



آماده سازی قبل سفر

1 - پرخوری را کنار بگذارید - پرهیز از مصرف غذاهای ناسالم و غلیظ مانند انواع فست فود، ماکارونی، غذاهای چرب و ... - کم خوری و سالم خوری

2 - پیوست خود را درمان کنید

3- چنان که اشاره شد افزایش فعالیت بدنی و ورزش به خصوص پیاده روی روزانه در هفته های قبل از سفر، علاوه بر آماده سازی عضلات و مفاصل، به پاکسازی بدن شما هم کمک زیادی خواهد کرد.

آماده سازی قبل سفر

(1) صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشی+سه قاشق غذاخوری سکنجبین را در یک لیوان آب جوش ریخته داغ داغ (مثل چای) بنوشید و سعی کنید تا دو ساعت بعد از آن چیزی میل نکنید. انجام این کار ساده از دو سه هفته قبل از سفر، علاوه بر **درمان یبوست**، **پاکسازی** مناسبی هم انجام می دهد. این دستور **حتی با خاکشی به تنهایی** هم اثرات بسیار خوبی خواهد داشت.

(2) خوردن **انار** **ملس** یا **شیرین برای پاکسازی** - اگر انار در دسترس نبود خوردن روزانه **10 تا 15 عدد عنب**، یا **ربّ انار** **ملس** حلّ شده در آب هم خوب است.

آماده سازی قبل سفر

شربت عَنّاب و آویشن: 5 عدد عَنّاب را با چنگال خراش داده با یک قاشق غذاخوری برگ آویشن و دو لیوان آب روی شعله کم بجوشانید تا نصف شود. سپس آن را صاف و کمی شیرین و میل کنید. شربت عَنّاب و آویشن کمک زیادی به تصفیه خون و کاهش غلظت آن می‌کند.

تدابیر تقویتی قبل از سفر

مشکلات احتمالی در سفر

ضعف عمومی

افت مکرر قند خون یا فشار خون

خستگی زیاد یا زودرس در کارها

ضعف عضلات

دستورات نسبتاً عمومی برای اکثر افراد

شربت عسل

یک قاشق غذاخوری عسل به ازای هر لیوان آب + آب لیموترش تازه (یا آب لیموی خانگی) جرعه جرعه میل کنید.

روزانه دو الی سه لیوان در روز

اضافه کردن اندکی یا تخم ریحان و چند قاشق گلاب و عرق

بیدمشک

شیربادام

10 عدد بادام درختی خام پوست گرفته (با آب جوش)

دو لیوان آب سرد

دو قاشق غذاخوری عسل

خوب میکس کنید و در طول روز جرعه جرعه میل کنید

فالوده سیب

مقوّی عمومی بدن، مقوّی قلب و مغز و معده، خونساز و نشاط آور

یک عدد سیب سرخ متوسط

دو قاشق عرق بید مشک

دو قاشق گلاب

یک قاشق تخم ریحان (یا تخم بالنگو)

یک قاشق عسل

بعد از خنک شدن در یخچال و لعاب انداختن دانه‌ها میل کنید

پودر سنجد

پودر سنجد کامل شامل پوست و گوشت و هسته سنجد

تقویت استخوان‌ها و عضلات به ویژه ساق پا

مخلوط پودر سنجد با شیر

مخلوط پودر سنجد با آب و عسل

توصیه های عمومی حین سفر

شرایط غیر معمول بدن در سفر

عدم درگیر کردن بدن با چیزهای دیگر مانند:

پر خوری یا خوردن غذاهای نامناسب، فکروخیال، جرّو بحث با همسفران، کم خوابی

کاستن از قدرت بدن در حفظ تعادل

استفاده از عطر مناسب در سفر - تقویت جسمی و روحی خود و اطرافیان

شستشوی دست ساده ترین و مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت

شستشوی دست با آب و صابون: بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و قبل از تهیه و آماده سازی غذا

عرق سوز شدن

- (1) از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید
- (2) روزی یکی- دو بار در دستشویی یا حمام ناحیه کشاله ران را با آب و صابون شستشو دهید و سپس کاملاً خشک کنید
- (3) از مصرف غذاهای تندوتیز، خیلی شیرین و خیلی چرب خودداری کنید.
- (4) در صورت امکان، هر شب لباس زیر خود را عوض کنید.

عرق سوز شدن

(1) مالیدن عسل، گلاب، مخلوط عسل و گلاب، روغن زیتون، **روغن بنفشه**، روغن کدو، روغن خیار، سدر، مورد، پماد زینک اکساید، پمادکالاندولا و ... در پیشگیری از این مشکل مفید است. راه مناسب دیگر این است که در حمام روی نواحی مستعد، سرکه یا **آبلیمو** مالیده بعد از چند دقیقه آب-کشی کنید.

(2) در صورت ایجاد عرق سوز، باز هم شستشو با آب و صابون انجام شود و بعد از خشک شدن از داروهای بند فوق استفاده شود. در صورت عدم دسترسی، مالیدن میوه‌هایی مانند **خیار** یا کاهو، مالیدن سفیده تخم مرغ یا ضماد کردن دانه‌های له شده انار و یا حتی **ماساژ روغن نباتی** هم خیلی خوب است.

کمر درد

- در طول پیاده روی، کمر خود را با شال یا گن، محکم ببندید.
- از کوله استاندارد استفاده کنید و بندهای کمری کوله را محکم ببندید.
- استفاده از عصا یا چوبدستی به هنگام پیاده روی را فراموش نکنید.
- از مصرف غذاهای سردی به شدت پرهیز کنید.

کمر درد

- در صورت امکان هر روز مقداری **زنجبیل** را در آب گرم حل کرده میل کنید.
- هر شب، کمر، **پشت ران و ساق**، زیر قوزک خارجی و فاصله بین قوزک خارجی تا بین انگشت اول و دوم پای مبتلا را با **روغن زیتون** (یا بابونه، یا سیاهدانه یا کنجد یا ...) **ماساژ** دهید.
- در صورت تشدید کمردرد و به ویژه درد در مسیر عصب سیاتیک، علاوه بر مراجعه پزشکی، سعی کنید بخشی از مسیر را با **ماشین** طی کنید. در این تصمیم‌گیری عاقلانه عمل کنید و مطمئن باشید که حضرت ارباب، علیه السلام، از نیت شما باخبرند و انشاءالله اجر پیاده‌روی کامل را به شما هبه خواهند نمود.

نوشیدن آب

- (1) به هیچ وجه در نوشیدن آب **زیاده‌روی** نکنید
- (2) **آب خیلی سرد یا آبی که با یخ سرد شده** است را ننوشید؛ به ویژه در هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا.
- (3) آب را جرعه جرعه و آرام و در سه نفس بنوشید.
- (4) بلافاصله بعد از پیاده‌روی طولانی و در حالی که **بدنتان داغ** است و هنگام تشنگی شدید یا گرمای هوا، آب (مخصوصاً آب یخ) **ننوشید**. ابتدا کمی استراحت کنید تا بدن کمی آرامش پیدا کند؛ حالا **آب را کمی مزمزه** کنید؛ کمی آب به صورت خود بزنید؛ در صورت امکان، دست و پایتان را با آب بشویید و بعد از چند دقیقه و با خنک شدن و آرامش یافتن بدن، به آرامی و جرعه جرعه آب بنوشید.

نوشیدن آب

- بین یا بلافاصله بعد از خواب و در حمام یا بلافاصله بعد از آن آب ننوشید.
- حتی المقدور سعی کنید برای نوشیدن فقط از آب معدنی‌هایی که به وفور در مسیر توزیع می شوند استفاده کنید.
- افزودن کمی سرکه یا آب‌لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن را جبران می‌کند. این کار جلوی تشنه شدن زیاد را هم می‌گیرد و داغی بدن را کم می‌کند.
- خوردن سیر، پیاز و کاهو هم ضرر آب‌های آشامیدنی آلوده را کم می‌کنند.
- مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرارآوری می‌تواند باعث کاهش آب بدن شود؛ لذا از مصرف زیاد آن پرهیز نمایید.

تدابیر رفع عطش

- پر خوری نکنید.
- غذاهای **تند، شور، شیرین و چرب؛** سیر، پیاز، ماهی، زیتون و غذاهای خیلی داغ کمتر بخورید.
- **آب را مخلوط با کمی سرکه یا آب لیموترش یا گلاب** یا سکنجبین بنوشید.
- در هنگام پیاده روی دهان را ببندید و از راه بینی نفس بکشید.
- در طول مسیر از زیاد حرف زدن یا آواز خواندن یا سخن گفتن با صدای بلند پرهیز کنید.

تدابیر رفع عطش

- پیاده روی را به صورت آهسته و پیوسته انجام دهید. حرکات سریع، تشنگی را زیاد می کنند.
- در ساعات خنکا و به ویژه از یکی- دو ساعت به اذان صبح تا یکی- دو ساعت بعد از طلوع آفتاب پیاده روی کنید.
- یک گزینه مناسب دیگر، به همراه بردن **ربّ های طبیعی ترش** مانند **ربّ لیمو سبز، ربّ لیمو عمانی، ربّ تمشک** و ... است.
- می توانید روزی دو سه قاشق چایخوری از آنها میل کنید یا با کمی آب خنک به صورت یک شربت گوارا میل کنید.

