



روش صحیح زندگی

بلغمی

دموی

صفاوی

سوداوی

۱۵

ان زیبا

▶ پرهیز از هوا و محیط و خواب و استراحت زیاد که باعث افزایش سردی و تری می شوند

▶ پوشیدن لباس مناسب و تامین گرمای کافی

▶ پرهیز از کم تحرکی

▶ استفاده از حمام گرم برای دفع بلغم

▶ پرهیز از غذاهای سرد و تر خصوصا در زمستان

▶ بلغمی ها حتی المقدور دو وعده غذای صبحانه و شام (زود هنگام) را میل کنند؛ زیرا هضم ضعیفی دارند.

▶ استفاده از مقادیر مساوی میوه ها و سبزی ها و گوشت ها؛ خصوصا گوشت های دریایی

▶ استفاده از غذاهایی با فیبر بالا

▶ حجامت برای این افراد خصوصا در بهار (دو بار) و پاییز (یک بار) بهترین روش پاکسازی است

▶ پرهیز از فعالیت های روانی و جسمانی که باعث افزایش گرمی و تری می شوند؛ خصوصا در هوای مرطوب

▶ پرهیز از مصرف زیاد غذاهای گرم و مرطوب

▶ استفاده از هوای خنک و تازه

▶ استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات نسبت به گوشت خصوصا در تابستان

▶ پرهیز از مصرف غذاهای گرم و خشک خصوصا ادویه جات

▶ افزایش مصرف آب و مایعات خصوصا به صورت شربت و سرکه انگبین ها

▶ پرهیز از فعالیت های روانی و جسمانی که موجب افزایش گرما و خشکی می شوند؛ خصوصا عصبانیت و هیجانات روانی و زیاد حرف زدن.

▶ محافظت از پوست خود در هوای خشک

▶ چرب کردن با روغن های کنجد و زیتون

▶ مصرف مایعات خصوصا آب ولرم و آب میوه های گرم و تر (سیب و هویج)

▶ حمام با آب ولرم و ماساژ با روغن های مناسب

▶ انجام تنفس طبی صبح زود و بعد از ظهرها

▶ پرهیز از هوا و محیط و فعالیت های جسمانی که باعث افزایش سردی و خشکی می شوند

▶ پرهیز از کبکد از مصرف غذاهای فریز شده و کنسروها برای همه مزاج ها نامناسب است؛ ولی برای سوداوی ها بدترین است

درمان

▶ ترک غذاهای سرد و تر و خوردن غذاهای گرم و خشک با مصلح آنها

▶ اسفند (هر شب قبل از خواب ببلعد)

▶ کندر (هر هشت ساعت به اندازه یک نخود بچود)

▶ مصرف پودر زیره سیاه (روی غذاها، دم نوش)

▶ ورزش، ماساژ، حمام داغ

▶ حجامت

▶ خوردن آب زرشک

▶ شربت های خنک

▶ خوردن تمبره نندی

▶ خوردن انار با پیه آن

▶ ترک غذاهای گرم و خشک و خوردن غذاهای سرد و تر با مصلحات آنها

▶ حجامت در صورت نیاز و فصول مناسب

▶ خوردن آلو، عناب، سپستان، تمه نندی

▶ خوردن ترکیبات جو (سوپ، آش، نان، ماءالشعیر)

▶ ماساژ بدن با روغن گل بنفشه

▶ ترک غذاهای سرد و خشک و مصرف غذاهای گرم و تر با مصلحات آنها

▶ شربت سرکه انگبین

▶ عسل (۵۰۰ گرم) + کنجد (۲۰۰ گرم) + زنجبیل (۲۰ گرم) مخلوط کرده و شبی دو قاشق غذاخوری قبل از خواب مصرف کنید

▶ خوردن یک لیوان عرق بهار نارنج با یک قاشق چای خوری فرنجشکم قبل از خواب

▶ ابتدا ماساژ سفت، محکم، تند و زبر با ایجاد قرمزی در پوست در حمام و سپس مالش روغن کنجد + روغن زیتون روی کل بدن

غذاهای مضر برای مزاجها

سبزی

خیار، کدو، کاهو، چغندر، گوجه، گشنیز

غذا

گوشت گاو، ماهی، اسفناج، ماست، آش رشته

بذرها و حبوبات

نماشسته، تخم (خیار، هندوانه، کدو، کاهو، کاسنی، کدو تبیل)

میوه

توت فرنگی، هندوانه، کیوی، مرکبات

روغن

شیر، ماست، پنیر، دانه انگور، جو، کشک

ادویه و چاشنی

سماق، غوره، لیمو عمانی

▶ نوشیدنی و طعم دهنده

دوغ، لیموناد، شربت آلبالو، شربت عناب

سبزی

زیتون، سیر، پیاز، زنجبیل

غذا

گوسفند، بره، بوقلمون، جگر، اردک، تخم اردک، گوزن، رشته، فرنگی، ماکارانی، کیک ها، بیسکویت ها

دانه ها

گندم

میوه

خرما، پسته، انبه، موز، بادام، فندق، انگور، انجیر

لبن و روغن

روغن زیتون، آفتابگردان

ادویه و چاشنی

رازیانه، اویشن، فلفل (سفید، سیاه)، شوید، زنجبیل خشک، ساده

شربت ها

آب (انگور، انبه)، شکر، نمک، عسل

ادویه و چاشنی

فلفل (قرمز، سیاه)، سبزی زعفران، خردل، دارچین، میخک، رازیانه، زنجبیل

دمنوش های گیاهی

عصاره انبه، عسل، شکر، آب انگور، آب گرم، نمک، اغلب غذاهای شور و شیرین

ادویه و چاشنی

عسل، شربت زعفران

سبزی

سیر، پیاز، فلفل، جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس، خردل

غذا

شتر، مرغ، تخم مرغ، میگو، سرخ کردنی ها، کره عسل، فسنجان شیرین

میوه

موز، گردو، فندق، انگور، انجیر، کشمش، نارگیل

بذرها و حبوبات

نخود، شنبلله، سیاهدانه

ادویه و چاشنی

فلفل (قرمز، سیاه)، سبزی زعفران، خردل، دارچین، میخک، رازیانه، زنجبیل

روغن

آفتابگردان

ادویه و چاشنی

عسل، شربت زعفران

شربت ها

عسل، شربت زعفران

سبزی

کلم، گل کلم، سیب زمینی، گوجه، قارچ، نخود سبز، لوبیا، سبزی، بادمجان

غذا

گوشت گاو، گوشت گوساله، ماهی، سیرابی، پاچه، سوسیس، کالباس، شتر مرغ

دانه و حبوبات

بلال، آرز، جو، عدس، نخود فرنگی

میوه

تمام میوه های ترش، لیموناد و آب آن، آلو، انار، ترش، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، تمشک.

ادویه و چاشنی

آلو، تمه نندی، رب، آب لیمو، لیمو عمانی، آبغوره

لبن و روغن

ماست، کشک، شیر

نوشیدنی و طعم دهنده

دوغ، لیموناد، شربت آلبالو، شربت عناب

ادویه و چاشنی

عسل، شربت زعفران

شربت ها

عسل، شربت زعفران