

توصیه ابو علی سینا برای جلوگیری از گرمزدگی

به گفته شیخ الرییس، دوغ ترش نیز برای گرمزدگی مناسب است. اگر فرد آفتاب زده شده بهتر است در سایه بنشیند و پای خود را در آب سرد بشوید و اگر تشنه بود اندک اندک از ظرفی با دهانه باریک آب بنوشد. علاوه بر این خوراکش هم باید از غذاهای زود هضم باشد.

ابوعلی سینا در این باره توصیه کرده است:

- مالیدن روغن بنفشه روی پیشانی، برای جلوگیری از گرمزدگی و سردردهای صفراوی مفید است.
- فرد بعد از سفر، حمام آب سرد بگیرد تا از آسیب سفر به دور باشد و سرحال آید. البته نباید در این کار عجله کند و باید به تدریج آب تنی کند.

- فرد مسافر، سر و سینه خود را از تابش مستقیم نور خورشید بیوشاند و در راه قاووت جو و عصاره میوه تناول کند و قدری برای حرکت صبر کرده و سپس به راه افتد.

- کسانی که از باد سر می ترسند بهتر است دهان و بینی خود را بیوشانند و در سفر از دوغی که 24 ساعت قبل از سفر در آن پیاز خرد شده باشد، استفاده کنند. همچنین بوییدن روغن گل سرخ و روغن تخم کدو و خوردن روغن تخم کدو مفید خواهد بود.

زکریای رازی مصرف سکنجبین با یخ را مفید می داند

زکریای رازی گفته است: نوشیدن شربت **سکنجبین** منافع بسیار دارد. یکی از منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده و بنوشند، صفرا را می برد و از التهاب حرارت معده می کاهد، و آن چه بلغم در معده و روده ها باشد، خارج می کند. اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی مخلوط کرده و کمی گلاب به آن اضافه کنند، نوشابه ای پر سود و شگفت آور می شود، به خصوص برای کسانی که جگر و معده ای گرم داشته و یا دچار گرفتگی معده شده اند و نیز برای کسانی که مبتلا به **نفخ** می باشند منافع زیاد دارد، اما برای مبتلایان به **زخم معده** و **روده**، مضر است.

از آنجا که فرد گرمزده اشتهاى زیادی برای خوردن آب سرد دارد، باید به تدریج و آهسته مایعات را بنوشد تا معده وی دچار تحریک و درد نشود

عنان و شکر

برای رفع گرمزدگی بهتر است عناب را در آب جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک میل کنید. همچنین خوردنی های سرد و تر مانند گل بنفشه، خاکشیر، هندوانه و تخم خیارین (خیار، کدو، هندوانه و خربزه) نیز توصیه می شود. البته بهترین دارو برای رفع گرمزدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می شود.

خاکشیر یخ زده و شربت آب لیمو

استفاده از **خاکشیر** یخ زده و شربت آب لیمو برای جلوگیری از گرمزدگی موثر است.

برای جلوگیری از **اسهال** و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه خورده یخ مصرف شود، در غیر این صورت ملین و اسهال آور است.

با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آب لیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی کننده است توصیه می شود و نیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.

تخم شربت

تخم شربت در حقیقت دانه گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات لعاب دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می شود. لعاب این دانه ها پس از جذب آب، به صورت ژله ای درمی آید که می تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد.

تخم شربت در طب سنتی ایران به عنوان رفع کننده التهابات دستگاه تناسلی و مجاری ادرار کاربرد بسیار داشته است.

به لیمو

به لیمو گیاهی به صورت درختچه است که از برگ آن استفاده می شود. این گیاه از قدیم در طب سنتی ایران به عنوان آرام بخش، ضد **تشنج**، ادرارآور، رفع کننده ی **سرگیجه** و **تیش قلب** مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می شود.

هندوانه

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، خنک کننده، آرام بخش و مسکن التهابات درونی است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم مزاج بسیار مطلوب است. مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمزدگی بسیار مفید است.

گلاب

برای معالجه اشخاص گرمزده، بهترین راه خوراندن **گلاب** همراه با مقداری یخ است، به قدری که باعث استفرغ شده و صفرا را خارج نماید. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.

نکات قابل ذکر

- هنگام گرمزدگی از گرفتن دوش آب سرد به جهت ایجاد شوک، از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر به دلیل ایجاد عفونت های تنفسی و از نوشیدن سریع مایعات بسیار سرد به جهت به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن

خودداری کنید.

- با مالیدن حوله خنک به بدن فرد گرمزده، وی را به حالت طبیعی بازگردانید.
- میوه هایی مانند آلبالو، خیار و هندوانه نقش بسزایی در تنظیم درجه حرارت بدن دارند.
- از آنجا که فرد گرمزده اشتهاى زیادى برای خوردن آب سرد و یخ دارد، باید وی را تشویق کرد تا به تدریج و آهسته مایعات را بنوشد تا معده وی دچار تحریک و درد نشود.
- با چکاندن چند قطره آب لیمو در آب آشامیدنى و افزودن مقدار كمى نمك، تركيب مناسبى به دست مى آید كه مى تواند كمك زیادى به پیشگیری از بروز گرمزدگی كند.

فرآوری: مریم سجادیپور
بخش سلامت تبیان

منابع :

روزنامه ایران

سایت سیمرغ

سایت پزشكان ایران

سایت دانشگاه علوم پزشکی گناباد

وبلاگ گیاهان دارویی