

علائم و درمان انواع سوء مزاج کبد

سوء مزاج گرم کبد

همانطور که در انواع سوء مزاج در طب سنتی گفتیم عوامل متنوعی مانند: دیابت، خستگی، ضعف در بدن، استفاده زیاد از غذاهای پرچرب و شیرین، با عجله غذا خوردن، مصرف آب و نوشیدنی در کنار غذا یا بلافاصله بعد از آن، مصرف دخانیات مخصوصا قلیان، مواد غذایی با طبع گرم در وعده ناهار، نبود تحرک کافی در ابتلا به سوء مزاج کبد موثرند. این عارضه در فصل بهار در سنین میانسالی بیشتر رخ می‌دهد.

رگ‌هایی که از کبد خارج می‌شوند را آورده می‌گویند، هرگاه که مزاج کبد گرم باشد، رگهای آورده، گشاد هستند و کبد صفرای زیادی تولید می‌کند و خون و همه اندام‌های تن نیز گرم هستند. کبد گرم در سال‌های کهولت سن، تولید سودا می‌کند و بر پهلوی راست سمت شکم موی بیشتری می‌روید.

ممکن است کبد سوء مزاج گرم و خشک پیدا کند که در این حالت، موهای شکم بسیار زیاد هستند، خون بسیار غلیظ است و کم و نسبت تولید صفرا در آن بالاست و در پیری سودایی می‌شود و رگ‌های خروجی گشاد هستند و سفت و همه اندام‌ها نیز به همین شکل هستند.

یا اینکه سوء مزاج گرم و تر عارض شده باشد. این گونه افراد نسبت به دیگر افراد خون بدن آن‌ها زیادتر است و کم مویی نسبت به مزاج سرد خشک کمتر است یعنی بدن نسبت به مزاج سرد و خشک پر موتر است، و رگ‌ها غلیظ و همه اندام‌ها گرم و نرم هستند و کیموس‌های بد زیاد تولید می‌کند و بیماری بیشتر است و هرگاه گرمی بر تری بیشتر باشد، کیموس‌های بد کمتر هستند.

علائم سوء مزاج گرم کبد

- اشتهای کم.
- یبوست (سفتی و خشکی مدفوع).
- ادرار پررنگ یا مایل به سرخی.
- تشنگی زیاد.
- تلخی دهان.
- خشکی زبان.

- نبض سریع.
- گرمی پوست محل کبد (زیر دنده های راست).
- بروز جوش و خارش در بدن مخصوصا در ناحیه صورت.
- داغی یا تب بدن.
- سوزش ادرار.
- سنگینی و کوفتگی اعضا.
- شیرینی یا شوری دهان.
- اختلالات تنفسی و خفگی.
- زردی رنگ بدن یا چهره.
- بالا رفتن آنزیم های کبدی در آزمایش ها.
- قی یا اسهال زرد.

راه های رفع سوء مزاج گرم کبد

در تمامی درمآن های طب سنتی قدم اول اصلاح سبک زندگیست. چه بسا بیماری هایی که با همین اصلاح سبک زندگی درمان می شوند و نیازی به دارو درمانی ندارند.

- از مصرف غذاهایی مانند سس، فست فود، سوسیس، کالباس، پفک، سیر و پیاز سرخ شده، تخم مرغ سفت پز یا شل پز، شیرینی های ویترونی قنادی ها، غذاهای فریز شده، ادویه جات با هورمون های غیراستاندارد و مرغ و ماهی های پرورشی پرهیز کنید.
- مصرف میوه هایی مانند هندوانه، انگور ترش و شیرین، انار، مرکبات بخصوص لیمو شیرین و لیمو ترش تازه، توت فرنگی، هویج، خیار، زرشک، شاتوت، آب خیار و آب سیب.
- مصرف غذاهایی مانند آش، آبگوشت، خوراک کدو، خوراک به، قیمه، قورمه سبزی، هفته ای یکبار سوپ جو به همراه آلو بخارا و سوپ گشنیز با آلوی بخارا یا تمر هندی یا انار یا غوره
- مصرف سبزی جات و صیفی جات مانند سالاد (کاهو، خیار، هویج، جوانه ها)، آب کدو، آب کرفس، آب گشنیز، آب خیار، آب خرفه، آب اسفرزه و چغندر پخته.

- 2 تا 3 قاشق عسل بصورت شربت عسل، روغن زیتون، عناب، بارهنگ و خاکشیر استفاده نمایید.
- استفاده از گوشت ماهی کپور یا سفید و ماهی های ریز که در سرکه خوابانده و سپس پخته شوند.
- پرهیز از حمام های گرم.
- پرهیز از فعالیت های بسیار سنگین.
- خنک کردن کبد با آب کاسنی و سکنجبین و انار میخوش (ترش و شیرین).
- به صورت موضعی از سدر و ماست استفاده نمایید.
- ضمادهای خنک مثل عصاره کدو و خیار روی کبد قرار دادن.
- کاهو و سکنجبین.
- مصرف دوغ ترش، ماست گاوی.
- مصرف مخلوط 2 قاشق عسل، بارهنگ، عناب و خاکشیر.
- تمام بدن را با سدر و گل ختمی در حمام بپوشانید و پس از نیم ساعت بشوید.
- مصرف غذاهایی که با زرشک، تمر هندی، ریواس، ماش و اسفناج درست می شوند.
- خون گیری به روش حجامت یا زالو و فصد در کنار سایر داروها می تواند موثر باشد.
- تکه هایی از ریشه خشک شده قاصدک و بابا آدم را درون شیشه ای روی میز قرار دهد و هر زمان که به یاد آورد یک تکه از آن را بجوید.
- دمنوش گل سرخ با خاصیت خنک کنندگی و سم زدایی، کبد را پاکسازی کرده و باعث رفع مشکل کبد گرم می شود.
- اگر این سوء مزاج ساده باشد، خنک کردن به تنهایی کفایت می کند، اما اگر ماده و خلطی از عوامل این سوء مزاج باشد ضروریست براساس نوع ماده اقدام به پاکسازی شود.
- چنانچه در غلبه دم توصیه به حجامت شده و با مصرف هلیله پخته و دمنوش فلوس و امثال آن (خیسانده تمر هندی، آلو، ترنجبین + شکر سرخ) به پاکسازی گوارش نیز پردازند.

- برای درمان سوء مزاج گرم کبد مصرف کاسنی با گشنیز و کاسنی با سرکه و زرشک و تمر هندی یا زرشک و تمر هندی و کرفس بسیار مفید است. ترکیب عرق کاسنی و شاتره و مصرف آن نیز مفید است.
- آلوئه ورا نیز به عنوان یک گیاه خنک کننده می‌تواند گرمای کبد را رفع کرده و همچنین یبوستی که در گرم شدن کبد نقش دارد را برطرف کند.
- رب انار را با آبغوره مخلوط کنید و روی گاز بگذارید تا یک جوش کوچک بخورد، سپس آن را در یخچال نگه داری نمایید و هر شب یک ساعت قبل از خواب 3 الی 4 قاشق میل نمایید.
- در سوء مزاج با ماده صفراوی نیز تدابیر حدودا به همین صورت است. در خنک کردن کبد از کاسنی و سکنجبین و هرچه خنک کننده و رطوبت بخش جگر است مانند خرفه، کدو، خیار، جو... استفاده می‌شود.
- در یک و نیم لیوان آب جوش سه قاشق غذاخوری ترنجبین بریزید و این مخلوط را صاف کرده و یک مثقال مغز فلوس پودر شده به آن بیافزایید و هر روز صبح ناشتا میل کنید.
- مقدار مساوی از عناب و زرشک مخلوط کرده و بکوبید و 2 قاشق غذاخوری از آن را هر شب در مقداری آب خیس کرده و تا صبح صبر کنید و صبح ناشتا آب آن را میل کنید. خوردن هر روز جوشانده صاف کرده عناب به تنهایی نیز درمان کننده است.
- ترکیب ۳۵ عدد آلوبخارا، ۳ مثقال گل بنفشه، ۵ مثقال تمبرهندی، ۲ مثقال گل سرخ با آب و نوشیدن آن ۲ بار در روز در درمان زودهنگام این بیماری تأثیر زیادی دارد.
- مقدار مساوی از سنا، گل سرخ، افسنتین، تخم خیار، زرشک آبی، تخم کاهو و تخم کاسنی را نیم کوب کنید. سپس هر روز سه مرتبه، در یک و نیم لیوان آب یک قاشق غذاخوری از آن را ریخته و بجوشانید تا یک لیوان باقی بماند، مخلوط را صاف کنید و میل کنید. بهتر است همراه این دارو مقداری آلوی بخارا و تمر هندی و یا عناب مصرف کنید.
- تخم گشنیز و تخم کاسنی و تخم خیار و تخم خرفه را بجوشانید و عصاره آن را بگیرید و روزی یک تا چند فنجان بنوشید.
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با یک استکان سرکه و کمی آب گرم مخلوط کنید و هر روز به تدریج میل نمایید.

- از مصرف گوشت چون موجب یبوست است پرهیز شود. سیاهی رنگ مدفوع در این سوء مزاج نشانه عفونت کبد است.
- کاسنی به ویژه ریشه کاسنی که به دوست کبد معروف است، شاه تره، سکنجبین های خنک، زالزالک، خارخاسک، عناب، ترشک، سماق، عرق نسترن، بیدمشک برای افراد با مزاج گرم توصیه می شود.
- 50 گرم سنا و گل سرخ را با 25 گرم گل ختمی، افسنتین، تخم کتان، ترنجبین ترکیب و نیمکوب کنید. در یک و نیم لیوان آب، یک قاشق غذاخوری از دارو را بریزید و بجوشانید تا یک لیوان بماند. سپس آن را صاف و شیرین کرده و هر بعد از ظهر میل نمایید و تا اسهال ملایمی برقرار شود.
- در صورت بروز آفت و خشکی دهان در اثر ایجاد اختلالات کبدی مصرف گل بنفشه به عنوان دمنوش و مزه مزه کردن رب انار و بیرون ریختن آن بعد از چند دقیقه روشی مفید در بهبود این بیماری کبدی است.

سوء مزاج سرد کبد

برخی علل ابتلا به سوء مزاج سرد کبد عبارتند از:

- هر نوع سختی در زندگی و یا کارهای مشقت بار
- حالات روحی، روانی مثل ترس و غم.
- عدم ورزش و حرکت کردن و سکون مفرط.
- پرخوری زیاد.
- نبودن غذا و گرسنگی.
- هوای بسیار گرم.
- جماع به دفعات زیاد.
- کاهش تولید خون.
- هضم ناکافی غذای اضافی.
- عدم دفع بخار و دخان از بدن و تجمع در بدن.