

**۰۴**  
کلاه و ماسک را فراموش نکنید



توصیه می‌کنیم که با پوشیدن لباس مناسب و پرهیز از قرار گرفتن غیر ضروری در دمای سرد، گرمای بدن خود را حفظ کنید. در ایران بادهای سرد پاییزی می‌توانند خشکی بدن را تشدید کند. استفاده از کلاه یا ماسک در برابر این بادهای مناسب است و باید از شستن صورت با آب بسیار سرد هم خودداری کرد.

**۰۵**  
هیدراته بمانید



تصور اینکه در ماه‌های سرد سال نیازی به آبرسانی به بدن نیست، اشتباه است. حتی در فصل پاییز و زمستان هم هیدراته ماندن بدن مهم است و به حفظ سلامتی کمک می‌کند. این در حالی است که شرب آب سرد و خشک پاییزی می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. خوردن آب فراوان و دمنوش‌های گیاهی مانند چای زعفران یا بابونه در این فصل مناسب است.

**۰۶**  
خوب استراحت کنید



خواب مناسب یک فاکتور مهم برای حفظ سلامت سیستم ایمنی است. در پاییز روزها کوتاه‌تر و شب‌ها طولانی‌تر می‌شوند. به همین دلیل سعی کنید که شب‌ها زودتر بخوابید و حداقل ۷ تا ۹ ساعت بسته به گروه سنی که در آن قرار دارید، خواب خوب داشته باشید. بهداشت خواب را هم برای حفظ این کیفیت رعایت کنید.

**۰۷**  
فعالیت ورزشی را متوقف نکنید



فعالیت بدنی منظم و متعادل به حفظ سلامت کلی و تقویت بدن در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند. با تصور اینکه هوادر حال سرد شدن است فعالیت‌های ورزشی متوسط در فضای باز را متوقف نکنید. پیاده‌روی در پارک‌ها به‌خصوص در صبح‌های خنک پاییزی می‌تواند شما را ایمن‌تر کند. البته از ماندن در بیرون خانه هنگام وزش بادهای سرد یا بارش باران خودداری کنید.

**۰۸**

**همیشه برای تندرستی**

ویژه‌نامه تندرستی • ۲۵ شهریور ۱۴۰۳ • شماره ۲۱ • دوره جدید

# مزاج پاییز بیماری‌زاست

چند نکته طلایی طب ایرانی برای محافظت از سلامت در روزهای سرد سال

فصل‌ها هم مزاج دارند و پاییز با مزاج سرد و خشک در آستانه آغاز است. به همین دلیل یکی از مهم‌ترین توصیه‌های طب ایرانی پرهیز از تمام چیزهایی است که بدن را سرد و خشک می‌کند و می‌تواند زمینه‌های ابتلا به بیماری‌های روزهای سرد سال را افزایش دهد. دکتر علیرضا پارقی، متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی مرکز IT دانشگاه صنعتی شریف درباره اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه در این فصل نکات جالبی را مطرح می‌کند هر چند که به تأکید خودش اعتقاد به مرزبندی بین انواع طب ندارد و معتقد است تمام متخصصان طب ایرانی هم دانش آموخته طب نوین هستند اما پس از پایان دوره تحصیلی پزشکی عمومی، برای تخصص، آموزه‌های طب سسنتی ایرانی را آموزش دیده‌اند و با یک نگاه کل‌نگر، توصیه‌های جدید برای حفظ سلامتی دارند. او به همشهری تندرستی می‌گوید: «توصیه طب نوین در فصل سرد، پوشاندن سر و صورت و استفاده از ماسک است. طب ایرانی هم مشابه چنین توصیه‌هایی را دارد که فرد خودش را در مواجهه با باد سرد قرار ندهد یا شست‌وشوی صورت با آب بسیار سرد انجام نشود. اما در مکتب طب ایرانی ۶ اصل ضروری وجود دارد که برای حفظ سلامت فرد باید به خواب، خوراک، تحرک، اعراض نفسانی (اضطراب و استرس) و حتی آب و هوایی که در آن زندگی می‌کند، توجه شود.» این نکات را در ادامه بخوانید.



آبگوش‌ها، آش‌های سبک و ساده، انواع سوپ‌ها و تخم‌مرغ عسلی بهترین غذاهای این فصل هستند.

خوابیدن با شکم پر، دراز کشیدن در فضای باز و سرد یا روی زمین به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

● طب ایرانی حتی درباره استفاده از عطر در این فصل هم توصیه به رایحه‌ای با مزاج معتدل متمایل و گرم دارد. نباید عطرها صرفاً گرم استفاده کرد چون باعث افزایش خشکی بدن می‌شود.

● افراد در زمان سرماخوردگی ابتدا با التهاب صورت، آبریزش بینی و سوزش ته گلو مواجه می‌شوند که نشان‌دهنده حرارت بیش از حد است. در این شرایط نیازمند خوراکی‌هایی هستیم که این حرارت را کاهش دهند. از جمله عدس، مالمشعیر طبعی و فرنی (در صورتی که فرد تب نداشته باشد).



● در فصل پاییز اصل بر این است که افراد از خشکی (گرم و سرد) فرار کنند و مصرف غذاهایی را که عامل چنین شرایطی هستند کاهش دهند. از جمله بادمجان و قارچ یا سایر سرخ‌کردنی‌ها که خشکی بدن را افزایش می‌دهند. چای پر رنگ، قهوه و نسکافه هم جزو نوشیدنی‌هایی هستند که بدن را خشک می‌کنند.



● استرس زیاد در افراد هم عامل خشکی بدن است و توصیه می‌شود که آن را کاهش دهند.

● توصیه طلایی برای این فصل و پیشگیری از بیماری‌ها محافظت از سر در زمان خواب است چون سر مانند بدن نیازمند پوشش است و باید در شب‌های سرد سال پوشانده شود. اگر این کار انجام شود، ابتلا به بیماری رخ نمی‌دهد و در صورت ابتلا هم بیماری خفیف‌تری را تجربه خواهند کرد و زمان بهبود آن بسیار کوتاه خواهد بود.

● یکی از فصل‌هایی که به‌شدت مصرف فست‌فودها در آن مضر است، همین پاییز است چون طبع این غذاها سرد و خشک است و افراد را بیشتر در معرض آسیب قرار می‌دهد.

● از مهم‌ترین توصیه‌های این است که در روزهای سرد سال، از خوراکی و غذاهایی که مزاج سرد دارند، استفاده نشود.

● اضافه کردن زعفران به غذاها در پاییز بسیار مناسب است چون باعث گرمی بدن و شادی خلق می‌شود.



● برخلاف گذشته، اکنون دیگر میوه‌ها فصلی نیستند و به‌عنوان مثال میوه‌های تابستانی در پاییز و زمستان هم موجود هستند. خوردن این میوه‌ها در روزهای سرد توصیه نمی‌شود، مثل هندوانه و خربزه.

● گوشت گاو سردی و غلظت دارد و توصیه طب ایرانی کاهش یا مصرف نکردن آن در روزهای سرد سال است. اگر گوشت گوسفند جایگزین شود، خوراکی مغذی‌تر است.

● در صورت نیاز به مصرف خوراکی‌های شیرین آنها را با انتخاب کنید که با کمی شکر، عسل، بادام، مویز و شیره انگور تهیه شده‌اند چون خشکی زیادی ندارند و حاوی رطوبت هستند. یک نکته مهم کاهش مصرف خرماست چون طبع خشک دارد.

● عدسی یکی از بهترین غذاها برای سرماخوردگی است چون حرارت اضافی را که بر اثر بیماری ایجاد می‌شود و خود را به شکل سوزش ته گلو و آبریزش بینی نشان می‌دهد کاهش می‌دهد. آب عدسی هم باعث افزایش رطوبت در بدن می‌شود. البته این شرایط شامل عدس پلو نیست و این غذا سردی و خشکی را زیاد می‌کند.



● نوشیدن دمنوش زنجبیل در ابتدای صبح برای پیشگیری از بیماری‌های ویروسی کمک‌کننده است. شربت خاکشیر و بارهنگ هم حرارت بدن را می‌خواهند.

● مصرف ماء‌الشعیر طبعی هم در این فصل توصیه می‌شود چون حرارت بدن را کم می‌کند و رطوبت را افزایش می‌دهد. یک واحد جسو با ۴ واحد آب جوشانده و صاف شود. این خوراکی شبیه سوپ جوی بازنه است و آب آن باید خورده شود.

● استفاده از نعنای مرزه و هویج (حتی به شکل مربا) هم در این فصل توصیه می‌شود. اضافه کردن هویج روی غذاها بسیار مناسب است.

● شلغم یکی از خوراکی‌های به‌شدت توصیه‌شده در این فصل است. طب ایرانی تأکید می‌کند که از ابتدای فصل پاییز تا پایان زمستان، افراد هر روز یک عدد شلغم مصرف کنند.

● مصرف ادویه در فصل پاییز باید کاهش پیدا کند. قفل هم جزو مواد غذایی است که کاهش مصرف آنها به همین دلیل در این فصل توصیه می‌شود.

● فصد و حجامت باعث خارج شدن خون از بدن می‌شود و به همین دلیل نباید در فصل پاییز آن را انجام داد.

● بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی، انواع سوپ‌ها هستند. این غذا سیستم ایمنی فرد را قوی‌تر می‌کند. برای اینکه قدرت ایمنی بخشی این غذاها بیشتر شود می‌توان به آنها پیاز و عتاب هم اضافه کرد.

● در فصل پاییز معده و گوارش افراد قوی‌تر است به همین دلیل برخلاف تابستان و روزهای گرم سال خوردن حلیم و کله‌پاچه منعی ندارد.

● افسردگی، ناراحتی، غم، دلشوره و اختلالات روان به‌دلیل غلبه سودا در این فصل بیشتر می‌شود. به همین دلیل توصیه به نوشیدن مفرحات است، مثل شربت کلاب، عسل و زعفران.

● خوردن خوراکی‌های شور و ترش را در این فصل کمتر کنید، مثل پنیر شور، سرکه، ترشی‌ها و...

● خواب خوب، مناسب و به اندازه در تمام فصل‌های سال توصیه می‌شود اما اگر افراد دیروقت بخوابند، مزاج آنها خشک و این آسیب در پاییز بیشتر می‌شود. بهتر است در فصل پاییز افراد نهایتاً تا ساعت ۱۱ شب بخوابند و ۷ تا ۸ ساعت خواب خوب داشته باشند.

● هر چیزی که از تعادل خارج شود، مزاج را سرد می‌کند. به این معنا که ورزش کم یا زیاد، خواب کمتر یا بیشتر، بر خوری و کم‌خوری، حتی دوش گرفتن با آب خیلی داغ یا خیلی سرد، خوابیدن با معده پر یا خالی و... باعث سردی مزاج می‌شود. اگر می‌خواهید در پاییز مزاج رویه گرمی داشته باشید، مهم‌ترین نکته رعایت تعادل در همه امور است.

● خوردن سیر و پیاز به شکل بخته هم در پیشگیری از بیماری‌های این فصل نقش دارند.



● در روزهای سرد سال، افراد زهان بیشتری را در محیط‌های بسته سیری می‌کنند، به همین دلیل احتمال سرماخوردگی وجود دارد. بهترین کار برای پیشگیری از بیمار شدن غرغره آب نمک در صبح و شب است، بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از خوابیدن. آب نمکی که تهیه می‌کنید باید کم‌نمک و گرم باشد نه شور و داغ.

