

سبک زندگی مناسب مزاج سودا

سبک زندگی جنبه های فراوانی دارد. هر مزاجی نیز تدابیر خاصی برای سبک زندگی به ما تحمیل می کند. سودا هم از این دایره مستثنا نیست. سبک زندگی مناسب مزاج سودا یا همان مزاج سرد و خشک شامل جنبه های مختلفی است. در زیر سعی کرده ایم به مهمترین آنها اشاره کنیم. با مطالعه و بخاطر سپردن این موارد سالم تر زندگی کنید و کمتر بیمار شوید.

سوداوی ها چه بکنند و چه نکنند؟

از آنجا که رفتارها، مکان ها، موسیقی ها و صداها، بوها، تصاویر و رنگ ها، آب و هوا و همه ی ورودی های جسم و روح دارای طبع خاص خود هستند؛ و بر اساس این طبع بر مزاج ما اثر می گذارند؛ بنابراین توجه به این موارد یکی از جنبه های مهم سبک زندگی بر اساس مزاج سودا و هر مزاج دیگری است.

1- از غم، تفکرات دقیق و نگرانی بیش از اندازه که علائم سودا را تشدید می کند جداً دوری کنید. سعی کنید حواس خود را از این فضا منحرف کنید و اجازه ندهید به ذهن شما غالب شوند.

فکر و خیال و غم و غصه برای شما بیش از دیگران خطرناک است و عوارض جدی تری به بار می آورد.

2- بیخوابی و کم خوابی برای شما بسیار مضر است. بیداری های طولانی شاید در توان شما باشد اما حال مزاجی شما را خیلی بد می کند.

در میانه ی روز نخوابید، مزاج این ساعت سرد است و انرژی شما را به شدت پایین می آورد.

محل خواب تان را گرم کنید و در محل های سرد و روی زیرانداز سفت و نازک نخوابید. همچنین همیشه روانداز و زیرانداز گرم و نرم و ضخیم داشته باشید. کمترین میزان سرما هم به راحتی و به سرعت به بدن شما منتقل می شود و این برای شما خیلی مضر است.

خواب منظم و کافی داشته باشید. در مناطق یا هوای خیلی سرد رواندازتان را گرم تر کنید، حتی در صورت لزوم از روانداز پشمی استفاده کنید.

مزاج هوا در ساعات بین طلوعین گرم و تر است. اگر قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید و قبل از ظهر چرت کوتاهی بزنید (همان خواب معروف قیلوله) می توانید به شدت به تعدیل مزاج خود کمک کنید و انرژی خوبی بگیرید.

محدودیت آب و هوا و مکان در سبک زندگی مناسب مزاج سودا

3- از هوا، محیط و فعالیت هایی که سردی و خشکی را افزایش می دهد دوری کنید. مثلا آب و هوای مناطق کوهستانی که سرد و خشک است برای شما مضر است.

حمام تان را گرم کنید و نور کافی به آن بدهید، مکان تاریک و سرد برای شما مضر است. دوش و حمام سرد یا جکوزی سرد برای شما مضر است. از ماندن در زیر زمین های خنک و نمور و ماندن در جلوی باد کولر و پنکه جدا خودداری کنید.

مکان های گرم و مرطوب یا شرجی برای شما عالی ست. جاهایی که نور کافی و وسیع دارند. چشم اندازهای طبیعی، خانه ها یا اتاق های جنوبی و آفتابگیر، حمام گرم، جکوزی داغ و سونای بخار گرم برای شما خیلی مفید است.

سفرهای کوتاه به مناطق مرطوب و معتدل که مخالف مزاج سرد و خشک است داشته باشید. مثلا اگر در ایران هستید آب و هوای سواحل جنوبی یا مناطق مرکزی برای شما عالی ست. یا سواحل شمال در اواخر بهار یا اوایل تابستان برای شما مفید است. در مجموع هرچه گرم تر و مرطوب تر باشد برای شما مفید تر است.

4- هر 12 ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنید. این کار به مرطوب شدن مجاری تنفسی و مغز شما کمک می کند. همچنین از فراموشی گرفتن تان جلوگیری می کند و تنفس را برایتان راحت تر می کند.

5- حداقل یک روز در میان، با آب ولرم حمام کنید و بدن را با روغن های گرم و تر که مناسب شماست ماساژ دهید.

وقتی شدت خشکی هوا زیاد است حتما از رطوبت رسان ها و آبرسان ها استفاده کنید. پوست خود را از خشکی محافظت کنید و آن را چرب نگهدارید. از روغن زیتون و کنجد هم میتوانید استفاده کنید.

ورزش در سبک زندگی مناسب مزاج سودا چه محدودیت هایی دارد؟

6- فعالیت های بدنی برای سوداوی ها ضروری است. حتما در هفته حداقل چهار الی پنج ساعت فعالیت بدنی به صورت منظم و مداوم داشته باشید.

ورزش های سالنی و آرام که تحرک کمی دارند برای شما مناسب نیست. ورزش های فکری و تمرکزی، مانند شطرنج، بیلارد و ورزش های زمستانی مانند اسکی برای شما مضر است. شنا در استخرهای روباز و رودخانه، ورزش های قدرتی و ساکن مانند بدنسازی قدرتی و تیراندازی هم به درد مزاج شما نمی خورد.

بهتر است به سراغ ورزش های پر تحرک و شاد بروید. مانند پیاده روی، دوچرخه سواری در آفتاب ملایم، تنیس روی میز، بدمینتون، ژیمناستیک، والیبال، بسکتبال. ورزش های رزمی متعادل مانند کاراته و تکواندو یا ووشو و شنا در استخر سرپوشیده ی آب گرم هم برای شما خوب است.

ضمناً فراموش نکنید که در حین ورزش مرتب آب بنوشید. چون مزاج شما خشک است و بدن تان باید آبی که از دست داده را سریع جایگزین کند.

فیلم و موسیقی و عطر و رنگ مناسب برای سبک زندگی مناسب مزاج سودا

7- فیلم های ترسناک، حزن آور و تراژیک یا خیلی احساسی و یا خشن برای روحیه ی شما مناسب نیست. فیلم های کمدی و درام های کمدی رمانتیک و یا فلسفی که غم انگیز نباشد حال شما را بهتر می کند .

موسیقی های غمگین یا خیلی تند و ریتمیک هم برای شما مضر است. باید بیشتر به سراغ آهنگ های شاد و پر انرژی که ریتم نسبتاً بالایی دارند بروید. موسیقی های ترجیحا بیکلامی که نشاط دارند و انرژی بخش هستند برای شما مناسب تر است. موسیقی هایی که از سازهای گرم و غیر الکترونیک در آنها استفاده شده است، برای شما عالی ست.

8- رنگ های تیره و کدر و بدون تنوع مانند سیاه یا قهوه ای سوخته؛ حال مزاج شما را بد می کند. بهتر است از رنگ های متنوع و شاد و گرم و معتدل، مانند قرمز، صورتی، زرد و نارنجی و قهوه ای روشن بیشتر استفاده کنید.

9- عطرهای تند یا خیلی سرد هم برای شما مضر است، اما عطرهای ملایم و گرم برای شما عالی است.

سوداوی ها چه بخورند و چه نخورند؟

از آنجا که هرچه می خوریم در بدن تبدیل به چهار خلط سودا، صفرا، بلغم و دم می شود. برای در امان ماندن از غلبه ی یک خلط و عوارض آن دقت به مزاج خوراکیها از مهمترین جنبه های سبک زندگی است.

1- مزه های ترش و ملس برای شما مضر است. مزه های شیرین برای شما عالی ست و مزه های تلخ و تند و شور هم برای شما مضر نیست.

2- غذاهای سریع و حاضری مانند انواع ساندویچ کالباس ، سوسیس، همبرگر، انواع کنسروها، غذاهای فریز یا زودپز شده؛ غذاهای سرد برای شما مضر است.

نمک و غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی، ماهی شور، پنیر شور، گوشت گاو، گوشت حیوانات پیر، غذاهای مانده و بیات شده نخورید. لبنیات، ماهی، برنج سفید، عدس، ترشی، سرکه، تمبر هندی، غوره و آبغوره برای شما بسیار مضر است.

اما غذاهایی مانند گوشت بره، گنجشک، شتر، کیوتر و سار، مرغ محلی فریه، تخم مرغ محلی و فرنی برای شما عالی ست. بادام، ارده، شیره ی انگور، شیره ی خرما، سالاد فصل که در آن حتما از جوانه ی گندم، کمی لیمو و روغن زیتون استفاده شده باشد؛ برای شما خوب ست.

همچنین خودآب، آبگوشت، شربت زعفران، شربت عسل، شربت شیره، سوپ های ملین که حتما با گوشت های گرم مانند گوشت بره یا شتر و به همراه کمی آبغوزه پخته شده باشد بسیار برای سوداوی ها مناسب است.

محدودیت نوشیدنی ها و میوه ها و سبزی ها در سبک زندگی مناسب مزاج سودا

3- سبزی های گرم مانند نعنا و ریحان و ترخون و مرزه و جعفری، ساقه ی کرفس، کنگر، چقندر، شلغم، ترب، هویج فرنگی، بادام شیرین، خربزه، انگور، آب نارگیل، بسیار مناسب است.

و برعکس سبزی هایی چون قارچ، گوجه فرنگی، غوره، بادنجان، کلم، گل کلم، باقالی، ریواس، خیار، کدو خورش، بامیه، کاهو، زرشک، گشنیز سیب زمینی، لوبیاسبز، نخودفرنگی، ذرت، ارزن، جو و اسفناج برای شما مضر است.

4- نوشیدنی های خیلی سرد یا دارای یخ، کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پر رنگ، نوشابه ی گازدار، دوغ ترش برای شما چون سم است.

اما نوشیدنی های گرم و داغ، شیر تازه و گرم به همراه پودر دارچین یا زنجبیل و کمی عسل یا نبات، آب میوه های شیرین، شربت سکنجبین شیرین، چای سفید، چای نعنا، چای دارچین و چای زعفران برای شما عالی ست.

5- تمام میوه های ترش مانند پرتقال ترش، تمشک، گریپ فورت و یا لیمو؛ آلبالو، گوجه سبز، شاتوت، زغال اخته، تمر هندی، انار ترش، کیوی، آلو ترش، هلو، زردآلو، هندوانه، و سیب ترش اصلا برای سوداوی ها مناسب نیست.

اما میوه های آب دار و شیرین و گرم مانند طالبی، انگور، گلابی، سیب شیرین با پوست و دانه، به، خربزه، انجیر، نارگیل، آلو شیرین، توت، گیلاس، موز، آناناس و لیمو شیرین برای سوداوی ها عالی ست.

قاعده ی کلی ای که باید سوداوی ها بخاطر بسپارند

6- اساسا در خوردن غذاها و نوشیدنی هایی که مزاج سرد و خشک دارند مانند ترشی جات و سرکه، طعم دهنده های حاضری، انواع سس (سفید، قرمز) و رب، رب انار، قره قوروت، آبغوره، آب لیمو، لیمو عمانی و کشک و تمامی مواردی که ذکر شد نباید زیاده روی کنید و در صورت مصرف هم حتما به همراه مصلحات مصرف کنید.

اما ادویه جات مانند فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران مرباهای خانگی تهیه شده از میوه ها یا برخی سبزی هایی که برای مزاج شما مفید است و در بالا ذکر شد؛

یا مغزها و دانه هایی مانند فندق، کشمش، خرما، پسته، گردو، زیره، و همچنین بذرهایی که ملین هستند و بیوست را از بین می برند و به اصطلاح باعث لینت مزاج می شوند مانند قدومه شیرازی، تخم ریحان، کنجد، گندم و نخود برای شما خیلی مفید است.

درباره ی مصلحات اینجا بخوانید.

سوداوی ها مستعد چه بیماری هایی هستند؟

سوداوی ها اگر سبک زندگی مناسب مزاج خود را رعایت نکنند احتمال ابتلا به بیمار یهایی از قبیل

بی خوابی

لختگی خون

نفخ روده و معده

معده درد

خشکی و ترک پوست

افسردگی

اسکیزوفرنی

آلزایمر

[پسوریازیس](#)

انواع بیماریهای پوستی

خشکی های شدید

قارچ

مشکلات کبدی

اختلالات طحال

با رعایت سبک زندگی مناسب مزاج خود، می توانید یک عمر سالم زندگی کنید. می توانید از تمام توان و ظرفیت های جسمی و روحی خود بهره ببرید.

همچنین می توانید از زندگی خود لذت ببرید و از بیماریهایی که مستعد آن هستید در امان بمانید.

نکته : موارد بالا مطلق نیست یعنی الزاما نباید همه موارد پرهیزی قطع شوند و موارد مفید همه مصرف شوند با توجه به عادت و تجربه های شخصی، از بین آنها انتخاب کنید. کلیت موارد را به خاطر داشته باشید. ضمن اینکه خوردن موارد ممنوع به همراه مصلحات می تواند بی ضرر شود. مصلحات را در مقاله ای جداگانه در همین سایت می توانید بخوانید.