

# شربت شیرین و آب قند برای گرمزده ها ممنوع!

- یکی از بزرگترین اشتباهات در مواجهه با گرمزدگی، خوردن انواع شربت خنک یا آب قند به فرد گرمزده است.
- زیرا در این حالت نه تنها شرایط بدن فرد بهتر نمی شود بلکه این نوشیدنی های شیرین با افزایش قند و فشار خون علائم گرمزدگی را تشدید می کنند.
- همچنین از آنجایی که برای هضم قند نیاز به آب است، وجود قند در مایعات عاملی برای دفع بیشتر آب از بدن است!
- از طرفی مصرف مایعات کافئین دار مانند نوشابه و قهوه نیز خود باعث افزایش تشنگی و کم آبی بدن می شود،
- بنابراین مصرف نوشیدنی های شیرین و کافئین دار در زمان گرمزدگی توصیه نمی شود.

## پس در هنگام گرمزدگی مصرف چه نوشیدنی یا شربت هایی جایز است؟

نوشیدن شربت رقیق شده و ملس سکنجبین، آب انار، آب زرشک و مصرف میوه هایی که طبع سردی دارند یکی از بهترین نسخه های طب سنتی در جلوگیری از گرمزده افراد است.

## بهترین نوشیدنی ها و شربت ها برای مقابله و درمان گرمزدگی

### خاکشیر یخ زده و شربت آبلیمو

- استفاده از خاکشیر یخ زده و شربت آبلیمو برای جلوگیری از گرمزدگی موثر است.
- برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه خورده یخ مصرف شود، در غیر این صورت ملین و اسهال آور است.
- با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آبلیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی کننده است توصیه

می‌شود

▪ و نیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.

## دوغ ترش

دوغ ترش نیز برای گرم‌زدگی مناسب است.

## سکنجبین با یخ

- نوشیدن شربت رقیق شده و ملس سکنجبین منافع بسیار دارد.
- یکی از منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده و بنوشند، صفرا را می‌برد و از التهاب حرارت معده می‌کاهد، و آن چه بلغم در معده و روده‌ها باشد، خارج می‌کند.
- اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی مخلوط کرده و کمی گلاب به آن اضافه کنند، نوشابه‌ای پر سود و شگفت آور می‌شود
- ، به خصوص برای کسانی که جگر و معده‌ای گرم داشته و یا دچار گرفتگی معده شده‌اند
- و نیز برای کسانی که مبتلا به نفخ می‌باشند منافع زیاد دارد، اما برای مبتلایان به زخم معده و روده، مضر است.

## عناب و شکر

- برای رفع گرم‌زدگی بهتر است عناب را در آب جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک و ملس میل کنید.
- همچنین خوردنی‌های سرد و تر مانند گل بنفشه، خاکشیر، هندوانه و تخم خیارین (خیار، کدو، هندوانه و خربزه) نیز توصیه می‌شود.
- البته بهترین دارو برای رفع گرم‌زدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می‌شود.

## تخم شربتی

- تخم شربتی به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود.
- لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب، به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد.
- تخم شربتی در طب سنتی ایران به عنوان رفع کننده التهابات دستگاه تناسلی و مجاری ادرار کاربرد بسیار داشته است.

## به‌لیمو

- به‌لیمو از قدیم در طب سنتی ایران به عنوان آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرارآور، رفع‌کننده‌ی سرگیجه و تپش قلب مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می‌شود.

## گلاب

- برای معالجه اشخاص گرم‌مزده، بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که باعث استفراغ شده و صفرا را خارج نماید.
- نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند.
- بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است