دستورات مخصوص فصل تابستان

براساس مزاج فصل تابستان گرم و خشک می باشد. در فصل تابستان بدلیل افزایش گرمای هوا، رطوبت های محیط بخار شده و به تحلیل می‌رود بنابراین این فصل می تواند موجب افزایش خلط صفرا، لاغرتر شدن بدن، غلیظ شدن اخلاط، کاهش میزان خلط خون و بلغم، افزایش عطش، کاهش اشتها و ضعف هاضمه گوارشی در بدن شود. همچنین در این فصل خطر عود بیماری های قبلی، بروز سردرد، کندی حواس، سنگینی سر، خواب آلودگی، افزایش خونریزی بینی، خونریزی رحم و اسهال های خونی وجود دارد. البته این فصل برای بیماریهای سرد مانند تشنج و درد مفاصل و برای افراد سرد مزاج و پیران مناسب تر از فصول دیگر است.

اصول کلی تدابیر

تدابیر فصل تابستان باید از فصل بهار آغاز گردد که برخی از آنها شامل موارد زیر می باشد:

۱) پرهیز از پرخوری و کاستن از خوراک بمنظور حفظ سلامتی دستگاه گوارش و بدن

۲) پرهیز از خوردنی ها و آشامیدنی های گرم و خشک مانند غذاهای خیلی تند، شور یا شیرین و نوشیدنی های خیلی گرم.

۳) پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و غلیظ مانند آش ها، کله پاچه ، آبگوشت، حلیم و غیره.

۴) پرهیز از گرسنگی بسیار و نیز خوردنی های مانند سیر، پیاز و خردل به ویژه در افراد جوان دارای مزاج گرم و لاغر اندام.

۵) مصرف خوراکی های معتدل، خنک و سبک تابستانی مانند:

- آش های ساده، رقیق و کم گوشت (یا بدون گوشت) و کم حبوباتی که با آلو بخارا، دانه و آب انار، غوره و دیگر چاشنی های کمی ترش پخته می شوند.
- شربت سکنجبین، شربت لیمو، شربت غوره، شربت ریباس، شربت انار، شربت نارنج، شربت تمرهندی، هندوانه یا آب فالوده سکنجبینی آن، شربت سکنجبین – خیار
- میوه های تر میخوش (ترش و شیرین) مانند آلو، آلبالو، گیلاس، آلوچه، توت سیاه، سیب، به، انار، شاه توت، زغال اخته، هندوانه و از سبزی ها کاهو، کدو، اسفناج و خیار. این میوه ها، برای کاهش علایم آلرژی های تابستانی هم مفیدند.
- لعاب اسپرزه سپید، به دانه، خیار و تخم خیار، سبزی خرفه و تخم آن، عرق بیدمشک، تمرهندی
- بهترین گوشت ها نیز گوشت های زود هضم: ماهی قزل آلای تازه و کولی (کیلکا) و مانند آن که بهتر است پرورشی نباشند و با اندکی روغن کنجد، آب پز شده باشند، یا جوجه مرغ، جوجه خروس و گوشت بزغاله که با چاشنی های ترش تهیه شده باشند.

۶) پرهیز از یبوست و در صورت لزوم استفاده از ملین‌های ملایم مانند آب کامل میوه‌ها، و در صورت نیاز بیشتر، می توان از شیر خشت، شربت گل سرخ، شربت بنفشه و روغن بادام شیرین.

۷) پرهیز از مسهل های قوی مانند سنا (قرص سی لاکس، سناگل، ....) و روغن کرچک

۸) ورزش و فعالیت های بدنی با شدت و اندازه کمتر بوده و انجام آن به صبح زود منتقل شود.

۹) در ساعات گرم روز میزان استراحت افزایش یابد.

۱۰) از هرگونه خونگیری و فصد در تابستان مگر موارد ضرورت شدید اجتناب شود.

۱۱) بهترین لباس در تابستان لباس کتابی بوده، البته لباس های پنبه ای و نخی خنک نیز مناسب است.

۱۲) در افراد مزاج گرم مانند جوانان در صورت داشتن بنیه قوی بهتر است با آب ولرم حمام کرده و از حمام گرم یا سونای خشک دوری نمایند. دوش آب خنک، اگر چهار ساعت پس از غذا انجام شود، موجب تقویت هضم و قوای بدنی می گردد.

۱۳) پرهیز از گرما و در زیر سایه قرار گرفتن و در خانه خنک نشستن، پوشاندن سر و بدن از آفتاب شدید، عدم حرکت با شکم پر در زیر آفتاب و گرما از توصیه های دیگر طب سنتی برای تابستان است.