

بسمه تعالی

((عناصر اربعه))

"صفرا - سودا - بلغم - خون"

**صفرا:**

ترشحات کبد که در کیسه صفرا جمع میشود + صفرا کلمه عربی است (زرد)  
زرد در طبیعت دیده ها را خیره میکند

**صفرا چگونه ساخته میشود؟**

یکی از کارهای مغز استخوان ساختن خون بود که این خون گلبولهای قرمزش  
۱۲۰ روز عمر می کردند بعد از ۱۲۰ روز این گلبولهای قرمز وارد طحال می شوند  
اینجا شکسته می شود به دو قسمت تقسیم می شوند ، هموگلوبین ۹۵ درصد  
پروتیین ۵٪ آهن دارد که این آهن کبد به صورت فیرپین ذخیره میشود + قند  
به صورت قند ذخیره میشود پروتیین داخل کبد میرود تغییراتی کبد به روی آن  
انجام میدهد به صورت صفرا به داخل کیسه صفرا می فرستد. وقتی غذا  
میخورد از دریچه پیلور وارد روده که میشود کیسه صفرا منقبض میشود و صفرا  
را وارد روده کوچک میکند و غذا را هضم میکند + (این صفرا حدودا تا ۱۹ بار باز  
جذب میشود ) صفرا جزو آتش است چون pH بالای ۸ است در این حالت گرما

زیاد میشود • کسانی که صفرا زیاد تولید میکنند همیشه زیر دنده چپشان گرم است همیشه دو درجه تب دارند لبهای خشک و ترک خورده نشان آدمهایی است که صفرا زیاد تولید می کنند شوره سر از نشانه های دیگر آن است •

### نشانه های غلبه صفرا :

تشنگی و عطش - زبری پوست دست و صورت - زردی سفیده چشم - کدر شدن رنگ ادرار - عصبی شدن - ناراحتی معده - تلخی دهان - کم اشتهایی - حالت تهوع - ترش کردن که گلوه می سوزد - سردرد - شقیقه درد ) - که در آن نبض میزند ) - سیاهی رفتن چشمها - سرگیجه - خشکی و ترک خوردن پوست - گرمی بدن حالت تب دار - دیدن خوابهای هولناک که از بلندی می افتند - شوره سر - وجود لکه های سفید و قهوه ای در پوست - دچار آلو پیسی شدن ( موها و ابرو ها تکه تکه می ریزد ) - علاقه پیدا کردن به یخ خوردن و آب یخ - دچار یبوست مزاج - تند خو و بها نه گیر • اینها در معرض خطر بیماری هیپاتیت هستند •

### غذا های مضر برای صفراوی مزاج:

سرخ کردنی - تخم مرغ - ادویه جات تند - غذاهای زود پز شده و فریز شده - غذاهای ساندویچی - پر خوری - آش رشته - ماکارونی - سیر - آب یخ - گوشت زیاد - همراه غذا مایعات - چای و ماست - بریده بریده غذا خوردن •

## غذاهای مفید برای صفاوی مزاج:

انار - شاتوت - زرشک - تمشک - هلو - زردآلو - خیار - کاهو - هویج - روغن  
زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشیدی - خوراک قارچ -  
کدو حلوائی - اسفناج - نخود فرنگی - گشنیز - عدس - ماش - جو دوسر -  
لیمو امانی - بذرهای ملین - آش جو \*

## سودا:

در پزشکی میگویند سد یمن خون در طب قدیم میگویند سودا - خاک - سرد  
و خشک

سودا در طحال تولید میشود \* طحال گورستان گلبولهاست و از نظر شرعی  
خوردنش حرام است

## نشانه های غلبه سودا

فوق العاده حرص می خورند - خستگی و کوفتگی بیش از حد بدن - لاغری بیش  
از حد - پژمردگی جسم و روح - بی نشاطی - دچار یبوست شدید میشوند \* (هفته  
ای یکبار اجابت مزاج) - فوق العاده خود خورند - داشتن سوزش ادرار - ادرار به  
خاکستری میزند - اکثرا دچار تهوع میشوند هنگام اجابت مزاج مدفوعشان

سیاه است - دهانشان بوی بد میدهد - تاریکی چشم(همیشه یک پرده سیاه جلوی چشمهایشان است) تیرگی رنگ صورت و پوست - خوابهای آشفته و کابوس می بینند -دچارشب کوری هستند -سوزش معده - دایم توی فکرند - دچار لکهای سیاه در بدن می شوند - این افرادبیشتر در معرض خطر بیماری جذام هستند - خارش فوق العاده درپوست- دچار بیماری کولیت می شوند - قلعج روده می کنند - فراموشی زیاد دارند- دچار بیماریهای روحی و روانی میشوند\*

### غذاهای مضر برای سودوی مزاجها

عدس-غذاهای مانده وشورویات ونمک سود سودا را زیاد میکند- ماهی دودی - خوردن غذاهای نمک سود - گوشت پیر- گوشت گاو - پنیر- آب یخ -چای - ماست \*

### غذاهای مفید برای سوداوی مزاجها

خوردن غذاهای گرم و تر - خوردن غذاهای ملین - عسل- قدامه شیرازی-توت - انجیر- خرما - کشمش- هل ودارچین وزیره وزعفران- با آب گرم طهارت بگیرند\*

**بلغم:**

چیزی مثل سفیده تخم مرغ است در طب جدید سیستم لنف است +

### نشانه‌های غلبه بلغم سرد:

سفیدی بدن - سفید شدن زود موها ( اینهاماست وپنیروترشی زیاد می خورند) - سردی دست و پا (همیشه دست و پاهایشان یخ است) - دیر هضم شدن غذا - آ روق ترش - توقف بیش از حد غذا در معده - زیاد می خوابند - جاری شدن آب دهان هنگام خواب - رقیق بودن آب بینی ( ترشح زیاد میشود ) چون مغز سرد وتر است و غذای سردو تر هم باعث ترشح بینی میشود - کم حواس - دفع ادرار زیاد است ( نارنگی در طبع سرد نخورند باعث دفع ادرار زیاد میشود ) - سستی و بیحالی - دفع ادرار با فشار - ریزش زودتر از موعد مقرر مو - اکثرا دچار درد معده میشوند و قلنج میکنند - درد کمروگرده ( بین کتف ) - گرفتگی ماهیچه های پشت گردن - دچار درد زانو میشوند - دچار بیماری های برص و پیسی ( سفید شدن پوست ) میشوند - دست و پاشون میلرزه - دچار نقرص میشوند - دچار تنگی نفس میشوند - دچار تپش قلب میشوند بخصوص هنگام از خواب بیدار شدن - سرفه زیاد میکنند - دچار ضعف مثانه میشوند - دچار لک داخل چشم میشوند - دچار بیماریهای مفصلی واستخوانی میشوند +

غذاهای مضر برای بلغمی مزاجها

لبنیات ترشی - شور - سیب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گوساله - گوشت سفید - چای - قهوه - نسکافه - میوه جات ترش و کال گرمک نارنگی - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - غذاهای فریز شده وزود پز شده وساندویچی \*

### غذاهای مفید برای بلغمی مزاجها

گوشت شتر - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک - هل و دارچین  
، زنجبیل، زیره، زنیان، سرنجان، خلنجان، زعفران، سیروموسیر و خردل کلم  
، مارچوبه، هویج، کدو حلوایی، لیمو ترش  
تازه، گندم، نخود، کرفس، نعنا، مرزه، ترخون، بذرها ی ملین، قدامه شیرازی \*

### طبع:

طبع انسان به سه قسمت تقسیم میشود: گرم - سرد - معتدل

بدن انسان از عناصر اربعه تشکیل شده است \*

سلولهای خاصی اندامهای خاصی را بوجود میآورد، مسایلی مانند تغذیه، شرایط اقلیمی، آب و هوا و نوع تغذیه باعث میشود در بدن حالتی بوجود بیاید که گرایش به حالت اسیدی یا بازی یابین ایندو داشته باشد که این حالت را طبع میگویند و این حالت ژنتیکی می باشد که آنرا یا از پدر و یا از مادر به ارث می برند و همینطور شرایط اقلیمی و نوع تغذیه \*

اگر گرایش به حالت اسیدی باشد سرد واگر بازی باشد گرم و بین ایندو معتدل است ، اگر کسی هر نوع غذا بخورد و هیچ ناراحتی برایش بوجود نیاید طبعش معتدل است چون احساسی ندارند واذیت نمی شوند در معرض خطر بیماریهای بد خیم هستند

### طبع گرم:

اگر غذاهایی مثل خرما ، کشمش و شیرینی بخورند جوش میزنند وعصبی میشوند یعنی طبع شان گرم است

### طبع سرد:

اگر غذاها یی مثل ماست بخورند نمی توانند صبح خوب از خواب بیدار شوند

### خصوصیات

طبع گرم - خوش مشرب و خوش جوش و تحرک شان زیاد و خواب شان کمتر است در معرض خطر بیماریهای پوستی و کبدی و اعصاب و روان هستند

طبع سرد- بی خیال ، خوش گذران ، خواب آلود ، کسل و استعداد چاقی دارند و در معرض بیماریهای ام اس - سر - رماتیسم - برص - ریزش مو - و سفید شدن مو

طبع معتدل - گفتیم کسانی که هر نوع غذایی بخورند و دچار هیچگونه ناراحتی نشوند که متأسفانه اینگونه افراد در معرض بیماریهای بد خیم هستند + درد در واقع موهبت و نعمت است و زنگ خطری برای انسان که به فکر سلامتی خود باشد

طبع به هیچ وجه تغییر نمیکند ولی مزاج تغییر میکند و بستگی به غذایی که میخورید نیز دارد چون هر غذایی PH خاصی دارد +

دقت داشته باشید که مزاج شما خوب کار چون املا امراض یبوست و سرما خوردگی است +

در قرآن بیش از ۱۶۰ آیه در مورد غذا داریم + در قرآن ۴ فلینظر داریم ۲ آیه در مورد خلقت انسان و یک در مورد اعمال انسان +

اعمال انسان + غذای انسان = خلقت انسان

اگر زندگی و غذای ما سالم باشد نیازی به واکسیناسیون نداریم و اگر درست عمل کنیم و جسم را قوی کنیم میکرب نمی تواند در ما اثر بکند +

غذا به دو گروه حیوانی و گیاهی تقسیم میشود غذا های گیاهی برای رشد سرطان مناسب نیست +



## غذای حیوانی

انواع گوشت- لبنیات و تخم مرغ - ( گوشت قرمز و سفید ) شیر

وماست و پنیر و کشک و پروتیین ها - قند ها - چربیها - ویتامین ها

تنوع غذا در غذاهای گیاهی بیشتر از گوشت است بدن انسان به ۲۰ نوع اسید آ

مینه نیاز دارد که بدن انسان ۱۰ نوع از آنها را می سازد و به ۱۰ تا نیاز دارد \*

علی ( ع ) میفرماید: معده خود را گورستان حیوانات نکنید

چربیهای حیوانی - کره - روغن زرد - پی - دمه - سرشیر - شهره ( چربیهای

بین روده حیوان ) - چربیهای حیوانی کلسترول ندارد ولی سریع جذب میشود (

اشباع شده است ) باید تحرک زیاد داشته باشد. کسانی که فعالیت فیزیکی زیاد

دارند میتوانند

استفاده کنند در غیر اینصورت اگر استفاده کنند کبدشان از کار می افتد \*

در غذاهای گیاهی جذب پروتیین سریع تر انجام میشود \* منبع آن در قارچ -

لوبیای سویا - حبوبات و غلات - ۴ مغز ( بادام - فندق - گردو - پسته ) که ۲۰ نوع

اسید آمینه در اینهاست ۴ مغز ۴ برابر گوشت انرژی میدهد \*

قندهای گیاهی : عسل - کشمش - خرما - توت - میوجات شیرین - انگور \*

چربیهای گیاهی: روغن زیتون - آفتابگردان - لوبیای سویا - کنجد -

پنبه دانه - ۴مغز - روغن کافشه - کرچک - کتان - نارگیل - (تنها

روغن اشباع شده) بزرگ - ذرت \*