

افراد سرمایی زنجبیل و بابونه بخورند

برخی خوراکی‌ها طبیعتی سرد دارند که خوردن آن‌ها موجب می‌شود فرد احساس سرمای بیشتری کند. کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، برنج، آب‌غوره، آبلیمو، انواع ترشی‌ها و هر غذایی که مزه ترشی داشته باشد، می‌تواند این احساس را تشدید کند.

برخی خوراکی‌ها طبیعتی سرد دارند که خوردن آن‌ها موجب می‌شود فرد احساس سرمای بیشتری کند. کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، برنج، آب‌غوره، آبلیمو، انواع ترشی‌ها و هر غذایی که مزه ترشی داشته باشد، می‌تواند این احساس را تشدید کند.

این روزها که هوا سرد شده است، برخی افراد حتی با پوشیدن چندین لباس و جوراب پشمی هنوز هم احساس سرما می‌کنند. یک متخصص طب سنتی می‌گوید این افراد با خوردن زنجبیل و بابونه می‌توانند احساس گرم شدن را در بدنشان تقویت کنند.

وی با اشاره به اینکه پاییز فصل سرد و خشکی است و سبب افزایش سودا در همه مزاج‌ها می‌شود، می‌گوید: همه مزاج‌ها احساس سرما می‌کنند اما افرادی که مزاج سودایی یا بلغمی دارند، بیشتر در فصل پاییز و زمستان احساس سرما می‌کنند.

مهندس علی کریمی ادامه می‌دهد: دموی‌ها و صفاوی‌ها در فصل پاییز و زمستان کمتر احساس سرما می‌کنند اما اگر صفاوی‌ها دچار کم‌خونی باشند، سرما را بیشتر احساس می‌کنند.

وی برای پیشگیری از احساس سرما در این فصل توضیح می‌دهد: برخی خوراکی‌ها طبیعتی سرد دارند که خوردن آن‌ها موجب می‌شود فرد احساس سرمای بیشتری کند. کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، برنج، آب‌غوره، آبلیمو، انواع ترشی‌ها و هر غذایی که مزه ترشی داشته باشد، می‌تواند این احساس را تشدید کند.

این کارشناس گیاهان دارویی برخی مواد پروتئینی را هم دارای طبیعت سرد می‌داند و خوردن آن‌ها را در این فصل مناسب نمی‌داند و در این زمینه بیان می‌کند: مصرف گوشت‌ها هم باید با دقت همراه باشد، زیرا به طور مثال گوشت گاو سرد است و در مقابل گوشت گوسفند و شتر طبیعتی گرم دارد. به همین دلیل بیشتر خوردن این دو نوع گوشت توصیه می‌شود.

عضو هیئت علمی اتحادیه گیاهان دارویی می‌افزاید: حتی گوشت مرغ هم دارای طبیعتی سرد است و مصرف آن باید با دقت لازم همراه باشد. لبنیات اعم از شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک دارای طبیعت سرد است. به همین دلیل مصرف آن‌ها باید همراه با مصلحش که نعناع، زیره، فلفل و کاکوتی است، صورت گیرد.

غذاهای سنگین نخورید

مهندس کریمی توضیح می‌دهد: خوراکی‌هایی مانند بادمجان و عدس، غذاهای شور، دودی و محیط‌های آلوده نیز می‌تواند سبب افزایش بیماری‌های عصبی و در افزایش غلظت خون شود. به همین علت توصیه می‌شود در این فصل، پاک‌سازی خون (حجامت) انجام شود.

وی در ادامه به مصرف برخی غذاهایی که دارای طبیعتی گرم هستند، اشاره می‌کند و می‌گوید: برای اینکه بتوان با احساس سرمای بدن مقابل کرده و انرژی و حرارت لازم آن را تامین کرد، باید بیشتر خوراکی‌هایی که چنین خاصیتی دارند مانند دمنوش آویشن، رزماری، زنجبیل، دارچین، اسطوخودوس، بادرنجبویه، گل گاوزبان، آلوورا و سرخارگل مصرف کرد.

کریمی ادامه می‌دهد: این دمنوش‌ها علاوه بر اینکه انرژی و حرارت لازم بدن را تامین می‌کند، مقاومت آن را نیز در برابر ویروس‌ها افزایش می‌دهد و می‌تواند فرد را در مقابل ابتلا به بیماری‌های شایع فصل مصون نگه دارد.

وی سپس مصرف خوراکی‌هایی را که سبب دفع اخلاط سودا از بدن می‌شود، توصیه و بیان می‌کند: مصرف پیاز خام هم می‌تواند برای مقابله با سرمای بدن موثر باشد.

آب‌میوه‌های طبیعی فراموش نشود

این کارشناس گیاهان دارویی همچنین مصرف ویتامین C را برای مقابله با سرمای بدن در این فصل مناسب می‌داند و می‌افزاید: میوه‌های این فصل بسیار مناسب هستند اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد، این است که نباید میوه‌های ترش را

مصرف کرد، بنابراین بیشتر خوردن انار، سیب، نارنگی و پرتقال شیرین را توصیه می‌کنیم اما کیوی که از میوه‌های این فصل محسوب می‌شود، چندان مناسب پاییز و زمستان نیست.

عضو اتحادیه گیاهان دارویی توضیح می‌دهد: در صورتی که آب‌میوه طبیعی که استفاده می‌کنید، ترش است، می‌توانید از عسل که دارای طبیعتی گرم است، برای شیرین کردن آن استفاده کنید. وی همچنین نوشیدن مایعاتی با طبیعت گرم را در طول روز پیشنهاد و بیان می‌کند: در طول روز نیز اگر چای می‌نوشید، همراه با آن از زنجبیل، هل، دارچین، میخک و زعفران استفاده کنید.