

- مواد دفعی از سوخت سازهای داخل سلول ها وارد خون می شود
- این خلط با خوردن غذاهای صنعتی و سودا زاد ایجاد می شود
- همچنین از سوخت و ساز دیگر اخلاط مخصوصا صفرا سودای ناسالم تولید و وارد خون می شود
- از برآیند یک سری رفتارهای سودا زا هم سودا تولید می شود

*این خلط از عنصر خاک هست لذا سنگین ترین خلط می باشد و ته نشین می شود

یا اینکه مزاج پایه و جبری از بچه گی سودا بوده است یا در طول زندگی غلبه سودا ایجاد شده است

- سودای غلبه دو روز هست دو روز نیست طبع سودا همیشه این ویژگی ها رو داره

- یک نوع سودا داریم به نام سودای صافی این خیلی فوق العاده است بدن بهش نیاز داره عامل افزایش عقل هست با خوردن غذاهایی که سوداس صافی ایجاد میکند در بدن حاصل می شود
- یک نوع سودا به نام سودای غیر صافی که از سوختن دیگر اخلاط ایجاد می شود

نکته بسیار مهم: مزاج سودا به خودی خود و در حالت تعادلش اثرات نامطلوبی ندارد و اتفاقا یکی از بهترین مزاجها مزاج سودای صافی است

از عوامل بسیار مهم در تولید خلط سودای نامعتدل یا غیر صافی یا ناصالح: تغذیه صنعتی، غم و نگرانی مدام، شغل نامناسب، خواب زیاد، فصل پاییز و رعایت نکردن تدابیر مخصوص این فصل، مشکلات طحال، یخ و غذاهای فریز شده، کشیدن سیگار و مواد افیونی اعتیاد آور و دودهای صنعتی، غذای حرام حتی اگر شربت عسل باشد، غذاهای مانده و فست فودها و انواع سوسیس ها و کالباسها، غذای کنسروی

★ عملکرد خلط سودا چیست ؟

- تولید استخوان و مفاصل و موها و ناخن ها و کمبود کلسیم و پوکی استخوان بر اثر نبود سودای صافی لطیف است
- در عملیات انعقاد خون مشارکت فعال دارد

★ بررسی مزاج سودا ، در نشانه های ظاهری و رفتاری:

- در نشانه های ظاهری ، سودا یعنی سیاه ، پوست سودایی ها اغلب رو به تیرگی است
- آنچه که در پوست سودایی ها مشخص هست ، کدورت و مات بودن پوست است و نه سیاه بودن
 - مو و ناخن پهن و قطوری دارند
 - پراکندگی مو در سوداوی ها ، زیاد است و پرمو هستند
 - چشمها که از جنس رطوبت است ، یک مقدار جمع و جور است
 - بینی این افراد سوداوی ، بینی کوچک و ریز است و حفره های بینی هم کوچک است تقریبا تیغه بینی پیداست
 - لبها جمع و جور و نازک است (پهن و قطر نشان دهنده ی حرارت و عرض ، نشان دهنده رطوبت است)
 - پوست خشک است و از خشکی پوست رنج می برند و در فصل پاییز ، خیلی اذیت می شوند
 - زبانشان و دهانشان خشک و کم آب است و به سمت کدورت می رود ، زبان و بدنشان گوشت ندارد ، چون دم در بدنشان زیاد نیست و خلط سودا غالب است
 - باریکی و کشیدگی انگشتان ، بدن لاغر و استخوانی دارند و عضله چندانى ندارد

★ بازتاب و نشانه های رفتاری و روحی روانی طبع سودا:

- تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و بهار راحت ترند در پاییز خیلی اذیت می شوند
- خواب سوداوی ها کم است ، چون خشک مزاجها خواب کم دارند
- سوداوی ها ، از جهت جنسی میلشون زیاد و توانشون کم است
- تمایل به معنویتشان کم است (سودای غیر صافی)
- این مزاج ، علاقه مند به مسائل حسابداری و مسائل فنی هستند و ذهنشان ، ذهن ریاضی خوبی است
- سوداوی ها ، ذهن دقیق و ریز بین و جزء نگر و حساب و کتاب گری دارند.
- در انجام کار مداومت دارند.
- میانه رو و محطاط است و اهل احتیاط و کاملاً جوانب هر کاری را می سنجد ، چون حسابگر است و ذهن دقیق و جزء نگری دارد.
- از لحاظ فهم و عقل (در سودای غیر صافی) ، کوله فکر و خشک مغز هستند ، چون سردی و خشکی دارد سودا (مُنْجَمِدُ الْعُقُولِ هستند)
- یکی از نشانه های رفتاری اشخاص سوداوی این هست که کم احساس و منطقی هستند و چون ذهن ریاضی دارند .
- سوداوی ها نا آرامند و همیشه در فکرنند و نا آرام درونی هستند و در ظاهرشان نشان نمی دهند و درونگرا هستند
- بدون توان ریسک هستند ، اهل ریسک کردن نیستند
- یکی از خصوصیات اخلاقی شان ، انتقام جو بودن هست و اگر بدی در حقش شود ، به روی طرف نمیاره ولی یادش می ماند و بعد به روی طرف خواهند آورد

- چون مزاج سودا ، خاک و سرد است ، لذا خیلی مجذوب نمی شود .
- در معرض این گونه صفات قرار دارند: خودخواه ، درون گرا ، خودگرا (معیار قضاوت خودشون هستند همه چیز و همه کس را با خودشان می سنجند لذا افرادی مثل خودشان را میپسندند) کم احساس ، بدون انعطاف ، انتقام جو (کینه کسی را داشته باشه بیرون نمیکنه و بدی ها را فراموش نمیکنند) ترسو ، کم انرژی ، مستعد افسردگی ، مستعد وسواس ، نگران و دودل، بد بین و منفی گرا، بخیل و خسیس ، در بحث و جدال اخلاق سگی دارند مدام به طرف حمله میکنه تا خصم عقب نشینی کنه ولی اگر بهشون حمله کردید عقب نشینی می کنند
- بدبین ، حساس و نگران هستند و نیمه خالی لیوان را می بینند
- انسانهای فوق العاده منظمی هستند .
- لجبازند و اهل نق زدن زیاد
- نبض خیلی ضعیفی دارند از جهت طول و عرض و ارتفاع نبض ضعیف و پیدا کردن نبضشان سخت است

★ چه چیزهایی سودا را در بدن اضافه می کند ؟

- تحمل های اجباری : رفتن یک فرزند به اجبار به یک مدرسه یا مجموعه
- حرص خوردن ، عامل افزایش سوداست
- در معرض گرما و نور شدید به صورت مستمر بودن ، مثل ناوایی ها ، بناها
- استمرار زیاد نگاه کردن به وسایل دیجیتال مثل موبایل و لب تاپ
- بکار گیری و استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه
- زیاد نشستن در یک محل تولید سودا می کند مثلاً کارمندان بانک ، رانندگان بین شهری

- زیاد خوردن غذاهای سرد و خشک
- محل زیست سرد و خشک مثل کوهستانها
- غم و اندوه مستمر ، عامل بیماریهای مزمن سودایی است .
- بی تحرکی جسمی و فکری
- ایستاده غذا خوردن
- دائم السفر بودن و مسافرتهاى طولانى ، ولى سفر کوتاه ، باعث تولید صفراى لطیف است که در سلامتی موثر است و این صفرا مورد نیاز است و در روایات است که سفر بروید و سفر رفتن برای سلامتتون هم خوب است
- سوء ظن زیاد به خلاف حسن ظن
- خواب صبح (بین الطلوعین) و دم غروب ، خواب زیاد
- آلودگیهای صوتی ، مصرف الكل ، موج انفجار مثل جانبازان شیمیایی و جانبازان موجی
- مصرف مواد مخدر ، مصرف زیاد شکلات

★ بیماریهایی که بر اثر بروز غلبه سودا اتفاق می افتد چیست ؟

- خشکی پوست ، پژمرده و چروکیده شدن پوست و چین و چروک ، خشک شدن پوست ، ترک ترک شدن پوست ، موی خشک و کلفت ، بروز لکه های تیره در پوست ، حلقه سیاه دور چشم ، گودی زیر چشم ، خشک شدن ناخن ، پیر چشمی ، حساس شدن گوش ، وزوز گوش ، تیز شدن شامه ، غلظت خون و خون سیاه و غلیظ ، اشتباهی کاذب و خورده خوری ، ادرار بد رنگ ، تاخیر در پیروی و دفع خون به صورت لخته و تیره رنگ ، کم خوابی ، تنگی کانال نخاعی ، سیاتیک ، واریس ، بواسیر ، ترافیک ذهنی و عدم تمرکز ، وسوسه و خیالات زیاد ، خستگیهای زود رس ، افسردگی های شدید ، وسواس ، سوء ظن و مشکوک شدن بیش از حد به دیگران ، گرفتن لاک دفاعی و اجازه نمی دهد کسی بهش خیلی نزدیک شود و کسی باهاش ارتباط بگیرد و انسانهای سردی هستند ، در روابط و نباید شخص سوداوی را مسئول روابط عمومی گذاشت ، لجبازی ، ظاهری آرام ولی درونی پر هیاهو ، بیماری های اعصاب و روان ، انواع سرطان و تومورها ، ام اس

- پرهیز از مصرف غذاهای سرد و خشک مثل برنج بدون سبوس ، نان بدون سبوس ، غذاهای صنعتی و

کارخانه ای

- مصرف غذاهای گرم و تر
- عدم مصرف چای سیاه
- گوشت شتر ، گوسفند ، گنجشک ، مرغ محلی، کبوتر
- عسل ، گندم ، نخود ، کرفس ، نعنا ، ریحان ، سیر ، هویج ، شکر نیشکر ، سبزیهای گرم مثل : مرزه ، ترخون ، جعفری ، تره ، شوید ، شنبلیله
- گلابی ، به ، سیب ، طالبی ، انگور ، مویز ، نارگیل ، انار شیرین
- زیتون و روغن زیتون
- بادمجان سرخ شده در روغن زیتون با پوست
- کشمش و مویز (حالت افسردگی را از بین میبرد)
- بادام درختی
- انجیر
- هل و گلاب
- تربت کربلا

از داروهایی که در روایات اسلامی برای غلبه سودا معرفی شده است :

- ۱- داروی سودا بر طب اسلامی
- ۲- داروی ملین (معمولا کسانی که سودا دارند یبوست دارند)
- ۳- دمکرده سنای مکی همراه گل سرخ
- ۴- داروی مرکب یک (ابنا بسطام)
- ۵- سویق عدس
- ۶- داروی شافیه ۱۱ ماهه
- ۷- داروی جامع امام رضا با شیره انگور و یا آب انگور
- ۸- شانه زدن پشت سر
- ۹- فصد
- ۱۰- قی کردن ور چند مرحله
- ۱۱- مصرف نوره و حنا پشت سر هم
- ۱۲- استفاده از حنا و سدر

ممنوعات برای غلبه سودا :

- ۱- خوابیدن بین الطلوعین (برای همه مکروه است ولی تاثیرش در سودایی بیشتر است)
- ۲- نگاه کردن به اشکال و چهره های زشت
- ۳- خوردن چغندر
- ۴- خوردن گوشت گاو و بز
- ۵- غذاهای سرد و خشک مخصوصا اگر نمک دود شده باشد
- ۶- ترشی جات
- ۷- چای
- ۸- مرغ و تخم مرغ
- ۹- سیب زمینی به هر نحو
- ۱۰- ماهی
- ۱۱- سرخ کردنی ها
- ۱۲- فست فودها
- ۱۳- فریزری ها
- ۱۴- کنسروجات
- ۱۵- قند و شکر سفید