

ارتباط بین مزاج و شخصیت؛ همه چیز درباره سردترین طبع بدن



در فصل زمستان بسیار برای آن‌ها ذیبت‌کننده‌است. این بانوان همچنین تمایل بسیار زیادی به خواب‌داشته و ساعت‌های طولانی استراحت می‌کنند، بنابراین از بیدار شدن از خواب در طول روز کسل و بی‌انرژی هستند.

ویژگی‌های خلقی افراد سوداوی

متخصص طب ایرانی در ادامه گفت: افرادی که مزاج سرد و خشک دارند به شش‌دت درون‌گرا، دارای وسواس‌های فکری و ریزبینی بیش از حد، ناتوانی‌های جنسی، بی‌حوصله‌شدن، ناامیدی، بی‌حالی، گوشه‌گیری و انزوا، بی‌اشتهایی و لاغری، نیاز دائمی به گر یه کردن بی دلیل، حساسیت بالا، کتیر پوست و وجود درد در بدن بدون دلیل می‌شو د.

ویژگی‌های ظاهری افراد سوداوی

معنی مطرح کرد: بیشتر افراد سوداوی مزاج، رنگ پوست تیره‌ای دارند و ممکن است لکه‌های تیره‌رنگی در پوست آنها ظاهر شود، پوست آن‌ها نسبت به سایر هم‌سن و هم‌چسان خود خشک‌تر است، موهای سر کم‌پشت اما موهای بدن زیاد دارند، اغلب این افراد اندام لاغر و تکیه‌ای دارند، معمولاً صورت و چانه کشیده‌تری نسبت به نرم جامعه‌داشته و همچنین اشتهای کاذب و ریزه‌خوار هستند.

مواد غذایی مناسب برای افراد سرد مزاج

متخصص طب ایرانی اذعان کرد: افراد با طبع سرد، به دلیل مزاج سرد بدنشان نسبت به افراد گرم مزاج متفاوت‌تر و حساس‌تر به مواد غذایی، واکنش نشان می‌دهند. سرد مزاج‌ها معمولاً دارای علائمی مانند احساس سرمای بیشتر، خستگی زودرس، ضعف عمومی، کاهش انرژی و حتی گاهی افسردگی و اضطراب هستند. این افراد باید از مصرف بیش از حد خوراکی‌های سرد پرهیز کرده و خوراکی‌های گرم را در بر نامه غذایی خود بگنجانند.

سبزیهای سرشار از زندگی کدامند؟

نمناغ؛ مواد مغذی مهم در این گیاه شامل کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین C و E است. نمناغ برای درمان سوءهاضمه، سوزش سردل، نفخ و قولنج به کار برده می‌شود. علاوه بر آن، نمناغ اشتهاآور است و حالت تهوع و سردرد را رفع می‌کند. جای نمناغ نیز برای ایتیم بخشیدن به خشکی گلو موثر است. خوب است بدانید روغن نمناغ در قرص‌های میکدنی گلو، دهان‌شویه و خمیر دندان استفاده می‌شود.

شویه: این گیاه سرشار از کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین E و C است. شویه برای درمان قولنج، نفخ، سوءهاضمه، تحریک اشتها و زیاد کردن شیر مادر مفید است.

مرزنگوش: این گیاسرشاراز کلسیم،آهن،فسفر،پتاسیم،منیزیم،مگنزی،ویتامین A و C است. این گیاه دارای خاصیت قوی ضدسرطانی و آنتی اکسیدانی است. مرزنگوش در هاضمه،رفع انگل روده‌ای،درمان حالت تهوع و اسهال مفیداست.

گروه بهداشت و سلامت – سرد مزاجی یکی از دسته‌بندی‌ها و خصوصیات مهم در طب ایرانی است که به افرادی اطلاق می‌شود که بدنشان در برابر سرما و هوای سرد بیشتر از حد معمول آسیب می‌بیند. فاطمه معینی متخصص طب ایرانی در رابطه با طبع و مزاج‌ها در طب ایرانی و بررسی شخصیت‌شناسی هر طبع و مزاج توضیحاتی دادو گفت: سرد مزاجی یکی از دسته‌بندی‌ها و خصوصیات مهم در طب ایرانی است که به افرادی اطلاق می‌شود که بدنشان در پر برابر سرما و هوای سرد بیشتر از حد معمول آسیب‌می‌بیند.

وی ادامه داد: افرادی که طبعشان سرد است به طور معمول استخوان بندی ظریف و مفاصل آن‌ها بدون برجستگی است؛ کسانی که طبع سردی دارند اعمال، رفتار و گفتار بسیار آرام، تن صدای پایین و کم انرژی و آرام هستند. معینی اظهار داشت: از نظر رطوبت و خشکی بدن نیز افرادی که پایه‌بندی‌شان رطوبت دارد، از نظر وزنی پرت‌ر بوده و استعداد چاقی دارند؛ اما افرادی که بدن‌های خشکی دارند افرادی هستند که بسیار لاغر هستند که اگر سرما همراه با رطوبت باشد اغلب بدنشان پر و چاق است و اگر فردی سردی همراه با خشکی باشد این‌ها بسیار ظریف جثه هستند.

ویژگی‌های افراد بلغمی

وی ادامه داد: افرادی که سرد و تر یا به اصطلاح بلغم هستند، افرادی بسیار آرام، دنبال هیجان نیستند و قابل اعتماد هستند. همچنین اگر باشخاصی که این مزاج را دارند، مواجهه شوید، از همان نگاه اول می‌توانید به این نتیجه‌رسید که باشخصی خجالتی روبه‌و هستید.

متخصص طب ایرانی اظهار داشت: افرادی با مزاج بلغمی ترجیح می‌دهند زندگی آرامی را با محویت خانه و خانواده داشته باشند، آن‌ها درگیر دنیای اطراف خود نمی‌شوند. این افراد خیلی وفادارند و رفتار طرف مقابل را تحمل می‌کنند اما زمانی که رابطه‌شان را با کسی قطع می‌کنند، هیچ‌وقت به آن رابطه بر نمی‌گردند.

معینی متذکر شد: مردان دارای مزاج سرد اندامی درشت و مایل به چاق دارند. پوست این افراد می‌تواند سفید یا گندمی باشد. در لمس پوست سردی و خشکی احساس می‌شود. این افراد اموی چندین پریشی ندارند و کسالت در چهره آن‌ها قابل مشاهده است. مردان بلغمی به رنگ‌هایی چون آبی و سبز تمایل بیشتری دارند و در انتخاب لباس بیشتر این دو رنگ را بر می‌گزینند. این مردان همچنین آرام و صبور بوده و زیاد قوی نیستند.

وی اذعان کرد: زنان بلغمی مزاج چندین مشخصه مهم دارند. این بانوان نیز از هیکل درشت و پوستی سفید رنگ برخوردارند. پوست آن‌ها خشک و مستعد آکنه و جوش است. به دلیل حساسیت زیاد به سرما، سرماخوردگی

گروه بهداشت و سلامت – **ریحان**، سرشار از ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. این گیاه برای درمان سردرد، سرگیجه، درد معده، یبوست و حالت تهوع به کار می‌رود و روغن آن در ایتیم گردی‌گی حشرات موثر است. دم کرده این گیاه نیز درمان سریعی برای رفع یرو نشیبت و سرماخوردگی است.

برگ بو مواد مغذی مهم در این گیاه کلسیم، آهن، منیزیم، ویتامین E، C و B می‌باشند. برگ بو برای درمان میگرن، اسهاسر، اضطراب و سم زدایی سیستم گوارشی به کار برده می‌شود. روغن این گیاه خاصیت ضدباکتری یایی دارد و به طور طبیعی برای فراری دادن حشرات خانگی به کار می‌رود. کافی است مقداری از برگ های خرد شده را در کابینت های آشپزخانه قرار دهید.

گشنیز: این گیاه غنی از ویتامین C، کلسیم و روی است. این گیاه ادراآور و گیاه سم‌زدایی سیستم گوارشی کمک می‌کند. علاوه بر آن در بهبود کیفیت خون و کاهش میزان کلسترول نیز مفید است.



رویش شکوفه‌ها و گیاهان، نشانه آغاز بهار است اما برای میلیون‌ها نفر، از شروع یک دوره ناراحتی و عذاب خبر می‌دهد: فصل آلرژی و آسم و شیوع علائمی چون خارش و آبریزش چشم، عطسه و آبریزش بینی که در واکنش به مواجهه‌ی بیش از حد با گرده گل‌ها و گیاهان بروز می‌کند.

ادامه داد. در ۹ مسالی که بین انتشار نتایج مطالعه اول و دوم او گذشت، پوستوک تنها توانست ۲۸ مورد دیگر با علائم حساسیت فصلی مشابه خودش پیدا کند که از شیوع کمتر آلرژی در آن زمان خبر می‌دهد.

تغییرات اجتماعی ناشی از انقلاب صنعتی از جمله افزایش آلودگی هوا، سبزی کردن زمان کمتر در فضای باز، افزایش میزان گرده‌ها و بهبود بهداشتست احتمالاً به افزایش شیوع آلرژی کمک کرد و کاهش تماس با باکتری‌ها و عفونت‌های خاص به افزایش بیماری‌های آلرژیک و خودایمنی منجر شد.

از آنجا که در آن زمان تصور می‌شد منشأ آلرژی فصلی بوی یونجه تازه است، برای توصیف آن اصطلاح «تب یونجه» ابداع شد اما پوستوک با استناد به تجربه شخصی خود، بوی

علف‌ها را عامل اصلی نمی‌دانست و به این نتیجه رسیده بود که علائم مزمن و مکرر او به‌دلیل گرمای تابستان و تغییرات آب‌وهوایی است.

پس از آن، پزشکی به اسم «چارلز بلکلی» بود که به کمک مطالعات روش‌مند و آزمایش‌هایش، گرده‌ها را به عنوان عامل اصلی علائم آلرژی شناسایی کرد. او گرده گیاهان را جمع‌آوری، شناسایی و تعریف کرد و سپس با قرار دادن آن‌ها در چشم‌های خود یا پوست خراش داده‌اش، خواص حساسیت‌زایی آن‌ها را آزمایش کرد تا ببیند کدام باعث قرمزی و خارش می‌شوند.

دو پزشک دیگر به نام‌های «لئونارد نو» و «جان فریم» هم در اوایل دهه ۱۹۰۰ با الهام از کشف‌های مرتبط با واکنسیناسیون، «ایمونوتراپی آلرژی» یا تزریق دزهایی از عصاره گرده گیاهان به بیماران مبتلا به آلرژی را ابداع کردند.

آنتی‌هیستامین‌ها اولین بار در دهه ۱۹۳۰ به بازار آمدند، اما بسیار خواب‌آور بودند. فرمولاسیون‌هایی با عوارض جانبی کمتر از دهه ۱۹۸۰ به بعد تولید شدند.

دانشندان می‌گویند آلرژی‌های فصلی تشدید شده‌اند و در کنار ابتلای گسترده‌تر به بیماری‌های عفونی، از ازلین موج آثار پیش‌بینی شده تغییرات اقلیمی بر سلامتی به‌شمار می‌روند که هشدارهای جهانی بر آن تاکید می‌کنند.

با این ادویه به تناسب اندام می‌رسید



کاهش وزن

از خواص زیره سیاه برای لاغری شکم و کاهش وزن هم می‌توان بهره برد. عصاره این ادویه‌شخص توده‌بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد. محققان معتقدند که زیره سیاه به دلیل ایجاد تغییرات مثبت در باکتری‌های روده به حفظ تناسب‌اندام کمک می‌کند. باکتری‌های روده در تنظیم هورمون‌ها، متابولیسم چربی و اشتها نقش دارند.

پیشگیری از سرطان

لیمونن (Limonene) موجود در زیره سیاه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. آنتول (Anethole) موجود در این ادویه هم از تکثیر سلول‌های سرطانی در غده پروستات جلوگیری می‌کند. به‌علاوه، به‌نظر می‌رسد که ترکیبات فنلی زیره سیاه اثرات ضد سرطانی داشته باشند. در مطالعات حیوانی، مصرف ۶۰ میلی‌گرم زیره به ازای هر کیلوگرم وزن بدن با کاهش استرس اکسیداتیو و مهار رشد تومور مرتبط بود.

تنظیم قند خون

زیره سیاه روی قند خون تأثیر مثبت دارد و به کاهش آن کمک می‌کند. همچنین مشخص شده است که می‌تواند با استرس اکسیداتیو ناشی از دیابت مقابله کند. با این حال، برای نتیجه‌گیری قطعی باید تحقیقات بیشتری روی انسان انجام شود.

حفظ سلامت پوست

ویتیلگو (برص)، پس‌پس یا لک و (پس) یک بیماری خود ایمنی است که درمان قطعی ندارد. گفته می‌شود که قرص زیره سیاه در درمان این بیماری موثر است. اما مطالعات محدودی برای اثبات این موضوع وجود دارد.

عوارض زیره سیاه

از آنجا که زیره سیاه باعث کاهش قند خون می‌شود، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف آن احتیاط کنند. چرا که این ادویه به مقداری زیاد می‌تواند سطح قند خون را بیش از حد کاهش دهد و به هیپو گلیسمی (افت غیر طبیعی قند خون) منجر شود. اگر دیابت دارید و می‌خواهید از خواص زیره سیاه برای کنترل قند خون خود بهره‌ببرید، حتماً قبل از انجام این کار با پزشک مشورت کنید.

اکثر افراد سالم می‌توانند زیره سیاه را به خوبی تحمل کنند و از خواص آن بهره‌مند شوند، اما کسانی که به‌اختلال عملکرد کبد یا کیسه صفرا مبتلا هستند باید از مصرف آن پرهیزند. تأثیر زیره سیاه را روی زنان باردار بررسی کرده‌اند. به‌علاوه، در مورد عوارض و خواص زیره سیاه در شیردهی هم اطلاعات زیادی وجود ندارد. به همین دلیل، توصیه می‌شود در دوران بارداری و شیردهی از زیاده‌روی در مصرف این ادویه خودداری کنید. این توصیه در مورد کودکان هم صادق است.

روش‌های مصرف

زیره سیاه را می‌توان به شکل‌های مختلف مصرف کرد. روش اول، افزودن آن به غذا در قالب ادویه یا روغن است که علاوه بر خواص درمانی، عطر مطبوعی نیز به غذای بخشد.

چند توصیه برای کنترل مشکل انسان‌ها در فصل بهار

گروه بهداشت و سلامت – درختان و گیاهان هر بهار میلیاردها دانه گرده‌شنساور در هوا آزاد می‌کنند و آن‌ها را به کمک باد برای تکثیر خود به مناطق مختلف می‌فرستند. همه این‌ها در خدمت بقااست زیرا گیاهانی که گرده بیشتری آزاد می‌کنند، شانس بیشتری برای بقا دارند.

گرچه، یک ماده معلق در هواست که از علف، گیاهان گلدار و درختان ایجاد می‌شود. هر ساله میلیون‌ها نفر به تب یونجه مبتلا می‌شوند، نامی که به رینیت آلرژیک ناشی از گرده گل داده می‌شود. هنگامی که فردی تب یونجه‌دار، سیستم ایمنی بدن او گرده گل را به‌عنوان یک تهدید شناسایی می‌کند و سیستم‌های را منتشر می‌کند که منجر به احتقان، خارش چشم، آبریزش بینی و عطسه و همچنین مشکلاتی مانند فشار سینوسی و ورم متلحمه آلرژیک (خارش)، آبریزش و قرمزی چشم) می‌شود.

«کارا واد» متخصص ایمنی‌شناسی در آلرژی از دانشگاه اوهایو در «کانورسپین» درباره راهکارهای مقابله با آلرژی توصیه‌هایی دارد اما ابتدا به قدمت تاریخی این مشکل بشر امروز اشاره می‌کند. به نوشته او، فسیل گرده‌ها از دوران قبل دایناسورها و هم‌زمان با نتاندرتال‌ها هم پیدا شده و علائم و درمان‌های مشکلات سینوسی و آسم در طول تاریخ و در سراسر جهان ثبت شده است.

برای مثال، چینی‌ها ۵۰۰۰ سال پیش برای رفع احتقان بینی و کاهش تولید مخاط ناشی از «تب گیاهی» که در فصل پاییز رخ می‌داد از گیاه «دم اسب صحرایی» استفاده می‌کردند. در مصر، «پاپیروس ایبرس» که حدود سال ۱۶۵۰ قبل از میلاد نوشته شده است، بیش از ۲۰ درمان برای سرفه یا مشکل تنفسی توصیه کرده است، از جمله عسل و خرما.

علاوه بر تب گیاهی توصیه‌شده در چین، اولین شرح مکتوب علائم تنفسی فصلی اثر زکریای رازی، دانشمند ایرانی در حدود سال ۹۰۰ پس از میلاد است. او گرفتگی و آبریزش بینی در فصل رویش گل‌های رز را «تب گل سرخ» نامیده است.

از آنجا که پیشرفت علمی در قرون وسطی به دلیل طاعون تا حد زیادی متوقف شد، شرح‌بعدی درباره آلرژی‌های فصلی را دکتر «جان بوستوک» ۹۰۰ سال بعد، یعنی در سال ۱۸۱۹ منتشر کرد اما به دلایل آن اشاره ای نکرد.

او که خود را کودکی به التهاب آلرژیک مخاط بینی مبتلا بود، با وجود اینکه جامعه پزشکی در ابتدا به تحقیقات او توجه مثبتی نشان نداد، به مطالعه و تحقیق درباره این شرایط

گروه بهداشت و سلامت – از خواص زیره سیاه برای لاغری شکم و کاهش وزن هم می‌توان بهره برد. عصاره این ادویه‌شخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد.

صدها سال است که زیره سیاه به سید غذایی ساکنان آسیا و اروپا پیدا کرده است؛ به طوری که بسیاری از مردم از آن برای بهبود طعم انواع غذاها استفاده می‌کنند. علاوه بر این، مدت‌هاست که از خواص زیره سیاه در طب سنتی برای درمان بعضی از بیماری‌ها استفاده می‌شود و همچنین طبع زیره سیاه خیلی گرم و خشک است.

اگر چه داروهای شیمیایی و صنعتی تأثیر سریع‌تری روی بدن دارند، اما درمان به وسیله طب گیاهی، هنوز هم طرفداران پر و پا قرصی دارد. هنوز می‌توان افرادی را دید که ترجیح می‌دهند بدنشان را در مقابل خشاب‌های قرص و کپسول‌های صنعتی قرار ندهند و با گیاهان دارویی، سلامت خود را حفظ کنند.

زیره سیاه، یکی از اسلحه‌های طرفداران طب گیاهی در برابر بیماری‌ها به حساب می‌آید. ادویه‌ای که سرشار از مواد مغذی و خواص درمانی مختلف می‌باشد. تأثیر این ماده روی بیماری‌های متعددی، از سرطان گرفته تا التهاب روده، اثبات شده است. این گیاه با ارزش، نقش پررنگی در سید غذایی ایران ایان دارد. کاربرد زیره سیاه هم در سفره‌های غدا و هم در نوشیدنی‌های مورد استفاده مردم کشور قابل توجه است.

ارزش غذایی زیره سیاه

زیره سیاه دارای طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری است. یک قاشق غذاخوری (۷/۶ گرم) از این ادویه مواردی اعم از کالری: ۳۲، پروتئین: ۳/۱ گرم، چربی: ۷۰ گرم، کربوهیدرات: ۳۳ گرم، فیبر: ۶/۲ گرم، کلسیم: ۴۶ میلی‌گرم، آهن: یک میلی‌گرم، منیزیم: ۱۷ میلی‌گرم، فسفر: ۲۱ میلی‌گرم و پتاسیم: ۹۰ میلی‌گرم در اختیار بدن قرار می‌دهد.

کاهش التهاب

التهاب یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است. اما اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها مثل بیماری التهابی روده (IBD)، بیماری قلبی، زوال عقل و آرتریت (مشکلات مفصلی) را افزایش می‌دهد. زیره سیاه از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی بر بخور دار است و به همین دلیل می‌تواند التهاب را در بدن کاهش دهد.

بهبود هضم

بسیاری از مردم از زیره سیاه برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوءهاضمه و زخم معده استفاده می‌کنند. محققان در تحقیقات انگشت‌شمار خواص زیره سیاه برای معده را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که روغن این ادویه با شل کردن ماهیچه صاف دستگاه گوارش به رفع علائم سوءهاضمه کمک می‌کند.

در یک مطالعه آزمایشگاهی، اسانس زیره سیاه از رشد باکتری‌های مضر در روده جلوگیری کرد، اما باکتری‌های مفید را دست‌نخورده باقی گذاشت. باکتری‌های مفید روده‌در تولید مواد مغذی نقش دارند. التهاب را کاهش می‌دهند، هضم را بهبود می‌بخشند و از سلامت سیستم ایمنی حمایت می‌کنند. در مطالعه دیگری هم مشاهده شد که عصاره زیره سیاه می‌تواند با هلیکوباکتر پیلوری (باکتری ایجادکننده زخم معده) مبارزه کند.

به‌طور دقیق مشخص نیست که زیره سیاه از طریق چه مکانیسمی به رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند. از سوی دیگر، بسیاری از تحقیقات روی حیوانات یاد ر محیط‌های آزمایشگاهی انجام شده‌اند. بنابراین، برای اینکه بهترین طریقه مصرف زیره سیاه برای معده مشخص شود، به مطالعات بیشتری نیاز است. برای مصرف زیره سیاه می‌توانید از دکتر تغذیه مشورت بگیرید.

تأثیر مثبت روی قلب و خون

زیره سیاه می‌تواند یک کنترل‌کننده بسیار مؤثر برای پارامترهای موجود در خون باشد. این گیاه می‌تواند قند خون را تا حد قابل توجهی کاهش دهد، فشار خون را از طریق کنترل انقباض سرخرگ‌ها تعدیل کند و سطح کلسترول خوب موجود در خون (HDL) را نیز افزایش دهد و از این طریق، منابع گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی نیز شود.

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

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش