

سبک زندگی مناسب مزاج صفاوی (گرم و خشک)

سبک زندگی مناسب مزاج صفاوی (گرم و خشک) جنبه های فراوانی دارد. هر مزاجی نیز تدابیر خاصی برای سبک زندگی به ما تحمیل می کند. صفا هم از این دایره مستثنا نیست. سبک زندگی مناسب مزاج صفا یا همان مزاج گرم 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.

افراد دارای مزاج صفا چه بکنند و چه نکنند؟

1- از عصبانیت، هیجانات روانی و زیاد حرف زدن اجتناب کنید. این رفتارها و حالت های روانی افزایش دهنده گرمی و خشکی هستند. می توانند مزاج شما را از حالت تعادل خارج کنند. اساساً از حالت های روانی که تحریک کننده و افزایش دهنده ی فشار و ضربان قلب هستند دوری کنید.

2- هر 12 ساعت یکبار، بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنید. این کار تنفس را برای بدن خشک شما آسان تر می کند. تنفس درست اثر بسیار خوبی بر سلامتی جسمی و روحی شما خواهد داشت.

در شرایط فشار عصبی دستورات تنفسی آرام بخش را بکار ببرید یا از هوای تازه و خنک بهره ببرید.

برای دیدن ویدیوی دستورات تنفسی این قسمت کلیک کنید.

- 3 کم خوابی یا بیداری طولانی، بیخوابی و دیر خوابیدن برای شما صفا مزاج ها بسیار مضر است.

محل خواب شما نباید زیاد گرم باشد. زیر انداز سفت و نازک و رو انداز ضخیم و پشمی برای شما مناسب نیست.

داشتن خواب کافی برای شما ضروری است. استراحت یا چرت میانه ی روز در حد 20 تا 30 دقیقه انرژی بسیار خوبی به شما می دهد. سعی کنید محل خواب خود را خنک نگه دارید، تشک نرم، و رو انداز نخی و خنک برای متعادل نگه داشتن حرارت بدن شما ضروری است.

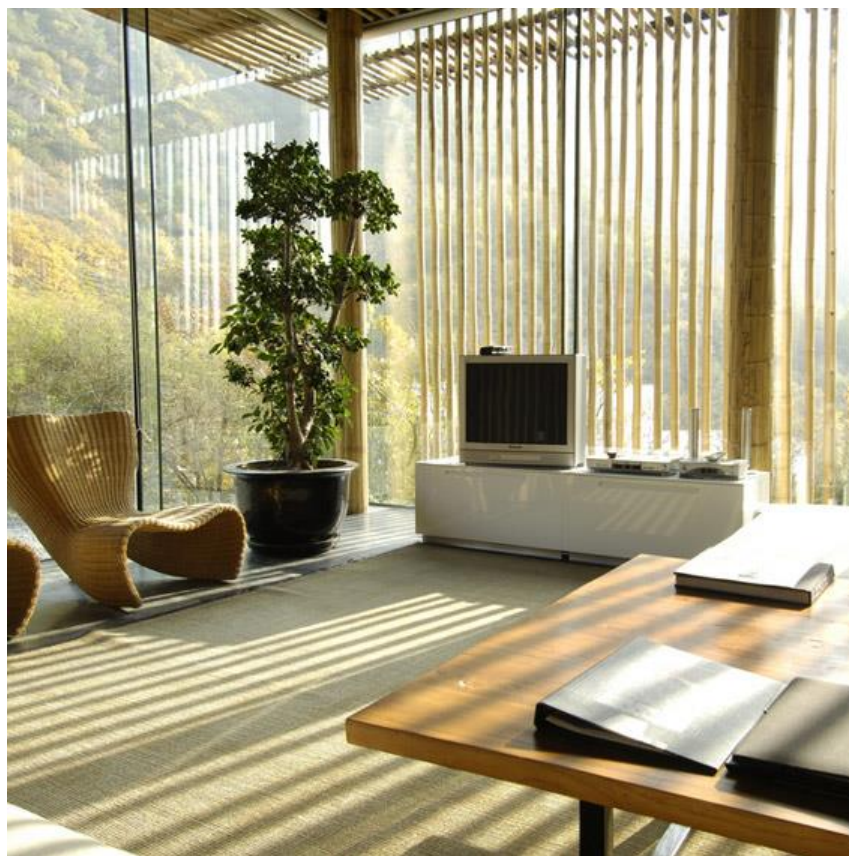
زیرا مزاج صفرا حرارت و خشکی را در بدن شما غالب کرده و بدن تان نیاز به تعدیل آنها دارد.

4- آب و هوای گرم و خشک و نور زیاد و زرد برای شما خوب نیست. مناطق مرکزی و جنوبی کشور ایران که آب و هوای گرم و خشک و آفتاب شدیدی دارند مکان های خوبی برای زندگی شما نیستند.

خانه ها یا اتاق های جنوبی و آفتاب گیر و طبقات بالای آپارتمان ها خانه های مناسبی برای شما نیستند. از قرار گرفتن در سونای خشک و حمام داغ طولانی نیز جداً بپرهیزید .

در عوض آب و هوای خنک، مرطوب و نور ملایم برای شما عالی ست. حمام و دوش آب خنک و کوتاه و جکوزی سرد برای شما بسیار خوب است.

مناطق مرتفع شمال و شمال غرب کشور و خانه ها یا اتاق های شمالی و طبقات زیر زمین مکان ها و خانه های مناسبی برای زندگی شما هستند.



5- فیلم های هیجانی و پرتحرک و خشن و موسیقیهای با ریتم تند و بیش از حد پر هیجان برای شما مناسب نیستند.

فیلم های کمدی، احساسی و ملایم و تا حدی ترسناک یا حزن آور را برای دیدن انتخاب کنید. موسیقی های ملایم، آرام و عمیق نیز برای شما مناسب تر است.

6- رنگ های تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی برای حال مزاجی شما مضر است. بهتر است از رنگ های ساده و روش مانند سفید، نیلی و گاهاً تیره مانند آبی، قهوه ای یا مشکی استفاده کنید.

7- عطرهای تند و گرم نیز بر روی شما اثر منفی دارد. در عوض از عطرهای ملایم و خنک استفاده کنید. این بوها حال شما را متعادل و خوب نگه می دارند.

8- ورزش های خیلی پر تحرک و طولانی، مخصوصاً در فصول یا محیط های گرم و خشک برای شما بسیار مضر است. مثلاً فوتبال، دو میدانی، والیبال ساحلی، علی الخصوص زیر نور آفتاب.

در عوض ورزش های آبی، سالنی، شاد، آرام، ملایم، فکری و تمرکزی برای شما عالی ست. مثلاً شنا، اسکی، شطرنج، بیلارد، گلف، تیراندازی، تنیس روی میز و بدمینتون.

به خاطر داشته باشید که حتماً آب از دسته رفته بدن را در حین ورزش به میزان کافی و به سرعت جایگزین کنید.

9- اگر ریزه خواری می کنید آن را کنترل کنید و زمان های صرف غذا را منظم کنید. میتوانید پنج وعده غذایی برای خود تعریف کنید و فقط در همان زمان ها غذا مصرف کنید.

10- حتماً از ماساژ تراپی با روغن های مناسب مزاج خود یعنی روغن های مرطوب کننده و خنک و فعالیت بدنی منظم بهره ببرید.

[برای مطالعه بیشتر درباره ی روغن ماساژ سرد اینجا کلیک کنید.](#)

11- یبوست خود را حتماً درمان کنید.

یکی از تدابیر درمان یبوست برای شما، ماساژ شکم در جهت عقربه های ساعت با روغن زیتون یا بابونه هر شب و به مدت پانزده دقیقه است. بعد از مدتی نتیجه ی آن را مشاهده می کنید.

افراد دارای مزاج صفرآ چه بخورند و چه نخورند؟

1- مزه های تلخ، تند، شور و خیلی شیرین برای شما مناسب نیست. در عوض مزه های ترش و ملس (مختصری ترش) برای شما خوب است.

2- غذاهای سرخ کرده، بخصوص اجزای گوشت و غذاهای بو داده یا تفت داده برای شما مضر است .

غذاهای خیلی چرب مانند گوشت شتر و شتر مرغ، بوقلمون، کبک و بلدرچین برای شما مناسب نیست. گوشت قرمز به میزان زیاد، فسنجان شیرین و پرگردو، عسل زیاد برای شما خوب نیست.

مصرف بیش از حد تخم مرغ و سیر و پیاز، ادویه های تند و تیز برای شما مضر است.

در عوض غذاهای آب پز و بخار پز برای شما عالی ست. غذاهای آبکی مانند انواع آش و سوپ و خورش های سبزیجات برای شما مناسب است.

آبدوغ خیار، ماهی، گاهی مرغ، حبوباتی مانند ماش و جو و عدس به میزان کم برای شما خوب است. و از بین لبنیات ماست و از بین مرباها، آن ها که از میوه های خنک تهیه شوند برای شما مناسب است. در زیر به این میوه ها اشاره شده است.

سوپ جو، پاچه ی گوسفند همراه با کمی آلو بخارا، سیب زمینی بخار پز، برنج با روغن زیتون برای شما بسیار مناسب است.

3- نوشیدنی های با طبع گرم و دمای داغ مانند کاکائو، قهوه، نسکافه نوشابه های شیرین و گازدار برای شما بسیار مضر است.

در عوض نوشیدنی های خنک و با طبع سرد (زیاده روی نکنید) برای شما بسیار مناسب است. مانند شربت سکنجبین ملس، ماءالشعیر طبیعی (مانند آب جوی پخته شده) و چای سیب.

آب میوه های خنک که در زیر به آنها اشاره می کنیم و شربت های کم شیرین هم برای شما که مزاج صفرا دارید بسیار مناسب است.



4- سبزی های با طبع گرم و خشک مانند سیر، پیاز، ترخون، نعناع، تره، شاهی، شوید، جعفری، کرفس، بادمجان، کلم، کنگر و شنبلیله اصلا برای شما که دارای مزاج صفرا هستید، خوب نیست.

در عوض سبزیجات خنک و رطوبت رسانی چون خیار، کاهو سالادی، کدوی خورشیدی، بامیه، زرشک و گشنیز برای مزاج صفرا عالی ست .

اسفناج، باقالی، ریواس، گوجه فرنگی و کدو حلوایی هم برای حال مزاجی شما خوب است.

5- میوه های گرمی مانند موز، آناناس، خربزه، طالبی، نارگیل و انجیر برای شما مناسب نیست .

در عوض میوه های آبدار و خنک مانند هندوانه، انواع مرکبات (بخصوص ترش مزه ها)، انار، شاتوت، سیب ترش، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، شفتالو، گوجه سبز و زردآلو برای شما عالی ست.

میوه هایی چون. تمشک، تمر هندی تازه ملس که شور نباشد و فرآوری نشده باشد نیز برای شما خوب است.

6- تخم ها، تنقلات و آجیل هایی چون گردو، پسته، فندق، نارگیل و سیاه دانه برای شما خوب نیست. بادام زمینی، کشمش و کنجد برای مزاج صفرا اصلا خوب نیست.

7-چاشنی و ادویه جاتی مانند فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران و افزودنی ها و طعم دهنده ها برای شما مضر است.

در عوض لیمو عمانی، رب انار، غوره، آلو بخارا، قره قوروت و کلا ترشیجات و موادی که طبع سرد و مرطوب دارند برای شما مناسب است.

مغز بادام تلخ، حبوبات و غلات جوانه زده، بذرهای ملین مثل اسفرزه بارهنگ و خاکشیر؛ همچنین غذاهای خام برای شما صفرای مزاج ها عالی ست.

یک نسخه خانگی عالی برای رطوبت رسانی به صفرای مزاج ها:

اگر مزاج شما صفرای است، این دم کرده ی خاکشیر را به مدت 21 روز و یا سه الی چهار دوره ی 21 روزه استفاده کنید و اثرات معجزه آسای آن را ببینید.

می توانید یک قاشق از هر کدام از تخم های [اسفرزه](#) و بارهنگ و خاکشیر را نیز در یک لیوان آب جوش بریزید و بعد از یک ربع تا بیست دقیقه میل کنید. به هیچ عنوان از شکر یا عسل در این دم کرده ها استفاده نکنید. می توانید برای مثال از شیر انگور استفاده کنید.

اساسا افراد دارای مزاج صفرای باید غذاهای رسوبت رسان را بیشتر استفاده کنند.

اگر می توانید هر روز صبح ناشتا دو قاشق خاکشیر را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید ده دقیقه تا یک ربع بماند و سپس میل کنید. حتما بدون عسل مصرف کنید. عسل برای افراد دارای مزاج صفرای یا گرم و خشک زیاد خوب نیست.

اگر می خواهید عسل یا هر غذای دیگری که طبع گرم و خشک مطابق مزاج صفرای دارد مصرف کنید اولاً باید میزان آن کم باشد و دوم اینکه باید به همراه مصلحات آن مصرف کنند.

نکته: موارد بالا مطلق نیست یعنی الزاماً 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. یعنی اگر ماده غذایی را میل می کنید ماده ی دیگری که مزاج عکس آن را دارد نیز همراهش میل کنید.

[جدول مصلحات را از اینجا دانلود کنید.](#)

[اگر هنوز مزاج خود را نمی دانید در این قسمت می توانید فرم تعیین مزاج رایگان را پر کنید تا طبیب مزاج تان را تشخیص دهد.](#)