

# آتش مزاجتان را فرو بنشانید

با افزایش اطلاعات درباره طبعمان در فصل تابستان، یک گام به سلامتی نزدیکتر شویم

شاهیان - متین نژاد همین که هوار روبه گرمی بگذارد، طبع همه چیز دگرگون می شود و این هشدار ی است به ما تا خودمان را کم کم با اقتضائات این فصل هماهنگ کنیم؛ درست مانند فصل های سرد سال که خورد و خوراک، پوشاک و رفتارهای خاص همان فصل را می طلبد و اگر قرار باشد هماهنگ با آن رفتار نکنیم، بیماری های یکی یکی غافل گیرمان خواهند کرد. برخلاف فصل های سرد سال که بیمار های و بروس می مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا در آن ها زیاد است. در تابستان و گرمی هوا بیماری های گوارشی مانند مسمومیت بیشتر سر بر می آورند، بیماری هایی که آن ها هم را به مستقیمی با خورد و خوراک و طبع ما دارند. بنابراین هر چه اطلاعاتمان را درباره آن ها، این فصل و طبع خودمان و آنچه پیرامونمان وجود دارد، بیشتر کنیم، یک گام بیشتر به سوی سلامتی برداشته ایم.

## تابستان مزاجی، نه تقویمی!

بر اساس تقویم، تابستان از نخستین روز تیرماه شروع و در آخرین روز شهریور تمام می شود. ولی از دیدگاه طب سنتی این تعریف برای تابستان کامل نیست. تابستان مدتی از سال است که در آن هوا به اندازه ای گرم است که مردم نیاز به خنک کردن دارند.

## تأثیر تابستان بر بدن

- در این فصل همه اختلاط به ویژه خلط صفرادر بدن برانگیخته و تولید صفرادر مقایسه با دیگر فصل های سال بیشتر می شود. از این رو در ابتدای تابستان، هوای گرم خون را به سطح بدن می برد و سبب سرخ شدن پوست می شود. این اتفاق کم کم در طول فصل منافذ پوستی را باز می کند.
- در تابستان تعریق و عطش زیاد، اشتها و دفع ادرار کم، بدن لاغر و رنگ چهره به تدریج زرد می شود و دستگاه گوارش روبه ضعف و سستی می گذارد.

- گرمای تابستان برای کسانی که به بیماری های سرد مانند لقوه، تشنج، فلج و روماتیسم دچارند، سودمند است، ولی خون دماغ، خون ریزی های رحمی و اسهال خونی را به نسبت دیگر فصل ها زیاد می کند.

- در صورتی که تابستان بسیار گرم باشد، لاغری و انواع تب شایع می شود. گرمی قلب زیاد می شود و به همه بدن سرایت می کند. بنابراین اگر در بدن رطوبت خلطی بیش از اندازه طبیعی وجود داشته باشد، بیماری های عفونی و تب بروز می یابد.

- از آنجا که گرمای تابستان رطوبت را کم و سردی را تعدیل می کند، فصل خوبی برای پیران و بلغمی مزاجان است. ولی کسانی که مزاجی گرم و خشک دارند، مانند صغراوی هادر این فصل به سختی می افتند.

## درجه بندی مزاجی در تابستان

تابستان به ترتیب بهترین فصل برای بلغمی ها، سوداوی ها، دموئی ها و در پایان صغراوی هاست.

## تابستان و تولید صفرا

تابستان هم مانند هر پدیده و موجود دیگری طبع خاص خودش دارد و از آنجا که عنصر این فصل آتش است، مزاج آن صفراست. یعنی تولید خلط صفرا در بدن زیاد می شود. از این رو برای رسیدن به اعتدال پیوسته باید مزاج این فصل را در همه چیز در نظر داشت.

## بهترین خوراکی ها

بهترین خوراک های تابستانه افزون بر بر خورداری از اعتدال و لطافت و سبکی، طبعی سردتر نیز دارند تا بتوانند با فرو نشاندن حرارت بدن و خنک کردن آن از آسیب های گرمی و خشکی زیاد هوا و تأثیر آن در افزایش تولید خلط صفرا جلوگیری کنند.

## چند تدبیر غذایی

- در این فصل از مصرف خوردنی ها و آشامیدنی های گرم و خشک باید پرهیز کرد. همچنین غذاهایی که تولید گرما یا خشکی در بدن می کنند، مانند انواع ادویه و فلفل، چربی ها، شیرینی ها، نمک، موز، خرما، کاکائو، انواع سس ها، سیر، گوشت شتر و دم نوش های گرم مانند نعناع و اسطوخودوس.

- تابستان فصل مناسبی برای مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم و پر خوری نیز نیست. زیرا سبب سستی و کم توانی نیروی هاضمه می شود. از این رو مصرف انواع فست قود ها، کله پاچه، هلیم، آش رشته، سرخ کردنی ها و غذاهای چرب، نیمرو واملت، سالاد الویه، ما کارونی و لازانیا و غذاهای دودی را باید از فهرست غذاهای تابستانی خارج کرد.

- روغن های دارای طبع بسیار گرم مانند روغن کنجد و روغن های حیوانی را هم بهتر است در فصل های سرد سال مصرف کرد.

- مصرف گوشت های گرم مانند گوشت شتر و گوشت های غلیظ مانند گوشت ماهی و گاو در تابستان نیز مناسب نیستند.

- در صورت استفاده از گوشت گوسفندی، باید آن را به مقدار کم و همراه با ادویه های مناسبی مانند گرد غوره، سماق یا پودر تخم گشنیز مصرف کرد.

## یک نسخه درمانی برای عطش زیاد

کسانی که در طول روز بدنشان داغ می شود و عطش شدید دارند، هر شب یک قاشق مربا خوری پودر تخم گشنیز را در نصف لیوان آب غوره بی نمک بریزند و آن را در یخچال بگذارند و صبح صاف و ناشتا آرام آرام میل کنند.



## ضرر نوشیدن آب یخ در تابستان

یکی از اشتباه های شایع در فصل تابستان، مصرف آب یا نوشیدنی های سرد و تگرگی است که با عوارض زیادی مانند کبد چرب، ضعف قلب، ضعف اعصاب، بیماری های روماتیسمی و سینوزیت و انواع نزله همراه است. این اتفاق به دو علت مهم می افتد:

- معده به علت سرمای زیاد دچار انقباض شدیدی می شود که ضعف و بروز مشکلات مختلف گوارشی را به دنبال دارد.
- کبد به علت تمایل شدید به جذب آب، اجازه توقف نوشیدنی در معده را نمی دهد و نوشیدنی مصرف شده فوری وارد روده می شود و سرمای آن سبب فلاکس پاراسمپاتیک شدید و سنکوپ خواهد شد.

## چند توصیه آبکی و مهم

- از یخ برای خنک کردن نوشیدنی ها استفاده نکنید.
- مصرف نوشیدنی های خنک را جایگزین نوشیدنی های بسیار سرد و تگرگی کنید.
- هنگامی که عطش دارید، در نوشیدن عجله نکنید. ابتدا آب را در دهانتان زمزمه کنید و سپس بسیار آرام و جرعه جرعه بنوشید.
- بین هر جرعه نوشیدن آب، کمی صبر کنید.
- زیاد نوشیدن آب سبب رفع عطش نخواهد شد. پس از مصرف یکی دو لیوان آب به روش درست، کمی صبر کنید تا احساس عطش در شما فروکش کند.
- هنگام ورود به مکان های خنک، چند دقیقه صبر کنید تا واقع و عطشتان کمتر شود.
- خوردن آب ناشتا برای هیچ کس خوب نیست، ولی در ماه های گرم سال و به ویژه در افراد گرم مزاج، مصرف کمی آب خنک (نه سرد) به صورت ناشتا اشکالی ندارد، اگرچه نوشیدن شربت عسل و آب لیموی خنک بر آن ترجیح دارد.



## نوشیدنی های مناسب تابستان



- شربت سکنجبین
- شربت نارنج یا بالنگ
- شربت آب غوره و انار
- شربت آب لیمو
- شربت سماق
- ماء الشعیر طبی

## چند توصیه رفتاری مهم در هوای گرم

- به اندازه کافی بخوابید.
- خواب رطوبت بدن را افزایش می دهد. از این رو افراد به ویژه گرم مزاجان باید در فصل تابستان خواب کافی داشته باشند.
- از فعالیت بدنی زیاد پرهیزید.
- فعالیت بدنی و ورزش در تابستان باید سبک و در حد ضرورت و محدود به ساعت های خنک ابتدایی یا پایانی روز باشد تا از ایجاد خلط صفرا در بدن پیشگیری شود.
- به روستاها و تفرجگاه ها بیشتر سرزنید.
- اقامت هر چند موقت در مکان های خنک و مرطوب و نزدیک به آب روان در این فصل بسیار مناسب است.
- با آب ولرم دوش بگیرید.
- دوش گرفتن با آب سرد سبب تنگ شدن منافذ پوستی و ماندگاری گرما در بدن می شود.
- در تابستان کمتر رابطه داشته باشید.
- رابطه زناشویی زیاد در تابستان به ویژه برای گرم مزاجان خوب نیست.
- از لباس های نخی در تابستان استفاده کنید.
- لباس های کتان یا نخی را جذب می کنند و به بدن نمی چسبند.
- استرس زیاد نداشته باشید.
- استرس در هیچ وقتی از سال خوب نیست، ولی در تابستان با افزون خشکی بدن مشکل زیادی ایجاد می کند.
- خون گیری نکنید.
- اعمال خون گیری مانند حجامت، فصد و زالودرمانی در تابستان باید به کمترین میزان برسد، مگر در ضرورت و برای درمان بیماری.

## پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود یا موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.



تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱۵ داخلی: ۲۲۸  
پيامک: ۳۰۰۷۲۸۹۰ پيام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۵۴۰