

## مشخصات غلبه بلغم در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																
<p>فرد بلغمی باید غذایش کم، گرم و لطیف باشد.</p> <p>باید بعد از غذا در حال تشنگی بخوابند.</p> <p>در صورت استفاده از سایر حبوبات و غلات، بهتر است از ادویه جات گرم مانند: زیره سیاه، زیره سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و کمی زرد چوبه استفاده شود.</p> <p>از بذرهای ملین مانند: تخم ریحان، تخم شربتی، قدومه ی شیرازی، خاکشیر و بارهنگ نیز می توان استفاده کرد.</p> <p>از خشکبار: بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد، ارده مفید است و از عسل و شیره ی خرما می توان مصرف کرد.</p> <p>استفاده از این نوع مواد غذایی بسیاری از بیماری های اتوایمیون، مانند: بیماری های رماتیسم، پارکینسون و سایر بیماری های صعب العلاج را درمان می کند. اکثر افراد مبتلا به این بیماری ها از طبع سرد برخوردار هستند.</p> <p>خوب است بدانید که از مهمترین امور برای رفع بلغم سه چیز است: تلاوت قرآن، مسواک زدن و جویدن کندر.</p>	<p>گوشت (شتر - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک) - ادویه جات (هل) - دارچین - زنجبیل - زیره - زعفران - زنبق - سرنجان - خولنجان - سیر - موسیر (خردل) - سبزیجات (کرفس - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه) - کلم - مارچوبه - هویج - کدو حلوایی - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدومه شیرازی</p> <p>تمام غذاهای گرمی بخش از قبیل گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، بوقلمون کباب شده و از میوه جات: همه ی میوه های رسیده و شیرین.</p> <p>از ادویه جات: هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، جوز هندی، فلفل سیاه و فلفل سفید و دانه ی فلفل، دانه ی خردل، سیر، موسیر، از ریشه ها: چغندر، سلغم، هویج، کلم قمی، ترب سیاه و سفید.</p> <p>از سبزیجات: کلیه ی سبزی جات گرم، مانند: انواع کلم، ساقه ی کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، تره و شوید. از حبوبات: نخود، گندم، لوبیا چیتی، لوبیا کشاورزی و یا کپسولی، دال عدس و لپه.</p>	<p><b>بلغم همان سیستم ایمنی بدن است که با این نوع تغذیه ضعیف می شود و در نتیجه، بدن آدمی در مقابل انواع پارازیتها آسیب پذیر می شود.</b></p>	<p>لبنیات - ترشی - لپته - شور - سبب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گاو و گوساله - گوشت سفید (برای رماتیسمی ها بد بوده و درد را زیاد می کند) - چای - قهوه - نسکافه - میوه ترش و کال - نارنگی - کیوی - گرمک (سرد است) - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - سوپ جو</p> <p>تمام مواد لبنی، مانند شیر، ماست، دوغ، کره، سرشیر، خامه، پنیر و کشک برای افراد بلغمی مزاج مضر است. ترشیجات، سرکه، شور، برنج سفید، عدس، سیب زمینی، آب یخ، انواع نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، نسکافه، سوپ جو، آش جو، میوه جات ترش و کال، نارنگی، کیوی، گرمک، خیار پوست کنده، قارچ، ماش، جو، گوشت گاو و گوساله، انواع گوشت سفید، سس، رب، گوجه فرنگی، پرخوری، غذاهای فریزر شده و غذاهای زود پز شده، کدو خورشتی، کلیه ی غذاهای ساندویچی، شیرینیجات قنادی، کلیه ی غذاهای سردی بخش، استفاده از چند نوع غذا با هم، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، آش رشته، ماکارونی و کلیه ی تنقلات مصنوعی، مانند پفک، شکلات، آدامس، بیسکویت، یخمک، نوشمک، چپیس و... مصرف این نوع مواد غذایی خلط بلغم را فعال می کند و آن را افزایش می دهد.</p>	<p>کسانی که سردی زیاد بخورند (ماست، ترشی) بلغم فعال می شود، آنگاه زیر چشم پف کرده، مزه دهانشان ترش می شود، پوست، شل و ول و سفید و آبی می شود، پوست مقطعی سفید می شود (برص) و موها زود سفید می شود، لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست و پا و پا درد و زانو درد، لرزش دست و پا (پارکینسون)، دیر هضم شدن غذا، درد معده، تنگی نفس موقع خوردن غذا، قلنج می کنند و دوست دارند ماساژ بدهند و درد کمر و بین شانها و گرفتگی ماهیچه پشت گردن، کسل و خواب آلود، جاری شدن آب از دهان در خواب، دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود، رقیق بودن آب بینی، ترشح بینی، سرفه زیاد، فراموشی و دفع ادرار زیاد همراه با فشار ضعف مئانه. یکی از مهمترین آثار بلغم زیاد، کم شدن هوش و حافظه انسان است.</p>	<p><b>بلغم</b></p> <p>بدن علیه خودش انقلاب می کند و رماتیسم مفصلی می آورد، مثل کشک و آب یا سفیده تخم مرغ است و مربوط به سیستم لنفاوی یا سیستم ایمنی است. از جنس آب و سرد و تر است.</p> <table border="1"> <tr> <td>آب</td> <td>جنس</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Ph</td> </tr> <tr> <td>تر سرد</td> <td>طبع</td> </tr> <tr> <td>لبنیات ترشی سرکه</td> <td>علت</td> </tr> <tr> <td>ترش</td> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> </tr> <tr> <td>سیستم لنفاوی</td> <td>محل</td> </tr> <tr> <td>سفیده تخم مرغ</td> <td>رنگ</td> </tr> <tr> <td>صفاوی</td> <td>مزاج مخالف</td> </tr> </table>	آب	جنس		Ph	تر سرد	طبع	لبنیات ترشی سرکه	علت	ترش	اگر زیاد شود طعم دهان	سیستم لنفاوی	محل	سفیده تخم مرغ	رنگ	صفاوی	مزاج مخالف
آب	جنس																				
	Ph																				
تر سرد	طبع																				
لبنیات ترشی سرکه	علت																				
ترش	اگر زیاد شود طعم دهان																				
سیستم لنفاوی	محل																				
سفیده تخم مرغ	رنگ																				
صفاوی	مزاج مخالف																				

## مشخصات غلبه دم (خون) در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاج																		
گرم مزاج است (دموی) باید خوراک سرد بخورد	ناشنا (خاک شیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید - شیرازی - بالنگو حجمش زیاد می شود و بخورید حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده براحتی کار می کند - استفاده از ترشی طبیعی فصل (شاتوت - زرشک - لیمو ترش - آب نارنج - مرکبات) - سوپ سالاد با روغن زیتون و آب لیمو قبل از غذا - جو - نان جو جوانه ها - سبزی - میوه	پر خوری - بادنجان - غذای نشاسته ای - آب یخ - شیرینی - غذای ممنوعه	<b>آثار دم</b> اگر زیاد شود مزه دهان شیرین می شود، سر سنگین شده، چرت زدن، کم حواس، کش آمدن آب دهان، زبان قرمز می شود، مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن و بین کتف شده، از لته خون می آید و مضطرب می شود.	<b>دموی</b> از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است.																		
	نوشیدن روزی شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، زرشک، کاهو، خیار و میوه جات به خصوص سیب درختی همراه با پوست و دانه های آن، انار، سبزیجات، سوپ جو، لیمو ترش تازه، استفاده از سالاد قبل از غذا، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده (مثل گندم، جوی دو سر، ماش و عدس)، بذرهای ملین (مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، بالنگو، بارهنگ، تخم مرو)، عسل به مقدار کم، غذاهای خام (میوه جات و سبزیجات)، انواع توت، به خصوص شاه توت، کدو خورشتی، نوشیدن دو تا سه لیوان آب زرشک که سریعاً خون را به حالت طبیعی باز می گرداند، کم خوری، استفاده از غذاهای ساده و کم کالری، مانند سبزیجات بخار پز. به افرادی که دموی مزاج هستند نیز نرمش و ورزش توصیه می شود.	غذاهای سرخ شده، چرب و پر حجم، شیرینجات قنادی و مصنوعی، پر خوری، ادویه جات تند، غذاهای شور، انواع شور (کلم شور، خیار شور و...) گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشیجات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی.	شیرین می شود، سر سنگین شده، چرت زدن، کم حواس، کش آمدن آب دهان، زبان قرمز می شود، مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن و بین کتف شده، از لته خون می آید و مضطرب می شود.	<b>دموی</b> از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا و اکسیژن به سلولها است.																		
				<table border="1"> <tr> <td>جنس</td> <td>هوا</td> </tr> <tr> <td>Ph</td> <td></td> </tr> <tr> <td>طبع</td> <td>تر گرم</td> </tr> <tr> <td>علت</td> <td>پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند</td> </tr> <tr> <td>اگر زیاد شود</td> <td>شیرین میشود</td> </tr> <tr> <td>طعم دهان</td> <td></td> </tr> <tr> <td>محل</td> <td>رساندن غذا به اکسیژن و سلولها</td> </tr> <tr> <td>رنگ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>مزاج مخالف</td> <td>سوداوی</td> </tr> </table>	جنس	هوا	Ph		طبع	تر گرم	علت	پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند	اگر زیاد شود	شیرین میشود	طعم دهان		محل	رساندن غذا به اکسیژن و سلولها	رنگ		مزاج مخالف	سوداوی
جنس	هوا																					
Ph																						
طبع	تر گرم																					
علت	پر خوری و خوردن پیش از حد خون را زیاد میکند																					
اگر زیاد شود	شیرین میشود																					
طعم دهان																						
محل	رساندن غذا به اکسیژن و سلولها																					
رنگ																						
مزاج مخالف	سوداوی																					

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها
غذای افراد صفراوی باید خنک کننده و رطوبتی باشد	انار و شاتوت بهترین دارو است - زرشک - تمشک - زردآلو - هلو - خیار کاهو - هویج - روغن زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشیدی - خوراک قارچ - کدو حلوائی - اسفناج - گشنیز - نخود فرنگی - عدس - ماش - جو دو سر - لیمو عمانی	علت ممنوع بودن این غذاها برای افراد صفراوی مزاج این است که ph این غذاها و نیز پی هاش (ph) کبد بالاست. استفاده از این مواد باعث افزایش دمای کبد و ترشح زیاد صفرا و در نتیجه ایجاد راه بندان در مجاری کبد می شود. این حالت موجب تشکیل سنگ های صفراوی در کیسه صفرا می شود و علائمی نظیر یبوست، زرد شدن چهره، دردهای شدید در ناحیه ی سمت راست بدن در زیر دنده ی راست را در پی دارد.	پرخوری - بعد از غذای مختصر دوباره غذا خوردن - آش رشته - ماکارونی - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تر است و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود) - شیرینی	کسانی که صفرا زیاد تولید می کنند به این امور مبتلا هستند: سر درد، شقیقه نبض می زند، زردی سفیدی چشم، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، طعم دهانشان تلخ شده و ترش کردن گلو(وقتی صفرا داخل معده بیاید)، تشنگی، سوزش جگر(زیر دنده راست آنها خیلی گرم است)، حداقل دو درجه تب دارند و لبهای آنها دچار خشکی بوده، پوست سرشان ترک خورده و می سوزد و بعنوان شوره و حتی ریشه مژه و دور پلک سوخته و پوسته پوسته می شود، پوست زبر، رنگ ادرار زرد تیره، ابرو می ریزد، علاقه زیاد به یخ و آب یخ، تندخو و بهانه گیر، موها تکه تکه می ریزد و دیدن خواب هولناک(افتادن از بلندی و جنگ و ستیز).	صفراوی
تشنگی ضرر دارد	همه ی انواع مرکبات، انار، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، گوجه سبز و زرشک برای افراد صفراوی مزاج مفید هستند. بهترین دارو برای این افراد هندوانه، گرمک، کدو خورشیدی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو یا پاچه ی گوسفند و همراه با تعدادی آلو بخارا و سبزی جات، مانند اسفناج و گشنیز و لیمو ترش تازه و روغن زیتون است. همچنین سیب زمینی بخارپز، قارچ، بامیه ی خورشیدی، پیاز، برگه ی هلو، برگه ی زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلوائی، نخود فرنگی، عدس، ماش، جوی دو سر، مخمرآب جو، لیمو عمانی برای افراد صفراوی مزاج بسیار مفید است.	بهدارهای ملین، مانند خاکشیر، اسفزه، تخم ریحان، تخم مرو، بارهنگ و بالنگو، ترشی جات طبیعی، مغز فلوس، شیر خشک، ترنجبین، عسل به مقدار کم و همراه با لیمو ترش تازه و به صورت شربت شده که به آرامی میل شود، انگور، کاهو، مغز خیار، تخم کدوی خام، تخم خیار، مغز تخم هندوانه، تخم کاهو، از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط کرده آسیا شود و روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب مخلوط گردیده و میل شود.	چای، قهوه، نسکافه، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای فریزر شده، زود پز شده و سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پرحجم، ماکارونی، آش رشته، سیر و کلیه ی غذاهای گرم، ادویه جات تند، آب یخ، نوشابه، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت قرمز، بریده بریده غذا خوردن؛ یعنی انسان مدام در حال خوردن باشد، مانند تخمه شکستن و خوردن تنقلات، خوردن بادمجان، موز، کلیه غذاهای ساندویچی، مانند سوسیس، کالباس، کوکتل، سمبوسه، فلافل، پیتزا، همبرگر و خوردن خربزه، آناناس و طالبی.	آتش جنس Ph خشک گرم غذای چرب و شیرین تلخ کبد زرد بلغمی	آتش جنس Ph خشک گرم غذای چرب و شیرین تلخ کبد زرد بلغمی

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																
غذای اشخاص سوداوی بهتر است بیشتر رطوبت داشته باشد و کمتر گرمی زا باشد	خوردن غذای گرم و تر - ملین - سوپ جو (با پاچه گوسفند - کمی زنجبیل زعفران) بعد از سلامتی عسل و قدمه شیرازی مرتب استفاده کنید - توت با آب گرم طهارت کند - انجیر - خرما - کشمش - هل - دارچین - زیره زعفران کلیه‌ی غذاهای گرمی بخش، مانند: گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک و گوشت سار. در صورت مصرف برنج، حتما از شوید و زیره ی سیاه استفاده شود. سبزیجات گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، انواع کلم، ساقه ی کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران زیره و استفاده از بذرهای ملین، مانند: قدمه‌ی شیرازی، تخم شربتی و سایر ملین های ملایم از جمله‌ی خوراکی های مفید برای افراد سوداوی مزاج است.	عدس - نوشابه با غذا - ماهی دودی - غذای مانده و بیات - نمک سود - خیار شور - گوشت پیر (رنگ قرمز تیره) - پنیر نباید بخورند بادمجان، غذاهای نمک سود، مانند: ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، پنیر شور، گوشت گاو و گوساله و گوشت حیوانات پیر، همچنین غذاهای مانده و بیات، ماست، پنیر، چای شیرین، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، ترشیجات سرکه، شور، گوجه فرنگی، سس، رب، کلیه ی غذاهای ساندویچی، آب یخ، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی، برنج سفید، خوراک عدس (عدسی)، نوشیدن مایعات همراه با غذا، غذاهای سرخ شده، غذاهای فریزر شده، غذاهای زود پز شده، تنقلات مصنوعی، مانند: شکلات، پفک، چیپس، بیسکویت، یخمک، کاکائو و...	اگر سودا زیاد شود طعم دهان شور می‌شود. دهان بوی عفونت می‌دهد و کابوس می‌بیند و دچار افسردگی و خستگی، خود خوری، فکر زیاد بدون آنکه بداند، لاغری، بی‌نشاطی، یبوست شدید هفته‌ای یک بار، مدفوع قیری و سیاه، سوزش هنگام دفعادرار، ادرار تیره خاکستری می‌شود، حالت تهوع، حس تاریکی چشم و شب کوری، تیرگی رنگ پوست و صورت، سوزش معده، خارش زیاد بدن و ترک خوردن پوست و قلنج معده.	<b>سوداوی</b> سودا سرد و خشک، از جنس خاک و رسوب خون است و PH=6 است و در طحال تولید می‌شود و طحال را فعال می‌کند. PH خون باید بالای ۷ باشد و اگر به ۷ برسد به حالت اغماء و غش می‌رود.																
				<table border="1"> <tr> <td>خاک</td> <td>جنس</td> </tr> <tr> <td>۶</td> <td>Ph</td> </tr> <tr> <td>خشک سرد</td> <td>طبع</td> </tr> <tr> <td>غذای مانده و بیات و شور و نمک سود</td> <td>علت</td> </tr> <tr> <td>شور</td> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> </tr> <tr> <td>طحال</td> <td>محل</td> </tr> <tr> <td>دموی (خون)</td> <td>مزاج مخالف</td> </tr> <tr> <td>رسوب خون</td> <td>رنگ</td> </tr> </table>	خاک	جنس	۶	Ph	خشک سرد	طبع	غذای مانده و بیات و شور و نمک سود	علت	شور	اگر زیاد شود طعم دهان	طحال	محل	دموی (خون)	مزاج مخالف	رسوب خون	رنگ
خاک	جنس																			
۶	Ph																			
خشک سرد	طبع																			
غذای مانده و بیات و شور و نمک سود	علت																			
شور	اگر زیاد شود طعم دهان																			
طحال	محل																			
دموی (خون)	مزاج مخالف																			
رسوب خون	رنگ																			

