

گروه فرهنگی پژوهشی  
بیکانت

# مجموعه مقالات طب اسلامی و سنتی

مزاج‌شناسی

بهار ۱۳۹۰

فهرست مطالب

۱- مقدمه..... ۱

۱-۱- خلقت جهان و انسان..... ۱

۲-۱- چرا طب اسلامی-سنتی..... ۱

۲- معرفی طب اسلامی..... ۲

۱-۲- فلسفه وجود بیماری‌ها..... ۳

۲-۲- ویژگی‌های عمومی رفتارهای درمانی در طب اسلامی..... ۳

۳-۲- ابزارهای تشخیص در طب اسلامی..... ۳

۴-۲- درمان در طب اسلامی..... ۴

۵-۲- ارکان بهداشت و درمان در طب اسلامی (پنج تطهیر)..... ۴

۱-۵-۲- تطهیر جسمی..... ۴

۲-۵-۲- تطهیر معدی..... ۵

۳-۵-۲- تطهیر خونی..... ۵

۴-۵-۲- تطهیر جنسی..... ۶

۵-۵-۲- تطهیر روانی..... ۶

۳- مزاج شناسی..... ۷

۱-۳- مزاج چیست؟..... ۷

۲-۳- عناصر چهارگانه طب اسلامی- سنتی..... ۷

۱-۲-۳- آتش..... ۷

۲-۲-۳- هوا..... ۸

۳-۲-۳- آب..... ۸

۴-۲-۳- خاک..... ۸

۳-۳- مزاج فصول..... ۸

۴-۳- مزاج زمان و ساعات شبانه روز..... ۹

۵-۳- مزاج مکان‌ها و مناطق جغرافیایی..... ۱۰

۶-۳- مزاج گیاهان..... ۱۰

۱-۶-۳- قانون مزه‌ها..... ۱۱

۲-۶-۳- قانون بوها..... ۱۱

- ۳-۶-۳- قانون رنگ‌ها ..... ۱۲
- ۳-۷- مزاج حیوانات ..... ۱۲
- ۳-۸- مزاج انسان و چگونگی شکل‌گیری آن ..... ۱۳
- ۳-۸-۱- مراحل اصلی زندگی انسان و مزاج آن‌ها ..... ۱۳
- ۳-۸-۲- مزاج اعضا بدن ..... ۱۵
- ۳-۹- انواع غذاهای جسم و روان و مزاج آن‌ها ..... ۱۶
- ۳-۹-۱- غذای بلعیدنی و نوشیدنی ..... ۱۶
- ۳-۹-۲- غذای شنیداری ..... ۱۶
- ۳-۹-۳- غذای پنداری ..... ۱۷
- ۳-۹-۴- غذای دیداری ..... ۱۷
- ۳-۹-۵- غذای بویایی ..... ۱۷
- ۳-۹-۶- غذای جذبی ..... ۱۷
- ۳-۹-۷- غذای اُسی ..... ۱۸
- ۳-۹-۸- غذای جنسی ..... ۱۸
- ۳-۹-۹- مراحل هضم ..... ۱۹
- ۳-۱۰- تشخیص مزاج سرشتی ..... ۱۹
- ۳-۱۰-۱- بسودن (لمس کردن) ..... ۲۰
- ۳-۱۰-۲- گوشت و پیه (ماهیچه و چربی) ..... ۲۰
- ۳-۱۰-۳- مو ..... ۲۰
- ۳-۱۰-۴- رنگ پوست ..... ۲۱
- ۳-۱۰-۵- شکل اندام‌ها ..... ۲۱
- ۳-۱۰-۶- تاثیرپذیری و سرعت انفعال اندام‌ها ..... ۲۱
- ۳-۱۰-۷- خواب و بیداری ..... ۲۲
- ۳-۱۰-۸- افعال طبیعی صادره از بدن ..... ۲۲
- ۳-۱۰-۹- مواد زائد (فضولات) بدن ..... ۲۲
- ۳-۱۰-۱۰- کارها و رفتارهای نفسانی ..... ۲۳
- ۴- اخلاط اربعه ..... ۲۳
- ۴-۱- صفرا چیست؟ ..... ۲۴
- ۴-۱-۱- وظایف صفرا در بدن ..... ۲۴

- ۲۴..... ۴-۱-۲- انواع صفرا
- ۲۵..... ۴-۲- دم چیست؟
- ۲۵..... ۴-۲-۱- وظایف دم در بدن
- ۲۵..... ۴-۳- بلغم چیست؟
- ۲۶..... ۴-۳-۱- وظایف بلغم در بدن
- ۲۶..... ۴-۴- سودا چیست؟
- ۲۶..... ۴-۴-۱- وظایف سودا در بدن
- ۲۶..... ۴-۴-۲- انواع سودا
- ۲۷..... ۵- علائم ظاهری در طبایع چهارگانه
- ۲۷..... ۵-۱- مشخصات اندام‌ها
- ۲۸..... ۵-۲- مشخصات پوست
- ۲۸..... ۵-۳- مشخصات مو
- ۲۹..... ۵-۴- مشخصات چشم
- ۲۹..... ۵-۵- مشخصات سیستم گوارش
- ۳۰..... ۶- بازتاب‌های روانی و رفتاری در طبایع چهارگانه
- ۳۰..... ۶-۱- افراد معتدل
- ۳۰..... ۶-۲- افراد صفراوی مزاج
- ۳۱..... ۶-۳- افراد دموی مزاج
- ۳۲..... ۶-۴- افراد بلغمی مزاج
- ۳۳..... ۶-۵- افراد سوداوی مزاج
- ۳۴..... ۷- بیماری‌ها و درمان در مزاج‌های متفاوت
- ۳۴..... ۷-۱- بیماری‌های غلبه صفرا
- ۳۵..... ۷-۲- درمان غلبه صفرا
- ۳۵..... ۷-۳- بیماری‌های غلبه دم
- ۳۶..... ۷-۴- درمان غلبه دم
- ۳۷..... ۷-۵- بیماری‌های غلبه بلغم
- ۳۹..... ۷-۶- درمان غلبه بلغم
- ۴۰..... ۷-۷- بیماری‌های غلبه سودا
- ۴۲..... ۷-۸- درمان غلبه سودا

## ۱- مقدمه

### ۱-۱- خلقت جهان و انسان

حمد و سپاس خدایی را که جهان را بر پایه دو عنصر آفرید: گرمی و سردی. از گرمی‌ها، جهان عالی و از سردی‌ها، جهان سُفلی را آفرید: «و لقد خلقنا من زوجین». از گرمی‌ها، آسمان و آسمانی‌ها را آفرید، جن و ملائک؛ و از سردی‌ها، زمینی‌ها را آفرید. از برآیند اثر این دو عنصر، چهار عنصر خلق کرد که به ترتیب آنها را آتش، هوا، آب و زمین نامید و از برآیند اثر این چهار عنصر، بستری آفرید که نظام خلقت شد.

بستر زمین از برآیند اثر عناصر مختلف، آرایش داده شد. اولین خلقت خدا روی زمین گیاهان بودند که به تناسب عناصر تشکیل دهنده هر کدام، تمایل به گرمی، سردی، خشکی و تری دارند. خلق بعدی خداوند، حیوانات بودند که به تناسب موقعیت جغرافیایی‌ای که در آن خلق شده‌اند و سرشت اصلی‌شان، تبلوری از آتش، هوا، آب یا خاک هستند، برخی هم تبلور دو و یا سه عنصر می‌باشند.

سپس خداوند تصمیم به خلق کامل گرفت. ملکه‌ای را مامور کرد تا از هر گوشه از زمین مقداری خاک بردارد به هم درآمیزد و این آمیزش را به مدت معلوم (۴۰ روز) در معرض بارش باران و به مدت معلوم در مقابل آفتاب قرار دهد و آدم را خلق کرد که عنصری مادی بود؛ سپس عنصر آسمانی به وی افزود «و اذا نفخت فيه من روحي». به این ترتیب انسان به عنوان تبلور کل عناصر مادی، زمینی و آسمانی (گرمی، سردی، خشکی و تری) و عنصر روح الهی ایجاد شد.

خلق اول به عنوان تبلور مجموعه کمالات خلقت، پدید آمد و انسان ایجاد شد و از حیث مادی سرآمد کل خلقت شد و خداوند به خود تبریک گفت: «تبارک الله احسن الخالقین». خلقت‌های قبل یا زمینی بودند و یا آسمانی، ولی انسان، تبلوری از عناصر مادی و معنوی می‌باشد.

سپس از پیکره آدم، خلق دیگری به نام زوج آفرید تا با او انس گیرد که اولین غذای آنها و آخرین غذای آنها و غذای همیشگی و بهترین و جامع‌ترین آنها، «انس» است که بهترین غذا در جهان و آخرت است. از این پس، خلقت از طریق نطفه صورت گرفت و به همین ترتیب انسان‌ها در سراسر جهان و موقعیت‌های جغرافیایی متفاوت، پخش شدند و از این پس بحث طب و طبابت شروع شد.

### ۱-۲- چرا طب اسلامی-سنتی

خالق انسان، خداوند است. خداوند به نیاز انسان و همچنین بر قانونمندی‌های حاکم بر جسم و روان انسان آگاه و عالم است. هدایت الهی، شامل هدایت طبیعی و هدایت معنوی است و ابزار هدایت، پیامبران الهی هستند. هر چه طب به ریشه (روح الهی) نزدیک‌تر باشد، درمان و شفا مؤثرتر است (ابتدا ارتباط با ریشه، سپس علم تجربی).

طب در تمام ادوار تاریخ زندگی بشر، با او همراه بوده است. همچنان که درد و رنج جزئی از زندگی بشر است، پس او همواره به دنبال راه علاج گشته و می‌گردد. نگاهی به تاریخ، به درستی نشان‌دهنده این موضوع می‌باشد که علم طب از

زمان تولد حضرت آدم (ع) تاکنون توسط انبیاء الهی ابداع و همواره توسط همین مردان الهی از مسیرهای انحرافی به راه راست هدایت گردیده است. تبلور تمام اندیشه‌های آسمانی از حضرت آدم (ع) تا حضرت خاتم (ص) در مورد بهداشت و درمان را طب اسلامی می‌نامیم. حضرت داوود (ع) هرگاه در محراب عبادت می‌ایستاد، گیاهی در مقابلشان می‌روئید و حضرت از آن گیاه خاصیتش را می‌پرسیدند و برای درمان از آن استفاده می‌کردند. حضرت سلیمان (ع) نیز با حیوانات ارتباط داشتند.

در حقیقت ارتباط با هدایت الهی و در ادامه استفاده از علوم تجربی، باعث شد که در طی قرن‌های متمادی، اسلام و ایران سردمدار دانش طب در دنیا باشند. مسیر تکاملی دانش پزشکی در بهره‌گیری از این علوم اسلامی و ایرانی، به خوبی نشان‌دهنده این مطلب می‌باشد.

درمان با طب اسلامی-سنتی، توجه انسان به شفا دهنده اصلی بیماری‌ها، یعنی آفریدگار جهان و خالق انسان را به یاد می‌آورد و نشان‌دهنده این موضوع است که خداوند مهربان برای رفع مشکلات و بیماری‌های انسان در طبیعت و در بدن آدمی، درمان‌ها و نیروهایی را قرار داده است تا صحت و سلامتی را حفظ، و بیماری را دفع نماید و این انسان است که باید درمان‌ها را از اصل طبیعت استخراج نماید.

## ۲- معرفی طب اسلامی

تبلور تفکرات انبیاء و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) و سیره آن‌ها، پیرامون طب و بهداشت و استفاده از قانونمندی‌های حاکم بر نظام طبیعت، تجربیات حکما در این راستا و بهره‌گیری از الهام و اشراق را طب اسلامی می‌نامند. در حقیقت منابع طب اسلامی به ترتیب عبارتند از:

۱- قرآن مجید و کتب آسمانی و احادیث منقول از پیامبران الهی و ائمه اطهار علیهم‌السلام

۲- سیره انبیا و ائمه اطهار علیهم‌السلام

۳- الهام از قانونمندی‌های حاکم بر نظام طبیعت

۴- الهام و اشراق

۵- تبلور تجربیات حکما در طول تاریخ و پزشکان و محققان پیرامون بهداشت و درمان

طب اسلامی یکی از مکاتب طبی دیرپا و کل نگر می‌باشد که از روزگاران کهن در پیشگیری و معالجه بیماری‌های گوناگون نقشی بنیادین داشته است. مکتب مذکور به طور کلی به دو بخش نظری (دانش پایه‌ای جهت تشخیص وضعیت کلی بیمار) و عملی (ارائه درمان جهت بیماری) تقسیم می‌گردد.

طب اسلامی علاوه بر عناصر چهارگانه گرمی، سردی، رطوبت و خشکی که در خلقت به کار گرفته شدند، به رکن پنجمی به نام روح الهی اعتقاد دارد. روح الهی، همان نفس اشیا، جوهره اشیا، روح حیوانات، جمادات، گیاهان، زمان و مکان است. این رکن، عامل درک خوبی و بدی و تاثیر ویژگی‌های مثبت و منفی است. هر چهار رکن اول، محکوم به فنا و از

بین رفتن هستند، اما روح الهی، همیشه باقی و جاودانه است. روح الهی شامل معنویت و تربیت است. وجود روح الهی را می‌توان در موارد زیر مشاهده نمود: شفای خاک کربلا، تاثیر آب نیشان، تاثیر سوره حمد بر خوراکی‌ها و بیمار (۷ مرتبه یا بیشتر) و ... روح الهی معنویت و شعور می‌دهد و زبان گویای نظام هستی است.

## ۱-۲- فلسفه وجود بیماری‌ها

براساس دیدگاه اسلام، هر یک از بیماری‌ها یا رنج و سختی که بر انسان وارد می‌شود، فلسفه و حکمتی دارد که ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

- ۱- عدم رعایت قانونمندی‌های طبیعت.
- ۲- تذکری برای سپاسگزاری از سلامت خویشتن.
- ۳- کفاره گناهان شخص بیمار. تب، باعث سوزاندن بیماری می‌شود. همچنین تب، قبل از مرگ مقدار زیادی از گناهان را می‌سوزاند.
- ۴- بیمار بر سختی و تعب بیماری، صبر پیشه کند و از نتیجه صبرش، مورد «اجر الهی» واقع گردد.

## ۲-۲- ویژگی‌های عمومی رفتارهای درمانی در طب اسلامی

- ۱- آمیختگی با معنویت در تمام رفتارهای درمانی، مشهود و مستتر است. سرلوحه هر کاری، رعایت آداب معنوی و آغاز عمل با نام خداوند و طلب شفا از اوست.
- ۲- ابزار شفا یا داوی هر درد، در حلال نهفته شده است و خداوند درمان را در حرام خلق نکرده است.
- ۳- دوا در دست طیب و شفا از آن خداست. تا زمانی که خداوند اراده نفرماید، شفا حاصل نمی‌شود. نکته‌ای حائز اهمیت است، این که حیات هر انسان معادل حیات کل بشر است. ارزش یک طیب در صورت درمان بیمارش به اندازه حیات کل بشر است.
- ۴- عاملین اجرای رفتارهای درمانی، نباید اجری را به مریض تحمیل کنند که خارج از توان وی باشد. اساسا کسب روزی و معیشت در حال عسرت بر مردم در حکم زورگیری است و حرام می‌باشد.
- ۵- رفتارهای درمانی، عام، ساده، فراگیر، ارزان، قابل حصول، با حداقل ویژگی‌های فنی، جامع و موافق با سرشت و فطرت انسان‌ها می‌باشد.
- ۶- رفتارهای درمانی اسلامی، نقش پیشگیرانه دارند.
- ۷- رفتارهای درمانی تاثیر کوتاه مدت و مقطعی ندارند، بلکه تا چندین نسل، ادامه می‌یابد. مثل لقمه حلال.

## ۳-۲- ابزارهای تشخیص در طب اسلامی

ابزارهایی که جهت تشخیص بیماری‌ها در طب اسلامی مورد استفاده قرار می‌گیرند، در زیر ارائه شده است.

- ۱- ابزار عمومی و فراگیر برای تشخیص در طب اسلامی طبایع و مزاج‌ها می‌باشد. مزاج‌شناسی پایه و اساس تشخیص در طب اسلامی است، که به صورت اطلاعات عمومی بخش ساده آن منتشر شده و بخش فنی آن نیز به پزشکان علاقه‌مند ارائه می‌گردد.
- ۲- ابزار فنی و تخصصی برای تشخیص نبض می‌باشد. نبض وسیله‌ای بسیار دقیق برای شناخت چگونگی فعالیت ارگان‌های مختلف بدن است.
- ۳- بول و براز (ادرار و مدفوع) نیز ابزار دیگری برای تشخیص فنی بیمار است که بیشتر به وسیله طب سنتی به کار گرفته می‌شود، ولی در طب اسلامی جایگاه ویژه‌ای ندارد.

## ۲-۴- درمان در طب اسلامی

برای دستیابی به تشخیص دقیق و درمان اساسی در طب اسلامی - سنتی، بایستی مزاج سرشتی و عارضی بیمار مشخص گردد. این امر با درک موارد زیر میسر می‌شود:

۱- شناخت مزاج سرشتی

۲- سن و جنس

۳- موقعیت جغرافیایی و محل زیست

۴- مزاج صنعتی و تربیتی

۵- غذای غالب و مزاج آن

۶- زمان درمان

۷- مکان در درمان

## ۲-۵- ارکان بهداشت و درمان در طب اسلامی (پنج تطهیر)

ارکان بهداشت و درمان در طب اسلامی - سنتی، بر پنج تطهیر استوار است که با اجرای کامل آن‌ها، درمان تن و روان کامل می‌گردد. رعایت این رفتارها می‌تواند موجب پیشگیری از بروز بیماری‌ها و همچنین درمان بیماری‌ها گردد. این پنج رفتار به لحاظ جهت‌گیری پاک‌کنندگی آن‌ها در بدن، پنج تطهیر نامیده می‌شوند.

### ۲-۵-۱- تطهیر جسمی

تطهیر جسمی عبارتست از شستشوی بدن و پاکسازی پوست و مو از زائده‌های ایجاد شده و باز نگه داشتن منافذ پوستی و تأمین رطوبت مورد نیاز آن و دفع رطوبت اضافی موجود در آن و زدایش موهای بدن، گرفتن ناخن، مسواک زدن، رنگ کردن موها، سرمه کشیدن، حنا بستن، روغن مالی مناسب پوست، حمام کردن، حمام نمک، حمام روغن و حمام آب معدنی.



## ۲-۵-۲- تطهیر معدی

در تطهیر معدی، آداب تغذیه و چگونگی مصرف غذا برای پیشگیری از بروز بیماری بیان می‌شود. چگونگی انتخاب غذا با مزاج، سن، جنس و شرایط مختلف جسمی و روانی، وعده‌های غذایی، غذای مناسب برای فصول گوناگون و موقعیت‌های جغرافیایی متفاوت.

تفاوت غذاهای حلال و حرام و چگونگی سنخیت و هم‌خوانی غذاها با یکدیگر، انتخاب نوشیدنی‌ها، ترتیب نوشیدنی‌ها و بلعیدنی‌ها، زمان منع مصرف غذایی، انواع امساک‌ها (روزه)، رژیم غذایی مختلف، شامل رژیم آب جوش، سیب، انگور و همچنین رژیم‌های چاقی و لاغری، جزء مباحث مطرح شده در بحث تطهیر معدی می‌باشند.

## ۲-۵-۳- تطهیر خونی

تطهیر خونی، پاکسازی خون بدن از انواع سموم است که راس آن حجامت قرار دارد و بازوان قدرتمند آن، فصد (PHELEBOTOMY) و سرانگشتان هنرمند این تطهیر، زالو درمانی (THERAPY HIRUDO) می‌باشد.

تغذیه نامناسب، بی‌حرکی، زندگی در شرایط آب و هوایی آلوده و نامناسب، تفکرات ناهنجار، بویها و صداهای ناشایست، گزیدگی گزندگان، تماس با برخی آلاینده‌ها، خواب زیاد یا کم‌خوابی، ماندن در معرض گرما و سرمای شدید، گرسنگی، پرخوری یا بدخوری، ترس شدید، نگرانی مداوم، شادی بیش از حد، مصرف نوشابه‌های الکلی، مواد مخدر و خوراکی‌های گرم بیش از اندازه و یا سردی‌های بیش از اندازه، موجب بروز غلظت خون در بدن می‌گردد. در این غلظت، یک خلط در بدن افزایش پیدا کرده و یا اینکه غلبه اخلاط پدید می‌آید، یعنی تمامی اخلاط چهارگانه از حد خود خارج می‌گردند. در این صورت باید با دفع خون، با تمهیدات ویژه، حالت تعادل خون را به بدن باز گرداند. در این شرایط، گاهی غلظت یا غلبه اخلاط پدید نیامده است و صرفاً برای پیشگیری از بروز غلبه اخلاط و حفظ تعادل خون، باید مقداری خون از بدن دفع گردد.

برای پیشگیری از غلبه خون و یا کاهش غلبه خون، حجامت بایستی انجام گیرد. انجام حجامت سالانه و ماهیانه، به تناسب سن، جنس، تغذیه، تحرک، شرایط آب و هوایی محیط زیست و مزاج اشخاص تجویز می‌گردد. در صورتی که خلط افزایش یافته، عمقی باشد، باید فصد انجام گیرد. در فصد رگ‌های گوناگون بدن برحسب شرایط مزاج، سن، جنس و هدفی که از انجام فصد داریم، متفاوت خواهد بود. فصد هر رگ موجب تخلیه اخلاط اضافی اندامی خاص می‌شود. البته کاربرد فصد در زمینه پیشگیری از بروز بیماری‌ها نسبت به حجامت در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد و فصد بیشتر در حوزه درمان، کاربرد پیدا می‌کند.

گاهی درگیری و یا انسداد عروقی و یا غلبه خلط، در یک اندام کوچک پدید می‌آید، مانند غلبه خلط خون در رگ‌های پا، که موجب واریس می‌گردد، و یا غلبه دم در انتهای روده، که موجب هموروئید می‌گردد و یا غلبه سودا در اندام انتهایی انگشتان پا که موجب بیماری «برگر» می‌گردد و یا غلبه خلط سودا در عروق بینایی که موجب پیرچشمی و کاهش بینایی می‌گردد که در این صورت از زالو استفاده می‌شود.

## ۲-۵-۴- تطهیر جنسی

انسان، موجودی اجتماعی و دارای عشق و محبت و عاطفه آفریده شده است، ابراز محبت و نوع دوستی و نیاز به محبت و عشق ورزیدن در سرشت انسان وجود دارد. برای حفظ تعادل در عاطفه و پیشگیری از بروز عقده روانی لازم است شرایط ابراز محبت و تأمین مهر و عشق فراهم گردد. تأمین این نیازها از در آغوش گرفتن طفل، هنگام شیر خوردن از پستان مادر شروع می‌شود و با مهر ورزیدن پدر و مادر به فرزند و بوسیدن آنان و هدیه گرفتن برای آنان ادامه پیدا می‌کند. بیشتر ما فکر می‌کنیم که اظهار محبت یک مادر بزرگ به طفل، ناشی از شدت مهربانی اوست و با اینکار فقط کودک لذت می‌برد، در حالیکه این مهربانی بیش از اینکه کودک را شادمان سازد، موجب فرح، نشاط و شادمانی مادر بزرگ می‌شود. به هر حال انسان باید در برنامه زندگی خویش راه‌های اساسی تأمین این نیاز را فراهم نماید. دیدار با خویشاوندان، پدر و مادر و برادر و خواهر و فرزندان و سایر خویشاوندان، ایجاد ارتباط صمیمانه با آنها و مراودات تنگاتنگ و بی‌ریا و به همین ترتیب ضرورت ازدواج در شرایط مناسب، تأمین کننده این نیاز است. انسانها به تناسب سن، جنس، مزاج و شرایط جغرافیایی محیط زیست و غذای غالب، نیازمند به ازدواج هستند. ازدواج در شرایط مناسب، تأمین کننده غذای جنسی انسان است؛ همچنین عدم رعایت آن، موجب ایجاد ضعف در قوای دماغی و بحران در تفکر و اندیشه می‌گردد.

## ۲-۵-۵- تطهیر روانی

یک سلسله اخلاقیاتی در سرشت انسان وجود دارد که در صورت تعدیل موجب تأمین زمینه رشد اخلاقی انسان به سوی کمال می‌شود. اما در صورتی که تعدیل نشود موجب بروز مشکلات روانی گردیده و تن و روان انسان را بیمار می‌سازد.

استعداد ریا، دوگانگی، دروغ‌گویی، دوگانه پرستی، خیانت، حرص، آز، تکبر، بخل، کینه، خودخواهی و افزون‌طلبی، در سرشت انسان وجود دارد. این اخلاقیات بایستی در انسان تعدیل و کنترل گردد تا موجب بهره‌گیری مثبت برای شخصیت جسمی و روانی انسان شود. بنابراین باید با استفاده از توانی که در انسان وجود دارد، باید ویژگی‌ها و خصلت‌های شمرده شده را معتدل نمود و با تغییر در جهت‌دهی آنها، زمینه را برای رشد و کمال انسانی فراهم ساخت.

در این تطهیر لازم است برای تعدیل تمامی اخلاقیات بد، برنامه ریزی شود تا بتوان از این استعدادها استفاده مطلوب نمود و ضمن مصون شدن از عوارض جسمی و روانی آن، زمینه را برای اعتلای به کمال معنوی و قوت روحانی فراهم ساخت.

### ۳- مزاج‌شناسی

زندگی انسان، پرواز بر روی بال قواعد و نظام دقیق طراحی شده توسط حضرت باری تعالی است که سختی و خشونت در آن راه ندارد و ناکارآمدی در آن رسوخ نمی‌کند؛ همه چیز، هم‌گام و هم‌زبان و همراه و هم‌آوا و هم‌سوی حرکت بشر می‌شود و مسیر تکامل را به سوی انسان باز می‌کند.

از جمله قانونمندی‌های حاکم بر نظام هستی، طراحی مزاج خلقت است. خداوند تبارک و تعالی آسمان‌ها و زمین و مخلوقات مابین آن (سیارات، کائنات، نباتات، حیوانات، جن و انس)، پندارها، گفتارها، رفتارها، حرص و آز، کینه، تواضع، بخشش، عشق، ایثار و مجموعه پدیده‌های اخلاقی را دارای مزاج و سرشت آفریده است.

#### ۳-۱- مزاج چیست؟

یکی از مباحث مهم در طب سنتی، بحث مزاج‌شناسی است. حضرت علی (ع) در خطبه یک نهج البلاغه می‌فرماید: «خداوند انسان را مخلوطی از رنگ‌های گوناگون، و چیزهای همانند و سازگار، و نیروهای متضاد، و اخلاط و مزاج‌های گوناگون، گرمی، سردی، تری، و خشکی قرار داد».

طبق آثار مکتوب باقی مانده از دانشمندان گذشته، مزاج به معنای آمیختن دو چیز با یکدیگر است. در واقع مزاج کیفیت و حالتی است که از واکنش متقابل اجزاء مواد متضاد (آتش، هوا، آب و خاک) به وجود می‌آید. در این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از مواد متضاد با هم ترکیب می‌شوند و بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند؛ از این ترکیب، کیفیت و حالت مشابهی به وجود می‌آید که مزاج نامیده می‌شود. به زبان بسیار ساده‌تر «مزاج، نتیجه تاثیر کیفیت‌های عناصر چهارگانه یعنی گرمی، سردی، خشکی، و رطوبت بر یکدیگر است».

بر اساس طب اسلامی - سنتی، جهان، برآیند اثر دو عنصر بزرگ سردی و گرمی است. سردی و گرمی ترکیب شده و چهار عنصر اصلی متولد می‌شود. این ۴ عنصر، که ۴ عنصر اصلی نظام طبیعت شناخته می‌شوند، «آتش، هوا، آب و خاک» می‌باشند. در ادامه ویژگی‌های این ۴ رکن نظام هستی ارائه می‌گردد.

#### ۳-۲- عناصر چهارگانه طب اسلامی - سنتی

##### ۳-۲-۱- آتش

با آتش می‌توان اجسام مختلف را تغییر داد و در آن نفوذ کرد. آتش، توان نفوذ در هر چیزی را دارد؛ مانند اجنه. آتش بالارونده و بالانشین است. آتش نشان‌دهنده حرارت و خورشید مرکز این حرارت و گرمی است. هر چیز در کنار آتش، حرارت می‌بیند و گرم می‌شود. آتش با تماس با ضدش فوراً فروکش می‌کند و سرد می‌شود. مزاج آتش گرم و خشک است.

### ۳-۲-۲- هوا

هوا، بیشترین حجم را در نظام هستی، اشغال می‌کند. هوا عریان و ملموس است. هوا توان نفوذ در اجسام را دارد، ولی نه به اندازه آتش. هوا لطیف است و در عین داشتن ظاهری آرام، قدرت جابه‌جایی سریع و در بعضی مواقع توفنده‌ای دارد. هوا باید همیشه با رطوبت همراه باشد، در صورتی که رطوبت هوا به صفر برسد، آتش می‌گیرد. مزاج هوا گرم و تر است.

### ۳-۲-۳- آب

آب، پس از هوا بیشترین حجم را در کره زمین اشغال می‌کند. سردی آب به تناسب تماس با آتش کم و زیاد می‌شود. آب انعطاف زیادی دارد و قابل مشاهده است و نمی‌توان آن را پنهان کرد. در صورتی که سردی آب بیشتر شود، یخ می‌زند و حجم آن نیز بیشتر می‌گردد. مزاج آب سرد و تر است.

### ۳-۲-۴- خاک

به مجموعه مواد معدنی، خاک گفته می‌شود. انعطاف‌پذیری خاک کم است؛ برای ایجاد انعطاف در آن به آب و آتش نیاز می‌باشد. خاک خود گراست و این خود‌گرایی محور نظام هستی است. مزاج خاک سرد و خشک است.

با توجه به چهار رکن بالا، آتش معادل انرژی است و گرم و خشک می‌باشد، هوا معادل گازهاست و مزاج آن گرم و تر می‌باشد، آب معادل مایعات است و مزاج آن سرد و تر می‌باشد و خاک معادل معدنیات است و مزاج آن سرد و خشک می‌باشد.

هوا	گازها	گرم و تر
آتش	انرژی	گرم و خشک
خاک	معدنیات	سرد و خشک
آب	مایعات	سرد و تر
روح الهی	معنویت/ تربیت	گرم و معتدل

### ۳-۳- مزاج فصول

فصل	مزاج
بهار	گرم و تر
تابستان	گرم و خشک
پاییز	سرد و خشک
زمستان	سرد و تر
اوایل بهار و اوایل پاییز	معتدل

۳-۴- مزاج زمان و ساعات شبانه روز

زمان	مزاج
صبح	گرم و تر - بهاری
ظهر	گرم و خشک - تابستانی
عصر	سرد و خشک - پاییزی
شب	سرد و تر - زمستانی

زمان	مزاج
بیداری	گرم
روز	گرم اوج گرما، محدوده اذان ظهر است. با توجه به اینکه بیداری و خوردن غذا، گرم است و ایجاد حرارت می کند، بهترین کار در این زمان، ۲۰ دقیقه خواب قیلوله است. در حقیقت بدن در این ساعت انرژی خود را از طریق خواب باید تامین نکند، نه خوردن غذا.
خواب	سرد
شب	سرد اوج سرما، نیمه شب و قبل از اذان صبح است. با توجه به اینکه که خواب نیز سرد است، بهترین کار در این زمان، بیداری و شب زنده داری و خواندن قرآن، دعا و نماز شب است.

### ۳-۵- مزاج مکان‌ها و مناطق جغرافیایی

مکان‌ها و مناطق جغرافیایی مختلف، مزاج‌های متفاوتی دارند. به عنوان مثال می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

مکان	مزاج
مکان‌های معنوی	گرم
مکان‌های غیر معنوی	سرد
مناطق کنار دریا	مرطوب - تر
مناطق جنوب جغرافیایی	گرم
مناطق جنوبی کنار دریا	گرم و تر
مناطق بیابانی	گرم و خشک
مناطق شمال جغرافیایی	سرد
مناطق شمالی کنار دریا	سرد و تر
مناطق کوهستانی	سرد و خشک
خاک شوره زار	گرم و خشک
خاک شنی	سرد و خشک
خاک رسی	سرد و تر

### ۳-۶- مزاج گیاهان

وجود عناصر و ارکان چهارگانه در گیاهان، با خوردن یا لمس کردن آن‌ها به وضوح دیده می‌شود. گیاهانی که خوردن و حتی لمس کردن آن‌ها موجب گرمی و تشنگی فوری شده و با تکرار آن، در بدن خارش و سوزش ایجاد می‌شود را گرم و خشک می‌گوئیم. گیاهانی که خوردن آن‌ها موجب ایجاد گرمی می‌شود را گیاهان گرم و تر می‌گوئیم و گیاهانی که موجب رفع حرارت بدن شده و رفع تشنگی می‌کند را سرد و تر می‌نامیم.

گیاهانی که از گرمی بدن می‌کاهد اما تشنگی را برطرف نمی‌کند و با تکرار آن، در بدن ایجاد خشکی و لاغری می‌شود را در مجموع عناصر گرم و خشک را مولد صفرا، گرم و تر را مولد خون، عناصر سرد و خشک را مولد سودا و عناصر سرد و تر را مولد بلغم می‌نامند.

قدرتمندترین و کاربردی‌ترین قسمت گیاه، دانه گیاه می‌باشد. دانه گیاه آنقدر قدرتمند است که می‌تواند مزاج خاک را به مزاج خود تغییر دهد. با کاشتن دانه‌های متفاوت در خاک، گیاهان متفاوت می‌روید. برآیند جغرافیایی نیز بر مزاج گیاه تاثیر دارد و گیاه یک منطقه با یک نقطه‌ای دیگر ممکن است مزاج متفاوتی داشته باشد.

سه قانون کلی برای تشخیص مزاج گیاهان داریم: ۱- مزه‌ها ۲- رنگ‌ها ۳- بوها. البته این قوانین استثنا هم دارد. در بین این سه قانون، قانون مزه‌ها از همه با اهمیت‌تر است.

### ۳-۶-۱- قانون مزه‌ها

مزاج	مزه گیاه
گرم	شیرین
گرم و خشک (به جز کافور که سرد است)	تند
گرم و خشک	شور
گرم و خشک	تلخ
سرد و خشک	ترش
سرد و تر	گس
سرد و تر	بی مزه

محل رویش گیاهان مختلف با توجه به مزه و مزاج آن‌ها، در مناطق جغرافیایی با آب و هوای زیر می‌باشد:

مشخصه گیاهان	آب و هوای مناطق جغرافیایی محل رویش
گیاهان گرم و تر و با شیرینی و تلخی کمتر	گرم و تر
گیاهان گرم، تند، شیرین، تلخ و خشکبار	گرم و خشک
گیاهان ترش، گس مزه و با شیرینی و تندی کمتر	سرد و تر

### ۳-۶-۲- قانون بوها

مزاج	بوی گیاه
گرم	تند
گرم	مشک
گرم و لطیف	گل مریم، محمدی و یاس
گرم	دود اسفند
سرد	سرکه
سرد	مواد شیمیایی و زباله

۳-۶-۳- قانون رنگ‌ها

رنگ گیاه	مزاج
مشکی	گرم
قرمز	گرم (استثنا: گوجه‌فرنگی...)
روشن	رنگ میوه‌ها هر چه به سمت رنگ‌های روشن برود، مزاج آنها سردتر می‌شود.

۳-۷- مزاج حیوانات

هر موجود، بسته به نوع فعالیت و خلقتش دارای مزاج خاص خود می‌باشد. حیوانات نیز مانند گیاهان دارای مزاج هستند. در ادامه حیواناتی که مظهر مزاج خاصی هستند و همچنین یک تقسیم‌بندی کلی از مزاج حیوانات ارائه می‌گردد. به عنوان مثال، مزاج گرگ، گرم و خشک است و عنصر آتش در آن برتری دارد؛ شیر که حیوان شجاع و درنده‌ای است از خون غالب آفریده شده است، مورچه از جنس سوداست، زنبور از جنس صفرا و الاغ از جنس بلغم است.

زنبور	مظهر صفرا
زنبور قرمز	مظهر دم
کرم خاکی	مظهر بلغم
مورچه	مظهر سودا

پرنده‌گان	مزاج
گنجشک	گرم و خشک (جنب و جوش گنجشک نشانی از صفرای زیاد آن است) برای درمان فشار خون بالا
کبوتر	گرم (کمتر از گنجشک) - برای درمان فشار خون پایین
مرغ خانگی	گرم (کمتر از کبوتر)
بو قلمون	گرم و تر
خروس	گرم
مرغ ماشینی	سرد



چهارپایان	مزاج
گوسفند	گرم و تر
شتر	گرم
گاو	سرد
گوساله	سرد (کمتر از گاو)
بز	سرد

آبزیان	مزاج
خاویار	گرم
میگو	گرم
ماهی	سرد

### ۳-۸- مزاج انسان و چگونگی شکل‌گیری آن

بدن انسان نیز مانند طبیعت دارای چهار عنصر (آتش، هوا، آب و خاک) یا به عبارتی چهار خلط (اخلاط اربعه) می‌باشد که در بخش آینده ارائه خواهد شد. در حقیقت به تناوب میزان بهره‌مندی انسان از آتش، هوا، آب و خاک، گرایش انسان به یک یا چند عنصر افزایش یافته و مزاج پدید می‌آید: ۱- مزاج با گرایش آتش (گرم و خشک)، ۲- مزاج با گرایش هوا (گرم و مرطوب)، ۳- مزاج با گرایش آب (سرد و مرطوب)، ۴- مزاج با گرایش خاک (سرد و خشک)، ۵- مزاج معتدل مزاج انسان تابع عوامل مختلفی است:

- ۱- مزاج پدر و مزاج مادر
- ۲- مزاج زمان تولد
- ۳- مزاج مراحل زندگی انسان (مزاج سن)
- ۴- مزاج موقعیت جغرافیایی (محل زیست)
- ۵- مزاج غذاهای غالب (انواع غذاهای جسم و روان)
- ۶- مزاج رفتارهای غالب

### ۳-۸-۱- مراحل اصلی زندگی انسان و مزاج آن‌ها

زندگی انسان دارای ۴ مرحله اصلی ۷ ساله می‌باشد:

- ۱- بدو تولد تا ۷ سالگی ۲- ۷ تا ۱۴ سالگی ۳- ۱۴ تا ۲۱ سالگی ۴- ۲۱ تا ۲۸ سالگی

بعد از این چهار مرحله اصلی، مراحل دیگری هم وجود دارد. در این مراحل زمان رشد جسم به پایان رسیده و تنها روح انسان رشد می‌کند و در جهت تعالی به حرکت خود ادامه می‌دهد.

نطفه انسان مانند دانه گیاهان، قدرتمندترین بخش آن به حساب می‌آید و همان طور که دانه گیاه، مزاج خاک را به مزاج خود تغییر می‌دهد، نطفه نیز مزاج مادر را به مزاج خود تغییر خواهد داد. مزاج نطفه مذکر، گرم و مزاج نطفه مونث، سرد است. به همین دلیل است که نطفه مذکر در طول ۵ هفته (۳۵ روز) و سریع‌تر و نطفه مونث در طول ۶ هفته (۴۲ روز) شکل می‌گیرد یا اینکه زن باردار با جنین مذکر به سردی‌ها و ترشحات تمایل دارد و زن باردار با جنین مونث به شیرینی‌ها علاقه نشان می‌دهد.

### ۱- هفت سال اول زندگی

دو عنصر گرمی و رطوبت در بدن وجود دارد. گرمی و سردی باید در این سن کنترل شود و نباید به صورت زیان بخش و بیش از اندازه مصرف گردد. البته تغذیه مادر در زمان بارداری در مزاج نوزاد بسیار موثر است. گرمی و رطوبت نوزاد ممکن است با توجه به تغذیه مادر تغییر کرده و کم یا زیاد شود. به عنوان مثال کودک دچار زردی و یا بی حالی بیش از اندازه شود.

### ۲- هفت سال دوم زندگی

در جنس مونث، رطوبت بالا موجب افزایش قد و رشد سایر اندام‌ها و بلوغ جنسی می‌شود. در جنس مذکر، رطوبت، کمتر از جنس مونث است. حرارت موجود در این سن بیشتر به مصرف مغز و رشد فکری می‌رسد.

### ۳- هفت سال سوم زندگی

در هر دو جنس، رطوبت کاهش یافته و حرارت همچنان باقی است. حرارت در این سن موجب بروز رفتارهای زیر می‌شود: جست و خیز، شور و عشق، کارهای جسورانه، رفتارهای غیرعادی و درگیری با پدر و مادر.

### ۴- هفت سال چهارم زندگی

مقدار رطوبت در هر دو جنس کم می‌شود. (البته نه به صورت محسوس). اما گرما ثابت و مطلق می‌ماند. در حقیقت گرما به اوج خود می‌رسد و موجب بروز رفتارهایی خارج از عرف اجتماعی می‌شود.

### سن ۲۸ تا ۳۵ سالگی

حرارت رو به کاهش می‌گذارد. این کاهش زیان‌بخش نیست و در حقیقت آرام‌کننده است. البته مقداری حرارت و گرما تا سن ۴۰ سالگی ادامه می‌یابد.

### سن ۴۰ سالگی

۴۰ سالگی، سن تعادل است. در صورتی که فردی بتواند با کمال تندرستی و سلامت وارد سن ۴۰ سالگی شود، می‌تواند سال‌های طولانی به زندگی خود ادامه دهد. مانند حضرت مهدی (عج).

۴۰ تا ۶۰ سالگی

سردی رو به افزایش می‌گذارد. پرشتاب و کم‌شتاب بودن سردی، در ظاهر افراد دیده می‌شود. به عنوان مثال با بروز سفیدی در مو.

۶۰ سال به بالا

از این سن، سردی رو به بالا می‌رود تا جایی که به سردی مطلق که مرگ هست، منجر می‌شود.

مزاج اسنان (سن‌ها)

مزاج	محدوده سن
گرم و تر	از تولد تا ۲۰ سالگی (در بعضی منابع تا ۳۰ سالگی عنوان شده است)
گرم و خشک	۲۰ تا ۴۰ سالگی (یا ۳۰ تا ۴۰ سالگی)
سرد و خشک	۴۰ - ۶۰ سالگی
سرد و تر	بعد از ۶۰ سالگی

۳-۸-۲- مزاج اعضا بدن

عضو	مزاج
کبد کلیه طحال عضلات	گرم و تر
قلب شریان ورید	گرم و خشک
استخوان رباط غشاء	سرد و خشک
چربی مغز نخاع	سرد و تر

### ۳-۹- انوع غذاهای جسم و روان و مزاج آن‌ها

در طب اسلامی و سنتی، ۸ نوع غذا وجود دارد که در شکل‌گیری مزاج انسان، نقشی مهم و اساسی دارند.

#### ۳-۹-۱- غذای بلعیدنی و نوشیدنی

این نوع غذا، تنها غذایی است که طب نوین هم قبول دارد. این نوع غذا همیشه مورد توجه اسلام بوده است و برای آن آداب و قوانینی را بیان کرده است. آداب غذا خوردن از لحاظ اسلام، بسیار مفصل است. برای نمونه می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» در ابتدای غذا خوردن و گفتن «الحمد لله» بعد از خوردن غذا.
- تا گرسنه نشده اید غذا نخورید و قبل از سیر شدن، دست از غذا بکشید.
- قبل و بعد از غذا، دست‌ها را بشویید.
- در حالت نشسته غذا بخورید و از خوردن غذا به صورت ایستاده و در حال راه رفتن پرهیز نمایید.
- در زمان غذا خوردن، کفش به پا نداشته باشید.
- در موقع غذا خوردن به غذا نگاه کنید و از نگاه کردن به دیگران پرهیز کنید.
- در زمان غذا خوردن از صحبت کردن پرهیز نمایید.
- غذا بایستی از لحاظ مزاج، با مزاج سن افراد، مزاج جنسیت، مزاج فصل و مزاج شرایط اقلیمی محیط زندگی، تناسب داشته باشد.

#### ۳-۹-۲- غذای شنیداری

مجموعه آنچه را که می‌شنویم، غذای شنیداری را تشکیل می‌دهد. میزان اثر این غذا از غذای بلعیدنی بیشتر، سریعتر و ماندگارتر است. زمانی که غذایی خورده می‌شود، مدت زمانی برای هضم، به آن غذا اختصاص داده می‌شود تا جذب بدن گردد. همچنین اثر آن غذا بعد از گذشت مدت زمانی، از بین می‌رود. اما آنچه را که می‌شنویم، بدون نیاز به گذشت زمان، اثرش را می‌گذارد. گاهی این کلام آنقدر اثرگذار است که تا سال‌ها در یاد انسان باقی می‌ماند. در حقیقت زخم بدن، خوب می‌شود، اما زخم زبان، ماندگارتر است.

تمامی حروف، جملات، لحن کلام، صداها و موسیقی‌ها دارای اثر و مزاج مخصوص به خود هستند. کلام الهی (قرآن)، کلام معصومین و ادعیه و همچنین صوت دلنشین قرآن دارای مزاج گرم هستند. صداهای موجود در طبیعت شامل صدای آب، باد، آبخار و پرندگان و حیوانات دارای مزاج گرم هستند. کلیه اصوات مصنوعی اعم از صدای ماشین، موتور، کارخانه‌ها و ... مزاج سرد دارند. موسیقی‌های غرب دارای مزاج گرم اول و سرد آخر می‌باشند. به این صورت که ابتدا در افراد شور و هیجان و گرمی ایجاد کرده و در نهایت به پوچی می‌رساند.

### ۳-۹-۳- غذای پنداری

معصوم می فرماید: گمان و پندار بد، بدن را سوراخ می کند. از مهم ترین غذاها در طب اسلامی و سنتی، فکر، پندار و تصورات انسان است. پندار باید مثبت و امیدوارکننده باشد تا انرژی مثبت تولید کرده و زمینه ساز هضم و جذب بهتر غذا در بدن گردد. پندار بد و منفی و تصویرسازی در مورد افراد و جهان اطراف، قبل از همه، خود شخص را تحت تاثیر قرار می دهد و درگیر می کند؛ نه سایر افراد را.

### ۳-۹-۴- غذای دیداری

هر آنچه را که می بینیم برای بدن یک غذا محسوب می شود که بر سیستم گوارش انسان تاثیر می گذارد. دیدن یک منظره طبیعی زیبا مانند آبشار، آب روان، جنگل و کوهستان، تاثیری مثبت و دیدن ترافیک، کارخانه ها و ... تاثیری منفی خواهد داشت. در حقیقت هر منظره ای که ساخته دست خداوند است دارای طبع گرم و هر آنچه حاصل دست بشر است، طبعی سرد دارد.

تمام مناظری که در اطراف ما قرار دارد، دارای رنگ می باشند. رنگ ها یکی از غذاهای دیداری مهم به شمار می آیند. رنگ های موجود در طبیعت، مانند رنگ درختان و گل ها رنگ هایی با طبع گرم هستند. نکته مهمی که باید بیان شود، انتخاب رنگ لباس است، بهترین رنگ ها از دید اسلام، رنگ های سفید، زرد، سبز و آبی هستند. که هر یک اثر خاصی نیز دارند. (مثلا رنگ آبی مانع چشم زخم می شود). رنگ مشکی در اسلام مکروه عنوان شده است، زیرا رنگ سیاه موجب غلبه سردی بر بدن می گردد.

### ۳-۹-۵- غذای بویایی

آنچه را که استشمام می کنیم، هم غذا محسوب می شوند. بوها در ذائقه انسان تاثیر می گذارند. بعضی از آن ها گرم و بعضی سرد هستند. بوهای گرم اشتها را زیاد و بوهای سرد اشتها را کم می کنند. همچنین به کمک بوهای گرم می توان مغز را گرم و فرد را از افسردگی، آلزایمر و کند ذهنی نجات داد. بوی گل ها مانند گل محمدی، گل یاس، بهار نارنج، بوی اسفند گرم هستند. بوهای شیمیایی سرد می باشند.

### ۳-۹-۶- غذای جذبی

غذای جذبی از طریق پوست مصرف می شود. غذای جذبی دو مزیت نسبت به غذای خوردنی و آشامیدنی دارد: ۱- اثر غذای جذبی خیلی سریع تر و راحت تر از غذای بلعیدنی می باشد. ۲- غذای خوردنی و آشامیدنی، روی سایر اندام های بدن هم اثر می گذارد، اما غذای جذبی را می توان تنها در موضع یک اندام خاص مصرف نمود. در مورد انواع غذای جذبی می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- استفاده از انواع روغن‌های گرم مانند روغن کنجد در موضعی که درد می‌کند و سرد شده است. مانند درد مفاصل و یا سرد شدن معده.
- بستن موضعی از بدن با شال پشمی. (بستن کمر)
- استفاده از تشک و زیرانداز گرم و مناسب مانند پشم و پنبه. (به علت اینکه در زمان خواب بدن از بیرون سرد می‌شود؛ حتما باید از روانداز و زیرانداز مناسب استفاده شود. تشک‌ها همواره با توجه به شرایط آب و هوایی مناطق مختلف انتخاب می‌شده است. ولی متأسفانه امروزه باب شده که از تشک‌های خوشخواب در همه مناطق استفاده شود. که عامل مهمی در انتقال سرما به بدن محسوب می‌شوند...)

### ۳-۹-۷- غذای انسی

تمامی انسان‌ها نیازمند غذای انسی هستند. غذای انسی همان همدلی و مانوس بودن است. انس با خداوند بالاترین و بهترین مرتبه انس است. قلب انسان حرم خداوند است. مسلمانان در رابطه با غذای انسی ثروتمندترین مردم جهان هستند، زیرا علاوه بر انس با خداوند، با ائمه اطهار که انسان‌های بسیار والایی هستند نیز مانوس می‌باشند.

در زندگی اگر در کنار افرادی زندگی کنیم که علاقه و احساسی بین ما وجود ندارد، موجب می‌شود تا همه چیز را سیاه ببینیم و برعکس وجود روابط صمیمانه بین افراد موجب می‌شود تا کویر خشک را هم بهترین مکان زندگی احساس کنیم. غذای انسی بر اشتها و هضم غذا و سلامتی انسان‌ها تأثیر به‌سزایی دارد.

غذای انسی در روح و روان و جسم انسان نفوذ می‌کند. در طول زندگی ممکن است با افرادی روبرو شویم که در پرتو نگاه و فکرشان، انس بگیریم و دچار شادی و نشاط شویم. مانند پدر و مادر، بزرگان دین، علما و ... همچنین انس با امکان متبرکه مانند امامزادگان. در حقیقت تا آنجا که می‌توانیم باید با این منابع نور ارتباط برقرار کنیم. ارتباط با منابع نور قلب انسان را سالم می‌کند، با این ارتباط، انسان هیچ وقت تنها نیست.

### ۳-۹-۸- غذای جنسی

همه انسان‌ها در برابر غذای جنسی مانند کودک هستند و مثل او برخورد می‌کنند. تمام انسان‌ها به محبت نیاز دارند و خواستار ابراز آن هستند. یکی از نشانه‌های سلامت یک جامعه، سلامت جنسی آن جامعه است. قوه جنسی تابع مزاج، جنسیت، سن و موقعیت جغرافیایی زیست و مزاج غذای غالب آن منطقه می‌باشد. علاوه بر طیب، هر فرد، خود به تنهایی بایستی جهت متعادل نگه داشتن این قوه، با توجه به عوامل موثر (که عنوان شد)، در انتخاب دارو و غذا دقت لازم را نماید. از برآیند ۸ غذای ارائه شده، هضم به وجود می‌آید. در صورتی که در هر یک از این غذاها کمبود و نقصی باشد، هضم به صورت ناقص انجام شده، در نتیجه موجب تولید اخلاط فاسد در بدن و به هم خوردن تعادل مزاجی فرد و در نتیجه سلامت وی می‌گردد.

### ۳-۹-۹- مراحل هضم

به طور کلی مراحل هضم به ۷ مرحله زیر تقسیم می‌شود:

- ۱- بلع غذا در دهان (مهمترین بخش گوارش در دهان صورت می‌گیرد زیرا در صورتی که نقصی در غذا باشد، غذا بد وارد معده می‌گردد)
  - ۲- ورود به سرمعه (۳ تا ۴ ساعت بعد از خوردن غذا)
  - ۳- ورود به قعر معده (۳ تا ۴ ساعت بعد هضم دوم در سر معده)
  - ۴- ورود به ماساریقا (مزاتری)
  - ۵- ورود به کبد، کیسه صفرا، طحال و قلب (۸ ساعت)
  - ۶- ورود به رگ‌ها و مویرگ‌ها
  - ۷- ورود به اندام‌ها (زمان ورود غذا تا جذب سلول: ۲۴ ساعت)
- نکته: در بیشتر از منابع طب، مراحل هضم، بدون در نظر گرفتن مرحله اول (دهان) عنوان می‌شود.

در طول یک شبانه‌روز، مراحل هضم، جذب و دفع را می‌توان به صورت زیر تقسیم نمود:

مرحله هضم	۲ بعد از ظهر تا ۹-۱۰ شب
مرحله جذب (مهمترین مرحله)	زمان خواب تا صبح
مرحله دفع	صبح

### ۳-۱۰- تشخیص مزاج سرشتی

تمامی جنبه‌های زندگی بشر، تحت تاثیر طبیعت بدن قرار دارد، نوع غذایی که می‌خوریم می‌تواند تاثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدن ما از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه‌ها داشته باشد، در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد.

لازم به ذکر است از آنجاییکه ممکن است براساس دلایل مختلف، افراد دچار غلبه خلط و سوء مزاج باشند، لذا برای تشخیص مزاج جبلی یک فرد باید حالات و علائم تشخیص مزاج را در سنین پائین‌تر افراد، مورد بررسی قرار گیرد و یکی از بهترین راه‌های آن، پرسش از پدر و مادر در مورد خصوصیات دوران کودکی است. تشخیص حالات مزاجی، مبتنی بر ۱۰ دستور و پرسش است که در ادامه ارائه می‌گردد.

### ۳-۱۰-۱- بسودن (لمس کردن)

به کمک لمس پوست و بررسی مشخصات آن، می‌توان به مزاج افراد مختلف پی برد. یک طیب باید معتدل المزاج باشد تا بتواند با استفاده از لمس کردن، مزاج فردی را مشخص کند.

گرم	در صورتی که طیب، پوست فرد را «گرم» احساس کند
سرد	در صورتی که طیب، پوست فرد را «سرد» احساس کند
رطوبت	در صورتی که طیب، پوست فرد را «نرم‌تر» از حد طبیعی یابد
خشکی	در صورتی که طیب، پوست فرد را «صلب‌تر» از حد طبیعی یابد

### ۳-۱۰-۲- گوشت و پیه (ماهیچه و چربی)

با بررسی بدن هر فرد از لحاظ وجود ماهیچه (گوشت) و چربی (پیه) می‌توان به مزاج وی پی برد.

گرمی و رطوبت	ماهیچه (گوشت) زیاد
سردی و رطوبت	چربی و پیه زیاد (بیشتر از گوشت)
سرد و خشک	کم گوشتی
گرم و خشک	کم چربی

### ۳-۱۰-۳- مو

یکی از فضولات بدن، مو است که نوع کیفیت و حالات آن برای شناسایی نوع مزاج به عنوان یک معیار به شرح ذیل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گرمی مزاج	زیاد	سرعت رشد مو
سردی مزاج	کم	
گرمی و خشکی	خیلی سریع بیش از حد نرمال	پرمویی یا کم مویی
گرمی مزاج	پر مویی بدن	
سردی مزاج	کم مویی بدن	کلفتی و نازکی مو
گرمی و خشکی	کلفتی مو	



سردی و تری	نازکی مو	
گرمی و خشکی	موی مجعد	جعودت و صافی مو
سردی و تری	موی صاف و لخت	
گرمی و خشکی	سیاه	رنگ مو
سردی و تری	سفیدی مو	
اعتدال مزاج	حنایی طلائی (کمی مایل به قرمز)	

### ۳-۱۰-۴- رنگ پوست

رنگ پوست افراد نیز نشانی از نوع مزاج می‌باشد.

معتدل	سرخ و سفید
گرمی و رطوبت	سرخ
گرمی و خشکی	زرد
سردی و رطوبت	سفید گچی (بی‌حال)
سردی و خشکی	سپه‌چرده (بادمجان)
گرمی مزاج و پرخونی	قرمزی پوست بدن
نشانه وجود خون غیر طبیعی در بدن	زرد کمی مایل به قرمز
مزاج کمی مایل به سردی و کم خونی	سفیدی پوست بدن
نشانه خون غیر تمیز، مستعد غلبه سودا	تیرگی پوست

### ۳-۱۰-۵- شکل اندام‌ها

بزرگی اندام‌ها، گشادگی سینه، بزرگی ماهیچه‌ها، نزدیکی ماهیچه‌ها با مفاصل، گشادی عروق و نبض قوی: همه دلیل بر گرمی مزاج است.

و عکس آن، مانند کوچکی اندام‌ها و کوچکی عروق و نبض ضعیف و ...: همه دلیل بر سردی مزاج است.

### ۳-۱۰-۶- تاثیر پذیری و سرعت انفعال اندام‌ها

در صورتی که اندامی بدون زحمت و به سرعت گرم شود، دلیل بر گرمی مزاج است.

در صورتی که اندامی بدون زحمت و به سرعت سرد شود، دلیل بر سردی مزاج است.

### ۳-۱۰-۷- خواب و بیداری

براساس وضعیت خواب و بیداری افراد می توان به مزاج پی برد.

معتدل و نیکو مزاج	خواب راحت و بیداری راحت
سردی و رطوبت	خواب بیش از حد و بدون بازده
سردی و خشکی	بی خوابی
گرمی و خشکی	خواب و بی خوابی به همراه بی قراری

### ۳-۱۰-۸- افعال طبیعی صادره از بدن

افعال طبیعی صادره از بدن، یعنی تمام افعال بدن شامل سرعت رشد، رویش دندان، بلوغ، افعال مربوط به کبد، قلب و مغز و ... در صورتی که این افعال سریع تر از حد طبیعی خود صورت گیرد، دلیل بر گرمی مزاج و اگر کندتر از حد طبیعی، صورت گیرد، دلیل بر سردی مزاج می باشد. در صورتی که این افعال در مجرای طبیعی قرار داشته باشد، فرد معتدل است.

گرمی	سریع تر از حد طبیعی بودن افعال طبیعی صادره از بدن
سردی	کندتر از حد طبیعی بودن افعال طبیعی صادره از بدن

### ۳-۱۰-۹- مواد زائد (فضولات) بدن

مواد زائد بدن شامل ادرار، مدفوع، عرق، مو، ناخن، خون حیض، مایع منی و ... می شود. اگر رنگ مدفوع یا ادرار، تیره تر یا بدبو تر از معمول باشد، دلالت بر گرمی مزاج و غلبه صفرا دارد. همچنین در صورتی که زود به زود صورت گیرد نیز دلالت بر گرمی مزاج و غلبه صفرا می باشد. بی رنگ بودن یا کم بودن فضولات و عدم رایحه آن، دلالت بر سردی مزاج دارد.

گرمی	بوی تند
سردی	بوی کم یا بی بو
گرمی	رنگ رو به زردی و تیره
سردی	رنگ رو به سفیدی و روشن
گرمی	زود به زود صورت گرفتن
سردی	کم بودن فضولات

### ۳-۱۰-۱۰- کارها و رفتارهای نفسانی

کارها و رفتارهای نفسانی زیر دلالت بر گرمی مزاج دارد و عکس این حالات نشان از سردی مزاج است:

- داشتن حسن ظن
- امیدوار و خوش بین بودن
- جوانمرد و با غیرت بودن
- بالا بودن استعداد فهم مطالب (زود فهمی)
- پر حرکت و پر جنب و جوش و پر نشاط بودن
- سریع تصمیم به کاری گرفتن و اهل تردید نبودن
- فرد زیرک و زرنگ و چالاک
- خشمناکی، بی تابی و آشفتگی
- خلق مردانه
- پرحرف

کارها و رفتارهای نفسانی زیر دلالت بر خشکی و رطوبت مزاج دارد.

- ثبات انفعالات: ثبات، پایداری و رضایت در چیزی دلیل بر خشکی مزاج است. مانند ثبات در حافظه، پایداری در خشم و آشتی، خیال پردازی، تودار بودن و نظایر اینها.
- زوال انفعالات: یعنی ناپایداری در چیزها مثل موارد زیر دلالت بر رطوبت مزاج دارد:
  - حافظه کم
  - ناپایداری سریع در اتفاقات.
  - هر روز یک احساس دارد، حزب باد است.
  - از هر چیزی یک لحظه راضی است یک لحظه ناراضی است.

### ۴- اخلاط اربعه

همانگونه که جهان برآیند اثر دو عنصر سردی و گرمی است و از ترکیب این دو عنصر، چهار رکن اصلی نظام طبیعت یعنی آتش، هوا، آب و خاک تشکیل شده است؛ خداوند متعال، انسان را از عناصر گوناگون و مختلف و به عبارتی از چهار خلط، آفرید و از روح خود در او دمید.

در صورتی که بدن آدمی دقیقاً مورد بررسی قرار گیرد، مشاهده می شود که از اندام های متعددی تشکیل شده و هر اندامی از سلول های خاص، ساخته شده است. در بدن هر فرد، چهار نوع خلط وجود دارد که آنها را اصطلاحاً اخلاط اربعه

می‌نامند. اخلاط اربعه، در واقع معادل همان عناصر اربعه یعنی آتش، هوا، آب و خاک می‌باشند. این اخلاط صفرا، دم، بلغم و سودا نامیده می‌شوند. در حالت طبیعی، اخلاط اربعه در بدن هر شخص سالمی باید در حالت تعادل باشد، تا زندگی و ادامه حیات او مقدر باشد. متعادل بودن این اخلاط موجب هماهنگی اندام‌ها و هماهنگی اندام‌ها نیز موجب سلامتی و حیات و ادامه آن می‌گردد.

خون انسان از چهار بخش یا به عبارتی چهار طبقه تشکیل شده است. این بخش‌ها با توجه به وزنشان روی هم قرار گرفته‌اند. که به ترتیب از بالا به پایین عبارت است از: صفرا، دم، بلغم و سودا. مقدار این اخلاط در  $100^{\circ}$  خون برابر است با:  $1^{\circ}$  صفرا،  $49^{\circ}$  دم،  $49^{\circ}$  بلغم و  $1^{\circ}$  سودا.

هر یک از این اخلاط، وظیفه خاصی را در بدن انسان به عهده دارند. همچنین هر نوع ماده غذایی، اثر خاصی بر روی اخلاط اربعه می‌گذارد و آن‌ها را به حالت تعادل یا عدم تعادل در خواهد آورد. در ادامه هر یک از این اخلاط به تفکیک ارائه می‌گردد.

#### ۴-۱- صفرا چیست؟

صفرا سبک‌ترین خلط بوده و در بالای سایر اخلاط قرار گرفته است. خلط صفرا که در فارسی به آن تلخه می‌گویند دارای رنگ زرد و یا سبز بوده و مزه آن تلخ است. صفرا در کبد ساخته شده و در کیسه صفرا ذخیره می‌گردد. مزاج صفرا گرم و خشک است، مانند آتش. بنابراین یک فرد صفراوی در زمانی که حرارتش بسیار زیاد شده و خشمگین می‌شود، همانند آتش، آب بهترین درمان برای دادن آرامش و به وی می‌باشد.

نسبت این خلط در خون بایستی ۱٪ باشد، در صورتی که از این مقدار تجاوز کند، در فرد با توجه به میزان افزایش این خلط ممکن است علائم یک فرد، صفراوی مزاج بروز کند.

#### ۴-۱-۱- وظایف صفرا در بدن

کار صفرا حرکت و حرارت است. از مهمترین وظایف آن می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ۱- لطافت بخشیدن، رقیق کردن و قابل نفوذ کردن خون جهت حرکت در مویرگ‌ها و گذرهای بسیار باریک غذا
- ۲- زدایش مواد زاید
- ۳- شستشوی جدار روده‌ها از بلغم لزج و مواد چسبنده؛ که به موجب آن عطش و کاهش اشتها رخ می‌دهد.
- ۴- تحریک ماهیچه‌های مقعد و احساس نیاز به دفع مدفوع
- ۵- تغذیه برخی اندام‌ها مثل ریه

#### ۴-۱-۲- انواع صفرا

- ۱- در اختلاط با بلغم، سبب ایجاد صفرا زرده‌ای یا آبکی می‌شود.
- ۲- در اختلاط با بلغم غلیظ، موجب ایجاد صفرای تخم‌مرغی می‌شود.

۳- در اختلاط با سودا، که خونی به رنگ سرخ است به طوری که نه صاف باشد و نه روشن.

۴- صفرای سوخته که رنگ تیره شیشه به خون دارد.

۵- صفرای کبرائی (گندائی) که در اثر سوختن صفرای زرده‌ای به وجود می‌آید.

۶- صفرای زنگاری (سبز رنگ) که در اثر سوختن صفرای کبرائی به وجود می‌آید. (گرم‌ترین حالت و کشنده است)

#### ۲-۴- دم چیست؟

دم در مقایسه با خلط صفرا، سنگین‌تر است و به همین دلیل در طبقه زیرین صفرا قرار می‌گیرد. خلط دم، که در فارسی به آن خون گفته می‌شود، دارای رنگ قرمز و مزه آن شیرین است و بوی بدی ندارد. دم برای ذخیره شدن جایی ندارد. دم از جهت قوام، معتدل‌ترین خلط به حساب می‌آید. مزاج خلط دم گرم و تر است، مانند هوا.

در یک انسان عادی و سالم میزان دم، باید ۴۹ درصد باشد. در روایات از مزاج دم به بهترین مزاج تعبیر شده است. همچنین توصیه می‌شود که زنان باردار در ماه پنجم و ششم دوران بارداری حجامت کنند تا فرزندان با مزاج دموی داشته باشند. اما در صورتی که مقدار این خلط از ۴۹ درصد افزایش یابد، موجب بروز رفتارها و حالاتی خاص در فرد می‌شود که میزان بروز این علائم وابسته به میزان غلبه این خلط می‌باشد. به شخصی که دارای غلبه دم است، دموی می‌گویند.

#### ۴-۲-۱- وظایف دم در بدن

مهمترین وظیفه خلط خون، تغذیه بدن است. به همین خاطر به تمامی نقاط بدن می‌رود و تقریباً در همه جا حضور دارد. خلط خون در تشکیل و تولید گوشت و عضلات بدن نقش اصلی را به عهده دارد. دم یا خون در حقیقت غذای بدن است و باعث پرورش اندام‌ها می‌گردد. همچنین موجب گرم نگه داشتن بدن می‌شود.

#### ۴-۳- بلغم چیست؟

خلط بلغم از دو خلط صفرا و دم سنگین‌تر و غلیظ‌تر است، به همین دلیل طبقه زیرین این دو خلط قرار می‌گیرد. این خلط، دارای رنگ سفید و بی‌مزه است و به آن خون ذخیره، گفته می‌شود. بلغم برای ذخیره شدن جایی ندارد. از جهت مزاج سرد و تر است، مانند آب. بنابراین یک فرد بلغمی مانند آب که انعطاف‌پذیر است، انعطاف بالایی دارد و بسیار سریع احساساتش را نشان می‌دهد. همچنین در برابر کلمات محبت‌آمیز، احساس شادابی کرده و در صورت عدم وجود محبت احساس غم و افسردگی می‌کند؛ همانند آب که با دیدن حرارت بالارو می‌گردد و به محض گرفتن حرارت، سقوط می‌کند. اگر فرد بلغمی مانند آب سرمای بیش از اندازه دریافت کند، دچار افزایش حجم شده و چاق‌تر می‌شود. میزان این خلط در یک فرد سالم، ۴۹٪ است. در صورتی که میزان بلغم در فردی افزایش یابد، به فرد بلغمی مزاج می‌گویند.

#### ۴-۳-۱- وظایف بلغم در بدن

۱- بلغم به عنوان یک خون ذخیره، زمانی که اندامی به غذا نیاز داشته باشد، ولی سیستم غذارسان، بنا به عللی نتواند این کار را انجام دهد، با صرف حرارت، بلغم را به حالتی شبیه به خلط دم می‌رساند و از آن تغذیه می‌کند. از این جهت خلط بلغم را غذای اضطراری قلمداد کرده‌اند.

۲- لیز کردن و تسهیل حرکت اندام‌های پر تحرک مانند مفاصل و زبان و چشم است.

۳- این خلط به جز این که به عنوان غذای ذخیره محسوب می‌شود در تولید و افزایش چربی در بدن نقش اساسی دارد.

۴- بلغم تمامی مایعات بدن شامل آب میان بافت‌ها، آب بین مفاصل، آب کرده چشم، رطوبت سینوس‌ها، بزاق دهان و رطوبت مغز و اعصاب را تشکیل می‌دهد.

#### ۴-۴- سودا چیست؟

سودا نسبت به سایر اخلاط، سنگین‌تر و غلیظ‌تر است. به همین دلیل در آخرین طبقه قرار می‌گیرد. خلط سودا، که به خاطر تیرگی رنگش آن را به این نام خوانده‌اند، لزج، پررنگ و نزدیک به رنگ سیاه و مزه آن شور است. سودا در کبد ساخته شده و در طحال ذخیره می‌گردد. مزاج آن، مانند مزاج خاک، سرد و خشک می‌باشد.

میزان این خلط در یک فرد سالم ۱٪ می‌باشد. در صورتی که از این میزان افزایش یابد موجب بروز علائم و بیماری‌هایی می‌گردد. در طب سنتی، مزاج سوداوی بدترین مزاج می‌باشد که درمان آن نیاز به زمان بسیار زیادی دارد و شاید نزدیک به دو سال طول بکشد.

#### ۴-۴-۱- وظایف سودا در بدن

این خلط را به درد و رسوب خون تشبیه کرده‌اند. از وظایف این خلط استحکام بخشیدن به برخی اندام‌ها چون رباط‌ها و استخوان‌ها می‌باشد. ضمناً به تغذیه اندام‌هایی چون مو و ناخن می‌رسد.

#### ۴-۴-۲- انواع سودا

۱- سودای ناشی از سوختن صفرا: که در حد بسیار زیاد، خود را به صورت دیوانگی و جنون با حالت خشم گونه نشان می‌دهد.

۲- سودای ناشی از سوختن دم: که در حد بسیار زیاد، خود را به صورت دیوانگی و جنون با حالت خنده گونه نشان می‌دهد.

۳- سودای ناشی از سوختن سودا: که در حد بسیار زیاد، خود را به صورت دیوانگی و جنون با حالت خواب و خیال نشان می‌دهد و فرد با خودش نقش بازی می‌کند.

## ۵- علائم ظاهری در طبایع چهارگانه

به طور کلی، هفت حالت بر بدن انسان مستولی می‌شود. پنج حالت از این هفت حالت، وضعیت و حالت سلامت است. چهار حالت سلامتی با غلبه یک خلط است و یک حالت، تعادل کامل می‌باشد. دو حالت دیگر، یک حالت بیماری با غلبه یک خلط در یک یا چند اندام و یک حالت بیماری با غلبه چهار خلط می‌باشد.

### ۵-۱- مشخصات اندامها

سوداوی	بلغمی	صفراوی	دموی	معتدل	
شانه‌ها باریک کمر و ساق باریک	شان‌ها درشت کمر و ساق درشت‌تر	شانه‌ها متوسط کمر و ساق کمی پهن	شانه‌ها برجسته و سینه درشت کمر و ساق درشت	شانه‌ها و سینه برجسته کمر و ساق درشت	استخوان‌بندی
باریک کشیده	متوسط با سر متوسط و اندام‌های میانی درشت	باریک متوسط	درشت با شانه پهن و سر بزرگ	متوسط	درشتی و باریکی اندام
ماهیچه‌های کشیده و باریک	ماهیچه‌های نرم	ماهیچه‌های کشیده و متوسط	ماهیچه‌های درشت و کشیده	ماهیچه‌های پر و کشیده	عضلات اندام
فرو رفته	بزرگ و دارای پیه و چربی	کمی برجسته	بزرگ و عضلانی	متوسط و عضلانی	برجستگی شکم
سردی بدن	سردی سراسر بدن	گرمی در سر و سردی در پا	گرمی سراسر بدن	گرمی و آرامی تن	گرمی و سردی بدن
سرد	سرد	گرم	خیلی گرم	نه گرم نه سرد	گرمی و سردی دست
همیشه سرد	سرد	گاهی سرد و گاهی گرم	خیلی گرم	گرم	گرمی و سردی پا
		کشیده و دهان و دماغ بزرگ		گردی کامل و متناسب	صورت
تیره رنگ	قرمز کم رنگ	گاهی قرمز - با لب ترک خورده	قرمز تیره	قرمز شرابی	رنگ لب
تیره رنگ	صورتی روشن	زرد و قرمز / خشک و شکننده	سفید و قرمز	سفید و قرمز شفاف	رنگ و حالت ناخن

۲-۵- مشخصات پوست

سوداوی	بلغمی	صفراوی	دموی	معتدل	
خشک در همه اندامها	نرم و مرطوب	خشک به ویژه در صورت و دستها و سر	نرم و مرطوب	نه نرم و مرطوب نه خشک	لطافت و رطوبت پوست
همیشه سرد	سرد	گاهی سرد گاهی خیلی گرم	زیاد گرم	گرم	گرمی و سردی پوست
متوسط و ریز	ریز (تعرق کم)	گاهی درشت گاهی ریز	درشت (از علایم آن، خوب عرق کردن است)	نه درشت نه ریز	منافذ پوست
تیره	سفید	گندمگون با گرایش به زرد	گرایش به گلگون	گندمگون	رنگ پوست
پنهان	پنهان	گاهی آشکار گاهی پنهان	آشکار و برجسته	آشکار متوسط	رگهای دست

۳-۵- مشخصات مو

سوداوی	بلغمی	صفراوی	دموی	معتدل	
مشکی / خرمایی / جوگندمی	خرمایی روشن / بور / سفید	مشکی و خرمایی	مشکی و خرمایی تیره	مشکی / قرمز تیره	رنگ مو
کلفت	نرم و نازک	کلفت	خیلی ضخیم	متوسط	ضخامت مو
مجعد	بدون فر و لخت و صاف	فر درشت	فر درشت و برجسته	صاف و برجسته	پیچش مو
خشک	نرم	چرب و خشک	چرب و مرطوب	نه چرب نه خشک	نرمی و چربی مو
کم پشت	کم پشت	پر مو	پر مو	متوسط	فراوانی موی سر
		دارد (به علت خشکی پوست سر)			شوره سر
ندارد	پراکندگی موی متوسط	ریزش در جلوی سر	ریزش در وسط سر	ندارد	ریزش موی سر
کم	بدون مو	گرایش به سمت کم	بدن، سر و سینه پر مو	در سینه، شانه و کمر، مقداری پر مو	پراکندگی موی بدن



۴-۵- مشخصات چشم

معتدل	دموی	صفرای	بلغمی	سوداوی
سفید شفاف	سفید با گرایش قرمز	سفید با گرایش زرد	سفید بی حال	سفید تیره (مایل به طوسی)
قهوه‌ای	مشکی	میشی	روشن / آبی / میشی	میشی تیره

۵-۵- مشخصات سیستم گوارش

معتدل	دموی	صفرای	بلغمی	سوداوی
شیرین	شیرین	تلخ	بی مزه	شور
نه خشک نه مرطوب	کم	خشک	مرطوب و پر آب	خشک و کم آب
	کم	زیاد	ندارد	
اشتهای متوسط و خوراک متوسط	اشتهای زیاد و خوراک خوب	اشتهال کم	اشتهای زیاد با خوراک زیاد	اشتهای زیاد با خوراک کم
زود هضم	زود هضم	زود هضم	دیر هضم	دیر هضم
ندارد	ندارد	ندارد	دارد	دارد
ندارد	ندارد	ندارد	گاهی دارد	دارد
متوسط	کم	ندارد	دارد	دارد
متوسط	کم	ندارد	دارد	دارد
گاهی دارد	کم	زیاد	ندارد	ندارد
ندارد	ندارد	ندارد	دارد	دارد
متوسط	دارد	دارد	ندارد	ندارد
متوسط	گاهی دارد	ندارد	دارد	دارد

## ۶- بازتاب‌های روانی و رفتاری در طبایع چهارگانه

در این بخش، بازتاب‌های روانی و رفتاری طبایع چهارگانه ارائه می‌گردد.

### ۶-۱- افراد معتدل

افراد معتدل در تمام رفتارها و کارهای خود، متناسب و متعادل هستند. نه اهل افراط و تفریط هستند و نه دچار رفتارهای متناقض می‌شوند. افرادی با انرژی، با اراده، خوش اخلاق هستند و بین دنیا و آخرت و کار و عبادت، تعادل ایجاد می‌کنند.

### ۶-۲- افراد صفراوی مزاج

افراد صفراوی مزاج، افرادی گاهی گاهی هستند. گاهی یک مشخصه و رفتار و گاهی مشخصه و رفتاری متفاوت دارند. نوع مشخصه و رفتار آن‌ها وابسته به میزان صفرا می‌باشد. بازتاب‌های رفتاری و روانی افراد صفراوی به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- پائیز و زمستان را دوست دارند.
- ۲- در خواب زیاد غلت می‌زنند، به زور از خواب بیدار می‌شوند، اما احساس خستگی نمی‌کنند.
- ۳- در رفتارهای جنسی گاهی فعال و گاهی غیرفعال هستند. (وابسته به میزان صفرا)
- ۴- دارای استعداد معنوی و اهل خیر هستند، اما به صورت مقطعی. (وابسته به میزان صفرا)
- ۵- گاهی علاقه‌مند به ادبیات و گاهی علاقه‌مند به ریاضیات هستند.
- ۶- گاهی عاشق و گاهی فارغ می‌باشند.
- ۷- گاهی پرانرژی و گاهی کم‌انرژی هستند.
- ۸- گاهی با اراده و گاهی سست می‌باشند.
- ۹- گاهی پر جرات و گاهی آرام و گاهی ناآرام و دودل.
- ۱۰- گاهی سخاوتمند.
- ۱۱- تند و تیز و بی‌قرار.
- ۱۲- دارای استعداد خشونت و بدخلقی و پرخاشگری.
- ۱۳- زود عصبانی می‌شوند و گاهی باعث رنجش دیگران می‌شود.
- ۱۴- منظم، مقید به اصول و حساس.
- ۱۵- آینده‌نگر.
- ۱۶- گاهی خیالباف و دقیق در تصمیم‌گیری.
- ۱۷- حاضر جواب و باهوش.
- ۱۸- پر حرف.

### ۳-۶- افراد دموی مزاج

افراد دموی مزاج، افرادی اهل افراط و تفریط هستند، در یک مشخصه و رفتار گاهی دچار افراط و گاهی دچار تفریط می‌شوند. بازتاب‌های رفتاری و روانی افراد دموی به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- معمولاً در تابستان، بدحال هستند. نه تحمل گرمای زیاد را دارند و نه تحمل سرمای زیاد.
- ۲- بسیار پُر خواب هستند و می‌توانند بسیار بخوابند. حتی می‌توانند مدت زمان بسیار طولانی نخوابند.
- ۳- میل و توان جنسی زیاد دارند و اهل زیاده‌روی می‌باشند. (استعداد بروز بحران‌های جنسی را دارند)
- ۴- اهل خیر و معنویت.
- ۵- علاقه‌مند به ادبیات و موسیقی بوده و در شعر و شاعری بلند مرتبه می‌باشند. همچنین به طبیعت نیز علاقه دارند.
- ۶- اهل عشق و محبت بوده و در فاز عشق افراط می‌ورزند.
- ۷- در مواقعی با انرژی زیاد، کار خود را به پایان می‌رسانند و بسیار کار می‌کنند. اما ممکن است در مواقعی کار خود را به اتمام نرسانند.
- ۸- شجاع و جسور در انجام کارها و دارای توان ریسک.
- ۹- سخاوتمند.
- ۱۰- سریع، چالاک و پُر انرژی.
- ۱۱- خوش‌رو و خوش اخلاق.
- ۱۲- صبر و تحمل بالایی دارند اما نباید از ظرفیت آن‌ها سوء استفاده کرد. چرا که در زمان عصبانیت دچار جنون آنی می‌شوند و ممکن است رفتارهای مخاطره آمیزی از خود نشان دهند. (قتل)
- ۱۳- حرف افراد را به خوبی گوش می‌دهند.
- ۱۴- معمولاً بی‌نظم.
- ۱۵- دوراندیش.
- ۱۶- بلندپرواز و اهل تخیل و ابداع هستند. (مخترع)
- ۱۷- اعتماد به نفس بالا.
- ۱۸- تنوع‌طلب و بی‌علاقه به کار تکراری.
- ۱۹- اعتماد به نفس بالا.
- ۲۰- تنوع‌طلب و بی‌علاقه به کار تکراری.
- ۲۱- نوع دوست.
- ۲۲- دارای هوش و حافظه قوی.
- ۲۳- تیزبین و دقیق در برخی ابعاد.

## ۴-۶- افراد بلغمی مزاج

بازتاب‌های رفتاری و روانی در افراد بلغمی به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- بد بهار و بد زمستان هستند.
- ۲- خواب زیاد و بدون بازدهی کافی دارند. در ابتدای بیدار شدن، بدنشان درد می‌کند.
- ۳- میل و توان جنسی بسیار کم دارند.
- ۴- گرایش به علوم عقلی و ریاضیات دارند.
- ۵- نیازمند محبت
- ۶- میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو.
- ۷- حسابگر و محتاط.
- ۸- منطقی و عاقل.
- ۹- تجارت پیشه.
- ۱۰- آرام، منزوی و دارای حرکات کند.
- ۱۱- دارای استعداد افسردگی.
- ۱۲- ظریف و ریزبین و حساس.
- ۱۳- منظم و دقیق
- ۱۴- گذشته نگر.
- ۱۵- بدون استعداد ریسک
- ۱۶- اهل سازش و بی‌اراده
- ۱۷- درون‌گرا و منفی‌باف
- ۱۸- کینه‌توز
- ۱۹- فراموشکار و کندذهن
- ۲۰- بی‌علاقه به یادگیری
- ۲۱- راحت نسبت به اکثر مسایل.

## ۵-۶- افراد سوداوی مزاج

در طب سنتی، از مزاج سوداوی، به بدترین یاد شده است. همچنین در کتاب‌های طب قدیمی چنین آمده است: «اگر طیب بتواند شخص سوداوی مزاج را راضی کند، هنر کرده است». بازتاب‌های رفتاری و روانی در افراد سوداوی به شرح زیر می‌باشد:

۱- علاقه‌مند به بهار و تابستان هستند.

۲- خواب کمی دارند.

۳- میل جنسی فراوان و توان جنسی کم دارند.

۴- تمایل کم به معنویت. حتی با خدا هم معامله می‌کنند.

۵- علاقه‌مند به حسابگری و مسایل فنی می‌باشند.

۶- کم انرژی بوده و در انجام کار مداومت دارند.

۷- میانه‌رو و محتاط هستند.

۸- کودن و کوتاه فکر

۹- دارای وسواس و نگرانی و دودلی.

۱۰- کم احساس و منطقی.

۱۱- ناآرام و همیشه در فکر.

۱۲- بدون توان ریسک.

۱۳- انتقام‌جو.

۱۴- مجذوب نمی‌شود.

۱۵- فکر و خیال فراوان.

۱۶- بدبین، حساس، نگران

۱۷- منظم.

۱۸- درونگرا.

۱۹- اهل جدال و جنجال.

۲۰- تیزبین و بادقت.

۲۱- لجباز.

## ۷- بیماری‌ها و درمان در مزاج‌های متفاوت

در این بخش، بیماری‌هایی که در اثر غلبه هر یک از اخلاط در بدن بروز می‌کند و همچنین درمان غلبه اخلاط، ارائه می‌گردد.

### ۷-۱- بیماری‌های غلبه صفرا

افراد صفراوی دارای قدی بلند و اندامی باریک هستند، به طوری که نمی‌توان آن‌ها را چاق کرد. با شروع سن سردی، در صورتی که صفرا کاهش و بلغم افزایش یابد (یعنی فرد صفراوی، سرد شود)، ابتدا اندام‌های میانی، شکم و باسن چاق می‌شود، در حقیقت هیکل گلابی شکل می‌گردد. ساق پا در این افراد باریک است و در صورتی که گوشت آلود شود، نشان تجمع بلغم می‌باشد.

با افزایش بیش از حد صفرا در بدن، بیماری‌های زیر ممکن است، بروز کند:

۱- سردرد صفراوی، به خصوص در جلو سر و پیشانی، به همراه تار شدن چشم و استفراغ. (نکته: اولین جایی که صفرا بروز می‌کند، سر است).

۲- استفراغ‌های صفراوی

۳- دل به هم خوردگی

۴- اسهال‌های صفراوی

۵- تلخ شدن دهان به خصوص صبح زود

۶- خارش شدید بدن

۷- ایجاد آگزما

۸- ایجاد آکنه (جوش‌های نوک تیز)

۹- تاول‌های زیر پوستی در دست و پا (مثل زرده تخم مرغ)

۱۰- رنگ پوست و رنگ سفیدی چشم متمایل به زرد

۱۱- حالت سوزنده در بدن (احساس فرو کردن سوزن در بدن)

۱۲- مور مور شدن بدن (احساس حرکت مورچه در زیر پوست؛ که به علت حرکت بخار زیر پوست است)

۱۳- ریزش زیاد موی سر (به خصوص در جلوی سر) و خشکی مو

۱۴- حرکات تنفسی تند (به علت گرمای بدن)

۱۵- بی‌اشتهایی شدید (به علت گرم و خشک شدن زیاد معده)

۱۶- زبان زبر و خشک

۱۷- عطش زیاد و خشک شدن و ترک خوردن لب‌ها

۱۸- بروز بیماری‌های کبد

۱۹- سنگ کیسه صفرا

۲۰- اخلاق تند و شدید

۲۱- ایجاد خشکی در مغز (اوج صفرا) و ایجاد بیماری‌های شیزوفرنی و اسکیزوفرنی و خیال‌پردازی

۲۲- تیزبینی چشم

۲۳- سوختن نطفه و ایجاد نازایی (به علت صفرای زیاد و شدت گرما)

۲۴- گرم شدن اندام‌های فوقانی و سرد شدن اندام‌های تحتانی

۲۵- کاهش سطح رطوبت ادراری

۲۶- عرق بد بو

۲۷- دلشوره و بی‌قراری

۲-۷- درمان غلبه صفرا

رژیم غذایی مناسب برای صفراوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند. افراد صفراوی، غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت. اشتهای آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت، فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفراوی شامل مواد غذایی زیر می‌باشد:

- میوه و سبزی‌های تازه شامل سیب کامل (با پوست و هسته)، شاتوت، خیار، گیلاس، آلو، شفتالو، گوجه سبز، گلابی، برگ هلو زردآلو، مرکبات، سبزی‌های گشنیز، خرفه، کاهو (برای دفع صفرا مفید است)
- بذره‌های ملین (قدومه شیرازی، بارهنگ، تخم ریحان، تخم مرو، بالنگو، اسفرزه، خاکشیر و ...)، ترنجبین و شیرخشت.
- سرکه‌انگبین، آب انار، آب آلبالو، آب هندوانه، آب لیمو و آبغوره، عرق کاسنی و شاه‌تره.
- تمر هندی، روغن زیتون و سوپ جو، پاچه گوسفند، بامیه، ماش، نان جو، اسفناج و کدوی خورشتی.

۳-۷- بیماری‌های غلبه دم

با افزایش بیش از حد دم در بدن، بیماری‌های زیر ممکن است، بروز کند:

- ۱- سردرد در ناحیه گیجگاهی و سنگین شدن سر. (اظهار می‌کند که مغز سرش درد می‌کند)
- ۲- جوش‌های سر سیاه در پوست بدن و صورت و کتف.
- ۳- آکنه در پوست گونه و چانه، شانه، سینه و کتف
- ۴- دمل چرکی در بدن به خصوص در کتف و زیر بغل (نیمه بالایی تن)

- ۵- گلگون شدن رنگ پوست.
- ۶- ریزش مو از پشت سر به طوری که از فرق سر شروع می‌شود
- ۷- فشارخون بالا (فشار خون گرم)
- ۸- کلسترول بالای خون. (به علت پُرخوری و خوردن همه نوع مواد غذایی)
- ۹- استعداد بیماری‌های گوارشی. (به علت پُرخوری و خوردن همه نوع مواد غذایی)
- ۱۰- انسداد عروق کرونر قلب در سن سردی و سن بالا
- ۱۱- خونریزی از بینی. (به علت افزایش خون در بدن)
- ۱۲- خونریزی از لثه. (به علت افزایش خون در بدن)
- ۱۳- خونریزی از مقعد. (به علت افزایش خون در بدن)
- ۱۴- احساس سنگینی در بدن
- ۱۵- فشار زیاد پشت چشم
- ۱۶- استعداد رماتیسم. (به علت افزایش رطوبت در اندام‌ها)
- ۱۷- افزایش دم در مغز (اوج دم) و ایجاد بیماری مایخولیای خندان
- ۱۸- جنون آنی به طوری که دست به کارهای غیر عادی می‌زند
- ۱۹- حواس پرتی، کند فهمی
- ۲۰- خستگی بدون متعارف

#### ۴-۷- درمان غلبه دم

معمولاً بیماری‌های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی، افزایش خود خون به وجود می‌آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. به علت اینکه دم، گرم و تر است، رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل بادمجان و عدس که مزاج سرد و خشک دارند. افراد دموی بایستی غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کنند تا حرارت بدن در آنها تعدیل شود. در صورتی که فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند، دچار جوش و خارش بدن، گرگرفتگی، بی‌قراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش سردل، و آفت دهان خواهد شد.

درمان افراد دموی جهت متعادل شدن شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱- ترک پُرخوری
- ۲- پیاده‌روی، شنا و کوهپیمایی
- ۳- حضور در جمع دوستان



۴- حجامت ۳ مرتبه در سال

۵- تخلیه متعارف جنسی

۶- خواب قیلوله

۷- روزه‌های مستحبی

۸- گریه شبانه

۹- مصرف سرکه، آبلیموی تازه

۱۰- مصرف سرکه انگبین، آب انار، آب زرشک، شربت آلبیو، شربت آبغوره.

نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد دموی شامل مواد غذایی زیر می‌باشد:

- سبزی و میوه‌های تازه شامل کاهو، خیار، سیب کامل، انار، نارنگی، پرتقال، گلابی و سالاد قبل از غذا
- ترشی‌های طبیعی مانند زرشک، لیمو ترش، نارنج و آب نارنج و غوره و آب غوره، آلو بخارا، آلبالو و تمر هندی
- بذره‌های ملین به صورت ناشتا، اسفرزه، بارهنگ، خاکشیر
- عناب، کاسنی، گل سرخ
- روغن زیتون، نان جو، سوپ جو، کدو خورشتی و استفاده از غذاهایی با فیبر بالا

#### ۷-۵- بیماری‌های غلبه بلغم

نکته‌ای که حائز اهمیت است این که معصوم می‌فرماید: (اصل کل داء البروده - اصل و ریشه هر بیماری سردی است).

بلغم می‌تواند مغز، ریه، مفاصل و استخوان، دستگاه گوارش، و دستگاه تناسلی را درگیر کرده و ایجاد بیماری نماید. با افزایش بلغم در هر یک از اندام‌ها، بیماری‌های زیر ممکن است دیده شود:

- در مغز، بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون (در سوداوی‌ها هم دیده می‌شود)، بلاهت و حماقت و اکثر بیماری‌های تشنجی و اقسام رعشه‌ها و لقوه (کج شدن دهان)، ضعف حافظه و فراموشی، افسردگی و سکته‌های مغزی دیده شود.
- در ریه‌ها، منشاء بروز آسم، برونشیت (عفونت‌های ریه) و سرماخوردگی‌های مکرر و سینوزیت گردد.
- در استخوان و مفاصل، روماتیسم مفصلی و آرتروزها و نقرس سرد دیده می‌شود.
- در گوارش، نفخ معده و گاهی ریفلاکس دیده می‌شود.
- در دستگاه تناسلی زنان، عفونت‌های مکرر و کیست تخمدان، خونریزی شدید دوران پرودی (هایپرمنوره) دیده می‌شود.
- افراد بلغمی مستعد انواع سرطان هستند و انواع آنمی به صورت رنگ پریدگی و ضعف و بی حالی و سردی اندام و نبض ضعیف در آنها دیده می‌شود.

نکته: هر عمل جراحی با بیهوشی باعث غلبه بلغم در بدن می‌شود. مثل سزارین که باعث پیری زودرس می‌شود.

با افزایش بیش از حد بلغم در بدن، به طور کلی، بیماری‌های زیر ممکن است، بروز کند:

- ۱- فشار خون سرد
- ۲- سردرد از پشت سر و گردن شروع می‌شود و با تهوع همراه نیست. این سردرد با بوی سرکه بدتر می‌شود.
- ۳- نبض کند
- ۴- بی‌حوصلگی
- ۵- عرق سرد سر، کف پا (عرق بی‌بو)
- ۶- درد مفاصل
- ۷- درد در تمام بدن و استخوان و تمام ماهیچه‌های بدن. (به علت افزایش بلغم)
- ۸- تنگی نفس
- ۹- استعداد افسردگی و غمزدگی
- ۱۰- واپس‌گرا و ناامید
- ۱۱- خواب زیاد بدون بازده
- ۱۲- فراموشی مقطعی
- ۱۳- سفیدی زود رس مو
- ۱۴- تصویرگری‌های منفی
- ۱۵- میخچه در دست و پا
- ۱۶- ایجاد برص و پیسی در پوست
- ۱۷- ایجاد آلوپسی (ریزش سکه‌ای مو در بدن)
- ۱۸- سستی گوشت اندام
- ۱۹- چسبندگی آب دهان
- ۲۰- ناراحتی‌های گوارشی شامل ریفلاکس، آروغ، قار و قور شکم، ترشی معده
- ۲۱- رسوب بلغم در مغز و ایجاد بیماری MS که موجب کندی در حرکت اعضاء بدن می‌شود
- ۲۲- رماتیسم در اندام‌های میانی و ستون فقرات
- ۲۳- ناباروری در تخمدان‌ها
- ۲۴- حجم ادرار زیاد
- ۲۵- ترشحات رحمی سرد و رقیق
- ۲۶- شب ادراری در خردسالان
- ۲۷- کندفهمی
- ۲۸- غم زیاد

## ۶-۷- درمان غلبه بلغم

جهت درمان غلبه بلغم بایستی علاوه بر مصرف مواد غذایی گرم و پرهیز از مواد غذایی سرد، از داروهای ضد بلغم استفاده شود که در ادامه تعدادی از آنها ارائه می‌گردد:

### ۱- عسل

عسل برای افراد بلغمی به خصوص اگر مبتلا به کم خونی باشند، بسیار موثر است. بهتر است عسل طبیعی را به صورت شربت در آورده و روزی ۲ تا ۳ لیوان میل کنند.

### ۲- زیره سیاه

تاثیر قاطع زیره سیاه در درمان بلغم ثابت شده است. می‌توان پودر آن را در خوراکی‌ها و برنج استفاده نمود.

### ۳- کندر خوراکی

در روایات اسلامی مصرف کندر جهت افزایش هوش و حافظه توصیه شده است. افراد دارای بلغم بهتر است روزانه ۳ مرتبه و هر بار به اندازه یک نخود از کندر خوراکی به صورت جویدنی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استفاده کنند. و بزاق خود را ببلعند. در صورتی که فردی تحمل تلخی کندر را ندارد، توصیه می‌شود آن را پودر کرده و با عسل مخلوط و سپس مصرف نماید.

یکی از اثرات درمانی خوب کندر، شب ادراری کودکان و احتلام زیاد است.

### ۴- زیتون

از زیتون می‌توان به همراه غذا استفاده نمود، همچنین روغن آن جهت ماساژ دادن مفاصل دردناک بسیار مفید است.

### ۵- اسفند

از داروهای ضد بلغم است که به خصوص بر روی بیماری‌های مغز و اعصاب و ریه بسیار موثر می‌باشد. در مصرف خوراکی اسفند، نباید آن را کوبید یا جوشانند، بلکه بایستی دانه‌های آن را به صورت کامل بلعید. در غیر اینصورت اثرات سمی دارد. مصرف اسفند نباید بیشتر از شبی یک قاشق مرباخوری باشد.

### ۶- دارچین

دم کرده چوب دارچین، برای درمان بلغم اضافی بسیار مفید است.

نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد بلغمی مزاج شامل مواد غذایی زیر می‌باشد:

- گوشت شتر، سار، گنجشک، مرغ محلی
- هل، دارچین، زیره، زنجبیل، زنیان، کندر خوراکی، بادیان، زعفران، فلفل سیاه و قرمز، آویشن، رازیانه، دانه خردل
- گل گاوزبان، بابونه، استخدوس، خاکشیر، مرو
- بادام، گردو، پسته، فندق، کنجد، ارده، عسل

- انواع کلم، گندم، نخود و نخود آب، کرفس، نعنا، ریحان، سیر، هویج، موسیر، چغندر، ترب سیاه و سفید، تمام سبزی‌های گرم (جعفری، مرزه، ترخون، تره، شوید، شنبلیله)
- گلابی، به، سیب کامل، طالبی، نارگیل، انگور

#### ۷-۷- بیماری‌های غلبه سودا

عوامل افزایش سودا در بدن، شامل موارد زیر می‌باشد:

- ۱- تحمل‌های اجباری
- ۲- حرص خوردن
- ۳- در معرض نور و گرمای شدید قرار گرفتن به صورت مستمر (مانند تنور نانوايي)
- ۴- استمرار زیاد در نگاه کردن به تلویزیون و رایانه
- ۵- به کارگیری بیش از اندازه تلفن همراه
- ۶- زیاد نشستن در یک محل (حداقل هر دو ساعت یکبار بایستی تغییر محل)
- ۷- خوردن زیاد غذاهای سرد و خشک
- ۸- محل زیست سرد و خشک
- ۹- غم مستمر و بیماری‌های مزمن و مستمر
- ۱۰- بی‌حرکی جسمی و فکری
- ۱۱- پوشیدن زیاد لباس مشکل
- ۱۲- ایستاده غذا خوردن
- ۱۳- دائم در سفرهای طولانی
- ۱۴- سوء ظن زیاد
- ۱۵- خواب صبح و غروب
- ۱۶- آلودگی‌های صوتی
- ۱۷- خواب زیاد
- ۱۸- مصرف الکل
- ۱۹- موج انفجار
- ۲۰- مصرف مواد مخدر مثل تریاک و هروئین
- ۲۱- مصرف زیاد شکلات

افزایش بیش از اندازه سودا در بدن، ممکن است موجب بروز بیماری‌های زیر گردد:

- ۱- پوست خشک و پژمرده و چروکیده
- ۲- موی خشن و کلفت
- ۳- بروز لکه‌های تیره در پوست
- ۴- حلقه سیاه دور چشم
- ۵- گودی زیر چشم
- ۶- خشک شدن ناخن
- ۷- پیر چشمی
- ۸- حساس شدن گوش
- ۹- وزوز گوش (به علت افزایش سودا در مغز)
- ۱۰- تیز شدن شامه (به علت افزایش سودا در بینی)
- ۱۱- خون سیاه و غلیظ
- ۱۲- اشتهای کاذب و خورده خوری
- ۱۳- ادرار بد رنگ
- ۱۴- تاخیر در پر بود و دفع خون به صورت لخته لخته و تیره رنگ
- ۱۵- کم خوابی (به علت افزایش سودا در مغز)
- ۱۶- تنگی کانال نخاعی
- ۱۷- واریس (به علت افزایش سودا در عروق انتهایی بدن)
- ۱۸- بواسیر (به علت افزایش سودا در انتهایی روده بزرگ)
- ۱۹- ترافیک ذهنی و عدم تمرکز
- ۲۰- وسوسه و خیالات زیاد
- ۲۱- خستگی زودرس و افسردگی‌های شدید
- ۲۲- وسواس
- ۲۳- سوءظن زیاد و مشکوک شدن بیش از اندازه به دیگران
- ۲۴- گرفتن لاک دفاعی
- ۲۵- لجباز
- ۲۶- ظاهر آرام و غوغای درونی
- ۲۷- بیماری‌های اعصاب و روان
- ۲۸- انواع سرطان و تومور (به علت رسوب خلط سودا در اندام‌ها)

## ۷-۸- درمان غلبه سودا

سودا چون سرد و خشک است، افراد سوداوی باید از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنند و در عوض از غذاهای گرم و تر مثل عسل استفاده نمایند. غذاهای سرد و خشک مانند برنج که بدن را بافت رطوبت مواجه می‌کند. مهم‌ترین عامل یبوست است (به خاطر دفع رطوبت).

در میان فصل‌ها، فصل پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز می‌باشد. از بین نان‌ها نان سنگک مناسب‌تر از بقیه است. (به خاطر وجود سبوس).

سودا به معنای سیاهی است و افراد سوداوی باید از مولدات سودا مثل بادمجان و عدس و چا پرهیز نمایند (کمتر مصرف کنند) [سودا استخوان ساز است] تیر کشیدن سر، سردرد سوداوی است و حساسیت به صدا هم از افزایش سوداست که این دو با حجامت به همراه مصرف سرکه به عنوان رقیق کننده خون برای درمان بکار می‌رود.

یخ، سودا زاست و همه مزاجها باید از آن پرهیز کنند. (آب به صورت غیرمستقیم باید سرد شود) نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد سوداوی مزاج شامل مواد غذایی زیر می‌باشد:

- گوشت بره، شتر، کبوتر، گنجشک، سار، مرغ محلی
- عسل، انجیر، خرما، کشمش، دارچین، زیره، زعفران، سیاه دانه
- گلابی، سیب کامل، هویج، سبزی‌های گرم (نعنا، ریحان، تره، مرزه، جعفری، ساقه کرفس)، چغندر، شلغم، ترب
- سرکه‌انگبین، گندم، نان سنگک، آش جو

آنچه در این مقاله ارائه گردید چکیده‌ای بود از مباحث بسیار مهم و گسترده مزاج‌شناسی. این مطالب برگرفته از مباحث آموزشی دکتر خیراندیش و دکتر روازاده می‌باشد.

از مزاج ار پرسیم، باشد چهار	بعد از این گویم تو را علم مزاج
یافت می‌گردد در ارکان و زمان	خشکی و گرمی و سردی و تری
سردی از خاک است و طبع آب راست	قوه گرمی در آتش یا هواست
از تری پرسى در ابر است و در آب	قوه خشکی در آتش یا تراب
در جهان باشد مر او را ائتلاف	این عناصر را که باشد اختلاف
جمع چار است از برای امتحان	معتدل کان هست قانون و نشان
یا که خاک و آب آید در میان	طبع غالب را تو یا ز آتش بدان
هر چه ما گفتیم باشد اصطلاح	یا بگیرد طبع نسبت از ریاح