

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ وَلَعَنَهُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

درسنامه مزاج شناسی- مقاله پنجم؛

مزاج شناسی انسانی؛

مزاج سودا

تذکرات مهم(و تکراری) قبل از شروع مطالعه این مقاله:

1- 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](#)

2- خصوصیاتى كه در اين مقاله و مقاله هاى بعدى به عنوان خصوصيات مزاج

هاى مختلف انسانى معرفى مى شوند، در مزاج هاى كاملا

نمونه (كلاسيك)، به هنگام سلامتى و در حال اعتدال قابل مشاهده هستند.

اكثر افراد در طيف هاى بينابينى قرار مى گيرند ولذا، تفسير مزاج هر شخص، كاملا منحصر به فرد بوده؛ با عنايت به عواملى چون سن، جنس، نژاد، سلامتى، بيمارى و ... صورت مى پذيرد. همچنين اگر مقاله هاى قبلى را خوانده باشيد متوجه مى شويد كه در اين گونه مقالات، مزاج سرشتى مورد بحث قرار مى گيرد و در تفسير نكات مزاجى خود و اطرافيان، بايد به تفاوت اين مزاج با ساير انواع تقسيم بندى هاى مزاج (صحى، مرضى، عضوى، سنى و ...) دقت كنيد.

همچنين بايد توجه داشت كه عوامل فرهنگى، تربيتى، معنوى و ... مى توانند رفتارها و خصوصيات مبتنى بر مزاج را دستخوش تغييرات اساسى كنند.

3- مزاج شناسى، بحثى استدلالى و عينى است نه بحثى ذهنى و حفظ كردنى.

مثلا اگر شما به رفتارهاى طبيعى آب دقت كنيد خيلى از خصوصيات جسمانى فرد بلغمى (كه مزاجى سرد و مرطوب و شبيه آب دارد) برايتان 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.

4- 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.

5- 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.

6- 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 زمینه ها دارای استعداد و توانایی است و در بعضی مسائل، دچار مشکل و دشواری که باید استعدادها را پرورش دهد و بر ناتوانی ها فائق آید. مثلا 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 مثلا بعضی استعداد سلوک عقلانی و علمی و برخی توان سلوک قلبی و حبّی بیشتری دارند.

7- موارد مطرح شده در این سری مقالات، **نمونه و برگزیده** هستند و بقیه را به مطالعه و تفکر بیشتر شما واگذار می کنیم. مثلا در قسمت معرفی غذاهای سازگار و ناساگار، طبیعتا به چند مورد از هر کدام بسنده کرده ایم.

8- 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.

9- این مقالات با رویکردی صرفا علمی و مبتنی بر نظرات طبّ سنّتی ایرانی نگاشته شده اند و به همین جهت **ممکن است تفاوت های ظریفی در بعضی موارد با توصیه های اسلامی داشته باشند**. مثلا 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 بپردازد، می تواند فارغ از این توصیه ها، تدابیر والای اسلامی را مبنای حفظ سلامتی خویش قرار دهد.

10- 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 غضب های بیجای خود دل مردم را رنجانده ام یا چون مزاجی بلغمی داشته ام، نمازهای صبحم قضا شده است. این گونه مشکلات تنها آزمون هایی برای ما هستند و هر کس می تواند با تهذیب و تادیب نفس بر آنها فائق آید. در واقع، این نحو مشکلات مزاجی، برای ما طراحی شده اند تا با حل و غلبه بر آنها، راه سلوک الی الله را بر خود بگشاییم و هیچ کس نمی تواند 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.

تعریف خلط سودا:

خلط سودا، یکی از اخلاط چهارگانه انسانی، مزاجش سرد و خشک و محلّ ذخیره آن در طحال است. سودا، درواقع، رسوب خون است. رنگ آن سیاه، محرک اشتها و استخوان ساز است.

در مقام تشبیه، اگر اخلاط بدن را به مثابه غذایی که داخل دیگ در حال پختن است فرض کنیم، قسمت خام و نپخته غذا، خلط بلغم است؛ قسمت خوب پخته غذا، خلط دم است؛ کفی که روی غذا شکل می گیرد، خلط صفراست و «ته دیگ» غذا، همان سوداست. این ته دیگ می تواند شکلی طبیعی داشته باشد یا آن که بسوزد و حالتی غیرطبیعی پیدا کند. (سودای سوخته)

علل تولید سودا:

یک نکته کلیدی که می تواند در فهم عوامل سودازا به ما کمک کند این است که توجّه داشته باشیم سودا در دو مسیر معکوس قابل تولید است؛ مسیر سرمایی و مسیر گرمایی. وقتی بدن به هر دلیل، به سردی و خشکی گرایش پیدا کند دچار غلبه سودا خواهد شد و این مساله ای روشن است. اما در نقطه مقابل، وقتی بدن دچار حرارت بیش از حد یا مستمر غیرطبیعی شود، اولاً این گرما رطوبت ها را

تحلیل خواهد برد و از سوپی در نهایت، خود گرما هم به سردی خواهد گرائید و این سرمای نهایی افزایش سودا را رقم خواهد زد. در مقام تشبیه، آتش را در نظر بگیرید که خودش گرم و خشک است اما نتیجه نهایی اش، خاکستر است که طبعی سرد و خشک دارد.

با این وصف، عوامل تولید سودا را مرور می کنیم:

1- غذاها:

الف- تداوم در مصرف غذاهای بسیار گرم:

مثل بادنجان و پیاز پخته.

ب- تداوم در مصرف غذاهای سرد و خشک:

عدس، سماق، ترشی ها و

ج- مصرف غذاهای مانده، سریع پخته شده (غذاهای پخته شده در زودپز و ...) و میوه های نارس.

د- غذاهای حرام(عقیده استاد خیراندیش)

2- محلّ زندگی:

مکان های سرد و خشک یا گرم و خشک.

3- بیماری های مزمن و مستمر.

4- معده بسیار سرد یا بسیار گرم، کبد بسیار سرد یا بسیار گرم.

5- غم مستمر و نخندیدن زیاد، خندیدن و شادی زیاده از حد، سوء ظن.

6- آسیب های مکرر موضعی که منجر به خون مردگی شود: مثل بوکسورها.

7- بی تحرکی جسمی:

این مساله باعث خفه شدن حرارت غریزی و بروز سردی خواهد شد. اگر امکان ورزش وجود ندارد باید از طریق روزه و کم خوری آن را جبران کرد.

8- بی تحرکی فکری:

راه درمانش مطالعه، تفکر، بازی های فکری و ... است.

9- بی تحرکی جنسی:

به دو حالت ممکن است منجر به افزایش سودا شود. حالت اول این است که نه تحریک جنسی وجود دارد و نه تخلیه جنسی. حالت دوم که نسبتا شایع است آن است که تحریک جنسی وجود دارد اما منجر به تخلیه نمی شود. این حالت اخیر یکی در بین جوانانی که به هر دلیل دیر ازدواج می کنند زیاد دیده می شود و یکی

هم در زنانی که همسرانشان به دلیل انزال زودرس یا مشکلات دیگر، قادر به ارضاء جنسی ایشان نیستند.

10- رنگ سیاه.

11- تماس مستمر با بوهای بد(مثل کارگران دباغی ها) یا بوهای بسیار گرم.

12- نبودن انس:

چه از نوع زمینی و مادی یا از نوع آسمانی و معنوی آن.

13- تماس مستمر با سردی ها:

برای مثال، وسواس از سوپی یک بیماری سوداوی است و از سوپی تماس مستمر با آب، خود باعث تشدید غلبه سودا خواهد شد.

14- پرخوری، ریزه خواری، ناهار خوردن و ایستاده غذا خوردن.

15- مصرف داروهای سردی بخش.

16- تماس و استفاده از وسایل الکتریکی و الکترونیکی.

17- اختلاف سطح های ناگهانی در مسافرت های هوایی.

18- سروکار داشتن زیاد با ترافیک.

19- سفرهای طولانی دائم.

20- آپارتمان نشینی:

به دلیل مشاهده دائم مناظر شهری که سودازا هستند و ندیدن مناظر طبیعی که سودازدا و نشاط آور هستند.

21- آلودگی هوا، آلودگی های صوتی.

22- خواب صبح، خواب غروب و زیاد خوابیدن.

23- مصرف الکل:

طبع الکل بسیار گرم است.

24- مواد نگهدارنده.

25- تصمیم گیری های سریع به همراه استرس شدید:

اسکی، موج سواری، اتوموبیل رانی، موتورسواری.

26- قرار گرفتن در معرض موج انفجار.

27- ایجاد سودای موضعی در اندامی که در معرض گرما یا سرمای مستمر باشد.

28- نشستن مداوم:

ایجاد سودا در پایین تنه و اندام تحتانی می کند که نمونه آن، کیست پیلونیدال و واریس است.

راه های دفع سودا:

1- گرایش به معنویات:

توکل و رضا، نماز خواندن، تلاوت قرآن، روزه داری و...

2- ورزش های ملایم:

اسب سواری، تیراندازی، شنا و تحرّکات ملایم.

3- مصرف غذاهای سودازدا:

در انتهای مقاله اشاره شده است.

4- مصرف داروهای سودازدا:

مانند اسفند و سرکنگبین.

5- اعمالی چون روغن مالی، ماساژ، بادکش، حجامت، زالواندازی و فصد:
به شرایط رعایت تدابیر لازم زیر نظر پزشک.

ویژگیهای ذیل مربوط به مزاج سرخشتی افراد سوداوی می باشد:

مزاج این افراد، سرد و خشک است.

جثّه و هیکل:

اغلب افرادی هستند لاغر، باریک، خشک، جَرّه و ریزه، با استخوانهای نازک و کشیده. اندامهای خشک و بافت عضلانی کمی دارند. انگشتانشان خشک، کشیده و دوکی است و مفاصل نسبتاً درشتی دارند.

پوست:

پوست سوداوی ها خشک، چروکیده و بی طراوت و رنگ آن از حالت سفید کدر تا سبزه و تیره متغیر است. نمای غالب پوست آنها، کدورت(کمودت) است. در افراد سیاه پوست، رنگ پوست کف دست می تواند معیار مناسبی برای تشخیص این کمودت باشد.

در لمس، بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است. سوداوی ها، اگرچه در لمس، پوست و بدن سردی دارند اما خیلی از مواقع از گرمی و داغی درونی شکایت دارند که می تواند ناشی از صفرای آمیخته با سوداء یا سایر صفراهای

غیرطبیعی یا انباشت صفرا در کبد و کیسه صفرا و عدم توزیع مناسب آن در بدن باشد. بروز لکه های تیره، کک و مک و خال در پوست در این افراد شایع است. پوست، دارای منافذ متوسط است. رگ های دست پنهان نیستند ولی نازک و تیره هستند. ناخن های شکننده ای دارند.

موی سر:

پرمو و دارای موهای خشک، ضخیم و یا مجعد(با تجعد یا فر ریز) هستند. رنگ مو مشکی است اما حالتی کدر و مات دارد. به علت سردی و خشکی و غلبه افکار منفی، موهایشان زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می شود. معمولا دچار ریزش مو نمی شوند. موخوره در آنها شایع است.

موی بدن:

بدن سوداوی ها، پرمو و دارای موهای تیره و ضخیم است.

چشم:

چشم هایشان تنگ و ریز و رنگ سفیدی چشم، کدر و تیره است. به دلیل کاهش خونسازی چشم، پیرچشمی در سنّ بالا در آنها شایع است.

بینی:

بینی آنان حالتی عادی یا به سمت خشکی دارد. شامّه قوی دارند.

سایر اجزای سر و صورت:

خشکی باعث قدرت شنوایی می شود ولذا سوداوی ها، گوش های تیزی دارند! در سنین بالا، سوت کشیدن گوش در آنها زیاد دیده می شود.

تعریق:

معمولا کم عرق می کنند.

کنش کرداری:

حالاتشان از آرام و کند و کم انرژی تا معمولی متغیر است؛ با احتیاط و دقت صحبت می کنند و در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست. زیاد راه می روند و زیاد صحبت می کنند، به خصوص با خودشان زیاد حرف می زنند. بیماری های حرکتی ناشی از مشکلات روحی و روانی(تیک، لرزش یا ترمور، لقوه یا پارکینسون) در آنها شایع است.

کنش پنداری و رفتاری:

سوداوی ها، افرادی دقیق، خشک، کم معاشرت، تابع مقررات، فنی، اغلب سمج، منظم، دور اندیش، کم احساس، منطقی، میانه رو، محاسبه گر و محتاطند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مد نظر دارند. بیشتر اوقات دچار نگرانی، دودلی و وسواس در تصمیم گیری ها می شوند اما پس از تصمیم گیری، در تصمیمات خود بسیار پایدار، ثابت قدم، لجباز و یکدنده بوده اصرار دارند که هر کاری را تا آخر به انجام برسانند.

اهل حمله به طرف مقابل هستند و این حمله را تا وقتی که طرف مقابل عقب نشینی کند ادامه می دهند اما به محض این که در مقابلشان بایستید یا به آنها حمله کنید عقب نشینی می کنند. (اخلاق سگی!!) بنابراین باید در مقابل آنها، رفتار محکمی داشت. جالب این که وقتی عقب نشینی می کنند دائما به شما تذکر می دهند که روزی محتاج او خواهی شد. به هنگام استرس، دائما به خود می پیچند و به دور خود می گردند، رفتار و کلام تکراری پیدا می کنند و بی قرار و سردرگم می شوند اما مثل بلغمی ها، رنگشان نمی پرد.

در روابط اجتماعی خود، انعطاف ندارند و اگر انعطافی هم نشان دهند، از نوع منفی آن است (عقب نشینی).

خیلی اهل فکر و خیال هستند. خود خور، گوشه گیر، بدبین، منفی گرا، حسّاس، نگران، درون گرا، کم انرژی، بخیل، ترسو و مستعد افسردگی و وسواس اند. از زندگی لذّت چندانی نمی برند و همنشین غم و غصّه هستند، دائما ناله می کنند و غر می زنند و حرص مال دنیا را می خورند.

خودگرا هستند یعنی معیار قضاوت، خودشان هستند و همه چیز و همه کس را با خودشان می سنجند و کسانی مثل خود را می پسندند. به عبارت دیگر، الگوبرداری منفی دارند و بدتر از خود را الگوی خویش قرار می دهند.

به آسانی مجذوب چیزی یا کسی نمی شوند و دوستی یا کنار آمدن با آنها کار ساده ای نیست؛ در کتب طبّی قدیم آمده که اگر طبیب بتواند شخص سوداوی مزاج را راضی کند هنر کرده است. اهل عاشقی نیستند و حتّی وقتی به آنها محبّت بشود، با سوءظنّ برخورد می کنند و در پس پرده مهربانی ها، به دنبال نکات

منفی می گردند. با این حال، در زندگی خانوادگی، اهل طلاق گرفتن هم نیستند و زندگی را ادامه می دهند. انتقامجو هستند و اگر از کسی کینه داشته باشند از دل بیرون نخواهند کرد.

امانت داران خوبی هستند و جرأت خیانت را ندارند. به علت سرعت فکر، در بین این افراد، شاعران و سیاستمداران بیشتری یافت می شوند. علاقمند به حسابگری و مسائل فنی هستند. در ادارات و محیط های کارمندی، غلبه با سوداوی هاست و معمولاً مواظب یکدیگر هستند. بازپرس های خوبی هستند اما پس از خواندن گزارش هایشان، نباید به پیشنهادهای ایشان عمل کرد!!

معمولاً تیزهوش، تیزبین، همه سونگر، دارای تمایل کم به معنویات، در خواب و بیداری ناآرام، همیشه در فکر، اهل جدل و بحث و بدون توان ریسک هستند. به اندازه ای ریزبین هستند و در جزئیات غرق می شوند که از کلیات غافل می شوند. زیاد اهل حفظ کردن مطالب هستند.

مرز خیال و واقعیت در ذهن ایشان به هم ریخته است و افکار خیالی خود را واقعی می پندارند. اگر یک فرد دموى دچار غلبه سودا شود(سودای سوخته ناشی از افزایش گرما) ممکن است ادعای الوهیت، نبوت یا امامت کند.

خواب:

خواب سوداوی ها هم به لحاظ طول و هم از نظر عمق، کم است.(خواب خرگوشی) خوابهای آشفته و تیره و تار، کابوس، و دیدن خرابه ها و قبرستان ها در

رؤیاهای از مشکلات این افراد است. خوردن گلاب قبل از خواب یا پاشیدن مقداری گلاب روی بالش، در حلّ مشکلات خواب افراد سوداوی، بسیار کمک کننده است.

گوارش و تغذیه:

تمایل به خوردن شیرینی و گرمی ها دارند امّا ترشی ها و سردی ها را دوست ندارند. مزه دهان در صبحگاهان شور، و دهان، خشك و كم آب است. اشتهاى كاذب فراوان دارند يعنى زود به زود گرسنه مى شوند امّا خيلى زود هم سير مى شوند و به همين دليل اهل ريزه خوارى هستند.(سودا مسؤول تحريك اشتهاست)

قدرت هاضمه بالایی ندارند. نفخ معده و یبوست دارند. بوي بد دهان و مدفوع ندارند. قار و قور شکم دارند. سوزش سر معده و زیر جناغ در آنها شایع است.

استعداد به بیماری ها:

در صورتی که روش زندگی و تغذیه این افراد تصحيح نشود ممكن است در آنها مشکلات روحى روانى جدی از جمله افسردگی های عمیق یا وسواس های شدید بروز کند. علاوه بر آن، مستعد انواع سرطان، بیماری های پوستی مانند اگزما و برص، بواسير و واریس هستند.

ميل و توان جنسى:

به علّت زياد بودن باد در بدن افراد سوداوی، تحريك و ميل جنسى زيادى دارند امّا توان جنسى آنها كم است و اغلب دچار انزال زودرس هم هستند.(خروس مزاجند)

مداومت بر مصرف نخودآب به درمان آنها کمک زیادی می کند. («نخود خام خیسانده در آب یا عرق خارخسک+کمی عسل» یا «نخود پخته +دارچین+روغن زیتون»)

تأثیر فصول:

این افراد در فصل بهار از وضعیت تعادل بهتری برخوردار می شوند و در فصل پائیز بیماری هایشان شدت می گیرد. تحمل هوای سرد را ندارند.

سایر موارد:

نبض آن ها تقریباً کند اما سفت و باریک است. سیاهی خون و غلظت آن هنگام حجامت، گرفتگی در عضلات پشت ساق پا و گرفتگی در ناحیه گلو به صورت یک حلقه از علائم دیگر آنان است. چربی و فشار خونشان معمولاً بالا نمی رود یا دچار افزایش های خفیفی می شود. نامنظمی های ضربان قلب (آریتمی) در ایشان شایع است.

علائم غلبه سودا

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 سودا عبارتند از:

لاغری، خشکی، سفتی، ترک و تیرگی رنگ پوست و تمایل آن به سیاهی، به خصوص تیرگی زیر چشم؛ غلظت خون، لخته شدن خون و

آترواسکلروز؛ بواسیر؛ نفخ، درد و سوزش معده و یبوست؛ اشتهاى
کاذب (گرسنگى زودرس)؛ دو نیم شدن انتهای موهای سر (موخوره)؛ فکر
و خیال زیاد و وسواس و بدبینی؛ بی خوابی، خواب سبک و پریدن مکرر از
خواب، خواب و رؤیاهای توأم با وحشت و تاریکی؛ اضطراب و تشویش
خاطر؛ سبکی سر؛ ریزش مو؛ سرفه خشک؛ جذام؛ آبریزش بینی؛ تکرر و
سوزش ادرار و تیرگی آن؛ فلج؛ سرطان و سکنه.

توصیه ها و تدابیر

- در میان فصل ها، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.
- از پوست خود در هوای خشک محافظت نمایید؛ بدین منظور پوست خود را با روغن زیتون یا روغن کنجد چرب کنید.
- 10-15 دقیقه پیاده روی بعد از شام مفید است.
- از مایعات به اندازه کافی استفاده کنید، آب هویج و آب سیب را فراموش نکنید.
- حمام کردن با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن های مناسب مفید می باشد.
- هر روز بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنید.
- ورزشهای خفیف مانند پیاده روی مناسب هستند. سفرهای کوتاه به خصوص به مناطق مرطوب معتدل توصیه می شود.
- دستور تنفس طبی را صبح زود و بعد از ظهرها انجام دهید.

دستور تنفس طبی:

در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه‌های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت 5 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، می‌توانید روزانه چندین بار از این دستور بهره‌گیری کنید حتی در حالات معمولی نیز به آرامش شما کمک خواهد نمود.

- حدود ساعت 10 شب به رختخواب بروید و حدود 6-7 ساعت استراحت نمایید. نیم ساعت چرت بعد از ناهار نیز اشکالی ندارد. از بی‌خوابی و کم‌خوابی خودداری نمایید.

- از هوا، محیط و فعالیت‌هایی که موجب افزایش سردی و خشکی می‌شوند خودداری کنید؛ به ویژه از هوای سرد و خشک پائیز اجتناب نمایید.

- از مصرف غذاهای یخ‌زده، مانده و کنسرو شده خودداری کنید.

- غم، تنهایی، تفکرات دقیق، نگرانی بیش از اندازه موجب تشدید علائم سوداوی می‌شوند.

- مداومت بر خوردن انجیر، مویز، خاکشی (با آب داغ) و استفاده گاهگاهی از دم کرده (سنبل طیب + گل گاو زبان + عناب) یا اسطوخودوس بسیار مفید است.

- سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذا های تر و اندکی گرم، استفاده بیشتری کنند و مصرف خوراکی هایی که سردی یا خشکی بدن را زیاد می کنند به حدّ اقل برسانند.(جدول ذیل)

تغذیه افراد سوداوی	خوراکی های سازگار	خوراکی های ناسازگار
گوشت ها	گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، تخم مرغ محلی عسلی،	گاو و گوساله، ماهی(همه انواع)، مرغ های پرورشی، بز به ویژه بز پیر، شترمرغ، سیرابی، پاچه، قلوه، سوسپس، کالباس، همبرگر
سبزیجات	بادرنجبویه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه، شلغم، ترب،	سیب زمینی، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، بادنجان، ریواس، گشنیز، کلم، گل کلم، قارچ، نخود سبز، ترشک
آجیل و میوه ها	مویز، کشمش، انار شیرین، انجیر، بادرنجبویه، خربزه، کنگر، آلو شیرین، فندق،	لیموترش، آلو، آلبالو، ازگیل، انار ترش، پرتقال، نارنگی، نارنج، لیموترش، گریپ فروت، توت فرنگی، شاتوت، تمشک، تمر، هندی، سنجد، زالزالک، زغال اخته، زرشک، غوره، چغاله بادام، گوجه سبز، بلوط، تمام میوه های ترش، میوه های نارس
غلات، حبوبات، دانه ها	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد، گندم، لوبیا، تخم کافشه،	ذرت، بلال، ارزن، جو، عدس، ماش، نخود فرنگی، برنج، شاهدانه
لبنیات و روغن ها	پنیر(تازه با گردو)، روغن کنجد، روغن حیوانی، شیر گوسفندی تازه	کشک، پنیر کهنه، ماست، قره قروط
چاشنی ها و ادویه	گل گاوزبان، سنبل طیب،	تمر هندی، رب، آب لیمو، آب غوره، سرکه، لیمو امانی، تخم گشنیز، سماق، نشاسته،
نوشیدنی ها و طعم دهنده ها	شیره انگور، شکر سرخ، عسل، آب نارگیل،	آب میوه های ترش، چای به ویژه چای پر رنگ، قهوه،

غذاها

آبگوشت با گوشت های
لطیف، سوپ با سبزی های
گرم مزاج، سوپ جوجه یا
سوپ گوشت بره که از مواد
گرم و پرانرژی تهیه شده
باشد، نخود آب، کباب
گوسفندی

شیر ترش، یخ، ترشی،
سس گوجه، شکر سفید،
برنج، خورش بادنجان، آش
گوجه،