توصیه‌های طب ایرانی در فصل بهار

25 فروردین 1404

در فصل بهار هوا به‌تدریج گرم و این گرما باعث تضعیف قدرت هاضمه می شود. به همین دلیل غالب غذاهایی که در این فصل مصرف می‌شود، باید سبک، زودهضم، لطیف، پرسبزی، کم‌حبوبات، کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، کم‌ادویه و کم‌گوشت، با طعمی ملس باشد.

دکتر علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی درباره اینکه چه توصیه‌هایی در فصل بهار برای تقویت سلامت وجود دارد و در مواجهه با بیماری‌های این فصل چه اقداماتی مناسب‌تر است، به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

1. غذاهای سبز بخورید

در فصل بهار هوا به‌تدریج گرم و این گرما باعث تضعیف قدرت هاضمه می شود. به همین دلیل غالب غذاهایی که در این فصل مصرف می‌شود، باید سبک، زودهضم، لطیف، پرسبزی، کم‌حبوبات، کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، کم‌ادویه و کم‌گوشت، با طعمی ملس باشد.

ازجمله غذاهای مناسبی که می‌توان این روزها پیشنهاد داد، آش و سوپ‌های ساده، رقیق، پرسبزی و بدون حبوبات تهیه شده با اندکی برنج، بلغور، لپه، عدس یا ماش است که می‌توان همراه با چاشنی‌های ترش مانند آبغوره، آبلیمو، تمرهندی، آلوبخارا، سکنجبین، آب‌نارنج و رب انار، چلوگشنیز با گوشت جوجه، کاهو سکنجبین، خورش‌هایی همچون خورش چغاله‌بادام، گوجه‌سبز، کرفس و ریواس سالادهایی برپایه سبزیجات و جوانه‌هایی فاقد سس‌های چرب و کارخانه‌ای مصرف کرد.

2. سبزیجات بهاری

مصرف سبزیجات تازه هم برای فصل بهار مناسب هستند، مثل خرفه، ریحان، گشنیز، اسفناج، کاسنی و شبدر تازه روییده، کاهو و سکنجبین.

3. نوشیدنی‌های بهاری

بهترین نوشیدنی‌های این فصل:
سکنجبین عنابی، سکنجبین زرشکی، سکنجبین سیب، ماءالشعیر طبی، شربت خیار و سکنجبین، شربت لیمو، شربت نارنج، شربت زرشک، شربت ریواس، شربت آبغوره، شربت رب انار، عرقیات گیاهی مثل ختمی، کاسنی و شاهتره و عرق بیدمشک.
دمنوش‌های مناسب این فصل:
بنفشه، پنیرک، ختمی، خرفه، کاسنی و شاهتره، به‌لیمو، عناب، زرشک و آلبالو.

4. مزاج بهار

مزاج فصل بهار گرم و تر است و از آنجا که تغییر مزاج فصل‌ها در تغییر مزاج انسان نیز مؤثر است، شناختن مزاج خود، مزاج فصول و همچنین مزاج آنچه می‌خوریم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. بهار هم از نظر طبع، برترین فصل‌هاست؛ چراکه مناسب مزاج خون و روح است و خون را به اعتدال به سمت پوست جاری می‌کند؛ به همین دلیل اخلاط بدن را به‌هیجان می‌آورد و به جریان می‌اندازد.

5. عوامل بیماری‌زا

در بهار، فضولات و مواد زائد که در فصل زمستان به‌دلیل کاهش فعالیت بدنی، سردی هوا و مصرف غذاهای غلیظ و سنگین در بدن متراکم شده و رسوب کرده‌اند، جوشش می‌یابند و به جریان می‌افتند و چنانچه به‌خوبی از بدن دفع نشوند، ممکن است باعث بروز مشکلاتی از قبیل حساسیت‌های پوستی، جوش، کهیر، آبریزش بینی، آبریزش و سوزش چشم، عطسه، خلط پشت حلق (نزله)، کسالت و بی‌حالی (خواب‌آلودگی)، اسهال و استفراغ و افزایش خطر سکته‌های قلبی و مغزی شوند.

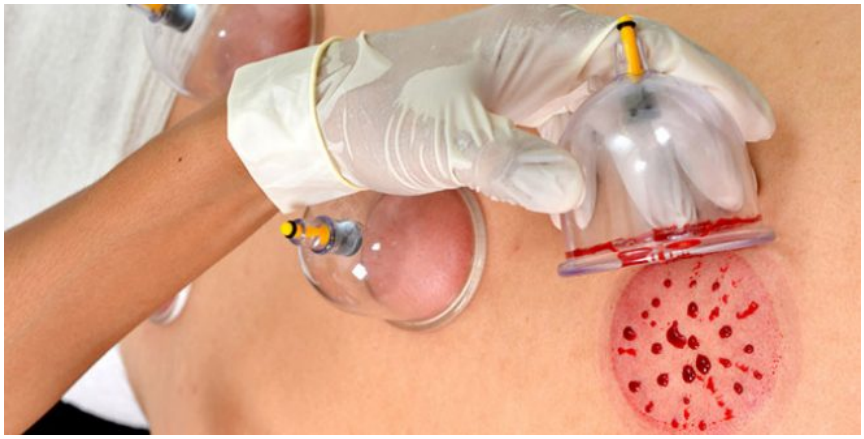
6. اهمیت پاکسازی بدن

در ابتدای بهار نسبت به پاکسازی بدن با تدابیری همچون رفع یبوست مزاج، مصرف آش‌ها و سوپ‌های رقیق و آبکی با چاشنی‌های ترش (مثل تمرهندی، آبغوره، آبلیمو، آلوبخارا و...)، ورزش منظم روزانه، نوشیدن مایعات و شربت‌های طبیعی و خنک (ماءالشعیرطبی، انواع سکنجبین‌ها، شربت ریواس، شربت کاسنی و شاهتره، شربت زرشک، آب‌هویج، آب‌سیب و...) و کاهش حجم غذا (به‌خصوص غذاهای غلیظ و سنگین) اقدام کنید.

7. چه کسانی می‌توانند حجامت کنند؟

حجامت البته با تشخیص پزشک یکی از کامل‌ترین و مناسب‌ترین روش‌های پاکسازی بدن به‌خصوص فصل بهار است و افرادی که دارای مزاج‌های گرم هستند به حجامت فصل بهار نیاز بیشتری دارند. هوا در فصل بهار معتدل است و بدن تمایل طبیعی به دفع سموم دارد. البته باید توجه داشت که این توصیه عمومی نبوده و برای همه مناسب نیست.

چه کسانی نباید در فصل بهار حجامت کنند؟



کودکان زیر 2 سال
افراد بالای 60سال
افراد بسیار چاق و بسیار لاغر
افرادی که ضعف عمومی دارند
افرادی که مشکلات انعقاد خون دارند، مانند بیماران هموفیلی
افراد مبتلا به مشکل کمبود پلاکت
افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون مانند «وارفارین» یا «آسپرین» استفاده می‌کنند.
افراد بسیار کم‌خون
زنان باردار
افراد دچار بیماری‌های غدد لنفاوی و بیماری‌هایی مثل ویتیلیگو
خانم‌ها در دوران تغییرات هورمونی
بیماران قلبی، کبدی و کلیوی
افراد دارای مزاج سرد و تر