

مزاج دموی

گزارش بازخورد فردی

آماده شده برای نام و نام خانوادگی - -

تحصیلات فوق لیسانس - -

تاریخ 1396/01/30

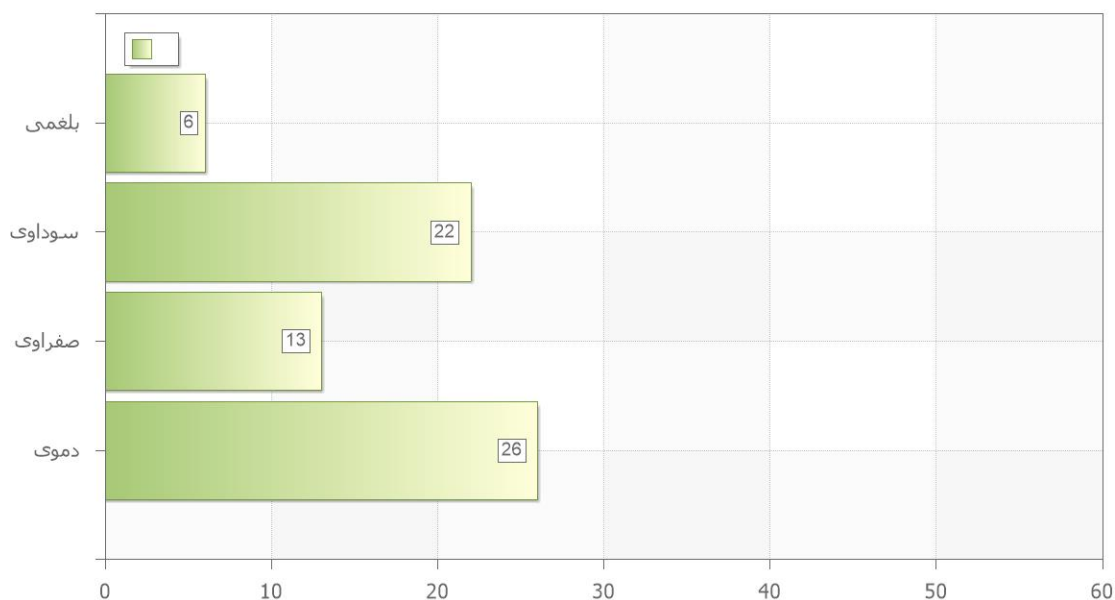
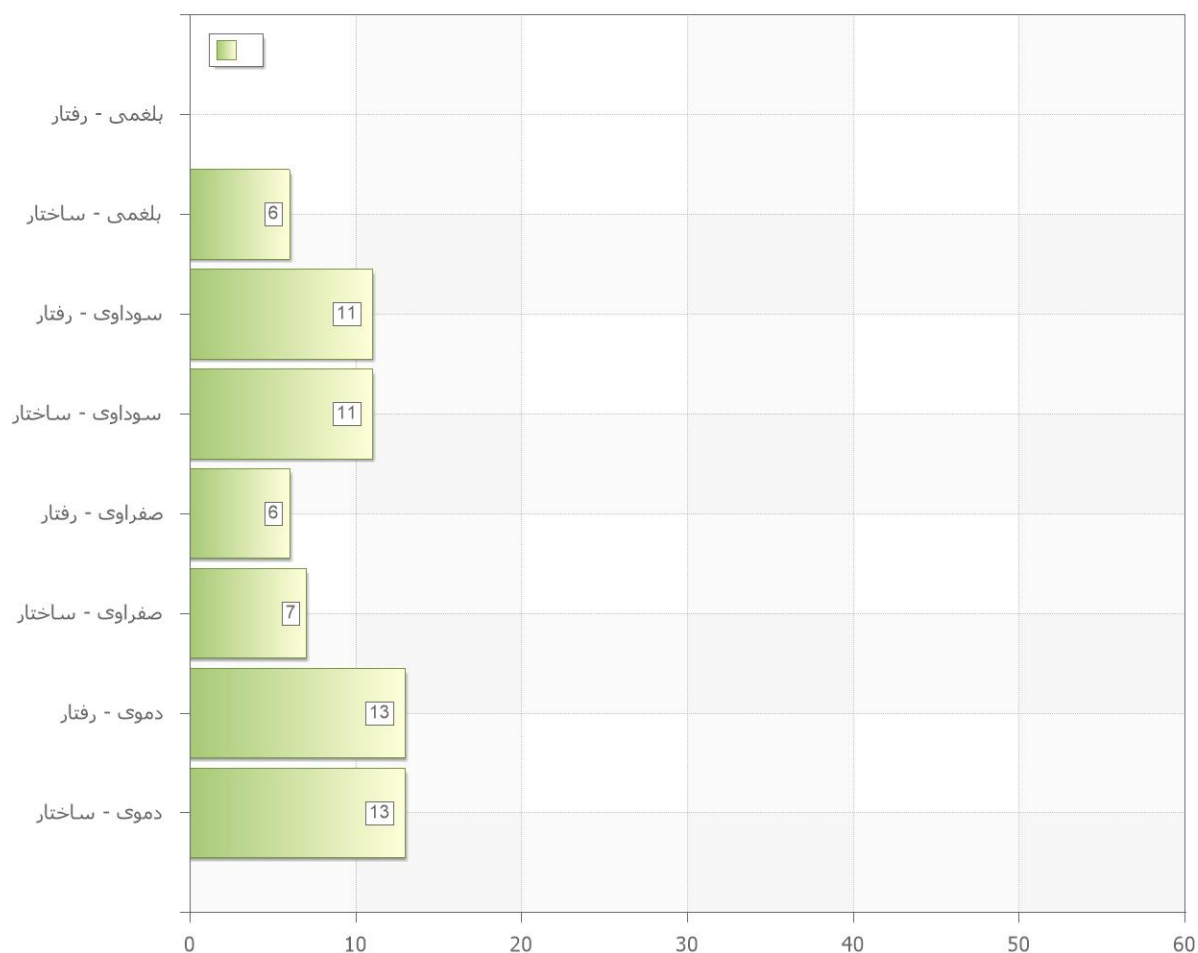


کلینیک تخصصی کسب و کار و استعداد یابی ایرانیان در کشور با هدف کمک و ارتقاء قابلیت‌ها فردی، گروهی و سازمانی کسب و کار، کارآفرینی و همچنین کمک به افراد در زمینه شناخت توانمندیها و استعدادهای خود با رویکرد کسب و کار و کارآفرینی می باشد

به نام او

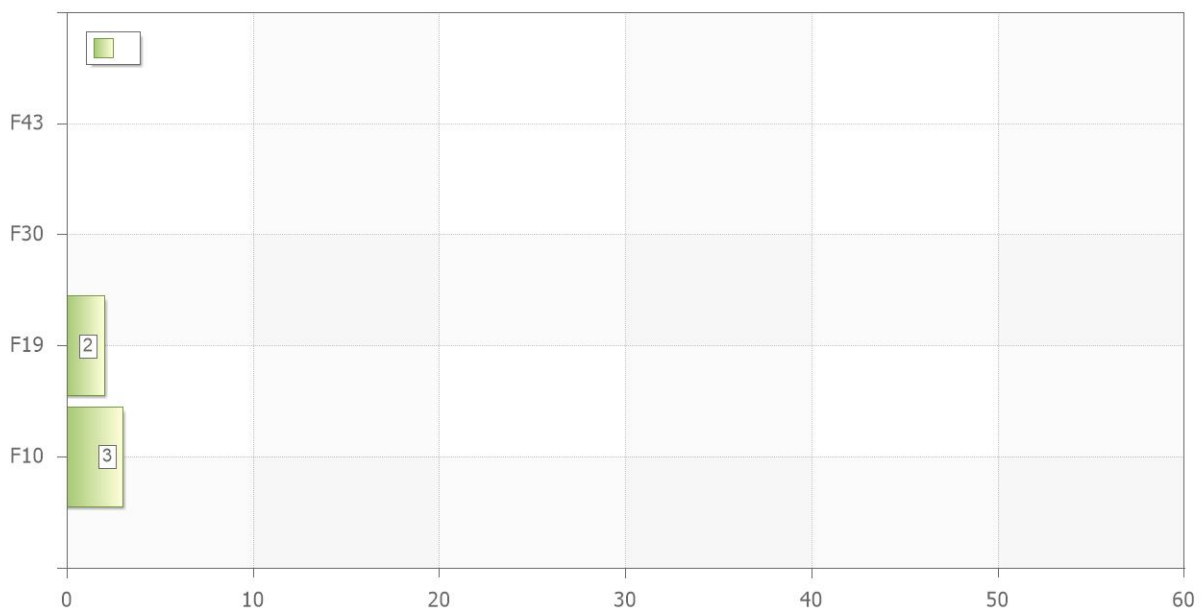
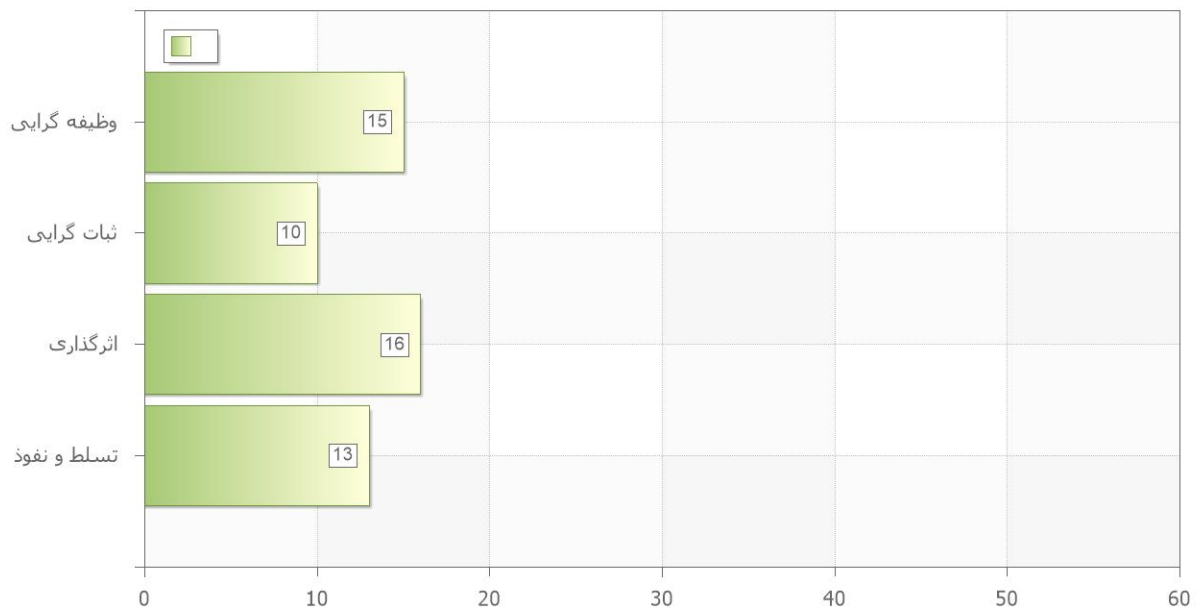
فهرست

| | |
|----|-------------------------------------|
| 1 | نمودار مشاور |
| 3 | مشخصات صفراوی ها و درمان |
| 4 | درمان و توصیه های غذایی |
| 6 | ویژگی های شما و علائم غلبه خلط صفرا |
| 8 | انواع مصلحات از نظر خاصیت |
| 9 | مزاج خوراکی ها همراه با مصلح آن ها |
| 18 | طبع مواد غذایی |
| 22 | روزه |
| 23 | علایم چیرگی اخلاط در بدن |
| 23 | علایم چیرگی صفرا و فساد آن |



مزاج شما دموی تشخیص داده شد

نمودار مشاور



مشخصات دموی ها و درمان

دم به معنای خون بوده و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلول ها است و به افراد صاحب این مزاج ، دموی یا طبع بهاری گفته می‌شود.

در یک انسان عادی و سالم میزان دم، باید ۴۹ درصد باشد در روایات از مزاج دم به بهترین مزاج تعبیر شده و توصیه شده که زنان باردار در ماه پنجم و ششم دوران بارداری حجامت کنند تا فرزندانی با مزاج دموی داشته باشند. خون از آنجا که گرم و تر است افراد با مزاج دم غالباً بدنی با حرارت بالا و پوست مرطوب دارند. معمولاً بیماری‌های افراد دموی به علت کثرت خون و یا اصطلاحاً غلیان (جوشش) خون پیش می‌آید که حجامت در این افراد می‌تواند بهترین راه درمان بیماری‌ها، از جمله میگرن و سینوزیت باشد، بیشتر افراد دموی معمولاً مشکلات جنسی دارند که باز بهترین درمان برای آن‌ها حجامت و در صورت لزوم تجویز ، ضماد و روغن‌های سرد است.

پرخوری و خوردن بیش از حد ، خوردن بادنجان ، غذای نشاسته‌ای ، آب یخ ، شیرینی جات و غذاهای کنسرو شده غلبه دم را به دنبال دارد .

بازتاب‌های روانی و رفتاری :

شما معمولاً اهل خیر و معنویت ، خوش اخلاق و خوش رو ، شجاع و جسور ، دارای توان ریسک ، اعتماد به نفس بالا ، سخاوتمند ، نوع دوست ، معمولاً بدحال در تابستان ، دارای هوش و حافظه قوی ، میل و توان جنسی فراوان ، چالاک و پرارژی، مستعد شقاوت آنی ، استعداد شاعری، تنوع طلب و بی علاقه به کار تکراری ، معمولاً بی نظم ، علاقمند به طبیعت ، با محبت ، بلندپرواز ، دوراندیش می باشید

علائم پوستی و گوارشی :

رگ های بدن شما به خصوص پشت دستانتان برجسته بوده ، پوست نرم، مرطوب و گرمی دارید، منافذ پوستی درشتی دارید که از علائم منافذ درشت خوب عرق کردن است ، رنگ پوست تان گندم‌گون یا گلگون بوده ، رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز ، رنگ مردمک تان میشی تیره و سیاه است

موی سرتان درشت و قابل اعطاف و دارای پیچ درشت است و رنگ موتان سیاه ، خرمایی تیره ، روشن و معمولاً پر مو هستید ، دهان تان مزه ی شیرینی در صبح ها دارد ، دهان تان کم رطوبت بوده و کم تشنه می‌شوید، اشتهای زیاد و خوراک خوبی دارید، توان هضم غذا در شما بسیار بالاست ، نفخ معده ، یبوست ندارید، گرایش به شیرینی کم داشته و گرایش به شوری هم در شما بسیار اندک است ، گرایش به ترشی کم دارید ، بوی بد دهان و بوی بد مدفوع ، قار و قور شکم ، تمایل به سردی‌ها ندارید ولی تمایل به گرمی‌ها اندکی دارید و همچنین دچار سرسنگینی ، چرت زدن ، کم حواسی، کش آمدن آب دهان ، گر گرفتگی ، زبان قرمز می‌شوید مثل آن که رب انار یا زرشک خورده باشید ، بدن تان دچار خارش ، دمل و جوش ریز بیشتر در گردن بین کتف می شود.

درمان و توصیه های غذایی :

باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کنید تا حرارت بدن تان تعدیل شود، اگر شما همراه با غذای گرم مثل شیرینی جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکنید دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کھیر، سوزش ادرار، سوزش سردل، و آفت دهان خواهید شد، معمولاً بیماری ها در شما در اثر افزایش حرارت، رطوبت و به طور کلی افزایش خود خون به وجود می آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای تان مطرح است. چون دم گرم و تر است و رژیم غذایی مناسب، رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل عدس که مزاج سرد و خشک دارد.

ناشتا موادی چون خاکشیر، بالهنگ، تخم ریحان، تخم مل، قدومه شیرازی، بالنگو و اسفرزه را در آب بریزید، وقتی حجمش زیاد شد، میل بفرمایید تا حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده شما به راحتی کار کند. همچنین از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایید تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشید.

تقریباً از مقادیر مساوی حبوبات، لبنیات، میوه جات یا سبزیجات و گوشت استفاده کنید. غذاهای دریایی مناسب بوده.

روزانه حدود 30-15 دقیقه به پیاده روی یا دویدن صبحگاهی بپردازید.

6-7 ساعت خواب شبانه برای تان کافی است. همه افراد از رود به رختخواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می بینند، ولی افراد با مزاج گرم و تر، حتی المقدور این دستور را اجرا نمایند. در تابستان استراحت یا چرت بعد از غذا بسیار مفید است. سعی کنید بیشتر از 8 ساعت نخوابید.

حجامت یا فصد برای این افراد تان عالی بوده، بهتر است این کار در فصل بهار انجام شود. روزه گرفتن و کم خوری هم بسیار برای شما مفید است.

از هوا، محیط، فعالیت ها و حالات روانی که موجب افزایش گرما و رطوبت می شوند پرهیز نمایید. به خصوص در هوای مرطوب، فعالیت زیاد و ورزش های سخت برای تان مفید نیست. نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشید.

غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف مستمر یا زیاده روی در مصرف آن ها برای تان مناسب نیست :

| | |
|---------------------------|--|
| گوشت ها و غذاها | گوسفند، بره ، بوقلمون، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، بز، رشته فرنگی، ماکارونی کیک ها، بیسکویت ها |
| سبزیجات | زیتون، زنجبیل، پیاز، سیر |
| آجیل و میوه جات | خرما، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید |
| دانه ها و حبوبات | گندم، کنجد |
| روغن ها | روغن کنجد، روغن زیتون، روغن آفتابگردان |
| ادویه جات/ چاشنی ها | فلفل سیاه، فلفل سفید، زنجبیل خشک شده، رازیانه، نعناء، آویشن، شوید |
| نوشیدنی ها و طعم دهنده ها | عصاره انبه، آب انگور، عسل، شکر، نمک، چای های گیاهی با طبع گرم، شیرموز |

استعداد بیماری ها :

در صورت عدم رعایت این دستورات استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری های ذیل دارید : سردرد، پرخوابی، ظهور خون در ادرار (هماچوری)، خستگی، ضعف جنسی، چاقی، تپش قلب، سکته، فشار خون

ویژگی های شما و علائم غلبه خلط دم

شما هیكلی درشت با گرایش به چاقی و بدنی عضلانی داشته و لاغر نیستید. استعداد چاقی تان بیشتر به تولید گوشت تکیه دارد، اما اگر بیش از حد، سردی بخورید، ذخیره چربی در اطراف شکم و ران ها و دیگر اندام های تان نیز خواهید داشت. پوستی سرخ و سفید رنگ ، موهای پر پشت ، نبض پر و قوی دارید. خوب خوابیده و تحمل بی خوابی را نیز دارید. پوست تان گرم ، مرطوب و نرم است. نه گرمایی هستید و نه سرمای، اما به نسبت تحمل سرما برای تان راحت تر است. میل به شیرینی و ترشی داشته ، همه نوع غذا را می توانید بخورید. افراد معمولاً انسان هایی شجاع و جسور هستید ، با اعتماد به نفس بالا. معمولاً مدیر و رهبر یک گروه یا یک جمع می باشید و خوش اخلاق، صمیمی، خوشرو و آرام بوده ، اما اگر عصبانی شوید، رفتارهای مخاطره آمیز از خود نشان می دهید. معمولاً اهل ریسک کردن هستید. به اندازه صفراوی مزاج ها منظم و دقیق نبوده ، اکثراً بی نظم هستید، هوش و حافظه بالایی دارید. سریع و پر انرژی هستید. میل و توان جنسی بالایی داشته ، استعداد ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بالا دارید. عروق روی دست های تان برجسته بوده و نبض تان پر و قوی است. قدرت حرکات بدنی بالا و صدایی رسا و محکم دارید. قدرت هضم و اشتهای تان خوب است و معمولاً یبوست ندارید. و افرادی بی خیال ، سرزنده و اغلب بی حساب و کتاب اید. خروپف در این مزاج بیشتر از مزاج های دیگر است.

توصیه و تدابیر:

باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک، خیار، مرکبات و ماست مصرف کنید تا حرارت بدن تان تعدیل شود. اگر همراه با غذای گرم مثل شیرینی جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکید دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کھیر، سوزش ادرار، سوزش سر دل و آفت دهان خواهید شد. معمولاً بیماری در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خون به وجود می آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای تان مطرح است. چون دم گرم و تر است، رژیم غذایی مناسب برای دموی ها رژیم غذایی سرد و خشک است.

علائم غلبه خلط دم:

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

- پری رگ‌ها و پری نبض
- سر درد و احساس سنگینی سر
- سرخی چشم‌ها در صورت و بدن
- ایجاد دمل و جوش و بثورات پوستی و خارش (بیشتر در تنه و کتف)
- زیاد شدن خواب
- احساس کسالت و خمیازه
- احساس مزه شیرین در دهان
- خون ریزی لثه و بینی
- خارش محل حجامت و فصد قبلی
- افزایش فشار خون

چگونگی اصلاح مزاج:

اصلاح مزاج: یعنی درمان مزاج اکتسابی و بازگرداندن آن به مزاج اصلی و حفظ آن با استفاده از مصلح.

تعریف مصلح:

به ماده‌ی خوراکی یا غیرخوراکی که مصرف همزمان آن با سایر مواد، طبع فرد را معتدل نموده و از مشکلات احتمالی ایجاد شده‌ی آن‌ها جلوگیری می‌نماید و همچنین هضم آن را آسان تر می‌کند، مصلح می‌گویند. برای نمونه اگر فرد صفاوی یا دموی بیش از حد غسل مصرف کند. موجب بروز حساسیت یا خارش بدنش می‌شود یا اگر فرد بلغمی بیش از حد آب بنوشد موجب بروز بیماری، سردی، خستگی، سستی و پر خوابی در او می‌شود. بنابراین برای پیشگیری یا کاهش مشکلات ناشی از مصرف برخی مواد غذایی باید از مصلح آن استفاده نمود.

انواع مصلحات از نظر خاصیت

مصلحات عمومی یا مصلحات مزاجی :

مصلحاتی که مزاج آن ها، ضد مزاج مواد اصلی استفاده شده است؛ مثلاً ماست مزاج سرد و مرطوب دارد و افراد بلغمی و سوداوی که دارای مزاج سرد هستند، باید آن را با خوراکی هایی که دارای مزاج گرم و مرطوب هستند مانند زنیان، انیسون، پونه، نعناع و آویشن استفاده کنند تا مزاج ماست، معتدل شود و مشکلات ناشی از سرد بودن ماست بر آن ها اثر نکند.

مصلحات تخصصی یا ذاتی :

این نوع مصلحات حالت عمومی نداشته و به صورت تخصصی در کنار سایر مواد استفاده می شوند. مثل خوردن مصلح زنیان که برای کم کردن مشکلات ناشی از خوردن ماست و خوردن مصلح انیسون که برای کم کردن مشکلات ناشی از خوردن رازیانه مصرف می شود.

در طب سنتی نیز گاهی اوقات بیماری آکنه یا جوش صورت که در اثر گرمی ایجاد می شود را با مصرف گیاه گرم رازیانه که خود نیز طبع گرم دارد درمان می کنند، زیرا رازیانه علاوه بر گرم بودن طبع خود، به طور ذاتی درمان کننده ی جوش غرور نیز هست، خصوصاً اگر در فصول سرد سال تجویز شده باشد. یا استفاده از دم کرده ی جو که بسیار سرد است ولی در درمان بیماری های سرد کلیوی مثل سنگ کلیه از آن استفاده می شود، زیرا جو علاوه بر سردی مزاج به طور ذاتی خاصیت درمان بیماری های کلیوی را نیز دارد.

انواع مصلحات از نظر طریقه ی مصرف

ممکن است مصلح یک خوراکی، بوییدنی باشد نه خوردنی. مثلاً مصلح گل سرخ در سردمزاجان، خوردن انیسون بوده ولی در گرم مزاجان فقط کافیست که مصلح کافور را استنشاق یا بو کنند. بوکردن کافور، سردرد ناشی از مصرف خوراکی گل سرخ را در گرم مزاجان کاهش می دهد.

یکی از اصول پیشگیری از بیماری ها، عدم استفاده از هر نوع ماده ی غذایی در هنگام بی اشتهاپی است. اگر با اولین لقمه یا قاشق غذایی که در دهان خود می گذارید، احساس بدی پیدا می کنید، فوراً آن را دور بریزید و تا پیدا کردن اشتها هیچ نوع غذایی را میل نکنید؛ زیرا سلامتی شما در نخوردن آن است.

توصیه می شود افرادی که طبیعت گرم صفاوی یا دموی دارند، غذاهای سرد مصرف کنند تا گرمی آنان کم تر شود و افرادی که طبع سرد بلغمی یا سوداوی دارند، غذاهای گرم مصرف کنند و یا با مخلوط غذاهای سرد و گرم، اثر سردی و گرمی را متعال کنند.

اصلاح افراد دموی مزاج

شما بهتر است برای اصلاح مزاج تان از خوراکی هایی مانند میوه جات و سبزی جات تازه، مسهل های گیاهی (مانند خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ، بالنگ و تخم ریحان)، سوپ یا آش جو، آش انار، آب زرشک، خیار، مرکبات، ماست، نان جو، برگه ی زردآلوی خیس شده، هلو، انجیر و آلو بخارا استفاده کنید. همچنین نوشیدن روزانه 6 لیوان آب خنک (نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از غذا)، کم کردن حجم غذا و استفاده از غذاهای سبک نیز یکی از بهترین راه های اصلاح مزاج تان است.

نکته:

اگر همراه خوراکی های گرم از خوراکی های سرد استفاده نکنید، دچار جوش، خارش بدن و... می شوید.

مزاج خوراکی ها همراه با مصلح آن ها :

در اینجا چند نمونه از خوراکی ها را به همراه مصلح آن ها بیان می کنیم:

ادویه ها و چای های گیاهی :

| ادویه | مزاج | انواع مصلحات |
|---------------|------------------------|---|
| آویشن | گرم و خشک | نعناع، سرکه ی انگور |
| انیسون | گرم و خشک | رازیانه، فالوس، سنکنجبین |
| بابونه | گرم و خشک | شربت انار و عسل |
| بومادران | گرم و خشک | انیسون |
| پونه و دارچین | گرم و خشک | کتیرا |
| زردچوبه | گرم و خشک | آب لیمو، آب بالنگ |
| زنجبیل | گرم و خشک | عسل، روغن بادام شیرین |
| زنیان | گرم و خشک | گشنیز، باقلا |
| زیره | گرم و خشک | عسل، آویشن، کتیرا |
| گلپر | گرم و خشک | خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور یا گلاب، رازیانه |
| گل سرخ | معتدل تا کمی سرد و خشک | انیسون، بوکردن کافور |
| هل | گرم و خشک | کتیرا |
| گل گاوزبان | گرم و خشک | ل سفید(نوعی چوب که سفید، زرد یا قرمز است) |
| مریم گلی | گرم و خشک | فلوس |
| نمک | گرم و خشک | روغن بادام، آویشن |
| برگ بو | گرم و خشک | کتیرا |
| خردل | گرم و خشک | روغن بادام، کاسنی، سرکه |
| میخک | گرم و خشک | صمغ عربی (صمغ درخت افاقیا) |
| قهوه | گرم و معتدل | زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل |
| فلفل | گرم و خشک | گلاب، صمغ عربی |
| سُماق | سرد و خشک | مصطکی (صمغ نوعی درخت است)، انیسون، پختن آن با بادمجان |
| چای سیاه | گرم و خشک | آبلیمو |

گوشت ها :

| گوشت | مزاج | انواع مصلحات |
|-------------------|-------------|--|
| گوشت آهو، بلدرچین | گرم و خشک | سماق، گشنیز، مرزه، پختن آن با روغن بادام یا روغن کنجد، سکنجبین |
| ماهی تازه | سرد و مرطوب | پختن آن با دنبه یا روغن کنجد، زنجبیل، آویشن، عسل، ادویه ی گرم، گردون، فلفل |
| بز | سرد و خشک | نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل و خرما |
| جگر سیاه | گرم و مرطوب | ادویه ی گرم، نمک، دارچین، گشنیز، سرکه، کباب و مغز پخت کردن آن، زیره |
| شتر | گرم و خشک | جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه ، زیره |
| قلوه | سرد و خشک | کباب نمودن با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، زیره |
| کبوتر | گرم و خشک | پختن آن با آبغوره یا سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود |
| گاو | سرد و خشک | دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجبین، گلپر، سیر، زیره |
| گوسفند | گرم و مرطوب | گشنیز، سماق، مرزه، قره قورت |
| مرغ | سرد و مرطوب | ادویه ی گرم، سکنجبین |
| میگو | گرم و مرطوب | سرکه، شربت انار، نعناع |
| کباب | گرم و خشک | سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین |
| سیرابی | سرد و خشک | گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین |
| بوقلمون | گرم و مرطوب | گشنیز، سماق |
| اردک | گرم و خشک | پختن آن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجبین |

حبوبات و غلات :

| حبوبات | مزاج | انواع مصلحات |
|------------|-------------------|---|
| باقلا تازه | سرد و تر | پوست کندن باقلا، عسل، جوشاندن باقلا در آب و دورریختن آب آن پس از پخت، روغن بادام، پونه، آویشن، زیره، گلپر |
| باقلا خشک | سرد و تر | پوست کندن باقلا، عسل، جوشاندن باقلا در آب و دورریختن آب آن پس از پخت، روغن بادام، پونه، آویشن، زیره، گلپر |
| برنج | سرد و خشک | خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید |
| جو | سرد و خشک | رازیانه، انیسون، روغن های گیاهی |
| ذرت | معتدل و خشک | روغن های گیاهی |
| عدس | سرد و خشک | مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، روغن کنجد، پونه، زعفران |
| گندم | گرم و معتدل | سرکه ی کهنه، شیرینی های طبیعی |
| ماش | سرد و مایل به خشک | زیره، میخک، آب انار ترش، سماق، آب زرشک، روغن بادام، زنجبیل، دارچین، فلفل، خردل |
| نان گندم | گرم و خشک | رازیانه، سیاه دانه، کنجد |
| نخود سبز | گرم و خشک | آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل |
| نخود خشک | گرم و خشک | زیره شوید، سکنجبین |

میوه ها :

| میوه | مزاج | انواع مصلحات |
|--------------------------------|-------------|---|
| تمشک، ازگیل، آلبالو، ذغال | سرد و خشک | عسل |
| قیسی، پرتقال، گیلاس، شلیل، | سرد و مرطوب | عناب، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن، زیتون |
| آناناس | گرم | آب انار، آب لیمو، عسل |
| انجیر، گلابی، انگور، سیب، مویز | گرم و مرطوب | گردو، آویشن، انیسون، بادام، دارچین |
| به | سرد و مرطوب | عسل، انیسون |
| انار | سرد و خشک | گلاب، گلپر |
| کدو | سرد و مرطوب | زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، خردل، فلفل، |
| گرمک | گرم و مرطوب | آب انار ترش، سرکه |
| موز | گرم و مرطوب | نمک، عسل، سنکنجبین، مربای زنجبیل |
| خرما | گرم و خشک | آب انار، بادام، گلاب، سرکه، کاهو |
| زردآلو | سرد و مرطوب | عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون |
| نارنج | گرم و خشک | عسل |
| هلو | سرد و مرطوب | عسل، مربای زنجبیل |
| خریزه | گرم و مرطوب | آب انار ترش، سرکه |
| خیار چنبر | سرد | انیسون |
| خیار سبز | سرد و مرطوب | نعناع، گل سرخ، رازیانه، نمک |
| طالبی | گرم و مرطوب | آب انار ترش، سرکه |
| هندوانه | سرد و مرطوب | مربای پوست هندوانه، عسل |
| گوجه فرنگی | سرد | روغن زیتون |
| بادمجان | گرم و خشک | پختن آن با گوشت بره، سرکه، زیره، گلپر، انار |
| توت فرنگی | سرد | عسل |
| تمشک | سرد و خشک | عسل |
| شاه توت | گرم و خشک | عسل، آب انار، انار |
| هویج | گرم و مرطوب | انیسون، ادویه گرم |

| میوه | مزاج | انواع مصلحات |
|-------------|-------------|---|
| سیر و موسیر | گرم و خشک | پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش |
| شلغم | گرم و مرطوب | لفل، زیره، سکنجبین، خردل، سرکه |
| کلم قمری | گرم و خشک | آویشن، پونه، انیسون، دارچین |
| سیب زمینی | سرد و مرطوب | دارچین، زنجبیل، آویشن |
| پیاز | گرم و خشک | شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی |

سبزیجات :

| سبزی | خرفه | انواع مصلحات |
|-------------|-------------|---|
| اسفناج | سرد و مرطوب | پختن با روغن بادام، دارچین، فلفل |
| بامیه | سرد و مرطوب | ادویه های گرم |
| برگ چغندر | گرم و خشک | خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ |
| ترخون | گرم و خشک | عسل، کرفس |
| ترشک | سرد و خشک | رازیانه، نبات |
| جعفری | گرم و خشک | بادرنجبویه، کاسنی |
| خرفه | سرد و مرطوب | کرفس، نعناع |
| شنبلیله | گرم و خشک | انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه |
| قارچ خوراکی | سرد و مرطوب | پختن با نمک و شوید، روغن کنجد، زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل |
| کاسنی | سرد و مرطوب | شاه تره، فلوس، رازیانه، عسل، دارچین، هل |
| کاهو | سرد و مرطوب | نعناع، کرفس، زیره، سکنجبین |
| کرفس | گرم و خشک | انیسون |
| لویا سبز | سرد و مرطوب | دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن |
| ریواس | سرد و خشک | شربت عود، انیسون، عسل |
| مرزه | گرم و خشک | سرکه |
| نعناع | گرم و خشک | کرفس |
| گشنیز | گرم و خشک | پختن آن با زرده ی تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ و دارچین |
| شوید | گرم و خشک | آبلیمو، آبغوره، سکنجبین |

لبنیات :

| لبنیات | مزاج | انواع مصطلحات |
|------------------|-------------|--|
| پنیر تازه | سرد و مرطوب | مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های معطر، زیتون |
| پنیر کهنه | گرم و خشک | مغزگردو، آویشن، عسل، نعناع، خشک، سبزی های معطر |
| دوغ و ماست | سرد و مرطوب | زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه |
| سرشیر | سرد و مرطوب | عسل |
| قره قورت | سرد و خشک | انواع فلفل، زیره، سیاه دانه |
| کره | گرم و مرطوب | عسل، انواع مربا |
| کشک | سرد و خشک | سیر، نعناع خشک، پونه ی کوهی |
| خامه ی پاستوریزه | سرد و مرطوب | عسل |
| خامه ی محلی | گرم و خشک | عسل |
| روغن حیوانی | گرم و مرطوب | عسل، سرکه و آلبیمو |

آجیل ها :

| انواع مصلحات | مزاج | آجیل |
|---------------------------------------|------------------------|-------------------|
| زرد الو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو | گرم و خشک | پسته |
| بنفشه، عسل | گرم و مرطوب | تخم خریزه |
| عسل | سرد و مرطوب | تخم کدو |
| کتیرا، زرشک | گرم و خشک | شاه دانه |
| عسل | گرم و مرطوب | کنجد |
| انار ترش، سکنجبین، ترشی های طبیعی | گرم و خشک | گردو |
| عسل، رب ترش | گرم و خشک | بادام درختی شیرین |
| عسل، بادام شیرین | گرم و خشک | بادام درختی تلخ |
| عسل | گرم و مرطوب | بادام زمینی |
| عسل، رب ترش | گرم و خشک | بادام هندی |
| آب انار، آبغوره، سرکه | معتدل تا کمی سرد و خشک | تخم آفتابگردان |
| آب عسل، شربت به، سکنجبین | گرم و خشک | فندق |

روغن های گیاهی :

| انواع مصلحات | مزاج | روغن |
|--------------------------------|-------------|------------------|
| مصطکی | معتدل | روغن بادام شیرین |
| شکر، نبات، بادام شیرین | گرم و خشک | روغن بادام تلخ |
| عسل | گرم و مرطوب | روغن کنجد |
| مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل | گرم و مرطوب | روغن زیتون |

چای های گیاهی و خواص آن ها :

| چای | مزاج | انواع مصلحات |
|-----------------------------|-------------------|---|
| چای گل گاوزبان و سنبل الطیب | طبیعت گرم و خشک | آرام بخش اعصاب، خواب آور، ضد سردردهای عصبی، دردهای کلیوی، ضد سودا و صفرا |
| چای بادرنجبویه و زیرفون | طبیعت خیلی گرم | افزایش دهنده ی فشار خون، تقویت کننده ی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده ی سلول های مغزی، آرام بخش، ضد صدای وزوز گوش، خواب آور، ضد |
| چای بابونه | طبیعت معتدل | آرام بخش اعصاب، معده، روده و تقویت آن ها، ضد تب، ضد انگل، ضد یبوست، تقویت کننده ی اعصاب و مغز، اشتها آور، ضد بلغم و صفرا، شستشو |
| چای دارچین | طبیعت گرم و خشک | محرک اعصاب، شستشو دهنده ی کلیه، تقویت رشد قد، دفع رطوبت اخلاط بلغمی، شادی آور، تقویت کننده ی نیروی جنسی، درمان پا دردهای رطوبتی، |
| چای زنجبیل | طبیعت گرم و خشک | افزایش دهنده ی فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت کننده ی حافظه، ضد رطوبت مزاج، ضد بلغم، خون ساز، ضد درد مفاصل، تقویت کننده ی معده و |
| چای آویشن | طبیعت معتدل | افزایش دهنده ی فشار خون، تقویت اعصاب، ضد نفخ، شستشو دهنده ی کلیه، ضد صفرا، ضد دلهره و اضطراب، تقویت بدن، ضد بیماری های تنفسی (آسم، |
| چای اکلیل کوهی | طبیعت گرم | مقوی اعصاب، شستشو دهنده ی کلیه، ضد صفرا، ضد اضطراب، تقویت کننده ی بدن، ضد بیماری های تنفسی (زکام، آسم، سیاه سرفه) تقویت کننده ی معده، |
| چای گزنه | طبیعت گرم و خشک | ضد قند، ضد غلظت خون، ضد چربی، ضد صفرا و سنگ کیسه ی صفرا، ضد سرطان، ضد امراض کلیه، شستشو دهنده ی کلیه، ضد خونریزی، افزایش دهنده |
| چای اُسطوخودوس | طبیعت گرم و خشک | آرام بخش اعصاب، تقویت کننده ی سلول های مغز، ضد میگرن، ضد زکام، آسم و برونشیت، موثر در درمان رماتیسم، شستشو دهنده ی کلیه و ضد آگزما. |
| چای نعناع | طبیعت گرم و معتدل | ضد اسهال و استفراغ، ضد نفخ معده، تقویت کننده ی معده، خوشبو کننده ی دهان، رفع ناراحتی های کیسه ی صفرا، رفع ناراحتی های ریوی، تنگی نفس، |
| چای فلوس | طبیعت معتدل | پایین آورنده ی فشار خون، مؤثر در درمان برفک دهان، ضد یبوست های شدید، ضد صفرا، ضد ورم معده و روده |
| چای زیره ی سیاه | طبیعت بسیار گرم | بالا برنده ی فشارخون، سوزاندن چربی اضافه، تصفیه کننده ی خون، تقویت کننده ی قلب و عروق، شستشو دهنده ی کلیه، ضد چاقی، کم کننده ی اشتها، |
| چای بهار نارنج | طبیعت گرم | آرام بخش، تقویت کننده ی قلب و اعصاب، شادی آور، ضد سردردهای عصبی، اشتها آور. |
| چای کوهی | طبیعت گرم | ضد حساسیّت، تقویت کننده ی اعصاب، آرام بخش، ضد آگزما. |

طبع مواد غذایی :

یکی از مهمترین مسائل روزمره ی زندگی انسان، استفاده از انواع غذاها برای رفع گرسنگی، پیشگیری از بیماری ها و ادامه زندگی است که باید به شیوه ی متعادل و مناسب تهیه شود. مثلاً بدنجان سرخ شده با روغن، به تنهایی خلط سودا را در بدن افزایش می دهد و در نتیجه ی زیاد شدن این خلط در بدن موجب بیماری های پوستی و ناراحتی های اعصاب و روان می شود. همچنین استفاده از کشک به تنهایی موجب بی خوابی در بعضی از افراد می شود؛ بنابراین با مخلوط کردن این دو به صورت کشک و بدنجان می توانیم غذایی با مزاج معتدل تهیه کنیم که سالم و مناسب طبع مان باشد و ایجاد ناراحتی نکند.

چگونه مزاج غذاها را تشخیص دهیم؟

اگر مزاج بیشتر مواد تشکیل دهنده ی غذا گرمی بخش بود، مزاج غذا را گرم می نامیم و اگر مزاج بیشتر مواد تشکیل دهنده ی آن سرد بود، مزاج غذا را سرد می نامیم. مثلاً برای پخت فسنجان از گردو، نمک و رب استفاده می کنیم. چون بیشترین مواد آن گردو است و گردو مزاجی گرم دارد، نمک نیز میزان گرمی آن را بیشتر می کند. از طرفی اگر ادویه که طبعی گرم دارد به آن اضافه کنیم مزاج فسنجان گرم تر می شود ولی رب انار یا گوجه فرنگی که طبع سردی دارند تأثیری در سرد نمودن مزاج فسنجان ندارند، چون بیشتر مواد استفاده شده در فسنجان گرم هستند اما برای تهیه ی بورانی اسفناج، از ماست و اسفناج استفاده می کنیم که هر دو طبع سرد دارند (هر چقدر ماست ترش تر باشد سردتر است و هر چقدر پرچرب تر باشد سردی کمتری دارد) بنابراین چون بورانی بیشتر با مواد سرد تهیه می شود؛ یک غذای سرد است.

مزاج برخی از غذاها همراه با مصلح آن ها :

| غذا | مزاج | انواع مصلحات |
|-------------|-------------|---|
| آبگوشت | گرم | دنبه، سرکه، پیاز، ترشی جات |
| آش جو | سرد و مرطوب | زیره، آبغوره |
| ارده | گرم و خشک | سرکه، عسل |
| سمنو | گرم و خشک | سکنجبین، کاسنی |
| شیره انگور | گرم و مرطوب | تخم ریحان |
| شیره ی خرما | گرم و خشک | سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی های طبیعی |
| روغن حیوانی | گرم و مرطوب | عسل، سرکه، آلبیمو، ترشی جات |
| عدسی | سرد و خشک | گلپر، روغن کنجد تازه، زعفران |
| زرشک پلو | سرد و مرطوب | عسل، فلفل سیاه، زنجبیل، خرما |
| باقلا پلو | سرد و مرطوب | عسل، سیاه دانه، زنجبیل، آویشن، کنجد، خرما |
| پاچه | گرم و مرطوب | مرزه، گلپر، دارچین، زنجبیل |
| کباب | گرم و خشک | سماق، فلفل، گشنیز، سکنجبین |
| عسل | گرم و خشک | آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز |
| حلیم | سرد | دارچین |

چگونه غذایی با مزاج معتدل تهیه کنیم؟

اگر ما مزاج مواد غذایی را بدانیم، می توانیم غذاهایی با مزاج معتدل تهیه کنیم. مثلاً وقتی که می خواهیم سوپ تهیه کنیم، اگر از جو که دارای مزاج سرد است استفاده می کنیم، می توانیم با اضافه کردن گندم که مزاج گرم دارد، طبع این غذا را معتدل کنیم یا این که به جای استفاده از روغن نباتی در این غذا، از روغن حیوانی یا روغن زیتون که دارای طبع گرم است استفاده کنیم تا غذایی با طبع معتدل تهیه نماییم.

سبزی هایی که برای سوپ استفاده می کنیم نیز می توانند مزاج آن را متعادل کنند؛ برای نمونه سبزی های تند و تلخ مانند نعناع، پونه، مرزه، جعفری، پیاز قرمز و تره سبزی های گرم هستند که می توان در تهیه ی غذاهایی که دارای مزاج سرد هستند برای متعادل نمودن آن ها استفاده نمود. ادویه جاتی مثل فلفل سیاه، زردچوبه، زیره، نمک، دارچین نیز دارای طبع گرم هستند و شما می توانید با استفاده از این ادویه های گرم، غذایان را خوشمزه تر نموده و از سردی غذا کم کرده و به این ترتیب غذایی با مزاج معتدل تهیه نمایید.

خوراکی های مفید

نوشیدن روزی شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، زرشک، کاهو، خیار، انار ترش، سبزیجات، سوپ جو، لیمو ترش تازه، خوردن سالاد قبل از غذا، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده، عسل به مقدار کم، شاه توت، کدو خورشیدی، نعناع، شاهی، پیازچه، انگور، انبه، خرما، موز، سیب، گلابی، زیتون، آب زرشک و خوردن غذاهای سبک مانند سبزیجات بخار پز برای تان مفید هستند.

خوراکی های مضر

خوردن غذاهای چرب و سرخ شده، شیرینی جات، ادویه جات تند، غذاهای شور، مصرف گوشت زیاد، کره و خامه، نخود، کنجد، سیاه دانه، غذاهای نشاسته ای، نان، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشی جات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی.

خوراکی های معتدل

خوراکی های معتدل، خوراکی هایی هستند که مقدار گرمی آن ها به حدی نیست که موجب افزایش صفرا شود؛ یا میزان سردی آن ها به حدی نیست که موجب افزایش بلغم شود و برای همه ی انواع مزاج ها مناسب می باشند. نمونه ای از خوراکی های معتدل عبارتند از: روغن حیوانی، روغن زیتون، روغن کنجد، کره ی حیوانی، روغن هسته ی انگور، خرما، کشمش، بادام شیرین، روغن بنفشه، شفتالو، زردآلوی شیرین، کاسنی، خرفه، بید، توت، نان سبوس دار (سنگک و نان جو)، عسل و نبات به جای شکر، سبزی، سیر، پیاز خام، زیتون، کرفس، آب گوشت، خاکشیر، خوردن شیر سرد یا آلوی خیس کرده قبل از خواب، سماق همراه تمام غذاها، نان همراه با پنیر و گردو، انار یا رب انار همراه غذا، عناب، آب زرشک روزی یک تا دو لیوان، کاهو، سکنجبین، شیره ی انگور، سیاه دانه، سرکه، آلبیمو و یا آبغوره همراه غذا، لبنیات محلی تازه، گل بنفشه و پودر سنجد.

خوراکی های ناسازگار با یکدیگر

ماست و ترب، انار و حلیم، ماست و ترشی، ماست و ماهی، سرکه و حلیم، خربزه و عسل، خربزه و مویز، کله پاچه و انگور، خربزه و انبه، خربزه و انگور، پنیر و بادام، ماهی تازه و شیر، خوردن غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند با یکدیگر، خوردن غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند با یکدیگر، خوردن سرکه بعد از برنج، نوشیدن آب بعد از خوردن غذاهای ترش، خوردن ترشی بعد از شیرینی، خوردن خربزه و هندوانه بعد از خوردن آبگوشت و... .

تغذیه با توجه به طبع در دوران پیری

در دوران پیری به علت سردی طبع، امکان بروز یبوست، ضعف قوای جسمانی و سیستم ایمنی بدن، افزایش خلط بلغم و سودا، سنگ کلیه و مثانه، آسم و ناتوانی در اندام ها وجود دارد که برای کاهش این مشکلات روغن مالی بدن با روغن های گرم مثل روغن بادام یا کنجد، بسیار مفید است. همچنین افراد پیر باید از خوردن خوراکی های بلغم زا و سودازا مثل بادمجان سرخ کرده، هندوانه، خیار، جگر سفید، ماهی ساردین و قهوه بدون استفاده از مصلح آن ها خودداری کنند. خوردن میوه هایی مثل انجیر و آلو در فصل تابستان و انجیر خشک پخته شده در آب و شیره برای افراد پیر در فصل زمستان مفید است.

ورزش مناسب

هر فرد بسته به نوع مزاج و محیط جغرافیایی که در آن زندگی می کند، توانایی های خاصی در انجام یک رشته ی ورزشی دارد.

ورزش هایی مانند وزنه برداری، جودو، کشتی و ورزش های سنگین برای شما مناسب می باشند.

مواد غذایی به تفکیک طبع :

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از دو منظر دچار تغییراتی می‌گردد. منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سردکننده (سست‌کننده).

منظر دوم تری و خشکی یعنی میزان آب بدن. بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می‌گردند و برخی خشکی دهنده هستند و باعث زیاد شدن املاح بدن می‌گردند.

لازم به ذکر است میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق‌الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می‌باشد به طور مثال امکان دارد یک ماده غذایی از لحاظ گرمی دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ تری در درجه پایینی باشد. ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می‌توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مختلفی با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود به طور مثال برای تعدیل سردی ماست می‌توان آنرا با موسیر میل نمود.

غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساس‌های مختلف همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی بخش و تر و خشک‌کننده دارند.

خورش‌های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری :

لبنیات : کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند
 صیفی‌جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک
 میوه‌ها: انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش
 ریشه‌ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج
 سبزی‌ها: شنبدر، تربچه و ترب
 حبوبات: گندم و اقسام لوبیا
 گوشتها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم
 مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد
 متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

روزه

شما بیشترین استفاده را از ماه مبارک رمضان خواهید برد. لذا توصیه می شود:

- ۱- از خواب زیاد بپرهیزید، اگر زیاد بخوابید کم ذهن و کم حافظه می شوید.
- ۲- سعی کنید نیمه های شب برای انجام یک کار عبادتی یا یک ساعت مطالعه از خواب برخیزید. بعد از سحری سعی کنید نخوابید و اگر خوابیدید بین سحری و خواب حداقل ۱ تا ۳۰/۱ ساعت فاصله دهید و خواب طولانی بعد از سحری برای تان مفید نیست. خواب روز برای شما بد است، مگر خواب قیلوله هنگام ظهر یا قبل از آن به مدت حداکثر نیم ساعت.
- ۳- حجم غذا را کاهش دهید و کمترین مصرف غذایی را داشته باشید. از غذاهای خشک و کم حجم بیشتر استفاده کنید. غذاهایی مانند:
 - جوجه کباب، کباب بره با پودر سماق، ماهی کپور یا دیگر ماهی ها که قبل از پختن در پودر زنجفیل یا دارچین و زیره و انیسون شیرین و آب لیمو ترش خوابانده شده باشد و امثال آن به صورت کباب پز یا بخارپز یا قلیه ماهی صرف شود.
 - کباب کبک، بوقلمون، شتر مرغ و امثال آن مفید است.
 باید مصرف غذاهایی مانند برنج و نان را به حداقل ممکن رسانده و از گوشت گاو پرهیز کنید.
- ۴- از میوه ها و سبزیجات دارای طبیعت سرد و به خصوص سرد و خشک بیشتر استفاده کنید. سبزی های سرد و خشک مانند: لوبیا سبز، کاهو، گشنیز، خرفه، ترب، برگ لطیف انگور، ریواس، کاسنی، و غازیاغی و میوه هایی مانند خربزه، ازگیل، زالزالک، آلبالو، گیلاس، غوره، انار، لیمو ترش، پرتقال، گریپ فروت، سیب، به، از دیگر میوه های سرد و مرطوب، به مقدار کمتر استفاده کنید و چنانچه زیاد استفاده شوند، برای دفع تری آن بهتر است با مصلحات مربوطه ضررهای آن ها را کاهش دهید.
- مصلحات عبارتند از: هسته زردآلو، رب انار یا آب انار تازه، چاغاله بادام، گوجه سبز درختی، آبغوره خانگی و امثال آن مصرف میوه و سبزیجات نسبت به غذاهای پختنی و گوشتی ترجیح دارد.
- ۵- از سویق عدس (پودر عدس خشک با شکر به صورت قاویت) و آب انار و رب انار و رب ریواس و رب آلبالو برای رفع عطش می توانند بهره ببرید.

علائم چیرگی اخلاط در بدن :

در بیماری های خلطی (خلط در لغت به معنی آمیزه یعنی چیزی است که با چیز دیگر آمیخته باشد، در علم طب منظور از اخلاط خلط های چهارگانه یعنی صفرا، سودا، بلغم و خون است که اگر به اندازه طبیعی و متناسب با یکدیگر باشند لازم و مفید و الا مضرند. پیدایش بیماری در اثر اندازه و یا چگونگی خلط است اما اگر سبب، اندازه خلط باشد از آن جهت که زیاد شدن خلط سبب سنگینی، امتلاء در رگ ها، غلظت، بادگرفتن، کشیدگی بدن و بالا رفتن حرارت بدون سبب ظاهری است بیمار در خود کسالت، سستی، کشش و کوفتگی، میل به خواب، سنگینی سر، سردرد، تیرگی در حواس و کند ذهنی می یابد و گاهی از بینی بیمار خون می آید که پس از آن طبیعت کمی آرام تر میشود. علت بیشتر از این حالات زیاد روی در خوردن، آشامیدن، استراحت و کمی ورزش و استحمام است. اما گاه انسان در خود احساس سنگینی می کند و در آن حال بیشتر نشانی ها از کمی قوت اوست نه از زیاد شدن خلط. پس نخست باید این مسأله روشن گردد و اشتباه نشود و علامت این وضع کسالت، سستی و کمی اشتهاست و چه بسا که در خواب می بیند چیز سنگینی را بر دوش دارد، در این هنگام ادرار او رنگ ندارد و در وقت خواب زیاد عرق می کند ولی کشیدگی و بادگرفتگی ندارد. سبب پیدایش بیماری ها بدی و ناجوری اخلاط (صفرا، سودا، بلغم و خون) است که هر نوع آن دارای نشانی خاصی است

علائم چیرگی خون و فاسد شدن آن:

سرخی چشم، چهره و زبان، سنگینی سر، زیادی ضربان رگ ها، زیادی خواب و قرمز شدن و غلیظ شدن ادرار، لثه ها و بواسیر مقعد خونریزی دارد و بدن بخصوص در محل های فصد (رگ زنی) خارش پیدا میکند، دهان اگر خلط دیگرغلبه نداشته باشد شیرین مزه است، انسان همه چیز را سرخ رنگ می بیند، در خواب نیز همه چیز را سرخ رنگ می بیند، دانه های سرخ رنگ در بدن زیاد می شود. این علامات ممکن است پس از استعمال و خوردن داروها و غذاهای گرم و مرطوب و بخصوص برای جوانان، در فصل بهار، در ممالک جنوبی و در هنگام وزش بادهای جنوبی بیشتر دیده شود. این ها علاماتی است که از بیماری های خونی مثل مطبقه، تب بدون عفونت، آماس سر، مغز، آبله و حصبه، طاعون و بادسرخ، دیفتری، خونریزی، خون دماغ، چرک چشم و آماس در رگ های مقعد و امثال آن دیده می شود و سزاوار آن است که اول به فصد (رگ زنی) یا حجامت بپردازند تا اعراض زایل گردد، اگر بیماری ضعیف باشد یک بار فصد کافی است و الا چند مرتبه باید به آن اقدام کرد. در این هنگام باید به فاصله بین دو فصد پشت سر هم توجه شود. برای حساب کردن فاصله به قدر سن از بیست سال به بالا برای هر سال یک روز حساب می کنند و این در صورتی است که فرصت کافی باشد، اما اگر به علتی فصد ممکن نباشد بیمار باید روزه گرفته و بخوابد و از دارو های صاف کننده، خنک کننده و سبک کننده ی خون بخورد و از خوردن چیزهای خون آور پرهیز نماید.

توضیحات

- 1- مزاج صفراوی (گرم و خشک) ، مزاج دموی (گرم و تر) ، مزاج بلغمی (سرد و تر) و مزاج سوداوی (سرد و خشک) می باشد.
- 2- درشتی امر نسبی است و نسبت به هر جامعه ای تعریف می شود.
- 3- برای تشخیص درشتی استخوان ، معیار اندازه میچ دست ، معیار خوبی است
- 4- رنگ پوست ، ناحیه جلوی ساعد یا بالای سینه که در معرض آفتاب نیست
- 5- رنگ زبان به علت رسوب های زیاد آن ، در تشخیص مزاج کار ساده ای نیست ولیکن رنگ سفید دال بر بلغمی بودن گوارش خصوصا معده می باشد ، رنگ زرد دال بر غلبه صفرا یا صفرای زیاد گوارشی یا مسائل مربوط به کبد می باشد و رنگ سبز نشان از مشکل مغزی و رنگ سیاه یا کدر دلالت بر سودا دارد . اگر این رنگ ها را دیدید به مزاج نسبت ندهید .
- 6- با تاکید بزرگان طب سنتی و با توجه به آن که معیارهای مزاجی بخصوص رنگ مو در اقلیم های مختلف جهان بسیار متفاوت است بنابر این دلالت رنگ مو ، اعتبار و پایایی زیادی ندارد
- 7- در محاسبه تاثیر رگ بر تشخیص مزاج ، بدانید که رویت رگ مهم نیست ، بلکه برجستگی آن مد نظر می باشد چون در خانم های سوداوی و بلغمی ، گاهی رگ به دلیل شفافیت پوست به خوبی دیده می شود ولیکن این موضوع دال بر، برجستگی نیست.
- 8- نبض بسیار تحت تاثیر عواملی همچون خستگی ، بیماری و حالات روحی و روانی است ، لذا این مهم را در نظر بگیرید و در شرایط نرمال و طبیعی این موضوع را بررسی کنید
- 9- شرط لمس کردن و درک درست لمس آن است که فرد در محیط گرم یا سرد نباشد و حالت غم یا خشم نداشته باشد و تا یک ساعت قبل لمس از عامل درونی یا بیرونی گرم کننده یا خنک کننده مانند غذای گرم یا عوامل گرم و سرد محیطی اثر نگرفته باشد . فرد گیرنده نبض (پزشک) باید خود " معتدل یا با تجربه " باشد که بداند لمس معتدل کدام است . در لمس نرمی دال بر "رطوبت" و سفتی دال بر "خشکی یا یبوست" است.

- 10- علامت "هضم" خوب آن است که فرد یک تا یک و نیم ساعت پس از غذای معتدل (نه سنگین و نه سبک) در ناحیه ی زیر جناغ خود احساس سبکی و راحتی کند . در غیر اینصورت "هضم" مختل است .
- 11- خشکی به صورت سفت شده پوست و رطوبت به صورت نرمی پوست بروز می کند
- 12- این تست فقط برای افراد سالم صادق می باشد.
- 13- یبوست عامل بسیار مهمی است ، دفع طبیعی باید یک ساعت بعد از هر بار غذا خوردن باشد در غیر اینصورت یبوست محسوب می شود.
- 13 – سائز استخوان بندی خانم ها حدودا 15% از آقایان کوچک تر است لذا یک مرد گرم مزاج استخوان بندی نسبتا درشت تری از یک خانم گرم مزاج دارد .
- 14- بهترین زمان تشخیص دقیق مزاج سن 35 سالگی است.

خلاصه اطلاعات پرونده شما

| | |
|----------------------|----------------|
| نام و نام خانوادگی : | - - |
| تاریخ تولد : | 64 |
| جنسیت : | مرد |
| رشته تحصیلی : | - |
| میزان تحصیلات : | فوق لیسانس - - |
| شغل : | - |
| گروه خونی : | B+ |
| قد : | 170 |
| وزن : | 75 |
| وضعیت تاهل : | مجرد |
| شماره تماس : | 09194405971 |
| ایمیل : | Test@yahoo.com |

BMI : 25.95 BMI وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان ۲

شما می توانید عدد بدست آمده از فرمول بالا را با جدول زیر مقایسه کنید:

BMI کمتر از ۱۸.۵ = کمبود وزن

BMI بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ = طبیعی

BMI بین ۲۵ تا ۲۹.۹ = اضافه وزن

BMI برابر ۳۰ و بیشتر = چاق

جدول مقایسه ای BMI مطلوب برای گروه های سنی مختلف :

BMI 21 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 17 تا 19.

BMI 22 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 19 تا 24.

BMI 23 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 24 تا 34.

BMI 24 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 34 تا 44.

BMI 25 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 44 تا 54.

BMI 26 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 54 تا 64.

BMI 27 = مطلوب ، برای گروه سنی بین 64 به بالا.

