



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



سلسله مباحث پیرامون طب سنتی ایرانی اسلامی

مزاج شناسی (جلسه دوم)

تهیه و تنظیم :

سید علی حسینی نژاد



از طبیعیات ، ارکان را شمار
زامتزازجش تن بگردد استوار

راست ارکان را تو از بقراط دان
باد و خاک و آتش و آبش بخوان



عناصر اربعه



خلط صفرا



شکل اندام :

1. باریک اندام که نمی توانیم او را چاق کنیم
2. قد بلند
3. اگر صفرا کاهش یابد و بلغم افزایش یابد ابتدا شکم و باسن چاق می شود
4. افراد صفراوی که سرد شوند هیکل گلابی شکل می شود .
5. در سن سردی اندامهای میانی چاق می شود
6. ساق پا باریک و اگر گوشتالود شود یعنی تجمع بلغم

مغز و اعصاب



1. گرم ، دست گرم ، اندام های میانی گرم
2. سر گرمتر
3. اندامهای پایینی گرمی کمتر اگر گرما در تمام بدن منتشر شود اندامهای انتهایی گرمتر می شوند
4. پر انرژی
5. عصبانیت آنی
6. سر درد در جلوی سر ، سر درد با بوئیدن عطر و گرمی و غذاهای گرم بدتر می شود
7. باهوش و بیقرار ، یکجا قرار ندارند
8. حاضر جواب
9. هر دم سر یک شاخه ، مکررا کارها نیمه کاره دارند (خلق گنجشکی)
10. رنجش از گرما
11. در محیط گرم بی قرارتر
12. استقبال از سرما
13. دوش خنک می گیرند
14. زیاد در حمام نمی مانند .
15. درگیری فکری (افزایش صفرا)
16. بازیگوش
17. مستعد بیماریهای جنون و دو شخصیتی
18. اگر صفرا از حد متعارف زیاد شد در بزرگسالان سبب عصبانیت آنی ، تشنگی مفرط و سر درد شقیقه
19. پافشاری در امور
20. محکم و استوار بودن
21. شجاعت

پوست



1. در استرس دموپها گلگون می شود ولی صفراوی زرد و لب خشک و رگها برجسته و در سردها رنگ پریده و لب خشک و مرده وبی حال و چشم ها رنگ پریده و خشک می شود
2. رنگ زرد متمایل به گندمگون
3. رطوبت پوست کم بخصوص صورت و پیشانی و گونه و دست خشک تر که کرم مرطوب کننده استفاده می کنند (مثل کرم جوانه گندم)
4. منافذ پوست باز و به همین علت خشک و درماتیت ایکتیویزیس (پوست شبیه ما پولک دار میشود) با حجامت ۲ تا ۷ بار درمان میشود.
5. رگ برجسته ولی در سرما زود پنهان می شود زیر پوست بی چربی ولی در رطوبت سریع سردی به خود می گیرد و رگ ها پنهان می شوند، در بچه ها بعلت رطوبت زیاد رگ ها پنهان ولی در سردی ها اصلا رگ ندارند.
6. آکنه صفراوی ها بیشتر در پیشانی و صورت و بینی و گونه است ولی دمووی ها در کتف و سینه و صفراوی ها به ندرت در کتف و سینه آکنه دارند .
7. آکنه صفراوی ها سر سفید تا زرد و با سر تیز و برجسته ولی دموپها سر گرد و قرمز و سیاه و بلغمی ها آکنه سر سفید و ریز و در سوداوی ها بصورت لکه و آکنه های کیستیک ترکیبی از دم و صفرا
8. آکنه صفراوی در هوای گرم و خشک شدت میابد
9. تعریق در کشاله ران و زیر بغل و زیر گردن و پشت گوش
10. رگ های برجسته
11. با کمی فلفل آلرژی می گیرد
12. اگر صفرا زیاد شود زیاد خارش بدن می گیرد .
13. پوست خشک
14. ناخن خشک (تا حدی که می شکند) ناخن نوعی بلغم است
15. اگر باز هم صفرا زیاد شود صفرا رسوب کرده و سپس آکنه تیز در اندام تحتانی
16. اگر از این هم بیشتر شد سپس آکنه در سر هم بروز می کند
17. اگر خیلی زیاد شد موجب تاول صفراوی در کف پا و دست داریم
18. در کف پا صفرا چربی را می سوزاند و پوست کف پا کنده می شود
19. مستعد اکزمای حاد هستند بر خلاف سودا موجب اکزمای مزمن
20. خصوصیات صفرای گرم (تیزین ،متغیر ،ذکاوت زیاد ، شانه از کار خالی می کند مثل کاشانیها و اصفهانی ها و حاد آن در مشهد و یزد و زرد پوستهای مغولستان و افغانستان و تگزاس آمریکا که اخلاق بد و تند دارند.)

مو



1. رنگ مو تیره (خرمایی یا مشکی) اگر مو روشن شود تمایل به افسردگی زیاد است .
2. زبری مو از دموی ها بیشتر است (هر چه دل نازکتر مو نازکتر)
3. رشد مو مربوط به گرمی + رطوبت (مثل افراد سرد در رحم مادر مو ندارند)
4. بدن صفراوی ها موی بیشتری دارند
5. موی صفراوی ها مجعد تر است (هر چه پیچش مو بیشتر اخلاق پیچیده تر)
6. پرپشتی موها زیاد ولی اگر صفرا زیاد شود کم پشت می شود ولی با حمامت جلوی ریزش مو گرفته می شود .
7. اگر صفرا بیشتر شود موجب طاسی می شود
8. در صفراوی ها هم مثل دمویها مو در سینه و کتف و ساکرآل و اندام تحتانی با پراکندگی کمتر
9. اگر گرمی و خشکی داشته باشیم ریزش مو شروع می شود
10. ریزش مو کم کم یا ناگهانی
11. ریزش مو همراه یک استرس
12. ریزش مو همراه بیماری سیستمیک یا تب بالا
13. ریزش مو همراه سن بیمار
14. ریزش مو همراه سایر علائم صفرا
15. ریزش موی صفروای مردانه از جلوی سر شروع شده و در گیجگاه ادامه داشته
16. اگر در مو صفرا باشد خشک می شود
17. اگر صفرا از حد متعارف زیاد شود در بزرگسالان موجب می شود پیاز مو را بسوزانند و طاسی جلوی سر ایجاد می کند



چشم

1. صفراوی های چینی و ژاپنی چشم بادامی ترند
2. تیزبینی چشم دارند (چون عروق چشم صفرا دارد و صفرا در عروق ریز باعث باز ماندن و گشادگی آن میشود) در بلغم و سودا فرد زود پیر چشم میشود.

بینی

• سرهای گرم ، بینی درشت و چانه درشت دارند

گوش و حلق و بینی

- خشکی شنوایی را قوی تر می کند اما کاهش شنوایی ناشی از بلغم است و درمان آن دود اسفند و کندر است
- صدای سوت در گوش (خشکی گوش)
- خوانندگان صفراوی ها بهتر است صبح ها بخوانند که صدایشان بم تر است .



• گوارش

- خشکی دهان و زبان و تشنگی
- بی اشتهايي - زودسیر می شود
- تهوع و استفراغ
- سنگ و سرطانها ی صفراوی

• عضلات و اسکلت

- عضلات صفراوی ها کشیده و باریک است

• نطفه یا اسپرم

- نطفه صفراوی ها از شدت گرمی می سوزد و نازا می شوند .
- توانایی جنسی متغیر



قلب

- افزایش و کاهش نبض
- تندتند نفس کشیدن
- کمتر عرق میکند
- استعداد به افزایش cholstrol و فشار خون کم دارند.
- مستعد کم خونی

علائم غلبه خلط صفرا



- زردی رنگ بدن
- زردی زبان
- زردی چشم
- تلخی دهان
- خشکی و درشتی زبان و بینی
- تشنگی مفرط
- ضعف اشتهای غذا
- تهوع و دل ضعفه
- گرمی در لمس
- زود گرم شدن
- بی خوابی
- خشکی در سوراخ بینی
- زود عصبی شدن
- خواب آتش

درمان جهت تعادل در صفرا



- استفاده از نوشیدنی های خنک و نه یخ و سرد
- خواب مکفی
- استفاده از مواد غذایی با طبع سرد با مصلح مثل هندوانه و کاهو و خیار
- قی کردن و حجامت
- استفاده از سرکه انگبین
- استفاده از عرقیات با طبع سرد مثل کاسنی و ...
- خوشرویی با ایشان

مواد غذایی گرم و خشک (صفر) - تابستانی



لبنیات : پنیر کهنه

صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه ها: انبه، به، زیتون و نارگیل

ریشه ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی ها: برگ چغندر، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاهتره، شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره و تره فرنگی

حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته ای

گوشتها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می شود و در گروه سرد و خشک جای می گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل

مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو

ادویه ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره،

سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیر خرم، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج