



وب سایت تخصصی

Tebebartar.ir

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مزاج شناسی

دکتر خیراندیش

تنظیم: بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ویرایش و انتشار: انجمن طب سنتی کانون علمی پژوهشی بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی یزد

بهار ۹۱



یکی از دوستان اشاره کردند که

دانشکده طب سنتی تشکیل شده است،

این برای من یک مزه است.

از بیانات معظم له

در جمع اساتید و دانشگاہیان



سه روش تشخیص در طب سنتی وجود دارد:

۱- مزاج ۲- نبض ۳- ادرار و مدفوع (بول و براز)

در بین این سه روش، مزاج شناسی؛ جامع تر، کامل تر، فراگیرتر و در عین حال، کاربردی تر، غنی تر و برای تمامی مردم ضروری تر است. نبض، یک روش تشخیص فنی است و هم کاربرد عمومی و هم فوق تخصصی دارد. تشخیص با گرفتن نبض زمانی بیشتر کاربرد دارد که بیمار نتواند از بیماری خود حرف بزند؛ مثل کودکان، کهنسالان و یا فردی که در کما است و می خواهیم بدانیم کدام عضویش کار می کند و کدام یک از کار افتاده است.

تعداد انواع نبض که دانستنش ضروری است، سه نبض، نبض عمومی: ۱ نبض، نبض تخصصی: ۲۷ نبض و نبض فوق تخصصی: ۱۰۴ نبض است.

روش تشخیصی ادرار و مدفوع با توجه به کارایی دو روش دیگر (مزاج و نبض)، کاربرد بسیار کمی دارد. اما مزاج شناسی روشی جامع و فراگیر می باشد که همه ی مردم (از بی سواد گرفته تا کارشناسان تخصصی ترین رشته ها ی علمی) باید آن را بدانند. هر چه اطلاعات ما پیرامون مزاج شناسی بیشتر شود توان درمان گری بیشتر خواهد شد.

کاربردهای مزاج شناسی

مجموعه ی ساختار جسم و روان انسان و حیوان، را برآیند اثر چهار خلط می پندارند. برای ایجاد ساختار نظام جسم و روان انسان و حیوان اعتقاد بر این است که برآیند چهار خلط موجب پیدایش این جسم و کنش روانی است. این چهار خلط عبارتند از: صفرا، دم، بلغم و سودا. برای حفظ سلامت بدن باید تناسبی از این چهار خلط وجود داشته باشد. وقتی وارد بحث جسم حیوان می شویم، یک،

دو، یا سه خلط از اخلاط نامبرده شاکله ی جسم حیوانات را تشکیل می دهند. جسم انسان از برآیند این چهار خلط بوجود می آید. لیکن ساختمان بدن سایر حیوانات کمتر از چهار خلط دارد (سه، دو و یا یک خلط).

خلط عبارت است از ترکیب محلولی که قابلیت تغییر به شکل های متفاوت را در بدن دارد-از نرم و گرم و رقیق مثل خون گرفته تا عضلات، رگ، پی، استخوان، مو، ناخن و همه اعضای دیگر بدن. مجموعه ی اندام های گوناگون بدن انسان به نحوی برآیند اثر این چهار خلط است. همچنانکه برآیند اثر این چهار خلط در بدن انسان یا حیوان شکل خاصی را پدید می آورد، رفتار خاص و کنش و واکنش ویژه ای را نیز از خودش بروز می دهد.

مثال: وقتی که ترکیب یک میز را از چوب می سازیم؛ جنس چوب، انعطاف و صدای خاصی دارد و کار ویژه ای از خودش بروز می دهد، عایق است و هادی الکتریکی و گرما نیست. اگر ماهیت این میز را از چوب به پلاستیک تغییر دهیم، صدا و ویژگی هایش نسبت به چوب تغییر می کند بنابراین مجموعه ی رفتارهای انسان ها و حیوانات هم تابع ترکیب اخلاط موجود در بدن آن هاست؛ همچنانکه ما انتظار نداریم ضربه زدن بر روی پنبه صدای چوب بدهد، و یا این که بر چوب بزنیم و صدا ندهد، همانطور انتظار نداریم که وقتی با یک نفر سوداوی صحبت کنیم، از خودش واکنش نشان ندهد! (سوداوی می گوید تو، نه حرفی می زنی و نه کاری داری، پس چرا کنار من ایستاده ای؟ برو جای دیگری بایست! در حالی که وقتی کنار یک فرد دموی می ایستید، سریعاً با شما ارتباط برقرار می کند و احوال شما را می پرسد. این واکنش طبیعی یک فرد سوداوی و دموی مزاج است.) پس تأکید می کنیم؛ مجموعه ی رفتارهای حیوان و انسان ناشی از ترکیب اخلاط تشکیل دهنده بدن او هستند.

ملوسی گریه و افزایش بویایی و شنوایی سگ ناشی از ترکیب اخلاط شکل دهنده ی بدن او می باشد. شدت فهم بویایی و شنوایی مورچه، ناشی از ترکیب خلط اوست. علاقه ی شدید عقرب به گزندگی، رفتار ناخودآگاه تابع خلط غالب موجود در جسم اوست و این که گفته می شود "نیش عقرب نه از ره کین است، اقتضای طبیعتش این است"، این ویژگی، تبلور صفراست و باید بیرون بریزد. با این تعبیر، تکلیف روانشناسی و ارتباط روانشناسی و روانپزشکی و مجموعه ی استعدادها و گنجایش های پنداری را با مواد جسمانی

روشن می کنیم که بحث مهمی است. کنش صمیمی اسب و بی تفاوتی الاغ نسبت به صاحبانشان، ناشی از ترکیب خلط تشکیل دهنده ی بدن آن هاست. پس طبیعی است فردی که گرمی و خشکی اش زیاد (صفاوی شدید) باشد وقتی به اوج عصبانیت برسد با زبانش نیشی بزند که آدم را حسابی بسوزاند(مثل عقرب) و وقتی سردی در بدن انسان به اوج رسید، آن قدر فرد بی تفاوت شود که اگر شخص دیگری این فرد را ببیند بگوید: «این دیگه کیه؟» یک زن سرد مزاج اگر شوهر سرد مزاجی داشته باشد، خانواده ای خیلی سرد، بی تفاوت، ملایم، آرام و بدون ریسک را شکل می دهند که تمامی رفتارهایشان با سایر فامیل، حتی فامیل نزدیک خیلی حساب شده و دقیق است. مثلاً اگر کسی به آن ها یک گل به عنوان هدیه آورد دیگر دو گل، هدیه به طرف مقابل نمی دهند، بلکه همان یک دانه گل را نیز به عنوان هدیه می آورند(حساب حساب، کاکا برادر!)

در مورد یک شوهر گرم مزاج و یک زن سرد مزاج، زن فقط به قد و قامت شوهر خود و کارهای ریسک آمیز او نگاه می کند و کارهای او را برای فامیل تیتتر می کند، اما در عین حال همیشه حرص اینکه این کار شوهرش انجام می شود یا نمی شود را می خورد، زیرا مزاج سردی ایجاد کننده ترس است. وقتی که زن دستش را در دست شوهرش می گذارد از او انرژی می گیرد و به آرامش می رسد، زیرا مزاج زن سرد است و نیاز به گرمی دارد. زن سرد تبعیت محضی دارد، اما تلافی جسارت و ناحبگیری مرد جسور دموی را در می آورد.

اگر زن و شوهری هر دو صفاوی بودند، تا زمانی که در حالت آرام هستند زندگی عاشقانه ای دارند، اما اگر هر دو به اوج گرمی برسند، فوری هر چه کاسه کوزه هست می رود به هوا! اما چند دقیقه تحمل قهر همدیگر را ندارند! چون صفا برای مدت کوتاهی بالا می رود و بعد فوری فروکش می کند؛ وقتی فروکش کرد ضد صفا عمل می کند و بلغم می شود. و بلغم یعنی سردی. وقتی سرد شدند نیاز به گرمی دارند و گرمی یعنی آشتی و بالاخره هر کس سردی اش بیشتر بود زودتر قدم برای آشتی می گذارد و آن کسی که کمی گرمی اش باقی با شد کمی ناز می کند.

اغلب عاشقان تاریخ که کتاب های زیادی درباره ی آن ها نوشته شده - چه زن و چه مرد- دموی بوده اند. هر چه شدت دم در بدن بیشتر، رفتار عاشقانه کامل تر، فراگیرتر و حرکات جسورانه و خلاف عرف جاری همان زمان بیشتر می شود. هر چقدر دم بیشتر باشد، توان عرف شکنی بیشتر است و در جامعه شناسی گفته می شود هنجار شکنی بیشتری دارد و هر چه قدر فرد سردتر، قانونگراتر و مبادی آداب تر است.

اگر بخواهیم زندگی خوبی داشته باشیم باید گرمی مرد بیشتر از زن باشد. اگر گرمی زن بیشتر از مرد بود، زن حاکم خانواده خواهد شد. کسانی که افراد دارای مشکلات اساسی و یا افراد تصادف کرده را جمع وجو کرده، به بیمارستان می آورند؛ افراد گرم مزاجند (چهره های برشکفته، گلگون، موهای پف کرده، شانه های درشت، سینه سبتر و رگ برجسته از مشخصات فرد گرم مزاج دموی است).

اگر مردم کشوری سرد باشند هیچ وقت در معرض انقلاب نیستند و مشکلاتشان را بیشتر با مذاکره حل می کنند ولی یک کشور گرم (مردم شرق) دارای مردم انقلابی است.

کاربرد مزاج شناسی در تغذیه: همه ی انسان ها برآیند اثر چهار خلط اند که به دو بخش بزرگ تقسیم می شوند. گروهی جمعیت سرد و گروهی جمعیت گرم. برای تعادل نظام زیست، سردها باید غذای گرم بخورند و گرم ها غذای سرد. هرگاه این تغذیه جابه جا شد بیماری پدید می آید و حداقل ضرر آن، بی حسی و ناکارآمدی جامعه است. مبنای تغذیه درست این است که انسان ها غذای مناسب خود را بشناسند و هرگاه نظام تغذیه بر مبنای این قانونمندی طراحی نشود، شرایطی پیش می آید که در قرن بیستم اتفاق افتاد. در نظام تغذیه چون این موضوع را نفهمیده اند بنابراین غذاها و داروها عوارض جانبی زیادی دارند. خیار یک نوع غذاست و اگر فرد سرد مزاج آن را بخورد، دل درد می گیرد ولی فرد گرم مزاج اگر چند خیار هم بخورد، لذت می برد.

کاربرد مزاج شناسی در بهداشت و درمان: برآیند اثر این چهار خلط باید در بدن به تعادل برسد. وجود تعادل اخلاط در بدن سلامت و حفظ این تعادل بهداشت نام دارد. اگر به هر دلیلی - یا تغذیه یا رفتاری که بعداً در توضیحات خواهد آمد - این تعادل به هم بخورد یا صفرا بالا می رود یا بلغم یا خون یا سودا.

کاربرد مزاج شناسی در مدیریت: هر انسانی به تبع اخلاط درونش کارآیی های مثبت یا منفی از خودش دارد. یا کلان بینی دارد یا ریز بینی، یا استعداد تبعیت دارد یا استعداد فرماندهی. انسان دموی چه بخواند و چه نخواهد استعداد مدیریت و کلان بینی از خودش بروز می دهد. روابط اجتماعی اش را خوب تنظیم می کند. کلان بین و فراگیر اندیش است. انسان سوداوی ریز بین، حساس و دقیق است. دقت و ریزبینی موجب می شود ارتباط کلان موضوعات را با هم فراموش کند. اگر انسان های سوداوی را در رأس مدیریت قرار دهیم همه ی نظام اجتماعی و امکانات آن را صرف ریزبینی ها، کارهای بیهوده، جاسوسی ها و خرده گیری ها می کنند. از کلان سرنوشت آینده این جامعه در ۱۰۰ سال آینده غافل و بیشتر درگیر ریزبینی ها هستند.

اگر صفراوی ها را در رأس مدیریت قرار دهیم؛ چون پرانرژی هستند، در بخشی از مقاطع خیلی پرشور مسائل را به پیش می برند ولی در بعضی مواقع یک دفعه که در کارشان سنگ می افتد هیچ کاری نمی کنند و یک قدم در جهت درست کردن کارشان بر نمی دارند. چون صفرا آتش است؛ دفعتاً شعله اش بالا می زند و ناگهان نیز فروکش می کند. گاهی خیلی پرانرژی اند و گاهی آنقدر کم حال اند که حتی قرارهای بدیهی روزمره ی خود نمی رسند.

دموی ها به تنهایی حرکت های کلان و درشت انجام می دهند و اگر مشاوران بلغمی داشته باشند زیر پایشان را نیز فراموش نمی کنند. وگرنه ممکن است پیروزمندان شکست بخورند! به هر حال رهبران موفق جهان رهبران دموی هستند و بوده اند.

افراد بلغمی هیچ گاه به رهبری نرسیده اند. اگر نظامی بخواند دورانیشی و مدیرپروری کند، باید افراد دموی مزاج انتخاب کند و به آن ها اطلاعات بدهد. اطلاعات عمیق فنی در اختیار آدم های سرد هم موجب گرمی شان نمی شود و مثل یک موتور قوی ای می

مامند که روی اتاق ماشینی دو سیلندری قرار دارد، این بدنه، انرژی لازم را متناسب با قدرت این موتور ندارد و باید تقویتش کرد تا شتاب حرکت افزایش یابد. بنابراین مزاج شناسی در تمامی ابعاد اجتماعی کارآیی دارد و یک علم عمومی است. یک علم ضروری برای نظام زیست است که اختصاصاً می‌خواهیم در بهداشت و درمان از آن کارآیی ویژه بگیریم.

ارکان، مزاج ها و اخلاط

وقتی بخواهیم مزاج را بشناسیم، وارد حوزه ی نظام زیست شده ایم. یعنی می‌خواهیم نظام زندگی، نظام هستی و بعد خود انسان و ابزار زیست، غذاها، ارتباط با حیوانات به عنوان واسطه نظام زیست و بالأخره ارتباط او با کل نظام هستی را بررسی نماییم. ما نمی‌توانیم انسان را مورد بحث قرار دهیم و از ارتباطات او با ظرف هستی غافل باشیم. به هر حال این انسان از ظرف هستی بهره مند است. ظرف هستی کفی دارد که زمین است. یک در و دیوار هم دارد که کوه ها، دریاها، جنگل ها و کویر هستند و بالاخره طاق آن که آسمان است (آسمانی با خورشید نورانی یا آسمان ابری، آسمان بارانی، آسمان گرم و خشک، آسمان گرم و تر). همه ی این ها نقش دارند و نمی‌توانیم از آن ها غافل باشیم، این ضرورت شناخت ارکان یا ستون ها ی اصلی نظام خلقت است (واژه هایی که در طب سنتی گفته می‌شود: اسطفسات، اساس ها، پایه ها، ستون ها). این ستون ها در نظام هستی تغییر ناپذیرند. طب کلاسیک، در مجموعه ی رفتارش - علی رغم تمام زحماتی که کشیده - از ارتباط انسان با ارکان تعریفی دقیق ارائه نکرده و به نظرش انسان شیء مجزایی از نظام هستی است. پس ضروری است ما ارکان را خیلی خوب بشناسیم. در این جا ارکان را به عنوان بستر نظام زیست تعریف می‌کنیم.

چهار خلط نامبرده از چهار رکن یا عنصر تشکیل شده است؛ (البته عنصر در اینجا به معنی رکن هست و با عنصر در شیمی فرق دارد). صفرا از آتش، دم از هوا، بلغم از آب و سودا از خاک و این چهار عنصر وقتی که در کنار هم قرار می‌گیرند، نظام اصلی هستی را تشکیل می‌دهند.

ترتیب قرار گرفتن این چهاررکن از بالا به پایین است. لیکن این ارکان، ارکان مادی نظام طبیعت را تشکیل می دهند و نظام مادی طبیعتاً دارای بعد، حجم، وزن و اندازه است. این ارکان در بستر هستی هستند و به تبع آن ها هر چه که در این بستر رو بیده شود دارای ویژگی های این چهار عنصر است و می تواند استعداد صفرازیایی یا دم زایی یا بلغم زایی و سودازیایی و یا ترکیبی از این چهار رکن داشته باشد. این رویش ها یا رویش های گیاهی هستند یا حیوانی و یا خود رویش طبیعت مثل سنگ، آب، خاک و... باشد. همین بستر هم دارای مزاج های مختلف است. مثلاً آب می تواند طبع گرم یا سرد داشته باشد و یا طبع سودا، دم ز و یا برعکس. حیوانات و گیاهان که بخش های دیگری از طبیعت هستند هم این چهار ویژگی را دارند. پس ما با شناخت ارکان، در حقیقت همسانی و همگونی تن و روان را با نظام هستی بررسی می کنیم. هر چقدر شناخت ما دقیق تر باشد زندگی ما همگن تر و هماهنگ تر در نتیجه ساده تر خواهد بود. علت عدم کارایی درست و دقیق علوم و صنایع و فنون جاری برای نظام زیست این است که همگن با این تعریف نیست. مثلاً ماشین را تعریف و اختراع می کند برای این که شتاب در زندگی ایجاد کند، ولی نتیجه عکس می دهد و منجر به کندی حرکت می شود. یا این که وسیله ای را پدید می آورد و با آن، رکنی که عامل زیست است (مانند هوا) را آلوده می کند، چون آن طرح اول صنعت، همگن با نظام زیست نبوده است.

گرمی و سردی در هم آمیختند تا عناصری بوجود آیند که ماهیت گرمی و تری و سردی و خشکی داشته باشند. مثلاً خورشید مصداق گرم و خشکی، هوا گرم و تری، آب سرد و تری و خاک سرد و خشکی است.

آتش

اولین رکن در آسمان (بالا تر از همه) آتش است. تبلور عالی حرارت (آتش) در خورشید جمع می شود. به طور طبیعی آتش از نظر فیزیکی در بالا قرار می گیرد و نمی تواند در پایین باقی بماند و هر چه پایین تر آورده شود حرارتش بالا می رود. حرارت به طور طبیعی میل به بالا دارد. انرژی بالارونده است (چه انرژی فیزیکی، چه انرژی معنوی). انرژی معنوی هم بالارونده و هم بالا برنده است و هرچه انسان به معنویات بیشتر دست پیدا کند از مادیات و وابستگی زمینی جدا و به مادیات بی توجه می شود. پس گرم

کننده هالعم از مادی و معنوی بالا رونده اند. ما برای هر کدام از این عناصر پنج ویژگی تعریف می کنیم: (۱) موقعیت (۲) ویژگی (۳)

نفوذ در سایر عناصر (۴) کارایی و (۵) انعطاف پذیری

تعریف دیگری که در نظام هستی از رکن کرده اند یکی تعریف اسطقسات و یکی دیگر عنصر است. اما تفاوت تعریفی که از عنصر می شود این است که مجموعه ی اشیاء هم سنخ را در طب سنتی عنصر می گویند، اما در طب کلاسیک شیء غیرقابل تجزیه را عنصر می گویند.

ویژگی آتش این است که در بالاست، نفوذش در کل عناصر (آب، هوا، خاک) است و به تناسب نفوذش کیفیت هر سه عنصر را تغییر می دهد. در هر کدام از سه عنصر دیگر (به جز آتش) اگر بخواهیم حیات پدید آوریم، نیاز به آتش داریم. حرارت آتش عامل حیات است. سرعت حرکت حرارت آتش از هر سه عنصر دیگر بیشتر است و به تناسب میزان حرارت، میزان نفوذش هم بیشتر است. هرچه حرارت بیشتر باشد، نفوذ سریعتر و سرعت حرکت بیشتر است. آتش می تواند در تمامی سه عنصر دیگر انعطاف بوجود آورد، مثلاً هوا به طور طبیعی گرم و تر است و اگر بخواهیم گرم تر شود، باید هوا را به آتش نزدیک کنیم و هر چه هوا گرم تر شد انعطاف پذیری اش بیشتر می شود که به تبع آن سیالیتش نیز افزایش می یابد و هوای سنگین، تبدیل به هوای لطیف می شود. هر چه به آب گرمای بیشتری بدهیم آب را از حالت انجماد در می آوریم و منبسطش می کنیم. آتش می تواند آب را به سمت بالا بکشاند (تبخیر). نور خورشید حتی در خاک هم نفوذ می کند و آن را منعطف می سازد. (وقتی کلمه ی خاک را به کار می گیریم، منظورمان خاک رس، طلا، سنگ، الماس و تمامی عناصر درون خاک است.) نور خورشید هم خاک رس را می تواند تغییر شکل دهد و هم الماس را. ممکن است هر کدام از این اشیاء حرارت زیادی داشته باشند، اما به هر حال با حرارت قابل انعطاف اند. ما با آتش می توانیم آهن را خم کنیم و یا این که موجب ذوب سنگ شویم و نیز کارایی های دیگری که بدون آتش میسر نیست. در مورد انسان، فرد سوداوی که معادل خاک است، خیلی سخت انعطاف می پذیرد. زود تابع نمی شود و اگر بخواهیم تابعش کنیم، باید به او گرمی بدهیم و هر چه

گرمی بیش تری به او بدهیم، شتاب انعطاف و تابع شدنش بیش تر است. بیان شد که آتش عامل حیات است و بدون آتش حیات میسر نیست؛ مثلاً در غار علی صدر همدان، با وجود داشتن آب و هوا و خاک، اثری از گیاه و حیوان نمی بینیم؛ چون آتش (خورشید) نیست.

هوا(باد)

جایگاه هوا در مرتبه دوم پس از آتش است، موقعیتی همه جایی دارد و بیش ترین حجم را در نظام هستی اشغال می کند. انعطاف هوا و گرمی و تری اش تابع همسایه ی بالایی (آتش) و همسایه ی پایینی آن (آب) است. به تناسب این که هوا روی آب باشد رطوبتش بیشتر و اگر روی گرمی باشد گرمایش بیش تر است. هوا به هر حال عریان است و نمی تواند چیزی را در دل خود نگه دارد. یک فرد دموی اصلاً نمی تواند راز نگه دار باشد؛ ناخودآگاه همه چیز را ابراز می کند، حتی یک ذره ی خاک را در دلش آشکار می کند. تمام قلدری و قدرتمندی اش بی سرو و صداست. فرد دموی وقتی خیلی سر حال است، علی رغم ظاهر آرامش، درونی طوفانی دارد. نفوذ هوا در آب به کمک حرارت میسر است. هوا خیلی راحت وارد خاک نمی شود، لذا آدم های دموی خیلی با سوداوی ها کنار نمی آیند. از کنار هم رد می شوند و به همدیگر توجهی نمی کنند، چون اخلاق ضد هم دارند.

خاک یک جا و خودگرا است، در حالی که هوا همه جا و عریان است. خاک پنهان کننده است و همه چیز را در دل خود نگه می دارد و آشکار هم نمی کند. در حالی که اگر یک ذره گرد و غبار در هوا باشد، همه آن را می بینند. کارایی هوا، رساندن همزمان حرارت و رطوبت به همه ی نظام هستی است. هوا بالی است که یک طرف آن حرارت است و طرف دیگرش رطوبت؛ که این دو را به یک نسبت به همه ی قسمت های هستی می رساند و در دل خود هم حرارت و هم رطوبت را می تواند پس انداز کند و زمانی که حرارت خورشید مطلق نیست، حرارتی را در درونش دارد و نیز آنگاه که رطوبت مطلق آب نیست، رطوبتی را در دل خود حمل می کند.

آب

سرد و تر معادل آب است. آب هم مثل هوا (البته ی در درجه ی سوم) بیش ترین حجم نظام هستی را اشغال کرده است. سه چهارم کره ی زمین و نیز سه چهارم بدن انسان (سلول انسان) آب است. آتش بالا بود، پس صفرا هم بالاست. هوا در سراسر جهان می چرخد، پس خون نیز در سراسر بدن می چرخد. بلغم (معادل آب) یک درجه از خون (معادل هوا) سنگین تر است و بیش تر اندام تحتانی را اشغال می کند و برعکس صفرا (معادل آتش) اندام فوقانی را اشغال می نماید؛ مثلاً وقتی کسی یرقان فیزیولوژیک (زردی) می گیرد، زردی در دست و پا بروز نمی کند، بلکه در چشم و پیشانی (اندام فوقانی) ظاهر می گردد.

ویژگی آب سردی و تری است. حرکت آب به شکل طبیعی رو به عقب و گذشته است و رو به جلو و آینده نیست. آب گذشته نگر و سنگین است و نفوذی آرام در خاک دارد؛ به همین خاطر یک فرد بلغمی مزاج بیشتر خاطرات گذشته اش را به یاد می آورد و آینده نگر نیست. اگر مثلاً ۱۲ سال پیش، از شما خاطره ی بدی داشته باشد - حتی اگر طی این ۱۲ سال بسیاری کارهای مثبت انجام داشته باشید - می گوید: "تو همانی هستی که ۱۲ سال پیش همان کار بد را با من کردی" و از همه ی خوبی هایی که برایش انجام داده شده، چشم پوشی می کند. منفی بافی و گذشته نگری در سردی است.

تمام حرکات منفی، گذشته نگری و ریزینی آرام در آب است. اگر بخواهیم آب را به طرف بالا حرکت دهیم باید آنرا گرم کنیم. هر چقدر آب گرم تر شود، میل حرکت او به طرف بالا بیش تر می گردد. هر چقدر انسان توسط محیط گرم، لباس گرم، غذای گرم، کلمات گرم و عوامل دیگر، گرم شد؛ مثبت اندیش تر، آینده نگرتر و امیدوار به آینده می شود و از گذشته رو بر می گرداند. اما این گرمی و حرارت باید مداوم باشد، به محض آن که حرارت قطع شد، این صفات برطرف می شود؛ همچنانکه وقتی هوا سرد شد، هوای شرجی، بارانی و اگر به مقدار کمتر سرد شد، تبدیل به شبنم می گردد. هر گاه سردی در آب منتشر شود، آب منبسط می گردد، از این روست که افراد بلغمی، هر چه سردی شان بیش تر شد چاق تر می گردند. استعداد حمله و بیداد کردن و بلوف زدن در بلغمی ها وجود دارد، اما بستگی دارد به اینکه مقابلش بایستی یا نه؛ اگر ترسیدی و در مقابلش نایستادی، او حاکم است. ولی اگر ایستادی، با همان سرعت بر می گردد. آب انعطاف پذیری شدیدی دارد و اگر یک سنگریزه در آب بیاندازیم، سریعاً یک موج کوچک درون آن تشکیل

می شود؛ به عبارتی زودرنج است. به همین دلیل یک فرد بلغمی سرد حتی اشاره ها را می فهمد و از خود انعطاف نشان می دهد و از آن اثر می پذیرد و نمی تواند آن را پنهان نگه دارد. حال هر چه این رطوبت بیش تر باشد، انعطاف پذیری و آسیب پذیری روانش نیز بیش تر است؛ در حالی که هوا اینطور نیست و نمی فهمیم فرد دموی که به دل گرفته است یا نه. اما همین فرد بلغمی اگر سردتر شد، دیگر به روی خودش نمی آورد، مانند افراد افسرده ای که گوشه ای نشسته و مات به یک صفحه نگاه می کنند.

سکتهی سرد: این سکتهی اگر در دست رخ داد، دست سرد و بی حس و اگر در سر بود سرگیج و منگ می شود. و اگر در قلب رخ دهد، قلب را از کار می اندازد (البته در مورد قلب در اوج سردی این اتفاق می افتد). وقتی اوج سردی آمد، حس قطع می شود و بی دردی رخ می دهد. از این جهت است که به افراد پرحرکت و بیش فعال داروهای سرد می دهند. اوج سردی اگر در مغز بوجود آید دیگر فهم و درک نخواهد بود و حماقت و نفهمی سراغ فرد می آید.

خاک

خاک سرد و خشک است. یکی از ویژگی های خاک ایستایی، ماندگاری و استحکام می باشد و همه ی عناصر دیگر متکی به خاک اند. اما خاک به سختی منعطف می شود. برای ایجاد انعطاف در خاک، از آب و آتش کمک می گیریم. اگر بخواهیم در یک فرد سوداوی تغییر موضع بدهیم، باید صبر و آرامش نفوذ آب را داشته باشیم و مستمراً گرمای زیاد به او بدهیم. گرمای شدید فوری و آب فراوان فوری به خاک انعطاف نمی دهد، بلکه شکنندگی ایجاد می کند که درد آور است. پس یک دفعه نباید سودا(خاک) را جا به جا کرد؛ بلکه باید مقداری آب آرام آرام روی خاک ریخت، همراه با حرارت، تا آرام آرام محلول و لزوج شود. همان لایه ی سطحی که نرم شده است را بایستی آرام آرام زدود. اگر بخواهیم تند حرکت کنیم شکنندگی رخ می دهد. شکنندگی یعنی همان درد التیام ناپذیر. تغییر موضع سوداوی در بدو امر، کاری نشدنی است. یک فرد سوداوی نه تنها خودش بخشنده نیست، بلکه از بخشش دیگری نیز ناراحت می شود. اگر بخواهیم تغییر موضع بدهیم، این کار را با کمک آب و آتش و به عبارتی به کمک بلغم و دم انجام می دهیم.

حال اینجا سوالی پیش می آید که آیا این ارکان (آب و خاک و آتش و هوا) می فهمند یا نه؟ زبان خدا را می دانند یا نه؟ واکنش های مثبت و منفی از خودشان نشان می دهند یا نه؟ جواب این سوال از نظر طبیعی دان ها منفی (خیر) و در طب اسلامی، مثبت (بله) است. طب اسلامی می گوید کوه و آتش و آب می فهمند. خداوند با آتش صحبت کرده و فرموده که ای آتش! تو که سرزندگی در خلق و خویت داری، می خواهی که در اینجا نسوزانی (و قلنا یا نار کونی برداً و سلاماً). خاک هم درک معنویات دارد. خاک ها بیماری زا هستند؛ اما خوردن خاکی که حضرت سید الشهداء علیه السلام در آن دفن است، نه تنها بیماری زا نیست بلکه موجب شفاست. بعضی از خاک ها معنویات خاصی دارند، مثل خاک عقیق یا فیروزه.

رکن پنجمی نیز وجود دارد که حقیقی است و تغییر و تحولاتی در چهار رکن دیگر بوجود می آورد و ما باید در نظام خلقت جایگاهی برای آن تعریف کنیم. اختلاف طب سنتی و اسلامی در اینجا است و این از نظر مراتب درک رکن پنجم است نه از نظر خلقت. زیرا ما از نظر خلقت چهار رکن داریم. بنابراین رکن پنجم، رکنی است که در چهار رکن دیگر حضور پیدا کرده، آنرا منعطف می گرداند. توانایی درک مثبت و منفی عناصر چهار گانه ی نظام هستی را رکن پنجم می نامیم.

خداوند تبارک و تعالی وقتی تصمیم گرفت که آدم را خلق کند مأموری را در سراسر گیتی می فرستد، مشتی خاک از قسمت های گوناگون زمین بر می دارد و آن ها را با هم مخلوط می کند. چهل روز در معرض بارندگی قرار می دهد، بنابراین در این مرحله آب به آن اضافه شد و در مدتی که معلوم نیست چه مدت بوده، در معرض آفتاب قرار می دهد و طبیعی است در این فاصله در معرض هوا هم قرار می گیرد و از این ترکیبات یک جسم مادی بیرون می آید به نام بدن آدم و در آخر روح الهی در آن دمیده شد و انسان با پنج عنصر برانگیخته شد: چهار عنصر مادی + عنصر معنوی؛ یا به تعبیر دیگر، انسان دو بعدی شد. یک بعد جسمانی و یک بعد روحانی. چون انسان از دو بعد آفریده شده، پس حفظ سلامت او از دو بعد لازم است (هم از طریق مادی و هم از طریق معنوی) و اگر هر کدام از این دو بعد نامنظم شود بیماری پدید می آید و اگر انسان با بهترین غذاها تغذیه شد ولی غذای معنوی دریافت نکرد، باز هم ناقص و بیمار است و بالعکس. و اختلاف ما با طب کلاسیک در تعریف خلقت انسان است و چون در تعریف خلقت اختلاف نظر داریم پس در

تعریف روان و بیماری نیز اختلاف نظر است و وقتی روح را در خلقت لحاظ نکردیم، در درمان نیز بدان توجه نمی‌کنیم.

لازمه‌ی مزاج‌شناسی، اطلاع از نظام خلقت جهان است (جهان وانسان). به همین دلیل چهار رکن طبیعی را به عنوان ارکان اصلی

نظام هستی معرفی کردیم، و توضیح داده شد که این رکن در چهار رکن مادی حضور دارد. چهار رکن مادی زبان رکن معنوی را می

فهمند و در تسخیر و تسلط او هستند. حال این چهار رکن بعلاوه رکن معنوی را به عنوان بستر کلان نظام هستی مطرح می‌کنیم.

حال در این بستر، خلقت پدید می‌آید و اگر این پنج رکن را تقسیم ماهیتی از نظر چیستی بکنیم؛ دو قسمت می‌شوند، یک قسمت

مادی و قسمت دیگر معنوی. بنابراین نظام خلقت بر دو بنا استوار است. ۱- بنای مادی ۲- بنای معنوی. همه چیز دارای ظاهر و باطن

است. ظاهر مادی آن چیز را می‌فهمیم و لمس می‌کنیم و دارای بعد و اندازه و مزه و وزن است. ولی باطن را به چشم نمی‌توانیم

بینیم؛ بلکه تظاهر و حضورش را به شکل دیگری درک می‌کنیم.

مزاج‌شناسی و خلقت

اولین مخلوقات روی زمین گیاهان اند؛ سپس حیوانات و بعد از این انسان‌ها. ما برای این که طبیعت را خوب بشناسیم اول باید به

خلقت گیاهان و سپس حیوانات پی ببریم و بعد سراغ انسان برویم.

مرحله‌ی اول خلقت (گیاهان)

شکل‌گیری گیاهان یک بستر زمینی دارد، بذر در آن پاشیده می‌شود، یک آب و هوا و بالاخره پرتو نور خورشید هم وجود دارد. در

مورد خورشید یا تبلور انرژی تعریف دقیق تری باید ارائه شود. ما فکر می‌کنیم چون روی زمین زندگی می‌کنیم، از زمین و آنچه از

زمین بازتاب می‌شود بهره می‌گیریم؛ ولی اینطور نیست. ما اتفاقاً خیلی کم از زمین بهره می‌گیریم و از آسمان و آسمانی‌ها بهره‌ی

بیشتری داریم و دلیلش هم این است که تکیه گاه ما - که کف پا هست - فقط روی زمین است؛ آن هم گاهی اوقات! (چون تماس

مستقیم پوست کف پا با زمین در زندگی روزمره ما خیلی کم شده است).

هر کدام از اقمار و ستارگان پرتو ویژه و نور خاصی - که بر آمده از فلز خاصی است - منتشر می کنند و به ما می تابانند. این تابش اثر ویژه‌ی فیزیکی روی بدن انسان می گذارد و این اثر فیزیکی حالت خاصی را در بدن پدید می آورد و رفتار خاصی از ما بروز می دهد. این موضوع یک رشته‌ی علمی است که به دو بخش بزرگ تقسیم شده است: ۱- علم نجوم که فقط به توصیف جایگاه ستارگان می پردازد ۲- رشته‌ی کهنات که به توصیف ویژگی‌های پرتوها می پردازد.

برآیند اثر مثبت یک یا مجموعه‌ی ستارگان، ماه و خورشید بر بدن انسان را در زمان و ساعتی خاص، ساعت سعد می گویند (یعنی مسعود یا مبارک).

برآیند اثر منفی یک یا مجموعه‌ی ستارگان، ماه و خورشید بر بدن انسان را در زمان و ساعتی خاص، ساعت نحس (یعنی منحوس و شوم نا میمون) می گویند.

انسان از این ساعات نحس و سعد استفاده نمی کند ولی حیوانات از این قانون تبعیت می کنند. مثلاً گوزن در مهر ماه (۱۷ مهرماه) جفت گیری می کند که دقیقاً ۶ ماه بعد- در فروردین ماه- بچه‌ی او به دنیا بیاید و بتواند از بوته‌های تازه جوانه زده و نرم تغذیه کند. اگر این گوزن دیرتر جفت گیری کند نوزدش زمانی به دنیا می آید که دیگر بوته ها کلفت شده و نمی تواند تغذیه کند و اگر زودتر جفتگیری بکند نوزدش از سرما می میرد. شکل گیری نطفه اگر تابع ساعات سعد باشد نتیجه‌ی مطلوب و اگر تابع پرتوهای نحس باشد نتیجه‌ی نامطلوبی به دست خواهد آمد. ما وقتی چیزی می کاریم، این کاشتن ما به علاوه حالات ما در حالت کاشتن (ذکر گفتن در حال کاشتن - ناسزا گفتن در حین کاشتن و یا خندیدن) در کیفیت محصول اثر مثبت یا منفی خواهد گذاشت.

قاعده‌ی اولیه: بذر وقتی کاشته شد، طبع زمین را به طبع خودش بر می گرداند. مثلاً اگر ۱۰۰ نوع بذر متفاوت در یک قطعه زمین بکاریم ۱۰۰ محصول خواهیم داشت در حالیکه آب و خاک و کود این ۱۰۰ نوع بذر یکی است!

قاعده ی ثانویه: اگر بذری را در موقعیت جغرافیایی گرم کاشتیم یک محصول گرم می‌دهد و اگر یک بذر را در یک موقعیت جغرافیایی سرد بکاریم، محصول سرد خواهد داد. بنابراین محصولات اگر چه بذرشان هم واحد باشد به تناسب تفاوت موقعیت جغرافیایی گوناگون؛ مزه، رنگ و ویژگی غذایی متفاوتی از خودشان نشان می‌دهند. اگر همین بذر را در همدان بکاریم میزان سوزانندگی اش کمتر است و اگر در رشت کاشته بشود، شیرین خواهد شد (ورامین: گرم و خشک، همدان: سرد و خشک، رشت: سرد و تر). و یا مثلاً کاهو در شمال رنگ روشن دارد، ولی در قم همین کاهو تیره رنگ است.

قانون مزه ها: مجموعه ی تلخی ها و شور ی ها و شیرینی ها و تند مزه ها گرمی اند. مجموعه ی گس مزه ها (خیار، آب، کیوی) و ترش مزه ها سردند. این یک قانون کلی است و هر گرمی یا سردی خودش زیر مجموعه (مراتب) دارد. مثلاً عسل به طور کلی گرم تعریف می شود، اما عسل بهاره تا عسل زمستانه، عسل شبدر تا عسل سرخ، عسلی که زنبورش شکر خورده با شکر نخورده با تغذیه کرده از گل های پراکنده کوهستان گرمی شان متفاوت است و درجاتی دارد که این درجات تا چهار درجه بندی می‌شوند. مثلاً خود نمک هم درجات گرمی دارد. بنابراین مراتب سردی و گرمی زیر مجموعه ی این قانون قرار می‌گیرند. بنابراین هر گیاهی یک مزاج اصلی و یک مزاج منطقه ای دارد؛ مثلاً کاهوی ورامین گرم تر از کاهوی شمال است.

مرحله ی دوم خلقت (حیوانات)

خلقت دوم براساس تاریخ علمی و نقلی، حیوانات هستند. حیوانات یعنی حشرات، پرندگان و به طور کلی از کرم خاکی تا فیل. حیوانات یک مزاج اولیه دارند که خداوند با آن، آن‌ها را آفریده است، سپس مزاج منطقه ای پیدا می‌کند. مثلاً مار جعفری که در کرمان زیست می‌کند گرم است، ولی اگر این مار به گیلان منتقل شود دیگر آن زهر کاری را ندارد؛ زیرا این مار یک تابش و یک موقعیت جغرافیایی خاص دارد (مثل آفتاب سوزان کرمان). مثال دیگر اینکه گوسفندی که از ارتفاعات سهند و سبلان تغذیه کرده (بنابراین از غذاهای خوشمزه بهره مند شده)، یک نوع گوشت و شیر درست می‌کند و گوسفندی که در ورامین بزرگ شده، نوعی دیگر. زیرا برآیند غذای این دو کاملاً متفاوت بوده است. وقتی گفته می‌شود شیر گاو زرد خورده شود، این زردی گاو مزاج شیر را تغییر داده و با شیر گاو سیاه

فرق می‌کند و شیر هر دوی این گاوها با گاو ابلق (سفید و سیاه) متفاوت است (گاو ابلق نامرغوب‌ترین گاو است). مرغوب‌ترین گاوها، گاوهای زرداند که شیرشان شفاست. اخلاق هر حیوانی که می‌خوریم به ما منتقل می‌شود. مثلاً اگر زیاد مرغ بخوریم ریزبین می‌شویم. بنابراین رفتار طبیعی + غذای غالب + مزاج حیوان روی اخلاق انسان و ویژگی‌های رفتاری انسان اثر واضح می‌گذارند.

مرحله سوم خلقت (انسان)

توضیح داده شد که خداوند انسان را موجودی دو بعدی آفریده است. به همین دلیل او برتر از موجودات دیگر است زیرا حتی مخلوقات بالا هم یک بعدی اند. مثلاً جن از یک بعد که آتش است آفریده شده است. موجودات زمینی - که همه یک بعدی اند - بعضی یک مزاج (مورچه - سودا، کرم خاکی - بلغم، زنبور - صفرا، شیر - دم) و بعضی‌ها با دو یا سه مزاج آفریده شده اند. اما انسان دارای چهار مزاج مادی به اضافه یک مزاج معنوی است و به خاطر این دو بعد انسان هم از نظر مادی و از نظر معنوی و مخلوقات دیگر برتر است.

حال از بدن این آدم (منظور از آدم، خلق اول است) مخلوق دیگری به نام حضرت حوا خلق شد. با خلق حوا سردی از بدن آدم گرفته و به بدن حضرت حوا منتقل شد ولی گرمی در آدم ماند. حال این دو شخصیت در کنار هم معتدل خواهند بود. و به عبارتی زوج کامل کننده‌ی همدیگر هستند و در کنار هم معتدل می‌شوند و از این مزاج، جنس مؤنث سرد و مزاج جنس مذکر گرم شد؛ این مزاج جنس است که مردان گرم و خشک‌تر از زنانند و زنان سرد و تر تر نکته‌ی لازم به ذکر این که؛ وقتی می‌گوییم جنس مذکر گرم است معنایش این نیست که همه‌ی مردان مطلقاً گرم اند؛ بلکه مردان سرد هم داریم. در مورد زنان نیز این قاعده صدق می‌کند.

چگونگی شکل‌گیری نطفه در رحم، مشابه چگونگی شکل‌گیری بذر در زمین کشت زار است. (نساؤکم حرث لکم؛ زنان شما کشتزار شما هستند) بذر طبع زمین را به طبع خودش بر می‌گرداند. اگر بذر گرم باشد در هر کشتزاری محصول گرم می‌دهد (بسته به موقعیت جغرافیایی مختلف درجات مزاجی مختلفی نیز می‌دهد) و اگر سرد باشد محصولش نیز سرد خواهد شد. نطفه‌ی گرم فرزند مذکر به بار

می‌آورد و نطفه‌ی سرد فرزند مونث. مزاج رحم به مزاج طفلی که در آن است بر می‌گردد. مثلاً مادر طفل تا قبل از حاملگی ترشی دوست داشت اما حین حاملگی شیرینی دوست دارد. برای تشخیص مزاج طفل و مادر چنین اسنتناج می‌کنیم که مادری که ترشی دوست داشته است، حتماً مزاجش مادر گرم بوده و حالا که شیرینی دوست دارد پس حملش سرد، یعنی دختر است. علایم بالینی این مادر چشم، لب‌ها و بینی پف کرده و نبض کند است.

چگونگی شکل‌گیری حمل مذکر یا مونث، هم تابع مزاج کلان آن جسم است و هم تابع مزاج رحم. ممکن است تن مادر کلاً گرم باشد لیکن رحم سرد باشد و بالعکس. اگر مزاج رحم یا اندام جنسی مختل باشد، می‌توان مزاج اندام را از طریق درمان‌های موضعی بر گرداند. همچنین باروری، دوقلو زایی و ناباروری نیز تابع مزاج اندام است. بعضی مواقع ممکن است رحم آنقدر گرم باشد که نطفه را بسوزاند که در این حالت، ناباروری نوع گرم وجود دارد، در صورتی که اگر رحم خیلی سرد باشد نطفه درون آن منجمد می‌شود و ناباروری سرد رخ می‌دهد. مناسب‌ترین حالت برای رحم، مزاج معتدل است که در این صورت اگر نطفه مقدار گرمی‌اش زیاد بود مذکر و اگر مقدار سردی‌اش زیاد بود مؤنث خواهد شد.

پس از تولد نوزاد هم می‌توان مزاج را مشخص کرد. مثلاً بچه‌ی متولد شده‌ی سفید پوست با چهره‌ی روشن و پوستی نازک و لطیف، با موهای نازک کرکی روشن، صورت پف‌آلود که به زور چشم‌هایش را باز وبسته می‌کند؛ سرد مزاج است. اگر نوزاد، دارای موی مشکی درشت، بلند (حتی ابرو دارد) و کم وزن باشد، گرم مزاج است. طفل سرد اکثر مواقع خواب است ولی طفل گرم هر نیم ساعت می‌خوابد و دوباره بیدار می‌شود (هر چه گرمی بیشتر باشد خواب کمتر است و هر چه رطوبت بیش‌تر، بیش‌تر می‌خوابد).

در نوزاد دو حالت مشاهده می‌کنیم: گرمی و رطوبت؛ گرمی عامل حرکت و انرژی و رطوبت عامل رشد و هر دوی این‌ها برای کودک مورد نیاز است.

وقتی حاصل تولد پسر باشد، این بچه، پرتحرک می‌شود، زود تفاوت رنگ‌ها را می‌فهمد، با صدا از خودش واکنش نشان می‌دهد و غذاهای مختلفی را که به او داده می‌شود می‌خورد و می‌خوابد. اگر مزاجش سرد باشد، به محض اینکه شیر به او داده می‌شود آروغ می‌زند و استفراغ می‌کند. این استفراغ تابع سردی معده‌ی بچه است و باید شیرش را گرم کنیم، یعنی مادر بچه باید خوراکی‌های گرم بخورد تا از این طریق شیرش گرم شود. ما هر غذایی که می‌خواهیم به طفل بدهیم به مادر می‌دهیم. شیر مادر اگر سرد باشد وقتی روی ناخن دوشیده شود سر می‌خورد، ولی اگر گرم باشد روی ناخن می‌بندد. برای اینکه شیر مادر گرم بشود باید صبح و شب غسل یا خرما و یا عرق رازیانه بخورد. مزاج گرم، موها را سیخ می‌کند و مزاج سرد لخت. هر چه مزاج گرم‌تر باشد اشتهاى بچه کم‌تر، تحرکش بیش‌تر و خوابش کمتر است و هر چه مزاج سرد باشد اشتهاى بچه بیش‌تر، تحرکش کمتر و خوابش بیش‌تر است. هر چه سن بالا می‌رود رطوبت کم می‌شود اما گرمی را هنوز دارد. همانطور که بچه بزرگ می‌شود از خوابش کاسته می‌شود. هر چه گرما بیش‌تر شد تیز فهمی و هر چه سردی بیش‌تر شد حماقت و کند فهمی بیش‌تر می‌شود و اگر بخواهیم بچه‌ها باهوش شوند باید به آن‌ها گرمی بدهیم.

هر چقدر کودک رشد می‌کند، جست و خیزش بیش‌تر می‌شود؛ چون رطوبت در حال کم شدن است و حرارت خود را نشان می‌دهد. پسران در ۱۴ سالگی رشدشان کمتر از ۷ سال اول است. اما دختران در ۱۳-۱۲ سالگی یک دفعه رطوبت بدنشان افزایش می‌یابد، بنابراین رشدشان در این مدت زمانی بیش‌تر از پسران است.

در ۲۱-۱۴ سالگی گرمی افزایش و رطوبت کاهش پیدا می‌کند. در این مدت زمانی، رشد، شیب کندتری پیدا می‌کند و تقریباً صفر است، اما گرمی، اثرات خود را نشان می‌دهند. فرد در این مدت زمانی دوست دارد کوهپیمایی برود، دوچرخه سواری کند و در کل رفتارهای تندی از خود نشان دهد.

در ۲۸-۲۱ سالگی رطوبت به حداقل خود رسیده و حرارت وجود دارد. وقتی که حرارت در بدن وجود داشته باشد صفرها در بالاترین نقطه‌ی تن یعنی سر قرار می‌گیرد و چون صفرها زیاد است به شکل طبیعی، سرد درد پدید می‌آورد (سردرد گرم). این نوع سردرد

معمولاً در اثر هوا، غذا، عطر و یا هر چیز گرم دیگر پدید می‌آید. اگر مقدار صفرا خیلی زیاد باشد پیاز مو را می‌سوزاند و ریزش مو پدید می‌آید که موجب تاسی می‌گردد. اگر ریزش مو در جلوی سر پدید آید نوع این ریزش مو صفاوی و اگر در وسط سر پدید آید دموی است و اگر هر دو پدید آیند هم صفرا و هم دم بالاست. علت اینکه زن‌ها تاس نمی‌شوند این است که صفرا و دمشان بالا نیست. در نتیجه سه دسته تاس نمی‌شوند: معتدل‌ها، سوداوی‌ها و بلغمی‌ها.

بنابراین در سن ریزش مو (۲۸-۲۱) که اوج گرمی است، باید صفرا و دم را کنترل کرد. یک نوع ریزش موی دیگر نیز وجود دارد که به صورت قطعه‌ای منتشر (آلوپسی منتشر) بوجود می‌آید. مزاج این ریزش، سرد و اسه‌م عربی آن داء الثعلب (بیماری رویاه) است. ریزش سرد دیگر که کم‌کم در طی زمان اتفاق می‌افتد ناشی از شدت ضعف است و درمان آن خوردن بادام، انجیر، زیتون، شربت عسل، ارده شیره و روغن سیاه دانه است. ریزش موی جلو سر قاعدتاً تا سن ۲۸ سالگی باید قطع شود و اگر ادامه یافت نشان دهنده‌ی ادامه داشتن گرمی است و اگر ریزش زودتر از سن ۲۱ سالگی شروع شد نشان دهنده‌ی گرمی بالاست.

از سنین ۲۸-۲۲ یا ۳۵-۲۸ سالگی، گرمی رو به کاهش می‌گذارد و وقتی فرد به سن ۳۵ سال می‌رسد گرمی‌اش متعادل می‌شود. از سن ۶۰ تا آخر عمر، شیب تند مزاج به سردی است و این تندی و کندی شیب سردی، تابع گرمی و سردی غذاهای همگانی (که یکی از انواع آن‌ها خوراکی است) می‌باشد. این تندی و کندی را از طریق رنگ مو می‌فهمیم. هر گاه مو سفید شد یعنی سردی بروز کرده است و اگر گرمی به او بدهیم موهایش دوباره سیاه می‌شود. این سردی طبیعی ادامه دارد تا اینکه سردی مطلق بر بدن غالب شود که در این حالت مرگ طبیعی رخ می‌دهد.

مزاج موقعیت جغرافیایی

موقعیت جغرافیایی به پنج دسته تقسیم می‌شود. یک منطقه‌ی معتدل و چهار منطقه‌ی گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد و خشک، که این موقعیت‌ها بستر نظام هستی هستند. هر کدام از این موقعیت‌ها، مزاج منطقه‌ی خاص خودشان را دارند و آدم‌هایی

که در هر منطقه زندگی می‌کنند مزاج همان منطقه را می‌گیرند و هر چه غذاها صنعتی تر شود(یعنی از طبیعت کمتر بهره گرفته شود) غذاهای مشترک بیش تر می‌شوند و به تبع آن رفتارها به یکدیگر نزدیک تر می‌شوند (مثلاً امکان دارد فردی در بندر عباس باشد و هیچ بهره ای از گرمای آنجا نبرد و گرما بر او هیچ اثری نگذارد. زیرا این فرد در خانه و در محل کار زیر کولر گازی نشسته است؛ بنابراین چنین استنتاج می‌کنیم که در بندر عباس ممکن است یک فرد نیز دارای طبع سرد باشد و چون مردم دیگر حتی از غذاهای منطقه ای هم کم تر بهره می‌گیرند و بیش تر از غذاهایی که در کل کشور پخش می‌شوند استفاده می‌کنند، بیماری های یکسان اما با شدت بیشتر یا کمتر بوجود می‌آیند. بنابراین هنگام ویزیت باید لیست غذاهای غالب فرد را در آورد و از او پرسید چگونه زندگی می‌کند.

مزاج معنوی موقعیت جغرافیایی

مناطق در زمین وجود که آب و خاک موجود در آن همان آب و خاکی است که در مناطق دیگر وجود دارد لیکن معنویت این مناطق بیش تر است و برعکس جاهایی هستند که نفرین شده اند و ما چه بخواهیم و چه نخواهیم معنویت آن موقعیت جغرافیایی روی انسان‌ها اثر می‌گذارد.

غذا

برخلاف برداشت عموم جامعه، تعریف فراگیر و کامل تری باید از غذائزائه داد. معمولاً خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها را غذا می‌نامند در حالیکه خوردنی و آشامیدنی تنها یکی از انواع غذاست. ما می‌گوییم مجموعه‌ی بهره مندی های جسمی و روانی انسان از نظام طبیعت را غذا می‌نامیم. بخشی از این بهره مندی از خوراکی‌ها میسر می‌شود و بخش‌های دیگر از طریق شنیدار، جذب از منافذ پوستی، پندار و تفکر، بویایی، انس و رفتار جنسی. برآیند مجموعه‌ی این موارد را غذا می‌نامیم. یک طبیب اگر از مجموعه‌ی غذاها

غافل شود و فقط به غذاهای خوراکی بسنده کند، در تشخیص و درمان بیماری دچار نقص اشتباه می شود. بنابراین هشت غذا تعریف

می کنیم: ۱- خوراکی ۲- بویایی ۳- شنیداری ۴- دیداری ۵- پنداری ۶- جذبی ۷- جنسی ۸- انس

برای استفاده‌ی مطلوب از این غذاها این چنین تعریف می کنیم که: هر انسان برآیند اثر چهار عنصر است که در طبیعت با هم در

آمیخته و یک عنصر معنوی که از آسمان آمده است. چهار عنصر طبیعی از یک طرف و یک عنصر معنوی از طرف دیگر هر کدام میل

به حرکت به سمتی مجزا دارند و همیشه میل به گسستن از یکدیگر دارند (کل شی یرجع الی اصله؛ هر چیزی به اصل خود باز می

گردد). یعنی آنچه از آب آمده می خواهد به طرف آب برود. آنچه از خاک به خاک و آنچه از آتش به آتش و آنچه از هوا به هوا و

آنچه از عالم معنا آمده به آسمان باز خواهد گشت. همیشه جسم انسان در حال گسست و تلاشی است. انسان اگر بخواهد زندگی

کاملی داشته باشد همیشه باید کسری هایی را تأمین کند. آنچه کسری از خاک هست باید از خاک و آنچه از عالم معناست باید از

عالم معنا تأمین گردد. تناسب نیاز ماده و معنا را ۵:۲ (دو به پنج) تعریف می کنیم یعنی ما هفت وعده غذا نیاز داریم؛ دو وعده از این

هفت وعده، غذای مادی و ۵ وعده‌ی دیگر، غذای معنوی (نمازهای پنج گانه). در این صورت تعادل برقرار می شود.

در نظام طبیعی درمان به ضد است (یعنی گرم مزاج باید سردی بخورد و سرد مزاج گرمی) و تقویت به عین (یعنی اگر بخواهیم صفرا

را زیاد کنیم باید به فرد گرمی بدهیم و اگر بخواهیم معنویت را زیاد کنیم غذای معنوی). افزایش کیفیت هر غذا به دقت در مصرف

آن بستگی دارد. همچنانکه جویدن کامل غذا، آرام آرام جویدن و بلعیدن غذا و نیز پا برهنه سر سفره نشستن، جذب غذا را بهتر و بیشتر

می کند؛ به همین ترتیب هر چه دقت بیش تری در نماز داشته باشیم جذب غذای معنوی بیش تر می شود.

غذاها

۱- غذای بویایی

آنچه که استشمام می‌کنیم یک نوع غذاست و مغز ما را تغذیه می‌کند. پس به خصوص انسان‌های سرد مزاج، یا کسانی که به هر دلیلی سردی وارد روان، چشمان و به ویژه سرشان شده است باید عطریات گرم (عطر گل‌های محمدی، نرگس، نسترن، یاس و مریم) استفاده کنند. بهترین زمان مصرف غذا از جمله غذای بویایی شب است. چون شب مزاج سرد دارد، در نتیجه غذای گرم بهتر جذب می‌شود. در شب تمام سلول‌ها منبسط می‌شوند و به همین دلیل است که بیش‌تر سردردها در شب بروز می‌کند. اگر بخواهیم شب خواب خوبی داشته باشیم باید غذای گرم بخوریم. مجموعه‌ی عطرها، بیماری‌های سرد و مجموعه‌ی عطرها، سردی، بیماری‌های گرم را درمان می‌کنند.

۲- غذای خوراکی

غذا که وارد دهان می‌شود، پس از جویدن خوب، هضم اول رخ می‌دهد. سپس وارد معده می‌گردد و سپس در فم (دهانه) معده چهار ساعت و در قعر آن نیز چهار ساعت می‌ماند (هضم دوم). پس از آن از طریق عروق ماسکاریا (مزاتر) وارد کبد می‌شود و هضم بعدی (سوم) در کبد صورت می‌گیرد و ترکیبی پدید می‌آید که با تبدیل به خون آماده‌ی تغذیه‌ی بدن می‌شود. (مرحله‌ی آخر هضم در سلول‌های اندام‌ها صورت می‌پذیرد).

این خون چهار لایه دارد و اگر لیوانی را حاوی خون در نظر بگیریم، این لیوان دارای چهار قسمت فوقانی تا تحتانی است. در قسمت فوقانی این لیوان، لایه‌ی شفاف و لطیف و سبک شکل می‌گیرد که صفرا نام دارد. صفرا در سراسر خون منتشر است. ویژگی آن این است که خون را رقیق، لطیف و گرم نگه می‌دارد. این گرمی و لطافت موجب می‌شود که خون به دورترین نقاط بدن برسد و بتواند با ورود رگ‌های ریز، اندام‌های انتهایی را تغذیه کند. هر گاه صفرا کم شد سیالیت (روانی) خون کم شده و مشاهده می‌کنیم که سرانگشتان دست و پا سرد می‌شوند. اگر کاهش صفرا بیشتر شود کل دست یا ساق پا سرد می‌گردد. مزاج صفرا گرم و خشک تعریف می‌شود، همچنانکه که مزاج خورشید گرم و خشک است. همچنین مکان صفرا در دستگاه گردش خون ما بالاست همانطور که مکان

خورشید بالا بود. خورشید، به نظام هستی حیات تزریق می کند و تا آنجا که انرژی می تابد حیات هست، صفرا هم تا آنجا که نفوذ پیدا کند، گرمی و انرژی می دهد.

لایه‌ی دوم خون، دم نام دارد. این لایه؛ قرمز شفاف، لیکن سنگین تر از لایه‌ی اول (صفرا) است ■ همچنانکه هوا بیشترین حجم را در نظام هستی اشغال می کند، دم هم بیشترین حجم را در تن به خود اختصاص می دهد. کار این خون ساخت عضلات، اندام‌های عضلانی و اندام‌های اصلی (کبد و قلب) است. مزاج دم گرم و تر است. هوا به تناسب بهره بیشتر از آتش، گرم تر می شد. دم هم به تناسب اینکه صفرای بیش تری رویش معلق باشد می تواند گرم تر باشد. دم از همسایه‌ی بالایی و پایینی خود (صفرا و بلغم) الهام پذیر است و تحت تأثیر این دو همسایه، گرمی و رطوبتش کاهش یا افزایش می یابد.

لایه‌ی دیگر بعد از دم، بلغم است که قرمز رنگ است اما قرمزی اش نسبت به لایه‌ی بالایی کمتر و تمایل آن به رنگ آب بیش تر است. غلظتش بیشتر، گرمی اش کمتر، رطوبت و سردی اش بیش تر و وزن آن سنگین تر است و بیشترین فضا را بعد از دم اشغال می کند (همانطور که آب در کره‌ی زمین بعد از هوا بیشترین فضا را در نظام هستی اشغال می کند). آب با حرارت، قابل تبدیل به هوا است، بلغم نیز با حرارت قابل تبدیل به دم است. به خاطر همین است که فرد بلغمی سفید پوست-گچی رنگ- وقتی راه می رود یا ورزش می کند، چهره اش گلگون می شود، یعنی بلغم موجود در بدنش می پزد و تبدیل به خون می گردد و وقتی او را ماساژ بدهیم همان ناحیه‌ی ماساژ قرمز می گردد. یا اینکه اگر روغن گرم به بدنش بمالیم، بلغمش می پزد و تبدیل به دم می شود و پوست گلگون می گردد. وقتی که غذای گرم خوراکی به او بدهیم تنش گرم می شود و بلغمش می پزد و تبدیل به خون می گردد. اگر بادکش بگذاریم بعد از هفت جلسه، پوست سفید گلگون می شود و خون بوجود می آید و اگر آزمایش بدهد می بیند که ترکیبات خونس نیز عوض شده است. بعضی از حکما در طب سنتی می گویند که هضم پنجم در عروق رخ می دهد؛ یعنی مقداری خون هضم نشده در سراسر بدن منتشر است که با تحرک تبدیل به دم می شود (کلا به این خون، خون پس انداز می گویند). بلغم، معادل و مساوی با خونی است که در سراسر بدن منتشر است. کارآیی اصلی بلغم ساخت اندام‌های سرد (مثل سیستم اعصاب، چربی‌های محافظ و مغز)

است. مزاج بلغم سرد و تر است و به تناسب اینکه گرمای همسایه‌ی بالایی اش (دم) بیشتر یا کمتر باشد می‌تواند رطوبت یا سردی کمتر یا بیشتری داشته باشد.

قسمت انتهایی خون؛ قرمز تیره، لزج و به هم چسبیده است. در این قسمت، رنگ خون آنقدر تیره می‌گردد که به سیاهی می‌زند و از این جهت به آن سودا (سیاه) گفته می‌شود. البته همانطور که صفرا در خون معلق است، سودای معلق منتشر نیز در بدن داریم. البته مقدار آن برای بعضی از افراد زیاد و برای بعضی دیگر کم است. پس دو خلط بلغم و دم ظرف مخصوصی در بدن ندارند که در آن نگهداری شوند و در سراسر بدن پخش اند؛ ولی دو خلط دیگر (صفرا و سودا) ضمن منتشر بودن در بدن، ظرف مخصوص برای نگه‌داری نیز دارند. کیسه‌ی صفرا برای نگه‌داری صفرای اضافی و کیسه‌ی طحال برای نگه‌داری سودای اضافی است که اگر در زمان مقتضی مقادیر این دو خلط در بدن کم شود از این کیسه‌ها تأمین می‌گردد. سودا برای ساخت اندام‌های محکم بدن (مثل استخوان، دندان و مو) مورد نیاز است.

۳- غذای شنیداری

رفتارهای گرم، محیط گرم، در معرض هوای گرم و کلمات شادی بخش قرار گرفتن، صفرا را هستند و کلمات تنفر آمیز صفرای مضر تولید می‌کنند. همچنین اگر بخواهیم دم را زیاد کنیم یک گرمی، گرمی غذاست که با غذاهای خونساز (مثل شربت عسل، انجیر، زیتون، انگور و خرما) تأمین می‌گردد. در عین حال رفتارهای شادی بخش خونسازند. شرم، فرد را گرم و خجالت او را سرد می‌کند. تماشای یک منظره‌ی زیبا، خونساز است و به انسان گرمی می‌دهد و تمام سلولها احساس گرمی و نشاط می‌کنند.

محیط سرد، غذاهای سرد، فضای شرمناک، ترس، غم، کینه، حسد، حرص، بوی تعفن، تنهایی (فقدان غذای انس)، بی‌حرکتی و ایستایی بلغم را زیاد می‌کند. نقش روانی در بروز خلط سرد که موجب بیماری می‌شود.

گزارش موردی ■ برای درمان یک فرد ۳۶ ساله که مبتلا به ویتیلیگو می باشد، داروهای فوق العاده گرم مثل سعن، ارده شیره، انجیر، عسل، استشمام عطر قبل از خواب و ترک سردی تجویز شد. پس از چهار ماه مصرف داروهای گرم، در بدنش گرمی ایجاد نشد؛ زیرا زنش دائماً غر می زد و در بدن فرد به طور مستمر خلط سرد تولید می شد. پس در اینجا یک عامل روانی موجب بیماری پوستی شده است، در حالیکه در ظاهر هیچ ربطی به یکدیگر ندارند؛ همچنانکه غم آنی می تواند موی سر را سفید کند و باعث بروز سردی شود. پیدایش سودا می تواند از خوردن گوشت گاو و هم چنین سودای رفتاری مثل تکرار بداخلاقی ها، تکرار حسادت ها، تماشای صحنه های زشت، شنیدن صداهای ناهنجار، استمرار خیال منفی (۲ روز یا بیشتر) و... باشد.

حرفهای مثبت و منفی در التیام و بروز بیماری می توانند اثر بخش باشند. در قسمت درمان، بهترین و کاملترین واژه ها آنهایی هستند که خداوند مونتاز کرده است. تنها راه درمان عاشق، رساندن به معشوق است و اگر میسر نشد که معشوق را به او برسانیم از طریق بدگویی از معشوق، عشق به معشوق را از دل عاشق در می آوریم. در طب یوسفی گفته می شود او را با فردی ازدواج بدهیم که شیرین زبان باشد و همیشه کلمات مثبت به کار ببرد تا مهر و محبت به معشوق قبلی از ذهنش بیرون بیاید.

غذای شنیداری از جمله جملات مثبت و آرام بخش که خداوند خودش مونتاز کرده است شامل: یا رؤف یا رحیم- لا حول و لا قوه الا بالله العلی العظیم و بسیاری از جملات آرام بخش دیگر است. حال که این اذکار را چه مقدار بگوییم طبق فرمول روبرو عمل می کنیم: عدد ابجد نام مادر + عدد ابجد نام شخص = تجویز اختصاصی تعداد گفتن ذکر.

در روایت داریم که معادل کل قرآن سوره ی حمداست. در روایت دیگری نیز آمده است که اگر بر مرده ای هفتاد مرتبه حمد خواندید و مرده زنده شد تعجب نکنید. سوره ی یاسین و آیه الکرسی نیز مهم اند. بعد از قرآن خواندن دعا مؤثر است و سپس اشعاری که مضامین الهی دارند. اصوات اگر جهت داده شوند موسیقی ایجاد می کنند. موسیقی های شرقی تمام آلات و ادواتشان گرم است. موسیقی های شرقی، گرم اول و سرد آخرند. کلمات ناسزا می تواند بیماری را باشد. جهت گیری حروف باید مثبت و امید بخش باشد.

تقویت جنسی سه بعد می شود: ۱- کل توانایی جنسی ۲- اعصاب و روان ۳- اندام جنسی

گاهی ممکن است بدن قوی باشد ولی توانایی جنسی وجود نداشته باشد. تقویت جسم بع اضافه ی تقویت اعصاب، زمینه‌ی بهتری را برای تقویت جنسی فراهم می‌کند. ممکن است هم جسم و هم اعصاب و روان تقویت شود اما باز هم توانایی جنسی نقص داشته باشد یعنی کاهش در کارایی جنسی باشد. در این حالت می‌گوییم سردی اندام پدید آمده که و اندام را باید درمان کرد. بطور کلی درمان به صورت تقویت اندام سرد با گرمی ها صورت می‌گیرد (خرما، عسل، زیتون، انجیر و...) همه‌ی گرمی ها تقویت کننده هستند و اعصاب را گرم می‌کنند، اما باید پندارهای مثبت، امنیت خاطر، دوری از طمع و... نیز به آن‌ها اضافه شود .

در زنان سردی اندام جنسی رخ می‌دهد که محیط را باید گرم کرد. ممکن است سردی به حدی برسد که از شدت سردی، نطفه منجمد شده و ناباروی پدید بیاید، این موضوع را از طریق گرمی یا سردی ترشحات اندام جنسی زنان متوجه می‌شویم که اگر ترشحات سرد بود از داروهای واژینال گرم استفاده می‌کنیم که مهمترینشان عسل است. (مثلاً ۲۰ سی سی عسل + ۱/۵ برابر عسل، آب گرم). مخلوط آب عسل را با ابزار دوش واژینال وارد اندام می‌کنیم که این کار بهتر است بعد از پاکی اندام جنسی صورت گیرد. حال، به تناسب نیاز بیمار دوره‌ی مصرف برای آن تعریف می‌کنیم (هفت یا ۱۴ روز یا بیش تر).

عسل بهترین دارو برای درمان محیطی، ریزش ادرار بی اختیار، خارش محیطی و عفونت واژینال است.

برخی افراد به علت شدت گرمی محیط، مشکل عدم موفقیت در بستر دارند. این ها کسانی هستند که در هنگام ریزش جنسی درد دارند. این درد، وحشتناک، سوزنده و تیر کشنده است. این موضوع ممکن است هم از شدت سردی باشد و هم از شدت گرمی؛ اگر از شدت سردی بود درد به تنهایی در حال ارگاسم وجود دارد و اگر از شدت گرمی بود، سوزش هم به آن اضافه می‌شود.

در مورد اینکه اندام جنسی مرد سرد شده است یا نه، پاسخ این سوال را در ادرار شبانه جویا می‌شویم. بیمار می‌گوید "روز کنترل دارم و شب چند بار باید به دستشویی بروم" (چون شب سرد است) که این به انزال زودرس در رفتار جنسی منتهی می‌گردد. انزال زودرس پایه اش سردی کل بدن است که بالاخره منجر به سردی اندام جنسی می‌شود.

مهم‌ترین داروی تقویت جنسی نخود است (نخود دیمی بهتر از آبی و نخود سیاه بهتر از غیر سیاه است). نخود، باید خیس شده، آرام آرام پخته شود و به صورت نخود آب همراه روغن گرم (مثل روغن زیتون) و ادویه های گرم استفاده گردد. نخود یک غذای مغذی و لطیف است که در همه‌ی سنین قابل جذب است. اگر به **erection** بیشتر (یعنی فرصت بیش تر نعوظ) نیاز باشد، از نخود استفاده می‌کنیم که در صورت همراهی با عسل، کارآیی های بیش تری دارد. برخی از حکما می‌گویند اگر فعالیت جنسی زیاد باشد بدن به ضعف می‌رود و برخی نظرشان بر این است که فعالیت جنسی باید بر اساس مزاج صورت بگیرد؛ ولی نظر ائمه‌ی بزرگوار علیهم السلام این است که هر گاه توانایی جنسی رو به ضعف رفت با عسل و زیتون جایگزین می‌شود. در رساله‌ی ذهبیه آمده است که عسل، آب رفته از بدن را باز می‌گرداند. (دو واحد عسل + پنج واحد زیتون + پنج واحد سیاه دانه)

فعالیت یا توانایی بیش از اندازه‌ی جنسی چه در مردان و چه در زنان باید مهار شود. در مردان بهترین تنظیم کننده، حجامت است و اگر از حجامت بگذریم باید به فرد غذای سرد بدهیم که کار چندان درستی نیست، زیرا کل اندام را سرد می‌کند و توانایی بدنی را کاهش می‌دهد، در حالی که توانایی باید حفظ شود و تمایل جنسی بی حد کنترل گردد و این خیلی اهمیت دارد. حضرت امیر المؤمنین (ع) می‌فرمایند: میل به زنا و جنون آنی ناشی از غلبه‌ی خون است. پس از حجامت و نیز سرکه بهترین و سریعترین تعدیل کننده است اما چون سرکه به تنهایی ضعف می‌دهد باید سرکنگبین بدهیم که اوج فوران جنسی را کاهش می‌دهد و ضعف هم ایجاد نمی‌کند (دو واحد عسل + دو واحد عرق نعناع + یک واحد سرکه). سرکنگبین هم تعدیل کننده‌ی مردان و هم تعدیل کننده‌ی زنان است. نعناع موجود در این ترکیب برای زنان تعدیل کننده است و اثر تعدیل کنندگی آن آنقدر زیاد است که می‌تواند به ناباوری بیانجامد. (نحوه‌ی مصرف: یک سوم لیوان سرکنگبین و بقیه را آب می‌ریزیم). زنانی که می‌خواهند پرپودشان را کنترل

کنند(به عبارتی پرپود نشوند)می توانند از خوراک عرق نعناع و شست و شوی واژینال با عرق نعناع برای جلوگیری از ریزش تا زمان مقتضی استفاده کنند.

۵-غذای انس

هر انسانی به محبت و عاطفه‌ی دیگران نیاز دارد و اگر این عاطفه نباشد ولو فرد تمام مال دنیا را هم داشته باشد، باز هم احساس نوعی کمبود می‌کند.(با توجه به مطالب **CD** که در تقویم هست...) این نیاز به عاطفه در هر سنی متفاوت است.

اطفالی که از سینه‌ی مادرشان شیر می‌خورند بسیار بیشتر از کسانی که از شیشه شیر می‌خورند انرژی می‌گیرند، ولی در این تعریف همه طفلند. همه نیاز به محبت ورزیدن و مورد محبت دیگران قرار گرفتن دارند. اگر این نیاز از طریق طبیعی تأمین نشود، انسان به شیوه‌ای غیر طبیعی آنرا تأمین می‌کند. اندام‌های جذب محبت و انتقال انرژی عبارتند از: ۱- دست (به هنگام دست دادن با دیگران، باید محکم دست را فشرد) ۲- سینه (بغل کردن) ۳- گردن به گردن (معانقه)

۶-غذای دیداری

آنچه می‌بینیم، نوعی غذاست. رنگ آسمان و رنگ ابرها موافق طبع انسان سرشته شده است. رنگ گل زیباست اما به شرطی که قرمزی اش زیاد نباشد. رنگ آبی، معتدل است و از این جهت موافق طبع و سرشت ماست. رنگ سفید، سرد و رنگ قرمز، مهبیج و گرم کننده است. رنگ زرد، اگر روشن شد، مسرت زا و شادی بخش و اگر تیره شد غم زاست. رنگ سیاه هم سرد است. رنگ سبز، معتدل به سوی گرمی است. بهترین و جامع‌ترین رنگ‌ها، رنگ‌های آبی هستند. طیب حق ندارد رنگ‌های ناشاد(برای پوشش، مطب و ...) انتخاب کند، چون مخاطبش انسان‌های ناشاد هستند. مهم نیست که بیمار ثروتمند باشد یا فقیر، با سواد باشد یا بی سواد، این بیمار به هر حال رنجور است و باید اول که وارد می‌شود با منظره‌ی مثبت مواجه گردد. یک اسکلت عریان انسان را در گوشه‌ای از مطب بگذاریم، بیمار تن رنجور خود را مثل این اسکلت می‌بیند. در بیمار باید آن جهت مثبتش جلوه دار شود. حتی اگر یک حسن داشت

همان یک حسن را باید بزرگ کرد. نگاه کردن به چهره‌ی مومن و سبزی و آسمان و سطور قرآن باعث افزایش نور چشم می‌شود. سعی کنیم که هر چهره‌ای را نگاه نکنیم؛ زیرا هر چهره‌ای ارزش نگاه کردن ندارد. برای ما معماری چهره اصلاً مهم نیست زیرا ممکن است با اینکه چهره زیبایی باشد، پرتویی که از این چهره ساطع می‌شود پرتو منفی باشد.

۷- غذای پنداری

برای اصلاح رفتار باید گفتار را اصلاح کرد و اصلاح گفتار تابع اصلاح پندار است. پندار، زیرساخت تمام حرکات است. سعی کنیم پندارمان مثبت باشد و مثبت بیاندیشیم. با پندار منفی می‌توان سمی را در کسی پدید آورد که نابودش کند و با پندار مثبت می‌توان بدن را واکسینه کرد و سموم را از بدنش بیرون آورد.

۸- غذای جذبی

پوست بدن انسان دارای منافذی است که در سراسر بدن منتشر است. اگر منافذ یک سانتی متر مربع پوست را ضرب در کل سطح پوست بکنیم به یک دهان بزرگ می‌رسیم که هم توانایی بلعیدن دارد و هم استفراغ. این منافذ در بعضی قسمت‌ها حساسیت بیش تری دارند و در جاهایی کم‌تر. در جاهایی، اعصاب خاص و در جاهای دیگر عروق و عضلات خاصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. محل‌های اصلی در این رابطه؛ روی سر (ملاج)، زیر بغل، کشاله‌ی ران چپ، سینه، شانه، کمر و هستند که توان جذب بیشتری نسبت به سایر نقاط دارند. اگر خواستیم به سر غذا بدهیم، فقط ملاج را آغشته می‌کنیم و لازم نیست که کل سر آغشته شود. برای غذا دادن به اندام فوقانی، کتف و شانه و برای اندام میانی، کمر را روغن مالی می‌کنیم.

به طور متعارف ما نمی‌توانیم غذا یا داروی مورد نیاز بدن را برای کل بدن مساوی بدهیم؛ زیرا شخصی مزاج غالب و کل تنش گرم است لیکن یک اندام سرد شده است. مثلاً بعد از دوش گرفتن، سینوزیت گرفته که در اینجا سر، سرد شده است. البته این سردی مربوط به مغز نیست و فقط سینوس‌های سرش دچار سردی شده است. در این حالت ما نمی‌توانیم برای کل بدن بیمار غذای گرم

تجویز کنیم، فقط ناحیه‌ی سر را باید گرم کرد و این کار را با انواع روغن های گرم انجام می دهیم. یکی دیگر از راههای جذبی تکیه گاه است، یعنی جایی که انسان در آنجا می نشیند. اگر خانه مسکونی فرد (تکیه گاهش) گچ کاری شده باشد باعث سرد شدن طبع خانه خواهد شد. اگر این خانه در شمال باشد میزان سردی و رطوبتش بیش تر خواهد شد.

در بخش تخلیه و تطهیر جنسی انسان ها به تناسب این پنج فاکتور: ۱- مزاج پایه ۲- سن ۳- جنس ۴- غذای غالب و ۵- موقعیت جغرافیایی محل زیست، نیاز جنسی شان متفاوت می شود.

جهت گیری درمانی طب مزاجی (تطهیر)

انواع تطهیر: ۱- جسمی ۲- معدی ۳- خونی ۴- جنسی ۵- روانی

یعنی وقتی وارد محیط زیست می شویم کدامیک از ابعاد جسم ما دچار مشکل است؟ جسم ما به کدام بعد از ابعاد درمانی نیاز دارد؟

باید جسم را تطهیر کنیم یا معده را؟ یا خون را؟ یا روان را؟

۱- تطهیر جسمی

یعنی پاکی و زدایش ظاهر بدن انسان از آلودگی.

۱. نظافت عمومی ۲. زدایش موهای زاید بدن انسان (با استفاده از نوره)

برای نظافت جسم، محیطی به نام حمام تعریف می کنیم. تعریف کنونی ما از حمام این است که فضایی ۲×۲ و دارای آب گرم و

سرد و صابون باشد. اما در این نوشتار، منظورمان از حمام محیطی است که با ورود به آن، ابتدا با فضایی سرد روبرو می شویم، سپس

فضایی با هوایی نه سرد و نه گرم و بعد وارد محوطه دومی می شویم که دارای سقف کوتاهی است با هوای گرم تر و پس از آن

فضای سومی وجود دارد که دارای هوای گرم و مرطوب با سقف مرتفع تری است که انباشت آب های مختلفی در آن وجود دارد.

در این قسمت قفسه ای حاوی انواع روغن ها با مزاج های مختلف وجود دارد. (روغن گرم: روغن کنجد، روغن معتدل: روغن زیتون، روغن خیلی گرم: زنجبیل. روغن گل بنفشه، خیلی خیلی معتدل است) همچنین انواع مختلف ماساژ در این قسمت انجام می گیرد. کیسه های پشمی، نخی و ابریشمی به تناسب مزاج، نوع پوست، نوع جنس استحمام کننده نیز یافت می شود. شوینده های واسطی که وجود دارد شامل: روشور (که چرک روی بدن را از بین می برد)، شوینده ی چربی زدا و انواع صابون است. بعد از این فضا وارد خزینه (وان بزرگ) می شویم که دارای دیوار آهکی است و لایه ی زیرین متصل به حرارت آن باید مس باشد. زیرا حرارتی که به مس داده می شود چون مس آرام آرام وارد آب می شود (بدن ما می تواند مس را از طریق منافذ پوست جذب کند.) نظافت آب باید در حدی باشد که بتوانیم از آن بنوشیم. مدت حضور در این حمام به تناسب مزاج فرد متفاوت است. بیشترین مقدار حضور، حضور ضروری برای افراد سوداوی است، بعد بلغمی، بعد دموی و در نهایت صفاوی. سوداوی ← ۱ ساعت، بلغمی ← ۴۵ دقیقه، دموی ← ۰/۵ ساعت، صفاوی ← ۱۵ دقیقه

وقتی می گوئیم حمام بلغم زداست، منظورمان حمامی است که کیفیتش بیان شد نه حمام امروزی، حمام امروزی بلغم زا است.

۲- تطهیر معدی

یعنی پاکسازی سیستم گوارش و این یک اصل است. از حلال خوردن شروع می شود، به اندازه خوردن، با مواعید مقرر خوردن (۲ وعده در شبانه روز یا ۳ وعده در هر شبانه روز) تا گرسنه شب نخوابیدن.

وقتی می گوئیم غذای شب، یعنی سرشب و باید ۳/۵ ساعت قبل از خواب باشد. رعایت مواعید غذایی جزء اصول مهم است که اگر رعایت شود فشارخون کنترل می گردد و دیگر افزایش کلسترول و تری گلیسرید و دیابت پدید نمی آید. (الأكل بين الأكلات المزبوره هی فساد للبدن، یعنی: غذا خوردن در بین این وعده های مشخص، باعث خرابی بدن می شود.) از آداب مهم غذا خوردن، سه زانو سر

سفره نشستن، تقسیم بندی معده به سه قسمت آب، غذا و هوا، نمک خوردن قبل از غذا و شیرینی بعد از غذا و آب نخوردن حین غذاست.

غذا اگر آرام آرام خورده شود بزاق بیشتری ترشح می شود و اگر حین غذا آب خورده نشود دیگر آب، غذا را در برنخواهد گرفت و لایه ی حایلی بین غذا و بزاق تشکیل نخواهد داد و بنابراین بزاق به تنهایی باعث هضم بهتر غذا می شود.

اگر قواعد فوق رعایت نشود امتلاء معده رخ می دهد که در این حالت باید تطهیر معدی انجام داد. برای تطهیر معده باید از مسهلات کمک گرفت. تخلیه معده یا از بالا صورت می پذیرد یا از پایین، اگر معده پر باشد باید از استفراغات استفاده شود و اگر روده پر باشد از مسهلات. بهترین عوامل ایجاد استفراغات، ترکیب گلاب و نمک است که بعد از استفراغ حالت بدی به بیمار دست نمی دهد. (محلول آب گرم و نمک + گلاب).

هنگام وجود یبوست، روده ها باید تخلیه شود. در این صورت باید یبوست را با غذاهای گرم و ملین درمان کرد. هرچه غذا گرم تر شود، شتاب از بین بردن یبوست زیادتر می گردد. در واقع گرمی ها اسهال آور و سردی ها یبوست زا هستند. گرمی ها از شربت عسل گرفته تا قوی ترین آن ها؛ یعنی کدوی حنظل (همان هندوانه ی ابو جهل که به اندازه پرتقال است)، همگی در این مورد موثرند. بهترین و سازگارترین ملین این است که هفت عدد انجیر خشک را به مدت ۲۰ دقیقه بخیسانیم و شربت تشکیل شده را به مریض بدهیم که هم معده را گرم می کند و لینت می دهد و هم غذاست و هم محکم کننده ساق و به خصوص غذای خوبی برای زنان و کهنسالان و آنان که پوکی استخوان دارند می باشد. بهترین زمان جذب غذا و دوا شب است و سپس صبح، اگر بخواهیم صبح با نشاطی داشته باشیم، باید شب غذای گرم مزاج بخوریم.

روژه نیز یک نوع تطهیر معدی بسیار مناسب است که هم ساده است و بعد معنوی نیز دارد.

اگر حد پر خوری خیلی زیاد باشد به گونه ای که موجب افزایش کلسترول و تری گلیسرید شده باشد، باید تطهیر کامل صورت گیرد و فرد کاملاً روزه باشد (بدون افطاری و سحری) و فقط نوشیدنی بخورد که بهترین نوشیدنی ها شربت عسل است (جایگزین شربت عسل، آب نمک است). شب ها تا هفت روز باید مصرف شود. اگر روزه داری به روزه هشتم رسید بیماری زاست.

۳- تطهیر خونی

پر خوری های مستمر، نابه جا خوری ها ی ممتد و عدم رعایت آداب دینی موجب شده ترکیب اخلاط در خون نامتناسب و خون آلوده گردد. اخلاط چهار نوع اند: صفرا، بلغم، دم و سودا. این اخلاط در بدن باید در حالت تعادل باشند.

رأس تطهیر خونی، حجامت (از نوع عام) است. بازوان قدرتمند تطهیر خونی فصد می باشد. فصد یعنی دفع اخلاط اضافی فاسد بدن که معمولاً اخلاط سردند. سرانگشتان هنرمند تطهیر خونی، زالو اندازی (هیردوتراپی) است. هرگاه یک اندام، درگیر آلودگی خونی شد هیچ چیز در سیستم درمانی مثل زالو نمی تواند پاک کننده باشد. مثلاً اگر در بدن فردی سودا زیاد شد این سودا در اندام های انتهایی رسوب کرده و موجب "برگر" می شود که حجامت و فصد قادر به درمان آن نیستند. در این حالت در آن اندام مریض، باید زالو بیاندازیم و گرنه قطع عضو را به دنبال خواهد داشت.

۴- تطهیر روانی

گاهی انسان با روش های فوق درمان نمی شوند، بلکه باید با مهر و محبت درمان گردند. در مورد دست دادن درست و معانقه (سینه در سینه فشردن) تحقیقات نشان داده مادرانی که فرزندانشان را در سینه بغل می کنند و شیر می دهند فرزندان سالمتری دارند.

۵- تطهیر و تخلیه جنسی

انسان ها به تناسب مزاج، سن، جنس، غذای غالب و موقیت جغرافیایی محل زیست، نیازهای جنسی مختلفی پیدا می کنند. اگر این نیاز برطرف نشود، افراد رفتار جنون آمیز و غیر متعارفی از خود نشان می دهند (چه مرد و چه زن). پس تطهیر جنسی را در طب مزاجی یک غذای ضروری می دانیم. هرگاه تطهیر جنسی میسر نبود از تطهیر معدی و خونی کمک می گیریم. یعنی روزه گرفتن و حجامت کردن نیاز انسان را به تطهیر جنسی کاهش می دهند.

۶- تطهیر روانی

انسان از جهت استعداد میل به خیر و شر دویعدی است. در هر دو بعد می تواند استعداد فوق العاده داشته باشد و به حد عالی برسد. اگر مسیر گرایش به خیر را پیش گرفت مقامش از ملائک بالاتر و در غیر اینصورت از حیوان پایین تر می شود.

ابزار آرایش روانی در حدیث لشکریان عقل و جهل در کتاب اصول کافی مطرح شده است؛ ۷۵ ویژگی مثبت و منفی داریم. گرایش های منفی سوداها هستند و خون را کثیف می کنند و رئیس آن ها خیانت و دروغ است و از این دو، رئیس تر، دروغ می باشد. هر کس تمامی خوبی ها داشته باشد و مبتلا به دروغ گردد، تمامی خوبی هایش پایمال است. برای تطهیر بایستی اقدام شود. این اقدام از اقدام مالی شروع می شود تا اقدام روانی. از نظر مالی این که فرد را وادار کنیم که مقداری پول به صورت صدقه، برای انجام کارهای خیر بدهد (خُذ مِن اموالهم صدقه تَطَهِّرْهُمْ). رمز تشخیص انسان دارای درگیری روانی شدید این است که نتواند گریه کند. این نوع بیمار، بیمارترین بیمارهاست و درمان این سنگدلی دست کشیدن بر سر یتیم است و سپس گریستن. مثلاً هفته ای پنج دقیقه بگریه. خنده گرم اول و سرد آخر (شادی بخش فوری و غم زایی در آخر) است. پس از شادی، یک حالت غم انسان را می گیرد و بعد هم این غم می ماند. گریه سرد اول و گرم آخر است (البته گریه ای که ناشی از حزن دنیایی نباشد).

شعر موافق با روان را زمزمه کنید. یک قطعه شعر یا درد دلی به نثر بنویسید و پاره کنید، یا این که آواز بخوانید و یا فردی را پیدا کنید و برایش حرف بزنید. قرآن می فرماید: هُوَ اُذُن لَكُمْ، یعنی: پیامبر گوش است برای این که حرف مردم را بشنود. گاهی بیماری تن را

درگیر کرده و باید آن را از سلولهای بدن کشید و در این جا دیگر حرف از ورزش باستانی است که همراه با حرکات ورزشی ذکر آمده و خدا را نیز می گوید.

اشک باید جهت دار باشد (مانند اشک برای امام حسین علیه السلام) که به جسم و روان قوت می دهد. اشک خاضعانه در پیشگاه پروردگار نیز جسم و روان را قوت می بخشد و موجب دستیابی به اوج تطهیر روانی می گردد.

مزاج افراد

مزاج پایه، اگر دموی باشد، پرنیاز و پرتوان، صفراوی گاهی کم نیاز و کم توان و گاهی پرنیاز و پرتوان، سوداوی پرنیاز و کم توان، و بلغمی کم نیاز و کم توان است.

یک فرد دموی در موقعیت جغرافیایی گرمسیری، سن نیاز (فعال شدن جنسی)ش پایین می آید. اگر دختری در عربستان متولد شده باشد در نه سالگی، در اهواز ۱۰/۵، یزد ۱۱/۵، تهران ۱۲/۵ یا ۱۳ و در سیبری و مسکو در ۲۰-۱۸-۱۷ سالگی به سن پرپود می رسد. به همین تناسب که سن پرپود افزایش پیدا می کند نیاز جنسی کاهش می یابد. مردانی که در ناحیه ی گرمسیری زندگی می کنند نیاز جنسی بیش تری دارند و اگر غذای گرم بخورند این نیاز تشدید می شود. در زنان، عرق رازیانه نیاز جنسی شان را زیاد و آتروفی (لاغری) سینه شان را مرتفع و به بدن فرم می دهد.

برآیند اثر مجموعه ی خوراکی ها، پرتو ستارگان، ماه و خورشید بر اثر مجموعه ی واژه های شنیداری، منظره های دیداری، عطریات بویایی و آنچه که از طریق مسامات پوستی جذب بدن انسان می شود و آنچه که انسان فکر و اندیشه ی خودش - چه در خواب و چه

در بیداری- و آنچه حتی در خواب می بیند و اثر مهرورزی ها، کینه توزی ها، حسادت ها، روح سپاسگزاری، بخل، کینه، حرص و حسد و بسیاری دیگر در یک ظرف - که ظرف خونسازی برای بدن انسان است- تبلور پیدا می کند. این ظرف، کبد است. ماده‌ی اولیه‌ی این خلط را غذاها می سازند. برآیند اثر غذایی که در دهان جویده و هضم اول دردهان و هضم دوم در معده انجام شده، از طریق مزاتر وارد کبد می شود.

سردی یا گرمی معده، سردی یا گرمی غدد، رطوبت یا خشکی غذا در ابتدای کار، تند یا کند جویدن، در یک منطقه‌ی زیبا یا نا زیبا غذا خوردن، در حال حرص و آز یا در حال عشق و شور غذا خوردن، در حال غم یا در حال شادی غذا خوردن، در حال بخشش و در کنار کسانی که دوستشان داریم یا تنهایی غذا خوردن؛ و بالاخره چگونگی مزاج معده و مزاج کبد (اینکه کبد گرم باشد یا سرد)، در کیفیت خلط پدید آمده در این ظرف (کبد) اثر می گذارند و به هر حال بر آیند اثر همه این موارد می شود چهار خلط می شود.

این چهار خلط به صورت چهار لایه روی هم قرار می گیرند (اول صفرا، دوم دم، سوم بلغم، و چهارم سودا).

ما هر گاه خلطی را مثال می زنیم، برای آن یک رفتار جسمی و یک رفتار روانی تعریف می کنیم.

کیسه‌ی صفرا و طحال به ترتیب محل پس انداز صفرا و سودا هستند. خلط بلغم و دم ظرف مخصوصی جهت ذخیره و نگه داری ندارند و در سراسر بدن منتشرند. حکمت این ظروف ذخیره و نگه داری این است که اگر مثلاً صفرا زیاد باشد، اضافی این صفرا وارد کیسه‌ی صفرا می شود تا در زمان مقتضی دوباره برگردد. بعضی مواقع غذای پر صفرا و یا غذای کم صفرا می خوریم؛ بنابراین، کار این کیسه تعدیل صفرای خون است. به همین ترتیب بدن ما به مقدار زیاد سودا نیاز ندارد، ولی کمبود آن موجب ضعف و سستی استخوان می شود؛ بنابراین سودا هم پس انداز می شود و موقع نیاز بر می گردد.

۱- فرد معتدل

برای تعریف یک فرد معتدل، ظرفی فرض می‌کنیم که باید ۱۰۰ سی سی از چهارعنصر در آن داشته باشیم (صفر: یک سی سی، دم: ۴۹ سی سی، بلغم: ۴۹ سی سی، سودا: یک سی سی). اگر پراکندگی این اخلاط در یک شخص اینگونه باشد، وی را معتدل تعریف می‌کنیم. اعتدال اخلاط به زیادی حجم آن‌ها نیست، بلکه به مقدار مورد نیازشان بستگی دارد؛ مثل اینکه اگر ما بخواهیم غذا را نمکی کنیم معادل کل غذا نمک نمی‌ریزیم بلکه به مقدار مشخصی نمک اضافه می‌کنیم!

اعتدال این شخص معتدل را در جسم، قیافه، ساختار جسمی، چشمان، لب، دهان، پراکندگی مو در صورت، درشتی یا کوچکی سر، اندام، سینه، پهلو و بازوها بررسی می‌کنیم.

یک فرد معتدل، شخصی است میانه بالا، که سر، بینی و دهان، قد و بازوانی متوسط دارد. این شخص در رفتارش هم معتدل است. پراکندگی موی وی هم متوسط است. در اندام‌های دیگر غیر از سرهم رویش مو دارد (مثل سینه). (اگر این شخص سرد باشد؛ در کمر، بازو، روی ران و ساق هم پراکندگی مو هست). پشمالو نیست، کم مو هم نیست و موی سر پر است. موهایش درشت است ولی فر ندارد، با این حال صاف صاف هم نیست، ولی انتظار موهای خیلی درشت را داریم. رنگ موهایش مشکی تا خرمایی است (حکما معتقدند فرد معتدل موی خرمایی پررنگ دارد). اگر مرد باشد موی صورت نیز همینطور است. برجستگی عروق وجود دارد (خیلی برجسته شلنگی - نیست، ولی رگ‌های دست آشکار است). پوستش نه خیلی خشک و نه خیلی مرطوب است. رنگ منتشر سراسر بدن فرد، گندم‌گون است. صدای بزم دارد. این فرد هم شیرینی و هم ترشی دوست دارد و از هر کدام به اندازه می‌خورد. شکمش خیلی بزرگ نیست، باریک هم نیست. در خوابش نیز نه کم خواب است و نه پر خواب و از خواب، بیهوده نمی‌پرد. در تفکر، معتدل فکر می‌کند و بین شجاعت و ترس، تعادل برقرار می‌کند. توانمندی بالای جسمی دارد ولی قلدر نیست. هم توانایی و هم تمایل جنسی خوبی دارد، اما این توانایی و تمایلات او را اذیت نمی‌کنند.

۲- فرد صفراوی

حال اگر این صفرا از یک به یک و نیم سی سی افزایش یافت، این نیم سی سی صفرای اضافی باعث افزایش گرمی و خشکی می شود. گرمی و خشکی ضد سردی و تری است. حتماً قبلاً چیز تری بوده که خشک شده است؛ بنابراین هم رطوبت بلغم و هم رطوبت دم کم می شود و در نتیجه ی این کاهش رطوبت، حجم بدن کاهش می یابد و با باریک شدن اندام، فرد صفراوی می گردد. اولین تفاوتی که فرد صفراوی با شخص معتدل دارد این است که فرد صفراوی باریک اندام است. این باریکی بدین شکل است که اگر شکل شعله ای را طراحی بکنیم، بالای شعله باریک و پایینش پهن است و هر چه صفرا بیش تر شود سر کوچکتر، شانه جمع تر و باسن بزرگتر می شود. اولین تفاوت با فرد متعادل در جسم است یعنی سرش کوچک، شانه جمع تر، بازوانش باریک تر و غیر عضلانی و اندام میانی اش مقداری درشت تر می شود پوستش خشک تر است. هر گاه گرما در لب و دهان و چشم افزایش پیدا کرد، باید خشکی به مفر انباشت گرما در بدن - که قلب و کبد است - برود پس هواکش بزرگتری نیاز است. هواکش بدن بینی است، و بنابراین بینی اش باید بزرگتر باشد به عبارت دیگر فردی که جگرش گرم باشد، بینی اش بزرگ و اگر جگرش سرد بود بینی اش کوچک است.

پراکندگی موی فرد صفراوی در صورت کمتر است و پوست متمایل به زردی دارد. رگها در مقاطعی پر و در مقاطعی خالی است (خالی محض نیست). در تمایلات گوارشی، میلش به سردی (مثل ترشی) بیش تر و به شیرینی و چربی کمتر است. در رفتار تند است؛ سریع عصبانی می شود و فوری به حالت اولیه بر می گردد. گاهی پر انرژی و گاهی کم انرژی، گاهی شاداب گاهی افسرده است. چون مثل آتش و شعله است اندام فوقانی گرم و اندام تحتانی اش سرد می شود، که در این حالت دو مزاجه می گردد مثلاً دستش گرم و پایش سرد است. گاهی خشکی در لمس نیز آشکار است.

درمان این گونه افراد قدری سخت است (به عبارتی سردی یا گرمی منتشر در بدن ندارد). این افراد را تیپ صفراوی می گوئیم ولی هیچ وقت بیمار تلقی نمی کنیم. در رفتارشان بی قراری می کنند و تیز هوشی های نابجا دارند. اینگونه افراد همچنانکه اندام و پراکندگی و همچنین اشتهایشان نسبت به فرد معتدل متفاوت است، از نظر رفتار نیز فرق دارند؛ مثلاً اگر فرد معتدل روزی یک لیوان

آب بخورد، فرد صفراوی روی سه لیوان می خورد و تشنگی بیش تری دارد؛ چون جگرش حرارت بیشتری دارد. یا اینکه اگر، هوا سرد شد و همه کت پوشیده اند، او هنوز آستین کوتاه می پوشد.

۳- فرد دموی (یا دم)

تیپ دوم، دم است. مقدار خلط دم در ظرف فرضی در حالت عادی، **49** سی سی بود. اگر این عدد قدری بیشتر شود، دم افزایش پیدا می کند. پس هم گرمی و هم رطوبت زیاد می شود. وقتی که رطوبت افزایش پیدا کرد، اولین تغییری که در ظاهر باید ببینیم، تغییر در حجم است و باید اندام درشت تر شود. درستی این تفاوت را نسبت به فرد معتدل باید داشته باشیم؛ سر بزرگ، شانه های درشت و پر و بازوان ستبر، قامت بلندتر و بیش تر شدن درشتی سینه و بازو و سر داریم. در گرمی بیش تر باعث پروراندن ماهیچه های درشت می شود. پس لب و دهان بزرگی باید داشته باشد. چون قلب و جگر گرمتری دارد، بینی و دهان بزرگ تر است. چون رطوبت بدنش زیاد است، چشم هم درشت است. این رطوبت و گرمی زیاد باعث گلگون شدن پوست می گردد و در شرایط عادی چهره ی فرد گل انداخته می شود. پراکندگی عروقی دارد که خیلی پر است. پراکندگی مو در تن فراوان است و سر و صورت پر موست. چون گرمی غالب و زیاد است، موها درشت و مشکی (یا خرمایی) و با فر درشت هستند و هر چه بخواهند موهایشان را با ژل صاف کنند، دوباره فر فری می شود. در نواحی قلب و سینه و ساکرا ل، موی بیش تری وجود دارد ولی مو در سراسر تن منتشر است. نوع پیچش موها و نوع رنگ شان، تعیین کننده ی نوع مزاج همان اندام است. رنگ، پیچش، پراکندگی موضعی، نازکی و لختی و موضع رویش مو، نقشی اساسی و دقیق در معاینه ی همان ناحیه داراست.

اگر موی زیر بغل روئیده باشد، یعنی گرمی بروز کرده است. اگر بچه ی ۱۰ ساله ای در تنش مو روئیده نشانه ی آن است که گرمی در تنش بروز کرده و به سن بلوغ رسیده است. اگر این موها درعانه نیز باشد، یعنی از نظر توانایی به سن بلوغ رسیده است؛ حتی اگر سنش سن بلوغ نباشد.

هر چه مو نازک تر شد دل نازک تر می شود و هر چه مو خشن تر، ضخیم تر و پررنگتر، خشونت و گرمی و جسارت فرد نیز بیش تر است. این فرد هم گرمی و هم رطوبتش زیاد است. هم ترشی و هم شیرینی زیاد می خورد، چون ضد هر دو را در مزاجش دارد. این افراد استعداد این را دارند که شکمشان بزرگ تر شود، چون رطوبت معده بیش تر است. اگر غذای سرد بخورد، رطوبت معده اش بیش تر شده، شکمش نیز بزرگتر می شود.

فرد دموی اگر کاری نداشته باشد و بنا را بر خواب بگذارد، ۱۵ ساعت می خوابد ولی اگر بنا را به کار کردن بگذارد ۲۰-۱۸ ساعت کار می کند و خسته هم نمی شود، چون سرمایه ی هر دو را دارد. در توانایی های جنسی، هم بیش تمایل و هم بیش فعال است. رگ دست، رگ گردن و حتی رگ صورت بر افروخته است در تمایلات روانی، آدم گرمی است. در عشق خیلی پر شور و با طراوت است. مجموعه ی عاشقان را اگر از نظر مزاجی بررسی کنیم، می بینیم که اغلب گرم مزاج اند و بیش تر آن ها در شرق اند (در غرب کمتر داریم). محل خیزش شعرهای عاشقانه، ادبیات تند و گرم و جسارت آفرین شرق است.

شعرپردازی و تفکرات فیلسوفانه شرق است. حرکت های سیاسی جهان گیرانه ی فراگیر و کلان هم کار دموی هاست. ابداع کنندگان، تفنن کاران، قاتلان، سیاست مداران، نوآوران و قهرمانان ورزشی برجسته نیز دموی اند. بنابراین در روان این افراد، غلبه با غلو است. غلو از کجاست؟ از ۵۱ CC به بعد است. هر چه از ۵۱ CC بیش تر شد این تظاهرات بیش تر می شود.. عصبانیت صفاوی ها آنی است ولی دموی ها این طور نیستند. ممکن است حتی ۱۲ ساعت طول بکشد تا عصبانیتش فروکش کند. اگر فرد صفاوی کمی آب روی سر خود بریزد سریعاً عصبانیتش فروکش می کند، ولی دموی این طور نیست-نه اینکه سردی آن اثر نکند ولی زمان را باید حتماً طی کند.

وقتی بلغم افزایش یابد یعنی سردی زیاد شده است؛ پس حجم افزایش می یابد و فرد پف آلود می شود، هم چنان که وقتی سردی آب در لیوان افزایش پیدا کرد و یخ زد، حجم لیوان زیاد می شود و پف می کند. غذاهای سرد، چاق کننده هستند؛ نه غذاهای گرم. شیرینی ها لاغر کننده و سردی ها چاق کننده اند. آدم های گرم و خشک لاغر و آدم های سرد و تر چاق اند. هر چه سردی بیش تر

شود، چاقی افزایش می یابد. نوع این چاقی، چاقی صاف است و ماهیچه ای و عضلانی نیست. در واقع بدن این افراد درشت و بشکه ای است.

۴- فرد بلغمی

سر کوچک می شود و به تناسب آن بینی و صورت تناسب خوش فرمی پیدا می کند. بینی و دهان ممکن است کوچک شود ولی چشم بزرگ و درشت است. چشم بلغمی، چشم درشتی است؛ چشم دموی نیز همین گونه است، زیرا رطوبت افزایش حجم می دهد. هر چه چشم روشن و آبی تر می شود، فرد سردتر و هر چه تیره و مشکی تر، گرم تر می گردد.

هر چه از اروپای سرد (اسکاندیناوی و انگلیسی) به طرف اروپای گرم (اسپنیا) می رویم، از مو بور و مو زرد و چشم آبی ها به سمت چشم مشکی ها می رسیم. اندام بلغمی ها درشت و پراکندگی عروق آن ها کم تا پنهان، رنگشان سفید، بدنشان چاقی دمبه ای، مو نازک و کم رنگ و سخت است. پراکندگی مو در بدن به صورت موی نازک کرکی (در اندام های گرم در سراسر تن) است. هر چه مو نازک تر گردد، لخت تر و میزان سردی بیش تر می شود.

در این فرد چون رطوبت تنش بیش تر است، تمایلش به آب کم تر و به شیرینی و غذاهای گرم و گرما بیش تر می شود و از ترشی می رنجد. هر چه رطوبت بدنش بیش تر باشد صدایش زیر (نازک و تیز) تر است. چون معده اش سرد است شکمش استعداد بزرگ شدن دارد. در رفتار، تمایلات آرام دارد. آب وقتی حرکت می کند صدا می دهد، آرام نفوذ می کند و بعد از مدتی نسبتاً طولانی یک دیوار را تخریب می نماید. آرام و منعطف است اما زود دست از حرکت خودش بر نمی دارد. وقتی شما با فرد بلغمی در مورد کاری که انجام می دهد صحبتی بازدارنده کنید، اعتماد نکنید که دیگر کار خودش را انجام نمی دهد. همیشه ظاهر و باطن او با هم فرق دارد. مثل آب طبعاً پنهان کننده است. دریا هم نهنگ را در دلش جای می دهد و هم ریگ را. فرد بلغمی، آرام و منعطف و ریز بین است.

آب درمانی برای صفراوی درمانگر و برای بلغمی بیماری زاست. زیرا وقتی زیاد آب بخورد، سردی مغزانش زیاد و استعداد فراموشی و آلزایمرش بیش تر می گردد.

فرد بلغمی به شعر و شاعری کاری ندارد و تفکر خلاق کاری ندارد. گرایش به خلق و ابداع و شعر و فلسفه مربوط به دموی هاست و گرایش به ریاضیات، محاسبات و کارهای دقیق و مسائل فنی، جزء ویژگی های بلغمی هاست. اگر زنانی شاعر شدند، زنانی گرم مزاج اند و اوج شعرهایشان را در اوج گرمی (۳۵-۱۸ سالگی) سروده اند. عقل گرایی، وا پس گرایی و توجه به تفکرات منفی گذشته در فرد بلغمی ویژگی های اصلی است. همیشه شکست ها، پندراهای منفی، عدم موفقیت و احتمال خیانت در فکر آن ها موج می زند. هر چه سردی بیش تر گردد، منفی گرایی بیش تر می شود. این افراد را بیمار تلقی نمی کنیم. فرد بلغمی بیش تر خسته می شود، خیلی می خوابد و زود می رنجد.

فرد سوداوی

حال اگر سودا اضافه شده، از $1CC$ به $15CC$ برسد، یعنی هم سردی و هم خشکی زیاد شده است. فرد صفراوی با عامل گرمی، خشک شده بود و این فرد با عامل سردی، فرد سوداوی، باریک و کشیده است، یا می تواند کشیده نباشد و فقط باریک باشد. اندامش لاغر و استخوان بندی و عضلات نیز باریک است. بدنش عضلانی نیست و با افراد دموی و بلغمی فرق می کند. یک لایه ی نازک گوشتی تنش را پوشانده است. سینه، بازو، ران، ساق و باسن لاغر است. پراکندگی مو در تن وجود دارد و با اینکه کم است، لیکن فر دارد موی تنش فر دار است و هم موی سر، اما فرهایش کوچک است (مثل دموی ها درشت نیست). هر چه سطح سودا بالا رفت، فرهای مو درشت تر و تعداد موهایی که فر آگین هستند بیش تر می شود (مثل موهای بلغمی ها). تک تک موهای بدنشان فر دار است (حتی موهای سینه و عانه و بغل) که به علت شدت خشکی است و اگر این خشکی را از بین ببریم موها صاف می شود. بارور بودن یا ناباروری گرم و سرد را از طریق جنس موی اندام جنسی می شود معین کرد. این فرد رگ ها و پوستش خشک و تیره است (سیاه چرده یا سبز). این نوع سبزه، سبزه خشک است نه عضلانی.

برای تشخیص مزاج، پوست را فقط یک معیار می دانیم و با سایر ویژگی ها مطابقت می دهیم و درست یا نادرست بودن تشخیصمان را بررسی می کنیم. می توانیم سیاه پوست زغالی داشته باشیم لیکن مزاج فرد بلغمی باشد، یعنی با اینکه سیاه پوست است رگ های برافروخته و چشمان قرمز و لبان سرخ دارد. یا اینکه فرد زرد پوست است، لیکن چشم سفید بی حالی دارد که این مشخصه ی بلغم است. در این مورد باید سایر فاکتور ها را به کار بگیریم تا به نتیجه ای واقعی برسیم. مثلاً فرد سفید پوست محض براق ولی بر خلاف مزاجی که برایش تعریف کردیم، پر تحرک و پر انرژی و جدی است. مزاج این فرد را باید از طریق ویژگی های گوارشی و سایر علایم بررسی کرد.

سوداوی ها از گرمی ها بیشتر شوری را دوست دارند تا شیرینی. تمایل به غذا در آنها برشی است. زود گرسنه می شود و زود هم سیر می گردد. تمایل جنسی شان هم مقطعی است، زود تمایل جنسی پیدا می کند و زود هم تمایلش را از دست می دهد. این فرد چون زود سیر می شود، شکمش بزرگ نمی گردد. آدم سوداوی در رفتارش جدی، دقیق، آرام و بیش از اندازه عاقل است و یک موضوع را از همه ی جهات بررسی می کند. مثلاً یک دختر سوداوی با اینکه ۱۸ سال بیش تر سن ندارد ولی به اندازه ی یک مادر بزرگ فکر می کند. زندگی این گونه افراد، زندگی نظامی است و نه فقط لباس هایشان، که تمام زندگی شان اتو کشیده است و واقعاً بی انضباطی و بی نظمی آن ها را می رنجاند. اهل ریسک و مخاطره نیستند و با آدم های ریسک پذیر نمی توانند کنار بیایند. فرد سوداوی نه تنها از بخشش خوشش نمی آید، بلکه از بخشش دیگران نیز ناراحت می شود. انعطاف پذیری برای سوداوی ها خیلی دیر اتفاق می افتد.

نکته ی مهم: این چهار مزاجی که گفته شد با این تیپ ویژگی ها بیمار تلقی نمی شوند. ولی در استفاده از غذاهای هشت گانه باید طبق مزاج خود عمل کنند تا تعادلشان حفظ شود.

بیماری و درمان بر مبنای مزاج شناسی

چون جایگاه صفرا بیش تر در اندام فوقانی است، بیش تر در عروق اندام فوقانی بروز می کند و به سر درد صفراوی می انجامد. در سر درد صفراوی درد از جلوی سر بروز می کند، چشم و پیشانی را در بر می گیرد و این درد، در زمان گرما افزایش می یابد. زمانی که بوی عطر گرم را استشمام می کنند، دردشان رو به تشدید می گذارد، همچنین موقعی که غذای گرم بخورد نیز سردرد تشدید می شود. به محض اینکه سرکه به موضع سردرد بمالیم آرامش پیدا می کند (مالش با آب لیمو، خوردن خیار و ماست، دوش سرد نیز همین آرامش را به او می دهد). چون جایگاه صفرا بالا است - همچون شعله ی آتش - معمولاً سرشان گرم و پایشان سرد است. اگر این گرما در عروق بیش از حد شود به تاول های صفراوی می انجامد. تاول صفراوی نوعی تاول پوستی نادر است. داخل تاول آبکی نیست بلکه آب لزج زرد وجود دارد. گاهی در همین حد است و گاهی پوست خارش پیدا می کند (سه تا هفت روز) و کف دست و پا پوست می اندازد. اوج صفرا در اندام انتهایی موجب ذوب چربی زیر پوستی می شود و پوست را جدا می کند. همچنانکه برای خارش پوست سرکنگبین داریم، برای این فرد نیز سرکنگبین می دهیم. طول دوره درمان خارش پوست صفراوی ۷-۳ روز است ولی نوع دمی در طی ۴۰ روز درمان می شود و تنها تفاوت این دو در طول مدت دوره ی بیماری است.

در افراد مبتلا به زخم پای دیابتی - یا همان **Diabetic Foot** - زخم های ایجاد شده در پا سریع درمان نمی شود، زیرا پایشان سرد است و این نوع دیابت سرد را با غسل و هر داروی گرم دیگر باید درمان کرد. اگر بخواهیم این افراد را منطقی گرم کنیم، گزنه انتخاب خوبی است. زنجبیل و فلفل و عسل نیز برای دیابت سرد مفیدند. در ظاهر اگر سردی به شکل ممتد از تن خارج شده باشد، می بینیم که - مثلاً - تا زانو مو دارد ولی از زانو به پایین مو ندارد یا پراکندگی موهای نازک دارد که کم است. هر چه مو کمتر باشد گرمی اش بیش تر کاسته شده است.

اگر صفرا در گوارش افزایش پیدا کرد، عطش و تمایل فرد به ترشی ها زیاد می شود. ما به صفرای رقیق نیاز داریم. هر چه صفرا غلیظ و متبلور شد در کیسه ی صفرا انباشت می شود. اگر این صفرا در خون و کبد محلول و متبلور شد و با بلغم موجود در کبد در آمیخت، رنگی شده شاخه هایی ایجاد می کند که مجاری کبد را مسدود می نماید و انسداد کبدی رخ می دهد. این انسداد آغازگر سرطان

(cancer) کبدی است. افراد مبتلا از سوزش کبد خود شکایت می کنند، در حالی که اندام های انتهایی آن ها سرد است. علت این امر آن است که صفرا در یک جا انباشت شده و چون غلیظ گشته است، نمی تواند در سراسر بدن محلول شود و فقط جایی را که انباشت شده می سوزاند. این صفرای انباشت شده مانع گذر صفرا به قسمت های انتهایی بدن و در نتیجه موجب سرد شدن آن ها می گردد. این افراد به محض این که غذا می خورند، استفراغ تلخ دارند. رنگ این نوع استفراغ تلخ می تواند از زرد صفراوی تا استفراغ زنگاری باشد نوع زنگاری، استفراغ سبز رنگ با بوی بد متعفن است و بوعلی سینا می گوید اگر مگسی روی این نوع استفراغ بنشیند می میرد.

نباید از این استفراغ ترسید، هر چه استفراغ بیش تر شود به درمان نزدیک تر می شویم. در درمان خوراکی، سرکنگبین زیاد می دهیم. درمان کمکی مقطعی با حجامت کبد است، اما چون لخته باید ذوب شود، درمان خوراکی اثر بیشتری دارد. اگر این صفرا در معده رسوب کرد، تعفن و تمایل به دفع بیش تر بروز می کند. این فرد در کبدش احساس سوزش و داغی می نماید چون کبد راه خروج ندارد ولی در معده راه خروج دارد و تهوع گرم که دهان تلخ روی می دهد. هر چه صفرا زیاد باشد سرکه را بیش تر می کنیم. (در اینجا باز هم سرکنگبین می دهیم اما سرکه اش را بیش تر می کنیم). فرد به طور طبیعی می خواهد صفرا را از خودش دفع کند. اگر این صفرا در مغز (روان) افزایش پیدا کرد- با اینکه ما در سر به گرمی نیاز داریم و از حد خودش خارج می شود و حرکت های تند پدید می آید. مغز به خاطر رطوبتی پنهان موجود در آن، سنگین است اما با افزایش گرمی این رطوبت خشک می شود و سبک می گردد و رفتار سبک مغزانه از خودش نشان می دهد. باهوش، زودفهم، بی قرار و کم خواب می شود. این باهوشی از نوع بازی گوشی است و فرد حوصله ی این که روی یک موضوع جدیت دقیق را به کار ببرد ندارد. به این فرد عطر گل محمدی هدیه می دهیم. وقتی که این فرد از در وارد شد و موهایش سیخ سیخی بود فوراً به او شربت آب لیمو می دهیم. هرچه خشکی در مغز افزایش یابد توان درک مغزی نیز بیش تر می شود، اما توان حفظ کمتر می گردد. برای تقویت توان حفظ کردن مطالب، گرمی و تری با هم لازم است.

اگر دم بیش تر از **۵۱°C** شد اولین علایم در پوست به صورت آکنه های پوستی ظاهر می شود. این آکنه ها در اندام فوقانی اش بروز پیدا می کند، اما نه فقط در سر (مثل صفرا) بلکه در صورت و شانه و سینه نیز انباشت آکنه داریم. افزایش دم موجب گرمی و تری می شود و فرد عرق گرم و پوست مرطوب ممتد گرم دارد. غرور جوانی به خاطر اوج غلبه ی گرمی در سن ۱۴ سالگی است. اگر فرد در این سن عصبانی شود رگ گردن برافروخته می گردد.

به هر حال دم هم مثل صفرا به لحاظ آنکه گرما در آن به طور رقیق مخلوط است، تمایل به بالا دارد. تظاهرات دم اول در صورت بیش تر می شود و بعد از آن در پیکر و تن. از این جهت افزایش خلط دم اول سررا در گیر می کند که منجر به سردرد میگرنی می شود. این نوع سردرد، کل سر را درگیر می نماید و در فصل گرما، هنگام خوردن غذاهای گرم و بوییدن عطر گرم تشدید می یابد. این سردرد، کل سر را درگیر می کند و با خواب شب آرام می شود، چون طبع شب سرد است.

اگر در پوست این گرمی زیاد شده، موی سر از وسط می ریزد (تاسی میانی). چون خلط گرم در سراسر بدن منتشر است، اگر افزایش پیدا کرد اول اندام های اصلی مثل قلب را درگیر می کند. استعداد این افراد برای انسداد عروق کرونری قلب بیش تر است که منجر به سکته های قلبی می گردد. سکته های گرم بیش تر در مردان دموی رخ می دهد. خلط دم وقتی افزایش یافت، تبلور پیدا می کند و مجاری را مسدود می نماید. وقتی دم در سراسر بدن منتشر و لزوج شد، فشار خون گرم پدید می آید (بیماری فشار خون گرم). سوداوی ها و صفراوی ها استعداد فشار خونشان (از نظر بیماری فشار خون) کمتر از دموی ها و بلغمی هاست. جنس فشار خون دموی ها گرم و جنس فشار خون بلغمی ها سرد است. فشار خون های عصبی، فشار خون های سردند.

اندامی که خلط دم در آن انباشته شده است در لمس گرم و ظاهرش قرمز و برافروخته است که معمولاً در بعضی بیماری ها پدید می آید و ممکن است دمل ایجاد کند.

خارش دموی نیز داریم که از کهپیر شروع می شود در این افراد کهپیر گرم ایجاد می شود. کهپیر سفید هم داریم که برجسته است و زمینه های تظاهرش نیز متفاوت است یعنی در سردی، استرس و زمان غم بروز می کند، در حالی که کهپیر گرم، در گرما بروز می نماید. درمان کهپیر گرم حجامت عام است. اگر دم در گوارش افزایش پیدا کند معده گرم می شود، پس تمایل به ترشی فراوان دارد. هر چه دم افزایش بیش تری پیدا کرد اشتهايش کمتر می شود. اگر بخواهيم پر اشتهايي پديد بياوريم بايستي صفرا را کم کنیم و این کار را با سردی ها (مثل سرکه و آلبیمو) انجام می دهيم. کاهش اشتها ناشی از گرمی معده و کبد و افزایش اشتها ناشی از سردی معده و کبد است.

هضم سریع ناشی از گرمی معده و کبد و هضم کند ناشی از سردی معده و کبد است. علائم دیگر سردی معده و کبد، آروغ زدن، بوی بد دهان، بوی بد مواد دفعی و سنگینی معده پس از خوردن سردی هاست.

هر گاه گرمی در روان (مغز) افزایش پیدا کرد آغاز مشکلات است و به تناسب اینکه گرایش تربیتی فرد چه چیزی باشد، جهت گیری افراطی در همان زمینه پدید می آید. مثلاً اگر دنبال ادبیات باشد در همان رشته نابغه می شود، اگر مذهبی باشد، خودش را اسطوره ی مذهبی معرفی می کند، اگر گرایشش در مسائل جنگ و کارهای خشمگینانه باشد، یک جنگاور و قاتل می شود و اگر دنبال مسائل عاشقانه باشد، یک عاشق پیشه ی مشهور جهانی می گردد.

۲- بلغم

اگر بلغم افزایش پیدا کرد - در یک مرحله اش - فرد، چاق و پوستش نرم و مرطوب می شود، عرق سرد منتشر در سراسر بدن دارد و کف پایش سرد است. خواب زیاد، پف آلودگی چشم، خستگی زودرس، رنج دیدن در مقابل سرما و دوست داشتن گرما از دیگر علائم فرد بلغمی است. هر چه بلغم در تن افزایش پیدا کند رگ ها پنهان تر می شوند (مثل رگ اطفال). پوست این افراد نیاز به کرم مرطوب کننده ندارد و همیشه نرم و لطیف است. دموی ها نیز رطوبت نسبی در بدنشان دارند. اگر بلغم از حد متعارف بیش تر شد و

در عضلات تجمع پیدا کرد، موجب خستگی زودرس می گردد. فرد بلغمی، دردهای مهاجر پیدا می کند و به تناسب اینکه کدام قسمت بدن با سرما تماس داشته باشد همان قسمت آسیب می بیند. مفاصل بایستی به مقداری بلغم داشته باشند که بتوانند حرکت کنند، اما اگر بیش تر از حد متعارف شد، این نوع ازدیاد- که بیش تر در زنان ۳۵ سال به بالا بروز می کند- در فضای بین مفاصل، باعث افزایش فاصله بیش تر از حد متعارف می گردد. که به این مشکل، آرتروز سرد می گویند. اگر بلغم در ستون فقرات و سایر مفاصل بروز کرد رماتیسم ایجاد می گردد. اگر بلغم در سراسر تن افزایش یافت، یخ می زند. اگر حالت یخی به فرد دست داد فرد مات و مبهوت به یک جا خیره می شود (مثل افسردگی های شدید). ممکن است فقط روان سرد شود (مثلاً بعد از یک حادثه ی غم انگیز) که باز هم همین حالت به فرد دست می دهد. به طور معمول معده باید رطوبت نسبی داشته باشد. اما اگر این رطوبت افزایش پیدا کرد پر خوری بیش تر می شود و آنقدر اشتها افزایش می یابد که به اشتهای گاوانه! می رسد. در این افراد باید معده را گرم کنیم. سردی معده موجب بزرگی شکم می گردد. حتی اگر فرد صفراوی باشد و تمام بدنش لاغر باشد، شکمش به علت سردی معده بزرگ می شود. هنگامی که سردی در معده زیاد باشد ابتدا پراشتهایی، بعد از آن آروغ، سپس دیر هضمی و نفخ و نهایتاً استفراغ رخ می دهد. این استفراغ در اثر غذای سرد ناشی از افزایش میزان بلغم در معده است در این موارد چون سردی زیاد است، معده اش توانایی هضم ندارد (چون برای هضم نیاز به گرمی داریم)، در نتیجه گاز تولید می کند که ابتدای این امر آروغ و سپس بوی بد دهان است.

اگر سردی در روده زیاد باشد موجب دفع گاز بی اختیار می شود. هر چه این سردی به اندام انتهایی برسد دفع بی اختیار بیش تر رخ می دهد. علت اینکه در کهنسالی بی اختیاری دفع داریم این است که در سن سردی قرار داریم و تمام بدن سرد شده است. هرگاه این سردی در مثانه روی دهد، فرد در شبانه روز دفعات بیشتری باید دفع ادرار داشته باشد. اگر همین سردی در طفولیت رخ بدهد موجب شب ادراری می گردد.

غده ی پروستات باید رطوبت داشته باشد اما اگر این رطوبت بیش از اندازه شد، متورم شده (رشد می کند) و ایجاد بزرگی پروستات (BPH) می کند. اگر این سردی در اندام جنسی بروز کرد، ترشحات جنسی بی اختیار بروز می کند و اگر سردی اش بیش

تر شد، زود انزالی در فرد رخ می دهد. اگر سردی از این هم بیش تر شد باعث ریزش جنسی ممتد که اوجش اسپرماتور (افزایش احتلام) است می شود.

اگر سردی زنان در اندام جنسی افزایش پیدا کرد، افت حجم بافت عضلانی (آتروفی) پدید می آید. وقتی در زن آتروفی یا افتادگی گونه داشتیم، حتماً آتروفی سینه هم داریم. وقتی سینه آتروفیه شود یعنی اندام جنسی آتروفیه شده است. پس وقتی سردی بروز کرد، سینه شل می شود و تمایل جنسی کاهش می یابد. هر چه سردی بیش تر شد، رحم و به تبع آن ترشحات رحم سرد خواهد شد که طیف علائم آن از کاهش تمایل جنسی تا ناباروری سرد را در بر می گیرد.

سردی در اندام جنسی زنان کارآمدی بیش تری از مردان دارد، زیرا محل تحریک قوه ی جنسی زنان در دوردست (سینه) قرار دارد؛ ولی در مردان در کمر است. در زنان چون این جاده (از محل تحریک تا رحم) طولانی است، باید شدت گرمی اش بیش تر باشد تا تحریک انتقال یابد. وقتی که نقطه ی ابتدایی تحریک شد ولی تحریک منتقل نشد، انباشت می شود و تبدیل به بلغم لزج می گردد. تکرار این تحریک، انباشت بلغم تبلور یافته (که تبدیل به سودا می گردد) ایجاد می کند که تبدیل به کیست و نهایتاً سرطان پستان می شود. راحت ترین راه درمان، خوراکی و ساده ترین آن ها، انجیر، زیتون، عسل و اسفند (نفوذ کننده) هستند.

نکته

توضیح داده شد که در نتیجه برآیند اثر چهار خلط در صورت وجود یک عدد فرضی تعادل، انسان متعادل پدید می آید در صورت غلبه ی صفرا، شخصیت صفراوی، با غلبه دم فرد، دموی، و با افزایش بلغم بلغمی و نهایتاً سودا، شخصیت سوداوی ایجاد می شود. همین غلبه های چهارگانه (به جز خلط متعادل) هم هر کدام حالت دیگری پیدا می کنند که در مجموع، هشت حال پدید می آید، بعلاوه حالت تعادل که ۹ حالت می شود.

۴=واما سودا!

سودا در بدن برای بنای سخت ساختمان تن انسان (مثل استخوان ها و مفاصل) مورد نیاز است. در گوارش هم برای حالت دفع باید سودا داشته باشیم. وقتی که سودا افزایش پیدا کرد و از عدد فرضی بیشتر شد، فرد مزاج سوداوی پیدا می کند. این فرد لاغر اندام، دیر انعطاف می پذیرد و جدی است. اگر سودا باز هم بیش تر شد سردی و خشکی در بدن افزایش یافته و گرمی کاهش می یابد. وقتی که رطوبت کم شد، به عنوان اولین تظاهر، حجم کم و بدن لاغر می شود. پوست نیز خشک و بدن چروکیده می گردد. چون رطوبت کم شده و همراه با سردی است، این خشکی و سردی، طراوت و رنگ را از پوست می گیرد. معمولاً انسان سوداوی طراوتی در صورت ندارد. رنگ این فرد نیز با سایر رنگ ها متفاوت است (سیاه چرده است). این فرد، باریک اندام می شود - حال یا باریک اندام قد بلند یا باریک اندام قد کوتاه.

الف- سودا در پوست، مو و ناخن

اگر سودا در پوست بروز کرد و بیش از حد شد، اولین علامتش در مو ظاهر می شود. موی یک فرد سوداوی خشک و مجعد است. به تناسب خشکی سوداوی، شکل تجعد و فر موها فرق می کند. شکل این فرها از کوچک تا ریز ریز است. فر دموی سر یک علامت تشخیصی است. صفاوی و دموی هم در سرشان فر دارند ولی بلغمی فر ندارد. فر صفاوی و دموی، درشت و موی سر بلغمی صاف و لخت است، اما فرد سوداوی حتماً فر ریز تا درشت در مو دارد و شکل فرش فرق می کند، بعضی مواقع فرش درشت و خشک و بی طراوت است. یک فرد سوداوی - چه زن، چه مرد - هیچ گاه تاس نخواهد شد. اگر ریزش مو در زنان پدید آمد ناشی از شدت سردی است. به این نوع ریزش مو، تاسی نمی گوئیم بلکه یک نوع آلوپسی است. آلوپسی یا به صورت سکه ای است (**alopecia areata**) و یا آلوپسی منتشر است که کل موهای بدن ریزش پیدا می کند (حتی ابروها). آلوپسی را در طب سنتی داء الثعلب (بیماری روباه) می گویند. این نوع ریزش مو اگر در مردان هم پدید آید ناشی از سردی است. مردان دو نوع ریزش مو دارند. یک نوع ریزش مو ناشی از گرمی است که در مردان صفاوی و دموی رخ می دهد و یک نوع ریزش موی سرد که داء الثعلب است. پس دو نوع درمان متفاوت دارد. آلوپسی آره آتا (**areata**) یا منتشر - اگر برای مردان هم پیش آمد - باز هم درمانش دادن داروهای

گرم است. هم چنان که برای زنان هم گرم است. ولی اگر تاسی در جلوی سر برای صفراوی ها و در وسط سر برای دموی ها رخ بدهد، درمانش با داروهای سرد است. اگر این ریزش مو در زنان سوداوی هم پیش آمد، ریزش فراگیر نیست بلکه میان موها خالی می شود که باز هم درمانش داروهای گرم است (مثل مالیدن روغن سیاه دانه روی سر).

در فرد سوداوی پراکندگی مو در سراسر بدن کم است، این موی کم هم فر دارد که معمولاً روی اندام های گرم مثل سینه، عانه، زیر بغل و ساکرال مشاهده می شود اما همین مو، موی پیچیده است. چه مردان و چه زنان سوداوی، سینه های برجسته ندارند. استخوان بندی سینه شان به صورت فرورفته ی صاف است. استخوان های بازو، ران و ساق باریک اند. سر این افراد، متوسط رو به کوچک است و مثل دموی ها سرشان بزرگ نیست. سر این افراد نسبت به چهار طبع دیگر کوچک تر است. چون حرارت کبد و قلب این افراد کمتر است و سردند، بینی کوچک تری هم دارند. بعضی از این افراد بینی کوچک تر از حد متعارف دارند و حتی اگر در بعضی از آن ها بینی بزرگ مشاهده شد، سوراخ بینی شان کوچک است - چون به هوای زیادی نیاز ندارند (هوای زیاد اذیتشان می کند).

خشکی ای که در پوست و ناخنشان وجود دارد، در رفتارشان نیز هست و این افراد از نظر رفتاری معمولاً افراد خسیس (می گویند: فلانی ناخن خشکه!) و خیلی جدی هستند. چشم هایشان متوسط، گونه هایشان نه چندان برجسته و لب و دهانشان معمولاً کوچک و باریک است. اگر سودا در خون منتشر افزایش پیدا کرد (به اندازه ی **۱cc**) - چون خون در سراسر بدن منتشر است - در اندام هایی که از حرکت خون کاسته می شود (مثل اندام های میانی (نه انتهایی)، سینه و کمر) رسوب سودا پدید می آید و موجب آگزما می گردد. این نوع آگزما را آگزمای سوداوی می نامیم و با آگزمای صفراوی متفاوت است. آگزمای صفراوی در اوج گرما برای فرد پیش می آید ولی آگزمای سوداوی در اوج گرما و سرما و خوراک خشکی ها بروز می کند. این خشکی می تواند گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. فرد می گوید هم وقتی بادمجان می خورم بدنم می خارد و هم وقتی زنجبیل می خورم. ممکن است تظاهر اولیه اش به شکل یک خارش ساده باشد و پوست آن ناحیه خشک باشد. اگر خشکی اش از یک حدی بیش تر شد، پوست ترک بر می دارد و این ترک را باید آنقدر بخارانییم تا خون بیرون بزند و آرامش پیدا کنیم، این خون بیرون آمده چون ناحیه ی خشک شده را با تری اش، مرطوب

کرده آرامش ایجاد می کند. پس اصل خارش یعنی فریاد نیاز به رطوبت. به همین علت فردی که دچار خشکی پوست شده، بعد از استحمام تا سه چهار ساعت خوب است و بدنش خارش ندارد. پس از مدتی دوباره بدنش خشک شده، مجدداً خارش پیدا می کند. یا مثلاً اگر موقعیت جغرافیایی محل زیست خود را از تهران به شمال تغییر بدهد، به علت هوای مرطوب شمال آگزمای بدنش کاهش می یابد.

پسوریازیس سوداوی هم داریم. برای پسوریازیس دو نوع مزاج گرم و سرد قائلیم. پسوریازیس گرم که در افراد دموی پدید می آید با دو سه بار حجامت، فوری رفع می شود ولی پسوریازیس سرد این طور نیست. در این مورد بیماری خیلی مزمن و حاد است. در این جا باید بدن را مرطوب و بعد حجامت کنیم. برای ایجاد رطوبت به او سرکنگبین سرد می دهیم که ماده ی واسطش کاسنی است. پسوریازیس یک بیماری غیرقابل درمان در طب رایج است. در طب سنتی به آن، داءالصدف گفته می شود. اگر سودا بیش تر از این شد تبدیل به اکتیوزیس می شود. در این بیماری پوست بدن شبیه گونی های کنفی می شود که اوج تظاهر سودا در پوست، به خصوص در اندام میانی و شانه است. رطوبت اندام فوقانی کمی بیش تر است و پوست را معمولاً نمی گیرد، ولی اندام میانی از این ضایعات پر می شود.

ب- سودا در سر

سودای زیاد در سر موجب انسداد عروق می شود و سر درد سوداوی پدید می آورد. این نوع سردرد به صورت منتشر است و سر را چنگ می زند به آن سردرد کاسه ای (کلاستر یا خوشه ای) گفته می شود سردرد کاسه ای کل سر را در بر می گیرد و ناحیه هایی که توسط عروق ریز تغذیه می شوند (مثل چشم) دردشان بیش تر است. فرد بیمار دوست دارد چشمانش را بپزند. از صدا و نور نفرت دارد، زیرا هر چه سودا بیش تر شد یعنی فشردگی بیش تر شده و هر جا فشردگی بیش تر شد، طنین صدا بیش تر است. اگر نور به عنوان یک جلوه ی گرمی بر سودا تابید، خشک ترش می کند و از این جهت است که نور باعث رنجش این ها می شود و دوست دارد در اتاق تاریک بخوابد. چون مزاج خواب سرد و تر است. این سردرد را تخفیف می دهد. این فرد همین طور سرش را می فشارد و با

دستمالی می بندد تا کمی آرام شود. علت این آرامش این است که با این فشار یک جابه جایی کوچک در سودای سرش رخ می دهد و کمی مفید است.

ج-سودا در صورت

تظاهرات ساده ای در صورت رخ می دهد. اول یک لکه ی قهوه ای کوچک تر از عدس و بعد هاله ای اطراف چشم پدید می آید. و کم کم وسعت این لکه زیاد می شود. سپس حاشیه ی صورت را می گیرد و بعد در دست به صورت ریز ریز پدید می آید که اول رنگ قهوه ای روشن دارد و سپس پر رنگ می شود. این هاله را هاله ی سوداوی می گوئیم. این هاله در فرد، تظاهر گردش سودا در بدن اوست. در این افراد ابتدا سودا رسوب می کند و در پوست خودش را نشان می دهد.

د-سودا در چشم

سوداوی ها مستعدترین افراد برای ابتلا به پیرچشمی هستند. پیرچشمی در حقیقت رسوب سودا دور چشم است. کسانی که در آنها پیرچشمی دیرتر اتفاق می افتد، خونشان رقیق تر است. افراد مبتلا به پیرچشمی- یا رسوب سودا در اطراف چشم-وقتی دور چشمان خود را مالش می دهند؛ دیدشان بهتر می شود و احساس می کنند تازه چشمانشان باز شده است؛ چون تحت تاثیر همین مالش، خون به مدت چند دقیقه حرکت می کند و باعث می شود فرد بهتر ببیند، ولی دوباره به حالت اول برمی گردد. درمان این افراد سرکنگبین است. وقتی که سرکنگبین به مرور خورده شود، همچنانکه لک صورتش از بین می رود، پیر چشمی اش رو به درمان رفته و چهره اش کمی روشن تر می شود. در اینجا به دو صورت سیستمیک و موضعی به درمان فرد می پردازیم. در روش سیستمیک به کمک خوراکی ها سودا را از کل تن حذف می کنیم. در درمان موضعی، گرمی به فرد داده می شود تا چهره اش روشن بشود، اما درمان سیستمیک بهتر است.

ر-سودا در عروق

سودا اگر در عروق درشت رسوب کرد، به علت سنگینی اش در اندام انتهایی ته نشین می شود و آنها را درگیر می نماید. اما صفرا سبک است و اندام فوقانی را درگیر می کند. رسوب سودا معمولاً عروق ران و ساق را درگیر می کند که منجر به واریس می شود. این واریس از واریس های کوچک شروع می شود تا واریس های شبه شلنگی معمولاً واریس در پاست ولی ممکن است در اندام میانی مثلاً بیضه ها هم پدید آید که باز هم ناشی از رسوب سوداست. حتی اگر واریس در اثر صفرا به وجود آمده باشد باز هم آن را سوداوی تعریف می کنیم، چون صفرا موجب پارگی عروق آن ناحیه می شود و خون رسوب می کند که نهایتاً سودا ایجاد می شود. نمونه ی رسوب سودا در اندام انتهایی، برگراست که در انگشتان انتهایی ایجاد می شود. ابتدا انگشت سیاه می شود و همین طور سیاهی پیشرفت می کند. و پزشکی رایج فوری آن قسمت را قطع می کند، اما چون بدن سودازاست، بعد از قطع انگشتان این سیاهی باز هم پیشرفت می کند تا اینکه کل پارا درگیر می کند که در این حالت پارا قطع (آمپوتنه: **Amputation**) می کنند. اما در طب مزاجی به فرد سرکنگبین مداوم می دهیم. اما به هر حال سودا در اندام انباشت کرده و رگ های انتهایی و انگشت شست را درگیر نمود. و در حال پیشرفت است و واقعاً چاره ای به جز قطع کردنش نیست. این فرد را باید حجامت عام، ساکرال، ساق و حجامت کعب کرد و فوری زالو انداخت. علت این که زالو می اندازیم (**Hirudotherapy** یا زالودرمانی) این است که زالو یک مکش و یک تزریق دارد و این تزریق اش مفید است. ماده ی تزریقی زالو (هیپارین) فوری سوداوی آن ناحیه را رقیق می کند. در این صورت به درمان نزدیک می شویم. اگر زالودرمانی مؤثر واقع نشد، چاره ای به جز قطع پا نداریم، اگر این سودا در اثر آسیب پدید آمد (مثلاً پیاده در برف رفته و گیر کرده و پا یخ زده است). درمان آن در طب کلاسیک آمپوتاسیون است. درمان این سودا در طب مزاجی باز همان روش درمان برگراست.

سودا چون در عروق رسوب می کند موجب می شود خون رسانی به اندام های انتهایی کند شود که نهایتاً موجب سردی انتهای دست و پا می گردد. یکی از بیماری هایی که چنین حالتی در آن اتفاق می افتد دیابتیک فوت (زخم پای دیابتی) است. این نوع دیابت که در آن اندام انتهایی سرد است، دیابت سرد می باشد. این سردی را از طریق لمس یا عدم وجود مو در تن و مخصوصاً اندام سرد می

فهمیم. اگر چه این فرد در اثر ایجاد زخم در پا مستعد قطع پا است اما باز هم درمانش سرکنگبین است. اگر می ترسیم در ترکیب سرکنگبین، عسل بدهیم، به جای آن گزنه می دهیم که باز هم گرم است. بهترین روش مصرف گزنه سوپ، کوکو یا ماست و گزنه می باشد. حال اگر فرد دچار **diabetic foot** شد و زخم هم در اندام انتهایی اش ایجاد گشت، برای درمان چاره ای به جز خونرسانی به اندام انتهایی نداریم. بهبود خون رسانی از قسمت سالم شروع می شود. باید حجامت ساق انجام داد و در همین حین متوجه گرم شدن از طریق لمس شد. سپس مسیر گرم شده را زالو می اندازیم. یک دفعه نمی توان زالو انداخت؛ زیرا در این صورت انتها را تخلیه کرده، اما مسیر هنوز آماده ی خونرسانی نیست. پس تا سه روز اول بیمار احساس بهبود می کند ولی از روز چهارم به بعد بیمار از درد فریاد می کشد، زیرا مسیر را برای خونرسانی آماده نکرده ایم. زالو را باید از قسمت آغاز سردی انداخت و همین طور ادامه داد تا به زخم انتهایی برسیم. تا این زمان، درمان زخم آن ناحیه عسل و زیتون است (پنج واحد روغن زیتون + دو واحد عسل).

DVT جلوه ای دیگر از انسداد سوداوی در اندام جنسی است.

و- سودا در دستگاه گوارش

سودا در گوارش هم تظاهراتی دارد. یک فرد سوداوی خیلی زود گرسنه و خیلی هم زود سیر می شود (کم می خورد اما همیشه می خورد). درست است که مزاج سودا سرد است اما سوداوی ها بر خلاف بلغمی ها که تمایل به شیرینی (نوعی گرمی) دارند، تمایل به شوری (نوعی گرمی دیگر) در آنها بیش تر است و معمولاً از شیرینی خوششان نمی آید. در این افراد حجم معده کم است و خیلی کم پیدا می شود که یک فرد سوداوی شکمش بزرگ باشد.

به هر حال چون سودا سرد و خشک است استعداد یبوست در سوداوی ها بالاست. بیماری یبوست = خشکی معمولاً در اثر خشکی پدید می آید، اما خشکی ای که بیش تر زمینه اش سردی است. دسته ی بزرگی از یبوست ها ناشی از سردی و خشکی هستند، لذا وقتی که گرمی به این افراد می دهیم درمان می شوند. بعضی از افراد که می خواهند یبوستشان را درمان کنند معده شان را سرد می کنند. این کار اشتباه است. مثلاً این افراد قبل و بعد از غذا، آب زیاد می خورند و یا مثلاً آخر غذا ماست، کیوی، و یا کاهو می خورند، در

حالی که باید به این افراد گرمی و تری را با هم داد، مثل گلاب و شربت عسل. گلاب ضمن اینکه گرم و تر است به روده هم فشار می آورد.

درمان هموروئید را سیستمیک انجام می دهیم و از همان اول روده را گرم می کنیم. یک قاشق مرباخوری بارهنگ به اضافه یک لیوان گلاب را ۱۵ دقیقه می جوشانیم و سپس یک قاشق عسل به آن اضافه می کنیم و به مدت ۴۰ روز به او می خورانیم. شخص آرام آرام لاغر می شود.

در افراد دارای بیماری سرد چون یک اندام خاص در بدن سرد شده است دارویی می خواهیم که گرمی را به سمت سردی هدایت کرده آن را جذب نماید. این دارو عسل است. هرگاه بخواهیم سرعت اثر دارویی را افزایش دهیم به آن عسل اضافه می کنیم. چون عسل حامل دارو به موضع درد است. نیز هرگاه خوراکی سرد مثل کاهو می خوریم بهتر است آن را با عسل میل کنیم.

اگر سودا در درون (روده و اندام های انتهایی روده) بروز کرد موجب بواسیر (هموروئید) می شود و اگر خشک شد، شقاق (**fissure**) ایجاد می گردد. اگر سودا در درون، در جایی مثل سر رسوب کرد موجب تومور می شود و به تناسب اینکه در کدام قسمت بروز کرده باشد (عروق چشم، عروق اعصاب و...) عوارض متفاوتی خواهد داشت. از طریق همین عوارض می فهمیم در کجا رسوب کرده است، چون سودا در هر کجا رسوب کند همان جنس است و تغییر نمی کند و فقط جایگاه ظهورش فرق می کند. پس درمانش هم یکسان است و خیلی پیچیده نیست مثلاً درمان تومور سر، سیاه دانه + عسل + سرکنگبین + حجامت عام + حجامت سر است.

هرگاه سودا در اندام تحتانی رسوب کرد موجب سرطان (**cancer**) از نوع بدخیم می شود، چون این خلط سنگین است و فشردگی زیادی دارد. اما اگر در اندام فوقانی رسوب کرد، سرطان، خوش خیم خواهد بود، چون خلط رسوب کرده در اندام فوقانی سبک تر است. سرطان های سینه (**Breast**) هم مثل سرطان ایجاد شده در سر، درمان پذیرترند تا سرطان های انتهایی!

ز-سودا و سرطان

تبلور آلی سودا در یک نقطه موجب سرطان می شود اما به تناسب اینکه نوع سودای پدید آمده از چه جنسی باشد، درمانش متفاوت است. سودا را به پنج نوع تقسیم بندی می کنیم. هر نوع از یک طریق پدید می آید و به تناسب اینکه جنس سودا کدامیک از این انواع باشد، روش درمانش نیز متفاوت است. حال اگر این سودا در استخوان رسوب کرد، باز شیوه ی درمان همان است اما طول دوره ی درمان متفاوت است.

وقتی که انسان به اوج سردی رسید دیگر حتی توانایی گریستن هم ندارد، زیرا اشک بلغم اضافی است (هرگاه کسی نتوانست گریه کند بیمارترین بیمارهاست). تا گرمی نباشد، اشک هم نیست.

ح-سودا در دستگاه ادراری

توضیح داده شد که هرگاه سودا در روده زیاد شد بیوست پدید می آید و همینطور تا قسمت انتهایی روده ادامه پیدا می کند که منجر به هموروئید می شود این مسئله در مثانه باعث ایجاد قطران ادرار (**Dribling**) می شود. در اینجا معمولاً سودا و بلغم خیلی به هم نزدیک اند. بلغم وقتی در مثانه زیاد شد ریزش بی اختیار ادرار (**Incontinency**) رخ می دهد و اگر در روده زیاد شد، دفع گاز بی اختیار و افزایش صدای شکم (قار و قور!) رخ می دهد. از دیاد سودا در مثانه، دفع قطره ای بی اختیار ادرار، همراه با سوزش مجرا می دهد. فرد بلغمی دفع بی اختیارش را نمی فهمد؛ مثلاً فرد در اثر عطسه ای شدید، خنده ی شدید، حمام طولانی، قرار گرفتن در محیط سرد، ایستادن در صف اتوبوس و ایجاد نگرانی و ترس ریزش ادرار دارد. اگر غلبه سودا هم داشته باشیم، فرد تمایل به ادرار کردن پیدا می کند ولی ریزش فرد سوداوی همراه با سوزش است، چون ضمن سردی خشکی مجرا نیز دارد. درمان این فرد سرکنگبین گرم (یعنی سرکه اش را کاهش داده و به نصف واحد می رسانیم) است. طول درمان فرد را بیش تر می کنیم و طبعاً چون

نمی‌توانیم صبر کنیم که تنها از طریق گوارش درمان شود، به شیوه محیطی (مالیدن روغن‌های کنجد و زیتون) نیز درمان می‌کنیم، بهتر است از روغن کنجد استفاده شود.

ط- سودا در دستگاه تولید مثل

افراد سوداوی تمایلات جنسی بالایی دارند اما توانایی شان کم و مقطعی است. اگر در یک فرد سوداوی ناباروری ایجاد شد، حتماً باید اول به سردی محیط شک کرد. اگر اندام خیلی گرم باشد، نطفه را می‌سوزاند و اگر خیلی سرد باشد، نطفه منجمد می‌شود. باید اندام جنسی معتدل باشد تا زمینه‌ی باروری پدید آید. در بحث تخصصی ناباروری باید علائم مزاج‌شناسی محیطی به کار گرفته شود. حتی با اسپرم کم می‌توان در رحم گرم، باروری به وجود آورد. گاهی تعداد اسپرم خیلی بالاست ولی چون رحم سرد است باروری بوجود نمی‌آید. انواع فیبروم و کیست‌هایی که در رحم پدید می‌آیند نیز زمینه‌ی سرد دارند.

ی- نقش سودا در اختلالات رفتاری

یک فرد سوداوی در شاکله‌ی اولیه اش آدمی منضبط، جدی، کم‌خواب، کم‌خوراک، داری واکنش سریع با جمع‌بندی‌های همه‌جانبه‌نگرانه، ریزبین، با قدرت فهم سریع بو و صدا، حساس به صدا، اهل تردید به همه و نیز فردی است. این فرد که زود شک و دیر اعتماد می‌کند و به تناسب اینکه حوزه‌ی تربیتی اش چه چیزی باشد، گرایش رفتاری اش نیز همین‌طور است. مثلاً اگر حوزه‌ی تربیتی اش، تربیت دینی باشد، به نجسی و پاکی گیر می‌دهد و می‌گوید که همه‌ی دستگیره‌های در را باید شست و دست به قاشق کسی نمی‌زند. ملاقات با دوستان و فامیلش را (صرفاً به خاطر اینکه رنگ روسری اش با رنگ مانتویش مطابقت ندارد) لغو می‌کند. این نوع انضباط آهنین در فرد سوداوی پدید می‌آید. این نوع انضباط در شرق وجود ندارد و بیش‌تر در غرب شایع است.

آدم سوداوی یک دوست واقعی که با وی رابطه‌ی نزدیکی داشته باشد ندارد و با هیچ‌کس خودمانی نمی‌شود- حتی با آنهایی که دوستشان دارد! برای مشورت افراد سوداوی آدم‌های خوبی هستند، چون نکات ریزی را می‌بینند و صد پله زیر کاسه را بررسی می‌کنند.

کنند! که هیچ وقت به ذهن شما نمی رسد اما به درد تصمیم گیری نمی خورند. در بازجویی ها باید افراد معتدل گمارده شوند نه افراد سوداوی!

هرگاه سودا تبلور یافت، فرد سوداوی خیال پرداز می شود و اگر به کسی بدبین شد در ذهنش تصویر خیانت می سازد و می گوید من دیدم که دست در جیب من گذاشت و پول برداشت. تریاکی ها، هروئینی ها و کراکی ها زودتر خیال پرداز می شوند (کراکی از همه بیش تر چون کراک، خون را زود خشک می کند).

اگر وسواس فرد سوداوی مقطعی بود، زمانی که وسواس دارد سودای خوش زیاد است و زمانی که وسواس ندارد، سودای خوش کم شده است. در افرادی که نمی توانند از سرکه و آبغوره (سردی های خیلی نفوذ کننده) استفاده کنند، انار بهترین دارو است. روزی یک انار با ذکر بسم الله الرحمن الرحیم درمان وسواس است. اگر درمان نشد روزی سه عدد به مدت ۴۰ روز مصرف نماید. همه ی وسواسی ها سوداوی هستند. اگر فردی بدون علامت سودا در تن وسواس داشته باشد، سودا در سرش بیش تر شده است. به خاطر گردش خون کند در سر، استعداد سودایی شدن آن بیش تر است. این افراد را جذبی نیز می توان درمان کرد؛ مثل شست و شوی سر با سرکه یا با ژل گلی ختمی (گلی ختمی سرد و نفوذ کننده است). وقتی که فرد حمام می کند، گلی ختمی را بنحیساند و روی سرش به مدت ۲۰ دقیقه یا بیش تر بگذارد تا خوب نفوذ کند.

ک- سودا در دستگاه عصبی و مغز

طبع خواب و شب سرد است. هر گاه بی خوابی پدید آید، یعنی خشکی پدید آمده است - حال این خشکی یا از صفر است یا از سودا. در چنین حالتی باید به سر رطوبت بدهیم تا خواب پدید بیاید. لذا تمام داروهای خواب آور داروهای سردند. ماست و دوغ نیز خواب آورند. حال اگر کسی دوغ خورد و نخوابید یعنی شدت خشکی مغزش بیش از اندازه است و دیگر از طریق سردی گوارشی نمی شود به مغزش سردی داد و باید سردی بویایی هم بدهیم (مثل عطر سرد، بوی ترشی ها، بوی سرکه و آبلیمو) تا مغزش از شدت خشکی

تبلور یافته آزاد شود، این سردی و خشکی در مغز به حدی می رسد که سر، صدا می دهد. می گوید سرم صدای سوت می دهد. این صدا در موقعیت جغرافیایی گرم و خشک و یا سرد و خشک افزایش پیدا می کند و در موقعیت جغرافیایی تر و در ارتفاعات نیز به ترتیب کاهش و افزایش می یابد. صدای گوش (یکیتنوس) صدایی است که در پزشکی رایج تعریفی برای آن وجود ندارد. این بیماری طبق نظر اخوینی بیماری طنین است که اگر فیزیوپاتولوژی آن را بررسی کنیم، علتش افزایش سودا در مغز است. هرچه خشکی در بویایی بیش تر شود، بو را زودتر می فهمیم و غذای سوخته را از چند خانه آن طرف تر نیز تشخیص می دهیم. هرچه قدر هم آرام آرام در اتاق راه بروید، باز فرد سوداوی صدا را زود می فهمد. حیواناتی که سودای بیش تری دارند زود فهم ترند. بو و صدا را زود می فهمند. اگر مقداری شکر در گوشه ای از اتاق بگذاریم، بعد از مدت کوتاهی می بینیم که اطرافش مورچه جمع شده است. سگ ها نیز سودایشان زیاد است و بویایی قوی دارند.

حال اگر بخواهیم اورژانسی، هم صدای سوت و هم زود بو و صدا فهمیدن را درمان کنیم، هم خوراک سرکنگبین مداوم و هم تاج گل ختمی می دهیم. سپس حجامت عام و هفته ی بعد حجامت ماستوئید (پشت گوش) کرده، بالاخره زالوی پشت گوش می اندازیم. زالوی پشت گوش یک درمان فوری است، زیرا هیپارین تزریق می کند و این هیپارین، سودای موجود در عروق مغز را سیال می کند و فرد سریع تر درمان می شود.

اگر فرد خیلی بیمار بود، یک تاج از پوست هندوانه درست می کنیم و روی سرش می گذاریم. این نوع سردی، سردی مرطوب است و چون مریض رطوبت می خواهد این نوع سردی را به او می دهیم.

صدای سر دو نوع است. یک نوع شبیه صدای سوت است و نوع دیگر شبیه صدای کولر. هر چه صدا تیزتر شد خلط خشک تر است و اگر صدای هاو هاو و یا صدای کولر داشته باشد، صدای تر و سرد است. اگر با خوردن مغز هندوانه و یا شنیدن بوی سردی صدای داخل گوشش (وزوز گوش) بیش تر شد صدای تروسرد است. بنابراین خشکی یا تری خلط در سر باعث تغییر صدای سر می شود. بهترین و سالم ترین و بی عارضه ترین و قابل کنترل ترین و انعطاف پذیرترین درمان، همان سرکنگبین است (اگر سردی اش زیاد

باشد، سرکه را به نصف واحد کاهش می دهیم). اگر میزان سودای انباشته خیلی زیاد است، طول درمان را بیش تر می کنیم و هرچه طول درمان بیش تر شد تغییرات در رنگ، طراوت پوست، شکل مو(یعنی از حالت تجعد و پیچش در آمده ، نرم و سخت می شود /بیش تر شده، تغییرات در رفتار نیز پدید می آید.

نکته ی تشخیصی: سوداوی ها عروق برجسته ی نازک دارند.

سیاه پوستی که در آفریقا زندگی می کند ممکن است سوداوی، بلغمی، دموی یا صفراوی باشد. در این گونه موارد، به رطوبت پوست نگاه می کنیم. اگر فرد سیاه پوست دارای پوست نرم و لطیف با عروق پنهان و رنگ چشم سفید بی حال باشد، بلغمی است. اما اگر یک فرد سیاه پوست دارای لب های کلفت و قرمز پرخون، دهان گشاد، بینی بزرگ (چون قلبش گرم است)، لثه ی قرمز پرخون و چشم پرخون و رگ های برجسته باشد، دموی است. اگر یک فرد سیاه پوست باریک اندام دارای قد کشیده با موهای مجعد، صورت سیاه چرده، با پوست خشک و رگ های نازک باریک بود، سوداوی است. مثل یمنی ها و بخشی از لیبی. در آفریقای مرطوب، سیاه پوست دموی داریم. سیاه پوست باریک اندام با حاشیه ی زرد چشم و موی کم پشت با **پله ی** درشت صفراوی است. لب و دهانش اندازه متوسط دارد ولی بینی اش بزرگ است و کمی ریزش مو(مخصوصا از قسمت جلوی سر) پیدا می کند. هیگل بلغمی، گلابی شکل است. افراد بلغمی در فرانسه، آفریقا و شمال ایران وجود دارند.

زمینه های پیدایش سودا

سودا خلطی لزج است. اگر این خلط لزج تر شد می سوزد یا اینکه از خود سودا، سودای ناطبوعی پدید می آید. در بدن به سودا نیاز داریم، اما به اندازه و آن هم سودای طبیعی است. استراحت بیش از اندازه، یک گوشه نشستن و بی تحرکی باعث می شود که خود این سودای طبیعی، ناطبوعی شود. اگر رطوبت خون که گرمی و تری در آن است گرفته و حرارتش بیش تر شد، می سوزد و خون سوخته تبدیل به سودا می شود. همچنین اگر صفرا بیش از اندازه شد، ترکیبات خون رامی سوزاند و تبدیل به سودا می کند. اگر بلغم از حد

خودش بیش تر شد (بلغم، خون سرد سیال است) سردی، غلظت و کندی حرکت خون بیش تر می شود تا اینکه یخ می زند (مثل آبی که اگر سردی اش بیش تر شد یخ می زند). به این نوع بلغم هم سودا گفته می شود و این تیپ سوداوی ها در اروپا بیش ترند. این گونه افراد با اینکه از نظر ظاهری تنی یکپارچه دارند اما نرمی و لطافت در بدن و عضلاتشان نیست و در واقع عضلات سختی دارند. در اروپای سرد، روسیه، کانادا و شمال ایران نیز این نوع سوداوی ها وجود دارند.

عوامل پیدایش سودا

۱- شدت مصرف غذای سرد یا گرم زیاد: مثلاً فلفل (نوع سیاه تندش بیش تر از قرمز گرم است) به خاطر شدت گرمی اش سوداساز است.

۲- حضور ضد و نقیض در هوای سرد و گرم: آن هایی که در سونا می روند و در اوج گرمی وارد سردی می شوند، مستعد برای سوداسازی هستند.

۳- حضور ضد و نقیض در موقعیت جغرافیایی با اختلاف فشار شدید: مثلاً اگر در موقعیت جغرافیایی با سطح فشار ۱۰ اتمسفر قرار گرفته و بعد به موقعیتی با سطح فشار ۱۰۰ اتمسفر برویم، سودا ایجاد می شود. این مشکل بیش تر برای خلبانان اتفاق می افتد. مغز این افراد برای سوداسازی خیلی مستعد است. مثال دیگر اختلاف فشار در قعر دریا است.

۴- غم و شادی مستمر نامناسب: یک غم مزمن سودا پدید می آورد و شادی بیش از حد مستمر نیز سوداساز است (باید تبسم کرد).

۵- در معرض صداهای مستمر بودن، به خصوص صداهای ناهنجار و برخی از موسیقی ها

۶- بوهای مستمر را بوییدن: این بوها هم می توانند گرم باشند و هم سرد. از این جهت است که می گوئیم طبیب حق ندارد خودش را معطر بکند، چون در تماس با بیماران مختلف است.

۷- فکر مستمر: گاهی لازم است به فکر استراحت داد! هر کس بنخواهد سالم زیست کند در ۲۴ ساعت باید نیم ساعت دیوانه باشد! و اگر این نیم ساعت را دیوانه نبودی کل ۲۴ ساعت را دیوانه ای! خوب حال دیوانه یعنی چه؟! دیوانه یعنی از عرف متعارف خارج شدن. دیوانه هم مثل فرد عادی است اما کارش را نابجا انجام می دهد. سعی کنید ۱-۵/۰ ساعت ریلکس باشید (شوخی کن، دراز بکش). بنابراین استمرار قرار گرفتن در یک قالب و حالت متعارف، سودا ساز است. کسانی که دائماً عاقلند استعداد دیوانگی دارند.

۸- مصرف داروهای خیلی حاد: مثل قرص های اکس، مصرف مواد مخدر خیلی گرم مثل تریاک. کسی که تریاک می کشد ابتدا چهره اش تیره می شود و تیرگی علامت سوداست. (تریاک گرم اول است یعنی اول به مدت ۷-۳/۵ ساعت نئشگی می دهد و بعد از هفت ساعت، خماری پدید می آید که سرد است.

۹- ضربه در یک ناحیه: یک سیلی محکم که زده شود، عروق آن ناحیه پاره می شود و خون پدید می آید که خون آن ناحیه سودا می شود.

۱۰- غم فراق (جدایی)

۱۱- شوک: خبر شادی بخش فوری یا خبر غم انگیز فوری سکت می دهد و این سکت در اثر **ضقطه الدم** یعنی یک لخته ی خون پدید می آید.

۱۲- اوج عشق: عاشق آنقدر محبوبش را دوست دارد که به دیوانگی می رسد و محبوبش را می کشد. بعضی از طلاق ها به خاطر شدت عشق نابجاست.

۱۳- وجود یک زن یا شوهر زشت و همچنین غرغر زن یا شوهر سودا می دهد، حتی دایه ای که برای تربیت فرزند انتخاب می شود نباید زشت باشد.

۱۴- مشروبات الکلی: چون خیلی گرم اند پس سردی زیادی پس از این گرمی ایجاد می کنند. استمرار مصرف مشروبات الکلی

سوداساز است، به خصوص در آن هایی که به مقدار زیاد مشروبات الکلی می خورند. دادن سرکه به افراد مست آنها را هوشیار می کند

۱۵- استمرار مصرف داروهای فوق العاده گرم

۱۶- اوج نفرت و تکرار نفرت

۱۷- حسادت

۱۸- حرص و آز و کینه و شک و تردید مستمر: پس تا آنجا که می شود باید خوش بین بود. بدبینی، بیش از آنچه زیان به دشمنان

وارد کند، به شما زیان می زند.

۱۹- اندیشه ی مستمر منفی

۲۰- استمرار خوردن یا پر خوری و حرام خوری

درمان بر مبنای مزاج شناسی

در طب مزاجی، درمان به ضد و تقویت به عین است. تقویت به عین یعنی این که هر خلطی در بدن کم باشد باید همان خلط را به

مریض داد. مثلاً اگر سردی کم شده است باید به او سردی داد. در یک جمع بندی؛ اگر ماده ای در بدن کم است آن ماده را تعریف

کرده (سردی یا گرمی؟ سودا یا صفرا؟ بلغم یا دم؟) همان را وارد بدن می کنیم. به این ترتیب تقویت ایجاد می شود. تا این جا که

درمان فردی است کار آسان است مشکل ما آن جاست که مجموعه ای از اخلاط زیاد می شوند. هم گرمی و هم سردی زیاد می

شود؛ هم دم زیاد می شود و هم صفرا و هم سودا. به زیاد شدن چند خلط با هم غلبه ی اخلاط می گویند. برای غلبه ی یک خلط،

درمان به ضد می گذاریم، اغلب بیماری‌هایی که به مطب مراجعه می کنند معمولاً غلبه ی اخلاط دارند نه یک خلط!!! غلبه یک خلط را معمولاً همه تحمل می کنند و به عنوان یک بیماری به شمار نمی آورند. درمان ریز غلبه ی چند خلط در طب مزاجی سخت است.

تجویز دارو بر مبنای مزاج شناسی

معیارهای تجویز دارو:

۱- میزان سردی، ۲- میزان پراکندگی خلط مورد نظر، ۳- مزاج سن، ۴- موقعیت جغرافیایی محیط زیست، ۵- اخلاق تربیتی، ۶- غذای غالب، ۷- وزن، ۸- فصل (مثلاً اگر بخواهیم سرکنگبین را در زمستان بدهیم دوزش با تابستان فرق می کند و همین طور فرق می کند که این سرکنگبین را در رشت می دهیم یا تهران و یا مناطق دیگر).

درمان باید بر اساس مزاج شناسی باشد و در انتخاب داروها، داروهای کم ولیکن استراتژیک را تجویز کنیم. این داروها را داروهای اصلی یا مادر می گوئیم. داروهای اصلی (اساسی) کارایی های متعدد فراگیر دارند. این داروها مفرد هستند. داروهای مفرد ضد بیماری های مفردند. مثلاً هرگاه سردی در بدن زیاد شد، باید گرمی داد. اگر خیلی سرد شد عسل بدهیم عسل به تنهایی خیلی گرم است ولی شربت عسل گرم آرام است. اگر بیماری اش سرد و تر باشد، اسفند (گرم و خشک) بدهیم (عسل چون گرم و تر است تجویز نکردیم). اگر بخواهیم هم گرمی و تری بدهیم و هم بدنش فرم بگیرد انجیر بدهیم. اگر هم تقویت عضله و هم محکم بودن استخوان بندی می خواهیم (خصوصاً در پوکی استخوان)، انجیر بدهیم. انجیر محکم کننده ساق است؛ یعنی در عین حال که استخوان ساق را محکم می کند، عضلات را هم تقویت می نماید. اگر بخواهیم زیبایی پوست و صورت و عضلات ایجا و شخص را جوان کنیم، زیتون (روغن زیتون) می دهیم. (هفت عدد زیتون صبحگاهی + هفت عدد انجیر شبانگاه؛ ۴۰ یا ۱۲۰ روز مداوم). هرگاه مقدار دارو از حجم متعارف افزایش پیدا کرده، اثر دارو کاسته می شود و اگر حجم کمتر شود طول درمان بیشتر می گردد. اگر گرمی های لطیف کم شده باشد، از بادام استفاده می کنیم. اگر انواع فلزات مختلف با گرمی های لطیف در بدن کم شده، از بادام استفاده می کنیم (حداقل

سه و حداکثر ۲۱ عدد ولی ۱۴ عدد نرمال است. (بادام، یک دانه یک دانه باید خورده شود، چون برای هضم اش به بزاق نیاز داریم، بادام بهتر است در شب خورده شود.

خرما هم یک داروی گرم است (حداقل سه و حداکثر ۷ عدد مورد نیاز است). هر چه غذاها گرمی شان بیشتر می شود مصرفشان باید به شب نزدیکتر گردد. غذاهای گرم در شب سریعتر جذب می شوند، چون طبع شب سرد است.

داروهای اساسی تا اینجا عبارت بودند از عسل، اسفند، انجیر، زیتون، خرما و بادام. داروی اساسی بعدی نعنای است که گستره مصرف آن برای عموم (طفل، میانسال، جوان و کهنسال) و مورد مصرفش بیماری های گوارشی سرد است. این بیماری ها از یک اسهال و استفراغ عفونی تا مسمومیت گوارشی و دل درد سرد یا هر زمینه ی گاستریت دیگری را در بر می گیرد. حال اگر بخواهیم برد اثر این داروی اساسی بیشتر شود عرق نعنا با عسل می دهیم (هم چنین هرگاه بخواهیم دارویی سریع تر اثر کند به آن عسل اضافه می کنیم).

اگر مخاطب ما اختصاصاً زن باشد و بخواهیم مزاجش را گرم کرده، در عین حال سیستم هورمونی اش را نیز تنظیم کنیم رازیانه می دهیم.

کاسنی سرد و معتدل است. سرد متعارف همیشه موجود در جامعه شیر است. با شیر می شود بیماری های گرم را درمان کرد. به چنین بیمارانی توصیه می کنیم روزی دو لیوان شیر بخورند. هرگاه در سازگاری دارو دچار تردید می شویم از داروی قابلیت انعطاف با مزاج های مختلف مثل بنفشه یا خاکشیر استفاده می کنیم. خاکشیر با مزاج های گوناگون سازگاری دارد. خاکشیر با آب گرم و شکر گرم و با آب سرد، سرد می شود. برای غلبه چندین دفع خلط از طریق خون (یعنی حجامت) انجام می دهیم. اگر بیمار از حجامت بترسد یا امکان انجام صحیح و اصولی حجامت نباشد، سرکنگبین می دهیم. سرکنگبین حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد بیماری ها- از آلرژی صفرآوری گرفته تا بیماری های لاعلاج مثل اکتیویزیس- را پوشش می دهد. سرکنگبین دارویی قابل انعطاف است به طوری که حتی اگر شما

اشتباه در تشخیص داشته باشید، سرکنگبین زیانی نمی‌رساند. اگر عسل نبود سرکه شیره می‌دهیم. (بیمار دیابتی هم انگور و هم کشمش می‌تواند بخورد).

سرکنگبین تعدیل‌کننده میل جنسی است. نفع نیز بحران‌های جنسی را چه در مرد و چه در زن - در عین حالی که گرما، طروات و لطافت جسم، پوست و مغز و اعصاب و روان را حفظ می‌کند - کاهش می‌دهد. قدرت تعدیل‌کنندگی جنسی نعنای آن قدر بالاست که استمرار در مصرف خوراکی و یا استعمال موضعی آن روی پوست می‌تواند ناباروری ایجاد کند. یکی از راه‌های جلوگیری از بارداری استفاده و اژینال نعنای است (چه به صورت عرق باشد و چه ژل). حال اگر خواستیم با تجویز سرکنگبین، طراوت هورمونی حفظ شده و ناباروری را درمان کرده ولی بیمار غلبه اخلاط هم داشته باشد، سرکنگبین با واسطه رازیانه می‌دهیم. (یعنی به جای نفع از عرق رازیانه استفاده می‌کنیم).

اگر بخواهیم از طریق سرکنگبین ما سرد شود، این سردی را می‌توان از سرکه تأمین کرد. اگر سرکه زیاد بدهیم - چون سردی آن نفوذ کننده است - روی اعصاب و معده بیمار نیز اثر منفی می‌گذارد و بیمار سوزش و سردی معده پیدا می‌کند. در چنین مواقعی به سردی آرام‌تری نیاز داریم. در این جا واسطه را کاسنی می‌دهیم (دو واحد عسل + دو واحد کاسنی + یک واحد سرکه) و به همین ترتیب دست ما برای تغییر ترکیب باز است. اگر بیمار در شرایطی نیست که از تندی سرکه استفاده کند - مثلاً پیرزن یا پیرمرد است و سرکه اثر فوری روی او می‌گذارد - ولی در عین حال خارش تن دارد، این خارش یا صفراوی است یا سوداوی و باید با یک سردی نفوذ کننده خارش را از بین ببریم (خارش ایجاد شده در این کهنسالان به خاطر شدت خشکی آن‌هاست). در این جا به جای سرکه یا آبلیمو می‌دهیم و یا آب زرشک یا آبغوره. سطح نفوذ و اثر سوء آب زرشک و آبلیمو کمتر از سرکه است. (دو واحد عسل + دو واحد رازیانه + یک واحد آب زرشک یا آبلیمو).

برای دادن سرکه شیره، اگر بیمار خیلی گرم باشد، نسبت حجمی سرکه و شیره مساوی است. اگر فرد، مسن است، این نسبت یک واحد سرکه و دو واحد شیره است.

اگر در فرد، خشکی بروز کرده و ندانیم که ناشی از سوداست یا صفرا، باز هم سرکنگبین می دهیم که عسل و نعناى آن ضد سردى و سرکه ی آن ضد گرمى و سردى انباشته است. اگر خواستیم لک و پیس صورت را رفع کنیم، سرکنگبین می دهیم. اگر چروک صورت و افتادگی گونه زن ناشی از بی نظمی هورمونی اش باشد، سرکنگبین رازیانه ای می دهیم. معادل رازیانه، می توان انگور داد که هم برای زن و هم برای مرد قابل استفاده و نیز فرم دهنده به بدن است (خود انگور یا شیره ی آن یا کشمش).

یکی از بهترین رژیم ها، رژیم انگور یک ماهه است. به این ترتیب: هفته ی اول صبحانه فقط انگور؛ هفته دوم صبحانه و نهار فقط انگور؛ هفته سوم صبحانه، نهار و شام فقط انگور و هفته چهارم مثل هفته سوم. در هفته اول دل کمی ضعفه ایجاد می شود که با دو لیوان آب رفع می گردد. اگر خواستیم غذایی همراه آن بخوریم، روزی ۲۱ عدد بادام می خوریم (دانه دانه مثل آدامس می جویم).

درمان گرگرفتگی، دیسمینوره، هایپومنوره، ناباروری و مشکلات هورمون های جنسی، عرق رازیانه (کم شیرین و حتی پر شیرین) است.

درمان لاغری، بد فرم بودن، بد اخلاق بودن، کاهش توانایی جنسی و افسردگی زنان رازیانه است.

مزاج های غیر مرتبط با اخلاط:

۱- مزاج صنعتی: وضعیت گرمایش و سرمایش مصنوعی محیط زندگی (با کولر، بخاری و ...)، موقعیت جغرافیایی، صدا، ابزار ترافیک و ابزار تغذیه مزاجی پدید می آورد که با مزاج طبیعی تعریف شده در کتاب ها متفاوت است. اسم این مزاج، مزاج صنعتی است. مثلاً بازی دائمی بچه با کامپیوتر باعث ایجاد سودای نا به هنگام در طفل می شود.

مزاج تربیتی: هرگاه یک رفتار مثبت یا منفی بیش از ۴۰ روز توسط یک شخص تکرار شده، تبدیل به عادت می گردد. "العاده هی طبع الثانی"، یعنی عادت طبع ثانویه است و مزاج دیگری را پدید می آورد. عادت به معنی رفتار ناخودآگاه انسان است.

فرهنگ: مجموعه ی اطلاعات مکتوب یا غیر مکتوب یک جامعه که در کتابخانه یا موزه نگهداری می شود فرهنگ آن جامعه نیستند. مجموعه ی رفتارهایی که افراد یک جامعه بروز می دهند، فرهنگ آن جامعه است. رفتارها براساس تکرار یک سلسله آداب است. این آداب به تناسب این که درست یا غلط باشد و با توجه به مبانی نظریشان تعریف می شود. ما باید سعی کنیم دستورات اساسی و درست دین را در جامعه آن قدر تکرار کنیم که تبدیل به عادت شوند. وقتی این رفتارها عادت شد، تبدیل به فرهنگ می گردد و این ارزش دارد. (به ترتیب: تفکر—اصول فکری مبنايي—رفتار متناسب با این اصول—شکل گیری فرهنگ در اثر تکرار این رفتارها)

مثلاً یک فرد صفاوی که تمام علایم صفا را هم دارد وقتی از او می پرسیم که آیا عصبانی می شود یا نه؟ اگر در جواب بگوید نه؛ تعجب می کنیم و علتش را از او می پرسیم. می گوید من عصبانیتیم را کنترل می کنم! این اثر مزاج تربیتی است. از این جهت افراد دو اخلاقه پدید می آیند؛ به این صورت که در اجتماع یک اخلاق و در خانه اخلاق دیگری دارند (اخلاق اجتماع: مزاج تربیتی و اخلاق خانه: مزاج اصلی).

تشخیص مزاج

برای تشخیص مزاج سه بُعد را بررسی می کنیم: ۱- بعد ظاهر و اندام (با لحاظ کردن جنس، درشتی و باریکی اندام، پراکندگی مو در سر و صورت). سپس، به یک جمع بندی می رسیم و براساس این جمع بندی، (۲-) تمایلات گوارشی اش را بررسی می کنیم و در انتها (۳-) به رفتارش می رسیم.

در مطب ۱۵ دقیقه وقت داریم، پنج دقیقه باید این جمع بندی را تکمیل کنیم، پنج دقیقه به شکایت بیمار گوش دهیم و پنج دقیقه صرف تجویز می شود. اگر بخواهیم در اسرع وقت به یک جمع بندی خوب برسیم فقط سؤالاتی را که در آن ها مردد هستیم از او می پرسیم. برای بررسی پراکندگی مو در تن، به ناحیه گردن یا دست توجه می کنیم. در واقع پراکندگی مو در دست نشان می دهد که

پراکنندگی مو در تن هم هست و لازم نیست این پراکنندگی را در کل تن بررسی کنیم. اگر گونه پر مو بود نمی شود سینه بی مو باشد.

نکات تشخیص مزاج: موهای سیاه در میان سالی نشان می دهد که گرمی هنوز در تن فرد هست.

-رگهای همیشه برجسته در فرد دموی است.

-اگر شخص هم ترشی دوست دارد و هم شیرینی (هم رطوبت و هم گرمی وجود دارد) دموی است.

- اگر شخص غذای چرب را با ترشی فراوان می خورد، گرم مزاج است.

-اگر بیمار از حرف زدن به هر دلیلی امتناع کند، در این صورت کل کتاب ظاهر بدن را باید بخوانیم.

-اگر بیمار خودش حرف بزند گرم است.

- اگر لکنت زبان داشته باشد سرد است.

-اگر از دهانش آب بیرون می آید سرد است.

- اگر با دوش گرفتن از قسمت زانو اذیت شود، به سمت سردی پیش می رود

- "وقتی ناراحت می شوم زود خود را کنترل می کنم" یعنی مزاج اصلی فرد گرم است چون ناراحت می شود و بی خیال نیست. ولی

با مزاج تربیتی خود را کنترل می کند.

- فردی که شعر دوست دارد، عاشق هم می شود، خانواده اش را هم دوست دارد؛ گرم است.

-اگر دوست دارد مدیر شود، دوستان زیادی دارد ولی دوست صمیمی کم دارد، عاشق است، اهل ریسک هست، دوست دارد با همه رفیق باشد، سعی می کند قانونمند باشد ولی قبلاً قانون شکن بوده است؛ فردی دموئی است.

-گرمی سر و سردی اندام تحتانی، نشانه گرمی مزاج است.

-فرد سوداوی قد کشیده، دارای پراکندگی متوسط مو در بدن و در سر کامل، ترشی تند و گرم دوست دارد، سفیدی زودرس مو دارد، (باید بوهای گرم و تند استشمام کرده و از خوراکی های سرد امتناع ورزند).

درمان غلبه ی اخلاط

بنا به رسم طب مزاجی، درمان را از سر شروع می کنیم تا به قدم برسیم. در این مکتب طبی، حدود ۲۸-۲۷ نوع سردرد داریم. برای این ۲۸ نوع سردرد، ۴۶ نسخه درمانی در نظر گرفته شده است که به خاطر سپردن آن ها کار خیلی سختیست. پس باید یک راه میانبر انتخاب کرد. راه میانبر، انتخاب نظام کلان اخلاط حاکم بر بدن و استفاده از داروهای اساسی است. بالاخره در این ۲۸ نوع سردرد علت، کاهش یا افزایش یک یا چند خلط است (یعنی یا صفرا، سودا، یا دم و یا بلغم و یا ترکیبی از سودا و بلغم و یا ترکیبی از صفرا و دم و گاهی ترکیبی از دم و صفرا سودا). باید دارویی داشت که چند تا از این ها را نشانه بگیرد. دارویی که در اختیار داریم، عملاً سرکنگبین است و برای درمان غلبه ی سه خلط کاراست (سودا، دم و صفرا). اگر هم اشتباه در تشخیص داشته باشیم و مثلاً فرد غلبه ی بلغم باشد، در این جا زیان اساسی به فرد وارد نمی گردد؛ زیرا دو ماده ترکیب سرکنگبین گرم اند (عسل و نعنای).

رفتار درمانی

به طور کلی ابزار درمانی یا داروست، یا رفتار و یا دعا و ذکر. تمامی داروها، نیازمند محیطی برای تولید هستند. اگر داروی گیاهی باشد باید محیطی برای کاشت و داشت و برداشت مهیا گردد. داروی حیوانی باید در حوزه ی حیوانات تهیه گردد (مثل شیر). وقتی چیزی باعث تولید می شود پس صنعتی نیاز دارد و اگر صنعت آمد پس سود و زیان می آید. وقتی سود و زیان آمد انحصار ایجاد می گردد؛ در

حالی که رفتارها لازم به تولید نیستند و منحصر هم نمی شوند. نقش رفتارها در درمان مثل نقش جنگ های چریکی در مقابله با هجوم های بزرگ است. استراتژیستهای نظامی می گویند هرگاه سیستم نظامی منظم شد محکوم به شکست است. وقتی سیستم منظم شد یعنی این که سیستم، نیروها، نوع سلاح و محل انبارها مشخص است و هر چیزی که بسازی ضدش هم ساخته شده است. ولی در رفتار چریکی معلوم نیست که از کجا شلیک می شود. بنابراین هر تئوری بخواهد درمان های مستقل ارائه دهد، اول باید رفتارهای درمانی مستقلی را ساماندهی کند. تا می شود با ورزش جلوی کلسترول را گرفت، ورزش بهتر از داروی کاهنده کلسترول است و هرگاه رفتار درمانی انباشته شد، به یک تکنولوژی تبدیل می گردد و تکنولوژی یعنی صدور خدمت. در درمان سعی می کنیم از یک دارو و یا یک رفتار حداکثر کارایی را بگیریم. حال اگر بخواهیم بیماری سرد را درمان کنیم با حمام گرم می توانیم بدن را گرم نگه داریم. همه بیماری های سرد (مثل کم خونی، رماتیسم، سردرد سرد، آرتروز سرد، چاقی ناشی از افزایش چربی) و بیماری های گرم (مثل بیماری های ناشی از غلبه ی کلسترول و افزایش تری گلیسرید) و بیماری های ناشی از غلبه ی صفرا و دم را می شود با حمام تر (چه با حمام موضعی و چه با حمام عام) درمان کرد. تنها جایی که ما در درمان مشکل داریم، بیماری های سوداوی است. در درمان بیماری های سوداوی با حمام مشکل داریم. در این جا سودا باید نضج داده، حل شود و سپس حمام انجام گیرد. بهترین منضج برای سودا، سرکنگبین است. اگر به فرد سوداوی ۴۰ روز سرکنگبین بدهیم و بعد حمام کنیم، اثر درمانی اش خیلی بهتر است. اگر بدون دادن منضج حمام کنیم تا یک یا دو هفته بعد از حمام (بدون منضج) اثر درمانی حمام را داریم ولی دوباره بیماری برمی گردد، ولی اگر منضج بدهیم حماممان اثر ماندگاری خواهد داشت. با تغییر خلط سرد به خلط گرم می خواهیم به درمانگری برسیم. با حمام، اخلاط آشکار را استخراج می کنیم تا به درمان برسیم. خلط سودا و بلغم انباشته مزمن به راحتی قابل تبدیل نیستند، یا اصلاً همه اش قابل تبدیل نیست؛ اگر مثلاً ۱۰۰ سی سی خلط مزاحم بلغم در تنی وجود داشته باشد بیش از ۵۰ سی سی اش که خلط سالم تر هست برگردان نمی شود و ۵۰ سی سی اش می ماند. در سودا باز به همین ترتیب، بخشی از اخلاطی را که قابل تبدیل به خلط سالم و یا قابل نضج هستند می توان با خوراک منضج ها (مثل سرکنگبین) درمان کرد، اما بخشی در بدن می ماند و تا زمانی که باقی است بدن را درگیر نگه می دارد. این جا چاره ای جز استخراج این اخلاط از بدن وجود ندارد. این کار مثل

این است که ما در یک حوض آب، تا زمانی که در کف، آن لجن ته نشین شده وجود دارد هر چه آب تمیز اضافه کنیم، با به هم خوردن ذره ای از لجن آب آلوده می شود. چاره ای نداریم که آن لجن را برداشته و کامل استخراج کنیم. بعد از آن اگر مقداری آب تمیز بریزیم کل آب تمیز می ماند. در این جایگاه فصد مطرح می شود. فصد، اخلاط اضافی سرد را از عمق بدن استخراج می کند. فصد، یک کار درمانی و مورد توجه پزشکان است. هر چقدر این کار دقیق تر و با تمهیدات بیشتری انجام شود به درمان قطعی تری می انجامد. فصد عبارت است از باز کردن رگ های خاصی از بدن به منظور دفع اخلاط مزاحم آن ناحیه؛ مثل فصد باسلیق (=بازلیک) راست به یک منظور و بازلیک چپ یا رگ اکحل و یا فصد زیر زبان به منظور دیگر. هرگاه خلط فاسد سرد انباشته در بدن قابل تبدیل (=نضج) نبود و خلط انباشته می مورد نظر در عمق عروق جا خوش کرده بود (اگر در سطح باشد با حجامت قابل استخراج است)، باید با لحاظ تمهیدات لازم آن اندام را فصد کرد. پس فلسفه ی فصد هم تابع دفع خلط است. گاهی با انجام فصد پنج سی سی خلط دفع می شود و گاهی ۵۰۰ سی سی. فصد رضایت آنی به بیماری می دهد ولی تکرارش موجب ضعف می شود، از این رو در خیلی از موارد حجامت را جایگزین فصد می نماییم.

فصد کار خیلی خطرناکی است. اگر بخواهیم فصدی انجام دهیم که کل بدن تخلیه شود به این ترتیب عمل می کنیم: اول حجامت عام انجام می دهیم، بعد یک دوره سرکنگبین خوراکی می دهیم، دو هفته بعد حجامت ساکارال انجام می گیرد، همین طور سرکنگبینش را ادامه می دهد، هفته ی بعد ساق چپ، ساق راست، سپس حجامت موضعی را انجام می دهیم و بعد حجامت ماستوتید (پشت گوش ها) و بالاخره حجامت سر صورت می پذیرد. به این ترتیب کل بدن را پوشش داده ایم. به کارگیری انواع حجامت به خاطر این است که نیاز به فصد را به حداقل برسانیم.

به هر حال این فصد یک روش دفع خلط اضافی (معمولاً خلط سرد) فاسد جا خوش کرده در عمق بدن که است می باشد. اما گاهی می شود که در یک ناحیه از بدن خلط سرد انباشته شده یا اندام ضربه خورده یا در معرض آسیب گرمایی یا سرمایی یا تصادف بوده است و به هر حال بدن به طور طبیعی نقصی در یک اندامش دارد؛ ما این جا نمی توانیم از طریق نضج سراسری این ناحیه ی خاص

را درمان کنیم. باید این کار را کرد ولی به درمان بیماری در آن ناحیه نمی انجامد. اگر منضج یا داروهای موضعی هم بدهیم، دیر به درمان می رسیم و باید از درمان فوری استفاده کرد. در این جا درمان فوری زالو است. زالو یک جراح کوچک است که کارش را خیلی تمیز، دقیق و فنی انجام می دهد. (زالو سرانگشت هنرمند درمان و معجزه ی جراحی در طب سنتی است). ما زالو درمانی نداریم. مثلاً وقتی که فردی با یک پای دیابتیک آمد که انگشت شستش زخم شده و درمان نمی شود (چون خون به آن نمی رسد) زالو را باید از جایی بیاندازیم که جریان خون قطع شده است (نه از خود زخم).

در مجموع برای فرد درگیر سودا این درمان ها را می توان انجام داد: ۱- ابتدا منضج می دهیم (سرکنگبین - انار - آب انار - آب پرتقال - آب زرشک شیرین شده - آب توت فرنگی)، ۲- حمام گرم همراه ماساژ، ۳- حجامت های اساسی (اول حجامت عام، سپس حجامت ساکارال، بعد از آن حجامت ساقین و در نهایت حجامت سر) ۴- حال ته مانده ی سودا در عمق را از طریق فصد استخراج می کنیم (فصد پس از حجامت است)، ۵- پس از فصد زالو می اندازیم (ابتدا پشت گوش و سپس در سراسر سر).

نکات زالواندازی: استفاده ی مجدد از زالو ممنوع است.

-قبل از زالو اندازی به بیمار خوراک دوسین (سیاه دانه و عسل) می دهیم.

انواع سفید پوست گچی لیکن با عضلات سفت را بلغم نفوذ کرده خشک شده می گوئیم و به چنین افرادی عسل + نمک + آب می دهیم و غذاهای تند مثل سوپ گزنه، سوپ نعنای، سوپ جویی که ادویه و زنجبیل زیادی است و یا (عسل + فلفل).

چند نمونه درمان

- **بیش فعالی گرم:** گرمی بچه زیاد است. بچه کم خواب و فعال است، آروغ نمی زند. دو ساعت دو ساعت می خوابد و بیدار می شود. بیش فعالان معمولاً بیشترشان زردی دارند. موهایش سیخ سیخی می شود. به این ها خوراک سردی و حجامت می

دهیم. حجامت می تواند این افراد را با سرعت کنترل کند. علت لاغر بودن آن ها این است که صفرای بدنشان خیلی زیاد است و آن ها را خشک نگه داشته است. حجامت آن ها را مقداری چاق می کند. حجامت یک سردی منتشر معتدل می دهد که می تواند مزاج افراد را برای چاقی مستعد کرده و بدن را فرم دهد **(دو حجامت در بهار ویکی در پاییز).**

- **بیش فعالی سرد:** بچه از شدت سردی بی قرار و بی منطق است. شربت سینا ترکیبی خیلی گرم است که به این افراد داده می شود (ترکیبی از: عسل + شیر ی انگور + زعفران + هل + زنجفیل + دارچین + ۴-۵ ترکیبات معطر گرم که تا یک چهارم تغلیظ می شود).

- **ریفلاکس (GERD):** یا سرد است یا گرم. اگر دهان تلخ شد گرم است. اگر بی مزه شد و یا بوی ترشی داشت سرد است. سردی را با عرق نعنا و عسل کنترل می کنیم و گرمی را با سرکنگبین. اگر بلغم در معده متمرکز یافته باشد باید استفرافات بدهیم. بهترین استفرافات نمک و عسل یا آب گرم و نمک یا آب ترب و یا گلاب و نمک است.

- هر جا بخوایم گوشت و عضله ایجاد کنیم زیتون می دهیم و هر جا بخوایم خون ایجاد کنیم عسل. میوه هایی مثل موز، سیب، کشمش، انگور و شیر ی انگور نیز خون ایجاد می کنند.

- **قاعده ی مهم درمانی:** هرگاه با دو خلط ضد برخورد کردیم، بین گرم و سرد اولویت با درمان سرد است. بین گرم و تر و سرد و تر، باز هم اولویت با درمان سرد وتر است. بین سرد وتر و سرد و خشک، اولویت با درمان سرد و خشک است و بین گرم و خشک و گرم و تر، درمان گرم و خشک مقدم است. اگر بخوایم به فردی که دارای دو خلط مزاحم است دارو بدهیم، معجونی می دهیم که نشانه روی (هدف قرار دادن) آن برای خلط خشک تر، بیشتر باشد.

- **سرما خوردگی:** عرق نعنا و بادکش (=حجامت خشک) کتف.

-تب: سیاه دانه (برای اطفال یک سه قطره روغن سیاهدانه هر هشت ساعت)، همچنین سیب، کاسنی، خوراک عرق بید و خوابیدن زیر سایه ی درخت بید مفید است.

توجه: روغن سیاهدانه مخصوصا در تب های مزمن و با منشا ناشناخته (**FUO**) کاربرد دارد.

-**افسردگی**: یک بیماری سرد است. اگر مخاطب ما زن باشد؛ رازیانه، ترک سردی ها، استشمام عطر گل محمدی، مریم یا یاس قبل از خواب، مالیدن روغن کنجد روی ملاحظ، خرما روزی هفت عدد، انجیر هر شب هفت عدد، زیتون صبح هفت عدد و عرق بهار نارنج می تواند برای این فرد فرح بخش باشد.

اگر فرد بیمار خیلی سرد باشد، حجامت گرم کتف (=بادکش) نیز تجویز می کنیم. طول درمان به تناسب طول حرکت از سردی به سمت گرمی است. در مردان، موارد فوق منهای رازیانه داده می شود.

-**سنگ کلیه**: دوسین (ترکیبی از سیاه دانه و عسل با نسبت حجمی یک به سه) هر هشت ساعت که تا ۴۰ شبانه روز استمرار پیدا کند.

-**آرتروز سرد زنان**: درمان خوراکی اش ترک سردی، بلعیدن اسفند با آب، خوردن عسل یا زیره (یک قاشق مرباخوری با آب) هر شب، مالیدن روغن بادام تلخ + عرق نعنا یا گنه گنه روی موضع زانو به مدت ۴۰ روز یا بیشتر، و بعد از ۱۴ روز حجامت گرم زانو می باشد.

-**آرتروز گرم**: استعمال موضعی روغن بادام تلخ. اگر حجامت نیاز باشد، حجامت تر (=خونگیری) انجام می دهیم.

-**تحکیم دندان و لثه**: پنج واحد گلاب + دو واحد سرکه. پس از مسواک شبانه گاهی، لثه و دندان را به مدت ده دقیقه با این ترکیب ماساژ می دهیم.

- **پوکی استخوان:** خوراک انجیر (روزی هفت عدد) - انجیر پوکی استخوان (مخصوصاً پوکی استخوان ساق) را مرتفع می کند. فرنی پودر سنجد و آبگوشت استخوان نیز مفید است.

- **سرفه:** سرفه ی شب سرفه ای است که علت آن ریزش سینوسی است. در این مورد بخور نعناع یا بخور مرزنجوش یا قطره ی نازیل (که بیشتر دارای روغن سیاهدانه است) می دهیم که سینوس را تخلیه کند. روغن کنجد روی ملاح می مالیم (بهتر است روغن کنجد با اسانس نعناع استعمال شود تا ترشح سینوس را قطع کند). سپس خوراک عرق نعناع و عسل داده می شود.

سرفه با استمرار خودش سینه را خشک می کند و اگر خلط وجود داشته باشد، چون مقدار آن کم است، دفع نمی شود. در این هنگام یک درمان خیلی ساده این است که هفت شب پیاز و عسل (یک ورق پیاز آغشته به عسل) بخورد. این ترکیب سینه را نرم و خلط را دفع می کند. **یا سه عدد بادام پوست گرفته را در آب گرم بجوشانیم و به خورد شخص بدهیم.**

- افرادی که بخواهند صدایشان خوب شود، جوشاندن بذر کتان تا به شکل ژله تبدیل شود، سپس به آن عسل اضافه کرده و درحال خواندن بنوشد. این ترکیب صدا را هم نرم و هم گرم و نیز حنجره را تربیت می کند.

- **آفت دهان:** یا گرم است که درمان آن با مزمه ی رب انار و حجامت تحت الذقن (زیر چانه) میسر است و یا سرد که با مزمه ی عسل و حجامت تحت الذقن برطرف می شود.

- **شوره ی سر:** یا گرم است و یا سرد. اگر در صفاوی ها باشد، خوراک سرکنگبین و در حمام استفاده از سرکه یا هر شوینده ی سرد نفوذ کننده و اگر سرد باشد روغن کنجد بمالد.

چند مزاجی

هرگاه یک مزاج غلبه داشته باشد و یا ترکیب مزاج واحد باشد، درمانش به ضد است. گاهی اوقات (مخصوصاً در کسانی که بالای ۲۵ سال باشند) افراد به علت سوء تغذیه (بد غذا خوردن) اخلاط ترکیبی دارند و این طور نیست که فقط بلغم یا صفرایشان بالا رفته باشند، بلکه مخلوطی از اخلاط افزایش می یابد. از این جهت تشخیص و درمان این افراد سخت تر است. گاهی اوقات اخلاط گوناگون در اندام های مختلف غلبه می کند؛ مثلاً در سر یک مزاج، در معده یک مزاج و در پا مزاجی دیگر غلبه کرده که همه ی این غلبه اخلاط با مزاج پوست آن ها متفاوت است .

حتی گاهی شاهد تولد افرادی چند مزاجه هستیم. به این ترتیب که ممکن است سر کسی در مزاج سرشتی اش گرم لکن تنش سرد باشد یا سرش گرم و تنش دو مزاج داشته باشد که در مجموع سه مزاجه می شود. امروزه این اتفاق به وفور می افتد. برای درمان این افراد باید دقت بیشتری شود. علت این که ما در بخش اولیه هشت نوع غذا را مطرح کردیم، این بود که در این طور مواقع گیر نیفتیم و نیز به خاطر این که جایی که مزاج ترکیبی داریم، مجبور نباشیم جزء جزء درمان کنیم و دارو برای درمان اندام های مختلف در اختیارمان باشد. مثلاً معده سرد را با خوراکی، گرم اش می کنیم، اگر در عین حال که سر گرم است بخواهیم معده را گرم کنیم، گرمای سر افزایش می یابد. این جا با داروی اندایشی یا داروی جذبی مزاج سرد را تعدیل می کنیم.

این هشت غذا شامل: خوراکی، بویایی، شنیداری، دیداری، جذبی، انس، جنسی و پنداری هستند و به این ترتیب هر کدام را به تناسب خودش می توانیم بدهیم و به یک برآیند اثر درمانی برسیم. حال از غلبه اخلاط اندام های ترکیبی که معمولاً بیشتر در جامعه اتفاق می افتد شروع می کنیم.

بیشترین جمعیتی که الان در جامعه وجود دارد اختلاف گرما و سرمای کبد و معده است، یعنی معده شان سرد است ولی کبد گرمی دارند. از طریق غذای سرد موجود در معده بخشی از حرارت کبد هم کاهش پیدا می کند اما جنس کبد گرم است (ظرف کبد گرم است، جنس خیلی دیر تغییر مزاج می دهد) و از طرفی چون مزاج معده سرد است (یعنی جنسش طوری است که باید همیشه رطوبت داشته باشد) و استعداد سرد شدن معده بیشتر است، این توازن این جا به هم می خورد. معده سردتر می شود در حالی که کبد در

گرمای بالا باقی است. در این صورت بیمار میل به مصرف سردی دارد(دوست دارد ترشی، ماست و هر سردی که فکرش را بکنید بخورد). ولی وقتی می خورد اذیت می شود، چون غذا باید در معده جایگزین شود. در این حالت معده اش بیش از اندازه سرد می شود و وقتی این غذا ها را می خورد آروغ می زند، ترش می کند. حتی ممکن است سردی در معده آنقدر افزایش پیدا کند که حالت تهوع به او دست دهد، نفخ کند و غذایش دیر هضم شود. در این جا می گویند که هدایت کننده، میل(به سردی) کبد است. چون جایگاه هضم اول در معده است و معده گرمای کافی ندارد، بنابراین غذا دیر هضم می شود و موجب نفخ می گردد. آروغ هم گاز سردی هاست. وقتی که مربایی را کامل پخته باشیم چون گرم است هیچ وقت گاز ندارد و می توانیم آن را نگه داری کنیم، ولی ترشی چون سرد است گاز تولید می کند. معده نیز همین طور است، هرگاه غذای گرمی داخلش بریزیم نفخ کمتری داریم و اگر غذای سردی بریزیم نفخ بیشتر. اگر با وجود غذای داغ داخل معده باز هم نفخ داشتیم، شدت سردی معده بیش از اندازه متعارف است و باید آن قدر غذای گرم بخوریم که از شدت مصرف غذای گرم، ظرف غذایمان که معده است هم گرم شود. مثل این که باید آنقدر آب گرم داخل ظرف بریزیم که از شدت گرمی آب، خود ظرف هم گرم شود. گرم کردن این ظرف را تغییر مزاج معده می گویند.

حال اگر غذای گرم خوریم که معده را گرم کنیم، دوباره تعادل کبد به هم خورده و کبد گرم تر می شود و فوری واکنش نشان می دهد. حتی ممکن است اولین واکنش به شکل خارش در تن، خشک شدن دهان و یا عطش غالب بروز کند. این یک مشکل تقریباً عمومی است، چون بد خوراک، بد خوری را موجب می شود (بدخوری شامل آب حین غذا خوردن، تند تند غذا خوردن، سردی و گرمی با هم خوردن، ناشتا آب خوردن و سردی ناشتا خوردن (مثل آب پرتقال) است). در این مواقع باید درمان های ترکیبی داد. به هر حال یک اصل در درمان این است که رأس بیماری ها در معده می باشد (المعده بیت کل داء). هر طیب حاذقی اول سیستم گوارشی و معده را با دادن گرمی درمان می کند. البته باید به احتمال بیش از اندازه شدن گرمی هم توجه داشت. اگر احساس کردیم که بیمار از فرهنگی برخوردار است که آداب غذایی را رعایت می کند به او می گویند که بنا را بر خوردن گرمی بگذارد و هرگاه گرمی اذیتش کرد مقدار کمی برای کنترل گرمی سردی بخورد، اما نه سردی های خیلی تند بلکه سردی های آرام. مثلاً چند قاشق ماست یا یک

قاشق مربا خوری آلبیمو، این ها سردی های آرام هستند که فوری حرارت کبد را پایین می آورند و معده را خیلی سرد نمی کنند. البته گرمی و خشکی هم به بیمار نمی دهیم بلکه توصیه به مصرف غذاهای گرم آرام (گرم و تر) می کنیم.

در این جا طب مزاجی اختلاف شدیدی با نظر گیاه درمانی رایج در جامعه دارد. بیمار از سردی شکایت می کند و بر اساس اطلاعاتی که گیاه درمان ها دارند می گویند سردی خیلی زیاد است و یک معجون خیلی گرم به بیمار می دهند. گیاه درمان ها می خواهند به سرعت بیمار را درمان کنند. معجون خیلی گرم خیلی زود (سه تا هفت روز) جواب می دهد ولی از روز هفتم به بعد بیمار دچار خارش تن، سردرد و تیر کشیدن سر می شود. گاهی اوقات گیاهان گرم، موجب می گردند کل بدن را کهیر آلوده کند. گیاه گرم، معده را گرم می کند اما بعد از معده وارد کبد شده، تولید خون گرم می کند که موجب می شود بدن کهیر بزند. بنابراین اگر بخواهیم دارویی گرم برای معده بدهیم، باید گرم آرام (گرم و تر) تجویز کنیم نه گرم و خشک. فوری نباید برای معده سرد، زنجبیل یا فلفل داد. با این که می دانیم شدت سردی معده اش خیلی بالا است ولی شدت گرمی داروی ما هم خیلی بالاست. فقط در شرایطی می توانیم این کار را بکنیم که بیمارستان یا کلینیک تحت نظر طب مزاجی داشته باشیم. تا زمانی که بخواهیم به شکل مطبی بیمار را درمان کنیم باید داروی آرام بدهیم. همیشه از شدت سردی به سوی شدت گرمی یا از شدت گرمی به سوی شدت سردی رفتن - حتی اگر منظورمان درمان باشد - سودازا است و سودای آن اندام را می سازد. سودای کلی زمانی ایجاد می گردد که از یک محیط گرم حاد وارد محیط سرد حاد شویم (مثلاً از بخش سونای خیلی گرم به آب سرد). عین همین عمل نیز در معده اتفاق می افتد. وقتی معده خیلی سرد باشد و ما با داروی خیلی گرم معده را گرم کنیم، این نوع گرم کردن سودای معدی می سازد. ما به هدفمان در درمان می رسیم ولی بعد از آن بیمار می گوید که سوزشی در معده ام احساس می کنم. سوزش یعنی گذر سودایی که خود ما در مسیر درمان تولید کردیم. گرمی های آرام مثل شربت عسل (عسل به تنهایی گرم تند است)، شربت انجیر، انگور، موز، آبگوشت (با گوشت گوسفند)، نخود آب، سوپ گندم و نخود. در نتیجه گرمی های آرام را به بیمار می دهیم و طول درمان را طولانی می کنیم (۱۲۰-۴۰ روز). اگر بخواهیم زودتر درمان صورت پذیرد، علاوه بر خوراکی گرم آرام روی پوست معده را نیز با روغن های گرم مالش می دهیم.

اگر در تشخیص مزاج دچار مشکل هستیم یا بیمار چند مزاجه است زمان ویزیت اولیه را کوتاه می‌کنیم، یعنی در حقیقت دارویی که به او داده ایم یک داروی تشخیصی است. می‌خواهیم ببینیم در مقابل این دارو چه واکنشی نشان می‌دهد. می‌گوییم هفت تا ۱۴ روز بعد باید بیمار را ببینیم. هرگاه فاصله ویزیت را کم کردیم می‌خواهیم به اعتماد بیشتری در تشخیص خود برسیم. هفت روز بعد اگر تشخیصمان درست بود به بیمار می‌گوییم که همین سیر را ادامه دهد و اگر نقص داشت ترمیمش می‌کنیم. در حد ضد هم می‌شود ترمیمش کرد. حتماً این ویزیت‌ها در بین درمان باید وجود داشته باشد. ویزیت یعنی رؤیت و دیدار بیمار. رؤیت بیمار درمان است. باید به بیمار تفهیم کنیم که «هر بار که آمدی مطب، لازم نیست که چیزی برایت بنویسم، همین که تو را دیدم کافی است.»

در طبع‌های سرکنگبینی (مزاج ترکیبی) معمولاً اندام فوقانی گرم و اندام تحتانی سرد است. سرشان گرم است، پر شور و پر صحبت اند. حتی دستشان هم ممکن است گرم باشد ولی پاهایشان سرد است - چه در تابستان چه در زمستان. وقتی داروهای ترکیبی به مزاج‌های سرکنگبینی می‌دهیم که بخواهیم هم معده و هم کبدشان را لحاظ کنیم، در این موارد باید سرکنگبین با گرمی غالب و سردی اول (عسل ← گرمی، نعنا ← گرمی، سرکه ← سرد اول و گرم آخر) داد. حال اگر احساس کردیم مخاطبمان باز هم ممکن است گرمی کبدش بیش از اندازه باشد داروی واسطش را تغییر می‌دهیم. مثلاً به جای نعنا کاسنی می‌ریزیم یا بین سرکه و عسل تعادل ایجاد می‌کنیم (مثلاً به ازای دو واحد عسل دو واحد سرکه می‌ریزیم). معمولش این است که سرکه را نباید افزایش داد، چون تندی سرکه خیلی زیاد است و روی اعصاب اثر منفی فوری می‌گذارد. پس اگر شدت گرمی در کبد خیلی بالا بود داروی واسط را عوض می‌کنیم، مثلاً به جای نعنا کاسنی می‌ریزیم. این روش تجویز، در دعوائی که بین معده و کبد وجود دارد عوارضی نخواهد داشت. اما اگر این دعوا ممتد شده باشد، یک سودای حاد در سر و یا یک بلغم حاد در سراسر بدن پدید می‌آورد. مثلاً فردی متولد جنوب و با طبع دموی کامل بوده است، بعداً تهرانی شده و آب و هوای تهران این آدم گرم را سوداوی کرده است. این فرد زیر ساخت و سرشتش دموی بوده ولی الان سوداوی شده است. همه چیز آن ضد و نقیض است. هرگاه دو مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک داشتیم، الویت درمان با خلط خشک تر است. یعنی اگر با شکایت بلغم و سودا آمد اول درمان سودایش را شروع می‌کنیم. برای درمان سودا باید رطوبت هم بدهیم که ممکن است بیماری بلغمش افزایش پیدا کند. در این جا به بیمار گوشزد می‌کنیم که فلان بیماری تان

افزایش پیدا خواهد کرد ولی ما توجه داریم، بعداً درمانش می‌کنیم. در مورد غلبه همزمان دم و صفرا، باز از گرم تر و خشک تر (صفرا) شروع و سپس سراغ دم می‌رویم. در این بخش درمانمان عارضه‌ی کمتری دارد و یا اصلاً ندارد، چون به هر حال این افراد گرمی‌شان مشترک است و درمانشان هم ضد و نقیض نیست. با همان چیزی که صفرا را درمان می‌کنیم دم را هم می‌شود درمان کرد و هر سردی که می‌دهیم از حدت و شدت صفرا کاسته می‌شود و به دم هم آسیبی نمی‌رساند. حال یا معجون‌های سردکننده یا رفتار درمانی برای او تجویز می‌کنیم. رفتار سرد کننده، که هم دم و هم صفرا را کنترل می‌کند حجامت است. دارویی که هم دم و هم صفرا را کنترل می‌کند سرکنگبین و یا هر دارو با ویژگی سرکنگبین است. رسم درمان گرم و خشکی و گرم و تری‌ها در نظر گیاه درمان‌ها، رسم تک درمانی است. مثلاً بیمار را به عرق **شاتره** می‌بندند. درست است که شدت گرمی فرد خیلی بالاست ولی اگر ما سردی به تنهایی بدهیم، از آن طرف معده سرد می‌شود و عارضه پیدا می‌کند. شکایت بیمار را درمان کردیم ولی عارضه به او داده ایم. این نکته‌ی ظریفی است. چون سردی **شاتره** و تمام سردی‌هایی که معمولاً در اختیار هستند (کاسنی و حتی ماست) سردی نفوذ کننده نیست، مجبوریم طول درمان را زیاد کنیم. مثلاً می‌گویند: "سه ماه **شاتره** بخور". وقتی مصرف دارویی ممتد شد، بدن به اثر آن مقاوم می‌شود. اگر سردی نفوذ کننده، مثل سرکنگبین دوست ندارد به جای آن آب انار می‌دهیم. بعد از آب انار، آب زرشک تازه مفید است. البته این سردی‌ها را هم با گرمی مثل نمک تعدیل می‌کنیم (می‌توانیم به جای نمک، شکر و یا هر شیرینی دیگر بریزیم ولی نمک بهتر است). با این کار از سردی بیش از اندازه که عارضه می‌دهد جلوگیری می‌کنیم.

حال اگر ترکیبمان سه خلط شد (هم دم و هم صفرا و هم بلغم)، معمولاً جاهایی که بلغم جا خوش می‌کند معده، مفاصل و سینوس‌ها نیز هستند. سینوزیت یعنی تغییر مزاج سربه سردی.

فرد دموی و صفراوی هم می‌تواند سینوزیت بگیرد. سینوزیت به قدری می‌تواند منتشر شود که سراسر سر، حتی مغز را هم درگیر کند. در این مواقع فرد فوق‌العاده باهوش صفراوی می‌تواند فراموشی مقطعی پیدا کند و این می‌شود وجود بلغم در سردی این جا موظفیم درمان موضعی بدهیم. باید سینوس را تخلیه کرد. قطره نازیلی (حاوی روغن سیاه دانه) که وجود دارد داروی بسیار خوبی برای

تخلیه سینوس هاست. (از این قطره برای لاغر کردن تومورهای مغز نیز استفاده می شود). برای درمان سینوزیت، شب اول یک قطره در یک سمت بینی، شب دوم یک قطره در سمت دیگر بینی، شب سوم دو قطره، شب چهارم دو قطره، پنجم سه قطره، ششم سه قطره و یک هفته درمان را تعطیل و دوباره تکرار می کنیم. (برای درمان های دیگر مثلاً سردرد سوداوی ها، یک قطره ممتد می دهیم). پولیپ بینی نیز یک بیماری سرد و درماتش مثل سینوزیت است.

هرگاه بلغم و سودا ترکیب و لزوج شد، چهره خشک است و لک و پیس (ویتیلیگو) دو رنگ پدید می آید. این لک ها، هم سفیدی و هم سیاهی دارد. ویتیلیگوی دو رنگ هم تبلور سودا است و هم بلغم. لکن هر دو در حدی لزوج شده که رسوب کرده است. وقتی که لزوج نشده باشد تیرگی روی چهره دانه دانه است و لایه نازکی تشکیل می دهد. در این جا اگر بخواهیم ویتیلیگوی فرد را درمان کنیم ابتدا ویتیلیگوی سیاه را درمان می کنیم نه سفید و این را به بیمار گوشزد می کنیم که در سیر بیماری ممکن است سفیدی هایش بیشتر شود. بعد از درمان سیاهی ها، سفیدی را درمان می کنیم. در بعضی کتب ویتیلیگوی سفید را برص و ویتیلیگوی سیاه را بهق می گویند.

هرگاه سه خلط ضد (صفرا و دم و بلغم) پدید آمد، اول صفرا و دم (گرم) را درمان می کنیم، سپس بلغم. تا زمانی که صفرا و دم را درمان می کنیم بلغم رو به افزایش است و این را به فرد گوشزد می کنیم. سیر درمان بلغم طولانی تر است. فردی که دارای این سه خلط مزاحم است و خارش تن داشته باشد، ابتدا خارش تن او را درمان می کنیم و سپس به درمان بلغمش می پردازیم. مثلاً اگر علاوه بر خارش تن دارای درد پا نیز باشد، با درمان خارش تن، درد پایش افزایش می یابد. حالا اگر بخواهیم درمان به طور همزمان رخ دهد داروی موضعی برای پایش تجویز می کنیم. سرکنگبین می دهیم که خارش تنش را درمان کنیم. چون سرکه در آن وجود دارد، سردی آن باعث افزایش درد پا می شود. اگر بخواهیم این اتفاق نیفتد و درمان متعارف صورت بگیرد، به او می گوئیم سرکنگبین بخورد و روغن بادام تلخ روی پایش نیز بمالد. عقیلی خراسانی در کتاب خلاصه الحکمه می گوید هرگاه درمان ضد این شکلی شد یک داروی ضد می توانیم بدهیم (سرکنگبین با اسفند). سرکنگبین چند خلط (مثلاً سودا و دم و صفرا) را حل ولی بلغم را زیاد می کند.

از طرف دیگر اسفندی که می دهیم هم ضد بلغم و هم ضد سودا است. اسفند بیشتر تمایل به درمان اندام تحتانی دارد. (جایگزین اسفند می تواند زیره باشد ولی کارایی اش از اسفند کمتر است). نحوه مصرف آن ۴۰ روز و بعد از آن هفت روز ترک است و سپس همین دوره را تکرار می کنیم.

نوعی از سرکنگبین برای افراد مسن ترکیبی است عبارت از چهار واحد روغن زیتون + دو واحد عسل + یک واحد سرکه که هر شب سه قاشق غذا خوری مصرف می گردد.

مثال دیگر، اختلاط در اندام ها و عضلات است. یک سری شکایت ها در افراد مسن است که یکی از آن ها درد منتشر است. فرد می گوید: "گاهی پایم درد می کند و بعد خوب می شود سپس دستم درد می گیرد بعد از این که خوب شد دوباره سرم درد می گیرد و یک نوع چرخش درد در سراسر بدن دارم." این چرخش درد همان جریان بلغم در سراسر بدن است. این جایجایی همراه خود درد می آورد. اما بعضی جاها رسوب و سپس نفوذ می کند و می ماند. این اتفاق معمولاً در مفاصل (پا، دست و ستون فقرات) رخ می دهد. هر جایی که بلغم نفوذ و تبلور پیدا کرد، آرتروز ایجاد می شود. قبل از آرتروز، رماتیسم است. رماتیسم را نوعی خلط سودا می پنداریم که از طریق بلغم خشک شده پدید آمده است که هرگاه در مفاصل رسوب کرد آرتريت روماتوئید روی می دهد. مفصل در ابتدای بیماری نرم است، ولی با پیشرفت بیماری دفرمه می شود و شکل آن تغییر می کند. این دفرمیتی را تغییر شکل بلغم به سودا می گوئیم. ممکن است کسی آرتريت روماتوئید داشته باشد لیکن در شکل مفاصلش هنوز تغییر اساسی رخ نداده یا این که علاوه بر تشخیص وجود بیماری، دفرمیتی مفصل هم ظاهر باشد. این اختلاف وجود علائم را مراتب شکل گیری سودا (سودای تر، سودای خشک و سودای خشک تر) می گوئیم. به هر حال جنس همه اینها سوداست. درمان آرتريت روماتوئید، سرکنگبین خوراکی، روغن بنفشه و سیاه دانه ی موضعی است.

پس اوج تبلور سودا در مفاصل، آرتريت روماتوئید است. یک درجه پایین تر از آن روماتیسم و پایین از روماتیسم، درد منتشر سراسر بدن می باشد. این درد منتشر ترکیبی از بلغم و سوداست، اما ممکن است حتی برای یک فرد دموی نیز اتفاق بیافتد. به هر حال

روماتیسم ناشی از رسوب خلط غلیظ در مفاصل است. درمان این فرد چهار واحد روغن زیتون + دو واحد عسل + یک واحد سرکه می باشد. وقتی این دارو را به فرد می دهیم ممکن است به خاطر وجود زیر ساخت دمو، گرمی را که به او دادیم بیش از اندازه شده، از یک سوزش یا خارش اذیت کننده شکایت کند و بگوید: "دارم خوب می شوم، درد روماتیسم را دیگر ندارم ولی خارش و سوزش اندام دارم". می گوییم به علت گرمی موجود در سرکنگبین، صفرای زیاد و موجب خارش شده است که باید او را حجامت کنیم، البته نباید حجامت را در اول درمان گذاشت. فقط زمانی حجامتش می کنیم که گرمی بدن در زمان درمان از حد تعادل خارج شود (حجامت عام و حجامت روی زانو).

وقتی که سودا در عروق افزایش پیدا کرد، عروق ریز را درگیر می کند - از جمله عروقی که چشم را تغذیه می کنند. در نتیجه جریان خونی که باید در این عروق وجود داشته باشد کند می گردد. وقتی جریان خون کند شد، تبدیل غذای چشمی (که در طب سنتی گفته می شود تبدیل به خون شبه اشکی می شود) صورت نمی گیرد و پیر چشمی (کاهش بینایی) اتفاق می افتد. این پیر چشمی می تواند به خاطر این که در فرد، سودا زودتر تشکیل شده است قبل از پیری هم اتفاق بیافتد. وقتی سرکنگبین داده، حجامت ماستوئید انجام دهیم پیر چشمی درمان می شود. **غده های ترشح کننده اشک هم باید میزان جذب و دفعشان مساوی باشد، چون کشش وجود دارد و دهش وجود ندارد.** چرخش مواد در چشم به خاطر وجود سودا کامل نیست، بنابراین انباشت خلط رخ می دهد. این انباشت خلط بلور می شود. درمان آن سرکنگبین، ماساژ، حجامت ماستوئید، حجامت اطراف چشم و استنشاق دودهای تحریک کننده مثل دود کندر است. تندی این دود سودای موجود در مسیر را ذوب می کند که به صورت اشک دفع می شود و بینایی افزایش پیدا می کند. رازیانه یا عسل یا آبلیمو نیز برای افزایش بینایی چشم خوب است.