



## ارکان - مزاج - اخلاط

### مقدمه:

از دیدگاه حکما علم طب شامل دو بخش نظری و عملی است:

- عمده مباحث بخش نظری شامل:

۱/ امور طبیعی

۲/ احوال بدن انسان (سلامتی و بیماری)

۳/ اسباب احوال بدن انسان

۴/ علایم و نشانه ها

- عمده مباحث بخش عملی شامل:

- تدابیر حفظ سلامتی

- تدبیر هوا و تغذیه و ورزش و...

- تدابیر درمانی

۱/ تدبیر خوردن، آشامیدن و ...

۲/ درمان با داروها

۳/ اعمال یداوی (ماساژ، حجامت، فصد و ...)

- نکته مهم:



از آن جا که پزشکی وابسته به علوم پایه ای چون بیوشیمی و فیزیولوژی و... است، برای فهمیدن طب باید ابتدا علوم پایه را آموخت. در طب سنتی نیز پزشک باید ابتدا طبیعیات را بیاموزد. در واقع همان طور که پزشک امروز در شیمی متخصص نیست و از متخصص شیمی علم مربوطه را می آموزد و می پذیرد، در طب سنتی نیز طبیب از عالم طبیعی، علم مربوطه را می آموزد.

حکما می گویند: پزشک باید به مقتضای حرفه پزشکی نسبت به بعضی موضوعات تنها تصور شناختی داشته باشد. سپس وجود آنها را همان گونه که نزد دانشمند طبیعی پذیرفته شده تصدیق نماید. ولی در پاره ای از موضوعات باید در حرفه پزشکی برای اثبات آنها برهان بیاورد. زیرا به طور کلی مبادی علوم جزئی (مانند طب) در علوم دیگری که مقدم تر است به اثبات رسیده است. اما چرا پزشک نباید در اثبات آنچه که از موضوعات علم طبیعی شمرده می شود (عناصر، امزجه و...) سخن بگوید؟ زیرا اولاً مباحثی را که جزء علم طب محسوب نمی شود در آن وارد کرده است. ثانیاً به گمان خود مطلبی را روشن کرده ولی چون در تخصص وی نبوده به خطا رفته است.

• برخی از موضوعاتی که طبیب باید از آنها تصور شناختی داشته باشد و در آنها از دانشمند طبیعی پیروی نماید:

۱- عناصر، آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟

۲- امزجه، آیا وجود دارند یا خیر؟ حقیقت آن چیست؟

۳- اخلاط، آیا وجود دارند یا خیر؟ حقیقت آن چیست؟ عدد آن چند است؟

۴- قوا، آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟

۵- ارواح، آیا وجود دارند یا خیر؟ عدد آن چند است؟ مکان آن کجاست؟

• **طبیعت:**

قوه ای بدنی است که بدون دخالت اراده و شعور تدابیر امور بدن را به عهده دارد. در واقع این قوه را خداوند طوری طراحی کرده است که در شرایط مختلف واکنش های مختلفی از خود بروز می دهد. از این رو می توان آن را به یک نرم افزار تشبیه کرد. مثلاً هنگامی که ما غذای بدی را مصرف می کنیم، طبیعت تلاش می کند تا آن را از طریق قی کردن از بدن خارج کند. یا هنگامی که نقطه ای از بدن توسط حشره ای گزیده می شود این قوه با بکار گیری فرایندهای پیچیده ای موادی را در آن نقطه برای دفاع جمع می کند که موجب سرخی، ورم و خارش در آن موضع می گردد.

• **امور طبیعی:**

اموری است که بوجود آمدن بدن و تعادل انسان به وجود آنها بستگی دارد و شامل ۷ جزء می باشد.



• امور طبیعه ۷ تاست:

۱- ارکان      ۲- مزاج      ۳- اخلاط      ۴- اعضاء      ۵- ارواح      ۶- قوا      ۷- افعال

ارکان و مزاج و خلط و اعضاء      ارواح و قوا شناس و افعال

همواره تفاوت بین افراد توجه ما را به خود جلب می کند. برخی نوزادان زردی می گیرند و برخی نمی گیرند. برخی بچه ها غذا خوب نمی خورند و برخی برعکس خیلی خوش اشتها هستند. بعضی لاغر و بعضی درشت اندامند. برخی افراد، شجاعند و برخی ترسو. عده ای زود عصبانی می شوند و عده ای خیلی صبور و آرامند. برخی سخاوتمند و ولخرجند و عده ای برای یک ریال هم حساب و کتاب دارند. بعضی قدرت حافظه بالایی دارند و گروهی هم مرتباً مطالب را فراموش می کنند. یکی خواب سبک دارد و دیگری خواب سنگین. یکی تند و تیز و پرانرژی است و دیگری کند و کم انرژی. عده ای به محض خوردن یک عدد خیار دچار دل درد می شوند و برخی هم می توانند نیم کیلو خیار را بدون ناراحتی میل کنند. یک نفر با خوردن کمی دارچین دچار خارش می شود و دیگری غذاهای خود را پر از ادویه می کند و مشکلی هم پیدا نمی کند. برخی با خوردن یک عدد خرما جوش می زنند و عده ای دیگر ممکن است یک بشقاب خرما بخورند و یک عدد جوش هم در چهره شان ظاهر نشود. برخی پوست خشک و عده ای پوستی مرطوب و لطیف دارند. برخی مرتباً از اطرافیان خود اشکال می گیرند و به مسائل جزئی فکر می کنند ولی عده ای به راحتی از کنار مسائل جزئی می گذرند. سوال مهم اینجاست که راز این تفاوتها در چه چیزی نهفته است؟

از دیدگاه طب سنتی راز این تفاوتها در تفاوت مزاجهاست.

### مزاج چگونه شکل میگیرد؟

مزاج از ترکیب عناصر اولیه یا ارکان تشکیل می شود.

### عناصر یا ارکان چیستند؟

حکما معتقد بودند که انسان، حیوان، گیاه و جمادات همه از چهارعنصر یا رکن اصلی تشکیل شده اند، یعنی هر چیزی (در روی زمین و فضای اطراف آن تا کره ماه) از تأثیر این چهار رکن بر روی هم و ایجاد یک کیفیت جدید ایجاد می شود.

• **ارکان**

- ارکان جمع رکن است. لغات مترادفی برای رکن وجود دارد که عبارتند از: عنصر، اسطقس واصل
- ارکان: اجسامی بسیط هستند (یعنی غیر قابل تقسیم به غیر خود هستند) که اجزاء اولیه موجودات مادی را تشکیل می دهند.

هریک از ارکان دارای یک کیفیت فاعله (یعنی حرارت یا برودت) و یک کیفیت منفعله (یعنی رطوبت یا خشکی) می باشد.

### ❖ ارکان، نام و کیفیت



- آتش ➔ گرم و خشک
- هوا ➔ گرم و تر
- آب ➔ سرد و تر
- خاک ➔ سرد و خشک
- توجه:

۱- منظور از آتش، هوا، آب و خاک عنصری، آتش، هوا و آب و خاک متعارف نیست. بلکه استفاده از این واژه ها به دلیل مشابهتی است که بین بعضی از خصوصیات این مواد با سمبل ها و نمادهای مورد نظر حکما وجود دارد. در واقع آتش، هوا، آب و خاک موجود در طبیعت تا حدود زیادی می تواند خواص و ویژگی های آن عناصر اولیه را نشان دهند.

۲- عناصر اربعه را نمی توان به صورت مجزا در طبیعت پیدا کرد. بلکه این عناصر در ترکیب مواد مرکب وجود دارند و بدن انسان (و غیر انسان) از این عناصر تشکیل شده است.

- بطور خلاصه در تعریف هر یک از ارکان می توان گفت:

۱- **آتش:** جسمی است عنصری، بسیط<sup>۴</sup>، لطیف، سبک مطلق و طبیعت آن گرم و خشک و جای طبیعی آن زیر فلک قمر است.

۲- **هوا:** جسمی است عنصری، بسیط، سیال، سبک نسبی و طبیعت آن گرم و تر و جای طبیعی آن زیر کره<sup>۵</sup> آتش است.

۳- **آب:** جسمی است عنصری، بسیط، سیال، سنگین نسبی و طبیعت آن سرد و تر و جای طبیعی آن زیر کره هواست.

۴- **زمین:** جسمی است عنصری، بسیط، جامد، ثقیل مطلق و طبیعت آن سرد و خشک و جای طبیعی آن زیر کره آب و مرکز کل است.

## ۱. آتش

طبیعت آتش گرم و خشک است. در گرمی آتش بحثی نیست، برای درک خشکی آن کافی است توجه کنیم که تأثیر آتش بر رطوبت ها چگونه است؟ شما وقتی یک جسم مرطوب را حرارت می دهید خشک می شود. آفتاب وقتی به زمین باران خورده می تابد زمین را خشک می کند. لذا می گویند آتش گرم و خشک است.

## ۲. هوا

<sup>۴</sup> بسیط یعنی قابل تجزیه به غیر خود نیست. یعنی تمام اجزاء تجزیه شده نیز شبیه کل است. در شیمی نیز عنصر را چنین تعریف می کنند که عنصر از اتم های یکسانی تشکیل شده است. مثلاً عنصر آهن از اتم های آهن تشکیل می شوند و از تجزیه آن فقط آهن به دست می آید. البته در گذشته ای نه چندان دور، اتم را این چنین تعریف کرده بودند که قابل تجزیه نیست. اما بعداً معلوم شد که اتم نیز از اجزاء متعددی مثل پروتون و نوترون و ... تشکیل شده است. در هر حال تعریف بسیط در فلسفه تعریفی دقیقتر است.

<sup>۵</sup> در واقع چهار عنصر مذکور را می توان به صورت چهار کره در نظر گرفت که کره اول خاک یا زمین و کره ای که آن را احاطه کرده کره آب و کره ای که کره آب را احاطه کرده کره هواست و کره ای که کره هوا را احاطه کرده کره آتش است.



طبیعت هوا گرم و تراست. این هوا شامل بخارات و گازهاست مثلاً شما وقتی آب را حرارت دهید بخار می‌شود. بخار آب نسبت به خود آب از سطح انرژی بالاتری برخوردار است. چرا که برای تبدیل آب به بخار آن بایستی انرژی مصرف کنیم. بنابراین هوا نسبت به آب گرم‌تر است.

### ۳. آب

طبیعت آب سرد و تراست. تر بودن و رطوبت آن که واضح است و از توضیح بالا مشخص شد که آب نسبت به هوا سردتر است.

### ۴. خاک

طبیعت آن سرد و خشک است. برای تبدیل سنگ معدن آهن به مایع، باید با حرارت زیاد آن را ذوب کنیم یعنی خاک نسبت به آب (یا به عبارتی مایعات) سرد و خشک‌تر است وقتی همین خاک را حرارت می‌دهیم و ذوب می‌کنیم گرم‌تر شده و روان، یعنی مایع می‌شود.

### ➤ فایده و کاربرد آتش:

فواید زیر را حکما برای آتش ذکر کرده اند:

۱. پختن: پختن گاهی به معنای پختن غذا در اثر حرارت است و گاهی به معنای رسیدن میوه و محصول. معانی دیگری نیز در طب وجود دارد که در آینده به آن اشاره می‌شود.
۲. تلطیف: حرارت باعث افزایش فاصله بین اجزاء یک ماده می‌گردد. یک میوه نارس را با یک میوه رسیده مقایسه کنید. گوشت خام با گوشت پخته همین تفاوت را دارد. پس حرارت لطیف کننده است.
۳. سبکی: وقتی آب را حرارت می‌دهیم سبک و بخار می‌شود و بالا می‌رود.
- ۴ و ۵. جدا کردن اجزا مختلف ترکیبات و جمع کردن اجزا شبیه هم: وقتی سنگ معدن را حرارت می‌دهند به واسطه نقطه ذوب مختلف در مواد مختلف مواد مشابه کنار هم قرار گرفته جدا می‌شوند. مثلاً آهن در یک درجه خاصی ذوب شده جدا می‌شود و مس در درجه حرارت دیگری. با این کار مواد مشابه کنار هم جمع می‌شوند و از سایر مواد جدا می‌شوند.

### ➤ فایده هوا

۱. سبکی: وجود هوا در اشیا موجب سبکی آنها می‌شود مانند بادکنک.
۲. لطافت: وجود هوا در اشیا موجب لطیف شدن آن می‌شود.
۳. گشادگی و آمادگی سوختن: وجود هوا برای سوختن لازم است.

### ➤ فایده آب

فواید زیر را حکما برای آب ذکر کرده اند:

۱. خمیر کردن



۲. ترکیب: معمولا برای ترکیب کردن دو ماده نیاز به یک مایع داریم تا دو ماده در این بستر با هم ترکیب شوند.
۳. سهولت قبول شکل و ترک آن: وجود آب باعث می شود تا ماده مانند یک خمیر به شکل های مختلف در بیاید و به راحتی نیز می توان شکل را تغییر داد. اما هنگامی که این خمیر در اثر حرارت خشک می شود و آب خود را تا حدود زیادی از دست می دهد دیگر نمی توان تغییر شکل داد مگر این که با افزودن آب آن را خمیر کنیم تا مجددا شکل پذیر شود.

### ➤ فایده خاک

فواید زیر را حکما برای آب ذکر کرده اند:

۱. حفظ شکل
  ۲. استمساک
- از مثال قبل معلوم می شود که هنگامی میزان خاک در خمیر بیشتر می شود تغییر شکل ممکن نیست. سنگ و کوه را نمی توان تغییر شکل داد مگر با استفاده از آتش و آب.

### ❖ معنای تری و خشکی

توجه شود که در تر بودن، خاصیت سیالیت و انعطاف نیز می تواند مورد نظر باشد. آب و هوا را به شکل های مختلفی می توانید در آورید. هوا و آب به شکل ظرف خود در می آیند اما خاک و آتش این چنین نیستند.

### مزاج چیست؟

تعریف: کیفیت متوسط و متشابه است که حاصل ترکیب و امتزاج اجزاء عناصر است.

### از تأثیر ارکان چهارگانه بر هم به ترتیب زیر مزاج های مختلف ایجاد می شود:

۱. گرم و خشک (آتش) + گرم و تر (هوا): گرم (خشکی و تری یکدیگر را خنثی می کنند).
۲. گرم و خشک (آتش) + سرد و تر (آب): معتدل (گرمی و سردی، خشکی و تری یکدیگر را خنثی می کنند).
۳. گرم و تر (هوا) + سرد و تر (آب): تر (گرمی و سردی یکدیگر را خنثی می کنند).
۴. گرم و تر (هوا) + سرد و خشک (خاک): معتدل
۵. سرد و تر (آب) + سرد و خشک (خاک): سرد
۶. گرم و خشک (آتش) + سرد و خشک (خاک): خشک



## انواع مزاج ها

در واقع بی نهایت مزاج داریم چرا که عناصر چهارگانه فوق می توانند به نسبت‌های مختلفی با هم ترکیب شوند. این امر موجب می شود هر مزاج درجات مختلفی داشته باشد. مثلا میزان گرمی در افراد با مزاج گرم می تواند درجات مختلفی داشته باشد. در سایر مزاج ها نیز همین طور است.

اما برای راحتی کار آنها را در ۹ دسته کلی تقسیم می کنیم:

۱- معتدل	۲- گرم	۳- سرد	۴- تر	۵- خشک	۶- گرم و خشک
۷- گرم و تر	۸- سرد و تر	۹- سرد و خشک			

برای راحت شدن بحث، چهار مزاج آخر را انتخاب کرده و با اندکی مسامحه، نام‌های ذیل را برای آن انتخاب می کنیم:

۱- گرم و خشک: صفرا	۲- گرم و تر: دم
۳- سرد و تر: بلغم	۴- سرد و خشک: سودا

## مزاج سرشتی

هر فردی در هنگام تولد دارای مزاجی است که از پدر و مادر خویش به ارث برده است. این مزاج در سرشت او قرار دارد. ممکن است این مزاج طبیعی یا خارج از حالت طبیعی باشد و فرد با اختلالاتی در وضعیت مزاجی متولد شود.

## علائم تشخیص مزاج

- لمس:** گرمی و سردی پوست در لمس نشانه گرمی و سردی مزاج است. نرمی پوست نشانه رطوبت مزاج و زبری و سختی پوست نشانه خشکی مزاج است. البته این‌ها به شرطی صحیح است که لمس کننده معتدل باشد یا در قیاس با پوست معتدل راجع به مزاج لمس شونده قضاوت کند.
- چاقی و لاغری:** لاغری نشانه خشکی و چاقی نشانه رطوبت است. درشتی اندام و گوشت فراوان در افراد گرم و تر دیده می شود و چربی در بدن نشانه سردی و تری است، لذا لاغرها گرم و خشک یا سرد و خشک هستند.
- مو:** زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن دلیل بر گرمی مزاج است. کمی مو و رنگ روشن آن دلیل بر سردی، مجعد بودن نشانه خشکی و موی صاف نشانه رطوبت است.
- رنگ بدن:** سفیدی رنگ پوست بدن دلیل بر سردی مزاج و سرخی و گندم‌گونی آن دلیل بر گرمی مزاج است. زردی نشانه گرمی، رنگ بادنجانی (تیره بی روح و غیر درخشان) دلیل بر سردی و خشکی، رنگ گچی و سربی نیز دلیل بر سردی مزاج است.



۵. **وضعیت اعضاء بدن:** فراخی سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل نشانه حرارت است و خلاف اینها نشانه سردی است.

۶. **تأثیر گرفتن از سردی و گرمی، تری و خشکی:** افراد گرم مزاج تحمل گرما را ندارند و در هوای خنک راحت ترند.

۷. **افعال:** افراد سرد مزاج در شروع یک کار مشکل دارند و به اصطلاح دیر گرم می شوند. اما گرم مزاجان کارها را به سرعت شروع می کنند. گرمی مزاج گاه باعث شتاب زدگی و عجول بودن می گردد و این افراد ممکن است ثبات رأی نداشته باشند. خشمگین شدن هم از علامات گرمی مزاج است. اما سرد مزاجان برعکس افرادی آرام و صبور هستند.

۸. **فضولات دفع شده:** موادی که به صورت عرق، ادرار، مدفوع و ... از انسان دفع می شود می تواند نمایانگر حرارت و برودت مزاج باشد. این مواد در صورتی که پُر رنگ و دارای بوی تند باشند نشانه حرارت مزاج و در صورتی که کم رنگ و بی بو باشند، نشانه سردی مزاج هستند.

۹. **خواب و بیداری:** زیادی خواب نشانه سردی و یا رطوبت است. کم خوابی معمولاً ناشی از گرمی و یا خشکی مزاج است.

۱۰. **وضع روحی - عصبی:** قوت، سرعت و کثرت افعال مربوط به روح و اعصاب نشانه گرمی است. مثلاً گرم مزاجان پر حرف هستند و با سرعت بیشتری صحبت می کنند در حالی که سرد مزاجان خیلی آهسته، آرام و شمرده صحبت می کنند و کم حرف ترند. قدرت یادگیری و حافظه در گرم مزاج بیشتر است. خشکی مزاج باعث ثبات رأی و رطوبت باعث انعطاف پذیری می شود. سردی موجب ترس و گرمی موجب شجاعت است.

### ➤ مزاج گرم و خشک (صفاوی)

**الف - خصوصیات جسمی:** این افراد لاغر اندام هستند. رنگ چهره و سفیدی چشم آنان به زردی می زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای ایشان فصل زمستان است. کم خواب هستند. تمایل به خوردن ترشی ها مثل لواشک و سرکه و هم چنین غذاهای سرد مثل خیار و کاهو دارند و به خوردن خوراکی های شیرین کمتر تمایل نشان می دهند.

**ب - خصوصیات روانی:** زود عصبانی شده و زود هم آرام می شوند. افرادی پر جنب و جوش، پراترژی، باهوش و پر حرف هستند.

### ➤ مزاج گرم و تر (دموی)

**الف - خصوصیات جسمی:** این افراد درشت اندام بوده، دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پر پشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی خوابی هم برایشان راحت است. این افراد نه تحمل گرمای زیاد را دارند و نه تحمل سرمای زیاد، ولی در کل تحمل سرما برایشان راحت تر است. علاقه به شیرینی و ترشی دارند و تقریباً همه نوع غذا را می خورند. پوست بدن ایشان گرم، مرطوب و نرم است.

**ب - خصوصیات روانی:** انسان هایی شجاع و جسور بوده، معمولاً پیشرو و رهبر گروه می باشند. به طور معمول انسان های آرامی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن ها سوء استفاده نکنید چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز داشته باشند.





### ➤ مزاج سرد و تر (بلغمی)

**الف - خصوصیات جسمی:** این افراد چاق و پرچربی هستند. پوست سفید و موهای کم پشت دارند. تشنه نمی شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی ها از جمله ترشی از خود نشان نمی دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان می باشد.

**ب - خصوصیات روانی:** این افراد کم انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند و کمتر عصبانی می شوند.

### ➤ مزاج سرد و خشک (سوداوی)

**الف - خصوصیات جسمی:** این افراد اندامی لاغر دارند. خواب این افراد کم بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی ها نسبت به سردی ها تمایل بیشتری دارند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت ترند. فصل پائیز برای ایشان فصل نامطلوبی است.

**ب - خصوصیات روانی:** سوداوی مزاجان افرادی دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه گر هستند.

### تذکر مهم

اگر کسی مزاج گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک و یا سرد و تر دارد به این معنی نیست که دچار بیماری ناشی از صفرا، سودا، بلغم یا دم است. آن چیزی که موجب بیماری می شود، غلبه خلط دم، صفرا، سودا یا بلغم است که در آینده به آن اشاره خواهیم کرد، انشاء... .

### مزاج سنی:

هر سنی برای خود یک مزاجی دارد. از تولد تا ۱۵ سال سن دم، از ۱۵ تا ۳۵ سال سن صفرا، از ۳۵ تا ۶۰ سال سن سودا و بعد از ۶۰ سال سن بلغم است. در سن دم تظاهر خون بیشتر است. خون، حرارت و رطوبت<sup>۱</sup> برای رشد در سنین کودکی و نوجوانی لازم است. بعد از سن ۱۵ سالگی به تدریج رطوبت کاهش می یابد و در نتیجه مزاج گرم و خشک می شود. خشکی موجب تقویت حرارت می شود. در نتیجه قوت فرد افزایش می یابد. تصمیمات مهم مثل انتخاب شغل، انتخاب همسر و... معمولاً در این سن و با استفاده از این حرارت تقویت شده صورت می گیرد. در سن ۳۵ تا ۶۰ حرارت نیز کاهش می یابد و مزاج سرد و خشک می شود. این سن، سن پختگی انسان است. از شتاب زدگی های ناشی از حرارت جوانی کاسته می شود و محاسبه گری و عاقبت اندیشی غالب می شود. پس از شصت سالگی رطوبت بدن در اثر مصرف مواد غذایی و کمی حرارت بدن، مجدداً افزایش می یابد. در نتیجه مزاج سرد و تر می شود. سردی و رطوبت قوای بدنی را کم می کند و حافظه کاهش می یابد.

<sup>۱</sup> حرارت و رطوبتی که از بدو تولد در انسان وجود دارد حرارت و رطوبت غریزی می نامند در برابر حرارت و رطوبتی که از غذا یا محیط به دست می آید که آن را عارضی می نامند.



## مزاج فصلی:

هر فصلی مزاجی مخصوص به خود دارد. بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک، زمستان سرد و تر می‌باشد.

## مزاج عضوی:

علاوه بر مزاج کلی که بر بدن حاکم است، هر عضوی مزاج مخصوص به خود دارد. مثلاً اعضای گوشتی مثل عضلات، گرم و تر هستند. اندام‌های دارای چربی مثل چربی‌های زیر پوستی و مغز، سرد و تر هستند. استخوان و مو، سرد و خشک هستند.

## مزاج جنسیتی:

جنس مذکر نسبت به جنس مونث گرم‌تر و خشک‌تر است.

## اخلاط

**تعریف:** خلط رطوبتی است روان در بدن انسان که غذا اول بار به آن تبدیل می‌شود.

## نحوه تشکیل

غذایی که ما می‌خوریم پس از هضم در معده و روده کوچک، از طریق عروق بسیار ریز مزانتریک (ماساریقا) به کبد منتقل می‌شود و پس از هضم کبدی به چهار بخش عمده تقسیم می‌شود: صفرا، دم (خون)، بلغم و سودا. به هر یک از این‌ها خلط گفته می‌شود و منظور از اخلاط اربعه همین چهار خلط است. البته طبق نظر برخی حکما بلغم عمدتاً در معده و روده ایجاد می‌شود و مقدار کمتری از آن در کبد تولید می‌گردد. این بخش از طریق عروق لنفاتیک روده جذب می‌شود و برخلاف بقیه مواد غذایی هضم شده وارد کبد نمی‌شود. امروزه به بخشی از این بخش جذب شده تری گلیسیرید می‌گوییم که نوعی چربی خون است.

## کیفیت اخلاط

صفرا: گرم و خشک      دم: گرم و تر      بلغم: سرد و تر      سودا: سرد و خشک

## جایگاه اخلاط

گرچه همه این اخلاط در خون موجودند، اما خداوند متعال برای صفرا و سودا، مکان‌های ذخیره (صفرا در کیسه صفرا و سودا در طحال) آفریده است که در آن جمع شوند و در هنگام نیاز و به اندازه لازم، در بدن انتشار یافته و مانع ابتلا به بیماری‌های مربوطه شوند. چرا که میزان‌های اضافه آن‌ها در گردش خون می‌تواند مشکلات متعددی را ایجاد کند. اما دم و بلغم در بدن به وسیله عروق خونی، لنفاوی و ... در حال حرکتند و جایگاه ویژه‌ای ندارند.



## اهمیت اخلاط

بنابراین وجود هر چهار خلط در بدن انسان ضروری است اما هر یک به اندازه‌ای خاص و معین. پروردگار حکیم با تقدیر خود برای هر یک از این‌ها مقدار معینی را مقرر کرده است و آنچه موجب بیماری است به هم خوردن تعادل میان این اخلاط و تغییر در مقدار (تغییر کمی) یا در کیفیت اخلاط (تغییر کیفی) می‌باشد. در این جا می‌توان به اهمیت تغذیه در تولید متناسب اخلاط پی برد لذا حدیث ذیل نیز به همین موضوع اشاره دارد.

قال رسول الله (ص): **المعدة بيت كل داء و الحمیه راس كل دواء**

یعنی: **معدة خانه بیماریها و پرهیز راس درمانهاست.**

### خصوصیات اخلاط طبیعی

اخلاط وقتی در حالت طبیعی خود هستند دارای ویژگی‌های زیر هستند:

#### ۱- خون

- رنگ: سرخ
- طعم: شیرین
- طبع: گرم
- قوام: معتدل
- بو: بدون بوی تعفن

#### ۲- صفرا

- رنگ: سرخ مایل به زرد
- وزن: سبک
- قوام: رقیق
- طعم: تلخ و تیز
- در لمس مثل روغن نرم
- طبع: بسیار گرم

#### ۳- بلغم

- رنگ: سفید
- بو: بدون بوی تعفن
- طعم: بی‌مزه یا کمی شیرین



- قوام: معتدل
- طبع: سردتر از بدن و خون و صفرا

#### ۴- سودا

- رنگ: سیاه
- قوام: غلیظ
- وزن: سنگین
- طعم: بین شیرینی و گسی و مایل به ترشی

#### فایده اخلاط

##### ۱- خون

- تغذیه بدن
- گرم و تر نگه داشتن بدن
- شادابی و حسن و رونق دادن به بدن
- فربه کردن

##### ۲- صفرا

- پاکسازی روده و تحریک دفع
- تغذیه بعضی از اعضا مثل ریه
- ترقیق و نفوذ دادن خون

##### ۳- بلغم

- غذای ذخیره بدن است
- تغذیه بعضی اعضا مثل مغز، نخاع و اعصاب
- رطوبت بخشی (مفاصل)
- لزوجت بخشی به خون تا به اعضا بچسبند

##### ۴- سودا

- تحریک اشتها
- تقویت معده
- قوام دادن به خون
- تغذیه استخوان و غضروف



## علائم غلبه اخلاط

هرگاه یکی از اخلاط از مقدار طبیعی خود در بدن بیشتر شود، حالت غلبه آن خلط به وجود می آید. غلبه هر یک از اخلاط علایم خاصی دارد.

یادگیری این علایم در تشخیص بسیاری از بیماری ها راه گشاست.

### ۱- غلبه خون

- ✓ پری رگ ها و نبض
- ✓ سردرد و سنگینی سر
- ✓ سرخی چشم ها و صورت و بدن
- ✓ زیاد شدن خواب و احساس کسالت و خمیازه
- ✓ ایجاد دمل و بثورات پوستی و خارش
- ✓ شیرینی دهان
- ✓ خونریزی لثه و بینی
- ✓ خارش محل حجامت و فصد قبلی

### ۲- غلبه بلغم

- ✓ سفیدی رنگ
- ✓ نرمی و سردی پوست
- ✓ کندی حواس و زیاد شدن خواب
- ✓ فراموشی و کندی فهم
- ✓ ترشحات پشت حلق بلغمی و سرفه زیاد
- ✓ ضعف هضم و آروغ ترش زدن
- ✓ زیاد شدن آب دهان
- ✓ عدم تشنگی
- ✓ ادرار سفید
- ✓ سنگینی بدن (که در این ها بیشتر از غلبه خون است)

### ۳- غلبه صفرا

- ✓ زردی رنگ چشم و پوست
- ✓ تلخی دهان



- ✓ خشکی دهان و بینی
- ✓ و عطش زیاد
- ✓ کاهش تمایل به غذا
- ✓ تهوع
- ✓ احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن
- ✓ نبض سریع

#### ۴- غلبه سودا

- ✓ لاغری و خشکی و سفتی پوست
- ✓ پرمویی پوست
- ✓ موی درشت و سیاه همراه با دو نیم شدن موها
- ✓ سیاه شدن رنگ پوست بخصوص زیر چشم
- ✓ فکر و خیال زیاد
- ✓ خواب سبک و کم و پریدنهای مکرر از خواب
- ✓ سوزش سردل و اشتهای کاذب (احساس گرسنگی شدید و مکرر که با خوردن چند لقمه به سرعت سیر می شود).

### عوامل افزایش اخلاط

عوامل و زمینه های مختلفی می تواند موجب افزایش هر یک از اخلاط گردد.

#### ۱- عوامل افزایش صفرا

- حرارت زیاد
- غذای لطیف و گرم و شیرین و چرب و تند
- تابستان
- جوانی
- حرکات سخت شامل کار یا ورزش سنگین

#### ۲- عوامل افزایش دم

- حرارت معتدل
- غذای معتدل مثل نان و گوشت بره و تخم پرندگان به صورت عسلی و پاچه
- بهار
- کودکی
- شادی
- حرکت معتدل



### ۳- عوامل افزایش بلغم

- حرارت کم
- غذای غلیظ مرطوب و لزج و سرد مثل ماهی و کدو و خیار
- بی تحرکی
- زمستان
- پیری

### ۴- عوامل افزایش سودا

- حرارت زیاد یا کم
- غذای غلیظ و خشک مثل گوشت گاو، گوشت خشک شده، عدس، بادنجان و ماهی شور
- پاییز
- میانسالی
- حرکت خیلی زیاد یا خیلی کم