

درمان بلغم دکتر خیراندیش | درمان مزاج بلغمی

در این مقاله قصد داریم تا شما با روشهای درمان مزاج بلغمی یعنی دفع خلط بلغم و به تعادل رساندن مزاج با روش درمان بلغم دکتر خیراندیش آشنا کنیم. در ابتدا لازم است تا معرفی مختصر و کوتاهی در مورد مزاج بلغم و علائم و نشانه های این مزاج داشته باشیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مقاله قصد داریم تا شما با روشهای درمان مزاج بلغمی یعنی دفع خلط بلغم و به تعادل رساندن مزاج با روش درمان بلغم دکتر خیراندیش آشنا کنیم. در ابتدا لازم است تا معرفی مختصر و کوتاهی در مورد مزاج بلغم و علائم و نشانه های این مزاج داشته باشیم.

همچنین شما می توانید محصولات دکتر خیراندیش را از سایت عطاری آنلاین گندم کالا سفارش دهید.

بلغم چیست؟

در خون بدن انسان چهار خلط به نام بلغم، سودا، صفرا و بلغم به میزان متعادل وجود دارد. بلغم یکی از چهار خلط یا چهار مزاجی است که به صورت مایع یا آب در معده تولید شده و با جریان خون به صورت سرد و مرطوب به تمام بدن سرایت می کند.

در واقع شیوع بلغم نشان دهنده افزایش میزان این خلط در جریان خون بدن است که در جریان حرکت گلبول های سفید تشکیل شده و در رگ های لنفاوی گردش می کند.

با افزایش بلغم در بدن میزان رطوبت و سرما نیز افزایش می یابد. بلغم های سنگین تمایل به نشستن در بدن دارند. بنابراین افراد بلغمی بدنی گلابی شکل دارند. آنها حتی دارای شکم و پهلوهستند، اگرچه در برخی موارد بدن ایده آلی دارند.

عوامل مختلفی مانند کهولت سن و فصل زمستان باعث افزایش تولید خلط در بدن می شود.

علاوه بر این، اضافه وزن، سوء تغذیه، ماهی سرد و مرطوب، ترشی، ماست، بادمجان و... علت ایجاد خلط در بدن پس از غذا در نظر گرفته می شود.

علائم غلبه خلط بلغم در بدن شامل ضعف در گوارش، افسردگی، ریزش مو، درد مفاصل، انزال زودرس، ضعف در میل جنسی، کیست تخمدان، سقط جنین، لکنت زبان، بدبینی، سنگ کلیه و سردردهای سینوسی است.

علائم غلبه بلغم

علائم افراد بلغمی مزاج شامل: سفیدی و نرمی و سردی پوست، خواب آلودگی و میل به خواب، کم حواسی، زیادی رطوبت در بدن، زیادی ادرار، سستی و بی حالی، سفیدشدن موی سر و ریزش مو، گرفتگی ماهیچه های پشت، زانودرد، پادرد و گردن درد، فلج شدن صورت، لرزش دست، تنگی نفس، لکنت زبان، تپش قلب موقع بیدار شدن از خواب، استرس، افسردگی، ضعف بینایی، آب مروارید چشم، آرام حرف زدن، کندی فهم و ضعف حافظه، سنگینی زبان، بسیار سرمایی بوده و تحمل سرما را ندارند.

لوس و زودرنج، دوست داشتن فصل تابستان، با خوردن سردیجات و ترشیجات دچار ضعف و افت فشار می شوند، خوش گذرانند و زود خسته می شوند، اختلالات قاعدگی و کیست در خانمها و ناباروری، سستی و عصبانیت هنگام حضور در جلسات شلوغ، افراد سرد مزاج باید از وسایل برقی پرهیز کنند، زیرا امواج وسایل برقی سبب تشدید سردی می شود.

درمان مزاج بلغمی

برای درمان مزاج بلغمی چندین دستور العمل وجود دارد. ابتدا به چند روایت در خصوص دفع بلغم و اصلاح این خلط در بدن اشاره می کنیم:

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «پنج چیز است که بلغم را می برد: مسواک، روزه، قرائت قرآن، عسل، کندر».

از حضرت علی (ع) نقل است که: «عسل شفای تمام دردهاست و دردی در آن نیست؛ بلغم را کم می کند و به دل جلا می دهد».

از امام صادق (ع) روایت شده: «پیاز بلغم را از بین می برد» و در روایتی دیگر امام صادق (ع) می فرماید: «شانه زدن موی سر، بلغم را برطرف می کند».

امام کاظم (ع) می فرمایند: «سیب برای خصلت های متعددی مفید است. از جمله سم و بلغمی که غلبه کرده است».

از امام رضا (ع) روایت شده: «کندر زیاد استفاده کنید و کندر را در دهان نگه دارید و بجوید که جویدن آن نزد من دوست داشتنی تر است؛ بلغم معده را برطرف می کند و آن را تمیز می کند»

در واقع راه خوراکی و تغذیه ای درمان مزاج بلغمی استفاده از خوراک گرم و خشک است و باید از سردی جات پرهیز کرد.

درمان بلغم دکتر خیراندیش

روش درمان بلغم دکتر خیراندیش به این صورت است که باید سردی جات نظیر لبنیات، ماهی، میوه های سرد خیلی کم باید مصرف شود و در صورت مصرف حتما باید به همراه مصلحات باشد.

استفاده از خوراکی های گرم شامل خرما، زیتون، مویز، عسل، کندر، آویشن، سیب، شکر سرخ، قاووت و سوبق، نمک دریا، سیاهدانه باعث کاهش سردی معده و دفع بلغم می شود.

همچنین استفاده از روغن های گرم نظیر روغن سیاهدانه و روغن گل سرخ نیز اطراف معده مفید است.

استفاده از شربت شونیسل دکتر خیراندیش می تواند به دفع و انضجاج خلط بلغم کمک بسیاری کند.

در صورتی که میزان بلغم بدن شما غالب باشد و شما بخواهید با سرعت بیشتری نسبت به رفع آن اقدام کنید، شما می توانید از شربت آنتی بلغم دکتر خیراندیش و یا کپسول بلغم دکتر خیراندیش استفاده بفرمایید. برای تاثیر بیشتر باید حتما دستورات تغذیه ای بالا را رعایت کنید و حداقل دوره مصرف داروهای فوق، ۴۰ روز می باشد.

عادات مفید در دفع بلغم

دوش آب گرم

قرارگیری در معرض آفتاب

بهره گیری متعادل از ادویه ی تند

ورزش

مصرف ادویه جات گرم در غذاها اعم از زعفران، دارچین، هل و فلفل

شانه زدن موی سر