

چگونه در گرمای تابستان خنک شویم؟!

استفاده از آب خنک تنها راه رهایی از گرما نیست .

روزهای گرفته و شبهای گرم میتوانند نقش مخربی روی پوست، کیفیت خواب و حتی رفتارشان داشته باشند. در اینجا راههای طبیعی مبارزه با گرما توضیح داده شده است .

غذاهای تلخ بخورید

برای جبران درجات حرارت تابستان داغ، یک رژیم غذایی سبک از میوه های تازه و سالاد را برگزینید. هرچه میوه و سالاد انتخابی شما تلخ تر باشد، مفیدتر است. از دیدگاه طب سنتی چین، یک طعم تلخ گرمای زیادی بدن را خنثی میکند، بنابراین سبزیجاتی مانند کاسنی فرنگی (endive) ، کاسنی و قاصدک شما را خنک میکنند و قلب و روده کوچک شما را تحریک میکنند. مارچوبه هم گیاهی است که اثر خنثی کنندگی برگرما دارد و بویژه، خواص پاک کنندگی آن قوی است .

سالادها، دانه های خوراکی و ماهی بلعید

غذاهای سرشار از مواد معدنی کلسیم، منیزیم و سیلیکون اثر آرام بخشی روی بدن دارند که میتواند با گرمای غیرطبیعی وارد شده به بدن مقابله کند. برای داشتن یک تابستانی غنی از مواد معدنی خنک کننده و آرامش دهنده، سالادهای سبزی با شاهی آبی، ترشک، کلم پیچ، کلم ایتالیایی (کلم بروکلی)، جعفری، خردل، قاصدک سب زو اسفناج درست کنید و به آن دانه ها و مغزهایی چون کنجد، آفتابگردان، دانه های کدو حلواپی، مغز بادام و جوزبرزیلی را بیافزایید. آن را با ماهی سفید، ماهی سالمون کنسرو شده یا ساردین (همراه با استخونهایش) که همگی محتوی مقادیر زیادی کلسیم هستند بخورید و در پی آن یک ظرف بزرگ سالاد میوه ای سرشار از منیزیم و فراهم آمده با خرما، موز، کشمش، برگه زردآلو و هلو راصرف کنید .

از اسانسهای روغنی استفاده کنید

روغن اسطوخودوس یکی از معدود اسانسهای روغنی است که میتواند به زیبایی پوست هم کمک کند. این مسئله را یک شیمیدان فرانسوی بنام Rene Maurice Gattefosse زمانی کشف کرد که پس از سوختن دستش در آزمایشگاه فوری آن را در روغن اسطوخودوس خالص فرو برد و با تعجب مشاهده کرد جراحی به میزان قابل توجهی التیام یافت و هیچ اثری از زخم باقی نماند. دراین باره برای نتیجه بهتر، برای تسکین پوست، آن روغن را به یک حمام ولرم بیفزایید .

روغن نعناع هم اثر خنک کنندگی دارد ولی بسیار قوی است، بنابراین مواظب باشید که از آن به صورت خالص استفاده نکنید، چراکه میتواند به جای آرامش سبب تحریک و ناراحتی پوست شود. بهتر است از فرآورده مخلوط حاوی نعناع استفاده کنید که میتواند به طور مستقیم روی نقاط ضربه مالید تا احساس راحتی کرده و اضطراب ما کمتر شود. چای نعناع به کاهش دمای بدن کمک میکند و همچنین به گرفتن گرمای پوست به هنگام زدن کپهر میشود. یک مشت نعناع تازه که تاحدودی خردشده را به آب جوشان بیفزایید و پیش از نوشیدن بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. یا آب هندوانه بخورید-در داستانها آمده که قوم یهود به هنگام ساخت اهرام مصر برای کاهش دمای بدنشان هندوانه میخوردند .