

نظریه‌های چهار خلط (مزاج)

تعریف اجمالی مزاج‌ها

غذا در بدن انسان در اولین مرحله تبدیل به 4 خلط می‌گردد که جسمی است تر و روان. بدن انسان توسط این 4 خلط تغذیه می‌گردد که به آن‌ها اخلاط آریعه گفته می‌شود.

این 4 خلط به ترتیب از سبکی به سنگین بدین شرح اند: صفرا، دم، بلغم و سودا. دوتای این‌ها گرم و دوتای دیگر سرد هستند. صفرا گرم و خشک، دم گرم و تر، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است.

از فعل و انفعال این اخلاط، کیفیتی متوسط بین حرارت (گرمی) و برودت (سردی)، رطوبت (تری) و یبوست (خشکی) ایجاد می‌شود که به آن مزاج می‌گویند.

این نسبت‌ها در افراد مختلف، متفاوت است و بطور کلی از 9 حالت خارج نیست:

1. معتدل (معتدل در همه چهار کیفیت).
2. گرم (یعنی در تری و خشکی معتدل است و گرمی بر سردی غلبه دارد).
3. سرد (یعنی در تری و خشکی معتدل است و سردی بر گرمی غلبه دارد).
4. تر (یعنی در گرمی و سردی معتدل است و تری بر خشکی غلبه دارد).
5. خشک (یعنی در گرمی و سردی معتدل است و خشکی بر تری غلبه دارد).
6. گرم و خشک (گرمی بر سردی و خشکی بر تری غلبه دارد، اصطلاحاً صفراوی).
7. گرم و تر (گرمی بر سردی و تری بر خشکی غلبه دارد، اصطلاحاً دموی).
8. سرد و تر (سردی بر گرمی و تری بر خشکی غلبه دارد، اصطلاحاً بلغمی).
9. سرد و خشک (سردی بر گرمی و خشکی بر تری غلبه دارد، اصطلاحاً سوداوی).

شاخص‌های تعیین مزاج معده در طب سنتی ایرانی

وضعیت ظاهری (رنگ پوست و زبان):

- رنگ پوست: سفیدی پوست می‌تواند نشان‌دهنده سردی و تری معده باشد، در حالی که قرمزی و گرما می‌تواند نشان‌دهنده گرمی و خشکی معده باشد. رنگ زرد مایل به سرخی

ممکن است نشان‌دهنده غلبه صفرا (گرمی و خشکی) باشد و رنگ بادمجانی یا تیره، نشان‌دهنده غلبه سودا (سردی و خشکی) است.

- **رنگ زبان:** رنگ زبان نیز می‌تواند اطلاعاتی در مورد مزاج معده ارائه دهد. به عنوان مثال، زبان سفید ممکن است نشان‌دهنده سردی و تری معده و زبان زرد یا قرمز ممکن است نشان‌دهنده گرمی و خشکی معده باشد.

اشتها:

- **اشتهای زیاد:** ممکن است نشان‌دهنده گرمی و تری معده (دموی) باشد.
- **اشتهای کم یا کاذب:** ممکن است نشان‌دهنده سردی و خشکی معده (سوداوی) باشد.

گوارش:

- **هضم سریع:** ممکن است نشان‌دهنده گرمی و خشکی معده باشد که باعث هضم سریع غذا می‌شود و گاهی منجر به سوزش معده می‌شود.
- **هضم کند:** ممکن است نشان‌دهنده سردی و تری معده باشد که باعث کندی هضم و نفخ می‌شود.
- **وجود غذای هضم نشده در مدفوع:** نشان‌دهنده ضعف هضم و سردی و تری معده است.

دفعات و نوع مدفوع:

- **یبوست:** ممکن است نشان‌دهنده سردی و خشکی معده (غلبه سودا) باشد.
- **اسهال:** ممکن است نشان‌دهنده گرمی و تری معده (غلبه صفرا) باشد.
- **مدفوع نرم و شل:** ممکن است نشان‌دهنده گرمی و تری معده باشد.
- **مدفوع سفت و خشک:** ممکن است نشان‌دهنده سردی و خشکی معده باشد.

احساسات و حالات فرد:

- احساس گرما و تشنگی: ممکن است نشان‌دهنده گرمی و خشکی معده باشد.
- احساس سرما و ضعف: ممکن است نشان‌دهنده سردی و تری معده باشد.

ارتباط بین مزاج‌ها و سلامت معده

اخلاط نتیجه‌ی هضم دوم یا هضم کبدی می‌باشند و برای اینکه این اخلاط با کیفیت مناسب تولید شوند، دو شرط دارد:

1. کبد باید در سلامت کامل باشد تا بتواند عمل هضم را به درستی انجام دهد.
2. مواد اولیه (کیلوس معدی) که برای تولید اخلاط استفاده می‌شوند، باید ترکیب مناسبی داشته باشند که برای این موضوع، لازم است معده سالم باشد و کیفیت مواد غذایی مصرفی مناسب باشد.

در طب سنتی، مزاج‌ها تأثیر مستقیمی بر سلامت معده دارند. هر مزاج (گرم، سرد، تر، خشک) با ویژگی‌های خاص خود می‌تواند بر عملکرد هضم و سلامت کلی معده اثر بگذارد. به عنوان مثال، مزاج‌های سرد ممکن است باعث کاهش حرارت معده و در نتیجه، اختلال در هضم شوند، در حالی که مزاج‌های گرم ممکن است باعث تشدید برخی مشکلات گوارشی شوند.

• مزاج گرم:

افراد با مزاج گرم ممکن است مستعد التهاب و مشکلات گوارشی باشند. گرما و خشکی بیش از حد می‌تواند باعث تحریک معده و تشدید علائمی مانند سوزش سر دل و رفلاکس شود.

• مزاج سرد:

سردی معده می‌تواند باعث کاهش حرارت غریزی و در نتیجه، اختلال در هضم غذا شود. این وضعیت می‌تواند به علائمی مانند نفخ، یبوست، و احساس سنگینی در معده منجر شود.

• مزاج تر:

افراد با مزاج تر ممکن است مستعد مشکلات گوارشی مرتبط با رطوبت اضافی مانند نفخ و سنگینی معده باشند.

- مزاج خشک:

خشکی معده می‌تواند باعث یبوست و مشکلات هضم مرتبط با خشکی شود.

ارتباط بین مزاج و مشکلات معده:

- سردی معده:

سردی معده می‌تواند باعث کاهش حرارت لازم برای هضم غذا و در نتیجه، اختلال در هضم و جذب مواد مغذی شود.

- گرم مزاجی و التهاب:

گرمای بیش از حد در معده می‌تواند باعث التهاب و تحریک پوشش معده شود.

- مزاج بلغمی:

افراد بلغمی ممکن است به دلیل ضعف هضم، مستعد نفخ و مشکلات گوارشی باشند.

- مزاج سودایی:

افراد سودایی ممکن است به دلیل خشکی و سردی، مستعد مشکلات گوارشی مانند یبوست و سوء هاضمه باشند.

توصیه‌ها

- شناخت مزاج:

برای حفظ سلامت معده، درک مزاج خود و توجه به علائم گوارشی مرتبط با آن مهم است.

- تنظیم رژیم غذایی:

بر اساس مزاج خود، رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنید. به عنوان مثال، اگر مزاج سرد دارید، از غذاهای گرم و پرهیز از غذاهای سرد و ترش استفاده کنید.

• اصلاح سبک زندگی:

سبک زندگی سالم، شامل ورزش منظم، مدیریت استرس، و اجتناب از پرخوری و مصرف غذاهای نامناسب، می‌تواند به سلامت معده کمک کند.

• مشورت با متخصص:

در صورت وجود مشکلات گوارشی مزمن، مشورت با متخصص طب سنتی برای تشخیص و درمان مناسب ضروری است.

تاثیر غلبه خلط‌ها (سوءمزاج) بر عملکرد معده

سوءمزاج معده یعنی برهم خوردن تعادل مزاج‌های معده که مانند سوءمزاج سایر اندام‌ها در طب ایران به 8 دسته سوءمزاج گرم، سرد، خشک، مرطوب، گرم و مرطوب، گرم و خشک، سرد و خشک و سرد و مرطوب تقسیم می‌شود. سوءمزاج معده در اصطلاح متداول، سوء هضم نیز نامیده می‌شود.

سوءمزاج گرم معده (علائم و نشانه‌ها)

افرادی که هضم خوب و قوی دارند و سر وقت گرسنه می‌شوند، هیچ وقت دچار ماندگی غذا در معده نمی‌شوند و به راحتی غذا را هضم می‌کنند معده‌های گرمی دارند. این افراد در دفعیات خود غذای هضم نشده مشاهده نمی‌کنند و به شرط رعایت اعتدال، مشکل هضم مانند نفخ و باد گلو نخواهند داشت.

اما اگر معده این افراد گرمتر از حد عادی بشود به علت هضم سریع تر از موعد غذا، دچار احساس سوزش در معده خواهند شد. به جای اینکه غذا آرام آرام در معده بپزد به طور ناگهانی با حرارت دادن زیاد به غذا، حالت نیمه سوختگی در غذا ایجاد می‌کند مخصوصاً غذاهایی که سریع الهضم هستند.

مصرف غذاهای سبک، مثلاً تخم مرغی عسلی یا تکه نان و این‌ها حتی ممکن است در این افراد ایجاد سردرد کند. معده گرم مانند یک قابلمه داغ است که اگر به طور ناگهانی مواد غذایی خنکی را داخل آن