

## سبک زندگی مناسب مزاج دم (گرم و تر)

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

### افراد دارای مزاج دم یا گرم تر چه بکنند و چه نکنند؟

- 1- کارهای تحریک کننده که انرژی یا فشار زیادی به شما وارد می کنند برای شما مضر است. مثلا خشم و نگرانی و ناراحتی و هیجان بیش از اندازه.
- 2- ماساژ شکم در جهت عقربه های ساعت به مدت پانزده دقیقه و هر روز یا هر شب برای افراد دارای مزاج دم بسیار کمک کننده است.
- حمامت و فسد تحت نظر پزشک طب سنتی علی الخصوص در فصل بهار نیز برای شما عالی است.
- 3- دفعات و کیفیت اجابت مزاج تان را کنترل کنید. اگر یبوست دارید حتما آن را درمان کنید. می توانید از دستورات تنفسی استفاده کنید.

### برای دیدن ویدیوی دستورات تنفسی این قسمت کلیک کنید.

- 4- خواب زیاد برای شما خوب نیست. سعی کنید محل خواب تان خنک باشد. گرمای محل خواب برای شما زیان آور است. روی تشک نرم بخوابید. زیرانداز سفت و نازک برای شما مضر است. برعکس رواندازتان در شرایط عادی باید نخی و نازک باشد. رواندازهای پشمی و ضخیم مگر در هوای بسیار سرد برای شما مناسب نیست.
- یک اصل کلی برای افراد با مزاج دم این است که در هوای سرد خود را گرم و در هوای گرم خود را خنک نگهدارند.
- 5- پیاده روی و دویدن صبح گاهی برایتان عالی است. انواع ورزش های سریع و رو به سنگین برای افراد دارای مزاج دم یا گرم و تر مفید است. مثلا دویدن، طناب زدن، والیبال، بسکتبال. یا برای مثال ورزش های رزمی، بدنسازی، انواع تنیس، بدمینتون، شنا در آب خنک و اسکی.

ورزش و فعالیت بدنی در محیط های گرم و مرطوب برای دموی مزاج ها مضر است. در کل ورزش و فعالیت بدنی در هوای گرم و زیر نور آفتاب و هوای شرجی برای شما مضر است.

6- محیط های گرم و مرطوب برای مزاج دم مناسب نیست. آفتاب مستقیم، مجاورت دریا در هوای گرم، حمام و دوش با حرارت بالا، استخر و سونا و جکوزی داغ همراه با بخار مضر است.

خانه ها یا اتاق های جنوبی و آفتاب گیر برای زندگی افراد با مزاج دم مناسب نیست.

در عوض بهتر است این افراد در خانه ها یا اتاق های شمالی و در مناطق سرد و خشک مانند شمال غرب و غرب کشور زندگی کنند.

سونای خشک، حمام و دوش خنک و کوتاه و جکوزی سرد برای شما عالی ست.

7- فیلم های کمدی هیجانی، پرتحرک و خشونت آمیز برای شما مناسب نیست. سعی کنید تماشای فیلم های احساسی و ملایم و تا حدی ترسناک و تراژیک (غمگین) را در برنامه تفریحی خود قرار دهید.

همچنین سعی کنید موسیقی های خیلی تند گوش نکنید و بجای آن با موسیقی های ملایم، آرام و عمیق ارتباط برقرار کنید.

8- عطرهای تند و گرم و رنگ های تند مانند قرمز، زرد یا نارنجی برای مزاج دم مضر است. چه در لباس و چه در محیط خود کمتر از این رنگ ها استفاده کنید.

عطرهای ملایم و خنک و رنگ های ساده ی روشن گاهی هم تیره برای شما مناسب تر است. مانند سفید و نیلی، مثلا قهوه ای و آبی و مشکی و از این قبیل رنگ ها.

### افراد دارای مزاج دم یا گرم و تر چه بخورند و چه نخورند؟

1- مزه های شیرین، تلخ، تند و شور برای شما زیاد مناسب نیست. مزه های ترش، ملس و حتی بی مزگی برای شما مناسب تر است.

2- حتما میوه و سبزی و گوشت را به مقدار مساوی مصرف کنید.

3- غذاهایی مانند گوشت قرمز (زیاده روی)، گوشت گاو، شتر، شتر مرغ، بوقلمون، کبک اردک و تخم اردک و بلدرچین برای مزاج دم مضر است. همچنین جگر و دل و قلوه و کله پاچه، اصلا برای شما خوب نیست.

زیاد نان نخورید. فرقی نمی کند چه نانی. علی الخصوص نان های باگت و خمیر دار برای شما مضر است.

غذاهای نشاسته دار مانند برنج و ماکارونی و سیب زمینی برای مزاج دم مناسب نیست. در خوردن حبوبات زیاده روی نکنید.

غذاهای چرب مانند کره و خامه، سرخ کردنی ها، غذاهای بو داده و تفت داده هم برای شما مضر است.

تخم و عسل، خورش فسنجان، مرباجات و اساساً پرخوری برای مزاج دم خطرناک است.

برعکس مواردی که اشاره شد، غذاهای آب پز و بخارپز برای شما عالی ست. غذاهای دریایی به شدت برای شما مناسب است. از غذاهای با فیبر بالا استفاده کنید. آب خنک به همراه چند قطره لیمو ترش تازه خیلی به مزاج دم کمک می کند.

از چربی های طبیعی استفاده کنید. مثل چربی دمه ی گوسفند یا قلوه گاه گاو و شحم های گاو یا گوسفند.

سوپ یا آش جو و نان جو، سالاد فصل، روغن زیتون و غلات جوانه زده بذرهای ملین برای مزاج دم عالی ست.

4- شربت های خیلی شیرین، نوشابه های شیرین و گازدار اصلاً برای شما خوب نیست. نوشیدنی های با مزاج گرم و در دمای بالا و داغ مانند کاکائو، قهوه و نسکافه برای شما بسیار مضر است.

اساساً مصرف زیاد مایعات و نوشیدنی ها برای شما مناسب نیست. پس روش هایی مانند زیاد آب خوردن که مثلاً برای لاغری توصیه می شود برای شما کاربرد ندارد.

نوشیدنی های خنک مانند دوغ، آب سبزی ها یا میوه های با طبع سرد که در ادامه ذکر می شود برای مزاج دم عالی ست.

در صورت احساس ضعف می توانید شربت سکنجبین ملس و چای ترش یا چای سبز بنوشید.

5- سبزی هایی مانند سیر و پیاز، ترخون، نعنا، تره، شاهی، شوید، جعفری، کرفس که طبع گرم و یا تر دارند برای شما مضر اند. همچنین بادنجان، کلم، کنگر، شنبلیله و غوره برای مصرف شما مناسب نیستند.

در عوض کدو خورشیدی، بامیه، اسفناج، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، گشنیز، باقالی، زرشک و ریواس برای شما مناسب است.

بهتر است آب زرشک نخورید. خود زرشک طبع سرد و خشک دارد و آب آن سرد و تر است و رطوبت آن برای شما خوب نیست.

6- میوه های شیرین و مغذی برای شما مناسب نیست. مثلا انجیر، انگور، توت سفید، نارگیل و موز. همچنین انبه، خربزه، طالبی، آناناس، خرما، گلابی، به، سیب شیرین، گیلاس و لیموشیرین.

اما میوه های ترش و خنک مانند آلبالو، آلو، گوجه سبز، انار، شاتوت، هلو و زرد آلو برای مزاج دم عالی ست. همچنین تمشک، هنداونه، انواع مرکبات مانند لیموترش، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و نارنج برایش ما خیلی خوب است.

کیوی، تمبرهندی تازه و ترش یا ملس که شور نباشد و فراوری نشده باشد و همچنین سیب ترش هم برای مزاج دم بسیار مناسب است.

سیب درختی را بهتر است با پوست و دانه بخورید.

7- تنقلاتی مانند بادام زمینی، فندق، پسته، نخودچی، کشمش، گردو، تخمه ها، کنجد و بادام برای مزاج دم مضر است. انواع شوری ها مانند خیار شور و آجیل های شور اصلا برای شما مناسب نیست.

چیپس ها، شیرینی ها (علی الخصوص غیر خانگی) و کیک و بیسکویت اصلا برای شما خوب نیست.

به جای اینها می توانید از تنقلاتی مانند برگه هلو، برگه زردآلو، آلبالو خشکه، لواشک، آلوچه و سنجد استفاده کنید.

8- بیش از حد از ادویه های تند استفاده نکنید. فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران، نمک و همچنین افزودنی ها و طعم دهنده ها برای مزاج دم زیان آور است.

چاشنی هایی مانند لیمو عمانی، رب انار، غوره، آلو بخارا، ترشیجات و قره قوروت برای شما بسیار مناسب است.

یک اصل کلی برای افراد دارای مزاج دم این است که بهتر است از غذاها و نوشیدنی هایی که گرم و تر هستند کمتر استفاده کنید. در صورت ضرورت و نیاز به مقدار کم و همراه با مصلحات استفاده کنید.

## جدول مصلحات را از اینجا دانلود کنید .

**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.