

## کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه ارتباط دارد

یک متخصص طب سنتی با بیان اینکه کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه ارتباط دارد، افزود: در طب سنتی بهترین خوراکی‌های تابستانه خوراکی‌هایی توصیه شده است که ضمن برخورداری از اعتدال و لطافت و سبکی، طبع سرد و تر داشته و نیز غلبه بر صفرا باشند تا بتوانند محیط داخلی بدن را در حالت تعادل نگه دارند.



سلامت نیوز: یک متخصص طب سنتی با بیان اینکه کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه ارتباط دارد، افزود: در طب سنتی بهترین خوراکی‌های تابستانه خوراکی‌هایی توصیه شده است که ضمن برخورداری از اعتدال و لطافت و سبکی، طبع سرد و تر داشته و نیز غلبه بر صفرا باشند تا بتوانند محیط داخلی بدن را در حالت تعادل نگه دارند.  
دکتر روشنگر قدس در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه مزاج تابستان، گرم و خشک است، گفت: در تابستان همه اخلاط بویژه خلط صفرا برانگیخته می‌شوند و تولید آن نسبت به دیگر فصول سال افزایش می‌یابد، بنابراین آسایش بدن و دوری از گرما و در خانه خنک نشستن از دیگر توصیه‌های حکما برای تابستان است.

وی با اشاره به اینکه ورزش و فعالیت بدنی در تابستان باید کمتر باشد، بیان کرد: ورزش و حرکت خود باعث ایجاد گرمی در بدن می‌شود و این گرمی که به طبع فصل یاری می‌رساند و محرک اخلاط به ویژه خلط صفراست می‌تواند به سوء مزاج منجر شود. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه ارتباط دارد، افزود: در تابستان باید از هر نوع خوردنی و آشامیدنی گرم و خشک پرهیز کرد.

وی اظهار داشت: شربت سکنجبین، لیمو، غوره، هندوانه یا آب آن، آبغوره و میوه‌های تر (ترش و شیرین) مانند آلو و آلبالو و گیلان را می‌توان به افراد توصیه کرد. دکتر قدس افزود: بهترین لباس در تابستان، لباس کتانی است و لباس‌هایی که امکان رد و بدل شدن هوا وجود دارد توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی در پایان تاکید کرد: استفاده نادرست از زاج سفید در زیر بغل می‌تواند باعث سوختگی پوست شود.