

گروه سوم آدمها بلغمشون بالاست

در رگهای ما آب (بلغم وجود دارد) ۴۹ درصد رنگش سفید است

* عملکرد خلط بلغم چیست ؟

کارش تسهیل اندامهای پر تحرک مثل زبان و چشم و مفاصل (اگر بلغم کافی نباشد خشکی مفاصل پدید می آید)

- تولید چربی ها
- اعصاب و شبکه نخاعی بدن از بلغم تشکیل شدند ، مغز (اختلاقی هست با طب اسلامی)
- رگها ، چشم ، تاندون ها از وظایف عملکردی بلغم است.
- خلط بلغم خون یا دم ذخیره شده است و با بالا بردن حرارت بدن مثلاً ورزش کردن خلط بلغم تبدیل به دم می شود، چون بلغم رطوبت را داراست ولی کمی سرد است و با بالا بردن حرارت بدن ، تبدیل به دم خواهد شد .

* علائم ظاهری و رفتاری مزاج بلغم

- درشت هیکل و چاق شحمی و بدنشان به شکل گلابی است
- پوست نرمی دارند ، چون رطوبت دارند این افراد چربی زیر پوست زیادی دارند-
- دمای بدنشان سرد است و با دست دادن به یک بلغمی یا لمس پوست او ، سردی را می توان حس کرد.
- رنگ پوست روشن و سفیدی دارند
- عرض بدنشان پهن تر از بقیه مزاجهاست حتی از دموی ها
- بلغمی ها سری کوچک از لحاظ طول ولی از جهت عرض و پهنا زیاد
- بینی شان درشت است اما از دموی کوچکتر است با حفره های کوچک
- لبهای نازک و کشیده و کم رنگ دارند ، یعنی پهن و قطور نیست ولی کشیده است.

قانون: رطوبت موجب افزایش عرض و حرارت موجب افزایش طول لبها می شود

- زبانشان به سمت سفیدی می رود و بار سفیدی را دارد، پهن است و پر آب و کسانی که غلبه بلغم دارند ، آب دهانشان زیاد است
- موهای لخت و ضعیفی دارند
- پراکندگی موها کم است و موها چرب است
- چشمانشان درشت است به خاطر رطوبت.
- اکثراً گروه خونی B

* بحثهای روانی و رفتاری مزاج بلغم

- بد بهار و بد زمستان هستند
- خواب زیاد دارند ولی مفید نیست و وقتی بیدار می شوند خسته اند و بدن درد
- بسیار سست اراده
- اصلاً مدیران خوبی نیستند
- به شدت آرام صبور خونسرد قابل اعتماد خوش اخلاق درون گرا مستعد افسردگی و احساسی و شکننده
- محطاط و میانه رو هستند و گاهی ترسو هستند ، مثلاً بچه ها در تاب بازی.
- اگر کسی غلبه بلغم داشته باشد ، خوابش بی کیفیت می شود
- میل و توان جنسی بسیار پایینی دارند ، چون حرارت و رطوبت ندارند.
- گرایش به علوم عقلی و ریاضیات دارند
- حساسگر و محتاط ، منطقی و عاقل ، چون سردی مناسب ، به انسان قوه تعقل می دهد و گرما ، احساسات و عواطف می دهد.
- تجارت پیشه است ، آرام ، منزوی و دارای حرکات کند است.
- دارای استعداد افسردگی هستند.
- ظریف ، ریز بین و حساس هستند و اهل مذاکره است
- منظم و دقیق و گذشته نگر است
- بدون استعداد ریسک هستند
- اهل سازش اند و بی اراده و مطیع
- درونگرا و منفی بافند.
- گاهی کینه توز هستند ، چون سردند به آدمها دید منفی پیدا می کنند.
- فراموشکار و کند ذهن هستند و فراموشی شدید و الزایمر می گیرند.
- بی علاقه به یادگیری و راحت به اکثر مسائل هستند.

قاعده: در غلبه هر مزاجی ، انسان دچار رفتارهای منفی آن مزاج می شود ، نه موارد مثبت آن و اگر شخص مزاجی داشته باشد و مزاجش صافی باشد ، دارای رفتارهای خوب همان مزاج می شود ،

علائم غلبه بلغم:

خلط پشت گلو ، خواب زیاد ، آب زیاد دهان ، زبان خیس ، سردی دست و پا ، چاقی زیاد، بی تحرکی ، بی حوصلگی ، سفیدی و ریزش مو با دست ، ترشی دهان، ضعف حافظه ضعف چشم گوشه گیری منفی بافی ، دردهای مفصلی مثل روماتیسم، فلج

*بیماریهایی با منشاء طبع بلغم

- طیف زیادی از بیماریها ، ریشه در سردی دارند که اگر سردی و رطوبت در بدن ما غلبه پیدا کند .
- بلغم ، تعداد زیادی از اندامها و دستگاههای بدن را درگیر می کند.
- دستگاه تناسلی کاملاً پذیرش طبع و غلبه بلغم را دارد.
- در مغز ، ریه ، مفاصل استخوان و اعصاب ، غلبه بلغم اتفاق می افتد و باعث بیماری می شود.

در مغز:

آلزایمر ، پارکینسون ، حماقت و بلاهت ، اکثر بیماریهای تشنجی ، لقوه ها مثل کج شدن صورت و فلج ، ضعف حافظه ، فراموشی ، افسردگی ، سکته های مغزی

در ریه :

منشاء بروز آسم ، برونشیت ، سرماخوردگی های مکرر ، التهابات ، سینوزیت

در استخوان و مفاصل:

رماتیسم مفصلی ، آرتروزها ، نقرس سرد

مستعد انواع سرطان ، کم خونی مینور و ماژور هستند.

با رعایت و توجه به روایات در دستورات غذایی دو خلط سرد سودا و بلغم نباید در بدن زیاد شود ، مثلاً خوردن نمک و آویشن ، قبل و بعد غذا

با افزایش بلغم چه بیماریهایی در بدن به وجود می آید ؟

أَمَّا الدَّمُ فَإِنَّهُ عَبْدٌ عَارِمٌ وَ رَبُّمَا قَتَلَ الْعَبْدُ مَوْلَاهُ وَ أَمَّا الْبَلْغَمُ فَإِنَّهُ خَصِمٌ جَدِلٌ إِنْ سَدَدَتْهُ مِنْ جَانِبٍ انْفَتَحَ مِنْ آخَرٍ

- فشارخون سرد
- سردردهای طیف سرد و بلغمی ، از پشت سر و گردن شروع می شود
- نبضشون کند است و بی رمق هستند ، بی حوصله اند ، دست و پاها عرق سرد می کند ، مثل کف دست ، کف پا ، پیشانی و عرقشان بوی خیلی بدی ندارد.
- درد مفاصل در کسانی که غلبه بلغم دارند شایع هست ، درد در تمام بدن و استخوان و ماهیچه ها.
- تنگی نفس ، نشانه غلبه بلغم است و این افراد مستعد افسردگی و نا امید هستند.

نکته : غلبه بلغم ، صرفاً در بلغمی ها نیست ، بلکه در مزاج دم و صفرا و سودا هم اتفاق می افتد و بلغمی ها استعداد بیشتری دارند برای غلبه بلغم.

- ☐ خوابشون زیاد می شود با غلبه بلغم و بدون بازده هست و بعد بیدار شدن انرژی ندارند.
- ☐ فراموشی برشی یا مقطعی پیدا می کنند.
- ☐ با غلبه بلغم ، شخص تصویرگر منفی می شود و از موارد مثبت غافل و منفی بین می شود.
- ☐ میخچه در دست و پا - فرو رفتن گوشت در ناخن پا
- ☐ ابتلاء به دو بیماری که در طب کلاسیک بدون علاج است و در طب سنتی هم بسیار سخت درمان می شود که به جهت غلبه بلغم است و **آن برص و پیسی است**
- ☐ بیماری آلوپسی یعنی ریزش موی سکه ای در سر و ریش صورت ، که بیشتر در آقایان اتفاق می افتد.
- ☐ سستی گوشت و اندامها و تحلیل رفتن عضلات.
- ☐ ناراحتی های گوارشی شامل : رفلاکس ، صدای شکم ، آروغ ، ترش کردن
- ☐ اگر در مغز ، بلغم رسوب کند ، باعث **بیماری ام اس** و موجب کندی در حرکت اعضای بدن می شود.
- ☐ بلغم در مفاصل ، باعث رماتیسم مفاصل می شود.

☐ در خانمها ، غلبه بلغم اختلالات رحمی و تخمدانها و کیست تخمدان و ناباروریها و افتادگی رحم

□ زیاد شدن حجم ادرار ، ترشحات رحمی سرد و رقیق ، شب ادراری کودکان و شب بیداری والدین به خاطر کودکان

□ شب ادراری بچه به خاطر غلبه بلغم است

□ عدم کنترل ادرار به علت بلغم بالا در مقابله کم بود صفرا

□ احتلام زیاد انزال در خواب

□ زودانزالی در آقایان دیر انزالی در خانمها

□ کند فهمی ، منگولیسم ها و عقب افتاده های ذهنی و سندرم های دان به جهت غلبه بلغم است

• الاغ مظهر غلبه بلغم است و کند فهم است و صبور.

□ غم زیاد بر اثر غلبه بلغم است.

درمان غلبه خلط بلغم

• بلغم ، خلط سرد و مرطوب است ، لذا درمان به ضد است و سردی با گرمی و رطوبت با خشکی درمان می شود ، یعنی با گرم و خشکها می توان بلغم را درمان کرد.

• ا خوراکیهای گرم ، با افعال گرم ، با رنگهای گرم ، با کلمات گرم ، با لباسهای گرم ، با هوای گرم میشود بلغم اضافی را از بین برد.

• خوردن عسل مخصوصا ناشتا

• مصرف کم زیره سیاه

• جویدن کندر

• دود دادن و خوردن اسفند

• هل و دارچین

• گوشت شتر ، سار ، گنجشک برای افرادی بلغمی عالیست .

• بادام ، گردو ، پسته ، فندق ، کنجد ، ارده ، عسل

• انواع کلم ، گندم ، نخود ، کرفس ، نعنا ، ریحان ، سیر ، موسیر ، چغندر ، ترب سیاه و سفید و قرمز و ساقه تربچه

• سبزیها مثل : جعفری ، مرزه ، ترخون ، تره ، شوید ، شنبلیله ، سبزیهای گرم هستند که اگر با اینها آش درست کنید ، بسیار برای دفع بلغم عالیست.

🌸 میوه های ضد بلغم : گلابی ، به تازه ، سیب ، طالبی ، نارگیل ، انگور ، مویز و تمام میوه های رسیده شیرین

داروی بلغم زدای امام صادق

داروی شافیه سه ماهه

داروی طریفل که از ابن مسعود نقل شده و آب مغز را جمع میکند

هاضوم نمک و آویشن و زنیان و سیاهدانه مخصوصا قبل از غذا

سویق جو و گندم رطوبت بلغم رو خشک میکند

نمونه رفتارهای درمانی برای درمان بلغم

برای غلبه بلغم چه اعمالی مفید هست چه کارهایی انجام دهیم ؟

۱- قرائت قرآن

۲- روزه گرفتن

۳- حمام مخصوص

۴- ماساژ بدن با روغن های گرم

۵- افطار با آب ولرم

۶- پشت به آفتاب نشستند ۲۰ دقیقه در روز

۷- پیاده روی روزانه

۸- مسواک زدن

۹- شانه زدن سرمه کشیدن

۱۰- کوتاه کردن مو

۱۱- نگاه با محبت به همسر تان

۱۲- رابطه زناشویی

۱۳- شخصی از بلغم خدمت رسول اکرم شکایت کرد از بلغم حضرت فرمود تو همسری نداری تو را شاد کند بخنداند گفت نه حضرت فرمودند همچنین همسری انمخاب کن تا از بلغم در امان باشی

ممنوعات بلغم :

خوردن ماهی

حبس بول

خوردن سردیجات

خوردن ترشیجات

زیاد آب خوردن

خوردن آب وسط غذا و یا روی غذای چرب

گوشت بز و گوشت گاو

لبنیات کمتر مصرف شود

کاهو خیار در زمستان

کدو خورشتی

قارچ