

التهاب مَفصل / سائیدگی مفصل / روماتیسم مفصلی / کمبود مایع مفصلی / وجود شبکه پروتئینی در مفصل / درد مفاصل ناشی از سردی و بادگرفتگی / یوکی استخوان / نرمی استخوان / دیسک و سیاتیک / درد کمر / کوفتگی و ضرب دیدگی / کشیدگی عضله پا / دردهای عضلانی و رفع گرفتگی عضلانی

بیان نظریه استاد آیت الله علامه سید حسن ضیائی در درمان آنها:

مواردی که باید پرهیز شود:

- ۱۰- کوله پشتی سنگین (یعنی وزن آن بالای ۱۵ تا ۲۰ کیلو گرم باشد).
- ۱۱- کفش پاشنه بلند و کفش و دمپایی غیر مناسب پوشیدن (یعنی کفشی که کف آن تخت باشد و یا کف آن یا خیلی نرم و یا خیلی خشک مانند چوب باشد؛ و یا پاشنه آن بیش از ۲ سانتی متر باشد؛ و یا کفش تنگ باشد).
- ۱۲- پیاده روی های طولانی مدت بدون استراحت در بین آن
- ۱۳- راه رفتن نامناسب (قوز مانند راه رفتن، سینه سپر راه رفتن یا به اصطلاح عامیانه سینه کفتری راه رفتن)
- ۱۴- رانندگی طولانی مدت (لذا هر ۲ ساعت، ۱۵ دقیقه استراحت کنید)
- ۱۵- زیاد بالا و پائین رفتن از پله و نردبان و چهار پایه

- ۱- قندهای شیمیایی (قند، شکر، شیرینی های قنادی ها و...)
- ۲- اسانسهای شیمیایی (آمیوه های شیمیایی، نوشابه های گازدار، بستنی های صنعتی و...)
- ۳- خوراکیهای صنعتی و غذاهای آماده (فست فودها، سوسیس ها، کالباس ها، همبرگرها، پیتزا و...)
- ۴- املح مقوی و ویتامین های آن از بین رفته و تا ۸۰٪ از آنزیمهای مفید آن کم شده است]
- ۴- غذاهای مانده
- ۵- کم تحرکی
- ۶- چاقی شکمی (باعث ازدیاد قوس کمر می شود).
- ۷- اضافه وزن (هر یک کیلوگرم اضافه وزن معادل ۱۰ برابر فشار اضافه بر مفصل زانو وارد می کند).
- ۸- بار سنگین برداشتن
- ۹- فشار اضافه به یک طرف ممره های بدن (یا عدم توازن)

- درمان التهاب مفصل (آرتريت):

۱. خوردن دمکرده سیاهدانه با عسل (یک استکان) و ماساژ با روغن سیاهدانه در بین روز، ۲. عصرانه خوردن روغن بنفشه طبّی (که در پایه روغن زیتون به دست آمده) و ماساژ با آن، ۳. خوردن سبزی خرفه و تخم آن، ۴. ماساژ با روغن طبیعی مار، ۵. ماساژ با روغن استبرق

- سائیدگی مفصل (آرتروز):

- ۱- وزن نامناسب؛ زیرا ۱۰ الی ۲۰ کیلو اضافه وزن، ۲۰٪ الی ۳۰٪ آرتروز را افزایش میدهد، ۲- کمبود ویتامین D، ۵۰٪ تا ۶۰٪ آرتروزها را افزایش میدهد، ۳- کمبود سلنیوم، ۴- کمبود ویتامین B، ۵- عضلات ضعیف، ۶- چهار زانو زیاد نشستن، ۷- گردن را در یک حالت زیاد نگه داشتن، ۸- چرخش ناگهانی، ۹- خم شدن زیاد

درمان: ۱. یک قاشق غذاخوری پودر سنجد (که از مخلوط پودر پوست و گوشت و هسته سنجد است) در یک لیوان شیر، ۲. شیر خرما، ۳. شیر خرما، ۴. برگ سنا، ۵. سنجد، ۶. زنجفیل (زنجبیل، به تنهایی یا مخلوط با عسل)، ۷. سبزیجات تازه سالم بهداشتی به رنگهای زرد، بنفش و سبز، به همراه ناهار و شام بخورند.

پیشگیری از آرتروز گردن: ۱. صبح، ظهر و شب، هر بار ۳۰ بار دستها را به کمر گرفته و شانه ها را بالا داده و به حالت چرخش به عقب دور دهند، ۲. گردن را به چهار طرف بطور آهسته و نرم، هر طرف ۱۰ بار، ۳. آرنج را روی میز گذاشته، کف دست را به مدت ۱۰ ثانیه به پیشانی فشار دهند، ۴. به مدت ۱۰ ثانیه سر را به عقب فشار داده، در حالیکه دو دست را پشت سر گذاشته و به طرف جلو فشار دهند، ۵. بایستی بالیش سر کوتاه و سفت باشد.

- **درمان عمومی روماتیسم مفصلی:** ۱. آلبخارا، ۲. انار شیرین یا زُبّ طبیعی انار شیرین، ۳. زرشک خام، ۴. روغن گل بنفشه طَبّی هم بخورید و هم ماساژ دهید، ۵. ماساژ با روغن طبیعی مار

- **درمان کبُود مایع مفصلی:** ۱. یک عدد لیمو شیرین، ۲. مغز بادام شیرین درختی خام ۱۴ عدد، ۳. ویتامین B_۱ ۳۰۰ میلی گرمی ۲۰ عدد، که هر روز یک عدد مصرف گردد.

- تشکیل شبکه پروتئینی در مفصل:

علت وجود تشکیل شبکه پروتئینی در مفصل: در کسانی که چربی زیاد بخورند و کم تحرک باشند، ضایعه تجمع نسج چربی در زانو بالا می‌رود، و وجود نسج چربی در جدار زانو یا در جدار شکم به مقدار زیاد، ایجاد ماده لیپوکالین در زانو یا مفصل نموده و ضایعه در زانو ایجاد می‌شود.

درمان: به مدت ۴۰ روز آب درمانی، به این صورت که در ۲۴ ساعت، ۱۰ الی ۱۲ لیوان آب و آب جوش ولرم مخلوط با عسل اُستوخُدوس مصرف شود.

باید توجه داشت که در پزشکی جدید، متخصصین پس از مشورت (کمپسیون پزشکی)، جراحی را پیشنهاد می‌کنند.

درمان درد مفاصل ناشی از سردی مفاصل و باد گرفتگی:

یک قاشق غذا خوری سرکه طبیعی به همراه زنبق (سوسن) خورده، و ماساژ با روغن زنبق (سوسن) دهید.

درمان قولنج و درمان باد گرفتگی و اسپاسم های عصبی و گوارشی و درمان باد گرفتگی سرتاسری:

۱- یک قاشق غذا خوری مخلوط سرکه طبیعی به همراه زنبق (سوسن) میل کرده، ۲- سُعوَط (استنشاق) عَنَبَر و زَبَق در شب، ۳- مخلوط یک مُشت سبزی شنبلیله با یک مُشت انجیر خشک در آب طبخ نموده و سپس صاف کنید و روزی یک استکان بخورید.

- درمان پوکی استخوان (استئوپوروز):

درمان طبیعی: صبح: شیر عسل، ظهر: شیر خرما، عصرانه: پودر سنجد (که از مخلوط پودر پوست و گوشت و هسته سنجد است) مخلوط با شیر، عصرانه یا وسط روز: خوردن مخلوط سه شیره (خرما، انگور، توت)، شب: مغز گردو با پنیر
درمان شیمیائی: ویتامین B_۱، قرص کلسیم D، قرص کلسیم غضروفی (با تجویز پزشک متخصص)

- درمان نرمی استخوان (راشیتیزم):

۱- شیر خرما، ۲- پودر سنجد (که از مخلوط پودر پوست و گوشت و هسته سنجد است) با شیر، ۳- حلیم گندم گوشت، ۴- جوشانده غلیظ مریم گلی درمان راشیتیزم و رماتیزم است.

- درمان دیسک و سیاتیک:

۱. خوردن دمکرده سیاهدانه با عسل آویشن یا اُستوخُدوس (یک استکان) و ماساژ با روغن سیاهدانه در بین روز، ۲. خوردن سیاهدانه با عسل، ۳. گلبرگهای گل لاله سرنگون (گل قهرو) را پودر نموده و مخلوط با گلاب طبیعی کنید و هر صبح و شب، با این مخلوط ماساژ ملایم دهید و ضاماد نمائید، ۴. هر روز، مخلوط نصف قاشق چایخوری آنزروت با یک قاشق مرباخوری روغن بید انجیر (= روغن کرچک) بخورید (ضد درد مفاصل و سیاتیک)

- درمان درد کمر (لوباگو):

۱. فقط یکبار ضیاد سیر (منع مصرف در حساسیت پوستی) ۱۰ دقیقه روی کمر باشد، ۲. فقط یکبار ضیاد خردل (منع مصرف در حساسیت پوستی) ۱۰ دقیقه روی کمر باشد، ۳. خوردن پاچه گوسفند، ۴. خوردن کشمش و مغز گردو، ۵. خوردن کشمش و نارگیل، ۶. یک قاشق چایخوری پودر سیاهدانه را در یک قاشق غذا خوری روغن کوهان شتر مخلوط کرده، به مدت ۲۰ دقیقه ماساژ دهید.

- درمان کوفتگی و ضرب دیدگی:

۱. ضیاد ژرب مخلوط با عسل، ۲. ضیاد مخلوط زردچوبه خالص با زرده تخم مرغ سالم، ۳. ضیاد مخلوط پودر زمه در زرده تخم مرغ سالم

- درمان کشیدگی عضله پا: ضیاد مخلوط کتان با عسل آویشن

- درمان دردهای عضلانی و رفع گرفتگی عضلانی:

درمان های خاص: ۱- اگر از کبود کلسیم باشد، لبنیات بخورد، ۲- اگر از کبود منیزیم باشد، مویز بخورد، ۳- اگر از کم کاری تیروئید باشد، نمک ید دار دریا در اول و آخر غذا و سوپ ذرت بخورد، ۴- اگر ناشی از سرد مزاجی و باد گرفتگی باشد، روغن زنبق (سوسن) خورده و با روغن زنبق ماساژ دهد، ۵- اگر ناشی از تحرک زیاد و یا نرمش و ورزش باشد، بعد از تحرک، نرمش و ورزش، دو عدد میوه شاه بلوط (بلوط الملک = قِصَطَل) بخورد.

درمانهای عمومی: ۱. خوردن یک استکان عرق طبیعی ترخون، قبل از غذا، ۲. خوردن ۷ عدد خرما بعد از غذا، ۳. هر صبح و شب ماساژ با روغن نارگیل (یا قبل از هر خوابیدن با روغن نارگیل ماساژ دهد).

*** توجه:** گاهی درد های مفصل و زانو مربوط به بیماریهای فشار خون، چاقی شکمی، و چاقی به نوع اضافه وزن می باشد، لذا شخص بیمار در صورت ابتلا به یکی از اینها، موارد ذیل را رعایت کند:

- درمان فشار خون: ۱. خوردن میوه گریپ فروت به همراه ناهار و شام، ۲. سبزی شنبلیله بعد از ناهار و شام

- درمان چاقی شکمی: ۱. خوردن یک قاشق چایخوری پودر زنیان (منع مصرف در حاملگی و شیر دهی) با یک لیوان دوغ شیرین کم چرب، یا خوردن یک استکان عرق طبیعی زنیان (منع مصرف در حاملگی و شیردهی)، ۲. خوردن یک قاشق چایخوری پودر زیره به همراه هر غذا (منع مصرف در حاملگی)

- درمان چاقی به نوع اضافه وزن: ۱. قبل از غذا سالاد کاهو و خیار و آبغوره بخورید، ۲. بعد از غذا یک عدد سیب بخورید، ۳. وسط روز و عصرانه یک استکان عرق زیره (منع مصرف در حاملگی) بخورید.