

توصیه‌های طب سنتی در فصل بهار



سازمان تأمین اجتماعی

معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره کل فرهنگی و اجتماعی
بازنشستگان و مستمری بگیران



سالم زندگی کنیم؛ سلامت بمانیم

آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده
به چهارراه فاطمی، نبش کوچه ستاره،
پلاک یک، ساختمان شماره ۴ تأمین اجتماعی
اداره کل فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان

تلفن: ۶۴۰۲۸۱۲۵

سایت معاونت فرهنگی و اجتماعی:

www.farhangi.tamin.ir

سایت سازمان تأمین اجتماعی:

www.tamin.ir



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت طب سنتی



سازمان تأمین اجتماعی
معاونت فرهنگی و اجتماعی

توصیه‌های طب سنتی در فصل بهار



■ بهترین رژیم غذایی در فصل بهار برای تقویت سیستم ایمنی و قوای جسمی کودکان، خوردن سوپ جو، ماءالشعیر طبیعی و چلو گشنیز با گوشت جوجه خروس (به جای گوشت قرمز) است.

■ از شربت‌های خنک مانند زرشک، غوره، نارنج، آلبیمو، به لیمو استفاده کنید.

■ به جای آب، تا حد امکان عرق کاسنی، عرق خرفه یا عرق شاه‌تره مصرف کنید.

■ از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده و همچنین از پرخوری و باهم‌خوری پرهیز کنید.

■ در ابتدای فصل بهار، بدن را به روش‌های مناسب پاکسازی کنید تا مواد زائد جمع شده از فصل زمستان به حرکت درآمده و دفع شود. روش‌های پاکسازی عمدتاً عبارتند از حجامت، فصد، اسهال و قی. از روش‌های سنتی و مرسوم ایجاد لینت مزاج، مانند خوردن آش‌های ملین نیز می‌توان بهره برد. در صورت تمایل به استفاده از روش‌های دیگر، بهتر است با پزشک متخصص طب ایرانی مشورت کنید.

برگرفته از کتاب حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی

(تألیف دکتر محسن ناصری)

و مجموعه پیام تندرستی در ۴ فصل (دکتر رضا ناصر رضایی)

با تأیید معاونت طب سنتی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

بنام خداوند خالق تندرستی

ارتقاء سطح دانش و آگاهی آحاد جامعه به‌ویژه سالمندان محترم در هر کشوری اهمیت والا بی دارد. در این بین تولید محصولات فرهنگی جذاب از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. معاونت فرهنگی و اجتماعی براساس وظیفه خود در حوزه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی همسو با راهبردها و اهداف فرابخشی سازمان و بخشی معاونت در مسیر ارتقاء دانش ذینفعان گام برمی‌دارد. لذا پس از بررسی و ملاحظه اولویت‌های آموزشی جامعه بازنشستگان، اقدام به تولید بروشور حاضر کرده است. هدف از انتشار این متن ارتقاء سطح آگاهی عمومی، کمک به کاهش هزینه‌های درمانی و نهایتاً ایجاد سلامت و نشاط در روحیه بازنشستگان و مستمری‌بگیران می‌باشد. امید است مورد توجه و بهره‌برداری خوانندگان محترم قرار گیرد.

معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی



طب سنتی ایران در یک تعریف ساده، سلامتی را نتیجه تعادل و توازن طبع می‌داند. عوامل متعددی از بیرون و درون، در به هم زدن طبع و محیط داخلی بدن دخالت دارند و فرد خواستار سلامتی، سعی می‌کند طبع اصلی خود را با کنترل این عوامل، متعادل و متوازن نگاه دارد. اصول و روش‌های مورد استفاده در طب سنتی در سه مهد اصلی تمدن بشری (ایران، چین و هند) اگرچه در روش‌های درمانی با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند؛ دارای شباهت‌های بسیاری نیز هستند. به عنوان نمونه در هر ۳ مهد تاریخ کهن، طبیبان و حکیمان از گیاهان و روئیدنی‌های محیط زیست به‌خوبی بهره می‌بردند.

فصلی معتدل بوده یعنی از نظر گرمی، سردی، تری و خشکی در حد اعتدال است. این فصل موافق همه سنین به‌ویژه سن کهولت و سالمندی است.

در بهار به دلیل اعتدال مزاج، نیروی بدن تقویت شده و مواد زاید و اضافی که در طول زمستان در بدن جمع شده، دفع می‌شود. همچنین فصل بهار مانند فصل‌های دیگر، علاوه بر زیبایی‌ها، میوه‌ها و سبزیجات خاص خود را دارد که بهتر است از این مواد مفید در تهیه غذاها استفاده کنیم. با شروع فصل بهار، نیاز بدن هم در مقایسه با فصل زمستان تغییر می‌کند. به‌طور مثال اگر سرمای هوا در زمستان، میل ما را به خوردن غذاهای گرم و نیروبخش زیاد می‌کرد؛ در فصل بهار نیاز بدنمان به مصرف غذاهای سبک بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است در فصل بهار علاوه بر پرهیز، کم‌خوری، استراحت و آرامش روان و تن، از غذاهای سبک و زود هضم استفاده شود.

برخی نکات مهم در فصل بهار

از غذاهایی همچون انواع ماهی، لبنیات، خوراک‌ها و خورش‌های سبزی‌دار، انواع سالاد و بخصوص آش استفاده کنید. آش جو، آش آبغوره، آش دوغ، آش ماست، آش آلو، آش گوجه‌سبز 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 فشارخون بالا را کاهش می‌دهد و اثرات گرمی خوراکی‌ها را خنثی می‌کند.

تا حد امکان از عرقیات و سبزیجات بهاری استفاده کنید. در روز میوه‌ها را در حجم کم و به دفعات مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای جذب مواد مفید و دفع سموم داشته باشد. میوه‌هایی چون خیار، گوجه‌سبز و آلو، طبع سردی داشته و دفع‌کننده سموم کبد است. سبزیجات برگ سبز، جوانه‌ها و همچنین نخود، لوبیا، بادمجان، کلم، کرفس،

کاهو و سبزی‌های کوهی به دلیل فیبر بالا، یبوست را برطرف، آب بدن را تأمین و اشتها را کنترل می‌کند. مصرف عرقیاتی چون کاسنی و شاتره که شستشودهنده کبد و تصفیه‌کننده خون است، در این فصل توصیه می‌شود.

ورزش کنید. با خانواده همراه شوید و به مناطق کوهستانی و تفریحی رفته و 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. در فصل بهار، ورزش معتدل (نه شدید و نه خفیف) توصیه می‌شود. ورزش معتدل می‌تواند باعث تحلیل مواد و دفع آنها از طریق ادرار یا مدفوع شود.

از زیاد خوردن غذاهای مولد خون (مانند شیرینی‌ها، کیک و خامه) پرهیز کنید و به صورت معقول مصرف انواع گوشت را کم کنید.

مصرف غذاها و خوراکی‌های تلخ، تند و شور که همگی مزاج گرم دارند مانند آجیل‌های شور، تخمه، گردو و دیگر مغزها و همچنین ادویه‌های تند مانند دارچین و زنجبیل را کم کنید.

