**به نام خدا**

**مقدمه**

ویژگی فصل زمستان سردی هوا، بارش برف و باران و نیاز به وسایل گرم کننده حتی در طی روز است . بنابر این در بسیاری از مناطق، زمستان به نسبت از پاییز طولانی تر است و اگر در فصل زمستان هوا گرم باشد جزء فصل زمستان محسوب نمی شود

زمستان دارای مزاج سرد و تر است، بخصوص اگر بارش برف زیاد باشد.

در این فصل بیماری های بلغمی مانند درد های مفاصل از نوع بلغمی، بیماری های ریوی مثل ذات الریه و زکام بیشتر است .. این فصل موافق افراد با مزاج گرم و خشک و جوانان است و برای افراد با مزاج سرد و تر و پیران مناسب نیست.

**تدابیر**

1. استفاده بیشتر از نور آفتاب بخصوص در مناطق مرتفع.
2. استفاده از غذاهای معتدل و غلیظ.
3. مصرف غذا و نوشیدنی های گرم
4. مصرف غذاهای حاوی سیر و پیاز و گردو مانند خورش فسنجان
5. پرهیز از غذاهای سرد وتر مانند آش دوغ، آش ماست و انواع غذاهایی که در تابستان توصیه می شود. ( بویژه در شب ها).
6. استفاده از سبزیجات با طبیعت گرم و خشک مانند کرفس، کلم، سیر و پیاز
7. اجتناب از فصد، حجامت ، قی و اسهال. البته امکان دارد به دلایلی نیاز به پاکسازی وجود داشته باشد . در اینصورت با نظر پزشک متخصص از مسهلات ضعیف و یا روش های دیگر استفاده می شود.
8. ورزش در این فصل باید در مکان گرم و در ساعات گرم روزباشد. در صورت انجام ورزش در زمستان ، افراد در بهار مشکلات کمتری خواهند داشت.
9. پوشش مناسب مانند لباس های پشمی بخصوص پوشش سر حتی در شب.

 نکته : امروزه میوه های متنوع در تمامی فصول وجود دارند. بنابر این از خوردن میوه های سرد و تر( مانند هندوانه،خیار ) پرهیز کرده و بیشتر از خشکبار و میوه های گرم و خشک شده استفاده شود.

1. عدم مواجهه با هوای سرد بخصوص بعد از استحمام
2. نخوابیدن در روز. خواب روز سبب بروز کسالت و سستی بدن می شود.