

# سوء مزاجات معده

دکتر محمد رضا مروتی

متخصص طب ایرانی

آبان 1402

پیامبر اکرم (ص) فرموده است:

«المعدة بيت كل داء»

معدة خانه همه بیماری هاست



. در کتاب اکسیر اعظم به 42 بیماری معده اشاره شده است

استدلال از حال دهان و زبان:

**الف) رنگ زبان:**

اگر همزمان با درد معده زبان قرمز رنگ (حمرت) و همراه با خشونت است، نشانه غلبه دم یا ورم حار دموی در معده است

و اگر مایل به زردی باشد، ماده صفراوی

و اگر رنگ زبان مایل به سیاهی باشد، سبب سوداوی

و اگر مایل به سفیدی و لینت بود سبب رطوبت و بلغم است.





## ب) آب دهان:

کثرت آب دهان و کف آن دلالت بر رطوبت معده می‌کند آب دهان لزج و چسبنده و کف آلود است نشان دهنده خلط بلغم است

خشکی دهان و قلت آب دهان دلالت بر خشکی معده می‌کند،

خشکی دهان بر حرارت دلالت دارد





**(ج) خشکی دهان:** خشکی دهان حقیقی آن است که آب دهان کم باشد (کاهش بزاق)

شیر بادام و ماء الشعیر طبی و مواد مرطوب، کمک کننده است

خشکی دهان کاذب آن است که آب دهان وی لزج باشد ولی به سبب حرارت خشک شود یعنی خلط لزج چسبنده وجود دارد و بیمار احساس خشکی در دهان خود می کند

ماء العسل گرم در صبح ناشتا



**طرز تهیه ماء العسل :** ابتدا آب را به جوش آورده، سپس حرارت آن را کم کرده و روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا از جوش بیافتد. سپس عسل در آب حل کنید، بگذارید که آرام آرام آب آن بخار شود ولی جوش نخورد، کف آن را با قاشق چوبی بگیرید. وقتی حجم آن به نصف رسید، آن را از روی حرارت برداشته و در جای خنک و کم نور نگهداری کنید.

## (د) طعم دهان:

طعم تلخ دلالت بر حرارت و صفرا می‌نماید،

طعم ترش در اکثر امر دلالت بر برودت می‌کند، گاهی از حرارت ضعیف با رطوبت و گاهی از انصباب ماده حامض از طحال به سوی معده است،

بی مزگی طعم دهان بر بلغم تفه دلالت دارد (سردترین نوع بلغم)،

طعم شور بر بلغم مالح دلالت می‌کند

و طعم غریبه دلالت بر اخلاط غریبه عفنه ردیه و بد می‌نماید.

## تدابیر معده

- ۱- پرهیز از اجتماع اغذیه نامناسب و غذاهای دیرهضم، غذاهای دیرهضم مثل کله پاچه، حلیم بهتر است در زمستان مصرف شوند چون هضم قوی است، غذاهای دیرهضم می توانند فساد اشتها ایجاد کنند.
- ۲- پرهیز از نوشیدن آب و نوشیدنی همراه با غذا به ویژه در افراد سردمزاج: حرارت و رطوبت معده را زایل می کند، آب خنثی کننده اسید است و با اسید کیموس می سازد، معده هوشمند است و در صورت رقیق شدن اسید با آب، مجددا تولید آن را افزایش می دهد و اگر این امر تکرار شود پس تولید اسید بیشتر در معده نهاده می شود.
- ۳- اجتناب از استعمال میوه رطب خام، تکرار و مصرف زیاد آن ها به ویژه اگر سرد و خام باشند مضر می باشد
- ۴- ریاضت معتدل، ورزش اثر مفیدی برای افزایش هضم دارد.





اصول هفتگانه ای که برای درمان بیماری های معده لازم هستند:

۱- استعمال دوائی که هنگامی معده مسترخی گردد، آن را دباغی کند. **دباغی کردن** یعنی سختی، قبض و گسی لازم در دیوار معده برای جذب مواد را فراهم می کند. بهترین آن ها **آمله** است. سایر داروهای قابض عده هلیله و بلبله که هر سه با هم اطریفل یا سه گانه (triple) را می سازند و می توانند پایه برخی دارو ها باشند..



۲- **زایل کردن ملاست معده و خمل آن را پاک کند**. هر چقدر معده فعالیت خوبی داشته باشد ولی گاهی رطوبات لزج بلغمی به دیوار آن می چسبند و باید آن را خارج کنیم و نیاز به دارویی است که ملطف، مقطع و محلل باشد. **بهترین این دارو ها قرنفل** است.

۳- مواد **اشتها آور** در دهانه معده احساس جمع شدن و تیزی ایجاد می کنند. مواد حامض (ترش) و حریف (تند) و ملوحت (شوری) مثل لیمو و خردل.







۴-ریاح تولید شده را به تحلیل ببرد، مثل زنجبیل  
وآویشن

۵-سده آن را باز کند. اگر بخواهیم پاکسازی انجام  
دهیم باید منافذ باز شوند که بهترین آن صبرزرد  
(آلوءورا) است.

۶-قوای آن را به انعاش آورد یعنی برافروخته کردن  
قوای معده، مثل زعفران.

۷-حرارت غریزی آن را حفظ کندمانندمصطکی



## تدابیر موافق معده

استعمال قی در هرماه دو مرتبه تا خلط بلغمی در معده جمع نشود، (ولی نه برای افرادی از قی ضرر می بینند).

اقتصار طعام (تعداد دفعات غذا خوردن را محدود کنیم.مثلا دو نوبت)  
اگر مابین دفعات غذایی اصلی فرد میان وعده های مختلف بخورد ضرر اصلی به معده می رسد و اگر در هر وعده غذایی دو یا چند نوع غذا خورده شود ضرر اصلی به کبد می رسد.(روی همخواری)

و شایع ترین تداخل غذایی خوردن ماست و دوغ با وعده های غذایی است که هر روز تکرار می شود.

خوردن آب سرد پس از غذا وفعالیت شدید یا ناشتا فوراً جذب گرم ترین غده بدن یعنی کبد می شود و آن را سرد می کند.



## غذاهای موافق معده

پوست اندرون ماکیان: به نام معجون قانسه (سنگدان مرغ) در بازار وجود دارد. (جالینوس)

مویز شیرین، حب الاس (مورد)، کبر مطیب (کبر میوه ای شبیه زیتون و مطیب یعنی پرورده شده یا ترشی)، (جلای معتدل)

کاهو برای معده ای که حرارت دارد

شاهتره، کرفس و نعناع مفید برای معده

اجزای دارو: پوست سنگدان مرغ، پودینه، پوست بالنگ، هلیله زرد، گل سرخ، بهمن سرخ، بهمن سفید، صندل سفید، تخم گشنیز، آویشن، تخم مورد، عسل کف گرفته



## چه چیزهایی به معده ضرر می رسانند:

۱- **قی عنیف:** استفراغ از راه دهان است و سخت است و استفراغ های مکرر و سخت گرچه از نظر تنقیه نفع می رسانند ولی اگر زیاد و کثیر باشند ایجاد ضعف می کنند.

۲- **تخمه:** روی هم خوری است و خوردن غذاها بدون فاصله از یکدیگر.

۳- **گرسنگی مفرط:** در معده خالی اخلاط صفراوی به بالا نفوذ می کند و در حرارت معده تبدیل به صفراوی غیر طبیعی کراث و زنگاری می شود.

۴- **طعام غلیظ:** هرگاه فرد غذای غلیظ می خورد ضرری به معده می رساند. حداقل تدبیر این است که وعده بعد به معده استراحت داده شود.

۵- **امتلا طعام:** (حجم زیادی از غذا وارد معده میشود و معده قدرت هضم آن را ندارد)

۶- **ادخال طعام بر طعام هضم نشده:** فاصله بین خوردن ها کوتاه است و قبل از هضم غذای قبلی غذای جدید وارد می شود.

۷- **منع دفع ثفل و ریح مضر:** حداکثر ضرر در ممانعت از دفع مدفوع و ریح.

۸- **جماع کثیر**

## سوء مزاجات معده

به دوازده سوء مزاج معده در کتاب طب اکبری اشاره شده است

- 1- سوء مزاج حار ساده
- 2- سوء مزاج حار صفرای
- 3- سوء مزاج حار رطب با ماده
- 4- سوء مزاج حار یابس بدون ماده
- 5- سوء مزاج حار رطب بدون ماده
- 6- سوء مزاج بارد ساده
- 7- سوء مزاج بارد یابس ساده
- 8- سوء مزاج بارد یابس سودای
- 9- سوء مزاج باردرطب ساده
- 10- سوء مزاج باردرطب با ماده بلغمی لزج
- 11- سوء مزاج بارد رطب ساده
- 12- سوء مزاج یابس ساده

## سوء مزاج ساده معده

سوء مزاج ساده، مزاج اصلی عضو به طور مزمن تغییر یافته است و در **دیواره عضو** نفوذ کرده است

**علامت:**

۱- ثقل: وجود ندارد

۲- مزمن است و به تدریج مزاج تغییر یافته است،

۳- اگر باقی و استفراغ، غذای خورده شده را دفع کند، ماده دیگری مانند بلغم، صفرا و ... با آن خارج نمی‌شود

۴- درمان مشکل تری دارند

## سوء مزاج مادی معده

**سبب** آن تولید اخلاط فاسده در معده (اغلب بلغم) و یا ریزش آن در معده از عضو دیگری باشد (اغلب نزلات دماغی، صفرا از کبد، یا سودا از طحال).

**علائم:**

۱- سنگینی معده

۲- وجود ماده ای غریب در قی ( ماده زرد شبیه صفرا یا تیره شبیه سودا و با خط لزج و چسبنده و سفید رنگ بلغمی)

درمان آن آسانتر است برخلاف ساده که سوء مزاج در جرم معده است

۳- غلظتی از ماده در ادرار دیده می شود

سایر علائم سنگینی، قراقر، نفخ، خشکی دهان و عطش زیاد که نشان دهنده وجود خلط در معده است و برای دفع آن فرد طلب آب می کند،



## سوء مزاج گرم ساده

علائم:

تشنگی مفرط

خشکی دهان

**هضم قوی** (ولی اگر مسبب تکرار شود و بیماری مزمن شود به تدریج هضم مختل می‌شود)،

کاهش اشتها (حرارت معده را سست می‌کند و علاقه به خوردن ندارند)

جشاء دخانی (آروغ دودناک)

مزه آب دهان: سهیکی است (مانند ماهی گندیده و بوی بد دهان در صبح ناشتا)،

سوزش معده

با خوردن غذاهای لطیف مثل گوشت پرندگان به علت سرعت احراق در آنها احتمال فساد غذا بیشتر است و آروغ دخانی خواهند داشت. غذاهای غلیظ و سرد را بهتر هضم می‌کند.

تقدم سبب مثل غذا، شراب، داروی گرم، دم نوش گرم و هوای گرم قبل از بیماری وجود دارد و از مبردات نفع و از نوشیدنی های گرم ضرر می‌یابند.

## امراض ناشی از سوء مزاج حار(گرم):

وجع معده،

ضعف هضم، سوء هضم، تخمه،

بطلان اشتها،

عطش مفرط

وجع الفؤاد (درد در ناحیه قلب).

## علاج حار ساده:

بهترین درمان در خوراکی ها انار، سیب و به است، سیب و به بهتر است به شکل رب و یا آب سیب و تنهایی یا با مخلوط با یکدیگر مصرف شوند. این ترکیبات هضم آسان تری دارند و از قوای بیمار هزینه نمی شوند.

سایر خوراکی ها مانند شربت انار، لیمو، غوره، ریواس و سکنجبین سفرجلی غذای غلیظ حامض مثل حصرمیه، سماقیه (آش سماق) و گاهی مصرف سیرایی (بطون گاو)، بیمار همراه با غذا چاشنی های ترش مثل لیمو یا سماق یا غوره استفاده کند.

نوشیدن آب سرد و شیر گاو مفید است

## سوء مزاج سرد ساده

۱- **هضم ضعیف** می شود که می تواند باعث سردی فم (دهانه) معده، ضعف دافعه

۲- **اشتهای زیاد**: چون برودت فم معده را جمع می کند و جاذبه و مکش آن قویتر میشود.

۳- غذا از معده به امعاء به علت **ضعف دافعه و قوت ماسکه دیر فرود می آید** و احتمال تغییر غذا به حموضت (ترش شدن) زیاد است.

۴- جشا حامض (آروغ ترش)

۵- براز (مدفوع) آن ها نرم و منتفخ است (ماده دفعی حاوی ریاخ زیادی است) به علت اینکه کیلوس رقیق توسط کبد جذب نمی شود و بر اثر قصور هضم تبدیل به **ریاخ** می شود و مدفوع انتفاخ می یابد.

**مدفوع منتفخ به علت ضعف هضم و ضعف دافعه است.**

## علاج سوء مزاج بارد ساده:

افزایش حرارت معده، دفع برودت و تقویت قوه دافعه

با جوارشات گرم مثل عود، کمون و دارچین که هضم را تقویت می کنند  
و مرباهای گرم مثل مربای زنجبیل و غذاهایی مانند شوربای مرغ،  
نخوداب، گوشت کبک و گنجشک به همراه ادویه حار (میخک، زردچوبه و  
...) و گوشت ها باید لطیف باشند

و روغن مصطکی و سوسن به معده بمالند،

در سوء مزاج بارد ساده تنقیه انجام نمی دهیم چون ماده وجود ندارد و  
فقط تقویت حرارت با جوارشات گرم انجام می دهیم.

## سوء مزاج تر ساده

علائم:

۱- تشنگی کم است،

۲- بزاق زیاد است،

۳- سرعت انحدار طعام زیاد است و بیمار می گوید پس از غذا خوردن نیاز به دفع پیدا می کند و حرکات دودی گوارش افزایش می یابد.

۴- درد ندارد

تنفر از غذاهای رطب و دسم (چرب) داردواز غذای یابس و تقلیل غذا لذت می برد و از آب سرد و میوه و سبزی ها سرد و تر تضرر می یابند.



## امراض ناشی از سوء مزاج رطب

ضعف هضم، سوء هضم، تخمه می باشد

ولی این سوء مزاج هیچ گاه درد ایجاد نمی کند.

این بیماری باید سریع علاج شود چون مؤدی به استسقاء است (در اعضای بدن آب تجمع می یابد و منجر به ضعف آنها می شود).

## درمان تر ساده:

تبدیل مزاج کافی است،

مربای هلیله با کمی مصطکی،

اٹریفل صغیر یا ساده (ترکیب هلیله، بلیله آمله)

و قرص هایی مثل ورد که در آن هم هلیله و مصطکی وجود دارد (گل قند با مصطکی).





## سوء مزاج یابس ساده

علائم:

- ۱- تشنگی وجود دارد
- ۲- خشکی زبان هم وجود دارد،
- ۳- لاغری بدن
- ۴- انتفاع از اغذیه رطب و روغن ها و تضرر از یابسات می یابند
- ۵- قبض طبع (یبوست)
- ۶- تخریض آب (هنگام معاینه در شکم آب احساس می شود، بیمار آب می نوشد ولی آب جذب بدن نمی شود).

## درمان سوء مزاج یابس

خوردن **مرطبات** مانند شیر، ماءالشعیر و خوردن هر غذای لعابدار و ترجیحا غذاهای مرطوب را جایگزین غذاهای خشک نمایند.

مثلا به جای کباب، چلو گوشت بخورند که مایع لزج آبگوشت در بدن ماندگاری دارد و روغن مالی با روغن های رطب.

اگر بیماری مستحکم شده باشد باید کل بدن را با ترطیب نمایند مثل حمام مرطب و **آبزن مرطب (حاوی ختمی، پنیرک)** و پس از آن روغن گل سرخ که قبض بدهد و این رطوبت دفع نشود.



## سوء مزاج های مرکب ساده

۱- گرم و خشک

۲- گرم و تر ساده

۳- سرد و خشک ساده

۴- سرد و تر ساده

## سوء مزاج های مادی بارد معده

سوء مزاج های سرد معده بر دو نوع هستند؟

۱- بارد رطب با ماده بلغمی لزج

۲- بارد یابس با ماده سوداوی

## سوء مزاج بارد رطب با ماده بلغمی

### علائم:

کاهش اشتها (بلغم به فم معده می ریزد و مانع تحریک اشتها توسط سودا می شود)

تمایل به غذاهای حریف (تند) که خلط را می شکند و پاکسازی میکند.

غثیان: معده تمایل دارد ماده را دفع کند ولی به دلیل لزوجت خارج نمی شود و غثیان ایجاد میکند

عطش ندارند به جز آنکه خلط مالح دارد و برخی عطش کاذب دارند

ورم معده و نفخ (انتفاخ بطن) دارند

جشاء حامض (آروغ ترش) و خروج بلغم با قی،

تغییر رنگ رخسار به سفیدی و ترهل بدن (بافت بدن خمیری شکل و سست) دارند.

## تدابیر:

کاهش مقدار و دفعات غذا، زیرا با هر بار غذا خوردن رطوبت زاید ایجاد می‌شود ولی با کاهش مقدار دفعات غذا خوردن حرارت غریزی بر رطوبات مستولی شده و آنها را هضم می‌کند. به بیمار توصیه می‌کنیم **که وعده اصلی ۲ بار** و یک بار میان وعده غذایی داشته باشد.

توصیه به مصرف لقمه کوچک و جویدن طولانی، پرهیز از غذاهای غلیظ و لزج، نفاخ، سرد و تر، پرهیز از مصرف ماهی، پرهیز از آب یخ و آب ناشتا و بین غذا.

گاهی بیماران نفخ و ورم معده دارند ولی ریاخ در نقاط دیگر بدن مشاهده می‌شود مثلاً دردهای جابجا شونده در عضلات، سردرد پس از غذا خوردن (صعود ابخره به دماغ)

**حذف غذاهای نفاخ مانند سیر و پیاز، حبوبات، سبزی ها مانند تره و شاهی و تربچه و لبنیات به مدت ۳-۲ هفته ضروری است.**

اگر بیمار **یبوست** دارد و می‌خواهد برای رفع یبوست آب ناشتا بنوشد، **باید آب جوش با مقداری عسل و چند قطره آبلیمو و مقداری خاکشیر که دقایقی در آب جوش بماند** و سپس مصرف شود.

ورزش مسخن باشد یعنی گرم کننده باشد.

خواب روز باید پرهیز داده شود. خواب صبحگاهی تولید بلغم می‌کند.

## پاکسازی و تقویت عضو

نکته:

زمانی که سوء مزاج مادی وجود دارد، نباید قبل از پاکسازی و تنقیه، اقدام به تقویت عضو کرد زیرا در حالت ماده مرض به دام می‌افتد و عضو تقویت شده آن را نگه می‌دارد،

اصول درمان اول تنقیه و پاکسازی عمومی و پاکسازی اختصاصی عضو و سپس تقویت عضو انجام می‌دهیم

ولی اگر سوء مزاج ساده باشد می‌توان از ابتدا تقویت عضو را انجام داد که حرارت غریزی افزایش داده شود.



## علاج:

۱- تلطیف و تقطیع خلط لزج چسبنده

(تلطیف و تقطیع: طبیح تخم ترب و خردل + نمک و بوره + سکنجبین عسلی)

۲- قی (طبیخ شبت و ترب) اگر عادت به قی ندارد ابتدا منضج بلغم و سپس مسهل بلغم

۳- سپس تبدیل مزاج با جوارشات گرم.



ترکیبات: زنیان، آویشن شیرازی، سیاه دانه، مصطکی و عسل مصفا.



**صاحب اکسیر: جوارشات گرم مثل جوارش جالینوس،  
مربای زنجبیل.**

**مسهل:** برای هر وعده ۵ گرم تربد + ۵ گرم زنجبیل + ۱۰ گرم شکر مخلوط و یک قاشق مرباخوری بعد از شام بخورد.

پس از این که معده پاک گردیده، مقویات معده استعمال کنند تا مواد دیگر را قبول نکند یا خود دیگر خلط بلغم تولید نکند و از بهترین مقویات معده در این افراد **مصطکی** است.



## سوء مزاج بارد یابس با ماده سوداوی

علایم:

اشتهای زیاد

ضعف هضم (هضم نیاز به رطوبت و حرارت دارد)،

کثرت نفخ (خصوصا در گرسنگی)

سوزش (حرقت) معده و حموضت (ترشی) خصوصا در ناشتا،

سودا درقی (چنان ترش باشد که دندان را کند میکند).

بزرگی طحال (اسپلنومگالی)



از عصاره سه گیاه مشهور گل گاو زبان، بیدمشک و گل سرخ استفاده شده است

**علاج:** ابتدا **تنقیه معده با اسهال** چون سودا غلیظ و ثقیل در قعر معده است و با قی خارج نمی‌شود و معمولاً مسهل خارج می‌شود.

از بهترین مسهلات سودا اف تیمون است که می‌تواند جوشانده اف تیمون یا شیر اف تیمون به کار برد، **در یک لیوان شیر داغ ۵-۱۰ گرم اف تیمون را با پارچه وارد کرده، چند دقیقه بماند، سپس شیره کشی کرده و شیر را می‌نوشد، یا از ماءالجبن اف تیمونی که در بازار به فروش می‌رسد استفاده کند.**

اف تیمون طبیعت گرم و خشک دارد و سمی است بنابراین برای درمان سودا با ماده مرطوب مثل شیر یا ماءالجبن (مصلح) همراه می‌شود و هیچگاه به تنهایی به صورت دم نوش استفاده نمی‌شود زیرا برای سایر اعضا اثرات زیان بار دارد و در طب سنتی هدف از درمان، حفظ الصحه و سلامتی همه اعضای بدن است.

مرحله بعد درمان تبدیل مزاج با جوارشات حاره، اشربه، اغذیه و ادهان موافقه می‌باشد.

حمام مرطب، فصد با سلیق، گوشت مرغ و نخود آب

**علاج طب اکبری:** برخلاف افراد بلغمی که قی در آن ها توصیه می‌شود، قی در سودا فقط در افرادی توصیه می‌شود که عادت به قی دارند، زیرا سودا در قعر معده قرار می‌گیرد و با سکنجبین و آب شبت و ترب می‌توان قی ایجاد کرد.

برای درمان سودا اولین و بهترین درمان **رطوبت رسانی** است و استفاده از داروی گرم بی رویه می‌تواند خشکی را افزوده و خلط را غلیظ کرده و درمان را با مشکل مواجه سازد.

در بیماران سوداوی که سردی بیش از خشکی دارند از ۵ ادویه گرم بابونه، بادرنجبویه، اسطوخودوس، گاوزبان و سنبل الطیب به همراه ادویه سردی مانند عناب، پرسیاوشان، ریشه شیرین بیان و سپستان که گرمای ادویه فوق را تعدیل نماید، صبح ناشتا و شب یک قاشق غذاخوری از آن را جوشانده و میل کند، در بیمار افسرده میزان گاوزبان و در بیمار چاق می‌تواند بابونه را افزایش داد. طول دوره درمان **۳۵-۴۰** روز است و باید یک فرصت قطع دارو به بدن داد که بدن دارو را عادی تلقی نکند و به آن پاسخ دهد.

مداومت به حمام مرطوب و آبن ها اگر سوادا غلیظ تر شود و یا سایر علایم سودا مثل واریس و هموروئید وجود دارد، **آبن ۴ گل (ختمی، بابونه، پنیرک، گل سرخ)** رطوبت رسانی می‌کند، محلل بلاجذب با اثر بابونه و تقویت کننده با گل سرخ است. در این بیماران باید تبدیل مزاج با غذاهای گرم و مرطوب و تنقیه معده از سودا با مسهلات.

## سوء مزاج حار یابس با ماده صفرا

علایم:

تلخی دهان

غثیان دایم

تشنگی

در قی، براز یا بول ماده صفراوی دیده می شود

و آروغ بدبو بعد از غذا دارند (به علت حرارت) و بوی بد دهان

عدم صبر بر گرسنگی دارند چون با تأخیر در غذا خوردن صفرا به معده می ریزد و حال بیمار بدتر می شود، سوزش

فم معده پس از غذا دارند (برخلاف خلط سودا که در حالت ناشتا هم سوزش فم معده دارند)،

اگر غذا کم باشد، لطیف و حار باشد باعث احراق و فساد غذا می شود و بیماری تشدید می یابد،

. این بیماران در هنگام گرسنگی افزایش بزاق دارند.





حاوی آلو بخارا، آلو سیاه، ترنجبین، عناب، سپستان، تمر هندی و زرد آلو می‌باشد



## درمان: تنقیه معده با قی بهتر است،

اسهال با طبخ هلیله، سقمونیا و گل افسنتین (از بهترین مسهلات صفر است که یک قاشق غذاخوری آن را قبل از ظهر جوشانده و فرد ۷ روز بخورد، صفر خلط لطیفی است و بیش از ۷ روز نیاز به مسهل ندارد، اگر بیمار باز هم علایم دارد، یک دوره دیگر با فاصله تکرار می‌شود

و سایر تدابیر سوء مزاج گرم ماده مانند رب انار و اگر فرد یبوست دارد شیر خشت، ترنجبین، تمر هندی، فلوس با روغن بادام شیرین بسیار کمک کننده هستند.



سوء مزاج حار رطب با ماده رطوبی

علایم:

اعتدال در اشتها

گاهی غشیان دارند به علت حرارت،

کثرت بزاق در گرسنگی خصوصا هنگام گرسنگی و خلو معده،

تغییر مزه طعام به نموست (چربی و روغن مانده و کهنه)

قی رطوبی

## درمان:

قی با آب شوید و ترب و سکنجبین بذوری،  
خروج آن با قی برای بیمار بسیار نافع است زیرا  
اگر خارج نشود، جذب شده و به سایر اعضا  
آسیب می‌رساند،

خوردن مربای هلیله و گلنگبین شکری  
(گلقلند).

جوارشاتی که مجفف باشد ولی مسخن نباشد





پایان