

السلامة والرحمة

مزاج شناسی

نوشته‌ی: دکتر مسعود بلاغت نیا

بلاغت نیا، مسعود
 مزاج شناسی / نوشته‌ی دکتر مسعود بلاغت نیا
 قم: ملینا، ۱۳۹۸.
 وضعیت ظاهری: ۲۴۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۱۸-۷
 فهرست نویسنده برای اطلاع فیا
 موضوع: پزشکی - سلامتی.
 موضوع: طب سنتی
 موضوع: مزاج شناسی
 رده کنگره: ۲ م ۸ / م ۶۳۷ BF
 رده دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی: ۱۳۶۵۹۷۸

عنوان مزاج شناسی
 نویسنده دکتر مسعود بلاغت نیا
 ناشر ملینا
 طراح جلد و صفحه آراء گرافیک جوانه
 نوبت چاپ اول ۹۸
 تیراژ ۵۰۰ جلد
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۱۸-۷
 قیمت ۲۵۰۰۰ تومان

مراکز بخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱۰، بن بست ملر سی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۰۵۸۸۵۳۶
 بخش ملینا: ۰۹۱۱۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی
 دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ - توکلیان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۸	 تعریف ارکان
۹	 تعریف مزاج
۹	 انواع مزاج
۱۱	 جدول مزاج ها
۲۴	 تعریف خلط
۲۵	 هر چیزی مزاجی دارد؟
۲۹	 تشخیص مزاج سرشتی یک فرد
۳۵	 مزاج سرشتی
۴۷	 اهمیت سردی و گرمی غذاها
۵۱	 غذاهای گرم و سرد
۵۲	 بلغمی مزاج ها
۵۴	 غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی
۵۶	 مزاج هر انسانی چه می طلبد؟
۵۷	 نحوه تغذیه در هر مزاج چگونه است
۵۸	 طب سنتی و خواص غذاها

- ۶۱..... مزاج پاییز و زمستان و تدابیر آن
- ۶۲..... تدابیر مهم در فصل پاییز
- ۶۵..... فصل زمستان
- ۶۶..... تغذیه‌ی زمستانی از نگاه طب سنتی
- ۶۹..... تغذیه دانش‌آموزان از نگاه طب سنتی
- ۷۲..... نکته مهم در مورد وعده‌های غذایی
- ۷۳..... مصرف همزمان برخی غذاها مضر است
- ۷۴..... تغذیه از دیدگاه ابوعلی سینا
- ۸۲..... رعایت اعتدال در مصرف هر نوع ماده غذایی
- ۸۵..... ترتیب خوردن مواد غذایی در طب سنتی
- ۸۸..... مزاج بهار
- ۸۹..... طب چینی
- ۹۰..... طب ایورودی
- ۹۳..... انواع لبنیات و مزاج آنها
- ۹۵..... غذاهای مفید و مضر برای کبد
- ۹۷..... ورزش و حرکت در تابستان باید کمتر باشد
- ۹۸..... تدبیر خواب و بیداری
- ۱۰۰..... بیشترین لارر خواب روز متوجه سرد مزاجان است
- ۱۰۳..... ناباروری و اختلال مزاج زن و شوهر
- ۱۰۵..... نازایی و تفاوت مزاج زن و شوهر
- ۱۰۷..... نوشیدنیهای مخصوص هر فصل
- ۱۰۹..... مزاج رنگ‌ها و چهره‌ها

- ۱۱۱انواع ادویه جات و مزاج آن ها
- ۱۱۳انواع میوه جات و مزاج آن ها
- ۱۱۴انواع مرکبات و مزاج آن ها
- ۱۱۶انواع صیفی جات و مزاج آن ها
- ۱۱۷مزاج توت ها و بذرها
- ۱۱۸انواع سبزی جات و مزاج آن ها
- ۱۲۰انواع ریشه ها و مزاج آن ها
- ۱۲۱انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها
- ۱۲۲انواع حبوبات و غلات و مزاج آن ها
- ۱۲۳حجامت از دیر باز تا به امروز
- ۱۲۷انواع حجامت
- ۱۳۶انتخاب غذا بر حسب طبع و مزاج فرد
- ۱۳۸زبان از زاویه میزان رطوبت آن
- ۱۳۹زبان و تشخیص بیماری های داخلی از دید طب چینی
- ۱۴۱آب و برف و یخ
- ۱۴۱خواص نوشیدنی ها و معجون ها
- ۱۴۲خواص داروهای پرورده
- ۱۴۳طبیعت گل ها
- ۱۴۵طبیعت روغن ها
- ۱۴۷فواید خوردن غذاهای مربوط به هر فصل چیست؟
- ۱۴۹راهنمایی هایی در رابطه با غذا خوردن فصلی
- ۱۵۰لیست مصلحات غذاها

۱۵۲	هفت اصل سلامتی
۱۵۳	غذاهای مضر و مفید برای مزاجها
۱۵۶	بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد دموی یا بهاری
۱۵۸	بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفاوی
۱۵۹	ازدیاد صفا در دستگاه گوارش
۱۶۰	بازتاب‌های روانی و رفتاری افراد سوداوی
۱۶۳	بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد بلغمی
۱۶۶	شناخت مزاج افراد چاق و لاغر
	تاثیر گناه کردن در ایجاد اختلال در اخلاط بدن و بیماریهای
۱۶۷	جسمی و روحی
۱۷۸	مزاج فصول و بیماری‌های هر فصل
۱۸۹	انواع زانو دردها و درمان آنها
۲۰۶	درمان چاقی و لاغری
۲۱۰	بادکش درمانی
۲۱۲	انواع بادکش
۲۱۶	با انواع بادکش درمانی آشنا شوید
۲۱۸	فایده‌های بادکش درمانی
۲۱۹	عارضه‌های بادکش درمانی
۲۲۱	محل‌های بادکش روی بدن
۲۳۵	خواص عجیب زالو درمانی را بشناسید

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 ژاکت 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 دل 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 نمائیم، باید به جسم و روان آدمی ازدیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.

تعریف ارکان

قبل از آنکه به تعریف مزاج پردازیم لازم است که با چند اصطلاح در طب سنتی آشنا شویم.

از دیدگاه طب سنتی عوامل تشکیل دهنده جهان خلقت و بدن انسان، چهار عنصر اصلی به شرح ذیل می‌باشند، به عبارتی دیگر اجزای اولیه بدن انسان و غیر انسان از اجسام بسیطی تشکیل شده‌اند که غیر قابل تقسیم به اجسام مختلفه دیگر می‌باشند که به آنها ارکان گفته می‌شود.

(الف) آتش که گرم و خشک است.

(ب) هوا که گرم و تر است.

(ج) آب که سرد و تر است.

(د) خاک که سرد و خشک است.