

۱۴۸۸۵۴۷

به نام پروردگار هستی

مزاج شناسی و شناخت طبایع

برای همه

همراه با دسته بندی غذاها و مزاج و مصلح

و تست مزاج شناسی

تحقیق و تدوین: رضا گل محمدی

عنوان و نام پدیدآور	مزاج شناسی و شناخت طبایع برای همه: همراه با دسته بندی غذاها، نوع مزاج و مشخصات نشر
مشخصات نشر	تهران: شرکت رسانه ساز دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۷۵ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۸-۰۷-۱ : ۱۲۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	اخلاط چهارگانه
موضوع	Four-fold humours
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ق ۸ گ / R۱۳۵
رده بندی دیویی	۶۱۰
شماره کتابشناس ملی	۴۱۰۰۳
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۰۰۶۹۹

شناسنامه

عنوان کتاب: مزاج شناسی و شناخت طبایع برای همه

تحقیق و تدوین: رضا گل محمدی

طرح جلد: رضا گل محمدی

صفحه آرایشی: انتشارات شرکت رسانه ساز دانش

ناشر: انتشارات شرکت رسانه ساز دانش

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۸-۰۷-۱

آدرس: تهران، خ ستارخان، بین پل شیخ فضل ا... نوری و برق آلستوم، پلاک ۶۲۲ واحد ۵

تلفن: ۴۴۲۸۰۷۹۳-۴۴۲۸۰۹۷۶ فکس: ۴۴۲۸۱۰۱۶

پست الکترونیک: info@rasanehsaz.ir

وب: www.rasanehsaz.ir

فهرست مطالب

۲	مقدمه
۳	تعریف و انواع مزاج
۶	هرچیزی مزاجی دارد
۹	چگونه مزاج خود را بشناسیم
۱۴	ویژگیهای افراد دارای مزاج افراد دُموی و علائم غلبه خلط دم
۱۶	ویژگیهای افراد دارای مزاج افراد صفراوی و علائم غلبه خلط صفرا
۱۸	ویژگیهای افراد دارای مزاج دُموی و علائم غلبه خلط سودا
۲۰	ویژگیهای افراد دارای مزاج بلغمی و علائم غلبه خلط بلغم
۲۲	تغذیه مزاج ها
۲۴	مواد غذایی به تفکیک طبع
۲۶	اهمیت سردی و گرمی غذاها
۲۹	لزوم تعادل مزاج و غذا
۳۰	چگونگی اصلاح مزاج
۴۵	مزاج اندامهای در طب سنتی
۴۷	دسته بندی مواد غذایی همراه با نوع مزاج و مصلح (گرم و تر)
۵۱	دسته بندی مواد غذایی همراه با نوع مزاج و مصلح (گرم و خشک)
۶۰	دسته بندی مواد غذایی همراه با نوع مزاج و مصلح (سرد و تر)
۶۲	دسته بندی مواد غذایی همراه با نوع مزاج و مصلح (سرد و خشک)
۶۴	تست مزاج شناسی
۷۵	الگوریتم تشخیص طبایع

مقدمه:

کلمه مزاج برای همه ایرانیان نام کاملاً آشنایی است. افرادی را که زود عصبانی می شوند آتشین مزاج می خوانند، افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می نامند. حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می توانیم مزاج خود را یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را بشناسیم. اختلاف طبایع افراد همیشه مورد کنجکاوی و سؤال بوده است. در یک روز پائیزی به مردمی که بیرون از منازل خود و به جهت رفتن به محل کار در حرکتند دقت کنید تعدادی با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت و تعدادی با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود جاق می شوند و عده ای با وجود خوردن مقدار قابل توجهی غذا، همچنان اندام مناسبی دارند، تعدادی خواب سبک دارند و با کوچک خوابشان کم است، تعدادی خواب سنگین و طولانی دارند، بعضی ها خیلی تند مزاج هستند، بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با آهسته آهسته حرف می زنند، برخی با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن نیم کیلو خیار هیچ واکنشی ندارند. تمام آزمایشات بالینی این افراد سالم است و از لحاظ بررسی خون و بافت های بدن، اعضاء و تمام موارد آزمایشگاه همه طبیعی هستند پس اختلاف این افراد در کجاست؟ باید دانست که هر فردی دارای مزاجی است مربوط به خود که با مزاج های دیگر افراد متفاوت است و مزاج هر کس مخصوص به خود است دانشمندان طب گیاهی معتقدند: همانطوری که افراد بشر از حیث شکل، اندام، بدن و بالاخره صورت ظاهری تفاوت دارند از حیث حالت وضعیت بدنی نیز مختلف اند. این اختلاف به علت موادی است که بدن آنها را می سازد، ورود روزانه اجزاء و مواد مختلف به بدن باعث به وجود آمدن مزاج می شود لذا مزاج ممزوجی از ترکیبات مختلف است.

حالت و وضع بدنی هر فرد را مزاج گویند.

برای اینکه معنی کاملی از مزاج در ذهن روشن شود، باید دانست که مزاجی استعداد پذیرش بعضی از بیماری ها را دارد و در مقابل بعضی مقاوم است. با علم به این کیفیت، مزاج عبارت است از طرز واکنش شخصی در مقابل عوامل مرضی، در طرز واکنش اشخاص، بعضی واکنش ها ثابت است و بیشتر مشاهده می شود، برخی واکنش ها متغیر است از این واکنش ها مزاج فرد را می توان شناخت.