

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرين و لعنه الله علی اعدائهم اجمعين

درسنامه مزاج شناسی - مقاله سوّم؛

مزاج شناسی انسانی؛ مزاج بلغم

تذکرات مهم قبل از شروع مطالعه این مقاله:

۱. قبل از مطالعه این مقاله، مطالعه مقالات زیر ضروری است:

درسنامه مزاج شناسی - مقاله نخست؛ مفاهیم بنیادین مزاج شناسی

درسنامه مزاج شناسی - مقاله دوّم؛ مزاج شناسی انسانی، مفاهیم پایه

۲. خصوصیتی که در این مقاله و مقاله‌های بعدی به عنوان خصوصیات مزاج های مختلف انسانی معرفی می‌شوند، **در مزاج‌های کاملاً نمونه (کلاسیک)، به هنگام سلامتی و در حال اعتدال قابل مشاهده هستند.** اکثر افراد در طیف‌های بینابینی قرار می‌گیرند و لذا، تفسیر مزاج هر شخص، کاملاً منحصر به فرد بوده؛ با عنایت به عواملی چون

سن، جنس، نژاد، سلامتی، بیماری و ... صورت می‌پذیرد. همچنین اگر مقاله‌های قبلی را خوانده باشید متوجه می‌شوید که در این گونه مقالات، مزاج سرشتی مورد بحث قرار می‌گیرد و در تفسیر نکات مزاجی خود و اطرافیان، باید به تفاوت این مزاج با سایر انواع تقسیم بندی‌های مزاج (صحّی، مرضی، عضوی، سنّی و ...) دقّت کنید.

۳. **مزاج‌شناسی، بحثی استدلالی و واقعی است نه بحثی ذهنی و حفظ کردنی.** مثلاً اگر شما به رفتارهای طبیعی آب دقّت کنید خیلی از خصوصیات جسمانی فرد بلغمی (که مزاجی سرد و مرطوب و شبیه آب دارد) برایتان روشن خواهد شد. به نظر بنده، انس دائم با این گونه تفکّر و نگرش دنیا از منظر مزاج شناسانه، بهتر از هر درس و بحثی، شما در این دانش، مسلّط و عالم خواهد کرد.

۴. **مزاج‌شناسی از بنیادی‌ترین علوم در طبّ سنّتی است، امّا علیرغم این مسأله، تسلّط استادانه و استفاده کاربردی صحیح از آن، بسیار دشوار و محتاج ممارست و مطالعه و تمرین خستگی ناپذیر است.** متأسفانه در شرایط فعلی، مدعیان مزاج شناسی بسیارند، امّا اساتید واقعی، معدود. به این نکته توجه داشته باشید و با خواندن چند مقاله، به فکر تشخیص و درمان نیفتید.

۵. به همان دلیل فوق الذکر، **اختلاف نظرهای کوچک در بین اساتید این رشته بسیار شایع است** و تفاسیر متفاوت از مزاج‌ها به فراوانی دیده می‌شود. در این مقاله سعی شده است که بهترین‌ها و صحیح‌ترین‌ها جمع آوری شوند و در موارد اختلافی، با تکیه بر تفکر و تجربه نگارنده، بهترین نظر از بهترین اساتید گزینش شود؛ اگرچه ادعای بی‌غلط بودن این مقالات را نداریم و تذکرات اهل فن را استدعا داریم.

۶. یک نکته بسیار بسیار مهم این است که هر مزاجی، دارای خوبی‌ها و بدی‌هایی است و **این تفکر که فلان مزاج خوب است و فلان مزاج، بد، از اساس باطل و اشتباه است.** هر شخصی با هر مزاجی در برخی زمینه‌ها دارای استعداد و توانایی است و در بعضی مسائل، دچار مشکل و دشواری که باید استعدادهای او را پرورش دهد و بر ناتوانی‌ها فائق آید، مثلاً همان قدر که یک فرد بلغمی باید برای درمان روحیه تنبل و کسل خود تلاش کند، یک فرد صفراوی هم برای کنترل مشکل غضب و پرخاشگری خویش در عذاب است. حتّی در نحوه سلوک الی الله و مسائل عبادی هم این تفاوت ملحوظ است و مثلاً بعضی استعداد سلوک عقلانی و علمی و برخی توان سلوک قلبی و حبّی بیشتری دارند.

۷. موارد مطرح شده در این سری مقالات، **نمونه و برگزیده** هستند و بقیه را به مطالعه و تفکر بیشتر شما واگذار می‌کنیم. مثلاً در قسمت معرفی غذاهای سازگار و ناسازگار، طبیعتاً به چند مورد از هر کدام بسنده کرده‌ایم.

۸. ناسازگاری غذاها، اغلب مواقع، نسبی و به معنای **پرهیز و کم خوری** است و نه منع مطلق. با این حال بهتر است در هر مورد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۹. این مقالات با رویکردی صرفاً علمی و مبتنی بر نظرات طب سنتی ایرانی نگاشته شده‌اند و به همین جهت **ممکن است تفاوت‌های ظریفی در بعضی موارد با توصیه های اسلامی داشته باشند**. مثلاً توصیه اسلام به کم خوابی عمومی در شب و پرهیز مطلق از خواب روز (به استثنای خواب قیلوله) است، اما در این مقالات ممکن است در برخی مزاج ها توصیه هایی در مورد بیشتر شدن خواب شب یا خوابیدن در طول روز شده باشد. طبیعتاً هرکس که بتواند خود را از قیود مزاجی خویش رها کند و به تهذیب نفس پردازد، می‌تواند فارغ از این توصیه‌ها، تدابیر والای اسلامی را مبنای حفظ سلامتی خویش قرار دهد.

۱۰. **این تفکر که ما در گرو مزاج خویش هستیم از اساس، باطل و ناصواب است**. در موقف حساب، از ما نخواهند پذیرفت که مثلاً چون مزاجم صفراوی بوده با غضب‌های بیجای خود دل مردم را رنجانده‌ام یا چون مزاجی بلغمی داشته‌ام، نمازهای صبحم قضا شده است. این گونه مشکلات تنها آزمون‌هایی برای ما هستند و هر کس می‌تواند با تهذیب و تأدیب نفس بر آنها فائق آید. در واقع، این نحو مشکلات مزاجی، برای ما طراحی شده‌اند تا با حل و غلبه بر آنها، راه سلوک الی الله را بر خود بگشاییم و هیچ کس نمی‌تواند معترض آنها باشد، چراکه خداوند سبحان؛ جلّ و علا، با علم کامله و فضل واسعہ خویش، برای هر کس، بهترین شرایط جسمی و روحی را برای صعود به مراتب والای انسانی فراهم ساخته است. طبیعتاً استعدادهای مزاجی هر شخص نیز از نعماتی است که در صورت عدم استفاده صحیح، موجبات وزر و وبال انسان در نزد ملوک مقتدر خواهند شد.

شناخت مزاج بلغم

تعریف خلط بلغم

بلغم یکی از اخلاط چهارگانه بدن انسان و معادل آب در طبیعت است. طبعی سرد و تر دارد و درواقع، خون خام، نپخته، سرد و شیرین است. البته بلغم طبیعی کمی گرمی دارد؛ زیرا اگر این گونه نبود اصلاً حرکت نمی‌کرد.

رنگ آن سفید است و حالتی شبیه سفیده تخم مرغ دارد. شاید بتوان گفت که معادل پلاسمای خون است.

این خلط هم مانند خلط دام دارای جایگاه ذخیره‌ای نیست و در سراسر بدن پراکنده است.

بلغم، استعداد تبدیل شدن به دو خلط سودا و دم را دارد. اولی با کاهش رطوبت و دومی با افزایش حرارت.

درواقع، بلغم با حرارت دیدن به خون تبدیل می‌شود. برخی راه‌های تبدیل بلغم به خون عبارتند از:

– **پیاده‌روی و ورزش**: چنان که می‌بینیم با ورزش چهره انسان گلگون می‌شود.

– **ماساژ**.

– **بادکش:** در یک فرد بلغمی، تنها با بادکش کردن مناطق مناسب بدن و بدون مصرف مکمل های خونساز هم می توان کم خونی را درمان کرد.

– **ایجاد تعریق.**

– **حمام و سونا.**

عملکرد بلغم در بدن

۱. تغذیه برخی اندام ها مانند استخوان، پی، اعصاب، سیستم لنفاوی و جدار رگ ها.

۲. کمک به انجام تنفس طبیعی.

۳. نرم نگه داشتن و رطوبت بخشی در جاهایی مثل مفاصل، بینی و مخاطات.

انواع بلغم

۱. بلغم ناشی از سرماخوردگی (مثل بزاق دهان)

۲. بلغم حلمی (آب بینی)

۳. بلغم رقیق.

۴. بلغم خیلی غلیظ.

۵. بلغم شور.

ویژگی های مزاج سرشتی افراد بلغمی

مزاج این افراد، سرد و تر است.

جثه و هیكل: هیكل بلغمی‌ها معمولاً درشت و چاق (به حالت استوانه‌ای) است. اینها چربی زیر پوستی زیادی دارند. اندام و عضلات آنها نرم و لخت است به نحوی که ابتدا و انتهای عضلاتشان دیده نمی‌شود. سینه درشت است، اما برجسته نیست. شانه‌ها حالت افتادگی دارند.

اجزاء صورت: بینی آنها کوچک است و چانه ظریفی دارند. زبان بزرگی دارند.

پوست: چهره و پوست سفیدی دارند. پوست آنان معمولاً سرد، مرطوب، نرم و شفاف است و گاهی به علت رطوبت زیاد، در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی می‌شود. پوست افراد بلغمی دارای منافذی ریز است و رگ‌های پنهانی دارند. زیر ناخن‌های آنها روشن است. به هنگام عصبانیت، رنگ آنها می‌پرد، لب‌ها خشک و بی‌حال و تیره و چشم‌ها هم رنگ پریده و خشک می‌شوند.

موی سر: موهای کم پشت، نرم، نازک، صاف و لختی دارند. موهای زیر بغل و زهار هم همین گونه است. کمتر دچار ریزش مو می‌شوند. رشد موهایشان زیاد است و رنگ مو معمولاً روشن (زرد، بور، خرمایی روشن) است. موی افراد بلغمی معمولاً زود سفید می‌شود.

نوزادان سردمزاج در رحم مادر موی چندانی ندارند؛ به همین جهت می‌بینیم که نوزادان اروپایی و به ویژه اروپای شمالی، کچل به دنیا می‌آیند! برخلاف نوزادان منطقه خاور میانه که با کاکلی انبوه و تیره پا به جهان می‌گذارند.

موی بدن: غالباً بدن افراد بلغمی بی مو یا خیلی کم موست.

چشم: سفیدی چشم، سفیدی بی‌حال، رنگ پریده و بی فروغی است و رنگ عنیبه، روشن (آبی، خاکستری و قهوه‌ای روشن) است. چشم آنها درشت است. رطوبت زیاد باعث درشت شدن اندازه چشم و سردی زیاد باعث روشن شدن رنگ آن می‌شود. چنان که گفتیم به هنگام عصبانیت، چشم‌ها هم رنگ پریده و خشک می‌شوند و این برخلاف افراد گرم مزاج است که در این هنگام، چشم‌هایشان سرخ و برافروخته می‌شود.

ترشحات بینی: رقیق و فراوان است.

تعریق: معمولاً زیاد عرق می‌کند، اما عرق آنها سرد است و بیشتر در انتهای اندام‌ها بروز می‌کند. در تماس با پوست افراد بلغمی معمولاً خیسی و سردی ناخوشایندی حس می‌شود.

کنش کرداری: کم انرژی، کم جنب و جوش، تنبل و در کارها کند هستند. احساس کسلی و بی‌حالی دارند. چندان قوی نیستند. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پرحوصلگی آنان سر می‌رود. آرام حرف می‌زنند و در راه رفتن معمولاً عقب می‌مانند و زود خسته می‌شوند.

به آرامی و با تأنی صحبت می‌کنند و تکلم آنها کند است. صدایشان باریک و نازک و بعضاً جیغ مانند است. زیاد دچار لکنت زبان می‌شوند که این مسأله به هنگام غم، افسردگی و شرم تشدید می‌شود. (بر خلاف افراد گرم مزاج که به هنگام عصبانیت دچار این مشکل می‌شوند.) به همین جهت برای درمانشان از تخم کبوتر یا گنجشک استفاده می‌کنیم.

کنش پنداری و رفتاری: افرادی راحت و بی‌قید به اکثر مسائل هستند. همه چیز را راحت می‌گیرند و خود را درگیر چیزی نمی‌کنند. توان ریسک ندارند. بی‌اراده و متأثر از دیگرانند. دقیق و منظم هستند و در ایجاد نظم، باحوصله عمل می‌کنند.

معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم‌پذیر، مسالمت‌جو، گذشته‌نگر، ظریف، ریزبین، منطقی، عاقل، میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی‌دهند.

نگرش آنها کوتاه است و توانایی دوربینی و آینده‌نگری در امور را ندارند، ولی در همین نگاه محدود خود، واقع‌نگر هستند. بلغمی‌ها حتی در هنگام عصبانیت هم منافع خود را از یاد نمی‌برند.

عمق اندیشه آنها زیاد است، اما توان اندیشه فراگیر و ارائه طرح‌های کلان ندارند. تفکراتشان ناپیوسته و تمرکزشان کم است، زیاد به حاشیه می‌روند و قدرت جمع‌بندی و تحلیل کمی دارند.

منفی‌گرا هستند و واکنش‌های منفی زیاد نشان می‌دهند و به راحتی قهر می‌کنند. بسیاری از واکنش‌های آنها تابع خیال است.

روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و گوشه‌گیری و تنهایی را بیشتر می‌پسندند. در محیط‌های کاری زیرآبزی می‌کنند!

کندذهن هستند و علاقه‌چندانی به یادگیری نشان نمی‌دهند. موضوعات و موارد را کلمه به کلمه به خاطر می‌سپارند و حفظ‌کنندگان خوبی هستند، اما ابتکار و تحلیل قوی ندارند. (حفظ طوطی وار) اگر رطوبت مغزشان زیاد شود دچار فراموشی می‌شوند که اگر این غلبه رطوبت در جلوی سر باشد، فراموشی نزدیک و اگر در عقب سر باشد، فراموشی دور

رخ خواهد داد. در ابتدای این روند، یعنی غلبه سرما و رطوبت بر مغز، فرد با خوردن غذاهای سردی، خنگ و فراموشکار می شود و با خوردن غذاهای گرمی مشکلش حل می شود.

در مراحل پیشرفته تر، فراموشی تقریباً حالتی غالب پیدا می کند (مثل کهنسالان) و در نهایت، سردی شدید، موجب آلزایمر می شود. به همین دلیل، استفاده از بوهای خوش مثل گلاب و بیدمشک، چکاندن روغن های گرم مثل سیاهدانه در بینی، استفاده از انفیه های ور و ماساژ ملاج با روغن های گرمی مثل روغن کنجد که همگی اقداماتی در جهت کاهش رطوبت و سردی سر هستند، در پیشگیری و درمان آلزایمر بسیار مفید است.

زود تحریک می شوند، اما توان درگیری ندارند و عقب نشینی می کنند.

شغل های آرام و بی دردسر را می پسندند. با کارهای ظریف که حوصله زیادی می طلبند سازگارند. در رشته هایی مانند تاریخ، جامعه شناسی و روان شناسی می توانند موفق باشند.

کینه توز، دارای استعداد افسردگی و غمگینی، درون گرا، خودخور و منفی باف هستند. نیاز به محبت دیدن دارند، اما توان محبت کردن و عاشقی ندارند.

خواب: خواب آن ها سنگین و زیاد است و اغلب هنگام برخاستن از خواب همچنان احساس کسالت دارند. در خواب هایی که می بینند معمولاً رنگ های سفید، آب، برف و باران زیاد دیده می شود. به دلیل زیادی بلغم در حنجره، در خواب زیاد خرخر می کنند که با مصرف گرمی ها بهتر می شوند.

گوارش و تغذیه: دهانشان مرطوب و بی مزه و آب دهانشان زیاد است و ممکن است در خواب، آب دهانشان روی بالش بریزد. در صورت بروز مشکلات گوارشی ممکن است مزه دهانشان شور یا ترش باشد.

زبان نرم با پرزهای تحلیل رفته و بی رنگ و گاهی پوشیده از بار سفید از علائم افراد این گروه می باشد. زیاد تشنه نمی شوند، اما اشتهای زیاد و خوراک فراوانی دارند و معمولاً توانایی زیادی در مهار اشتهایشان ندارند.

توان هضم غذا در آنان کم است. معده نفاخی دارند و آروغ ترش و ریفلاکس (ترش کردن) در آنها شایع است. گاهی دچار یبوست می شوند.

گرایش به شیرینی، شوری، ادویه و گرمی ها دارند. ترشی، ماست، دوغ و سایر سردی ها را دوست ندارند. معمولاً بوی بد مدفوع ندارند، اما به دلیل هضم ناقص بوی بد دهان دارند که در صورت غلبه زیاد بلغم در بعضی نواحی مانند سینوس ها، این مشکل تشدید می شود. شکمشان زیاد قار و قور می کند و دفع گاز زیادی دارند.

روده ها به دلیل کندی حرکت و انباشت غذا به تدریج بزرگ و گشاد می شوند.

استعداد به بیماری ها: مستعد ابتلا به بیماری های روماتیسمی، مشکلات گوارشی و افسردگی هستند. بیماری هایی مانند عطسه، آبریزش بینی و سینوزیت؛ سردردهای سرد؛ صرع؛ آسم؛ التهاب و بزرگ شدن لوزه ها؛ کاهش حافظه؛ ضعف هضم؛ ریفلاکس؛ شب ادراری؛ ترشحات سفیدرنگ زنانه و مشکلات قاعدگی هم در این گروه شایع است.

میل و توان جنسی: میل و توان جنسی کمی دارند. سردی و رطوبت بدن، توان جنسی آنها را کاهش می دهد. مشکل انزال زودرس در آنها شایع است.

تأثیر فصول: در فصل زمستان، بیماری های بلغمی شدت پیدا می کند و لذا این افراد، بسیار بد زمستان هستند. اگرچه در بهار نیز به دلیل افزایش رطوبت، حال و روز چندان خوشی ندارند.

سایر موارد: نبض ضعیفی دارند. فشار خون دیاستولی (مینیمم) آنها بالاست. ادرار صبحگاهی کم رنگ است.

علائم غلبه بلغم

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار یا کیفیت هر یک از اخلاط به هم بخورد، موجب بیماری می شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می شود که باید مورد درمان قرار گیرد. علایم غلبه خلط بلغم به این شرح است:

سپیدی، نرمی، سردی و سستی پوست؛ بی مو شدن بدن؛ سنگینی و کندی حواس و فراموشی؛ ریزش آب دهان؛ عدم تشنگی؛ آب بینی رقیق فراوان که البته فاقد سوزش است؛ ترشحات پشت حلق بلغمی و سرفه زیاد؛ درد عقب سر؛ افزایش اشتها؛ غیرقابل مهار؛ آروغ ترش و ضعف معده به ویژه با خوردن ترشیجات؛ احساس کسالت، ضعف، خستگی و کوفتگی بدن و مفاصل؛ بی میلی به غذای صبح؛ سکت؛ برص؛ سفیدی ادرار؛ خواب زیاد اما سطحی و خواب دیدن آب، باران و برف؛ مدفوع بدبو؛ افزایش چربی شکمی و....

چند نکته:

- به علت سردی و رطوبت بیشتر بدن بانوان نسبت به آقایان، همیشه احتمال بروز علائم غلبه بلغم در ایشان بیشتر از آقایان است.

- یکی از علائم غلبه بلغم، سنگینی اندام تحتانی است که ابتدا به صورت مورمور شدن و خواب رفتن پاها خودش را نشان می‌دهد، اما در صورت ادامه این روند به ورم و سردی پاها خواهد انجامید. در طب کلاسیک این ورم از طریق تجویز داروهای ادرار آور تخلیه می‌شود، اما در طب سنتی، بادکش و روغن مالی چاره کار است.

- با افزایش بلغم، نگهداری ادرار سخت می‌شود و تکرر ادرار (بدون سوزش)، شب ادراری و حتی درجاتی از بی اختیاری ادرار رخ می‌دهد که در هوای سرد و با استرس یا مصرف سردی‌ها بیشتر می‌شود. انزال زودرس هم از جنس همین مشکل است.

- ترتیب بروز علائم گوارشی در موارد غلبه بلغم به این نحو است: آروغ؛ قاروقور شکم؛ ترش کردن و تهوع و استفراغ (به عنوان یک راه طبیعی دفع بلغم اضافه)؛ سردی ماندگار معده (که باید با مصرف گرمی، ماساژ معده با روغن‌های گرم و بادکش درمان شود)؛ اسهال بلغمی (کولیت بلغمی)؛ یبوست (ناشی از غلبه نهایی سردی و خشکی بر دستگاه گوارش که باید با مصرف داروهای لینت بخش گرم و تر درمان گردد. مصرف گلاب+روغن بادام شیرین یا گلاب+بارهنگ مناسب است).

- یکی از نتایج غلبه بلغم، کاهش میل جنسی در هردو جنس است. ناباروری زنانه به علت ضعف عملکرد تخمدان نیز در این حالات افزایش می‌یابد.

تدابیر و توصیه ها

- حجامت برای بلغمی‌ها بدون نظر پزشک به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- سعی کنید تنها روزی ۲ وعده (صبح و ابتدای شب) غذا میل کنید؛ زیرا توانایی دستگاه گوارشی افراد بلغمی کم است و لازم است حداقل حدود ۱۲-۱۰ ساعت فاصله بین دو وعده غذا باشد.
- اگر در بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی گردید مقداری خرما یا عسل میل کنید.
- از مصرف آب، نیم ساعت قبل از غذا تا ۳ ساعت پس از غذا خودداری شود.
- ورزش و فعالیت جسمی منظم توصیه می‌شود. کم تحرکی رطوبت بدن را بسیار بالا می‌برد.
- راه رفتن به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه پس از شام مفید است

- حداکثر ۸ ساعت خواب در شبانه روز، مناسب است اگرچه بهتر است که این مقدار کمتر شود. خواب و استراحت بیش از اندازه موجب افزایش سردی و تری می شود.
- بهتر است بعد از اذان صبح و به ویژه پس از طلوع آفتاب از خوابیدن پرهیز شود تا از تولید بلغم اضافه جلوگیری شود.
- حَتَّى المقدور از خواب طول روز (به استثنای خواب قیلوله) خودداری شود. خوابیدن در طی روز و همچنین یک ساعت قبل از غروب بسیار مضر است و موجب افزایش بلغم می گردد و سنگینی سر و التهاب سینوس ها و کند شدن رفتارهای مغزی را موجب می شود.
- از هوا و محیط مرطوب پرهیز نمایند.
- پوشیدن لباس مناسب و گرمای کافی به خصوص در هوای مرطوب توصیه می شود. استفاده از کرسی در زمستان یا خوابیدن روی زیراندازهای پوستی یا نمدی برای این افراد بسیار مناسب است.
- در فصول سرد استفاده از بخورهای گرم (آویشن، اسطوخدوس، بابونه و ...) مفید است.
- مداومت بر ماساژ ملایم با روغن کنجد یا سایر روغن های گرم در مواردی مثل افسردگی یا کاهش حافظه مفید است.
- استفاده مرتب از نوره برای افراد بلغمی بسیار مفید است و در کاهش بلغم آنها و نیز افزایش میل جنسی ایشان موثر است.
- مداومت بر مصرف سرمه هایی مانند سرمه بادام، سرمه اثمَد یا سرمه سنگ هم برایشان خیلی خوب است.
- هفته ای یکی دو بار به حمام گرم بروند و در صورت امکان در آب گرمی که در آن بابونه یا مرزنجوش جوشانده باشند بنشینند، اما حمام را زیاد طول ندهند که باعث خشکی بدن شود. استفاده از حنا (سر و پا) هم خوب است.
- از عطرها و عطرهای گرم مانند بهارنارنج و گل یاس استفاده نمایند.
- گل نرگس، شب بو و زنبق را بیوند.
- اسفند، کندر و مرمکی را در خانه دود کنند.
- افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند، بلکه باید همراه با مصلحات (گرمی ها) میل شود.
- در زمستان و شبها در رابطه با مصرف غذاهای سرد احتیاط بیشتری به عمل آورند.
- خوراکی های گرم و لطیف به حال و گوارش بلغمی ها سازگارتر است، ولی در نقطه مقابل، باید در رژیم غذایی افراد بلغمی مصرف غذاهای سرد و تر- به خصوص در هوای سرد- به حداقل برسد. (جدول زیر)

تغذیه افراد بلغمی	خوراکی های سازگار	خوراکی های ناسازگار
گوشت ها	گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، شتر و شترمرغ	گاو و گوساله، ماهی، مرغ های پرورشی، بز به ویژه بز پیر، سوسیس، کالباس، همبرگر، سفیده تخم مرغ
سبزیجات	بادرنجبویه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه	خیار، کدو، چغندر، کاهو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه
آجیل و میوه ها	انگور، خرما، نارگیل، گردو، فندق، موز، سیب شیرین، خربزه	هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، انواع آلو
غلات، حبوبات، دانه ها	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد	تخم کدو، تخم کاهو، تخم کاسنی، نشاسته، تخم خرفه، دانه کدو تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، جو، ماءالشعیر
لبنیات و روغن ها	پنیر (نک سود با گردو)، روغن کنجد، روغن حیوانی	کشک، شیر، ماست، پنیر تازه، روغن دانه انگور، روغن نباتی، روغن تخم کدو، کره گیاهی
چاشنی ها	هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره، آویشن	لیمو امانی، سماق، غوره، سس گوجه فرنگی
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	شیره انگور، شکر سرخ، عسل	شربت آلبالو، شربت عناب، شربت لیمو، شربت زرشک، شربت آلو، دوغ، چای بنفشه، ماءالشعیر طبی، انواع نوشابه ها و سس های صنعتی
غذاها	آبگوشت با گوشت های لطیف، سوپ با سبزی های گرم مزاج،	بورانی ماست و اسفناج، خورش آلواسفناج، آش های سردمزاج (رشته، جو، آلو، ماست، دوغ، گوجه و ...)، آبدوغ خیار، برنج و

در نگارش این مقاله از منابع زیر کمک گرفته شده است:

۱. قانون ابن سینا.

۲. سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی؛ دکتر محسن ناصری.

۳. یادداشت ها و جزوات دوره آموزشی موسسه تحقیقات حجامت ایران.

۴. TIM.IR

۵. HAKIMABBAS.IR

۶. TABIB-KHORASAN.IR

۷. RAVAZADEH.COM

۸. برخی مصاحبه ها و تالیفات دکتر انوشیروانی، دکتر افراسیابیان و دکتر کردافشار.

۹. سخنرانی های مزاج شناسی استاد خیراندیش.

۱۰. تغذیه در طب ایرانی، اسلامی؛ دکتر غلامرضا کردافشاری؛ انتشارات نسل نیکان، چاپ سی و دوم.