

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## اصلاح مزاج در طب سنتی و اسلامی



Website: <http://Deldadegan.ir/>  
Email: [info@Deldadegan.ir](mailto:info@Deldadegan.ir)  
Mobile: 0990 178 45 47  
Telegram: <http://telegram.me/Deldadeganir>  
Android app: [به سایت مراجعه نمایید](#)  
Instagram: <https://instagram.com/deldadegan.ir/>

ارائه شده توسط سایت مذهبی دلدادگان

۱۳۹۶/۳/۲۶ هجری شمسی

# راه اصلاح مزاج یا تعدیل مزاج در طب سنتی چیست؟

برای اصلاح مزاج در طب سنتی لازم است که مزاج خود را شناخته و بر اساس آن تدابیر لازم را انجام دهید تا به تعادل مزاج دست پیدا کنید.

برای این کار می‌توانید از [آزمون‌های آنلاین مزاج شناسی](#) موجود در سطح اینترنت استفاده کرده یا به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

توجه داشته باشید که جهت اطمینان هر چه بیشتر توصیه می‌شود که به یک متخصص طب سنتی مراجعه نمایید تا با بررسی و اطلاع از مشکلات و شرح احوال شما، بهترین راهنمایی و مشاوره را به شما ارائه دهد.

## نکات کلیدی جهت اصلاح مزاج از نظر طب سنتی

جهت نتیجه‌گیری سریع‌تر و موفقیت در اصلاح مزاج حتماً به موارد زیر توجه داشته باشید:

- مصرف روزانه آب کافی، یعنی حداقل ۸ لیوان آب هم دمای محیط لازم و ضروری است. (در مزاج خشک، حداقل ۱۰ لیوان)
- عدم نوشیدن آب از نیم ساعت قبل تا حداقل یک ساعت و نیم بعد از غذا
- خودداری از ریزه خواری و خودداری از مصرف مواد غذایی دارای مواد نگهدارنده و صنعتی
- توجه به عدم مصرف همزمان مواد غذایی خام و پخته و عدم مصرف غذاهای سنگین (غذاهایی که به علت تعدد مواد تشکیل‌دهنده و طبع طولانی مدت ممزوج شده اند)
- توجه به خواب به موقع و همچنین فعالیت و تحرک کافی روزانه (ورزش)
- دقت در مصرف دارو، رژیم‌ها و تکمیل دوره‌های درمانی

(توجه داشته باشید که اصلاح مزاج و رسیدن به تعادل مزاج نیازمند سپری شدن زمان کافی و اراده و تلاش روز افزون شخص بیمار است)



## برنامه درمانی تعیین شده توسط درمانگر با اولویت اصلاح مزاج

شناخت مزاج هر شخص باید توسط فرد متخصص و درمانگر [طب سنتی اسلامی](#) که از علم و آگاهی لازم برخوردار است صورت بگیرد تا بتوان بهترین و صحیح ترین راه جهت رسیدن به اصلاح مزاج یا تعادل مزاج را طی کرد.

### اصلاح مزاج دموی

کنترل دمای داخلی، کاهش فشار ناشی از حرارت بر روی اعضای ریپسه و قوای هاضمه و کنترل بخارات و ریح متصاعد و محبوس بدن، اهم اهداف اصلاح وضعیت غلبه دم یا همان مزاج گرم و مرطوب است.

نکات مهم جهت اصلاح مزاج دموی و رسیدن به تعادل مزاج:

- از مصرف آجیل پرهیزید و آب را به آرامی بنوشید.
- از عصبانیت و جروبخت پرهیز نمایید و ورزش را فراموش نکنید.
- حمام رفتن را طولانی نکنید و با آب هم دمای بدن یا خنک تر دوش بگیرید.
- با غذا آب ننوشید و غذای چرب و سنگین میل نکنید.
- از شیرینی و لبنیات چرب دوری کرده و غذای پرکالری میل نکنید.
- میوه، سالاد و همچنین غذاهای بخارپز برای شما بهتر است.
- پیشگیری از بیوست و خودداری از پرخوری را مورد توجه قرار دهید.
- مصرف نمک و ادویه و آجیل را به حداقل برسانید و در این دوره از مجادله و جروبخت، [شب زنده داری](#) (بی دلیل و بیش از حد طولانی) و بی تحرکی خودداری نمایید.
- از مصرف غذاهای با طبع گرم و مرطوب به طور کلی اجتناب کرده و کاهش مصرف غذاهای دیر هضم را مد نظر داشته باشید.

### اصلاح مزاج صغراوی

کنترل دمای کبد و کاهش خشکی سراسری از طریق کمک به دفع اخلاط اضافی صغراوی (گرم و خشک) و در نتیجه ایجاد تعادل در رنگ رخسار، کاهش استرس هیجانی و پرخاشگری، تپش قلب، آگزما و کهیر پوستی از اهداف این برنامه است.

نکات مهم جهت اصلاح مزاج صغراوی و رسیدن به تعادل مزاج:

- در این دوره از مصرف غذاهای با طبع گرم و خشک خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای پرکالری، چرب و سنگین و سرخ کردنی، ادویه و نمک و آجیل خودداری کنید.
- مصرف کافی آب و مایعات و مصرف غذاهای آبدار از اولویت های درمان شما است.
- از مصرف غذاهای آلرژی زا خودداری کرده و مصرف سیگار و مشروبات الکلی را کنار بگذارید و از عصبانیت پرهیز کنید.
- از مصرف زرشک، عناب، آلو، برگه، قیسی و همچنین چای لیمو عمانی به منظور کاهش دمای داخلی در طول روز بهره ببرید.

### اصلاح مزاج سوداوی

کاهش نگرانی و استرس، کمک به ایجاد خواب منظم و با کیفیت و کاهش دردهای متناوب با منشأ نامشخص، کنترل وسواس و در نتیجه ایجاد نشاط و افزایش میل به زندگی از اهداف اصلاح غلبه سودا (مزاج سرد و خشک) است.

توجه به مصرف آب کافی و خودداری از مصرف مواد غذایی با طبع سرد و خشک اولویت درمانی شما است.

## نکات مهم جهت اصلاح مزاج سوداوی و رسیدن به تعادل مزاج:

- از مصرف پنیر، خشکبار، نوشابه های گازدار، بادمجان، قهوه، شکلات، فست فود، خصوصاً آب سرد، خوراکی های ترش و همچنین دخانیات و مشروبات الکلی اکیداً خودداری نمایید.
- ورزش روزانه در محیط شاد ورزشی راهگشا است
- از تنهایی و خودخوری و گوش فرا دادن به درد و دل دیگران و همنشینی و معاشرت با افراد بدبین و بدگمان خودداری کنید.
- از عطرها گرم طبیعی بهره ببرید و با افراد مثبت اندیش وقت بگذرانید.

## اصلاح مزاج بلغمی

افزایش سردی و رطوبت و در نتیجه رخوت و بی حالی، خواب زیاد و سستی نشانه غلبه بلغم است. برای اصلاح غلبه بلغم باید **صبر** و سعی بسیار داشته باشید. خودداری از مصرف مواد با طبع سرد و مرطوب (خصوصاً شب ها) اولویت درمانی شما است.

## نکات مهم جهت اصلاح مزاج بلغمی و رسیدن به تعادل مزاج:

- آب کافی و ولرم بنوشید. (به هیچ وجه نباید همراه غذا آب خورد.)
- به خوبی ورزش کنید و پیاده روی روزانه داشته باشید.
- از روغن مالی بدن با روغن های گرم بهره ببرید
- شبها به حمام نروید و سحرخیز باشید.
- پرخوری نکنید و مصرف نمک را به حداقل برسانید.
- در طول اصلاح غلبه بلغم مصرف لبنیات، مرغ، ماهی و برنج را به حداقل رسانده (ترجیحاً قطع کنید) و ریزه خواری نکنید.

## اصلاح مزاج دم و بلغم

اولویت درمانی شما کاهش رطوبت و ایجاد تعادل در بین حرارت اعضاء ریسیسه و رفع سردی از گوارش و مفاصل است. مسلماً کاهش وزن کمک شایانی به اصلاح وضعیت شما خواهد کرد. پس صبورانه رژیم ها و برنامه های درمانی خود را پی بگیرید.

توجه به روغن مالی شبانه و ورزش و پیاده روی روزانه باید جزء لاینفک برنامه درمانی شما باشد، مصرف آب کافی و امساک ۳ ساعته بعد از هر وعده غذایی را فراموش نکنید.

## نکات مهم جهت اصلاح مزاج دم و بلغم و تعدیل مزاج:

- در زمان استحمام از آب ولرم هم دمای بدن بهره ببرید و به سونا نروید.
- تا زمان تعدیل مزاج، رفتن به استخر برای شما مجاز نیست و سحرخیزی باید جزء برنامه روزانه شما باشد.
- روزها از مصرف مواد غذایی گرم و مرطوب و شبها از مصرف مواد غذایی سرد و مرطوب خودداری کنید.
- بهتر است مدتی با خودداری از مصرف فرآورده های حیوانی و شیرینی، به ساده خوری و کم خوری روی آورید.

## اصلاح مزاج دم و سودا

خودداری از زیاده روی در مصرف غذاهای گرم و تر در روز و همچنین خودداری از مصرف غذاهای سرد و خشک در طول شب جزء برنامه غذایی شماست.

## نکات مهم جهت اصلاح مزاج دم و سودا و تعدیل مزاج:

- ورزش روزانه و خودداری از پرخوری و خواب سر شب و سحرخیزی را مدنظر داشته باشید.
- حذف غذای چرب و عدم مصرف غذای ترش در شب و همینطور کاهش مصرف غذاهای نشاسته ای را در برنامه خود داشته باشید.
- سعی کنید با افراد خوش بین و مثبت اندیش وقت بگذرانید و بهره بیشتری از حضور طبیعت ببرید.
- از تنهایی و خمودگی دوری کرده و لباس‌های تیره نپوشید.
- بیش از حد کار نکنید و زمانی را برای گذران اوقات با خانواده اختصاص دهید.

## اصلاح مزاج صفرا و سودا

### نکات مهم جهت اصلاح مزاج صفرا و سودا و تعدیل مزاج:

- از مصرف مواد غذایی با طبیعت خشک پرهیز نمایید. (گرم و خشک و سرد و خشک)
- اولویت عدم مصرف گرم و خشک در طول روزها و سرد و خشک در طول شپهاست.
- شما بیش از حد معمول نیاز به مصرف آب و مایعات دارید.
- از یبوست پیشگیری نموده و حتماً خواب کافی داشته باشید.
- از مصرف مایعات و غذاهای آبدار در طول شبانه‌روز بهره ببرید و به هیچ وجه برای مدت طولانی گرسنه نمانید.
- حتماً از مرطوب کننده های پوست استفاده کنید و از همراهی و هم صحبتی با افراد مثبت اندیش بهره ببرید.
- از مصرف فست فودها و سوخاری ها و همچنین کنسرو و مواد دارای نگهدارنده و ادویه زیاد خودداری کنید.
- در زمان عصبانیت به پیاده روی در طبیعت بپردازید و نفس عمیق بکشید.

## اصلاح مزاج صفرا و بلغم

### نکات مهم جهت اصلاح مزاج صفرا و بلغم و تعدیل مزاج:

- ورزش را فراموش نکنید.
- آب کافی بنوشید و حین مصرف غذا آب ننوشید.
- در طول روز از مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک و شبها از سرد و مرطوب خودداری نمایید.
- از یبوست پیشگیری کرده و مواظب افزایش وزن خود باشید.
- سحرخیز باشید و از شام خوردن دیر هنگام پرهیز نمایید. از مصرف غذای سنگین و چرب پرهیز نموده و ساده خوری و غذای سبک را در برنامه غذایی خود جای دهید.
- شب ها حمام نروید و برای جلوگیری از خمودگی، سحرخیز باشید.
- از مصرف خوراکی های آلرژی زا خودداری کنید.

## اصلاح مزاج بلغم و سودا

حذف کامل سردی ها از برنامه غذایی، اولویت برنامه درمانی شماسست. ورزش روزانه به همراه نوشیدن کافی آب هم دمای بدن لازم و اجباریست.

### نکات مهم جهت اصلاح مزاج بلغم و سودا و تعدیل مزاج:

- خواب زود هنگام و بیداری به وقت سحر و ورزش صبحگاهی راهگشا خواهد بود.
- از یبوست پیشگیری کرده و از مصرف هرگونه ترشی خودداری نمایید.
- تا انتهای دوره درمان ترجیحاً از لبنیات استفاده نکرده و مفاصل خود را شب ها با روغن های گیاهی ماساژ دهید.

## توضیحات تکمیلی پیرامون تعادل مزاج در طب سنتی

جهت پایدار نمودن وضعیت صحیح و جلوگیری از عود مجدد وضعیت عدم تعادل مزاج به نکات زیر توجه فرمایید:

- اصول کلی رعایت زمان مصرف مواد غذایی سرد و گرم یعنی عدم مصرف مواد غذایی با طبع خیلی گرم در طول روز و خیلی سرد در طول شب را مدنظر داشته باشید.
- نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب هم دمای محیط در طول روز فراموش نشود و پیشگیری از یبوست را فراموش نکنید.
- ترجیحاً شبها حمام نروید و خواب اول وقت و سحرخیزی و ورزش صبحگاهی را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- با شناخت طبع غذاها و عدم مصرف همزمان چند نوع غذا خصوصاً با طبع یکسان یا به شدت متضاد در یک وعده غذایی، از موهبت سلامتی روز افزون استفاده ببرید.
- در دوره عادت ماهیانه مصرف داروهای خوراکی را متوقف کنید و در صورت بارداری داروها را به طور کامل قطع کنید.

سرخى بر هر رخی کان لامع است  
بهر آن آمد که جانش قانع است  
که طمع لاغر کند، زرد و ذلیل  
نیست او از علت ابدان علیل  
(مولوی)

# سخن پایانی با خوانندگان گرامی

این مقاله به توسط [دلدادگان](#) منتشر شده است و امکان مشاهده ی آن در پیوند زیر وجود دارد:

[راه اصلاح مزاج یا تعدیل مزاج در طب سنتی چیست؟](#)

لطفاً این مقاله را با ذکر منبع منتشر نموده و لینک مطلب یا فایل pdf مقاله را در شبکه های اجتماعی اشتراک گذاری نمایید، تا افراد بیشتری موفق به مطالعه ی آن شوند.

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را جهت بهبود کیفیت مقاله، برای ما ارسال نمایید.

از وقتی که بابت مطالعه ی این مقاله گذاشتید، بسیار سپاسگزارم و برایتان آرزوی سلامتی و موفقیت دارم.  
با احترام – سایت مذهبی دلدادگان  
۱۳۹۶/۳/۲۶ هجری شمسی