

آموزش مزاج شناسی تخصصی

مزاج شناسی یکی از راه های تشخیص بیماری ها در طب سنتی است که برای یادگیری آن ابتدا باید با مفهوم خلط آشنا شوید.

خلط به معنای آمیختن است. وقتی غذا در بدن هضم می شود؛ با شیره گوارشی موجود در بدن مخلوط شده و به مواد مفیدی برای بدن تبدیل شده و اخلاط بدن را تشکیل می دهند. اخلاط بدن به چهار دسته تقسیم می شوند؛ که نباید مقدار آن ها از میزانی خاص فرا تر رود. میزان متعادل هر یک از این اخلاط به شرح زیر است:

- سودا یک سی سی در خون برای استحکام استخوان ها.
- صفرا یک سی سی در خون برای گرم ماندن رگ ها و حرکت مواد داخل بدن .
- دم ۴۹ سی سی خون برای تغذیه ی بدن .
- بلغم ۴۹ سی سی برای مایعات بین بافت ها و مفاصل.

خلط بلغم (خون ذخیره)

این خلط از مصرف غذا های سرد و تر در بدن حاصل شده و در همه اعضا موجود است و اگر از میزان متعادل در بدن فرا تر رود انسان دچار بیماری های بلغمی می شود. این خلط سفید و بی مزه بوده و از صفرا و دم سنگین تر است. بلغم در مواقع نیاز جایگزین خون می شود. حرکت مفاصل، زبان و چشم ، افزایش چربی در بدن، تشکیل تمامی مایعات بین بافت ها و مفاصل ، بزاق دهان، رطوبت مغز و اعصاب و همچنین تامین رطوبت چشم از وظایف بلغم است.

علائم غلبه بلغم

شب ادرار ی، مثانه عصبی، سینوزیت و میگرن، ترشی و ریفلاکس معده، تکرر ادرار ، لک و پیس، ضعف هاضمه و نفخ معده ، حواس پرتی و منگی، لکه های قهوه ای در سفیدی چشم، پارکینسون، تپش قلب، پف کردن، نقرس، تنگی نفس ، ضعف بینایی، درد بدن بعد از بیدار شدن ، چاقی مفرط، ریزش موی زود هنگام، کندی حرکات، ناتوانی جنسی، سنگ کلیه، درد استخوان و مفاصل پوکی استخوان، نرمی استخوان، آرتروز ، لکنت زبان، قولنج و درد کمر ، سر و صدا در زانو ها و مفاصل، سردی دست و پا، نرمی پوست بدن، افسردگی، مستعد انواع سرطان ها ، روماتیسم، سکتته های مغزی، آسم و برونشیت، میخچه در دست و پا، کیست تخمدان و کم خونی.

در طب سنتی درمان به ضد است به این معنی که سردی با گرمی و گرمی با سردی قابل درمان است.

بهترین دمنوش های بلغم زدا:

- **دمنوش حس خوب زندگی (زنیان و زیره و آویشن و پودر عسل):** ضد یبوست ، ضد نفخ، منبع غنی آهن، رفع مشکلات معده، کمک به کاهش وزن، کاهش چربی، کاهش فشارخون، بهبود هضم غذا، افزایش متابولیسم بدن.
- **بادرنجبویه:** بهبود خلق و خو و افزایش عملکرد ذهنی، آرام بخش و مسکن خفیف، رفع انسداد و گرفتگی رگ های مغز، تقویت کننده ی مغز ، حافظه و حواس
- **زنجبیل:** تسکین التهاب و دردهای مثل روماتیسم و سر درد ، پیشگیری یا رفع حالت تهوع، جلوگیری از لخته شدن خون و گرفتگی رگ های خونی، انرژی زای قوی، کاهش مشکلات و دردهای افراد تحت شیمی درمانی
- **دارچین:** تقویت کننده ی سیستم ایمنی و کمک و بهبود و یا پیشگیری از سرماخوردگی یا ضعف بدنی، تسکین و کاهش دردهای عضلانی، افزایش میل جنسی، بازکننده ی رگ ها و کمک به بهبود گردش خون، آرام بخش، مسکن.
- **گل گاوزبان+به لیمو+زیرفون+سنبل الطیب:** درمان بی اختیاری ادرار، کاهش التهاب و ورم کلیه، آرام کننده سیستم عصبی، تقویت حواس پنجگانه، نشاط آور و ضد اضطراب، مقابله با روماتیسم
- **بابونه:** کاهش اضطراب و استرس، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تنظیم قند خون و فشار خون، ضد درد.
- **آویشن:** کاهش اضطراب و استرس، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تنظیم کلسترول و فشار خون، کاهش درد های قاعدگی و تسکین علائم سرماخوردگی.
- **زوفا:** بهبود عملکرد مجاری تنفسی و ریه، تنظیم قند خون، رفع گرفتگی عضلات، تقویت سیستم ایمنی بدن.
- **به لیمو:** بهبود عملکرد مفاصل و ماهیچه ها، کاهش اضطراب و استرس، ضد تشنج، ضد میکروب، تنظیم فشار خون و بهبود عملکرد دستگاه گوارش.
- **بهار نارنج:** خواب آور و رفع کننده مشکلات کم خوابی و بی خوابی، آرام بخش و نشاط آور، کاهش اضطراب و استرس و تحریکات عصبی، بهبود ضربان نامنظم قلب.

سودا:

سودا سنگین ترین و غلیظ ترین خلط در بدن بوده و محل آن طحال و رنگ آن تیره و سیاه است. در صورت افزایش مقدار این خلط در بدن که میزان آن نسبت به سایر اخلاط یک درصد است؛ فرد به بیماری های سوداوی (سرد و خشک) از جمله انواع سرطان ها مبتلا می شود. سودا موجب استحکام اندام های بدن از جمله استخوان ها، ربات ها، مفاصل و مو و ناخن می شود. این خلط سرد و خشک بوده و معادل عنصر خاک

است. از دلایل غلبه سودا می توان به غم و نگرانی مداوم و خواب زیاد و ناتوانی طحال و کشیدن سیگار و غذاهای فریز شده اشاره کرد.

علائم غلبه سودا:

تیرگی دور چشم ، سرد شدن اندام تحتانی ، باریک و ضعیف شدن اندام ، خشک و تیره شدن پوست ، خال های سیاه و لکه های تیره، آگزما ، سفید شدن موها ، ریزش بیش از حد موها ، دیدن کابوس ، سوزش سر معده ، گزگز کردن بدن ، یبوست شدید ، سیاتیک میل جنسی زیاد ولی توان جنسی کم ، سوزش ادرار ، شب کوری ، کولیت ، مدفوع تیره و قیر مانند ، لاغری و پژمردگی جسم و روح، اسپاسم های عضلانی، دیدن خواب های ترسناک (مانند: پرت شدن از پرتگاه)، دمل های چرکی ، حس بویایی و شنوایی قوی، بی خوابی، بواسیر، و افسردگی شدید، پیر چشمی، گودی زیر چشم ، چروکیده شدن پوست، غلظت خون ، بو ی بد دهان ، بو ی بد مدفوع ، گرسنگی و سیری زود هنگام ، تکرر ادرار و تقطیر بول ، خواب رفتن دست و پاها، انواع تومور و سرطان ها ، دیر هضمی ، ضعف و سستی اندام.

بهترین دمنوش های سودازا:

- بهار نارنج، آویشن، بابونه، بادرنجبویه
- **اسطوخودوس:** بهبود کیفیت خواب و عملکرد مغز و قلب و عروق، کاهش اضطراب و استرس، ضد افسردگی، ضد میکروب، افزایش فعالیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطان.
- **گل گاوزبان + به لیمو + زیرفون + سنبل الطیب:** درمان بی اختیاری ادرار، کاهش التهاب و ورم کلیه، آرام بخش، تقویت حواس پنجگانه، نشاط آور و ضد اضطراب، رفع حساسیت و التهاب مقابل با روماتیسم.
- **ماسالا:** تقویت سیستم ایمنی بدن، تسریع کاهش وزن، تنظیم فشار خون و کلسترول و عملکرد مجاری تنفسی و ریه.
- **شنبلیله، گزنه، گشنیز:** تنظیم قند خون، فشار خون و کلسترول خون، بهبود عملکرد کبد، تسریع کاهش وزن.
- **راز سلامتی:** بهبود عملکرد کبد، تسریع کاهش وزن، کاهش اضطراب و استرس، تنظیم قند خون، فشار خون و کلسترول خون، کاهش درد های قاعدگی و بهبود عملکرد مجاری تنفسی و ریه.
- **رزماری و گل محمدی:** تسریع کاهش وزن، بهبود عملکرد کبد و دستگاه گوارش، تنظیم قند خون، فشار خون و کلسترول خون، کاهش اضطراب و استرس، افزایش میل جنسی.

دم (خون):

خون قرمز رنگ، شیرین و نسبت به صفراء سنگین تر و در طبقه زیرین قرار دارد و گرم و تر بوده و معادل آن در طبیعت هوا است. مهم ترین وظیفه خون (دم) تغذیه و حفظ گرمای بدن و همچنین ساختن عضلات، جگر و قلب است.

علائم غلبه دم:

معمولا در بهار و تابستان بد حال بوده و احساس آشفتگی می کنند، غالب بیماری های دموی ها بهاری و تابستانه بوده، از قبیل آلرژی و حساسیت های بهاری، میل و توان جنسی بالا (مستعد بروز بحران های جنسی)، مزه دهان شیرین، ولی رطوبت دهان کم، احساس عطش، سنگی سر و بدن، خواب زیاد، سنگینی سر و بدن، توان هضم غذایی بالا، احساس خستگی و کسالت، سنگینی و درد شقیقه ها، مستعد فشار خون بالا، مستعد کلسترول بالا، مستعد جوش و تاول در بدن خصوصا در کتف، مستعد سکته قلبی، زخم و آفت دهانی، سرعت رشد موی بالا، آکنه و جوش های ریز درشانه، ریزش موی وسط سر، سرخی مایل به تیرگی ادرار، سیاه رنگ مو و ماندگاری موها، رگهای برافروخته و نمایان، سنگینی و درد پشت چشم، خونریزی از لثه و بینی، سیاهی رنگ مو و ماندگاری موها.

بهترین دمنوش های دموی:

- **چای ترش:** تنظیم فشار خون، قند خون و کلسترول خون، تسریع کاهش وزن، ضد سرطان، بهبود عملکرد کبد، ضد افسردگی.
- **ریز میوه های قرمز (توت فرنگی، تمشک، کرن بری، زرشک سیاه، آلبالو، چای ترش):** بهبود عملکرد قلب و عروق، مغز، کبد، دستگاه گوارش و مجاری ادراری، تنظیم قند خون و فشار خون، کاهش وزن، استحکام دندان ها و جلوگیری از بیماری های لثه، ضد سرطان، ضد التهاب، ترمیم زخم، درمان کبد چرب، کاهش کلسترول خون، بهبود افسردگی، ضد میکروب.
- **سبز لیمو:** ترمیم و جلوگیری از پیری پوست، تنظیم کلسترول خون و فشار خون، بهبود عملکرد کبد و قلب و عروق، تسریع کاهش وزن.

صفرا:

صفرا در فارسی به معنای تلخه و ماده ای است که در کبد ساخته شده و در کیسه صفرا ذخیره می شود که زرد یا سبز بوده و مزه آن تلخ است. اگر صفرا از میزان یک درصد در بدن افزایش یابد زمینه ساز بیماری های گرم و خشک می شود. صفرا گرم و خشک بوده و در بدن معادل آتش در طبیعت است.

علائم غلبه صفرا:

بد حالی و حس آشفتگی در تابستان، یرقان و زردی، آکنه و اگزما، لاغری مفرط، ریزش موی جلوی سر، سنگ کیسه صفرا، استفراغ های صفراوی، خارش های پوستی، تلخی دهان، دل به هم خوردگی، ترک لب ها، ترک کف پا، عطش زیاد، زبری و خشکی پوست، خشکی و شوره مو، بیماری های کبدی، نازایی (به خاطر سوختن منی)، عرق های بدبو، سوزش جگر و احساس عطش.

بهترین دمنوش های صفرازا:

- **چای ترش، ریز میوه های قرمز (توت فرنگی، تمشک، کرن بری، زرشک سیاه، آلبالو، چای ترش).**
- **چای سیاه آلبالو:** کاهش فشارخون، اشتها آور، کمک به هضم غذا، ضد سنگ کلیه، آنتی اکسیدان، ضد خارش های پوستی، کاهش التهاب مفاصل (نقرس)، کاهش قند خون (دیابت نوع ۲)، بهبود عملکرد قلب و عروق، کاهش سکت، بهبود کیفیت خواب و کمک به درمان بی خوابی، ضد سرطان (ریه، سینه، کبد، پوست و روده بزرگ).
- **چای سبز و لیمو:** کاهش فشارخون، کاهش اشتها و احساس گرسنگی (فیبر)، کاهش کلسترول خون، جلوگیری از پیری پوست، کاهش وزن و چربی سوزی، بهبود عملکرد کلیه، قلب و عروق، تنظیم ضربان قلب، ضد تصلب شریانی.
- **چای سیاه و پرتقال:** تقویت پوست و جلوگیری از چین و چروک، رفع یبوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد نفخ روده ای، کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون، کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی، بهبود عملکرد قلب و عروق.
- **کاسنی + شاهتره + خارمریم:** بهبود عملکرد کبد و دستگاه گوارش، تسکین زخم معده، تنظیم قند خون، کلسترول خون و فشار خون.