

بررسی رابطه مزاج با واکنش و ظرفیت سیستم دفاعی بدن

مهدی کرمانی

مشاور علوم تغذیه، مدرس طب سنتی مرکز آموزش سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی استان قم

چکیده

از منظر طب ایرانی مزاج انسان ها به نه گروه: گرم، سرد، مرطوب، خشک، گرم و تر، گرم و خشک، سرد و مرطوب، سرد و خشک و معتدل تقسیم می شود که اعضا هر کدام از نه گروه بازبهم اختلاف در شدت بروز کیفیات و اثر اخلاط دارند. افراد گرم مزاج دارای فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک محیطی بیشتر و فعالیت سمپاتیک فوق کلیوی، کورتیکوستروئید فوق کلیوی و سیستم عصبی پاراسمپاتیک (عصب واگ) کمتری نسبت به افراد سرد مزاج هستند. همچنین در مزاج با افزایش نسبت سردی به گرمی تمایل به تولید آنتی بادی و واکنش آلرژیک بسیار زیاد می شود که در تمایل به مزاج شدیداً گرم این بیشتر می شود. در کل می توان گفت افراد گرم مزاج کبد و سلول های ایمنی فعال تری نسبت به سرد مزاجان دارند. ظرفیت آنتی اکسیدانی در هر فرد منحصر به فرد است و سقف خاصی دارد و با پرشدن ظرفیت افزایش نمی یابد. این موضوع که چقدر و بعد از چه مدت زمان می توان ظرفیت آنتی اکسیدانی یک شخص را با خوردن میوه و سبزیجات بالا نگهداشت بستگی به بیولوژی و تغذیه هر فرد دارد. در صورتیکه دفاع آنتی اکسیدانی شخص کم شده باشد افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی در او به نسبت فردی که ظرفیت آنتی اکسیدانی او از ابتدا در حد بالا بوده افزایش بیشتری خواهد یافت در واقع دفاع آنتی اکسیدانی هر شخص منشا ژنتیکی دارد. یک بدن سرد و خشک در صورت عدم رعایت اصلاح مزاج و تدابیر خاص، بیشتر از مزاج های دیگر دچار کمبود مواد مغذی و انرژی شده و مقاومت آن در برابر بیماری های صعب العلاج و امراض با طبع سرد خصوصاً سرد و خشک پایین خواهد آمد. غلبه ی خلط سودا و به تعبیری حکومت آن بر بدن می تواند ایجاد یبوست، خشکی پوست، تمایل ترک و پارگی در دیواره اندام های داخلی، خشکی لب ها، پیری و تیرگی پوست بدن، ویرانی بدن، افسردگی و اضطراب، جنون، سفتی دیواره ی رگ ها، افزایش تمایل به رسوب در خون، آمادگی ابتلا به سرطان، الزام، ام اس و دردهای سوداوی و... نماید که میزان شدت و ظهور این علایم به درجه غلبه سودا بستگی دارد. با توجه به عوامل موثر بر افزایش کمیت و کیفیت دفاع آنتی اکسیدانی بدن و اثر آنتی اکسیدان ها در مقابله با بیماری ها و اختلاف ذاتی ظرفیت دفاع آنتی اکسیدانی بدن ها با یکدیگر، در مورد مزاج های ذاتی افراد می توان گفت، بدن های با طبع سرد یعنی سرد ساده، سرد و خشک و سرد و مرطوب خصوصاً سرد و خشک ها (سوداوی) نیاز به ممارست بیشتری برای اصلاح کمیت و کیفیت آنتی اکسیدان های خود داشته و در شرایط انواع استرس دفع آنتی اکسیدانی بیشتری خواهند داشت و این موضوع در کنار این امر اهمیت خواهد داشت که این بدن ها ظرفیت آنتی اکسیدانی پایینی هم دارند. در مورد مزاج عرضی که در طول زندگی و به علت سبک زندگی بر مزاج ذاتی تاثیر می گذارد هم می توان افزود که غلبه ی سردی خصوصاً سردی و خشکی (خلط سودا) بر مزاج های نه گانه در کل می تواند در تخریب دفاع آنتی اکسیدانی بدن موثر باشد.

کلمات کلیدی: مزاج، سیستم دفاعی بدن، واکنش های دفاعی بدن، ظرفیت دفاعی بدن