

## تدابیر طب سنتی برای فصل پاییز



با توجه به اینکه هر فصلی مزاج خاص خود را دارد، حتما باید سبک زندگی و غذاها نیز متناسب با فصل تغییر کند تا فرد سالم بماند. مزاج فصل پاییز، سرد و خشک است. در واقع در این فصل، از حرارت هوا کاسته می‌شود و رطوبت هم مانند زمستان زیاد نیست. کلا در دو زمان از سال تغییر آب و هوا خیلی زیاد است: آخر تابستان و اول به پاییز که هوای گرم، به هوای سرد تبدیل می‌شود و آخر زمستان و اول بهار که هوای سرد به هوای گرم تبدیل می‌شود. برخی از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی (مانند آلرژی‌ها، برخی از مشکلات روحی و روانی، مشکلات گوارشی، مفصلی، تنفسی و...) نیز در این زمان‌ها و به دلیل تغییر خصوصیات آب و هوایی و دمایی رخ می‌دهند. چه کنیم تا در فصل پاییز سالم بمانیم؟

توصیه می‌شود خودتان را در معرض بادهای پاییزی قرار ندهید، زیرا همانطور که باعث ریزش برگ‌های درختان می‌شوند، باعث ریزش سلامتی از انسان نیز می‌شوند (حدیث معصومین علیهم السلام). از آنجا که هوای پاییز رو به خنکی می‌رود و افراد از فصل تابستان عادت به پوشیدن لباس‌های کم دارند، به دنبال قرارگرفتن در معرض بادهای پاییزی، دچار سرماخوردگی‌ها، سینوزیت‌ها، عفونت‌های سیستم تنفسی و... می‌شوند.

در فصل پاییز، میانه روز، هوا گرم و اول و آخر روز، هوا خنک است، بنابراین به طرز لباس پوشیدن خود توجه نمایید و لباس‌های گرم همراه خود داشته باشید.

### تدابیر غذایی فصل پاییز

با توجه به اینکه فصل پاییز سرد و خشک است، بنابراین باید از مصرف غذاهایی که سردی و خشکی زیاد دارند (غذاهایی که خلط سودا را زیاد می‌کنند) پرهیز کرد. این غذاها عبارتند از: غذاهای فریز شده، کنسروی، غذاهای مانده، فست‌فودها، ترشی‌جات، غذاهای حاوی سرکه، عدس، بادمجان، کلم، قارچ، گوجه‌فرنگی، میوه‌های ترش، آب سرد، آب یخ و لبنیات، همچنین برعکس فصل تابستان، باید تا حدی از غذاهایی استفاده نمود که رو به گرمی هستند

و اصطلاحاً خونسازی می‌کنند تا سردی هوا را جبران نمایند. این غذاها عبارتند از: گوشت قرمز، غذاهای حاوی نمک و ادویه کمی بیشتر، آبگوشت، گوشت‌های گوسفندی، گوشت شتر، گوشت‌های پرندگان مانند بلدرچین، تخم‌مرغ، حبوبات و نان و غذاهایی که غذائیت زیادی دارند، موادی که طعم شیرین دارند، مخصوصاً شیر خرم و انگور، فرنی‌ها مانند فرنی بادام، شیربرنج، مرباها، میوه‌های شیرین یا میوه‌های خشک شده شیرین مانند کشمش، توت خشک، مویز، انجیر. از قدیم هم رسم بود که در زمان مدارس، از این قبیل خوردنی‌ها مانند نخودچی، کشمش و توت خشک که مزاج‌های رو به گرم دارند در جیب دانش‌آموزان می‌ریختند تا بچه‌ها انرژی بگیرند و یادگیری آنها افزایش یابد (برعکس تنقلات امروزی مانند پاستیل، چیپس، پفک و... که یا سرد هستند و یا گرمی زائدی دارند).

باید افراد توجه داشته باشند که در مکان‌های سرد توقف نداشته باشند و زیرانداز و رواندازشان کافی باشد.

در این فصل، بروز یبوست (به معنی خشکی بدن و کلا خشکی مزاج شامل خشکی پوست و مغز) بیشتر می‌شود که از مصادیق شایع آن یبوست گوارشی است و در این صورت باید ملین‌ها بیشتر مصرف شوند. ملین‌های توصیه شده در این فصل، ملین‌های رو به گرم می‌باشد که بهترین آنها انجیر و روغن زیتون است. شخص اگر مبتلا به دیابت نباشد، می‌تواند انجیر را به صورت خشک (روزی ۳ تا ۵ عدد) استفاده کند. در صورت خشکی بیش از حد مزاج، می‌توان انجیر را شب در گلاب خیس نمود و صبح ناشتا استفاده کرد که هم غذا و هم ملین است و برای فصل پاییز بسیار مناسب می‌باشد. از روغن زیتون هم می‌توان به میزان ۱ قاشق غذاخوری یا مرباخوری صبح ناشتا استفاده نمود یا می‌توان آن را در یک فنجان آب داغ ریخت و همراه با کمی نبات یا عسل شیرین میل نمود که این به ویژه برای کسانی که استعداد یبوست گوارشی را دارند، بسیار مفید است. مصرف شکر سرخ یا شکر قهوه‌ای نیز که در عطاری‌ها موجود می‌باشد هم بسیار مفید است، زیرا هم ملین است و هم ایجاد حرارت می‌کند و خاصیت غذایی هم دارد. می‌توان ۱ قاشق غذاخوری یا مرباخوری از شکر قهوه‌ای یا شکر سرخ را در یک لیوان شیر گرم جوشیده شده که از جوشش افتاده ریخت و برای صبحانه میل نمود. می‌توان در این لیوان شیر، یک عدد انجیر نیز انداخت.

روغن مالی روی شکم با روغن زیتون یا روغن بادام شیرین در جهت عقربه‌های ساعت نیز می‌تواند به رفع یبوست و خشکی کمک کند. از روغن بادام شیرین خوراکی نیز می‌توان در روز با فاصله هر ۸ ساعت به میزان ۱ قاشق مرباخوری میل نمود. - همچنین توصیه به ماساژ روغن بادام شیرین بر روی صورت و پیشانی، به جهت تعدیل مزاج مغز و سر در فصل پاییز و کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، بی‌خوابی، عصبی شدن و... می‌شود.

در این فصل، استحمام با آب گرم همراه با روغن مالی در حمام با روغن‌هایی مانند روغن بادام شیرین یا بابونه یا کنجد هم به پیشگیری از بروز خشکی‌های پوست و لطیف و حالت‌پذیر ماندن پوست در پاییز کمک می‌کند، زیرا در این فصل بسیاری از افراد به خشکی پوست، خارش، اگزما، خونریزی و ترک پوست دچار می‌شوند.

استفاده از بوهای خوش مانند بوی عنبر، گلاب و گل‌هایی مانند نرگس و ایجاد حالت فرح و شادی در این فصل توصیه می‌شود تا از بروز مشکلات روحی و روانی در این فصول پیشگیری شود.

