تدابیر روزه داری:

سبب تشنگی در روزه‌داری، غلبۀ گرمی مفرط بر مزاج قلب ،معده و یا کبد، یا تولید حرارت مفرط در بدن بر اثر خستگی جسمی ویا روانی در طی ساعات روزه‌داری و کاهش رطوبت ها ی بدن است.
البته عطش‌های بیمار گونه ناشی از وجود ماده نامناسب در معده یا سوءمزاج‌های گرم قلب نیز وجود دارند که ربط چندانی به روزه‌داری ندارند و شاید در این ماه تشدید شوند و لازم است با مراجعه به درمانگاه‌های طب سنتی ایران، درمان شوند.

- همۀ غذاها و ادویه گرم و خشک، غذاهای مولد صفرا، خوراک‌های چرب و سرخ‌کردنی‌ها، کارهای سنگین بدنی ، مواجهه با گرمای روز و تابش آفتاب؛ بوها، فکرها، استرس‌ها و احساساتی که موجب افزایش گرمی در مغز و قلب و معده و کبد شوند، موجب افزایش عطش فرد می‌گردند.

الف) تدابیر سحر:
- خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک
- پرهیز از خوردن چربی‌ها و خوراکی‌های چرب
- پرهیز از خوردن میوه‌های گرمسیری چون موز و انبه (و کمتر آناناس)

- نوشیدن شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب یا آب آلو، تمر یا زرشک
- نوشیدن عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چایخوری تخم خرفه
- نوشیدن ماءالشعیر طبّی به جای آب و چای) منظور ماء الشعیر صنعتی موجود در بازار نمی باشد )
ب‌) تدابیر طول ساعات روزه‌داری:
- اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق، شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک
- تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کاهش می‌دهد
- خواب روزانه حدود یک ساعت که بهتر است پیش از ظهر باشد یا دست‌کم نزدیک غروب آفتاب نباشد
- بوییدن گلاب یا پاشیدن آن بر روی صورت (یا اسپری کردن آن) که موجب تقویت قوای بدن می‌شود
ج‌) تدابیر افطار:
- پرهیز از خوردن چربی‌ها و خوراکی‌های چرب
- پرهیز از خوردن میوه‌های گرمسیری چون موز و انبه (و کمتر آناناس) که زیاده‌روی در خوردن آنها موجب افزایش غلظت خون می‌شود
- مصرف شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آبلیمو
- مصرف کمتر شیرینی‌ها، به‌ویژه شیرینی‌های قنادی چون زولبیا و بامیه یا پشمک و محدود کردن مصرف آنها به برطرف کردن هوس
- پرهیز از مصرف زیاد خرما در مناطقی که درخت نخل رشد نمی‌کند (در مناطق خرماخیز، بیشتر خوردن آن منعی ندارد
- نوشیدن ماءالشعیر طبّی به جای آب و چای
- مصرف گلاب، هم برای تقویت معده و دهانه آن، و هم برای تقویت ارواح و قوا