

مزاج شناسی

مختصری در مورد علم مزاج

ارکان اربعه

دانشمندان قدیم معتقد بودند که تمام موجودات از ۴ رکن اصلی (خاک، آب، هوا، آتش) تشکیل شده اند. هر موجودی پس از تجزیه به این ۴ رکن تبدیل می گردد.

طبیعت خاک سرد و خشک، آب سرد و تر، هوا گرم و تر و آتش گرم و خشک می باشد.

اخلاط اربعه :

این ۴ رکن در بدن انسان نیز وجود دارند و بصورت ۴ ماده سودا، بلغم، دم و صفرا ظهور می کنند و هر کدام از این ۴ ماده «خلط» می گویند که در مجموع اخلاط اربعه نامیده می شوند. خون انسان از این ۴ خلط تشکیل شده است. اگر خون انسان را در لیوانی قرار دهیم تا ته نشین شود به ۴ لایه تقسیم می شود لایه بالایی زرد رنگ (صفرا)، لایه دوم قرمز رنگ (دم)، لایه سوم بی رنگ (بلغم) و لایه زیرین سیاه رنگ (سودا) می باشد.

ارکان اربعه	اخلاط اربعه	ویژگی	فصل	اوقات غلبه
آتش	صفرا	گرم و خشک	تابستان	ظهر
هوا	دم	گرم و تر	بهار	عصر و قبل از ظهر
آب	بلغم	سرد و تر	زمستان	صبح زود
خاک	سودا	سرد و خشک	پاییز	شب

همه این اخلاط باید در بدن موجود باشند. از ترکیب این اخلاط در بدن «مزاج» بوجود می آید. ممکن است یک خلط نسبت به بقیه بیشتر وجود داشته باشد به کسی که هر یک از اخلاط صفرا، دم، بلغم و سودا در او غلبه داشته باشد به ترتیب صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی می گویند.

اگر همه این اخلاط بطور متعادل در بدن وجود داشته باشند مزاج فرد متعادل است و چنین شخصی کمتر بیمار می شود و عمر بیشتری دارد که البته اینگونه انسانها - بویژه در عصر ما - کمتر یافت می شوند.

هدف از این بحث نشان دادن راههای نزدیک کردن مزاج افراد به مزاج معتدل می باشد.

علت پدید آوردن بیماریها غلبه بیش از حد هر یک از این اخلاط در بدن یا در عضو خاصی است که به آن خلط غیر طبیعی می گویند.

اینک به بررسی هر یک از این اخلاط می پردازیم :

صفرا :

سبک ترین جزء خون است مانند کف روی خون قرار می گیرد، موجب تسهیل حرکت خون در عروق می شود زرد رنگ است، باعث افزایش حرکت روده می شود، ضد عفونت است موجب تیزی ذهن می شود تحرک آفرین است.

مشخصات فرد صفراوی :

لاغر اندام، بدن گرم، پوست خشک، زبری پوست، پرکار و فعال، تمایل به سردی ها و ترشی ها، رفتار تند و واکنش سریع، کم خواب، تحمل گرسنگی، تمایل به هوای خشک، زردی پوست و زبان و چشم، تند بودن ضربان قلب و نبض، حس برتری جویی و تسلط

نشانه های غلبه صفراوی غیر طبیعی:

تشنگی و سوزش جگر، تلخی دهان، سردرد و درد شقیقه (جلوی سر)، ترک خوردن پوست دست و پا، خواب جنگ و ستیز و آتش و اشیاء زرد دیدن، شوره سر، تندخویی، بهانه جویی، زردی مدفوع، خارش بدن، استفراغ سبز و زرد، حالت تهوع

مضر برای صفراوی :

چای، قهوه، سرخ کردنی، سس و رب، غذای چرب و پر حجم، سیر و ادویه جات تند، شیرینی قنادی، آجیل شور، بادمجان، موز، سمبوسه، پیتزا، همبرگر، سوسیس، گوشت قرمز، نوشابه، زیاده روی در مصرف گرمی ها، توقف زیاد در گرمای آفتاب

مفید برای صفراوی :

مرکبات، انار، رب انار خانگی، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، آب زرشک طبیعی، هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، هویج، روغن زیتون، سوپ جو، آلو بخارا، سبزیجات، گشنیز، لیموترش تازه، برگه زرد آلو، لیمو عمانی، خاکشیر، شیر خشک، ترنجبین، شربت عسل (آب + عسل + لیموی تازه)

انگور، کاهو، لیمو شیرین، نان جو، کاسنی، شیر، آب، آب انار ترش

نکته: پایه مزاج هر فرد ارثی می باشد ولی ممکن است بواسطه تأثیر غذا و یا محیط کار و زندگی مزاج دیگری برای او غلبه کند مثلا ممکن است پایه مزاج یک فرد صفرا باشد ولی بعلت زیاده روی در مصرف غذای های سرد یا کار در کارخانه مواد شیمیایی سودا در او غلبه کند و علائم دو یا چند مزاج در او دیده شود

ممکن است هر یک از اخلاط در جای خاصی از بدن بطور غیر طبیعی غلبه کند مثلا اگر صفرا در سر غلبه کند موجب سردرد هایی در ناحیه جلوی سر و احتمالا ریزش مو در این ناحیه گردد.

ممکن است صفرا در دستگاه گوارش غلبه کند که نتیجه آن سوزش جگر و عطش شدید و اگر در کیسه صفرا بیش از حد جمع شود منجر به سرطان کبد می شود.

غلبه بیش از حد صفرا در استخوان ها باعث پوکی استخوان می شود.

تابستان فصل گرم و خشک است و اگر در این فصل غذاهای گرم و خشک مصرف بشود باید همراه مصلح آن (اصلاح کننده ضرر) باشد مثلا در صورت مصرف خرما باید پس از آن آب نوشیده شود (اسامی مصلح ها در آخر جزوه قید شده است)

گرم مزاج ها بهتر است با غذای خود سماق، خرفه، ابلیمو یا سرکه مصرف کنند.

افراط در مصرف سردیها باعث غلبه سردی بر بدن می شود ممکن است پایه مزاج فرد گرم باشد ولی در اثر مصرف بیش از حد سردی ها دچار بیماری های سرد (مثلاً رماتیسم و آرتروز و) شود و سردی در اندامهای پائینی او غلبه کند .

صفاوی ها کمتر دچار گرفتگی عروق می شوند .

قابل توجه خانمها : به شوهر صفاوی باید شربت آلبیمو ، هندوانه و داد نه شربت زعفران و خوراکی های گرم.

دم :

قرمز رنگ ، قسمت اصلی خون ، رساندن غذا به کلیه اعضاء ، گرم کردن بدن در زمستان و پیری ، تأمین قدرت بدنی ، حامل اکسیژن به بافتها و سلول ها

مشخصات فرد دموی :

سرخ پوست ، پهنی قفسه سینه ، چهارشانه ، پر حرارت و شوخ ، صدای بلند و پرسر و صدا ، ارتباط برقرار کردن سریع ، اهل سخنوری ، عرق زیاد ، گشاده رو ، میل به سردی ، خواب عمیق ، بدن پر مو ، چشم درشت ، بینی بزرگ ، پرکار و فعال ، شیرین بودن دهان ، گریه زیاد ، میل جنسی زیاد

نشانه های غلبه دم غیر طبیعی :

زود عصبانی شدن ، قرمزی زبان ، دمل و جوشهای ریز در بدن ، سنگینی سر ، خارش بدن ، خون آمدن از بینی و دندانها ، آکنه در اندام فوقانی ، ریزش موی وسط سر

مضر برای دمویها :

سرخ کردنی ، غذاهای چرب و پر حجم ، ادویه تند ، شیرینی قنادی ، پرخوری ، مصرف گوشت زیاد ، غذای شور ، سیر ، تخم مرغ ، غذاهای ساندویچی ، مصرف بیش از حد گرمیها ، پرخوری بویژه در نهار

مفید برای دموی :

ورزش ، حمام ، خوردن آب زرشک طبیعی ، کاهو ، خیار ، میوه جات ، سیب ، انار ، سبزیجات ، حبوبات و غلات جوانه زده ، لیمو ترش ، روغن زیتون ، خاکشیر ، کاسنی ، خیس شده برگه زرد آلو ، هلو ، انجیر و آلو بخارا ، کم خوری و روزه ، غذاهای ساده و کم کالری ، دوغ ،

سکته های قلبی و انسداد عروقی در دموی ها زیاد است .

حمام بهترین درمان برای دموی هاست و موجب جلوگیری از سکته و بیماریهای دیگر می شود . بویژه در فصل بهار که دم غلبه می کند بهتر است چند بار حمام انجام شود .

اگر خلط دم بیش از حد غلبه کند تبدیل به خون سوخته و سودا خواهد شد و موجب افسردگی و کسلی می شود . باید در حفظ تعادل مزاج کوشید .

ویژگی این افراد اینست که در عین سرخی چهره ، سیاهی هم در چهره آنها مشاهده می شود و گاهی پرنشاط و گاهی غمزده هستند .

ورزش برای دموی ها بسیار لازم است .

بلغم :

بلغم طبیعی در واقع یک ذخیره غذایی در بدن است که بصورت خام وجود دارد و در صورت نیاز بدن به غذا با تأثیر از حرارت موجود در بدن به غذا و خون تبدیل می شود ، بلغم در تمام بدن پراکنده است ، مفضلها را مرطوب نگه می دارد تا حرکت آنها آسان شود معدن بلغم در معده است که اگر حرارت کافی در معده نباشد یا غذایی نامناسب مصرف شود باعث تجمع بلغم و تولید بیماری می شود ، بلغم موجب سستی و رخوت است .

مشخصات فرد بلغمی :

پوست سفید و رنگ پریده (البته به این معنا نیست که همه سفید پوستها بلغمی و همه سیاه پوست ها سوداوی هستند) چاق و پف آلود ، کند در حرکات ، با سرما خوب نیستند ، سفیدی زبان ، لذت از غذای گرم و شیرین ، گوارش ضعیف ، بی حوصلگی در کارهای گروهی و پرشور ، مستعد سوء هاضمه ، نرمی و سردی پوست ، اعتماد به نفس پائین ، موی لخت ، عرق سرد ، زود خسته شدن

نشانه های غلبه بلغم غیر طبیعی :

آروغ ترش زدن ، جاری شدن آب دهان ، رقیق بودن آب بینی ، میل زیاد به خواب ، بیماری بیش از حد (بویژه سرماخوردگی) بیحالی ، سفیدی موی سر ، ترش شدن دهان ، بوجود آمدن لک سفید در پوست ، کوفتگی بدن ، کم جنب و جوشی ، تمایل کم به آب و ترشی ، تمایل به شیرینی و گرمی ، شکم گنده

مضر برای بلغمی :

لبنیات ، ترشی ، سرکه ، برنج ، سیب زمینی ، مرغ ، آب یخ ، نوشابه ، چای ، خیار ، هندوانه ، ماکارونی ، پفک ، گوجه فرنگی ، کاهو ، گوشت گاو و گوساله ، چیپس ، کیوی ، میوه جات ترش و کال ، باد کولر و پنکه

حمام طولانی

مفید برای بلغمی :

غذاهای گرمی بخش ، گوشت شتر و گوسفند ، میوه های رسیده و شیرین ، هل ، دارچین ، زعفران ، فلفل سیاه ، سیر ، نعناع ، ریحان ، نخود ، گندم ، زنجبیل ، بادام ، گردو ، فندق ، کنجد ، ارده ، شیره ، عسل ، زیره سیاه و سبز و ورزش صبحگاهی ، روغن مالی بدن (روغن زیتون ، کنجد یا سیاهدانه)

زمستان فصل غلبه بلغم است و رد مصرف سردی ها مثل سالاد کاهو ، الویه ، ماست مضر است در صورت مصرف حتماً باید با مصلح خورده شود .

سرد مزاج ها بهتر است همراه غذا ادویه جات ، زعفران و یا سرکه شیره مصرف کنند

زرشک پلو با مرغ ، باقالي پلو با ماهي ، الويه و ماکاروني بلغم زا هستند و بايد با ادويه جات مصرف شوند مثل فلفل سياه ، زنجبيل ، اوپشن يا زعفران
تند غذا خوردن موجب توليد بلغم و سوداي مضر مي شود .

حمام بعد از غذا نيز توليد بلغم ناسالم مي کند .
بين غذا آب خوردن و يک نفس آب خوردن نيز بلغم زاست و موجب بيماريهاي سرد (بويژه بيماريهاي گوارشي) مي شود .
غلبه بلغم در مو باعث سفيدی آن و در اندامهاي پائيني موجب آرتروز و رماتیسم مي شود
افراط در مصرف سردیها موجب چاقی ، کند ذهني و کاهش اعتماد به نفس و ترس مي شود .
مزاج خانمها معمولاً سردتر از آقایان است البته گاهي عکس اين مي باشد.

**بیشتر بيماريها بويژه بيماريهاي رواني بعلمت غلبه سردی است مانند ms ، آلزایمر ، نفرس ، آرتروز ، رماتیسم و افسردگی
خواندن قرآن در سحر و صبحگاه موجب دفع بلغم زائد مي شود.**

سودا :

**استخوانها براي استحکام نيار به سودا دارند ، سودا بخاطر طعم ترش آن تحريك اشتها مي شود ، محل ذخيره آن طحال است و اگر طحال نتواند آنرا ذخيره کند در قسمتهاي مختلف بدن از جمله پوست جمع مي شود و موجب تيرگي پوست مي شود .
ويژگي افراد سودايي :**

پوست سرد و خشک ، عدم تحمل سردی ، خواب سبک ، احساس سردی در سر انگشتان ، دقيق و کنجاو ، وسواس ، اندوه بي علت ، تيرگي پوست ، موهاي فرديار ريز ، دقيق و حسابگر ، کم مو ، باريک
نشانه هاي غلبه سوداي غير طبيعي :

افکار منفي ، نا اميدي ، کثرت غم ، شور بودن دهان ، اعتماد به نفس کم ، لاغري ، هزيان ، سوزش دهانه معده ، خشکي پوست ، تيرگي پوست ، درد طحال ، اندوه بي علت ، وسواس شديد ، بي خوابي ، گرسنگي کاذب ، و کوفتگي ، يبوست ، خودخوري ، بي نشاطي و افسردگي ، احساس سوزش در هنگام بول ، بودن اررار و مدفوع و استفراغ ، بوي بد دهان ، تاريکي چشم ، شب کوري ، ضعف شنوايي ، لکه سياه در بدن ، آلزایمر ، حرص خوردن زياد ، بيماريهاي روحي ، خميازه بيش از حد کشيدن
**اين علائم در پانيز ، هنگام پيري و خوردن ترشيجات فراوان ، عدس و گوشت گاو تشديد مي شود .
علل پيدايش سوداي غير طبيعي :**

استراحت بيش از حد و بي تحركي ، حضور مستمر در گرما ، حضور پشت سر هم در گرما و سرما ، غم مستمر ، در معرض صداهاي مستمر و بلند بودن ، خبر غم يا شادي ناگهاني ، پرخوري ، حرام خوري ، تنهائي ، مشروبات الکلي ، همسري که مدام غر مي زند ، سرزنش مدام شنيدن
مضر براي سودايي :

پنير ، ماست ، گوجه فرنگي ، آب يخ ، مرغ ، ماهي ، برنج ، عدس ، غذاهاي فريزشده ، شکلات ، پفک ، يخمک ، چاي ، دوغ ، سرکه ، ترشيجات ، گوشت حيوانات پير ، گوشت گاو و گوساله ، لوبيا

براي سودايي:

با طبع گرم مانند گوشت گوسفند و شتر ، سبزيهاي گرم مانند نعناع و ريحان و تره ، زعفران ، کرفس ، عسل ، توت ، کشمش ، انجیر ، خرما ، زيتون ، هل ، دارچين ، زنجبيل ، زيره ، خاکشیر ، شربتي ، انگور ، ورزش ، تفريح در جاهاي خوش آب و هوا ، ديدن مناظر زيبا ، نگاه به سبزه و آب روان
**برنج سودا زاست بهتر است با شويد با زيره سياه استفاده شود .
عدسي نيز سودا زاست بهتر است با گلپر خورده شود .**

ممکن است هر کدام از اخلاط در عضو خاصي بطور غير طبيعي غلبه کند مثلا اگر خلط سودا در مغز بيش از حد جمع شود موجب ايجاد بدبيني ، کابوس ، ترس ، غم و اندوه و خوابهاي پریشان مي شود و يا اگر خلط صفرا بيش از حد در کبد جمع شود موجب سرطان کبد مي شود

ممکن است در يک فرد در يک زمان چند خلط غلبه داشته باشد مثلا همزمان سودا ، صفرا و بلغم در فرد غلبه کند در اينصورت مثلا فرد در حالیکه رماتیسم دارد (غلبه بلغم در پا) صورت او جوش مي زند (غلبه صفرا در اندام بالايي) و دچار کابوس نيز مي باشد (غلبه سودا در سر)
علائم چند مزاج مختلف در او مشاهده مي شود در اينگونه مواقع اصلاح مزاج و درمان فرد مشکل است و بايد زير نظر پزشک متخصص طب سنتي انجام گيرد

افراط در مصرف سردیها موجب چاقی ، کند ذهني ، تنبلي و اعتماد بنفس پائين مي شود .
خوردن ناهار و نيز خواب بعد از غذا (بدون فاصله) موجب غلظت خون و پديد آوردن سودا مي شود .
بهرتر است کمتر خورده شود .

يک ترکيب مفيد براي همه مزاج ها :

آب + عسل + آبلیمو تازه بهتر است قبل از صبحانه ميل شود .

گرم مزاج ها گاهي در خوردن سردی ها آنقدر افراط مس کنند که سردی در بدن آنها زياد و عضو خاصي غلبه مي کند و موجب بيماري هاي مختلف مي شود بايد در مصرف سردیها تعادل را حفظ کرد .

مثلا فرد صفراوي در خوردن ماست و لبنیات و يا گوشت گاو آنقدر افراط مي کند که سردی بر اندام پائيني او غلبه مي کند و موجب رماتیسم و آرتروز يا نفرس مي شود .

تماشاي منظره زيبا خونساز و موجب تعادل مزاج و تماشاي مناظر زشت سودا زاست و موجب آلودگي خون است
غذاي هر فصل بايد مناسب آن فصل باشد .

مصرف گرمیها در تابستان و سردیها در زمستان مضر است مگر اینکه با مصلح آن مصرف شود مثلا در فصل گرما مصرف سير ، ادويه ، خرما و ... موجب بيماري است و مصرف خوراكي هايي مانند ليموترش ، سرکه لبنیات و ... توصيه مي شود ولي نبايد به حد افراط

برسد در فصل سرما مصرف لبنیات، کاهو، خیار و گوجه، هندوانه و ... بسیار مضر است ولی مصرف کشمش، مویز، خرما، ادویه و ... توصیه می شود
 مکانهای جغرافیایی هر مزاج و طبع خاص خود را دارد مثلاً بندرعباس گرمتر از یزد و خشک تر از شمال است .
 خوردن چند نوع غذا در یک وعده موجب بهم خوردن تعادل مزاج می شود در اینصورت چند خلط مختلف غلبه می کند و موجب بیماریهای مختلف می شود

طبیعت و مزاج غذاها

گرم و خشک			گرم و تر			همه
زردچوبه	پسته	فلفل	گلاب	تره	انگور	
فندق	توت خشک	زنجبیل	رازیانه	زرده تخم مرغ	زعفران	
عسل	ارده	کشمش و مویز	زیتون	روغن حیوانی	کنجد	
بادمجان	زیره	انجیر خشک	خریزه	هل	ریحان	
سیر	سیاهدانه	موز	گوشت گوسفند و شتر	پیاز	توت	
فندق	نعناع	دارچین	گل گاو زبان	بادام	خاکشیر	

خوراکیهای فوق خونساز می باشند .

سرد و خشک		سرد و تر	
ترشیجات	برنج	ماهی	ماست
گوشت گاو و گوساله	غذاهای فریزری	سیب زمینی	هندوانه
زرشک	عدس	گوجه فرنگی	دوغ
کشک	گوشت حیوانات پیر	کیوی	خیار
پنیر	سرکه	آلبالو	مرغ
آب یخ	آبلیمو		مرکبات

در طب ایرانی، هر غذایی دارای یک یا چند نوع مصلح می باشد. منظور از مصلح یعنی نوعی ماده غذایی یا گیاه دارویی که مصرف آن به همراه غذایی مورد نظر، ضررهای آن غذا را کاهش می دهد و باعث جذب و هضم بهتر غذا می شود.

غذا:	مصلح	غذا	مصلح
برنج	زیره سیاه	انار	گلاب
خیار	نعناع، گل سرخ	باقلا	گلپر
چای	آبلیمو	عدسی	گلپر
آبگوشت	دنبه، آویشن، پیاز	کباب	سماق
ماهی	گردو، فلفل سیاه، سیر	هندوانه	عرق نعناع
کاهو	سکنجبین عسلی	نان گندم	سیاهدانه
پنیر	گردو، سیاهدانه	شیر	گلاب، هل، عسل
دوغ	کاکوتی، گل سرخ، نعناع	تخم مرغ	دارچین
انواع آش	فلفل سیاه	گوشت گوسفند	سماق، عسل
مرغ	زعفران	ماست	شیره، عسل، سیاهدانه، زینان، آویشن

عسل مصلح همه غذاهای سرد و آبلیمو مصلح همه غذاهای گرم