

نسخه ای برای بیماری های ناپیدای بهار



با شروع فصل بهار سلول‌های بدن دارای عملکرد جدید می‌شوند. به بیان ساده‌تر تغییرات جدیدی در بدن رخ می‌دهد که شبیه به همان تغییراتی است که در طبیعت به وجود می‌آید بنابراین لازم است افراد از دستورات طب سنتی پیروی کنند.

با شروع فصل بهار سلول‌های بدن دارای عملکرد جدید می‌شوند. به بیان ساده‌تر تغییرات جدیدی در بدن رخ می‌دهد که شبیه به همان تغییراتی است که در طبیعت به وجود می‌آید بنابراین لازم است افراد از دستورات طب سنتی پیروی کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، پاکسازی کبد از سموم و توجه به غلظت خون دو اصل مهم حفظ سلامتی در بهار است. در کنار نسخه‌ای که متخصصان طب سنتی برای حفظ سلامت در این فصل عرضه کرده‌اند، متخصصان روان نیز نسبت به تغییرات خلق و خو و افسردگی دوقطبی در بهار هشدار می‌دهند.

ورود به فصلی نو

دکتر شهلا اسدزاده معاون درمان مؤسسه حجامت ایران در خصوص تغییراتی که در فصل بهار ایجاد می‌شود از دیدگاه طب سنتی می‌گوید: از دیدگاه طب سنتی ایرانی و اسلامی نخستین اقدامی که باید در شروع فصل بهار انجام داد حجامت است زیرا حجامت باعث می‌شود بدن افراد مستعد آلرژی‌های بهاری مقاوم‌تر شده و کمتر با علائم آلرژی فصلی رو به رو شوند. طب سنتی به حجامت در اوایل فصل بهار توصیه می‌کند زیرا بدن افراد نسبت به تغییرات فصل مقاوم شود و حتی علاوه بر علائم آلژیکی بدن نسبت به بیماری‌های فصلی دیگر مقاوم‌تر می‌شود. استفاده از داروهای سنتی و گیاهی به عنوان داروهایی که معتدل‌کننده بدن به شمار می‌رود در این فصل توصیه اکید شده است، افرادی که نسبت به تغییرات فصل بهار حساسیت دارند زمینه بروز ابتلا به برخی بیماری‌ها برای‌شان مهیاتر است از این رو با مراجعه به پزشک و متخصص طب سنتی باید روند درمان گیاهی را در پیش گیرند تا از ابتلا به برخی بیماری‌ها پیشگیری شود.

وی با اشاره به این موضوع که در فصل بهار بدن باید در حالت تعادل قرار گیرد، ادامه می‌دهد: برای کاهش حساسیت‌های فصلی و متعادل کردن بدن مصرف سکنجبین توصیه می‌شود، همچنین بهره‌مندی از هوای آزاد و تمیز باعث می‌شود تا تغییرات اخلاطی بدن صورت گرفته و بدن به تعادل برسد. با توجه به اینکه تغییرات اساسی شهرنشینی باعث شده تا استفاده از هوای آزاد در فصل بهار از زندگی افراد حذف شود در حالی که بهره‌مند شدن از هوای آزاد تغییرات مثبتی را در بدن بر جا می‌گذارد به طوری که ورزش و پیاده روی مستمر در هوای پاکیزه بدن را متعادل می‌کند.

تغییرات فصلی

دکتر عالی‌ه خامنه‌ای محقق و پژوهشگر طب سنتی و مدرس دانشگاه در ادامه بیان می‌کند: با شروع فصل بهار سلول‌های بدن دارای عملکرد جدید می‌شوند. به بیان ساده‌تر تغییرات جدیدی در بدن رخ می‌دهد که شبیه به همان تغییراتی است که در طبیعت به وجود می‌آید بنابراین لازم است افراد از دستورات طب سنتی پیروی کنند. افرادی که به پاکسازی کبد اهمیتی نمی‌دهند با غلظت خون بالا در این فصل رو به رو می‌شوند که در نتیجه به انواع بیماری‌های جسمانی مبتلا می‌شوند. بدن در نتیجه پاکسازی نشدن کبد دچار ضعف و سستی شده و افراد با علائمی مانند خستگی زیاد، سردردهای مزمن، سوء هاضمه و... رو به رو خواهد شد. تغذیه درست و مناسب این فصل نقش اساسی در سلامتی بدن دارد و افراد باید در فصل بهار با تغذیه‌ای اصولی به پاکسازی کبد بپردازند. با توجه به اینکه در فصل‌های سرد سال مانند پاییز و بویژه زمستان مواد سمی در کبد تجمع پیدا می‌کند و به همه اندام‌های بدن منتقل می‌شود مشکلات پوستی و... افزایش خواهد یافت بنابراین در فصل بهار باید از طریق حجامت و تغذیه مناسب بدن از سموم پاک شود. حجامت در این فصل سستی و خشکی عضلات را کاهش می‌دهد.

اختلالات رفتاری

دکتر ایرج وثوق روانپزشک و مدرس دانشگاه در ادامه بیان می‌کند: در فصل بهار مؤلفه‌هایی وجود دارد که بر وضعیت خلقی افراد تأثیرگذار است. با توجه به اینکه مصرف برخی مواد غذایی بر خلق و خو اثرگذار است و باعث ایجاد برخی اختلالات رفتاری مانند اضطراب می‌شود در این فصل که دمای هوا بتدریج افزایش پیدا می‌کند بهتر است مصرف مواد غذایی محرک کاهش

یافته و ادویه جات کمتری مصرف شود. انواع ادویه، قهوه و... جزو مواد غذایی به شمار می‌رود که در افزایش سطح هشیاری و خلقی نقش دارند و مصرف زیاد آنها باعث بروز مشکلات خلقی می‌شود. تغییرات فصل نیز بر رفتارها و حالت‌های خلقی افراد تأثیرگذار است. به عنوان مثال در فصل زمستان به دلیل کوتاه بودن طول روز مکانیسم ترشح ملاتونین با تغییراتی رو به رو می‌شود که فرد را با علائم افسردگی و خلق بد مواجه می‌کند. علائم افسردگی نادر این فصل به صورت میل به خواب یا تمایل به مصرف مواد قندی زیاد تشدید پیدا می‌کند و معمولاً افسردگی و خلق گرفته در زنان در این فصل شایع‌تر از مردان است. این روانپزشک با اشاره به نوعی افسردگی در فصل بهار ادامه می‌دهد: در فصل بهار افراد با نوعی افسردگی رو به رو می‌شوند که تحت عنوان افسردگی‌های دو قطبی شناخته می‌شود این نوع افسردگی فرد را با علائمی مانند کم خوابی، بی‌اشتهایی، سرخوشی، احساس انرژی بیش از حد، ولخرجی و... نشان می‌دهد. این تغییرات گاهی ناشی از غلبه دم است و در علم مزاج شناسی به آن خلط دم می‌گویند. افرادی که با این علائم رو به رو می‌شوند، نشان دهنده شروع بیماری در آنها است که با مداخله مناسب و تجویز دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌شود. در نظر گرفتن اصول تغذیه‌ای مناسب بستگی به مزاج فرد دارد و در این فصل افراد باید به دستورات کلی مانند بهداشت خواب، اجتناب کردن از استرس و هیجان و مدیریت رفتارهای خود توجه بیشتری داشته باشند.

دکتر خامنه‌ای مدرس طب سنتی با اشاره به اینکه وعده‌های غذایی در این فصل باید زود هضم باشد می‌افزاید: فصل بهار بهترین دوران برای کاهش وزن و لاغری است از این رو توصیه می‌شود افراد بیشتر به مصرف چای زنجبیل، شربت آبلیمو، عرق کاسنی و آب زرشک اهمیت دهند و مصرف غذاهای گرم و شور را به حداقل برسانند. در فصل بهار بهتر است مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات افزایش پیدا کند و مواد غذایی متناسب با فصل انتخاب شود. شایان ذکر است پاک کردن بدن از سموم و مواد زائد مانع بروز علائم آلرژی مانند ضعف در تنفس، التهاب مجاری تنفسی، آبریزش بینی و... می‌شود برای درمان حساسیت در این فصل مصرف آب لیمو و روغن‌های گیاهی توصیه می‌شود. دکتر اسدزاده با اشاره به این موضوع که افراد مزاج‌های مختلفی دارند و باید بر اساس نوع مزاج شان برنامه غذایی درستی برای آنها تعریف شود تصریح می‌کند: اینکه افراد در فصل بهار از چه باید و نباید تغذیه‌ای پیروی کنند بستگی به نوع مزاج شان دارد و توصیه می‌شود مواد غذایی ای را مصرف کنند که باعث رقیق شدن خون می‌شود. با توجه به اینکه به خاطر جاذبه ماه بر زمین خون حالت قلیان پیدا می‌کند و مایعات بدن از جمله خون غلیان بیشتری می‌یابد توصیه می‌شود با شروع فصل بهار مصرف مواد غذایی رقیق‌کننده خون بیشتر مورد توجه قرار گیرد. مصرف عناب، آب انار، آب آلبالو و زرشک در این فصل توصیه می‌شود. افرادی که مستعد زمینه‌های آلرژیک هستند در کنار مصرف آنتی هیستامین در طب کلاسیک از بهار نارنج برای کاهش حساسیت استفاده کنند.