



کمتر سرما بخوریم

● دکتر علیرضا یارقلی

● تصویرگر: عاطفه فتوحی



در فصل سرما باید کارهایی انجام دهیم که کمتر سرما بخوریم و سردرد نگیریم؛ مثلاً شب‌ها وقتی می‌خواهیم از کلاه یا روسری استفاده کنیم. ابتدا این کار شاید کمی برایمان سخت باشد؛ اما خیلی زود عادت می‌کنیم و از این کار لذت می‌بریم.

پاییز سرد و خشک است؛ بنابراین بدن هم سرد و خشک می‌شود و ممکن است در این فصل بیش‌تر از خشکی پوست و خارش آن اذیت شویم. پس، بعد از شستن دست‌ها از انواع روغن‌های طبیعی استفاده کنیم.



در این فصل بهتر است مرکباتی مثل لیمو شیرین، لیمو ترش، میوه‌هایی مانند سیب و هویج و آب آن‌ها، مویز و کشمش مصرف کنیم. از همه مهم‌تر این‌که هر روز یا یک روز در میان، یک تخم مرغ بخوریم.