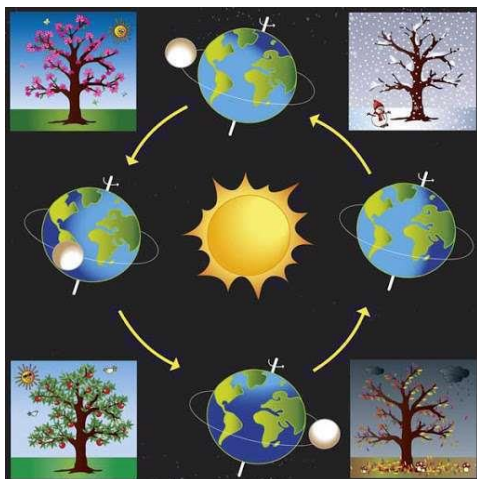


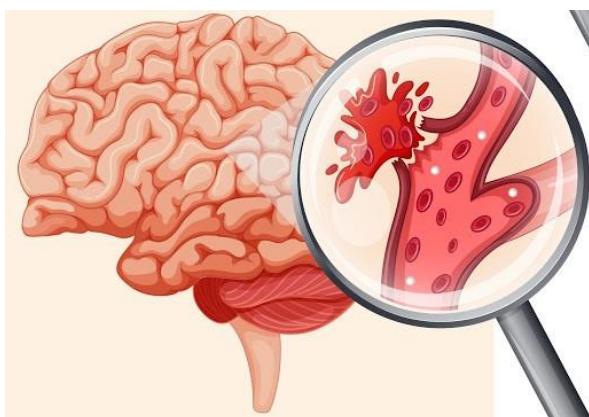
تدابیر فصل بهار

فصل بهار از نظر منجمین از اول فروردین ماه آغاز می شود اما از نظر طب ایرانی هر زمانی که درختان شروع به شکوفه زدن کنند بهار آغاز می شود.



بیماریها در فصل بهار

برخی بیماریها در فصل بهار شایع ترند: بیماریهای خونریزی دهنده مانند سکت، بیماریهای پوستی مثل کهیر و بیماریهای گوش و حلق و بینی مانند گلو درد.



هوا در فصل بهار

بهار طبیعتی معتدل دارد. رعایت تدابیر این فصل به ما کمک می کند بیش از پیش از فواید این فصل زیبا بهره ببریم.

تغذیه در فصل بهار

هضم غذا در فصل بهار به نسبت فصل زمستان کمی ضعیفتر است؛ لذا غذاهای کم کالری حجیم مانند سبزیجات بشدت توصیه می شود.

مصرف گوشت ها بصورت کبابی و تنوری در این فصل توصیه نمی شود. بهتر است گوشت های لطیف بصورت خورشتی و آبگوشتی همراه با سبزیجات طبخ شوند.



سرخکردنی ها و ادویه جات تند و تیز و غذاهای با طبع گرم ، احتمال عود بیماریهای فصل بهار را بیشتر می کند لذا می بایست از مصرف آنها خودداری شود.

غذاهائی که حاوی سبزیجات با طبع معتدل هستند بهترین غذا برای فصل بهارند:

آش سبزی، کوفته سبزی، آش ماست، خوراک کدو، خورشت اسفناج و خورشت هویج، آش آبغوره، آش دوغ، آش ماست ، سوپ های حاوی سبزیجات و حبوبات بامزاج معتدل مایل به سرد مثل ماش، خورشت کدو.



افزودن زرشک ودانه های انار به غذا توصیه می شود.

مصرف شربت های کم شکر یا بدون شکر مثل شربت زرشک و شربت آبلیمو و شربت به توصیه می شود.

فعالیت بدنی در فصل بهار

ورزش در فصل بهار بسیار توصیه می شود. پیاده روی تند در هوای معتدل بهاری هر روز توصیه می شود. بهترین زمان ورزش در ساعات معتدل روز می باشد.



ورزش به دفع مواد زائد کمک می کند.

ورزش با معده خالی و معده پر ممنوع است لذا بر اساس نوع غذا حدود ۲ ساعت بعد از غذا فعالیت کنید یا اگر معده خالیست کمی غذای سبک مانند لقمه مربای به مصرف کنید.

خواب در فصل بهار

خواب روز بالاخص در فصل بهار ممنوع است. برای کاهش کسالت از تغذیه سبک و ورزش کمک بگیرید. خواب بلافاصله بعد از غذا ممنوع است.

مصرف مایعات سرد حین و بلافاصله بعد از بیدار شدن مضر است. در طب ایرانی خواب روز شدیداً منع شده زیرا خواب روز می تواند باعث مشکلاتی مثل ضعف قوا و خلط پشت حلق شود.



دفع مواد اضافه در فصل بهار

بهترین پاکسازی، پاکسازی طبیعی است. پاکسازی طبیعی، کمک به بدن برای دفع طبیعی مواد اضافه است. مانند پیشگیری و درمان یبوست، کمک به خونریزی قاعدگی طبیعی با رعایت بهداشت قاعدگی، رعایت بهداشت عمومی و مسواک زدن، استحمام و تعریق مناسب، دفع ادرار و مدفوع به موقع.



در صورتیکه پزشک متخصص یا دوره دیده طب ایرانی حجامت یا خونگیری را تجویز کند، فصل بهار جهت انجام این اعمال مناسب است.

یادمان باشد انجام اعمال سرپایی طب سنتی مانند حجامت می بایست براساس بیماری و با نظر پزشک متخصص طب ایرانی در مراکز درمانی مانند مطب و سلامتکده های دارای مجوز معتبر وزارت بهداشت و درمان انجام گردد.



حالات روحی روانی در فصل بهار

روی افکار منفی تمرکز نکنید و درعوض با امکانات محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید.

بدن می‌تواند علاوه بر حالات روحی، از تصورات ذهنی نیز متأثر شود. همانطور که تصوّر مسائل بسیار شادی‌بخش یا ترسناک می‌تواند باعث ایجاد آثاری در بدن شود، تصوّر سلامتی و بیماری و تکرار این افکار می‌تواند منجر به سلامت یا بیماری واقعی گردد.



عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.



به‌موقع بخندید و به‌موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید؛ زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخشی از مواد نامناسب بدن می‌شود.

زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم‌نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.

تهیه‌کننده: دکتر سودابه مصیبی - متخصص طب ایرانی - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز