

دمتان گرم، نفستان چاق

با رعایت چند نکته ساده از بیماری‌های تنفسی در این فصل می‌توان پیشگیری کرد



علت شیوع بیماری‌های تنفسی در پاییز

سرمای هوا سبب کاهش رطوبت محیط می‌شود که می‌تواند مخاط بینی و گلو را خشک و سیستم دفاعی طبیعی بدن را ضعیف کند. کاهش دمای هوا افراد را به محیط‌های بسته می‌کشاند و تجمع در این فضاها، احتمال انتقال ویروس‌ها و باکتری‌ها را افزایش می‌دهد. کاهش نور خورشید در این فصل سبب افت سطح ویتامین D بدن می‌شود که نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. تغییرات ناگهانی دما و کاهش فعالیت بدنی نیز دلیل دیگری است که بدن را مستعد ابتلا به بیماری‌های تنفسی می‌کند.



ویتامین‌های مناسب این فصل

ویتامین‌ها جزو ریزمغذی‌های ضروری برای بدن هستند. با این همه، مصرف برخی از آن‌ها در این فصل کمک بیشتری به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های تنفسی خواهد کرد.

ویتامین C

این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به تولید گلبول‌های سفید کمک و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. نمونه: مرکبات، فلفل دلمه‌ای و کیوی

ویتامین D

از آنجایی که در روزهای سرد کمتر نور خورشید را دریافت می‌کنیم و سطح ویتامین D در بدن کاهش می‌یابد، مصرف خوراکی این ویتامین بسیار ضروری است.

ویتامین A

مصرف این ویتامین به سلامت مخاط و پوست بدن کمک و بدن را در برابر ویروس‌ها مقاوم می‌کند. نمونه: هویج، کدو و حلوائی و سبزیجات برگ سبز

ویتامین E

یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های محیطی محافظت می‌کند. نمونه: آجیل، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی

ویتامین B6

این ویتامین در تولید گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌ها نقش بسزایی دارد. نمونه: موز، مرغ، ماهی و سیب زمینی



چرا ویتامین C؟

مصرف ویتامین C جزو توصیه‌های مؤکد در پیشگیری یا درمان بیماری‌های تنفسی و عفونی است. علت آن را هم باید در خواص بی‌نظیر این ویتامین جست‌وجو کرد: یک آنتی‌اکسیدان قوی است. به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. تولید گلبول‌های سفید را که مسئول مبارزه با عفونت‌ها هستند افزایش می‌دهد. به تولید پروتئین‌هایی کمک می‌کند که باکتری‌ها و ویروس‌ها را در بدن از بین می‌برند. از شدت و مدت بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی در طولانی‌مدت می‌کاهد.



معجون‌های شفا بخش

افراد که با همه مراقبت‌های یادشده باز هم گرفتار سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند بهتر است مصرف این معجون‌های شفا بخش را جدی بگیرند.

زنجبیل + عسل

یک قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی باید درون یک لیوان آب گرم ریخت و جرعه جرعه نوشید.

سیاه‌دانه + عسل

یک قاشق چای‌خوری سیاه‌دانه آسیاب شده را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی ترکیب کرد و ناشتا خورد.

دارچین + زعفران

نصف قاشق چای‌خوری پودر دارچین را با چند رشته زعفران، یک قاشق غذاخوری عسل و یک لیوان شیر گرم ترکیب و میل کرد.

شیره انگور + گردو

دو قاشق غذاخوری شیره انگور را با یک قاشق غذاخوری مغز گردوی خرد شده ترکیب کرد و خورد.

نعناع + آویشن

یک قاشق چای‌خوری برگ نعناع خشک، یک قاشق چای‌خوری آویشن خشک و یک قاشق غذاخوری عسل با یک لیوان آب گرم ترکیب و کم‌کم میل کنید.

مراقبت‌های پیشگیرانه

افراد که در این فصل از سال، زیاد به سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شوند، باید پیش از دیگران خود مراقبتی داشته باشند.

قرقره کردن آب نمک

قرقره آب نمک ولرم یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای پاک‌سازی گلو از باکتری‌ها و ویروس‌هاست. این کار همچنین سبب تسکین گلودرد و پیشگیری از عفونت‌های دستگاه تنفسی نیز می‌شود. آب گرم و عسل نیز افزون بر کاهش التهاب گلو، درمان‌کننده عفونت‌های جزئی نیز هست.

استنشاق بخور گیاهان دارویی

بخور آویشن، بابونه و نعناع برای مرطوب نگه داشتن دستگاه تنفسی و پاک‌سازی سینوس‌ها بسیار مفید است. این بخورها به باز شدن راه‌های تنفسی و جلوگیری از عفونت نیز کمک می‌کنند.

مصرف غذاهای گرم و مقوی

غذاهایی مانند آش، سوپ، عدسی و خوراک‌های گرم و چرب که انرژی‌زا هستند از سردی بیشتر بدن در این فصل جلوگیری می‌کنند.

مصرف دمنوش‌های گرم

نوشیدن دمنوش‌هایی مانند زنجبیل و دارچین، آویشن و عسل یا گل‌اوزان،

توصیه طب سنتی برای سودایی مزاج‌ها

از آنجایی که فصل پاییز خشک و سرد است، مشکلات و بیماری‌های این فصل برای افرادی که سودا مزاج هستند، پیش از دیگران خواهد بود و سبب غلبه سردی و خشکی در آن‌ها خواهد شد. از این رو طب سنتی در کنار همه توصیه‌های عام به این افراد پیشنهاد می‌دهد:

در این فصل از غذاها با طبع گرم و تر بیشتر استفاده کنند، مانند آبگوشت، کباب، گوشت گوسفندی، گوشت شتر، کبک و بلدرچین، تخم مرغ آبپز و عسلی یا نیمرو، گندم و محصولات آن مانند نان، بلغور گندم، آش و حلیم، نخود و لوبیا، نان سنگک یا مختصری کره یا روغن حیوانی، سبزیجاتی مانند ریحان و ترخون، تنقلاتی مانند بادام درختی و زمینی، فندق، فرنی، بادام، حریره، بادام و افزودنی‌هایی مانند هل، دارچین و زنجبیل.

خوردن خوراکی‌های شیرین را در دستور کار قرار دهند تا گرمی و رطوبت بدنشان بیشتر شود، مانند شیره خرما و انگور، نبات، عسل، مرباهای خانگی، میوه‌های شیرین، کشمش، انگور، به، سیب، خربزه، انجیر تازه و توت خشک.

برای مقابله با بی‌بوست از ملین‌های رو به گرم بیشتری استفاده کنند، مانند انجیر، گلابی، روغن زیتون و بادام شیرین و شکر سرخ در شیر داغ. همچنین روغن مالی روی شکم با روغن‌های زیتون یا بادام شیرین در جهت عقربه‌های ساعت نیز می‌تواند به رفع بی‌بوست و خشکی مزاجشان کمک کند.

مواد غذایی مناسب برای حفظ گرمای بدن

غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو و گندم کامل
آجیل و مغزها مانند گردو، بادام و فندق
گوشت قرمز و ماهی‌های چرب
حبوبات مانند لوبیا، عدس و نخود
روغن‌های سالم مانند زیتون و نارگیل

دمنوش‌های معجزه‌آسا

چند توصیه مهم پاییزی

پوشاندن سر و پهلوها به هنگام خواب در بچه‌ها و افرادی که بیشتر در معرض سرماخوردگی و سینوزیت هستند، یک ضرورت است.

باید از خوابیدن در جاهای سرد مانند کف پوش‌های سنگی و سرامیکی پرهیز کرد و در هنگام خواب نیز در معرض هوای سرد قرار نگیرد. بهتر است میوه‌هایی مانند انار، ملس، به، انگور، شیرین، انجیر و مویز را بیشتر مصرف کرد.

نوشیدن شربت‌هایی مانند انار در این روزها بسیار مفرح و نشاط‌آور است.

در این فصل بهتر است که یک روز در میان و با آب ولرم حمام کرد. چرب کردن بدن با روغن بنفشه یا بادام پس از استحمام به رطوبت رسانی به پوست کمک زیادی می‌کند.

استفاده از عطرها و گل‌های خوشبو مانند گل محمدی، نسترن و نرگس در پاییز سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مصرف غذاهای پروبیوتیک مانند ماست و کفیر به حفظ تعادل باکتری‌های مفید روده، تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها و التهابات کمک می‌کند.

از مصرف غذاهای شیرین و فراوری شده باید پرهیز کرد. این غذاها

بدن را گرم نگه می‌دارد و از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند. این نوشیدنی‌ها همچنین آرامش بخش هستند و کیفیت خواب را در روزهای سرد بهبود می‌بخشند.

چرب کردن پوست و بینی

هوای سرد و خشک سبب خشکی پوست و ترک خوردن بینی می‌شود. از این رو چرب کردن پوست بدن با روغن بادام یا زیتون و وازلین برای داخل بینی، از خشکی و ترک پوست پیشگیری می‌کند.

پوشیدن لباس مناسب

در طب سنتی تأکید می‌شود که در هوای سرد به جز سر و گردن، پاها هم به خوبی گرم نگه داشته شوند. برای همین پوشیدن کلاه و جوراب‌های گرم در فصل سرد یک ضرورت محسوب می‌شود.

ماساژ با روغن کنجد یا نارگیل

ماساژ بدن با روغن کنجد یا نارگیل پیش از حمام، جریان خون را بهبود می‌بخشد، بدن را گرم و از خشکی پوست جلوگیری می‌کند.

پرهیز از نوشیدنی‌های خیلی سرد

نوشیدن آب و مایعات سرد در فصل پاییز می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف و مستعد سرماخوردگی کند. از این رو توصیه می‌شود در این فصل فقط از مایعات ولرم یا گرم استفاده شود.