عسل هم، تصریح کرد: با توجه به اینکه آلوئه ورا هم ویتامین C و آنتی‌اکسیدان دارد مصرف بیش از اندازه آن می تواند برای بدن ضررهایی داشته باشد و باعث بیماری های کلیوی شود. در مورد عسل هم اگر روزانه در حد یک قاشق مصرف شود مشکلی ایجاد نمی کند اما بیش از اندازه می تواند مشکل ساز شود.

تنفس ویروس مرگبار یا هوای کشنده

آلودگی هوای کلانشهرها از جمله پایتخت، باعث شده شرایط مدارا با بیماری کووید ۱۹ برای ساکنان این قبیل شهرها، دشوارتر شود و بعضاً مجبور شوند قید برخی از پروتکل‌ها را بزنند. وضعیت تهران خیلی بغرنج و دلهره‌آور شده است، تا جایی که کارشناسان محیط زیست و البته پزشکان متخصص قلب و ریه، به شدت اصرار بر خانه ماندن تهرانی‌ها در روزهای آلودگی هوا دارند. این در حالی است که یکی از نکات مهم روزهای کرونایی که نگرانی‌ها را شدت بخشیده است، بسته ماندن در و پنجره‌ها در هوای سرد سال است. توصیه‌های وزارت بهداشت در روزهای آلودگی هوا این روزها که تنفس در هوای آلوده تهران، سخت و دشوار شده است، مسئولان وزارت بهداشت بر اهمیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی در منازل تاکید و اصرار دارند. بررسی‌ها و مطالعات علمی، ثابت کرده است که آلودگی هوا میزان آسیب پذیری دستگاه تنفسی را افزایش می‌دهد و به عنوان زنگ خطری جدی برای بیماران مبتلا به بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی و همچنین بیماران قلب و عروقی شناخته می‌شود. بر اساس مطالعات و شواهد علمی، آلودگی هوا یکی از عوامل افزایش بیماری‌هایی مانند کووید ۱۹ است. افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند و در مناطقی با هوای آلوده زندگی می‌کنند، در معرض خطر بیشتر ابتلاء به کووید ۱۹ قرار دارند. بنابراین توصیه مقامات و مدیران وزارت بهداشت، بر رعایت این مهم است که شهروندان به منظور کاهش اثرات سو آلودگی هوا تا حد امکان در خانه بمانند و در صورت خروج از منزل، استفاده مداوم از ماسک را به طور جد در دستور کار خود قرار دهید.همچنین، از انجام فعالیت‌هایی مانند قدم زدن در پارک‌ها و دویدن در فضای آزاد به طور جدی خودداری کرده و در منزل نیز فعالیت‌های روزانه خود را کاهش دهید. ضروری است که مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ریوی، کودکان، سالمندان، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، از فعالیت‌های طولانی و سنگین خارج از منزل پرهیز کنند. همچنین توصیه می‌شود که غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کرده و از مصرف غذاهای چرب، فست فود و غذاهای فرآوری شده خودداری شود. اگر در خانه از سیستم‌های تصفیه هوا استفاده می‌کنید، فیلترهای آن را به موقع تمیز کرده و در صورت نیاز تعویض کنید. در همین حال، سیما سادات لاری سخنگوی وزارت بهداشت، بر رعایت این موضوع تاکید دارد که استفاده از سیستم‌های تصفیه هوای دارای سیستم ازن ساز و اشعه ماورای بنفش به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. احسان مصطفوی اپیدمیولوژیست، با عنوان این مطلب که آلودگی هوا می‌تواند تشدید کننده فرم‌های شدید بیماری و مرگ باشد، گفت: آلودگی هوا و کرونا محل امن برای حمله به ریه است. یکی از مسائلی که در آلودگی هوا بسیار مهم است، وجود ذرات معلق در هوا است که هم آسیب ریوی ایجاد می‌کند و هم اینکه باعث می‌شود عفونت‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها به این ذرات معلق وصل شوند و انتقال و سرایت پذیری بیماری‌ها افزایش یابد. به همین خاطر گفته می‌شود در زمان‌هایی که هوا آلوده است، قدرت انتقال ویروس کرونا افزایش می‌یابد. در همین حال، مهم‌ترین نگرانی این روزهای جامعه پزشکی کشور، بسته ماندن در و پنجره‌ها است. زیرا، با شروع فصل سرما، اغلب مردم برای مصون ماندن از سردی هوا، سعی می‌کنند تا همه راه‌های نفوذ و ورود سرما به محیط خانه را مسدود کنند و همین مسئله می‌تواند باعث انتقال و چرخش ویروس در فضاهای بسته شود. فاطمه عابدینی فوق تخصص بیماری‌های ریوی، در گفتگو بی به شرایط آلودگی هوای کلانشهرها اشاره کرد و گفت: وقتی شاخص آلودگی هوا بالا باشد، تنفس این هوا خطرناک‌تر از استنشاق دود سیگار است. وی با تاکید بر آسیب زا بودن ذرات معلق در هوا، تصریح کرد: تنفس ذرات معلق باعث آسیب بافت ریه می‌شود. به نظر می‌رسد تهرانی‌ها در مسیر دو راهی انتخاب تحمیلی قرار گرفته‌اند. اینکه در و پنجره‌ها را ببندند و شاهد درگیر شدن با ویروس چموش کرونا شوند و یا اینکه در و پنجره‌ها را باز کنند تا هوای آلوده استنشاق کنند.

دومین واکسن ایرانی کرونا در انتظار تست انسانی

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: برای یک بار دیگر رفتار زشت مدعیات حقوق بشر را برای تامین واکسن آنفلوانزا را تجربه کردیم، هزینه ۱۴ میلیون دوز به سختی تامین شد و به خارج از کشور ارسال شد اما متاسفانه ۲ میلیون دوز واکسن عدد دریافت کردیم.

محمدرضا شانه‌ساز رئیس سازمان غذا و دارو در نشست خبری آنلاین گفت: در زمینه تامین واکسن بانک مرکزی اعلام کرده است که در زمینه ارز مشکلی وجود ندارد و وزارت امور خارجه نیز در حال رایزنی تدارکات لازم است، هنوز فازهای نهایی در بیشتر شرکت‌های تولید کننده واکسن انجام نشده است و هنوز این شرکت‌ها نتوانستند استانداردهای بین‌المللی را دریافت کنند و سفره آماده‌ای پهن نیست که کسی بتواند آن را دریافت کند.

وی ادامه داد: انواع خوراکی داروی سلسپت در کشور تولید می‌شود و برخی پزشکان نیز داروهای خارجی را تجویز می‌کنند و دلیل کمبود برخی از این داروها موضوع کمبود ارز است که در صورت تامین ارز به وفور در اختیار بیماران قرار خواهد گرفت.

شانه‌ساز اظهار داشت: برای یک بار دیگر رفتار زشت مدعیات حقوق بشر را برای تامین واکسن آنفلوانزا را تجربه کردیم، هزینه ۱۴ میلیون دوز به سختی تامین شد و به خارج از کشور ارسال شد اما متاسفانه ۲ میلیون عدد دریافت کردیم و همه گروه‌های حساس واکسن دریافت کردند اما به دلیل کارشکنی‌ها نتوانستیم مابقی آن را دریافت کنیم، قرار شد یونیسف ۸۰۰ هزار واکسن تامین کند و تا آبان در اختیار ما قرار گیرد اما حالا که زمان طلایی آن گذشته از کره جنوبی حمل شده و در حال ارسال به کشور است.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر تمامی داروهای مورد نیاز بیماران کرونایی در داخل تولید می‌شود، گفت: خوشبختانه مشکلی در تأمین داروهای بیماران کووید ۱۹ در کشور وجود ندارد. هر دارویی که در زمینه بهبود کرونا وارد بازار دارویی جهان می‌شود، در کمتر از دو ماه تولید آن در کشور صورت می‌گیرد و حتی زمینه صادرات آنها نیز فراهم می‌شود. وی در ادامه با اشاره به روند نزولی واردات دارو به کشور، گفت: توانمندی صنعت دارویی کشور باعث شد تا روند واردات دارو به لحاظ ریالی از ۳۰ درصد در سال ۹۷، به ۲۲ درصد در سال ۹۸ برسد و امروز این عدد به کمتر از ۱۵ درصد کاهش یافته است.

در حوزه غذا نیز توانسته ایم فرایند صدور پروانه تولید را به کمتر از ۲۴ ساعت برسانیم. وی ادامه داد: با هماهنگی‌هایی که صورت گرفته است، از ۱۵۰۰ پروانه تولید محصولات غذایی که تا ۶ ماه قبل در نوبت مجوز بودند، این تعداد به صفر رسیده است. در زمینه تأمین تجهیزات پزشکی نیز به رغم همه محدودیت‌ها و تحریم‌ها، توانسته ایم نیازهای خودمان را تأمین کنیم.

وی با عنوان این مطلب که در روزهای اول که درگیر کرونا شده بودیم ظرفیت تولید ماسک در کشور روزانه بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار عدد بود که امروز این میزان به روزانه ۳۵ میلیون عدد ماسک رسیده است، افزود: سیاست ما در آن روزها ابتدا کمیت و بعد قیمت ماسک بود، اما بعد از گذر از بحران کمبود ماسک، ارتقا کیفیت محصولات تولیدی را مورد توجه قرار دادیم.

شانه ساز گفت: در زمینه انسولین نیز با تلاش‌هایی که صورت گرفته است، امروز توانسته ایم دو میلیون عدد انسولین وارد بازار دارویی کشور کنیم. وی در پاسخ به سوالی درباره قاچاق معکوس دارو گفت: درحال حاضر به دلیل تفاوت قیمت ایران به نسبت خارج از کشور شاهد تخلفاتی هستیم اما این موضوع توسط نیروهای انتظامی و امنیتی درحال پیگیری است و این داروها از طریق سامانه تیتک قابل ردیابی هستند و مشخص می‌شود که منشا خروج دارو از چه مرحله‌ای بوده است و از مردم تقاضا داریم در صورت مصرف داروی وارداتی به کد شناسه یکتا توجه داشته باشند و از اصلت دارو اطمینان یابند. رئیس سازمان غذا و دارو ادامه داد: در زمینه دارو و تجهیزات پزشکی برخی ژست بشردوستانه می‌گیرند و در مقابل همه مردم دنیا اعلام می‌کنند که دارو تحریم نیست و گفتن این دروغ‌ها از این جنایتکاران بعید نیست، علی رغم تحریم‌ها ما دست روی دست نگذاشته‌ایم و ظرفیت تولیدی افزایش یافته است و درحال تلاش برای واردات داروهای بیماران خاص هستیم.

چین و هند بزرگترین تولیدکنندگان مواد اولیه داروهای دنیا هستند و برای انتقال ارز به این کشورها نیز با مشکلاتی مواجهیم و بانک‌های چینی و هندی مورد شقاوت و تحریم‌های آمریکا قرار می‌گیرند اگر مشکلات ارزی توسط بانک مرکزی حل شود مشکلی در زمینه تامین مواد اولیه دارو نخواهیم داشت.

شانه ساز درخصوص وضعیت تولید واکسن کرونا نیز گفت: در زمینه واکسن کرونا چند شرکت تولیدکننده داخلی داریم که روی واکسن کار می‌کنند. یکی از تولیدکنندگان‌مان فاز اول مطالعه انسانی را شروع کردند و تولید کننده دیگری به سرعت در حال تکمیل مدارک هستند تا فاز انسانی را آغاز کنند.

البته وزیر بهداشت موضوع مربوط به واکسن را پیگیری و اطلاع رسانی می‌کنند تا مردم خاطرشان از بابت توانمندی کافی برای تولید واکسن در کشور جمع باشد و تحریم ها در این زمینه عملا بی اثر است.وی افزود: بیماران نادر تعداد کمی هستند و تولید آنها توجیه اقتصادی ندارد، ما باید داروی این افراد را تامین کنیم و تامین کنندگان این داروها کم هستند و قیمت آنها بسیار گران تمام می‌شود و برخی شرکت‌های دانش بنیان ما این داروها را با قیمت پایین تولید کردند اما برخی از آنها فقط در آمریکا وجود دارد و با زحمت بسیار باید این اقلام را تهیه کنیم، هرکس در شبکه مختلف اعلام می‌کند که دارو تحریم نیست دروغ می‌گویند و آنها روی ممنوعیت ارسال دارو به ایران تمرکز کرده‌اند هرچند ما همه داروهای کرونا را در کشور تولید کردیم که این موضوع نشان دهنده توانمندی داخلی است.

شانه‌ساز تصریح کرد: کمپانی‌های بزرگ علاقه‌مند به همکاری با ما هستند و بسیاری از آنها داروهای مورد نیاز را به ما می‌رسانند و در بدترین شایط تحریم یک دلار از آنها در ایران گم نشده است و پول آنها به موقع به آنها رسیده است و این موضوع باعث جلب اعتماد آنها شده است. برای داروهای کمیاب نیز فراخوان گذاشته‌ایم و امیدواریم این داروها نیز در کشور تولید شود.

آمار مرگ در ایران به مرز دو رقمی نزدیک است

وزیر بهداشت با تاکید بر اینکه مردم خبر واکسن را به درستی و راستی از وزیر بهداشت بشنوند، گفت: چنانچه واکسن به کشور برسد، حتما به استحضار مردم خواهیم رساند.

دکتر سعید نمکی، در گفت و گوی زنده با رسانه ها و مردم، درخصوص جدیدترین وضعیت بیماری کرونا در ایران، گفت: خوشبختانه طرح شهید قاسم سلیمانی با همراهی دستگاه های مختلف، بخش های دیگر دولت، نیروهای بسیجی و مشارکت مردم عزیز، دستاوردهای خوبی داشته است.

سقوط مرگ و بستری در آمارهای روزانه کرونا

وی افزود: هفته گذشته برای جهان هفته تلخی بود، چراکه کشورهای آمریکایی مرگ بیش از ۳۵۰۰ نفر و کشورهایی نظیر آلمان، ایتالیا و انگلیس مرگ بیش از ۱۰۰۰ نفر در روز را تجربه کردند، درحالیکه در ایران وضعیت بهتر بوده و کاهش چشمگیری در آمار مرگ و میر ناشی از کرونا را مشاهده می کنیم؛ گرچه حتی یک مورد مرگ هم زیاد است، اما همین کاهش نیز یک موفقیت محسوب می شود. درحال حاضر آمار مرگ در ایران به مرز دو رقمی نزدیک است و امیدواریم در روزهای آتی به مرگ های دورقمی رسیده و کم کم بتوانیم مرگ ها را به حداقل ممکن برسانیم.

وی گفت: اگر نقشه های هفته های گذشته را در مقایسه با آخرین نقشه سرزمینمان ببینید، مرتبا لکه ها و نقطه های قرمز کم شده و به نارنجی و زرد بدل شده و نارنجی ها جای خود را به زردها داده اند و در آینده هم زردها به نقاط عاری از بیماری و بستری و سفید تبدیل خواهند شد.

شناسایی چهار نقطه قرمز جدید در استان مازندران

وزیر بهداشت ادامه داد: با توجه به جدیدترین رنگ بندی، متاسفانه چهار نقطه قرمز جدید در استان مازندران شناسایی کردیم و قبلا هم گفته بودیم که اگر مراعات نکنیم این نقاط نارنجی به قرمز بدل خواهد شد. همکاران ما چه در استانداری مازندران، چه دانشگاه علوم پزشکی و چه کارشناسان ما در آن استان، تمام تلاششان این است که موج شکل گرفته را مهار کنند و این نقاط قرمز، به نقاط نارنجی و زرد در آینده ای نزدیک، تبدیل شوند.

خبر واکسن را به درستی و راستی از وزیر بهداشت بشنوید

دکتر نمکی درخصوص اقدامات انجام شده در جهت تامین واکسن کرونا عنوان کرد: واکسن را از راه های مختلف برای مردم تهیه می کنیم. از مردم می خواهم به خبرهای متفرقی که در رابطه با واکسن می شنوند، توجهی نکرده و روح و روانشان را درگیر مباحث حاشیه ای نکنند.

بنابراین، بحث و خبر واکسن را به درستی و راستی از وزیر بهداشت بشنوید؛ فردی که در این زمینه دارای تجربه و تخصص است و از روز نخست شیوع ویروس در ووهان چین، صادقانه هر چه بوده با شما مردم مطرح کرده است.

وی تاکید کرد: بنابراین تلاش می کنیم مطمئن ترین واکسن را از مطمئن ترین مسیر تهیه کنیم. در همین راستا تیمی را از مدت ها پیش مامور کردیم تا اولویت های عالمانه تزریق واکسن در گروه های آسیب پذیر را مهیا کنند. این کار صورت گرفت و اکنون می دانیم که باید واکسیناسیون را از چه سنی و چه گروهی شروع کنیم. زمانیکه واکسن به کشور برسد، حتما به استحضار مردم خواهیم رساند و از گروه های پرخطر به عنوان اولین دریافت کنندگان واکسن دعوت خواهیم کرد.

وزیر بهداشت درخصوص ساخت واکسن داخلی کرونا عنوان کرد: ساخت واکسن داخلی کرونا و وضعیت افرادی که اولین کارآزمایی را انجام داده اند را روزی دو بار پیگیری می کنم. تا این لحظه موفق ترین شیوه تزریق و آزمایشاتی که در این عزیزان پیگیری می شود را شاهد هستیم. آزمایشات را از نظر بالینی و سطح سرم آنتی بادی در روزهای آتی دنبال خواهیم کرد و نتایج را به استحضار مردم شریف خواهیم رساند. تولید مشترک واکسن کرونا دکتر نمکی همچنین از اقدام ایران برای تولید مشترک واکسن کرونا خبر داد و گفت: واکسن دیگری را با یک کشور دیگر سازنده واکسن دنبال می کنیم و فاز سوم آزمایشات بالینی روی انسان روی این واکسن را در انستیتو پاستور از بهمن ماه شروع خواهیم کرد که دو فاز جلوتر از واکسنی است که ما اکنون کارآزمایی بالینی اش را آغاز کرده ایم. نتیجه تمامی این اخبار را به صورت مستمر به سمع و نظر مردم خواهیم رساند. وی در پایان درخصوص ورود واکسن کرونای ایرانی به بازار در بهار ۱۴۰۰ ابراز امیدواری کرد و گفت: امید است که حداکثر اواخر بهار سال آینده واکسن ساخت کشورمان را به کار ببریم.

طب سنتی و قوانین طلایی برای غذا خوردن و سلامتی

رعایت این نکات ساده در طب سنتی در زمان سلامتی می‌تواند باعث پیشگیری از بیماری‌ها و در زمان بیماری، موجب بازگشت سلامتی و تسریع روند درمان شود. زمان غذا خوردن انسان باید در زمان اشتهای واقعی اقدام به غذا خوردن کند و بدون اشتهای صادق غذا نخورد. این زمانی است که غذای قبلی کاملا هضم شده است و ادرار نضج پیدا کرده است. یعنی رنگ آن از بی رنگی به سمت ترنجی و پررنگ شدن رفته است. همچنین شکم از زیر سینه با ناف سبک شده است، بوی غذای قبلی در بادگلو نیست، نبض کوتاهتر شده است، حواس ظاهری تیزتر شده است و احساس تشنگی به وجود آمده است. زمان دست کشیدن از غذا قبل از این که کاملا سیری اتفاق بیافتد، باید دست از غذا خوردن کشید؛ چرا که غذا برای هضم شدن نیاز به فضای بیشتری دارد و اجزا آن از هم فاصله می‌گیرند. حال اگر حجم معده کاملا پر شده باشد، باعث تشویش و اختلال هضم و بروز نفخ و سوءهاضمه خواهد شد. جویدن غذا و طول مدت غذا خوردن لقمه‌های غذایی باید کوچک برداشته شوند تا بتوان آن‌ها را به خوبی جوید. جویدن کامل غذاها باعث پیشگیری از سوءهاضمه، نفخ، یبوست و بسیاری از اختلالات دیگر خواهد شد؛ چون هضم غذا از دهان آغاز می‌گردد. این کار باعث طول کشیدن بیشتر غذا خوردن میشود. یا شبیه بدن می‌شود و جایگزین بافت و مواد از دست رفته از بدن می‌گردد که به آن غذای مطلق می‌گویند، یا اصلا قابلیت غذایی برای بدن ندارد و بدن را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و کیفیتش را تغییر می‌دهد؛ مثلا بدن را گرمتر یا سردتر از حد معمول خودش می‌کند که دوای مطلق نام دارد، مثل زنجبیل و کافور و سیاه دانه و بعضی موارد نیز هستند که هم حالت غذایی و هم حالت دوایی دارند. حال اگر غذایی بودن غالب باشد، غذای دوایی نام می‌گیرند؛ مثل کاهو، اسفناج، عدس، نخود، لوبیا و... و اگر دوایی بودن غالب باشد، دوای غذایی نام می‌گیرند، مانند سیر، پیاز، تره، نعناع و غیره. این قانون می‌گوید فردی که سالم است و سوءمزاجی ندارد، نباید بطور روزمره به غیر از غذاهای مطلق، غذایی دریافت کند. چرا که در درازمدت باعث بروز سوءمزاج (خارج شدن از حالت اعتدال مزاج و سلامتی) خواهد شد. بهترین غذاهای مطلق شامل نان گندم خوب پخته شده، گوشت‌های معتدل مثل گوسفند و بز و گوساله و ماهی، شیرینی‌های ملایم و طبیعی، میوه‌هایی مثل انجیر و انگور است. اکثر غذاهای مطلق، طبع معتدلی دارند و برای کسانی که سالم هستند و مزاجشان خیلی از اعتدال دور نیست، مناسب است. اگر کسی دارای غلبه سردی است و با خوردن ماست، ترشی‌ها، کاهو، خیار و گوجه دچار سستی بدن، آبریزش دهان، پرخوابی و کندی ذهن می‌گردد؛ اولا باید میزان مصرف این مواد را کاهش دهد (نه این که کلا حذف کند) و ثانیا مُصلحات مناسب آن-ها را به کار ببرد، مثلا ماست را با اندکی نعناع یا پونه یا زنیان میل کند و ثالثا در هر گروه غذایی غذاهای مناب طبع خودش را انتخاب کند. برای نمونه به جای کاهو و خیار و گوجه، از هویج رنده شده و کرفس استفاده کند. در فردی نیز که دارای غلبه گرمی‌است و با خوردن ادویه زیاد (که معمولا طبع گرمی‌دارند، مانند دارچین، فلفل، زنجبیل و...) و شیرینی جات و غذاهای پرچرب، دچار خارش بدن، خشکی دهان، تشنگی زیاد و... می‌شود؛ انتخاب غذاهای مناسب در هر گروه غذایی ضروری است. به تعبیر حکمای طب سنتی ، عادت حکم طبیعت ثانویه را دارد و توجه به آن در هر امری لازم و ضروری است. در بحث تغذیه نیز اگر فردی به غذایی عادت دارد و با میل و رغبت فراوان آن را می‌خورد، طبیعت بدنش آن را بهتر هضم و جذب می‌کند. البته دو نکته در این جا هست؛ یکی این که فرد عادت به مصرف غذاهای بد داشته باشد که طبق این قاعده فکر می‌کند تکرار همین روش خوب است! که در این جا باید به مرور عادتش را تغییر دهد. دوم این که معمولا اکثر افراد در مقابل غذای لذیذ و خوشمزه، کنترل شهوت خود را از دست می‌دهند و پرخوری می‌کنند که خود باعث بروز عوارضی می‌گردد. در مجموع اگر دو غذا موجود بودند که هر دو کیفیت خوبی داشتند، بهتر است غذایی که فرد از آن لذت بیشتری می‌برد، بخورد؛ به شرط افراط نکردن در مصرف! عدم مداومت بر یک نوع غذا و رعایت تنوع غذایی در زمان صحت دریافت زیاد غذاهای شور باعث خشکی بدین و مشکلات چشمی‌می‌گردد، زیاد خوردن غذاهای ترش موجب پیری زودرس و کم خونی می‌شود، مصرف زیاد شیرینی‌ها باعث انسداد کبدی (مثل کبد چرب) و رخوت و سستی معده می‌شود. هرچه غذای موجود در هر وعده ساده تر باشد، هضم آن بهتر صورت می‌گیرد؛ ولی در وعده‌های مختلف باید تنوع غذایی رعایت گردد. برای نمونه برخی خوراکی‌ها هستند که یک مدت محدودی در سال هستند و بعد از آن فصلشان می‌گذرد و بهتر است در همان موقع دریافت شوند. مخصوصا که برای تهیه آن‌ها از مواد شیمیایی زیادی استفاده می‌شود. مثل خیار درختی تولید شده در زمستان که پر از سموم و مواد شیمیایی است!

خواص گیاه مریم گلی

گیاه مریم گلی هم برای جسم و روح مفید است، این گیاه هم به صورت جوشانده، دم کرده و هم خشک شده برای کاهش قند خون، مقوی معده و برای ضعف اعصاب مفید است، همچنین برای خوشبو کردن برخی مواد غذایی نیز کاربرد دارد. مشخصات گیاه مریم گلی مریم گلی گیاهی است علفی چند ساله چهار گوش کرکدار ،بلندی گیاه زیاد نیست و در حدود ۵/۰ متر است، پوشیده از کرک به رنگ سبز مایل به سفید و برگهای پایین ساقه دراز ،بیضی ،به طول ۵-۴ سانتی و نوک تیز است. گلها به رنگ آبی کمرنگ یا ارغوانی معمولا در تابستان سال دوم ظاهر می شود. گونه دیگری از این گیاه که از نظر طبی چندان مورد توجه نیست دارای گلهای قرمز زیبایی است که به نام سلوی در گل کاری کاشته می شود، مریم گلی وحشی در اراضی خشک و سنگلاخ مناطق مختلفه آسیا و شمال آفریقا می روید، در ایران نیز این گیاه در آذربایجان شرقی و بعضی مناطق دیگر ایران در باغچه ها کاشته می شود. تکثیر مریم گلی اگر چه با بذر ممکن است ولی در باغ معمولا از طریق قلمه زیاد می شود، این گیاه در شرایط مختلف وسیعی می روید ولی بهترین رشد آن در خاکهای رسی غنی زهکش دار می باشد و اراضی رو به آفتاب را ترجیح می دهد. بهترین زمان برداشت از نظر بیشترین مقدار اسانس در برگ در آغاز ظهور گلها است. ترکیبات شیمیایی موجود در مریم گلی از نظر ترکیبات شیمیایی برگهای مریم گلی دارای اسانس روغنی فرار و ساپونین و یک ماده تلخ به نام پیکرو سالوین با خاصیت متوقف کردن رشد باکتری و همچنین اسید های آلی است. از تقطیر برگهای خشک مریم گلی یک و نیم تا دو و نیم درصد اسانس گرفته می شود که رنگ آن زرد کمرنگ است و درالکل ۸۰ درجه حل می شود . اسانس مریم گلی عنبری است و از نظر مقدار کافور خیلی غنی است. اگر گیاه در هوای آزاد خشک شود و برای خشک کردن آن از حرارت آتش استفاده نشود،مقدار اسانس آن بیشتر خواهد بود. خواص مهم مریم گلیتقویت حافظه مریم گلی حافظه‌ی شما را از نابودی نجات می‌دهد. به خاطر اینکه می‌تواند از اکسایش مواد چرب در سیستم عصبی پیشگیری کرده و روند تخریب سلول‌های عصبی را به تعویق می‌اندازد. در نتیجه باعث بهبود و تقویت حافظه می‌شود. بر اساس نتایج بررسی‌های متعدد، مریم گلی برای مقابله با آلزایمر موثر است. بیماری آلزایمر در نتیجه‌ی کاهش سطح یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی بروز می‌کند که مریم گلی این روند را کاهش می‌دهد. به خاطر اینکه قادر است از ترشح آنزیم مسئول این تخریب جلوگیری کند. گرگرفتگی مریم گلی باعث تولید فیتو-استروژن می‌شود. فیتواستروژن همان استروژن‌های گیاهی است که می‌تواند مانع افت شدید استروژن در خانم‌ها شود و در نتیجه حالت گرگرفتگی را کاهش می‌دهد. باید بدانید که حالت گرگرفتگی در خانم‌های یائسه به دلیل افت میزان استروژن آن‌ها می‌باشد. این گیاه همچنین حاوی اسید اورسولیک است که خاصیت قابضی و ضدعفونی‌کنندگی دارد. به همین دلیل نیز باعث تنظیم میزان تعریق می‌شود. بیماری آلزایمر در نتیجه‌ی کاهش سطح یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی بروز می‌کند که مریم گلی این روند را کاهش می‌دهد. به خاطر اینکه قادر است از ترشح آنزیم مسئول این تخریب جلوگیری کند مریم گلی گیاهی با خواص ضدعفونی‌کنندگی است. در نتیجه برای تسکین و درمان جراحات سطحی پوست نیز کارساز و برای ارتقای سلامت و بهداشت دهان و دندان مفید است مریم گلی به دلیل دارا بودن خواص ضدعفونی‌کنندگی، می‌تواند مانع گسترش عوامل عفونت زا شود. خواص آنتی‌اکسیدانی این گیاه نیز باعث کاهش عوامل التهاب زا خواهد شد.