

## تشخیص مزاج خود (بلغمی، دموی، صفراوی، سوداوی)

### چگونه بدانیم بلغمی مزاج هستیم

#### مشخصات افراد بلغمی

بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد بلغمی:

۱- گرایش به علوم عقلی و ریاضیات. ۲- حساسگر و محتاط ۳- بد بهار و بد زمستان ۴- منطقی و عاقل ۵- میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو ۶- تجارت پیشه ۷- آرام، منزوی و دارای حرکات کند ۸- گذشته نگر ۹- ظریف و ریزبین و حساس ۱۰- منظم و دقیق ۱۱- دارای استعداد افسردگی ۱۲- بدون استعداد ریسک ۱۳- اهل سازش و بی اراده ۱۴- درون‌گرا و منفی‌باف ۱۵- نیازمند محبت ۱۶- کینه‌توز ۱۷- فراموش‌کار و کندذهن ۱۸- بی‌علاقه به یادگیری ۱۹- میل و توان ج \* ن \* س \* ی بسیار کم ۲۰- راحت و بی‌قیب اکثر مسایل.

#### علائم پوستی افراد بلغمی:

دارای پوستی نرم و مرطوب، غالباً سرد، دارای منافذ ریز (تعرق کم) رگ‌های پنهان دارند، رنگ پوست سفید، سفیدی چشم، سفید بی‌حال، مردمک آبی و روشن دارای موهای نرم و نازک و لخت با رنگ زرد، بور و خرمایی روشن و سفید و غالباً افراد بلغمی بی‌مو هستند.

علائم گوارشی: دهانی بی‌مزه، مرطوب و پر آب دارند، اشتهای زیاد و خوراک فراوان دارند، توان هضم غذا در آنان کم است، معده نفاخی دارند، گاهی یبوست دارند و گرایش به شیرینی و شوری دارند به میزان زیاد.

گرایش به ترشی و بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم دارند، تمایل به سردی‌ها ندارند و در عوض تمایل به گرمی‌ها به شدت در آنان وجود دارد.

### ویلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

اگر بلغمی در سر اضافه شد بلاهت و حماقت ایجاد می‌کند که در اثر افزایش سردی در سر است، تمام داروهای افزایش حافظه گرم هستند، اوج سردی در مغز آلزایمر پدید می‌آورد. (البته سرد و خشک).

اگر بلغم در خون نباشد تنفس انجام نمی‌گیرد.

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

روغن نباتی، کره گیاهی، نوشابه، برنج، گوشت گاو، سوسیس و کالباس و فرآورده‌های این چینی بلغم‌زا هستند و افراد بلغمی از این گونه مواد باید پرهیز کنند.

روش تهیه روغن حیوانی بی بو:

۴ کیلو دنبه + یک لیوان سرکه + ۲ لیوان ماست + ۲ عدد پیاز + ۶ عدد هل تازه به صورت چرخ شده، با حرارت ملایم بعد از ۶ ساعت روغن مییاندازد که بسیار لازم و حیاتی است.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: به همان اندازه که روغن حیوانی مصرف شود به همان میزان چربی زاید از بدن دفع می‌شود پس برخلاف تصور عموم مردم مصرف چربی حیوانی نه تنها مضر نیست، بلکه دفع‌کننده چربی‌های مضر نیز هست.

## چگونه بدانیم دموی مزاج هستیم

مشخصات افراد دموی:

بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد دموی:

1- علاقمند به ادبیات و موسیقی. ۲- استعداد شاعری. ۳- علاقمند به طبیعت. ۴- اهل عشق و محبت. ۵- بلندپرواز. ۶- دوراندیش. ۷- اهل خیر و معنویت. ۸- خوش اخلاق و خوش رو. ۹- شجاع و جسور. ۱۰- دارای توان ریسک. ۱۱- اعتماد به نفس بالا. ۱۲- سخاوتمند. ۱۳- تنوع طلب و بی‌علاقه به کار تکراری. ۱۴- معمولاً بی‌نظم. ۱۵- نوع دوست. ۱۶- معمولاً بدحال در تابستان. ۱۷- دارای هوش و حافظه قوی. ۱۸- میل و توان ج \* ن \* س \* ی فراوان. ۱۹- چالاک و پرانرژی. ۲۰- مستعد شقاوت آنی.

علائم پوستی افراد دموی:

پوست نرم، مرطوب و گرمی دارند، منافذ پوستی درشتی دارند که از علائم منافذ درشت خوب عرق کردن است. رگهای دست آشکار و برجسته است، رنگ پوست گندم‌گون یا گلگون است رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز است، رنگ مردمک میخی 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.

علایم گوارشی:

مزه دهان: شیرینی صبحگاهی است، دهانشان کم رطوبت است و کم تشنه می‌شوند. اشتهای زیاد و خوراک خوبی دارند، توان هضم غذا بسیار بالاست نفخ معده ندارند، یبوست 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 سردی‌ها ندارند ولی تمایل به گرمی‌ها اندکی دارند.

افراد دموی باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کننده تا حرارت بدن تعدیل شود.

اگر فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش 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 عنون مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. چون دم گرم و تر است و رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل بادمجان و عدس که مزاج سرد و خشک دارند.

## چگونه بدانیم صفاوی مزاج هستیم

مشخصات افراد صفاوی

بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفاوی:

- 1- علاقمند به ادبیات و ریاضیات ۲- دارای استعداد خشونت و بدخلقی ۳- پائیز و زمستان را دوست دارند ۴- گاهی عاشق و گاهی فارغ ۵- گاهی با اراده، گاهی سست ۶- گاهی پرانرژی گاهی کم‌انرژی ۷- دارای استعداد معنوی به صورت مقطعی ۸- تند و تیز و بی قرار ۹- گاهی پر جرأت و گاهی آرام ۱۰- پرخاشگر ۱۱- ناآرام و دودل ۱۲- گاهی باعث رنجش دیگران می‌شود. ۱۳- تیزبین و دقیق در برخی ابعاد ۱۴- مقید به اصول، منظم و حساس ۱۵- آینده‌نگر و گاهی خیالباف و دقیق در تصمیم‌گیری ۱۶- حاضر جواب و باهوش ۱۷- گاهی سخاوتمند ۱۸- میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر ۱۹- سریع، چالاک و پرانرژی ۲۰- پرحرف.

علائم پوستی صفاوی‌ها:

دارای پوستی خشک و بدون رطوبت، دارای منافذ پوستی درشت، رگهای دست گاهی آشکار و گاهی پنهان هستند، رنگ پوست گرایش به زردی دارد، سفیدی چشم سفید با گرایش زرد است، مردمک چشم همیشه روشن است، موی سر، خشک و ضخیم و برجسته است، رنگ مو، سیاه و خرمایی است و صفاوی‌ها غالباً کم‌مو هستند.

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

علایم گوارشی صفاوی‌ها:

مزه دهان تلخ صبحگاهی است، غالباً دهان خشک و تشنه است، افراد صفاوی کم اشتها هستند، توان هضم غذا بالاست، نفخ معده ندارند، یبوست ندارند، گرایش به شیرینی و شوری هم ندارند.

افراد صفاوی غالباً گرایش به ترشی دارند، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم ندارند، تمایل به سردی‌ها دارند و از گرمی‌ها گریزانند.

رژیم غذایی مناسب برای صفاوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند که نمونه‌هائی از این غذاها عبارتند از انواع سالادها با سرکه، روغن‌های نباتی و...

افراد صفاوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت، اشتهای آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای 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، گوجه‌فرنگی، مرکبات، ماء الشعیر (آب جو) آب‌غوره، آب‌لیمو برای صفاوی‌ها مفید و لازم است.

## چگونه بدانیم سوداوی مزاج هستیم

مشخصات افراد سوداوی

بازتاب‌های روانی و رفتاری افراد سوداوی:

1- علاقمند به حسابگری و مسایل فنی. ۲- کودن و کوتاه فکر ۳- علاقه‌مند به بهار و تابستان. ۴- کم احساس و منطقی. ۵- میانه‌رو و محتاط ۶- کم انرژی و مداومت در انجام کار. ۷- تمایل کم به معنویت. ۸- ناآرام و همیشه در فکر. ۹- دارای وسواس و نگرانی و دودلی. ۱۰- بدون توان ریسک. ۱۱- انتقام‌جو. ۱۲- مجذوب نمی‌شود. ۱۳- میل ج \* ن \* س \* ی فراوان - توان ج \* ن \* س \* ی کم. ۱۴- فکر و خیال فراوان. ۱۵- بدبین، حساس، نگران. ۱۶- منظم. ۱۷- درون‌گرا. ۱۸- اهل جدال و جنجال. ۱۹- تیزبین و بادقت. ۲۰- لجباز.

علائم پوستی افراد سوداوی:

پوست خشک و بدون رطوبت و دارای منافذ متوسط، رگ‌های دست پنهان است، رنگ پوست تیره است، رنگ چشم (سفیدی) سفید تیره است. رنگ مردمک میخی و قهوه‌ای است. موی سر، خشک و ضخیم یا مجعد است، رنگ مو، سیاه مات و جوگندمی است و فرد سوداوی معمولاً کم مو است.

علائم گوارشی افراد سوداوی:

مزه دهان صبحگاهان شور مزه است و دهان، خشک و کم آب است، اشتها زیاد، ولی خوراک کم است، توان هضم غذا بسیار کم است، نفخ معده فراوان دارند، یبوست دارند، گرایش به شوری و شیرینی دارند، گرایش به ترشبی ندارند، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع، ندارند، قار و قور شکم دارند، تمایل به سردی‌ها ندارند و تمایل به گرمی‌ها دارند.

قال المعصوم: لقمه الصبح مسمار البدن (صبحانه بدن را نیرومند می‌کند)

رژیم غذایی مناسب با افراد سوداوی:

سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنند و در عوض از غذاهای گرم و تر مثل عسل استفاده نمایند. غذاهای سرد و خشک مثل برنج که بدن را با افت رطوبت مواجه می‌کند، مهم ترین عامل یبوست است (به خاطر دفع رطوبت).

در میان فصل ها، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.

مصرف نوره در مواد بهداشتی دافع سوداست. البته نوره ای که حاوی آرسنیک باشد.

از بین نان ها نان سنگک مناسب تر از بقیه است. (به خاطر وجود سبوس).

سودا به معنای سیاهی است و افراد سوداوی باید از مولدات سودا مثل بادمجان و عدس و چا پرهیز نمایند (کمتر مصرف کنند) [سودا استخوان ساز است] تیر کشیدن سر، سردرد سوداوی است و حساسیت به صدا هم از افزایش سوداست که این دو با حجامت به همراه مصرف سرکه به عنوان رقیق کننده خون برای درمان بکار می‌رود.

یخ، سودا زاست و همه مزاج‌ها باید از آن پرهیز کنند. (آب به صورت غیرمستقیم باید سرد شود). در کتاب های طبی قدیمی چنین آمده است: "اگر طبیب بتواند شخص سوداوی مزاج را راضی کند هنر کرده است".