

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

و صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ

لَعَنَهُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

درسنامه مزاج شناسی- مقاله سوّم؛

مزاج شناسی انسانی؛

مزاج بلغم

تذکّرات مهم 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 دوّم؛ مزاج شناسی انسانی، مفاهیم پایه](#)

2- خصوصياتی که در این مقاله و مقاله های بعدی به عنوان خصوصیات 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 (صحی، مرضی، عضوی، سنی و ...) دقت کنید.

3- مزاج شناسی، بحثی استدلالی و واقعی است نه بحثی ذهنی و حفظ کردنی.

مثلاً اگر شما به رفتارهای طبیعی آب دقت کنید خیلی از خصوصیات 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.

4- مزاج شناسی از بنیادی ترین علوم در طبّ سنتی است اما علیرغم این مساله، تسلّط 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 الذّکر،

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 استعدادهای 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 ناسازگار، 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 صرفاً علمی و مبتنی بر نظرات طب سنتی ایرانی نگاشته شده اند و به همین جهت ممکن است تفاوت های ظریفی در بعضی موارد با توصیه های 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 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.

طبیعتا 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 بلغم

تعریف خلط بلغم:

بلغم یکی از اخلاط چهارگانه بدن انسان و معادل آب در طبیعت است. طبعی سرد و تر دارد و درواقع، خون خام، نپخته، سرد و شیرین است. البته بلغم طبیعی کمی گرمی دارد زیرا اگر این گونه نبود اصلا حرکت نمی کرد.

رنگ آن سفید است و حالتی شبیه سفیده تخم مرغ دارد. شاید بتوان گفت که معادل پلاسمای خون است.

این خلط هم مانند خلط دام دارای جایگاه ذخیره ای نیست و در سراسر بدن پراکنده است.

بلغم، استعداد تبدیل شدن به دو خلط سودا و دم را دارد. اولی با کاهش رطوبت و دومی با افزایش حرارت.

درواقع، بلغم با حرارت دیدن به خون تبدیل می شود. برخی راه های تبدیل بلغم به خون عبارتند از:

- پیاده روی و ورزش:

چنان که می بینیم با ورزش چهره انسان گلگون می شود.

- ماساژ.

- بادکش:

در یک فرد بلغمی، تنها با بادکش کردن مناطق مناسب بدن و بدون مصرف مکمل های خونساز هم می توان کم خونی را درمان کرد.

- ایجاد تعریق.

- حمام و سونا.

عملکرد بلغم در بدن:

1- تغذیه برخی اندام ها مانند استخوان، پی، اعصاب، سیستم لنفاوی و جدار رگ ها.

2- کمک به انجام تنفس طبیعی.

3- نرم نگه داشتن و رطوبت بخشی در جاهایی مثل مفاصل، بینی و مخاطات.

انواع بلغم:

1- بلغم ناشی از سرماخوردگی (مثل بزاق دهان)

2- بلغم حلمی (آب بینی)

3- بلغم رقیق.

4- بلغم خیلی غلیظ.

5- بلغم شور.

ویژگی های مزاج سرشتی افراد بلغمی

مزاج این افراد، سرد و تر است.

جثّه و هیکل:

هیکل بلغمی ها معمولاً درشت و چاق (به حالت استوانه ای) است. اینها چربی زیر پوستی زیادی دارند. اندام و عضلات آنها نرم و لخت است به نحوی که ابتدا و انتهای عضلاتشان دیده نمی شود. سینه درشت است اما برجسته نیست. شانه ها حالت افتادگی دارند.

اجزاء صورت:

بینی آنها کوچک است و چانه ظریفی دارند. زبان بزرگی دارند.

پوست:

چهره و پوست سفیدی دارند. پوست آنان معمولاً سرد، مرطوب، نرم و شفاف است و گاهی به علت رطوبت زیاد، در ناحیه زیر چشم و زیر گلو دچار چین خوردگی می شود. پوست افراد بلغمی دارای منافذی ریز است و رگ های پنهانی دارند. زیر ناخن های آنها روشن است. به هنگام عصبانیت، رنگ آنها می پرد، لب ها خشک و بی حال و تیره و چشم ها هم رنگ پریده و خشک می شوند.

موی سر:

موهای نرم، نازک، صاف و لختی دارند. موهای زیر بغل و زهار هم همین گونه است. کمتر دچار ریزش مو می شوند. رشد موهایشان زیاد است و موهای پرپشتی دارند. رنگ مو معمولاً روشن (زرد، بور، خرمایی روشن) است. موی افراد بلغمی معمولاً زود سفید می شود.

نوزادان سردمزاج در رحم مادر موی چندانی ندارند؛ به همین جهت می بینیم که نوزادان اروپایی و به ویژه اروپای شمالی، کچا به دنیا می آیند! برخلاف نوزادان منطقه خاور میانه که با کاکلی انبوه و تیره پا به جهان می گذارند.

موی بدن:

غالباً بدن افراد بلغمی بی مو یا خیلی کم موست.

چشم:

سفیدی چشم، سفیدی بی حال، رنگ پریده و بی فروغی است و رنگ عنبیه، روشن (آبی، خاکستری و قهوه ای روشن) است. چشم آنها درشت است. رطوبت زیاد باعث درشت شدن اندازه چشم و سردی زیاد باعث روشن شدن رنگ آن می شود. چنان که گفتیم به هنگام عصبانیت، چشم ها هم رنگ پریده و خشک می شوند و این برخلاف افراد گرم مزاج است که در این هنگام، چشم هایشان سرخ و برافروخته می شود.

ترشحات بینی: رقیق و فراوان است.

تعریق:

معمولاً زیاد عرق می کنند اما عرق آنها سرد است و بیشتر در انتهای اندام ها بروز می کند. در تماس با پوست افراد بلغمی معمولاً خیسی و سردی ناخوشایندی حس می شود.

کنش کرداری:

کم انرژی، کم جنب و جوش، تنبل و در کارها کند هستند. احساس کسلی و بی حالی دارند. چندان قوی نیستند. حرکات این افراد کند است و حوصله انسان از پرحوصلگی آنان سر می رود. آرام حرف می زنند و در راه رفتن معمولاً عقب می مانند و زود خسته می شوند.

به آرامی و با ثانی صحبت می کنند و تکلم آنها کند است. صدایشان باریک و نازک و بعضاً جیغ مانند است. زیاد دچار لکنت زبان می شوند که این مساله به هنگام غم، افسردگی و شرم تشدید می شود. (بر خلاف افراد گرم مزاج که به هنگام عصبانیت دچار این مشکل می شوند.) به همین جهت برای درمانشان از تخم کبوتر یا گنجشک استفاده می کنیم.

کنش پنداری و رفتاری:

افرادی راحت و بی قید به اکثر مسائل هستند. همه چیز را راحت می گیرند و خود را درگیر چیزی نمی کنند. توان ریسک ندارند. بی اراده و متأثر از دیگرانند. دقیق و منظم هستند و در ایجاد نظم، باحوصله عمل می کنند.

معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم پذیر، مسالمت جو، گذشته نگر، ظریف، ریزین، منطقی، عاقل، میانه رو، محتاط و گاهی ترسو هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی دهند.

نگرش آنها کوتاه است و توانایی دوربینی و آینده نگری در امور را ندارند ولی در همین نگاه محدود خود، واقع نگر هستند. بلغمی ها حتی در هنگام عصبانیت هم منافع خود را از یاد نمی برند.

عمق اندیشه آنها زیاد است اما توان اندیشه فراگیر و ارائه طرح های کلان ندارند. تفکراتشان ناپیوسته و تمرکزشان کم است، زیاد به حاشیه می روند و قدرت جمع بندی و تحلیل کمی دارند.

منفی گرا هستند و واکنش های منفی زیاد نشان می دهند و به راحتی قهر می کنند. بسیاری از واکنش های آنها تابع خیال است.

روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و گوشه گیری و تنهایی را بیشتر می پسندند. در محیط های کاری زیرآبرزی می کنند!

کندذهن هستند و علاقه چندانى به یادگیری نشان نمی دهند. موضوعات و موارد را کلمه به کلمه به خاطر می سپارند و حفظ کنندگان خوبی هستند اما ابتکار و تحلیل قوی ندارند. (حفظ طوطی وار) اگر رطوبت مغزشان زیاد شود دچار فراموشی می شوند که اگر این غلبه رطوبت در جلوی سر باشد، فراموشی نزدیک و اگر در عقب سر باشد، فراموشی دور رخ خواهد داد. در ابتدای این روند، یعنی غلبه سرما و رطوبت بر مغز، فرد با خوردن غذاهای سردی، خنگ و فراموشکار می شود و با خوردن غذاهای گرمی مشکلش حل می شود.

در مراحل پیشرفته تر، فراموشی تقریباً حالتی غالب پیدا می کند (مثل کهنسالان) و در نهایت، سردی شدید، موجب آلزایمر می شود. به همین دلیل، استفاده از بوهای خوش مثل گلاب و بیدمشک، چکاندن روغن های گرم مثل سیاهدانه در بینی، استفاده از انفییه های عطسه آور و ماساژ ملایم با روغن های گرمی مثل روغن کنجد که همگی اقداماتی در جهت کاهش رطوبت و سردی سر هستند، در پیشگیری و درمان آلزایمر بسیار مفید است.

زود تحریک می شوند اما توان درگیری ندارند و عقب نشینی می کنند.

شغل های آرام و بی دردسر را می پسندند. با کارهای ظریف که حوصله زیادی می طلبند سازگارند. در رشته هایی مانند تاریخ، جامعه شناسی و روانشناسی می توانند موفق باشند.

کینه توز، دارای استعداد افسردگی و غمگینی، درون گرا، خودخور و منفی باف هستند. نیاز به محبت دیدن دارند اما توان محبت کردن و عاشقی ندارند.

خواب:

خواب آن ها سنگین و زیاد است و اغلب هنگام برخاستن از خواب همچنان احساس کسالت دارند. در خواب هایی که می بینند معمولا رنگ های سفید، آب، برف و باران زیاد دیده می شود. به دلیل زیادی بلغم در حنجره، در خواب زیاد خرخر می کنند که با مصرف گرمی ها بهتر می شوند.

گوارش و تغذیه:

دهانشان مرطوب و بی مزه و آب دهانشان زیاد است و ممکن است در خواب، آب دهانشان روی بالش بریزد. در صورت بروز مشکلات گوارشی ممکن است مزه دهانشان شور یا ترش باشد.

زبان نرم با پرزهای تحلیل رفته و بی رنگ و گاهی پوشیده از بار سفید از علائم افراد این گروه می باشد. زیاد تشنه نمی شوند اما اشتهاي زياد و خوراک فراوانی دارند و معمولا توانایی زیادی در مهار اشتهايشان ندارند.

توان هضم غذا در آنان کم است. معده نفاخي دارند و آروغ ترش و ريفلاکس(ترش کردن)در آنها شایع است. گاهي دچار یبوست می شوند.

گرایش به شیريني، شوري، ادوبه و گرمی ها دارند. ترشي، ماست، دوغ و ساير سردی ها را دوست ندارند. معمولاً بوي بد مدفوع ندارند اما به دليل هضم ناقص بوی بد دهان دارند که در صورت غلبه زیاد بلغم در بعضی نواحی مانند سینوس ها، این مشکل تشدید می شود. شکمشان زیاد قار و قور می کند و دفع گاز زیادی دارند.

روده ها به دليل کندی حرکت و انباشت غذا به تدریج بزرگ و گشاد می شوند.

استعداد به بیماری ها:

مستعد ابتلا به بیماری های روماتیسمی، مشکلات گوارشی و افسردگی هستند. بیماری هایی مانند عطسه، آبریزش بینی و سینوزیت؛ سردردهای سرد؛ صرع؛ آسم؛ التهاب و بزرگ شدن لوزه ها؛ کاهش حافظه؛ ضعف هضم؛ ریفلاکس؛ شب ادراری؛ ترشحات سفیدرنگ زنانه و مشکلات قاعدگی هم در این گروه شایع است.

میل و توان جنسی:

میل و توان جنسی کمی دارند. سردی و رطوبت بدن، توان جنسی آنها را کاهش می دهد . مشکل انزال زودرس در آنها شایع است.

تأثیر فصول:

در فصل زمستان، بیماری های بلغمی شدت پیدا می کند و لذا این افراد، بسیار بد زمستان هستند اگرچه در بهار نیز به دلیل افزایش رطوبت، حال و روز چندان خوشی ندارند.

سایر موارد:

نبض ضعیفی دارند. فشار خون دیاستولی (مینیمم) آنها بالاست. ادرار صبحگاهی کم رنگ است.

علائم غلبه بلغم

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 بلغم به این شرح است:

سپیدی، نرمی، سردی و سستی پوست؛ بی مو شدن بدن؛

سنگینی و کندی حواس و فراموشی؛ ریزش آب دهان؛ عدم

تشنگی؛ آب بینی رقیق فراوان که البته فاقد سوزش است؛

ترشحات پشت حلق بلغمی و سرفه زیاد؛ درد عقب سر؛
افزایش اشتهاى غيرقابل مهار؛ آروغ ترش و ضعف معده به
ویژه با خوردن ترشیجات؛ احساس کسالت، ضعف، خستگی و
کوفتگی بدن و مفاصل؛ بی میلی به غذای صبح؛ سکتۀ برص؛
سفیدی ادرار؛ خواب زیاد اما سطحی و خواب دیدن آب، باران
و برف؛ مدفوع بدبو؛ افزایش چربی شکمی و

چند نکته:

- به علّت سردی و رطوبت بیشتر بدن بانوان نسبت به آقایان، همیشه احتمال بروز علائم غلبه بلغم در ایشان بیشتر از آقایان است.
- یکی از علائم غلبه بلغم، سنگینی اندام تحتانی است که ابتدا به صورت مورمور شدن و خواب رفتن پاها خودش را نشان می دهد اما در صورت ادامه این روند به ورم و سردی پاها خواهد انجامید. در طبّ کلاسیک این ورم از طریق تجویز داروهای ادرارآور تخلیه می شود اما در طبّ سنتی، بادکش و روغن مالی چاره کار است.
- با افزایش بلغم، نگهداری ادرار سخت می شود و تکرّر ادرار (بدون سوزش)، شب ادراری و حتّی درجاتی از بی اختیاری ادرار رخ می دهد که در هوای سرد و با استرس یا مصرف سردی ها بیشتر می شود. انزال زودرس هم از جنس همین مشکل است.

- ترتیب بروز علائم گوارشی در موارد غلبه بلغم به این نحو است: آروغ؛ قاروقور شکم؛ ترش کردن و تهوع و استفراغ(به عنوان یک راه طبیعی دفع بلغم اضافه)؛ سردی ماندگار معده(که باید با مصرف گرمی، ماساژ معده با روغن های گرم و بادکش درمان شود.)؛ اسهال بلغمی(کولیت بلغمی)؛ یبوست(ناشی از غلبه نهایی سردی و خشکی بر دستگاه گوارش که باید با مصرف داروهای لینت بخش گرم و تر درمان گردد. مصرف گلاب+روغن بادام شیرین یا گلاب+بارهنگ مناسب است.)
- یکی از نتایج غلبه بلغم، کاهش میل جنسی در هردو جنس است. ناباروری زنانه به علت ضعف عملکرد تخمدان نیز در این حالات افزایش می یابد.

تدابیر و توصیه ها

- **حجامت برای بلغمی ها بدون نظر پزشک به هیچ وجه توصیه نمی شود.**
- سعی کنید تنها روزی 2 وعده(صبح و ابتدای شب) غذا میل کنید زیرا توانایی دستگاه گوارشی افراد بلغمی کم است و لازم است حداقل حدود 10-12 ساعت فاصله بین دو وعده غذا باشد.
- اگر در بین وعده های غذایی احساس گرسنگی گردید مقداری خرما یا عسل میل کنید.
- از مصرف آب، نیم ساعت قبل از غذا تا 3 ساعت پس از غذا خودداری شود.

- ورزش و فعالیت جسمی منظم توصیه می شود. کم تحرکی رطوبت بدن را بسیار بالا می برد.

- راه رفتن به مدت 10-15 دقیقه پس از شام مفید است

- حداکثر 8 ساعت خواب در شبانه روز، مناسب است اگرچه بهتر است که این مقدار کمتر شود. خواب و استراحت بیش از اندازه موجب افزایش سردی و تری می شود.

- بهتر است بعد از اذان صبح و به ویژه پس از طلوع آفتاب از خوابیدن پرهیز شود تا از تولید بلغم اضافه جلوگیری شود.

- حتّی المقدور از خواب طول روز(به استثنای خواب قیلولة) خودداری شود. خوابیدن در طی روز و همچنین یک ساعت قبل از غروب بسیار مضر است و موجب افزایش بلغم می گردد و سنگینی سر و التهاب سینوس ها و کند شدن رفتارهای مغزی را موجب می شود.

- از هوا و محیط مرطوب پرهیز نمایند.

- پوشیدن لباس مناسب و گرمای کافی به خصوص در هوای مرطوب توصیه می شود. استفاده از کرسی در زمستان یا خوابیدن روی زیراندازهای پوستی یا نمدی برای این افراد بسیار مناسب است.

- در فصول سرد استفاده از بخورهای گرم(آویشن، اسطوخدوس، بابونه و ...) مفید است.

- مداومت بر ماساژ ملاج با روغن کنجد یا سایر روغن های گرم در مواردی مثل افسردگی یا کاهش حافظه مفید است.

- استفاده مرتب از نوره برای افراد بلغمی بسیار مفید است و در کاهش بلغم آنها و نیز افزایش میل جنسی ایشان موثر است.

- مداومت بر مصرف سرمه هایی مانند سرمه بادام، سرمه اثمَد یا سرمه سنگ هم برایشان خیلی خوب است.

- هفته ای یکی دو بار به حمام گرم بروند و در صورت امکان در آب گرمی که در آن بابونه یا مرزنجوش جوشانده باشند بنشینند اما حمام را زیاد طول ندهند که باعث خشکی بدن شود. استفاده از حنا(سر و پا) هم خوب است.

- از عطرهای گرم مانند بهارنارنج و گل یاس استفاده نمایند.

- گل نرگس، شببو و زنبق را بپویند.

- اسفند، کندر و مرمکی را در خانه دود کنند.

- افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند بلکه باید همراه با مصلحات(گرمی ها) میل شود.

- در زمستان و شبها در رابطه با مصرف غذاهای سرد احتیاط بیشتری به عمل آورند.

- خوراکی های گرم و لطیف به حال و گوارش بلغمی ها سازگارتر است ولی در نقطه مقابل، باید در رژیم غذایی افراد بلغمی مصرف غذاهای سرد و تر- به خصوص در هوای سرد- به حداقل برسد.(جدول زیر)

تغذیه افراد بلغمی	خوراکی های سازگار	خوراکی های ناسازگار
گوشت ها	گوسفند، بزغاله، مرغ محلّی، پرندگان کوچک، شتر و شترمرغ	گاو و گوساله، ماهی، مرغ های پرورشی، بز به ویژه بز پیر، سوسیس، کالباس، همبرگر، سفیده تخم مرغ
سبزیجات	بادرنجبویه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه	خیار، کدو، چغندر، کاهو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه
آجیل و میوه ها	انگور، خرما، نارگیل، گردو، فندق، موز، سیب شیرین، خریزه	هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، انواع آلو
غلات، حبوبات، دانه ها	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد	تخم کدو، تخم کاهو، تخم کاسنی، نشاسته، تخم

خرفه، دانه کدو تنبل، تخم

خیار، تخم هندوانه، جو،

ماءالشّعیر

لبنیات و روغن ها

پنیر(نک سود با گردو)، کشک، شیر، ماست، پنیر

روغن کنجد، روغن حیوانی تازه، روغن دانه انگور، روغن

نباتی، روغن تخم کدو، کره

گیاهی

چاشنی ها

هل، دارچین، زنجبیل، لیمو امانی، سماق، غوره،

زعفران، زیره، آویشن سس گوجه فرنگی

شیره انگور، شکر سرخ، شربت آلبالو، شربت عناب،

عسل شربت لیمو، شربت زرشک،

شربت آلو، دوغ، چای

بنفشه، ماءالشعیر طّبی،

انواع نوشابه ها و سس

های صنعتی

نوشیدنی ها و طعم دهنده ها

غذاها

آبگوشت با گوشت های بورانی ماست و اسفناج،

لطیف، سوپ با سبزی های خورش آلواسفناج، آش های

گرم مزاج، سردمزاج(رشته، جو، آلو،

ماست، دوغ، گوجه و ...)،

آبدوغ خیار، برنج و....