



روش هایی برای کاهش عطش روزه داران / نوشیدنی های افطار

ناصر رضایی پور در گفتگویی گفت: در طول روزه داری نیز روش هایی برای کاهش عطش و حرارت وجود دارد که بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شستشوی سر و گردن و سینه با آب یا گلاب خنک از جمله این کارها است.

یک متخصص طب سنتی روش هایی را برای کاهش عطش و حرارت بدن در طول روز به روزه داران توصیه کرد.

به گزارش نصر، ناصر رضایی پور در گفتگویی گفت: در طول روزه داری نیز روش هایی برای کاهش عطش و حرارت وجود دارد که بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شستشوی سر و گردن و سینه با آب یا گلاب خنک از جمله این کارها است.

وی ادامه داد: تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زائد قلب را کاهش می دهد، خواب روزانه حدود یک ساعت در میانه روز، توقف کمتر در آفتاب و کاهش فعالیت های جسمی و فکری در محیط گرم، پوشیدن لباس هایی با رنگ های روشن و طبیعت خنک از دیگر اقداماتی است که روزه داران می توانند انجام دهند.

این متخصص طب ایرانی گفت: همچنین پرهیز از بوها و عطرهای گرم، مالیدن روغن بادام یا بنفشه به شکم، گونه ها، پیشانی و پشت گوش ها و استراحت در جای تاریک با هوا و بوهای خنک نیز برای کاهش تشنگی و دمای بدن توصیه می شود.

رضایی پور با اشاره به اینکه تشنگی، لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی شود، گفت: مصرف کاهو، خیار بوته ای بدون پوست و بدون نمک، سکنجبین و خاکشیر نیز برای رفع تشنگی مفید است.

خبرگزاری مهر