

سبک زندگی مناسب مزاج بلغم (سرد و تر)

سبک زندگی جنبه های فراوانی دارد. هر مزاجی نیز تدابیر خاصی برای سبک زندگی به ما تحمیل می کند. بلغم هم از این دایره مستثنا نیست. سبک زندگی مناسب مزاج بلغم یا همان مزاج سرد و تر 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.

بلغمی مزاج ها چه بکنند و چه نکنند؟

- 1- تا حد امکان سعی کنید در روز دو وعده غذا میل کنید.
در رژیم های لاغری هم توصیه میشود که فرد وعده ی ناهار را حذف کند؛ یعنی صبحانه و شام اول وقت داشته باشد. این کار بلغم بدن را کاهش می دهد. در واقع آن را کنترل می کند.
- 2- از نیم ساعت قبل از غذا تا دو ساعت پس از غذا به هیچ وجه آب نخورید.
این تدابیری که برای مزاج بلغم مناسب است برای لاغری نیز عالی جواب می دهد.
- 3- دستورات تنفس عمیق طبی برای افراد بلغمی مزاج بسیار مفید است. اگر در کنار این تنفس سقز، مصطکی و کندر به صورت خوراکی داشته باشید به طرز عجیبی کاهش وزن خواهید داشت.

برای دیدن ویدیوی دستورات تنفسی این قسمت کلیک کنید.

- 4- حتما وعده های غذایی منظمی داشته باشید. در ساعت های مشخص غذا بخورید. پیشنهاد ایده آل برای شما این است که:

ساعت 7 صبح صبحانه و 7 عصر شام میل کنید و در این فاصله دو میان وعده میل کنید. بعد از 7 شب نیز می توانید یک میان وعده داشته باشید. ترجیحاً در این میان وعده ها از تنقلات و یا میوه هایی که در ادامه به آن ها اشاره می شود و برای شما مفید است استفاده کنید.

ورزش و فعالیت بدنی

- 5- کم تحرکی و سکون برای شما اصلاً خوب نیست. حتما ورزش و فعالیت بدنی منظم و روزانه داشته باشید. یعنی حداقل چهار الی پنج ساعت به طور منظم در طول هفته ورزش کنید.

البته ورزش های آبی، سالنی، آرام و کم تحرک برای شما مناسب نیست.

همچنین شنا مخصوصاً در آب سرد یا در مناطق روباز مانند رودخانه ها برای شما مضر است. از ورزش های زمستانی مانند اسکی هم زیان خواهید دید. شطرنج، بیلارد، گلف و تیراندازی هم به درد شما نمیخورد.

بهتر است ورزش های پر تحرک و شاد را انتخاب کنید. بخصوص در فصل های سرد ورزش هایی انجام دهید که شما را خوب گرم کند و دمای بدن تان را بالا ببرد. پیاده روی و دوچرخه سواری در آفتاب برای شما عالی ست.

دویدن، تنیس روی میز، بدمینتون، ژیمناستیک، والیبال، بسکتبال و ورزش های رزمی برای شما بسیار مناسب است.

اگر به شنا علاقه دارید آن را به طور محدود و گهگاه و حتما در آب گرم انجام دهید.

محیط و محل زندگی

6- محیط های سرد و تاریک و مرطوب اصلاً برای شما مناسب نیست. حمام، استخر یا جکوزی سرد و طولانی برای شما مضر است.

مناطق مردابی و مرتفع کوهستانی که آب و هوای سرد و مرطوب دارند برای زندگی و حضور شما مناسب نیستند. برای مثال شمال و شمال غرب ایران، یا خانه ها و اتاق های شمالی یا زیرزمین هایی که نور و گرما به آنها نمی رسد.

به هیچ وجه در مقابل باد کولر و پنکه قرار نگیرید.

در عوض مناطق گرم و خشک که نور کافی دارند برای شما عالی هستند. مثلاً مناطق مرکزی و جنوبی ایران، خانه ها یا اتاق های جنوبی و آفتابگیر برای زندگی شما مناسب هستند.

حمام گرم و سریع، استخر یا جکوزی داغ و کوتاه مدت و سونای خشک و طولانی برای مزاج بلغم عالی ست.

وضعیت خواب و بیداری

7- خواب طولانی بدون وقفه برای شما اصلاً خوب نیست. خواب میانه روز نداشته باشید. محل خواب تان نباید مرطوب و سرد باشد. سعی کنید زیراندازتان زیاد نرم نباشد و رواندازتان نازک و خنک نباشد.

بدون روانداز و زیرانداز نخوابید، برای شما مضر است.

خواب متعادل داشته باشید. محلی که گرمی و خشکی متعادل دارد را برای خواب خود در نظر بگیرید. بهتر است زیراندازتان سفت و ضخیم مانند گلیم یا پشم برای شما عالی ست. روانداز ضخیم و گرم مثلاً پشمی داشته باشید.

در فواصل خوابیدن تان سعی کنید بیدار شوید و حرکات کششی انجام دهید. خوابیدن بدون وقفه برای شما مضر است.

فیلم و موسیقی

8- فیلم های خیلی احساسی و تراژیک یا غم انگیز و ترسناک برای شما مضر است. بهتر است فیلم های هیجانی و پر تحرک و گاهی خشن را برای تماشا انتخاب کنید.

همچنین موسیقی های غمگین و زیادی آرام هم برای شما مناسب نیست. اگر آهنگ های با ریتم تند و پر انرژی تر را انتخاب کنید نتایج بهتری خواهید گرفت.

9- رنگ های روشن، یکدست و بدون تنوع مانند سفید، آبی یا سبز کمرنگ مناسب مزاج بلغم نیست. بهتر است از رنگ های شاد و تند مانند قرمز، زرد یا نارنجی استفاده کنید. چه در لباس هایتان و چه در محیط زندگی و کارتان.

10- عطرهای خیلی سرد و خنک حال شما را بد می کنند. عطرهای تند و گرم مانند رایحه هایی که از ادویه هایی مانند هل و دارچین الهام گرفته شده اند؛ برای شما عالی ست.

بلغمی مزاج ها چه بخورند و چه نخورند؟

1- مزه های تلخ و تند و شور و شیرین به میزان متعادل برای شما مفید است. برعکس باید از مزه های ترش و ملس و از بی مزگی اجتناب کنید.

2 - آبگوشت و علی الخصوص گوشت بره برای شما عالی ست. گوشت کبوتر، گنجشک، بوقلمون کبابی، مرغ محلی، کبک و بلدرچین، برای شما مفید است.

گوشت شتر، شتر مرغ، کباب دل مرغ یا گوسفند و گاهی جگر و قلوه برای مزاج بلغم مفید است.

فرنی ها یا همان حریره ها، غذاهای تفت داده و بو داده، بخش جامد خورش ها و سوپ ها و غذاهای تاحدودی چرب برای شما خیلی مناسب است.

گندم در نان، در آش و سوپ و جوانه ی گندم خوب است. نخود و انواع لوبیا، لپه، نخودآب، تخم مرغ، فسنجان شیرین بدون رب انار بیشتر مصرف کنید. عسل، شیره خرما یا انگور و شیرینی های طبیعی، خانگی و خشک مانند بیسکویت برایتان خوب است.

در کل گرسنگی و روزه داری برای افراد دارای مزاج بلغم بسیار مفید است. و غذاهایی که طبع سرد و بویژه سرد و تر دارند برای شما خوب نیستند.

اگر ضرورت داشت که از این مواد غذایی استفاده کنید اول اینکه به مقدار کم و دوم به همراه مصلحات مصرف کنید.

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

پرهیزات غذایی

غذاهای آبکی و لعابی مانند آش و سوپ رشته یا سوپ جو برای شما مناسب نیست . همچنین کله پاچه، سیرابی، شیردان، غذاهای سریع و سرد و غذاهای حاضری برای شما ضرر دارد.

سعی کنید انواع ساندویچ کالباس و سوسیس، همبرگر و پیتزا و انواع کنسروجات را تا حد امکان مصرف نکنید. غذاهای مانده و فریز شده یا زودپز شده هم برای شما خوب نیست.

گوشت گاو، ماهی، انواع گوشت سفید، مخصوصاً ماهی شور و دودی برای مزاج بلغم مضر است. عدس و ماش، لوبیا سبز، ذرت، جو، پنیر کهنه و پنیر پیتزا نیز جزو پرهیزات بلغمی مزاج هاست.

نان باگت و خمیر، آبدوغ خیار و ماست ترش برای شما مناسب نیست.

زیاد برنج نخورید. همچنین ماکارونی، جو، سیب زمینی، خامه و کره و دنبه و چربی هم کمتر مصرف کنید.

شیرینی، مخصوصاً شیرینی های بازاری و خامه دار و اصولاً پرخوری برای شما بسیار مضر است.

هنگام استفاده از برنج و حبوبات و غلات بهتر است از ادویه هایی مانند زیره، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و زردچوبه استفاده کنید.

میوه و سبزی ها

3- مرکبات مانند نارنگی، پرتقال، نارنج، لیموترش و گریپ فروت برای شما مضر است. میوه های سرد مانند هندوانه، هلو، کیوی، آلو، زردآلو و آلبالو و گوجه سبز برای شما مناسب نیست.

همچنین شاتوت و تمشک و ذغال اخته، تمبر هندی، انار ترش و سیب ترش برای شما خوب نیست.

اما می توانید بیشتر از میوه های رسیده و شیرین و کم آب، مثل سیب (با پوست و دانه بخورید)، گلابی، طالبی و به استفاده کنید. همچنین خرما انجیر، توت، موز، آناناس، نارگیل، انگور و خربزه.

به میزان کم هم می توانید از طالبی، آلو شیرین، گیلاس و لیموشیرین استفاده کنید.

4- سبزی ها و صیفی جاتی مانند خیار، گوجه فرنگی، کاهو، اسفناج، غوره و کدو خورشتی برای شما مضر است. همچنین بامیه، باقالا، زرشک، ریواس، قارچ و گشنیز برای شما مناسب نیست.

اما ریشه هایی مانند چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید برای شما مفید است. همچنین نعنا، ترخون، مرزه، جعفری و تمام سبزیجاتی که طبع گرم دارند برای مزاج بلغم عالی هستند.

تره، شاهی، شوید، کرفس، کنگر، سیر، پیاز، شنبلیله، ریحان، کلم، گل کلم و بادنجان هم برای شما خوب است.

چاشنی و تنقلات

5- تنقلاتی مانند پاستیل، برگه هلو و زردآلو، آلبالو خشکه، لواشک، آلوچه و سنجد برای شما مناسب نیست.

می توانید از خشکباری مانند کشمش، مویز، انجیر و خرما استفاده کنید. همچنین کنجد، فندق، گردو، بادام، بادام زمینی، پسته، بادام، تخمه ها، نبات و آب نبات برای شما مفید است.

6- چاشنی و ادویه هایی مانند آب غوره، آبلیمو، لیمو عمانی، انواع سس و رب برای شما مضر است. همچنین رب انار، قره قوروت، ترشی جات و سرکه مضر است. در کل از طعم دهنده های حاضری استفاده نکنید.

می توانید از ادویه جاتی مانند هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، فلفل سیاه و قرمز، آویشن و رازیانه استفاده کنید. همچنین سیر و موسیر و خردل برای شما عالی ست.

نوشیدنی ها

7- نوشیدن آب زیاد و بدون داشتن احساس تشنگی برای شما بسیار مضر است. از مصرف نوشیدنی های سرد یا دارای یخ و دوغ ترش جداً پرهیز کنید.

نوشیدنی های گرم و گرما بخشی مانند چای دارچین، زعفران، قهوه، نسکافه، کاکائو و چای پررنگ برای شما عالی ست. شیرتازه و گرم را همراه با یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل و کمی عسل در برنامه غذایی خود قرار دهید.

دم کرده ی دارچین با کمی زنجبیل و گل گاو زبان و اسطوخودوس هم نوشیدنی بسیار مفیدی برای مزاج بلغم است.

8- بذرهای ملین، خشکبار ارده عسل شیره انگور یا شیره خرما برای شما بسیار مناسب است.

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. یعنی اگر ماده غذایی را میل می کنید ماده ی دیگری که مزاج عکس آن را دارد نیز همراهش میل 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.