

مزاج شناسی

www.ketab.ir

مؤلف:

فرشته مهری

سرشناسه: مهری، فرشته

عنوان: مزاج شناسی

تکرار نام پدیدآور: فرشته مهری.

مشخصات نشر: تهران، آکادمی کتاب، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص.

بهاء: ۱۴۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: اطلاعات فیفا.

موضوع: خلط چهارگانه موضوع: پزشکی سنتی

رده کسره: ۱۳۹۱، ۹۴م/۱۳۲۵R

رده دیوید: ۶۱۰

شماره مدرک: ۴۷۷۳۴۴

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۷-۱



نام کتاب: مزاج شناسی

مؤلف: فرشته مهری

ناشر: آکادمی کتاب

چاپ: احسان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۷-۱

کلیه حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه منفی یک، پلاک ۱۱

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۸۳ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۸۵۳۲

فهرست مطالب

۹	 مقدمه:
۱۰	 تعریف ارکان:
۱۰	 تعریف مزاج:
۱۰	 انواع مزاج:
۱۳	 جدول مزاج ها
۲۶	 تعریف خلط:
۲۷	 هر چیزی مزاجی دارد؟
۳۰	 تشخیص مزاج سرشتی یک فرد:
۳۶	 مزاج سرشتی
۴۴	 اهمیت سردی و گرمی غذاها
۴۷	 غذاهای گرم و سرد
۴۸	 بلغمی مزاج ها
۴۹	 غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی
۵۰	 مزاج هر انسانی چه می طلبد؟
۵۱	 نحوه تغذیه در هر مزاج چگونه است
۵۲	 طب سنتی و خواص غذاها
۵۴	 مزاج پاییز و زمستان و تدابیر آن
۵۵	 تدابیر مهم در فصل پاییز:
۵۷	 فصل زمستان
۵۸	 تغذیه ی زمستانی از نگاه طب سنتی

- ۶۰..... تغذیه دانش آموزان از نگاه طب سنتی
- ۶۲..... نکته مهم در مورد وعده‌های غذایی
- ۶۳..... مصرف همزمان برخی غذاها مضر است
- ۶۴..... تغذیه از دیدگاه ابوعلی سینا
- ۶۹..... رعایت اعتدال در مصرف هر نوع ماده غذایی
- ۷۱..... ترتیب خوردن مواد غذایی در طب سنتی
- ۷۳..... مزاج بهار
- ۷۴..... طب چینی
- ۷۵..... طب ایورودی
- ۷۷..... انواع لبنیات و مزاج آن‌ها
- ۷۹..... غذاهای مفید و مضر برای کبد
- ۸۰..... ورزش و حرکت در تابستان باید کمتر باشد
- ۸۱..... تدبیر خواب و بیداری
- ۸۲..... بیشترین ضرر خواب روز متوجه سرد مناعت است
- ۸۴..... ناباروری و اختلال مزاج زن و شوهر
- ۸۶..... نازایی و تفاوت مزاج زن و شوهر
- ۸۷..... نوشیدنیهای مخصوص هر فصل
- ۸۸..... مزاج رنگ ها و چهره ها
- ۹۰..... انواع ادویه جات و مزاج آن ها
- ۹۱..... انواع میوه جات و مزاج آن ها
- ۹۲..... انواع مرکبات و مزاج آن ها
- ۹۳..... انواع صیفی جات و مزاج آن ها
- ۹۴..... مزاج توت ها و بذرها
- ۹۵..... انواع سبزی جات و مزاج آن ها
- ۹۷..... انواع ریشه ها و مزاج آن ها
- ۹۷..... انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها

- ۹۸.....انواع حبوبات و غلات و مزاج آن ها
- ۹۹.....حجامت از دیر باز تا به امروز
- ۱۰۲.....انواع حجامت
- ۱۰۸.....انتخاب غذا بر حسب طبع و مزاج فرد
- ۱۱۰.....زبان از زاویه میزان رطوبت آن
- ۱۱۱.....زبان و تشخیص بیماری های داخلی از دید طب چینی
- ۱۱۲.....آب و برف و یخ
- ۱۱۳.....خواص نوشیدنی ها و معجون ها:
- ۱۱۴.....خواص داروهای پروبیوتیک
- ۱۱۵.....طبیعت گل ها:
- ۱۱۷.....طبیعت روغن ها:
- ۱۱۹.....فواید خوردن غذاهای مربوط به هر فصل چیست؟
- ۱۲۱.....راهنمایی هایی در رابطه با غذا خوردن در فصل
- ۱۲۲.....لیست مصلحات غذاها
- ۱۲۴.....هفت اصل سلامتی
- ۱۲۴.....غذاهای مضر و مفید برای مزاجها
- ۱۲۶.....بازتاب های روانی و رفتاری در افراد دموی یا بهاری
- ۱۲۸.....بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفراوی:
- ۱۲۹.....ازدیاد صفرا در دستگاه گوارش
- ۱۳۰.....بازتاب های روانی و رفتاری افراد سوداوی:
- ۱۳۲.....بازتاب های روانی و رفتاری در افراد بلغمی :
- ۱۳۴.....شناخت مزاج افراد چاق و لاغر
- ۱۳۵.....تاثیر گناه کردن در ایجاد اختلال در اخلاط بدن و بیماری های جسمی و روحی
- ۱۴۳.....مزاج فصول و بیماری های هر فصل
- ۱۵۱.....انواع زانو دردها و درمان آنها
- ۱۶۳.....درمان چاقی و لاغری

- ۱۶۶..... بادکش درمانی
- ۱۶۷..... انواع بادکش:
- ۱۷۰..... با انواع بادکش درمانی آشنا شوید
- ۱۷۱..... فایده های بادکش درمانی
- ۱۷۲..... عارضه های بادکش درمانی
- ۱۷۴..... محل های بادکش روی بدن
- ۱۸۵..... خواص عقیق زالو درمانی را بشناسید

www.ketab.ir

مقدمه:

حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می‌توانیم مزاج خود را یا به تعبیری درست‌تر 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 راکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده‌اند، این‌ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود چاق می‌شوند و عده‌ایی با وجود خوردن مقدار قابل توجهی غذا، همچنان اندام مناسبی دارند، تعدادی خواب سبک دارند و ساعات خوابشان کم است،

تعدادی خواب سنگین و طولانی دارند بعضی‌ها خیلی تند و تیز هستند، بلند و سریع تکلم می‌کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می‌زنند، برخی افراد با خوردن یک خیار حال درد می‌گیرند و به قول معروف سردیشان می‌شود در حالی که بعضی‌ها با خوردن نیم کیلو خیار هیچ واکنشی ندارند. تمام آزمایشات بالینی این افراد سالم است و از لحاظ بررسی خون و بافت‌های بدن و اعضاء و تمام موارد آزمایشگاهی همه طبیعی هستند پس اختلاف این افراد در کجاست؟

جواب تمامی این سئوالها را در طب سنتی در بحث طبایع یا مزاج پیدا می‌کنیم. طبیعت انسان‌ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نماییم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.