

بسم الله الرحمن الرحيم

دکتر گرایلی

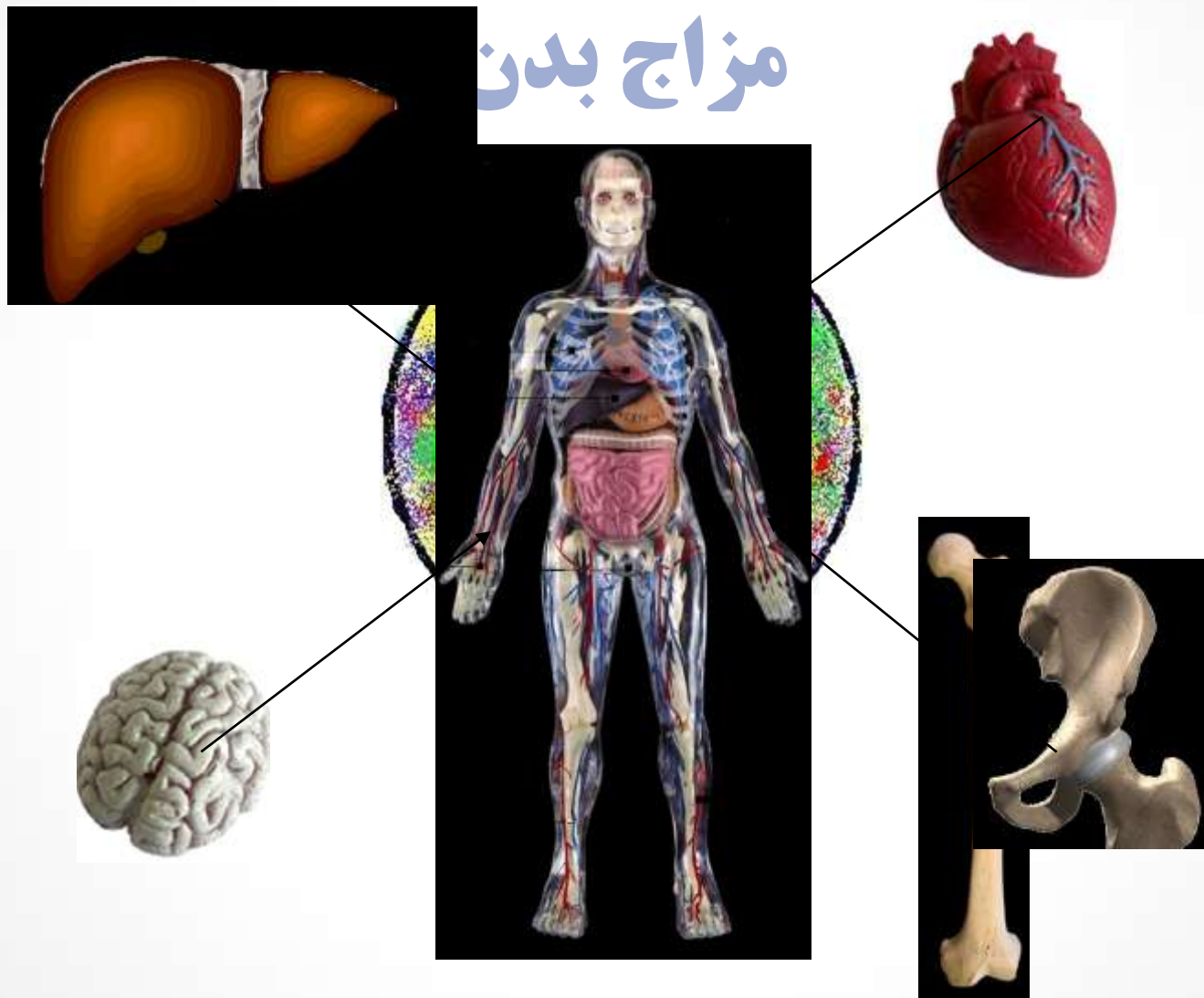
کلینیک طب سنتی

کوی دانشگاه تهران. امیرآباد بعد خیابان هفدهم
تلفن ۸۸۶۳۰۰۲۶

آشنایی با مزاج های مختلف



مزاج بدن انسان از برآیند مزاج اعضای فرد ایجاد می شود. هر فرد مزاج مخصوص به خود دارد.



● عوامل تشکیل دهنده مزاج

مزاج سنین مختلف:

- جنین انسان در حین انعقاد نطفه، رطوبت و حرارت غریزی را که مایهٔ حیات هستند از پدر و مادر کسب می‌کند
- هر چه میزان رطوبت غریزی و به تبع آن حرارت غریزی بیشتر باشد، طول عمر شخص می‌تواند بیشتر باشد؛ در صورتی که مراقبت کافی از آنها به عمل آید و حوادث مرگبار پیش نیاید.
- مرگ طبیعی زمانی فرا خواهد رسید که این رطوبت و حرارت پایان یابد.

چراغ زندگی



اقسام مزاج

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| مزاج نری: | نری < خشکی | گرمی = سردی |
| مزاج خشک: | خشکی < نری | گرمی = سردی |
| مزاج گرم: | گرمی < سردی | نری = خشک |
| مزاج سرد: | سردی < گرمی | نری = خشکی |

مزاج مفرد

| | | |
|------------|-------------|------------|
| گرم و خشک: | گرمی < سردی | خشکی < نری |
| گرم و نری: | گرمی < سردی | نری < خشکی |
| سرد و نری: | سردی < گرمی | نری < خشکی |
| سرد و خشک: | سردی < گرمی | خشکی < نری |

مزاج مرکب



تمام عوامل موثر بر مزاج را در رژیم افراد در نظر بگیرید: در نظر گرفتن آنها باعث می شود مزاج پایه ، جنس و سن ، اثر مکان و فصول (وجود یا عدم وجود برخی مواد غذایی در زمان و مکان و عادات غذایی) و شرایط حاکم بر روان فرد را در رژیم داخل کنید . اصلاح کامل سته ضروریه برگ برنده است.

مزاج سنين



۱۵

۳۰

۳۵

۴۰

۶۰

طفولیت

کودکی

پروریدن
بالیدن



شباب

جوانی

فرو ایستادن از پرورش و بالیدن به
تمامی



کهولت

کهولت



شیخوخیت

پیری



گرمی

تری

گرم و

تر

گرم و

خشک

سرد و

خشک

سرد و

تر

تری

غریبه

● دوران حیات انسان

بر اساس این رطوبت و حرارت
به چهار مرحله اصلی تقسیم
می شود:

● مرحله رشد: از بدو تولد تا سی سالگی است. در این مرحله بدن، پیوسته در حال رشد می‌باشد و میزان رطوبت و حرارت بالا می‌باشد. نوزاد بیشترین رطوبت را دارد و به همین علت است که به کمک حرارت موجود، بیشترین میزان رشد در این مرحله به وقوع می‌پیوندد. یکی از علت‌های اختلال رشد، به هم خوردن تعادل بین حرارت و رطوبت می‌باشد. به‌عنوان مثال، کودکی که تحرک و جَست‌وخیز زیاد دارد و بیش از اندازه فعالیت می‌کند، در بدن خود حرارت زیادی تولید می‌کند که می‌تواند منجر به اختلال در افعال، کاهش رطوبات و در نتیجه کاهش رشد شود.

● مرحله جوانی: بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی است که رطوبت و حرارت غریزی هر دو در حد تعادل وجود دارند و به همین دلیل، مرحله جوانی معتدل‌ترین مزاج سنی است. البته در طول جوانی، گرمی مرحله رشد باقی می‌ماند ولی رطوبت غریزی به آرامی کاهش می‌یابد و در مجموع، مزاج نسبت به مرحله قبل به سوی گرمی و خشکی تمایل می‌یابد. در این دوره فرد مستعد بی‌خوابی و اضطراب می‌باشد.

● **مرحله میان‌سالی:** این مرحله از ۴۰ تا ۶۰ سالگی است که در آن قوای بدن به تدریج تحلیل می‌روند. در این دوره رطوبت و حرارت غریزی کم می‌شود و مزاج به سمت سردی و خشکی می‌رود. انسان در این دوران مستعد بیماری‌های سوداوی مانند بواسیر، واریس و افسردگی می‌شود.

● مرحله پیری:

از سن ۶۰ سالگی به بعد می‌باشد
و با ظهور ضعف شدید در قوا و کاهش شدید رطوبت
غریزی و حرارت غریزی همراه است.

مزاج در این سن، سرد و تر است. این تری، مربوط
به رطوبت غریزی نیست بلکه رطوبت غریبه‌ای
(تری عارضی یا اکتسابی) است که حاصل کاهش و
نقصان در گوارش غذا و ضعف هضم است.

به عبارتی در سن پیری مزاج فرد متغیر است و تابع
شرایط محیط و رژیم غذایی می‌باشد.

- باید توجه داشت آنچه در مورد مزاج بدن در سنین مختلف و سایر مزاج‌های اکتسابی گفته می‌شود در تعامل با مزاج ذاتی و مولودی شخص قرار دارد.
- بنابراین افرادی که به لحاظ مادرزادی، مزاج سرد و خشک دارند، در سنین کهولت دچار تشدید علائم سردی و خشکی می‌شوند در حالی که در سن رشد حال بهتری دارند.
- برعکس، افراد با مزاج گرم و تر در ایام رشد به مشکلات ناشی از غلبه گرمی و تری دچار می‌شوند، در حالی که در سنین بالاتر به اعتدال نزدیک‌ترند.

نکته:

- برای رشد طبیعی یک کودک به گرمی و تری کافی نیازمندیم
- بنابراین باید حرارت و رطوبت را به نسبت کافی و مناسب به او برسانیم.
- پس غذاهای معتدلی که حرارت و رطوبت کافی دارند مثل نان گندم و گوشت گوسفند و مواد شیرین ملایم و میوه‌جاتی مانند انگور و انجیر و بادام مفید هستند
- و مصرف بیش از اندازه خوراکی‌هایی مثل چیپس، کاکائو، بستنی، قارچ، سوسیس و کالباس و ... تعادل مزاجی کودک را بر هم می‌ریزد و او را از رشد مناسب باز می‌دارد.

مزاج فصلهای مختلف

| | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|------|
| زمستان | پائیز | تابستان | بهار | فصل |
| سرد و تر | سرد و خشک | گرم و خشک | گرم و تر | مزاج |

● نکته: بسیاری از بیماری‌های گوارشی ناشی از غلبه سردی هستند.

● نکته: افراد با مزاج سرد و تر و همچنین خانم‌های مسن در زمستان بیشتر دچار ورم و درد مفاصل می‌شوند. معمولاً این اشخاص با گرم نگه داشتن موضع و استفاده از غذاها و داروهای گرمی‌بخش (مثل سیر، سیاه‌دانه و زنجبیل) احساس رضایت بیشتری خواهند نمود.

مزاج اجناس

| | |
|-----------------|------------|
| گرم تر و خشک تر | مزاج مردان |
| سردتر و تر تر | مزاج زنان |

مزاج جبلی

هر انسان با توجه به حرارت و رطوبت غریزی
که از والدین خود از نطفه دریافت میکند
دارای مزاجی است که

مزاج جبلی یا اصلی یا سرشتی

گویند.

مزاج جبلی

● هر شخص در آن مرحله از عمر که مزاج آن به مزاج جبلی خود شبیه است، ضعیف و بدحال می شود.

مثلا: شخص دارای مزاج گرم و خشک در دوران جوانی بدحال می گردد چون دچار غلبه گرمی و خشکی میگرددد و یا برعکس فرد گرم و تر مزاج، در کهولت حال خوبی دارد.

مزاج سرزمین

● مکان‌های مختلف تأثیرات متفاوتی در مزاج افراد می‌گذارند و مزاج هر منطقه نیز به جغرافیای آنجا وابسته است:

مزاج مکانها

- مزاج مناطق کوهستانی (مثل دماوند)، سرد و خشک است و کسی که مزاج گرم دارد و در سن شباب و فصل تابستان قرار دارد بهتر است به ییلاق برود و از هوای روح افزا و چشمه‌های خنک آنجا بهره ببرد.
- مزاج مناطق بیابانی (مانند یزد)، گرم و خشک است..

مزاج مکانها

- مناطق کنار دریا که کوه در جنوب آنها واقع می‌باشد (مثل حاشیه شمال و حوالی دریای مازندران) سرد و تر هستند.
- مردم این نواحی به علت رطوبت بالا، معمولاً آرام و صبور هستند و از طرفی بیماری‌های مفصلی در میان آنها، به‌خصوص در زنان، شیوع بیشتری دارد.
- به همین دلیل نیز، حکما سیر را به اشکال مختلف در رژیم غذایی مردم این مناطق قرار داده‌اند و همچنین به‌طور سنتی در پخت نان از سیاه‌دانه استفاده می‌شود.

مثال بالینی

- یک مرد جوان، عصبی، حساس با شغل مهندسی راه‌سازی در فصل تابستان برای کار به منطقه کویری کشور رفته است. به علت گرایش تمام عوامل مؤثر بر مزاج وی به سمت گرمی و خشکی، استعداد ابتلاء به سوءمزاج گرم در این شخص زیاد است.
- برای پیشگیری از بروز مشکل بهتر است این فرد مایعات بیشتر بنوشد، از تنش و اضطراب پرهیز کند، کاهو و سکنجین بخورد، با آب ولرم رو به سرد استحمام کند و از غذاها و داروهای گرمی‌بخش مثل فلفل و سیر اجتناب کرده و غذاهای سرد و رطوبت‌بخش بخورد.

مزاج بدن

برایند مزاج اعضا

● اعضای مختلف بدن انسان از نظر ترکیب نسبی **ارکان** با هم متفاوت‌اند.

● علت این تفاوت در وظیفه و عملکردی است که بر عهده آنها قرار گرفته است.

● به‌عنوان مثال قلب گرم‌ترین و خشک‌ترین عضو بدن است زیرا قلب تنها عضوی است که همواره در حال حرکت است و لازمه حرکت زیاد، حرارت و خشکی زیاد است. اگر قلب، این حرارت و خشکی را از دست بدهد بزرگ و تنبل شده و دچار نارسایی می‌شود.

امور طبیعیہ

- امور طبیعیہ اموری هستند کہ بہ وجود آمدن و تعادل انسان بہ آنها بستگی دارد و شامل ہفت جزء است



ارکان

● در اصطلاح حکما **رکن** یا **عنصر** جسمی است که به غیر از خود تجزیه نمی شود و تشکیل دهنده ی اجزای اولیه ی همه ی موجودات اعم از انسان، حیوان، نبات و جماد است.

● این ارکان (عناصر) خاک ، آب ، هوا و آتش هستند که هر یک کیفیتی خاص دارند:

✓ خاک عنصری = سرد و خشک

✓ آب عنصری = سرد و تر

✓ هوای عنصری = گرم و تر

✓ آتش عنصری = گرم و خشک

هریک از ارکان اربعه وظایف خاصی بر عهده دارند:

✓ **خاک عنصری** - وظیفه ی پایداری، شکل دهی و حفظ اشکال

✓ **آب عنصری** - وظیفه ی ایجاد توانایی شکل پذیری و قابلیت انعطاف در اجسام

✓ **هوای عنصری** - وظیفه ی ایجاد تخلخل و فاصله ی بین ذرات اجسام

✓ **آتش عنصری** - وظیفه ی تخلخل کامل، سیالیت، حرکت زیاد و از هم پاشیدگی

| آتش | هوا | آب | خاک | چهار رکن |
|-----------|----------|----------|-----------|-----------------|
| گرم و خشک | گرم و تر | سرد و تر | سرد و خشک | کیفیت های اولیه |

جدول ۱: کیفیت های اولیه ی چهار رکن تشکیل دهنده ی جهان مادی و بدن انسان

- کبد گرم‌ترین و ترترین عضو است،
- زیرا به‌عنوان مهم‌ترین عامل رشد و تغذیه بدن عمل می‌کند و رشد و نموّ بدن به‌واسطه گرمی و تری کافی به‌وجود می‌آید.

● استخوان سردترین عضو است و غلبه خاک عنصری در آن باعث سخت بودن و ثبات می‌شود. در صورت غلبه رطوبت بر استخوان، نرمی استخوان به وجود می‌آید.

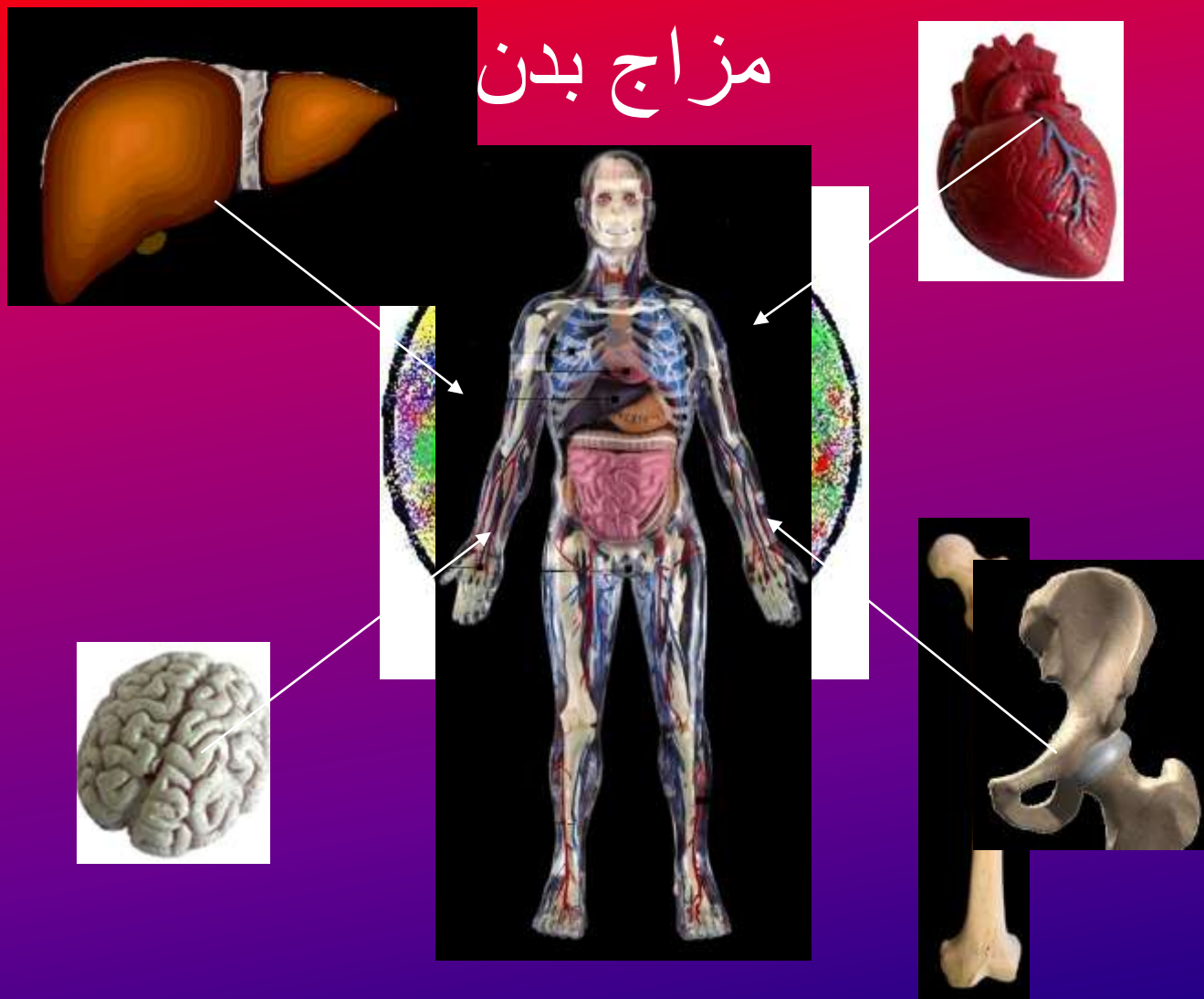
● چربی سرد و تر می‌باشد و افرادی که فعالیت کمی دارند دچار تجمع چربی و چاقی می‌گردند.

● مغز سرد و تر می باشد زیرا به علت ورود اطلاعات فراوان به آن، دچار غلبه گرمی و خشکی می شود و به همین جهت مزاج طبیعی مغز سرد و تر آفریده شده است تا دچار تحریک بیش از حد نشود. افزایش گرمی و خشکی مغز موجب تحریک پذیری، بی خوابی و اضطراب می شود.

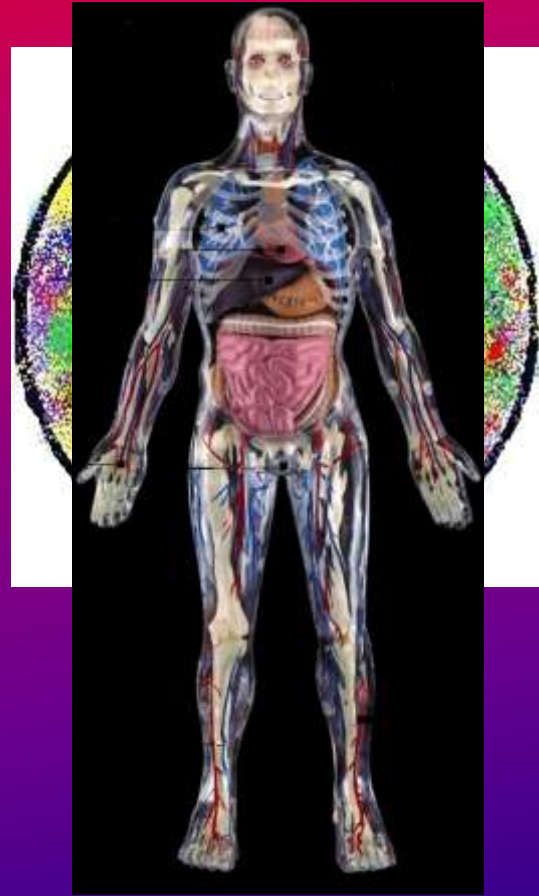
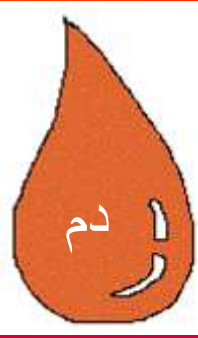
● پوست معتدل ترین عضو بدن است که معتدل ترین قسمت آن نیز پوست دست و انگشتان می باشد.

● نوک انگشت سبابه معتدل ترین بخش انگشتان است

ابدان بسته به برآیند مزاج اعضای خود که وابسته به امتزاج اخلاط / ارکان در آن بدن است، صاحب مزاجهای مختلف خواهند شد

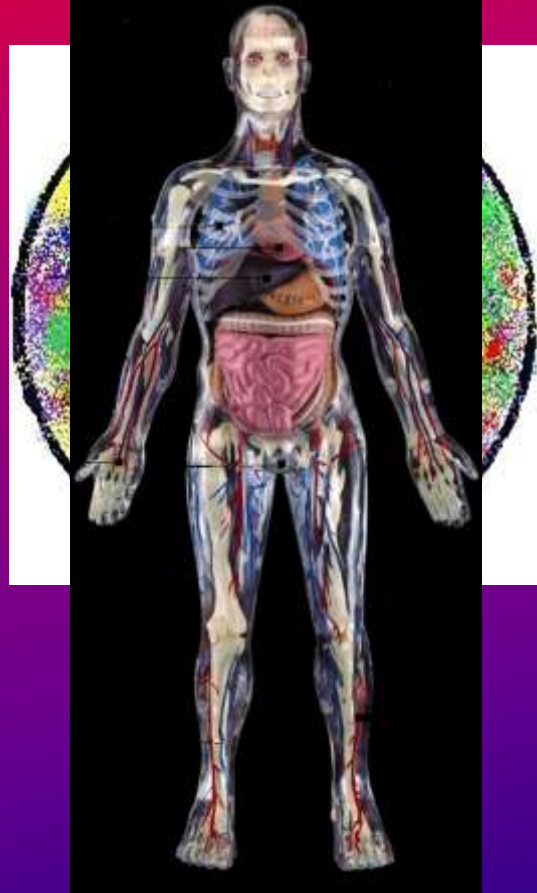


مزاج بدن





مزاج بدن





علائم کمک کننده در تعیین مزاج



حالات
نفسانی



رنگ بدن



مو



لمس




اندام



کیفیت مواد دفعی



خواب و بیداری



بزرگی و کوچکی
اعضا

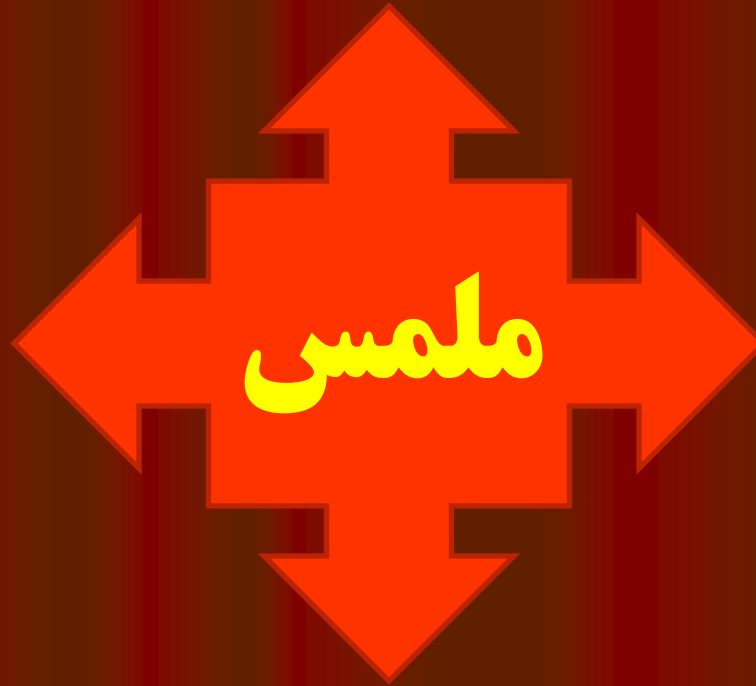


تاثیر پذیری از کیفیات



افعال صادره از بدن

گرم : گرمی مزاج



تر: تری مزاج

سرد: سردی مزاج

خشک: خشکی مزاج

اندام

لاغر

معمولی: گرم و خشک

استخوانی: سرد و خشک

چاق

گوشتی: گرم و تر

چربی: سرد و تر

مو

نگ: ه چه تبه تر گرمتر

افعال صادره از بدن

گرمی مزاج

- پر جنب و جوش بودن
- سرعت در انجام کارها
- عجول بودن
- کثرت و سرعت کلام

سردی مزاج

- کندی در انجام کارها
- آرام بودن
- قلت کلام



169

تجدد: هر چه مجعدتر خشکتر

مزاج رنگهای بدن

حرارت و رطوبت + غلبه خون

قرمزی

حرارت و یبوست + غلبه صفرا

زردی

برودت و رطوبت + غلبه بلغم

سفیدی

برودت و رطوبت یا یبوست

تیرگی



اعضاء

بزرگی و وسعت قفسه سینه

مشخص بودن عروق

عظیم بودن نبض

بزرگی دست و پا

ظهور مفاصل

نشانه گرمی مزاج است

خواب و بیداری

پر خوابی نشانه تری مزاج
مانند دموی و بلغمی



کم خوابی نشانه خشکی مزاج

مانند صفراوی و سوداوی

تأثیر پذیری از کیفیات اربعه

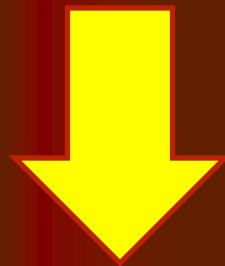


تأثیر پذیری از گرما یا سرما نشانه غلبه آن کیفیت بر بدن است.

- ❖ تأثیر از گرما در گرم مزاج (دموی یا صفاوی).
- ❖ تأثیر از سرما در سردمزاج (بلغمی یا سوداوی).
- ❖ تأثیر از خشکی در سوداوی یا صفاوی.
- ❖ تأثیر از تری در دموی یا بلغمی.

کیفیت مواد دفعی

مدفوع یا ادرار یا عرق یا ...



بوی بیشتر و پررنگ تر نشانه گرمی مزاج

بوی کمتر و بی رنگ تر نشانه سردی مزاج

خصوصیات جسمی مزاج سرد و تر

- چاق و پُر چربی
- پوست سفید
- موهای کم پشت
- تشنه نمی شوند
- خواب زیادی
- فصل مطلوب: تابستان



خصوصیات روانی مزاج سرد و تر

- کم انرژی و کند
- صبور و آرام
- از فعالیت‌های بدنی زیاد و سریع معمولاً اجتناب می‌کنند.
- حافظه ضعیف



تدابیر توصیه شده در مزاج سرد و تر

- پرهیز از پرخوری
- پرهیز از خواب زیاد و خواب روز
- سحرخیزی
- ورزش سبک روزانه
- سونای خشک



پرهیزهای غذایی در مزاج سرد و تر

- اجتناب از مصرف غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی و برنج
- اجتناب از مصرف بیش از حد لبنیات
- اجتناب از غذاهای خمیری مانند آش رشته و ماکارانی
- اجتناب از غذاهای غلیظ مانند کله پاچه و گوشت گاو و گوساله



غذاهای مفید در مزاج سرد و تر

- ادویه های گرم مانند فلفل، دارچین و زعفران
- مصرف سبزیجات و میوه های رسیده و شیرین
- نوشیدنی: گل گاوزبان و اسطوخدوس
- خاکشیر
- مغزیجات مانند: بادام، یسته، فندق و مویز



خصوصیات جسمی مزاج سرد و خشک

- اندامی لاغر
- کم خواب
- خشکی بینی
- خشکی پوست
- تمایل به شیرینی و گرمی ها
- فصل مطلوب: بهار
- فصل نامطلوب: پاییز



خصوصیات روانی مزاج سرد و خشک

دقیق

منظم

دوراندیش

محاسبه‌گر

با ثبات

درون‌گرا

مستعد افسردگی



بسیاری از فلاسفه و دانشمندان در این دسته مزاجی قرار دارند.

تدابیر مزاج سرد و خشک

- پرهیز از غم و تنهایی
- پرهیز از بی خوابی و کم خوابی: حداقل ۶-۵ ساعت خواب شبانه
- عدم استفاده مداوم از رایانه و زیاده روی در تماشای تلویزیون
- ورزش سبک مانند پیاده روی
- حمام کردن با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن هایی مانند روغن بادام شیرین و روغن بنفشه



پرهیزهای غذایی در مزاج سرد و خشک



- بادمجان
- غذاهای شور: ماهی دودی، خیار شور
- غذاهای کنسروی و یخ زده
- مصرف بیش از حد لبنیات
- ترشیجات
- چای پررنگ و قهوه



غذاهای مفید در مزاج سرد و خشک

- گوشت لطیف: بره و مرغ محلی
- میوه های رسیده و شیرین، سبزیجات
- مغزیجات: پسته، بادام و توت
- ادویه جات گرم: هل، زیره و زعفران
- نان سنگک کنجدی با کره محلی



خصوصیات جسمی مزاج گرم و تر

- درشت اندام
- دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پُرپشت
- خواب خوبی دارند
- تحمل بی خوابی هم برایشان راحت است
- تقریباً همه نوع غذا را می خورند
- پوست بدن ایشان گرم، مرطوب و نرم است.

خصوصیات روانی افراد گرم وتر

- شجاع و جسور
- پیشرو و رهبر
- خوش مشرب و خون گرم
- علاقه مند به شعر، موسیقی و...



تدابیر مزاج گرم و تر

- مصرف میوه، سبزیجات و گوشت به نسبت مساوی
- غذاهای دریایی برای آنها مفید است
- ۶-۷ ساعت خواب شبانه و در تابستان نیم ساعت خواب بعد از ناهار
- حجامت یا فصد در فصل بهار
- پرهیز از هیجانات شدید



پرهیزهای غذایی در مزاج گرم و تر

- غذاهای نشاسته ای و مرغ
- غذاهای چرب
- میوه های گرمسیری: موز، انبه و انگور
- سیر و بادمجان



غذاهای مفید در مزاج گرم و تر

- نوشیدن آب خنک با چند قطره آب لیموی تازه
- تمره‌ندی، آب زرشک، آلو بخارا و غوره
- سوپ یا آش جو
- سالاد فصل با روغن زیتون
- انواع جوانه‌ها



خصوصیات جسمانی مزاج گرم و خشک

لاغر اندام

زردی رنگ پوست و سفیدی چشم

پوست گرم و خشک

گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند

عطش زیاد و دهانی خشک

کم خواب

بهترین فصل: فصل زمستان.



خصوصیات روانی مزاج گرم و خشک

- عصبانیت زودرس و زود هم آرام می شوند
- افرادی پُر جنب و جوش و پُر انرژی
- باهوش
- پُر حرف
- حافظه قوی



تدابیر مزاج گرم و خشک

- ۶-۷ ساعت خواب شبانه و در تابستان یک ساعت خواب بعد از نهار
- مصرف مایعات به میزان کافی تا ادرار صبحگاهی پررنگ نشود
- ورزش در هوای خنک
- پرهیز از کم خوابی و شب زنده داری
- پرهیز از عصبانیت و هیجانات روانی



پرهیزات مزاج گرم و خشک

- فسنجان
- سبزیجات گرم: سیر، پیاز و خردل
- ادویه جات گرم: دارچین، زعفران و زنجبیل
- گردو و خرما
- عسل



توصیه های غذایی در مزاج گرم و خشک

- زرشک، آلبالو و انار
- سوپ جو و نان جو
- آلو بخارا
- لیمو ترش تازه
- کدو حلوایی و کدو سبز



حالات نفسانی

گرم و تر:

شجاع

جسور

خونگرم

سرد و تر:

صبور و خونسرد

خواب آلود

حافظه ضعیف

سرد و

خشک:

آرام و کند

با ثبات

درون گرا

مستعد

افسردگی

گرم و خشک:

تند خو و عصبانی

پرکار و فعال

حافظه خوب

بی قرار

خدا قوت

