

با این مزاج فشارخون تان در خطر است

اضافه وزن دارید، زود گر می‌گیرید، زیاد احساس تشنگی می‌کنید، تمایل زیادی به خوردن تنقلات شور دارید؟ اگر شما هم این حالات و موقعیت‌ها را تجربه کرده‌اید این مطلب را از دست ندهید شما باید مزاج‌تان را بررسی کنید.



نسخه قابل چاپ

با این مزاج فشارخون تان در خطر است

سلامت نیوز : اضافه وزن دارید، زود گر می‌گیرید، زیاد احساس تشنگی می‌کنید، تمایل زیادی به خوردن تنقلات شور دارید؟ اگر شما هم این حالات و موقعیت‌ها را تجربه کرده‌اید این مطلب را از دست ندهید شما باید مزاج‌تان را بررسی کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز ؛ اگر همه علائم و نشانه‌هایی که به آن اشاره کردیم را در خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان سراغ دارید به احتمال خیلی زیاد شما هم در گروه افراد دموی مزاج قرار می‌گیرید. اگر می‌خواهید بدانید درمانگران طب سنتی برای ایجاد تعادل و توازن در اخلاط چهارگانه بدن چه توصیه‌هایی دارند، این مطلب را بخوانید و برای پیشگیری و درمان غلبه دم در بدن‌تان با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

تپل‌های خوش‌اخلاق این مزاج را دارند

یکی از بارزترین ویژگی افراد دموی مزاج اضافه‌وزن و سنگینی ظاهری‌شان است که آنها را از دیگر افراد متمایز می‌کند. البته نباید فراموش کرد اضافه‌وزن آنها تنها ملاک دموی مزاج بودن‌شان نیست. همان‌طور که در شماره گذشته سیب سبز اشاره کردیم افراد بلغمی مزاج نیز غالباً به چاقی و اضافه وزن دچارند و این مسئله نمی‌تواند فاکتوری کامل برای شناسایی افراد دموی مزاج باشد. اکثر افراد دموی مزاج مانند بلغمی مزاج‌ها چهارشانه و درشت هیكل هستند اما تفاوت‌شان این است که چهره آنها برافروخته و غالباً سرخ‌رنگ است.

این گروه اگرچه به خاطر سنگینی و اضافه وزنی که دارند به نظر کم‌تحرک می‌رسند اما برخلاف بلغمی‌ها پرتحرک هستند و در فعالیت‌های اجتماعی پرجنب و جوش حاضر می‌شوند. آنها خوش‌مشرّب، اهل بگو و بخند و خوش‌اخلاقند و تمایل زیادی به رفتن پیک‌نیک و گردش‌های بیرون از شهر دارند. این ویژگی افراد دموی مزاج که دارای مزاج گرم و تر هستند موجب می‌شود تا بتوان آنها را در گروه نشاط‌آورترین افراد روی کره زمین جای داد.

چرا باید غلبه دم را کنترل کرد

افرادی که مزاج گرم و تر دارند و در گروه دموی مزاج‌ها قرار می‌گیرند باید برای کنترل اخلاط بدن و ایجاد تعادل میان اخلاط چهارگانه بدن‌شان با متخصص طب سنتی مشورت کنند. مردان و زنان دموی مزاج در صورتی که با غلبه و افزایش خلط دم در بدن‌شان روبه‌رو شوند علائمی مانند سرخی چشم‌ها، سرخی پوست بدن به ویژه در ناحیه صورت، خارش بدن به ویژه در ناحیه بالاتنه و کتف‌ها را تجربه می‌کنند. یکی دیگر از نشانه‌های افزایش خلط دم در بدن پرخون‌شدن رگ‌ها و برجسته‌تر شدن آنها در بدن است. به این ترتیب فرد با افزایش خلط دم در نقاط مختلف بدنش با پری نبض یا نبض زدن مواجه می‌شود. فشارخونش بالا می‌رود و همه اینها می‌تواند مشکلاتی را برای سلامت او به همراه داشته باشد بنابراین درمانگران طب سنتی همواره توصیه می‌کنند با اصلاح شیوه زندگی و برنامه غذایی به سبک طب سنتی می‌توان برای ایجاد تعادل و پیشگیری از غلبه اخلاط بدن اقدام کرد.

اینها را به سبب غذای‌تان اضافه کنید

اگر در جمع خانواده شما هم يك فرد دموی مزاج وجود دارد می‌توانید با اصلاح برنامه غذایی و گنجاندن برخی از خوراکی‌های طبیعی و

گیاهان دارویی در رژیم غذایی آنها به کنترل غلبه دم کمک کنید. بهترین برنامه غذایی برای مردان و زنان دموی مزاج گنجاندن غذاها و خوراکی‌هایی است که طبع آنها خنک و سرد است. از میان این غذاها مصرف خورش آلو، آش انار، آب زرشک، انواع مرکبات و ماست در وعده‌های غذایی و میان‌وعده این افراد می‌تواند به کاهش میزان دم در بدن‌شان کمک کند. گنجاندن عدس و غذاهایی که مزاج سرد و خشک دارند هم برای این افراد بهترین گزینه است ضمن آنکه خوردن شربت خاکشیر، شربت تخم بالنگ، شربت قدومه شیرازی به صورت ناشتا برای افراد دموی مزاج به کاهش حرارت درونی‌شان کمک می‌کند ضمن آنکه عملکرد درونی روده‌هایشان که یکی از شکایات‌های افراد دموی مزاج است را سرعت می‌بخشد.

این پرهیز غذایی را فراموش نکنید

مهم‌ترین نکته‌ای که در برنامه غذایی افراد دموی مزاج باید رعایت کنید این است که مصرف غذاها و خوراکی‌های گرم و تر با عوارضی نظیر افزایش حرارت درونی، گرگرفتگی، بی‌قراری، سوزش ادرار، آفت دهان، افزایش خارش و سرخی پوست آنها همراه است. در حقیقت مصرف این خوراکی‌ها موجب تشدید علائم و نشانه‌های غلبه خلط دم در بدن‌شان می‌شود بنابراین این گروه باید تا حد ممکن از مصرف این غذاها پرهیز کنند.

مردان و زنان دموی مزاج بهتر است از مصرف انواع بیسکویت، ماکارونی و پاستا، گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، اردک و تخم این پرندگان پرهیز کنند حتی مصرف سبزیجات و میوه‌هایی که طبع گرم و تر دارند مانند زیتون، هویج، شلغم، انجیر و ترب نیز بهتر است در برنامه و رژیم غذایی آنها به حداقل ممکن برسد.

بهتر بشناسید

اگر علائم ظاهری افراد دموی مزاج مثل سرخی پوست و اضافه وزن را دارید اما هنوز مطمئن نیستید که در این گروه جای می‌گیرید یا نه به علائم زیر توجه کنید. غالب افراد دموی مزاج این حالت‌ها و علائم را در بدن خود تجربه می‌کنند:

احتمال خونریزی از بینی در افراد دموی مزاج در مقایسه با دیگران بیشتر است.
مردان و زنان دموی مزاج در مقایسه با دیگران زودتر احساس تشنگی می‌کنند و رطوبت دهان‌شان خیلی سریع کم می‌شود.
این افراد تمایل زیادی به خوردن خوراکی‌ها و تنقلات شور و شیرین دارند.
تمایل مردان و زنان دموی مزاج به خوردن انواع ادویه و شیرینی‌جات موجب می‌شود که این گروه غالباً از گرگرفتگی و خارش و جوش شکایت کنند.
رنگ پوست و چشم این گروه متمایل به سرخی است.

اگر عاشق ادبیات و موسیقی هستید

افراد دموی مزاج علاوه بر آنکه ویژگی‌های ظاهری خاصی دارند خصوصیات رفتاری و روانی ویژه‌ای نیز دارند که این ویژگی‌ها در غالب مردان و زنانی که با غلبه خلط دم در بدن روبه‌رو هستند دیده می‌شود. این گروه علاقه زیادی به مطالعه دارند. ادبیات و موسیقی از جمله حوزه‌های مورد علاقه آنهاست. آنها استعداد زیادی در شاعری دارند و اصولاً بسیار خوش‌صحت و خوش‌مشراب هستند. اکثر افراد دموی مزاج خونگرم و گرم هستند و به مهربانی مشهورند. این افراد بلند پروازند و دوراندیشی زیادی در برنامه‌ریزی‌ها و اهداف‌شان دارند. یکی دیگر از ویژگی این افراد شجاعت و اعتماد به نفس آنهاست که ریسک‌پذیری‌شان را بالا می‌برد. آنها به راحتی می‌توانند در شرایط بحرانی و سخت با تصمیم‌گیری‌های منطقی و درست شرایط را به نفع خودشان تغییر دهند. این افراد اگر چه به خاطر ظاهرشان منفعل به نظر می‌رسند اما چالاک و پرانرژی هستند و نظم در زندگی آنها جایگاه پررنگی دارد.

1 + 5 توصیه طلایی برای دموی‌ها

اگر تصمیم دارید با اصلاح رژیم غذایی و شیوه زندگی مزاج‌تان را کنترل کنید بهتر است به توصیه‌های زیر عمل کنید:

پیاده‌روی و نرمش روزانه را در اولویت قرار دهید.

دست‌کم هفته‌ای یک بار شنا کنید.

سعی کنید در هفته 3 تا 4 بار از غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو استفاده کنید.

به موقع به تخت‌خواب بروید و صبح اول وقت از خواب بیدار شوید.

6 تا 7 ساعت خواب برای شما مناسب است. هرگز بیشتر از 7 ساعت در طول شبانه‌روز نخوابید.

مصرف سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید اما مراقب باشید سراغ میوه‌ها و خوراکی‌های با طبع گرم نروید.

