

توصیه های طب سنتی برای رفع عطش در روزهای داغ تابستان

گرمی پیوسته هوا در روزهای تابستان به خصوص زمانی که با پیاده روی و فعالیت بدنی شدید مانند ورزش کردن همراه باشد می تواند منجر به بروز مشکلاتی در گرم مزاجان، خشک مزاجان و جوانان شود.

هوای گرم، باعث افزایش خون رسانی محیطی می شود و منجر به گرم و قرمز شدن رنگ پوست می شود و باطن بدن رو به سردی می رود و از همین رو، قوه هاضمه و دستگاه گوارش دچار سستی و ضعف می شود، همچنین، گرمی قلب زیاد می شود و این گرمی از راه قلب به همه بدن سرایت می کند که موجب افزایش عطش می شود.

با توجه به گرم تر شدن هوا، عمل به برخی توصیه های طب سنتی و مصرف برخی خوراکی ها برای پیشگیری از گرم زدگی و بروز عطش، بسیار کمک کننده خواهد بود که در ادامه به آنها اشاره می شود:

- نوشیدن شربت های سکنجبین، لیمو، آلبالو، خاکشیر، عرق کاسنی، عناب، تخم ریحان، بیدمشک با گلاب، بیدمشک با آب آلو
- پرهیز از خوردن غذاهای سنگین، شور، تند، شیرین، چای پررنگ و قهوه
- محدود کردن مصرف گوشت قرمز
- استفاده از آلو، رب انار، ماش، زرشک و کدو در غذاها
- مصرف ماست، دوغ کم نمک، کاهو و خیار
- مصرف بیشتر سوپ جو، خوراکی های دارای آلبوخارا، تمر هندی و زرشک
- پرهیز از مصرف میوه های گرمسیری مانند خرما، موز و انبه
- اجتناب از مصرف خوراکی های عطش آور مانند سیر و پیاز خام، بادنجان، کشک، ماکارونی، کنسروها و شیرینی ها
- خودداری از مصرف بیش از حد خوراکی های ادرار آور مانند هندوانه و چای پررنگ؛ این خوراکی ها با افزایش دفع ادرار در طول روز منجر به از دست رفتن آب بدن و تشنگی بیشتر می شوند.

طب سنتی ایرانی همچنین برای پیشگیری از بروز تشنگی، عطش و گرم زدگی، توصیه های زیر را ارائه می کند:

- اسپری کردن گلاب به سر و صورت هنگام قرار گرفتن در محیط های

گرم

- پوشیدن لباس نخی و گشاد
- پرهیز از پیاده‌روی در آفتاب شدید
- مصرف مایعات کافی
- استحمام با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک
- بوییدن عطرها و بوهای خنک مانند گلاب، خیار، سیب، بنفشه و کافور
- چرب کردن بینی و پیشانی با روغن گل سرخ یا بنفشه بادام هر دو - سه ساعت.