

وقتی هوا سرد می شود

وقتی هوا سرد می شود بهتر است چند کار را با دقت
بیش تری انجام دهیم:

- ❄️ بیش تر ورزش کنیم و مراقب باشیم جلوی باد و سرما
قرار نگیریم.
- ❄️ تخم مرغ بخوریم. چای را همراه هل، زنجبیل، زعفران یا
دارچین استفاده کنیم.
- ❄️ آب را سرد یا همراه با یخ نخوریم. در فصل سرما کم تر
دوغ و ماست مصرف کنیم.
- ❄️ جای سرد و نمناک نخواهیم. موقع خواب لباس مناسب
پوشیم؛ یعنی از لباسی که بدن ما را کامل می پوشاند؛
استفاده کنیم و روانداز مناسبی داشته باشیم.
- ❄️ از مخلوط آب و عسل استفاده کنیم و خوردن ترشی ها
را کنار بگذاریم.

این طوری بدن مقاوم تری خواهیم داشت و کم تر بیمار
می شویم.