

طبع شما چیست؟
مزاج شما کدام است؟

شناخت طبع ها و مزاج ها

تالیف و گردآوری:
آوات صلواتی

سرشناسه: صلواتی. آوات.

عنوان و نام پدیدآور: طبع شما چیست، مزاج شما کدام است؟ / آوات صلواتی.

مشخصات نشر: تهران: کلام شیدا، ۱۳۹۰.

شابک : ۷۱ - ۸۴۴۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

یادداشت: اختلاط چهارگانه

موضوع: گیاهان دارویی، پزشکی سنتی

رده بندی کنگره: R۱۳۵/ص ۸ ط ۲ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۸۳۵۱۵

طبع شما چیست؟ مزاج شما کدام است؟

تالیف و گردآوری: آوات صلواتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

ناشر: کلام شیدا

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
۹	عناصر چهارگانه چیست؟
۱۱	سردی و گرمی چیست؟
۱۵	اخلاط چهارگانه
۱۸	حالت‌های صفرا
۱۸	حالت‌های خون
۱۹	حالت‌های بلغم
۱۹	حالت‌های سودا
۲۰	غلبه اخلاط در بدن انسان
۲۱	غلبه صفرا
۲۲	غلبه خون
۲۳	غلبه بلغم
۲۴	غلبه سودا
۲۷	مزاج‌ها
۳۲	روش قدما برای شناسایی مزاج
۳۴	اصلاح مزاج و متعادل کردن آنها
۳۵	اصلاح افراد بلغمی مزاج
۳۶	اصلاح افراد صفراوی مزاج
۳۶	اصلاح افراد دموی مزاج

۳۷.....	اصلاح افراد سوداوی مزاج
۳۸.....	مزاج خانم‌ها و آقایان
۴۱.....	مزاج چاقی و لاغری
۴۳.....	مزاج اندام‌ها و غذاهای مفید برای آنها
۴۶.....	مزاج‌های دماغ
۴۹.....	مزاج چشم
۵۰.....	مزاج قلب
۵۲.....	مزاج کبد
۵۵.....	مزاج معده
۵۶.....	مزاج بیضه‌ها
۵۷.....	مزاج بیماری‌ها
۵۸.....	مزاج رفتارها
۶۰.....	مزاج خوراکی‌ها
۷۵.....	مزاج فصل‌ها
۸۱.....	انواع میوه‌ها و مزاج آنها
۸۶.....	خواص و طبع گیاهان دارویی
۹۵.....	مزاج انواع ادویه‌ها و چایی‌های سستی
۱۰۴.....	طبع گیاهان و سبزی‌های خوراکی
۱۰۹.....	طبع آب میوه و سبزیجات
۱۱۸.....	غذاها و متعادل کننده‌ی آنها «مصلح»
۱۲۸.....	منابع

مقدمه

دامنه‌ی علم طب سنتی درباره‌ی عناصر، مزاج‌ها، خلط‌ها، اندام‌های ساده، اندام‌های مرکب، روح‌ها، قوای طبیعی و حیوانی، حالات تندرستی و بیماری، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، آب و هوا و نحوہ‌ی معالجه بوسیله داروها می‌باشد.

طب قدیم ایران نقاط مشترک زیادی با طب قدیم یونان دارد و برپایه‌ی اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است. یکی از مهم‌ترین اصول طب سنتی که شناخت بیماری‌ها را برای پزشک آسان می‌کند همین طب اخلاطی است که در آن معتقدند خون انسان از چهار خلط دم، صفرا، سودا و بلغم تشکیل شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود. قسمت فوقانی آن را که مانند کف بود به نام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زرد رنگ که در قسمت انتهایی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را سودا نامید.

ابوعلی سینا طب ایرانی را بر پایه اخلاط چهارگانه بنا نهاد و آن را به دو دسته‌ی اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آن چنان پیشرفت نمود که تا قرن هیجدهم در دانشگاه‌های مهم اروپا کتاب‌های ابوعلی سینا تدریس می‌شد و دانشمندی مانند رازی علاوه بر تسلط بر این مباحث کتاب‌هایی در زمینه‌ی بهداشت روانی به رشته تحریر در آورد. او روح و جسم را در رابطه‌ی تنگاتنگ دیده و علت برخی از بیماری‌ها را در روان انسان‌ها جستجو می‌کرد.

او اعتقاد داشت هر بخشی از بدن عصب خاص خودش را دارد و فرمان دهنده‌ی اعصاب مغز است که باید پزشک تفاوت بین آنها و آسیب دیدگی آنها را به دقت شناسایی کرده تا بتواند به خوبی بیمار خود را درمان کند.