

- از نوشیدن بیش از اندازه چای و قهوه دوری کنید.
- از عصبانیت، هیجانات روانی و زیاد حرف زدن بپرهیزید.
- مصرف غذاهای گرم و خشک را به خصوص در هوای گرم کاهش دهید.
- بهترین روش برای این گونه افراد این است که از خوردن چای و گرمی جات جدا بپرهیزند.
- تخلیه معده این افراد به روش قی کردن دوره‌ای بسیار مناسب می‌باشد.
- صفاوی مزاج‌ها باید از مصرف نوشیدنی‌های گرم بپرهیز کنند؛ نوشیدنی‌های گرم موجب برهم خوردن تعادل صفاوی مزاج‌ها می‌شود.

اصلاح طبع یا تعادل مزاج

برقراری تعادل در هر چیزی یکی از اصول مهم زندگی است. تعادل در اخلاط بدن نیز برای حفظ سلامتی ضروری است. انسان‌ها در زندگی روزمره باید به شکلی عمل کنند که مزاج آن‌ها همیشه به سمت تعادل حرکت کند. هر رفتار یا کاری که باعث شود تعادل مزاج بهم بخورد باعث بروز بیماری خواهد شد. جهت برقراری تعادل در امزاج بدن، باید به چند نکته توجه شود.

اصطلاح اصلاح مزاج

اصلاح مزاج یا تعدیل مزاج، فواید زیادی برای سلامت انسان دارد. برای متعادل کردن مزاج خود، ابتدا می‌بایست تشخیص مزاج را انجام دهید و به طور کامل از مزاج خود آگاهی یابید. بهم ریختن مزاج و غالبیت مزاج سرد به گرم یا گرم به سرد بدن را در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف و خطرناکی قرار می‌دهد.

الگوی مصرف مواد غذایی و مواد مصرفی در سبد غذایی یک فرد، مهم‌ترین عامل تاثیرگذار بر طبع و مزاج است. شما باید علاوه بر شناخت کامل از مزاج خود، مزاج غذاهای مختلف و نوع آب و هوا را شناخته و طریقه متعادل کردن مزاج را بلد باشید. منظور از اصلاح مزاج همان متعادل کردن مزاج در بدن است تا مزاجی بر جسم غلبه نکند و باعث بروز بیماری شود.

همانطور که خشم، تنفر، اضطراب، ناامیدی، داروی عارضه‌دار، تغذیه نادرست، غذای فاسد، هوای بد، صدای دلخراش و... مزاج انسان را بهم می‌زند؛ آرامش، امیدواری، محبت، داروی طبیعی، تغذیه صحیح و سالم،

هوای مطبوع، صدای دلنواز، مزاج انسان رابه سمت تعادل پیش می‌برد. پس برای اصلاح مزاج خود همان اندازه که اقداماتی انجام می‌دهید، باید از بروز موارد دیگر نیز خودداری نمایید.

توجه داشته باشید که اصلاح مزاج و رسیدن به تعادل مزاج نیازمند سپری شدن زمان کافی و اراده و تلاش روز افزون شخص بیمار است. هیچ کدام از راه‌هایی که برای اصلاح مزاج بیان می‌شود، قرار نیست که به صورت دفعی اثر کرده و یا بدون توجه به دیگر موارد پیشنهادی تاثیرگذار باشد.

مفهوم اعتدال مزاج چیست؟

۱. **اعتدال مزاج مطلق:** یکی از معانی اعتدال مزاج این است که مزاج فرد در نقطه وسط کیفیات چهارگانه قرار گرفته باشد. یعنی نه سرد باشد، نه گرم، نه مرطوب و نه خشک. این حالت وقتی حاصل می‌شود که عناصر چهارگانه آب، باد، خاک و آتش، به نسبتی کاملاً مساوی در بدن فرد وجود داشته باشند. در نگاه اول، ممکن است این وضعیت، ایده‌آل و مطلوب به نظر آید اما در واقع، چنین تعادلی نه مطلوب است و نه واقعی. این نحو تعادل، یک مفهوم ذهنی است که در خارج، مصداق عینی ندارد. شما در کل هستی انسانی را نخواهید یافت که از هر سمت و سو، خنثی و وسط باشد. اگر چنین انسانی وجود خارجی هم داشته باشد، انسانی است بدون کنش و واکنش‌های انسانی و بدون تعامل با هستی.

۲. **اعتدال مزاج مطلوب:** مطلوب بودن اعتدال مزاج باید نسبت به هدف از آن اعتدال سنجیده شود. در این حالت، ما به دنبال اعتدالی هستیم که هدف هستی انسان یعنی رشد جسمانی و سلوک روحانی مطلوب را در تمام ابعادش تامین کند و این حاصل نمی‌شود مگر به این که انسان دارای سطح متعادلی از گرما و رطوبت باشد نه این که از این جهات خنثی باشد. این اعتدال مزاج، واقعی و به لحاظ تئوری برای همه مردم قابل وصول است اما در عمل، تنها و تنها حضرات معصومین (علیهم السلام) از چنین اعتدال مزاج مطلوبی برخوردار بوده و هستند. این با اعتدال روحی تام ایشان تناسب دارد؛ مساله‌ای که بر اهل علم و معرفت واضح است.

۳. **اعتدال در اخلاط:** اگر هر یک از اخلاط در بدن انسان، در سه حالت اعتدال داشته باشند، عملکردهای کارکردی و ساختاری بدن به درستی انجام می‌شود. این سه جنبه اعتدال عبارتند از:

- ۱- اعتدال در مقدار خلط. ۲- اعتدال در کیفیات چهارگانه خلط. (گرمی، سردی، تری و خشکی)
- ۳- اعتدال در قوام خلط.

حفظ تعادل مزاج

جهت حفظ تعادل مزاج خود رعایت نکات زیر و توجه به آن‌ها توصیه می‌شود:

۱. اصول کلی رعایت زمان مصرف مواد غذایی سرد و گرم. یعنی عدم مصرف مواد غذایی با طبع خیلی گرم در طول روز و خیلی سرد در طول شب.
۲. روزانه به میزان کافی آب هم‌دما با محیط بنوشید
۳. عدم نوشیدن آب از نیم ساعت قبل تا حداقل یک ساعت و نیم بعد از غذا.
۴. پیشگیری از یبوست.
۵. عدم استحمام در شب هنگام و پرهیز از دوش گرفتن با آب سرد یا آب داغ.
۶. توجه به خواب به موقع و کافی، سحرخیزی و همچنین فعالیت و تحرک کافی روزانه (ورزش)
۷. سعی کنید در یک وعده غذایی چند نوع غذا مصرف نکنید. در صورت مصرف چند مدل غذا، این غذاها نباید طبع یکسان یا به شدت متضادی داشته باشند.
۸. خودداری از ریزه‌خواری و مصرف مواد غذایی دارای مواد نگهدارنده و صنعتی.
۹. عدم مصرف غذاهای سنگین (غذاهایی که به علت تعدد مواد تشکیل‌دهنده و طبع طولانی مدت ممزوج شده اند)
۱۰. دقت در مصرف دارو، رژیم‌ها و تکمیل دوره‌های درمانی.

اصلاح مزاج و برقراری تعادل در مزاج‌های مختلف

۱. تعادل و اصلاح سوءمزاج دموی

از جمله مهم‌ترین اهداف اصلاح وضعیت غلبه دم یا همان مزاج گرم و مرطوب؛ کنترل دمای داخلی، کاهش فشار ناشی از حرارت بر روی اعضای ریسه و قوای هاضمه، کنترل بخارات و ریاخ متصاعد و محبوس بدن، است. نکات مهم جهت اصلاح سوء مزاج دموی و رسیدن به تعادل مزاج:

- پرهیز از مصرف آجیل.

- نوشیدن آب به آرامی.
- پرهیز از عصبانیت و جر و بحث
- تحرک و ورزش کافی
- حمام رفتن را طولانی نکنید و با آب هم‌دمای بدن یا خنک‌تر دوش بگیرید.
- عدم مصرف آب یا هر نوشیدنی با غذا
- غذای چرب و سنگین میل نکنید.
- از شیرینی و لبنیات چرب دوری کرده و غذای پرکالری میل نکنید.
- استفاده کافی از میوه‌جات، سالاد و غذاهای بخارپز
- پیشگیری از یبوست و خودداری از پرخوری را مورد توجه قرار دهید.
- مصرف نمک و ادویه و آجیل را به حداقل برسانید و در این دوره از مجادله و جروب‌بحث، شب زنده‌داری (بی‌دلیل و بیش از حد طولانی) و بی‌تحرکی خودداری نمایید.
- مصرف غذاهای با طبع گرم و مرطوب را به طور کلی محدود کرده و کاهش مصرف غذاهای دیر هضم را مد نظر داشته باشید.

۲. تعادل و اصلاح سوءمزاج صفراوی

به جهت اصلاح مزاج صفراوی مواردی پیشنهاد می‌شود. کنترل دمای کبد و کاهش خشکی سراسری از طریق کمک به دفع اخلاط اضافی صفراوی (گرم و خشک) و در نتیجه ایجاد تعادل در رنگ رخسار، کاهش استرس هیجانی و پرخاشگری، تپش قلب، اگزما و کهیر پوستی از اهداف این برنامه است. نکات مهم جهت اصلاح سوء مزاج صفراوی و رسیدن به تعادل مزاج:

- در این دوره از مصرف غذاهای با طبع گرم و خشک خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای پرکالری، چرب و سنگین و سرخ کردنی، ادویه و نمک و آجیل خودداری کنید.
- مصرف کافی آب و مایعات و مصرف غذاهای آبدار از اولویت‌های درمان شما است.
- از مصرف غذاهای آلرژی‌زا خودداری کرده و مصرف سیگار و مشروبات الکلی را کنار بگذارید و از عصبانیت پرهیز کنید.

- از مصرف زرشک، عناب، آلو، برگه، قیسی و همچنین چای لیمو عمانی به منظور کاهش دمای داخلی در طول روز بهره ببرید.

۳. تعادل و اصلاح سوءمزاج سوداوی

کاهش نگرانی و استرس، کمک به ایجاد خواب منظم و با کیفیت و کاهش دردهای متناوب با منشاء نامشخص، کنترل وسواس و در نتیجه ایجاد نشاط و افزایش میل به زندگی از اهداف اصلاح غلبه سودا (مزاج سرد و خشک) است. توجه به مصرف آب کافی و خودداری از مصرف مواد غذایی با طبع سرد و خشک اولویت درمانی شما است. نکات مهم جهت اصلاح مزاج سوداوی و رسیدن به تعادل مزاج:

- از مصرف پنیر، خشکبار، نوشابه‌های گازدار، بادمجان، قهوه، شکلات، فست فود، آب سرد، خوراکی‌های ترش و همچنین دخانیات و مشروبات الکلی اکیدا خودداری نمایید.
- ورزش روزانه در محیط شاد ورزشی راهگشا است.
- از تنهایی، خودخوری، گوش فرا دادن به درد و دل دیگران و همنشینی و معاشرت با افراد بدبین و بدگمان خودداری کنید.
- از عطرهای گرم طبیعی بهره ببرید و با افراد مثبت‌اندیش وقت بگذرانید.

۴. تعادل و اصلاح سوء مزاج مزاج بلغمی

افزایش سردی و رطوبت و در نتیجه رخوت و بی‌حالی، خواب زیاد و سستی نشانه غلبه بلغم است. برای اصلاح غلبه بلغم یا همان اصلاح مزاج بلغمی باید صبر و سعی بسیار داشته باشید. خودداری از مصرف مواد با طبع سرد و مرطوب (خصوصاً شب‌ها) اولویت درمانی شما است. چرا که خود این مواد غذایی مولد بلغم هستند و نمی‌گذارند که تغییر مزاج بلغمی طبق انتظار و نیاز شما اتفاق بیفتد. نکات مهم جهت اصلاح سوءمزاج بلغمی و رسیدن به تعادل مزاج:

- آب کافی و ولرم بنوشید همراه با کمی عسل یا سکنجبین یا گلاب (به هیچ وجه نباید همراه غذا آب خورد)
- به خوبی ورزش کنید و پیاده‌روی روزانه داشته باشید.
- از روغن مالی بدن با روغن‌های گرم بهره ببرید.

- شب‌ها به حمام نروید و سحرخیز باشید.
- پرخوری نکنید و مصرف نمک را به حداقل برسانید.
- در طول اصلاح غلبه بلغم مصرف لبنیات، مرغ، ماهی و برنج را به حداقل رسانده (ترجیحاً قطع کنید) و ریزه‌خواری نکنید.

تعابیر امروزی از مزاج

با مروری بر مباحث مطرح در پزشکی مدرن که به نحوی به بحث مزاج نزدیک‌اند و بررسی سیستم سردی و گرمی غذا و این که چه تأثیری بر سیستم و متابولیسم بدن دارند و چرا مصرف برخی غذاها مته زنجبیل و فلفل در بدن علائم گرمی و مصرف غذاهایی مته خیار و ماست در بدن سردی ایجاد می‌کند چهار تئوری جهت بیان معادل امروزی مفهوم مزاج مطرح می‌شود:

۱. تئوری و تعبیر اول (تفاوت سطح پاسخ سیستم خودکار عصبی)

مواد غذایی با ورود به بدن بر عملکرد سیستم خودکار عصبی (سیستم اعصاب اتونوم) اثر گذاشته و آن را فعال می‌کنند؛ این سیستم از نظر آناتومیکی و عملکردی به دو بخش سمپاتیک و پاراسمپاتیک تقسیم می‌شود که از نظر علمی ثابت شده است که:

- غذاهای گرم بر سیستم اعصاب سمپاتیک تأثیر گذاشته و علائم گرمی ظاهر می‌شود.
 - غذاهای سرد سیستم پاراسمپاتیک را فعال می‌کنند و علائم سردی ایجاد می‌شود.
- پس: افراد گرم مزاج دارای فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک بیشتر و سیستم عصبی پاراسمپاتیک کمتری از افراد سردمزاج‌اند.

۲. تئوری و تعبیر دوم (تفاوت میزان ترشحات هورمون‌های تیروئیدی)

مواد غذایی ترشحات غدد درون ریز مانند تیروئید را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

- مواد غذایی گرم ترشحات هورمون تیروئید را زیاد می‌کنند.
- مواد غذایی سرد این ترشحات را کم می‌کنند.

- با خوردن مواد غذایی با مزاج گرم علائمی که در بدن ظاهر می‌شود بیشتر شبیه پرکاری تیروئید است.
- با خوردن مواد غذایی با مزاج سرد علائمی که در بدن ظاهر می‌شود بیشتر شبیه کم کاری تیروئید است.

پس: غده تیروئید افراد سردمزاج فعالیت کمی دارد، که به تبع آن متابولیسم پایه (سوخت و ساز پایه) پایینی دارند. در مقابل، غده تیروئید افراد گرم مزاج فعالیت زیادی دارد، که در نتیجه متابولیسم پایه بالاتری از افراد معمولی دارند.

۳. تئوری و تعبیر سوم (تفاوت میزان ترشحات غدد فوق کلیوی)

مواد غذایی ترشحات برخی از غدد درون ریز مانند غدد فوق کلیوی را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند:

- مواد غذایی با مزاج گرم باعث کاهش ترشح هورمون کورتیکواستروئید از غدد فوق کلیوی می‌شوند.
- مواد غذایی با مزاج سرد باعث افزایش ترشح هورمون کورتیکواستروئید از غدد فوق کلیوی می‌شوند.

پس: افراد گرم مزاج دارای فعالیت سمپاتیک فوق کلیوی و کورتیکواستروئید فوق کلیوی کمتری در مقایسه با افراد سرد مزاج هستند.

۴. تئوری و تعبیر چهارم (تفاوت میزان ترشحات آنزیم‌های گوارشی)

مواد غذایی با ورود به بدن آنزیم‌های گوارشی را تحت تأثیر قرار می‌دهند:

- مواد غذایی با مزاج گرم ترشحات این آنزیم‌ها را زیاد می‌کنند.
- مواد غذایی با مزاج سرد ترشحات این آنزیم‌ها را کم می‌کنند.

اشتباهات رایج در مورد مزاج

اشتباه اول

یکی از برداشت‌های اشتباه در مورد مفاهیم مکتب طب ایرانی، سوء برداشت از مفهوم مزاج است. در اثر باورهای نادرست یا اطلاعات ناقص و بعضاً غلط، برخی فکر می‌کنند تمام بیماری‌های خود یا دیگران را می‌توانند با استفاده از دو واژه گرمی و سردی، تفسیر و توجیه نمایند و در ادامه از یک برچسب «مزاج فلان» برای تأیید طرز فکرشان استفاده کنند. غافل از این که تعیین علل بیماری، خود مقوله بسیار گسترده‌ای در مکتب طب ایرانی است که ذیل مبحث تخصصی «اسباب و علل» در کتب حکمای بزرگ شرح داده شده است. و بیماری‌ها از منظر طب سنتی به ۳ دسته بیماری‌های سوء مزاجی، سوء ترکیبی و بیماری‌های تفرق و اتصال تقسیم بندی می‌شوند. پس الزاماً همه مشکلات از سردی و گرمی مزاج شما نیست.

اشتباه دوم

توجه به مزاج جبلی یا مادرزادی (مزاج پایه) با مزاج عارضی یا عارض شده در اعضای مختلف بدن مهم است. اینطور نیست که همه اعضا و اندام‌ها همه با هم گرم یا همه با هم سرد شوند. مثلاً ممکن است مزاج پایه فرد گرم و خشک اما مزاج معده یا مغز او سرد و تر، باشد. اساس کار متخصصان مکتب طب ایرانی هم همینطور است که مزاج هر عضو به خصوص مزاج عضو درگیر را جداگانه در نظر می‌گیرند و برنامه درمانی را هدفدار برنامه ریزی می‌نمایند و اهمیت زیادی به سبب بروز و زمینه شروع اختلال می‌دهند!

اشتباه سوم

اصطلاحات معمولی مثل دموی، سوداوی، صفراوی و بلغمی بیان‌های دقیقی نیستند یعنی این‌ها در اصل اسامی اخلاط بدن هستند و نه مزاج‌ها و بهتر است به جای آن‌ها از واژه‌های گرم و تر، سرد و تر، گرم و خشک و سرد و خشک استفاده کنیم. چون صفرا و سودا و بلغم و دم خلط هستند و ماهیت مزاج بستگی مطلق به خلط ندارد؛ یعنی ممکن است:

- کسی مزاج پایه‌اش گرم و خشک باشد، اما از تعادل خارج نشده و صفرای غیرطبیعی در بدن او زیاد نباشد.
- و یا فردی صفرای غیرطبیعی زیادی در بدن دارد اما مزاج عام او گرم و خشک نیست.
- حتی گاهی مزاج عام مفرد است یعنی فقط تر است یا فقط خشک و...

اشتباه چهارم

در مبحث مزاج مادرزادی، چه چهار مزاج مفرد (گرم، سرد، تر و خشک) و چه چهار مزاج مرکب (چه گرم و تر، چه گرم و خشک و چه سرد و تر و چه سرد و خشک) خوبتر یا بدتر از مزاج دیگر شمرده نمی‌شود.

پس مزاج ما چی باشه بهتره؟ به نظرم تحت هر شرایطی مزاج گرم و تر برتر است! کاملاً در اشتباهید.

اگر هر مزاجی در حالت تعادل و سلامتی فرد باشد برای آن فرد خوب است و صاحبان همه مزاج‌ها در حالت صحت و اعتدال، در طیف سلامت قرار می‌گیرند و هیچ کدام بد نیستند. پس نمی‌توانیم بگوییم مزاج گرم و تر از همه برتر و مزاج سرد و تر از همه بدتر است. مثلاً اگر کسی مزاجش گرم و خشک است، این مزاج، برای آن فرد ایده‌آل است و اگر مزاج او از تعادل خارج شده و یا در اثر سبک غلط زندگی و تغذیه نامناسب دچار مزاج سرد و تر یا گرم و تر شود، بیمار می‌گردد.

آنچه مهم است: این است که هر فردی با داشتن هر مزاجی، سالم و شاداب زندگی کند، البته به شرطی که تدابیر متناسب با مزاج خود را هم رعایت کند.

تقابل واژگانی مزاج و سوء مزاج

مزاج در مقابل واژه سوء مزاج قرار می‌گیرد: سوء مزاج یعنی مزاج پایه فرد از حالت تعادل خارج شده و سلامتی و تندرستی فرد کاهش پیدا کرده یا از بین رفته باشد و فرد باید به روشی (یا پاکسازی یا تغذیه یا با دارو یا با خروج خون مثل فصد، حجامت یا ...) این سوء مزاج را درمان کند و به حالت طبیعی مزاج خودش برگردد. پس اگر با داشتن مزاج سرد و تر، دچار چاقی زیاد، یا بیماری‌های مختلف با منشاء سردی گرفته‌اید نشان از خارج شدن مزاج شما از حالت تعادل است.

حرف پایانی

در مواقع سلامتی و عدم غلبه مزاجی، نمی‌توان گفت کدامیک از مزاج‌ها بهتر و برتر است و تفاوت ساختارها و عملکردهای مزاجی در افراد است که موجب توانایی‌ها و استعدادها متفاوت در افراد می‌شود.

مزاج و استعداد بیماری‌ها

افراد با مزاج گرم و تر

این افراد در صورت عدم رعایت دستورات و تدابیر مزاجی، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌های ذیل دارند:

- سردرد
- پرخوابی
- هماچوری (مشاهده خون در ادرار)
- خستگی
- چاقی
- ضعف جنسی
- آکنه‌های قرمز و خونریزی دهنده و دمل‌های پوستی
- تپش قلب و بیماری‌های قلبی و عروقی
- سکته
- فشارخون بالا
- دیابت (در یک مطالعه موردی، مشاهده شد که افراد با مزاج گرم و تر استعداد بیشتری برای ابتلاء به دیابت دارند و گروه مزاج سرد و تر در رتبه دوم قرار دارند).

افراد با مزاج گرم و خشک

این افراد در صورت عدم رعایت دستورات و تدابیر مزاجی، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌های ذیل دارند:

- اضطراب و تنش
- میگرن، وزوز گوش
- تپش قلب
- مشکلات مغزی و جنون
- مشکلات کبدی، سنگ کیسه صفرا، اسهال خونی

- لک بینی و افزایش خونریزی هنگام پرئود
- انزال زودرس
- تلخی دهان، سوزش معده
- سرفه خشک
- بی‌خوابی
- لاغری
- اگزما و کهیر
- هپاتیت و زردی
- احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن، داغ شدن بدن
- سوزش مقعد یا سوزش مجاری ادراری تناسلی
- سفیدی زودرس مو، چرب شدن و ریزش مو و حتی طاسی سر

افراد با مزاج سرد و تر

این افراد در صورت عدم رعایت دستورات و تدابیر مزاجی، استعداد بیشتری برای بروز علائم و بیماری‌های ذیل دارند:

- عطسه
- سردرد
- کاهش حافظه
- صرع
- خواب آلودگی و پرخوابی
- آسم، برونشیت، سینه پهلو، آب آوردن ریه
- آب مروارید
- سینوزیت و پولیپ بینی
- شلی دریچه قلب و سکته انقباضی
- التهاب و بزرگ شدن لوزه‌ها