

بخور نخورهای نوروز از منظر طب سنتی

مدیر گروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی، تدابیر تغذیه‌ای در نوروز را از دیدگاه طب سنتی تشریح کرد.



همشهری آنلاین: مدیر گروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی، تدابیر تغذیه‌ای در نوروز را از دیدگاه طب سنتی تشریح کرد.

به گزارش تسنیم، با پیدایش بهار طبیعت، طبیعت بدن نیز دچار تغییر و تحول می‌شود که برای حفظ سلامتی باید متناسب با این تحولات ضمن مراقبت‌های بهداشتی، تغییراتی در تغذیه، استراحت، فعالیت بدنی و حتی پوشیدن لباس اعمال کرد که به حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

مزاج فصل بهار، معتدل است، برخی افراد فصل بهار را به دلیل بروز بیماری‌هایی مثل تب‌ها، بثورات یا جوش، ورم‌ها و آلرژی بهار را در رطوبت و گرمی معتدل می‌دانند.

بیماری‌هایی که در این فصل بروز پیدا می‌کند به دلیل مزاج بد فصل نیست بلکه به علت باقی ماندن مواد زائد بدن در زمستان و رقیق شدن و به حرکت درآمدن آنها در فصل بهار ایجاد می‌شود.

اگر بدن نتواند مواد زائد را به طور کامل دفع کند، این اخلاط به سوی اندام‌های ضعیف رفته و باعث تولید امراض شایعی مانند دمل، ورم‌های چرکی، جوش‌ها، خارش، ورم‌های حلق، خونریزی بینی، زکام، گرفتگی صدا، سرفه، صرع، سکنه‌ها و بیماری‌های دیگر می‌کند.

محمد احمدی، مدیر گروه تغذیه انجمن تحقیقات طب سنتی درباره تدابیر تغذیه‌ای در نوروز از دیدگاه طب سنتی اظهار داشت: از دیدگاه طب سنتی ایرانی، هر فصل با تغییرات آب و هوایی همراه است؛ طبع مخصوص به خود را دارد و اثرات ویژه‌ای روی بدن می‌گذارد. مثلاً بیماری‌های خاصی را در بدن ایجاد کرده و برخی را نیز بهبود می‌بخشد. بنابراین توجه به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مصرفی در هر فصل، یکی از راه‌های در امان ماندن از بیماری‌های مخصوص هر فصل است.

با وارد شدن به فصل بهار بدن دچار چه تغییراتی می‌شود؟

زمستان طبع سرد و تر دارد، البته در مناطق مختلف، میزان سردی و رطوبت متفاوت است و به علت دریافت بیشتر غذاها و فعالیت بدنی کمتر، اخلاط داخل بدن ساکن و منجمد شده و حرکتی ندارند.

از اواخر زمستان و شروع تدریجی افزایش دما، کم کم اخلاط داخل بدن هم به هیجان درآمده و حرکت می‌کنند. گرمای هوا باعث رقیق شدن مواد زائد داخل بدن شده و آنها را به سمت مجاری دفعی مثل پوست می‌راند.

بروز جوش‌های پوستی یکی از این تظاهرات است. اگر مواد زائد داخل بدن زیاد باشد و طبیعت مدبره بدن هم فعال باشد؛ عوارضی مثل آلرژی، عطسه، خارش گلو، اسهال و ... ایجاد می‌شود که نباید با شیوه‌های تهاجمی مثل استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها و ضد اسهال‌ها و مخصوصاً کورتون‌ها با آنها مقابله کنیم.

استفاده از روش‌های تهاجمی چه تاثیری بر بدن دارد؟

استفاده از این داروها باعث می‌شود مواد زائد داخل بدن باقی مانده و در سال‌های بعد، عوارض شدیدتری دامن‌گیر افراد شود. مضافاً بر این‌که داروهایی مثل کورتون‌ها زمینه‌ساز بروز بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان، دیابت و ... می‌شوند. راه درست این است که سبب ایجادکننده این عوارض را بشناسیم و آن را قطع کنیم.

راه‌های پاکسازی بدن از ناه طب سنتی چیست؟

بنابراین دو راهکار عمده برای کمک به طبیعت مدبره و هوشمند بدن وجود دارد تا بدن بتواند وظیفه خود را به درستی انجام دهد، کمک به پاکسازی بدن و خروج مواد زائد از بدن و دیگری تولید کمتر مواد زائد داخل بدن با رعایت اصول تغذیه صحیح.

برای پاکسازی بدن از قدیم مرسوم بوده است که با آمدن فصل بهار، در هر منطقه‌ای با استفاده از سبزی‌های مخصوص همان منطقه آش‌های ساده درست می‌کردند. همچنین افزودن مقداری آلو، برگ سنا یا فلوس به این آش‌ها، ایجاد اسهال ضعیفی می‌کند که به خروج بهتر مواد زائد کمک می‌کند.

یکی از مسهل‌های ساده دیگر، استفاده از کمی پودر هلیله سیاه داخل ماست است. سبزی‌پلو با سبزی‌هایی مثل غازیاغی و شنگ نیز مفید است. افراد توجه داشته باشند که اگر مبتلا به یبوست هستند، حتماً آن را درمان کنند و بر طبق مزاج خود از ملیناتی مثل خاکشیر و آب گرم ناشتا، انجیر خیسانده در آب، روغن زیتون، روغن بادام شیرین و ... استفاده کنند.

استفاده بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسهل چه عوارضی بر بدن دارد؟

استفاده بی‌رویه از مسهل‌ها مانند سنا که به طور عمومی در داروخانه‌ها یا عطاری‌ها تجویز می‌شود، خطرناک است و باعث می‌شود که یبوست تشدید شود و فرد وابسته به این داروها شود!

یک راه کم‌هزینه دیگر برای پاکسازی بدن از مواد زائد، ورزش کردن است. ورزش باید با شدت متوسط انجام شود تا رنگ چهره رو به سرخی رود و پوست شروع به تعریق کند و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد. بدین ترتیب بسیاری از مواد زائد، رقیق شده و از طریق پوست از بدن خارج می‌شود.

افرادی که برنامه کاهش وزن دارند، حتماً باید دقت کنند که در تعطیلات دچار تنبلی نشده و برنامه ورزشی‌شان را قطع نکنند. صبح‌های بهاری پراکسیژن بهترین زمان برای انجام ورزش است.

در دید و بازدیدهای نوروزی چه تغذیه‌ای باید داشته باشیم؟

برای این که حجم مواد زائد داخل بدن را افزایش ندهیم؛ بهترین راهکار، پرهیز از پرخوری و درهم خوری است. اهمیت این مسأله تا حدی است که حکمای طب سنتی ایرانی گفته‌اند که مضرترین چیز برای بدن، خوردن غذای جدید است؛ در حالی که هنوز غذای قبلی کامل هضم نشده است!

اگر این در هم خوری و غذا خوردن روی غذای قبلی از غذاهای غلیظی مثل فست‌فودها، ماکارانی، سس مایونز، سالاد الویه، سیب زمینی و تخم مرغ آب‌پز، کله پاچه، حلوا و ... باشد، باعث بروز بیماری‌هایی مثل درد مفاصل، سنگ کلیه، نقرس و بسیاری از بیماری‌های بلغمی و سوداوی خواهد شد.

در فصل بهار به خصوص ایام عید از چه مواد غذایی باید پرهیز کرد؟

مسأله دیگر، انتخاب نوع غذاست. در فصل بهار و نوروز نباید در مصرف غذاهای گرم و تر، گوشت‌ها، شیرینی‌ها و ادویه تند و تیز و نیز ترشی‌ها افراط کرد. چرا که این غذاها باعث تشدید عوارضی همچون درد مفاصل، دردهای نقرسی و بسیاری از بیماری‌های بلغمی و سوداوی می‌شود.

بهترین غذاها در فصل بهار به خصوص ایام عید نوروز چیست؟

بهترین غذاها، آش و سوپ ساده با گیاهان و سبزی‌های هر منطقه، سوپ جو، سبزی پلو، ماء‌الشعیر طبی، کاهو و سکنجبین، سمنو (مخصوصاً برای افراد مبتلا به کم‌خونی و ضعف) و میوه در حد متعادل است.

افرادی که سالم هستند و مشکلات معده و مفاصل ندارند؛ می‌توانند سالاد کاهو را در یک وعده با کمی آبغوره و روغن زیتون میل کنند.

افرادی که گرمای بدن‌شان بالاست و یا این که زیاد از شیرینی‌ها و غذاهای چرب و آجیل استفاده کرده‌اند؛ بهتر است از شربت‌های خانگی فروشناننده حرارت مثل شربت ریواس، زرشک، غوره، نارنج و لیمو استفاده کنند.

در مورد شیرینی‌ها سعی کنید انواع کوچکتر آن‌ها را انتخاب کنید تا حجم کمتری از مواد قندی ساده و چربی‌ها را دریافت کرده باشید. توجه به شست و شوی دهان و دندان‌ها بعد از مصرف شیرینی‌ها به خصوص در کودکان برای پیشگیری از پوسیدگی

دندان‌ها بسیار مسأله مهمی است.

برای جلوگیری از غلظت خون، مصرف روزانه یک لیوان شربت عناب مناسب خواهد بود.

چه توصیه غذایی برای افراد مبتلا به آلرژی فصلی دارید؟

کسانی که آلرژی فصلی دارند، باید از مصرف غذاهایی که سریعاً در معده فساد می‌پذیرند؛ مثل خیار، گوجه فرنگی و شیر پرهیز کرده و مائه‌الشعیر طبی را طبق دستور تهیه و مصرف کنند. یک لیوان جو درسته و پوست کنده را با پانزده لیوان آب روی شعله ملایم بجوشانید تا زمانی که جوها کاملاً بشکفند و مرتب کف روی آب را جدا کنید. در آخر آب آن را صاف کنید و یک لیوان آن را با کمی شکر یا عسل و با شکم خالی مصرف کنید. تا دو سه ساعت بعد از آن چیزی مصرف نکنید.

اگر به فکر درمان ریشه‌ای آلرژی هستید، می‌توانید از تعطیلات نوروز استفاده کرده و زیر نظر متخصص برای سه روز فقط از مائه‌الشعیر استفاده کنید تا در حد بسیار بالایی از عارضه آلرژی‌رهای پیدا می‌کنید.

در مورد مصرف تنقلات چه نظری دارید؟

از میان تنقلات، بادام طبع معتدلی دارد و برای اکثریت افراد قابل استفاده است؛ البته به شرط این که کهنه نباشد و در مصرف آن افراط نشود. تا روزی ده عدد بادام در روز در افراد معمولی به تقویت مغز و کبد کمک می‌کند.

انجیر هم برای کسانی که مبتلا به یبوست هستند، مناسب است. پسته و گردو طبع به شدت گرمی دارند و افراط در مصرف آنها می‌تواند مشکلات زیادی را به همراه داشته باشد.

در هنگام خرید دقت شود که مغزیات کهنه نباشد و در پوست خود باشند. کسانی که مبتلا به پرفشاری خون هستند، حتماً باید دقت کنند که آجیل شور استفاده نکنند؛ چرا که باعث بالا رفتن بیشتر فشار خون و افزایش احتمال گرفتگی‌های قلبی عروقی و سکته وجود دارد.

برای بیماران دچار کبد چرب، چربی خون بالا و پرفشاری خون چه توصیه غذایی دارید؟

افراد مبتلا به کبد چرب، چربی بالای خون و پرفشاری خون سعی کنند از غذاهای فریزری و بسته‌بندی شده، کنسروها، گوشت گاو و گوساله، سیب زمینی و تخم مرغ آب‌پز، سس مایونز، حلیم، کله‌پاچه، نان فطیر و خوب پخته نشده حتی‌المقدور کم‌تر استفاده کنند.

همچنین دقت کنند که مصرف زیاد مواد شیرین و شور تا حدی که تشنگی شدیدی ایجاد کند و سپس مصرف آب یا دوغ یا نوشابه یخ به شدت برای کبد مضر بوده و به مرور با تکرار این عادت غلط، کبد خسته شده و به سمت کبد چرب و سیروز کشیده می‌شود.

پس سعی شود زمان مصرف آب و مایعات (به ویژه سرد و گازدار) با فاصله از غذا مصرف شود. گاهی اوقات هر چقدر آب یخ مصرف می‌کنید، عطش برطرف نمی‌شود. این نوع تشنگی، عطش کاذب نام دارد که معمولاً بعد از خوردن غذاهای غلیظ و دیرهضم رخ می‌دهد و راه برطرف کردن آن، نوشیدن یک لیوان شربت عسل گرم به صورت جرعه جرعه است.

همچنین نوشیدن یک لیوان دم‌کرده دارچین یا زنجبیل به دفع ماده ایجادکننده عطش کاذب از معده کمک می‌کند.