

طب المزاج

تأثیر گرمی و سردی در مزاج و تغییر آن

تألیف:

عظیم محمودزاده



سرشناسه : محمود زاده، عظیم، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: طب المزاج تاثیر گرمی و سردی در مزاج و تغییر آن / نوشته‌ی عظیم محمودزاده .

مشخصات نشر : تهران : کتابدرمانی، ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص. : جدول .

شابک : 964-7108-64-5 ؛ 978-964-7108-64-8

یادداشت : فیبا

موضوع : پزشکی سنتی .

موضوع : رژیم غذایی درمانی .

رده بندی کنگره : ۲۷۳۵ م / ۱۳۵ R

رده بندی دیویی : ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۷۲۵ - ۸۵ م



تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان کوچه

① ۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

کامیاب، پلاک ۱۴

طب المزاج

محمود عظیمزاده

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: الوان

چاپ اول: ۱۳۸۶

۳۰۰۰ جلد رقیعی

بهاء: ۱۴۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 964-7108-64-8

شابک: ۸-۶۴-۷۱۰۸-۹۶۴

ISBN 978-964-7108-64-5

۵-۶۴-۷۱۰۸-۹۶۴-۹۷۸



فهرست مطالب

پیش گفتار ۹

بخش اول

طبیع (مزاج) انسان ها	۱۱
انواع مزاج ها	۱۱
طبیع (مزاج) چیست؟	۱۴
تقسیم بندی مزاج ها در هر فرد	۱۴
طبیع سرد و گرم غذا یعنی چه؟	۱۵
چگونه طبیع (مزاج) خود را بشناسیم؟	۱۵
موازی بودن طب سنتی و علم پزشکی	۱۸
علت طبیع گرم و سرد چیست؟	۱۹
علت سردی و گرمی خوراکی ها چیست؟	۲۰
حرارت لازم برای بدن یک انسان سالم	۲۱
ارتباط طبیع گرم با جریان سوخت و ساز	۴۰
غلبه گرمی و ایجاد زردی	۴۱
درمان با غذا	۴۱
هماهنگی طبیعت با طبایع سرد و گرم	۴۳
رابطه ی غذاها با فصل های مختلف	۴۳
چه غذاهایی تابستانه و چه غذاهایی زمستانه است؟	۴۴



- ۴۵ خاصیت دارویی غذاها
- ۴۷ ارتباط گرما با صفرا
- ۴۷ معجونی به نام صفرا
- ۴۸ ارتباط صفرا با بیماری وسواس
- ۵۰ اشتباهات رایج در غذا خوردن ما
- ۵۵ گرمی و سردی برخی از خوراکی ها
- ۵۶ اشکال مختلف و اثرات باد در بدن انسان
- ۵۷ طبع باد
- ۵۸ باد و روح
- ۵۸ رابطه ی باد با بیماری های عصبی
- ۵۹ جایگاه طبع بلغم در بدن
- ۶۰ چند پهلوی بودن چهار طبع و چهار عنصر
- ۶۱ نقش تنفس در سلامتی
- ۶۱ نقش تنفس در درمان اضطراب
- ۶۲ نقش خمیازه در تنظیم هوای بدن
- ۶۲ چگونگی جریان هوا در ریه
- ۶۳ ارتباط تنگی نفس (کمبود هوا در بدن) با مسایل عصبی
- ۶۳ نقش تنفس در گوارش
- ۶۴ رابطه هوا با چهار طبع
- ۶۴ نقش تنفس در ایجاد بیماری قلبی و اضطراب
- ۶۵ نقش تنفس در عملکرد قلب
- ۶۶ نقش باد در فشار خون



درمان با تنفس عمیق	۶۶
نقش خنده در تندرستی	۶۷
نقش باد در عملکرد گوش	۶۷
بادزکام	۶۸
نقش باد در ایجاد بیماری‌های روحی	۶۸
روش بادکش درمانی چیست؟	۶۹
اهمیت تنظیم بادکمر در بدن	۷۰
قولنج (حبس باد) چیست؟	۷۰
نقش باد در عملکرد معده	۷۱
بادشکن‌های نفخ و بادشکم	۷۱
قولنج سینه چیست؟	۷۳
نقش باد در عمل دفع	۷۴

بخش دوم

نوشابه‌های گیاهی	۷۵
شربت سکنجبین	۷۵
شربت نارنج	۷۶
شربت غوره	۷۶
شربت انجیر	۷۷
شربت لیمو	۷۷
شربت شبدر	۷۷



- ۷۸ شربت عناب
- ۷۹ شربت توت‌فرنگی و تمشک
- ۸۰ شربت زرشک
- ۸۱ شربت ذرت
- ۸۱ شربت کاکل ذرت
- ۸۱ شربت شیرین بیان
- ۸۲ شربت گیلاس و توت‌فرنگی
- ۸۲ شربت توت
- ۸۳ شربت انار شیرین
- ۸۳ شربت رب انار
- ۸۳ شربت سیب
- ۸۳ شربت به
- ۸۳ شربت آلو
- ۸۴ شربت سرکه و عسل
- ۸۴ شربت شیرهی خرما
- ۸۴ شربت کاسنی و شکر
- ۸۴ شربت زعفران
- ۸۵ شربت خاک شیر
- ۸۵ سبزی جات مهم ترین منبع ویتامین C می باشند
- ۸۶ نوشیدنی شلغم
- ۸۶ نوشیدنی برنج
- ۸۶ آب انواع میوه ها



۸۷	یک نوشیدنی سرد
۸۷	نوشابه‌ی جعفری
۸۷	آب هندوانه
۸۸	آب گوجه‌فرنگی
۸۸	آب هویج
۸۸	آب انگور
۸۸	آب سیب
۸۹	آب جو (ماء‌الشعیر)
۸۹	قهوه
۸۹	نوشیدنی سرد شکلات و قهوه
۸۹	چای
۹۰	نکاتی برای تهیه‌ی چای خوشمزه
۹۳	چای سبز
۹۳	چای لیموترش با دارچین
۹۴	چای دارچین
۹۴	چای آلبالو
۹۴	خیسانده‌ی زیزفون
۹۴	خیسانده‌ی نعنا
۹۴	خیسانده‌ی نرنجان
۹۴	خیسانده‌ی شیرین بیان و گیاه بید
۹۵	خیسانده‌ی آویشن (پونه‌صحرايي)
۹۵	خیسانده‌ی ذرت



- ۹۵ خیسانده‌ی گیلاس
- ۹۵ جوشانده‌ی پوست لیموترش و پرتقال
- ۹۵ گل‌گاوزبان
- ۹۶ بابونه
- ۹۷ عرقیات گیاهی
- ۹۸ انواع عرقیات گیاهی و خواص درمانی آن‌ها





پیشگفتار

تا به حال تحقیقی منسجم و علمی در مورد طبایع و مزاج‌ها و ارتباط طب قدیم با جدید ارایه نشده است. این حقیر تحقیقاتی در این زمینه داشته‌ام که نتیجه‌ی آن‌ها را به صورت منسجم و کتاب شده به جامعه‌ی علمی و علاقه‌مند تقدیم می‌کنم.

این جانب، در طی سال‌ها تحقیق و پژوهش در هیچ‌جا به طور مستقیم مسئله‌ی سردی و گرمی مزاج‌ها و علت آن‌ها نیافته‌ام. وقتی با متخصصین امور تغذیه و پزشکان نیز گفت‌وگو می‌کردم، آن‌ها نیز اشاره می‌کردند، که در هیچ کتابی به طور مفصل و منسجم از این موضوع سخنی گفته نشده است. در دانشگاه نیز اساتید معتقد می‌باشند که هنوز به طور جدی روی این مبحث کار نشده، و حتی برخی از عالمان و پزشکان مدرن امروزی نیز بر رد و منسوخ شدن آن اعتقاد داشته و می‌گویند: دیگر نباید از این موارد در درمان استفاده کرد. اما من با این نظر کاملاً مخالفم و ثابت می‌کنم که تا چه حد این مسئله مهم و قابل توجه و استفاده در درمان است. این ادعا را نیز دارم که اگر چه طبیب نیستم ولی می‌توانم فقط با غذا و تغییراتی در روند زندگی و نوع خوردن، بسیاری از بیماری‌ها را درمان کنم.

افرادی که مشکلات و بیماری‌های طولانی مدت داشته‌اند، و با انواع داروهای شیمیایی درمان نشده‌اند، می‌توانند امتحان کنند. من تنها با چند فرمول ساده و تغییر



در شیوه‌ی تغذیه و زندگی، آن‌ها را بدون دست‌مزد درمان می‌کنم. در این کتاب به غذاهای گرم و سرد، سنگین، صفرا، نفخی (بادی)، طبع معتدل، ملین، قابض و ... پرداخته شده است.



۱- زرداب، مایعی است زردرنگ در بدن انسان که از کبد ترشح می‌شود. طعمش تلخ و دارای املاح معدنی است، هرگاه در مجاورت هوا واقع شود تغییر رنگ می‌دهد و سبز رنگ می‌شود. گاه در بدن ته نشین می‌گردد و تولید سنگ صفرا می‌کند. این ماده در زمان وارد شدن غذا به معده ترشح و در کیسه‌ی صفرا جمع می‌شود و پس از ورود غذا در معده روی آن می‌ریزد و عمل پانکراس و کار روده‌ها را آسان می‌سازد. هرگاه مجاری صفرا بسته شود، صفرا به وسیله‌ی کبد داخل خون می‌شود و باعث ایجاد بیماری یرقان می‌شود.