

حسین رضایی زاده. پزشک

طبیه طاهری پناه. پزشک

عضو گروه تحقیقات طب سنتی ایران، دانشگاه شاهد

انجمن علمی طب سنتی ایران

مرکز رشد استعداد های درخشان

دانشگاه علوم پزشکی تهران



بهار

اصطلاح در بدن فسرده می شوند. گرمای بهار موجب متخلخل شدن و روان گردیدن این اخلاط شده و همه رگها و اندام ها از آن خلط پر شده و بیماری های مربوط به فزونی این خلط بروز می نماید. در این فصل بیماری هایی مانند آماس ها و التهاب ها (التهاب حلق و گلو و بیماری های دستگاه تنفسی)، دمل ها و جوش ها و درد مفاصل بیشتر دیده می شود بنابراین بهتر آن است که قبل از آنکه این اخلاط فسرده با گرما و حرارت تابستان گداخته و منبسط شوند، با تدابیر صحیح و بجا در فصل بهار از آنها کاسته شود.

تدابیر در بهار

همچنان که طبع هر فصلی از فصلهای سال با طبع فصل دیگر تفاوت دارد، لازم است جهت حفظ سلامتی در هر فصلی از تدابیر مناسب آن استفاده شود.

اول آنکه بهتر است در این فصل غذاهای لطیف تر و سبک تر مصرف کرده و در خوردن، حد اعتدال نگه داشته شود. از خوردن غذاهای گرم و تر (مانند رشته و گوشت بسیار) و خوراکی های تلخ و شور پرهیز کنند. مصرف شربت های خنک مانند شربت انار و سکنجبین و سبزی های معطر مانند ریحان و گل سرخ و مورد سودمند است.

ورزش در حد اعتدال توصیه شده است. در رمواردی ممکن است به علت غلبه اخلاط ناصالح، فرد دچار بیماری شده و یا قوه مدبره ضعیف شده و تدابیر ذکر شده موثر نباشد؛ باید با نظر طبیب از تدابیر دیگری مانند استفرغ خون از راه فصد و حجامت برای کاهش اخلاط استفاده کرد.

آغاز فصل بهار از دیدگاه علم نجوم و ستاره شناسی از آغاز برج حمل تا اول سرطان است. اما از دیدگاه حکما و طبیبان نوعی طبقه بندی دیگر وجود داشته که بر اساس آن آغاز فصل بهار از زمانی است که هوانه آنچنان سرد باشد که نیاز به لباس گرم و آتش باشد و نه آنچنان گرم که وسایل سرمایشی نیاز باشد. این زمان تقریباً حدود ۵۰ روز (کمتر از دو ماه) بوده و گاهی تطابق دقیقی با شروع فصل بهار از دیدگاه منجمان ندارد.

مزاج و طبیعت فصل بهار

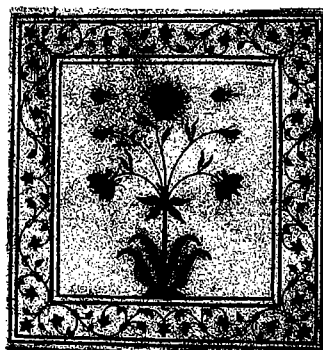
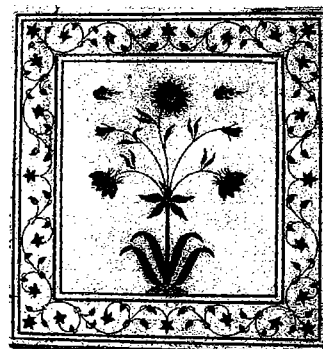
در این فصل فاصله خورشید از زمین در حد اعتدال است و هوا به تدریج گرم شده و سرما و تری زمستان به آهستگی تحلیل می رود. بهار معتدل ترین فصل از لحاظ سردی، گرمی، تری و خشکی است و این تعادل هوا برای افراد دارای مزاج معتدل بسیار سودمند است اما برای کسانی که مزاجی خارج از حد اعتدال دارند، هوایی با مزاج مخالف برای آنان مانند داروست.

هر یک از فصول سال طبیعت و مزاج خاصی دارند. برای آنکه کل سال در اعتدال باشد باید همه فصول از نظر سردی، گرمی، تری و خشکی مطابق مزاج خود باشند زیرا اگر مزاج فصول مختلف شبیه هم شود، آب و هوا به طور کلی از اعتدال خارج شده و زمینه ساز شیوع بیماری های مختلف می گردد.

فصل بهار طبیعتی مانند خلط دم دارد و مزاج این فصل بیشتر موافق مزاج کودکان است. گرما و حرارت در این فصل در حد اعتدال بوده و موجب تحلیل بدن نمی شود (بر خلاف گرما و حرارت در تابستان) و موجب حرکت خون به سطح بدن در حد اعتدال شده و سبب سرخی رنگ چهره و پوست افراد می گردد.

بیماری ها در بهار

گاهی در اثر افراط در خوردن و آشامیدن در فصل زمستان، اخلاط اضافی تجمع کرده و در



منبع:

کتاب ذخیره خوارزمشاهی، سید اسماعیل جرجانی، کتاب سوم.