



چه مزاجی دارید؟

یک متخصص داروسازی سنتی معتقد است: هر فردی دارای مزاج خاصی است و با شناخت مزاج خود می‌تواند با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای و رفتاری متناسب با نوع مزاج خود، زندگی سالمی داشته باشد.

یک متخصص داروسازی سنتی معتقد است: هر فردی دارای مزاج خاصی است و با شناخت مزاج خود می‌تواند با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای و رفتاری متناسب با نوع مزاج خود، زندگی سالمی داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدحسین فرزایی با بیان این که مزاج‌های بدن انسان به 9 دسته کلی تقسیم می‌شوند، اظهار کرد: مزاج‌های ساده که شامل مزاج گرم، سرد، مرطوب و مزاج خشک است.

این متخصص داروسازی سنتی افزود: مزاج‌های مرکب نیز شامل مزاج گرم و خشک، مزاج گرم و تر، مزاج سرد و خشک و مزاج سرد و تر است.

وی یادآور شد: مزاج مرکب دیگر مزاج «معتدل» است که به صورت فرضی است و حقیقتاً وجود ندارد، زیرا در مزاج معتدل بدن انسان از کیفیات چهارگانه (گرمی، سردی، تری و خشکی) به صورت متناسب بهره‌مند است و هیچ یک از این کیفیات بر دیگری غلبه ندارند.

فرزایی خاطرنشان کرد: نکته‌ای که در این میان حائز اهمیت است اینکه گاهی اوقات مزاج گرم و خشک را (مزاج صفاوی)، مزاج گرم و تر را (مزاج دموی)، مزاج سرد و تر را (بلغمی) و نیز مزاج سرد و خشک را (مزاج سوداوی) می‌نامند که در حقیقت این یک غلط مصطلح است.

وی افزود: دلیل این مسئله آن است که اسامی فوق (صفاوی، دموی، بلغمی و سوداوی) مربوط به مزاج‌های عارضی (سوء مزاج‌ها) که در حالات بیماری در انسان عارض می‌شود، بوده و ربطی به مزاج طبیعی هر یک از انسان‌ها ندارد.

این متخصص داروسازی سنتی با بیان اینکه تنوع مزاج‌ها در افراد بطور معمول متناسب با تفاوت شیوه و رفتار خاص زندگی هر یک از انسان‌ها و همچنین طرز فکر و حالات روحی آنهاست، اظهار کرد: در حقیقت بر اساس مزاج هر فرد، رفتار و سبک زندگی و حالات روحی او قابل توجه بوده و نوع مزاج می‌تواند در تدبیر امور مختلف زندگی شخصی و اجتماعی انسان‌ها مثرتر باشد.

وی تشخیص نوع مزاج را یک مبحث بسیار پیچیده در طب سنتی عنوان کرد و افزود: پارامترهای مختلفی از جمله ویژگی‌های جسمی و ظاهری، فیزیولوژیکی، رفتاری، همچنین روانی و عاطفی متعددی برای تشخیص نوع مزاج فرد دخیل هستند.

فرزایی تصریح کرد: در نتیجه به منظور تشخیص دقیق نوع مزاج هر فرد و شدت هر یک از کیفیت‌ها در بدن، بایستی به متخصصین طب سنتی مراجعه کرد، اما بطور کلی و بصورت بسیار ساده علائم عمومی وجود دارد که می‌توان از آنها در تشخیص نوع مزاج‌ها استفاده کرد.

این متخصص داروسازی سنتی در ادامه به تشریح علائم مزاج‌های مرکب پرداخت و تصریح کرد: افرادی که دارای مزاج گرم و خشک هستند عموماً دارای علائمی از جمله چهره و رنگ چشم متمایل به زرد، خشکی دهان و بینی، زبان خشک و زبر، عطش زیاد، اشتها کم و لاغری، از نظر فکری و روانی دارای توانایی درک صحیح مطالب ذهنی، کم‌خواب، تحریک پذیر، عصبانی و مضطرب، پوست گرم و دچار خشکی، دور چشم گود افتاده، خارش پوست، سردرد در هوای گرم و در مواقع عصبانیت، گزگز اندام‌ها و حس مطلوب در هوای خنک هستند.

این متخصص داروسازی سنتی خاطرنشان کرد: مشکلات و علائم این افراد در تابستان و همچنین در سنین جوانی تشدید می‌شود.

فرزایی اظهار کرد: تدابیر و نکاتی که افراد با مزاج گرم و خشک بایستی مد نظر داشته باشند شامل استفاده از میوه و سبزیجات تازه که البته دارای طبع مشابه مزاج آنها نباشد، استفاده از شرایط محیطی دارای هوای تازه و خنک (جنگل‌ها و فضاهای سبز)، مصرف بیشتر آب و مایعات (پرهیز از مصرف زیاد چای و قهوه به دلیل دارا بودن ترکیبات محرک)، انجام تمرینات تنفس عمیق و تمرکز ذهنی آرامبخش به منظور کاهش تنش‌های جسمی و روانی، فعالیت ورزشی متناسب و متعادل در فضاهای سبز، پرهیز از بی‌خوابی، پرهیز از هیجان‌ات روانی و مصرف غذاهای دارای طبیعت سرد و مرطوب مانند خورش کدو، سوپ جو و اضافه کردن تمبر هندی و نارنج و غوره به غذاهای مصرفی است.

فرزایی علائم تشخیصی افراد دارای مزاج گرم و تر را نیز شامل رنگ پوست و چهره قرمز، حالت سنگینی سر و اندام‌ها، خواب زیاد (بیشتر در فصل بهار)، کش و قوس بدن و کشیدن دست‌ها به اطراف و خونریزی از نقاط مستعد (بینی و لته) عنوان کرد.

وی تصریح کرد: همچنین افراد دارای مزاج گرم و تر، خوش‌اخلاق هستند و باعث شادی دیگران شده، شجاع و فرمانبردار هستند و مزه دهان آنان به طور معمول شیرین است.

فرزایی خاطرنشان کرد: علائم مزاجی این افراد در فصل بهار شدت بیشتری می‌یابد و عارضه‌ها و مشکلات سردرد، پرخوابی، وجود خون در ادرار، خستگی، چاقی، تپش قلب، فشار خون و همچنین احتمال سکته قلبی در این افراد در فصل بهار بیشتر است.

وی تدابیر مورد نیاز افراد دارای این مزاج را برای حفظ سلامتی شان شامل پیاده روی صبحگاهی، مصرف نسبت مساوی از میوه جات، سبزیجات و گوشت در رژیم غذایی، مصرف غذاهای دریایی و همچنین غذاهای ترش عنوان کرد.

وی تصریح کرد: این افراد باید در رژیم غذایی از مواد با طبع گرم و تر اجتناب کرده، در شبانه روز بیش از 8 ساعت نخوابند، در فصل بهار حمام کرده یا خون اهدا کنند، از انجام ورزش و فعالیت زیاد در هوای مرطوب اجتناب کرده و خشم، هیجان و تنش‌های روزانه خود را کنترل کنند.

این متخصص داروسازی سنتی در ادامه چهره سفید، پوست خنک و نرم و لطیف، افزایش چین خوردگی زیر چشم با بالا رفتن سن، ترشح زیاد بزاق دهان، تشنگی کم، عضلات نرم و چربی زیر پوست زیاد، تنبلی، کندی حرکات، حوصله زیاد، راه رفتن آرام، حرف زدن آهسته، خوش خواب و حافظه ضعیف را از جمله علائم افراد دارای مزاج سرد و تر عنوان کرد.

به گفته فرزایی عوارض این افراد در فصل زمستان شدت بیشتری یافته و احتمال مشکلات و بیماری‌های ریفلاکس (ترش کردن)، آلرژی، سردرد، آلزایمر، صرع، پرخوابی، آسم، سینوزیت، التهاب و بزرگ‌شدن لوزه‌ها، شب‌ادراری، دردها و التهابات مفصلی در این افراد بیشتر است.

وی اظهار کرد: بنا بر توصیه طب سنتی افراد دارای این نوع مزاج به علت ضعف دستگاه گوارش بهتر است در هر وعده حجم غذایی مصرفی زیادی نداشته باشند و به عنوان میان وعده نیز بهتر است از مقداری میوه مانند سیب، گلابی و یا به استفاده کنند.

این متخصص داروسازی سنتی اظهار کرد: همچنین این افراد بهتر است از مواد غذایی مانند تخم‌مرغ و جگر به همراه ادویه، دارچین و زیره استفاده کنند.

وی از این افراد خواست تا از مصرف آب نیم ساعت قبل از غذا تا یک ساعت بعد از غذا و نیز از مصرف مواد غذایی با طبع سرد در شب‌ها و بویژه فصل زمستان خودداری کنند.

فرزایی بر فعالیت جسمی منظم، پرهیز از خواب بیش از اندازه و کم‌تحركی و نیز پرهیز از خوابیدن قبل از غروب آفتاب در این افراد تاکید کرد.

این متخصص داروسازی سنتی در ادامه لاغری، تعریق کف دست و پا، شور بودن دهان، تیرگی رنگ صورت، یبوست و پرخوری، مشکلات روحی- روانی مشخصی مانند وسواس و تردید، ضعف حافظه، تغییر عقیده و بی‌اعتمادی، پژمردگی روح و جسم، بی‌نشاطی و افسردگی، خودخوری، کابوس در هنگام خواب، اخلاق تند، بروز بیماری‌های آلزایمر، مشکلات پوستی مزمن و اختلالات گوارشی را از جمله علائم افراد دارای مزاج سرد و خشک عنوان کرد.

وی اظهار کرد: توصیه‌ها و تدابیری که این افراد بایستی همواره مدنظر قرار دهند شامل چرب کردن پوست در طی روز با روغن زیتون یا کنجد، استحمام با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن‌های مناسب، مرطوب‌کردن بینی، انجام ورزش‌های ملایم مانند پیاده‌روی، سفر به مناطق مرطوب و معتدل و مصرف غذاهای رطوبت‌بخش و معتدل همچون گوشت بره و زرده تخم‌مرغ، خواب به موقع شبانه و میزان کافی خواب در شبانه‌روز، پرهیز از در معرض هوای سرد و خشک قرارگرفتن، پرهیز از مصرف غذاهای یخ‌زده، مانده و نیز کنسروی، پرهیز از بی‌خوابی و پرهیز از تنهایی به مدت طولانی، غم و غصه شدید و در فکر فرو رفتن و نگرانی زیاد می‌باشد.

این متخصص داروسازی سنتی خاطرنشان کرد: این افراد باید بیشترین احتیاط را در فصل پاییز داشته باشند.

فرزایی این نکته را یادآور شد که هر اندازه مزاج یک انسان به حالت اعتدال، بصورتی که در بردارنده تعادل میان کیفیات اربعه (گرمی، سردی، تری و خشکی) در تمامی اندام‌ها و ارگان‌ها بوده، نزدیک تر باشد، سالم‌تر است و در شرایط فیزیولوژیک طبیعی‌تری خواهد بود و عملکرد ارگان‌های بدن او بطور صحیح و کامل‌تر انجام می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: در مقابل هر اندازه در ارگان‌های مختلف بدن انسان یکی از اخلاط غلبه پیدا کرده و تعادل طبیعی ارگان‌های مختلف بدن، از مغز گرفته تا دستگاه گوارش یا سیستم قلبی و عروقی را بهم بزند، فرد مستعد بروز بیماری خواهد شد.