

همیشه یک تندرستی

ردپای طب سنتی در روانشناسی

یک پژوهشگر بزرگ علوم روانشناختی، اخلاط چهارگانه را همان سرشت‌های روانشناسی می‌داند

همه ما درباره طب ایرانی چیزهایی شنیده‌ایم و البته همه ما، در گیر دوگانه یادوقطبی بزرگی که بین طب ایرانی و طب مدرن ایجاد شده، هستیم. البته کارشناسان امر، به خوبی توضیح داده‌اند که خبری از دوگانگی نیست و هر کدام‌شان در جای خود باید مورد توجه قرار بگیرد. با این حال، شاید برخی به طب ایرانی اعتقادی نداشته باشند، اما هر از چندی، نکته‌هایی در این زمینه مطرح می‌شود که در نوع خودش جالب توجه است؛ مثل نکته جالبی که دکتر روح‌الله صدیق درباره یکی از بزرگان روانشناسی مطرح کرده است؛ اینکه اخلاط یا طبایعی که در طب ایرانی مطرح است، هماهنگی زیادی با مفهوم سرشت در مطالعات روانشناختی دارد. او در این باره نکته‌های بسیار جالبی را مطرح می‌کند که نشان از عمق‌اندیشی بنیانگذاران و حکیمان طب ایرانی داشته است. با هم در این باره بیشتر بدانیم.

گزارش | آرش نهاوندی روزنامه‌نگار

از اخلاط تا سرشت
پروفسور کلود رابرت کلونینجر، روانپزشک آمریکایی در معرفی نظری زیستی شخصیت اشاره می‌کند که سرشت یا Temperament. همان اخلاط چهارگانه‌ای است که در قانون بوعلی سینا مورد توجه قرار گرفته است و درواقع اذعان دارد که مبنای نظریه شخصیت را از یکی از مبنای‌ترین اصول طب ایرانی گرفته است.

دلیل ایجاد بیماری‌ها

بر اساس طب ایرانی‌سی و همینطور نظریه شخصیت کلونینجر یکی از علل «ایجاد یا تشدید» بیماری‌هایی مثل فشارخون، دیابت، مشکلات پوستی، خودایمنی مثل «ام اس» و... برانگیختگی وی‌بی‌ثباتی سرشت پایه‌ای فرد است. این برانگیختگی منجر به تغییرات هورمونی شدیدی مثل سطح بالای کورت‌ن‌ها در خون می‌شود که در روشن شدن

ژن‌های بیماری‌های مزمن و تشدید بیماری‌ها نقش دارند.

خاک سرشت آدمی

کلونینجر در این باره توضیح می‌دهد که سرشت‌های چهارگانه (مزاج‌ها) یا به تعبیر این‌سینا در کتاب قانون (اخلاط)، قسمت زیستی و بیولوژیک شخصیت روانی انسان هستند که تحت‌تأثیر غذا و دارو قرار می‌گیرند؛ درواقع سرشت مانند خاک است و در طب ایرانی نیز بر این باور هستند که قسمتی از بیماری‌ها، به‌خاطر ضعف یا عدم‌تعادل املاح خاک است و اگر خاک، مجدداً اصلاح و غنی شود، سیر و پیش‌آگهی درمان بسیاری از بیماری‌ها تغییر خواهد کرد.

خلط چیست؟

شاید برای تان سؤال باشد که اساسا خلط چیست. خلط به ماده‌ای رطوبتی و روان می‌گویند که بعد از نخستین مر حله هضم غذا در بدن ایجاد می‌شود. این خلط‌ها تنوع خوب و بد دارند؛ نوع بد آن زائد، اضافی و... است و به کاری نمی‌آید که نیاز به سم‌زدایی دارد. حالا مقدار و نسبت ترکیب این خلط‌ها که توضیح

دادیم، می‌توانند باعث ایجاد اخلاط چهارگانه یا طبایع چهارگانه در بدن شوند. پس خلط‌ها از نا‌خا‌ها ساخته می‌شوند و تغذیه در این زمینه بسیار اهمیت دارد.



مدل‌های سرشت مدل‌های طب ایرانی

مدل ۴ بعد سرشت کلونینجر همخوانی با الگوی باستانی بقراط دارد. به این ترتیب که طبع سوداوی مزاج با آسیب پرهیزی، صفراوی مترادف مزاج با آسیب دمو‌ی مزاج با پاداش-وابستگی و بلغمی مزاج مترادف پشتکار است.

صفرا
دارای مزاج گرم و خشک؛ از غذاهای گرم و خشک مثل غذای تند، شیرین، چرب و دارای ادویه شکل می‌گیرد.

سودا
دارای مزاج سرد و خشک؛ از غذاها و نوشیدنی‌های سرد و خشک و... به‌وجود می‌آید.

■ از غذا و نوشیدنی‌های معتدل و مولد خون تولید می‌شود.

بلغم

■ دارای مزاج سرد و تر؛ ■ از غذاها و نوشیدنی‌های سرد و تر تولید می‌شود.

دم (خون)

■ دارای مزاج گرم و تر؛

درباره رابرت کلونینجر

کلود رابرت کلونینجر متولد ۱۹۴۴ که از روانپزشک، مادر ی هنرپیشه‌زاده شده یک تحقیقاتش در زمینه بنیادهای بیولوژیکی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی سلامت روان و بیماری روانی شناخته شده است. او قبلا به‌عنوان استاد روانشناسی و ژنتیک و همچنین مدیر مرکز رفاه خانواده در دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس خدمت کرده است.

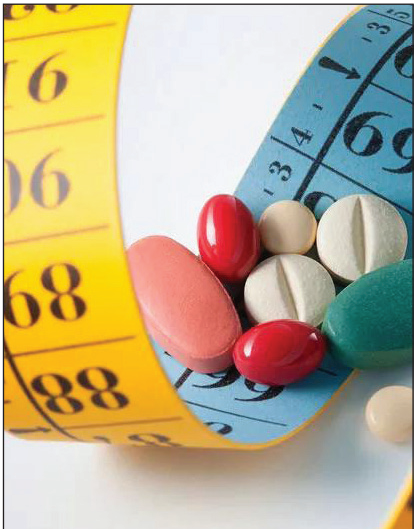
عوامل اثر گذار بر میزان خلط

■ مصرف موادغذایی ■ فصل ■ جنسیت ■ دما ■ ساعت روز

داروهای لاغری را خودسرانه مصرف نکنید

هر فردی مصرف این محصولات مقرون به‌صرفه نباشد. هاشمی درباره دسته دوم این داروها بیان می‌کند: «این محصولات، هم مجوزهای مراکز آکادمیک و هم تأثیر دارند. نسل جدید آنها هم اخیرا به‌صورت غیر قانونی وارد کشور شده و در دسترس فرد است. این داروها از طریق مکانیسم کاهش اشتهای فرد باعث کاهش وزن می‌شوند. البته هر فردی بنا به تشخیص خود مجاز به مصرف این داروها نیست، پزشک باید در این‌باره تجویز کند.»

او تأکید می‌کند: «مردم باید آگاه باشند که کاهش اشتها به تنهایی عاملی برای کاهش وزن سالم و پایدار نیست چراکه در کاهش اشتها فرد ممکن است به‌دلیل نداشتن آگاهی‌های نیاز بدن خود، مواد ضروری را در رژیم روزانه خود در نظر نگیرند و این کمبودها می‌توانند در جاتی از سوء‌تغذیه را به‌وجود آورد. ضمن اینکه کم‌خوری بعد از قطع مصرف دارو باعث افزایش وزن فرد هم می‌شود.» این پزشک درباره دسته سوم داروها هم می‌گوید: «این محصولات مجوز ندارند و توسط مراجع غیرقانونی عرضه



پاسخ به سؤالات



شایع‌ترین انواع ویروس‌های آنفلوآنزا

شهناز سالی، استاد تمام بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم‌پزشکی شهیدبهشتی با تأکید بر اینکه بیک دوم آنفلوآنزا در دی‌ماه رخ خواهد داد، درباره‌شایع‌ترین انواع ویروس‌های آنفلوآنزا گفته اتی‌زن‌های H1N1 و H2N3 آنفلوآنزای B از رایج‌ترین انواع این ویروس در سال‌های گذشته‌بوده‌اند. در بیشتر مناطق، نوع ویکتور یا شایع بوده و نوع یاماگاتا نیز طی سال‌های گذشته آنچنان گزارش نشده‌است.

انتخاب زمان مناسب

۱ ورزش در ساعات پایانی روز یا اوایل صبح که میزان آلودگی کمتر است، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کاهش شدت

۲ ورزش شدید باعث افزایش سرعت تنفس و حجم هوای ورودی به ریه‌ها می‌شود که منجر به جذب بیشتر آلاینده‌ها می‌گردد. به‌جای دودیدن یا ورزش‌های هوازی یا شدت بالا، پیاده‌روی یا دودیدن با سرعت پایین‌تر انجام دهید.

کاهش زمان

۳ مدت ورزش را به‌عنوان مثال از ۳۰ دقیقه به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کاهش دهید. می‌توانید تمرینات وزنه‌برداری، یوگا یا پیلاتس را در خانه انجام دهید.

انتخاب زمان مناسب برای ورزش

۴ آلودگی هوا معمولاً در ساعات خاصی از روز مثل اوج ترافیک صبح و عصر بیشتر است. ورزش را در ساعت‌هایی انجام دهید که کیفیت هوا بهتر است، مانند اوایل صبح یا بعد از غروب. از اپلیکیشن‌های کیفیت هوا (مانند AQI) برای پیگیری وضعیت آلودگی استفاده و از ورزش در ساعات اوج آلودگی خودداری کنید.

توجه به نشانه‌های بدن

برخی افراد بیشتر از دیگران به آلودگی هوا حساس هستند و ممکن است سریع از دچار مشکلات تنفسی شوند. در صورت بروز علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، خستگی شدید یا سردرد، ورزش را متوقف کنید و به محیطی با هوای تمیزتر بروید. اگر مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم یا بیماری قلبی هستید، قبل از انجام ورزش در هوای آلوده، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه | آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

منابع طبیعی ویتامین D

ویتامین D کافی از ماهی و گوشت دریافت می‌شود اما گیاهخواران با چالش واقعی در تامین نیاز روزانه خود از این ویتامین مواجه هستند. ویتامین D به حفظ استخوان‌های سالم و سلامت کلی بدن و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، تنظیم خلق‌و‌خو و سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. ۴ راه آسان برای گیاهخواران برای دریافت ویتامین D کافی وجود دارد.

۱. **شیر گاؤ**: یک فنجان شیر گاؤ غنی شده معمولاً حاوی حدود ۱۱۵ واحد بین‌المللی از این ویتامین است.

۲. **پنیر**: به‌طور متوسط، یک وعده ۵۰ گرمی پنیر بین ۲۴ تا ۴۲ واحد بین‌المللی (۲۰ تا ۶۰ میکروگرم) ویتامین D دارد.

۳. **قارچ ها**: یک فنجان قارچ می‌تواند تا ۱۱۰ واحد بین‌المللی ویتامین D داشته باشد که به‌طور قابل توجهی بیشتر از مقدار مورد نیاز روزانه است.

۴. **پنیر توفو غنی شده**: ویتامین D موجود در ۱۰۰ گرم توفوی غنی شده حدود ۱۰۱ واحد بین‌المللی است.

مشکلات مردم

کیفیت نان زیر ذره‌بین

کیفیت برخی نان‌ها آنقدر خوب نیست که نه‌تنها مردم، بلکه مسئولان هم هراز گاهی نسبت به آن انتقاد می‌کنند. طی روزهای اخیر هم اخبار متعددی از شهرهای مختلف درباره کیفیت پایین نان گزارش شده است. البته به‌گفته جعفر جندقی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، نانواایی‌ها با ایتهم‌های ۴گانه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و با متخلفان با شیوه‌های مختلف برخورد هم می‌شود. به‌گفته این مسئول نانواایی‌ها از متفر «به کارگیری مصالح ساختمانی در بنا»، «تجهیزات و ابزار پخت نان»، «بهداشت افراد شاشل در نانواایی» و «مواد پخت نان» در کنترل‌های وزارت بهداشت ارزیابی و این ایتهم‌ها به دو روش مشاهده میدانی و انجام آزمایش اجرا می‌شوند.

او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «اگر نانواایی‌ها تخلف کنند، اخطار برای متخلفان صادر و فرصت رفع موارد متذکر شده به آنها داده می‌شود. بر‌خورد با متخلفان هم شیوه‌های مختلف دارد. معرفی به مراجع قضایی گرفته تا پلمب نانواایی و دیگر شیوه‌های برخورد.»