

انواع مزاج ها

و راهکارهای علمی در برخورد با هر مزاج

مولفان:

احمد شریعتی کمال آبادی

(دکتری عمومی و محقق طب اسلامی و طب سنتی)

جلال سالاری

(پژوهشگر و مدرس دانشگاه)

سرشناسه : شریعتی کمال آبادی. احمد، ۱۳۲۷ -
عنوان و نام پدیدآور : انواع مزاج‌ها و راهکارهای عملی در برخورد با هر مزاج / مولفان احمد
شریعتی کمال آبادی، جلال سالاری.

مشخصات نشر : قم: حماسه قلم، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص: جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۹۷-۷-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : اخلاط چهارگانه

موضوع : پزشکی سستی

موضوع : پزشکی سستی -- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها

شناسه افزوده : سالاری، جلال، ۱۳۴۴ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ الف-۳۷ش/ R۱۳۵

رده بندی دیویی : ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۴۲۸۹

انواع مزاج‌ها و راهکارهای عملی در برخورد با هر مزاج

مؤلفان : احمد شریعتی کمال آبادی

و جلال سالاری

ناشر : حماسه قلم

لیتوگرافی : آفتاب

چاپ و صحافی : گلها - زرین

نوبت چاپ اول : پاییز ۱۳۹۳

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

بها : ۳۶۰۰ تومان

Isbn: 978-600-93897-7-3

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۳۸۹۷ - ۷ - ۳

آدرس انتشارات: قم - خیابان بسیج - کوی ۱۴ - پلاک ۲۵

تلفن: ۳۷۳۱۷۳۲ - ۰۲۵ و ۰۹۱۲۲۵۱۱۲۹۶

پست الکترونی: Hamase.Qalam@Gmail.com

کد پستی: ۳۷۱۵۸ - ۱۷۵۷۳

فهرست

۱۳.....	تقدیم به.....
۱۵.....	تشکر و قدردانی.....
۱۷.....	پیشگفتار.....

فصل اول

۱۹.....	اصطلاحات، ارکان و مزاج.....
۱۹.....	مقدمه.....
۲۰.....	ارکان.....
۲۰.....	انواع کیفیت‌ها.....
۲۴.....	خصوصیات عناصر چهارگانه.....
۲۶.....	مزاج.....
۲۷.....	مزاج مفرد.....
۲۷.....	مزاج مرکب.....
۲۷.....	مزاج معتدل.....
۲۸.....	معتدل حقیقی و غیر حقیقی.....
۳۱.....	اقسام معتدل فرضی طبی.....
۳۲.....	علائم انواع مزاج‌ها.....

- نشانه های غلبه ی صفرا ۳۳
- نشانه های غلبه ی خون ۳۳
- نشانه های غلبه ی بلغم ۳۴
- نشانه های غلبه ی سودا ۳۵

فصل دوم

- غذاهای مفید و مضر با هر مزاج ۳۹
- مقدمه: ۳۹
- غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج ۳۹
- غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج ۴۱
- غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج ۴۲
- غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج ۴۲
- غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج ۴۳
- غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج ۴۳
- غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج ۴۴
- غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج ۴۵

فصل سوم

- مزاج سنن، مکان، اجزاء بدن، فلزات و اجسام ۴۷
- مزاج سنن ۴۷
- مزاج فصول ۴۸
- مزاج اعضاء - مزاج اندامها ۴۸
- اندام های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت: ۴۹
- اندام های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت: ۵۰

۵۱	اندام‌های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت:
۵۲	مزاج مناطق
۵۲	مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها
۵۲	مزاج خانه و مسکن
۵۳	مزاج عطرها
۵۴	مزاج رنگها
۵۵	مزاج چهره‌ها
۵۶	مزاج اصوات
۵۸	مزاج فلزات

فصل چهارم

۵۹	مزاج انواع مواد غذایی
۶۳	شش مزه مهم
۶۳	مزاج غذاها، داروها و اصل حفظ تعادل
۶۴	تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف
۶۵	روش تغذیه صحیح
۶۶	انواع لبنیات و مزاج آنها
۶۶	روغن یا کره گاو، گوسفند و بز
۶۷	ماست
۶۸	شیر
۷۱	انواع ریشه‌ها و مزاج آنها
۷۱	پیاز
۷۲	ترب
۷۳	سمیر

- انواع توت و بذرهای ملین و مزاج آنها ۷۴
- بارهنگ ۷۴
- خاکشیر ۷۵
- فرنچمشک ۷۵
- انواع صیفی جات و مزاج آنها ۷۶
- بادمجان ۷۷
- خریزه ۷۷
- کدو سبز ۷۷
- هنداونه ۷۸
- انواع سبزی ها و مزاج آنها ۷۹
- اسفناج ۸۱
- تره تیزک ۸۲
- جعفری ۸۲
- خرفه ۸۲
- رازیانه ۸۳
- ریحان ۸۳
- شوید ۸۳
- قارچ ۸۴
- کاسنی ۸۴
- کاهو ۸۴
- تخم کاهو ۸۵
- کرفس ۸۵
- گزنه ۸۶
- گشنیز ۸۶
- نعناع ۸۶

انواع میوه‌ها و مزاج آنها..... ۸۷

آلبالو..... ۸۹

آلویخارا..... ۹۰

انار..... ۹۰

انجیر..... ۹۱

انگور..... ۹۲

غوره..... ۹۲

خرما..... ۹۲

زردآلو..... ۹۳

زرشک..... ۹۳

زیتون..... ۹۴

شفتالو..... ۹۴

گلابی..... ۹۵

لیمو شیرین..... ۹۵

موز..... ۹۶

مویز..... ۹۶

نارنج..... ۹۷

انواع گوشت‌ها و مزاج آنها..... ۹۸

اردک..... ۱۰۰

شتر مرغ..... ۱۰۱

گوسفند..... ۱۰۱

گوشت گاو..... ۱۰۲

ماهی..... ۱۰۲

مرغ..... ۱۰۳

کیاب..... ۱۰۳

- ۱۰۴..... انواع حبوبات و غلات و مزاج آن ها
- ۱۰۵..... برنج
- ۱۰۵..... جو
- ۱۰۶..... عدس
- ۱۰۶..... گندم
- ۱۰۷..... لوبیا
- ۱۰۸..... ماش
- ۱۰۸..... نخود
- ۱۰۹..... انواع ادویه ها و چای های سنتی و مزاج آن ها
- ۱۱۰..... آویشن
- ۱۱۱..... افیون
- ۱۱۱..... اسطوخودوس
- ۱۱۱..... بادرنجبویه
- ۱۱۲..... زعفران
- ۱۱۲..... زنجبیل
- ۱۱۲..... زیره
- ۱۱۳..... سیاه دانه
- ۱۱۳..... قهوه
- ۱۱۴..... گل گاوزبان
- ۱۱۴..... نمک
- ۱۱۵..... انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها
- ۱۱۶..... بادام شیرین
- ۱۱۶..... پسته
- ۱۱۷..... گردو

غذاهای فرآوری شده و مزاج آنها.....	۱۱۸
ارده.....	۱۱۸
عسل.....	۱۱۹
ماءالشعیر.....	۱۱۹
منابع.....	۱۲۰

پیشگفتار

طب سنتی ایران بیانگر حقایقی از آثار علم طب در مشرق زمین و بخصوص، تحقیقی درباره مزاج افراد و آثار دارویی گیاهان بومی سرزمین ایران است. این روش درمانی شامل نقل و دستورالعمل‌های طبّی از حکمای قدیم درباره امراض سخت مربوط به طبع و مزاج انسان‌ها و غذاهای گوناگون و اجرای ترکیبات دارویی در خصوص نارسائی‌های جسمی مبتنی بر اصول اعتقادی قدما در ارتباط بین امراض انسانی با عوامل درونی هر انسان به نام مزاج می‌باشد. در دنیای کنونی و در فرهنگ‌ها و ملل مختلف، مکاتب طبّی گوناگونی را می‌توان یافت. از این جمله، پزشکی نوین یا طب تجربی که نام دیگرش آلتوپاتی است و از همه فراگیرتر بوده؛ بطوریکه اکثر دانشگاه‌های پزشکی جهان این روش طبّی را به دانشجویان خود می‌آموزند. خاستگاه این طب از قاره اروپا بود. در این سوی دنیا در چین طب سوزنی، در هند طب آیورودا (شفای کوانتومی) و در ایران طب سنتی ایرانی و یا به قول برخی، طب یونانی را می‌توان یافت. آنچه که در این کتاب راجع به آن صحبت

خواهد شد، مورد آخر یعنی طب سنتی ایرانی و یا همان طب مزاجی است که پزشکی نوین نیز چنانچه در ادامه بیان خواهد شد در بسیاری از موارد از این طب الهام گرفته و توانسته نقایص خود را با استفاده از این روش مرتفع سازد.