

مزاج شناسی

بهترین و منطقی ترین روش این است که ابتدا طبع و مزاج خود و پس از آن غذای مصرفی روز مره و مناسب خویش را بشناسیم تا دچار بیماری و کسالت نشویم..

علائم انواع مزاج ها

در حالت طبیعی، اخلاط اربعه در بدن هر شخص سالمی باید به حالت تعادل باشد تا زندگی و ادامه ی حیات او مقدر باشد. با مطالعه اخلاط اربعه به طور جداگانه، وظیفه ی هر یک مشخص خواهد شد:

نشانه های غلبه ی صفرا، صفراوی مزاج

تشنگی و سوزش جگر، زبری پوست صورت، زردی چشم، کدورت ادرار، عصبی شدن، ناراحتی معده، تلخی دهان، کم اشتها، حالت تهوع، سردرد و درد شقیقه، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، خشکی پوست، ترک خوردن پوست دست و پا، گرمی بدن یا داشتن تب، جوشش فم المعده، دیدن خواب های هولناک، مانند جنگ و ستیز، پوسته پوسته شدن پوست سر (شوره ی سر) نمایان شدن لکه های سفید یا قهوه ای در صورت و یا دیگر اعضای بدن، ریزش مو، ابتلا به بیماری آلو پسی (ریزش موضعی مو)، علاقه به نوشیدن آب یخ و خوردن یخ، یبوست مزاج، بهانه جویی و تند خویی. این گونه افراد را صفراوی مزاج گویند.

همه یا اکثر نشانه های یاد شده در بیشتر افراد صفراوی مزاج دیده می شود؛ البته میزان بروز این نشانه ها به مقدار غلبه ی صفرا بستگی دارد.

نشانه های غلبه ی خون، دمومی مزاج

اگر در بدن فردی خون غلبه نماید و خون کثیف شود و یا بهتر بگوییم سوخته شود علامت آن سنگینی سر، خمیازه کشیدن، چرت زدن، کندی حواس، شیرین شدن

دهان، لزج بودن آب دهان، سرخی رنگ بدن، قرمزی زبان، خارش بدن، بروز دمل و جوش های ریز در بدن به خصوص در پیشانی و پشت سر و در قسمت کتف و شانه ها و گاه خون آمدن از بین دندان ها و در نهایت، کسالت و خمودگی مداوم است. افرادی که خون در آنان غلبه می کند دموی مزاج می گویند. مهمترین علت غلبه ی خون، پرخوری و زیاده روی در مصرف انواع غذاهای سرخ شده و تند و تیز است. افراد دموی مزاج اغلب از آرامش نسبی برخوردار نیستند.

نشانه های غلبه ی بلغم، بلغمی مزاج

نشانه های غلبه ی بلغم: سفیدی، نرمی و سردی پوست بدن (مانند مردم اروپا)، دیرهضم شدن غذا، آروغ ترش زدن، میل بسیار به خواب داشتن، جاری شدن آب از دهان، رقیق بودن آب بینی، کم حواسی، زیادی بول، دفع بول با فشار زیاد و حجم بسیار، سستی و بی حالی، بی حس بودن بدن، سفید شدن موی سر و ریزش آن قبل از موعد پیری، درد معده و درد پشت، گرفتگی ماهیچه های پشت، کمر درد، گردن درد، پادرد، نقرس، فلجی، لک و پیس، لقوه (کج شدن دهان و صورت)، رعشه (پارکینسون)، ضعف مثانه، ترش شدن دهان، به وجود آمدن لک سفید در چشم، ضعف بینایی، تنگی نفس، تپش قلب (به خصوص هنگام بیدار شدن از خواب) تولید کرم های کدو یا کرمک در انتهای روده ی بزرگ، این گونه افراد را بلغمی مزاج می گویند.

غلبه ی این خلط فوق العاده خطرناک است و انسان را دچار بیماری صعب العلاجی می کند.

از این رو لازم است هر چه سریع تر در به تعادل در آوردن این خلط کوشید. از جمله بیماری ها مانند: آرتريت، روماتوئید، بیماری خطرناک ام اس (MS)، بیماری لا علاج لک و پیس و یا برص و برخی دیگر از بیماریهای صعب العلاجی که امروزه از نظر علم پزشکی، علت آن مشخص نیست و آن ها را (اتوایمیون) می نامند.

نشانه های غلبه ی سودا، سوداوی مزاج

نشانه های غلبه ی سودا که ناشی از رسوبات خون و مرکز آن طحال است؛ عبارتند از: خستگی و کوفتگی بدن، لاغری، پژمردگی روح و جسم، بی نشاطی و افسردگی، یبوست مزاج، خود خوری، احساس سوزش در هنگام دفع بول، تیره رنگ بودن ادرار و مدفوع و قی، سیاه و قیری شکل بودن مدفوع، شور بودن دهان، بوی بد دهان، تاریکی چشم، تیرگی رنگ صورت، شب کوری، سوزش معده، فکر بسیار، دیدن خواب های آشفته (کابوس) اخلاق تند و زشت، دلتنگی و بی قراری، به وجود آمدن لکه های سیاه در بدن، جذام، بیماریهای پوستی (سودا)، زخم شدن پوست به سبب خارش زیاد، قولنج شدن روده (بیماری کولیت)، نسیان و فراموشی یا آلزایمر، حرص زیاد.

افراد سوداوی مزاج، اکثرا دچار بیماریهای روحی و روانی می شوند و معمولا تا آخر عمر از داروهای روان گردان استفاده می کنند.

تشخیص مزاج، شخص غذا درمان و یا طبیب را در شناخت نوع بیماری و درمان کمک می نماید. درمان بیماری با این روش بسیار ساده است.

درمان با این روش، به حالت تعادل در آوردن اخلاط اربعه است. تعادل اخلاط اربعه در بدن هر شخصی مساوی است با سلامتی و عدم تعادل آن ها برابر است با کسالت و بیماری.

اگر بدن آدمی را دقیقا مورد بررسی قرار دهیم، می بینیم که از اندام های متعددی تشکیل شده و هر اندامی از سلول های خاصی ساخته شده است. هماهنگی اندام ها نیز موجب سلامتی و حیات و ادامه ی آن می گردد.

در بدن هر فرد چهار نوع خلط وجود دارد که آن ها را اصطلاحا اخلاط اربعه می نامند. اخلاط اربعه عبارتند از صفرا، خون، بلغم و سودا.

به عنوان مثال، اگر در فردی صفرا غلبه نماید، او را صفراوی مزاج و اگر خون غلبه نماید، او را دموی مزاج، و اگر بلغم غلبه یابد، او را بلغمی مزاج می نامند، همچنان که اگر در شخصی سودا غلبه نماید، او را سوداوی مزاج می گویند.

در حالت طبیعی، اخلاط اربعه در بدن هر شخص سالمی باید به حالت تعادل باشد تا زندگی و ادامه‌ی حیات او مقدر باشد تعادل اخلاط را مزاج می‌نامیم. با مطالعه اخلاط اربعه به طور جداگانه، وظیفه‌ی هر یک مشخص خواهد شد. هر نوع از مواد غذایی یک اثر خاصی بر روی اخلاط اربعه می‌گذارد و آن را به حالت تعادل و یا عدم تعادل در خواهد آورد.

به عنوان مثال، استفاده از غذای چرب و شیرین به طور مداوم، صفرا را افزایش می‌دهد، هم چنان که پرخوری و عدم رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی موجب غلبه‌ی خون می‌شود. استفاده از ترشیجات سرکه و لبنیات به مقدار زیاد موجب طغیان و ازدیاد بلغم و خوردن غذاهای نمک سود و مانده و نیز خوردن بادمجان به مقدار زیاد و یا گوشت حیوانات پیر سبب ازدیاد سودا می‌گردد.

با تجویز غذاهای مناسب می‌توان مزاج غالب را به حالت تعادل در آورد و شخص بیمار را از حالت بیماری و کسالت نجات داد. فرمول به دست آمده چنین است:

عناصر اربعه طبع اخلاط اربعه مزه‌ی دهان رنگ زبان

آتش گرم و خشک صفرا تلخ زرد

هوا گرم و تر خون شیرین قرمز

آب سرد و تر بلغم ترش سفید

خاک سرد و خشک سودا شور سیاه

مزاج - طبع

شناخت طبع

اگر هر انسانی بر طبق طبع و مزاج خویش غذا میل کند، کم‌تر بیماری به سراغ او خواهد آمد.

شناخت طبع بر هر فردی لازم و ضروری است و از طریق آن، می‌توان بسیاری از مشکلات که معمولاً برای انسان پیش می‌آید پیشگیری کرد.

اصولاً کودکانی که متولد می‌شوند، طبع خود را از پدر و مادر خویش به ارث می‌برند و تا آخر عمر با آنان خواهد بود و هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند.

انسان با شناخت طبع خویش و با رعایت تغذیه و خوراک مناسب می‌تواند تا حدود زیادی خود را بیمه نماید و از بسیاری از بیماری‌ها مصون بدارد. طبع یا ماهیت بدن هر کسی همان طور که بیان شد ارثی است و امور ارثی به عوامل زیادی از آن جمله: محیط، آب و هوا، تغذیه، نوع زندگی و شرایط محیط زیست بستگی دارد.

انسان‌ها از نظر طبع به سه گروه عمده تقسیم می‌کنند که عبارتند از:

۱) دارای طبع گرم

۲) دارای طبع سرد

۳) دارای طبع معتدل

افراد دارای طبع گرم

این افراد به طور معمول دارای بدنی گرم اند و با خوردن غذاهای گرمی بخش دچار مشکل می‌شوند، صورت آن‌ها جوش می‌زند، بدنشان داغ می‌شود، گه‌گاه دچار خارش پوست می‌شوند، پوست سرشان تولید شوره می‌کند و دچار عطش می‌شوند. دمای بدنشان نسبت به سایر افراد بیش‌تر است، معمولاً حدود نیم تا یک درجه تب دارند، زود عصبی می‌شوند، ولی در مجموع، خون گرم و خوش‌برخوردند. تعداد افراد دارای طبع گرم نسبت به افراد دارای طبع سرد کم‌تر است.

افراد دارای طبع سرد

اکثریت مردم جهان از طبع سرد برخوردار هستند. این افراد معمولاً دارای پوست سفید هستند و یکی از علت‌های مهم آن، فعال بودن سیستم بلغم یا لنفاتیک است. این افراد میل زیادی به لبنیات، به خصوص ماست دارند و زودتر از بقیه دچار بیماری نقرس و رماتیسم می‌شوند، پر خواب هستند و به راحتی نمیتوانند از رختخواب جدا شوند، غذایشان دیر هضم می‌شود، عموماً سست و شاداب نیستند، استعداد چاقی در آنان زیاد است، موی سرشان زودتر از موعد مقرر سفید می‌شود و می‌ریزد، معمولاً انسان‌های خوش‌گذرانی هستند و دیرتر از بقیه عصبی میشوند. افرادی که از طبع سرد برخوردارند اگر رعایت حال خود را نکنند زودتر از دیگران دچار بیماری‌های صعب‌العلاج از قبیل بیماری ام‌اس (ms)، بیماری ای‌ال‌اس (als) و پارکینسون می‌شوند.

افراد دارای طبع معتدل

افرادی که دارای چنین طبعی هستند معمولاً بین گرم و سرد قرار دارند. تعداد این قبیل افراد در جامعه نسبت به سایر طبع ها کم است. چنین افرادی نسبت به غذا حساسیت زیادی نشان نمی دهند و معمولاً هر نوع غذایی با طبع این گونه افراد سازگاری دارد و نسبت به بقیه مردم کم تر دچار بیماری و کسالت می شوند.

اما افرادی که دارای چنین طبعی هستند در دراز مدت دچار بیماری های سختی می شوند و دلیل آن هم این است که غذا روی چنین افرادی به سرعت تاثیر نمی گذارد و همین امر باعث می شود که سموم به مرور در بدن آنان جمع شود و در دراز مدت تاثیر خود را بگذارد.

غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج

تمام مواد لبنی، مانند شیر، ماست، دوغ، کره، سرشیر، خامه، پنیر و کشک برای افراد بلغمی مزاج مضر است. ترشیجات، سرکه، شور، برنج سفید، عدس، سیب زمینی، آب یخ، انواع نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، نسکافه، سوپ جو، آش جو، میوه جات ترش و کال، نارنگی، کیوی، گرمک، خیار پوست کنده، قارچ، ماش، جو، گوشت گاو و گوساله، انواع گوشت سفید، سس، رب، گوجه فرنگی، پرخوری، غذاهای فریزر شده و غذاهای زود پز شده، کدو خورشتی، کلیه ی غذاهای ساندویچی، شیرینیجات قنادی، کلیه ی غذاهای سردی بخش، استفاده از چند نوع غذا با هم، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، آش رشته، ماکارونی و کلیه ی تنقلات مصنوعی، مانند پفک، شکلات، آدامس، بیسکویت، یخمک، نوشمک، چیپس و... مصرف این نوع مواد غذایی خلط بلغم را فعال می کند و آن را افزایش می دهد.

بلغم همان سیستم ایمنی بدن است که با این نوع تغذیه ضعیف می شود و در نتیجه، بدن آدمی در مقابل انواع پارازیت ها آسیب پذیر می شود.

در واقع سیستم ایمنی بدن علیه خود وارد عمل می شود که در اصطلاح پزشکی آن را اتوایمیون می نامند. غذاهای یاد شده باعث این نوع بیماری ها می شود که از نظر پزشکی مدرن برای آن ها درمانی وجود ندارد. بهترین درمان این گونه اشخاص استفاده نکردن از غذاهای نامبرده است. یکی از مهم ترین دلائل علمی استفاده نکردن از این نوع غذاها، پایین بودن pH آن ها است که در بدن ایجاد اسیدوز می

کنند. اسیدوز روی اعصاب مرکزی اثر مخربی می گذارد و این سیستم را به مرور فلج می کند.

غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج

تمام غذاهای گرمی بخش از قبیل گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، بوقلمون کباب شده و از میوه جات: همه ی میوه های رسیده و شیرین.

از ادویه جات: هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، جوز هندی، فلفل سیاه و فلفل سفید و دانه ی فلفل، دانه ی خردل، سیر، موسیر، از ریشه ها: چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید.

از سبزیجات: کلیه ی سبزی جات گرم، مانند: انواع کلم، ساقه ی کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، تره و شوید. از حبوبات: نخود، گندم، لوبیا چیتی، لوبیا کشاورزی و یا کپسولی، دال عدس و لپه.

در صورت استفاده از سایر حبوبات و غلات، بهتر است از ادویه جات گرم مانند: زیره ی سیاه، زیره ی سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و کمی زرد چوبه استفاده شود.

از بذرهای ملین مانند: تخم ریحان، تخم شربتی، قدومه ی شیرازی، خاکشیر و بارهنگ نیز می توان استفاده کرد.

از خشکبار: بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد، ارده مفید است و از عسل و شیره ی خرما می توان مصرف کرد.

استفاده از این نوع مواد غذایی بسیاری از بیماری های اتوایمیون، مانند: بیماری های رماتیسم، پارکینسون و سایر بیماری های صعب العلاج را درمان می کند. اکثر افراد مبتلا به این بیماری ها از طبع سرد برخوردار هستند.

غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج

بادمجان، غذاهای نمک سود، مانند: ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، پنیر شور، گوشت گاو و گوساله و گوشت حیوانات پیر هم چنین غذاهای مانده و بیات، ماست، پنیر، چای شیرین، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، ترشیجات سرکه، شور، گوجه فرنگی، سس، رب، کلیه ی غذاهای ساندویچی، آب یخ، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی، برنج سفید، خوراک عدس (عدسی)، نوشیدن مایعات همراه با غذا، غذاهای سرخ شده، غذاهای فریزر شده، غذاهای زود پز شده، تنقلات مصنوعی، مانند:

شکلات، پفک، چیپس، بیسکویت، یخکمک، کاکائو و... افراد سوداوی مزاج از نوشیدن چای به خصوص چای شیرین و هم چنین از مصرف نسکافه، قهوه و دوغ جدا باید خود داری کنند. معمولا افراد سوداوی مزاج علاقه ی فراوانی به نوشیدن چای، دوغ و ماست پیدا می کنند که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.

غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج

کلیه ی غذاهای گرمی بخش، مانند: گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک و گوشت سار. در صورت مصرف برنج، حتما از شوید و زیره ی سیاه استفاده شود. سبزیجات گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، انواع کلم، ساقه ی کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران زیره و استفاده از بذرهای ملین، مانند: قدومه ی شیرازی، تخم شربتی و سایر ملین های ملایم از جمله ی خوراکی های مفید برای افراد سوداوی مزاج است.

غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج

غذاهای سرخ شده، چرب و پر حجم، شیرینجات قنادی و مصنوعی، پرخوری، ادویه جات تند، غذاهای شور، انواع شور (کلم شور، خیار شور و...) گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشیجات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی.

غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج

نوشیدن روزی شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، زرشک، کاهو، خیار و میوه جات به خصوص سیب درختی همراه با پوست و دانه های آن، انار، سبزیجات، سوپ جو، لیمو ترش تازه، استفاده از سالاد قبل از غذا، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده (مثل گندم، جوی دو سر، ماش و عدس)، بذرهای ملین (مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، بالنگو، بارهنگ، تخم مرو)، عسل به مقدار کم، غذاهای خام (میوه جات و سبزیجات)، انواع توت، به خصوص شاه توت، کدو

خورشتی، نوشیدن دو تا سه لیوان آب زرشک که سریعاً خون را به حالت طبیعی باز می‌گرداند، کم‌خوری، استفاده از غذاهای ساده و کم‌کالری، مانند سبزیجات بخار پز. به افرادی که دمای مزاج هستند نیز نرمش و ورزش توصیه می‌شود.

غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج

چای، قهوه، نسکافه، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای فریزر شده، زود پز شده و سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پرچگم، ماکارونی، آش رشته، سیر و کلبه ی غذاهای گرم، ادویه جات تند، آب یخ، نوشابه، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت قرمز، بریده بریده غذا خوردن؛ یعنی انسان مدام در حال خوردن باشد، مانند تخمه شکستن و خوردن تنقلات، خوردن بادمجان، موز، کلبه غذاهای ساندویچی، مانند سوسیس، کالباس، کوکتل، سمبوسه، فلافل، پیتزا، همبرگر و خوردن خربزه، آناناس و طالبی. علت ممنوع بودن این غذاها برای افراد صفراوی مزاج این است که ph این غذاها و نیز پی اچ (ph) کبد بالاست. استفاده از این مواد باعث افزایش دمای کبد و ترشح زیاد صفرا و در نتیجه، ایجاد راه بن‌دان در مجاری کبد می‌شود. این حالت موجب تشکیل سنگ‌های صفراوی در کیسه صفرا می‌شود و علائمی نظیر یبوست، زرد شدن چهره، دردهای شدید در ناحیه ی سمت راست بدن در زیر دنده ی راست را در پی دارد.

غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج

همه ی انواع مرکبات، انار، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، گوجه سبز و زرشک برای افراد صفراوی مزاج مفید هستند. بهترین دارو برای این افراد هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو با پاچه ی گوسفند و همراه با تعدادی آلو بخارا و سبزی جات، مانند اسفناج و گشنیز و لیمو ترش تازه و روغن زیتون است. همچنین سیب زمینی بخارپز، قارچ، بامیه ی خورشتی، پیاز، برگه ی هلو، برگه ی زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید

با روغن زیتون، کدو حلوائی، نخود فرنگی، عدس، ماش، جوی دو سر، مخمر آب جو، لیمو عمانی برای افراد صفراوی مزاج بسیار مفید است.

نوشیدن روزانه یک تا سه لیوان آب زرشک، نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از آن نیز فوق العاده مفید است.

بذرهای ملین، مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مرو، بارهنگ و بالنگو، ترشی جات طبیعی، مغز فلوس، شیر خشت، ترنجبین، عسل به مقدار کم و همراه با لیمو ترش تازه و به صورت شربت شده که به آرامی میل شود، انگور، کاهو، مغز خیار، تخم کدوی خام، تخم خیار، مغز تخم هنداونه، تخم کاهو، از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط کرده آسیا شود و روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب مخلوط گردیده و میل شود.

منابع:

کتاب مزاج شناسی . بوعلی سینا

تهیه و تنظیم : کمیته آموزش و بهبود کیفیت
بیمارستان روانپزشکی فجر