

۱۳۹۵۶۴۵

۹۴۱۵۸



همه چیز درباره می طبع و مزاج

نرگس تشکری

www.ketab.ir

سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: شناخت مزاج‌ها/گردآورنده نرگس تشکری.
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۱۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: اخلاط چهارگانه
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۹ش ۵/ ۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۷۸۵۱۰



شناخت مزاج‌ها
نرگس تشکری
ناشر: نخبگان

چاپ و صحافی: نخبگان
ویراستار: رامش نورانی اتشگل
طراح جلد: محمود محرابی
طراح و صفحه آرا: مریم وزیری
سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵، اول
ناظر فنی: سارا هنر کار خسرو
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۱۸-۸
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

مزاج شناسی

مزاج شناسی یکی از علومی است که از گذشته همیشه مورد توجه قرار می گرفته و افراد زیادی، صرف نظر از میزان سواد، رشته ی تحصیلی و گرایش اجتماعی، با مفاهیم مزاج شناسی آشنا هستند و از این علم، در تمام شئون زندگی بهره می برند. اگر هر انسانی بر طبق طبع و مزاج خویش غذا میل کند، کمتر به بیماری مبتلا خواهد شد. شناخت طبع برای هر فرد ضروری است و از طریق آن، می توان از بروز بسیاری مشکلات جسمی و روحی، پیشگیری نمود.

مزاج شناسی به اصلاح تغذیه و توصیه به مصرف موادی که در طبیعت موجود و برای بقای بدن ضروری است، با توجه به مزاج سرشتی هر فرد، می پردازد. طبق علوم قدیم، چهار نظام طبیعت بر پایه ی ۴ عنصر اصلی آفریده شده است: آتش، هوا، آب و خاک. این چهار عنصر در بدن انسان به ۴ خلط (اخلاط اربعه: صفرا، دم، بلغم و سودا) تبدیل می شوند. و هر یک تأثیر خاصی در بدن انسان ایجاد می کنند.

بر اساس طب سنتی ۹ گونه مزاج کلی وجود دارد:

۱. مزاج معتدل

۲. مزاج سرد

۳. مزاج گرم

۴. مزاج تر

۵. مزاج خشک

۶. مزاج گرم و تر

۷. مزاج گرم و خشک

۸. مزاج سرد و تر

۹. مزاج سرد و خشک

مزاج شناسی

۶	تاریخچه ی طب اخلاطی
۶	ویژگی اخلاط چهارگانه
۱۰	علایم زیادی اخلاط چهارگانه
۱۱	راه های شناخت مزاج غالب
۱۹	قاعده ی کلی برای شناخت مزاج غالب
۲۰	برور دانستن گرمی ها و سردی ها
۲۱	گروه های خونی و طبایع چهارگانه
۲۱	تأثیر گروه خون بر روحیه ی افراد
۲۲	انتخاب غذای مناسب
۲۳	تعریف غذای گرم، سرد و معتدل
۲۴	طبیعت خوراکی ها
۲۵	غذاهای مضر و مفید برای انواع مزاج ها
۲۹	اصول کلی برای مزاج سازی چهارگانه
۳۱	دستورهای تغذیه ای ویژه ی هر مزاج
۳۵	تأثیر فصل ها در تغییر مزاج
۳۶	غذاهای خون ساز یا دم زا
۳۷	غذاهای سوداساز
۳۸	غذاهای صفراساز
۳۹	غذاهای معتدل
۴۰	تهیه ی غذا با مزاج معتدل
۴۰	مسهل مواد غذایی
۴۱	فهرست خوراکی ها و مصلحات آن ها
۵۹	مزاج آوای آسمانی
۵۹	مزاج آوای قرآنی
۵۹	مزاج آوای معنوی
۵۹	مزاج صداها
۵۹	مزاج لحن و طنین صدا

۶۰	مزاج صداهای طبیعت
۶۰	مزاج صداهای صنعتی
۶۱	مزاج نواهای موسیقی
۶۱	تأثیر صدا در درمان بیماران
۶۲	مزاج اندام ها
۶۲	مزاج بوها
۶۲	مزاج چهره ها
۶۳	مزاج حیوانات
۶۳	مزاج خانه و مسکن
۶۴	مزاج دودها
۶۴	مزاج فتارها
۶۶	مزاج رنگ ها
۶۷	مزاج زخم ها
۶۷	مزاج زمان های شبانه روز
۶۷	مزاج ساعت های گوناگون شبانه روز
۶۸	مزاج سایه ها
۶۸	مزاج عطرها
۶۹	مزاج فلزها
۶۹	مزاج گیاهان
۷۰	مزاج لباس ها و پوشش ها
۷۰	مزاج مزه ها
۷۰	تذکر بسیار مهم
۷۰	مزاج مصالح
۷۱	مزاج مکان ها
۷۲	اقلیم های هفت گانه
۷۳	قوانین ارزیابی مزاج ها
۷۴	درجه ی گرمی و سردی
۷۶	حجامت
۷۷	منع انجام حجامت
۷۸	روش های گوناگون درمان در طب سنتی