



توصیه هایی برای انواع مزاج ها

توصیه هایی به گرم مزاج ها در تابستان
 افرادی که مزاج شان با تابستان همراهی می کند، نظیر افراد "گرم و تر" و "گرم و خشک" بیش از سایر افراد در روزهای گرم آزرده می شوند، از این رو خوردنی و نوشیدنی در این افراد باید متناسب با مزاج شان و مخالف با فصل باشد.
 افراد دارای مزاج گرم ذاهایی چون فلفل و زنجبیل استفاده نکنند .
 نوشیدن مایعات سرد، حرارت بدن را کاهش می دهد؛ استفاده از نوشیدنی های سنتی نظیر آبلیمو، بالنگ، هندوانه، سکنجبین و خیار و آب زرشک برای آرامش اعصاب توصیه می شود .

با اشاره به باور عموم مردم مبنی بر استفاده از خاکشیر برای ایجاد خنکی، :خاکشیر بر خلاف باور عموم، فاقد این خاصیت است، اما فواید درمانی فراوان دیگری دارد و مصرف آن به افراد گرم مزاج توصیه می شود .

حجم و تعداد دفعات خوردن غذا در افراد دارای مزاج "گرم و تر" و "گرم و خشک" باید کاهش یابد، در ادامه حرکت و سکون بدنی را از عوامل مهم در افزایش و یا کاهش تولید گرما می باشد؛ میزان فعالیت بدنی این دسته از افراد باید کاهش یابد، چون حرکات اضافه باعث افزایش تولید گرما می شود.

ضرورت تعادل بین خواب و بیداری برای حفظ و یا دفع گرما: خواب، رطوبت بدن را افزایش و کم خوابی، خشکی بدن را افزایش می دهند. از این رو افراد با مزاج گرم باید در فصل تابستان خواب کافی داشته و میزان فعالیت بدنی خود را کاهش دهند .

فعالیت های استرس زا را برای افراد با مزاج گرم در ایام گرم سال مُضر است: این افراد باید با نوشیدن مقادیر کافی مایعات، جریان ادرار و گوارشی مناسبی داشته باشند .

گفتنی است، طب سنتی ایران توصیه هایی برای انواع مزاج ها دارد که از آن جمله می توان به چهار مزاج اصلی گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک اشاره کرد که برای حفظ سلامت هر کدام از این مزاج ها در فصول مختلف سال، باید برنامه های خاصی در نظر گرفته شود .

طبیعت سرد و گرم بدن

محققانی که در این زمینه تحقیق کرده اند، معتقدند افراد گرم مزاج به مصرف مواد غذایی سرد تمایل دارند و در صورت مصرف غذاهای گرم مثل شکلات، عسل و خرما، دچار التهاب و گر گرفتگی می شوند و همچنین افرادی که سرد مزاج هستند، با مصرف غذاهای سرد مثل ماست و ترشی دچار ناراحتی هایی نظیر درد استخوان ها یا ضعف و بی حالی می شوند .
 بر این اساس است که توصیه می شود افرادی که طبیعت گرم صفراوی یا دموی دارند، غذاهای سرد مصرف کنند تا گرمی آنان تعدیل شود و افرادی که طبع سرد بلغمی یا سوداوی دارند، غذاهای گرم مصرف کنند و یا با مخلوط غذاهای سرد و گرم، اثر سردی و گرمی خنثی شود .

سردی و گرمی که در طب جدید با عنوان غذاهای کم کالری و پُر کالری نام برده می شود، واقعیت غیر قابل انکار است و به عقیده محققان، در صورت پیروی از الگوهای صحیح، افراد از مصرف مواد غذایی مختلف بهره مند خواهند شد .

برخی افراد طبع سرد و برخی دیگر طبع گرم دارند؛ هر فرد به صورت تجربی قادر است تا طبیعت خود را شناسایی کند تا بر این اساس، از ناهماهنگی بین مواد غذایی و عوارض حاصل از آن پیشگیری کند. همان طور که گفته شد، افرادی که طبیعت گرم دارند، تحمل گرما را ندارند و به مصرف مواد غذایی خنک و سرد تمایل دارند، زیرا این گونه مواد غذایی انرژی کمتری دارد اما افرادی که طبیعت سرد دارند، سرمای هستند، آب و هوا و مواد غذایی گرم برای آنان مناسب تر است و تمایل آنان به مصرف مواد غذایی گرم و پُر انرژی است. اساتید طب سنتی در خصوص علت بروز این پدیده در افراد، معتقد هستند مزاج افراد یا مادرزادی و یا اکتسابی است .

صفات مادرزادی مزاج انسان، حاصل ترکیب صفات کیفیتی مزاج والدین و تأثیر محیط در دوران رشد جنینی است. به معنای عام و کلی شامل محیط جغرافیایی و شرایط اقلیمی، تغذیه، میزان خواب و بیداری و فعالیت و استراحت مادر و رویدادهای روانی مادر و... است .

نوع طبیعت افراد وراثتی است؛ با توجه به این که در فلسفه طب سنتی، گرمی و سردی کیفیت های فاعله هستند، باید آن ها را در فرآیند توارث ژنی، صفات غالب بدانیم. بنابراین مزاج فرزند یک زوج که هر دو مزاج گرم دارند، حتماً گرم خواهد بود و تنها در صورتی مزاج فرزند آن ها سرد خواهد شد که مادر در دوران بارداری به شدت تحت تأثیر عوامل سردی آور قرار داشته و به بیماری های رحم یا مغز و کبد دچار شده باشد. البته ممکن است فردی که گرم مزاج مادرزادی بوده است، در دوران زندگی اش تحت تأثیر شرایط زیستی و یا روحی و روانی و عارضه های دیگر تغییر مزاج دهد و مزاج جدیدی را اکتساب کند . از سوی دیگر طبق نظر حکمای طب سنتی ایران، بدن همه موجودات و انسان ها از چهار ماده اصلی ساخته شده است که عبارت هستند از: خاک، آب، هوا و آتش. که هر کدام از این ارکان دارای کیفیت خاص خود می باشد .

کیفیت خاک را سرد و خشک، آب، سرد و تر، هوا، گرم و تر و آتش را گرم و خشک در نظر بگیریم؛ " اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد، مزاج معتدل به وجود می آید و اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد، مزاج های چهار گانه اصلی که عبارت هستند از مزاج سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی، ایجاد می شوند " .

" در شخص سوداوی، خشکی، در بلغمی، سردی و تری و در فرد دموی، گرمی و تری و نهایتاً در شخص صفراوی گرمی و خشکی غلبه دارد که این کیفیات یعنی سردی و گرمی و تری و خشکی موجب بروز علائمی در فرد می شود " .

طب جدید در تحقیقات خود در زمینه ریشه های بروز سردی و گرمی در افراد بر تجربه های قدماء مهر تأیید زده است، هر چند که تحقیقات در این زمینه اندک است و به گفته دکتر انوشیروانی تبیین دقیق تر این مسائل و وراثتی بودن مزاج افراد نیازمند مطالعات تخصصی تر و گسترده تر است که در صورت ادامه مطالعات و رسیدن به یافته های جدیدتر می تواند در بهبود سلامت نسل نیز کمک کننده باشد. با این حال دکتر مرتضی صفوی، متخصص تغذیه با تأیید این مسئله و تأثیر سردی و گرمی بر روح و جسم انسان می گوید: " برخی افراد طبیعت سرد دارند و با خوردن مواد غذایی سرد مثل ماهی، سردی می کنند که به عبارتی بدن ضعف می کند و دچار سُستی مفاصل، کندی حرکت، خواب آلودگی و یا کم حوصلگی می شود " . بر اساس برخی از یافته های علمی و تحقیقات متخصصان طب سنتی اساساً این مسئله که برخی از غذاها گرم و برخی از غذاها سرد هستند درست است و بهتر است افراد با تشخیص این که طبع سرد یا طبع گرم دارند، به رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی اهمیت بدهند .

همان طور که گفته شد در طب ایرانی تئوری بنیادی داریم به نام اخلاط چهار گانه (صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی) که این اخلاط چهار گانه ترکیباتی مایع هستند .

بر اساس این تئوری غذایی که می خوریم در کبد تغییر ماهیت داده و فعل و انفعالاتی روی آن صورت می گیرد و به چهار شکل در می آید :

ترکیبی قرمز متمایل به زرد به نام صفرا که به هضم غذا کمک می کند و کارکرد مغزی را افزایش می دهد .

ترکیب دیگر سرخ رنگ است به نام دم یا خلط خون که اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و سلول های بدن می رساند .

ترکیب سوم که بلغم نام دارد، قرمز کم رنگ است و وظیفه تسهیل کار مکانیکی و لغزش مفاصل روی هم و تشکیل بافت عصبی و سلول های مغزی را دارد .

ترکیب چهارم قرمز و جگری رنگ است که سودا نام دارد و وظیفه طبیعی تحریک اشتها و تشکیل بافت استخوانی را دارد . به این ترتیب هر ماده غذایی وقتی وارد بدن می شود، بسته به مزاجش موجب تولید اخلاط چهار گانه می شود و البته یکی را بیشتر تولید می کند. افراد باید مشخص کنند که در کدام یک از مزاج های چهار گانه صفاوی، دموی، بلغمی و سوداوی قرار می گیرند و برای این کار لازم است تا بدانند که علائم هر یک از این مزاج ها چیست و بیشتر علائم کدام یک از این مزاج ها با آن ها تطابق دارد .

مزاج افراد دموی گرم و تر و رنگ چهره آن ها قرمز و پُر خون است .

این افراد معمولاً کسل بوده و خواب زیاد و سنگینی دارند و در فصل بهار این حالت برای آنان تشدید می شود. دهان دره، کش و قوس بدن و کشیدن دست ها به اطراف جزو حالات آن ها است. این افراد معمولاً خوش اخلاق هستند و خون ریزی از نقاط مستعد مثل بینی و لثه در آنان شایع است .

اما مزاج بلغمی ها سرد و تر است .

این افراد چهره سفید دارند و پوست آن ها سرد و نرم و شفاف است. آب زیاد دهان، کمی تشنگی و عطش، نرم بودن گوشت اندام ها، از علائم دیگر افراد بلغمی است . ماست، دوغ و سبزیجات دشمن این افراد است. خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه، کم رنگی ادرار و زبان نرم و پوشیده از بار سفید از دیگر علائم افراد این گروه است که علائم آن ها در زمستان شایع تر است .

صفاوی مزاج ها دارای مزاج گرم و خشک هستند و سفیدی چشم آنان به زردی می زند .

دهان، زبان و بینی آنان خشک است و عطش آنان زیاد و اشتهاشان کم است، هنگام لمس، اندام های آن ها گرم است و از هوای خنک لذت می برند. این افراد بیشتر در سن جوانی دچار این مشکلات می شوند و در فصل تابستان مشکلات آن ها شدت پیدا می کند، این افراد باید تعادل در مصرف مواد غذایی را رعایت کنند و مصرف غذاهای پُر کالری و گرم برای آنان مضر است .

دکتر انوشیروانی نیز در بیان نشانه های طبع سرد و گرم در افراد می گوید:

گرم بودن سطح پوست و احساس گرمی توسط خود فرد، کم چربی بودن بدن، سرخی یا زردی رنگ بدن، برجستگی مفاصل، اتساع و آشکار بودن عروق، زیاد بودن طول و عرض و ارتفاع نبض، سریع و شدید بودن واکنش بدن به خوراکی های دارای طبیعت گرم، سرعت در حرکات، تند بوی ادرار و عرق بدن، بیداری زیاد، زود خشمی، شجاعت، پُرحرفی و تند و پیوسته سخن گفتن، از جمله نشانه های عام فرد گرم مزاج تندرست است .

سرد بودن سطح پوست و احساس سردی توسط خود فرد، چربی دار بودن بدن، سفیدی رنگ بدن، پنهان بودن مفاصل و باریکی عروق، کم بودن طول و عرض و ارتفاع نبض و سریع و شدید بودن واکنش بدن به غذاهایی که طبیعت سرد دارند، کندی در حرکات و خونسردی و دیر خشم بودن از علائم عام فرد سرد مزاج تندرست است که در هر دو گروه این نشانه ها علل دیگری نیز دارد و افراد نباید آن ها را نشانه های قطعی و یک سویه بدانند و تغییر دقیق این نشانه ها و علائم جسمی و روحی بر عهده پزشک طب سنتی است.

اما افراد با رعایت نکاتی می توانند از نشانه های سرد و گرمی که در بدن آن ها بروز می کند، جلوگیری کنند، هر چند به گفته دکتر انوشیروانی، باید به این نکته توجه داشت که ویژگی های رفتاری، دلالت مطلق بر نوع مزاج ندارند، زیرا در اثر تربیت و محیط فرهنگی و شرایط گوناگون دیگر، تحت تأثیر قرار می گیرند و دیگر این که نشانه های گرمی و سردی تا زمانی که فرد افعال و اعمال روزانه اش را به درستی و بدون اختلال و نقصان انجام می دهد، بر بیماری دلالت نمی کند و به بیان دیگر

ویژگی های یاد شده اقتضای مزاج طبیعی فرد هستند و نیازی به درمان طبی ندارند. اگر چه تدبیر غذایی و سایر تدابیر برای پیشگیری از افراط این نشانه ها لازم است .

گرم مزاج و سرد مزاج ها چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

دکتر رضایی زاده درباره این که افراد گرم مزاج یا سرد مزاج چه نکاتی را باید رعایت کنند، می گوید :

*افرادى که مزاج گرم و خشک دارند باید از هوای تازه و خنک بهره مند شوند و در رژیم غذایی خود از آب و مایعات ، میوه و سبزیجات تازه مثل کاهو و اسفناج استفاده کنند و از نوشیدن بیش از اندازه چای و قهوه خودداری کنند .این افراد همچنین باید مصرف غذاهای گرم و خشک را به خصوص در هوای گرم کاهش دهند.

*به گفته ی وی افرادی که مزاج گرم و تر دارند باید از مقادیر مساوی میوه جات یا سبزیجات و گوشت استفاده کنند، غذاهای دریایی نیز برای این افراد مفید است .همچنین این افراد باید از غذاهایی با فیبر بالا استفاده کنند تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشند و افرادی که دارای مزاج سرد و تر هستند حتی المقدور باید روزانه فقط 2 وعده غذا میل کنند، زیرا توانایی دستگاه گوارش افراد سرد و تر کم است و لازم است حداقل حدود 10 تا 12 ساعت بین دو وعده غذایی شان فاصله بیفتد. اگر در بین وعده های غذایی احساس گرسنگی کردند مقدار کمی میوه مانند سیب، گلابی و یا سالاد همراه با مقدار مناسب از روغن زیتون یا پودر آویشن میل کنند. غذای این افراد باید سرشار از پروتئین و فیبر (تخم مرغ ، گوشت، میگو و جگر) باشد و در زمستان و شب ها در مصرف غذاهای سردی بخش احتیاط کنند.

*به گفته وی افراد دارای مزاج سرد و خشک باید از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند و هر روز یک لیوان آب سیب یا آب هویج میل کنند و از مصرف غذاهای یخ زده ، کهنه و کنسرو شده خودداری کنند. این افراد باید مصرف مواد سرد و خشک را کاهش دهند. البته مصرف زیاد مواد گرمی بخش قوی مانند فلفل، سیر، پیاز، زنجبیل و... نیز برای این افراد مناسب نیست. در مجموع باید گفت رعایت سردی و گرمی غذاها برای افراد با توجه به طبع سرد یا گرم شان اهمیت دارد .

افراد باید توجه کنند گوشت گوسفند، گندم ، خرما، عسل، مغزها مانند گردو، پسته، بادام، فندق و بادام زمینی ، شیره انگور ، هویج، انجیر، دارچین، زنجبیل، زعفران، بابونه و نعناع از جمله غذاهای گرم به حساب می آیند و گوشت گاو و ماهی، جو، ماست، دوغ، انار، آلو ، خیار، گوجه فرنگی ، هندوانه، باقلا، غوره، کدو، نارنج، لیمو و سماق غذاهای سرد محسوب می شوند .

اما به گفته دکتر انوشیروانی لازم است تا درجه گرمی و سردی درخوراکی ها یکسان نباشد و دوم این که برای توصیه یا پرهیز دادن از خوراکی ها عوامل دیگری مانند مزاج شخصی، اقلیم زیستی و محل زندگی او، همچنین سن و جنسیت و شغل و عادات او نیز دخالت دارند. به خصوص در زمانی که عارضه یا مشکلی برای افراد پیش نیامده است، افراط در مصرف یا سختگیری غیر منطقی در پرهیز از خوراکی های پاکیزه و سالم، ناروا و نادرست است.