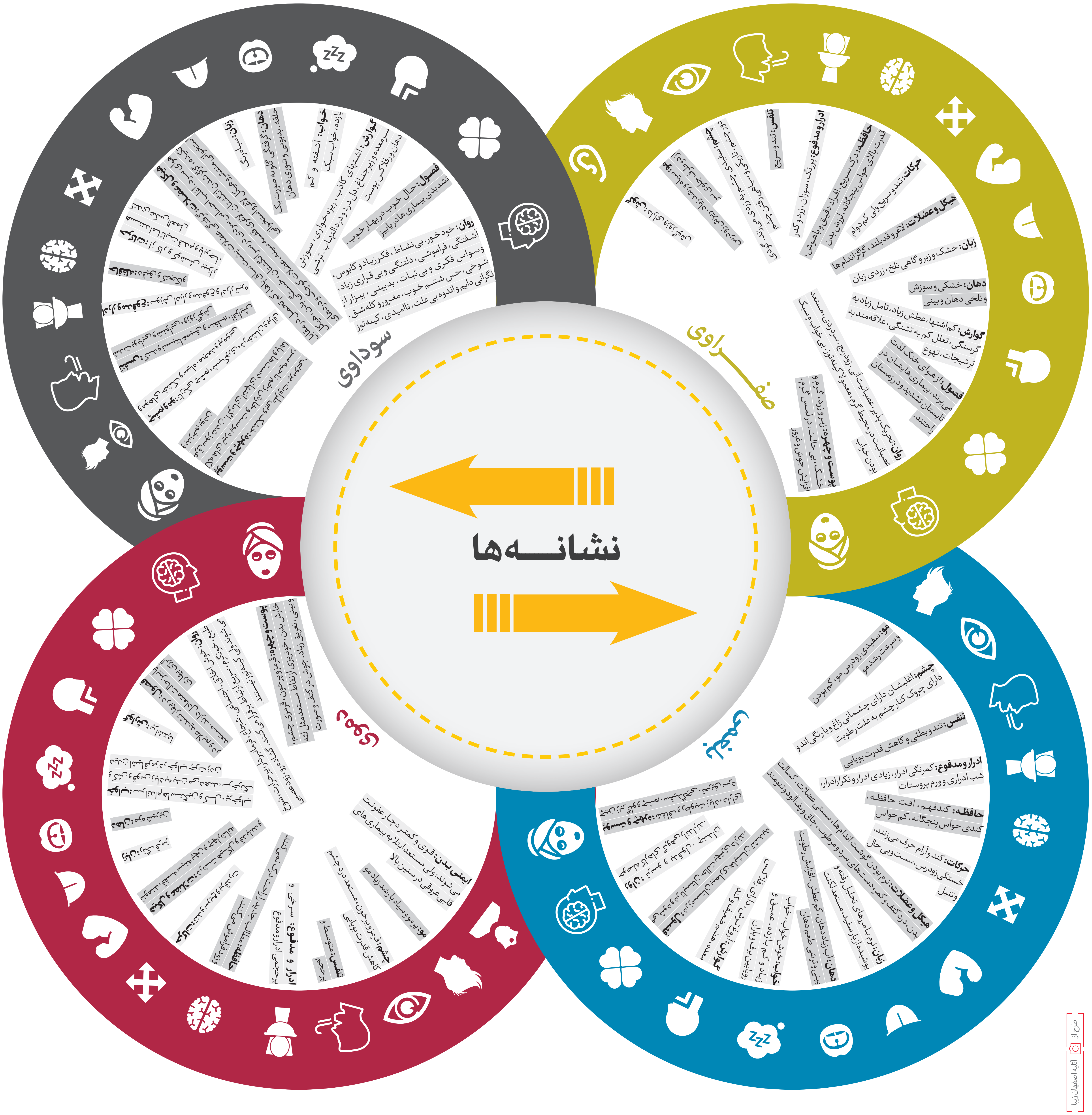
نه به بیماری با شناخت مزاج

آن زمان که این همه امکانات و تجهیزات غربالگری و آزمایشگاهی نبود، فکر می‌کنید چطوری پی به بیماری ها می بردند؟…
وقتی اطبایی مثل ابوعلی سینا با مهارت خارق العاده‌ای توانسته اند پرده از بیماری های رنگ و وارنگ بردارند، قضیه برایمان جالب می شود؛ اینکه بدانیم می توان از طریق نبض و نبض شناسی بیماری ها را تشخیص دهیم و جالب تر آنکه بدانیم با شناخت مزاج ها می توان به خیلی از بیماری ها نه بگوییم و مانع از بروز آن در بدنمان شویم…
درواقع باید گفت؛ در صورت شناخت مزاج ها و همینطور هریک از مواد غذایی و حتی اشیا می توانیم طبع خود را به حد تعادل برسانیم تا از بسیاری از بیماری ها در امان بمانیم.
نشانه های مزاج و مصلحات غذایی زیر، نظر دکتر غلامرضا کریمی، محقق، مدرس و نویسنده کتب طب اسلامی است.



نشانه‌ها

سوداوی

روان: خودخور، بی نشاط، فکر زیاد و کابوس، آشفتگی، فراموشی، دلتنگی و بی قراری زیاد، وسواس فکری و بی ثبات، بدبینی، بیزار از شوخی، حس ششم خوب، مغرور و کله شق، نگرانی دایم و اندوه بی علت، ناامیدی، کینه توز

فصول: حال خوب در بهار خوب، تشدیدی بیماری ها در پاییز

گوارش: اشتهای کاذب، ریزه خواری، سوزش سرمعده و زیرجناغ، دل درد و درد التهاب، ترشی دهان و رفلاکس پوست

خواب: آشفته و کم بازده، خواب سبک

دهان: گرفتگی گلو به صورت یک حلقه، بدبویی و شوری دهان

زبان: سیاه رنگ

هیکل و عضلات: گرفتگی عضلات پشت ساق پاها، کم تحمل در مقابل هوای سرد، اغلب احساس سردی در سرانگشتان، خستگی بدن، هیکل تکیده، گزگزشدن انگشتان، لاغری قفسه سینه، عضلات کوچک و دردهای استخوانی منتشر و هیکل لاغر و استخوانی

حرکات: از کار و کوشش بیزار هستند اما ثابت قدم و پابرجا، کندی عکس العمل

حافظه: دقیق و کنجکاو

ادرار و مدفوع: سوزش ادرار و مدفوع و ادرار تیره

تنفس: کند و نسبتا عمیق و منظم، افزایش شدت بویایی و شنوایی، وزوز گوش

چشم و مو: تاریکی چشم، شب کوری، درخشان و براق و موهای خشک و سیاه، مجعد و پرمویی

پوست و چهره: خشک و بی طراوت، پرمویی، لکه های تیره پوست و خارش زخم ناحیه سر، عرق سوز شدن، اگرمای انتهای دست ها و پاها و بدزخم بودن

صفراوی

گوش: دارای وزوز گوش

مو: سیاه و رشد زیاد، ریزش زودرس از دو طرف جلوی سر

چشم: سفیدی چشم به زردی می زند. گودی دور چشم، تاریکی و سیاهی رفتن چشم

تنفس: تند و سریع

ادرار و مدفوع: پررنگ، سوزان، زرد و کدر

حافظه: درک سریع، افراد دقیق و باهوش، قدرت بالای حواس پنجگانه، لرزش بدن

حرکات: تند و سریع ولی کم دوام

هیکل و عضلات: لاغر و قدبلند، گرگراندام ها

زبان: خشک و زبر و گاهی تلخ، زردی زبان

دهان: خشکی و سوزش و تلخی دهان و بینی

گوارش: کم اشتها، عطش زیاد، تامل زیاد به گرسنگی، تعلل کم به تشنگی، علاقه مند به ترشیجات، تهوع

فصول: از هوای خنک لذت می برند، بیماری هایشان در تابستان تشدید و در زمستان راحتند.

روان: تحریک پذیر، عصبانیت آنی، زودرنج، سردردی، مستعد عصبانیت در محیط گرم، معمولا کینه توز، بی خواب و سبک بودن خواب

پوست و چهره: زبر و زرد، گرم و خشک، بی حالت، در لمس گرم، افزایش جوش و غرور

دموی

ایمنی بدن: قوی و کمتر دچار عفونت می شوند؛ ولی مستعد ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در سنین بالا

مو: پرمو و سیاه با رشد زیاد مو

چشم: قرمز و پرخون، مستعد درد چشم
کاهش قدرت بویایی

تنفس: متوسط و پرحجم

ادرار و مدفوع: سرخی و پرحجمی ادرار و مدفوع

حافظه: مطالب جدید را راحت درک نمی کنند و زود فراموش می کنند.

حرکات: تند و سریع و پرقدرت

هیکل و عضلات: درشت هیکل و قدبلند و تنومند، قفسه سینه پهن و چهارشانه

زبان: رنگ قرمز

دهان: مزه شیرین

خواب: سراندام ها سنگین و کسل، پرخواب و کش و قوس زیاد به بدن می دهند، سرخرنگ دیدن اشیا قرمز در خواب چرت زدن

گوارش: پراشتها

فصول: در بهار تشدید علایم و در پاییز حالت متعادل دارند، مستعد انرژی بهاری

روان: خوش اخلاق، اجتماعی، شجاع، فرمانبردار، پرحرارت، شوخ طبع، خونگرم، سریع ارتباط برقرار می کنند، گشاده رو، زود عصبی می شوند ولی کینه توز نیستند.

پوست و چهره: قرمز و پرخون، قرمزی چشم، خارش بدن، خونریزی از نقاط مستعد مثل لثه و بینی، تعریق زیاد، جوش در کتف و صورت

بلغمی

مو: سفیدی زودرس مو، کم بودن و سرعت رشد مو

چشم: اغلبشان دارای چشمانی زاغ و یا رنگی اند و دارای چروک کنار چشم به علت رطوبت

تنفس: تند و بطئی و کاهش قدرت بویایی

ادرار و مدفوع: کمرنگی ادرار، زیادی ادرار و تکرار ادرار، شب ادراری و ورم پروستات

حافظه: کند فهم، افت حافظه، کندی حواس پنجگانه، کم حواس

حرکات: کند و آرام حرف می زنند، خستگی زودرس، سست و بی حال و تنبل

هیکل و عضلات: نرم بودن گوشت اندام ها، سستی عضلات، کسالت بدن، درد کتف و کمر، دست های سرد و مرطوب، چاق و پف آلود و تنومند

زبان: نرم با مرزهای تحلیل رفته و پوشیده از بار سفید، مستعد لکنت

دهان: آب زیاد دهان، کم عطش، افزایش رطوبت بینی و ترشی طعم دهان

خواب: خوش خواب، خواب زیاد و کم بازده، عمیق و رویابین برف و باران

گوارش: آروغ ترش، دارای رفلاکس معده، هضم ضعیف و کند

فصول: در زمستان بیماری هایشان تشدید می شود و در تابستان حالت بهتری دارند.

روان: ترسو و بدقول، چندان حوصله کارهای گروهی را ندارند.

پوست و چهره: شفاف و رطوبت زیاد، دارای چین زیر گلو و چشم، سفیدگچی، تعریق سرد

مزاج بلغمی	مزاج دموی	مزاج صفراوی	مزاج سوداوی

طرح از آتلیه اصفهان زیبا