

## مقدمه:

حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می توانیم مزاج خود را یا به تعبیری درست تر 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 آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود چاق می شوند و عده ایی 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، بعضی ها خیلی تند و تیز هستند، بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تانی حرف می زنند، برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قوفنهییه..ل معروف سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن نیم کیلو خیار هیچ واکنشی ندارند. تمام آزمایشات بالینی این افراد سالم است و از لحاظ بررسی خون و بافت های بدن و اعضاء و تمام موارد آزمایشگاهی همه طبیعی هستند پس اختلاف این افراد در کجاست؟

جواب تمامی این سؤالها را در طب سنتی در بحث طبایع یا مزاج پیدا می کنیم. طبیعت انسان ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نمائیم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.

**تعریف ارکان:**

قبل از آنکه به تعریف مزاج بپردازیم 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 می باشند، به عبارتی دیگر اجزای اولیه بدن انسان و غیر انسان از اجسام بسیطی تشکیل شده اند که غیر قابل تقسیم به اجسام مختلفه دیگر می باشند که به آنها ارکان گفته می شود.  
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.

**تعریف مزاج:**

هرگاه اجزای یک ارکان با دیگری در آمیزد به نوعی که اثر کند یکی در دیگری به قوت های خود که ضد هم اند و هر یکی تیزی دیگری را بشکند، همانندی فعل و انفعال در اجزا آن مرکب به حدی برسد که در همه اجزا کیفیتی یکسان پیدا گردد. این کیفیت مرکب را مزاج گویند.  
مزاج همان طبع است و آنرا نباید با خلط یا رکن اشتباه کنید، مزاج جسم نیست. بلکه گرمی، سردی، خشکی، و تری را مزاج گویند.

**الواع مزاج:**

مزاج چون از ترکیب ارکان با یکدیگر پدید می آید لذا بسته به میزان ترکیب هر رکن، مزاج متفاوتی حاصل می گردد ولی اگر بخواهیم مزاجها را دسته بندی نماییم چون تعداد چهار رکن در هم ترکیب می شوند، مزاجهای اصلی را می توان در نه طبقه به شرح ذیل دسته بندی کرد:

- ۱- در تعدادی رکن آتش بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج گرم و خشک دارند آن ها را صفراوی می گویند.
- ۲- در تعدادی رکن هوا بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج گرم و تر دارند آن ها را دموی می گویند.
- ۳- در تعدادی رکن آب بیشتر است این افراد مزاج سرد و تر دارند، لذا آن ها را بلغمی می گویند.
- ۴- در تعدادی رکن خاک بیشتر است این افراد مزاج سرد و خشک دارند که آن ها را سوداوی می گویند.
- ۵- در تعدادی نیز این ارکان نسبتاً در حالت تعادل هستند این افراد مزاج معتدل دارند.
- ۶- در تعدادی ارکان آتش و هوا بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج گرم دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
- ۷- در تعدادی ارکان هوا و آب بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج تر دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.
- ۸- در تعدادی ارکان آب و خاک بیشتر است این افراد مزاج سرد دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
- ۹- در تعدادی ارکان خاک و آتش بیشتر است این افراد

## جدول مزاج ها

## مزاج سرد و تر

دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	پنیر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعنای خشک، سیاه دانه
	خامه کم چرب	عسل
	دوغ	زنیان، نعنای، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه
	ماست چکیده	مغز گردو، آویشن، عسل، نعنای خشک، فلفل سیاه
	سرشیر	عسل
	شیر پاستوریزه	عسل، گلاب
	ریشه ها	سیب زمینی
توت ها و بذرهای ملین	اسفرزه	عسل، سرکنگبین عنصلی
	توت فرنگی	عسل
سبزیجات	خیار بوته ای	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
	کدو	آب عسل، میخک، زیره، نعنای، نمک، روغن

مزاج خشک دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند. بنابراین هر فرد از بدو تولدش دارای حرارت و رطوبت غریزی می باشد که به آن مزاج اصلی یا جبلی می گویند.

در جدول ذیل این طبقات به صورت تصویری نشان داده شده اند:

مزاج / ایزکان	گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک	معتدل	گرم	تر	سرد	خشک
آتش	88	8	8	88	88	8	8	8	88
هوا	8	88	88	88	88	8	8	88	8
آب	8	88	88	8	88	8	88	8	8
خاک	88	88	8	8	88	88	8	8	88

## مزاج های سرد و خشک

دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	قراقروط	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
	کشک	گلنگبین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی
توت ها و بذرهای ملین	بارهنگ	عسل، مصطکی
	تمشک	عسل
	شاه توت	عسل، آب انار، انار، اطریفل صغیر
	ترشک	شربت ها، رازیانه، شکر سرخ
سبزی ها	سیبزمینی ترشی	دارچین، عسل، سرکنگبین، سرکه و خردل، میخک
	ریباس (ریواس)	شربت عود، انیسون، عسل
	گشنیز	سرکنگبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین
	ارزن	عسل
	باقلا خشک	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
	برنج	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید
	جو	رازیانه، شیرینی های طبیعی، انیسون، روغن های

مغزهای گیاهی	به دانه	رازیانه، عسل
	تخم کدو	عسل، گلنگبین
	تخم هندوانه	عسل، گلنگبین

زیتون، فلفل، خردل، آبغوره		
روغن زیتون	گوجه فرنگی	سبزی ها
پوست هندوانه، عسل، گلنگبین	هندوانه	
پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل	اسفناج	
ادویه های گرم	بامیه	
کرفس، نعناع، مصطکی	خرغه	
خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره	قارچ خوراکی	
نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سرکنگبین، هلیله	کاهو	
سرکنگبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل	کلم	
شستن با نمک، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل	کاسنی	
دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل	لوبیا	
عسل، پوست کردن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	باقلا تازه	حبوبات
آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه	نخود سبز	میوه ها
عنب، گلنگبین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن	آلو و آلوچه	

زیتون		میوه ها
مغز زردآلو، عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون	زردآلو	
عسل، گلنگبین	پرتقال	
عسل، گلنگبین	دارابی	
عسل، مربای زنجبیل	شفتالو	
عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون	شلیل	
عسل، گلنگبین	کیوی	
عسل، گلنگبین	لیموترش	
عسل، گلنگبین، گلپر	نارنگی	
عسل، گلنگبین	نارنج	
عسل، مربای زنجبیل	هلو	گوشتها
آب انار، آب لیمو، عسل	آناناس	
پختن با دنبه یا کنجد، زنجبیل، آویشن، عسل، گلنگبین، ادویه گرم	انواع ماهی	
ادویه گرم، نمک، دارچین، پیاز	سفیده تخم مرغ	
دارچین، فلفل، نعناع، سیر، پیاز، سماق، مرزه، زعفران	گوساله	
پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سرکنگبین	گوشت و تخم پرندگان آبی	