فایل جلسات طب اسلامی ، ج21 دکتر خیر اندیش ، 17 / 11 / 93 قم مسجد خاتم الانبیاء پردیسان

کلمات کلیدی : غذای انس ، چگونگی شکل گیری مزاج ، صفراء

غذای انس

بهترین غذای دنیا و آخرت

علت تیتر مشخص باز کردن برای این غذا اینست که در طب سنتی یکی از زمینه های ایجاد صفراء و سوداء حضور در بعضی از اماکن و دیدن بعضی از تصاویر است

حتی در فقه آمده که نباید برای بچه ی خود دایه ی زشت انتخاب کنید که موجب بداخلاقی بچه می شود

اگر مجموعه ی خوراکی ها با تنوع داشته باشیم در منظره و خانه ای زیبا و ابزار پذیرایی خوب ولی افرادی که کنار آنها نشسته ایم مورد تنفر ما باشند ، این غذا کوفت ما می شود

در بهشت هم غذای انس از بهترین غذاها هست

این بحث بیشتر در حوزه ی طب تیتر نمی شود و عنوان نمی شود حتی طب قدیم هم به سرعت گذر کرده است ولی حکماء گاه گاهی از این نسخه ها استفاده می کردند . ما بیماران فراوانی داریم که غذاهای متنوع گرم یا بویایی یا خوراکی می دهیم ولی به نتیجه ی درمانی نمی رسیم ، بعدا که شرح حال می گیریم می فهمیم که یک نفر در خانه دارد که صبح تا شب قُر می زند و تمام این غذاهای ما را تبدیل به زهر مار می کند و لذا هر چه غذای گرم می دهیم به او فائده ای ندارد .

دارویی هست به اسم سعد و عسل و زعفران که خیلی گرم است . به این شخص صبح و ظهر و شب پیوسته بالای 4 ماه می دادم و در تابستان می گفت سردم هست . بعد از 4 ماه هم درمان نشد . از او شرح حال گرفتم ، گفت خانم من هر روز قر می زند . کار من طبقه ی چهارم مشغول سیمان کاری هستم و خوش هستم ولی وقتی میام خانه ، دست و پایم می لرزد . فهمیدم که این داروها کجا می رود .

داشتیم شخصی که زندگی مرفحی داشت و زن می گفت من این تشت طلای پر خون را نمی خواهم ، لذا بعد از طلاق رفت با یک خانواده ی فقیر با سه تا بچه ازدواج کرد و گفت من الان خوش هستم و اون ثروت را با اون زندگی نمی خواهم . کار هم می کرد و خوش بود .

خلق بد یک بد انسی نسبت به خویشتن خویش است . آدم های خوش اخلاق خودشان هم خوش هستند و دیگران را به خوشی وادار می کنند

انس یا خو کرفتن قلبی که پرتو نور قلب حرارت قلب به قلبی دیگر الست یک زمینه ی سرشتی دارد . اثر این پرتو هم خیلی عمیق است . در خاصیت های غذایی هر چیزی غالبا یک خاصیت دارد اما در غذای انس موجب

لذا صله ارحام موجب

و صله ارحام چیزی نیست چز انس

در خاصیت هایی که در منابع دینی گفته شده است اگر میخواهیم خاصیتی را بفهمیم از اوج ضرر ترکش باید بفهمیم . مثلا فلان گناه موجب فلان ترک می شود که مثلا اگر ان گناه انجام شود ، ابرها نمی بارد .

صله رحم موجب شادابی درونی می شود

الان طب جدید به این نتیجه رسیده و جمع درمانی و خانواده درمانی را در دستور قرار داده

یک کاسه ی آش که مادربزرگ می پزد و در جمع خورده می شود ارزش غذایی اش بیشتر از چلوکبابی هست که تنهایی خورده می شود

زندگی ای که در آن همدلی باشد از آن هم بهتر است

هر مدت زمانی که عمر را در جوار همدلان بگذرانی عغمرتان بیشتر می شود و کم نمی شود . در جبهه هم غذای همدلی بود و به انسان قوت و قدرت می داد

شجاعت های فوق تصور ( رشته ی اصلی من مدیریت بوده ) آخرین رفتار مدیرتی که بهترین بوده توسط یک مدیر در آمریکا بوده است .

بهترین مدل مدیریتی 9 . 9 بود و قتی نگاه می کردیم بهترین مدلش تطبیق می شد به اسلامی . همان چیزی که در دین بود . در محل کار کلیسا درست می کردند . خانواده هایشان

روش ها را انسانی کرد . در اون روش ها انس و عشق و دوستی را بیشتر کرد . روش های کناری و تفریح برای آنها گذاشت که کنار کارشان تفریح کنند و خانواده هایشان همراه آنها باشند و محبت و مودت و دوستی بینشان بیشتر شود

دانشجوی خودمان گفت که مدت ها با برادرم قهر بودم ، آشتی کردیم . ساعت کار من روزی 4 تا 6 ساعت افزایش پیدا کرده است و انگار دارم بال می آورم و پرواز می کنم و موفقیتم در کار بیشتر شده بخاطر اینکه عضوی از تنم که برادرم بود را به خودم اضافه کردم

سرمایه های بزرگی داریم که قدرش را نمی دانیم

روح مجموعه ی این دستورات

غذای انس یعنی همگرایی طبیعی و انسانی

مرحله ی دومش هموطنی هست . اگر خارج از کشور باشید و یک ایرانی را ببینید کلی زنده می شوی . با اینکه داخل کشور همون شخص را ممکن است تحویل نگیری . در داخل کشور هم قومی .

چرا امام رضا علیه السلام از مدینه تا مرو که می رفتند در هر مکانی با هر قومی با زبان خودشان صحبت می کردند .

مقام معظم رهبری در آذربایجان ترکی صحبت کردند و خیلی سبب اشتیاق مردم شدند

در حوزه ی انس باید از ابزار و تجهیزات انس استفاده کنیم

درسفر تبلیغی که یک مقدار با مردم نزدیک می شوید می گویند این از خودمان هست

حتی در انتخابات و رای آوردن در مجلس و امثال آن ، کسانی رای می آورند که انس با مردم آنها بیشتر باشد نه اینکه رده و موقعیت اجتماعی آنها .

آرای منطقه ای و شهری را اگر بگیرید نمی توانید زندگی سیاسی را از اجتماعی و فرهنگی جدا کنیم . اینکه مردم سید دوست هستند و....

بعضی ها عِرق دینی دارند نه علم دینی . حتی کسانیکه در کلاس قرآن شرکت کرده بودند را به عنوان افراد صاحب علم می دانستند .

غذای انس موجب جمع گرایی می شود که حتی شخص حاضر می شود که جانش را بدهد

تئوری مدیریت های ما تفکرات 40 یا 70 سال پیش هست . برعکس تیترهای سیاسی امام خمینی رحمة الله علیه این بود که محرم و صفر هست که اسلام را زنده نگه داشته است . در روضه ها غذای انس داده می شود . چرا شما که در تهران زندگی می کنید یا شهرهای دیگه ، دوست دارید که در محل زندگی خودتان عزاداری کنید ؟ چون می خواهید در محل مأنوسین خودتان عزاداری کنید

درمانگری افراد در همین فضاها هست . یکی از مشکلات ما بخاطر کفران نعمت هست که سیلی هم می خوریم . یکی از این سیلی هایش همین کنترل جمعیت است

.از این دست مقولات فراوان داریم بخصوص آدم هیی که از خدا فاصله گرفتند ، انس برای آنها خیلی خوب و کارساز هست .

زندانی ساکن سلول انفرادی می گوید که اگر یک پرنده یا جانداری می آمد خیلی روحیه می گرفتم

غالبا از انفرادی که می آمدند تا چند ماه بی حال بودند . ولی یکنفر سرحال بود . گفت من یک همتایی داشتم و همین انس او را سرحال نگه داشته بود .

یک نفر بود که تمام اوقاتش را با قرآن به سر می برد که بهترین مأنوس را داشت . اگر با صاحب اصلی نمی توانیم انس بگیریم مجبوریم انس ظاهری بگیریم . خیلی از عرفاء شروع و منشأ عشق واقعی را از همین عشق مجازی می دانند .

پس انس یک غذا هست . همچنانکه ما در غذاهای خوراکی گزینش داریم و غذای کثیف و لطیف و سریع الهضم و غیر آن داریم . غذای انس نیز اینچنین هست . آخرین غذای انس عند ربهم یرزقون هست که غذای انس هست که تناول می شود . مطلوب ترین غذاها و بهترین غذاها ، غذای انس است .

کسی که ما را درگیر این پروژه کرد یکی آیت الله حسن زاده آملی بود که گفت یکی از ده کاری که باید در مدینه فاضله انجام شود همین کار طب اسلامی هست . بعدا گفت اگر مهر نبوت بر کتف نداریم اقلا مهر حجامت بر کتف داشته باشیم که این قضیه برای حدود 30 سال پیش بود

علامه عسکری گفت بر تو واجب است واجب عینی ادامه ی این کار و حرام است ترک این کار . قبل از استخاره گفت باید استشاره بگیری

40 سال هست که برای حوزه های علمیه کتاب می نویسم و پزشک ها گفتند که چند ساعت بیشتر نمی توانی . از وقتی تو آمدی حدود 15 ساعت کار انجام می دهم

یک عالم دیگری که غذای انس به ما تزریق کرد ، علامه سیبویه بود . اونهایی که خیلی مشهورند چون پزشکان خیلی می خواهند به آنها کمک کنند و داروهای بیشتر و قویتری که برای غربی ها هست به خورد او می دهند لذا زودتر می میرند .

به احمدی نژاد گفتم که این تیکی که می زنی بخاطر سودا هست سرکنگبین و

موقع خداحافظی سیبویه به من گفت که به من سلام کن . و او جواب داد . بعد از سلام و جواب ایشان یک حسی به من دست داد که گوی روی هوا دارم راه می روم . این حس انس را از دست ندهید ، یک نیم نگاه بس است

نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد / عالم پیر دگر باره جوان خواهد شد

این غذای انس را جدی بگیریم و نگذاریم عارفی غریب و تنها بماند . از طریق عرفا و علما ائمه را می شناسیم . این کانال ورود و سیم اتصال انرژی هست .

مرحله ی اولیه ی غذی انس همنوعان بعد هم کیشان و هم قبیله ای و بعد خانواده و بعد پدر و مادر و بعد در قلب که جایگاه خداست . از همینطریق متصل به انس اصلی می شود . یا انیس من لا انیس له . کسی که انسی نداشته باشد ، مونسش خداست . ابزار مکالمه ذکر است که این ذکرها سقف ندارد . با رحمت و مهربانی خدا و هر چه که باشد . تمامی این غذاهای ما سقف و حدودی داشت . دو وعده غذا بیشتر بیماری است . الاکل بین اکلات ... اما در اینجا هر چه بیشتر بگویی بهتر است . غذای انس ، سقفی ندارد .

آیا افراد غیر مسلمان غذای انس را می فهمند و می پسندند ؟

بله ، آنها هم می فهمند . یک فیلمی از سخنرانی من در ارمنستان هست که همه گریه می کنند . زبان نیاز به خدا ، زبان همه ی مردم دنیاست . الان عصری هست که باید این زندگی را برای همه تشریح کرد . پس آن طبی که باید ارائه دهیم . طب سکنجبینی نیست بلکه مقدمه هست که به اینجا برسیم و الا آن طب نیست .

اینکه آدم قوی و قلدر به جهنم برود یا آدم فکستنی به جهنم برود فرقی ندارد ولی اگر این توانمندی سبب شود که یک ذکر لااله الا الله بگوید یا ذکر صلوات بگوید اینها برد است .

هیج عیبی ندارد که شما سجده تجویز کنیدو

سجده های طولانی سردرد گرم و سرد را درمان می کند و قوت قلب می دهد

ذکر مداوم را اول با زبان و معنای ذکر راا در مغز بگذرانید و در قلب متوجه شوید و کم کم فقط با قلب . و این ذکر دائم چنان قوتی به قلب می دهد که سلولها را ماندگار می کند و اینکه بعضی از جنازه ها سالم می ماند بخاطر اینست که غذای ماندگار خورده است .

جسمی که غذای ماندگار خورده باشد خودش هم ماندگار می شود و این تأثیر غذای انس است .

این بحث خیلی خام است و مواد اولیه ی تکمیل این بحث برای شما هست و در طب سنتی ریشه ی عمیق ندارد و بحث مفصل نکرده اند بلکه فقط رگه هایی از آن هست و فقط اعتقاد داشتند . اگر مفاد اولیه ی آن از لابلای سیره و روایات و .. در بیاید خیلی خوب می شود . مردم الان تشنه ی غذای انس هستند .

از طرف دیگر یک بلایی سر جامعه ی جهانی دارد می آید و آن افراد تنها و جدای از هم هستند . این شیطانهای آسمانی اجازه نمی دهند که آدم های زمینی در همین فضای کوچک خانه با هم ارتباطی داشته باشند .

طبیب با عریان شخصیت انسانها ارتباط دارد . ما می دانیم چه فجایعی در عمق جامعه در حال انجام است که ریشه اش هم همینجاست .

ایجاد ارتباط الفت آمیز با پیکره ی جامعه یک ضرورت و دارو و در عین حال یک سم مهلک است .

==================================

چگونگی شکل گیری مزاج :

مجموعه ی غذاهای هفت گانه اعم از انس و جنسی و جذبی و ... روی بال غذای خوراکی سوار می شوند و جذب تن می شوند .

ولو این غذای خوراکی یک جرعه ی پپ

هضم اول در دهان و بعد در ابتدای و بعد در قعر معده

به تناسب نوع غذا و بزاقی که به آن اضافه می شود ، سردی و گرمی غذا ، کثیفی و لطیفی غذا ، سریع الهضم و بطی الهضم بودن ، قوت و ضعفش دیرتر یا زودتر هضم می شود کشکابی کثیفتر یا رقیقتر ایجاد می کنند

تاثیر جاذبه ی سردی معده وارد کبد می شود . این گرمی و سردی و تعادلی که بین ایندو هست موجب

هضم چهارم در کبد اتفاق می افتد . در کبد یک ظرف خونی پدید می آید که این ظرف خون ، ترکیبی دارد که مرکب از چهارماده که هم مخلوطش قابل جدا سازی به سادگی هست . در رأس این ترکیب . این ترکیب اسمش خلط است

خلط ماده ای روان که در عروق جاری می شود و این خلط حاوی چهار ترکیب است که بخشی از آن بارانشیت می شود که بخشی از آن خون کف آلود گرم ، سبک ، لیف و بی بو هست که اسمش را صفراأ می گذاریم

صفراأ عامل گذر خون به مویرگ های ریز اندام انتهایی هست . پیش قراول خون است و مجرا را باز می کند که خون به اندام انتهایی برسد .

برخی دست ها را که مصافحه می کنید گرم هست و بعضی دیگر سرد است یعنی صفرا کم است . بعضی دیگر نه تنها سرد است بلکه عرق هم می آید یعنی صفرای او خیلی کم است . بعضی دیگر حس اندام انتهایی ندارند . بعضی دیگر زخم در بدنشان ترمیم نمی شود چون صفرا در آنجا نیست که خون به آنجا برسد و زخم را ترمیم کند لذا زخم توسعه پیدا می کند .

مقصر صفرا هست که خون به اندام انتهایی نمی رسد

دیابتی هست ، لذا دیابت را با

شنبلیله ، عرق گزنه بخور

دیابت سرد دیابت غالب همه است

دیابتی که در طب سنتی تعریف می شود دیابت گرم هست که غالبا اون دیابت نیست و الان دیابت رایج ، دیابت سرد است . از زانو به پایین سرد است و وقتی به مچ می رسی ، یخ هست و این گرمی و سردی را به وضوح می توانی احساس کنی

عنصر دوم : خون قرمز شفاف و روشن ، شیرین و بی بو ( آنقدر روشن است که خون کفتری می گویند ) و گرم

با خون ، عضلات و ماهیجه ها و قلب ساخته می شوند ( فهرست اندام هایی که با این

جایگاه ساخت این خون ، کبد

صفرا علاوه بر اینکه در درون کبد بود یک جایگاه دیگری برای او هست به اسم کیسه ی صفراء ولی دم در کل عروق هسس

غلیظ تر و با رنگی روشن تر و شیرینی مزه اش کمتر می باشد که اسمش را بلغم می گذاریم

شبکه ی نخاعی و سلسله ی اعصاب و مغز و لیف عضلات و .. با بلغم ساخته می شوند

حدود 13 تا فاکتور

رده ی آخری که خون فشرده ی لزج و نسبت به هر سه رده سردترین و بهم چسبیده با مزه ای متفاوت ، رنگی تیره دارد که به سیاهی می زند اسمش را سوداء می گذاریم . یا این سودا< ساختمان استخوانها ساخته می شود

پس ماده ی اولیه ی سازمان تن انسان که این چهار بخش را دارد که بهم مخلوط هستند و یک خلط را تشکیل می دهند از برآیند اثر 8 غذا پدید آمده اند که در دسترس ترین غدای آن خوراکی ها بود . و هر چقدر غذاهای مفید تر بیشتر بود این خلط ماندگارتر و لطیف تر و انسان با این خلط ماندگارتر و لطیف العمر تر است

معمرترین انسانها کسانی هستنئد که غذای انس آنها بیشتر است . الان امام زمان علیه السلام معمر عمر ما هست . و هر کس ایشان را دیده است در حد یک انسان کامل 40 ساله می باشد . علامه در کتاب هزار و یک نکته اشاره کردند که شخصی هست که 7 هزار سال عمر دارد اینها از چه غذایی می خورند

الان کسانیکه 60 سال عمر می کنند ، 60 سال زنده اند نه اینکه با تمام قوا زندگی کنند . حضرت موسی که 120 سال عمر کرد با تمام قوا بود . البته باید تقدیر الهی را هم در نظر گرفت

کسی که اخلاطش اینگونه توزیع شده است چگونه خواهد بود

رتبه بندی های تعادل :

اولا تعادل در طب سنتی معنایش تساوی نیست . یعنی شربتی که من الان درست کردم 200 سی سی آب ریخته است و یک مقدار شکر و یکمقدار زعفران . و نباید بیشتر شود . در بدن هم تعادل یعنی به هر مقدار که لازم باشد . مثلا اگر لازم است که در تن انسان 100 سی سی خون باشد . مثلا 49 سی سی باید صفرا باشد ، این مقدار دم و این مقدار هم سوداء و بلغم

فشار خون یک عددی را می گویند ولی به این معنا نیست که همه باید در همین

ممکن است یک آدمی تعادل کلسترلش در 500 باشد . این شخص در زمستان هم با یک پیراهن می آمد

در حوزه ی تعادل

در حوزه ی جنسی

تعادل زن با مرد فرق می کند

در منابع به یک نسبیتی می رسیم که مقدار برایش تعیین نشده است

اگر فرض کنید که شخص معتدلی که 100 سی سی در بدنش خون باشد و با این درجه بندی باشد

قیافه اش دارای قدی متوسط ، پوستی گندم گون و شفاف ، رگ هایی آشکار ، پراکندگی مو در تن متوسط باشد یعنی نه خیلی پر مو و نه بی مو . گونه ها مو ندارد و صورت آشکار است . پیشانی اش نه بلند و نه کوتاه

شانه ها ، گودی کمر و عانه مو دارد . رنگ مو مشکی و خرمایی است ، رنگ چشم میشی تا مشکی . مو نه مجعد و نه نرم و خیلی نازک و نه خشن . مو هر چقدر تجعد بیشتر داشته باشد نشانه ی شدت خشکی تن است . و اگر لخت و نرم باشد نشانه ی رطوبت تن است . مو یکی از تشخیص های خوب است

تعادل بیشتر در صورت

عمده ی مزاج شناسی در صورت است . ساختمان صورت هر چقدر به دایره نزدیک تر باشد معتدل تر است . معتدل ترین ها که زیباترین ها توصیف می کنند لقب ماه می دهند یعنی ماه شب 14 که به دایره نزدیک تر است یعنی صورت پر .

توضیح آرایش اندام های صورت : چشمان درشت و کشیده ، نه خیلی درشت . بینی کشیده ی متوسط با حفراتی نرم و کوچک ، نه خیلی بزرگ . گونه ها نیمه آشکار . فاصله ی زیر بینی و جاسبیلی نه خیلی باریک و نه خیلی پهن . لب و دهان نه خیلی بالا و نه غنچه ای

چانه ی نه خیلی چهار شانه و نه خیلی هفتی

چون معتدل است زیباترین چهره می شود . خود اعتدال یک دایره ی بزرگ است که هر چقدر به نقطه ی مرکزی نزدیک تر باشیم ، به زیبایی نزدیکتر می شویم . حضرت یوسف چون معتدل ترین فرد عصر خود بود پس زیباترین شخص عصر خود بود . و او نسبت به رسول اکرم صل الله علیه و آله حضرت رسول زیباتر بود . و حضرت مهدی علیه السلام یوسف زهرا نامگذاری شده و او زیباترین است

و اولین ویژگی اعتدال تن است

لاغر بودن یا چاق بودن تاثیر ندارد البته در اعتدال صنفی خودش باید لحاظ شود و الان بحث ما اعتدال عمومی است

در گرایش گوارشی : اولین ویژگی مزاج ، تمایل سردی ها و گرمی ها به اندازه است و تمایل بیشتر به گرمی

در روایت داریم که ما طایفه انبیاء شیرینی پسند هستیم .

اگر گرمی از حد تعادلش بیشتر شد ، بدن گرم به گرمی علاقه ندارد ولی در حالت عادی علاقه دارد

در انتخاب مقدار غذا به تعادل انتخاب می کند نه پرخوری ونه کم خوری

در طایفه ی پیامبران ، مرتاض غذایی نداریم . بله کم غذا بودند ولی بی غذا نبودند .

در حوزه ی رفتار ک : خواب به اندازه است . 6 تا 8 ساعت متناسب با سن و جنس . که 4 ساعتش پیوسته نیاز انسان است و 2 ساعتش ناپیوسته و بهتر است در سر شب اتفاق بیافتد . که اگر 4 ساعت سر شب بخوابد بهتر است از 6 یا 8 ساعت خواب آخر شب است . زمان خیلی نقش مهمی دارد

دارای شجاعت نه جسارت هستند . شجاعت اتخاذ موضع صادقانه و قدرتمندانه است نه جسورانه

تکبر به جا و تواضع بجاست . حب و دوستی و غضب بجا . عشق و محبت دوستی به اندازه و در عین حال هر جا لازم به عتاب و خطاب و شدت برخورد هم بجاست . یک عده می گویند همه را ببخشید بالعکس یک عده می گویند همه خطاکار هستند . در هوش و حافظه هم درک و هوش به اندازه هست و هم حافظه .

چون قدرت درک و حافظه به اندازه است و میزان رطوبت و حرارت در کام و دهان به اندازه است لذا در بیان اینها فصیح القول می شوند

رطوبت دهان سبب

اگر خشکی بیشتر شود ، تند تند کلمات را ادا می کند .

تعادل در رطوبت و حرارت و خشکی ، تعادل در ادای کلمات را می آورد که تفهیم جمله را بهتر و بیشتر می کند

فصاحت بیان ناشی از

رطوبت بیشتر سبب کندی در بیان می شود . اگر حرارت بیشتر باشد به تندی بیشتر می انجامد و بعد منجر به لکنت زبان گرم می شود . کندر ، رطوبت را می گیرد .

نقش تربیت در مزاج را بعدا می گویم

در حوزه ی جنسی اعتدال جنسی دارد و نه پیش فعالل جنسی هست و نه ضعف جنسی

در قدرت تن ، کامل است . ما در سیره ی انبیاء نداریم که دچار ضعف تن باشند . ممکن است موقت باشد ولی در بیشتر اوقات نبوده است .

قدرت تن و بینایی و اتخاذ موضع مناسب و عاقلانه ترین در سخت ترین شرائط اجتماعی از ویژگی های اینها بوده است .

اگر بخواهیم در تطبیق بگوییم . سید حسن نصرالله را قریب به چهره ی معتدل تعریف می کنیم .

در جامعه ی زنها شبیه به ایشان در گردی صورت و آرایش صورت ، فرد معتدل است

در رفتار هم همچنین است

یا چهره ی امام موسی صدر را می توان به عنوان چهره ی معتدل معرفی کرد .

امام خمینی چهره ی معتدلی با گرایش گرمی بیشتر بود .

دمویان معتدل هستند .

اگر یک سی سی صفرای ما شد یک و نیم ، چه اتفاقی می افتد ؟ گرمی و خشکی در بدن زیاد می شود و کل ساختار بدن را تعغییر می دهد

رطوبت پوست کم می شود خشکی کم می شود . صورت خشک تر می شود چون صفرا بالا نشین است . سه اندام با هم تفاوت می کند . چون در مزاج ارکان گفتیم که آتش بالانشین است پس سر را بیشتر گرم می کند

پوستش نسبت به فرد معتدل از رطوبت کمتری برخوردار می شود . رنگش گندم گون مایل به زردی می شود

در لمس گر که اندام میانی یعنی دست را معیار قرار می دهیم

پراکندگی مو کم می شود

در ساختمان صورت هر چقدر حرارت بیشتر باشد ، صورت کشیده تر می شود و در ایران اینگونه صورت ها را بیشتر داریم چون صفرا و بلعغم در ایران بیشتر است

پیشانی صورت بیشتر می شود چون گرمی ناشی از صفرا پیشانی را می سوزاند تا اینکه موها کم می شود

لذا سر صفرایی ها چرب است چون صفرا بالا هست چربی را می سوزاند و دفع می کند و اگر استمرار پیدا کند پیاز مو را می سوزاند

اگر دم بالا رود ، تاسی در وسط سر پیدا می شود و در مردان تاسی هست ،

و اینکه زن ها تاس نمی شوند بخاطر اینست که آنها غالبا دم و صفرا نیستند

ریزش مو در زنان ریزش موی سردی هست که موجب تاسی نمی شود بلکه موجب خلوتی می شود

به همین لحاظ که صفرا بالاست و بالانشین است . همین کار را در ابرو هم انجام می دهد و کم پشت می شود . رطوبت چشمان را کم می کند و چشم درشت را بادامی می کند . پس آدم های صفراوی چشم بادامی هستند . بینی درشت تر و حفراتش خصوصا درشت می شود 0 منظورمان ان

چون کبدش گرم است خداوند باید برای او بادبزن و ریه ی بزرگتری درست می کرد لذا فن آن که بینی هست باید بزرگتر باشد . جاسبیلی اش هم پهن هست و معمولا صفراوی ها دهان غنچه ای نیستند

چانه ی آنها جمع است .

در توزیع مو در صورت به اندازه است و معمولا گونه ها پر از مو نیستند

گردن کشیده است نسبت به فرد معتدل

گرمی و تری باهم

شانه ها نسبت به فرد معتدل جمع تر است . دوک ماهیچه ای کوچکتر است

قفسه ی سینه آشکار است . یک طفل دو روزه ی صفرائی از همان کوچکی سینه کفتری است . از طریق اسکلت می توان تشخیص داد

در غذا گرایش به سردی ها بیشتر است ( در سن گرمی غالب که زیر 25 سالگی تا 30 سالگی )

صفراوی ها با ماست زندگی می کنند . کارشناسانی که پشت سر ماست غیبت می کنند خودشان بلغمی هستند .

ما باید ماست را اصلاح کنیم و ماست واقعی بدهیم

گرایش اصلی صفرائی ها به سمت ترشی ها و سردی ها هست

گاهی از شدت صفرا و گرمی بی حال می شوند

معمولا بد تابستان هستند و در تابستان خوش نیستند . ما کمای صفراوی که ناشی از شدت گرما هست نیز داریم.

چون حرارت بالاست پس خنکی او را تعدیل می کند .

چون صفرای تنشان بالاست پس کم اشتها هستند . بعضی از مادران شکایت می کنند که بچه ی ما غذا کم می خورد لذا باید به آنها سردی بدهند تا اشتهایش بالابرود . البته هیچگاه سردی شدید ندهیم چون در نیمه ی دوم سبب کاستی گرمی و ضعف می شود بلکه سردی معتدل بدهیم ، یخ ندهیم

معده بالا می آید چون سردی بیش از حد خورده است . علت زیاد مصرف کردن سردی اینست جیگرش آتش می گیرد و در معده را رطوبت زیاد معده گواهی میدهد که سردی به من زیاد داده ای لذا باید سردی و گرمی زیاد به آنها داد . در طفل می شود معده اش را از بیرون گرم کرد ولی در بزرگسالان سخت است

در حوزه ی رفتاری از حوزه ی شجاعت به جسارت می رود .

تنظین تواضع و تکبرش سخت است . تنظیم اخلاق آنها سخت است . گاو نه من شیرده هستند . چون شعله ی آتش هست که گاهی شعله می کشد و گاهی پایین می آید

بیشترین چمعیت ایران صفراوی هستند .

در کشورهای غربی و انگلیس و امثال آن : با بحث و تزویر است . آنها غالبا بلغمی هستند .

کبد اینها چون گرم هست

صفرای موجود در سرشتشان

سردی اگر بیش از حد شد دوباره از آنطرف دچار ضعف ناشی از سردی می شوند

وقتی صفرا زیاد شد ابتدا پوست خشک می شود و بعد مو . لذابچه ی پیش فعال غالبا موهایش سیخ می شود .

اگر حد صفرا در سر زیاد شد ، یک فر درشتی در جلوی سر می خورد که ناشی از خشکی است

باهوش است ولی بازیگوش لذا بازیگوشی نمی گذارد که دقتش زیاد باشد لذا در دیکته اش غلط زیاد دارد . از شدت باهوشی از سر موضوع می پرد وبی دقتی دارد و این رطوبت هست که دقت می آورد . اگر آب بریزیم روی یک فرش همه جا به یک اندازه پخش می شود ولی آتش متفاوت می سوزاند .

برخورد جسورانه عصبانیت آنی به همراه دارد . خواب اینها کم است . چون رطوبت مغز بالاست .ولی همین خواب کم سبب می شود که به شدت از بی خوابی آسیب پذیر باشند . یک استراحت ظهرانه ی 5 تا 15 به شدت برای صفراوی ها تاثیرگذار است . اینها خواب نمی خواهند بلکه استراحت می خواهند . این خواب ظهرانه برای آنها خیلی خوب است . من برای فشار خونی ها خواب را تجویز می کنم که ناهار نخورند و بجایش بخوابند

اگر بخواهیم ناهار را حذف کنیم باید خواب قیلوله را جایش بگذاریم .

من به استقبال خستگی می روم ، قبل از اینکه خسته شوم استراحت می کنم . هر چهار ساعت یکبار یک دفترچه ی لطیفه دارم که می خوانم

پرخاش اینها آنی هست و زمینه ی پرخاش آنها در اوج گرمی هست . در 12 تا 15 ماه قمری مواظب صفراوی ها باشید . در 7 اول و آخر معتدل هستند . و در فصل گرما نیز همینطور است .

بخشی از افزایش صفرا درد هم می دهد که سردرد های میگرنی بخشی از آنها از صفرا هست که در فصل گرما تشدید می شود . از 17 سالگی شروع می شود ..

وقتی صفرا به تعادل رسید درست می شود. این سردردها با استشمام بوی سرکه

حجامت عام درمان کلی است . یا اگر درگیری زیاد باشد حجامت سر می کنند

استعداد ابتلا به بیماری ها :

بیشتر سردردهای میگرنی ، بیماری های صفراوی گوارشی مثل تلخی کام و تشنگی ، جوش صورت ، جوش از گونه به بالا حتی سرتیز ، پرخاش و بی قراری جزء شرائط عمومی اینها هست که روی یک شغل وموضع نمی ایستد و در کودکی هم در یک مکان نمی خوابدو دائم پلغ می زند . دهها کار نیمه کاره دارد که تمام نمی کند . هر آن و لحظه می رود در یک فضای تصمیم گیری . بی قراری هم یک نوع بی قراری نابجایی تصمیمی یا تصمیمات پیوسته

حجامت عام همه ی اینها را تعدیل می کند چون صفرا را باید در خون کم کنیم

گوارشی مجموعه ی صفرا بر ها که گس مزه ها و بی مزه ها ( آب و دوغ )

ترش مزه ها و سرکه و آبلیمو و

گروه خونی را با مزاج نمی شود تطبیق داد

در گرایش های جنسی یک انعطافی دارند و گاهی پیش فعال و گاهی کم فعال . جو زدگی کار صفراوی ها هستند . به محضی که جو زده شده و در اوج هست سریعا چک را بگیرید . اینها شورهای اجتماعی و انقلاب ها را ایجاد می کند . تمام شورهای اجتماعی و انقلاب ها در اوج ماه قمری یعنی بین 12 تا 15 هست

شورها دخالت دارد در غلظت برخورد موافق و مخالف یعنی یک واقعیتی را دوبرابر می کنند

ممکن است مغز در اثر استمرار برخورد با هوای سرد و بوهای سرد یا سرماخوردگی مکرر سرش ...

ممکن است سودا ناشی از بلوغ صفرا داشته باشد

در مورد اینها ارزیابی خوبی یا بدی نمی کنیم بلکه فقط گرایش های طبیعی آنها را گفتیم

اینها چون گرمای خونشان زیاد است ، استعداد دیابت ، فشار خون و بیماریهای سرد در آنها کم است . اگر بیماری داشته باشند در نیمه ی اول عمر است مثل جوش و سردرد و ... در نیمه ی دوم عممر سالم هستند اینها افزایش کلسترل و .. نمی گیرند . لذا گرم مزاج ها را به طول عمر بشارت بدهید چون صفرا ضامن سلامت آنها هست . برعکس بلغمی ها که نیمه اول سالم هستند و نیمه ی دوم مریض هستند

اینها گفته های جرجانی هست

این مطالب همه اش خلط طبیعی هست نه بیماری . این خلط سالم است لکن بیشتر است . ما در تن هر چهار ماده را نیاز داریم . به این معنا نیست که

مخزن الادویه که کاملترین منبع برای مزاج غذاها هست که برای آن زمان را گفته است ولی بعضی از غذاها مزاجش تغییر کرده است و ما آنها را خواهیم گفت

جلد دوم قانون . قانونچه را باید بخرید . و منبع امتحانی شما هست .

در بدن من علائم چند خلط وجود دارد ؟

چون سایر اخلاط هم در بدن هست لذا علائم آنها هم هست لذا ما فقط علائم غلبه را به سمت درمان می بریم و برای بقیه ی علائم کار درمانی اتفاق نمی افتد

غذای انس می تواند انسان را از غذای خوراکی هم بی نیاز کند

سردی زیاد حتی در حد کاسنی و شاتره ی زیاد به صفراوی ها ندهید چون دچار عوارض می شوند

امتحان دو هفته ی بعد افتاده است .

بحث پول :

هزینه ی حداقل دوره ی شما که 1500 دولار در دو ترم که برای شما می شود سه ساله

دو ترم درسی برای شما می شود سه سال

مهمترین و پردسترس ترین موضوعات را گفتیم

بخش اول که مزاج شناسی و داروشناسی ، حجامت شناسی هم به آن اضافه می شود

در مقطع اولیه ی پرداختی شما ، 500 هزارتومان می شود

دوره ی پزشکی شما 7 سال درسی است که در اینجا ممکن است 9 سال یا 10 سال شود که در سه مدرک لیسانس ، فوق لیسانس و دکترا داده می شود

کسیکه خواست ادامه می دهد و فوق لیسانس می گیرد ولی در ایران مستقیما دکترا می گیرد که کارشناسی اش معادل فوق لیسانس می شود . در اینجا در سه مرحله ی لیسانس و.. مثل هندوستان و ارمنستان مدرک می دهیم . منتها در اولین مرحله ، گواهی داخلی اش را می دهیم که همزمان با تحصیل ، مداوا هم کنند

گواهی موسسه ی حجامت و دومی اش مدرک مزاج شناسی و همینطور موضوع به موضوع مدرک می دهیم

ما باید دوره ی بالینی هم ببینیم که ببینیم سردرد گرم و .. چی هست

به این ترتیب بعید است که همه اش را بتوانیم در قم بگذرانیم

طب ساده حاوی درس هایی به زبان ساده و نسخه های ساده که اگر بدون دوره ی بالینی و یک طرفه یا بدون دیدن مریض یا ارشادی مطر ح شد یا اگر اشتباه مطرح شد ، عوارضی نداشته باشد و مشکلی پیش نیاید

خط اول ما نسخه های ساده است که هم به هدف فرهنگی خودمان برسیم و هم ....

متن ها را سه متن مرجع داریم : قانونجه

طب عالی : قانون و ذخیره که هم باید استدلالهای سنگین را بتواند کند

حتما در کنار این منابع ؛ طب دینی را به شکل تلفیقی تدریس خواهیم کرد . مجموعه ی اطلاعات دینی

چه آنهایی که مدون شده و یا آنهایی که تدوین نشده است .

همزمان با این می خواهیم ، طب کاربردی شود . این شیوه با شیوه ی دانشگاههای دیگر متفاوت هست چون آنها تا سال چهارم حق سوال ندارندو فقطط باید تمماشا کنند که استاد چه می گوید . ما می خواهیم یک طب ساده که هم عمل و تجربه کند و هم ..

این هزینه

( 3 و نیم سال دو ترمش تمام می شود

دوره ی 7 ساله اش منجر به لیسانس می شود

مفاد قابل انتقال غیر حضوری اش دارد کار می شود که

نبض را نمی شود ، فصد و حجامت را نمی شود . ولی برخی از مباحث علوم پایه را می شود منتقل کرد .

هر وقت اون بحث ها را به تأخیر انداختیم می توانیم آن مباحث سخت را تحمل کنیم

ما به همه ی اطلاعاتی که آیت الله تبریزیان

ایده آل تر اینست که تلفیق شود . حوزه ی تأمیمش نباید محدود شود . ما طبی را می خواهیم که در کاربرد هم باشد

وقتی همان اطلاعات

طب سنتی هم ریشه ی آسمانی دارد و بیشتر حرف اطباء ریشه ی آسمانی بوده است ، چه الهام و چه وحی . طب نیمی از آن آسمانی هست و نیمی از آن که تجربیات هست زمینی هست . الهام و اشراق زمینه ی تولد کل علوم است اعم از طب و صنعت .

ما نمی توانیم کتمان یا حذف کنیم

در حوزه ی عملی ما به تناسب میزان شعور و درک و باور جامعه باید غذاهای متفاوتی بدهیم .

با ساختار حدیث نه حدیث فقط یعنی حدیث شاکله و ساختار بدهد و در کنارش گزارش علمی هم در بیاوریم . ما در این مسیر یک جمعیتی به شکل مستقیم مثل مشاور و راهنمای پایان نامه را به این حوزه می کشانیم . خود اینها یک تراوش ذهنی

بعدا می رسد به تولید داخلی خود این مجموعه که اگر صد تا کتاب تولید شود ، یک کتاب های خوبی بیرون می آید .

ریز برنامه ای که به شما داده می شود در طی یک جزوه ی تدوین شده به شما داده می شود . کل برنامه هایی که در کلاس های مختلفی هست در برنامه ی درسی شما هست ، منتها مشی ما ، ساده سازی هست . پشت این کلاس هدف ما هست که مخاطبانی که از زبان شما می شنوند . لذا زبان باید به سادگی منتقل کند . ما باید همه ی موضوعات را ساده سازی کنیم . از نبض و بیماری های لاعلاج و...

هدف ما اقتصادی و ایجاد سازمان طبی نداریم بلکه هدف فرهنگی بویژه در پیشگیری داریم