

سته نفسانیه

اعراض نفسانی مهم در بیان حکما شش نوع اند: **خشم، شادی، ترس، غم، خجلت** همه اعراض نفسانی با حرکت روح حیوانی همراه هستند. این حرکت یا از درون به بیرون است یا از بیرون به درون، یا مرکب از هر دو حرکت و یا ناگهانی است یا اندک اندک و تدریجی:

- در خشم و نیز در شادی مفرط، روح حیوانی به طور ناگهانی به سوی بیرون و ظاهر بدن حرکت می‌کند.
- در شادی معتدل، روح با حرکتی اندک اندک و ملایم به سوی بیرون و ظاهر بدن حرکت می‌کند.
- در ترس شدید، روح به طور ناگهانی به سوی درون بدن می‌گریزد.
- در غم و اندوه، روح اندک اندک به درون بدن حرکت می‌کند.
- در غم (که در بردارنده هم بیم و هم امید است) و در خجلت (که در بر دارنده هم ترس و هم شادی است) روح در هر دو سو، باری به درون و باری به بیرون حرکت می‌کند.

نکته مهم: در حرکت روح به درون یا بیرون بدن، خون و حرارت غریزی نیز با آن همراهی و حرکت می‌کنند.

راهکارها و تدابیر کلی حفظ سلامت روح و روان

بخشی از راهکارهای حفظ سلامت و بهداشت روح و روان، مربوط به عواملی چون مواد غذایی، وضعیت خواب و بیداری، آلودگی هوا، تجمع مواد زائد در بدن، عوامل فرهنگی اجتماعی، ژنتیک، عوامل تربیتی و اجتماعی و ... می‌باشد. هر کدام از حالات روحی مختلف مانند (غم / شادی / اضطراب و نگرانی / خشم و ..) تاثیر ویژه‌ای بر ما می‌گذارند که تدابیر خاص خود را می‌طلبند.

۱۰ فرمان و توصیه کلی برای حفظ سلامت روح و روان

۱. از تنش‌های احتمالی دوری کنید و روزه خبری بگیرید. «روزه خبری» به معنای آن نیست که به اخبار بی توجه باشیم بلکه به این معناست که اولاً انتظار خبر معجزه آسایی را نداشته باشیم، و ثانیاً همه اصول مبتنی بر سبک زندگی صحیح و سالم را رعایت کنیم اما وقت زیادی (شاید در حد حداکثر ده دقیقه) را صرف اخبار نکنیم و حتی اگر از آن هم بگذریم شاید بهتر باشد.

۲. دستور تنفس عمیق را فراموش نکنید. (هر دو ساعت در طول روز برای ایجاد حس آرامش و نشاط و یا در هنگام بروز خشم)
۳. باغبانی کنید (حتی در آپارتمان)
۴. با هم بازی کنید بخصوص با فرزندان و از حرکات ورزشی سبک و گروهی خصوصاً پیاده روی و ورزش های فکری مانند یوگا غافل نشوید.
۵. مسافرت بروید (لازم نیست خیلی دور و دراز باشد)
۶. موسیقی مناسب گوش کنید. (در افراد با غلبه گرمی و خشکی و امکان پرخاشگری از موسیقی آرام و ملایم و در افراد با احساس حزن و اندوه در کنار سایر درمان ها از موسیقی های شاد و فرح بخش استفاده نمود)
۷. رنگ های مناسب انتخاب کنید. (هر رنگ طبعی دارد. افراد با احساس بی قراری، اضطراب، یا پرخاشگری از رنگهای ملایم آبی، سبز کمرنگ، بنفش یا صورتی ملایم و افراد با احساس کسالت، خستگی یا افسردگی از رنگ های پرانرژی مانند زرد براق، نارنجی، قرمز و طلایی در محیط پیرامون خود استفاده نمایند).
۸. طلوع خورشید را دریابید و سحرخیزی را عادت خود سازید.
۹. عطرها مناسب برگزینید. (برای افراد با احساس اندوه نرگس، اسطوخدوس، مریم، یاس، میخک طبی و در موارد خاص عنبر و مشک و برای افراد تندخو و پرخاشگر با سوء مزاج گرم عطر گلاب، خیار تازه، بنفشه، نیلوفر و در موارد خاص کافور و صندل مناسب خواهد بود).
۱۰. از مشاهده زیاد تلویزیون و یا کار طولانی با رایانه و گوشی همراه بپرهیزید.

انواع کنش های مغز و حالات هیجانی آن

برای اینکه بنوانیم بیماری های روحی و روانی را درمان کنیم لازم است در ابتدا به علل رخ دادن این بیماری ها پی ببریم. در این متن سعی داریم بر اساس انواع کنش های مغز و حالات هیجانی آن اختلالات روحی و روانی را در مغز تشخیص دهیم.

کنش های سیاسی و تشخیص اختلالات روانی

۱. نیروی پندار و حدس

پندار و حدس آینه‌ای هستند که نیروی سراسر مغز را نشان می‌دهند و اگر انسان در این زمینه مشکل داشته باشد، دلیلی است برای آنکه در مغز خللی به وجود آمده است.

۲. نیروی تخیل و تصور

اگر نیروی تخیل و تصور انسان آسیب ببیند چند حالت به وجود می‌آید:

الف) از کار افتادن این نیرو: انسان هرچه را حس می‌کند، فراموش می‌نماید. علت این بیماری یا ناتوانی ذهن است یا ذهن به طور کلی از کار افتاده. ناتوانی ذهن این موضوع را نشان می‌دهد که به علت سردی، رطوبت یا خشکی آسیبی به عقب مغز وارد شده است. در این حالت در اصطلاح می‌گویند شخص عقلش را از دست داده است.

ب) ناتوانی، کاهش و از مجرای طبیعی خارج شدن این نیرو: ذهن چیزی را تصور می‌کند که وجود خارجی ندارد. این موضوع نشان از ناتوانی نیروی حس دارد. **ناتوانی نیروی حس** نیز علامتی است از سردی بیش از اندازه یا خشکی و رطوبت در جلوی مغز. در این حالت در اصطلاح می‌گویند شخص دچار احمقی شده است.

ج) اگر تشویش و تغییر در نیروی تفکر و تخیل پدید آید، به این صورت که شخص به چیزی که وجود ندارد فکر کند یا چیز بدی را خوب بداند در اصطلاح می‌گوییم دچار اختلاط عقل شده است. علل اختلاط عقل شامل: وجود ورم مغز، وجود ماده‌ای صفراوی در مغز، وجود ماده‌ای سودایی که مایخولیا به همراه دارد و در این حالت شخص دچار بدبینی نیز می‌شود. اگر با ترس نیز همراه باشد دلیل بر سردمزاجی مغز است و اگر با خشم همراه باشد دلیلی بر گرممزاجی مغز.

کنش های جنبشی و تشخیص اختلالات روانی

از روی حرکات انسان نیز می‌توان به وضعیت مغز پی برد:

- انسانی که چابک و سرحال است مزاج مغزش در اصل گرم یا خشک می‌باشد.

- انسانی که تنبل و سست است، مغزش سرد مزاج یا تر مزاج می‌باشد.
- انسانی که بیمار است و حرکاتش با اضطراب همراه است و کمتر آرامش دارد، مزاج گرم بر مغزش چیره شده است.
- انسانی که حرکاتش آرام است و نیروی حرکتی زیادی ندارد، مزاج مغزش سرد می‌باشد.

وضعیت چشم و تشخیص اختلالات روانی

یکی از موارد جالب و بسیار آسان که می‌توان به وسیله آن اختلالات روحی و روانی را تشخیص داد وضعیت و حرکات چشم است:

- چشمی که به حالت باز می‌ماند و پلک‌ها از حرکت باز مانده‌اند و اگر پلک‌ها روی هم بروند به زحمت باز می‌شوند، نشان می‌دهد مغز با بلایی بزرگ روبه روست.
- شخصی که پلک چشم‌هایش را زیاد برهم می‌زند، نشان از التهاب و گرمی مغز دارد و نشانه‌هایی از دیوانگی دارد.
- شخصی که به جایی خیره می‌شود و چشم بر نمی‌دارد، دلیل بیماری وسواس و مالیخولیاست.

حالات هیجانی و تشخیص اختلالات روانی

از حالات و هیجان‌ات نیز می‌توان به وضعیت مغز و ابتلا به اختلالات روانی پی برد:

- غم و اندوه و دور شدن از مردم و گوشه نشینی، بیانگر بیماری صرع یا مالیخولیاست.
- خشمگین شدن بدون علت، صرع یا مالیخولیا گرم یا بیماری مانیا را نشان می‌دهد.
- خنده‌های بی‌علت، آذیر تباه شدن عقل و سستی مغز است.

رابطه مزاج با حالات روحی

رابطه مزاج بدن و حالات روحی و روانی رابطه‌ای دو سویه و متقابل است. یعنی حالات روانی مانند: غم، اندوه، شادی، لذت، شجاعت، امید، ناامیدی، اندیشه، یأس و کارهای دقیق و ظریف، خجالت و ترس، بر بدن تاثیر می‌گذارند. متقابلاً گرمی و سردی و تری و خشکی بدن این حالات را ایجاد یا تشدید می‌کنند.

- همه حالات روانی دارای مزاج و طبیعتی از جنس گرمی و سردی هستند.

- کلمات امیدبخش گرم هستند و پیام‌های ناامیدکننده، سردی به تن و روان می‌دهند. دوستی‌ها گرم‌اند و دوری و قهر، سردند.

از این رو پنداری سرد، می‌تواند اشتهای انسان را کور کند، ضربان قلب را کاهش دهد و کارایی بدن را به حداقل برساند. برعکس، پنداری گرم، می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد، به انسان نشاط بخشد و توان و انرژی انسان را چندین برابر نماید.

مزاج خشم و شادی گرم و خشک می‌باشد. در اینجا هر دو باعث می‌شوند که حرارت، روح و قوا از بدن بیرون رفته و چهره شخص برافروخته گردد. شادی این کار را آرام آرام در شخص ایجاد می‌کند؛ شادی ملایم و درست، خوشایند مزاج قلب می‌باشد. اما خشم به طور ناگهانی این کار را انجام می‌دهد. به همین دلیل است که هنگام خشم، صورت سرخ و برافروخته می‌شود و هنگام ترس، به سبب حرکت گرمی و خون به درون بدن، رنگ بدن پریده می‌شود.

مزاج ترس سرد و تر و مزاج اندوه سرد و خشک است. سردی و تری و سردی و خشکی روح و قوا را به عمق بدن می‌برند. ترس به طور ناگهانی این کار را می‌کند که شخص یکدفعه دلشوره می‌گیرد و می‌ترسد، ولی اندوه تدریجاً و کم کم این کار را انجام می‌دهد.

مزاج حالات روحی و روانی

۱. مزاج خشم گرم و خشک است.
۲. مزاج شادی گرم و خشک است.
۳. مزاج هیجان گرم و خشک است.
۴. مزاج نگرانی گرم و تر است.
۵. مزاج ترس سرد و تر است.
۶. مزاج افسردگی سرد و خشک است.
۷. مزاج غم و اندوه سرد و خشک است.

تأثیر متقابل حالات روحی و روانی و مزاج بدن بر یکدیگر

حکیم جرجانی متذکر می‌شود که: اثر حالات روحی روانی در افراد بیشتر و سریع‌تر از خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها و دیگر اصول ضروری برای حیات است. شناختن و بکار گرفتن فواید و ضررهای حالات روحی روانی و مزاج آن‌ها، اصلی بزرگ در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها می‌باشد.

- **افراد گرم مزاج** زود عصبانی و برانگیخته می‌شوند، به نظر دیگران در مورد خودشان توجه نمی‌کنند، با جرات و جسارت کارهای جدید را شروع می‌کنند، زیاد حرف می‌زنند، سرعت و روانی کلام زیادی دارند و صدایشان بلند است.
- اما در **افراد سرد مزاج** برعکس این حالت‌ها مشاهده می‌شود، این افراد، اما کم‌سخن و پراحتیاط هستند و تأنی در کلام دارند. آن‌ها می‌توانند آرام و بدون عجله کارها را انجام دهند.
- **افرادی که مزاجشان گرم و تر است**، معمولاً شجاع، جسور و خون‌گرم هستند. رطوبتی که همراه با گرما می‌شود، باعث می‌شود بتوانند راحت با دیگران ارتباط برقرار کنند.

مزاج حالات روحی و روانی، عاملی مؤثر در سلامتی و تعادل انسان

طب سنتی در کنار دیگر عوامل مؤثر در سلامتی و تعادل انسان، در درمان بیماری، به حالات روحی و روانی فرد و مزاج این حالات، توجه لازم را دارد. هر کس با توجه به مزاج خود قادر خواهد بود حتی المقدور عواطف و حالات روانی خود را کنترل کرده، یا از قرار گرفتن در شرایط به وجود آورنده و یا تشدیدکننده اجتناب کند.

به **عنوان مثال**: شخص **صفاوی مزاج** (گرم و خشک) باید از قرار گرفتن در شرایطی که موجب هیجان و یا خشم او شود، حتی المقدور اجتناب کند. یا شخص **سوداوی مزاج** (سرد و خشک) باید از قرار گرفتن در شرایطی که باعث تشدید غم و اندوه می‌شود، جدا پرهیز کند.

انواع سوء مزاج مغزی

مزاج طبیعی مغز سرد و تر است اما ممکن است به دلایل مختلف دچار سوء مزاج یا غلبه خلطی شود و زمینه ساز بروز تغییرات خلقی و رفتاری گردد که عبارتند از:

- **سوء مزاج گرم مغزی**: بی‌قراری، بی‌خوابی، افکار مشوش، عصبانیت سریع
- **سوء مزاج سرد مغزی**: کسالت، کندی حرکات و افعال مربوط به مغز

- سوء مزاج خشک مغز بی‌خوابی، وسواس و افکار منفی زیاد
- سوء مزاج تر مغز: خواب زیاد و فراموشی

بعضی بیماران دچار ضعف مغز می‌شوند و از اختلال در حس و حرکت و حتی تفکر و تخیل رنج می‌برند. خوردن و بویدن مواد خوشبو مانند دارچین، گلاب، زعفران، سیب برای آنها مفید است.

نقش تغذیه در سلامت جسم و روان

آلودگی هوا، تجمع مواد زائد در بدن و مصرف بیش از اندازه خوراکی‌هایی مانند فست فود، کنسرو، غذاهای آماده حاوی مواد نگهدارنده و محرک و خوراکی‌های غیرحلال نه تنها باعث بیماری‌های جسمی بلکه زمینه ساز امراض روحی روانی مختلف نیز می‌گردد. تغذیه صحیح در حفظ و تداوم سلامت جسم و روح انسان اهمیت زیادی دارد و داشتن یک برنامه غذایی صحیح و مناسب علاوه بر تندستی جسم در ایجاد نشاط و شادابی انسان نیز مؤثر بوده و بدن را از ابتلا به بیماری‌های مصون می‌دارد. هر اندازه که انسان قوی تر و سالم تر باشد، کمتر دچار امراض روحی و روانی می‌شود.

منظور از غذای روح و روان چیست؟

به مجموعه نیازمندی‌های انسان در بعد جسمی و روانی از طبیعیات و معنویات که از راه‌های گوناگون صورت می‌گیرد؛ غذا اطلاق می‌شود.

انواع غذا

انواع غذا را می‌توان به غذاهای خوردنی، شنیداری، دیداری، پنداری، لمسی، جنسی و آنسی (تأثیر روحیه همنشین بر خلق و خو) تقسیم بندی کرد. غذاها علاوه بر اینکه جایگزین آنچه از بدن تحلیل رفته هستند و افت انرژی را جبران می‌کنند، بر سوخت و ساز، رشد، حرکت و ترمیم بافت‌ها نقش دارند. از طرفی با توجه به اثرات خاص و مزاجی خود بر اعضای مختلف جسم، روح و روان انسان و کل موجودیت فرد تأثیر می‌گذارند.

از دیدگاه طب سنتی و مزاج شناسی، مزاج‌های سرشتی در صورتی که از اعتدال برخوردار باشند از سلامت جسم و روان نیز برخوردار خواهند بود. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در این باره، **تغذیه صحیح و متناسب** با نوع مزاج هر فرد است.

قانون تدبیر به عین و علاج به ضد

در طب سنتی قانونی به نام «تدبیر به عین» و «علاج به ضد» وجود دارد؛

- **تدبیر به عین:** یعنی اگر مزاج پایه و جلی فردی گرم و خشک است و در تعادل مزاجی و صحت است، طبیعت غذایی هم باید گرم و خشک باشد.
- **علاج به ضد:** اما اگر فردی غلبه گرمی و خشکی دارد باید از مصرف غذاهای با طبیعت گرم و خشک پرهیز نماید و علاج به ضد را رعایت کند یعنی غذاهایی با طبیعت و کیفیت سرد و تر میل نماید تا سوء مزاج و بیماری وی تشدید نشود و مزاج به تعادل برگردد.

مزاج‌های مختلف و تاثیر تغذیه بر رفتار و اخلاق

در زیر به تشریح مزاج‌های مختلف و خلقیات آن‌ها و تأثیر تغذیه بر رفتار و اخلاق افراد، پرداخته می‌شود:

تفاوت رفتاری سردمزاجان و گرم مزاجان

از مشخصات رفتاری افراد سرد مزاج و گرم مزاج این است که:

- افراد سردمزاج در شروع یک کار مشکل دارند و به اصطلاح دیر گرم می‌شوند؛ اما گرم مزاجان کارها را به سرعت آغاز می‌کنند.
- اگر ضعف و سستی و کندی در افعال و رفتار دیده شود نشانه سردی مزاج است در حالی که گرمی مزاج گاه باعث شتاب زدگی و عجله می‌گردد و فردی با چنین ویژگی ممکن است ثبات رای نداشته باشد.
- توام بودن افعال با اضطراب و تشویش نیز بر گرمی زیاد دلالت دارد. زود عصبانی شدن، خشمگین شدن، برانگیختگی سریع، بی‌اعتنایی به قضاوت دیگران در مورد خود، جرات، جسارت، پرسخنی، سرعت و پیوستگی کلام، قدرت و بلندی صدا نشانه گرمی مزاج هستند. افراد گرم مزاج اغلب

بی‌قرار، تند و تیز، پرکار و فعال، پرجنب و جوش و پرنرژی هستند، حافظه خوبی دارند و از قدرت یادگیری و تجزیه و تحلیل بالایی برخوردارند، زود عصبانی شده و زود هم آرام می‌شوند.

خصوصیات روحی و روانی مزاج‌های مختلف

مزاج گرم و خشک

فرض کنیم فردی با مزاج گرم و خشک در فصل تابستان و هوای گرم هنگام بازگشت به منزل نوشیدنی با طبع گرم بنوشد، در این شرایط ممکن است به شدت عصبانی شود. توصیه می‌گردد از چنین فردی با یک شربت خنک مانند شربت سکنجبین، لیموی تازه، آلبالو یا زرشک پذیرایی شود.

بنابراین افرادی که در برخورد با مشکلات بیشتر حالات پرخاشگرانه را بروز می‌دهند سوء مزاج گرم دارند و علاوه بر تمرینات کنترل ذهن مثل تنفس عمیق باید از مصرف غذاهای حاوی ادویه تند و تیز مثل زنجبیل، فلفل، خردل، عسل کهنه، مغزها مانند پسته، سیر، پیاز خام، خرما، خشک، نوشیدنی‌هایی مانند نسکافه و شربت زعفران؛ خوراکی‌های گرم و چرب مانند حلوا ارده و سرخ کردنی‌ها و شب بیدار ماندن‌های طولانی خودداری کنند.

به افراد با مزاج گرم و خشک توصیه می‌شود مصرف خیار، کدو، گشنیز، هندوانه، ماءالشعیر طبی، سوپ جو، حریره بادام، شربت‌های متعادل مثل سکنجبین، گلاب، بوییدن عطرهای ملایم و خنک مانند بنفشه، گلاب و گوش دادن به نغمه‌های طبیعی مثل صدای دریا یا آب روان را به کار برند.

مزاج گرم و تر

خصوصیات روانی افراد با مزاج گرم و تر این است که انسان‌های شجاع و جسور بوده، به طور معمول آرام هستند و دیر عصبانی می‌شوند اما هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند.

مزاج سرد و تر

در مورد خصوصیات روانی مزاج سرد و تر نیز باید اشاره کرد که افرادی کم انرژی و کند هستند، معمولاً صبور و آرامند و کمتر عصبانی می‌شوند. رطوبت باعث انعطاف پذیری و خشکی باعث ثبات رای می‌شود.

مزاج سرد و خشک

گروه دیگر با مزاج سرد و خشک نیز افرادی دقیق، منظم، دور اندیش، محاسبه گر و ریزبین هستند.

تغذیه در بروز بیماری‌های سرد روانی چه تأثیری دارد؟

کسانی که دچار سردی روانی هستند افرادی منفی باف، بدبین، غم زده، افسرده و انزوا طلبند که مسائل را سخت و پیچیده ارزیابی می‌کنند.

بنابراین هر کدام از حالات ذهنی و روانی در ایجاد اشفتگی و بی تعادلی مزاجی مؤثرند. به این صورت که ترس «خلط بلغم و کیفیت سرد و تر»، غم و اندوه و افسردگی «خلط سودا و کیفیت سرد و خشک»، وابستگی و تعلق «خلط دم و کیفیت گرم و تر» و خشم و غضب «خلط صفرا و کیفیت گرم و خشک» دارد.

منفی بافی

زندگی افراد با سوء مزاج سرد و غلبه بلغم مثل حرکت آب به سمت سرازیری است و آن‌ها مدام به جهت افکار منفی حرکت می‌کنند. همانطور که آب تنها وقتی حرارات ببیند و بخار شود بالا می‌رود، این افراد نیز برای مثبت اندیشی و رها شدن از منفی بافی باید از لحاظ مزاج اصلاح و غلبه اخلاط تعدیل شوند.

مصرف متعادل خوراکی‌های گرم موجب گرم شدن طبع مغز شده و معمولاً نگرش مثبت پیدا می‌کنند. معمولاً این منفی نگری‌ها در زنان و مردان دیده می‌شود اما با توجه به شایع بودن سردی در خانم‌ها این گروه بیشتر مستعد درگیری با افکار منفی هستند.

واکنش افراد با مزاج گرم و سرد نسبت به یک مسئله کاملاً متفاوت است. فرد با مزاج گرم برخوردی آرام داشته و بیان می‌کند که اتفاق مهمی پیش نیامده اما فرد با مزاج سرد همین مسئله را چندین برابر واقعیت بزرگ می‌کند و حتی ممکن است در تصورش حوادث بعدی را هم با منفی نگری پیش بینی کند که این ارزیابی نتیجه سردی روانی است. برای درمان منفی بافی باید:

- سوء مزاج را اصلاح کرد و سپس تغذیه گرم طی ۴ تا ۶ ماه رعایت شود تا مغز کم کم به گرمی متعادل برسد. در این صورت دیگر فکرهای منفی بروز نمی‌کند. اگرچه ایجاد گرمی در ذهن افراد افسرده، بدبین، غم زده، منفی باف و... نیاز به زمان دارد

- برای درمان های فوری می توان از بوها و عطریات گرم استفاده نموده و واکنش های آنها را کنترل کرد.

خشم و غضب

اگر خشم و غضب در فردی افزایش یابد، صفرا افزایش می یابد و متقابلا نیز اگر صفرا به طور غیر متعادلی بنابر دلایل مختلف از جمله نوع تغذیه فزونی یابد می تواند به حالات قهر و غضب منجر شود.

ترس

اگر خلط بلغم نیز به دلایلی مانند تغذیه سردی و تری زیاد فزونی یابد موجب بروز حالات ترس می شود.

غم و افسردگی

تغذیه مولد سودای نامتعادل منجر به ایجاد حالات غم و افسردگی می گردد و همچنین اگر بعد از صرف غذا احساس غم و اندوه عارض گردد، هضم مختل می شود زیرا حرارت غریزی را پنهان می سازد و تنفس به طور کامل انجام نمی شود و خواب از چشم غم زده می رود.

راهکارهایی برای مبتلایان غم و اندوه (سوء مزاج سرد و خشک)

به این افراد توصیه می شود از مصرف عدس، قارچ، کلم خام، گوشت گاو، گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، فست فودها، غذاهای آماده حاوی مواد نگهدارنده، پنیرهای مانده و کهنه، غذاهای سوخته و ترشیجات پرهیز کنند

سحرخیزی، قدم زدن در طبیعت، ورزش های گروهی، مصرف گوشت بره، زرده تخم مرغ عسلی، شیر برنج، حریره بادام، شیر بادام، خوراکی ها و شربت های مفرح با توجه به سازگاری مزاجی مثل فالوده سیب شیرین رسیده و تخم شربتی، شربت تخم بالنگو، شربت بیدمشک، شربت بهار نارنج، مربای بالنگ، شربت جلاب یا شربت مویز را حتما در برنامه خود بگنجانند.

خشم و عصبانیت

تعریف و علل ایجاد خشم