



با مبانی طب ایرانی آشنا شوید

بهار سلامتی در فصل بهار

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- ضرورت آشنایی با اصول حفظ سلامتی را بیان کنند.
- شش اصل حفظ سلامتی را شرح دهند.
- تدابیر حفظ سلامتی در فصل بهار را توضیح دهند.

دکتر محمد آزاد منجیری

پزشک متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

روش‌های نگاهداشت یا حفظ سلامتی و معالجات یا درمان بیماری‌ها آموزش داده می‌شود. حفظ سلامت در طب ایرانی در قالب شش اصل ضروری بیان می‌شود. با رعایت اصول حفظ تندرستی افراد بندرت دچار بیماری خواهند شد یا در صورت بروز بیماری با رعایت این اصول، بازگشت سلامتی بیماران خیلی سریع‌تر اتفاق

دانش پزشکی توسط حکیمان طب سنتی به دو بخش نظری و عملی تقسیم شده است. در بخش نظری به عناوینی چون امور طبیعی (فیزیولوژی بدن)، اسباب و علل (اتیولوژی و فیزیوپاتولوژی)، دلایل و علایم (نشانه‌شناسی و سمیولوژی) پرداخته و در طب عملی

خواهد افتاد. لذا می‌توان گفت مهم‌ترین اصل در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها به رعایت شش اصل حفظ سلامتی باز می‌گردد. در این مقاله به تعریف اصول حفظ سلامتی یا «سِتّه ضروریه»^۱ در طب ایرانی و تدابیر حفظ سلامتی در فصل بهار خواهیم پرداخت.

اسباب حفظ سلامتی

در مکتب طب سنتی ایرانی حفظ سلامتی و تندرستی در درجه اول اهمیت قرار داشته و درمان بیماری‌ها در درجه بعد قرار دارد. سالم بودن نیز همان گونه که بیمار شدن نیاز به علل و عواملی دارد، عللی دارد که تحت عنوان شش اصل ضروری در مبانی طب سنتی ایرانی به آن توجه شده است و رعایت این اصول است که می‌تواند از بروز بیماری‌ها جلوگیری کرده یا در درمان بیماری‌ها نقش اصلی را ایفا کند.

این شش اصل عبارتند از:

۱. هوا ۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت) ۳. خواب و بیداری ۴. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها ۵. استفراغ و احتباس (دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری) ۶. حالات روانی

هوا: نقش هوای سالم در حفظ سلامتی بسیار مهم است به گونه‌ای که همه فعل و انفعالات جسمانی، رفتاری و روانی متأثر از آن بوده و در صورت ناسالم بودن هوای استنشاقی، بیماری‌های مختلفی بروز می‌کند.

حرکت و سکون (ورزش و استراحت): حرکت برای تندرستی انسان ضروری و استراحت و سکون پس از آن نیز برای تمدّد قوا بسیار لازم است. تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبت بدن می‌شوند. استراحت رطوبت بدن را باز می‌گرداند و قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌کند. ورزش هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می‌شود.

خواب و بیداری: تعادل خواب و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها اهمیت دارد و عدم تعادل آن می‌تواند زمینه ساز بیماری‌های مختلف شود. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰ شب تا سحر است.

خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها: غذاها اهمیت زیادی در حفظ سلامتی دارند، از طرفی نیاز به غذا یک نیاز دایمی است تا جایگزین مواد از دست رفته بدن شود و انرژی لازم برای فعالیت‌ها را تأمین کند و از سویی دیگر هر نوع خوردنی با مزاج مخصوص خود می‌تواند بر مزاج بدن انسان تأثیر بگذارد.

استفراغ و احتباس: استفراغ در طب ایرانی به معنی پالایش و تخلیه بدن از مواد زاید و غیر طبیعی است و احتباس به مفهوم نگه داشتن به اندازه مواد مورد نیاز و ضروری برای بدن است.

استفراغ دو نوع است:

۱. استفراغ طبیعی و استفراغ درمانی که توسط پزشک ایجاد می‌شود. استفراغ طبیعی مانند دفع گازهای سمی از ریه طی بازدم، دفع مدفوع و ادرار و عرق، عادت ماهیانه، عطسه، سسکه، دفع باد و دفع ترشحات از گوشه چشم.

۲. استفراغ ایجاد شده توسط پزشک: در این مورد پزشک تشخیص می‌دهد که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن قادر به دفع کامل و

۱. شش اصل حفظ سلامتی





غذای مناسب فصل بهار

- از مصرف مقدار زیاد و مداوم غذاهایی که موجب خون‌سازی می‌شوند پرهیز شود، مانند غذاهای گوشتی (انواع کباب‌ها و حلیم)، شیرینی‌ها (مانند عسل، شیره انگور، شکر سرخ) بخصوص افرادی که از سنگینی سر و بدن، شیرینی دهان و خواب‌آلودگی شاکی هستند و دارای زبان و چهره سرخ رنگ بوده مستعد بروز بثورات و خون‌ریزی از بینی و لثه هستند. بدیهی است که برای کودکان در حال رشد متناسب با نیازمندی‌شان باید از مواد غذایی استفاده کرد.
- کم کردن غذاهای با مزاج گرم و شور مانند: سیر، پیاز، زنجبیل، دارچین، گردو، خرما، گوشت قرمز و ...
- استفاده از غذاهایی که از نظر کمیت و مقدار، پرحجم و از نظر انرژی‌زایی، کم‌انرژی باشند (به اصطلاح قلیل‌الغذا باشند) مانند انواع آش‌ها و سوپ‌هایی که با سبزی‌ها و حبوبات با مزاج معتدل یا سرد (ماش، عدس و...) تهیه می‌شود؛ مانند آش جو، آش آبخوره، آش تمر هندی، خورش کدو، بورانی، آش دوغ، آش ماست. بخصوص در افرادی که دچار اضافه وزن هستند به طوری که به افراد چاق یا تنومند توصیه می‌شود به مدت ۲ هفته در هر وعده آش بخورند و سایر افراد هفته‌ای ۲ تا ۳ وعده آش یا سوپ بخورند. از طرفی کاهش مقدار غذا در این فصل مناسب نیست چون قوت هضم در این فصل زیاد است لذا غذای پرحجم و کم‌کالری توصیه می‌شود.
- بهتر است از میوه‌ها و سبزی‌های فصل مانند ریواس،

کافی آن‌ها نیستند لذا طبیعت بدن نیاز به کمک دارد که با نظر پزشک، دفع این مواد زاید از بدن به روش‌های استفراغ طبی مانند ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت، سونا و ... انجام شود.

حالات روانی: حالات روانی مهم‌ترین نقش را در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بر عهده دارند، زیرا بسرعت، بر عملکرد بدن تأثیر می‌گذارند. مثلاً رنگ پریدگی ناشی از ترس ناگهانی بسرعت ایجاد می‌شود در صورتی‌که سایر موارد «سته ضروریه» برای تأثیر گذاری نیاز به زمان دارند و به شکل تدریجی اثر می‌گذارند. حالات عاطفی مانند ترس، خشم، شادی، غم، خجالت و ... هستند و بروز آن‌ها در حد تعادل در طول زندگی هر فرد قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، تأثیرات مخرب و زیان‌باری بر جسم و روان خواهند گذاشت.

تدابیر فصل بهار

فصل‌های سال مانند سایر اجزای هستی مزاج‌های متفاوت دارند و بیماری‌های فصلی خاصی در هریک از فصل‌ها مشاهده می‌شود لذا در تدابیر حفظ سلامتی تغییر آب و هوا نیز در نظر گرفته شده است. فصل بهار معتدل در کیفیات چهارگانه است؛ یعنی از نظر گرمی و سردی و تری و خشکی در اعتدال است و هیچ یک از کیفیات فوق غلبه ندارد. برخی معتقدند که مزاج بهار گرم و تر است. فصل بهار فصلی است که موافق همه سنین به ویژه موافق سن کهولت و صاحبان مزاج سرد و خشک است. از جمله بیماری‌هایی که در فصل بهار نسبت به فصول دیگر بیشتر دیده می‌شود، عبارتند از: دمل‌های چرکی، بثورات پوستی، خون‌ریزی از بینی، پارگی برخی رگ‌های بدن به علت زیادی خون. برای پیشگیری از بروز بیماری‌هایی که در بهار بیشتر دیده می‌شوند تدابیر و دستوراتی در منابع طب ایرانی توصیه شده است که به برخی از آن‌ها اشاره خواهد شد. این توصیه‌ها برای افراد سالم و به طور عمومی مناسب است و افرادی که بیماری‌های خاصی دارند بهتر است با پزشک در مورد رعایت این توصیه‌ها مشورت کنند.



آن اقدام کرد. اما به طور کلی استفاده از مواد غذایی ملین مانند انواع آش و سوپ سبزی‌ها، خیسانده آلو و خاکشیر جهت پیشگیری از یبوست و لینت (نرمی) طبع برای افراد سالم توصیه می‌شود.

خواب و بیداری در بهار

توصیه‌های کلی طب سنتی در سبک درست خوابیدن در فصل بهار هم باید رعایت شود از جمله این‌که مدت خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۱۰ ساعت نباشد. البته در این فصل برخی افراد از خواب آلودگی و خواب بیشتر شاکی هستند که با کم کردن غذاهای رطوبت‌زا و پاک‌سازی مناسب برطرف خواهد شد. بهترین زمان خواب از ساعت ۹ تا ۱۱ شب تا اذان صبح است و خوابیدن در فاصله اذان صبح تا طلوع آفتاب نهی شده است. همچنین خوابیدن بلافاصله بعد از غذا موجب اختلال هضم، نفخ و بد خوابی می‌شود و بهتر است حداقل دو ساعت فاصله بین غذا خوردن و خواب رعایت شود. خواب کوتاه قبل از نهار که به خواب قیلوله معروف است ایرادی نداشته و از خواب بعد از نهار با شرایط گفته شده بهتر است.

آلبالو، توت فرنگی، گیلاس، زردآلو، شلیل، هلو و همچنین شربت‌های گرفته شده از مرباها و چاشنی‌های با مزاج مایل به سرد مانند شربت زرشک^۱، شربت غوره، شربت نارنج، شربت آبلیمو، شربت سکنجبین، شربت آلبالو و شربت به استفاده شود.^۲

حرکت و سکون در بهار

در بهار ورزش معتدل (نه شدید و نه خفیف) توصیه می‌شود. ورزش شدید مناسب این فصل نیست چون به واسطه افزایش گرمی در بدن می‌تواند موجب بروز برخی بیماری‌ها از جمله بثورات پوستی شود؛ ولی ورزش معتدل می‌تواند باعث تحلیل مواد و فضولات و دفع آن‌ها از طریق ادرار و مدفوع شود. اما ورزش خفیف، تأثیری در تحلیل مواد و فضولات ندارد.

احتباس و استفراغ در بهار

پاک‌سازی در فصل بهار بهتر است در ابتدای فصل و قبل از آن که حرارت و گرما رو به افزایش گذارد انجام شود. روش‌های پاک‌سازی این فصل عمدتاً عبارتند از: حجامت، فصد، اسهال و قی. روش‌های پاک‌سازی طبی توسط پزشک تجویز می‌شوند و نباید خودسرانه به

۱. درخانم‌های باردار منع مصرف دارد. ۲. شربت‌های ذکر شده در افرادی که مشکلات گوارشی دارند باید با نظر پزشک مصرف شود.

منابع

- ناصری محسن رضایی زاده حسین چوپانی رسول انوشیروانی مجید. مروری بر کلیات طب سنتی ایران. چاپ هشتم. تهران: طب سنتی ایران: ۱۳۹۲
- انجمن طب سنتی تهران، حفظ الصحة (آیین حفظ تندرستی در طب سنتی ایران)
- عقیلی خراسانی محمد حسین، خلاصه الحکمه. چاپ اول. قم: اسماعیلیان: ۱۳۸۵
- کارگزار راحله، سالاری روشنگر، خدابخش مزده، متوسلیان ملیحه. اصول شش گانه حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران و ارتباط آن با فصول. طب سنتی اسلام و ایران. ۱۳۹۶