

رازهای مزاج‌شناسی؛ از دُموی‌های پرانرژی تا صفراوی‌های تیزهوش

■ بر اساس طب ایرانی، هر فرد با یک طبع خاص متولد می‌شود که بر تمام ویژگی‌های جسمی و روحی او تأثیر می‌گذارد. آیا می‌دانید شما در کدام دسته از مزاج‌های چهارگانه قرار می‌گیرید؟

عملکرد و صحبت کردن نشان خیلی هیجان زیادی داشته و بروز احساساتشان شدت دارد، همچنین خیلی سریع خشمگین و دچار اضطراب و یک سری حالات هیجانی می‌شوند؛ افراد با مزاج گرم برن گرا و پرانرژی هستند.

وی افزود: افرادی که گرم مزاج هستند نیز به دو بدن رطوبتی و خشک تقسیم بندی می‌شوند، افرادی که پایه بدنی آنان رطوبت دارد به طور معمول از نظر وزنی پر و عضلانی هستند یعنی استعداد چاقی داشته‌اند، اما افرادی که پایه بدنی آنان خشک است بسیار لاغر اندام، بلند قدند و چهار ششانه هستند که از نظر رفتاری نیز خیلی سریع و پرانرژی به شمار می‌روند.

افراد صفراوی چه خصوصیاتی دارند؟
معنی تصریح کرد: افرادی که از نظر طبع، طبیعی گرم و خشک یا به اصطلاح صفراوی دارند، افرادی با حافظه و تمرکز بالا و همچنین از نظر مدیریتی بسیار آدم‌های قوی هستند؛ اما به سرعت خشمگین شده و خشم خود را خیلی بالاتر از هیجان‌ناشان بروز می‌دهند. اما از طرفی هم خیلی سریع این خشم فروکش می‌کند؛ همچنین کسانی که کارهای مدیریتی و اینها بسیار آدم‌های خوش فکر و بسیار آدم‌های در واقع کننده هستند.

وی اذعان کرد: افراد دارای مزاج صفراوی گرم و خشک با توجه به میزان صفرا در خون خود، انرژی زیاد یا کم دارند. اگر صفرا بالا باشد پرانرژی، و اگر پایین باشد، بی‌حال و کم‌انرژی هستند. قبل از سن ۱۵ سالگی معمولاً افراد دارای مزاج صفراوی گرم و خشک دارای موهای نسبتاً درشت با فر موئی درشت هست.

معنی اظهار داشت: در مزاج صفراوی یا گرم و خشک چون حرارت در قسمت بالای سر قرار می‌گیرد، هم باعث کوچک شدن چشمان و هم باعث ریزش مو می‌شود. در واقع حرارت در بالای سر باعث سوختن ریشه مو می‌شود که علت اصلی ریزش مو در افراد با مزاج صفراوی است. بنابراین بیشتر افراد صفراوی، در اوج سن صفراوی که بیشتر از ۱۵ سال است، دچار ریزش مو خواهند شد.

خصوصیات ظاهری افراد صفراوی
متخصص طب ایرانی افزود: افرادی که صفراوی هستند از نظر ظاهری نیز رگ‌های دست‌هایشان کاملاً آشکار و برجسته اما پارگی‌تر از مزاج دیگر است؛ همچنین به دلیل داشتن طبیعت گرم، افراد

گروه بهداشت و سلامت - فاطمه معینی متخصص طب ایرانی در رابطه با طبع و مزاج‌ها در طب ایرانی و بررسی شخصیت‌شناسی هر طبع و مزاج توضیحاتی داد و گفت: در طب ایرانی به صورت کلی طبع افراد به چهار دسته تقسیم می‌شود که شامل افراد گرم و تر یا گرم و خشک و افراد سرد و تر یا سرد و خشک هستند، اما یکسری طیف‌های مزاجی هم حد وسط این طبع‌ها وجود دارد.

وی ادامه داد: یک نکته قابل توجه این است که تمام افراد یک جامعه را نمی‌توان در چهار دسته خلاصه کرد اما به صورت کلی می‌توان افراد را در این چهار دسته قرار داد.

معنی متذکر شد: مایک طبع خالص نداریم یعنی فردی که بدنش در حالت سلامت گرم و تر است ممکن است یکسری علائم مربوط به فردی که سردی در بدنش هست داشته باشد. فردی پایه بدنی اش گرم و تر است اما با افزایش سن و به مرور زمان یا با یک بیماری مزمن سردی و رطوبت در بدنش غلبه پیدا کند و به سمت بلغم یا غلبه بلغم شود یا برعکس.

متخصص طب ایرانی بیان کرد: تمام افراد به طور طبیعی بسد و تولد و در دوران کودکی، در حالت گرم‌ترین و پر رطوبت بدنی خودش قرار دارد که با هر مزاج و پایه‌ای که باشند به مرور زمان این شدت حرارت و رطوبت کاهش پیدا کرده و یک مقدار علائم سردی و خشکی در بدن ظاهر می‌شود؛ هر چقدر سردی و رطوبت پایه در دوران کودکی فرد بالاتر باشد، در سن بزرگسالی افزایش پیدا می‌کند.

وی متذکر شد: به طور معمول برخلاف آنچه که خیلی مسلح شده و عامه از اسامی بلغمی، دُموی و سوداوی استفاده می‌کنند اما این یک طیف است و افرادی که مزاجشان گرم و تر است از نظر خصوصیات مزاج با یکدیگر تفاوت دارند، زیرا شدت گرمی و رطوبت در بدنشان متفاوت است. زمانی که ما می‌گوییم فردی دُموی است یعنی به طور خالص فقط گرمی و رطوبت داشته و بدن فرد به آخرین حد از گرمی و رطوبت مزاج رسیده است.

افراد با طبع گرم چه خصوصیاتی دارند؟
معنی اذعان کرد: افراد با مزاج‌های گرم، افرادی هستند که به طور کلی استخوان بندی درشت‌تر و مفاصل برجسته‌تری دارند. این افراد در کار،



دارای مزاج صفراوی گرم و خشک، پرانرژی و فعال و اهل معاشرت و ارتباط برقرار کردن بوده و چون صفرا به هر جایی از بدن که برسد، جریان خون را زیاد می‌کند، این افراد کم‌صبر و عجول و در عین حال تیزهوش‌تر نسبت به سایر مزاج‌ها هستند.

وی ادامه داد: افراد با مزاج صفراوی پوست زرد و خشکی دارند که دلیل اصلی آن همان خشکی موجود در بدن افراد است؛ نکته مهم در رابطه با این افراد این است که به دلیل خشکی مزاج، بیوست مشکل همیشگی آنان بوده و به هیچ عنوان تحمل گرما را نداشته و فصل زمستان برای آنان دل‌انگیزتر است.

افراد دُموی چه خصوصیاتی دارند؟
معنی اظهار داشت: افرادی که طبعشان گرم و تر یا به اصطلاح دُموی است، این افراد بسیار اجتماعی، خوش رویی، اخلاق، موفقی در روابط عاطفی و اجتماعی، خواب بیشتر نسبت به صفراوی‌ها، بشدت قدرت طلب، جلب توجه می‌کنند، بسیار عاطفی، شوخ طبع و طناز، ریسک پذیر و اهل خطر، علاقمند به هنر و شعر و همچنین خیلی خوب می‌توانند هیجان‌ناشان را کنترل کنند.

وی همچنین در ادامه گفت: افرادی که دُموی هستند پایه مزاجشان گرما همراه با رطوبت است و اکثر این افراد بدن‌های پر و عضلانی دارند، این افراد گرمایی یا سرمایی نیستند اما در برابر فشار سرما تحمل بیشتری از خود نشان دهند؛ همچنین غذاهای گرم و تر را ترجیح داده و میل بالایی به خوردن ترشیجات و شیرینیجات، اشتهای بالا و هضم سریع غذا از دیگر ویژگی‌های در نظر گرفته شده برای این افراد است.

افراط نکردن در خوردن گرمی
معنی متذکر شد: به افراد تمامی طبع‌ها توصیه می‌شود که از خوردن افراطی گرمی‌ها خودداری کنند، مگر در شرایط خاصی که پزشک توصیه به مصرف گرمی کرده باشد، اما اگر خوردن هر روز دمنوش خشکی بیشتر و مشکلات بی‌خوابی برای با هم ترکیب کرده و استفاده کنید خود این زیاده‌روی

یک مطالعه جدید از رابطه ویتامین E و کبد چرب می‌گوید

گروه بهداشت و سلامت - نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که مکمل ویتامین E با دوز پایین می‌تواند عملکرد کبد را در افراد مبتلا به MASH، نوعی بیماری کبد چرب، بهبود بخشد...

مکمل ویتامین E (E) با دوز پایین ممکن است در بهبود عملکرد کبد برای بیماران مبتلا به استئاتو هپاتیت مرتبط با اختلال متابولیک (MASH) مؤثر باشد.

استئاتو هپاتیت مرتباً با اختلال متابولیک مرتبط است و پیشرفت آن از نوعی بیماری کبد چرب به نام بیماری استئاتو تیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) است که قبلاً به عنوان بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) شناخته می‌شد. این بیماری می‌تواند در نتیجه یک اختلال متابولیک، مانند چاقی یا دیابت، رخ دهد و منجر به تجمع خطرناک چربی اضافی در کبد شود.

افراد مبتلا به MASH می‌توانند سابقه دیابت نداشته باشند، انجام شد. آنها در دو گروه به مدت ۹۶ هفته روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم ویتامین E و دارونما دریافت کردند. آنها همچنین در گذشته مطالعه، توصیه‌های غذایی و ورزشی دریافت کردند که معمولاً بخشی از درمان MASH است. تقریباً ۳۰ درصد از شرکت کنندگانی که ویتامین E دریافت کردند، بر اساس آزمایش‌ها، بهبود بیماری را نشان دادند، در مقایسه با ۱۴ درصد در گروه دارونما.

تقریباً ۳۰ درصد از شرکت کنندگانی که ویتامین E دریافت کردند، بر اساس آزمایش‌ها، بهبود بیماری را نشان دادند، در مقایسه با ۱۴ درصد در گروه دارونما. به سرطان پروستات، رویدادهای قلبی عروقی یا سکتة مغزی هموزا یک مبتلا شدند، که همگی خطرات مرتبط با مکمل ویتامین E هستند.

آیا ویتامین E می‌تواند MASH را درمان کند؟
ویتامین E به طور گسترده به عنوان درمان MASH استفاده نمی‌شود، برخی از پزشکان ممکن است آن را به بیماران مبتلا به MASH که به دیابت مبتلا نیستند، همراه با هشدارهایی در مورد خطرات احتمالی، از جمله سرطان پروستات و بیماری قلبی توصیه کنند.

یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ نشان داد که ویتامین E نشانگرهای التهاب کبد را به طور متوسط کاهش می‌دهد. در حالی که این مکمل اسکار کبد (فیبروز) را کاهش نداد، سرعت بهبود MASH را افزایش داد.

در یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۱۰، محققان دریافتند که ۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E می‌تواند روزانه سلامت کبد



روزنامه اقتصاد کیش مشتری می‌پذیرد:

۱۴۰۴

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین: ۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷-۴۴۴۷۳۴۲۱

بازارته نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

روزنامه اقتصاد کیش

روزنامه

راز سلامتی بهاری؛ خوراکی‌های ضد التهاب در سبد غذایی شما

گروه بهداشت و سلامت - با شروع فصل بهار، بدن ما به تقویت و پاکسازی نیاز دارد. التهاب یکی از عوامل اصلی بسیاری از بیماری‌هاست که می‌توان با یک رژیم غذایی مناسب و هوشمندانه آن را کنترل کرد. در این میان گنجاندن برخی خوراکی‌های ضد التهابی بهاری در سبد غذایی، به بهبود سلامت شما کمک کرده و طعم خوش و دلپذیر این فصل را به سفره‌هایتان می‌آورد.

بهار، فصلی از تازگی و طراوت است که طبیعت دوباره جان می‌گیرد و ما نیز باید با انتخاب‌های غذایی سالم به استقبال آن برویم. در این فصل، بدن ما به ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد تا بتواند با تغییرات آب و هوا و مسائل بهداشتی مقابله کند. یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود سلامتی و کاهش التهاب‌های درونی، اضافه کردن خوراکی‌های ضد التهابی به رژیم غذایی است. در این مقاله، به معرفی برخی مواد غذایی معجزه‌آسا می‌پردازیم که نه تنها خوشمزه هستند، بلکه به تقویت سیستم ایمنی و سلامت عمومی شما در فصل بهار کمک خواهند کرد. پس با ما همراه باشید تا این خوراکی‌های مفید را بشناسید!



زردچوبه
زردچوبه به‌عنوان یکی از قوی‌ترین ضد التهاب‌ها شناخته می‌شود. ماده مؤثره آن، کورکومین، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی است. می‌توانید زردچوبه را به غذاها، اسموتی‌ها و حتی چای خود اضافه کنید.

زغال‌اخته
زغال‌اخته غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است. این میوه نه تنها سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، بلکه به کاهش التهاب و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. می‌توانید آن را به عنوان میوه‌ای تازه یا در اسموتی‌ها مصرف کنید.

گردو
گردو منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۳ و آنتی‌اکسیدان‌هاست. مصرف گردو به کاهش التهاب و بهبود سلامت مغز کمک می‌کند. می‌توانید آن را به‌عنوان میان‌وعده یا در سالادها و دسر ها استفاده کنید.

توت‌فرنگی
بهار فصل برداشت توت‌فرنگی است. این میوه‌های قرمز آبدار سرشار از ویتامین C، آنتی‌سپتیک‌ها و فلاونوئیدها هستند. ترکیبات قدرتمندی که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم توت‌فرنگی می‌تواند سلامت قلب و

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱