

## تدابیر سلامتی در فصل بهار



فصل زمستان سرد رخت بربست و جای خود را به فصلی پر از نعمت و برکت شکفتن و بالندگی داد.

با شروع این فصل و بازگشت مجدد شادابی و طراوت به طبیعت ، عملکرد و نیاز سلول‌های بدن ما نیز در مقایسه با فصل زمستان دستخوش تغییراتی قرار می‌گیرد .

اگر ما در فصل زمستان به دلیل سرمای هوا میل زیادی به خوردن غذاهای گرم و نیروبخش داشتیم ، حالا که بهار آمده ، مزاجمان معتدل و نیاز بدنمان به مصرف غذاهای سبک بیشتر احساس می‌شود.

اما بدن ما پیام دیگری هم صادر می‌کند . پیام مخابره شده حاکی از اثرات مصرف بیش از حد تنقلات و غذاهای ادویه‌دار و چرب و شور ایام عید نوروز است که انرژی منفی آن با اعتدال مزاجی‌مان در این فصل همخوانی نداشته و خود را به صورت سستی ، رخوت ، افزایش غلظت خون ، کاهش اشتها ، سوءهاضمه ، خستگی ، سردرد و تحریک‌پذیری نشان می‌دهد و دلیل اصلی آن هم انباشته شدن مواد زائد در کبد است که در صورت پاک‌سازی نشدن ، جریان یکنواخت خون و انرژی به قسمت‌های مختلف بدن مختل می‌شود و تا زمانی که این سموم از کبد پاک نشود ، دریافت غذای بیشتر هرچند مغذی ، محل سلامت ماست و اگر به موقع اقدام نشود ، کاهش اشتها ، سوء هضم، نفخ ، احساس طعم تلخ ، خستگی ، سردرد و تحریک‌پذیری ، دمل‌های چرکی و بثورات پوستی ،

دردهای عضلانی ، افزایش فشار خون ، خونریزی از بینی و پارگی برخی رگ‌های بدن و سگته های قلبی و مغزی از پیامدهای بعدی آن است . بنابراین در این فصل برای دفع سموم و فضولات از بدن ، باید از غذاهای سبک و زودهضم استفاده کنید .

## تغذیه بهاری از دیدگاه طب سنتی

فصل بهار از نظر گرمی و سردی ، تری و خشکی در اعتدال است و هیچیک از وضعیت‌های فوق غلبه ندارد . هر چند برخی معتقدند که مزاج بهار گرم و تر است . با این وجود طب سنتی اسلامی ، طب آیورودیک و طب سنتی چینی همگی بر پاک سازی بدن از مواد زائدی که از خوردن غذاهای انرژی‌زا و گرم در فصل زمستان ایجاد شده‌اند و با گرم شدن تدریجی هوا در بهار و تابستان تبدیل به سموم و مواد شدیداً مضر می‌شوند ، تاکید دارند . به همین منظور برای لذت بردن از طراوت بهاری و جلوگیری از سستی و افزایش غلظت خون ، پیش رفتن به سمت یک رژیم غذایی سبک را توصیه می‌کنند .

در طب آیورودیک معتقدند همان گونه که با گرم شدن هوا برف‌ها آب می‌شوند ، در بدن انسان هم انرژی که در فصل زمستان تجمع یافته است باید از بدن پاک شود ، بنابراین در بهار چربی به همراه سموم از بافت‌های بدن آزاد شده و وارد جریان خون می‌شود . غلیظ شدن خون از سموم و خلط باعث ایجاد حالت سستی و خشکی عضلانی ، تجمع پلاک در عروق ، افزایش خلط و گاه بروز تب می‌شود ، بنابراین بدن نیاز دارد که سموم ، خلط و چربی‌های اضافه را در این فصل دفع کند .

### در فصل بهار وعده‌های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید

سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم ، بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید ، فصل بهار زمان مناسبی برای شروع رژیم کاهش وزن و رهایی از چربی های اضافه است .

روزه داری سبک برای مدت کوتاه (در نیمه‌های فروردین) می‌تواند برای پاک‌سازی کبد مفید باشد .

آش جو، آش آبغوره، آش دوغ، آش ماست، آش آلو، آش گوجه سبز، آش کدو، ماش و آش تمبره‌ندی از جمله غذاهای سبک، خنک و ملینی است که جلادهنده کبد بوده و سموم را از طریق افزایش مدفوع و ادرار دفع کرده و چربی، قند و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و از همه مهم‌تر اثرات رنج‌آور گرمی خوراکی‌ها را خنثی می‌کند

### مصرف این نوشیدنی‌ها در فصل بهار مفید است

مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آلبالو، به، غوره، انار، سکنجبین، کاسنی و زرشک توصیه می‌شود.

### از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید

میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل رویش آن‌ها مصرف نمود. بر اساس این نظریه مصرف میوه‌ها و سبزیجات هر فصل در همان فصل می‌تواند بیش از پیش مفید باشد و به پاک‌سازی بدن از سموم تجمع یافته کمک کند.

حبوبات، سبزیجات برگ سبز، جوانه‌ها، میوه‌های تازه مانند خیار، آلو، برگه زرد آلو، توت خشک، بادام خام، تمبره‌ندی، عناب، کاهو با سکنجبین نیز میان وعده‌های مفیدی هستند و مصرف آن‌ها نسبت به تنقلات گرم مانند گردو، پسته و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد. میوه‌ها را در حجم کم و به دفعات در روز مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای جذب ریزمغذی‌ها و دفع سموم داشته باشد.

### در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید

برای کمک به پاک‌سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تلخ و به ویژه شور باید پرهیز شود. مصرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولیدکننده خون و غذاهای چرب و تند در مقایسه با زمستان توصیه می‌شود. همچنین بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند آجیل، شیرینی، کله پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش، غذاهای کنسروی، مانده و پرخوری پرهیز کرد.

### فعالیت و استراحت منظمی داشته باشید

بر اساس نظریه‌های طب سنتی نظم برنامه غذایی و ساعت خواب به هنگام تغییر فصل که بدن نسبت به تغییرات محیطی حساس‌تر می‌شود، توصیه می‌شود.

کارشناسان معتقدند که فعالیت بدنی مناسب از ساده‌ترین و موثرترین راه‌های خروج مواد تجمع یافته در بدن است و در فصل بهار باید متناسب و بیشتر از فصل زمستان باشد و نیز باید از فعالیت بیش از حد و سنگین در بهار اجتناب نمود.

به دلیل آن‌که در ایام نوروز بیشتر افراد استراحت می‌کنند و اغلب باشگاه‌های ورزشی تعطیل است، کاهش فعالیت‌های بدنی موجب رخوت و سستی ما می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود با خانواده همراه شوید و به مناطق کوهستانی و تفریحی رفته و علاوه بر لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت، یک تا دو ساعت پیاده‌روی کنید تا خون در بدنتان به جریان درآید و با اکسیژن‌گیری بیشتر، حس شادابی و سرزندگی در شما ایجاد شود.

امام رضا علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورید و بیشتر از غذاهای معتدل و خنک استفاده کنید، آب زیاد بنوشید و صبح‌ها استحمام کنید و با نشاط به تلاش مشغول شوید.

یکی از توصیه‌های مهم امام رضا (ع) حجامت است. آن حضرت فصل بهار را بهترین زمان برای انجام عمل حجامت دانسته و می‌فرماید: در این فصل خون به هیجان در می‌آید. لذا از قصد و حجامت در این فصل استفاده کنید. حجامت یکی از راه‌های خروج مواد زائد و تجمع یافته از بدن می‌باشد. حجامت باید حتماً با نظر درمانگر طب سنتی و متخصصان این حوزه باشد و شرایط و مزاج افراد حتماً لحاظ شود.

مطابق توصیه‌های امام رضا (ع) نباید از ماساژ و بوئیدن گل و بوی خوش در بهار غافل شد. رفع استرس و پریشانی، خلاصی از سرسام، شفای برخی امراض و ایجاد نشاط و شادمانی از جمله فوائد بوئیدن گلها است که مطابق روایات منشاء آنها بهشت معرفی شده است.

بهداشت و درمان پردیس خواهران