

مناسترین نوشیدنی ها برای فصل زمستان

برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل سرما، نوشیدن آبمیوه تازه و چای بسیار توصیه می‌شود. برای جلوگیری از سرماخوردگی دانستن چگونگی تهیه چند نوشیدنی گیاهی و رعایت برخی توصیه‌ها خالی از فایده نیست.



برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل سرما، نوشیدن آبمیوه تازه و چای بسیار توصیه می‌شود. برای جلوگیری از سرماخوردگی دانستن چگونگی تهیه چند نوشیدنی گیاهی و رعایت برخی توصیه‌ها خالی از فایده نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از دویچه وله تنها در تابستان نیست که بدن برای تنظیم دمای مناسب خود فعالیت بیشتری دارد و در جریان این فعالیت مایعات از دست می‌دهد. با سرد شدن هوا و تغییر پیوسته دمای بدن به دلیل تردد در فضای بسته و گرم، و هوای آزاد و سرد نوشیدن مایعات فراوان ضروری است. بهترین نوشیدنی‌ها آب معدنی، چای و آبمیوه رقیق شده هستند. همراه نوشیدنی استفاده از قرص‌های حاوی "روی" توصیه می‌شود که عنصری کمیاب و موثر در تقویت ایمنی بدن است. شنبلیله یک لیوان مخلوط زنجبیل آبمیوه صدگرم آب‌هویج، صد گرم آب‌پرتقال تازه و ۱/۲ قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه رنده شده را مخلوط کنید و در دمای اتاق پیش از خواب بنوشید. چای زیرفون گیاهی خواص دارویی بسیاری دارد. دم‌کرده گل زیرفون برای درمان سرماخوردگی و سرفه توصیه می‌شود. نوشیدن این دم‌کرده در درمان برونشیت و بیماری‌های عفونی هم موثر است. برای جلوگیری از سرماخوردگی نوشیدن چند لیوان چای گل زیرفون در روز توصیه می‌شود. دم‌کرده آقطی سیاه آقطی سیاه (انگور کولی) برای رفع یبوست، سنگ کلیه و از بین بردن کک و مک مفید است. دم‌کرده آقطی سیاه همراه یک قاشق چای‌خوری عسل، سیستم ایمنی بدن را در روزهای سرد تقویت می‌کند. پوشش مناسب و گرم پاها: یکی از مهمترین نکاتی که برای جلوگیری از سرماخوردگی توجه به آن توصیه می‌شود گرم نگاه‌داشتن پاها در روزهای سرد است. با گرم نگاه داشتن پاها، گردش خون در بدن روال طبیعی خود را بهتر حفظ می‌کند و سیستم ایمنی بدن از پشتیبانی مناسب‌تری برخوردار خواهد بود. در عین حال نباید فراموش کرد که با آغاز فصل سرما بدن نیز می‌بایست به این تغییر عادت کند و خود را با شرایط آب‌وهوایی پاییز و زمستان تطبیق دهد. از هوای سرد وحشت نکنید. در مقابل، از تردد در مکان‌های بسته و با جمعیت زیاد خودداری کنید. کمی پیاده‌روی بسیار مفیدتر از تردد با وسایل نقلیه عمومی است. اما اگر مجبور به طی کردن مسیرهای طولانی و استفاده از وسایل نقلیه عمومی هستید، حتماً چندین بار در روز دست‌هایتان را بشویید و هرشب پیش از خواب از دوش آب‌نمک بینی استفاده کنید.

نویسنده: شب‌نم نوریان