بِسمِ اللّهِ اَلرَّحمنِ اَلرَّحیم

آنسه شبان خلف

عنوان: درمان بیماری ها با غذاهای سنتی

رشته تحصیلی: ترم 2 تغذیه

استاد مربوطه: جناب آقای چرکزی

سال تحصیلی: 96-97

پزشکی مردمی (قومی) به عنوان یکی از شاخه های فرعی انسان شناسی پزشکی، خود دانشی میان رشته ای است و طبعاً مستلزم به کارگیری و مشارکت علوم مختلفی همچون علوم گیاهی، علوم اجتماعی و علوم پزشکی است. این علم به مطالعه ی عقاید، باور ها، شیوه ها و روش های مرتبط با بیماری ها در جمعیت های گوناگون انسانی می پردازد. هر نوع جمعیت انسانی در هر زمان به واسطه ی فرهنگ خود دیدگاه خاصی از جهان پیرامون خود میسازد.

مردم تربت جام نیز آداب و سنن خاصی برای درمان بیماری ها در طول تاریخ به کار می گرفته اند که امروزه با پیشرفت دانش و سطح سواد بسیاری از این روش ها کنار گذاشته شده اند، با این وجود بعضی از مردم هنوز هم پای بند به برخی از این عقاید اند.

در باور این مردم می توان با استفاده از برخی مواد غذایی و روش های سنتی بعضی از بیماری ها را درمان کرد، در زیر برخی از این بیماری ها و روش های درمانی سنتی آن ها می پردازیم:

1. **درمان سرد مزاجی:** خوردن خرما، زعفران، نارگیل، شیره انگور، دارچین، عناب و هل توصیه می شود.
2. **درمان گرم مزاجی:** خوردن ماست، دوغ، شیرخشت، کلپوره، خاکشیر، هندوانه توصیه می شود.
3. **درمان دل درد:** در تربت جام گردی به نام « کپّه » که مخلوطی از نبات، بادیان، خردانه است به مریض می دهند.
4. **درمان دل درد نوزاد:** کروایه و آبجوش و نبات
5. **درمان زردی (یرقان):** در گذشته در این منطقه برای درمان زردی، از قنات محل تعدادی ماهی ریز صید می کردند و زنده زنده به بیمار می خوراندند، به تعبیر درست تر به او می دهند تا قورت دهد. بر این باور و عقیده بودند که ماهی زنده مریضی را به خود جذب خواهد کرد و بعد از آن مریض بهبود خواهد یافت. راه دیگر درمان یرقان در تربت جام این است که جوجه خروس را می کشند، می پزند و با گوشت آن خوراکی تهیه می کنند و به بیماری که زردی دارد، می دهند. اگر بیمار نوزاد باشد و نتواند از این خوراک بخورد، مادرش از آن می خورد. معتقدند که از طریق شیر مادر در وصعیت کودک تاثیر خواهد داشت. شیرخشت، فلوس، تا خروس نیز برای درمان یرقان در نوزادان استفاده میشود.
6. **درمان سرخک:** برای درمان سرخک از گوشت خروس استفاده می کنند، چون معتقدند طبع خروس سرد است و برای درمان سرخک مفید است.
7. **درمان کوفتگی:** هنگامیکه قسمتی از بدن به خصوص دست و پا بر اثر ضربه کوفته می شود، به چند روش آن را درمان می کنند. گوشت قرمز را همراه با زیره سیاه می کوبند و روی محل ضرب دیده قرار می دهندف یا با روغن (زرد) حیوانی، زردچوبه و آرد، خمیری تهیه می کنند و روی محل کوفته شده قرار می دهند یا دنبه گوسفند را همراه بانبات، زردچوبه و «ضمه» می کوبند تا کاملاً مخلوط شود، سپس آن را روی جای کوفتگی می مالند و با پارچه می بندند.

**توصیه های دوران بارداری:** استفاده از عرق کاسنی با توجه به سرد بودن مزاج

خوردن کشک زرد یا غلور ترش ( ترکیبات ابتدایی: شیر، ماست و زردچوبه) : این غذای محلی بعلت کلسیم بالایی که دارد به مادران باردار توصیه می شود.

**توصیه های بعد از زایمان:** در تربت جام وقتی زنی باردار وضع حمل می کند، در همان روزهای اول بعد از زایمان به آن کاچی می دهند، کاچی یک غذای محلی است که حاوی (روغن حیوانی، زیره، تخم شوید، بادیان، خوردانه، نبات، زردچوبه، هل و دارچین)می باشد و بسیار مفید و مقوی است. از دیگر غذاهایی که برای تقویت مادر استفاده می شود می توان به زیره پلو با گوشت آب پز گوسفند اشاره کرد. و همچنین به زنی که فرزند پسر به دنیا آورده گوشت خروس می دهند.

**توصیه های دوران شیردهی:** ازدیاد شیر مادر: یک بند از چند بند دم گاو را بصورت آبگوشت می پزند و به مادر می خورانند این کار به دفعات صورت می گیرد و باعث ازدیاد شیر مادر می شود.