

عالم خلقت از عناصر و ارکان اربعه تشکیل شده است لذا تمام موجودات اعم از جماد و حیوان و گیاهان و انسانها دارای مزاج هستند و از سردی و گرمی و تری و خشکی بهره برده اند .

انسانها از چهار گروه مزاجی هستند یا گرم و خشک اند (صفرا) یا گرم و تر (دموی) یا سرد و تر (بلغمی) یا سرد و خشک (سودا)

نکته : هر شخصی یک مزاج جبلی و فطری و خلقتی دارد که این مزاج پایه ی بدن او می شود و فیزیک اصلی بدن رنگ پوست و اخلاق و رفتار شخص را می سازد .

نکته: در بدن انسان تمام طبایع وجود دارد ولی بهره مندی بدن از برخی ممکن است بیش از حد طبیعی که حکیم مطلق معین کرده برای تعادل بشود لذا به همین خاطر روحيات و ویژگی های همان غلبه را بیشتر پیدا می کند.

صفرا یا گرم خشک : کسانی که میزان صفرای خونشان بالاست

❖ عملکرد خلط صفرا چیست ؟

۱-رساننده و حرکت دهنده ی خون به ریز مویرگها و اندامهای انتهایی بدن است

۲-در گرفتگی عروق قلب (چون عروق قلب خیلی نازک و باریک است) نبودن صفرا باعث گرفتگی عروق قلب می شود

◆ علائم ظاهری و رفتاری صفراوی مزاجها چیست ؟

- خلط صفرا بالا نشین هست به جهت حرارتش لذا باعث می شود کشیدگی اتفاق بیفتد.
- بازوها و عضلات به هم نزدیک است و جمع و جور است و نسبت به شخص معتدل ، بینی درشت تری دارند .
- تیغه بینی و سیب گلو پیداست.
- صفرای بالا باعث تنگی چشمها می شود .
- قطر لبها زیاد ولی پهنی لبها کم است (به اصطلاح قلوه ای شکل) با افزایش رطوبت عرض لبها یعنی افقی بودن آن بیشتر می شود و حرارت ارتفاع و طول لبها را بزرگ میکند.
- پراکندگی و حجم مو نسبت به مزاج معتدل کمتر هست و موهای فر و درشت دارند
- نبض قوی دارند
- عرق و عطش بالا دارند

♦ بازتابها و نشانه های رفتاری و روحی و روانی طبع صفرا چگونه است:

- صفراوی ها رتبه اول در سرعت و حرکت دارند
- بی قرار و عجول
- به شدت برونگرا هستند و روابط اجتماعی بالا
- عاشق زمستان و پاییز هستند
- کم خواب هستند
- تمایل جنسی بالا قدرت کم
- اهل معنویات هستند
- علاقه مند به ادبیات و گاه ریاضیات و هندسه و فیزیک و مهندسی
- بسیار روابط عاشقانه ای دارند ولی در عشق هم هیجانی هستند
- گاهی پر انرژی هستند و گاهی کم انرژی ، گاهی پر اراده و گاهی سست هستند
- شجاعان خوبی هستند
- اهل سخاوت اند
- خشونت و عصبیت آنی دارند
- سریع عصبانی و سریع هم آرام می شوند
- بعضا منظم هستند و به اصول زندگی و کاری و اعتقادی پایبند است
- آینده نگر هستند
- اکثرا چند شغله هستند
- حاضر جواب و اهل بحث و جدل هستند
- نقاد و نیش زننده هستند
- پر حرف هستند

♦ بیماریهایی که غلبه صفرا برای انسان ایجاد می کنند کدامند ؟

- سردردهای صفراوی
- استفراغهای صفراوی
- تلخ شدن دهان
- خارش شدید بدن
- گر گرفتگی دارند
- ریزش زیاد موی سر دارد
- حرکات تنفسی تند دارد
- بی اشتتهایی شدید
- مستعد بیماری های کبدی هستند
- خشکی مغز
- ناباروری
- تعریق بالای دست و پا

درمان غلبه صفرا:

- سرکنگبین بهترین دارو برای کاهش حرارت روی سطح بدن صفراوی هاست
- همچنین ترک غذاهای گرم و خشک
- حجامت عام به شرط خوردن انار یا ماهی کبابی بعد از حجامت
- آب فاتر ناشتا همراه خاکشیر
- کاهو فوق العاده است
- برای درمان غلبه صفرا در سر : گذاشتن مخلوط حنا و سدر و گل ختمی روی سر
- حجامت سر و حجامت عام
- در غلبه صفرا باید میوه ها و سبزیهایی مثل سیب کامل (رطوبت و تعادل مزاجی دارد) ، شاهتوت ، خیار ، گیلاس ، آلو ، خرفه ، گوجه سبز ، گلابی ، برگه هلو و زردآلو ، مرکبات ، کاهو ، کاسنی اینها صفرا شکن هستند و اینها بیشترشون برای تابستان و فصل گرما و صفر است.
- مصرف ملین ها مثل سنای مکی و برگ گل محمدی ، آب انار ، آب آلبالو ، آب لیمو ، آب هندوانه ، آب قوره (دادن شربت آبلیمو ، شربت سرکه انگبین ، آب انار) تمر هندی ، روغن زیتون ، سوپ جو با آلو و کاسنی و خرفه و آب لیمو ، پاچه گوسفند ، بامیه ، ماش ، عدس ، نان جو ، اسفناج ، جو ، کدو خورشیدی