



بلغمی مزاج‌ها از دیدگاه طب اسلامی

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: آب خوردن در میان وعده‌ی غذایی و یک نفس آب خوردن بلغم تولید می‌کند و سبب بیماری‌های سرد به‌ویژه بیماری‌های گوارشی می‌شود.

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: آب خوردن در میان وعده‌ی غذایی و یک نفس آب خوردن بلغم تولید می‌کند و سبب بیماری‌های سرد به‌ویژه بیماری‌های گوارشی می‌شود.

«مریم نوابزاده» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی خراسان جنوبی، گفت: بلغم طبیعی در واقع یک ذخیره غذایی در بدن است که به‌صورت خام وجود دارد و در صورت نیاز بدن به غذا با تأثیر از حرارت موجود در بدن به غذا و خون تبدیل می‌شود.

وی افزود: بلغم در همه‌ی بدن پراکنده است، مفصل‌ها را مرطوب نگه می‌دارد تا حرکت آنها آسان شود. پزشک و محقق طب اسلامی با بیان این‌که منشأ بلغم در معده است، اظهار کرد: اگر حرارت کافی در معده نباشد یا غذایی نامناسب مصرف شود باعث تجمع بلغم و تولید بیماری می‌شود، بلغم موجب سستی و رخوت است.

نوابزاده، پوست سفید و رنگ پریده، چاق و پف آلود بخصوص در ناحیه باسن و شکم، کندی در حرکات، سفیدی زبان، لذت از غذای گرم و شیرین، گوارش ضعیف، بی‌حوصلگی در کارهای گروهی و پرشور، مستعد سوءهاضمه، نرمی و سردی پوست، اعتماد به‌نفس کم، موی لخت، عرق سرد، زود خسته شدن را از مشخصات فرد بلغمی برشمرد.

وی در خصوص نشانه‌های غلبه بلغم غیر طبیعی، گفت: آروغ ترش زدن، جاری شدن آب دهان، رقیق بودن آب بینی، میل زیاد به‌خواب، بیماری بیش از حد به‌ویژه سرماخوردگی، بی‌حالی، سفیدی موی سر، ترش شدن دهان، به‌وجود آمدن لک سفید در پوست، کوفتگی بدن، کم‌جنب و جوشی، تمایل کم به آب و ترشی، تمایل به شیرینی و گرمی، شکم بزرگ را نشانه‌های غلبه بلغم غیر طبیعی دانست.

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: لبنیات، ترشی، سرکه، برنج، سیب‌زمینی، مرغ، آب یخ، نوشابه، چای، خیار، هندوانه، ماکارونی، پفک، گوجه‌فرنگی، کاهو، گوشت گاو و گوساله، چپیس، کیوی، میوه‌جات ترش و کال، باد کولر و پنکه، حمام زیاد و کوتاه، کار کردن در محیط‌های مرطوب برای بلغمی‌ها مضر است.

نوابزاده هم‌چنین ادامه داد: غذاهای گرمی‌بخش، گوشت شتر و گوسفند، میوه‌های رسیده و شیرین، هل، دارچین، زعفران، فلفل سیاه، سیر، نعناع، ریحان، نخود، گندم، زنجبیل، بادام، گردو، فندق، کنجد، ارده، شیر، عسل، زیره سیاه و سبز، ورزش صبحگاهی، سونا، خشک، در آفتاب نشستن برای مزاج بلغمی سودمند است.

وی ادامه داد: زمستان فصل غلبه بلغم است و مصرف سردی‌ها مثل سالاد کاهو، الویه و ماست مضر بوده و در صورت مصرف، حتماً باید با مسهل خورده شود.

پزشک و محقق طب اسلامی افزود: سرد مزاج‌ها بهتر است همراه غذا ادویه‌جات، زعفران و یا سرکه شیرین مصرف کنند. نوابزاده تصریح کرد: زرشک پلو با مرغ، باقالی پلو با ماهی، سالاد الویه و ماکارونی بلغم‌زا هستند و باید با ادویه‌جاتی مثل فلفل سیاه، زنجبیل، آویشن یا زعفران مصرف شوند.

وی با بیان این‌که تند غذا خوردن موجب تولید بلغم و سودای مضر می‌شود، اظهار کرد: خوابیدن پس از غذا سبب افزایش بلغم می‌شود.

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: وعده نهار و بخصوص خوابیدن پس از آن باعث افزایش بلغم می‌شود. نوابزاده با بیان این‌که غلبه بلغم باعث سفیدی مو و موجب آرتروز و رماتیسم در اندام‌های تحتانی می‌شود، یادآور شد: افراط در مصرف سردی‌ها موجب چاقی، کندذهنی و کاهش اعتماد به‌نفس و ترس می‌شود.