



غذاهایی که افراد سرد مزاج و گرم مزاج در نوروز باید بخورند

یک متخصص طب سنتی، به تبیین تدابیر طب سنتی برای فصل بهار پرداخت و درباره نحوه تغذیه افراد سرد مزاج و گرم مزاج در عید نوروز توصیه‌هایی ارائه کرد.

یک متخصص طب سنتی، به تبیین تدابیر طب سنتی برای فصل بهار پرداخت و درباره نحوه تغذیه افراد سرد مزاج و گرم مزاج در عید نوروز توصیه‌هایی ارائه کرد.

دکتر فاطمه نجات‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه با برودت و سردی هوا بدن حالت سکون پیدا می‌کند، اظهار کرد: با رسیدن بهار و گرم‌تر شدن هوا فضولات و مواد زائد داخل بدن سیلان پیدا کرده و به حرکت در می‌آید.

وی افزود: به حرکت در آمدن این مواد زائد و بسته به اینکه این مواد زائد به چه میزان باشد، می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف از جمله آلرژی، بیماری‌های عفونی مانند آبله مرغان، اوریون و غیره شود.

به گفته این متخصص طب سنتی، اقدام مهمی که باید با آغاز فصل بهار انجام شود پاکسازی فضولات از بدن است.

نجات‌بخش با بیان اینکه بهترین روش پاکسازی، خونگیری به طریق حجامت است، اظهار کرد: این اقدام را باید افرادی انجام دهند که بدنشان به آن عادت دارد و هر ساله با شروع بهار حجامت می‌کنند. اما اگر افرادی به حجامت عادت ندارند یا برایشان ممنوع است می‌توانند پاکسازی را به کمک روش‌های دیگر انجام دهند.

وی ادامه داد: حجامت برای زنان باردار، کودکان، افراد مسن که سابقه حجامت ندارند، مبتلایان به اختلالات انعقادی، فشارخونی‌ها، افراد دارای مزاج سرد و تر و کسانی که قبلاً حجامت کرده‌اند و طی آن دچار ضعف و بی‌حالی و افت فشار خون شده‌اند ممنوع است.

این متخصص طب سنتی درباره عوارض حجامت برای زنان به علت کم‌خونی توضیح داد: حجامت ارتباطی به زن یا مرد بودن ندارد و اگر منعی نداشته باشند می‌توانند حجامت کنند.

نجات‌بخش به روش‌های دیگر پاکسازی بدن اشاره و عنوان کرد: استفاده از مسهلات، مقیئات (قی یا استفراغ آور) و معرقات از دیگر تدابیر طب سنتی برای پاکسازی بدن هستند که باید زیر نظر متخصص طب سنتی انجام شوند. اگر شخصی منع انجام این تدابیر را نیز داشته باشد، بهترین کار برای کاستن از فضولات داخل بدن، کم کردن غذا است.

وی ادامه داد: با وجود آن که معمولاً در عید نوروز مصرف غذا بالا می‌رود، اما توصیه طب سنتی این است که اندازه غذا حتی نسبت به قبل نیز باید کاهش یابد.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه دومین توصیه ما استفاده کمتر از مواد گرم است، اظهار کرد: انواع شیرینی‌ها و شکلات گرم هستند. اما خشکبار در گرمی و سردی با یکدیگر متفاوت هستند، به عنوان مثال بادام معتدل است ولی گردو و فندق و پسته گرم هستند. فلفل و ادویه جات تند نیز طبع گرم دارند و باید کمتر به غذا اضافه شوند.

نجات‌بخش افزود: افراد گرم مزاج غذاهای سرد مانند اسفناج، خرفه، کاهو، سکنجبین، شربت‌های سرد همانند شربت آلبالو، آبلیمو و ادویه‌های ترش مانند آبلیمو، رب انار و سماق را بیشتر مصرف کنند.