

سوداوی مزاج‌ها بخوانند

یک پژوهشگر طب سنتی گفت: یأس، ناامیدی و ناراحتی‌های فکری و روحی از نشانه‌های غلبه مزاج سودا در بدن است که با شناخت طبع و رعایت رژیم غذایی مناسب با این طبع می‌توان از این نشانه‌ها پیشگیری کرد.



یک پژوهشگر طب سنتی گفت: یأس، ناامیدی و ناراحتی‌های فکری و روحی از نشانه‌های غلبه مزاج سودا در بدن است که با شناخت طبع و رعایت رژیم غذایی مناسب با این طبع می‌توان از این نشانه‌ها پیشگیری کرد. دکتر فاطمه زارعی با اشاره به اینکه شناخت کافی از مزاج‌های چهارگانه بدن موجب پیشگیری از کسالت و بیماری می‌شود، گفت: فلج اندام‌ها در اغلب موارد مربوط به رسوب سودا در اطراف و گلوگاه‌های اعصاب محیطی است و خوردن دائمی ماست، سودای محیط را افزایش می‌دهد و باعث کم خونی موضعی در اطراف اعصاب محیطی می‌شود. بر همین اساس اکسیژن رسانی به اعصاب را مختل می‌کند و در نتیجه شخص دچار گزگز اندام‌ها می‌شود.

وی افزود: لاغری، خشکی و سفتی پوست، دو نیم شدن انتهای موهای سر، سوزش سر دل، اشتباهی کاذب و گرسنگی زودرس، سیاه و تیره شدن رنگ پوست به خصوص تیرگی زیر چشم، فکر و خیال زیاد، خواب سبک و پریدن مکرر از خواب، اضطراب و تشویش خاطر از جمله علایم غلبه سودا است.

این عضو هیات علمی دانشگاه ساوه با اشاره به اینکه کسانی که دچار طبع سوداوی می‌شوند، اغلب به یأس و ناامیدی و ناراحتی‌های فکری و روحی مبتلا هستند، تصریح کرد: این افراد به خصوص کسانی که احساس گزگز دست و پا می‌کنند، باید از خوردن غذاهای چرب، شور، لبنیات و بویژه گوشت، ماهی دودی، شیرینی جات مصنوعی، ادویه جات و چای خودداری کنند و در مقابل بیشتر از مسهل‌های گیاهی مانند قندومه شیرازی، بارهنگ، تخم ریحان و مرزه استفاده کنند.

زارعی افزود: مصرف پنیر به همراه چای شیرین به عنوان صبحانه برای این گونه افراد زیان‌آور است؛ چراکه رسوبات خون در این نوع افراد افزایش می‌یابد و اغلب دچار یبوست مزاج می‌شوند. استفاده از غذاهای گیاهی مانند آلو اسفناج، کدو تنبل، هویج فرنگی پخته، سالادهای فصل با مقداری جوانه گندم قبل از غذا و نیز مصرف آش جو اثرات مفیدی برای سوداوی مزاج‌ها دارد.

این پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: مصرف سبزیجات گرم مانند نعناع، ترخون، ریحان، جعفری، تره و انواع کلم همچنین کشمش، انجیر، خرما، زعفران، زیره و بذرهای ملین مانند خاکشیر، تخم شربتی، قندومه شیرازی برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است.

وی در پایان یادآور شد: داشتن اطلاعات کافی از گرمی‌ها و سردی‌ها موجب توان تطبیق فرد با مزاج تن و روان انسان می‌شود و عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها را کاهش می‌دهد. هرچه میزان اطلاعات انسان از این ویژگی‌ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق‌تری از مزاج داشته باشد، بر شتاب درمان بیماری‌ها افزوده می‌شود. (ایسنا)