**تدابیرفصل تابستان**

**"برای پیشگیری از گرمازدگی در تابستان چه کنیم؟"**

**توصیه های کلی:**

\*این فصل برای افراد سرد مزاج مناسبتر است.

در تابستان بهتر است غذای کمتری خورده شود و در مقابل ورزش کمتری هم انجام شود. (بخصوص افرادی با مزاج گرم وخشک)

\*بهترین زما ن برای ورزش در تابستان ابتدای روز میباشد.

\*استفاده از نوشیدنی های خنک و غذاهای ترش در تابستان توصیه میشود.

\*مصرف میوه های مخصوص تابستان که طبع سردی نیز داشته باشند در این فصل میتواند بسیار مناسب باشد.

\*سعی کنیم در این فصل از مسهل های قوی کمتر استفاده کنیم.

\*از میوه و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه،کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، اسفرزه، خاکشیر، آلوبخارا، زرشک، زردآلو، شفتالو، کاهو، تمرهندی، اسفناج، لیموترش و... بیشتر استفاده کنید.

یک مورد صبحانه مناسب برای این فصل خامه وسرشیرمیباشدکه میتوان بامصلح آنها یعنی عسل مصرف نمود.

**برای پیشگیری از گرمازدگی و تشنگی از ترکیبات زیر استفاده نمایید:**

**\*ماءالشعیر:**یک واحد جو را با 14 واحد آب بخیسانید و روی حرارت قراردهید. به محض شکفتن جوها آن را از روی حرارت برداشته از صافی رد کرده و ولرم میل کنید. این شربت در تسکین تشنگی تاثیر بسیاری دارد و علاوه بر آن موجب دفع مواد نا مناسب از بدن میشود.

**شیره ی زرشک:** مقداری زرشک خشک را با 4 برابر آن آب روی حرارت نیم ساعت بجوشانید سپس از صافی ردکرده و مایع را دوباره بجوشانید تا حجم آن به یک سوم برسد. در هنگام استفاده با آب مخلوط کرده و میل شود.

**\*شربت نارنج یابالنگ:** آب نارنج یا آب بالنگ به مقدار 400 گرم را با 250 گرم شکر روی حرارت به قوام آورید. موقع مصرف رقیق کرده و بنوشید. این شربت علاوه بر رفع عطش مقوی قلب و مغز نیزمیباشد.

**افرادی با طبع گرم و خشک در فصل تابستان با توجه به اینکه مزاج این فصل نیز گرم و خشک است باید بسیار مراقب باشند تا دچار سوء مزاج نشوند:**

مثلا مواد غذایی دارای طبع گرم وخشک مانند: سیر، پیاز، خرما، دارچین، خربزه ، گردو، زنجبیل و ادویه جات تند کمتر استفاده شوند.

**دمنوش مناسب برای افرادی با مزاج گرم و خشک در تابستان:**

ابتدا 50 گرم آلبالو را تمیز بشویید و سپس آن ها را با كارد برش دهید و در یک لیوان آب جوش بریزید. در لیوان را بسته و به مدت 20 دقیقه دم کنید. سپس کمی عسل به آن بیفزایید و هم بزنید تا كاملاً حل شود.