

طب ایرانی درباره سبک زندگی در فصل سوم سال چه می گوید؟



بخوریم، نخوریم‌های پاییزی



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- بیماری‌هایی که در فصول سرد سال تشدید می‌شوند را بیان کنند.
- راه‌های پیشگیری مبتنی بر سبک زندگی را توضیح دهند.
- تعدادی از غذاهای مناسب فصل پاییز را نام ببرند.
- چند نمونه از راه‌های پاکسازی بدن در طب ایرانی را نام ببرند.

دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



ماندانا حیرتی مقدم

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



مقدمه

نوزادان، کودکان خردسال و بزرگسالان مسن‌تر به علت ضعف ایمنی و افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری کلیوی، دیابت و بیماری قلبی هستند در معرض خطر بیماری شدید به دنبال ابتلا به این ویروس‌ها هستند.

افسردگی فصلی هم نوعی اختلال خلقی است که در فصل پاییز و زمستان بیشتر دیده می‌شود. این نوع افسردگی در پاییز با علائمی مانند افزایش خواب و اشتها، افزایش وزن، تحریک‌پذیری، کاهش انرژی، خستگی، غمگینی و پرهیز از تعاملات اجتماعی ظاهر می‌شود. برخی آلرژی‌ها و بیماری‌های مفصلی در پاییز تشدید می‌شوند. برای پیشگیری از این بیماری‌ها می‌توان با پایبندی به عادات سالم و اصلاح سبک زندگی متناسب با این فصل از خود محافظت کرد.

سبک زندگی و تقویت سیستم ایمنی

دستگاه ایمنی یا سیستم ایمنی^۱ بخشی از بدن است که سلول‌ها و مولکول‌های خودی را از بیگانه شناسایی کرده و آن‌ها را از بین می‌برد یا بی‌خطر می‌کند. طحال، لوزه‌ها، آپاندیس، مغز استخوان، کبد، معده و لکوسیت‌ها (نوعی از گلبول‌های سفید) و غدد لنفاوی تنها تعدادی از اجزای این سیستم هستند. دفاع سیستم ایمنی به دو بخش دفاع اختصاصی و غیر اختصاصی تقسیم می‌شود. ضعف سیستم ایمنی بدن را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های تنفسی بخصوص در فصول سرد سال می‌سازد. حفظ عملکرد طبیعی سیستم ایمنی با پیروی و انتخاب سبک زندگی سالم امکان‌پذیر است. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی‌ها، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن، خواب کافی، عدم استعمال سیگار و الکل و کنترل استرس و فشارهای روانی در تقویت ایمنی نقش دارند.

تغذیه مناسب فصل پاییز

پاییز برحسب مزاج، سرد و خشک بوده و مخالف با مزاج روح انسان، حیوانات و نباتات است. اگر در فصل پاییز

تأثیر آب و هوا بر سلامت انسان یکی از موضوعاتی است که با تغییرات اقلیمی مورد توجه دست اندرکاران سلامت قرار گرفته است. پاییز نیز با توجه به ویژگی آب و هوایی خود که از نظر طب ایرانی سرد و خشک است در وضعیت سلامت عمومی و به نوعی خوش‌حال بودن یا ایجاد بیماری‌ها تأثیر می‌گذارد. از جمله مشکلات جسمی که ارتباط مستقیمی با آب و هوای سرد دارد می‌توان از بیماری‌های قلبی، تنفسی، میگرن، دردهای مفصلی، انواع بیماری‌های ویروسی و اختلالات روانی نام برد. برخی مطالعات افزایش سکت‌های قلبی در فصول سرد سال را تأیید کرده‌اند؛ افزایش مراجعان دردهای مفصلی به درمانگاه‌ها در زمستان و پاییز، افزایش آلرژی‌ها در بهار و پاییز، سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان و بیماری‌های گوارشی در تابستان نمونه‌ای از تأثیر آب و هوا بر سلامت است.

در طب ایرانی شش اصل ضروری در تندرستی و حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها تعریف شده و دستورات پیشگیرانه و تدابیر تندرستی با توجه به این اصول تنظیم شده‌اند. یکی از اصول شش‌گانه که حکمای طب سنتی به آن توجه داشته‌اند آب و هوا بوده است. هوا جوهر حیات است چرا که زندگی بدون هوا غیر ممکن است. بهترین هوا از دیدگاه طب ایرانی هوایی است که معتدل در سردی و گرمی باشد و آلوده به بخارها، گرد و غبار و اجسام خارجی نباشد. در تدابیر آب و هوا، تغییرات فصلی، آلودگی‌ها اعم از شیمیایی و میکروبی و تغییرات منطقه‌ای آب و هوا در نظر گرفته شده است.

بیماری‌های شایع پاییز

انتقال و گسترش بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در پاییز و زمستان به اوج خود می‌رسد. برخی از ویروس‌ها مانند آدنوویروس، ویروس کرونای انسانی، ویروس سنسیشیال تنفسی انسان، آنفلوانزا و راینوویروس مسؤل این بیماری‌ها هستند. زنان باردار،

1. Immune System

ککش شور و مانده، خانواده کلم‌ها، چای پررنگ، به خاطر افزایش سردی و خشکی در بدن، مناسب فصل پاییز نیستند.

پاکسازی بدن یا دفع مواد غیر ضروری و زاید

پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید، که در طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شود، نقش مهمی در حفظ سلامتی فرد دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد. پاکسازی بدن از مواد زاید که در طب ایرانی با نام استفراغ هم شناخته می‌شود روش‌های متفاوتی دارد. انواع استفراغات طبیعی مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهیانه و استفراغات ایجاد شده توسط پزشک مانند ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت هستند. پاکسازی در ابتدای فصل پاییز توصیه شده است. مصرف ملین‌ها با کمک به دفع مدفوع و دفع مواد زاید نوعی پاکسازی محسوب می‌شود. در طب ایرانی فرد بایستی به ازای هربار مصرف غذای کامل، یکبار اجابت مزاج راحت و با دفع کامل داشته باشد لیکن با توجه به سبک زندگی امروز از جمله نوع تغذیه، کاهش فعالیت بدنی و مصرف داروها، حداقل فرد بایستی هر روز یک بار اجابت مزاج (دفع مدفوع) کامل و راحت داشته باشد. برخی از خوراکی‌های مفید در کاهش یبوست عبارتند از:

- مصرف انواع سوپ‌ها و آش‌های رقیق
 - انجیر: افراد غیر دیابتی روزانه ۳ تا ۹ عدد انجیر در مقداری گلاب خیسانده و ناشتا یا قبل از وعده‌های غذایی مصرف کنند.
 - روغن زیتون، روغن بادام شیرین: روغن زیتون یا بادام شیرین را روی سالاد ریخته و در میان وعده میل شود یا ناشتا با کمی آب ولرم و عسل بنوشند.
 - شکر سرخ: شکر سرخ را در شیر گرم ریخته و ناشتا مصرف شود.
 - روغن مالی: شکم با روغن زیتون یا بادام شیرین در جهت عقربه‌های ساعت روزی یک بار
- نکته:** چرب کردن بدن با روغن بنفشه و بادام بخصوص

رطوبت و باران زیاد باشد مزاج فصل متعادل‌تر خواهد شد و بر عکس زمانی که با کمی بارش باران مواجه باشیم خشکی فصل بیشتر خواهد شد. توصیه‌های تغذیه‌ای در این فصل در جهت کاهش خشکی و سردی است و توصیه به مصرف غذاهایی است که طبیعت گرم و تر داشته باشند.

توصیه‌های غذایی

غذاهای مناسب فصل: نان گندم خوب و کمی کره گاوی با مربای به، بالنگ، هویج، سیب، شیره انگور یا شیره توت، کشمش، مویز، توت خشک، بادام درختی، حریره بادام، آبگوشت گوسفندی، کبک و بلدرچین، زرده تخم مرغ عسلی، آش بلغور گندم، آش ماش، گاهی حلیم، نخوداب، خوراک لوبیا

گوشت‌ها و شیرینی‌ها: مصرف گوشت بره، گوشت گوسفند و بزغاله مصرف شیرینی‌های ساخته شده از مغز بادام و پیسته **میوه‌ها:** استفاده از به، سیب، گلابی و انار شیرین توصیه شده است.

پرهیزها

پرخوری و پرنوشی، نوشیدن آب سرد و یخ، ترشی‌ها، استفاده از گوشت گاو، غذای سرخ شده و نمک سود، گوشت‌های مانده و دودی، گوشت حیوانات پیر، غذاهای کنسروی و فریزری، غذاهای حاوی افزودنی، بادمجان، عدس، قارچ، فست فودها، غذاهای شور، قهوه، پنیر و



خواب: خواب کافی و مناسب نقش اساسی در نگهداشت سلامتی دارد. در طب ایرانی با در نظر گرفتن خواب به عنوان یکی از اصول شش‌گانه تندرستی دستورات عمومی و اختصاصی برای آن ذکر شده است. در فصول سرد سال مانند پاییز، دیر خوابیدن شب، خوابیدن در روز، خواب با پری معده و کم خوابی منع و توصیه به پوشیده بودن سر هنگام خواب شده است.

نتیجه‌گیری

توصیه‌های طب رایج با تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری و کنترل بیماری‌ها مؤثرند از جمله کنترل وزن، افزایش تحرک، مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها، خواب کافی و کنترل فشارهای روحی. بسیاری از تدابیر (توصیه و پرهیزها) در طب ایرانی مانند پرهیز از پرخوری، درهم‌خوری و پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و غلیظ، توصیه به مصرف میوه‌های خاص مانند سیب و انار و گلابی، پرهیز از کم‌خوابی بخصوص در فصل پاییز، نیز با توصیه‌های طب رایج تطابق داشته و موجب بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن می‌شوند. به علاوه چون در طب ایرانی سبک زندگی هر فرد با توجه به خصوصیات مزاجی، سنی، جنس و تغییرات محیط پیرامون فرد با دقت و جزئیات توضیح داده شده است می‌تواند در تعادل و تقویت قوای بدن نقش مؤثری ایفا کرده و بروز بیماری‌ها را کاهش داده و از پیشرفت برخی از بیماری‌ها جلوگیری کند.



در افرادی که دچار خشکی پوست هستند، بعد از استحمام در فصل پاییز توصیه و از طرفی زیاده روی در آمیزش جنسی منع شده است.

ورزش: در طب ایرانی ورزش عامل مهمی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود و برای آن اثرات زیادی ذکر شده است. حکیم جرجانی معتقد است هیچ چیز مانند ورزش نمی‌تواند بدن را از عوامل درون تنی موجب بیماری پاکسازی کند و نیاز مردم به ورزش را یک نیاز ضروری می‌داند. طب ایرانی از جوانب مختلف به ورزش پرداخته است از جمله انواع ورزش، مقدار ورزش، زمان ورزش و ... زمان مناسب ورزش در فصول سرد سال در اعتدال نیم‌روزی که دمای هوا متعادل‌تر است توصیه می‌شود. با توجه به مزاج فصل پاییز ورزش‌هایی که با تعریق شدید همراه هستند به خصوص برای افراد با مزاج خشک توصیه نمی‌شود.

منابع

- رجبی غلامرضا، عطایان مرضیه. علایم عاطفی فصلی (افسردگی) در شهرستان‌های اقلید، لامرد و ارسنجان از استان فارس. اصول بهداشت روانی ۱۳۸۴؛ ۷(۲۷-۲۸): ۱۳۴-۱۴۴.
- عظیمی مریم، هاشمی نسب فاطمه سادات، مکبری نژاد روشنک، قرائتی مرضیه، مجاهدی مرتضی. مروری بر پیشگیری و درمان کمکی در سندرم حاد تنفسی ناشی از بیماری کووید ۱۹ از منظر طب ایرانی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل. ۱۴۰۰؛ ۲۳ (۱): ۱۷۷-۱۸۸.
- کارگزار راحله، سالاری روشنک، خدابخش مزده، متوسلیان ملیحه. اصول شش‌گانه حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران و ارتباط آن با فصول. مجله طب سنتی اسلام و ایران. ۱۳۹۶؛ ۸ (۳): ۳۸۱-۳۸۸.
- مقیمی مریم، فقیهی فرشته، جعفری ناهید، ثنایی هستی. آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن. چاپ اول. تهران: المعی: ۱۳۹۵.
- <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>