

بیماری های طبایع		
نوع بیماری	توضیحات	درمان ها
غلبه صفرا	علائم: گر گرفتگی-عصبانیت-ریزش مو-تعریق زیاد-عطش و عرق دست و پا-	صفرابر(اهلیلیج)-طریفیل-سویق عدس-رفع تشنگی(خرما + آب خورده شود)
غلبه بلغم	علائم: خلط پشت گلو-سردی دست و پا-ریزش مو-گوشه گیری و افکار منفی-غالباً چاق و بی تحرک	بلغم زدا(داروی امام صادق علیه السلام)-صاف کننده خون(زنبق)
غلبه سودا	علائم: بیبوست-فکرو خیال وافکار منفی -لخته بودن خون قاعدگی	سودابر(افتمون)-ملین(بسفایج)-سنای مکی
غلبه خون	علائم: جوش-خارش بدن-قرمزی زیر پلک	صاف کننده خون(زنبق)-حجامت

دم: دم به معنای خون بوده و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است و به افراد صاحب این مزاج ، دموی یا طبع بهاری گفته می شود.

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 فرزندان 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 بیماری های افراد دموی به علت کثرت خون و یا اصطلاحاً غلیان (جوشش) خون پیش می آید که حجامت در این افراد می تواند بهترین راه درمان بیماری ها، از جمله میگرن و سینوزیت باشد، ضمن اینکه بیشتر افراد دموی معمولاً مشکلات جنسی دارند که باز بهترین درمان برای آنها حجامت و در صورت لزوم تجویز ، ضماد و روغن های سرد می تواند در درمان آنها مؤثر باشد. پرخوری و خوردن بیش از حد ، خوردن بادمجان ، غذای نشاسته ای ، آب یخ ، شیرینی جات قنادی و غذاهای کنسرو شده غلبه دم را به دنبال دارد .

مشخصات افراد دموی :

بازتاب های روانی و رفتاری در افراد دموی :

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

علائم پوستی و گوارشی افراد دموی :

برجسته بودن رگهای بدن به خصوص پشت دستان ، پوست نرم، مرطوب و گرمی دارند، منافذ پوستی درشتی دارند که از علائم منافذ درشت خوب عرق کردن است ، رنگ پوست گندم گون یا گلگون است رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز است ،رنگ مردمک میشی تیره و سیاه است موی سر: درشت و قابل انعطاف و دارای پیچ درشت است، رنگ مو: سیاه خرمایی تیره و روشن و معمولاً پر مو هستند ، مزه دهان شیرینی صبحگاهی است ، دهانشان کم رطوبت است و کم تشنه می شوند، اشتهای زیاد و خوراکی خوبی دارند، توان هضم غذا بسیار بالاست ، نفخ معده ندارند، بیبوست ندارند، گرایش به شیرینی کم دارند و گرایش به شوری هم بسیار اندک است ، گرایش به ترشی کم دارند ، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم ندارند ، تمایل به سردی ها ندارند ولی تمایل به گرمی ها اندکی دارند ، سرسنگین شده ، چرت زدن ، کم حواس ، کش آمدن آب دهان ، گر گرفتگی ، زبان قرمز می شود مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد ، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن بین کتف شده.

درمان دموی ها و توصیه های غذایی :

باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کنند تا حرارت بدن تعدیل شود ، اگر فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکنند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش

موضوع کلی: طب اسلامی کد: موضوع عام: طب و تربیت کد: موضوع خاص: مزاج شناسی کد: شماره فیش: ۲

سر دل، و آفت دهان خواهد شد، معمولاً بیماری‌های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خود خون به وجود می‌آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. چون دم گرم و تراست و رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل عدس که مزاج سرد و خشک دارند.

ناشتا (خاکشیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه شیرازی - بالنگو - اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید، حجمش زیاد می‌شود و بخورید. حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده به راحتی کار می‌کند.

مزاج سرشتی یا جبلی، مزاجی است که از طریق ارث از پدر و مادر به فرد منتقل می‌شود و از زمان تولد در فرد وجود دارد و یک حالت طبیعی برای آن فرد به حساب می‌آید.

هر مزاج دارای علایم و خصوصیات خاص خود می‌باشد که با علایم بیماری ناشی از غلبه اخلاط که در ادامه به آن می‌پردازیم، تفاوت دارد.

ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد بلغمی می‌باشد.

هیكل بلغمی‌ها معمولاً درشت است و افرادی چاق هستند و بدن پر چربی دارند.

پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدنشان سرد و مرطوب و نرم است.

موهای کم پشت دارند. دهانشان مرطوب است. تشنه نمی‌شوند. خواب آن‌ها سنگین و زیاد است. احساس کسلی و بیحالی دارند. تمایل به خوردن

شیرینی و ادویه جات و گرمی جات دارند. در فصل زمستان خیلی اذیت می‌شوند. مستعد ابتلا به بیماریهای روماتیسمی و مشکلات گوارشی هستند. با

خوردن سردی‌ها دچار مشکل می‌شوند. نبض ضعیف دارند. کم انرژی و کم جنب و جوش هستند و در کارها کند هستند خیلی دیر عصبانی می

شوند. فراموشکار و کند ذهن هستند. افراد راحت و بی‌قید به اکثر مسائل هستند. همه چیز را راحت می‌گیرند و خود را درگیر چیزی نمی‌کنند. توان

ریسک ندارند. بی‌اراده هستند. متأثر از دیگرانند. میل جنسی کم و توان جنسی کم دارند.

چندان قوی نیستند. همچنین با تأنی صحبت می‌کنند. اشتهایشان زیاد نیست و قدرت هضم بالایی ندارند.

سردی و رطوبت بدن توان جنسی آنها را کاهش می‌دهد.

بلغمی‌ها معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم‌پذیر و مسالمت‌جو هستند، بیشتر دور اندیش و با احتیاط هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی

دهند، روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و از حافظه و قدرت تمرکز بالایی برخوردار نمی‌باشند.

توصیه و تدابیر:

افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند (باید همراه با مصلحات میل شود).

حجامت نیز برای بلغمی‌ها بدون نظر پزشک توصیه نمی‌شود.

علایم غلبه بلغم:

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 علایم غلبه خلط بلغم ذکر شده است.

• سفیدی رنگ پوست

• نرمی و سردی پوست

• کندی حواس

• زیاد شدن خواب

• مدفوع بدبو

• فراموشی و کند فهمی

• ترشحات پشت حلق و بلغمی و سرفه زیاد

• ضعف هضم و آروغ ترش زدن

- افزایش آب دهان
- افزایش اشتها
- تجمع چربی شکمی
- عدم تشنگی
- ادرار سفیدرنگ
- احساس کسلی و بی حالی

مزاج سرشتی یا جبلی، مزاجی است که از طریق ارث از پدر و مادر به فرد منتقل می شود و از زمان تولد در فرد وجود دارد و یک حالت طبیعی برای آن فرد به حساب می آید.

هر مزاج دارای علایم و خصوصیات خاص خود می باشد که با علایم بیماری ناشی از غلبه اخلاط که در ادامه به آن می پردازیم، تفاوت دارد.

ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد سوداوی می باشد.

اغلب افرادی هستند لاغر با استخوانهای نازک و کشیده، پوست سوداوی ها خشک و رنگ آن از حالت سفید تا سبزه و تیره متغیر است، موی بدن سوداوی ها کم است و موی سرشان به علت سردی و خشکی زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می شود، نبض آن ها تقریباً کند اما سفت و باریک است.

در لمس بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است. بینی آنان خشک است. خواب کم دارند. تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و فصل بهار راحت ترند. در فصل پاییز خیلی اذیت می شوند. تمایل به خوردن شیرینی و گرمی ها دارد. اینها افراد دقیق و منظم، دور اندیش و محاسبه گر هستند و محتاط می باشند.

بیشتر اوقات دچار نگرانی و دودلی و وسواس در تصمیم گیریها می شوند، افراد لجباز هستند و در تصمیمات خود بسیار پایدار و ثابت قدم هستند. خیلی اهل فکر و خیال هستند. خود خور و درون گرا و کم انرژی هستند. مستعد افسردگی و وسواس اند.

حركاتشان از حالات آرام و کند تا معمولی متغیر است با احتیاط و دقت صحبت می کنند در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست، زود سیر شده اما سریعاً گرسنه می شوند، قدرت هاضمه بالایی ندارند. از نظر قدرت و میل جنسی ضعیفند و تمایلشان به رفتار محبت آمیز بیش از آمیزش جنسی است. افراد سوداوی مزاج افرادی خشک، کم معاشرت، تابع مقررات، فنی، دقیق، حسابگر، دور اندیش و اغلب سمج هستند، اگر نسبت به کسی کینه داشته باشند از دل بیرون نخواهند کرد. اصرار دارند که هر کاری را به انجام برسانند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مد نظر دارند. دوستی با سوداوی ها کار ساده ای نیست.

توصیه و تدابیر:

سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذاهای گرم و تر بیشتر مصرف نمایند. در میان فصل ها، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.

علائم غلبه سودا:

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می شود که می بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علایم غلبه خلط سودا ذکر شده است.

- لاغری و خشکی و سفتی پوست
- دو نیم شدن انتهای موهای سر (موخوره)
- سوزش سر دل
- اشتهای کاذب (گرسنگی زودرس)

- سیاه و تیره شدن رنگ پوست بخصوص تیرگی زیر چشم
- فکر و خیال زیاد (وسواس)
- خواب سبک و پریدن مکرر از خواب
- اضطراب و تشویش خاطر (افسردگی)
- سیری زود رس

ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد صفاوی می باشد.

این افراد لاغر اندام هستند اما مفاصل واستخوان بندی درشت و برجسته دارند. پوست گرم و خشکی دارند. رنگ پوست و سفیدی چشم آنها کمی به زردی می زند. موهای پر پشت و سیاه و گاهی مجعد دارند و به علت حرارت و خشکی زیاد بیشتر مستعد تاسی سرند. خشکی دهان و عطش فراوان دارند. خیلی گرمایی هستند و در تابستان اذیت می شوند. استعداد این را دارند که با خوردن خوراکیهای خیلی گرم دچار خارش و کهیر شوند. تمایل به خوردن ترشی ها (سرکه، تمرهندی و لواشک) را دارند و هم چنین سردیهایی مثل خیار، کاهو و هندوانه. تمایل به خوردن شیرینی در اینها کم است. نبض پر و قوی دارند. عروق برجسته در دست دارند. این افراد زود عصبانی شده و زود هم عصبانیتشان فروکش می کند. بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. افراد باهوش و زیرک هستند و هم چنین پر حرف. در کارها چالاک و سریع هستند. افراد دقیق، منظم و تیز بین هستند. میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر دارند. پیوسته، سریع و بلند صحبت می کنند. خوابشان کم و سبک است. قدرت هاضمه آن ها خوب است و معمولاً یبوست دارند. از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردار هستند، روابط اجتماعی آن ها قوی است. عجول و بی قرارند. اصولاً مزاج های گرم (دموی ها و صفاوی ها) از لحاظ اعمال بدنی و خصوصیات حیاتی از قدرت بالایی برخوردارند، گرما موجب افزایش کارکرد اعضای مختلف از مغز و اعصاب گرفته تا اندام های تناسلی می گردد.

توصیه و تدابیر:

رژیم غذایی مناسب برای صفاوی ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند. افراد صفاوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن تر از قبل خواهند داشت، اشتهای آنان با حجامت افزایش می یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفاوی کاهوست که سرد و تر است و برای دفع صفا مفید است. ماهی، ماست و به طور کلی لبنیات، مرکبات، ماء الشعیر (آب جو) آب غوره، آب لیمو برای صفاوی ها مفید و لازم است.

علائم غلبه صفا:

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می شود که می بایست مورد درمان قرار گیرد که در ذیل علایم غلبه خلط صفا ذکر شده است.

- زردی رنگ چشم و پوست
- خشکی دهان و بینی
- عطش زیاد
- جوش و آکنه در سر و صورت
- خشکی پوست و آگزما
- تلخی دهان
- کاهش اشتها به غذا
- احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن
- نبض سریع
- احساس تهوع