

بِسْمِ اللَّهِ تَعَالَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ لَعَنَهُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

درسنامه مزاج شناسی - مقاله ششم؛

مزاج شناسی انسانی؛ مزاج صفرا

تذکرات مهم (و تکراری) 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 دوم؛ مزاج شناسی انسانی، مفاهیم پایه

درسنامه مزاج شناسی - مقاله سوم؛ مزاج شناسی انسانی؛ مزاج بلغم

درسنامه مزاج شناسی - مقاله چهارم؛ مزاج شناسی انسانی؛ مزاج دم

درسنامه مزاج شناسی - مقاله پنجم؛ مزاج شناسی انسانی؛ مزاج سودا

۲. خصوصياتی که در این مقاله و مقاله های بعدی به عنوان خصوصيات مزاج های مختلف انسانی معرفی می شوند، **در مزاج های کاملاً نمونه (کلاسیک)، به هنگام سلامتی و در حال اعتدال قابل مشاهده هستند.** اکثر افراد در طیف های بینابینی قرار می گیرند و لذا، تفسیر مزاج هر شخص، کاملاً منحصر به فرد بوده؛ با عنایت به عواملی چون سن، جنس، نژاد، سلامتی، بیماری و ... صورت می پذیرد. همچنین اگر مقاله های قبلی را خوانده باشید متوجه می شوید که در این گونه مقالات، مزاج سرشتی مورد بحث قرار می گیرد و در تفسیر نکات مزاجی خود و اطرافیان، باید به تفاوت این مزاج با سایر انواع تقسیم بندی های مزاج (صحتی، مرضی، عضوی، سنی و ...) دقت کنید.

همچنین باید توجه داشت که عوامل فرهنگی، تربیتی، معنوی و ... می توانند رفتارها و خصوصيات مبتنی بر مزاج را دستخوش تغییرات اساسی کنند.

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

۴. مزاج شناسی از بنیادی ترین علوم در طب سنتی است اما علیرغم این مساله، **تسلط 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 اما 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 مزاج ها به فراوانی دیده می شود. در این مقاله سعی شده است که بهترین ها و صحیح ترین ها جمع آوری شوند و در موارد اختلافی، با تکیه بر تفکر و تجربه نگارنده، بهترین نظر از بهترین اساتید گزینش شود؛ اگرچه ادعای بی غلط بودن این مقالات را نداریم و تذکرات اهل فن را استدعا داریم.

۶. یک نکته بسیار بسیار مهم این است که هر مزاجی، دارای خوبی ها و بدی هایی 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 استعدادها 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. حتی 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 حسی 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 کرده ایم.

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 توصیه‌های 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 مزاج‌ها توصیه‌هایی در مورد بیشتر شدن خواب شب یا خوابیدن در طول روز شده باشد. طبیعتاً هر کس که بتواند خود را از قیود مزاجی خویش رها کند و به تهذیب نفس بپردازد، 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 تادیب 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 واسعه 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 صفرا

تعریف خلط صفرا

در بین اخلاط، معادل آتش است در بین عناصر. طبع آن گرم و خشک و درواقع کف روی خون است. رنگ آن زرد و مزه آن تلخ است. در کبد تولید و در کیسه صفرا انبار می‌شود.

کار اصلی صفرا ایجاد حرکت و حرارت در بدن است. خلطی است تیز و سوزاننده که به خون لطافت می‌دهد و مسیر را برای دیگر اخلاط، باز می‌کند؛ درواقع صفرا به جریان خون در عروق تنگ و باریک کمک می‌کند.

نکته: علت این که افراد صفراوی، علیرغم عصبانی مزاج بودن کمتر سگته می‌کنند از این مطلب معلوم می‌شود.

صفرا به هضم غذا کمک می‌کند؛ بلغم لزج را از روده‌ها بیرون می‌راند؛ حرکات روده را زیاد می‌کند و با تحریک ماهیچه‌های مقعد، احساس دفع را باعث می‌شود.

صفرا در سراسر بدن به دفع مواد زائد کمک می‌کند.

انواع صفرا

۱. صفرای زرده ای یا آبکی: صفرای مخلوط با بلغم است.
۲. صفرای تخم مرغی: صفرای مخلوط با بلغم غلیظ است.
۳. صفرای سرخ: صفرای مخلوط با سودای خون است که خونی ایجاد می‌کند که رنگش نه صاف است و نه روشن.
۴. صفرای سوخته: رنگی شبیه خون دارد.
۵. صفرای کبرائی یا گندنائی: ناشی از سوختن صفرای زرده ای است.
۶. صفرای زنگاری: ناشی از سوختن صفرای کبرائی است. رنگی سبز دارد و گرمترین و کشنده ترین حالت صفراست.

ویژگی‌های ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد صفراوی می باشد:

این افراد دارای مزاج گرم و خشک می باشند.

جثه و هیكل: این افراد، قذبلند، لاغر اندام، باریک و خشک هستند، اما مفاصل واستخوان بندی درشت و برجسته‌ای دارند. بسیار دیر چاق می‌شوند، اما اگر رطوبت (بلغم) بر آنها غلبه کند چاقی تنه ای (شکم و باسن، گلابی شکل) پیدا می‌کند.

ساق پای باریکی دارند، اما اگر خلاف این بود می‌تواند نشان تجمع بلغم باشد.

پوست: پوست گرم و خشکی دارند که این حالت در اندام فوقانی و سر و صورت بارزتر است و لذا استفاده صفراوی ها از کرم های نرم و مرطوب کننده زیاد است.

رنگ پوست آنها کمی به زردی یا سبز زیتونی می زند. چربی زیر پوستی بسیار کمی دارند. عروق برجسته‌ای دارند که البته به هنگام سرما سریعاً پنهان می‌شوند. خطوط چهره ایشان نمودار است.

منافذ پوستی آنها درشت و باز است؛ این مسأله در کنار حرارت زیاد بدن باعث می شود که مستعد انواع مشکلات ناشی از خشکی پوست باشند. (از جمله اکتیوز وولگاریس که پوست شبیه پوست مارمولک می شود).

آکنه در صفراوی‌ها بیشتر در پیشانی، صورت و گونه بروز می‌کند و این بر خلاف دموی‌هاست که آکنه هایشان در کتف و سینه دیده می‌شود. آکنه صفراوی ها، از سرسفید تا زرد است، نوک تیزی دارد و برجسته است و در هوای گرم و خشک تشدید می‌شود. (آکنه در دموی ها سرگرد و قرمز، در بلغمی ها، سرسفید و ریز است و در سوداوی ها بیشتر به صورت لک بروز می‌کند. آکنه های کیستیک، معمولاً ناشی از غلبه هم زمان صفرا و دم هستند) در صورت افزایش زیادتر صفرا، رسوب صفرا پیش می‌آید و در نتیجه شاهد بروز آکنه در اندام تحتانی هم خواهیم بود. اگر صفرا بیش از این باشد، تاول‌هایی در کف دست و پا ایجاد می‌کند (بیماری پمفیگوس وولگاریس). صفراوی زیاد می‌تواند چربی کف پا را تحلیل برده پوست کف پا را بکند.

صفرا می‌تواند باعث اگزمای حاد شود درحالی که اگزماهای ناشی از سودا حالت مزمن دارند.

ناخن‌های بسیار خشکی دارند درحالی که می‌تواند باعث شکنندگی آنها شود.

موی سر: موهایی پر پشت، تیره، زبر و گاهی مجعد دارند؛ اگرچه سرعت رشد مویشان زیاد نیست.

به علت حرارت و خشکی زیاد، مستعد طاسی سر هستند. این طاسی از جلوی سر شروع می شود و به سمت گیجگاه پیش می رود. طبیعتاً حالتی که صفرا را زیاد می کنند این ریزش مو را تشدید می کنند؛ بنابراین، ریزش موی صفراوی ها در سن غلبه صفرا (بلوغ تا ۳۵ سالگی)، بیماری های تبادرا، استرس های هیجانی و تابستان ها افزایش می یابد. حجامت عام و سر از بهترین راه های پیشگیری از ریزش موی افراد صفراویست.

موی بدن: موی بدن آنها معمولاً زیاد نیست و مثل دموی ها در سینه، کتف ها، پایین کمر و پاها دیده می شود، اما پراکندگی موی بدن ایشان از افراد دموی کمتر است.

چشم: چشم های باریک و کشیده ای دارند. (به سمت بادامی) سفیدی چشم آنها کمی به زردی می زند و دور چشمشان به دلیل از دست دادن رطوبت گود می افتد. حدّت دید آنها زیاد است، چرا که صفرا باعث باز ماندن عروق ریز تغذیه کننده چشم ها می شود.

بینی: بینی آنان درشت و کشیده (عقابی) است. ترشحات بینی بسیار کم است.

سایر اجزای سر و صورت: قدرت شنوایی بالایی دارند اما زیاد دچار وزوز یا سوت کشیدن گوش می شوند.

تعریق: کم است و بیشتر در کشاله ران، زیر بغل، زیر گردن و گاهی در پشت گوش بروز می کند.

کنش کرداری: بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. در کارها چالاک، سریع و عجول هستند. پیوسته، سریع و بلند صحبت می کنند و پرحرفی می کنند.

کنش پنداری و رفتاری: باهوش، زیرک، تیزبین، حسّاس، حسود، آینده نگر، گاهی خیالباف، حاضرجواب، بازیگوش، متهور، کله شق و یکدنده هستند. از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردارند و مطالب را سریع درک می کنند.

تحریک پذیر هستند و زود عصبانی و مضطرب می شوند اما زود هم عصبانیتشان فروکش می کند. دارای استعداد خشونت، پرخاشگری و بدخلقی هستند و گاهی باعث رنجش دیگران می شوند.

تند و تیز و بی قرار، عجول و نامنظمند. این بی قراری در محیط گرم تشدید می شود. این بی قراری به حدی است که اخلاق گنجشکی پیدا می کنند و دائم از این شاخه به آن شاخه می روند و مکرراً کارها را نیمه کاره رها می کنند یا از کار شانه خالی می کنند.

برون گرا و دارای روابط اجتماعی قوی هستند. سر آنها کلاه نمی رود.

مانند آتش که زود شعله می کشد و زود فرومی نشیند، نوسان خلقی و رفتاری زیادی دارند. گاهی علاقمند به ادبیات گاهی، علاقمند به ریاضی؛ گاهی عاشق، گاهی فارغ؛ گاهی بااراده، گاهی سست؛ گاهی پرانرژی، گاهی کم انرژی؛ گاهی پر جرات، گاهی آرام؛ گاهی سخاوتمند و گاهی بخیل هستند. به همین دلیل، دارای استعداد معنوی مقطعی هستند.

شجاع، محکم و استوار هستند و برای شغل هایی مانند سربازی و جنگاوری مناسبند.

خواب: خوابشان کم، سبک و همراه با آشفته گی است. رنگ های زرد، آتش و جنگ و ستیز در خواب هایشان زیاد دیده می شود.

گوارش و تغذیه: خشکی دهان و عطش فراوان دارند. زبان آنان خشک و زبر و گاهی تلخ می شود. اشتهايشان کم است. استعداد این را دارند که با خوردن خوراکی های خیلی گرم دچار خارش و کهیر شوند. تمایل به خوردن ترشی ها (سرکه، تمبره ندى، لواشک و ...) و سردی هایی مثل خیار، کاهو و هندوانه دارند اما تمایل به خوردن شیرینی در آنها کم است. قدرت هاضمه آن ها خوب است و معمولاً یبوست ندارند. بوی بد دهان و مدفوع و قاروقور شکم ندارند.

استعداد به بیماری ها: خارش پوست، کهیر، وزوز و سوت کشیدن گوش در آنها شایع است. سردرد به خصوص در هوای گرم و هنگام عصبانیت بعضی از آنها را آزار می دهد. سردردهایشان بیشتر در جلوی سر بروز می کند و با بوهای خوش و گرمی هوا و خوردن گرمی ها بدتر می شود، اما با مالیدن کمی سرکه به پیشانی، تخفیف پیدا می کند.

گاهی دچار گزگز اندام ها می شوند.

اضطراب و تنش فکری؛ میگردن؛ طپش قلب؛ تلخی دهان؛ اسهال خونی؛ هپاتیت، زردی و سنگ‌های صفراوی؛ لکه بینی و افزایش خونریزی هنگام قاعدگی؛ انزال زودرس؛ سرفه خشک؛ بی‌خوابی؛ سوزش ادرار بدون علت و لاغری شدید از دیگر مشکلاتی است که اگر صفراوی‌ها تدابیر مربوط به مزاج خود را رعایت نکنند در معرض آنها خواهند بود.

در اثر گرمای زیاد، نطفه (چه در زن و چه در مرد) می‌سوزد و لذا ناباروری در صفراوی‌ها زیاد است.

به راحتی دچار چربی خون نمی‌شوند مگر به هنگام غلبه سری یا رطوبت. دیابت هم کمتر به سراغ صفراوی‌ها می‌آید.

مستعد جنون و بیماری دوشخصیتی هستند. «اخوینی»، ایشان را دیوانگان خندان می‌نامد.

نکته جالب این است که صفراوی‌ها علیرغم عصبانی مزاج بودنشان کمتر دچار سکت‌های قلبی و مغزی و انسداد عروق می‌شوند چراکه همان‌طور که گذشت، صفرا خلطی است تیز و سوزاننده و مسیر عروق را باز می‌کند.

میل و توان جنسی: میل بالای جنسی و توان جنسی متغیری دارند.

تاثیر فصول: خیلی گرمایی هستند و در تابستان اذیت می‌شوند. پائیز و زمستان را دوست دارند.

سایر موارد: نبض پر و قوی دارند. اولین ادرار صبحگاهی آنها پررنگ و گاهی سوزان است. افراد صفراوی مزاج در سن جوانی و در تابستان‌ها، دچار بیشترین مشکلات در سلامتی خود می‌شوند. از هوای خنک لذت می‌برند. از حمام فراری هستند، اما دوش خنک زیاد می‌گیرند.

علائم غلبه صفرا

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار یا کیفیت هر یک از آنها به هم بخورد، موجب بیماری می‌شود یا به عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر می‌شود که باید مورد درمان قرار گیرد. علائم غلبه خلط صفرا عبارتند از:

زردی رنگ چشم و پوست (یرقان)؛ خشکی دهان و بینی؛ عطش زیاد؛ داغ شدن بدن؛ جوش و آکنه در سر و صورت؛ خشکی پوست و اگزما؛ تلخی دهان؛ سوزش معده؛ احساس تهوع و استفراغ صفراوی (زردآب بالا آوردن)؛

کاهش اشتها به غذا؛ احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن؛ نبض سریع؛ خشکی مفاصل؛ خواب دیدن گرما، آتش و خورشید.

توصیه ها و تدابیر

- افراد صفراوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته، رنگ و رویی به مراتب روشن تر از قبل خواهند داشت؛ اشتهای آنان با حجامت افزایش می یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. اما باید توجه داشت که صفرا، خلطی است که در صورت عدم رعایت تدابیر مربوطه، سریع و به کرات افزایش پیدا می کند و به جهت کم بودن حجم خون در گردش این افراد، تکرار زیاد حجامت هم برایشان مضر خواهد بود. لذا در فواصل بین حجامت ها باید تدابیر غذایی مناسب را رعایت کنند. دو تا سه بار حجامت در بهار برای ایشان مناسب است. افراد صفراوی اگر در فصل تابستان نیاز به حجامت پیدا کنند ضروری است قبل از حجامت، از منضج های مناسب استفاده کنند.

- از هوای تازه و خنک استفاده نمایید؛ به خصوص در فصل تابستان از هوای پاکیزه و خنک کوهستان بیشتر بهره ببرید. سعی کنید در ساعات گرم روز کمتر در معرض آفتاب و هوای گرم قرار بگیرید.

- در فصل تابستان از آب خنک (و نه سرد) برای شستشوی بدن استفاده نمایید چراکه آب سرد با بستن منافذ پوستی، عملاً حرارت درونی بدن را افزایش می دهد. در فصول دیگر آب ولرم رو به گرمی مناسب است.

- خوب است که گاهی (به ویژه در فصل گرما)، در وان آبی که در آن بنفشه یا نیلوفر جوشانیده باشند بنشینید.

- سر را با لعاب خطمی بشویید. یک راه ساده برای این کار آنست که نیم سیر گل خطمی را با دو لیوان آب، نیم ساعت روی شعله کم جوشانده صاف کرده عصاره باقیمانده را با یک شامپوی متوسط (فرقی نمی کند از چه شامپویی استفاده می کنید) مخلوط کنید. قبل از شامپو کردن شامپو را کاملاً تکان دهید.

- هفته ای یکی دو بار (به ویژه روزهای جمعه) از سدر استفاده کنید. در انتهای استحمام، مقداری سدر را با آب داغ مخلوط کرده روی پوست سر خود ماساژ داده بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.

- بعد از استحمام، بدن خود را با گلاب یا عطرهای خنک خوشبو سازید.

- لازم نیست که بابت مصرف آب و مایعات نگران باشید. همین قدر که به هنگام تشنگی آب بنوشید کفایت می کند. اگر عطش بیش از حدی دارید می توانید به جای آب از عرق کاسنی یا بید استفاده کنید یا روزی نصف استکان سرکه انگور خانگی را با آب مخلوط و میل کنید.

- ۶-۷ ساعت خواب شبانه توصیه می شود. روزهای تابستان یک ساعت چرت پس از ناهار رطوبت کافی را به بدن شما می رساند. از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از ۵ ساعت) و دیر وقت به رختخواب رفتن خودداری کنید.
- عصبانیت، هیجانات روانی و زیاد حرف زدن افراد صفراوی را تحت فشار قرار می دهد. در بین ساعات کاری و جلسات اداری کمی فاصله بباندازید.
- در شرایطی که تحت فشار عصبی قرار می گیرید، دستور تنفس طبی و تمرینات ذهنی آرامبخش را به کار ببرید. در این شرایط وضو بگیرید یا دست و پای خود را با آب خنک بشویید. تنفس عمیق به خصوص در هوای خنک نیز مفید است. بهتر است کمی دراز بکشید.

دستور تنفس طبی: در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده و سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه نفس را بیرون دهید. حدود یک ثانیه مکث نموده؛ سپس ده بار دستور فوق را تکرار نمایید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد. در شرایط تنش، می توانید روزانه چندین بار از این دستور بهره بگیرید حتی در حالات معمولی نیز به آرامش شما کمک خواهد نمود.

- فعالیت جسمی و ورزش را در هوای خنک صبح زود یا شامگاه انجام دهید. فعالیت زیاد و ورزش شدید، گرمی و خشکی را افزایش می دهند و برای شما مفید نیست. فعالیت ورزشی خفیف مانند پیاده روی توصیه می شود.

- هر ۱۲ ساعت بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین یا روغن بنفشه مرطوب کنید.

- از هوا، محیط و فعالیتها و حالت روانی که موجب افزایش گرمی و خشکی می گردند پرهیز نمایید. از جمله این حالت می توان به قرار گرفتن در معرض تابش خورشید یا در نقاط گرم مانند حمام گرم و سونا و وقوع ناملایمات و پیش آمدهای نامناسب مانند ترس و اضطراب اشاره کرد.

- خوردن گاهگاهی دم کرده گل بنفشه، گل خطمی، گل پنیرک، نیلوفر، پوست بید، زرشک، لیمو امانی، میوه نسترن، ترشک، چای ترش و ... برای کاهش صفرای بدن مفید است.

- مصرف چای و قهوه به ویژه در مقدار زیاد و غلیظ، بسیار مضر است.

- افراد صفراوی بهتر است سهم غذاهای پخته و حیوانی (به ویژه گوشت قرمز و چربی ها) را در رژیم غذایی خود کاهش داده مصرف غذاهای خام و نیمه پخته و گیاهی را افزایش دهند.

- رژیم غذایی مناسب و سازگار برای صفاوی‌ها غذاهای سرد و تر است و مناسب است که سهم غذاهای گرم و خشک در جیره غذایی آنها به شدت کاهش یابد (جدول ذیل)

تغذیه افراد صفاوی	خوراکی های سازگار	خوراکی های ناسازگار
گوشت ها	ماهی،	مرغ(محلّی)، تمام پرندگان کوچک، تخم مرغ، میگو، شتر، چربی های حیوانی
سبزی ها و صیفی جات	خیار، کاهو، کدو، گشنیز، خرفه، اسفناج	فلفل سبز، فلفل قرمز، سیر، پیاز، جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس، بادنجنویه، ترخون، شنبلیله، مرزه،
آجیل و میوه ها	آلو، زردآلو، هندوانه، انار، شفتالو، هلو، شاتوت، گلابی، زرشک، لیموترش، نارنج، نارنگی، پرتقال	انگور، خربزه، گردو، فندق، پسته، خرما، نارگیل،
غلات، حبوبات، دانه ها	جو، ماش، عدس،	نخود، سیاه دانه، شنبلیله
لبنیات و روغن ها	ماست، کشک، قره قروط	روغن آفتابگردان، کره، روغن حیوانی، روغن کنجد
چاشنی ها و ادویه	آب غوره، آب لیمو، سرکه، گردغوره، لیموآمانی، سماق،	خردل، دارچین، زنجبیل، میخک، جوز، گرد فلفل قرمز، فلفل سیاه، رازیانه، دانه کرفس، زعفران، نمک، گلپر
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	دوغ، ماء الشعیر، آب انار ترش، شربت ریواس، شربت زرشک، شربت آلبالو، شربت عناب، سکنجبین، ربّ انار ترش	عسل، شربت زعفران، سس خردل،
غذاها	انواع سالادهای خام و نیمه پخته(به ویژه همراه با سرکه)، سوپ ماش، سوپ اسفناج، سوپ جو، بورانی اسفناج، آبدوغ خیار، آش دوغ، آش گوجه، آش آلو، خورش آلواسفناج	سرخ کردنی ها، فسنجان شیرین، کله پاچه، خوراک مغز

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 مؤسسه 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.