



WWW.KETAB.IR

منهج شناسی

WWW.KUTAB.IR

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود-
 عنوان و نام پدیدآور: مزاج شناسی / نویسنده: مسعود بلاغت نیا.
 مشخصات نشر: قم، ملیتا، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 موضوع: اخلاط چهارگانه
 موضوع: یادکش
 موضوع: پزشکی سنتی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ / ۹۴م / R۱۳۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۸۷۳۸۹

نام کتاب: مزاج شناسی

نویسنده: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: ملیتا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۴-۶

حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد

مرکز پخش:

انتشارات ملیتا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فرمودی: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۰	تعریف ارکان
۱۰	تعریف مزاج
۱۱	انواع مزاج
۱۳	جدول مزاج ها
۲۷	تعریف خلط
۲۸	هرچیزی مزاجی دارد؟
۳۱	تشخیص مزاج سرشتی یک فرد
۳۷	مزاج سرشتی
۴۶	اهمیت سردی و گرمی غذاها
۴۹	غذاهای گرم و سرد
۵۰	بلغمی مزاج ها
۵۱	غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی
۵۳	مزاج هر انسانی چه می طلبد؟
۵۴	نحوه تغذیه در هر مزاج چگونه است
۵۵	طب سنتی و خواص غذاها

۵۷	مزاج پاییز و زمستان و تدابیر آن
۵۹	تدابیر مهم در فصل پاییز:
۶۱	فصل زمستان
۶۲	تغذیه‌ی زمستانی از نگاه طب سنتی
۶۴	تغذیه دانش‌آموزان از نگاه طب سنتی
۶۶	نکته مهم در مورد وعده‌های غذایی
۶۷	مصرف همزمان برخی غذاها مضر است
۶۹	تغذیه از دیدگاه ابوعلی سینا
۷۵	رعایت اعتدال در مصرف هر نوع ماده غذایی
۷۷	ترتیب خوردن مواد غذایی در طب سنتی
۸۰	مزاج بهار
۸۰	طب چینی
۸۱	طب ایورودی
۸۴	انواع لبنیات و مزاج آنها
۸۵	غذاهای مفید و مضر برای کبد
۸۷	ورزش و حرکت در تابستان باید کمتر باشد
۸۸	تدبیر خواب و بیداری
۸۹	بیشترین ضرر خواب روز متوجه سرد مزاجان است
۹۱	ناباروری و اختلال مزاج زن و شوهر
۹۳	نازایی و تفاوت مزاج زن و شوهر
۹۵	نوشیدنیهای مخصوص هر فصل
۹۶	مزاج رنگ‌ها و چهره‌ها

- ۹۸انواع ادویه جات و مزاج آن ها
- ۱۰۰انواع میوه جات و مزاج آن ها
- ۱۰۱انواع مرکبات و مزاج آن ها
- ۱۰۲انواع صیفی جات و مزاج آن ها
- ۱۰۳مزاج توت ها و بذرها
- ۱۰۴انواع سبزی جات و مزاج آن ها
- ۱۰۶انواع ریشه ها و مزاج آن ها
- ۱۰۶انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها
- ۱۰۷انواع حبوبات و غلات و مزاج آن ها
- ۱۰۹حجامت از دیر باز تا به امروز
- ۱۱۲انواع حجامت
- ۱۱۹انتخاب غذا بر حسب طبع و مزاج فرد
- ۱۲۰زبان از زاویه میزان رطوبت آن
- ۱۲۱زبان و تشخیص بیماری های داخلی از دید طب چینی
- ۱۲۲آب و برف و یخ
- ۱۲۴خواص نوشیدنی ها و معجون ها
- ۱۲۴خواص داروهای پرورده
- ۱۲۵طبیعت گل ها
- ۱۲۶طبیعت روغن ها
- ۱۲۷فواید خوردن غذاهای مربوط به هر فصل چیست؟
- ۱۲۸راهنمایی هایی در رابطه با غذا خوردن فصلی
- ۱۲۹لیست مصلحات غذاها

- ۱۳۱ هفت اصل سلامتی
- ۱۳۲ غذاهای مضر و مفید برای مزاجها
- ۱۳۴ بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد دموی یا بهاری
- ۱۳۶ بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفراوی
- ۱۳۷ ازدیاد صفرا در دستگاه گوارش
- ۱۳۸ بازتاب‌های روانی و رفتاری افراد سوداوی
- ۱۴۰ بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد بلغمی
- ۱۴۲ شناخت مزاج افراد چاق و لاغر
- تاثیر گناه کردن در ایجاد اختلال در اخلاط بدن و بیماریهای جسمی و
- ۱۴۳ روحی
- ۱۵۲ مزاج فصول و بیماری های هر فصل
- ۱۶۱ انواع زانو دردها و درمان آنها
- ۱۷۴ درمان چاقی و لاغری
- ۱۷۷ بادکش درمانی
- ۱۷۸ انواع بادکش:
- ۱۸۲ با انواع بادکش درمانی آشنا شوید
- ۱۸۳ فایده های بادکش درمانی
- ۱۸۴ عارضه های بادکش درمانی
- ۱۸۶ محل های بادکش روی بدن
- ۱۹۶ خواص عجیب زالو درمانی را بشناسید

مقدمه:

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 معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود چاق می شوند و عده ایی 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، بعضی ها خیلی تند و تیز هستند، بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند، برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قوفنهیه..ل معروف 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 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 می کنیم. طبیعت انسان ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نمائیم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.