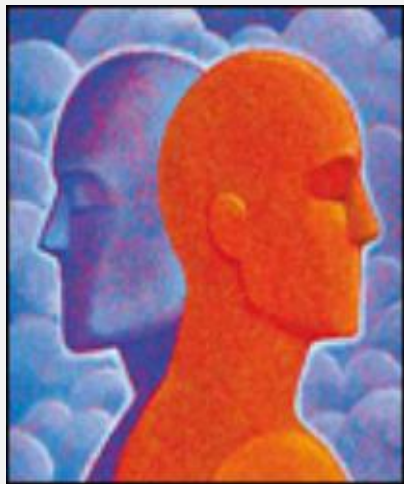


مزاج بدن تان باید دستتان باشد!

شناسایی مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است.



سلامت نیوز: شناسایی مزاج و پرداختن به آن در طول زندگی یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین شیوه‌ها برای حفظ سلامت، تندرستی و نشاط عمومی بدن است. شناسایی ویژگی‌ها و خصوصیات بدنی و پرداختن به آن‌ها نقش بزرگی در عملکرد صحیح و مناسب اندام‌ها و اعضای درونی بدن دارد. مصرف مواد غذایی مناسب و همسو با مزاج و طبع افراد کمک می‌کند تا ما در زندگی کمتر با اختلال‌ها، بیماری‌ها و تنش‌های جسمی و روحی روبه‌رو شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ با مطالعه این مطلب و بررسی چارت‌هایی که در این شماره و شماره‌های بعدی در همین صفحات منتشر خواهد شد، می‌توانید تا حدود زیادی با نوع مزاج و طبع خود آشنا شوید. اگرچه برای شناسایی دقیق‌تر و مطمئن‌تر مزاج و طبع بدن توصیه می‌کنیم با یک متخصص طب سنتی در این زمینه مشورت کنید. به منظور شناسایی نوع مزاج خود این جدول را تکمیل کرده و نتایج به دست آمده از آن را برای اضافه کردن به جدول بعدی مزاج‌شناسی حفظ کنید. هر یک از 13 موردی که در پایین صفحه توضیح داده شده را برای مشخص کنید و در جدول روبه‌رو علامت بزنید.

گرم و خشک
گرم و تر
سرد و خشک
گرم
تر

شناسایی مزاج در 10 مرحله

برای شناسایی مزاج لازم است تا 10 خصوصیت و ویژگی در بدن افراد مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. برای این منظور بررسی میزان گوشت و چربی بدن، بررسی ویژگی محل لمس شده در بدن از قبیل نرمی و سفتی، رنگ پوست، ویژگی‌های مو، شکل و خصوصیات اعضا، چگونگی خواب و بیداری، کیفیت و خصوصیات فضولات بدن، فعل و انفعالات حرکتی همگی از جمله مواردی است که برای تشخیص مزاج و طبع جبلی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگرچه تک تک اندام و اعضای بدن نیز علاوه بر مزاج جبلی که حاکم بر بدن است مزاجی جداگانه دارند و گاهی ممکن است با غلبه یکی از اخلاط بدن در یکی از اندام‌ها روبه‌رو شوند و این مسئله اختلال‌هایی در عملکرد آن‌ها پدید آورد. با مطالعه هر یک از سرفصل‌هایی که در این شماره و شماره‌های بعدی سبز ارائه می‌شود و با جمع زدن علامت‌هایی که در مقابل هر یک از انواع مزاجی می‌زنید، تا حدود زیادی می‌توانید نوع مزاج خود را تشخیص دهید.

گرمی یا سردی؟

یکی از شیوه‌های پی بردن به گرمی یا سردی مزاج که یکی از مراحل تشخیص نهایی نوع مزاج محسوب می‌شود، لمس کردن بدن است. با لمس بدن توسط فردی که مزاج معتدل داشته باشد می‌توان به نتایج جالبی رسید.

1- اگر هنگام لمس کردن بدن فردی، گرمی احساس کنیم. این فرد دارای یکی از ویژگی‌های افراد گرم مزاج است.

2- اگر با لمس بدن فردی، سردی احساس کنیم. او دارای یکی از ویژگی‌های افراد سرد مزاج است.

تاثیر خواب و بیداری بر مزاج

بررسی میزان خواب افراد در کنار کیفیت و کمیت آن یکی دیگر از فاکتورهایی است که درمانگران طب سنتی برای بررسی و شناسایی نوع مزاج افراد از آن بهره‌مند می‌شوند. توجه به کیفیت و کمیت خواب در زندگی روزمره یکی از مهم‌ترین علائم برای شناسایی مزاج است.

3- افرادی که زیاد می‌خوابند، یعنی ساعت خواب آن‌ها از 8 ساعت بیشتر است دارای سردی و رطوبت مزاج هستند.

4- افرادی که کمتر از 8 ساعت می‌خوابند و میزان بیداری آن‌ها در طول روز زیاد است دارای گرمی و خشکی مزاج هستند.

نرمی یا خشکی؟

با بررسی نرمی و سفتی بدن در کنار سردی و گرمی آن می‌توان ویژگی‌ها و خصوصیات بیشتری را برای تشخیص نوع مزاج هر فرد کشف کرد و با کنار هم قرار دادن این جزئیات به یک نتیجه نهایی رسید.

5- فردی که هنگام لمس بدنش علاوه بر گرما، نرمی نیز احساس شد او علاوه بر گرمی مزاج دارای رطوبت نیز هست. پس او یکی از علائم مزاج گرم و مرطوب را دارد.

6- فردی که با لمس کردن بدنش در کنار گرما، خشکی نیز احساس شد او علاوه بر گرمی مزاج دارای خشکی نیز هست. پس او یکی از علائم مزاج گرم و خشک را دارد.

7- اگر پس از لمس بدن فردی علاوه بر سردی، نرمی نیز احساس کردید او علاوه بر سردی مزاج دارای تری نیز هست. پس او یکی از علائم مزاج سرد و مرطوب را دارد.

8- در نهایت اگر پس از لمس بدن فردی علاوه بر سردی با سختی و سفتی روبه‌رو شدید او علاوه بر مزاج سرد، خشکی مزاج نیز دارد. پس او یکی از ویژگی‌های مزاج سرد و خشک را دارد.

رنگ پوست و نوع مزاج

با مشاهده رنگ پوست نیز می‌توان یکی دیگر از علائم تشخیص مزاج را مورد بررسی قرار داد. درمانگران طب سنتی برای شناسایی نوع مزاج علاوه بر رنگ پوست به رنگ چشم‌ها و سطح زبان نیز برای شناسایی نوع مزاج افراد توجه می‌کنند. با وجود این برای شناسایی اولیه نوع مزاج، بررسی وضعیت و رنگ پوست یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها برای تشخیص نوع مزاج است.

9- اگر فردی پوست سفید رنگ داشته باشد؛ این رنگ یکی از علائم کم خونی و سردی مزاج است.

10- در صورتی که رنگ پوست فردی قرمز یا مایل به قرمز باشد؛ این مسئله نشان‌دهنده پرخونی او و گرمی مزاج اوست.

11- در صورتی که پوست فردی زرد رنگ یا مایل به زرد بود؛ این مسئله نشان از غلبه صفرا در بدن او و همین‌طور از نشانه‌های گرمی و خشکی مزاج است.

12- اگر رنگ فردی تیره، کدر و به اصطلاح بادنجان‌ی رنگ بود، این مسئله نشان غلبه سودا بر مزاج او و یکی از نشانه‌های خشکی و سردی مزاج اوست.

13- اگر رنگ پوست فردی از سفیدی مایل به رنگ گچی بود یا گچی رنگ بود، این مسئله نشان‌دهنده غلبه بلغم در مزاج او و یکی از علائم بروز مزاج سرد و مرطوب در اوست.