

سلسله مباحث پیرامون طب سنتی ایرانی اسلامی

مزاج شناسی (جلسه اول)

تهیه و تنظیم :
ایمان پوررجب



تاریخچه مزاج شناسی

خاورشناسان و استادان **تاریخ علوم و تاریخ طب در اروپا و آمریکا** نیز درباره اصول قضایای علمی طب قدیم و تفسیر نظرات و معتقدات قدما، تحقیق کرده و کتاب‌های متعددی در این رشته نگاشته‌اند؛ ولی نظر به مشکلاتی که در راه دسترسی به منابع اصلی و فهم این مطالب وجود دارد، بعضاً موفق به تطبیق دانش مزاج‌شناسی با علم روز نشده و شرح و تفسیر آن را در نوشته‌های خود ناتمام گذاشته‌اند. در اواخر قرن نوزدهم میلادی ۱۷۹ نفر از دانشمندان بزرگ کشور **فرانسه** به ریاست افتخاری (دانشمند و محقق فرانسوی)، اقدام به تهیه و تنظیم یک دایره‌المعارف صد جلدی در رشته‌های مختلف دانش پزشکی نمودند. تحقیقات وسیع دشامبر در طب قدیم ایران و یونان، منجر به تحریر مقاله مفصلی تحت عنوان «مزاج» در آن دایره‌المعارف گردید. در این مقاله دشامبر فقط مزاج‌های دمو، بلغمی، صفراوی و سوداوی را که فهم آن سهل و آسان بوده مورد بحث قرار داده و در خصوص مزاج‌های گرم و سرد و تر و خشک که فهم و تفسیر آنها مشکل بوده، چیزی ننوشته است. در واقع، موضوعی را که اساس طب قدیم بر آن استوار می‌باشد، مسکوت گذاشته است.

یکی از بزرگترین استادان تاریخ علوم در قرن حاضر، در کتاب می‌نویسد: تاریخ علوم از نظر داوری در مباحث علمی قدیم اهمیت بسیار دارد، خصوصاً اگر به وسیله کسانی که هم با اصول علمی جدید و هم با موازین علمی قدیم آشنایی کامل دارند، نوشته شود. علت عدم توفیق بعضی خاورشناسان و استادان تاریخ علوم و طب، عدم دسترسی کافی آنها به منابع اساسی در این خصوص است. در دنیای کنونی چه در ایران، و چه در اروپا و آمریکا تا آنجا که اطلاعاتی در دست است، هیچ فردی وجود ندارد، که در عین حال هم با اصول علمی طب قدیم و هم با موازین طب جدید آشنایی کامل داشته باشد. با همه این اوصاف به نظر می‌رسد **محمد کمالی نژاد** تا حد قابل توجهی از این خصوصیت (اشراف نسبی به طب مدرن و متون و طب قدیم) برخوردار باشد.

مزاج شناسی در قرآن

الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا (الإنسان/۵)

همانا نیکوکاران از جامی می نوشند که آمیزه آن کافور است سرد و خوشبوست.

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا (الإنسان/۱۷)

و آنجا شرابی که طبعش چون زنجبیل، گرم و عطرانگیز است به آنها بنوشانند

مِزَاجُهُ مِنَ التَّسْنِيمِ (المطففين/۲۷)

ترکیب طبع آن شراب ناب از عالم بالاست

و آمیزه اش از [چشمه] تسنیم بهترین نوشیدنی بهشت است

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ

أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (النحل/۶۹)

« سپس از همه ی میوه ها بخور، و راه های پروردگارت را فرمان بردارانه، بیوی. {آن گاه} از درون

{شکم} آن، شهدی که به رنگ های گوناگون است بیرون می آید. در آن، برای مردم درمانی است. راستی در

این {زندگی زنبوران} برای مردمی که تفکر می کنند نشانه ی {قدرت الهی} است. « (نحل، ۶۹)

زنجبیل و کافور و عسل که در این آیات از آن ها یاد شده است، هر کدام دارای

طبع خاصی هستند. طبع زنجبیل گرم است و طبع کافور برعکس آن، سرد است، ولی

عسل را خداوند برای تمام انسان ها شفا قرار داده است. و می توان گفت طبع آن معتدل

است و با هر نوع مزاجی سازگار است.

علم مزاج شناسی در خدمت اهل بیت :

امام صادق (ع) : ما سردی را به گرمی و گرمی را به سردی و خشکی را به تری و تری را به خشکی تبدیل میکنیم و ما بقی را به خداوند تبارک و تعالی واگذار میکنیم .

رسول خدا (ص) : العلم العلمان ؛ علم ابدان ؛ علم ادیان

مزاج چیست؟

از ترکیب عناصر اربعه، یعنی **آتش**، **هوا**، **آب** و **خاک**، حالت خاصی در انسان به وجود می آید. که خصوصیات همه ی آن عناصر را دارد، ولی گاه به خاطر وراثت و شرایط اقلیمی، مانند آب و هوا، دما و نوع تغذیه بعضی از این عناصر موجود در بدن آدمی بر دیگری غلبه می نماید و همین امر موجب می گردد بدن آدمی گرایش به حالت های اسیدی یا قلیایی و یا حالتی بین این دو پیدا کند که آن را «**طبع**» می نامند . شناخت طبع بر هر فردی لازم و ضروری است؛ و از طریق آن، می توان بسیاری از مشکلات که معمولاً برای انسان پیش می آید پیشگیری کرد. اصولاً کودکاتی که متولد می شوند طبع خود را از پدر یا مادر خویش به ارث می برند و تا آخر عمر با آنان خواهد بود و هیچ گاه تغییر نمی کند. انسان با شناخت طبع خویش و با رعایت تغذیه و خوراک مناسب می تواند تا حدود زیادی خود را بیمه نماید و از بسیاری از بیماری ها مصون بدارد.

بدن انسان و عناصر اربعه

بدن هر انسانی از تعداد بی شمار موجودات زنده به نام سلول تشکیل شده است. سلول ها انواع مختلفی دارند، و هر دسته از آن ها اندام های خاصی را تشکیل می دهند. بدن انسان از اندام های متفاوتی ساخته شده، و هر یک کار خاصی را انجام می دهد. زندگی و سلامت هر فردی بستگی به صحت و سلامت اندام ها و رابطه ی بین آن ها دارد.

به اصطلاح قدما، بدن انسان از عناصر اربعه یا چهارگانه تشکیل شده است. به نظر می رسد علم روز نیز این نظر قدما را تایید می کند. عناصر اربعه عبارتند از **آتش، هوا، آب و خاک**. در نگاه اول ممکن است باور کردن آن مشکل به نظر برسد، ولی می توان به راحتی این مساله را تفسیر و بیان کرد.

آتش

آتش همان حرارت و دمای ایجاد شده در بدن انسان است که بر اثر تغذیه و متابولیسم و سوخت و ساز ایجاد می گردد. عموماً بدن انسان از دمای ۳۷ درجه سانتی گراد برخوردار است.

هوا

هوا یکی از عناصر مهم جهان آفرینش و لازمه ی حیات است و معمولاً از چند عنصر تشکیل شده است، از جمله: هیدروژن، اکسیژن، نیتروژن و تعدادی از دیگر گازهای نادر که روی هم رفته هوا را تشکیل می دهند. تنفس هوا موجب ادامه ی حیات انسان است و فقدان و یا کمبود آن مرگ انسان را در پی خواهد داشت. حیات سلول ها بستگی به هوا دارد. هوا باعث سوخت و ساز و متابولیسم سلول ها شده و موجب ترمیم آن ها می گردد.

آب

آب مایه ی حیات است و تمام موجودات جاندار، اعم از انسان، حیوان و نبات به آن نیاز مبرم دارند. آب از دو مولکول هیدروژن و یک مولکول اکسیژن تشکیل شده است. دو سوم بدن آدمی آب است. در واقع، زندگی و حیات بشر بستگی به آب دارد و فقدان آب موجب مرگ او می شود. هم چنین کمبود آب موجب عدم تعادل و فعالیت اندام ها و از هم پاشیده شدن نظام بدن آدمی می شود.

خاک

خاک یا مواد تشکیل دهنده ی زمین حاوی عناصر زیادی از قبیل مواد معدنی مانند: آهن، سدیم، پتاسیم، فسفر، روی و سایر عناصر دیگر است. اگر بدن آدمی را تجزیه نماییم، به مواد یاد شده می رسیم. و وجود همین عناصر در بدن انسان موجب کارکرد بسیاری از اندام ها است.

خواص عناصر اربعه

۱- آتش که گرم و خشک است: همان طور که از اسم آتش برمی آید این عنصر دارای دما و حرارت است و همین امر موجب گرم و خشک بودن آن است. هر چیزی را در نزدیکی آتش قرار دهیم رطوبت خود را از دست می دهد و گرم و خشک می شود. آتش همان دما و گرمای بدن انسان است که ناشی از سوخت و ساز و متابولیسم است.

۲- هوا که گرم و تر است: از نظر طب قدیم هوا گرم و تر است، یعنی از نظر دما، چون در معرض تابش نور خورشید است گرم می شود، و به خاطر وجود عناصری مانند هیدروژن و اکسیژن در آن، مسلماً دارای رطوبت است. هوا در بدن انسان به خصوص در ریه ها وارد و در آن جا تجزیه شده و به بافت ها و سلول ها انتقال می یابد و موجب حیات و بقا می شود. هم چنین در خون گازهایی وجود دارد که باید از تعادل مناسبی برخوردار باشند.

۳- آب که سرد و تر است: دو سوم سطح کره ی زمین را آب یا دریاها و اقیانوس ها فرا گرفته است. آب از نظر خاصیت سرد و تر است. دمای قریب به اتفاق همه ی آب های جهان پایین است؛ زیرا هر چیزی که در معرض آب قرار گیرد خیس و مرطوب می شود؛ و به قول قدما، تر می شود.

آب نقش مهمی در بدن آدمی دارد و به طور اجمال می توان گفت که وجود آب موجب فعالیت سلول ها و جذب مواد غذایی و دفع سمومات می گردد.

۴- خاک که سرد و خشک است: اکثر قریب به اتفاق خشکی های کره ی زمین را خاک تشکیل می دهد. خاک از نظر دما سرد و خشک است و به همین خاطر است خاک خیلی زود حرارت و دما را به خود می گیرد و یا زود از دست می دهد و فاقد رطوبت کافی و لازم می گردد. خاک از نظر دما گرایش به برودت و سردی دارد و به همین علت آن را سرد و خشک می نامند. در اهمیت نقش خاک وجود آدمی همین بس که انسان از خاک به وجود آمده و سرانجام به خاک باز می گردد.

این عناصر به چه کار می آیند؟ عناصر دارای خواصی هستند که باید آن ها را شرح و توضیح داد. از نظر طب قدیم و سنتی، بدن انسان و هم چنین کل جهان از عناصر اربعه تشکیل شده است. در بدن انسان اخلاط اربعه وجود دارد که این اخلاط موجب سوخت و ساز و حیات آدمی می گردد. بدن انسان دارای سیستمی است به نام سیستم ایمنی که آن انسان را در مقابل هجوم باکتری ها و میکروب ها حفاظت می کند. این سیستم مجهز به انواع گلبول های سفید بوده که کار آن ها مبارزه با موجودات ذره بینی است. این موجودات از طریق هوا و غذا وارد بدن می شوند و در صورت ضعیف بودن این سیستم، انسان را مورد حمله قرار می دهند و بیمار می کنند. این سیستم را از نظر طب قدیم (بلغم) می نامند. با شناخت این سیستم می توانیم به بسیاری از مسائل پی ببریم و خود را در مقابل بسیاری از بیماری ها واکسینه کنیم و بر آن ها فائق آییم.

تعریف خلط :

خلط به معنی آمیختن است. زمانی که غذا در بدن شروع به هضم شدن میکند ، با شیره گوارش موجود در کبد مخلوط میشود و به مواد مفید در بدن تبدیل میشود ، این مواد چهار خلط اصلی موجود در بدن یعنی **صفرا** ، **سودا** ، **بلغم** ، **دم** را به وجود می آورد .

کم یا زیاد شدن این اخلاط در بدن موجب تغییر شکل در ساختمان بدن، تفاوت در صورت ، زیبایی ، چاقی یا لاغرئ ، رنگ پوست ، شکل و رنگ موها و توانایی ها و رفتارهای متفاوت را در انسان به وجود می آورد .

به همین دلیل است که هر فردی ، دارای اندامی خاص با اشکال گوناگون و تمایلات غذایی، اخلاق ، و علاقه مندی متفاوت است .

عملکرد اخلاط در بدن:

خلط دم (خون) :

در کبد و قلب و رگ ها ساخته میشود و وظیفه مهم خلط دم جریان داشتن در سراسر بدن : رساندن غذا به قسمت های مختلف بدن و گرم و مرطوب نگه داشتن بدن است .

خلط صفرا :

به معنای زردی و در قدیم کف خون گویند و علت مصرف غذای چرب و تند است و از وظایف مهم صفرا : آگاه نمودن فرد از حالت دفع

عملکرد اخلاط در بدن:

خلط سودا :

علت به وجود آمدن این خلط استفاده از غذای سرد و کم رطوبت ، هضم نشدن درست غذا و باقی ماندن آن در بدن است و در کبد ، استخوان ، قلب ، روده ها و ... ساخته میشود .

وظیفه مهم سودا ، تحریک اشتها ، استخوان سازی و تسریع رشد مو و ناخن میباشد .

عملکرد اخلاط در بدن:

خلط بلغم :

خلط بلغم در ریه و خون ساخته میشود ، علت به وجود آمدن آن استفاده از خوراکی های سرد و مرطوب و کم بودن حرارت بدن است .
 بلغم قسمتی از خون است که باعث سفیدی و روشنی رنگ میشود و در واقع بلغم جانشین خلط خون است و هر گاه از بدن خون خارج شود (مثل چاقو خوردن و یا بریدگی) بلافاصله جایگزین خون میشود .
 وظیفه مهم بلغم ، آمادگی برای ذخیره سازی چربی اضافه و مرطوب نگه داشتن بدن و ایجاد شفافیت و نرمی در پوست میباشد .

علل بالا رفتن اخلاط در بدن :

علل بالا رفتن خلط دم:

نوع تغذیه ، ورزش ، فصل بهار ، عوامل ارثی ، تزریق خون ، عوامل دارویی ، فعالیت زیاد کبد ، فعالیت زیاد مغز استخوان ، عوامل قلبی _ عروقی ، دیدن رنگ قرمز ، و شرایط آب و هوایی متعادل میباشد.

علل بالا رفتن اخلاط در بدن :

علل بالا رفتن خلط صفرا:

نوع تغذیه ، سرطان ، میگرن ، باد گرم ، شکنجه ، مسافرت ، حاملگی ، دعوا ، عوامل ارثی ، قطع عضو ، خنده ی زیاد ، دوره ی عادت ماهیانه ، رعد و برق ، بیش فعالی ، زخم معده ، سونا ، هیپاتیت شدید ، آب درمانی ، فصل تابستان ، بستن لوله رحم ، نزدیکی کردن ، پرکاری تیروئید ، کم خونی ، تماشای اسپرک ، مصرف مشروبات الکلی ، فعالیت کبد ، ورزش سنگین ، فعالیت زیاد معده ، خوردن ترشی جات ، تشدید غلظت خون ، خوردن مدام بستنی ، زایمان طبیعی ، پرخوری ، سرماخوردگی ، بالا رفتنی چربی خون ؛ شنیدن سر و صدای زیاد ، هیجانات عشقی و عاطفی ، بستری شدن در بیمارستان ، گرفتگی رگهای قلب ، مصرف قرص های روان گردان ، مشاغل صفرا ساز (شاطری) ؛ بروز بیماری مثل رماتیسم ، مصرف قرص جلوگیری بارداری ، مصرف خوراکی های گرم و خشک زیاد.

علل بالا رفتن اخلاط در بدن :

علل بالا رفتن خلط سودا:

خلوت مکان زیاد ؛ گرفتگی عروق ؛ فکروخیال زیاد ؛ کم خونی شدید ؛ معلولیت جسمانی ، استرس و عصبانیت ، تاریکی ، حوادث طبیعی مثل زلزله ، بستری شدن ، از دست دادن ثروت ؛ مشکلات ناشی از فیبروم یا کیست ، سرطان ، فصل پاییز ، سرما و یا گرمای شدید ، ترس شدید ، طلاق گرفتن ، بدهکاریهای زیاد ، ورم پروستات ، دیر خوابیدن ، ترسیدن ، نگرانی مداوم ، بدهکار بودن ، آلودگی هوا ، نوشیدن آب خیلی سرد بعد از غذا ، خوردن غذای فریز شده ، استفاده از نوشیدنی های خیلی داغ ، استفاده از مشروبات الکلی ، نوشیدن آب بین غذا ، خوردن غذاهای مانده ، استفاده از غذاهای خیلی شور یا خیلی تند یا تلخ ، استفاده از ظروف تفلون و غذایزهای برقی ، شنیدن مداوم صدای اتومبیل ها و موتورهای کارخانجات ، استفاده بیش از حد موبایل و کامپیوتر ... می باشد.

علل بالا رفتن اخلاط در بدن :

علل بالا رفتن خلط بلغم

بالا رفتن خلط بلغم می تواند به علل مختلف از جمله : بروز بیماریهایی مثل : آسم ، رماتیسم ، یبوست ، نفخ شکم و سنگ کلیه ، عوامل ارثی ، کم خوابی ، نزدیکی زیاد ، تنفس سریع ، کیست کلیه ، سرما خوردگی ، سینوزیت شدید ، دوش آب سرد ، دوران شیردهی ، کیست تخمدان ، رژیم گیاه خواری ، خوردن ترشی جات ، بارش برف و باران ، آب یخ ، پر خوابی ، فصل زمستان ، پر خوری ، قرار گرفتن در معرض باد ، پوشیدن لباس کم در سرما ، خوردن مداوم ماست و دوغ ، نشستن روز زمین سرد یا مرطوب و خوردن بیش از حد خوراکی های سرد باشد .

علل بالا رفتن اخلاط در بدن :

بالا رفتن اخلاط به طور مصنوعی

گاهی به طور مصنوعی هم میتوان هر کدام از اخلاط بدن را افزایش داد و آنها را در خون به جریان انداخت ! مثلاً در مورد خلط صفرا می توان با مشت کردن محکم دست ها مثل حالتی که کنگ فو کاران به خود می گیرند و اخم کردن و یا با فریاد بلند خلط صفرا را در بدن خود بالا برد . همچنین میتوان با فرو کردن انگشتان دو دست در هم و در جهت مخالف یکدیگر و گذاشتن آن بر روی سینه در حالت خواب یا درازکش ، خلط سودا را در بدن بالا برد ، با تنفس سریع و کوتاه می توان خلط بلغم را در خون بالا برد و یا اینکه با دیدن مناظر سرخ رنگ یا پوشیدن لباس های سرخ رنگ نیز خلط دم موجود در خون را بالا برد.

مزاج رفتارها

حرف ها میتوانند گرمی بخش باشند مثل: صداقت ، امانت داری ، تواضع ، مهرورزی ، یکدلی ، عفو و بخشش ، شجاعت ، همکاری، دیدار دوستان ، پر حرفی ، صله ی رحم ، شادی ، حرف های امید بخش و آشتی از رفتارهای گرم هستند و به انسان انرژی می بخشد .

رفتارهایی مثل : دروغ . تکبر . کینه . خیانت . حرص و طمع . سخن چینی . کم حرفی . غیبت . بدگویی . حسادت . ریاکاری . گوشه گیری . قهر و دوروی از جمعیت از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی حالی و افسردگی می کنند.

افراد صبور و با حوصله و همچنین افرادی که در تصمیم گیری دچار تردید میشوند و نمیتوانند سریع تصمیم نمیگیرند در گروه افراد سرد مزاج قرار میگیرند .

افرادی که در هر لحظه یک حس دارند و نظرات و احساسشان هر لحظه تغییر میکند در گروه افراد رطوبت مزاج قرار دارند.

مزاج مردان و زنان

مزاج مردان نسبت به زنان گرمتر و خشکتر است و مزاج زنان بیشتر به سردی و تری تمایل دارد .

به همین علت خانم ها بیشتر از آقایان دچار بیماری هایی مثل : درد مفاصل میشود و ضعیف تر از آقایان هستند.

مردان ، صفرای بیشتری نسبت به زنان دارند و زنان بلغم شان نسبت به مردان زیادتر است. به همین دلیل است که زنان منطق بیشتری نسبت به مردان دارند و مردان عصبی تر و غیر منطقی تر هستند.

زوج های مناسب هر مزاج

حالت مطلوب در ازدواج این است که مزاج نزدیک به هم با هم ازدواج کنند. در واقع باید هر دو گرم مزاج یا هر دو سرد مزاج باشند. مثلاً هر دو صفرایی مزاج یا دموی مزاج یا یکی صفرای و یکی دموی باشد یا اینکه هر دو بلغمی مزاج و یا هر دو سودایی مزاج باشند.

در صورتی که زوجین بدون در نظر گرفتن مزاج یکدیگر باهم ازدواج نموده باشند میتوانند با تغییر روش زندگی شان و استفاده از روش هایی مثل استفاده از مصلح حجامت و... مزاج خودشان را اصلاح نمایند تا با مشکلات کمتری مواجه شوند.

مزاج اندام های مختلف بدن

قلب گرمترین و خشک ترین عضو بدن است که اگر به هر علتی این حرارت و خشکی از دست برود، قلب بزرگ شده و نارحتی های قلبی ایجاد میشود. کبد گرمترین و مرطوب ترین عضو بدن است، چون مهمترین عامل رشد تغذیه بدن انسان است و رشد بدن با گرمی و رطوبت کافی به وجود می آید. استخوان سردترین عضو بدن است که اگر رطوبت زیاد باشد موجب نرمی استخوان میشود.

چربی، سرد و مرطوب است، مغز هم سرد و مرطوب است به این علت که با ورود اطلاعات زیاد به آن دچار گرمی و خشکی نشود، زیرا گرمی خشکی موجب بی خوابی و اضطراب میشود.

پوست به ویژه پوست دست و انگشتان معتدل ترین عضو بدن است.

طبع ساعات شبانه روز

در طول شبانه روز شب کامل : شب ، سرد و مرطوب - و روز، گرم و خشک است. خلط صفرا از ساعت ۱۲ ظهر تا ۶ عصر ، خلط سودا از ۶ عصر تا ۱۲ شب ، خلط بلغم از ۱۲ شب تا ۶ صبح و خلط دم از ساعت ۶ صبح تا ۱۲ ظهر بیشتر ساخته می شود. سکنه های قلبی بیشتر در ساعات ۶ صبح تا ۱۲ ظهر و یا به عبارت دقیقتر در ساعت ۶ تا ۸ صبح اتفاق می افتد و این امر نشان دهنده افزایش خلط دم در وقوع سکنه است. که پزشکان طب سنتی فصد (رگ زدن) توصیه می کنند. همچنین افزایش خلط سودا ، غم و غصه و گریه و زاری در ساعات ۶ عصر به بعد بیشتر حس میشود . به همین دلیل فصد را در شب برای افراد سودایی توصیه میکنند.

مزاج مزه ها

خوراکی هایی که مزه ی ترش دارند ماننده : آبغوره ؛ سماق و سرکه پس از خوردن سردی و خشکی را در بدن بالا می برد و زیاده روی در خوردن آنها بر روی دستگاه عصبی و تنفسی تاثیر بدی خواهد داشت.

خوراکی هایی که مزه ی تلخ دارند، گرمی و خشکی بدن را بالا می برند و امکان خونریزی را افزایش می دهند اما دستگاه گوارش را پاکسازی می کنند.

خوراکی های که مزه تند دارند ، گرم و خشک هستند و برای افراد بلغمی مفید و برای افراد صفراوی مزاج مضر هستند.

خوراکی هایی که پی مزه (گس) هستند، مزاج سرد و مرطوب دارند که مصرف بیش از اندازه ی آنها نیروی بدن را ضعیف می کند.

توانین ارزیابی مزاج ها :

❖ مجموعه شیرینی ها ، تلخی ها به جزء (کافور) ،

تیز مزه ها و مزه های شور گرم هستند

❖ مجموعه ترشی ها و گس مزه ها سرد هستند

(مثل خیار، کیوی ، آب)

مزاج مزه ها

مزه	کیفیت
ترش	سرد و خشک
تلخ	گرم و خشک
شیرین	گرم و تر
شور	گرم و خشک
تند	گرم و خشک
بی مزه	سرد و تر



سلسله مباحث پیرامون طب سنتی ایرانی اسلامی

مزاج شناسی (جلسه دوم)

تهیه و تنظیم :
ایمان پوررجب



مزاج فصل ها :

فصل بهار

طبع: گرم و مرطوب (معتدل)

بهار خون را به حالت اعتدال میکشاند. رنگ چهره را سرخ میکند.

مزاج فصل بهار با مزاج کودکان و نوجوانان سازگار است.

بیماری های شایع این فصل به علت بالا رفتن خلط سودا :

خونریزی از بینی ، تشدید بیماری های روانی در افراد سودا مزاج ، پیدایش جوش و دمل ،

پیدایش خلط خونی در دهان و حساسیت .

راه کار درمانی :

انجام فصد خون . حجامت . خوردن انواع مواد ملین .مدر و استفراغ آور و پرهیز از پرخوری و

نوشیدن مایعات زیاد برای رقیق کردن اخلاط زیاد شده در خون مفید است.

فصل تابستان

طبع: گرم و خشک

در این فصل خلط صفرا در بدن افزایش یافته و خلط بلغم کاهش میابد. به همین دلیل افراد صفرا مزاج (۲۰ تا ۴۰ ساله) آسیب می بینند ولی پیران (افراد بالای ۶۰ سال) نیرو میگیرند. همچنین به علت گرمی و خشکی هوا افرادی که از نظر جسمی ضعیف هستند در شرایط خطرناک قرار میگیرند.

بیماری های شایع این فصل :

تب ، لاغر شدن جسم، درد گوش ، عفونت چشم و سایر بیماری های چشمی و جوش های صفراوی

در این فصل مفید است نوشیدن : نوشیدنی های خنک یا ترش مزه و سبزی ها و میوه های تازه مانند : هندوانه ، خیار ، کاسنی ، شربت آلبیمو ، شربت زرشک و...

فصل پاییز :

مزاج : سرد و خشک

پاییز فصل کاهش خلط خون می باشد. این فصل به علت خشک بودن هوا برای افراد پیر مناسب نیست. طحال بزرگ میشود و موجب کم خونی میشود. نیروی هاضمه و نیروی دفعی بدن ضعیف میشود.

بیماری های که در این فصل به علت سودای زیاد پدید می آید :

خارش پوست ، آگزما ، خشکی و پوسته پوسته شدن پوست ، کچلی ، انواع سرطان ، بزرگی طحال ، تب ، تکرر ادرار ، درد مفاصل ، درد سیاتیک ، درد پشت و درد ران ها ، یوبوست ، بیماری های ریوی ف پیدایش بیماری های عفونی خطرناک مثل سل.

مفید است خوردن : میوه ها پاییزی و مرکبات. زیرا باعث رقیق شدن خون و تولید خون تازه و سالم در بدن میشود . از میوه های ترش قبل از غذا و از میوه های شیرین بعد از غذا استفاده شود.

فصل زمستان :

طبع : سرد و مرطوب

انجام حجامت در این فصل برای افراد سرد مزاج مخصوصا بلغمی مزاجان توصیه نمیشود.

این فصل بیشتر از باقی فصل ها سودا را از بین میبرد ، زیرا روز ها کوتاه و شب ها دراز است و خلط بلغم بالا میبرود.

بیماری های این فصل :

بیماری های عفونی ، سرما خوردگی ، گرفتگی صدا ، گلو درد ، پهلوی درد ، سنگ کلیه و مثانه ف پشت درد ، بیماری های عصبی و سردرد های مزمن مثل :

سینوزیت و میگرن

در این فصل :غذاهای پخته شده و گوشت کباب شده مثل گوشت شترک دارای طبع گرمی است برای تعادل مزاج افراد بلغمی بسیار مفید است.

نکات مهم

صفر از سوختن اخلاط دم و بلغم به وجود می آید.

زمستان فصل تولید اخلاط است نه سوزاندن اخلاط.

پاییز برای هیچ دوره ای از عمر مفید نیست ! به همین دلیل افراد مسن در این فصل بیشتر می میرند.

در طول ماه قمری ، بیشترین زمان افزایش اخلاط ، مربوط به روز ۱۲ تا ۱۵ هر ماه قمری است.به همین خاطر در این اوقات حجامت بسیار مفید و موثر است.

در طول ماه قمری ، بیشترین زمان افزایش اخلاط ، در اواسط فصل بهار و اواسط فصل پاییز اتفاق می افتد به همین دلیل انجام حجامت بیشتر در این اوقات توصیه میشود.

در طول عمر انسان ، بیشترین زمان افزایش اخلاط مربوط به سنین ۱۷ تا ۳۵ سالگی است که فرد بایستی در این سنین کارهای لازم مثل تغذیه ی مناسب ، انجام حجامت و... را انجام دهد تا سلامتی خود را حفظ کند.

مزاج مناطق جغرافیایی

مزاج مردم مناطق کوهستانی : سرد و خشک

مزاج مردم مناطق بیابانی : گرم و خشک

مزاج مناطق کنار دریا که در جنوب آنها کوه قرار دارد : سرد و مرطوب

(مردمی آرام و صبورند. و بیماری های مفصلی در بین خانم ها بیشتر

دیده میشود به همین دلیل در این مناطق سیر و پیاز و سیاه دانه بیشتر

مصرف میشود.)

مزاج بادها

باد جنوب و اطراف آن : گرم و مرطوب

باد شمال و اطراف آن : سرد و خشک

باد صبا (بادی که از سمت مشرق می وزد) : متدل با حرارتی مطلوب

باد دبور (بادی که از سمت مغرب می وزد) : کمی مرطوب و معتدل



مزاج کوه ها و دریا ها

کوه های جنوب شهر : بسیار سرد

کوه های شمال شهر : گرم

دریا های جنوب شهر : بسیار گرم و مرطوب

دریا های شمال شهر بسیار سرد و مرطوب



مزاج لباس ها و پوشش ها

لباس های پشمی : گرم

ابریشم: خیلی گرم

کتان و آکرولیک : سرد

فرش ماشینی : سرد

کسی که روی آن فرشها بخوابد احساس سردی میکند ، به همین دلیل ...

در مناطق سرد سیر از : تشک پشمی

در مناطق گرمسیر : تشک پنبه ای

در مناطق سرد و مرطوب : نمد (پشم فشرده)

در مناطق گرم و مرطوب : حصیر

مزاج خانه و مسکن

برای ساخت خانه در مناطق جغرافیایی سرد و مرطوب باید با چوب ساخته شود تا معتدل شود ولی اگر سیمان و گچ استفاده شود مزاج آن خیلی سرد است فرد ساکن در آن ساختمان به علت افزایش سردی در بدنش ممکن است دچار بیماری های سرد ماننده : رماتیسم ، درد اندام و خستگی میشود.

بناهای ساختمانی در گرمسیر ی (گرم و خشک) لازم است با گچ و مواردی ماننده سیمان و سنگ ساخته شود تا گرمای مناطق جغرافیایی را معتدل کند.

خانه ای که رو به مشرق است چون خورشید صبح به آن میتابد هوای خانه را صاف میکند و بعد از غروب خورشید بادهای لطیفی از سمت مشرق می وزد هوای خانه را سالم تر میکند.

خانه ای که رو به مغرب است و از سمت مشرق پوشیده است دیرتر طلوع کرده و زودتر غروب میکند ، در نتیجه نه هوای آنجا را لطیف کرده و نه آن را خشک میکند ، بنابراین هوا در آنجا مرطوب و سنگین باقی می ماند.

خانه رو به مشرق از خانه های رو به مغرب سالم ترند.

مشکل خانه های رو به مغرب این است که نور خورشید کمتر به آن میرسد افرادی که در چنین خانه هایی زندگی میکنند به دلیل مرطوب بودن هوای خانه

صدایشان میگیرد ، خصوصا در پاییز بر اثر سرما خوردگی ، بیشتر به گرفتگی صدا دچار میشوند.

تاثیر نور بر حالات روانی انسان

افسردگی فصلی به دلیل کاهش نور بیشتر در فصل های پاییز و زمستان به وجود می آید. که برای این افراد شیوه نور درمانی را برای درمان پیشنهاد میکنند. کوچک شدن خانه های امروزی و کاهش صمیمیت اعضا خانواده در دل زدگی از خانه بسیار موثر است. زیرا کودک نمیتواند انرژی خود را آزاد کند و دچار افسردگی و لجبازی و جدایی کودک از مادر و دیگر اعضای خانواده میشود. میشود با استفاده از نور خورشید و هوای آزاد و همچنین استفاده از تفریحات سالم برای جلوگیری از بیماری های روحی و روانی و حتی جرم و جنایت را به حداقل رساند.

مزاج رنگ ها

رنگ آبی آسمانی : معتدل و مناسب همه ی مزاج های انسان ها

سبز : معتدل و آرام بخش و مناسب افراد نا امید و افسرده

سپید : سرد و خشک تماشای این رنگ موجب منفی نگری و نا امیدی و غم میشود.

سفید : سرد و مرطوب

قرمز : گرمابخش و انرژی دهنده و شادی آور ، صحنه های کاملاً قرمز برای افراد گرم مزاج مناسب نیست و انرژی زاست.

زرد : گرم و تر

نارنجی : گرم

رنگ آجری رنگ خاکی و گندمگون : معتدل و آرامش بخش

بنفش : سرد و خشک است و برای بی خوابی و تقویت حافظه توصیه میشود.

مزاج چهره ها

تماشای چهره پدر و مادر و انسان های مومن : گرمابخش
 تماشای چهره نامحرم و صحنه گناه : به شدت سرد و خشک
 دیدن افراد ناشکر ، ظالم ، کینه توز و بدجنس : سردی زا و ناامید کننده
 تماشای صفحات قرآن و دعا : گرم است و نور چشم را زیاد میکند.
 دیدن صحنه های نفرت انگیز و جنایات : سردی بخش
 تماشای صحنه های جنسی : سودا زا است ، ابتدا موجب گرمی و تحریک
 میشود و سپس سردی می آورد به همین دلیل موجب سستی جسم و روح
 میشود.

مزاج صداها

صداها آرام و مداوم : گرم مثل صدای (شرشر آب ، آواز پرندگان و وز وز باد لابه
 لای برگ درختان)
 صداها ترسناک: سرد مثل صدای (رعد و برق ، سیل) نوشیدن آب طلا و خواندن
 نماز آیات در این مواقع توصیه میشود.
 صداها صنعتی: سرد و سودازا مانده صدای (موتور کارخانه ها و اتومبیل ها و
 هواپیما) که موجب خستگی جسم ، افزایش غلظت خون ، وزوز گوش ، خستگی
 اعصاب ، سردرد ، کم حوصلگی ، لرزش اندام ، کم خوابی و تفکرات منفی و
 رفتارهای سودایی میشود.
 آواهای معنوی: گرم و انرژی زا و قدرت بخش ، مانده صدای (مناجات، دعاها
 دسته جمعی)
 صدای دعای پدر بر سر سفره: گرم و مزاج آن غذا : گرم و تر

مزاج لحن صدا

کلام های محکم ، هدفدار و رک : گرم
 کلام تردید انگیز و شک افرین : سرد
 لحن های همراه با امید : گرم
 لحن های همراه با ناامیدی : سرد

مزاج نواهای موسیقی

هر نوایی که موجب شور و نشاط و حرکت شود و ضربان نبض را افزایش دهد : **گرم**
 هر نوایی که موجب سستی ، سردی و غم شود و ضربان نبض را کاهش دهد : **سرد**
 نواهای موسیقی شرقی ماننده (نی ، دهل ، چنگ ، عود ، سه تار ، تار ، سنتور و...) :
گرم
 نوا ، شور ، همایون ، اصفهان ، بیات ترک ، سه گاه ، چهارگاه و... : **گرم**
 صداهای بم (کلفت) : **گرم**
 صداهای زیر (نازک) : **سرد**

مزاج دود ها

دود اسفند ، کندر و عود ، دود آتش چوب ، هیزم ، گاه ، دود پشم و

ابریشم : گرم

دود آتش چوب انار : گرم و خشک

دود آتش چوب گز: بسیار گرم

دود تنباکو : ابتدا بسیار گرم و سپس بسیار سرد به همین دلیل ابتدا

انرژی کوتاهی به فرد میدهد سپس مغز را سرد میکند.

دود تریاک : ابتدا گرم سپس بی نهایت سرد است.

دود بنزین ، نفت و گازوئیل ، دود مواد پلاستیکی ، دود زباله و دود پنبه

همگی سرد هستند.

مزاج زخم ها

زخم ها بر حسب رنگ ، بو ، شکل دارای مزاج هستند.

زخم های قرمز و زرد رنگ : گرم هستند و زود درمان میشوند .

زخم های سفید و زرد : سرد هستند و دیر درمان میشوند ، تا زمانی

که رنگ زخم تغییر نیافته زمینه درمان ان ایجاد نمیشود . هر چقدر

رنگ زخم به سمت قرمزی متمایل شود بوی عفونت آن کم شده و

درد آن نیز کاهش پیدا میکند.

مزاج سنگ ها و فلزات

سرب: بسیار سرد و اگر یه قطعه از آن را به کمر مردها بسته شود موجب ناباروری آنها میشود.

نقره، روی، آهن، آلومینیوم، چدن: همگی سرد

طلا: بسیار گرم ، مس و فلزات ترکیبی: گرم ، گوگرد و جیوه: گرم و خشک هستند.

الماس: گرم و خشک ، اگر آن را به شکم ببندید ، ناراحتی و مشکلات دستگاه گوارش را بر طرف و هضم غذا را آسان و معده را تقویت مینماید.

سنگ مرمر: سرد و خشک

مزاج سایه ها

سایه درخت ... بید: آرام بخش و مناسب افراد تب دار

درختان گیلاس ، اقاقیا ، زبان گنجشک ، زرد آلو ، صنوبر و

سرو: سرد

درختان گردو ، توت ، چنار ، نارون: گرم

سایه درخت انگور: معتدل

مزاج بیماریها

بیماری های پوستی ، آسم ، سینوزیت ، شب ادراری ، صرع ، بیماری های مفاصل ، ریزش مو ، ام اس و... : بیماریهای سرد
 لکه های تیره و جوش در پوست ، اسهال ، میگرن و خونریزی های مختلف :
 گرم
 که این بیماریها به علت سردی و گرمی ایجاد میشود بنابراین باید برای
 پیشگیری : خوراک های متعادل و مناسب با طبع میل کنید.

طبایع و حیوانات

حیواناتی مثل : پلنگ ، شیر ، گرگ ، سگ و گربه که هر یک دندان های تیز و مخصوص گوشت خوری دارند طبع صفرا و دم در آنان بیشتر است .
 حیوانات علف خوار مثل : گاو ، شتر و گوسفند که دندان های پهنی دارند که مخصوص علف و بوته خوردن است پس طبع بلغمی بیشتر در آنان دیده میشود.

گاو : نشانه بلغم

شیر : نشانه دم

بیر : نشانه صفرا

سگ : نشانه سودا

مزاج عطر ها

افراد گرم مزاج : با بوییدن عطر های گرم دچار سردرد میشوند ولی همین بوی گرم برای افراد سرد مزاج موجب آرامش میشود.
افراد سرد مزاج : با بوییدن بوی ترش و سرد دچار سردرد و بی حوصلگی میشود.

عطر گل محمدی ، گل مریم ، گل یاس : گرم و لطیف
عطر مشک : خیلی گرم

بوی سرکه ، آبلیمو ، ترشی ها ، بوهای اسیدی و بوی لجن : سرد

بوی مواد شیمیایی ، سفید کننده ، بنزین ، نفت ، ضد عفونی کننده ها : سردی بخش برای مغز و بوییدن دائم آن موجب مشکلات عصبی و حتی فراموشی میشود.

افراد دارای طبع گرم

این افراد به طور معمول دارای بدنی گرم اند و با خوردن غذاهای گرمی بخش دچار مشکل می شوند، صورت آن ها جوش می زند، بدنشان داغ می شود، گهگاه دچار خارش پوست می شوند، پوست سرشان تولید شوره می کند و دچار عطش می شوند. عنصر آتش در این گونه افراد غلبه دارد و دمای بدنشان نسبت به سایر افراد بیش تراست، معمولاً حدود نیم تا یک درجه تب دارند، زود عصبی می شوند، ولی در مجموع، خون گرم و خوش برخوردند. کلاً همه ی طبع ها، اعم از گرم، سرد و معتدل ارثی است و انسان در به وجود آمدن آن ها دخالت چندانی ندارد و همان گونه که قبلاً توضیح داده شد، بیش تر به عواملی از قبیل ژنتیک، شرایط محیطی و آب و هوایی و تغذیه بستگی دارد. تعداد افراد دارای طبع گرم نسبت به افراد دارای طبع سرد کم تر است.

افراد دارای طبع سرد

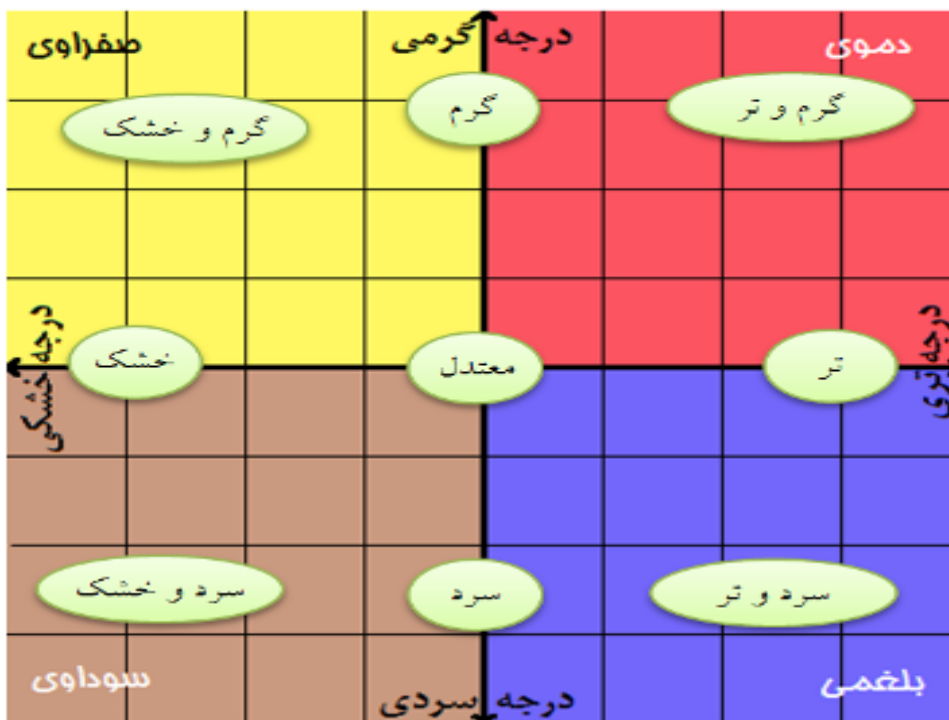
اکثریت مردم جهان از طبع سرد برخوردار هستند. این افراد معمولاً دارای پوست سفید هستند و یکی از علت‌های مهم آن، فعال بودن سیستم بلغم یا لنفاتیک است. این افراد میل زیادی به لبنیات، به خصوص ماست دارند و زودتر از بقیه دچار بیماری نقرس و رماتیسم می‌شوند، پر خواب هستند و به راحتی نمی‌توانند از رختخواب جدا شوند، غذایشان دیر هضم می‌شود، عموماً سست و لخت‌اند و شاداب نیستند، استعداد چاقی در آنان زیاد است، موی سرشان زودتر از موعد مقرر سفید می‌شود و می‌ریزد، معمولاً انسان‌های خوش‌مشرب و خوش‌گذرانی هستند و دیرتر از بقیه عصبی می‌شوند. افرادی که از طبع سرد برخوردارند اگر رعایت حال خود را نکنند زودتر از دیگران دچار بیماری‌های صعب‌العلاج از قبیل بیماری ام‌اس (MS)، بیماری ای‌ال‌اس (ALS) و پارکینسون می‌شوند. این افراد در صورت رعایت اموری که بعداً توضیح خواهیم داد، به لطف و مرحمت الهی از این بیماری‌ها مصون خواهند ماند.

انواع مزاج‌ها

بر اساس طبیعیات قدیم، جهان نظام طبیعت بر پایه ۴ عنصر اصلی آفریده شده است که عبارتند از: **آتش، هوا، آب و خاک**. این چهار عنصر در بدن انسان به ۴ خلط (اخلط اربعه: صفرا، دم، بلغم و سودا) تبدیل می‌شوند و هر یک تأثیرات خاصی در بدن انسان ایجاد می‌کند.

بر اساس طب سنتی ۹ نوع مزاج کلی وجود دارد:

- ❖ مزاج معتدل
- ❖ مزاج سرد
- ❖ مزاج گرم
- ❖ مزاج تر
- ❖ مزاج خشک
- ❖ مزاج گرم و تر
- ❖ مزاج گرم و خشک
- ❖ مزاج سرد و تر
- ❖ مزاج سرد و خشک

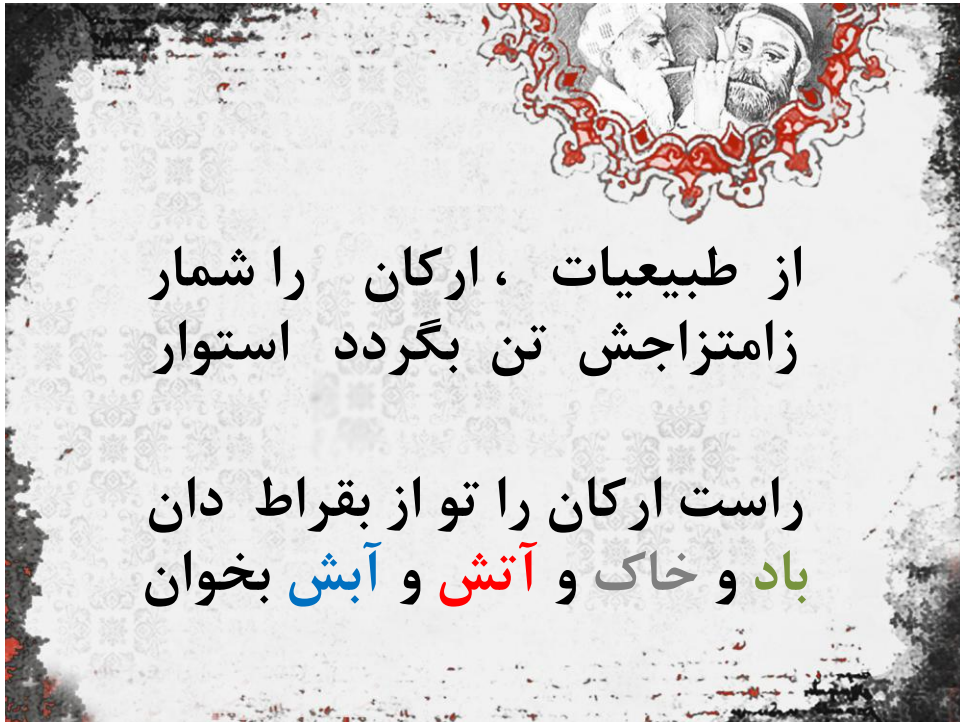


سلسله مباحث پیرامون طب سنتی ایرانی اسلامی

مزاج شناسی

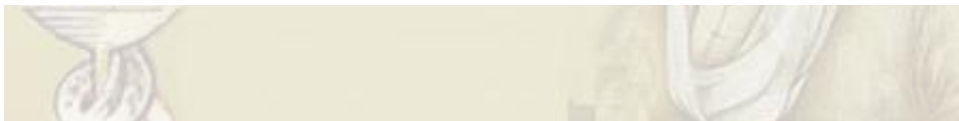
(جلسه سوم)

تهیه و تنظیم :
ایمان پوررجب



مزاج شناسی از دیدگاه امام رضا (ع) :

ارکان	مزاج	فصل	سن	زمان روزانه
هوا	گرم و تر (دم)	بهار	صفر تا ۱۵ سالگی	صبح
آتش	گرم و خشک (صفرا)	تابستان	۱۵ تا ۳۵ سالگی	ظهر
خاک	سرد و خشک (سودا)	پائیز	۳۵ تا ۶۰ سالگی	عصر
آب	سرد و تر (بلغم)	زمستان	۶۰ به بعد	شب





خلط دم


شکل اندام :

- ❖ درشت اندام
- ❖ سینه های پهن و گشاد
- ❖ اندام میانی متوسط
- ❖ کشیدگی اندام ها کمتر از صفراوی و سوداوی
- ❖ قد بلند
- ❖ عضلات دوکی
- ❖ سر گرم، بینی و چانه درشت



مغز و اعصاب

- ❖ خیال پرداز
- ❖ تمایلات هوایی
- ❖ خیزهای بزرگ در زندگی بر می دارد
- ❖ مهربان و صمیمی تا عاشق
- ❖ هوش بالا یعنی وضع جاری را قبول ندارد
- ❖ اراده بلند و دور اندیش (که تابع گرمی است)
- ❖ واکنش گرمی حرکت و مثبت و توان جسمی بالا برخلاف صفراوی ها کم نمی آورند
- ❖ توان خلق و ابداع بالا (شاعر، مخترع در زمینه های مختلف و گرایش عرفانی بالایی دارند و حتی در زمینه منفی کلاهبرداری های بزرگ
- ❖ پر انرژی و توان بالا
- ❖ خواب متعادل ولی اگر رطوبت زیاد شود خواب زیاد می شود
- ❖ پویایی و شنوایی متعادل




پوست

- ❖ رنگ گندمگون
- ❖ در استرس پوست گلگون می شود
- ❖ در کتف و سینه بیشتر آکنه دارند و کمتر در صورت ولی در صورت هم دارند
- ❖ آکنه سر گرد و قرمز و سیاه
- ❖ زیر ناخن ها قرمز و شرابی
- ❖ پوست مرطوب منافذ پوستی مشخص ندارند
- ❖ زیاد عرق می کنند
- ❖ رگ ها برجسته
- ❖ گاهی در استرس خونریزی بینی و چشم می دهد و حتی لب را پاره می کند
- ❖ استرس های گرم باعث افزایش آکنه می شود
- ❖ در استرس و عصبانیت گلگون میشوند



مو

- ❖ رنگ مشکى يا خرمایى
- ❖ ضخامت مو در سر و بدن هر دو زياد ولى موى لخت در موارد ارثى
- ❖ رشد مو تابع رطوبت است
- ❖ پرپشتى موها تابع گرمى است
- ❖ موى بدن بيشتر بخصوص در سينه و شانه موهاى ضخيم و درشت و مشکى و اگر رطوبت بيشتر شود موى بدن كمتر مى شود
- ❖ در بچه ها ريزش مو نداريم زيرا گرمى همراه ترى است
- ❖ ريزش مو در دموى ها در وسط سر است
- ❖ پيچش مو نداريم
- ❖ در دموى ها مو در سينه و كتف و ساكرال و اندام تحتانى
- ❖ رشد مو مربوط به گرمى و رطوبت است
- ❖ دموى ها و صفراوى ها محكوم به طاسى هستند ولى معتدل و بلغمى ها مو دارند .



چشم

- ❖ ميسى و مشکى

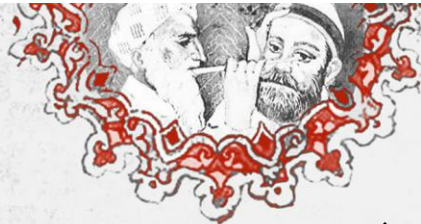
بيني

- ❖ سرهاى گرم ، بينى درشت و چانه درشت دارند

قلب و عروق

- ❖ استعداد فشار خون گرم و ترى گليسريد و كلسترول بالا
- ❖ نبض پر
- ❖ رگها پر جسته

گوارش



- ❖ مزه دهان بیمزه یا شیرین
- ❖ تمایل به نوشیدنی های سرد
- ❖ رنگ زبان قرمز و پر رنگ
- ❖ هر چه رطوبت معده بیشتر باشد اشتها بیشتر است و چون معده گرم است غذا را خوب هضم می کند
- ❖ هضم خوب
- ❖ بوی دهان خوب و اگر به طرف سردی بروند بوی دهان افزایش و توان هضم کاهش میابد
- ❖ تمایل به شیرینی تابع رطوبت است و اگر رطوبت زیاد باشد شیرینی را دوست دارند .
- ❖ ریزش آب دهان ندارد
- ❖ بوی بد مدفوع اصلا ندارد

دستگاه تناسلی و ادراری



❖ توان و تمایل جنسی بالا با حجم زیاد منی

❖ ادرار زیاد



علائم غلبه خلط دم

- ❖ خونریزی از بینی
- ❖ سنگینی سر
- ❖ کسلی و کاهلی
- ❖ سرخی زبان
- ❖ درد اعضاء
- ❖ خمیازه
- ❖ گرمی در لمس
- ❖ کندی حواس
- ❖ پری رگهای از خون
- ❖ شیرینی دهان
- ❖ زود گرم شدن بدن
- ❖ جوشهای و دملهای چرکی
- ❖ قساوت قلب



درمان جهت تعادل در دم

- ❖ روزه های مستحبی هفتگی
- ❖ ترک پر خوری
- ❖ خواب قیلوله
- ❖ تخلیه جنسی متعارف
- ❖ شنا ، پیاده روی ، کوه پیمایی
- ❖ حضور در جمع دوستان
- ❖ گریه شبانه معنوی
- ❖ خواندن شعرهای حافظ
- ❖ حجامت ۳ بار در سال
- ❖ مصرف سرکه و آبلیموی تازه روزانه

عوارض استفاده از گرمی ها در دمای ها

اگر به این افراد گرمی بدهیم خون می سوزد و سودای ناشی از دم ایجاد می کند و موجب ریزش مو می شود . چهره گلگون تر و چشم قرمز تر و موها پیچش پیدا می کند و ضمنا سردرد هنگام خوردن غذاهای گرم و جای گرم و عصبانیت تشدید و عرق برجسته و حالت شلنگی و نبض پر و عرق بیشتر می کند و استعداد فشار خون پیدا کرده و اندامهای انتهایی گرمی حاد، اگر از این بیشتر سرد درد مداوم، عصبانیت آبی، خونریزی لثه هنگام مسواک حتی با انگشت، عطش زیاد و کسانی که از شدت عشق می رنجند و حتی از دوری نزدیکان گریه می کنند و تنوع طلب می شوند و روی یک کار و شغل و لباس بند نمی شوند و زود از حضور در یک نقطه خسته می شوند مستعد بیماری و مانیا می شوند و تا حدی ممکن است دیوانه زنجیری شوند، باهوش و خیال پرداز شده و لابه لای حرف ها تیکه می اندازد و درمان آن حجامت است و بهترین حجامت، سر و تکرار تا درمان شوند و اگر از این گرمتر شوند سوداوی می شوند و موی بدن و حتی دست فر کاملا بصورت دایره می خورد، رگ باریک شده و سیاهی در آن آشکار می شود رگ ها تفاوت رنگ دارند و نبض پیوسته ولی کند می شود. ضربان قلب تند، چهره تیره، زیر چشم هاله پیدا کرده، اندام فوقانی تیره ولی اندام تحتانی روشن می شود.

مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری

لبنیات: کره، ماست چکیده گوسفندی، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند

صیفی جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک، کدو حلوایی

میوه ها: آناناس، انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش، انبه،

ریشه ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج، کلم قمری

سبزی ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشتها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد

منفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو تخم

شربتی، بالنگو، قدومه





خلط صفرا

شکل اندام :

- ✓ باریک اندام که نمیتوانیم او را چاق کنیم
- ✓ قد بلند
- ✓ اگر صفرا کاهش یابد و بلغم افزایش یابد شکم و باسن چاق میشود
- ✓ افراد صفراوی که سرد شوند هیکل گلابی شکل میشوند
- ✓ در سن سردی اندامهای میانی چاق میشود
- ✓ ساق پا باریک و اگر گوشتالود شود یعنی تجمع بلغم



مغز و اعصاب

- ❖ گرم ، دست گرم ، اندامهای میانی گرم
- ❖ سر گرمتر
- ❖ اندامهای پائینی گرمی کمتر اگر گرما در تمام بدن منتشر شود اندامهای گرمتر انتهایی گرمتر میشود
- ❖ پرنرژی
- ❖ عصبانیت آبی و پشیمانی مثل
- ❖ سردرد در جلوی سر ، با بوئیدن عطر و گرمی و غذاهای گرم بدتر میشود
- ❖ با هوش و بیقرار ، یکجا قرار ندارد
- ❖ حاضر جواب
- ❖ هر دم سر یک شاخه ، مکررا کارها نیمه کاره دارند (خلق گنجشکی)
- ❖ رنجش از گرما

مغز و اعصاب



- ❖ در محیط گرم بی قرارتر
- ❖ استقبال از سرما
- ❖ دوش خنک میگیرند
- ❖ زیاد در حمام نمی مانند
- ❖ درگیری فکری (افزایش صفرا)
- ❖ بازیگوش
- ❖ کم خواب
- ❖ مستعد بیماریهای جنون و دو شخصیتی
- ❖ اگر صفرا از حد متعارف زیاد شد در بزرگسالان سبب عصبانیت آبی، تشنگی مفرط، و سردرد شقیقه
- ❖ پافشاری در امور
- ❖ محکم و استوار بودن
- ❖ شجاعت

پوست

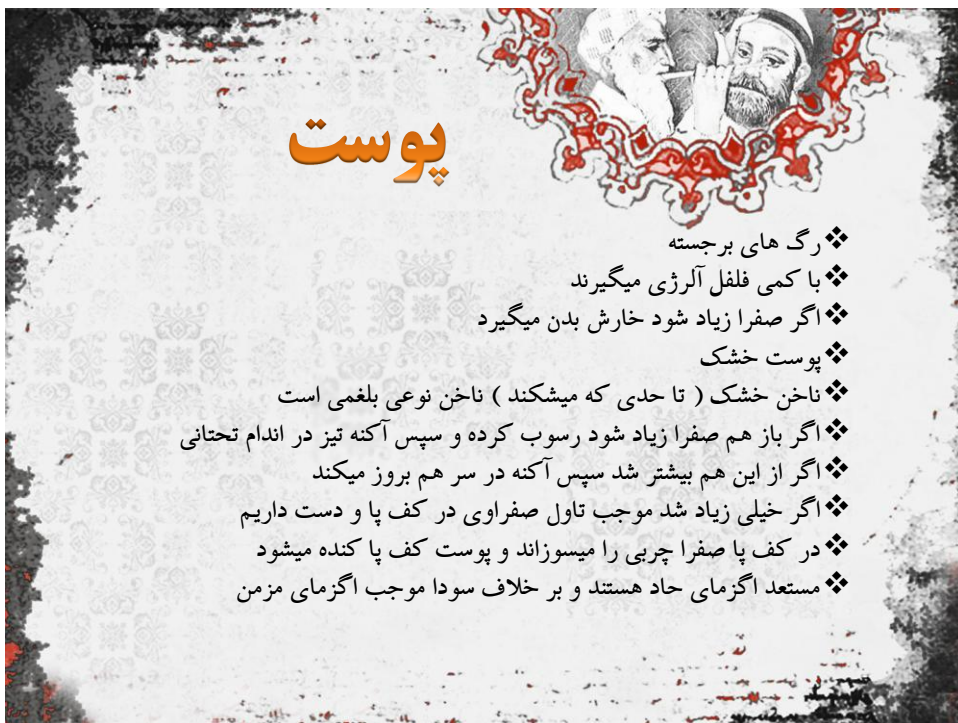


- ❖ در استرس دموپها گلگون میشود ولی صفراوی زرد و لب خشک و رگها برجسته و در
- سردها رنگ پریده و لب خشک و مرده و بی حال و چشم ها رنگ پریده و خشک میشود
- ❖ رنگ زرد و متمایل به گندمگون
- ❖ رطوبت پوست کم بخصوص صورت و پیشانی گونه و دست خشکتر که کرم مرطوب کننده استفاده میکنند (مثل کرم جوانه گندم)
- ❖ منافذ پوست باز و به همین علت خشک و درماتیت ایکتیویزیس (پوست شبیه ما پولک دار میشود) حجامت ۲ تا ۷ بار درمان میشود
- ❖ رگ برجسته ولی در سرما زود پنهان میشود زیر پوست بی چربی ولی در رطوبت سریع سردی به خود میگیرد و رگها پنهان میشوند.



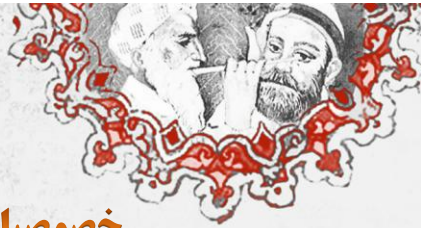
پوست

- ❖ در بچه ها به علت رطوبت زیاد رگها پنهان ولی در سردی ها اصلا رگ ندارند
- ❖ آکنه صفراوی ها بیشتر در پیشانی و صورت و بینی و گونه است ولی دموی ها در کتف و سینه و صفراوی ها به ندرت در کتف و سینه آکنه دارند
- ❖ آکنه صفراوی ها سر سفید تا زرد و با سر تیز و برجسته ولی دمویها سر گرد و قرمز و سیاه و بلغمی ها آکنه سر سفید و ریز و در سوداویها به صورت لکه و آکنه های کیستیک ترکیبی از دم و صفرا
- ❖ آکنه صفراوی در هوای گرم و خشک شدت میابد
- ❖ تعرق در کشاله ران و زیر بغل و زیر گردن و پشت گوش



پوست

- ❖ رگ های برجسته
- ❖ با کمی فلفل آلرژی میگیرند
- ❖ اگر صفرا زیاد شود خارش بدن میگیرد
- ❖ پوست خشک
- ❖ ناخن خشک (تا حدی که میشکند) ناخن نوعی بلغمی است
- ❖ اگر باز هم صفرا زیاد شود رسوب کرده و سپس آکنه تیز در اندام تحتانی
- ❖ اگر از این هم بیشتر شد سپس آکنه در سر هم بروز میکند
- ❖ اگر خیلی زیاد شد موجب تاول صفراوی در کف پا و دست داریم
- ❖ در کف پا صفرا چربی را میسوزاند و پوست کف پا کنده میشود
- ❖ مستعد آگزمای حاد هستند و بر خلاف سودا موجب آگزمای مزمن



خصوصیات رفتاری صفرای گرم

❖ تیز بین

❖ ذکاوت زیاد

❖ شانه از کار خالی میکند مثل کاشانیها و اصفهانی ها و حاد آن در مشهد و یزد و زرد پوستان مغولستان و افغانستان و تگزاس آمریکا که اخلاق بد و تند دارند.

❖ بد خواب (شب داخل خونه ، صبح روی تراس)



مو

❖ رنگ مو تیره (خرمایی یا مشکی) اگر مو روشن شود تمایل به افسردگی زیاد است

❖ ریزش مو از دموی ها بیشتر است (هر چه دل نازکتر مو نازکتر)

❖ رشد مو مربوط گرمی + رطوبت (مثل افراد سرد در رحم مادر مو ندارند)

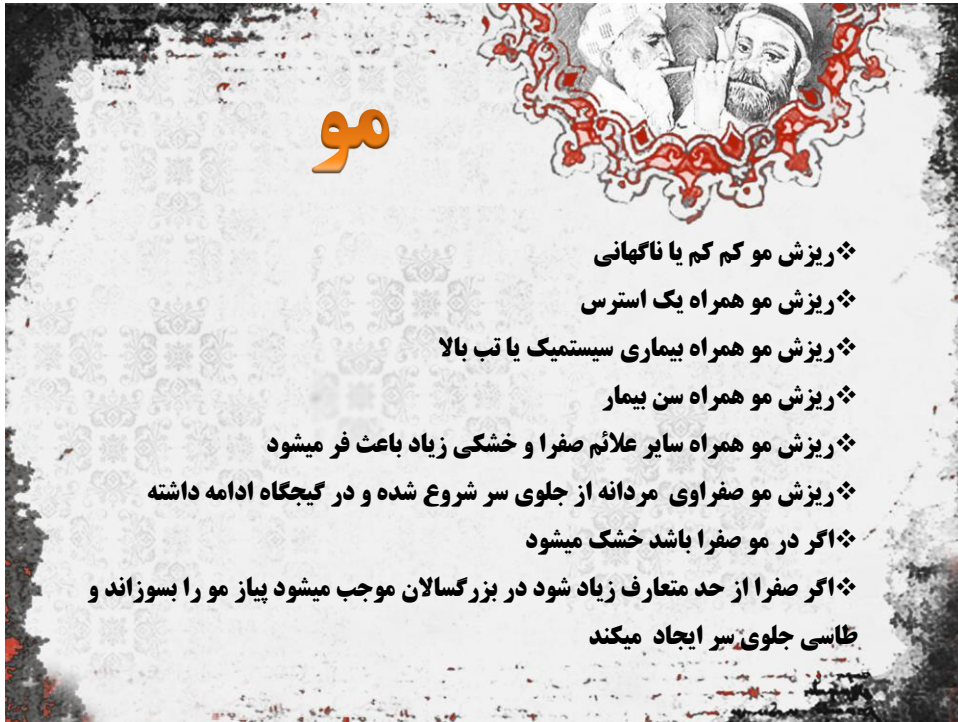
❖ بدن صفراوی ها معده تر است (هر چه پیچش مو بیشتر اخلاق پیچیده تر)

❖ پریشانی موها زیاد ولی اگر صفرا زیاد شود کم پشت میشود ولی با حمامت جلوی ریزش مو گرفته میشود

❖ اگر صفرا بیشتر شود موجب طاسی میشود

❖ در صفراوی ها هم مثل دمویها مو در سینه و کتف و ساکراال و اندام تحتانی با پراکندگی کمتر

❖ اگر گرمی و خشکی داشته باشیم ریزش مو شروع میشود



مو

- ❖ ریزش مو کم کم یا ناگهانی
- ❖ ریزش مو همراه یک استرس
- ❖ ریزش مو همراه بیماری سیستمیک یا تب بالا
- ❖ ریزش مو همراه سن بیمار
- ❖ ریزش مو همراه سایر علائم صفرا و خشکی زیاد باعث فر میشود
- ❖ ریزش مو صفراوی مردانه از جلوی سر شروع شده و در گیجگاه ادامه داشته
- ❖ اگر در مو صفرا باشد خشک میشود
- ❖ اگر صفرا از حد متعارف زیاد شود در بزرگسالان موجب میشود پیاز مو را بسوزاند و طاسی جلوی سر ایجاد میکند



چشم

- ❖ صفراوی های چینی و ژاپنی چشم بادامی ترند
- ❖ تیز بینی چشم دارند (چون عروق چشم صفرا دارد و صفرا در عروق ریز باعث بازماندن و گشادگی آن میشود
- ❖ در بلغم و سودا فرد زود پیر میشود

بینی

- ❖ سرهای گرم، بینی درشت و جانف درشت و کشیده دارند
- ❖ چون حرارت بالایی دارد باید از بینی و دهان گرما خارج شود و لی بعضی ها عمل جراحی پلاستیک انجام میدهند



گوش و حلق و بینی

❖ خشکی شنوایی را قوی تر میکند اما کاهش شنوایی ناشی از بلغم است و درمان آن دود اسفند و کندر است

❖ صدای سوت در گوش (خشکی گوش)

❖ خوانندگان صراوی ها بهتر است صبح بخوانند که صدایشان بم تر است



گوارش

- ✓ خشکی دهان و زبان و تشنگی
- ✓ بی اشتهايي _ زود سير ميشوند
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ سنگ و سرطانهای صراوی
- ✓ حسرت جاقی

عضلات و اسکلت

- عضلات صراوی ها کشیده و باریک
- قفسه سینه باریک (کفتری)
- صدای کلفت

نطفه و اسپرم

- نطفه صراوی ها از شدت گرمی میسوزد و نازا میشوند
- توانایی جنسی متغیر



قلب

- ❖ افزایش و کاهش نبض
- ❖ تند تند نفس کشیدن
- ❖ کمتر عرق میکند
- ❖ استعداد به افزایش کلسترول و فشار خون کم دارند
- ❖ مستعد کم خونی



علائم غلبه خلط صفر

- ❖ شوره سر
- ❖ تهوع و دل ضعفه
- ❖ گرمی در لمس
- ❖ زود گرم شدن
- ❖ بی خوابی
- ❖ خشکی در سوراخ بینی
- ❖ زود عصبی شدن
- ❖ خواب آتش
- ❖ ادرار پررنگ و زرد و همراه با سوزش
- ❖ زردی رنگ بدن
- ❖ زردی زبان
- ❖ زردی چشم
- ❖ تلخی دهان
- ❖ خشکی و درشتی زبان و بینی
- ❖ تشنگی مفرط
- ❖ ضعف اشتهای غذا



درمان جهت تعادل در صفرا

۱. استفاده از نوشیدنی های خنک و نه یخ و سرد
۲. خواب مکفی
۳. استفاده از مواد غذایی با طبع سرد با مصلح مثل هندوانه و کاهو و خیار
۴. قی کردن و حجامت
۵. استفاده از سرکه انگبین
۶. استفاده از عرقیات با طبع سرد مثل کاسنی ، شاطره و
۷. خوشرویی با ایشان



مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) _ تابستان

لبنیات : پنیر کهنه
صیفی جات : بادمجان و فلفل سبز و دلمه ای
میوه ها : انبه ، زیتون ، و نارگیل ، سیب ؛ خرما
ریشه ها : چغندر ، پیاز ، سیر ، کلم قمری و موسیر ، ترب سفید ، شلغم
سبزی ها : برگ چغندر ، پونه ، نعناع ، پیازچه ؛ ترخون ، مرزه ، شاهی ، جعفری ، رازیانه ؛ ریحان
حبوبات : دال عدس ، نخود ، لوبیا سفید
آجیل : بنه ، پسته ، گردو ، فندق ، بادام ،
گوشت : شتر ،
ادویه جات : اکثریت گرم و خشک هستند به جز سماق

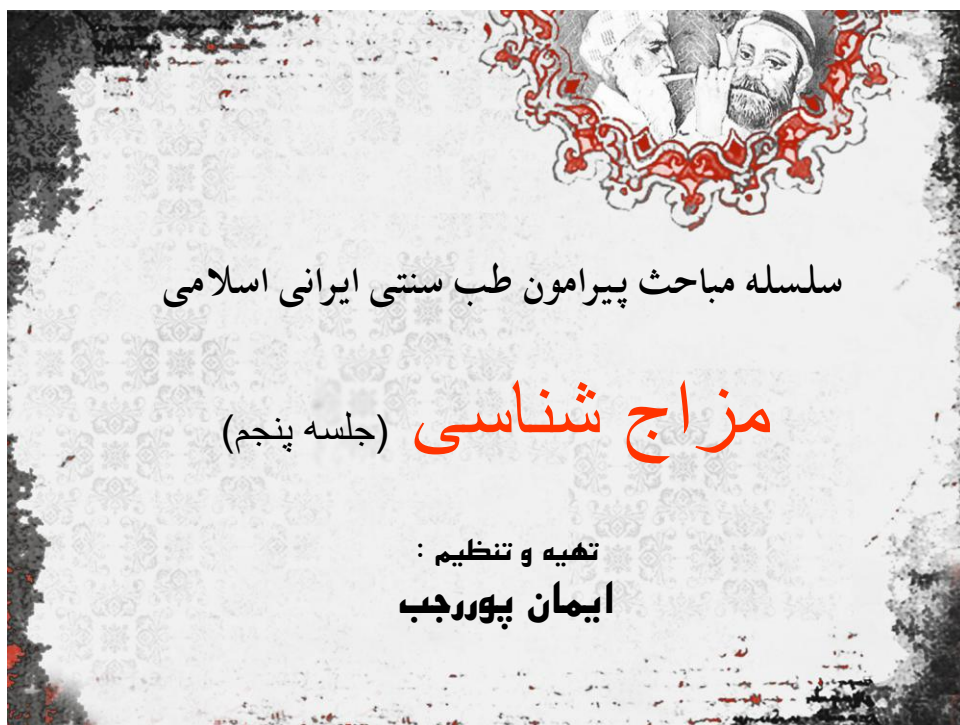
جدول بازتاب رفتارهای روانی و رفتاری افراد گرم

صفاوی (گرم و خشک)	دموی (گرم و تر)
گاهی علاقمند به ادبیات گاهی علاقمند به ریاضی	علاقمند به ادبیات و موسیقی
دارای استعداد خشونت و بد خلقی	استعداد شاعری
پائیز و زمستان را دوست دارند	علاقمند به طبیعت
گاهی عاشق، گاهی فارغ	اهل عشق و محبت
گاهی با اراده، گاهی سست	بلند پرواز
گاهی پرنرزی، گاهی کم انرژی	دور اندیش
دارای استعداد معنوی (مقطعی)	اهل خیر و معنویت
تند و تیز و بی قرار	خوش اخلاق و خوش رو
گاهی پر جرات، گاهی آرام	شجاع و جسور
پرخاشگر	دارای توان وریسک
نا آرام، دو دل	اعتماد به نفس بالا
گاهها باعث رنجش دیگران می شود	دارای استعداد شقاوت (آنی)
تیزبین دقیق در برخی ابعاد	سخاوتمند
مقید به اصول-منظم-حساس	تنوع طلب و بی علاقه به کار تکراری
آینده نگر و گاهها خیالباف و دقیق در تصمیم گیری	بی نظم
حاضر جواب-باهوش	نوع دوست
گاهها سخاوتمند	بد حال در تابستان
میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر	دارای هوش و حافظه برتر
سریع-چالاک-پرنرزی	میل و توان جسمی زیاد
پر حرف	سریع-چالاک-پرنرزی



کشت ما را دارویی یا للعجب

عاقبت سرکنگبین صفا فزود !





مغر و روان



- ۱- در موقع استرس سوداوی ها به خود می پیچند و یک کلمه را تکرار می کنند و دور خودش می چرخد و رفتار تکراری دارد و بی قرار و سر در گم است ولی مثل بلغمی ها رنگ پریده نمی شود
- ۲- خصوصیات اصلی (خودگرا، بخیل، ترسو، حمله کننده ولی اگر به او حمله کنند عقب نشینی می کند.)
- ۳- از نظر شخصیت در رده چهارم
- ۴- در جوامع اداری مثل مدیران مواظب هم هستند
- ۵- عشق ندارند ولی طلاق هم ندارند (ماندگارترین خانواده ها هستند)
- ۶- لذت کم می برند ولی غصه زیاد می خورند، حرص مال می زنند و همیشه ناله دارند
- ۷- بازپرس های خوبی هستند (گزارش آنها را بخوانید ولی پیشنهاد آنها را قبول نکنید)
- ۸- محبت به آن ها باعث شبهه آنها می شود (مثلا به چه منظور به من سلام کرد)



- ۹- امانت دار هستند و جرات خیانت ندارند .
- ۱۰- بر خورد با سوداوی ها موفقیت آمیز است
- ۱۱- در روابط اجتماعی انعطاف پذیر نیستند و اگر هم باشند به طرف منفی است .
- ۱۲- بسیار ریزین هستند (آنقدر در جزئیات غرق می شوند که کلیات را فراموش می کنند)
- ۱۳- زیاد حفظ می کنند
- ۱۴- خواب گاهش میابد (وقتی گلاب بدهیم که گرم است خواب افزایش می یابد)
- ۱۵- خواب خرگوشی (خواب سطحی، خستگی رفع نمی شود)
- ۱۶- خیال و واقعیت بهم می خورد (افکار خیالی خود را واقعی می پندارند)
- ۱۷- خیال باف
- ۱۸- کسانی که دموی بوده و سوداوی شده اند که خود را خدا و گاهی پیغمبر و گاهی امام می خوانند



۱۹- خود گرا (معیار مقایسه خود اوست و همه را با خود می سنجد و کسانی را که مثل خودش هستند می پسندد .)
 ۲۰- الگو آنان منفی است (بدتر از خود را به عنوان الگو قرار می دهد)
 ۲۱- ناخود آگاه راه می رود (مقابله با سودا بطور خودکار)
 ۲۲- زیاد حرف می زند (مرتب با تلفن صحبت می کند)
 ۲۳- با خودش حرف می زند
 ۲۴- تیک دارند
 ۲۵- لرزش
 ۲۶- لقوه و پارکینسون (انواع لرزش های اعضا)
 ۲۷- ترمور که نوعی لرزش سودازا و گرمای روانی
 ۲۸- نا آرامی در خواب و بیداری


درمان سوداء سر :
اسطوخودوس سودای مغز را چارو میکند




پوست

در پوست ابتدا عروق ریز سیاه در پاها که اگر از این بیشتر شد سیاهی زیر چشم و بعد حاشیه پیشانی و بعد کتف و در مرحله بعد پوست بی حالت و بی طراوت و سوت مستمر در گوش در مرحله بعد خواب کم و مقطعی و تیز بوئی که درمان آن سودا زا و برس کشیدن روی پیشانی هر روز است .

- ۱- رنگ تیره (گندمی پر رنگ تا سیاه) در سیاه پوست ها با رنگ کف دست مشخص می شود
- ۲- تعریق ندارد و خشک است
- ۳- منفذ پوست درشت است
- ۴- رگ برجسته ولی نازک و تیره
- ۵- در لمس سرد اما از درون گرم و حرارت درونی شاکلی
- ۶- در پوست اکزاما
- ۷- موی مجدد



۸- موخوره
۹- رنگ مو سفید
۱۰- ویتلیگو که اگر کسی هر دو نوع سیاه و سفید را داشت باید اول سیاه را درمان کرد بعد سفید
۱۱- پوست چروکیده که درمان در زنان ۴۰ تا ۱۲۰ روز رازیانه در زنان که فرد را تا ۵ سال جوان تر می کند
۱۲- هیپر پیگمانتاسیون (پر رنگ شدن پوست) و خالهای متعدد
۱۳- شکنندگی ناخن (خطوط طولی هم ممکن است باشد)



مو

❖ صفرای ها و دموی ها محکوم به طاسی هستند ولی معتدل و بلغمی و سوداوی مو دارند
❖ موی سفید (روشن) و مجعد (با فر ریز) تجعد ریز
❖ موی خشن و کلفت و اگر در اندام تناسلی مو فردار بود یعنی اندام خشک است



عضلات (چشم)

- ۱- تنگ وریز
- ۲- رنگ چشم تیره
- ۳- کاهش دید چون باعث کاهش عبور خون در چشم، درمان پیری چشم حجامت است



گوش

- ۱- خشکی شنوایی را قوی تر می کند اما کاهش شنوایی ناشی از بلغم است و درمان آن دود اسفند و کندر است .
- ۲- افزایش شنوایی گاهی باعث صدای سوت در گوش می شود

بینی

✦ افزایش بویایی با افزایش سوداء (مگر اینکه رطوب مغز زیاد شده باشد)

ریه و حنجره

بهترین دارو برای ریه سرد و خشک گلاب و عسل است و اگر به کلاب حساسیت داشت ابتدا درمان آلرژی بعد درمان ریه

قلب و عروق

- ۱- واریس
- ۲- هموروئید
- ۳- بدون چربی خون
- ۴- بدون فشار خون
- ۵- نامنظمی های قلبی

گوارش

- ۱- سوداء محلش در طحال است و صفرا محلش در کیسه صفراء است
- ۲- مزه دهان بی مزه
- ۳- آب دهان خشک
- ۴- غلبه سوداء مزه شور یا گس می شود و دهان به هم کشیده می شود
- ۵- رنگ زبان قرمز تیره و حتی بنفش
- ۶- زود گرسنه و زود سیر می شوند
- ۷- اگر سودا و بلغم توام باشد تا غذا باشد می خورد



- ۸- اگر از این حد هم بیشتر شد که اوج ترکیب سودا و بلغم است
- ۹- کاهش هضم به دلیل خشکی و سردی
- ۱۰- بودی بد مدفوع
- ۱۱- استعداد ابتلا به یبوست
- ۱۲- دو سودای طبیعی بوی مدفوع نیست مثل دم و صفراء
- ۱۳- استعداد تولید گازهای روده زیاد ولی نه به اندازه بلغم
- ۱۴- مدفوع خمیری شکل
- ۱۵- تمایل به شیرینی



- ۱۶- صدای معده در بلغمی ها زیاد ولی در سوداوی ها کم ولی اگر غذای سرد بخورد استعداد صدای معده را دارند .
- ۱۷- بوی دهان
- ۱۸- گاز روده زیاد ولی نه به اندازه بلغمی ها
- ۱۹- زود گرسنه می شوند
- ۲۰- زود سیر می شوند
- ۲۱- خورده خوری یا ریزه می کنند .

کلیه و مجاری ادرار



- ۱- ادرار کم و ناپیوسته
- ۲- تکرار ادرار زیاد (علت سردی و درمان آن گرمی است)
- ۳- شب ادراری در زنان که مصرف غسل واژینال + بادکش
- ۴- شب ادراری در بچه ها که درمان سیستمیک
- ۵- Stress incontinence در اثر استرس نمی توانند ادرار خود را نگه دارند . شب ادراری یک بیماری سرد است . در زنان اندام تناسلی سرد باشد شب ادراری دارند و درمان شستشو با غسل واژینال

دستگاه تناسلی



- ۱- تحریک جنسی زیاد و زود به زود ولی توان جسمی کم است واکنش صبحگاهی کم است یا نیست
- ۲- سوداء در جوانان خیز صبحگاهی محدود دارند
- ۳- قدرت جنسی پر تحرک ولی کم توان



درمان در مردان

پاک کردن خلط مزاحم و غذا و داروی مفرد و بادکش و

نخودآب و روغن زیتون و عسل روغن حیوانی و پیاز و تخم مرغ

رسمی و بادکش و آرامش



درمان در زنان

۱- تقویت عمومی

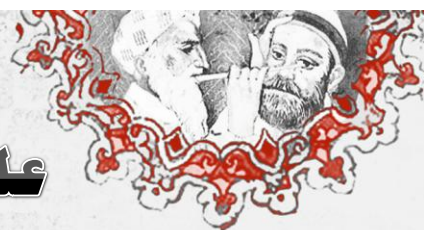
۲- آرامش اعصاب

۳- اصلاح سردی موضعی



مزاج و خلط سودا جنس سودا

- ❖ اگر از دم باشد فرد می خندد
- ❖ اگر از سودا باشد فرد ترسو و خشمناک است
- ❖ اگر از بلغم باشد فرد همیشه غمناک است



علل تولید سودا

- ۱- غذاهای سودا زا
- الف. غذاهای بسیار گرم (بادمجان ، پیاز پخته) پیاز خام سودا زا است
- ب. غذاهای سرد و خشک
- ج. غذاهای حرام حتی اگر شربت عسل باشد که درمانش روزه است سودا مثل خاک است و تا غذا حلال نباشد عارف قدرت پرواز در ملکوت را ندارد
- د. غذاهای مانده و غذاهای سریع پخته شده و میوه های نارس



۲- محل زیست (سرد و خشک ، گرم و خشک)

۳- غم مستمر


۴- بیماری مزمن و مستمر

۵- کبد (بیش از اندازه گرم باشد یا بیش از اندازه سرد باشد)

۶- معده (بیش از اندازه گرم باشد یا بیش از اندازه سرد باشد)

۷- آسیب موضعی که در بوکسرها پیش می آید .

۸- بی تحرکی جسمی که درمانش روزه و مطالعه و کم خوری است



۹- بی تحرکی فکری که درمانش روزه و مطالعه و کم خوری است

۱۰- بی تحرکی جنسی : سودای سرد : تحریک است ولی دفع نداریم = درمان در خط پایین .

تحریک نداریم و دفع هم نداریم = درمان در خط پایین

۱۱- سوءظن سودا زا است .

۱۲- رنگ سیاه (در حدیث پوشیدن لباس سیاه گراهت دارد سودایی زندگی را تاریک می بیند .)

۱۳- بوهای بد و بعضی بوهای بسیار گرم

۱۴- نبودن انس (آسمانی یا زمینی)

۱۵- تماس با چیزهای سرد

۱۶- برخی داروها

۱۷- خرده خوری



۱۸- پر خوری

۱۹- نهار خوردن

۲۰- ایستاده غذا خوردن

۲۱- وسایل الکتریکی و الکترونیکی

۲۲- اختلاف سطح ناکهانی در پرواز در هواپیماهای معمولی

۲۳- ترافیک که در مانش سوار کاری است چون حرکت دارد.

۲۴- آپارتمان نشینی

۲۵- آلودگی های صوتی و شیمیایی در هوا

۲۶- خواب صبح و غروب



۲۷- خواب زیاد

۲۸- خندیدن زیاد

۲۹- نخندیدن زیاد

۳۰- الکل گرم حاد است و در بلند مدت سودا زاست

۳۱- مصرف نگهدارنده ها

۳۲- تصمیم گیری های سریع همراه با استرس شدید

۳۳- موج انفجار - درمان با زالو، حجامت تکراری

۳۴- سوداء موضعی در اندامی که در معرض گرما و یا سرمای مستمر باشد

۳۵- نشستن مداوم (سودای موضعی در اندام تحتانی)

روشهای کلی سودا



- | | |
|-------------------|--------------------|
| ۱- توکل | ۹- داروهای ضد سودا |
| ۲- خواندن قرآن | ۱۰- حمامت |
| ۳- روزه گرفتن | ۱۱- فصد |
| ۴- نماز خواندن | ۱۲- روغن مالی |
| ۵- مناظر خوش | ۱۳- ماساژ |
| ۶- بادکش | ۱۴- زالو |
| ۷- ورزشهای ملایم | |
| ۸- غذاهای سودا زا | |

درمان سودا سر



سر کنگبین ۳/۱ لیوان و وقتی چهره روشن شد سپس به ۶/۱ لیوان کاهش یابد
سپس به ۹/۱ لیوان ، در این مدت نازیل نیز مصرف شود بعلاوه حمامت ماستونید و
زالوی پشت سر و زالوی منتشر در کل سر



سوداء ناشی از دم

اگر به این افراد گرمی بدهیم خون می سوزد و سودای ناشی از دم ایجاد می کند و موجب ریزش مو می شود ، چهره گلگون و چشم قرمز و موها پیچش پیدا می کند و ضمناً سردرد هنگام خوردن غذاهای گرم و چای گرم و عصبانیت تشدید و عرق برجسته و حالت شلنگی و نبض پر و عرق بیشتر می کند و استعداد فشار خون پیدا کرده و اندامهای انتهایی گرمی حاد اگر از این بیشتر سر درد مداوم عصبانیت آنی ، خونریزی لثه مسواک حتی با انگشت ، عطش زیاد و کسانی که از شدت عشق می رنجند و حتی از دوری نزدیکان گریه می کنند و تنوع طلب می شوند و روی یک کار و شغل و لباس بند نمی شوند و زود از حضور در یک نقطه خسته می شوند مستعد بیماری و مانیاک می شوند و تا حدی ممکن است دیوانه زنجیری شوند ، باهوش و خیال پرداز شده و لایه لای حرف ها تیکه می اندازد و درمان آن حجامت است و بهترین حجامت سر و تکرار تا درمان شوند و اگر از این گرمتر شوند سودای می شوند و موی بدن و حتی دست فر کاملاً بصورت دایره می خورد ، رگ باریک شده و سیاهی در آن آشکار می شود رگ ها تفاوت رنگ دارند و نبض پیوسته ولی کند می شود . ضربان قلب تند ، چهره تیره ، زیر چشم هاله پیدا کرده ، اندام فوقانی تیره ولی اندام تحتانی روشن می شود .




سوداء ناشی از دم

- ۱- فکر آزاد
- ۲- آرام می شود و جدیت و پر شوری ناشی از دم را ندارد و آرام شده و محتاط در موضع گیری می شود
- ۳- رفتارش عاقلانه تر می گردد
- ۴- افسرده نیست ولی نشاط ندارد
- ۵- اشتها زیاد
- ۶- عروق انتهایی روده گرفته و به همورویید مبتلا می شود
- ۷- عروق پاها گرفته و واریس می گردد
- ۸- دست و پا خواب می رود
- ۹- خستگی زود رس دارند
- ۱۰- تمرکز گاهی یافته
- ۱۱- اگر غذای سودازا بخورد باعث ضعف بینایی و حرکات سرچشمی در مواقع خاص پیدا می کند و حجامت درمان آن است .
- ۱۲- سودا ابتدا عروق ریز می گیرد و زیر چشم سیاه می شود .



۱۳-دانه های ریز تیره در سر تا سر بدن
 ۱۴-رفتار جنسی ضعیف می شود
 ۱۵-پوست تیره و خشک
 ۱۶-بی حسی اندام زیادتر می شود
 ۱۷-خستگی صبحگاهی و با راه رفتن بهتر می شود
 ۱۸-اندام انتهایی سرد شده و دیگر قرمزی شفاف ندارد
 ۱۹-استعداد رسوب سودا در اندام انتهایی دارد
 ۲۰-سندرم برگر بیماری این مرحله که سودای گرم است و سوداری سرد ایجاد می کند.
 ۲۱-درد کمر و استعداد دیسکوپاتی ها
 ۲۲-صدای زانو موقع راه رفتن
 ۲۳-مفاصل خسته



۲۴-چشم بسیار ضعیف و نیاز به عینک دارد.
 ۲۵-هوش و تمرکز و حافظه کاهش میابد
 ۲۶-بدبین ، حتی به نزدیکان خود اعتماد نمی کند
 ۲۷-تصمیم گیری دیر و مشکل
 ۲۸-اگر تا این سن ازدواج نکند دیگر نمی تواند ازدواج کند
 ۲۹-همه جانبه نگر
 ۳۰-تردید و وسواس در سر دارد
 ۳۱-خواب کم و محدود
 ۳۲-اگر سوداء افزایش یابد باعث خشکی مغز و کاهش خواب
 ۳۳-خوابها نا امیدانه و تفکرات منفی



۳۴- فراموشی برشی و مقطعی
 ۳۵- فراموشی مسائل بدیهی
 ۳۶- خبری از عشق و شور و شوق نیست
 ۳۷- نمی تواند شعر بگوید
 ۳۸- اگر تبلور سوداء شد ایجاد تومور و سرطان می کند
 ۳۹- اگر سر درد داشته باشد مداوم است
 ۴۰- سوداء اگر در عروق تجمع پیدا کند سبب لرزش در دست و گردن و چشم و دهان و ... می شود
 ۴۱- استعداد فشار خون گرم و تری کلیسیرید و کلسترول بالا



**مواد غذایی سواد (سرد و خشک)
 پائیز**

لبنیات : پنیر ، کشک ، قره قوروت
 مرکبات : نارنگی ، لیمو عمانی
 میوه ها : گوجه سبز ، ازگیل ، زالزالک ، آلو زرد ، زیتون کال ،
 سبزی ها : ریواس ، شنگ ، ترشک ، گشنیز ،
 حبوبات : عدس ، ماش ،
 گوشت : گاو ؛ گوساله ،
 مغزه های گیاهی : بلوط ، خشخاش ،
 ادویه جات : سماق






خلط بلغم (سرد و تر) _ زمستان

شکل اندام :

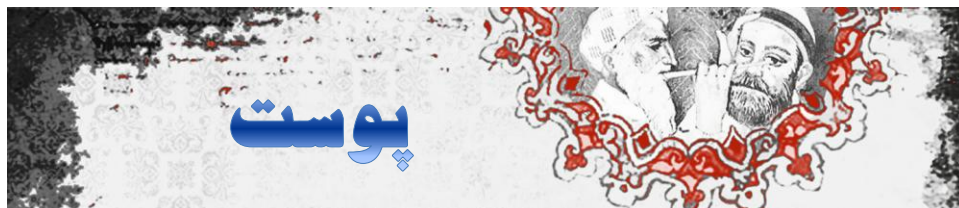
- ❖ درشت اندام و بافت چربی بدن زیاده‌تر از گوشت
- ❖ سینه‌های پهن و متوسط
- ❖ اندام میانی پهن و چاق
- ❖ کشیدگی اندام‌ها کمتر از صفراوی و سوداوی
- ❖ قد بلند و بعضاً متوسط
- ❖ سر رطوبی، بینی و چانه متوسط و درشت



مغز و روان

بلغمی‌ها معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم‌پذیر و مسالمت‌جو هستند، بیشتر دور‌اندیش و با احتیاط هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی‌دهند، روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و از حافظه و قدرت تمرکز بالایی برخوردار نمی‌باشند.

- ۱- گرایش به علوم عقلی و ریاضیات. ۲- حسابگر و محتاط ۳- بد بهار
- و بد زمستان ۴- منطقی و عاقل ۵- میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو ۶-
- تجارت پیشه ۷- آرام، منزوی و دارای حرکات کند ۸- گذشته‌نگر ۹-
- ظریف و ریزبین و حساس ۱۰- منظم و دقیق ۱۱- دارای استعداد
- افسردگی ۱۲- بدون استعداد ریسک ۱۳- اهل سازش و بی‌اراده



پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدنشان سرد و مرطوب و نرم است.


✓ در بعضی از مناطق جغرافیایی بیماری ویتیلیگو و یا پیسی زیاد دیده میشود (اروپا ، روسیه ، آمریکای شمالی)

✓ با آفتاب سوختگی خیلی زود رنگ عوض میکند

✓ بافت بدنشان چربی زیادی را شکل داده است

✓ تعرق زیاد از پوست به خصوص در بالا تنه و سر

✓ تعرق زیاد در کف دست (استرس زیاد باعث تعرق زیاد نیز میشود)



✓ بافت چربی در زیر پوست زیاد است

✓ عرق بدن کم بو و کم رنگ تر از دم و صفرا است


✓ در بدن جوش کمتر از دموی ها زده میشود

✓ جوش ها اغلب به صورت سر قرمز ریز دیده میشود

✓ لمس پوست اغلب اوقات سرد است

✓ در تابستان پوست به حالت معتدل میل میکند (از باد کولر دوری میکنند)

✓ از رسیدن آب به پوست برایشان ناخوشایند است



مو

- ✓ موهای کم پشت دارند.
- ✓ رنگ موها روشن است (زرد ، طلایی ، خرمایی ، سفید)
- ✓ موهای بسیار نازک (ابتدای تولد نوزاد به علت رطوبت بالا موهای نرم و لطیف دارد.
- ✓ طاسی سر از پشت سر دارند
- ✓ در سنین بالا زودتر از دیگر مزاج ها موها سفید میشود



عضلات (چشم)

- ✓ اغلب افراد بلغمی دارای چشمی با رنگ روشن (آبی ، سبز ، قهوه ای روشن)
- ✓ سایز چشم ها میتواند درشت باشد
- ✓ موژه و ابروها کم پشت
- ✓ پلک زدن سرعت پایین دارد
- ✓ خیره شدن به یک نقطه (به علت سردی زیاد در مغز حرکات چشم به کندی صورت میگیرد)
- ✓ سفیدی چشم به روشنی زیاد و مایل به آبی (کم خونی)
- ✓ لکه های قهوه ای در سفیدی چشم دیده میشود
- ✓ زیر چشم ها گود رفته و پشت پلک ها پف کرده است

گوش



- ✓ اکثر افراد کهنسال به علت بلغم و شرایط سنی ، شنوایی ضعیف دارند
- ✓ در افراد بلغمی عفونت گوش زیاد دیده میشود
- ✓ گوش در سنین بالا اندازه بزرگی میگیرد

بینی




- ✓ رقیق بودن آب بینی
- ✓ ترشحات زیاد در بینی
- ✓ سرفه زیاد همراه با خلط
- ✓ شکل بینی کوچک و سوراخ های کوچک
- ✓ در صبحگاه خلط سفید رنگ در گلو
- ✓ حس بویایی ضعیف دارند
- ✓ بوهای گرم و خشک را دوست دارند (در جهت اعتدال مزاج مغز)



ریه و حنجره

- ✓ بلغم در جهت تنفس به می رود و اگر بلغم در خون نباشد تنفس صورت نمیگیرد
- ✓ آسم در افراد بلغمی زیاد دیده میشود
- ✓ تن صدا اغلب نازک است
- ✓ عفونت در فصل سرما زیاد اتفاق میافتد
- ✓ در هنگام فعالیت های سنگین نفس تنگی دارند (ورزش های سنگین ، کشتی ، فوتبال ، دومیدانی)
- ✓ بوی بد دهان دارند



قلب و عروق

- ✓ دیر هضم شدن غذا
- ✓ تنگی نفس موقوع خوردن غذا
- ✓ قلنج می کنند (علت در بد کار کردن گوارش و سردی در معده)
- ✓ دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود
- ✓ رگ ها تنگ و برجسته (به علت سفیدی و شفافیت پوست عروق دیده میشود)
- ✓ هنگام تزریقات رنگها حالت پنهان دارد
- ✓ بیماری های قلبی زیاد دارند (تنگی عروق قلب ، ضعف کبد)
- ✓ فشار خون پایین و نبض کند




زبان

- ✓ رنگ زبان سفید است
- ✓ مزه دهان اغلب ترش است
- ✓ زبان کلفت و پر بار است
- ✓ لکنت زبان زیاد دیده میشود به خصوص در کودکان
- ✓ آب ریزی زیاد از دهان به خصوص هنگام خواب
- ✓ هنگام صحبت کردن دهان پر آب میشود



گوارش

- ✓ اشتهايشان زياد نيست و قدرت هضم بالايي ندارند
- ✓ قار و قور شکم دارند، (نفخ زياد)
- ✓ مزه دهان ترش است
- ✓ يبوست مزاج در اغلب اين افراد ديده ميشود
- ✓ حرکت روده ضعيف است
- ✓ معده با غذاهای ترش تحريك ميشود
- ✓ ترش کردن ، رفلاکس معده ، درد دل زياد ، هضم بد ، سنگيني معده
- ✓ به علت سردی در معده بايد همراه غذا مصلحات گرم مصرف شود
- ✓ بهتر است در فصل زمستان ۲ وعده غذا بيشتر مصرف نشود



کلیه و مجاری ادرار

- ✓ رنگ ادرار سفید رنگ
- ✓ شب ادراری در اینگونه افراد زیاد دیده میشود
- ✓ اگر سردی زیاد باشد کلیه کوچک میشود
- ✓ در فصل زمستان باید دور پهلوها بسته باشد
- ✓ تکرر ادرار به علت از دست دادن قدرت مثانه



دستگاه تناسلی

- ✓ میل جنسی کم و توان جنسی کم دارند.
- ✓ پروستات زیاد دیده میشود
- ✓ عفونت در زنان
- ✓ ضعف جنسی در سنین بالا زیاد دیده میشود

افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند (باید همراه با مصلحات میل شود).

هجامت نیز برای بلغمی ها بدون نظر پزشک توصیه نمی شود.

علائم غلبه خلط بلغم



اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می شود که می بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علائم غلبه خلط بلغم ذکر شده است.

- سفیدی رنگ پوست
- نرمی و سردی پوست
- کندی هواس
- زیاد شدن خواب
- مدفوع بدبو
- فراموشی و کند فهمی
- ترشحات پشت حلق و بلغمی و سرفه زیاد
- افزایش آب دهان
- افزایش اشتها
- تجمع چربی شکمی
- عدم تشنگی
- ادرار سفیدرنگ
- احساس کسلی و بی حالی
- ضعف هضم و آروغ ترش زدن

ولی

خواب بعد از ظهر برای این افراد به دلیل افزایش بلغم
خون مفید نیست ،

هم چنین

خواب بعد از طلوع آفتاب نیز برای بلغمی ها ضرر دارد و
باعث سنگینی و کسالت آنها در هنگام صبح می شود





مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی

لبنیات : پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوانی

میوه ها: آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه ها: سیب زمینی

سبزی ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشتها: انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب، کاسنی، شاطره، بید



جدول بازتاب روانی و رفتاری مزاجهای سرد

بلغمی	سوداوی
گرایش به علوم عقلی و ریاضیات	علاقتمند به حسابگری و مسائل فنی
حسابگر و محتاط	همه سو نگر - تیز هوش
بد بهار و بد زمستان	بهار و تابستان را دوست دارند
منطقی و عاقل	کم احساس و منطقی
میانه رو- محتاط و گاهی ترسو	میانه رو و محتاط
تجارت پیشه	کم انرژی و مداومت در انجام کار
آرام - منزوی و دارای حرکات کند	تمایل به معنویت
گذشته نگر	آرام و همیشه در فکر
ظریف و ریز بین - حساس	دارای وسواس و نگرانی و دولی
منظم - دقیق	بدون توان ریسیک
دارای استعداد افسردگی	انتقامجو
بدون استعداد ریسیک	مجنوب نمی شود
اهل سازش - متأثر از دیگران - بی اراده	میل جنسی فراوان - توان جنسی کم
درون گرا - خود خور - منفی باف	فکر و خیال فراوان
نیازمند محبت	بد بین - نگران و حساس
کینه توز	منظم
فراموش کار - کند ذهن	خود خور (درون گرا)
بی علاقه به یادگیری	اهل جنجال و جدال
میل جنسی کم - توان جنسی کم	تیز بین و با دقت همه جانبه
راحت و بی قید به اکثر مسائل	لجباز و یک دنده و پافشاری در انجام کارها



بلغمی	سوداوی
گرایش به علوم عقلی و ریاضیات	علاقه‌مند به حسابگری و مسائل فنی
حسابگر و محتاط	همه سو نگر - تیر هوش
بد بهار و بد زمستان	بهار و تابستان را دوست دارند
منطقی و عاقل	کم احساس و منطقی
میانه رو- محتاط و گاهی ترسو	میانه رو و محتاط



علامت طبایع چهار گانه در حالت سلامت

یک خلط	چند خلط	معتدل	دموی	صفراوی	سوداوی	بلغمی	
ریزش جلوی سر / صفرا ریزش وسط سر	ریزش مو به طور پراکنده	متوسط	پر مو	پر مو	کم پشت	فراوانی موی سر	فراوانی موی سر
قرمز / دم تیرگی وسیاهی / سودا سر	خراش و خشکی	قرمز شفاف	قرمز	زرد و قرمز	تیره رنگ	صورتی روشن	ناخن
گرمی غلب یا سردی غالب یخ	اندامی گرم و اندامی سرد	گرمی و آرامی تن	گرمی سراسر بدن	گرمی در سر و سردی در پا	سردی بدن	سردی سراسر بدن	گرمی و سردی بدن
اندام تابع رطوبت و حر	ندام درشت مرطوب است، اندام باریک خشک است	متوسط	درشت	باریک	باریک	باریک و درشت	درشتی و باریکی

علائم گوارشی در اخلاط						
بلغمی	سوداوی	صفاوی	دموی	معتدل	چند خلط	
بی مزه	شور	تلخی	شیرینی	شیرینی	تلخ و شیرین و ترش	مزه دهان
مرطوب و پر آب	خشک و کم آب	خشک و تشنه	کم مرطوب و کم تشنه	نه خشک، نه مرطوب	با غلبه هر خلط	رطوبت دهان
اشتهای زیاد با خوراک کم	اشتهای زیاد	اشتهای کم	اشتهای زیاد و خوراک خوب	اشتهای متوسط و خوراک متوسط	به تناسب افزایش حرارت و کاهش اشتها و با افزایش رطوبت افزایش اشتها	اشتها
دیر هضم	دیر هضم	زود هضم	زود هضم	زود هضم	هضم متعیر	توان هضم غذا
معده نفاخ	معده نفاخ	نفاخ معده ندارد	نفاخ معده ندارد	نفاخ معده ندارد	گرم‌طبعی، سرد نفاخ	نفاخ
گاهی دارد	دارد	ندارد	ندارد	ندارد	متعیر به رطوبت و گرمی	یبوست
دارد	دارد	ندارد	کم دارد	متوسط	گاهی خیلی دوست دارد	گرایش به شیرینی
دارد	دارد	ندارد	کم دارد	متوسط	تابع رطوبت معده است	گرایش به شوری

ایا مزاج قابل تغییر است ؟

مزاج اکتسابی: بر اساس غذا، آب و هوا، شرایط محیط کار و زندگی قابل تغییر است.

مزاج اصلی: طبع مادرزادی که از پدر و مادر به ارث میبرد

ملبعت و مزاج گیاهان و حیوانات هیچ وقت به طور کامل تغییر نمیکنند و فقط میزان گرمی و سردی و تری و خشکی آنها کم و زیاد میشود مانند سیر که گرم است ولی در شمال و جنوب متفاوت است.

