

آشنایی با مفاهیم اولیه

طب سنتی ایرانی اسلامی



سید حسن میری
سید علی حسینی نژاد



ارائه همکاری خدمات فیزیوتراپی و کاردیوامانی

استفاده از اصول درمانی طب سنتی ایرانی اسلامی در کنار اصول توانبخشی روز

عضو موسسه تحقیقات جامات ایران

فیزیوتراپی . لیزیوتراپی . کاردیوامانی . ارتوبدی فنی

خیابان ۲۲ بهمن ، کوچه شهید مرجی

ساختمان پزشکان حضرت رسول اکرم (ص)

تلفن : ۰۲۳۶۵۱۲

www.mehrteb.ir

(حافظ)

که از پای خمت یکسر به حوض کوثر اندازیم

سخن از طب سنتی و طب ایرانی، طب پایه سال هاست که ذهن اندیشمندان و فرهیختگان جامعه‌ی ما را به خود متوجه ساخته است. شاید دو دهه‌ی پیش اینقدر ضرورت طرح مستله‌ی احیا‌ی طب سنتی ایران احساس نمی‌شد. رشد روز افرون بیماریها آنچنان نگران کننده بوده که به طور خود جوش امواج انسانی را در راستای پر کردن خلاء برانگیخته است. این سوال مطرح می‌شود که چرا طبی که اکنون امواج مردمی برای احیا آن به راه افتاده اگر صالح و مطلوب بوده از صحنه‌ی زندگی مردم بویژه در سده‌ی اخیر محو شده است؟! پاسخ به این سوال به دوران رنسانس در اروپا باز می‌گردد. در حقیقت باید پرده از روی این حقیقت که طب اسلامی ایرانی همچون بسیاری از ارزش‌های علمی اجتماعی دیگر قربانی نهضت کلیسا سنتیزی عهد رنسانس گردیده است. ظلم و ستم بی‌حد و حصر کلیسا‌ی قرون وسطی آنچنان مردم را در بند خرافات گرفتار کرده بود هر عقیده‌ای حتی در دل مردم به محکمه کشیده می‌شد. در آن زمان که مردم اروپا در بربریت کلیسا اسیر بودند مسلمانان در اوج قله‌های علم و دانش دنیا را مبهوت خود کرده بودند. عقب ماندگی اروپائیان به حدی بود که هنگامی پادشاه ایران ساعت شماطه داری را به شارلمانی پادشاه اروپائی به رسم هدیه فرستاد مردم با مشاهده‌ی خروج پرنده‌ای که سر هر ساعت از ساعت بیرون آمده و زمان را اعلام می‌کرد با یل و کلنگ به دربار شارلمانی حمله کردند و با این توجیه احمقانه که شیطان در این ساعت لانه کرده ساعت را از فراز کاخ پادشاه بزیر کشیدند. و این سند عقب ماندگی غربی‌ها برای همیشه همراه با وقایع مشابه دیگری در تاریخ باقی ماند. دانشمندان بسیاری از ترس جان خود افکار علمی خود را با خود به دیار باقی برند انان که سخنان علمی بر زبان آوردند به دست حاکمان خرافه پرست کلیسا محکوم به مرگ شدند. یا به زندان و تعیید و مجازات‌های دیگری سرکوب گردیدند. به استناد نظریات خود اروپائیان اسلام و تمدن اسلامی بود که مردم اروپا را به قیام علیه خرافه پرستی حکام کلیسا برانگیخت و ایرانیان در پیشرفت تمدن اسلامی جهان نقش به سزایی آن هم بیش از سایر ملل اسلامی ایفا نمودند. نهضت ضد کلیسا‌ی شکل گرفت و کلیسا در مقابل امواج علم گرایی به زانو در آمد. از آنجا که کلیسا به عنوان سمبول دین و اعتقاد به ماوراء ال طبیعه در مقابل نهضت مطرح بود به طور کلی دین سنتی و سکولاریزم یکی از شعارهای قیام مردم علیه کلیسا قرار گرفت. ابتدا طب اسلامی به عنوان یک دانش پیش‌رفته در محافل غربی تدریس شد و همچون سایر رشته‌های علمی اسلامی انگیزه‌های لازم را برای ایجاد رنسانس در مردم اروپا برانگیخت. پس از شکست کلیسا متأسفانه سردمداران اروپائی به ولی نعمت خود که تمدن اسلامی بود پشت پا زدند و به نوعی خیانت کردند. این واقعه عجیب در تاریخ پس از رنسانس ثبت شده که بسیاری از سردمداران مادی گرای غربی در یک همایش متکبرانه به دور هم جمع شده و در این مراسم کتاب‌های علمی دانشمندان شرق و اکثر دانشمندان اسلامی را روی هم ریخته تا آنجا که به ارتفاع تپه‌ای رسید سپس تپه را به آتش کشیدند و اطراف آن به رقص و پا یکوبی پرداختند. همانجا اعلام کردن که ما از علوم شرقی بی‌نیازیم و در این بی‌نیازی به خصوص کتب دانشمندان اسلامی را به سخره گرفتند. طب اسلامی نیز در این علم سوزی یا مذهب سوزی و شرق سوزی در اتش کینه علم زدگان بی‌دین و مادی گرایانه احمق اروپائی سوزانده شد در حقیقت این نوآوران نوعی از بربریت کلیسا را به شکلی جدید با خود وارد رنسانس کردند. در حالیکه دین در شرق باعث رشد علم و دانش در جهان گردیده بود، رنسانس اروپائیان به اعتراض بسیاری از دانشمندان و فرهیختگان و امداد فرهنگ اسلامی بود. آری دین که بگفته مارکس افیون ملت‌ها نام گرفته بود همان دینی بود که هر نوع تفکر علمی را دادگاههای تفتیش عقاید در نطفه خفه می‌کرد و بر عکس دین در شرق تکری بود که پیامبرش مداد علم را برتر از دماء شهدا اعلام می‌کرد. به هر صورت طب اسلامی و ایرانی قربانی قضاوت ناعادلانه مادیگرایان غربی قرار گرفت و زیر خاکستر کینه تویزی آنان سوخت و صحنه‌ی زندگی را موقتاً به دنیا پرستان دین سنتیز واگذاشت تا سزای اعمال ناجوانمردانه خود را در گذشت زمان پردازند و پرداختند. به گونه‌ای که امروز همانطور که در سطور اول پیشگفتار رفت رشد روز افزون بیماری‌ها نشان داد که علم زدگی محض هرگز نمی‌تواند نیازهای بهزیستی مردم را برآورده سازد و اینکه انواع مرگ‌ها

ی ناشی از تمدن جدید و صنعت ، گریان مردم را گرفته بر اندیشمندان و آزاداندیشان است که بفریاد دردمدان بشتابند و با احیای طب شریف و پیشرفتہ اسلامی و ایرانی یک بار دیگر به جهانیان اعلام کنند که اسلام دین علم و دانش و ایرانیان مانند همیشه سردمدار علوم پزشکی در دنیا می باشند.

مقدمة :

مزاج شناسی یکی از علومی است که از دیر زمان مورد توجه عام و خاص بوده است ، همه‌ی انسان‌ها صرف نظر از میزان سواد و رشته تحصیلی و گرایش اجتماعی نسبت به مفاهیم مزاج شناسی واقع بوده و هر کدام به تناسب میزان فهمی که از آن داشتند در تمامی شئون زندگی از این علم بهره می بردند.

تمامی کارشناسان رشته‌های مختلف علوم اجتماعی ، صنعتی ، معماری و کشاورزی ، طب و نجوم و تعلیم و تربیت و علوم سیاسی نیز به طور کامل از این علم در موضوعات مورد بحث خود استفاده می کردند و ساختار نظام علمی خود را بر مبنای مزاج شناسی استوار می ساختند.

از این رو هیچ گاه جهت گیری علمی صنعتگران در خلق ابزار مورد نیاز خود ، جهتی مخالف نظام زیست پیدا نمی کرد و رو در روی قانون مندی‌های حاکم بر نظام طبیعت قرار نمی گرفت از زمانی که فرهنگ تمدن شرقی تحت تاثیر علوم جزء نگر غربی قرار گرفت و ساخت تارکلان حاکم بر فرهنگ خویش را از دست داد ، این علم نیز به انزوا کشیده شد و از صحنه‌ی زندگی حذف شد. به هم ریختگی ، بی‌نظمی ، تکرار ، دوباره کاری تفکرات و اندیشه‌های ضد و نقیض و نابسامانی شدیدی در طراحی نظام زندگی پدید آمد که موجب شد تلاش صنعتگران و متفکران و اندیشمندان علوم مختلف ، جهتی مخالف نظام حاکم بر طبیعت پیدا کند در نتیجه قوانین و قواعد علمی وضع شده توسط آنها همه روز نیازمند تغییر شد .

از میان همه‌ی رشته‌های علمی و رشته‌ای که بیشترین خسارت را با حذف علم مزاج شناسی متحمل شد ، رشته طب و درمان بود.

به نحوه‌ای که با حذف مفاهیم سردی و گرمی از سیستم طب و درمان ، بخش عده‌ای از بیماری از قلمرو تشخیص خارج شده و کارشناسان را دچار ابهام ساخت. مثلاً گفته می شود زنجیل درمان سردد است ، لکن در مطالعات علمی انجام شده معلوم شد زنجیل موجب درمان ۷۰ درصد از درد بیماران ن شده ولی در ۲۱ درصد موجب تشدید و در جمعیتی موجب بروز خارش و اگزماست .

در حالی که با دیدگاه مزاج شناسی زنجیل یک داروی گرم است و می تواند سردد سرد را بهبود بخشد و هرگاه برای سردد گرم مورد استفاده قرار گیرد موجب تشدید سردد و چنانچه برای افراد دارای مزاج گرم و خشک استفاده شود باعث خارش و اگزما می شود. به همین ترتیب این قاعده مشمول تمامی غذاها ، داروها و رفاتهای نیز می شود .

برای گسترش این علم و کاربرد آن در زندگی لازم است یک نگاه عمیق به تمامی عناصر طبیعی و غیر طبیعی افکننده شود تا مزاج آنها بررسی و قابل طرح شود. این کار مستلزم یک بررسی و تحقیق دامغ دار است . (دست نوشته استاد خیراندیش)

مبانی طب سنتی ایران

حکما طب را اینگونه تعریف کرده اند که "طب صناعتی است که به بدنها مردم عنایت دارد و به آن سلامتی و صحت می بخشد " آنگاه توسط این صناعت یا فن بیماریهای مردم را تشخیص می داده اند و بر اساس مبانی ای که بخشی از آن در ادامه ذکر خواهد شد به درمان مردم می پرداخته اند . طب

ستی بقدرتی غنی و دارای مطالب گوناگون و کتابهای فراوان است که درست یادگرفتن آن به مطالعه تعداد زیادی کتاب و صرف زمان طولانی نیاز دارد آنچه در ذیل می‌آوریم فقط خلاصه‌ای فهرست وار جهت آشنایی کلی با این طب و مبانی آن است امید است مورد توجه قرار گیرد.

حکماء قدیم طب را به این شکل تقسیم بندی می‌کرده اند. طب نظری مجموعه دانش‌های پایه‌ای است که فرد باید بداند تا بتواند وضعیت کلی مریض را تشخیص دهد. طب عملی باز هم دانشی است که باید در کلاس درس یادگرفته شود که درین دانش بادستورات و نسخه‌های بیمار راهداشت می‌کنیم . همچنین بیماری یا مرض را حکما بدین گونه معنی می‌کرده اند که : هرگاه فعلی از مجرای طبیعی خود انجام نشود مرض رخ داده است (اختلال در افعال) . طب نظری از ارکان ، امزجه ، اخلاق ، اندام ، ارواح ، قوا و افعال تشکیل یافته است . همانگونه که گفتیم وقتی مرضی حاصل می‌شد یعنی اختلال در افعالی رخ می‌داد طبیب با تجربه‌ای که داشت پی به نوع اختلال در قوا و از آنجا به اختلال در ارواح و از آنجا به اختلال در اندام و از آنجا به اختلال در امزجه و از آنجا به اختلال در ارکان بیمار پی می‌برد .

سپس با تغییر دادن ارکان بیمار توسط غذاها ، داروهایا یا تدابیر عملی (مثل حجامت و فصد ، زالو درمانی و ...) باعث درمان بیماری می‌شده است . این روند با توجه به علائم بیماری و اسباب وعلل بیماری امکانپذیر است . اما این که این قوى ، ارواح ، اندام ، اخلاق ، امزجه وارکان یعنی چه درادامه به توضیح مختصری درباره آنها می‌پردازیم هرچند که توضیح کامل آنها به نوشتن کتابی نیاز دارد .

ارکان

حکما معتقد بوده اند که تمام اشیاء در عالم از چهار عنصر تشکیل شده اند : آب - آتش - باد و خاک البته باید دانست منظور از این آب آن آب در دسترس ما نیست همچنین در مورد آتش و باد و خاک .

بلکه این‌ها تمثیل هستند . به این معنی که حکما اجسام را از نظر سبکی و سنگینی به این شکل تقسیم بندی می‌کرده اند : سبکی مطلق (نهایت سبکی) - سبکی نسبی - سنگینی نسبی و سنگینی مطلق (نهایت سنگینی) آنوقت آتش بعنوان تمثیل و نماد سبکی مطلق ، باد بعنوان نماد سبکی نسبی ، آب بعنوان نماد سنگینی نسبی و خاک بعنوان نماد سنگینی مطلق بکار می‌رفته است . از سوی دیگر ، کیفیت اجسام را به چهار دسته : ۱- سردی ۲- گرمی ۳- تری ۴- خشکی تقسیم بندی می‌کرده اند . آنگاه چهار عنصر فوق علاوه بر نمادهای ذکر شده از نظر کیفیات چهار گانه به شکل زیر بوده اند : آب دارای خاصیت سردی و تری ، آتش دارای خاصیت گرمی و خشکی ، باد دارای خاصیت گرمی و تری و خاک دارای خاصیت سردی و خشکی به این آب و آتش باد و خاک اصطلاحاً عناصر یا ارکان می‌گفته اند . (ارکان اربعه) .

رکن پنجمی نیز وجود دارد که روح حاکم بر ستون‌های چهار گانه را تشکیل می‌دهد ، قدرت فهم و درک نیکی‌ها و پلیدی‌ها از آن این رکن است .

ماه و خورشید و سیارات و ثابتات ، پرتو افکن این بستر حیات اند ، و هر کدام با تابش متنوع خود در زمان‌های متفاوت تشعشعات ویژه‌ای را بر سر ما می‌پرکنند و لحظات زندگی ما را متغیر می‌سازند از دامن این چهار رکن ، طبیعت زیبا شکل گرفته و گیاهان و حیوانات و انسان پدید آمده است از این جهت مخلوقات پدید آمده در دامن این ارکان نیز ویژگی‌ها بی‌از گرمی و سردی و خشکی و تری را در خود دارند ، لکن به تناسب نوع سرشت اولیه و مکان زیست هر کدام ، مقدار کم یا بیشتر از این ویژگی‌ها برخوردار شدند .

نسبت تعادل گرمی و سردی در تن موجودات را خداوند تبارک و تعالی تعیین می کند (و جعلنا لکل شی قدر) سلامت موجود در آن است که آن قدر و اندازه ای تعیین شده را حفظ نماید . برای حفظ کردن آن باید هر فردی به مقداری معین از گرمی و سردی و تری و خشکی را وارد تن خود سازد . این امر از طریق خوراک ، از طرق فضای اطراف و بهره مندی از گرما و سرمای محیط و نیز از طریق رفتار میسر می شود .

امزجه(مزاج ها)

امزجه جمع مزاج به معنی به هم آمیختن است و در اصطلاح به کیفیت حاصله از ترکیب و به هم آمیختن ارکان اربعه گویند . ۹ نوع مزاج داریم : ۱- مزاج معتل ۲- مزاج سرد ۳- مزاج گرم ۴- مزاج تر ۵- مزاج خشک ۶- مزاج گرم و تر ۷- مزاج گرم و خشک ۸- مزاج سرد و تر ۹- مزاج سرد و خشک

برایند اثر چهار رکن مزبور در گیاهان نیز چهار ویژگی متمایز ایجاد می کند و موجب دسته بندی گیاهان می شود . چون ما از گیاهان برای تغذیه استفاده می کنیم باید ویژگی های آنها را بدانیم تا از میان آنها غذاهای مناسبی برای تغذیه خود تدارک بیینیم .

در طبیعت دسته ای از گیاهان دارای مزه ای شیرین هستند و گروهی تلخ ، دسته ای دیگر دارای مزه ای ترش ، گروهی مزه ای شور ، دسته ای نیز مزه ای تند دارند و دسته ای گس مزه یا بی مزه هستند .

هر کدام از این مزه ها و حتی بوها گویای ویژگی خاص هستند که در این گیاهان نهفته است . رنگ گیاهان نیز گویای خاصیتی هستند که می توان از آن قاعده ای نسبی استنتاج کرد .

مجموعه شیرینی ها ، تلخی ها (به جز کافور) ، تیز مزه ها و نیز مزه های شور گرم هستند ، مجموعه ترشی ها و گس مزه ها سرد هستند (مانند مزه ای کیوی و خیار) از طریق رنگ و بو نیز می توان مزاج را ارزیابی کرد ، لکن قانون مزه ها کامل تر است .

مزه ها دارای درجات متفاوتی از شیرینی ، تلخی ، شوری و تندی هستند و به همین ترتیب دارای مراتب مختلفی از میزان گرمی و سردی خواهند بود . مثلا میزان تلخی دم خیار با میزان تلخی نعناع متفاوت است نعناع تلخ تر از دم خیار است . از این جهت نعناع نسبت به دم خیار گرمی درجه دو محسوب می شود . تلخی کدوی حنظل نسبت به نعناع خیلی بیشتر است از این جهت کدوی حنظل گرمی درجه چهار دارد . شیرینی انگور با شیرینی خرما متفاوت است ، شیرینی خرما نیز با شیرینی عسل متفاوت است . نیز شیرینی عسل شبدر با شیرینی عسل آویشن فرق داشته که بدین ترتیب مراتب گرمی شرینی ها نیز متفاوت است . انگور گرمی درجه یک و عسل آویشن دارای گرمی درجه چهار می باشد . به همین ترتیب درجات شوری ها ، تندی ها و ترشی ها تعیین می شود .

اخلاط

اخلاط جمع خلط جسم سیال و تری است که غذا پس از هضم به آن تبدیل می شود . توضیح آنکه حکما معتقد بوده اند وقتی غذا خورده می شود اول توسط معده به کیموس معده (منظور مایعی خمیری شکل حاصل از هضم غذا در معده است) تبدیل می شود که به این عمل طبخ معده یا طبخ اول گویند سپس از طریق معجاری نایپدایی روده توسط عروق ماساریقا یا همان مزانتریک به کبد رفته در آنجا پخته (در اصطلاح امروزی متابولیزه) می شود که به آن طبخ دوم گویند آنگاه رگی که از کبد خارج می شود حاوی مایعی است که اگر در لوله ای شیشه ای ریخته شود و مدتی بماند این مایع به چند طبقه تقسیم می شود که به آنها اخلاط گویند . در ته لوله مقداری ماده سیاه و سنگین که مقدارش خیلی کم است خواهیم داشت که خلط سوداوی نامیده می

شود . روی سودا سه خلط دیگر بلغم ،دم (خون) و صفرا قرار می گیرد . سودا دارای کیفیت سرد و خشک است . بلغم ، سرد و تر و دم گرم و تر و صفرا گرم و خشک . به این خون ، بلغم ، صفرا و سودا اخلاط چهار گانه گویند .

حیوانات و انسان از طبیعت تغذیه می کنند ، غذای مصرف شده پس از هضم و جذب تبدیل به موادی می شود که با آن مواد حرکت و رشد اندام های گوناگون بدن تامین و موجب بازسازی اعضا ای آسیب دیده می شود این مواد صفرا ، دم ، بلغم و سودا نام دارند .

این اخلاط نیز مانند چهار رکن نظام طبیعت دارای ویژگی هایی از حیص گرمی و سردی هستند ، مثلاً صفرا گرم و خشک است ، دم (خون) گرم و تر است ، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است .

این مواد چهار گانه ابزار ساخت اندام های گوناگون هستند ، و به تناسب کم و زیادی هر کدام از این مواد ، بدن انسان همان ویژگی را در خود آشکار می سازد .

هر کدام از گیاهان یا مزه هایی که مطرح شد موجب ساخت ماده ای در بدن می شوند که آن را خلط می نامند و این خلطها به ترتیبی که ذکر شد نامگذاری می شود . از این رو میوه های گرم و خشک را صفرا زا می نامند ، و گیاهان رسیده های سرد و تر را صفرا زدا می گویند . هر گاه میوه ای سرد و خشک بیش از حد مصرف شود سودا زا می شود و بر عکس گس مزه و نفوذ کننده ها نقش سودا زدایی دارند مانند سرکه و انار .

مصرف میوه هایی موجب تولید خون می شود مانند خرما و انگور که انها را غذاهای دم زا می نامند .

خوراکهای سرد و تر مانند ماست کم چرب ، ترشی ها و گس مزه ها مانند خیار و گوجه فرنگی غذاهای بلغم زا نامیده می شوند .

بدن انسان ها با ترکیب این اخلاط ساخته می شود . مقدار کم یا زیاد هر کدام از مواد در بدن موجب تغییر شکل ساختمان بدن انسان ، تفاوت صورت ، زیبایی ، درشتی و باریکی اندام ، رنگ پوست ، پراکندگی مو در تن ، شکل و رنگ موها و پنهانی یا آشکاری عروق در بدن می شود . و نیز توانایی های متفاوتی را پدید می آورد و رفتارهای متغیری را در انسان بروز می دهد .

بر اساس میزان پراکندگی نسبی این اخلاط در بدن ، افراد دسته بنده می شوند . از این جاست که تیپ های متفاوت مزاجی پدید می آید . هر کدام از این تیپ ها ، دارای اندامی خاص با اشکال گوناگون و گرایشات غذایی ، رفتاری و اخلاقی و علاقه مندی متفاوتی خواهد بود .

هر گاه میزان پراکندگی مواد چهار گانه :

۱ - صفرا

۲ - دم

۳ - بلغم

۴ - سودا

در بدن به تناسب وجود داشته باشد فرد دارای مزاجی

خواهد بود. هر گاه مقدار صفرای موجود در تن فرد به نسبت فرد معتقد افزایش یابد ، فرد دارای مزاج صفرایی و هر گاه مقدار دم موجود در تن انسان نسبت به فرد معتقد افزایش یابد فرد دارای مزاج سوداوی دموی خواهد بود و زمانیکه مقدار سودای موجود در تن انسان نسبت به فرد معتقد افزایش یابد فرد دارای مزاج سوداوی خواهد بود . بدین ترتیب از برایند مواد چهارگانه در تن انسان تیپ های متفاوتی پدید می آید که به تناسب میزان گرمی و سردی و خشکی و تری موجود در تن آنها ، درشتی و ریزی ، باریک اندامی و یا چاقی و یا لاغری و سایر ویژگی های ظاهری ایجاد می شود. با افزایش هر کدام از این مواد در تن به طور کلی چهار تیپ دیگر نیز پدید می اید.

تیپ های انسانی دقیقاً مساوی همدیگر نیستند ، از این رو دسته بندی های زیادی از این پنج تیپ اصلی نشات می گیرد که چندان تفاوت اساسی در بین آنها وجود ندارد. مزاج شناسی سعی می کند به مشترکات کلی بین انسان ها توجه کند .

هر کدام از تیپ های مذکور دارای تعادل نسبی هستند که موجب حفظ سلامت آنها است ، یعنی یک نفر صفرایی تا زمانیکه در طبع خود متعادل است سالم است ، یک نفر سوداوی ، بلغمی و دموی نیز به همین ترتیب ، لکن در گرایشات غذایی ، تمایلات رفتاری و حساسیت ها ، علاقه مندی به آب و هوا و رفتارها و مسائل اجتماعی تفاوت هایی با هم دیگر خواهند داشت. اگر بخواهیم این افراد را در حالت سلامت نگه داریم باید سعی کنیم تا اخلال موجود در تن آنها از حد تعادل خارج نشود . برای حفظ این تعادل باید گرمی و سردی های مورد نیاز هر کدام به اندازه مورد نیاز جذب بدن شود . در صورتی که گرمی و سردی به اندازه در تن وجود داشته باشد ، تن در حال تعادل باقی می ماند و حفظ تعادل یعنی حفظ سلامت ، به هر دلیلی تن از مسیر تعادل خارج شد و گرمی یا سردی یا خشکی یا تری بدن افزایش یافت موجب بروز بیماری می شود ، این افزایش ویژگی ها یا سراسری است و در تمام بدن پدید می آید یا در یک اندام وجود دارد ، وقتی در سراسر بدن پدید امد آن را غالباً اخلال می نامیم که موجب بیماری فراگیر می شود مانند فشار خون یا غلظت خون ، اگر این خلط یا ماده در یک اندام افزایش یا کاهش پیدا کرد موجب بیماری همان اندام می شود مانند افزایش صفرای فراگیر می شود یا افزایش بلغم در زانو که موجب درد و ورم زانو می شود یا افزایش سردی در مغز که موجب فراموشی می شود.

در این حالت باید مواد بدن را به حالت تعادل برگرداند ، بنابراین ایجاد تعادل در بدن یعنی درمان.

حفظ تعادل = سلامتی

ایجاد تعادل = درمان

اندام:

منظور همان اعضاء مختلف بدن مانند قلب ، کلیه ، ریه ، استخوان و... است .

ارواح:

طبق تعریف حکما ارواح جمع روح است ولی منظور از این روح آن روح غیرمادی مشهور نیست بلکه طبق تعریف این روح ماده است و جسم لطیفی است که از لطافت بخارهای اخلاط حاصل میشود و سر منشاء نیرو در بدن است.

قوی:

ارواح ایجاد یک نیروهایی در بدن می کنند که به آنها قوی گویند.

توجه : توضیح مبحث اندام و همچنین ارواح و قوی بسیار گسترده است که برای گسترش بحث و توضیح بیشتر میتوانید به کتاب قانونچه چغمیانی ، و یا کتاب قانون در طب بوعلی سینا جلد اول مراجعه کنید.

ضروریات شش گانه (سته ضروریه)

حکما معتقد بوده اند که برای این که انسان بتواند به زندگی خود بطور طبیعی ادامه دهد نیاز به ۶ چیز ضروری دارد :

۱- هوا

از نظر لطافت ، غلظت ، حرارت ، سرما ، اختلاط با اجزاء زمین ، اختلاط با دودها یا عاری از آنها بودن، تأثیرات متفاوت در بدن دارد . بعنوان مثال هوا مخلوط با مواد عفونی (هوای گندابها) موجب بیماری در بدن می شود . بر عکس هوای عاری از مواد عفونی موجب صحت می شود .

۲- مأکولات ومشروبات

هیچ انسانی بدون خوردن و آشامیدن نمی تواند زنده بماند . خود این که انسان چه بخورد و بیاشامد بسیار مهم است و نیاز به دانش تغذیه دارد .

۳- احتباس واستفراغ

احتباس یعنی نگه داشتن بعضی از اجزاء ضروری در بدن مثلاً نگه داشتن آب به اندازه لازم در بدن واستفراغ یعنی فارغ شدن از اجزاء غیر ضروری و اضافی بعنوان مثال استفراغ مواد سمی خون توسط کلیه ها که ادرار نام دارد . اگر شخصی نتواند مواد ضروری مورد نیاز خود را در بدن نگه دارد و یا مواد سمی و زیادی بدنش را دفع کند چرا بیماری می شود . (معنی استفراغ در اینجا با آن استفراغ استفاده شده در جامعه متفاوت است .)

۴- ریاضت واستراحت

ریاضت منظور تحرک است واستراحت همان استراحت یا سکون است . بسطهای از اعمال بدنی در استراحت رخ می دهد . انسانی که نتواند به اندازه استراحت کند دچار بیماری می شود و انسانی هم که تحرک لازم را نداشته باشد همین طور .

۵- اعراض نفسانی

منظور همین حالات شادی ، غم ، عصبانیت و ... است که در انسانها رخ می دهد و در یک فرد طبیعی اینها لازم است و به اندازه اگر باشد موجب صحبت و سلامتی می شود .

۶- نوم و یقظه

منظور خواب و بیداری است . خواب باعث می شود قوام عضلانی تقویت شود و حیات برای انسان قابل تحمل شود . همچنین خواب اثرات بسیار دیگری در بدن دارد . این خواب و بیداری نیز باید به اندازه باشد .

حال به بررسی عناصر و اخلاط می پردازیم :

عناصر اربعه عبارتند از :

آتش (گرم و خشک)

هوا (گرم و تر)

خاک (سرد و خشک)

آب (سرد و تر)

که تن آدمی نیز مانند سایر موجودات و کائنات از این چهار عنصر تشکیل یافته است و بدن از چهار خلط زیر تشکیل می شود:

صفرا (گرم و خشک)

دم یا خون (گرم و تر)

سودا (سرد و خشک)

بلغم (سرد و تر)

که در تن هر آدمی تناسب و تعادل این چهار خلط متفاوت می باشد و تعادل این چهار خلط در بدن هر کس به مفهوم برابری کمی این چهار خلط نیست بلکه منظور تناسبی خاص است که به مزاج و طبع و راثتی فرد بستگی دارد .

تعریف مزاج :

مزاج عبارت از چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد بوجود می آید مثل اختلاط هوا با آب ، یا آتش با خاک و ... که حاصل این اختلاطات می تواند پیدایش گرما ، سرما ، خشکی و تری در طبیعت ما بوده باشد . یعنی به طور خلاصه از اختلاط فیزیکو شیمیابی این عناصر ساده‌ی طبیعت با یکدیگر کیفیتی بوجود می آید که به ان مزاج می گوییم .

هر گاه حاصل این اختلاط کیفی متضاد (گرمی ، سردی ، خشکی ، تری) در ترکیب خود با یکدیگر مساوی باشد مزاج معتمد بوجود می آید ولی اگر در ترکیب نامساوی بوده باشند در ان صورت بوجود آورنده مزاج غیر معتمد خواهد شد مثال : طبع سودا که در ان سردی بیشتر از گرمی است و خشکی بیشتر از تری و در مجموع مزاجی خشک و تر محسوب می شود .

اگرچه از ترکیب این کیفیات متضاد می توان بی نهایت طبع و مزاج استخراج کرد ولی به طور خلاصه انسان یا طبع معتمد دارد یا دموی یا سودابی یا بلغمی یا صفرابی و یا ترکیبی از اینها دو به دو یا سه به سه و ... که در این صرت طبع و مزاج شخص به سوی پیجیدگی و اختلاط پیش می رود .

مفهوم اعتدال مزاج در انسان یک مفهوم اعتباری است و از هر فردی به فرد دیگر فرق می کند و در واقع به هر کس از نظر مزاجی آنچه لائق اوست به او می دهند و ممکن است اعتدالی که در یک نفر صادق است در شخص دیگری صادق نباشد . یعنی اگر اعتدال مزاج یک نفر با سردی بیشتر برقرار بگردد برای شخص دیگر ممکن است با گرمی بیشتر برقرار شود و بالعکس . که با مطالعه ادامه بحث مزاج شناسی درک این موضوع سهل می گردد .

که در صورت عدم رعایت اصول سالم زیستن مانند تغذیه نامناسب ، حرکت و سکون نامناسب و خواب و بیداری نامناسب و ... با غلبه یک خلط یا چند خلط در بدن مواجه خواهیم شد که علائم غلبه اختلاط فوق را در بدن آدمی در زیر خواهیم آورد :

۱ - غلبه صفراء : بدن باریک ، گرمی زیاد از حد ، سر کوچک ، شانه جمع شده و کوچک ، باسن نسبتاً بزرگ (البته نسبت به کمر باریکی که دارند) ، بازوی باریک ، اندام میانی نسبتاً درشت ، پوست خشک ، بینی بزرگ (به دلیل حرارت زیاد قلب و کبد آنان)، کم مو ، پوست متمایل به زرد ، رگ های بر آشته ، به شیرینیجات و چربی تمایل وجود ندارد ، تمایل زیاد به ترشی جات و آب ، رفتارهای تند ، عصبانیت ، تحرک زیاد ، گیرایی زیاد و حافظه کم ، در تمام فصول احساس گرما می کنند ، سرما دوست ، زرد شدن زبان و پوست و سفیدی چشم ، جوش و اکنه های پوستی زیاد ، بروز حساسیت های پوستی اگزما تیک ، خارش و گرمی دست و پا ، موی غیر صاف ، طاسی و ریزش مو در جلوی سر و سنین جوانی ، زیر و خشکی زبان ، تلخ شدن دهان ، بروز آفت دهان ، استرس و اضطراب ، احساس خشکی در بینی ، افزایش حرکات تنفسی ، تشنگی مفرط ، بی اشتهایی ، خواب کم ، پرکاری تیروئید ، سردرد های مکرر (غیر از سینوپیت و میگرن) ، فوروفنگی زیر چشمها ، بیرون زدگی حدقه چشم ، سوزش سر دل ، ریفلالکس گوارشی ، حالت تهوع و استفراغ ، امکان بیوست مزاج ، در این غلبه بروز سنگ کیسه صفراء شایع تر است ، زرد شدن رنگ ادرار ، واریس و مشکلات عروقی مانند واریکوسل و بواسیر ، داغی کف پاها ، تخیل رویاهای زرد رنگ ، دیدن خواب های خشن و جنگ و دعوا ، روحیات مردانه ، تند شدن نبض ، درد پهلو ، احساس گزگز شدن بدن ، احساس گر گرفتگی ، دیر مريض شدن ، خشکی و لاگری اندام ها ، بیش فعالی ، جدی ، پشتکار زیاد ، کم حوصله ، پرخاشگری ، خشمنگین ، فوری از کوره در رفتن ، لجیاز ، علاقه به کشیدن سیگار ، بدحالی در سالهای جوانی و تابستان ، پهنه بودن قفسه سینه ، دراز بودن قد ، میل جنسی معتمد و توان معمولی در نزدیکی کردن ، سوزش جگر ، ناراحتی معده ، درد شقیقه ، سرگیجه ، خشکی و ترک خوردن پوست ، جوشش فم المعده ، شوره سر ، بروز لکه های سفید و قهوه ای در صورت و بدن ، علاقه به خوردن یخ و آب یخ ، تند خوبی و بهانه گیری ، حس بویایی و چشایی قوی و در کل مانند آتش فرد مبتلا به غلبه صفراء بی قرار و خروشان و گرم خشک می شود که برای اعتدال آن باید سرد و تر شود .

۲ - غلبه ی دم : سرخی رنگ رخسار و زبان ، پوستی گرم و مرطوب دارند ، وجود دمل و جوش در بدن ، سرعت رشد مو زیاد ، سیاهی غلظ و ماندگار مو ، وضعیت نرمال گوارشی (نه بیوست و نه اسهال) ، تمایل به خوردن گوشت و شیرینی ، شیرینی طعم دهان (هنگام صبح ناشتا) ، ترشحات عادی بینی ، وجود جوش و تاول در دهان ، خفقاران ، سنگینی سر و بدن ، سنگینی گوشه خارجی چشم ها ، سنگینی گیجگاهها ، فشار بالای خون ، کسالت نسبی ، احساس خستگی ، خواب زیاد ، سنگینی خواب صبح گاهی ، مشاهده مکرر روایی رنگ سرخ در خواب ، کندی فکر ، وزوز گوش ، نبض سربر ، سرخی

ادرار ، ناسازگار با محیط های گرم ، اندام درشت ، حرکات سریع و چالاک ، پرانزی ، خوش مشرب ، شوخ ، آلرژی بهاره ، دست و دل باز ، بی خیال ، قوای بالای جنسی و جسمی ، سر بزرگ ، شانه های درشت و پر ، بازو های ستبر ، درشتی استخوان سینه ، لب و دهان وینی بزرگ (به علت قلب و کبد گرم) ، چشم های درشت ، رگ های برافروخته ، عاشق پیشه ، تفکرات فیلسوفانه ، تنوع طلبی ، آکه در شانه ، ریزش مو در وسط سر ، استعداد زیاد سکته قلبی و فشار خون ، باهوش ، ترشی جات را دوست دارند ، عرق گرم ، کندي حواس ، لرج بودن آب دهان ، قرمز شدن زبان ، خون آمدن از لثه ، پرخوری ، وجود جوش های ریز در پیشانی و گرده و ...

۳ - غلبه ی سودا : موهای فرفی و ریز و خشک ، کم تر تاس می شوند ، سر متوسط و نسبتا کوچک ، بینی کوچک ، ناخن های خشک ، خساست ، جدی ، چشم های متوسط ، لب های باریک ، تیرگی دور چشم ، خورده خور و درونگرا ، تمایل به شوری جات ، اندام تحتانی سرد ، شکاک ، وسوسی ، اهمیت افراطی به ظاهر خود ، حس بویایی و شناوی قوی ، رگ نازک و باریک باریک اندام و خشکیده ، بدن عضلانی نیست ، سینه لاغر ، پوست خشک و تیره ، شکم کوچک ، منظم و دقیق ، غیر منعطف ، پوست سرد و خشک ، دمل های چركی ، حال های سیاه و لکهای تیره ، اگزما و خشکی پوست ، سرعت زیاد نمو مو ، سفیدی زود رس موها ، بدن پشمalo ، زبان بدون علامت و گاهی تیره ، دهان شور یا بی مزه (صیح ناشتا) ، سیری زود رس ، حساس به خوردن مواد خشک ، گرفتاری به بیوست بویژه از نوع کولیت یا IBS ، سوزش دهانه معده ، رنگ ادرار عادی و گاهی تیره ، اسپاسم های عضلانی ، درد سیاتیک ، بی خوابی ، رویای سیاهی و دیدن پرتگاه در خواب ، دیدن کابوس ، افسرده و گوشه گیر ، احساس گزگزشدن بدن ، هراس ، دودلی ، ترسو ، مردم گریزی ، علاقه به شوهرت ، بیس و سرد ، مغرور ، کینه ای ، علاقه به کشیدن سیگار ، کم حوصله و کم ظرفیت ، میل جنسی زیاد ولی توان جنسی کم ، حرص خوردن ، لاغری و پژمردگی جسم و روح ، بی نشاط و بیوست شدید ، سوزش هنگام دفع ادرار ، مدفعه تیره و قیر مانند ، شب کوری ، فکر زیاد ، بیماری کولیت و شب کوری.

۴ - غلبه ی بلغم : رنگ روشن پوست ، سفیدی و نرمی پوست بدن ، سردی و رطوبت پوست ، سفیدی رنگ رخسار ، عرق سرد ، سردی دست و پاها ، لک و پیس ، خالهای سفید و گوشتی ، زود سفید شدن ریش و مو ، چشم های سفید و آبی ، پف زیر چشم ها ، رقیق شدن آب بینی ، بروز سینوزیت و میگرن ، زبان باردار و مرتبط و سفید ، لکنت زبان ، بزاق زیاد و چسبنده ، عدم شنگی ، ترشی طعم دهان ، ترش کردن ، آروغ ترش ، ضعف هاضمه ، نفخ معده ، ریفلaks گوارشی ، کندي حرکات ، نبض ضعیف و نازک و کند و مبهم ، سفیدی ادرار ، تکرر ادرار ، مثانه عصبی ، شب ادراری در دوران کودکی ، سنگ کلیه ، ورم پروستات ، خواب زیاد و کم بازده ، رویای آب برف ، رودخانه و سرماei سخت ، تخیل اشیای سفید ، درد های استخوانی ، دندان ها و ناخن های نرم و شکننده دارند ، بیشتر از دیگران آرتروز استخوان دچار می شوند ، زانوها و استخوانها یشان سروصدامی کند ، ناسازگار با غذاهای سرد مثل ماست و ترشی ، بد حال در زمستان ، از کولر فیار می کنند ، به بخاری و پوشیدن لباس های گرم علاوه ای زیادی دارند ، زود به زود مریض می شوند ، فراموشکار ، کندي حواس و منگی ، سست اراده ، تبل ، محافظه کار ، شوخ و خوش مشرب ، میل جنسی ضعیف و ناتوانی ، جاری شدن آب در هنگام خواب ، ریزش موی زود هنگام ، قولنج و درد کمر و گرده ، لقوه (پارکینسون) ، نقرس و تنگی نفس ، تپش قلب ، سرفه ای زیاد ، ضعف مثانه ، لکه های قهوه ای در سفیدی چشم ، ضعف بینایی ، چاق هستند ، سر کوچک ، چشم درشت دارند ، بینی کوچک ، پراکندگی عروق کم تا پنهان ، موی نازک و لخت با رنگ روشن ، حالت پف کرده دارند ، خستگی زود رس ، سرما گریز ، مسئولیت پذیر ، تمایل به شیرینیجات و ...

۵ - غلبه توام اخلاق (یا طبع مختلط) : حالت پنجمی هم وجود دارد و ان این است که امروزه به دلیل تهاجمات فرهنگی ، غذایی ، و اخلاقی و نظایر آن والودگی هوا و پراکنش تولید و توزیع نزله ها در بدن ، انسان ها دچار نوعی اختلال اخلاق با یکدیگر شده و بسته با اینکه کدام دسته از خلط ها در

وجود انسان با یکدیگر ممزوج شده باشد و کدام خلط به تنها ی غلبه پیدا کرده باشد ، شخص دچار نوعی شخصیت معجهول جسمی و روحی می گردد که وقتی به تنها ی غلبه یک از غلبه های چهار گانه قبلی انطباق کامل و جزء به جذع ندارد ولی وقتی دو به دو یا سه به سه بررسی می کنیم می بینیم که از هر یک از اخلاط مطرح شده چیزی در وجودمان است . عمدۀ ان است که شما در بررسی طبع بیمار ابتدا بینید سردی طبع دارد یا گرمی (که لباس گرم پوشیدن ، یا فرار از کولر ملاک خوبی برای این گونه تفکیک ها است و) و سپس بررسی کنید که تر مزاج هستید یا خشک مزاج (که چاقی و ادم پوستی ملاک مناسبی برای تشخیص می باشد) و در نهایت بهترین بررسی ها برای تشخیص طبع ، شناخت طبع غالب (یا طبع اکتسابی) اشخاص است و اینکه بینیم کدام خلط در بدن ما غلبه دارد که بقیه به آن اندازه غلبه ندارند ، و انگاه شروع به درمان خلط غالب در خود بنماییم.

۶ - اعتدال مزاج : این گونه افراد سراسر وجودشان در اعتدال است ، دفع موهای زائد در انها معتدل است و از مجرای عادی خود بیرون می ریزد .

اعتدال در لامسه ، گرمی ، سردی ، خشکی ، تری ، نرمی ، سختی ، سفیدی مایل به سرخی ، فربهی ، لاغری ولی با اندکی گراش به فربهی دارند .

رگ های شخص معتدل المزاج نه بسیار برجسته و نه بسیار فرورفته در گوشت و موهای شخص معتدل المزاج از نظر پر پشتی ، کمی ، تجدد و صافی معتدل است و در خردسالی رنگ مو به زرد مایل به سرخی (طلایی) می زند و در ایام جوانی مشکی است ، خواب ویداری شخص معتدل است و حرکات اندام ها حسب المرام و با سهولت انجام می گیرد و نیروی فکر و خیال او زیاد و ... که انسان های معتدل المزاج فوق العاده کم پیدا می شوند و بر اساس نظریاتی تمامی انسان ها گراش به یک مزاج دارند و در قالب مزاج خود می توانند به اعتدال برسند .

بحث : اگر می بینید که از هر یک از غلبه های اخلاطی برخی از خصوصیات را دارید و برخی دیگر را ندارید ، علت آن است که خلط های دیگر در خون شما باعث تغییر رفتار یا علامت در شما شده است . ممکن است یک خلط حتی باعث تغییر مزاج برخی از اندام های شما شده باشد که در ان واحد به سایر اندام های بدن شما کاری نداشته باشد مثلاً زیادی سودا گاهی می تواند مزاج همه یا اکثر اندام های شما را تغییر دهد (روی مغز باعث عصبانیت یا افسردگی شود - روی دستگاه گوارش باعث پرخوری و بیوست گردد - روی پوست باعث تیرگی رنگ یا اگزما شود - روی چشم باعث گودی و گردی حدقه چشم و گرفتگی و تاری کثار چشم و ...) و با این که همین خلط سودا به جای دیگری از بدن کاری نداشته و فقط در بدن شما منجر به پیدایش بیوست شدید گردد . لذا می بینید که یک فرد با غلبه ی بلغم که معمولاً بایستی علائم بلغم داشته باشد فقط در برخی از موارد دچار علائم سودا هم شده است که این موضوع حکایت از پیدایش طبع مختلط در وجود شما را دارد .

راههای آسان برای تشخیص طبع غالب :

در مطالب فوق سخن از چهار طبع صfra ، دm ، سودا و بلغم آدمی به میان آمد یاد گرفتیم که طبع پنجمی هم وجود دارد که از آن به طبع معتدل تعبیر می کنیم و بیشتر این طبع در افراد خاص معنوی و وابستگان به درگاه الهی دیده می شود اما در میان طبایع چهار گانه غلبه دم اگر چه خود یک مریضی حساب می شود ولی تقریباً آن را معادل سلامتی می دانیم و بقیه طبع ها به تناسب از طبع اعتدال دورتر می شوند . در این قسمت متذکر می شویم که چه اشخاصی گرم مزاجند و چه اشخاصی سرد مزاج و سپس درین گرم مزاجان کدام گروه صفوایی مزاج هستند و کدام گروه دموی مزاج و همچنین درین سرد مزاجان کدام گروه یلغمی مزاجند و کدام گروه سوداوی . بسیاری از مردم که تا کنون این مقاله را مطالعه ننموده اند ، هنوز این سوال برایشان باقی است که ایا ما سرد مزاجیم یا گرم ؟ آیا صفوایی ایم یا دم ؟ آیا یلغمی هستیم یا سوداوی ؟ زیرا آنان با مطالعه مطالب فوق می بینند که از هر کدام از طبایع چهار گانه مطرح شده یک علامت واضح دارند !!! و به همین دلیل در تشخیص طبع غالب خود مات و هیران مانده اند . ولی شما باید در شروع کار سرد مزاجی را از

گرم مزاجی نفکیک کید . برخی از مردم فکر می کنند سرد مزاجی همان است که انسان میل جنسی اش کم شده باشد یا اینکه وقتی سردی می خورند حالشان بدتر شود یعنی خوردن سردی به آنها نمی سازد یا اینکه انگشتانشان دائما سرد است و ... ولی وقتی خوب فکر می کنند که از حالات گرمی نیز چیزهایی در وجودشان دیده می شود مثلا گاهی با خوردن گرمی حالشان بدتر می شود و گاهی هم با خوردن سردی و لذا این موضوع انان را در تشخیص طبع خویش گمراه می نماید که بالاخره ما گرم مزاجیم یا سرد مزاج ؟ و این مطلب را در افراد گرم مزاج هم زیاد مطرح می شود که اگر ما گرم مزاجیم پس چرا نمی توانیم سردی را بخوریم ولی گرمی را راحت تر می خوریم؟ پس لابد ما سرد مزاجیم که گرمی را راحت تر می خوریم . وجواب این است :

بسیاری از بیماری ها طبع سرد دارند و بعضی طبع گرم ، و چون در شرایط عادی گاهی یک ، دو ، یا سه و یا بیشتر از بیماری ها مثل کم خونی یا قند خون و نظایر آن به طور هم زمان در وجود کسی پیدا می شوند که هر کدام به سهم خود بر زمینه طبع غالب مریض از نظر سردی و گرمی تاثیراتی را می گذارند شما را در پیدا کویدن طبع اصلی خود ، در لابلای این تاثیرات گوناگون سرد و گرم مختلف گمراه می نمایند . درست مثل این می ماند که اسم اصلی شما علی باشد ولی سه چهار اسم مستعار دیگر داشته باشد و حال در بیشتر اوقات شما خود را مازیار می شناسید زیرا به آن اسم شما را بیشتر صدا می زند و اسم اصلی علی فقط هنگامی کاربرد پیدا می کند که کار محضری یا دفتر پیدا می کنید در حالی که در اکثر اوقات شما خود را با اسم جعلی مازیار می شناسید اینجا هم همینطور است زیرا فردی که ریشه‌ی اصلی طبعش سودا است فکر می کند که همیشه باید مزاج سرد و خشک داشته باش دو اگر یک روز عالیمی از گرمی و یا تری در وجودش پیدا شد لابد تشخیص طبع سودا در وجودش متزلزل می گردد حال انکه اینطور نیست زیرا فرد سوداوی در اکثر حالات سودا دارد ولی ممکن است در شرایطی و به طور موقت ، اثراتی از هر سه طبع دیگر را نیز در خود حس کند. مثلا در حالتی که سردی دارد ، گاه احساس گر گرفنگی هم بنماید و گاه احساس کند بلغم هم پیدا کرده و خوردن چیزهای بلغمی مثل ماست او را بسیار تحریک می کند و یا بر عکس صفر را هم پیدا کرده و با خوردن گرمی جات مانند ادویه و فلفل فورا سر و صورت کهیر می زند والی اخر ...

اینکه قائدہ ای را به شما یاد می دهیم که در ابتدا تشخیص سردی مزاج از گرمی مزاج را برای شما آسانتر نماید و آن عبارت است از اینکه : آیا در بیشتر حالات شما ، لباس زیاد می پوشید یا خیر خصوصا در زمستان ، زیرا کسانی که طبع سرد دارند تحمل سرما را ندارند و کسانی که طبع گرم دارند تحمل گرم را ندارند . لذا بر اساس این قائدہ سه دسته از افراد را می شود شناسایی نمود:

۱ - افرادی که به طور واضح سرد مزاجند و معمولاً بیشتر از دیگران لباس می پوشند.

۲ - افرادی که گرم مزاجند و کمتر از دیگران لباس می پوشند.

۳ - وبالاخره افرادی که در زمستان لباس زیاد می پوشند و در تابستان هم کم می پوشند .

و حال با توجه به تقسیمات فوق گروه اول واضح سرد مزاجند و گروه سوم هم به طور واضح فقط در فصل زمستان یا پائیز سرد مزاج محسوب می شوند زیرا گرم مزاجان در همه فصول گرمی طبع دارند و زمستان هم لباس زیادی نمی تو اند پوشند . پس نتیجه می گیریم که سرد مزاج ، کسی است که یا واضح او در همه فصول سردی طبع دارد و یا اینکه فقط در فصول سرد ، سردی مزاج پیدا می کند و بر عکس ، گرم مزاج کسی است که در همه فصول گرمی طبع دارد و در اکثر اوقات سال لباس زیادی نمی پوشد .

حال در بین سرد مزاجان گروه بلغمی کسانی هستند که در چهار فصل احساس سرما می کنند ولی گروه سوداوی مزاج خیلی احساس سردی نمی کنند و در برخی فصول سال حتی حالت عادی از نظر احساس سرما دارند و اما در بین گرم مزاج ها ، گروه صفرایی مزاج همیشه و در هر چهار فصل حرارت بدنشان بالاست و همیشه از گرما شاکی هستند اما گروه دموی مزاج ، فقط در فصول بهار و تابستان از گرما شاکی هستند و در بقیه فصول خیلی احساس بدی ندارند . به طور خلاصه نتیجه می گیریم که ۱ - صفرایی ها در تمام فصول سال ، خصوصا در تابستان (زیرا مزاج تابستان گرم و خشک است) حرارت بدنشان بالاست انقدر که در هیچ فصلی نیاز به پوشانیدن بدن خود ندارند.

۲ - دموی ها فقط در فصول گرم سال (تابستان) حرارت بدنشان بالاست ولی در پائیز و زمستان به لباس های گرم احتیاج پیدا می کنند.

۳ - بلغمی ها افرادی هستند که در تمام فصول سال خصوصا در زمستان احتیاج مبرم به پوشیدن لباس گرم دارند (زیرا مزاج زمستان سرد و تراست)

۴ - سوداوی ها هم مثل دموی ها فقط در فصول سرد سال یعنی پائیز و زمستان به لباس گرم احتیاج دارند و در سایر فصول بر خلاف بلغمی ها خیلی احساس سردی نداشته و حالت عادی دارند.

۵ - و بالاخره گروه پنجمی وجود دارد که اگر چه با یکی از شرایط گفته شده فوق منطبق بوده ولی قسمتی از بدنشان (مثل نوک انگشتان دست) همیشه سرد است و یا همیشه گرم است (مثل کف پا).

لازم به توضیح است که برخی از بیماری ها خصیصه شان این است که قسمتی از بدن را گرم و یا بر عکس سرد کنند و همین امر باعث اشتباه شما در تشخیص طبع می شود مثلا کم خونی خصوصیتی این است که نوک انگشتان دست ها و پاها را سرد کند و بر عکس یائسگی باعث گرگفتگی سر و صورت ، و چربی خون خصوصا کلسترول باعث داغی کف پا می شود و ممکن است سینوزیت باعث احساس سردی شدید در پیشانی ، و ورم سر معده باعث احساس سردی زیاد در ناحیه وسط قفسه سینه گردد ولازم است شما این گونه موارد استثنای را شناسایی کنید و حساب آن را از طبع غالب خویش جدا کنید. مثلا ممکن است شما صفرایی مزاج بوده و در همه جای بدن و در همه فصول سال احساس گرما و حرارت نمائید اما در عین حال وسط قفسه سینه شما سرد بوده باشد و این بدان معنا است که شما علاوه بر داشتن طبع صفرا ، ورم سر معده یا ریفلaks گوارشی هم دارید . و یا ممکن است که شما در همه جای بدن و در همه فصول سال احساس سردی بکنید ولی کف پاهایتان اکثرا داغ بوده باشد و این بدان معناست که شما بلغمی مزاج هستید ولی در عین حال چربی کلسترولتان هم بالاست .

مثلا خانم ۵۵ سال بلغمی مزاجی داریم که همیشه و در تمام فصول سال سرد مزاج است اما اخیرا به علت شروع یائسگی دچار گرگفتگی در نیم تنه ای فوقانی بدن و نیز در ناحیه ای سر احساس گرما شدید می کند ، این شخص در تقسیمات همچنان بلغمی مزاج است و احساس گرگفتگی تنها ، دلیلی بر گرم شدن مزاج وی نمی باشد مگر اینکه در همه فصول و در اکثر جاهای بدن به تازگی دچار حرارت بالا و هیتر تمی شده باشد و دیگر احساس سر مانکند در این صورت می گوئیم که این فرد یا سه به کلی تغییر طبع داده و صفرایی مزاج یا احیانا دموی مزاج شده است که معمولاً چنین مواردی کمیاب و دور از دسترس است . معمولاً درمان چنین افرادی بایستی درمان به اضداد مختلف صورت گیرد یا ممکن است یک فرد سودایی ۴۲ ساله اخیرا دچار فشار خون و چربی خون هم شده باشد ، اگر چه فرمول اصلی طبع او سودا است ولی فشار خون باعث تعریق و افزایش حرارت بدن وی شده است و چربی هم باعث داغی کف پای او می شود ، در اینجا هم نبایستی تصور کنید که طبع او گرم شده است زیرا طبع اصلی او همان سودایی و سرد است و این ویژگی بیما ری عارض شده ای ثانوی اوست که باعث احساس گرما در وی شده است ، هر چند که در مقام تشخیص این گونه افراد را ابتدا صفرایی و سپس سوداوی مزاج

می شناسیم که قبل از هر چیز ابتدا صفرای عارضی آنان را درمان می کنیم . لذا به این نتیجه می رسیم که در مواجهه با تشخیص طبع غالب فریب سردی یا گرمی موضعی را نخوریم بلکه بهترین مارک و بهترین راه برای تشخیص سردی از گرمی ، همان پوشیدن و نپوشیدن دائمی لباس و در درجه بعدی احساس گرفتگی افراد و در درجه سوم وجود حساسیت پوستی به خوراکی های گرم مزاج در نزد آنان است . پر مسلم است که فرد سرد مزاج دوش آب سرد نمی تواند بگیرد ولی فرد گرم مزاج خصوصا صفرایی مزاج این توانایی ها را دارد . حال سوال ما این است که چه فایده ای دارد که ما بدانیم چه طبعی داریم ؟ جوابش آن است که با دانستن هر طبعی خیلی چیزها از نظر پزشکی برای ما روشن می شود لذا دانستن علم طبایع شما را با تشخیص و درمان بیماری های مختلف آشنا می سازد .

در این قسمت از بحث ، ارتباط طبایع با یکدیگر و همچنین نتیجه این تداخل مزاج ها را از نظر ظاهری بررسی می کنیم :

مثال اول : فرض کنید یک نفر طبع غالب دموی دارد و در اثر یک صانحه تصادف ، عزیزی را از دست می دهد و در اثر غم و غصه ی زیاد سودا نیز به سراغش می آید ، اگر بدانیم که احیانا مزاج دم ، گرم و تر و مزاج سودا سرد و خشک است (یعنی درست برعکس یکدیگرند) ، لذا گرمی طبع دم با سردی سودا و همچنین تری طبع گرم با خشکی سودا خنثی می شود ، علی الظاهر باید فرد از حالت دم قبلی خارج گردیده و به اعتدال مزاج نزدیکتر گردیده باشد . در حالیکه اینطور نبوده و فرد ، هم قسمتی از علائم طبع دم را بروز می دهد و هم قسمتی از علائم سودا را . ولی این بدان صورت است که در مجموع شخص در حالت عادی علامت واضحی ندارد لکن در صورت وجود استوتس های محیطی یا غذایی یا روحی ، به تناسب حال ، واکنش دموی یا سودایی از خود بروز خواهد داد مثلا یک فردی را در نظر بگیرید که قبلا خلط غالب دم داشته و به فرض شجاع بوده است و تصمیم گیر در کارها ، ولی حالا به دلیل مخلوط شدن خون او با سودا به طور ناگهانی دچار توسر و استرس شده است و با کمال تعجب می بینید که شجاعتش را از دست داده و یا قادرت تصمیم گیری در کارهایش از او سلب شده است . (زنданی ها معمولاً دچار همین مشکل می شوند) یعنی در آغاز اسارت (بحران صفرایی) به هیچ حرفي اعتنا نمی کنند ولی پس از گذشت یکی دو سال یا بیشتر در زندان سودا بر انها چیره شده (بحران سوداوی) و خود به طور داوطلب همه چیز را لو می دهند .

و این بدان مفهوم است که دو خلط دم و سودا (با همه تضادی که با هم دارند) به طور موازی در خون فرد مورد مثال در حال گردش هستند و در شرایط مساعد هر یک از انها بطور جداگانه امکان بروز پیدا خواهد کرد و در مورد مثال بالا همین که فرد از زندان خارج شود و با دوستانش دوباره ارتباط برقرار پیدا کند و تحت شرایطی امکان دارد دوباره خلط گرم در او غلبه کند و موضع او دوباره برگردد و یک انسان سرخوش برفرض قاچاقچی شود و ... که در این مثال شخص گاهی می خندد و گاهی افسرده می شود .

مثال دوم : اختلاط طبع دم با طبع صفراءست ، همان طور که می دانید طبع دم یعنی گرم و تر و صفراء یعنی گرم و خشک . اولی فردیست بذله گو ، شوخ و غیر جدی و نا منظم در حالی که دومی بواسطه خشکی خلطی که در مغز و خونش دارد پرخاشگر ، جدی و منظم است . فرض کنید در این مثال فردی بدوا دموی مزاج بوده ، عمری شوخی کرده ، شعر گفته و دیگران را خندانده ، لیکن اخیرا صفرانیز به خونش راه یافته و این خلط جدید به طور موازی در وجود حضور پیدا کرده است یعنی شخص گاهی شوخی می کند و بذله می گوید و در شرایطی دیگر شوخی از وجودش بیرون رفته و جدی و مقید می گردد و اطرافیان فکر می کنند که او به طور خواسته و دلخواه خودش را برای آنها به اصطلاح گرفته است و آنگاه او را تکفیر می کنند و این موضوع را به تمکن وی یا به دانش وی مرتبط می دانند مثلا می گویند فلاانی از وقتی که ماشین آخرین سیستم خریده است خودش را برای ما می گیرد در حالی که شما می دانید او خودش را برای شما نگرفته است بلکه پیدایش خلط جدید در خون او این تغییر رفتار را به او دیگته می کند .

مثال سوم : در این مثال فردی را در نظر بگیرید که قبل از صفرا داشته و اخیراً سودا نیز پیدا کرده است یعنی اختلاط دو خلط خشک صفرا با سودا که اولی گرم و دومی سرد می باشد. انسان صفراوی مزاج ، از روحیه ای جدی و منظم و پرخاشگر و عجول ... برخوردار است حال مدتی است که مزاج سوداوی نیز پیدا کرده است اتفاقاً این طبع هم مثل قبلی منظم و جدی می باشد ولی پرخاشگری و تندخویی ندارد و به عبارت دیگر حالتی درونگرایی دارد و همه چیز را بدرون خود می ریزد . و حال این فرد تا دیروز به او نمی توانستید بگوئید بالای چشمانت ابروست ولی حالاً کمی نرم تر شده است در این مثال نیز شخص گاه بسیار می خنده (مانیا) و گاه افسرده می گردد .

و....

حال شاید سوالی پیش بیاید مگر اختلاط دو طبع متضاد با هم خوب نیست ؟ مثلاً آیا گرمی صفرا را سردی بلغم و خشکی صفرا را تری بلغم خنثی نمی کند؟ و در ان صورت می بایستی مریض از نظر خلط و مزاج حالتی متعادل پیدا کرده باشد ؟ پاسخ این است : خیر بلکه این دو خلط به صورت موازی در بدن افزایش پیدا کرده اند و معمولاً در شرایط خاص و استرس های گوناگون فرصت بروز پیدا نموده و هر یک به سهم خویش و در وقت مقتضی ، حالات روحی و جسمی مریض را تحت الشعاع خود قرار می دهند . هر چند که تا حدودی ، مزاج های متضاد ، همدیگر را خنثی می نمایند ولی در مجموع تنوری موازی بودن اختلاط متفاوت در خون به دیگر نظریات برتری دارد.

و در کل خون انسان از چهار خلط مجزا تشکیل شده که مقدار طبیعی هر یک از انها خوب و لازم است و مقادیر غیر طبیعی انها موجبات مرض در انسان می گردد . بعد از آن ارتباط طبع آدمی با نوع مزاج او ، مزاج فصول سال ، مزاج عناصر اربعه طبیعت و در نهایت تاثیر روح معنوی را د رطبایع مختلف بحث کردیم همچنین گفتیم که ریشه اصلی طبع ژنتیکی و ارثی است لیکن می تواند اکتسابی هم باشد مثل مرد و فادری که طبع دموی و خوب دارد ولی پس از مرگ همسرش آنقدر افسرده می شود که طبع جدید سودا پیدا نموده که گاها حتی طبع اصلی (یعنی ژنتیکی) او را تحت الشعاع قرار می دهد.

اصلاح مزاج انسان :

برای حفظ سلامتی باید در بدن اختلاط را به تعادل نگه داشت ، یعنی برای نگهداری آنها باید اختلاط را تقویت کرد . برای تقویت هر کدام لازم است غذای زاینده همان ماده یا خلط را به بدن رساند. از این رو به این کار (تقویت به عین) می گویند.

هر گاه یک یا چند ماده در بدن افزایش پیدا کند موجب بروز بیماری می شود . برای درمان آن بیماری باید آن ماده را کاهش داد و برای کاهش ماده اضافی باید از ضد آن استفاده کرد . مثلاً برای کاهش حرارت (صفرا) باید رطوبت را افزایش داد (از صفرا زدا بهره گرفت) و برای کاهش سردی و خشکی باید از حرارت و رطوبت استفاده کرد (سودا زدا) .

از این رو به این قاعده درمان به ضد و تقویت به عین می گویند .

اصلاح افراد بلغمی مزاج :

این افراد باید برای مدتی از خوردن لبیات و خوردن ترشی جات و مصرف غذاهای سردی بخش بدون حضور مصلح خودداری کنند و بیشتر از غذاها ی گرمی بخش مانند : ارده ، عسل ، شیره انگور یا خرما و یا ارده و خرما استفاده نمایند. و همچنین به جای چای از نوشیدنی های گرمی بخش ، دم کرده ی دارچین و مقدار کمی زنجیل استفاده کنند و هنگام خوردن برنج از ادویه جاتی مانند : هل ، دارچین و زیره و شوید و نیز از میوه جات شیرین و رسیده

صرف نمایند و روزانه مقداری نرمش و ورزش انجام دهند ، و یک روز در میان به حمام بروند. و از تمام غذاهای گرمی بخش مانند گوشت شتر ، گوسفند کبوتر ، سار ، بوقلمون کباب شده مصرف کنند و از میوه جات رسیده و شیرین مصرف کنند و از ادویجاتی مانند هل ، دارچین ، زنجیل ، زعفران ، جوز هندی ، فلفل سیاه و سفید ، دانه خردل و سیر و موسیر استفاده کنند و چغندر ، شلغم ، هویج ، کلم قمری ، ترب سیاه و سفید و کلم و ساقه کرفس ، نعناع ، ریحان ، جعفری ، مرزه ترخون ، تره و شوید نیز کنار غذاها حتما استفاده کنند . از بذرهای ملین ، خشکبار ، عسل ، ارده ، شیره خرما ، زیاد استفاده کنند . و از تمام مواد لبنی مانند شیر ، ماست ، دوغ و... بدون استفاده از مصلح برای افراد بلغمی مزاج مضر است . ترشی جات ، سرکه ، شورع برنج سفید ، عدس ، سیب زمینی ، آب یخ ، انواع نوشابه های گاز دار ، چای ، قهوه ، نسکافه ، سوپ جو ، آش جو ، میوه های ترش و کال ، نارنگی ع کیوی ، گرمک ، خیار پوست کنده ، قارچ ، ماش ، جو ، گوشت گاو و گفساله ، انواع گوشت سفید ، سس ، رب ، گوجه فرنگی ، پرخوری ، غذاهای فریز شده ، کدو خورشتی ، غذاهای فریز شده ، آش رشته ، ماکارونی ، پفک ، ادامس ، بیسکویت ، چیپس ، و... پرھیزد زیرا مصرف این نوع مواد غذایی ، بدون وجود مصلح خلط بلغم را فعال نموده و ان را افزایش می دهد . بلغم در واقع همان سیستم اینمی بدن است که با این نوع تغذیه ضعیف تر می شود و در نتیجه بدن ادمی در مقابل انواع پارازیت ها آسیب پذیر تر می شود در واقع سیستم اینمی بدن علیه خود وارد عمل می شود که در اصطلاح پزشکی ان را اتوایمیو ن می نامند بهترین درمان برای بیماران بلغمی پرھیز از غذاهای نام بده شده می باشد.

با رعایت مسائل فوق به زودی طبع آنان اصلاح و از کسالت و بیماری نجات خواهد یافت . چنین اشخاصی حتی می توانند از مواد بلغم زا که برایشان مضر است میل کنند ولی با کمی تغییر ، تبدیل یا همراهی مصلح آن . مثلا خوردن آب یخ برای این افراد بسیار مضر است و کبد چرب ایجاد می کند لذا بهتر است که همواره از آب ولرم و یا حتی آب جوش کمی سرد شده (یعنی یک درجه از داغ کم تر) میل نمایند . یا اینکه هنگام استفاده از ماست که مقادیر کم ان بلغم زا و مقادیر زیادش سودا زاست ، بهترین کار آن است که از مصلح مزاجی ماست مثل پونه ، نعناع ، آویشن ، زیره و ... و یا حتی از مصلح تخصص ماست یعنی زنیان استفاده شود . پس در مجموع بهترین کار آن است که شما از خوردن موتد تولید کننده بلغم (مثل ماست ، دوغ ، شیر ، سر شیر ، خامه ، آب یخ دار ، شیرینی ، مرکبات ، جو ، آب دم کرده جو و ...) یا به کلی صرف نظر کنید که این امکان تقریبا وجود ندارد و یا اینکه حتی الامکان این گونه مواد را کم تر خورده و هر بار همراه با مصلح ان میل شود (مصلح ماده ایست خوراکی یا غیر خوراکی که از آن به منظور مرتفع کردن عوارض سایر مواد مصرف شده استفاده می شود) .

اصلاح افراد صفراءی مزاج :

غذاهایی که این گونه مزاج های صفراءی را اصلاح می کنند عبارتند از : خوردنی هایی که حالت اسیدی دارند و ترشی جات طبیعی مانند : لیمو ترش ، زرشک ، نارنج ، گریپ فروت با عسل ، ترنجین ، شیرخشت ، کاهو ، کیوی ، آلو بخارا ، آلوچه ، اسفناج ، تمبر هندی به صورت دم کرده ، لیمو شیرین ، پرتقال ، نان جو و آش جو . مجموعا این نوع افراد باید از غذاهای خنک استفاده کنند . یعنی از غذاهایی که PH آنها از نظر علمی زیر $\frac{7}{3}$ باشد . عرق کاسنی و عرق شاهتره بهترین نوشیدنی برای این گونه افراد است و آنها برای شستشو بدن خود باید از سدر و ختمی استفاده کنند . بهترین روش برای این گونه افراد این است که از خوردن چای و گرمی جات جدا پرھیزند تا بزودی سلامت خود را بدست اورند ، در غیر این صورت دچار بیماری های کبدی مثل کبد چرب و در صورت عدم رعایت نهایتا دچار بیماری سیروز کبدی می شوند . همانگونه که بیش از این گفته شد ، ساده ترین و عاقلانه ترین روش برای اصلاح مزاج ، شناخت نوع مزاج و شناخت نوع غذا و مصرف به موقع انهاست تا بیماری سرکوب شود و سیستم اینمی بدن تقویت گردد . تخلیه معده این افراد به روش قی کردن دوره ای بسیار مناسب می باشد در واقع کار حکیم آن است که افراد پر حرارت جامعه را شناسایی نموده و به طرق مختلف پیشنهاد شده ی سنتی ، حرارت بدن انها را پائین تر بیاورد . و خوردن همه انواع مرکبات ، انار ، شاه توت ، خیار ، سیب ، گلابی ، الالو ، گیلاس ، آلو ،

گوجه سپو زرشک برای افراد صفراوی مزاج مفید است . بهتریت دارو برای این افراد هندوانه ، گرمک ، کدو خورشتی ، هویج فرنگی ، روغن زیتون و سوپ جو ، سبزیجات مانند اسفناج و گشنیز ، لیموترش ، است . همچنین سیب زمینی بخار پز ، قارچ ، بامیه ، پیاز ، برگه هلو ، برگه زرد آلو ، مغز بادام خام تازه ، برنج سفید با روغن زیتون ، کدو حلوا بی با نخود فرنگی ، عدس ، ماش ، جو دوسر ، مخمر آججو ، لیمو عمانی برای کبد و افراد صفراوی مزاج بسیار مفید است . و همچنین بذر های ملین و شربت آب عسل با لیمو ترش تازه به این افراد توصیه می شود . و چای ، قهوه ، نسکافه ، تخم مرغ ، غذاهای فریز شده و زود پز شده ، سس و رب ، غذاهای چرب و پر حجم ، ماکارونی و اش رشته ، نوشابه و ادویجات تند ، آب یخ ، نوشیدن مایعات همراه و بعد از غذا ، شیرینی جات قنادی و مصنوعی ، آجیل شور و گوشت قرمز ، ریزه خواری ، بادمجان ، موز ، خربنجه ، آناناس و طالبی برای این افراد ضرر دارد . در این جا بحران هایی که در طول زمان باعث ترشح ناگهانی صفرا به خون می شود را برای شما معرفی می نمائیم . بحران هایی که بارها و بارها هر یک از شما با انها مواجه شده اید نظریر :

پدیده بلوغ برای نوجوانان - پدیده ای ازدواج - پدیده ای باردار شدن - پدیده ای زایمان - پدیده ای شنیدن ناگهانی خبر بد - پدیده یائسگی - بلند کردن هالتر در بدن سازی - مسابقه فوتbal و ... همگی جزء بحران های صفراوی حساب می شوند یعنی با پیدایش هر کدام از دوران زندگی یا افعال مختلف فوق به ناگهان مقادیر زیادی صفرا (یعنی هورمون های خونی گرم مزاج) وارد خون شده و شخص را دچار یک نوع التهاب حرارتی شدید می کند مثل حالت گرگرفتگی در زنان یائسه .

اصلاح افراد دموی مزاج :

برای اصلاح این نوع مزاج ها بهتر است از غذاهایی مانند : میوه جات و سبزیجات تازه ، مسهل های گیاهی ، مانند خاکشیر ، اسفرزه ، تخم مرغ ، بارهنگ ، بالنگو ، تخم ریحان ، سوپ یا آش جو ، نان جو ، روزانه ۶ لیوان آب خنک (نیم ساعت بعد از غذا و ۲ ساعت و نیم بعد از غذا) ، کاستن از حجم غذا و استفاده از غذاهای ساده (غیر متنوع) یکی از بهترین راههای اصلاح مزاج است . همچنین مقداری نرمش و ورزش سبک نیز بسیار خوب است . خیس شده ی برگ زرد آلو ، هلو ، انجیر و الوبخارا ، بهترین دارو برای این نوع افراد است . تزشی جات طبیعی مانند زرشک ، آلو بخارانیز برای این افراد مفید است . و بر اثر استفاده از انها بیمار سریع تر بهبودی خود را بدست می آورد . راه حجاجت و فصد خون نیز انان را سریع تر به سوی سلامتی باز می گرداند . و خوردن زرشک ، کاهو ، خیار ، میوه جات ، انار ، سبزیجات ، سوپ جو ، لیموترش تازه ، استفاده از سالاد فصل قبل از غذا ، روغن زیتون ، حبوبات و غلات جوانه زده ، بذر های ملین (خاکشیر و ...) عسل به مقدار کم ، غذاهای خام ، انواع توت قرمز ، شاه توت ، کدو خورشتی ، نوشیدن ۲ تا ۳ لیوان آب زرشک که سریعا خون را به حالت طبیعی باز می گرداند ، کم خوری توصیه می شود و از خوردن غذاهای سرخ شده چرب ، و پر حجم ، شیرینی جات ، ادویجات تند ، غذاهای شور ، گوشت زیاد ، کره و خامه ، غذاهای نشاسته ای ، نان ، آب یخ ، دوغ ، نوشابه ، تخم مرغ ، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بعد از غذا ، خرما ، رطب ، توت خشک ، کشمش ، سس ، رب ، ترشی جات ، سرکه ، سیر ، چای ، قهوه ، نسکافه ، ماست ، بادمجان و غذاهای ساندویچی پرهیز کنند .

اصلاح افراد سوداوی مزاج :

کسانی که دچار این نوع طبع می شوند اکثرا به یاس و نا امیدی و ناراحتی های فکری و روحی مبتلا هستند ، مدام در خود فرو می روند ، خود خوری می کنند و برای آرامش خود گریه می کنند . این افراد (مثلا کسانی که احساس گزگز دست و پا می کنند) باید از خوردن غذاهای چرب ، شور ، مانده و بیات

به خصوص گوشت ، ماهی دودی ، شیرینی جات مصنوعی ، ادویه جات و به خصوص چای و نیز خوردن فرص جلوگیری ، خودداری نمایند و در عوض بیشتر از مسهل های گیاهی مانند قدومه شیرازی ، بارهنگ ، تخم ریحان و مرو استفاده کنند . در بین غذاها از نوشیدن مایعات به خصوص آب یخ و نوشابه های گاز دار و دوغ خودداری کنند . این افراد باید از مصرف کشک و ماست نیز پرهیز کنند . مصرف پنیر همراه با چای شیرین به عنوان صحبانه برای این گون افراد فوق العاده زیبا اور است زیرا رسوبات خون در این نوع افراد افزایش می یابد و اکثراً دچار بیوست مزاج می شوند . استفاده از غذاهای گیاهی مانند آلوف اسفناج ، کدو تبلی و هویج فرنگی پخته نیز بسیار مفید است و همچنین استفاده از سالاد های فصل با مقداری جوانه گندم قبل از غذا و نیز مصرف آش جو اثرات مفیدی برای افراد دارد . تنقیه ای دم کنده جو یا روغن زیتون در اخراج سودا از مرکز تجمع ان یعنی روده ها نقش موثری خواهد داشت . اگر چنین افرادی به فکر اصلاح طبع خود نباشند شدیداً دچار افسردگی و پژمردگی روحی خواهند شد و روز به روز لاغر تر و تکیده تر می شوند و چهره شان گرفته تر می شود . کلیه غذاهای گئی بخش مانند گوشت گوسفند ، شتر ، کبوتر برای سوداوی ها خوب است . در صورت مصرف برنج ، حتماً شوید و زیره سیاه استفاده شود . سبزی جات گرم مانند نعناع ، ترخون ، ریحان ، جعفری ، تره ، انواع کلم و ... مصرف شود کشمش ، انجیر ، خرما ، زعفران ، زیبه ، آفیمون و بذرهای ملین مانند خاکشیر ، تخم شربتی ، قدومه شیرازی برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است و بادمجان و غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی ع ماهی شور خیار شور و گوشت گاو و گوساله و ماست ع پنیر ، چای شیرین ، ترشی جات ، شیرینی جات قنادی ، سرکه ، چای ، دوغ ، برای افراد سوداوی مزاج مناسب نیست .

به امید روزی که همه ای انسان ها در وله ای اول در مورد طبع و مزاج خود ، شناختی جامع و در وله ای بعد نسبت به غذاهای مناسب ان اطلاعات کافی داشته باشند تا اخلاط اربعه را در بدن خود به حال تعادل نگه دارند و از هر گونه کسالت و بیماری نجات پیدا کنند . مثلاً فرض کنید که طبع کسی در ابتداء تعادل و اخلاط او متناسب و از نظر جسمی کاملاً سالم است حال مدتی است که شروع به خوردن مرتب ماست و دوغ کرده است ، نتیجه این کار ان می شود که دچار پارستزی و گزگز و خواب رفتگی پا و دستهایش می شود و هر چه به پزشکان مختلف مراجعه می کند علت ان را تشخیص نمی دهند . در طب سنتی کافی است شما بدانید پارستزی اندام ها در اکثر اوقات مربوط به رسوب سودا در اطراف و گلگاههای اعصاب محیطی شما می باشد و خوردن دائمی ماست ، سودای محیط را زیاد کرده و باعث کم خونی موضعی در اطراف اعصاب محیطی شما شده و غذا رسانی و اکسیژن رسانی به اعصاب را نختل می کند و در نتیجه شخص دچار گزگز اندام هایش می شود ، و پرهیز دادن بیمار از خوردن ماست و فصلد خون مکرر و کم از اندام در گیر یا زالو درمانی به فوریت ، سودا را از بدن بیرون کرده و بیمار در زیر فصد احساس سبکی و بهبودی اش را فی الحال حس می کند .

و در کل انسان ها معمولاً به طور ارثی و مادرزادی یا بلغمی هستند و یا دموی یا صفرابوی یا سودایی و در موارد بسیار نادر دارای اعتدال مزاج .

و گرایش به یک مزاج نشان از مریضی نیست بلکه تمامی این مزاج ها باید به وسیله تغذیه مناسب با مزاجشان و رعایت تقوای الهی و ترک گناه و انجام واجبات به تعادل نسبی برسند .

تعادل نسبی یعنی بلغمی معتدل ، صفرابوی معتدل ، دموی معتدل و سودایی معتدل .

مثلاً شما بلغمی هستید و موها بیان بور است و رنگ پوستان خیلی سفید و قوای جنسیتان ضعیف و ... حال اگر شما مصرف سردی جات را کاسته و یا همراه با مصلح بخورید و ... می بینید که به اعتدال می رسید یعنی اعتدال بلغمی و در این اعتدال ضعف قوای جنسیتان برطرف می شود کسلی و سفیدی مفترط چهره نیز رفع می شود ولیکن انتظار این که چهره شما گندمی یا گلگون شود یا موی سرتان سیاه خالص شود دور از دسترس می باشد زیرا شما مزاج ژنتیکی خود را عوض نمی توانید بلکه فقط متعادل می کنید و رعایت و پرهیز باید در تمام طول عمرتان انجام شود و صرف تغذیه در رسیلن به اعتدال مطرح

نیست بلکه حتی خواب و بیداری، پوشش، اعتمادات و .. بر مزاج تاثیر دارند. و نتیجه این می شود که بعضی شما فردی را می شناسید با علامت صفر اوی ولیکن حتی یکبار هم او را خشمگین و یا پرحاشگر ندیدید (در حالی که در غلبه صفت افراد زود خشمگین می شوند که البته زود نیز آرام می شوند) که علت آن تقوای الهی و تعادل است و حال انکه هیکل او شاید در حد اعتدال نباشد.

ضرورت دانستن گرمی ها و سردی ها :

برای حفظ سلامت و درمان بیماری ها لازم است ما گرمی ها و سردی ها را بشناسیم تا با بهره گیری درست و به جا آنها بدن خود را درح نگهداری کنیم و در صورت بروز بی تعادلی و بیماری از آنها برای درمان بهره بگیریم.

دانستن گرمی ها و سردی ها موجب توان تطبیق ما با مزاج تن و روان انسان شده و از عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها می کاهد، نیز هر چقدر میزان اطلاعات انسان از این ویژگی ها بیشتر باشد و توانایی فهم دقیق تری از مزاج داشته باشد بر شتاب درمان بیماری ها افزوده می شود.

مزاج اندام ها

اندام های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت:

- ۱ - گرم ترین اندام های بدن انسان، روان (روح) است و دل (قلب) که خواستگاه روان است.
- ۲ - خون که با وجود منشاء ش از کبد به مناسب اصطحکاک دائم با قلب از کبد گرم تر شده است.
- ۳ - کبد که شبیه خون لخته شده است.
- ۴ - گوشت که از لحاظ گرمی پس از کبد قرار می گیرد.
- ۵ - ماهیچه ها که گرمای انها به سبب آمیزش با عصب و زرد پی (رباط) از گوشت ساده کم تر است.
- ۶ - طحال که خون در آن به رنگ تیره (سیاه = سودا) در امده است.
- ۷ - کلیه که خون در چهار چوب ساختمانی آن زیاد است.
- ۸ - دسته رگهای ضرباندار (شریانها یا سرخرگها)
- ۹ - پوست معتدل کف دست.

اندام های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت:

- ۱ - بلغم
- ۲ - پیه (دبه = بافت همبند)

۳ - چربی (روغن خون یا بافتها)

۴ - مو

۵ - استخوان

۶ - غضروف

۷ - زرد پی (رباط)

۸ - وتر (تاندون)

۹ - غشاء (شامه یا صفاق)

۱۰ - عصب

۱۱ - نخاع

۱۲ - مغز

۱۳ - پوست

اندام های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت:

۱ - بلغم

۲ - خون

۳ - چربی

۴ - پیه

۵ - مغز

۶ - نخاع

۷ - گوشت پستان و بیضه ها

۸ - ریه

۹ - کبد

۱۰ - طحال

۱۱ - کلیه

۱۲ - ماهیچه

۱۳ - پوست

اندام های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت:

۱ - مو

۲ - استخوان

۳ - غضروف

۴ - زرد پی

۵ - وتر

۶ - غشاء

۷ - شریانها

۸ - وریدها

۹ - عصب حرکتی (این عصب سرد تر و خشک تر از حد اعتدال است)

۱۰ - عصب حسی

۱۱ - قلب

۱۲ - پوست

مزاج عمر

عمر چهار مرحله دارد :

سن رشد : یا سن نمو که از صفر تا ۳۰ سالگی است (طبع دموی و صفراوی)

سن جوانی : یا سن وقوف یا رکود ، از ۳۰ تا ۴۰ سالگی است (طبع صفراوی)

سن میانسالی : سن فرودی و نو پیری که با بقاء انرژی همراه است یعنی از ۴۰ تا ۶۰ سالگی (طبع سوداوی)

سن پیری : سن فرودی که با ناتوانی همراه است یعنی از ۶۰ سالگی به بالا (طبع بلغمی)

البته امروزه زندگی بشر به علت گرایش به ماشینیزم و الودگی های مختلف و ... کمی متفاوت تر گذشته است و این سنین را باید کمی کاست تا به مزاج

درست رسید مثلا سنین جوانی از نظر دکتر ابوالحییب بین ۲۴ تا ۳۵ است و میانسالی بین ۳۵ تا ۵۱ و پیری از ۵۱ به بالا

مزاج رفتارها :

رفتارها نیز مزاجی متفاوت دارند و هر کدام می توانند گرمی بخش جسم و روان یا سردی بخش روح شوند . رفتار صمیمانه ، متواضعانه ، و بدون تکبر گرم است ، رفتار خشن ، متکبرانه و ریاکارانه سرد است . برای نشان دادن مزاج رفتارها چند نمونه از رفتارهای مهم را یاد می کنیم :

رفتارهای گرم :

صدقافت ، امانت داری ، تواضع ، مهوروزی ، یکدلی ، عفو و بخشنش ، شجاعت و تعاون ، دیدار دوستان ، صله رحم ، آشتی و .. از رفتارهای گرم هستند و به انسان توان و انرژی می بخشند.

رفتارهای سرد :

دروغ ، تکبر ، کینه ، خیانت ، حرص ، آز ، حسد ، سخن چینی ، غیبت ، بدگویی ، بخل ، ریاکاری ، فردگرایی ، انزوا ، قهر و دوری ، از جمعیت و ... از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی حالی و افسردگی می کنند.

رفتارهای سودا زا (بسیار مضر) :

از میان رفتارها ، برخی از اعمال هستند که موجب خشک شدن خون یا کاهش رطوبت خون می شوند و ما آن رفتارها را سودا زا تعییر می کنیم . این رفتارها عبارتند از : خشم و کینه ، عصبانیت ، پرخاشگری ، تاسف مداوم ، غم ، شادی بیش از حد ، بی حرکتی ، خواب زیاد ، خستگی زیاد و ... و این رفتارها به خاطر علل زیر می باشد :

در معرض گرمای زیاد یا سرمای زیاد بودن ، غذاهای گویم زیاد یا سرد زیاد خوردن ، تغییر سریع شرایط از گرمی زیاد به سردی زیاد ، (مثل اینکه از میان حمام گرم خود را در آب سرد غوطه ور کنیم) ، از اوج شادی به غم رسیدن ، در هوای پما ارتفاع گرفتن ، در معرض پرتو نور سفید بودن ، استفاده از صدای موسیقی جاز و به طور کلی استفاده مداوم از موسیقی و صدایها ، پریدن از خواب ، خواب صبحگاهی ، دیر خوابیدن ، ترسیدن ، نگرانی مداوم ، بدھکار بودن ، استفاده از هوای آلوده شهری ، نوشیدن آب خیلی سرد بعد از غذا ، استفاده از نوشیدنی های خیلی داغ ، استفاده از مشروبات الکلی ، نوشیدن آب بین غذا ، خوردن غذاهای مانده و فریز شده ، استفاده از غذاهای حرام ، استفاده از غذاهای خیلی شور یا تند یا تلخ ، خوابیدن در تخت های فلزی ، استفاده زیاد از حد موبایل و کامپیوتر ، پیاده روی نکردن ، سکوت مداوم ، گریه نکردن ، تماشای صحنه های خشن و ترسناک ، تماشای صحنه های شهوت انگیز و تحریک کننده ، مواد مخدور تند مصرف کردن مانند کراک ، شیشه ، حشیش ، تماشای چهره های زشت ، تماشای مناظر تیزه رنگ ، تماشای مستقیم نور ، پندار منفی داشتن ، دور از طبیعت بودن ، منفی بافی مساقو ، نا سپاسی کردن ، شنیدن و گفتن فحش و ناسزا و ..

مزاج لباس ها و پوشش ها :

لباس پشمی گرم است ، ابریشم خیلی گرم است ، کتان سرد و لباس های از جنس آکرولیک مواد پلاستیکی (نایلون) سرد هستند و فرش ماشینی سرد است و کسی که روی فرش می خوابد احساس سردی می کند و ادامه ای این رفتار موجب درد در بدن او می شود . نکته : تشک های خوش خواب سرد هستند.

بنابر این در موقعیت های سردسیر مثل اذربایجان ، اردبیل ، زنجان و کردستان از تشکهای پشمی استفاده می شود ولی در موقعیت های گرمسیری مثل کاشان ، قم ، یزد از تشک های پنبه ای بهره می گیرند . ولی در موقعیت های سرد و مرطوب مانند شمال ایران از نمد استفاده می کنند که یک نوع قرش ساخته شده از پشم فشرده است . و در موقعیت گرم و تر مانند جنوب ایران و هندوستان سابق از حصیر استفاده می کردند.

مزاج خانه و مسکن :

در موقعیت هایی که زیست می کنیم و ساعت هایی از اوقات فراغت را در انها می گذرانیم پرتوهایی بر تن پراکنده می شود و ان پرتوها اثری از جنس سردی و گرمی در تن پدید می آورند . و این سردی و گرمی باید با موقعیت جغرافیایی ساخت مسکن سازگاری داشته باشد . و برای ایجاد این سازگاری باید مسکن از مواد و مصالحی ساخته شود که طبیعت آن تعديل کننده مزاج موقعیت جغرافیایی باشد . مثلا برای ساخت مسکن در موقعیت سرد و تر مانند شمال ایران باید از چوب استفاده کرد . در صورتی که اگر برای ساختن بنا از سیمان و گچ استفاده شود چون مزاج سیمان و گچ خیلی سرد است فرد ساکن در آن ساختمان ، دچار سردی فراوان شده و این سردی می تواند موجب بروز بیماریهای سرد مانند رماتیسم ، درد اندام و خستگی شود . ولی بنای ساختمان در موقعیت های گرمسیری لازم است با گچ و سنگ و سیمان ساخته شود تا گرمای موقعیت جغرافیایی را تعديل کند . استفاده از غلات و مواد صیقلای در ساختمان مضر است.

مزاج عطرها :

عطرهای گرم : گل محمدی ، گل مریم ، گل یاس ، عطر تیروز و ... و عطرهایی مانند بوی مشک خیلی گرم است.

عطرهای سرد : بوی سرکه ، آب لیمو ، ترشی ها ، بوهای اسیدی ، بوی تعفن و ... و بوی مواد شیمیایی مانند تینر ، واپتکس ، بتزین ، نفت ، ضد عفونی کننده ها اثرات سردی بخشی بر روی مغز دارند و بوهای سرد تعریف می شوند . و استمرار استشمام آنها موجب اختلال اعصاب و حتی فراموشی می شود .

مزاج رنگها :

رنگ آبی آسمان رنگ اعتدال و موافق با مزاج همه ای انسان ها است . اکثریت مخلوقات حیوانی رنگ آبی آسمان را دوست دارند . رنگ سبز نیز رنگی معتل است و گرایشی به سوی گرمی آرامبخش دارد . هر گاه در معرض دید انسان های نا امید قرار می گیرید از پوشش سبز رنگ استفاده کنید . انسان های افسرده را باید در مناظر سبز رنگ (طبیعت) قرار داد . رنگ سفید سرد است و موجب انعکاس سردی در روح و روان و بدن می شود . رنگ سیاه نیز سرد است . سردی رنگ سیاه بیشتر از رنگ سفید است از این رو می توان گفت رنگ سیاه سرد و خشک و رنگ سفید سرد و تر است . تماسی مستمر این رنگ ها (سیاه و سفید) سردی اندیشه و نا امیدی و غمگینی می آورد . رنگ قرمز رنگ گرم است ، گرمی تحریک کننده ، تماسی گلزارهای با رنگ قرمز

گرمابخش است و انرژی می دهد و شادی می آفریند ، صحنه های سراسر با پوشش گلگون ، حرارت زا و تحریک کننده بوده و موجب طغیان و فوران گرمی و انرژی می شود . و برای انسان های گرم مزاج زیان بخش است .

رنگ زرد ، زرد روشن و زرد نارنجی نشاط بخش است (صفراء بیضاء تسروا الناظرين) . رنگ آجری ، رنگ خاکی ، گندم گون ، مایل به روشنی و تیرگی ، رنگ اعتدال و آرامش اند .

افراد باید به تناسب شرایط مزاجی ، خود را در معرض تماشای رنگ های متفاوت قرار دهنند و از تماشای رنگ های خاصی پرهیز نمایند .

مزاج چهره ها :

تماشای چهره پدر و مادر گرمابخش و اعتدال انگیز است ، اگر چنانچه پدر و مادری مومن باشد انرژی زا و افزایش دهنده ی گرمای تن و روان و روشنی بخش چشم فرزندان است ، تماشای چهره ی انسان های مومن گرمابخش است ، روئیت انسان های ناسپاس ، کینه ورز ، پلید ، سردی زا و یاس آفرین است ، تماشای چهره های زشت نیز سودا زاست و موجب بروز عصبانیت می شود . از دیدگاه تربیتی اسلام نباید برای طفل دایه زشت انتخاب کرد .

تماشای صفحات آکنده از حروف آسمانی گرم است که موجب افزایش نور بینایی می شود . تماشای صفحات قرآن مجید گرمابخش است ، مطالعه نامه محبت انگیز و مهر افزا گرمابخش است . دیدار صحنه های نفرت انگیز ، ظلم ، جنایت سردی بخش است . تماشای صحنه های جنسی انسانی و حیوانی سودا زاست ، گرم اول و سرد آخر است . یعنی در بدو امر موجب گرمی و تحریک می شود و سپس سردی می آورد ، از این رو موجب سستی پایدار در جسم و روان می شود تماشای چهره ی نامحرم ، و صحنه ی گناه ، به شدت سرد و خشک است ، و سردی آن در عمق ، جسم و روان نفوذ می کند . نگاه حرام شلیک تیری است مسموم از تیرهای ابليس که بر جان و تن انسان می نشیند و سم آن نفوذ می کند و تا دیر زمانی در بدن کارگر است . عرفا چشم خود را از تماشای چهره ها می پوشانند و اجازه ی ورود پرتوهای حرام را به جسم و روان خود نمی دهند . خداوند تبارک و تعالی دستور می دهد تا چشم را از تماشای صحنه های حرام بپوشانید . البته گفتگوی زن و مرد نا محرم نیز بسیار سرد است و محیط های اختلاط زن و مرد نامحرم فوق العاده محیط های سرد می باشد که حتی برای گرم مراجحان نیز مضر است . حتی در فرهنگ غرب تماشای صحنه های مختلف افعال دیگران تجاوز به حقوق آنان تلقی می شود .

به هر حال چشمان انسان دریچه تنگی است که با آن تمامی وسعت جهان طبیعت را به سوی تن و روان فرا می خواند . شایسته است که تن و روان خود را با ورود هر گونه آلانده ای آلدود نسازیم و منظر خود را با پنداری همراه سازیم تا هر انچه می بیند حلوه ای از جمال حضرت دوست باشد .

مزاج اصوات :

مزاج صدای طبیعت : تمامی صدای آرام و مداوم طبیعت گرم اند و انرژی بخش . از صدای زمزمه برگ درختان یید هنگام وزش باد تا صدای جریان آب جوی در جویارها ، از کرکر کبک ها در دامنه کوهها ، تپه ها تا صدای اوای خروس هنگام سحرگاه و چاشت . صدای مهیب و ترسناک طبیعت سرد اند ، مانند صدای مهیب رعد و برق ع صدای زلزله از اعمق زمین و فراخنای کوه ، صدای غرش عظیم سیل بینان کن . از این رو پس از شنیدن چینن صدایی باید غذاهای گرم مزاج تناول کرد و نوشیدنی ها گرم نوشید . برخی اوقات نوشیدن فلزات خیلی گرم را توصیه می نمایند مانند د نوشیدن آب در ظرف طلا (یا سکه) طلا را به مدت ۱۴ دقیقه در لیوان پر از آب بیندازید و سپس ان را بنوشید . باید با هر حادثه ی رعب انگیز طبیعت نماز آیات خواند که با خواندن این نماز تن و روان با گرمای عبادت آرامش می یابد .

تمام صدای های صنعتی سرد اند ، گرمای زدا و سودا زا هستند که موجب خستگی جسم شده و غلظت خون را فراهم می سازد . کلا ا نرژی تن انسان را می گیرند . مانند صدای موتور کارخانجات ، موتور اتومبیل ها ، هواپیما که توان آلایندگی فوق العاده ای دارند و با سرعت زیادی سودا در بدن پدید می اورد در نتیجه موجب بیماری های مانند وزوز گوش ، خستگی اعصاب ، سردرد ، کم حوصلگی ، استرس پذیری ، فراموشی مقطعي ، لرزش اندام ، کم خوابی ، و تفکرات و رفتارهای سودایی می شوند.

نواهای موسیقایی همه دارای توان ایجاد گرمی و سردی و خشکی در تن و روان انسان هستند . هر نوایی که موجب شور و نشاط و حرکت شده و ضربان نبض را افزایش دهد ، نوای گرم تعریف می شود . هر نوایی که موجب سستی ، رخوت ، سردی و غم شده و ضربان نبض را کاهش دهد نوای سرد تعریف می شود.

صدای های بم گرم و صدای های زیر ، سرد هستند . تمام ادوات موسیقی شرقی صدایی گرم تولید می کنند مانند : نی ، دهل ، چنگ ، عود ، دف ، سه تار ، تار ، ستور و

نواهای موسیقایی شرق مانند ایران ، تاجیکستان ، هندوستان از گرمی ویژه ای برخوردارند.

و به طور کلی دستگاه های موسیقایی غربی گرم اول و سرد آخرند یعنی در ابتدا باعث گرمی و انرژی می شوند و سپس سستی و رخوت در بدن بوجود می آورند . آواهای معنی گرم اند و به روح و جسم انسان انرژی و توان می بخشنند .

مزاج فلزات :

فلزات نیز سردی و گرمی دارند . این دما و سرما از طریق تماس با آن فلز به تن سرایت می کند . و گاهی اثرات بسیار عمیقی در بدن باقی می گذارد تا حدی که جبران آن بسیار دشوار است . مثلا سرب سرد است و آن قدر سردی آن عمیق است که اگر یک قطعه سرب دار بر کمر مردی بسته شود او نابارور می شود . نقره ، روی ، آهن ، آلومینیوم و چدن همگی سرد هستند . طلا یک فلز بسیار گرم است ، مس و فلزات ترکیبی مانند برنج گرم هستند . گوگرد و جیوه گرم و خشک هستند.

انواع میوه ها و مزاج آنها

میوه ها منبع عظیمی از ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها هستند که علیه رادیکال های آزاد موجود در بدن انسان وارد عمل شده و آن را از بین می برد . توصیه می شود میوه هایی را که می توان با پوست خورد به همان شکل مصرف شود . هسته و دانه همه میوه ها ضد انگل بوده که عجایب آفرینش می باشد . البته قابل ذکر است که در استفاده از نعمت های الهی ، مزاج آن ها ، مزاج فرد مصرف کننده و مزاج فصل مصرف باید لحاظ گردد تا مفید واقع شده و عوارض جانبی به همراه نداشته باشد.

میوه ها	نوع مزاج	درجہ	مصلح (اگر غذاها با مصلحشان مصرف شوند به اعتدال می رسند و عوارضشان برطرف می شود البته در بعضی ها که می
---------	----------	------	---

خواهند مثلا از خاصیت سرد و خشکی آلبالو بهره ببرند نیازی به خوردن عسل همراه آلبالو ندارند)				
عسل	۱-۲	سرد و خشک	آلبالو	
آب انار ، آب لیمو، عسل		گرم و تر	اناناس	
عناب ، گلنگیین، کندر، عسل، زیستان، زیره، روغن زیتون		سرد و تر	آللو و آلوجه	
انیسون، عسل، عود هندی	۱-۲	سرد و خشک	از گیل	
زنجبیل پرورده ، انار ترش	۱	سرد و تر	انار شیرین	
عسل	۲	سرد و خشک	انار ترش	
زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک ، روغن زیتون	۲	گرم و خشک	انبه	
سکجیین، شربت ریواس، شربت بالنگ	۲-۱	گرم و تر	انجیر تازه	
گردو، آویشن، انیسون، بادام	۱-۲	گرم و تر	انجیر خشک	
تخم کرفس، غذاهای ترش، سکجیین	۱	گرم و تر	انگور	
عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل	۲	گرم و خشک	به	
عسل، بنفسه، شرب انجیر ، شربت خشحاش	۳	سرد و خشک	بالنگ	
عسل، گلنگیین		سرد و تر	پرتقال	
کتیرا، خشحاش، عناب، بنفسه ، لعب به دانه	۲-۱	سرد و خشک	تمر هندی	
آب انار، بادام، سکجیین، خشحاش، گلاب، سرکه، کاهو	۱-۲	گرم و تر	خرما	
عسل، گلگیین		سرد و تر	دارابی	
انیسون، عسل ، عود هندی		سردو خشک	زالزالک	
عسل، انیسون، زیستان، مصطفکی، زیره، روغن زیتون	۲	سرد و تر	زردآللو	

زرشک		سردو خشک	۳	میخک، شکر سرخ و شیرینی های طبیعی
ز غال اخته		سرد و خشک	۱	عسل، گلنگیین
زیتون		گرم و خشک	۱	مغز گردو، مغز بادام، سرکه ، عسل، شیرینی های طبیعی
سنجد		سرد و خشک	۲-۱	عسل، شکر سرخ
سیب		گروم تر	۲-۱	دارچین ، گلنگیین، غذاهای لطیف
شفتالو		سرد و تر	۲	عسل، مرباتی زنجیل
شلیل		سرد و تر		عسل، گلنگیین، انسیون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن
غوره		سردو خشک	۲	گلنگیین، شربت خشخاش، انسیون
قیسی		گرم و تر		عسل، انسیون، زنیان، مصطکی ، زیره
کثار		سرد و خشک	۲-۱	سکجیین، گلنگیین، مصطکی
کیوی		سرد و تر		عسل، گلنگیین
گریپ فروت		سرد و خشک		عسل، گلنگیین
گلابی		گرم و تر	۱	عسل ،دارچین، هل، رازیانه، مرباتی زنجیل، کندر، زیره
گیلام		گرم و تر	۱	مسهل ها و ملین ها
لیمو شیرین		سرد و تر		عسل، گلنین
لیمو عمانی		سرد و خشک		عسل، گلنگیین
موز		گرم و تر	۲	نمک، مرباتی زنجیل، عسل، سکجیین نزوری معتدل
مویز		گرم و تر	۱-۲	سکجیین، خشخاش، عناب، آب میوه های ترش
نار گیل		گرم و خشک	۱-۲	عسل، میوه های ترش، لیمو، هندوانه
نارنگی		سرد و تر	۲	عسل، گلنگیین

نارنج	سرد و خشک	۱-۲	عسل، گلنگیین
ولیک	سرد و خشک		عسل، گلنگیین
هلو	سرد و تر	۳	عسل، مربای زنجیل

آبالو:

قابض، تقویت کننده معده و کبد گرم بر طرف کننده تشنجی و حرارت و استفراغ و اسهال صفراوی می باشد. الالو خشک شده از تازه آن قابض تر است . خوردن شیره هسته آبالو با رازیانه ی برای خرد کردن سنگ کلیه و مثانه و مجاری ادراری بی نظیر است. خوردن یک مثقال صمغ درخت الالو با آب سرد در رفع سرفه مزمن مفید است..

آلوبخارا:

طیعت آلوی سیاه رسیده شیرین اعلا درجه اول سرد و درجه دوم تر است . برای سردد گرم و تب های صفراوی و تشنجی و حرارت قلب و خارش بدن مفید است. الوبخارا به سبب خاصیت تقطیع و تلطیف خود اخلاط فاسد را نرم کرده و از معده و روده خارج می کند (ملین می باشد) و اگر خلط فاسد در بدن وجود نداشته باشد ملین نبوده و موجب قبض و حبس می شود . در افراد سرد مزاج یا کسانی که معده سرد دارند بهتر است با اب عسل میل شود. کسانی که از بیماری های طحال رنج میبرند قبل از غذا ان را میل کرده و تا از معده خارج نشده غذای دیگری نخورند. اگر آلوی خشک را با اب پخته و صاف کنند و با عسل یا ترنجبین یا شکر میل کنند مسهل قویتری است. ضماد برگ الوبخارا سرکه در زیر ناف برای کشتن کرم روده مفید است.

افار:

قليل الغذا، توليد کننده خلط صالح، باز کننده انسداد، مدر ادرار و نفاخ بوده، برای تقویت کبد و طحال، زردی، درد سینه و سرفه گرم، گرفتگی صدا و خارش مفید است در گرم مزاجان موجب تقویت نیروی جنسی می شود. خوردن آن بعد از غذا باعث فساد غذا و ضعف معده شده و مصرف آن برای بیماران تب دار مضر است اگر سر اثار شیرین را سوراخ کرده و داخل آن را به دفعات با روغن بادام شیرین یا بنفسه پر کرده تا جایی که دیگر گنجایش نداشته باشد و آن را روی اتش بگذارید تا روغن را جذب کند بعد ان را بمکید برای درد سینه و سرفه مزمن خشک نافع است . هم چنین آب اثار را در شیشه کرده، در افتاد بگذارید که غلیظ شود و در چشم بکشید باعث افزایش قدرت بینایی می شود (هر چه بیشتر بماند بهتر است).

انجیر:

تازه آن کثیر الغذای از سایر میوه ها، لطیف کننده، تحلیل برند، تسکین دهنده حرارت و تشنجی، عرق آور و ملین و مسهل بوده برای تقویت مغز و کبد، رفع انسداد کبد و طحال، صرع، وسوس و بواسیر مفید است . خوردن آن با انسیون تا ۴۰ روز صبح ناشتا چاق کننده بدن است. در سردمزاجان و بیماری های رطوبی خصوصا درد کمر و مفاصل و بیماری های مجاری ادراری بسیار مفید است. زیاد خوردن انجیر تازه برای دندان و کسانی که کبد و معده ضعیف دارند مضر است. خشک آن در خواص از تازه ضعیف تر می باشد.

انگور:

تولید کننده خون صالح، تعدیل کننده مزاج های غلیظ، دفع کننده اخلاط سوداوى و سوخته و چاق کننده بدن است. آب آن برای بیماری های سینه و ریه مفید می باشد. برای کسانی که معده های مرطوب و انسداد کبد و طحال و کلیه دارند مضر است. اب انگور را جوشانده به طوری که دو سوم ان بسوزد و غلیظ و مایل به ترشی باشد (در گیلان به ان دوشابتش گویند) برای سینه و ریه و کلیه و مثانه مفید، ملین طبع و تحریک کننده نیروی جنسی می باشد . مصرف آن برای سردمزاجان مضر و زیاد خوردن آن در گرم مزاجان تولید صفرای غلیظ می کند.

غوره تسکین دهنده حرارت خون و صفراء، قطع کننده بلغم معده، مقوی کبد و بدن بوده و موجب ضعف معده های سرد و نیروی جنسی و بیوست می شود.

خرما:

کثیرالغذا و تولید کننده خون متنین است. در امراض سرد و بلغمی، کمردرد و سایر بیماری های مفصلی و بیماری های ریوی سرد مفید است. خیساندن آن در شیر تازه همراه با دارچین در تقویت نیروی جنسی مفید است. مداوم خوردن ان با مغز بادام فوق العاده چاق کننده بدن، محرك نیروی جنسی، مقوی کلیه و ملین می باشد. زیاد خوردن ان در گرم مزاجا و سرزمن های گرم برای دندان، چشم، حنجره مضر، باعث تولید خون سوخته و سوداوى و ایجاد سردرد می شود.

زردآلو:

باز کننده انسداد و ملین است اما زود در معده متعفن شده و باعث نفخ، آروغ ترش و تب های عفونی می شود. آشامیدن آب پخته ان مانع جوشش خون و صفراء، تسکین دهنده تشنجی و مسهل صفرابوده، در رفع آروغ و بوی بد دهان و التهاب معده موثر است . برای سرد مزاجان مضر بوده زیاد خوردن آن موجب برص (ویتیلیگو) می شود. خوردن آن بلا فاصله بعد از غذا و هم چنین خوردن اب بعد از آن فوق العاده مضر می باشد.

ژرشک:

تسکین دهنده صفراء و خون و تشنجی و حرارت معده و کبد، تقویت کننده قلب و کبد و معده گرم می باشد. به تنها یی یا با داروهای گرم مانند دارچین و عسل و ... برای تقویت کبد سرد و تر و باز کردن انسداد مجرای کبدی و سردی احشا مفید است مصرف زیاد ان برای سردمزاجان بلغمی و سوداوى مضر است.

زیتون:

بهترین آن زیتون سبز رسیده است که در آب و نمک پرورده شده و همراه غذا میل شود که در این صورت تقویت کننده معده است . زیاد خوردن ان در گرم مزاجان باعث سوختن اخلاط می شود. بخور زیتون سیاه رسیده با هسته، جهت تنگی نفس و امراض ریه مفید است. ضماد برگ آن جهت التیام پوست، زخم چشم و ورم های گرم و جویدن برگ ان برای افت دهان مفید است. مضر ریه بوده که برای جلوگیری از ان باید با عسل مصرف شود. روغن ان مسهل قوی بوده و تنقیه ان جهت کولیت التهابی و انسدادی، درد کمر و مفاصل مفید است. چرب نمودن بدن (روغن مالی) با آن جهت دردهای سرد مفید است.

شفتالو:

ملین، تسکین دهنده خون و صفرا و تشنگی بوده، برای خنک کردن مغز و مرطوب کردن مزاج سودا به خصوص سودای سوخته و تب های صفراء و دموی و رفع بوی بد دهان مفید می باشد. در مزاج های گرم موجب تحریک اشتها و هم چنین میل جنسی شده و برای سردمزاجان و بیماری های سیستم عصبی مضر است. شفتالوی رسیده را اب گرفته و بگذارید تا ته نشین شود و اب صاف بالای آن را با شکر یا ترنجین و یا شیر خشت میل کنید و مسهل صفرا بوده و اخلاط سوخته و گرم را دفع می کند.

گلابی

در خواص از سیب بهتر بوده و مفرح، تقویت کننده قلب و معده، تصفیه کننده خون، ملین می باشد. در رفع تشنگی، تنگی نفس و سوزش مثانه موثر است. خوردن ان بعد از غذا مانع صعود بخارهای معده به مغز شده و از بروز بیماری های عصبی جلوگیری می کند. زیاد خوردن آن برای افراد سردمزاج و کسانی که ضعف معده دارند باعث ایجاد نفخ و کولیت می شود (به خصوص نارس آن) خوردن گلابی با معده خالی و نوشیدن آب بعد از خوردن آن برای بدن مضر می باشد.

لیمو شیرین:

لطیف کننده و قطع کننده اخلاط لزج غلیظ می باشد. جهت سردد گرم و سرگیجه ناشی از صعود بخارات غلیظ به سر، ورم گرم حلق و تنگی نفس سوداوی، جوشش خون و صفرا، التهاب معده و استفراغ صفراء مفید است. برای تب های دموی و صفراء مفید بوده و باعث تقویت معده و کبد گرم می شود. برای افراد سردمزاج و سرفه مضر بوده و زیاد خوردن ان با معده خالی باعث ضعف معده می گردد. لیمو را از وسط دونیم کرده و گرم نماید و طرف بریده را روی پیشانی بماید موجب تسکین سردد گرم می شود.

موز:

کثیرالغذا و چاق کننده، قابض و بر طرف کننده ضعف کلیه بوده، خون غلیظ تولید می کند. ملین سینه بوده، جهت سرفه خشک و خشونت حلق و رطوبت معده مفید می باشد. دیر هضم و نفاخ است و زیاد خوردن ان به خصوص در مزاج سرد و مرطوب و در سرزمین های رطوبی، موجب تولید باد در بدن و خون غلیظ بلغمی و کولیت و انسداد عروق می شود. ناشتا خوردن ان بسیار مضر می باشد.

مویز:

هضم کننده غذا، گرم کننده کل بدن بخصوص کلیه و مثانه ، تحلیل برنده باد، تقویت کننده معده و کبد و کلیه و مثانه، باز کننده انسداد عروقی، مدر، ملین، محرك نیروی جنسی سردمزجان و تولید کننده خون صالح بوده، موجب تنقیه ریه و سینه از اخلاط لزج می شود. خوردن ان با عسل باعث افزایش قدرت نفوذ و رسیدن آن به اعمال بدن می شود. زیاد خوردن ان در گرم مزاجان و سرزمین های گرم، سوزاننده خون و غلیظ کننده اخلاط، مولد بیماری های سوداوی به خصوص طحال و مغز می باشد. کشمکش در خواص مانند مویز بوده و بهترین آن، نوع سبز است که از انگور عسکری تهیه شده باشد.

نارنج:

اشامیدن آب نارنج باشکر مسهل ، مدر صفرا و تسکین دهنده عطش و حرارت می باشد. پوست زرد آن مفرح بوده و خوردن خشک کرده پوست آن با اب برای رفع استفراغ و درد شکم و رووده و اخراج کرم شکم مفید است ولی قبل از آن باید معده را از اخلاط پاک کرد. برای رفع سرفه گرم و نزله ریه نارنج را از وسط دو نیم کرد و تخم های آن را خارج کنید و قدری نبات روی آن پاشیده بر آتش بگذارید تا دو سه جوش بخورد سپس برداشه و نیم گرم بمکید . ضماد پخته پوست و مغز و تخم نارنج با سرکه جهت خارش بدن و جوش های سر و نرم کردن پوست و مو مفید است . ضرر آب نارنج برای اعصاب کمتر از سایر ترشی ها بوده ولی زیاد خوردن ان کبد را ضعیف می کند بخصوص اگر ناشتا مصرف شود.

انواع لبیات و مزاج آنها:

لبیات	نوع مزاج	درجه	مصلح
پنیر تازه	سرد و تر	۲	مغز گردو، آویشن، عسل ، نعناع خشک سبزی های
پنیر کهنه	گرم و خشک	۲	مغز گردو، آویشن عسل نعناع خشک، سبزی های معطر
حامه	سرد و تر		عسل
دوغ و ماست	سرد و تر	۲	زنیان ، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون سیاه دانه، پونه
سرشیر	سرد و تر		عسل
شیر پاستوریزه	سرد و تر		عسل ، گلاب
شیر محلی تازه	گرو و تر	۲-۱	عسل ، گلاب
قرا قروط	سرد و خشک	۲	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
کره	گرم و تر	۲-۱	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه
کشک	سرد و خشک	۲	گلنگیں، سیر، نعناع خشک ، پونه کوهی

معطر	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های	۱	گرم و تر	ماست چکیده
------	---	---	----------	------------

روغن یا کره گاو گوسفند و بز:

روغن گاو از بقیه روغن ها بهتر و لطیف تر بوده، هر چه کنه تر شود حرارت شنیشتر و رطوبت ان کمتر می شود (روغن دو ساله در اول خشک می باشد). تحلیل برنده، باز کننده انسداد، نرم کننده پوست، چاق کننده بدن و ملین بوده، برای بیماری های مغز و اعصاب، بیماری های ریه و سرفه خشک بیماری های کبد و طحال مفید است. منصص (معتدل کننده قوام اخلاق این غاییز را رقیق و رقیق را غاییز کرده و دفع می نماید). بثورات و جوش ها بوده و در رفع ورم های پشت گوش، زیر بغل و کشاله ران بخصوص در اطفال و زنان موثر است. اگر روغن کنه را مرتب شب ها بر صورت بمالند و تا صحیح بماند، لک صورت را پاک کرده و رنگ صورت را زیبا و صفا می کند.

ماست:

مرطوب کننده، اشتها آور، چاق کننده تقویت کننده نیروی جنسی گرم مزاجان بوده و در برطرف کردن تشنجی موثر است. غذائیت آن از دوغ بیشتر است .
ماست دیرهضم بوده، برای سرد مزاجان و کسانی که معده سرد دارند مضر می باشد. خوردن آن با اطریف جهت تقویت معده و با برنج یا آرد بو داده برنج برای اسهال گرم مفید است.

انواع گوشت و مزاج آنها :

گوشت نام یک ماده آلی است که در بدن بیشتر جانوران وجود دارد. انسانها گوشت حیوانات را می خورند. گوشت غالبا همراه استخوان و مقداری چربی است و سرشار از پروتئین است

گوشت ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
آهو	گرم و خشک	۲	سماق، گشنبیز، مرزه، پختن با روغن بدام یا روغن کنجد، سکنجین
اردک	گرم و خشک	۱-۲	پختن با رکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجین
بز	سرد و خشک		نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بadam، نارگیل، خرما

بلدرچین		گرم و خشک	۲	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون
بو قلمون		گرم و تر		گشنیز، سماق
گاو		سرد و خشک		دارچین، فلفل، زنجیل، پیاز، سکنجیین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره
گوزن	۳	گرم و خشک		سرکه، آبغوره، روغن های گیاهی
گو ساله				
گوسفند		گرم و تر		گشنیز، سماق، مرزه
پاچه		گرم و تر		گلپر سرکه، مرزه، زنجیل، دارچین
جگر سفید		گرم و تر		شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
جگر سیاه		گرم و تر		ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن
قلوه		سرد و خشک		کباب نمودن با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه زیره
دل		گرم و خشک		آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن
زبان		گرم و تر		طبع با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه
مغز		گرم و تر		نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی های طبیعی
سیرابی		سردو خشک		گلپر، سرکه، مرزه، زنجیل، دارچین
شر		گرم و خشک		جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره
شر مرغ	۴	گرم و خشک		سرکه، روغن

غاز		گرم و خشک	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجیل	۲
قرقاول		گرم و خشک	سکنجیں	۱-۲
گنجشک		گرم و خشک	آب انار، ابغوره، سکنجیں ترشی، دارچین، هل	۲
کبوتر		گرم و خشک	پختن با آبغوره یا سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود	۱-۲
کبک		گرم و خشک	ترشی های طبیعی، سکنجیں	۲
خرروس		سرد و خشک	سرکه، ابغوره، ورغن های گیاهی، ادویه گرم، سکنجیں	
سار		گرم و تر	آب انار، آبغوره، سکنجیں ترش مزه، دارین، هل	
مرغ محلی		گرم و تر	ادویه گرم، سکنجیں	۱
تخم مرغ		زرده تخم مرغ گرم و سفیده آن سرد است	ادویه گرم، نمک	
انواع ماهی		سرد و تر	پختن با دنبه یا کنجد، زنجیل، اویشن، عسل، گلنگیں ادویه گرم	۲-۱
تخم ماهی		گرم و خشک	زنجلیل، سکنجیں	۲
میگو		گرم و تر	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع	۱-۲
کباب		گرم و خشک	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجیں، اطریفل	

اردک:

گرم ترین پرنده اهلی بوده و غذائیت آن زیاد و دیر هضم و نفاخ می باشد چاق کننده بدن، دفع کننده بادهای گرم و تقویت کننده نیروی جنسی می باشد . خوردن زاید آن تولید خون غلیظ می کند به جز بازو و جگر آن که خون صالح تولید می کند. پیه آن گرم و لطیف و ملین و محلل است . سنگدان آن دیر هضم بوده ولی اگر کامل هضم شود تقویت کننده معده و احشا می باشد. تخم اردک غلیظ تر و دیر هضم تر و غذائیت آن ضعیف تر از تخم مرغ است . بهترین شکل مصرف آن شکم پر کردن ان با پیاز و روغن زیتون و ادویه مصلح ان می باشد.

تخم مرغ:

زرده نیم برشت آن صالح الکیموس، کثیر الغذا، مقوی قلب و مغز و نیروی جنسی و کسانی که خون زیاد از دست داده اند می باشد. برای بیماری های سینه، معده، روده، کلیه و مثانه مفید است. مداومت و زیاد خوردن آن باعث سنگ کلیه و ایجاد بیماری های پوستی می شود.

شتر مرغ:

تحلیل برندہ باد و برطرف کننده بلغم می باشد. خوردن گوشت آن برای فلچ، لرزش، درد مفاصل و کمر، بیماری های سرد و رحم مفید بوده و خوردن روغن پیه آن برای تکلم کودکان ورفع سردی بدن نافع است. مالیدن آن به بدن و پاها باعث سرعت حرکت اطفال می شود . دیرهضم بوده و برای گرم مزاجان مضر است.

نکته:

مالیدن پیه شترمرغ به بدن باعث فرار مارها از شخص می گردد و در صورت نزدیک شدن، ماریهوش می گردد.

گوسفند:

موافق ترین گوشت برای مزاج انسان بوده و دل و جگر و کلیه آن برای تقویت قلب و کبد و کلیه انسان مفید است. گوشت آن کثیر الغذا بوده و به سرعت هضم می شود. تولید کننده خون صالح ، تقویت کننده بدن و چاق کننده می باشد . خوردن مداوم گوشت خالص و بدون استخوان آنکه با سرکه و عسل پخته باشند فوق العاده مقوی بدن بوده، مانع غش و رفع خفقان می شود. زیاد خوردن مغز ان باعث کند ذهنی و فراموشی می شود.

گوشت گاو:

چاق کننده، تقویت کننده بدن و دیرهضم می باشد. خون غلیظ تولید کرده باعث ایجاد بیماری های سوداوی مانند سلطان، جذام، ورم، طحال، بیماری های پوستی، وسوس، سیاتیک، بیماری های مفصلی و صعود بخارات غلیظ و بد بو به قلب و مغز و هم چنین زایمان زودرس می شود . بهترین نوع آن گوشت گاو زرد و بهترین فصل خوردن آن فصل بهار می باشد.

ماهی:

صالح الکیموس، زودهضم، مرطوب کننده، چاق کننده شیرافزا بوده، در گرم مزاجان محرك نیروی جنسی ، مصلح خلطهای گرم می باشد . برای بیماری های ریوی، ضعف کبد و کلیه درد و پیچش روده موثر است. برای سردمزاجان و مرطوبین، افرادی دارای مغز مرطوب و معده بلغمی مضر است که با پختن در روغن گاو یا مصرف مصلحات گرم ضرر آن برطرف می شود. کباب روی آتش بهتر از سرخ کردن آن در روغن است . ماهی را اگر در روغن سرخ کنند باعث تشنجی شده و دیر از معده دفع می شود. آشامیدن اب بلا فاصله بعد از خوردن ماهی بسیار مضر و موجب بیماری های مزمن می گردد . خوردن هم زمان ان با شیر و تخم مرغ و گوشت حیوانات خشکی بسیار مضر است.

تخم ماهی قطع کننده بلغم بوده و برای کلیه و طحال ودفع بادهای بدن مفید است ولی برای افراد گرم مزاج مضر است.

موضع:

مرغ جوان محلی و جوجه آن برای چاق کردن بدن، تقویت مغز و معده های مرطوب، تصفیه پوست صورت و صدا مفید است . جگر آن کثیرالغذا، چاق کننده و دیرهضم می باشد. دریماری های صفراوي و گرم ، خوردن جوجه خروس مفید است چون چربی ان کمتر از جوجه مرغ بوده و در بدن به صفراء تبدیل نمی شود.

کباب:

همه کباب ها گرم و خشک می باشند ولی درجه آن ها بر حسب نوع گوشت، متفاوت است . همه انواع آن محرك اشتها، تولید کننده خون صالح، تقویت کننده بدن و نیروی جنسی و گرم کننده کل بدن به خصوص کلیه ها بوده، برای معده های مرطوب و کسانی که فصد یا حجامت کرده باشند بسیار مفید است. خوردن اب بعد از آن به خصوص بعد از کباب ماهی بسیار مضر است.

انواع صیفی جات و مزاج آنها :

صیفی جاتی که رنگ زرد دارند موادی بنام بتاکاروتن هستند که در بدن انسان تبدیل به ویتامین A شده و برای دیده چشم بسیار مفیدند (در صورتی که بعد از آن ها روغن زیتون خورده شود) سیفی جاتی که از رنگ سبز برخوردار هستند دارای موادی بنام کلروفیل و اسید فولیک بوده و برای خون سازی مفیدند.

صیفی ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
بادمجان	گرم و خشک	۲	پختن با گوش بره، روغن گاوی تازه، سرکه زیره، گلپر، انار و دانه انار، کشک
خربزه	گرم و تر	۲	اب انار ترش، سرکه
خیار بوته ای	سرد و تر	۲	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
خیار چنبر	گرم و تر	۱	مصطفکی ایسون
طالبی	گرم و تر		انار ترش، سرکه
فلفل سبز	گرم و خشک		صمغ عربی، صندل، گلاب

اب عسل، میخ، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آب غوره	۲	سرد و تر	اقسام کدو
آب انار ترش، سرکه	معتدل	گرم و تر	گرمک
روغن زیتون		سرد و تر	گوجه فرنگی
پوست هندوانه، عسل ، گلنگیین	۲	سرد و تر	هندوانه

بادمجان:

تقویت کننده معده، مسکن دردهای گرم، خوشبو کننده عرق و مدر می باشد . موجب انسداد مجاری کبد و طحال، درد پهلو و لگن و تولید سودا شده و مصرف زیاد آن باعث تیرگی پوست، درد چشم سوداوی و بواسیر و کولیت می شود. مصرف آن با روغن های ملین، ملین طبع و با سرکه قابض می باش . برای مصرف بادمجان باید آن را پوست کنده و خرد کنید . سپس روی آن نمک پاشید و در یک کاسه اب قرار دهید تا اب ان سیاه شود. این کار را چند بار تکرار کنید تا دیگر آب سیاه نشود.

خربزه:

مدر، ملین شیرافزا، عرق آور، محرک اشتها و دافع سودا بوده، باعث تقویت نیروی جنسی می شود. آشامیدن جوشانده گرم پوست خشک ان، جهت دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. ماسک خربزه جهت شفافیت پوست و رفع لک صورت مفید است. مصرف زیاد ان در گرم مزاجان باعث التهاب ملتحمه می شود. خربزه و هندوانه باید مابین دو و عده غذای مصرف شوند. خوردن ان ها بلافاصله بعد از غذا، باعث فساد غذا در معده شده و ناشت خوردن ان نیز مضر است.

کدو سبز:

ملین، مدر ادرار و عرق تسکین دهنده تشنجی و باز کننده انسداد می باشد . سریع به هر خلطی که در معده غالب باشد تبدیل می شود پس باید در مزاج های گرم با آبغوره و یا سرکه و در مزاج های سرد با زیره سیاه و ادویه های گرم مصرف شود در غیراین صورت اخلال مضر در بدن تولید خواهد کرد . مربای کدو برای تولید خلط صالح، دفع مواد سوداوی و تقویت اعصاب موثر است . ترشی کدو و لطیف کننده هضم کننده غذا و مسکن حرارت خون و صفراء می باشد.

هندوانه:

مدر، تصفیه کننده خون تسکین دهنده صفرا و خون و تشنجی است. اشامیدن آن با سکنجین جهت یرقان و مواد صفراءی سوخته و سنگ کلیه مفید می باشد. مربای پوست آن با عسل و شکر جهت وسوس، درد سینه، ضعف معده و تقویت هاضمه مفیداست. مصرف آن برای سرد مزاجان و کسانی که مشکل معده و طحال درند مضر است هنداونه به جهت لطفانی که دارد به سرعت تبدیل به صفرا می شود لذا مصرف زیاد آن به صفراءی مزاجان توصیه نمی شود.

انواع سبزی ها و مزاج آنها :

سبزی ها دارای ویتامین های گروه B هستند در سبد غذایی روزانه حتما از سبزی ها استفاده کنید چون به خاطر داشتن فیبر زیاد، موجب فعالیت حرکات دودی شکل روده و تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و سلامتی انسانی می شود.

سبزی ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
اسفناج	سرد و تر	۱	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل
برگ چغnder	گرم و خشک		خردل، ابغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ
بامیه	سردو تر		ادویه های گرم
پونه	گرم و خشک	۲	آدر بلوط، رب مورد، سرکه
پیاز چه	گرم و خشک		شستن ان با اب و نمک، سرکه آب انار ، کاسنی
تریچه	گرم و تر		نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
ترخون	گرم و خشک	۱	عسل، کرفس
ترشک	گرم و خشک	۲-۱	شربت ها، رازیانه، شکرسرخ
تره	گرم و خشک	۲-۳	گشنیز، کاسنی تازه
تره تیزک (شاهی)	گرم و خشک	۱-۲	کاسنی، خرفه، سرکه
جعفری	گرم و خشک	۲	سویق، بادرنجبویه، ترشی های طبیعی، کاسنی
خرفة	سرد و تر	۲-۳	کرفس، نعناع، مصطلکی
رازیانه	گرم و خشک	۱-۳	صندل، سکنجین

	شربت عود، ایسون، عسل	۲	سرد و خشک	ریباس (ریواس)
ریحان	نیلوفر	۲-۱	گرم و خشک	
سی سبز (سرسم)	کتیرا	۳	گرم و خشک	
شاه تره	کاسنی، هلیله زرد	۲	گرم و خشک	
شبدر	کاسنی		گرم و تر	
شبیله	سکنجین، ایسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه	۲	گرم و خشک	
شوید (شبست)	آلیمو، آغوره، ترشی های طبیعی، سکنجین ساده	۲	گرم و خشک	
قارچ خوراکی	خردل پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، اویشن، فلفل زنجیل، زیره	۲	سردو تر	
کاسنی	شرک سخ، شربت بنفسه، سکنجین، دارچین، هل	۱	سرد و تر	
کاهو	نعماع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجین، هلیله	۲	سرد و تر	
کرفس	انیسون	۲	گرم و خشک	
اقسام کلم بستانی	سکنجین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام خردل	۲-۱	گرم و خشک	
کنگر آبی	عناب	۲	گرم و خشک	
کنگر فرنگی	ادویه گرم سرکه روغن زیتون	۱-۲	گرم و خشک	
کنگر وحشی	سرکه، ترشی	۱-۲	گرم و خشک	
گزنه	آب میوه های سرد، زعفران	۳	گرم و خشک	
گشیز	سکنجین، زردہ تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین	۲	سرد و خشک	
لوپیا سبز	دارچین، زنجیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان		سرد و تر	

مارچوبه	گرم و خشک	۲-۱	عسل، سرکه ، سکنجیین
مرزه	گرم و خشک	۲	سرکه
نعمان	گرم و خشک	۲	کرفس
والک	گرم و خشک	۲-۳	گشنیز، کاسنی تازه
یونجه	گرم و تر	۱	-----

اسفناج:

مدر، ملین، زود هضم و دفع کتنده صفرا بوده، جهت رفع التهاب و تشنجی تب های گرم، بیماری های ریه مفید است . غرغره آب آن جهت گلو درد و اشامیدن عصاره آن با شکر برای سنگ کلیه و سوزش ادرار مفید است. مصرف زیاد آن برای سردمازان و افراد دارای سردرد و بیماری های طحال مضر است. اسفناج به دلیل داشتن سالیسیلات باعث دفع آهن می شود به همین دلیل خدوند متعال مقادیر زیادی آهن در آن قرار داده تا مصرف کتنده چهار کم خونی نشود پس بر خلاف تصور همگان موجب درمان کم خونی فقر آهن نخواهد شد.

تره تیزک:

باز کتنده انسداد کبد و طحال پاک کتنده بدن از رطوبت لرج تحلیل برنده بادهای بدن، مدر، مولد منی و محرك نیروی جنسی بوده و مصرف ناشتا آن بوی بد زیر بغل را رفع می کند. در احادیث آمده خوردن ان در شب مضر بوده و موجب جذام و برص می شود.

جعفری:

تقویت کتنده معده و روده و کبد، هضم کتنده غذا، باز کتنده انسداد کبد و طحال، گرم کتنده کلیه و مثانه، چاق کتنده بدن می باشد . خوردن و بوئیدن آن جهت سرماخوردگی، دفع رطوبت و سردی مغز، سرفه خشک و ضماد آن جهت تسکین درد و ورم بواسیر مفید است.

خرفه:

برگ و ساقه آن مدر، تسکین دهنده صفرا و خون و تشنجی، حرارت کبد و معده و رحم، تب های گرم و صفراءوی بوده و در رفع دیابت، سردرد گرم، عفونت ریه، استفراغ و سنگ کلیه موثر است . مصرف آن در گرم مزان لاغر و خشک ، باعث چاق شدن آن ها خواهد شد. خوردن خرفه پخته همراه با کمی روغن و پیاز جهت قطع اسهال و تقویت روده ها و خوردن ان با سرکه جهت درد کلیه مفید است . تخم خرفه در همه خواص ضعیف تراز آن بوده به جز در رفع عطش که قوی تراز برگ آن می باشد. نگه داشتن سائیده تخم آن در دهان، در رفع آفت دهان به خصوص اطفال موثر است.

رازیانه:

تحلیل برندہ باد و اخلاط غلیظ، خشک کننده رطوبت تقویت کننده معدہ، باز کننده انسداد مجاری سینه و کبد و طحال و کلیه و مثانہ و تسکین درد انہا کے از سردی باشد، مدر، شیرافرا و باز کننده حیض می باشد۔ خوردن ان با گلقنوع جہت تقویت معدہ و رفع بلغم آن و مالیدن شیرہ آن بر شکم اطفال، جہت نفخ و درد شکم مفید است۔ کشیدن عصارہ آن در چشم برای پیشگیری از اب مروارید و تقویت بینایی نافع است۔

رجحان:

جهت انسداد عروق مغزی، تحلیل ورم های جمیع اعضاء تنگی نفس و ضعف معدہ مفید می باشد۔ خوردن عصارہ آن با شکر جہت رفع درد سینه، تنگی نفس و سرفه و بوئیدن آن برای سردرد گرم مزاجان و مسافرین و رفع وبا مفید می باشد تخم آن معتل کننده مزاج و مقاوم در برابر سموم بو ده ولی مصرف کوییده آن منع شده است۔

شوید:

تحلیل برندہ و نصیح دهنده اخلاط باز کننده انسداد، اشتها آور و مدر می باشد۔ برای تنگی نفس و امراض بلغمی سینه و معدہ، سکسکه، ضعف معدہ و کبد و طحال سنگ کلیه و مثانہ، کولیت، درد مفاصل سرد، درد قاعدگی ویماری های تناسلی مفید است۔ آشامیدن آب آن با عسل جہت رفع مسموم تحریک استفراغ، اخراج اخلاط غلیظ از معدہ مفید است۔ زیاد خوردن ان باعث ضعف مغز، چشم، معدہ، کلیه، مثانہ و نیروی جنسی می شود

قارچ:

قلیل الغذا، ردی الکیموس، دیر هضم مولد خون بلغمی و نفاخ است۔ زیاد خوردن آن موجب سکته، فلنج، سنگینی زبان و تنگی نفس می شود۔ آبی که در اثر بریان کردن آن باقی می ماند برای رفع آب مروارید نافع است۔

کاسنی:

تسکین دهنده صفرا و خون و تشنجی بوده و باید تازه و نشسته مصرف شود چون در اثر شستن جزئ لطیف ان از بین می رود۔ برای بیماری های کبد و معدہ و طحال، باز کردن گرفتگی های عروق و احتشاء تقویت کبد، تنقیه کلیه و مجاری ادراری مفید می باشد۔ برای کبد گرم و سرد مفید بوده و هر چه تلخ تر باشد در رفع امراض کبد مفید تر است۔ اگر آن را بجوشاند تا ساقه و برگ آن پاره شده و اب رقیق از ان جدا شود بعد با نبات یا ترشی مص رف کنند در تصفیه خون بی همتا است۔ ضماد برگ آن با سرکه جہت سردرد گرم و خشک مفید است۔

کاهو:

تولید کننده خون صالح رقیق، تسکین دهنده حرارت صفرا و خون، برطرف کننده خشکی صفرا و سودا و تشنجی باز کننده انسداد، خواب آور و ملین بوده و در سردرد و سرفه ای که از گرمی و خشکی باشد مفید است۔ خوردن آن با سرکه اشتها آور می باشد۔ غذایت کاهوی پخته بیشتر از خام می باشد۔ مصرف زیاد ان برای سردمزاجان و نیروی جنسی مضر است۔

تحم کاهو:

سرد و خشک بوده، مخدود و خواب آور می باشد. برای رفع روماتیسم گرم، آن را نیمکوب کرده و ۲۴ ساعت خیس کنید و شیره بکشید و میل نمایید (جوشاندن لازم ندارد). خوردن ۶ گرم تخم کاهو در روز برای قطع احتلام و کم نمودن شهوت در جوانانی که فرصت ازدواج ندارد مفید است.

کروفس:

باز کتنده انسداد کبد و طحال، تحلیل برنده باد و نفح، اشتها آور و باز کتنده حیض بوده، باعث تقویت نیروی جنسی، تنقیه کلیه و مثانه و خرد کردن سنگ مثانه می شود. در بیماری های مفصلی و اکثر بیماری های سرد و بلغمی موثر است. آشامیدن آب آن جهت آسم، تنگی نفس سکسکه و سردی احشا مفید است. آشامیدن آب آن با اب انار و شکر جهت درمان مسمومیت مفید است. مصرف زیاد آن در زنان باردار باعث اسیب جنین می شود.

گزنه:

لطیف کتنده اخلاط لزج، تحلیل برنده ورم های سخت، مدرادرار و حیض و شیرو عرق، چاق کتنده بدن و باز کتنده انسداد کبد و طحال و فم رحم و تنقیه کتنده ریه و معده می باشد. آشامیدن آب پخته آن همراه با ماء الشعیر برای بیماریهای قفسه سینه مانند تنگی نفس و دفع اخلاط لزج و غلیظ از ریه ها مفید است. ضماد کوییده برگ ان بر بینی باعث قطع خونریزی بینی می شود.

گشنیز:

آشتها آور خواب آور تسکین دهنده صفراء و تشنجی بوده، در رفع التهاب معده و استفراغ مفید است. آشامیدن آب آن با سرکه و سماق مانع صعود بخارات معده به مغز شده و از بیماریهای عصبی جلوگیری می کند. مصرف زیاد آن باعث فراموشی و اختلال ذهن و ضعف نیروی جنسی و کاهش خونریزی حیض می شود. تخم آن مفرح، تقویت کتنده مغز و قلب و معده و قابض می باشد.

نعمان:

در خواص قوی تراز پونه بوده، گرم کتنده مفرح، تقویت کتنده قلب، رقیق کتنده خون غلیظ و حل کتنده مواد بلغمی و سوداوی می باشد. آشامیدن عصاره نعنا در نضح و دفع رطوبت های ریه و مجاری تنفسی مفید و جوشانده آن همراه با پرسیاوشان برای تقویت معده، از بین بردن بادهای معده و اروغ، کولیت و دفع اقسام کرم شکم مفید است خوردن اب ان با انار ترش بر طرف کتنده سکسکه، تهوع، استفراغ و اشتها آور می باشد.

انواع ریشه ها و مزاج آنها:

ریشه ها بهترین و بیش ترین املاح و مواد معدنی را در بر دارند و بهترین و صحیح ترین روش استفاده از آن ها به صورت خام و یا بخار پز می باشد.

ریشه ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
پیاز	گرم و خشک	۳	شستن ان با آب و نمک، سرکه آب انار، کاسنی
انواع ترب	گرم و تر	۲-۱	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
چغندر	گرم و خشک	۱	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه
زردک	گرم و تر	۲	انیسون، ادویه گرم
سیر	گرم و خشک	۳	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشیز، سکنجین، انار ترش
سیب زمینی	سرد و تر		دارچین، زنجبیل آویشن شیرازی
سیب زمینی ترشی	گرم و تر	۲-۱	درچین، عسل سکنجین، سرکه و خردل، میخک
شقاقل	گرم و تر	۲-۱	عسل
شلغم	گرم و تر	۱-۲	فلفل، زیره، گلنگین، سکنجین، شکر سرخ، خردل، سرکه
کلم قمری	گرم و خشک	۲-۱	آویشن، پونه، انیسون، دارچین
موسیر	گرم و خشک	۳	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره سکنجین
هویج	گرم و تر		انیسون، ادویه گرم

پیاز:

پیاز مدر (با قوت حرارت و لطافت خود آب و مایعات زاید را از طریق ادرار و عرق و حیض و شیر دفع می‌کند). و اشتها آور بوده باعث هضم سریع غذا می‌شود برای درمان بی خوابی، ضعف اعصاب و میل جنسی تجویز می‌شود. پختن پیاز با دنبه برای سرماخوردگی، ناراحتی‌های سینه، دفع اختلاط لرج از ریه‌ها و چکاندن آب آن در دفع کاهش شناوی و وزوز گوش مفید است. ضماد آن با زرده تخم مرغ جهت درد مقعد و باروغن کوهان شتر در رفع شقاق مقعد مفید است.

ترب:

بهترین نوع ان آبدار، نازک، تند، طویل و کم ریشه است. لطیف کننده و تحلیل برنده ورم ها بوده و برای بواسیر، سل، سیاتیک، روماتیسم، سنگ مثانه و ... مفید می باشد تولید باد و آروغ در بدن کرده، در کسانی که معده مرطوب دارند مانع هضم غذا می شود . از امام حسین (ع) روایت است که «برگ آن پراکنده کننده باد، مغز آن مدر ادرار و ریشه آن از بین برنده بلغم است.»

آشامیدن آب ترب پخته برای رفع سرفه مزمن و طولانی و دفع اختلالات غلیظ سینه و غرغره آب پخته آن با سکنجینین برای دیفتری مفید است . خوردن ۸ مثقال (تقريباً ۳۵ گرم) آب شاخه و برگ ترب با سکنجینین برای خارج کردن سنگ مثانه نافع است. برای سر و دندان و چشم و گلو مضر می باشد.

نکته:

برای گرفتن آب ترب، ترب را ورق کرده و سطح آن را با عسل پوشانید و در آبکش بچينید. سپس ظرفی زیر آن بگذاريid تا آب خارج شده در آن جمع گردد.

سيرو:

سيرو رقيق کننده خون، خشک کننده رطوبت معده و مفاصل مدر ادرار و حیض و عرق می باشد. خوردن آن با رعایت زمان و سن و مزاج فرد و در حد اعتدال، باعث حفظ صحت بدن و دفع ضرر آب و هواي و بائي و عفونت می شود . خوردن آن با سرکه جهت تنقیه حلق و صورت، سرفه و تنگی نفس فلنج، دردمفاصل، سیاتیک، نقرس، فراموشی و ... مفید است . مداومت در خوردن آن باعث ریزش موی سفید و روئیدن موی سیاه در سر می شود. زیاد خوردن آن بدون رعایت مزاج و سن و فصل باعث سوختن خون شده، برای چشم و ریه و بواسیر مضر است.

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها :

صحیح ترین روش استفاده از حبوبات ترکیب ان ها با یکدیگر به نسبت درست است بهترین روش طبخ حبوبات استفاده از ارام پز و یا پخت باح رارت کم است.

حبوبات	نوع مزاج	درجه	مصلح
ارزن	سرد و خشک	۲-۱	عسل
باقلا تازه	سرد و تر	۱	عسل، پوست کنندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس

باقلا خشک	سردو خشک	2-1	از پختن ، روغن بادام ، پونه مرزه، فلفل داچین، اویشن، زیره، گلپر
برنج	سردو خشک	2-1	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه ، شوید
جو	سردو خشک	1	رازیانه، شیرینی های طبیعی، ایسون، روغن های گیاهی
جوی دو سر	گرم و خشک	2-1	کتیرا
ذرت	سردو خشک		شیرینی های طبیعی روغن های گیاهی
عدس	سردو خشک	2-1	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوش حیوان جوان، روغن کنجد تازه پونه ، زعفران، روغن گاو
گندم	گرم و تر	2-1	سرکه کنه، شیرینی های طبیعی
له	گرم و خشک		کتیرا
اقسام لوبیا	گرم و تر		دارچین، زنجیل، خردل، زیره، نمک روغن زیتون، اویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان
ماش	سردو خشک	1	زیره، میخک ، انار ترش سماق، اب ترشک، روغن بادام، تخم کافشه، زنجیل، دارچین، فلفل ، مصطفکی خردل
نخود سبز	سرد و تر	1	آویشن، دارچین، زنجیل، فلفل سیاه
نخود	گرم و خشک	1	خشخاش زیره شوید، کنجبین ساده گلنگین

برنج:

در طبیعت آن اختلاف نظر وجود داشته بعضی آن را گرم و بعضی سرد و بعضی معتدل دانسته ولی در درجه دوم خشک بودن آن اتفاق نظر وجود دارد و بعضی مرکب القوی دانسته اند زیرا اگر در اب بجوشانند و ابکش کنند و چلو پیزند، جرم آن درجه اول رد و اب آن اول گرم می باشد اما اگر رکته و یا دم پخت کنند مایل به گرمی می باشد.

تولید کننده خلط صالح و خواب های خوب بوده، در درمان پیچش شکم و زخم روده اسهال خونی، اختناق رحم، امراض کلیه و مثانه نافع است . خوردن برنج با شیر و شکر کثیرالغذا بوه و محرك نیروی جنسی و چاق کننده می باشد. خوردن ان با دوغ تازه و سماق، تسکین دهنده حرارت و تشنجی و درمان اسهال صفراوي است.

نکته:

برنج را باید قبل از پختن در اب خیساند، چند مرتبه با اب شست و بعد پخت.

جو:

جو قلیل الغذای از گندم بوده تسکین دهنده صفراء خون و عطش می باشد. جو را بو داده تا حدی که نه خام باشد و نه بسوزد، بعد یک مرتبه با اب گرم و یک مرتبه با اب سرد بشویید، سپس خشک کرده و ارد و الک نمایید . با این آرد(که سویق نامیده می شود) و قدری شکر، فرنی بیزید و به اطفال بدھید که بهترین غذای آنان است و باعث تقویت و افزایش وزن کودکان می شود.

هضم نان جو راحت تراز نان برنج بوده و سرد و قلیل الغذا می باشد . به دلیل چسبندگی به معده و روده، در درمان اسهال و تب های گرم که با ضعف معده همراه نباشد مفید است. در سرد مزاجان باعث کولیت می شود. مصلح نان جو، آب عسل و ابگوشت و شکر می باشد.

عدس:

قابل دیر هضم، نفاخ، غلیظ کننده خون و مانع حرکت آن در مویرگ ها می شود. تولید خون سوداوی کرده، موجب دیدن خواب های مشوش و ضعف بینایی می شود. پختن آن با سرکه تقویت کننده معده و از بین برنده نفح آن است و سوخته آن جهت سفید کردن دندان مفید است . ضماد ان با سفید تخم مرغ جهت ترک پا مفید است.

گندم:

بهترین غذی افراد متعدل المزاج بوده و غذیت آن زیاد و چاق کننده بدن و نیرو بخش است و موجب انسداد شده و برای کسانی که در رگ های بدن و دل و کبد و معده و .. تنگی دارند مضر می باشد. خوردن گندم تازه و خام مولد کرم معده می باشد.

بهترین نان، نانی است که گندم سالم سفید رسیده تازه شسته که سبوس آن را به حد اعتدال (متوسط) جدا کرده، آرد کننده و خمیر نمایند و ورز دهنده و خمیرترش به ان اضافه نموده بگذارند بماند تا خمیر آن وراید و پف کند . سپس در توری با حرارت معتل، آرام پخت نمایند. نانی که گندم آن را نشسته و سبوس آن را نگرفته باشند سریع هضم

می شودو به راحتی از معده خارج می شود . و ضعف بدن، مولد خون سوداوی، بواسیر و در بعضی مزاج ها ملین است. نانی که سبوس آن را به کلی گرفته باشند به سرعت از معده خارج شده و باعث انسداد کبدی و سنگ کلیه می شود.

نانی که سبوس آن را خوب (متوسط) گرفته باشند کثیر الغذا و مولد خلط متنی و دیرهضم بوده، مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر می باشد. نان گندم تازه، خشک کننده رطوبت معده و جویدن آن برای کندي دندان موثر، چاق کننده و مقوى بدنه است و خشک آن دیرهضم بوده باعث تشنگی می شود. نان حاوی شبليه، سياه دانه و ... اشتها آور بوده و باز کننده انسداد، خشک کننده رطوبت و تحليل برنده رياح می باشد.

تکنیه:

نان شيرمال که برای تهيه آن از شير و روغن استفاده می شود يك از بهترین نان ها بوده و کثیرالغذا می باشد

لوبیا:

لوبیا قرمز گرم تر از نوع سفید آن می باشد. دیرهضم، نفاخ، تولید کننده خلط غلیظ بوده، ملين سينه و ریه، مدر، شیرافزا، چاق کننده بدنه و محرك نیروی جنسی می باشد

ماش:

لطیف تر از عدس و نفح آن کمتر از باقلابوده، از بهترین حبوبات است. کثیرالغذا، مولد خلط صالح بوده ولی دیرهضم می باشد به خصوص ان که پوست ان را كامل گرفته باشند. مصرف آن در فصل بهار و تابستان ، سرزمین های گرم و گرم مزاجان تپ های گرم مفید است چون باعث تسکین حرارت، صفراء و خون است. ماش پوست کنده برای رفع یبوست و با پوست آن برای درمان اسهال مفید است.

نخود:

تفویت کننده حرارت غریزی وریه، تولید کننده خون صالح، کثیرالغذا، چاق کننده، مدر ادرار و حیض، ملين طبع و زیاده کننده شیر و منی می باشد. خوردن نخود با شير تازه برای گرفتگی صردا که از خشکی باشد نافع است ولی اگر بیمار تپ داشته باشد باید به جای شیراز اب استفاده کند. اگر يك شب نخود را در سرکه خیسانده و صبح ناشتا بخورد و در آن روز چیزی دیگری میل نکند برای کشتن کرم معده مجرب است.

انواع توت و بذرهاي ملين و مزاج آنها :

قند موجود در توت ها ساده بوده، سریع جذب شده و انرژی فراوانی تولیدمی کند. بذرهاي ملين، حرکات روده را افزایش داده و مانع یبوست شده و از نفوذ اسید معده به جداره دستگاه گوارش جلوگیری می نمایند.

نوع مزاج	درجه	مصلح	توت ها و بذرهاي ملين
سرد و تر	۲-۳	عسل، سکنجيin عنصري	اسفرزه

	عسل، مصطفکی	۲	سرد و خشک	بارهنهگ
	عسل	۱	گرم و تر	بالنگو
	عسل	۲	سرد و خشک	تمشک
سکنجین ترش، گوارش کمونی (زیره ای)		۲-۱	گرم و تر	اقسام توت
	عسل		سرد و تر	توت فرنگی
مرزنجوش			گرم و خشک	تخم ریحان
کتیرا، عسل		۱-۲		خاکشیر
			گرم و تر	
عسل، اب انار، انار، اطريقیل صغیر		۱-۲	سرد و خشک	شاه توت
بنفسه، سکنجین		۲	گرم و خشک	فرنجمشک
زرشک		۱-۲	گرم و تر	قدومه

بارهنهگ:

بارهنهگ دو نوع بزرگ و کوچک دارد که نوع بزرگ آن در خواص قوی تراز نوع کوچک است ولی منظور از بارهنهگ در اصطلاح عام نوع کوچک آن می باشد.

آشامیدن عصاره برگ آن تقویت کننده کبد گرم، طحال ،کلیه ، باز کننده انسداد مجاری ادراری، برطرف کننده سوزش ادرار و تسکین دهنده تشنجی می باشد. مضر ریه است ولی مصرف با عسل ضرر آن را برطرف می کند . تخم آن خشک تراز برگ بوده ولی مصرف با عسل ضرر آن را برطرف می کند .
تخم آن خشک تراز برگ بوده ولی در بقیه خواص مانند عصاره برگ آن است

خاکشیر:

ضد سودا و ضد آرژی بوده، برای ضعف معده ناشی از سوء مزاج سرد، یبوست سوداوی حتی در کودکان و نوزادان و پیران، تورم لوزه ها کم کردن ترشحات رحمی، خونریزی بواسیر، خشکی پوست و شوره سر، ریزش و خارش مو و تقویت نیروی جنسی مردان و زنان مفید است. خوردن آن با شیر چاق کننده و جلای (رطوبت های لزج و جامد را از سطح عضو دفع میکند) پوست صورت می باشد.

فرنجمشک:

تقویت کننده قلب و معده و کبد و طحال، باز کننده انسداد مغز و سوراخ های بینی، دفع کننده رطوبت قفسه سینه می باشد. بوی دهان را خوشبو کرده، لثه و دندان را محکم می کند. ضماد آن برای سردد سردمزاجان، بیماریهای طحال و بواسیر مفید است. مقدار مصرف مجاز آن ۶ گرم در روز است.

نکته:

اگر فرنجمشک را در سرکه، آب انگور یا شربت بریزند مانع فاسد آن ها می شود.

انواع آجیل ها و مزاج آنها:

آجیل ها مانند: بادام، گردو، فندق، پسته و .. منع غنی پروتئین ها، ویتامین ها و دیگر مواد لازم برای بدن انسان مثل املاح معدنی هستند. با استفاده معقول از آنها نیازهای بدن برطرف شده و دچار کمبود نخواهیم شد.

نکته:

آجیل ها انرژی زیادی تولید می کنند پس برای افرادی که می خواهند لاگر شوند توصیه نمی شود.

مغزهای گیاهی	نوع مزاج	درجه	مصلح
اقسام بزرگ	گرم و خشک	۱	گشنیز، سکنجین، عسل
بادام هندی	گرم و خشک		مصطفکی، عسل، رب ترش
بادام درختی شیرین	گرم و تر	۱	مصطفکی، عسل، رب ترش
بادام درختی تلخ	گرم و خشک	۱-۳	عسل، خشکاش، بادام شیرین
بادام زمینی	گرم و تر		مصطفکی، عسل
بادام کوهی	گرم و خشک	۳	مصطفکی، عسل
بنه (پسته کوهی)	گرم و تر	۱-۱	گلاب، رب، ریواس، سکنجین، رب ترش

	سکنجین ، عسل	۲-۱	سرد و خشک	بلوط خوراکی
	رازیانه، عسل	۲	سرد و تر	به دانه
	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجین، الو	۲	گرم و شک	پسته
	آبغوره، آب انار، سرکه	۳	گرم و خشک	تخم افتاب گردان
	عسل، گلنگیین	۲-۱	سرد و تر	تخم کدو
	عسل، گلنگیین		سرد و تر	تخم هندوانه
	بنفسه، عسل	۲-۱	گرم و تر	تخم خبرزه
	بنفسه، عسل		گرم و تر	تخم طالبی
	خشخاش، عسل، سکنجین، میوه های ترش	۱-۲	گرم و خشک	چلغوز
	عسل، مصطکی	۱-۲	سرد و خشک	خشخاش
	سکنجین ، عسل		سرد و خشک	شاه بلوط
	کتیرا، زرشک	۲-۱	سرد و خشک	شاه دانه
	آب عسل، شکر سرخ، شربت به ، سکنجین	۱	گرم و خشک	فندق
	عسل	۱	گرم و تر	کنجد
	انار ترش، سکنجین، خشخاش، ترشی های طبیعی	۱-۲	گرم و خشک	گردو

بادام شیرین:

بهترین نوع آن نازک پوست درشت و چرب می باشد. باز کتنده انسداد ، تقویت کتنده مغز، قلب، کبد و چشم و نیروی جنسی، چاق کتنده بدن، ملین، مفید برای حلق و سینه می باشد. سنگین و دیر هضم بوده بو داده آن قابض می باشد. مصرف زیاد ان برای معده های سرد و مرطوب مضر است.

پسته:

تقویت کننده مغز و قلب و معده و لثه دندان، خشبو کننده دهان، باز کننده انسداد کبد، چاق کننده بدن بوده، در رفع سرفه، استفراغ و سردی کالیه ها مفید می باشد.

گردو:

بسیار لطیف، تحلیل برند ورم ها، ملین و تقویت کننده مغز، قلب، کبد و نیروی جنسی می باشد. خوردن ان با مویز بی دانه برای تقویت حافظه مفید است.

غذاهای فرآوری شده	نوع مزاج	درجه	مصلح
ارده	گرم و تر		سرکه، عسل
روغن بادام شیرین	معتدل		مصطفکی
روغن بادام تلخ	گرم و تر	۱-۲	عسل
روغن زیتون	گرم و خشک	۲	مغز گردو، مغز بادام، سرکه ، عسل، شیرینی های طبیعی
روغن کنجد	گرم و تر	۲	عسل
سرکه	سرد و خشک	۱	شیرین های طبیعی، روغن بادام شیرین
سمنو	گرم و معتدل	۰-۱	سکنجین، کاسنی
شکر سرخ یا سفید	گرم و خشک	-۲	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده ترشی های طبیعی
شیره انگور	گرم و تر	۱-۲	تخم ریحان، خشکاش
شیره خرما	گرم و خشک	۱-۲	سرکه، بادام درختی، سکنجین، ترشی های طبیعی
عسل	گرم و خشک	۱-۲	آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه ، گشنیز
ماء الشعیر	سرد		گلقنده

ارد: ۵۵

مایعی است که از کنجد نرم پوست کننده بریان و نرم کوییده تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد . چاق کننده، تقویت کننده نیروی جنسی بوده و دیر هضم می باشد. من汁چ دمل ها و زخم های چرکی و تسکن دهنده درد، گرمی و خشکی عضو می باشد.

عسل:

بهترین نوع آن سرخ رنگ، شفاف، غلیظ، خوش بو و خوش طعم و بدون موم است که وقتی با انگشت بردارند تار بینند. عسل هر چه کهنه تر شود طبع آن گرم تر می شود. منصص و دفع بلغم لزج و رطوبات از عمق بدن و سر و رساننده قوای ادویه به بدن

می باشد. عسل در درمان و پیشگیری از انسداد عروقی، سنگ های کلیه و کیسه صفراء، بیماریهای مجاری ادراری و .. مفید می باشد.

ماء الشعیر:

هیچ غذایی که هم غذا باشد و هم دوا و بسیار منفعت داشته باشد مثل ماء الشعیر نیست. تسکین دهنده تشنجی بوده و مواد سوخته را از بدن دفع و روده و معده را پاک می کند. سهل التفوذ در تمام بدن است. معتدل الغذا بوده و اخلال فاسد را به حرکت در نمی آورد. اما در افراد رطوبی مزاج و یا اعضای سرد بدن مضر است. مصلح آن گلقتند بوده و خوردن آن با سکنجین بدترین چیزهاست (حداقل یک ساعت باید بین آن ها فاصله باشد). اگر در ماء الشعیر، عناب و سپستان و چیزهای شیرین دیگر بپزند آنرا ماء الشعیر مدبیر گویند.

انواع ادویه و چای های سنتی و مزاج آنها:

از ادویه ها می توان برای تعادل مزاج غذاها بر حسب مزاج فرد استفاده کرد و مزاج آن ها را تغییر داد.

ادویه ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
آویشن	گرم و خشک	۲	سرکه ، انگور
افیمون	گرم و خشک	۲-۳	زعفران، کتیرا، روغن بادام، صمغ عربی
انیسون	گرم و خشک	۳-۲	رازیانه، سکنجین
ادویه ها	نوع مزاج	درجه	مصلح
اسپند	گرم و خشک	۲-۳	میوه های ترش، سکنجین
اسطو خدوس	گرم و خشک	۲	سکنجین
بادرنجویه	گرم و خشک	۲	صمغ عربی، ندر

	کثیرا	۲	گرم و خشک	برگ بو
	کثیرا	۳	گرم و خشک	پونه
	انیسون، شیرینی های طبیعی	۱-۲	گرم و خشک	تخم کافشه
	شیر بز، بادیان خطایی، مشک، دارچین، زنجیل	۲	گرم و خشک	چای سبز و سیاه
	روغن بادام، کاسنی، سرکه	۴	گرم و خشک	خردل
	کثیرا، مصطکی	۲	گرم و خشک	دارچین
	صندل، سکنجیان	۱-۳	گرم و خشک	رازیانه
	سکنجیان	۳	گرم و خشک	رزماری
	آب لیمو، آب بالنگ	۳	گرم و خشک	زرد چوبه
	آنیسون، سکنجیان	۱-۲	گرم و خشک	زعفران
	عسل، روغن بادام	۱-۳	گرم و خشک	زنجلیل
	گشنیز، باقلاء	۳	گرم و خشک	زنیان
	عسل، آویشن، کثیرا	۳-۲	گرم و خشک	زیره
	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان	۲	سرد و خشک	سماق
	در سرکه خیساندن، کثیرا	۳	گرم و خشک	سیاه دانه
	روغن های گیاهی سرد(برای گرم مزاجان) عسل (برای سرد مزان)	۳	گرم و خشک	فلفل
	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجیل		سرد و خشک	قهوه
	زعفران، روغن پسته، گلاب		گرم و خشک	کاکائو
	جلاب	۱	سردو تر	گلاب

لپر	گرم و خشک	۳	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین
گل اوزبان	گرم و تر	۱	صندل سفید
میخک	گرم و خشک	۳	صمغ غربی
نشاسته	سرد و خشک	۱	کرفس، میخک، شیرینی های طبیعی
نمک	گرم و خشک	۳-۲	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه
وانیل	گرم و خشک		زعفران، روغن پسته، گلاب
هل	گرم و خشک	۲-۱	کتیرا

آویشن:

باز کتنده انسداد خشک کتنده، تحلیل برنده بادها و بلغم ، لطیف کتنده غذاهای غلیظ، اشتها آور، مدر و جاری کتنده حیض بوده، موجب تنقیه ریه و معده و کبد و روده ها از رطوبت و بلغم شده و مانع صعود بخار به مغز می گردد.

در درد دندان ، درد کمر و مفاصل سرد و بیمای های رحمی مفید است . خوردن آن با آب انجیر جهت سرفه و تنگی نفس و با پنیز تازه جه چاق کردن بدن و با اب کرفس جهت خرد کردن سنگ مفید است.

افتیمون:

تحلیل برنده ورم ها، لطیف کتنده باز انسداد و مفرح قلب بوده، جهت بیماری های مغزو اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کابوس، وسوس و بیماری مفاصل مفید است. به تنہایی مسهل بلغم و سودا و با بنفسه مسهل صفراء می باشد.

از آن جایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن باعث از بین رفتن خاصیت آن می شود هنگام مصرف نباید آن را نرم کوید و یا زیاد جوشاند. مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

اسطو خودوس:

مفرح ، تقویت کننده بدن ، قلب ، مغز ، احتشای و قوای ظاهری و باطنی بدن ، باز کننده گرفتگی های عروقی و مسهل بلغم و سودا به مخصوص سودای مغز می باشد. در بیماریهای سینه و سرفه ، سردرد و سرگیجه به دنبال ضربه ، بیماری های کبد و طحال و مجاری ادراری مفید است . مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

بادرنجبویه:

مفرح ، تقویت کننده قلب و مغز و حواس و باز کننده انسداد عروق مغزی بوده و در رفع کابوس سوداوی ، غش ، سکسکه ، تحلیل سودا و امراض بلغمی و بیماری های کلیه موثر می باشد.

ذغوان:

مفرح ، تقویت کننده ریه و کبد و کلیه و مثانه ، باز کننده انسداد مغز و کبد و طحال ، ادرار آور ، محرك نیروی جنسی ، منضج و مصلح عفونت بلغمی بده و باعث رسیدن داروها به قالب و سایر اعضاء می شود. آشامیدن یک مثقال آن جهت تسريع در زایمان مفید است.

زنجبیل:

تحلیل برنده ، باد تسکین دهنده درد کبد سرد ، باز کننده انسداد کبد و طحال ، تقویت کننده قلب و فم معده و مثانه و نیروی جنسی می باشد . در رفع بیماری های عصبی (ترس و وحشت) ، بیماری های مفصلی و کمر درد و قطعه حیض مفید است. ضماد برگ یا ریشه آن جهت بیماری های مفصلی و بریدگی ها و تحلیل ورم مفید است. برای گرم مزاجان مضر بود و زیاده روی در مصرف آن باعث فساد خون و ضعف نیروی جنسی می شود.

زیره:

تحلیل برنده و باز کننده انسداد ، خشک کننده ، لطیف کننده ، قابض و بر طرف کننده بادهای غلیظ می باشد . زیره را با نمک جویده و اب آن را قورت دهید باعث قطعه آبریزش دهان می شود. اگر با سرکه بساید و بو کنید یا در بینی فتیله کنند خونریزی بینی را قطع می کند. اگر زیره را در سرکه خیسانده بعد در آفتاب خشک کنید و بکویید برای رفع ویار خاک خوردن در زنان باردار مفید است.

سیاه دانه:

منضج جمیع اخلاط ، خشک کننده رطوبات بدن ، چاق کننده ، مدر ، شیرافرا بوده ، در درد سینه تنگی نفس ، سرفه ، استفراغ ، بیماری های کبد و طحال مفید می باشد. خوردن ان با سرکه موجب دفع اقسام کرم معده می شود. ضماد کوییده آن با گلاب برای زخم سوداوی ساق پا مفید است.

قهوه:

در مورد طبع آن اختلاف نظر وجود دارد ولی آنچه که قابل قبول همگان است این است که هر چه کهنه تر شود سرد و خشک بتو می شود. ملین طبع ، مدر و خشک کننده رطوبت می باشد. خوردن ان در گرم مزاجان باز کننده انسداد ، تسکین دهنده دردهای گرم ، مانع سوختن خون و صفراء و سودا و رقیق کننده خون بوده ، در تب های دموی و صفراء و سوداوی ، سرفه بلغمی و تقویت معده مفید می باشد. مصرف زیاد آن باعث

بی خوابی و لاغر شدن بدن، زردی پوست، کاهش میل جنسی، نفخ، کولیت روده و بواسیر می شود. مصرف آن برای سردمازان و کسانی که غلبه اخلاط فاسد دارند به سایر مضر است. خوردن آن ناشتا و یا همراه شیر مضر بوده، بهترین مصلح قهوه که طعم و رایحه آن را لذیذ می کند زعفران است.

گل گاوژبان:

مفرح، قوى روح و حرارت غریزی و قلب و مغز و کبد، ملین و مسهل صفرا و اخلاط سوخته و سودا بوده و در رفع بیماری های سوداوی، خشونت نای و سینه سرفه، تنگی نفس گلودرد، وسوس، سنگ کلیه و مثانه مفید می باشد.

نمک:

قابض مسهل بلغم و سودا و صفرا، حل کننده، دفع کننده رطوبت لزج، باز کننده انسداد، شفاف کننده پوست صورت بوده و اشتها اور می باشد. مصلح غذاهای سرد و نیکو کننده طعم غذا و سبزی ها و حبوبات گس بی مزه و ترشیها و گوشت و امثال آن است ولی مصرف زیاد آن باعث ایجاد انسداد ، مشکلات پوستی، تولید سودا و لاغری بدن می گردد.

چگونگی شکل گیری مزاج غذاها:

برای تعیین مزاج غذاها طبع غالب مواد تشکیل دهنده غذا را مورد توجه قرار می دهیم. اگر مزاج غالب مواد تشکیل دهنده گرمی بخش بود ، مزاج غذا را گرم می نامیم . و اگر مزاج غالب غذاهای تشکیل دهنده سرد بود مزاج غذا را سرد می نامیم ع مثلا برای پخت فسنجان از گردو و نمک و رب استفاده می کنیم . چون بیشترین مواد آن گردو است و گردو مزاجی گرم دارد ، نمک نیز به گرمی آن می افزاید و اگر ادویه اضافه کردیم ، مزاج ادویه نیز گرم است ولی رب انار یا گوجه فرنگی سرد است لکن گرمی استفاده شده در این غذا غالب است ، از این جهت مزاج فسنجان را گرم می نامیم . ولی برای پخت بورانی اسفناج از اسفناج استفاده می کنیم . اسفناج سرد است و ماست نیز سرد است . هر چقدر ماست ترش تر باشد سرد تر است (هر چقدر ماست از چربی بیشتری برخوردار باشد سردی کم تری دارد، تا حدی که ماست گاویوش را دیگر سرد تعریف نمی کنیم) بنابراین بورانی با اکثریت مواد سرد تهیه شده پس یک غذای سرد است .

اگر ما مزاج مواد غذایی را بدانیم می توانیم غذاهایی با مزاج معتمد تهیه کنیم . مثلا وقتی که می خواهیم سوپ تهیه کنیم ، اگر از جو استفاده کنیم سرد است . مقداری گندم به ان اضافه می کنیم که گرم معتمد است اگر از گندم دیم استفاده کنیم گرم است برای روغن ان اگر از روغن حیوانی یا روغن کنجد یا زیتون استفاده کنیم گرم خواهد بود ولی اگر از روغن نباتی استفاده کنیم سرد می شود .

سبزی هایی که برای سوپ استفاده می کنیم نیز می توانند تعیین کننده باشند مانند سبزی های تند و تلخ که همه گرم اند ، مانند نعناع و پونه ، مرزه ، جعفری و پیاز قرمز و تره همه سبزی های گرم هستند. اگر بخواهیم از ادویه استفاده بکنیم مقدار ادویه نیز مهم است ، فلفل سیاه خیلی گرم است ، می توانیم بگوییم گرم و خشک است ، زرد چوبه ، زیره ، نمک ، دارچین همه گرم هستند . شما می توانید با استفاده از ادویه ضمن اینکه مزه غذا را متنوع و دلپذیر می کنید

مزاج غذا را نیز تعديل کنید و با استفاده از این مواد از سردی جو می کاهید و بدین ترتیب مزاج سوپ جو شما سرد نخواهد بود و سوپی با مزاج معتمد خواهد داشت.

رژیم های غذایی پاکسازی بدن : (که قبل از زالو درمانی حتما باید به بیمار توصیه شود)

۱- رژیم شیر و عسل

خواص: قلیایی کننده خون- تعديل مزاج- تقویت نیروی جنسی- تحریک سیستم ایمنی- کاهنده کلسترول خون- شستشوی کلیه و مجرای ادرار- اثرات آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی- کمک به ترمیم شکستگی استخوان و پاره گی بافتی- مقابله با انواع عفونتهای فارچی، ویروسی وغیره- از بین بردن دردهای مختلف بدن خصوصاً دردهای اسکلتی- درمان موثر و مفید جهت **بواسیرو**- درمان شفاق و واریس و واریکوسل- خونسازی و تحریک مغز استخوان جهت تقویت گلوبولهای خونی- پاکسازی سوموم دارویی از بدن نظیر قرصهای جلوگیری و هورمونی و اعصاب- استراحت دادن به کبد و سایر دستگاههای دفعی بدن از فعالیت زیاده از حد گذشته(در اصل یکنوع روزه غذایی برای بدن محسوب می شود).- درمان **ذخیره** ، دیابت، آسم، پرسوتات، کم خونی و ضعف ناشی از آن، **فاباروری**- اثرات ضد التهابی مفاصل، بیماریهای سیستم عصبی مثل MS، پارکینسون، آلزایمر و صرع.

این رژیم معمولاً بمدت سه تا هفت روز در هر ماه لازم است گرفته شود، شیر به تنها ی سردی دارد ولی توام با عسل، زهر آن گرفته می شود و حرارت معتدل تا گرم اول پیدا می کند. مهمترین خاصیت مزاجی آن بترتیب تخلیه سوموم صفراء و سپس سودا و بلغم و دم می باشد . اهمیت این رژیم کوتاه بودن طول دوره آن می باشد و باز جنبه تقویتی داشته و غذایی نیک سیرت و سهل الهضم می باشد . در صورت حساسیت داشتن به شیر، از رژیم های دیگری استفاده کنید لیکن ممکن است با خوردن قرص رانیتیدین توام با رژیم مزبور، روزانه ۱۲ قرص بتوان از عوارض معدی یا سردرد ناشی از آن کاست.

دستور العمل رژیم: روزانه ۴ تا ۶ لیوان شیر گرم بهمراه هر بار یک قاشق مرباخوری عسل بعنوان صبحانه- نهار- عصرانه- شام وغیره مصرف شود . در حین ۷-۳ روز رژیم مزبور بجز آب خوردن معمولی هیچ غذا، چای یا میوه دیگری میل نکنید. و نیز از کشیدن سیگار پرهیز کنید.

۲- رژیم انگور

انگور از نظر طبیعت گرم و تربوده و خود به تنها ی من汁ج اخلاق است. بهترین نوع آن انگور قرمز و یاقوتی می باشد.

مُصلح انگور زیره، بادیان، رازیانه، تخم کرفس، سکنجین، و غذاهای ترش بوده و نیز همزمان و بدنیال مصرف انگور نباید آب بخورید . بهترین فرم خوراکی آن بصورت آب آنگور تازه می باشد.

خواص: قلیایی کننده خون- تولید کننده خون صالح می باشد- رفع خستگی و ضعف عمومی- **تقویت کننده قوی سیستم ایمنی** - مغذی- مقوی(معده، کبد، اعصاب، مغز، کلیه)- تقویت حافظه- تأمین کلسیم بدن- تقویت کننده نطفه جنسی (در مرد یا زن)- رفع سردی مزاج- ضد تب و تب بر- هاضم غذا- ضد صفراء و دم و سودا- هم چاق و هم لاغر کننده- مفید در بیماریهای ریوی- پیشگیری از سل(سل در قدیم به معنای سرفه های شدید و شاید سیاه سرفه بوده باشد) و سرماخوردگی- رفع سیاه سرفه- درمان برونشیت- اشتها آور- درمان درد شدید و حاد معده- درمان درد معده مزمن- درمان سوء هاضمه- رفع استسقاء- رفع گرفتگی های کبد و طحال(مصلح آن تخم کرفس می باشد)- درمان نارسایی کبد- درمان اسهال و استفراغ- ملین- رفع

بیوست - رفع اسهال خونی - رفع ورم یا کولیت روده - درمان کننده مسمومیتهای مزمن می باشد - برطرف کننده صفرای خون - دفع کننده صفرای بدن - شکستن سنگ صفرا - رفع یرقان (همراه با سرکه) - درمان بواسیر - مدر - درمان سنگ کلیه و مثانه - درمان ورم کلیه - رفع سختی ادرار (آنوری) - درمان اورمی و اسیدوز - درمان فشار خون - درمان امراض قلبی - درمان تپش قلب - **درمان کم خونی** - درمان کلسترول خون - شادی آور (همراه با سیب و سبزی ریحان) - درمان ضعف اعصاب یا افسردگی (همراه با کمی زعفران) - درمان سردرد و میگرنها مزمن - درمان صرع (همراه با سداب) - درمان امراض جلدی - نرم کننده پوست (هم خوارکی و هم ماسک) - افزاینده شیر مادر - جلوگیری از سقط جنین (رژیم کوتاه مدت) - جلوگیری از پوکی استخوان - معالجه ورم مفاصل - درمان رماتیسم - **درمان نقوس** - درمان اعتیاد - ضد ویروس (فلج اطفال و تبخار) - ضد باکتری - ضد اسکوربوت - ضد تومور و سرطان.

بنمنظور درمان بیماری های ریوی فقط آب انگور بخورید نه پوست آنرا.

چون دانه و پوست انگور برای معده های ضعیف ثقيل است لذا می توانید رژیم آب انگور تازه بگیرید.

هر کیلو گرم انگور از نظر تامین انرژی معادل ۳-۲ کیلو گرم گوشت می باشد!

دستور العمل رژیم: کلاً طول دوره رژیم ۴۰ روز می باشد که هفته اول یک وعده از سه وعده غذا، انگور خورده شود و هفته دوم دو وعده انگور ، و از هفته سوم تا آخر فقط انگور خورده شود. چون طبع انگور گفتم و تر می باشد بهتر است بیشتر در افرادی که طبع سرد دارند استفاده شود ولیکن هر طبعی می توانند از آن استفاده کند بشرطی که پُرخوری انجام نشده و از مصلح نیز استفاده گردد. در صورت استفاده از آب انگور تازه می توانید از روزی دو لیوان شروع کرده و تا روزی ۱۰ لیوان هم برسانید.

۳- آش آبغوره و زنجیل :

خواص: اسیدی کننده خون - پاکسازی اخلاط چهار گانه از بدن با سرعت زیاد - تعدیل مزاج - خونسازی و تحریک مغز استخوان جهت تقویت گلبولهای خونی (موثر در درمان تالاسمیک ها و افراد کم خون) - رفع اگزما و سایر بیماری های پوستی - **درمان دیابت** - شستشوی کلیه و مجاري ادرار - تعدیل و تنظیم وزن و لاغر کردن افراد چاق - از بین بردن دردهای مختلف بدن خصوصاً دردهای اسکلتی - درمان موثر و مفید جهت بواسیر - شفاق و واریس و واریکوس - استراحت دادن به کبد و سایر دستگاههای دفعی بدن از فعالیت زیاده از حد گذشته (در اصل یکنوع روزه غذایی برای بدن محسوب می شود). - پاکسازی سموم دارویی از بدن نظیر قرصهای جلوگیری و هورمونی و اعصاب و ...

آش آبغوره و زنجیل به عنوان منضج داده می شود یعنی پزنده. در بدن ما اگر یکی از اخلاق چهار گانه غلبه بکند، باعث بیماری می شود که یکی از روشهای برقراری تعادل اخلاق، رژیم غذایی مصرف آش می باشد .

دوره مصرف این آش بر مبنای اینکه به بیمار چه چیزی غلبه کرده است، سه روزه، پنج روزه (که اگر بشود هفت روزه اشکال ندارد)، نه روزه و چهارده روزه می باشد . اگر صفرا به بیمار غلبه کرده باشد سه روز، خون غلیب کرده باشد پنج روز، بلغم غلبه کرده باشد نه روز، سودا غلبه کرده باشد چهارده روزه توصیه می گردد و در دوره مصرف این آش از غذای دیگری استفاده نباید کرد.

دستور العمل آش آبغوره و زنجیل :

آش بدون گوشت، دارای سبزیجات و حبوبات و نمک دریا و روغن کنجد را در قابلمه مسی پخته و در زمانی که برای مصرف در یک کاسه یک نفره آن را می ریزید یک قاشق چایخوری زنجیل و مقداری آبغوره در حدی که خوشمزه شود به آن اضافه کنید و اگر سرد مزاجید یکی دو قاشق عسل پس از ان مصرف کنید و در مدت و دوره تجویز شده توسط پزشک در تمامی وعده های غذایی و میان وعده ها، فقط از این آش بدون نان مصرف نمایید.

تذکر:

در طی دوره اگر در بیمار ضعف پدیدار شد می تواند حداکثر یک روز در میان از کته با زرده تخم مرغ محلی نیمه عسلی (ترجیحاً تخم مرغ رسمی) یا شربت عسل یا نبات داغ استفاده نماید.

در طی دوره آب خوردن باید جوشیده و سرد شده باشد.

مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک در حین دوره رژیم غذایی آش، اشکالی ندارد.

در اولین روز پس از اتمام دوره رژیم آش (یعنی بعد از پایان دوره) در ساعت ۸ صبح و ۴ بعد از ظهر غذای خیلی سبک با گوشت گوسفند میل نمایید.

تغذیه خوب و سالم داشته باشید .

در صورتیکه فردی به دلیل خاصی نتواند از زنجیل استفاده نماید می تواند یک قاشق غذا خوری زیره سیاه را کوییده و در هنگام پخت در قابلمه بریزد تا آش پخته شود و در هنگام مصرف فقط آبغوره اضافه کند.

حتماً آش فوق را در قابلمه مسی طبخ نمایید.

استفاده از عدس، گشنیز، چربی، روغن های سرد، دنبه، قلم، مرغ، ماهی، گوشت و بادمجان در آش ممنوع است.

مصرف نان، میوه، و لبیات در حین دوره ممنوع است.

برنج، گندم، جو، بلغور، سبزیجات و حبوبات را می توان برای آش استفاده نمود.

عسل به جای هر نوع شیرینی.

دم کرده نعنا خشک به همراه آبلیموی ترش طبیعی و عسل (برای شیرین کردن) به جای چای در صورت نیاز مصرف گردد.

صبح روز بعد از اتمام دوره مصرف آش، ناشتا از دم کرده گل سرخ و برگ سنا یک فنجان بخورید.

چون این آش منضج و پزنده است و اخلاط را می پزد، ممکن است با مصرف آش دردهایی در حین این دوره عرض شوند، دردهایی همچون سر درد، درد مفاصل، درد پهلو و درد کبد، که طبیعی است و باید دوره را تکمیل کنید تا اخلاط پخته شده و با مسهل دفع شوند.

در حین دوره مصرف آش، هیچ غذای دیگری به غیر از آش و آب و عسل مصرف نکنید، ولی می توانید به دفعات از این آش میل نمایید.

۴- رژیم انگور و زیتون :

خواص درمانی : از این رژیم تک خوری ، جهت پاکسازی جسم و روح خود استفاده خواهد برد و همچنین خوردن این رژیم می تواند باعث ایجاد تنظیم وزن ، درمان چاقی ، درمان لاغری ، درمان شکستگی استخوان ، درمان امراض استخوانی دیگر نظیر آرتروز ، پوکی استخوان ، نرمی استخوان ، سرو

صداهای مفصلی ، کمر درد ، پا درد ، درد خارپاشنی پا ، درد مضمون استخوان دنبالچه ، درد مضمون دندنه ها ، نقویت میل جنسی ، تقویت اسپرم ها ، درمان نازایی ، رفع بیوست و پاکسازی روده ها گردد .

دستور رژیم : به مئت چهارده روز متوالی هر روز ۲۱ عدد انجیر و ۲۱ عدد زیتون را در وعده های مختلف ۳ تا ۶ گانه به هر طریق دلخواه ، ترکیبی یا جداجدا میل کنید و در این فاصله از خوردن سایر غذاها ، کشیدن سیگار و مصرف چای و میوه ها و ... پرهیز نموده و تنها خوردنی مجاز آب معمولی می باشد . همچنین زیتون های نامبرده شده نبایستی شور بوده باشد ولی استفاده از زیتون ساده و یا پرورده غیر شور مشکلی نخواهد داشت .

۵- رژیم پاکسازی جسم و روح (رژیم ۱۵ روزه سلامتی استاد خدادادی)

به نقل از کتاب ۱۵ روزه تا سلامتی ، تالیف جمشید خدادادی ، فصل دهم ، ۲۹۵ تا ۳۰۷

با انجام یک رژیم پانزده روزه می توانید از بیشتر بیماریها نجات پیدا کنید و سلامتی و نشاط خود را بدست آورید و طعم سلامتی جسم و روح را بچشید! اگر رژیم پانزده روزه زیر را دقیقاً انجام دهید ، با نتایج خیره کننده ای مواجه شد و اثرات فوق العاده مفید آن را به چشم خواهید دید. از این رژیم برای لاغری و تناسب اندام نیز می توان استفاده کرد. با این رژیم ، در عرض پانزده روز حدود ۴ تا ۵ کیلو گرم وزن کم خواهید کرد و پوستی روشن و چهره ای با نشاط پیدا خواهید نمود. و مهمتر از همه ، آرامش جالب و خواب عمیق و راحتی پیدا خواهید کرد و از زندگی لذت خواهید برد. حسن این رژیم این است که از غذاهای متنوعی برخوردار است و هر روز غذای مخصوصی میل خواهید کرد؛ زیرا تنوع در غذا باعث می شود که کلیه مواد غذایی لازم به بدن برسد و انسان از فقر غذایی نجات پیدا کند و از مغزی فعال و روانی سالم و جسمی سبک برخوردار شود. امیم است با رعایت موارد ذیل سلامتی و نشاط را برای خود به ارمغان بیاورید. افرادی که دچار بیوست مزاج هستند نیز می توانند توصیه های زیر را دقیقاً انجام دهند تا از این معضل که خود ام الامراض است نجات پیدا کنند.

استفاده از بذرهای ملین

بذرهای ملین عبارتند از: خاکشیر، بارهنگ، اسفرازه، تخم ریحان، تخم مرغ بالنگو و تخم شربتی .

طریقه استفاده از بذرها: خاکشیر و بارهنگ را به نسبت مساوی مخلوط کرده و ریگ شور کنید، و پس از یک جوش خوردن و خنک شدن استفاده کنید.

توجه:

اگر خاکشیر و بارهنگ را بجوشانید، بیوست را نیز بطرف می کند؛ در غیر این صورت اگر بخ مال شود، برای بند آمدن اسهال مفید است! بقیه بذرها را حتماً بعد از لعاب دادن مصرف کنید. از سایر بذرها می توانید به مقدار ۲ قاشق مریاخوری از یک نوع و یا مجموعه ای از آنها به یک لیوان آب جوش اضافه کرده و هم بزنید و بعد از لعاب دادن مصرف نمایید (صبح ناشتا و شب هنگام خواب). مقدار مصرف مخلوط خاکشیر و بارهنگ شرب قشده یک چهارم لیوان بعد از لعاب دادن و دو مرتبه در روز است .

خواص بذر های ملین: خواص بذرهای ملین عبارت از بیوست مزاج و جلوگیری از توقف بیش از حد مواد غذایی در روده است. این بذرها همچنین باعث دفع سموم از بدن، و در نهایت پاک سازی آن از آلودگی ها است و همانگونه که قبلاً اشاره شد، موجب سبکی جسم، آرامش خیال، لاغری و تناسب اندام و فعال کردن سیستم گوارش می‌گردد.

روزیم پانزده روزه سلامتی

صبحانه	مرباتی هویج + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	سالاد مخصوص	روز اول
شام	۳۰ گرم مغز بادام خام + ۱۰ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل	
صبحانه	مرباتی سیب + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	حلیم جوانه گندم + یک عدد میوه فصل	روز دوم
شام	۵ قاشق غذاخوری کنجد خام با پوست + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	
صبحانه	مرباتی موز + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	خوراک مخلوط + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	روز سوم
شام	۱۰ عدد بادام هندی + ۱۰ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل	
صبحانه	مرباتی خیار بوته ای + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	سوپ کرفس + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	روز چهارم
شام	حلوای مخصوص + یک عدد خیار بوته ای	
صبحانه	مرباتی به + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	دلمه فلفل سبز همراه با گوجه فرنگی + ۵ عدد انجیر + یک عدد میوه فصل	روز پنجم
شام	۵۰ گرم نارگیل + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	
صبحانه	۵۰ گرم جوانه گندم + یک قاشق عسل + ۱۰ عدد مغز بادام + یک عدد میوه فصل	
ناهار	حلیم جوانه گندم + یک عدد میوه فصل	روز ششم
شام	۴۰ گرم مغز بادام خام + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	
صبحانه	مرباتی هویج + یک لیوان شیر بادام	
ناهار	دلمه فلفل سبز همراه گوجه فرنگی + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	روز هفتم
شام	۵ قاشق غذاخوری کنجد خام با پوست + ۵ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل	

مرباتی سیب + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
سوبپ کرفس + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	ناهار	روز هشتم
۳۰ گرم مغز بادام خام + یک قاشق غذاخوری عسل + یک میوه فصل	شام	
مرباتی موز + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
سالاد مخصوص	ناهار	روز نهم
میوه فصل حدود ۵۰۰ گرم	شام	
مرباتی خیار + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
حلیم جوانه گندم + یک عدد میوه فصل	ناهار	روز دهم
۳۰ گرم مغز بادام خام + ۱۰ عدد انجیر + یک عدد میوه فصل	شام	
جوانه گندم ۵۰ گرم + ۱۰ عدد مغز بادام خام + یک قاشق مرباخوری عسل + یک عدد میوه فصل	صبحانه	
سالاد مخصوص	ناهار	روز یازدهم
حلوای مخصوص + خیار بوته ای	شام	
مرباتی توت فرنگی + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
سالاد مخصوص	ناهار	روز دوازدهم
بادام زمینی ۵۰ گرم + یک عدد میوه فصل	شام	
مرباتی گیلاس + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
سالاد مخصوص	ناهار	روز سیزدهم
۳۰۰ گرم انگور یا میوه فصل	شام	
مرباتی زرد آلو + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
خوراک مخلوط + ۵ عدد خرما + یک عدد میوه فصل	ناهار	روز چهاردهم
۱۰ عدد بادام هندی + ۵ عدد انجیر خشک + یک عدد میوه فصل	شام	
مرباتی آلبالو + یک لیوان شیر بادام	صبحانه	
حلیم جوانه گندم + یک عدد میوه فصل	ناهار	روز پانزدهم
۴۰ گرم چهار مغز (بادام، گردو، فندق، پسته) + ۱۰ عدد انجیر + یک عدد میوه فصل	شام	

توجه: در ارتباط با غذاهای این رژیم پانزده روزه که همه از مواد خام تشکیل شده، توجه به این نکات لازم است:

۱. بین وعده های غذا می توانید از میوه جات استفاده کنید.
۲. در صورت در دسترس نبودن میوه جات ذکر شده، می توان از سایر میوه جات استفاده نمایید.
۳. می توانید جای وعده های غذا را با یکدیگر عوض کنید.
۴. برای داشتن نشاط بیشتر، می توانید یک تا دو لیوان مخلوط آب سیب با لیمو ترش تازه و یک قاشق مرباخوری عسل و یا مخلوط آب سیب و آب ساقه کرفس میل کنید.
۵. در طول این رژیم، از نرمش و رژیم مناسب حال خود استفاده کنید.
۶. غذا را کاملاً بجوید و کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید.
۷. برای رفع گرسنگی، غذا را بیشتر بجوید.

طرز تهیه غذاهای رژیمی

طرز تهیه مرباجات خام

مقداری از میوه جات فصل مانند: هویج، سیب، موز، به و ... را درشت رنده کرده و یا ریز خرد کنید (بطوری که آب نیفتد) و با یک قاشق مرباخوری عسل و یک قاشق غذا خوری پودر بادام خام پوست کنده مخلوط کنید. در صورت تمايل، می توانید آب نصف لیمو ترش تازه شیرازی را به مخلوط آماده شده اضافه کنید و آن را میل کنید. می توانید هر روز یک نوع مربا تهیه کرده میل کنید.

طرز تهیه شیر بادام

۵۰ گرم مغز بادام خام و شیرین را با یک لیوان آب مخلوط کنید و روی اجاق قرار دهید. به محض جوش آمدن اجاق را خاموش کنید و صبر کنید کاملاً خنک شود. پس از آن، پوست بادام را جدا کنید و با آب خنک بشویید. مغزهای آماده شده را با ۳ قاشق غذا خوری عسل و ۴ تا ۴ لیوان آب سرد مخلوط کنید و به مدت ۵ دقیقه در مخلوط کن مخلوط کنید.

شیر به دست آمده فوق العاده سفید، چرب، شیرین و بسیار خوش مزه است. این نوشابه برای بهبود بیماران عصبی، افسرده و نگران بسیار موثر است و ناراحتی های پوستی و کبدی را نیز بر طرف می کند. و کسالت و نگرانی را نیز به سرعت از بین می برد و برای افرادی به راحتی نمیتوانند تمرکز پیدا کنند می توانند مفید باشد.

صرف این نوشابه اشتها و گرسنگی زیادی در بعضی افراد ایجاد می کند! از این رو، کسانی که از این نوشابه استفاده می کنند بهتر است که همیشه همراه خود مقداری خوراکی داشته باشند.

طرز تهیه شربت عسل :

یک لیوان آب خنک + یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی + یک عدد لیمو ترش تازه

طرز تهیه سالاد مخصوص :

کاهو، خیار، هویج، ساقه کرفس، جعفری، انواع کلم، ۵ عدد لیمو ترش تازه، یک قاشق کشمش، ۱۵ عدد مغز بادام، ۵ قاشق روغن زیتون، یک قاشق مرباخوری پونه کوهی، یک عدد سیب کوچک درختی، ۳ قاشق جوانه ماش، کمی نمک را همه را ریز یا درشت رنده کرده و با هم مخلوط کنید و میل کنید.

طرز تهیه سوب کرفس :

۳ عدد ساقه کرفس را اب بگیرید ، یک حبه سیر رنده شده ، جعفری خرد شده ۳ فاشق ، جوانه ماش ۲ فاشق ، پونه کوهی یک فاشق مرباخوری ، یک فاشق غذاخوری پودر بادام ، کمی نمک ، ۵ عدد لیمو ترش تازه ، ۵ فاشق غذاخوری روغن زیتون ، همه مواد را مخلوط کنید و سپس میل کنید.

طرز تهیه خوراک مخلوط :

۵۰ گرم جوانه گندم چرخ کرده ، ۳ فاشق جوانه ماش ، یک عدد هویج متوسط رنده شده ، جعفری خرد شده ۲ فاشق ، یک فاشق چای خوری سیاه دانه آسیاب شده ، ۵ عدد لیمو ترش ، یک فاشق چای خوری نعنای پونه خشک ، یک عدد خیار کوچک رنده شده با پوست ، ۵ فاشق روغن زیتون ، نمک به مقدار کم ، یک فاشق پودر گردو همه را در ظرف لعابی یا چینی مخلوط کرده و سپس میل کنید.

طرز تهیه دلمه فلفل سبز :

فلفل دلمه ای متوسط یک عدد ، ۷۵ گرم جوانه گندم ، ۴۰ گرم گردو ، ۳ تا ۴ عدد لیمو ترش تازه ، یک فاشق چای خوری بزرگ نعناع یا پونه کوهی ، ۴ فاشق جعفری خرد شده ، ۴ فاشق غذاخوری روغن زیتون ، کمی نمک ، یک حبه سیر متوسط .

ابتدا جوانه گندم و مغز گردو و سیر را چرخ کرده و خوب با مواد دیگر مخلوط کنید و سپس داخل فلفل را خالی کرده و مواد را داخل آن ریخته و در یخچال بگذارید بعد از نیم ساعت میل کنید.

طرز تهیه املت گیاهی :

۷۵ گرم جوانه گندم درشت چرخ شده ، ۲ عدد گوجه فرنگی ریز خرد شده ، یک عدد حبه کوچک سیر رنده شده ، کمی نمک دریا ، ۵ فاشق غذاخوری روغن زیتون ، همه مواد را به جز روغن زیتون مخلوط کنید سپس در بشقاب پهن کنید و بعداً روغن را اضافه کنید.

طرز تهیه کتلت گیاهی :

۷۵ گرم جوانه گندم چرخ کرده ، ۵۰ گرم گردوی چرخ کرده ، ۵ عدد مغز لیموی عمانی بدون هسته ، نعناع و جعفری خشک شده ۶ فاشق ، سماق قهوه ای یک فاشق مرباخوری ، یک حبه درشت سیر چرخ شده ، ۶ عدد لیمو ترش تازه ، کمی نمک دریا ، ۵ فاشق روغن زیتون ، به مقداری کافی سماق قرمز تبریزی .

همه موادر به جز سماق قرمز خوب مخلوط کرده و ورز دهید تا همه مواد به هم بچسبند ، تکه هایی از مواد را برداشته به شکل کتلت در آورید بهتر است که قبل از دستها را خیس کنید تا مواد به دستهای شما نچسبند و در نهایت در سماق قرمز بغلتانید تا همه جای کتلت قرمز شود و بعداً در دیس بچینید و در یخچال قرار دهید بعد از نیم ساعت همرا زیتون یا سالاد مصرف نمائید.

طرز تهیه کباب گیاهی :

مواد لازم برای کباب دقیقاً مثل کتلت بوده ولی با این تفاوت به جای گردو مغز بادام استفاده شود و به جای سماق قرمز ، سماق قهوه ای استفاده شود . بعد از آنکه مواد را خوب مخلوط کرده و ورز دهید دستها را خیس کرده و مقداری مواد را به شکل کباب کوییده در آورید و در سماق قهوه ای بغلتانید و در دیس بچینید و در یخچال گذاشته بعد از نیم ساعت مصرف کنید همراه سبزی ریحان و زیتون .

روزیم ۱۵ روزه استاد موسوی : (که حتما باید بیمار قبل از زالو درمانی رعایت کند)

یک روز در میان تا ۱۵ روز صبح ها به جای صبحانه ۲ لیوان عرق شاه تره خوب را روی آتش داغ کنید تا به حد جوش بر سرده بلا فاصله روی آن ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر که از قبل تمیز کرده اید بریزید و کمی با عسل شیرین کرده و به جای صبحانه میل کنید و نیم ساعت به پشت نکیه کرده و استراحت کنید و تا ظهر هیچ چیز نخورید مگر کمپوت خانگی یا چای کمرنگ . روز بعد ۳ قاشق غذاخوری ترنجین را در ۱/۵ لیوان آب جوش حل کنید ، صاف کنید و دوباره روی آتش به حد جوش بر سانید و بلا فاصله روی آن ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر که از قبل تمیز کرده اید بریزید و به جای صبحانه میل کنید و تاظهر مانند دستور قبل عمل کنید و هر روز در میان به جای صبحانه یکی از شربت های فوق را بخورید و یک روز در میان به جای ناهار س و پ گشنیز و آلوی بخارا مصرف کنید (سبزی گشنیز ، اسفناج یا برگ چغندر ، عدس ، کمی بینج ، ماهیچه گوسفند و آلوی بخارا این موارد را با هم روی شعله ملایم طبخ کنید) اگر دیابت هم دارید موقع مصرف آش کمی آبغوره خانگی استفاده کنید.

شب ها به جای شام کته گشنیز یا سیراب شیردان گوسفندی و جگر سفید گوسفند که چربی آن را کاملاً گرفته باشد طبخ کنید و در آن مقداری سرکه خانگی بریزید و از مصرف مواد زیر پرهیزید : سوسیس ، کالباس ، چربی زیاد ، سرخ کردنی ، تخم مرغ ، گوشت گوساله ، انواع ساندویچ ، ته دیگ ، خامه و سرشیر و شیرینیجات قنادی . و از ظهر تا شب ۲ ساعت قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از غذا می توان از دم کردنی های سنتی و میوه جات استفاده نمود . یک روز در میان که مصرف آش گشنیز و آلو در برنامه وجود ندارد از غذاهای آب پز و لطیف استفاده بکنید پس از اتمام ۱۵ روز زالو درمانی را آغاز کنید .

برخی از غذاهای مفید : (جهت اطلاعات عمومی.)

* ماهی :

پوست ماهی را کنده ، چشمها و آبشش و شکمش را خالی کنید . ماهی را تمیز شسته و بگذارید آب آن گرفته شود . کمی نمک به همه جای آن (داخل و خارج) بمالید . دوچه سیر را رنده نموده و به همه جای آن بمالید . ادویه ماهی را به همه جای ماهی بزنید . یک پیاز درشت را خلال نموده و کف ماهی تابه ای که درب دار است ، بریزید . سپس ماهی را روی پیازها گذاشته ، درب تابه را بسته و نیم ساعت در یخچال بگذارید . پس از نیم ساعت بیرون آورده ، ۳ قاشق غذاخوری آب و ۲ یا ۳ قاشق غذاخوری روغن مایع به نحوی که روی ماهی نریزد ، در تابه بریزید . تابه را روی شعله خیلی کم گذاشته ، تا آرام آرام بپزد . بعد از ۲۵ دقیقه ، آب تمام شده و به روغن می رسد که در این موقع ماهی آماده است . به همراه ماهی ، حتماً پودر چهار مغز یا خرما ، یا پودر گردو ، یا نارگیل ، یا شکلات صبحانه بخورید . از لیمو ترش و زیتون هم در کنار ماهی استفاده نمایید . به همراه ماهی شوید باقلاء پلو و بصورت کته بخورید و آبکش نکنید .

* **ادویه ماهی:** زعفران ۵ گرم، زنجیل ۱۵ گرم، دارچین ۵۰ گرم، هل سبز ۲۵ گرم، میخک ۵ عدد، زردچوبه ۲۵ گرم، زیره سیاه ۲۵ گرم و فلفل سیاه ۵ گرم. همه مواد را آسیاب نموده و مخلوط کرده و در شیشه ای بریزید.

نکاتی در مورد ماهی:

سعی کنید از ماهی جنوب (شوریده، حلواه سفید، حلواه سیاه، سرخو، ماهی شیر و ...) استفاده کنید، ماهی شمال آلودگی بیشتری دارد.

پوست ماهی را نخورید.

در گوشت ماهی در قسمت پهلوها، یکسری گوشتها تیره ای وجود دارد که مملو از روی است، روی باعث فعالیتهای مغزی می گردد.

میگو را هم به روش ماهی بپزید. از میگو صورتی رنگ استفاده نمایید، میگوهای سفید پرورشی هستند.

* **کباب ماهی (به جای جوجه کباب):**

ماهی کوسه (کولی) جنوب را تمیز و پوست آن را بکنید (طبع گرم دارد). به ابعاد جوجه کباب، خرد کرده و در ظرفی بریزید. یک ربع آنرا در آب ریخته و آنقدر می شویید که کف سفید از آن بیرون نیاید و سپس در صافی ریخته و آب آنرا بگیرید. ماهی ها را در یک ظرف لعابی ریخته، روی آنها پیاز خلال نموده، و با دوقاشق روغن زیتون، یک مقدار زعفران آب کرده و آب لیمو ترش تازه خوب هم بزنید (از ادویه ماهی به مقدار کف هم می توانید استفاده کنید). بر روی ظرف یک کیسه فریزر کشیده، نیم ساعت تا سه ربع آنرا در یخچال قرار دهید. سپس گوشتها را از درشت به ریز، به سیخ بکشید، بین قطعات گوشت کمی فاصله باشد، سپس بر روی آتش قرار دهید.

این کباب برای کسانی که طبع سردی دارند، مفید است. ماهی اوzon بروون را هم می توانید به همین روش کباب کنید.

* **خوراک کباب بوقلمون مخصوص:**

بوقلمون تمیز شده، خرد شده و شسته شده یک کیلو گرم، پیاز درشت یک عدد، آب لیمو ترش تازه ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، آب زعفران ۲ قاشق غذاخوری، نمک به مقدار لازم.

ابتدا بوقلمون را خوب بشویید و آن را خرد کرده و درون صافی بگذارید تا آب آن به طور کامل تخلیه شود. سپس بوقلمون آماده شده را در یک ظرف چینی بریزید و با نمک و پیاز و روغن و آب زعفران و لیمو ترش خوب مخلوط کرده و به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. آن گاه آن را به سیخ زده و روی اجاق قرار دهید تا کباب شود و پس از آماده شدن، آن را میل کنید. این غذا فوق العاده مقوی است و برای افرادی که طبع سرد دارند بسیار مفید است.

* **آبگوشت:**

این غذا را در دیگ سنگی بپزید. گوشت سرسینه یا سردست را گرفته، با یک قلم گوسفند تمیز شسته، و بگذارید بجوشد. کف آنرا گرفته، پیاز را خرد کرده و **ادویه** (زعفران ۱/۴ فاشق چایخوری، دارچین یک فاشق چایخوری و زنجیل نصف فاشق چایخوری، زیره نیز میتوان استفاده کرد) را اضافه کنید. داخل ظرف، نخود و گندم با پوست بریزید (لوبيا، سیب زمینی و گوجه نریزید)، و بگذارید آرام بپزد. غذا ۲ ساعته آماده می‌شود. در آخر کار نمک به آن اضافه نمایید. می‌توانید ۲ تا ۳ مغزی میومعمنی را هم در آن بریزید. این آبگوشت را به همراه زیتون پرورده استفاده نمایید.

این آبگوشت برای کسانی که دوران نقاوت بیماری را می‌گذرانند، یا ضعف شدید دارند، یا دچار ام اس، رماتیسم یا استخوان درد شدید هستند بسیار مفید است.

* خوراک سیب زمینی:

نیم کیلو سیب زمینی را بخار پز نموده، سپس سرد کرده و پوست آنرا جدا نموده و رنده کنید و مواد زیر را به آن اضافه نمایید: پونه کوهی یک فاشق چایخوری، روغن زیتون نصف استکان، پنیر لیقوان رنده شده (به جای نمک) ۵۰ گرم، مغز گردوبی تازه ۱۰۰ گرم (چرخ کرده).

این خوراک را می‌توانید بجای ماکارونی و اولویه استفاده نمایید. بعد از آن چند عدد خرما نیز میل کنید.

* کله جوش:

۲۵۰ گرم کشک و یک فاشق پونه کوهی و ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گردوبی درون آن ریخته شود که خیس شود. یک عدد پیاز و یک جبه سیر درون آن خرد شود و درون مخلوط کن ریخته شده و ۵ دقیقه مخلوط شود. ماده بدست آمده را روی گاز حرارت می‌دهیم تا جوش بیاید و بلا فاصله از روی گاز برداشته و نصف استکان روغن زیتون در آن می‌ریزیم. بعد از صرف غذا ۳ تا ۵ عدد خرما میل شود.

افرادی که ناراحتی استخوان دارند و یا نمی‌خواهند پوکی استخوان بگیرند این غذا را هفتاهای یکبار استفاده کنند.

* خوراک کدو حلوایی:

کدو حلوایی، هویج فرنگی (پوست کنده نشود، با برس یقه شور بشویید و دو سر آن را بچینید) بخاریز کنید. سپس آن‌ها را رنده کرده و لیمو ترش و عسل به آن اضافه کنید و به عنوان دسر استفاده کنید.

* سوپ جو: مخصوص افرادی که **پوست** و زردی و هپاتیت دارند.

جو + هویج + گشنیز + اسفناج + یک پاچه گوسفند + یک تا ۱۵ عدد آلو بخارا + یک تا دو فاشق زرشک + یک فاشق مربا خوری زرد چوبه را با حرارت کم پخته و سپس نمک اضافه کنید و هنگام خوردن، کمی لیمو ترش و روغن زیتون به آن اضافه کنید.

* سوپ جو: برای افراد معمولی (یک و عده غذا).

جو + هویج + گشنیز + اسفناج + یک ماهیچه و قلم گوسفند + سبزی آش + یک استکان گندم با پوست + زرد چوبه + کمی دارچین و زنجیل را با حرارت کم پخته و سپس نمک اضافه کرده و هنگام خوردن، کمی لیمو ترش و روغن زیتون به آن اضافه کنید.

* آش جو مخصوص:

دو پیمانه جو پوست کنده، یک پیمانه گندم با پوست، بقیه حبوبات بجز لپه و برنج هر کدام نصف پیمانه (ماش، انواع لوبيا، نخود، عدس)، یک کيلو سبزی آش، پياز يك عدد خرد شود و دو تا سه جبه سير نيز رنده شده و به مواد ذكر شده اضافه شود . بدون اينكه نمک زده شود حرارت داده می شود تا جوش بيايد سپس ادویه (مثل زردچوبه) اضافه شود. وقتی کاملاً پخت نمک اضافه شود و ده دقیقه قبل از آماده شدن سبزی به آن اضافه شود. يك قاشق پونه کوهی نيز ریخته شود. پس از ریختن در ظرف می توان يكی دو قاشق روغن (زيتون، کنجد یا روغن مایع) بر روی آن ریخت و دو سه قاشق کشک مخصوص و يك قاشق پودر گردو نيز اضافه می کنيم. بعد از خوردن غذا ۳ تا ۵ دانه خرما خورده شود.

با خوردن اين آش دچار پا درد، زانو درد، آرتروز و ساییدگی استخوان نمي شويد.

* **کشک مخصوص:** کشک جامد خرد شود، خيس شود و همراه با يك قاشق مربا خوري پونه کوهی و يك جبه سير در مخلوط کن به مدت پنج دقیقه مخلوط شود.

ترشی ها:

* زیتون پرورده:

هسته يك کيلو زيتون شکسته گوشتی را در آورده و خوب شسته و خرد و ساتوری کنيد . ۲۵۰ گرم گردوی چرخ شده، ۵ جبه سير رنده شده، آب ۵ تا ۷ عدد لیمو ترش تازه (به جای لیمو ترش می توانید از آب انار ترش استفاده نمایید)، يك عدد انار ترش کوچک در آن دانه کرده، يك قاشق مرباخوری بزرگ گلپر ساییده، سه قاشق غذاخوری سرکه سیب و يك قاشق چای خوری زیره سیاه را خوب با هم مخلوط نموده، در کاسه لعابی یا چینی ریخته و نیم ساعت در یخچال بگذارید .

در صورت در بسته بودن تا يك هفته در یخچال قابل نگهداریست .

زیتون پرورده، بسیاری از بیماریهای گوارشی، کبدی و پوستی را از بین می برد.

زیتون را بصورت شکسته استفاده نمایید، از زیتون سالم استفاده نکنید .

* غوره غوره:

آب غوره را گرفته، صاف کرده و خود غوره را درون آن می ریزیم.

* ترشی دیگر:

تلخی زيتون را می گيريد. وقتی آب آن تبخیر شد در يك شيشه ریخته و روغن زيتون روی آن بریزید .

سس ها:

* سس فرمز: ۲ تا ۳ عدد گوجه فرنگی درشت و رسیده را رنده کرده و با استفاده از صافی پوست و دانه آن را جدا کنید. یک قاشق مربا خوری بزرگ، پونه کوهی یا نعنا خشک اضافه کنید. دو سوم (نصف) استکان روغن زیتون به آن اضافه کرده و یک حبه سیر متوسط در آن رنده کنید و یک قاشق چایخوری کوچک نمک اضافه کرده و هم می زنیم.

این مواد باید در ظرف چینی یا بلوری یا لعابی تهیه شود. (مواد این سس را می توان بر حسب زائمه کم یا زیاد کرد البته سیر بیشتر از یک حبه نریزید. همچنین اگر خواستید به اندازه نوک قاشق چایخوری فلفل سیاه یا سفید اضافه کنید و سعی کنید زیاد نماند).

* سس سفید: یک لیوان متوسط روغن زیتون، یک حبه سیر کوچک، سه قاشق غذاخوری ارده، یک استکان کوچک آب لیمو ترش تازه، یک قاشق مربا خوری پونه کوهی، نمک و فلفل به اندازه کافی.

همه مواد را در مخلوط کن ریخته و دو دقیقه مخلوط کنید. بر اساس ذائقه می توان مقدار مواد را تغییر داد.

نوشابه های سنتی :

* نوشابه مخصوص: بخصوص برای کبد و کسانی که بدنشان داغ می شود. آب لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، پرتقال، سیب. روزانه یک تا دو لیوان بخورید تا همیشه با نشاط باشید.

* شیر موز مخصوص: دو قاشق غذاخوری پر مغز تخمه آفتابگردان خام، ۲۰ گرم مغز بادام پوست کنده و یک عدد موز را مخلوط کنید.

* شیر کاکائو: سه قاشق غذاخوری پر مغز تخمه آفتابگردان خام و سه قاشق عسل و سه لیوان آب.

* آب سبزیجات: کسانی که دچار بیماریهای بد خیم و سلطان هستند، روزی ۲ تا ۳ لیوان از آب سبزیجات استفاده نمایند. آب سبزیجات مخلوطی از آب هویج، آب خیار، آب ساقه کرفس، آب لیمو نوش تازه و آب جعفری است که بنا بر ذائقه می توان مواد را کم و زیاد نمود. برای جذب مواد، بهتر است با روغن زیتون استفاده نمایید. البته می توان روغن زیتون را قبل یا بعد از این نوشیدنی نیز استفاده کرد.

* نوشابه دیگر: برای کسانی که نمی توانند زیاد ترشی بخورند. خستگی را بر طرف می کند و عفونت را دور می کند. یک لیوان آب سیب و آب یک عدد لیمو ترش تازه. (عسل نیز می توان اضافه کرد)

شربت ها :

* شیر بادام:

۵۰ گرم مغز بادام خام در آب سرد خیس شده و پوست کنده شود و همراه ۳ قاشق غذاخوری عسل و چهار لیوان آب سرد در مخلوط کن ۵ دقیقه مخلوط شود. یک لیوان از این شیر در عرض ۳ دقیقه خورده شود.

خواص: برای بهبود بیماران عصبی، افسرده و نگران بسیار مؤثر است و ناراحتی های پوستی و کبدی و کسالت و فراموشی را از بین می برد و برای تمرکز فکر مفید است.

برای پوست گرفتن بادام، بادامها را در آب سرد ریخته و روی شعله قرار دهید، همین که آب جوشید، شعله را خاموش کرده و پس از سرد شدن، بادامها به راحتی پوست می‌شوند.

بقیه شیرها نیز به همین طریق تهیه می‌شوند: فندق، گردو، پسته چهارمغز، تخمه کدوی خام، تخمه آفتابگردان خام.

* شربت عسل:

یک قاشق عسل + یک لیوان آب + آب یک عدد لیمو ترش شیرازی + دو تکه یخ قالبی کوچک.

خواص: این شربت برای تمامی افراد و برای تمامی سنین مفید است.

برای رفع خستگی ذهنی، شربت آب و عسل بهترین چیز است.

برای افزایش حافظه، روزی سه لیوان شربت آب و عسل با یخ استفاده نمایید.

کسانی که **بی خوابی** دارند شربت آب و عسل را در طول ۱۰ دقیقه، میل کنند.

اگر کسی **خواب زیادی** دارد، این شربت را سریع میل کند.

برای ضعف بدن، شربت آب و عسل را با یخ، آرام آرام بنوشید.

کسانی که با خوردن **عسل**، معده درد می‌گیرند، آن را بصورت شربت عسل بخورند.

* بذرهای ملین: خاکشیر، بلوهنگ، اسفزه، تخم ریحان، تخم شربتی، تخم مرغ و بالنگو.

خاکشیر و بارهنه را به نسبت مساوی مخلوط کرده و ریگ شور کنید، و پس از یک جوش خوردن و خنک شدن استفاده کنید.

مقدار مصرف: یک چهارم لیوان بعد از لعاب دادن و دو مرتبه در روز.

بقیه **بذرها** را حتماً بعد از لعاب دادن مصرف کنید. از سایر بذرها می‌توانید به مقدار دو قاشق مربا خوری از یک نوع و یا از مجموع

آن‌ها به یک لیوان آب جوش اضافه کرده و هم بزنید و بعد از لعاب دادن استفاده کنید (صبح ناشتا و شب هنگام خواب).

خواص بذرهای ملین: رفع یبوست مزاج، دفع سmom از بدن، سبکی جسم، آرامش خیال، لاغری و تناسب اندام.

دم کردنی ها:

* **دم کرده به**: به را درشت رنده نموده، خشک که شد در تابه بدون روغن تفت دهید تا رنگ آن قهوه ای شود، خنک که شد در پاکتی بریزید و مانند چای دم کنید.

بقیه میوه‌جات مانند سیب، هلو، آلبالو، گیلاس و ... را هم می‌توان به همین روش استفاده نمود.

* **دم کرده دارچین و زنجیل**: یک قاشق مرباخوری دارچین و نصف قاشق چایخوری زنجیل را با ۲ لیوان آب دم کرده، گرم گرم با عسل بنوشید.

* **دم کرده دارچین و هل**: یک قاشق غذاخوری دارچین چوب خرد شده، ۱۰ عدد هل سبز خرد شده، نصف قاشق چایخوری کوچک زعفران را با ۵ لیوان آب به مدت نیم ساعت دم کرده، گرم گرم با عسل بنوشید.

* **دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی**: یک قاشق غذاخوری پونه کوهی و یک قاشق غذاخوری آویشن شیرازی را به همراه سه لیوان آب جوش در یک قوری چینی به مدت سی دقیقه دم کرده (علامت دم شدن، ته نشین شدن برگهای پونه است)، سپس با عسل شیرین نموده و گرم گرم خوردہ می‌شود.

این دم کرده برای دخترخانم ها و خانم هایی که در دوران عادت ماهیانه از درد شدید رنج می بردند و تیز کسانی که دارای درد کلیوی هستند بسیار مفید است. این دم کرده برای رفع عفونت و سرماخوردگی یک نوشیدنی ایده آآل است.

* **دم کرده چای مکه (تمبر گجرات):** دو تا سه قاشق غذاخوری تمبر به همراه سه تا چهار لیوان آب جوش در قوری چینی ریخته و به مدت بیست دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید. سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

* **دم کرده زرشک:** ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری زرشک آبگیری به همراه چهار لیوان آب جوش را در قوری چینی ریخته و بعد از یک جوش خوردن، به مدت بیست دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید و سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید. این دم کرده برای افرادی که دارای فشار خون و قند و چربی هستند مفید است. مخصوصاً افرادی که از ناراحتی های کبدی رنج می بردند و یا اشخاصی که دچار بیماری سیاتیک شده اند، روزانه ۳ تا ۴ لیوان آب زرشک یا دم کرده آن را میل کنند.

* **دم کرده آلبالو:** ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم آلبالوی رسیده را در قوری چینی ریخته و با سه لیوان آب جوش به مدت سی دقیقه و با حرارت ملایم دم کرده، سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل شود.

این دم کرده برای افرادی که دچار کم اشتہایی هستند بسیار مفید است. مخصوصاً افرادی که از **غلظت خون** رنج می بردند و یا کسانی که صورتشان جوش های چرکی دارد.

* **دم کرده آرام بخش گل لاوند (اسطوخودوس):** یک قاشق مرباخوری گل لاوند به همراه یک قاشق غذاخوری برگ، به لیمو در قوری چینی ریخته با دو لیوان آب جوش به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه و با حرارت ملایم دم کنید و پس از آن با کمی عسل آن را شیرین کنید و به آرامی میل نمایید.

این دم کرده برای افرادی که از ناراحتی های عصبی و افسردگی رنج می بردند فوکالعاده مفید است.

* **دم کرده گل گاوزبان:** دو قاشق غذاخوری گل گاوزبان + چهار عدد لیمو عمانی + چهار لیوان آب جوش را به مدت سی دقیقه دم کرده، سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل نمایید.

این دم کرده بهترین نوشیدنی برای کنترل فشار خون است و خواب آور نیز هست.

* **دم کرده دیگو:** یک قاشق مرباخوری گل لاوند (اسطوخودوس) + یک قاشق مرباخوری گل بهارنارنج + یک قاشق مرباخوری رزماری + چهار لیوان آب جوش را به مدت سی دقیقه دم کرده و پس از آن، با کمی عسل، شیرین کرده و به آرامی میل نمایید. این دم کرده بهترین آرام بخش اعصاب است.

* **دم کرده ۲ قاشق چای کوهی (پشمی) با عسل، آرام بخش اعصاب است.**

دسر:

* **دسر کدو حلوایی:** کدو حلوایی را بخارپز کرده پس از خنک شدن پوست آن را کنده و درون مخلوط کن بریزید .

۱ یا ۲ فاشق عسل، یک فاشق مربا خوری هل سبز ساییده و ۲ تا ۳ فاشق غذا خوری گلاب اضافه شود. مخلوط کن را روشن کنید تا مایع نارنجی رنگی بدست آید. مایع را در یک ظرف چینی یا بلور ریخته و کمی خلال بادام اضافه کرده و هم بزنید . و روی آن را با هل ساییده و پودر نارگیل و دارچین تزئین کنید. شب، ظرف را در یخچال می گذاریم تا صبح ژلاتینی می شود و آماده مصرف می باشد.

* **موبا:**

توت فرنگی را بشویید و بپگ سبز آن را جدا کرده و در صافی ریخته و در جلو پنکه خشک کنید تا آب آن کاملاً تبخیر شود . حال داخل ظرف شیشه ای یا بلوری ریخته و روی آن عسل بریزید تا سطح عسل بالاتر از میوه برسد . سچس آن را به مدت یک هفته در یخچال بگذارید. در هنگام سرو می توانید پودر هل بر روی آن بپاشید.

اگر کمی چهر مغز را لابه لای میوه ها اضافه کنید یک مولتی ویتامین می شود .(بدلخواه)
مربای زردالو، آلبالو، گیلاس و تمشک را نیز به همین صورت درست می کنند .

* **موبای روزانه:**

مقداری از میوه جات فصل مانند: هویج، سیب، موز، به و ... را درشت رنده کرده و یا ریز خرد کنید(طوری که آب نیفتد) و با یک فاشق مربا خوری عسل و یک فاشق غذا خوری پودر بادام خام پوست کنده مخلوط کنید . در صورت تمایل می توانید آب نصف لیموترش تازه شیرازی را به مخلوط آماده شده اضافه و آن را میل کنید .

* **بستنی:**

به همان شکل که توت فرنگی را برای مربا خشک کردید برای بستنی هم خشک میکنید . نیم کیلو از این میوه را داخل مخلوط کن بریزید و ۵ فاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. ۱۰۰ گرم پسته یا یکی از چهار مغز (گردو. بادام . فندق. پس+ته) را به آن اضافه کرده و بعد نصف فاشق چایخوری وانیل + یک فاشق سوب خوری گلاب + یک فاشق چایخوری بزرگ (مربا خوری) پودر ثعلب. همه اینها را در مخلوط کن به مدت یکی دو دقیقه مخلوط کنید و بعد آن را درون ظرف مورد نظرتان بریزید و درون فریزره بگذارید. هر ساعت یکبار آنرا هم بزنید تا یخ نزند تا وقتی که آماده شود.

حال می توانید دو فاشق مربا خوری تخم شربت که قبلًا خیس شده و لعاب داده و یک فاشق مربا خوری عسل را همراه ۲ یا ۳ دانه توت فرنگی بر روی آن اضافه کنید. در هنگام سرو می توانید یک فاشق چایخوری پودر هل بر روی آن بپاشید .

* **خامه گیاهی:**

۱۰۰ گرم بادام هندی خام را در مخلوط کن ریخته، ۲ فاشق غذاخوری آب اضافه نموده، ۱۵ ثانیه مخلوط می نمایید.

* **سالاد رژیمی:**

انواع کلم (کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کلم قمری و برآکلی)، کاهو، خیار بوته ای کامل، هویج، جوانه گندم سه فاشق غذاخوری، جوانه یونجه، جوانه شبدر، پیاز کوچک یک عدد، پونه کوهی یک فاشق مربا خوری، یک فاشق کشمکش

شسته شده، ۱۰ عدد مغز بادام خام، کنجد خام با پوست یک قاشق، یک عدد سیب درختی کامل، لیمو ترش تازه، روغن زیتون، نمک و سبزیجات معطر (عناء، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری و ساقه کرفس). همه با هم مخلوط شوند.

این سالاد یک غذای کامل است.

* روش پخت نان:

۲ کیلو آرد، یک مقدار مخمر و یک چانه خمیر ترش (از نانوایی تهیه نمایید). مخمر را در آب حل نموده و آرد را به آن اضافه نمایید. خوب ورز داده و خمیر ترش را هم اضافه کرده و ورز دهید. سپس پارچه‌ای روی خمیر کشیده، ۲ ساعت بماند تا ور بیاید. ساج را روی شعله گذاشته تا گرم شود و بعد خمیر را در آن په نمی کنید تا بپزد، سپس روی دیگر آنرا هم بر گردانید تا بپزد.

* کلوچه و نان شیرمال: با استفاده از خمیر نان

چند خرمای بدون هسته را با هل، زنجیل یا دارچین و پودر نار گیل مخلوط کرده، مواد را روی خمیر نان پهنه شده ریخته و روی آنها را با لایه‌ای از خمیر پوشانده، آنرا بپزید.

اگر بجای آب از شیر و کمی شکر استفاده نمایید، نان شیرمال تهیه می‌شود.

* شیرینی معجون جوانه گندم:

شیرینی مخصوص سوداوی‌ها و بلغمی‌ها:

چهار مغز (گردو، بادام، فندق و پسته)، کنجد با پوست، بادام هندی، پودر نار گیل هر کدام ۱۰۰ گرم آرد جوانه گندم ۲۵۰ گرم، عسل ۲۵۰ گرم، شیره انگور یا خرما ۲۵۰ گرم یا یک لیوان، زعفران یک مثقال، دارچین ۲۵ گرم، هل سبز ۲۰ گرم، زنجیل یک قاشق چایخوری کوچک، وانیل شکری ۱ قاشق چایخوری، روغن زیتون (در صورت تمایل) ۳ تا ۴ قاشق غذا خوری.

این مواد را خوب آسیاب کرده و با آرد جوانه گندم خوب مخلوط کرده، سپس شیره و عسل را اضافه کنید و خوب ورز دهید تا به صورت حلوای (خمیر سفت) در بیاید. اگر خمیر خیلی سفت شد می توانید چند قاشق گلاب به آن اضافه کنید. حال چند قاشق روغن زیتون نیز به آن اضافه کنید و در دیسی پهنه کرده و پودر پسته و نار گیل روی آن بپاشید. سپس به مدت سی دقیقه در یخچال گذاشته شود و پس از اینکه کمی سفت شد آن را برش داده و جدا کرده و یک سیلیفون روی آن بکشد.

این شیرینی را افراد صفراوی و دموی استفاده نکنند. البته در صورت تمایل می توانند کمی از آن را مصرف کرده و پس از آن دو تا خیار میل کنند تا متعادل شود.

این شیرینی تقویت کننده بسیار مؤثری است برای افرادی که دچار ضعف اسپرم هستند. داروی ضد التهاب بسیار خوبی است برای بیماران مبتلا به آرتی روماتوئید. داروی فوق العاده مفیدی برای بیماران صرعی می باشد (بیماران صرعی از مصرف گردو خود داری نمایند). برای بیماران مبتلا به MS داروی آرام بخش و ضد پلاک است.

* **حلوا مخصوص:** این حلوا را افراد صفراوی و دموی استفاده نکنند. البته در صورت تمایل می توانند کمی از آن را مصرف کرده و پس از آن دو تا خیار میل کنند تا متعادل شود.

خرمای مرغوب بدون هسته یک جعبه (۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم)، مغز گردوی تازه ۱۵۰ گرم، آرد جوانه گندم ۲۰۰ گرم، دارچین ساییده یک قاشق غذاخوری سر صاف، هل سبز ساییده یک قاشق مرباخوری، پودر نار گیل و پسته هر کدام یک قاشق غذاخوری (برای تزئین)، در صورت تمایل ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون.

مغز گردو و دارچین و هل سبز را آسیاب کرده و با آرد جوانه گندم خوب مخلوط کنید و آن را در یک ظرف چینی با خرما مخلوط کرده و خوب ورز دهید تا به صورت حلوای (خمیر سفت) در بیاید. اگر خمیر خیلی سفت شد می توانید چند قاشق گلاب به آن اضافه کنید تا رقیق شود. در صورت تمایل ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کرده و دوباره آن را ورز دهید تا خمیر نرم و برآقی به دست بیاید. خمیر را در دیسی پهن کرده و پودر پسته و نار گیل روی آن بپاشید. سپس به مدت سی دقیقه در یخچال گذاشته شود و پس از اینکه کمی سفت شد آن را بشد و جدا کرده و یک سیلیفون روی آن بکشید و در یخچال نگه داری کنید.

* شکلات صبحانه:

۵ قاشق غذاخوری ارده با یک قاشق غذاخوری عسل را آنقدر هم می زنید تا به شکل شکلات در آمده و سفت شود، سپس می توانید پودر فندق یا گردو هم به آن اضافه نمایید. اگر بخواهید رنگ کاکائو پیدا کند، به جای عسل، شیره انگور یا شیره خرما به آن اضافه نمایید.

ظروف غذا:

بهترین ظروف به ترتیب: گلی لعابی، چینی، بلور، ظروف مسی و روی. سعی کنید در ظرفهای لعابی گلی غذا بخورید. از ظروف آلومینیومی، تفلون و پلاستیکی استفاده نکنید.

استفاده از ظروف تفلون مشکلات زیادی را ایجاد می کند.

ظروف آلومینیومی باعث کندی ذهن و شعور و اشکال در کلیه ها می شوند.

استیل ظروف خوبی هستند ولی برنج را می سوزاند و غذا در آنها خوشمزه نمی شوند.

* **دیگ سنگی**: از دیگی استفاده کنید که سنگ آن یکنواخت مشکی باشد و رگه های سفید نداشته باشد. پس از خرید، یک تا یک و نیم لیتر آب در آن ریخته، به همراه ۲۵۰ گرم دمبه چرخ کرده، بگذارید به مدت ۱/۵ ساعت بجوشد. برای آنکه نشکند زیر آن توری بگذارید. سپس از شعله برداشته بگذارید سرد شود و بعد محتوای آنرا دور ریخته و خوب بشویید، دیگ آماده استفاده می باشد.

* **آرام پز**: یک قابلمهایی که قابل استفاده نیست را برداشته، در داخل آن آبکشی را وارونه قرار دهید تا سوراخهای آن رو به بالا باشد، دو لیوان آب زیر آبکش ریخته، لبو، سیب زمینی، شلغم و... را روی آن قرار داده، نیم ساعته مواد می پزند.

* زود پز: در زود پز دما و فشار بسیار بالا میرود و سلول های مواد از هم می پاشد و سرطانزا میشود.

* مایکرو فر: از امواج رادار استفاده می شود که عقیم کننده است.

آشنایی با بعضی از اعمال و اصطلاحات طب سنتی :

منضج چیست :

برای خارج شدن ماده ای که باعث بیماری در هر قسمتی از بدن شده است داروهایی به کار می رود که باعث نضج یا حل شدن آن می گردد مثلاً موقعی که زیادی صفرا باعث بیماری شده باشد (مثل زیادی صفرای خون در بیماریهای کبدی و غیره) داروهای حل کننده ای بکار می برند مثل (نضج) که با تجویز آن ها ناراحتی بیمار مرتفع می گردد داروهای حل کننده یا منضج را بحسب مزاج بیمار انتخاب می نمایند مثلاً اگر در اثر گرمی بیماری به وجود آمده باشد، منضج یا حل کننده یا داروی پاکسازی سردی به کار می برند. گفتنی است که بیشتر کاربرد منضجهای در وقتی است که بیماری شدید شده، در بدن رخنه کرده و کهنه شده است که با استفاده از منضجهای همانطور که از نامش پیداست خلط غالب پخته شده و آماده میشود تا دارو کار خود را راحتتر انجام داده و سریعتر بیماری بهبود پیدا نماید.

منضج معروف چهار خلط مثل سرکه انگبین و منضج خلط های بلغم و سودا مثل شربت خاکشیر ترنجبین و منضج خلط دم و صفرا مثل شربت خاکشیر و شیر خشت را می توان نام برد و ...

مسهل چیست :

عبارت است از عبور مدفعه ای که بطور غیر طبیعی آبکی یا شکل نگرفته است و تواتر افزایش یافته ای را دارد (از نظر علمی وزن مدفعه بیش از ۲۰۰ گرم در روز را اسهال گویند .) به اسهال کمتر از دو هفته اسهال حاد و به اسهال بیش از دو هفته اسهال حاد و به اسهال بیش از ۴ هفته طول کشیده اسهال مزمن می گویند.

لینت مزاج با اسهال فرق دارد . اولی یعنی شل بودن و نرم بودن مدفعه که حالت فیزیولوژیک و مطبوع روده است . در حالی که اسهال حالت غیر عادی و غیر مطبوع ، یعنی آبکی بودن پاتولوژیک مدفعه را مطرح می سازد .

فرق ملین با مسهل :

- ملین آستکه به طور محدود انچه را که در فضای معده و روده و نواحی اطراف آن وجود دارد به بیرون از بدن فروود اورد حال آنکه

- مسهل آستکه ماده مرض را از عروق (فضای معده و روده و نواحی اطراف آن) و از سراسر بدن بداخل روده و سپس به خارج از بدن فروریزد

- در تجویز ملین منضج لازم نیست ، هر چند که اگر منضج بدھیم بهتر است

- ولی در هنگام تجویز مسهل ابتدائاً تجویز منضج پیش شرط است .

- ملین را به هر طبع و مزاجی و هر سنی می توان تجویز نمود (مثل مغز فلوس ، خاکشیرو...) حتی به زنان حامله ، نوزادان و پیران

- در واقع ملین شل کننده ضعیف مدفوع است ولی مسهل رفیق کننده قوی آن می باشد. لذا مسهل را باید با احتیاط بیشتر تجویز نمود.

جهت انجام یک اسهال موفق به ترتیب زیر عمل می کنیم :

- ۱ - تجویز منضج (خاکشیر و ترنجین) به منظور آمادگی بیمار (به مدت یک هفته)
- ۲ - تجویز ملین بدنبال منضج به مدت کوتاه مثلا چند روز (مثل فلوس یا بنفسه با دوز کم)
- ۳ - تجویز مسهل ضعیف تا متوسط (مثل فلوس و بنفسه با دوز زیاد تر)
- ۴ - در صورت عدم موفقیت در رفع یبوست تجویز مسهل قوی تا بر طرف شدن کامل یبوست بیمار مثل خربق ، سنا و ریوند.

انواع آش منضج :

- ۱ - صفرابر : آش شاه تره
- ۲ - بلغم بر : آش قنطريون
- ۳ - سودابر : آش زیره رومی و بسفایج

حجامت :

در واقع اعمال یک استرس فوری به سیستم ساکن دفاع عمومی بدن است تا آن را برعلیه تمام عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال نماید. بیشترین کاربرد حجامت در بعد پیشگیری است و با مکانیسم های مختلفی از جمله تنظیم سیستم ایمنی، تنظیم ترکیبات شیمیایی و هورمونی خون و تنظیم سیستم اعصاب خود کار بدن از ابتلا به انواع بیماری ها پیشگیری می کند. علاوه بر این حجامت کاربردهای درمانی نیز دارد به نحوی که در درمان برخی بیماری ها مانند سردردهای عصبی و میگرنی ، چربی ، قند و اوره خون ، سنگ های کلیوی و کیسه صfra ، پرخوری ، بثورات پوستی ، ویتیلیگو یا برص ، آسم ، جنون و بیماری های روانی ، بی اشتہایی کودکان ، ورم کلیه ، افزایش عقل ، میگرن ، رشد اطفال ، زردی اطفال موثر است. و هیچ عملی از اعمال تخلیه (فصد خون ، تنقیه ، مسهل ، قی ، تعزیر و غیره) به اندازه حجامت قداست ندارند و از نظر علمی وقتی شما تک تک روش های تخلیه را به طور جداگانه بررسی کنید می بینید که حجامت خود به تنها یی مجتمعه ای از همه ای این اعمال است که در قالب یک تیغ و لیوان ساقمه داری خلاصه شده است. و در کل حجامت باعث تخلیه خون ، تصفیه و پاکسازی خون ، تعدیل انرژی در سراسر بدن ، تنظیم عمل هورمونی در بدن ، خاصیت ضد سرطانی حجامت (در صورت تداوم) تقویت سیستم دفاع ایمنی بدن ، تنظیم و تحریک اعصاب مختلف بدن ، انحراف دهنده مسیر خون از اندام پر ارزش به سمت اندام کم ارزش تر ، تسريع عمل گردش خون ، جلوگیری از خستگی قلب ، رفع اسپاسم عضلانی و درد ، جلوگیری از سکته از طریق تولید مواد رقیق کننده خون ، ایجاد محیط مناسب برای رشد گلبول ها و افزایش عمر آنها ، پاکسازی و اصلاح کار نزله ها ، متوازن سازی اخلاط اربعه در بدن و ... در آخر حجامت یعنی افزایش طول عمر و بالاخره حجامت یعنی اکسیر جوانی .

نحوه انجام عمل حجامت تو:

در این روش پس از اینکه موضع حجامت را ضد عفونی کردید، ابتدا موضع عمل حجامت را با روغن زیتون ، روغن مالی نمایید و کمی مالش دهید تا سرخ شود و با استفاده از یک لیوان یکبار مصرف (یا شیشه ای) مخصوص حجامت و با دستکاه مکش ، عمل بادکشی را انجام داده می شود . خلا ایجاد شده در لیوان باعث تجمع مواد سبک خون مویرگی در موضع حجامت می شود . سپس لیوان را از موضع جدا نموده و با یک تیغ پیستوری استیل چند خراش سطحی به عمق نیم تا یک میلیمتر (کم تر هم می توان زد) به صورت مایل ایجاد شود. سپس دوباره لیوان را گذاشت و عمل مکش را انجام داده می شود. این عمل سه تا پنج بار انجام می شود و در مجموع حداقل ۵۰ تا ۷۰ سی سی خون از بدن شخص خارج می شود البته بدن در مدت زمان بسیار کوتاهی قادر به بازسازی این مقدار خون است . در این روش فضولات سطحی بدن تخلیه و خون نیک باقی می ماند و خون ناصالح بدین وسیله و به طور انتخابی از بدن دفع خواهد شد . (**ملاک ، انجام صحیح عمل حجامت می باشد نه خون زیاد آمدن**)

حجامت و اسلام :

در قرآن مستقیما سخنی از حجامت نیامده است ولیکن در روایات احادیث بیشماری (بیش از ۶۰۰ حدیث) راجع به مستحب بودن این فریضه الهی نقل شده است که خود مقاله مفصلی را می طلبد که در آینده در نشریه به چاپ خواهد رسید ولیکن در این مقاله صرفا به ذکر چند حدیث پسنده می کنیم:

امام صادق (ع): حجامت نوره و سعوط از داروهای پیامبران شمرده شده .(بحارج ۱۱۹ ص ۶۲) - امام صادق به نقل از پدران خود میفرماید: امیر المؤمنین (ع) فرمود: برستیکه حجامت بدن را صحت می بخشد و موجب افزایش عقل می شود (بحارج ۱۱۴ ص ۶۲) - امام رضا می فرماید: رسول خدا (ص) فرمود: اگر در چیزی شفا وجود داشته باشد پس در تیغ حجام است یا شربتی ار عسل (بحارج ۱۲۷ ص ۶۲) - رسول اکرم در حدیث شب معراج می فرماید: وقتی به آسمان هفتم صعود داده شدم هیچ ملکی از ملائک بر من گذر نکردند مگر اینکه گفتند ای محمد حجامت کن و امت را به حجامت کردن و خوردن سیاه دانه و قسط امر بفرما .(بحارج ۳۲۶ ص ۱۸) - اما صادق در حدیثی دیگر می فرماید: حجامت عقل را افزایش می دهد و موجب افزایش قدرت حافظه می گردد (بحارج ۱۲۶ ص ۶۲) - به نقل از رسول خدا (ص) آمده است: بهترین عید ، عید حجامت است که چشم را جلا می بخشد و بیماری را می زداید (بحارج ۱۱۶ ص ۶۲)

آیا خون ورید (اهدا شده) با خون حجامت تفاوتی دارد؟

در طرحی پژوهشی که در بیمارستان لقمان حکیم تهران انجام شد، فاکتورهای بیوشیمی موجود در خون وریدی (خون اهدا شده) را با خون حجامت، همزمان مقایسه گردید که تفاوت های فاحشی مشاهده شد. طوری که فقط میزان **کلسترول** خون حجامت، ۲/۵ برابر بیشتر از خون ورید بود، بنابراین برای کاهش میزان کلسترول خون، انجام حجامت بسیار مفید است . همزمان سهم موجود در خون حجامت را با سهم خون وریدی مقایسه شد که کشف شد سهم موجود در خون حجامت ۲۳ برابر سهم خون وریدی بود که با توجه به فراوانی مسمومیت های غذایی، شیمیایی، آلرژیک و تنفسی که بر اثر پراکندگی سرب و آلاینده های دیگر در محیط های صنعتی و عمومی و شهرهای بزرگ وجود دارد، حجامت برای مقابله با این تهدیدات جانی کافی است . و در کتاب شناخت طبایع جلد ۲ آمده

است : مثلاً اگر اسید اوریک در خون کسی ۸/۵ باشد در خون حجامت او ۹/۵ است یا اینکه **هما توکریت** در خون کسی که ۴۵ است در خون حجامت او ۸۰ است.

سنین مجاز حجامت و دفعات در سال :

حجامت را می شود از ۶۰ سالگی براحتی انجام داد البته در سنین بیشتر از ۶۰ سالگی هم در صورت توانایی می توان انجام داد . بر حسب روایات برای دفعات حجامت در سال بهترین قاعده برای تمام سنین عمر حتی کودکی و کهنسالی ماهی یکبار است یعنی سالی ۱۲ بار . اما پس حسب قانون (سن – روز) که در کتاب طب الرضا آورده شده است و آنرا از ۲۰ سالگی به بعد مثال زده است به این صورت می باشد : مثلاً فرد ۲۰ ساله هر ۲۰ روز یک بار یا فرد ۳۰ ساله هر ۳۰ روز یک بار یا فرد ۳۵ ساله هر ۳۵ روز یکبار و... و بر این اساس می شود سالی ۶ تا ۱۸ بار بر حسب سن های مختلف حجامت کرد . و از نظر دکتر سید علی ابوالحیب ، کودکان دبستانی و زیر دبستانی در فصول بهار و پاییز مجموعاً ۲ الی ۴ نوبت این عمل را انجام دهند و در سنین راهنمایی فصلی ۱ الی ۲ بار انجام دهند و در سنین دبیرستان هر دو ماه یکبار انجام دهند و در صورت توان جسمی بالا و مزاج دموی ۷ الی ۸ بار در سال می توانند انجام دهند . البته در صورت نیاز و تجویز طبیب یا حکیم می توانند تعداد دفعات به گون ای دیگر باشد مثلاً بعضی بیماران ممکن است در دوره ای هفته ای یکبار و گاه روزی یکبار حجامت را انجام دهند .

آیا حجامت برای اطفال و نوجوانان نیز قابل توصیه است؟ بلی . آثار و نتایج و فواید حجامت در نوزادان و اطفال و نوجوانان فراوان است که به برخی از آنان اشاره می شود .

۱ - افزایش قد و وزن و جهش رشد اطفال ۲ - افزایش مقاومت اطفال نسبت به بیماری ها و کاهش سرماخودگی ها و بیماری های عفونی پس از حجامت ۳ - اختلالات رفتاری و ناهنجاری های عصبی کودکان .

بیش از ۴۳ نوع بیماری اختصاصی در اطفال با حجامت قابل درمان است و نیز حجامت تاثیر ویژه ای در شادابی پوست و مو و افزایش هوش و حافظه اطفال و نوجوانان دارد .

توصیه های قبل از حجامت :

بهتر است با شکم خالی حجامت انجام نشود . بنابراین یک ساعت قبل از حجامت (ترجیحاً شربت عسل) یا آب انار یا ماء الشعیر لیمویی ، آب ترنج یا بالنگ ، تریاق اکبر (در زمستان) ، سکنجین عنصلی (در تابستان) میل نمایید . مصرف سیگار در روزی که قصد حجامت دارید ممنوع است . تا ۱۲ ساعت قبل از حجامت مقاربت جنسی انجام نشود . قبل از حجامت حتماً عینک را از چشم بردارید .

توصیه‌های بعد از حجامت: تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از مصرف سیگار بپرهیزید . تا ۱۲ ساعت پس از حجامت از خوردن ترشی ، لبیات ، ماهی و تخم مرغ و غذاهای شور بپرهیزید . تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از انجام کارهای سنگین و نیز مقاربت جنسی اجتناب کنید. برای جبران ضعف احتمالی ، توصیه می‌شود بعد از حجامت یک لیوان شربت عسل یا ماء الشعیر لیمویی و یا یک عدد انار ، شکر سرخ ، کاسنی و سرکه ، میل کنید. ریختن گلاب روی شانه ها و مالیدن روغن خیری یا شب بو یا زیتون به موضع حجامت نیز توصیه می‌شود. جهت جلوگیری از عفونت رخم ، حداقل تا ۱۲ ساعت پس از حجامت استحمام نکنید . صبح روز پس از حجامت می‌توان استحمام کرد ، اما موضع حجامت را فقط با آب خالی (بدون استفاده از لیف و صابون) بشویید (البته دوش یا غسل ۳ الی ۴ ساعت بعد از حجامت مشکلی ندارد).

در چه افرادی نباید حجامت انجام شود : زنان باردار تا پایان ماه چهارم نباید حجامت نمایند(و بعد از آن بهتر است به صورت خوابیده حجامت کنند). افراد دچار مشکلات انعقادی مثل کمبود پلاکت و بیماران هموفیلی و افرادی که ضعف بسیار مفرط دارند و کم خونی بسیار شدید دارند ممنوع است (البته با درمان نزد طبیب حاذق و آگاه به طب سنتی بعد از یک دوره درمانی ان شاء الله آنان نیز می‌توانند حجامت را با تجویز طبیب انجام دهند) و حجامت زنان در طول دوره پریود و ایام قاعدگی بویژه اواخر این دوره ممنوع است.

بهترین اوقات انجام عمل حجامت: بر طبق روایات و نظر حکما و اطباء بین روزهای هفتم تا دوازدهم و روز پانزدهم ، هفدهم ، نوزدهم ، و بیست و یکم ماه قمری مفید است. و ساعات اولیه طلوع آفتاب و غروب آفتاب بهترین وقت برای حجامت است. و در فصل بهار نتیجه انجام عمل حجامت بدلیل هیجان خون در بدن بهتر از هر فصل دیگری است ولی در فصول دیگر هم انجام این عمل مفید و موثر است. حجامت کردن در ماه اردیبهشت و نیز اوایل تیر ماه (معادل هفتم یا چهاردهم حریزان) بسیار توصیه شده است . و در دی ماه هر سال از انجام حجامت پیشگیرانه حتی الامکان پرهیز نمایید . بهترین روزهای هفته برای حجامت دوشنبه و پنجشنبه می باشد و در روزهای جمعه و چهارشنبه خودداری کنید (بویژه ظهر جمعه) لیکن بطور کلی در مورد حجامت کردن به نقل از روایات متعدد ائمه معصومین قاعده بر این است که هر گاه بیمار نیاز به حجامت کردن ، در هر وقت و هر ساعتی (حتی ظهر جمعه) پیدا کر د با خواندن آیت الکرسی و دادن صدقه این کار را انجام دهد . و اگر چنانچه انجام حجامت در چنین روزی ضروری نبود از انجام حجامت در این وقت صرف نظر نماید.

استقبال پزشکان از حجامت: هم اکنون ۱۶۰۰ پزشک عمومی و متخصص آموزش دیده با پروانه‌ی حجامت که توسط وزارت بهداشت تأیید شده است، در سراسر کشور فعالیت می کنند که اگر هر کدام حداقل روزانه ۱۰ نفر را حجامت کنند، در سال بیش از ۴ میلیون نفر را حجامت می کنند و در کشور ۱,۶۰۴,۰۰۰,۰۰۰ اعمل حجامت در سال انجام می شود. جالب این که بسیاری از بیماران و مراجعه کنندگان قبل از حجامت، در بالاترین سطوح تخصصی ویزیت شده‌اند و نتیجه نگرفته اند و سپس به حجامت روی آورده اند . فقط تعداد پزشکانی که حجامت شدند و در مؤسسه تحقیقات حجامت پرونده دارند ۵ هزار نفر هستند. به علاوه پزشکان بسیاری هم اهل حجامت شدن هستند که تشکیل پرونده نداده‌اند.

"حجامت" در دیگر کشورها چه جایگاهی دارد؟

پس از این که جرقه‌ی کارهای علمی حجامت و احیای آن در ایران در سال ۱۳۶۴ زده شد، اولین کشوری که به شکل علمی این موضوع را دنبال کرد، کشور آمریکا بود و پزشکان زیادی در این خصوص به فعالیت پرداختند که ثمره‌ی آن تأثیرات ارزشمندی درباره‌ی حجامت است. دکتر "ایلکی چرالی" در آمریکا یک جلد و دکتر "یوهان آبله" در آلمان دو جلد (حجامت گرم و خشک و حجامت تر) کتاب وزین در این باره نوشته‌اند. در سوریه کتابی با عنوان "دواء العجيب" کشف قرن بیستم، با امضای ۳۳ متخصص طب کلاسیک به رشتہ‌ی تحریر در آمد و سرشناس ترین چهره علمی و پزشکی اتریش به نام (آشندردوین) از طرفداران سرسخت حجامت می‌باشد و پروفسور یو کاسالونن می‌گوید : حجامت تنها راه پیشگیری و علاج سکته‌های قلبی و مغزی می‌باشد و در کشورهای دیگری نیز کتاب‌های خوب و مقالات پر محتوایی نوشته شده که برخی از آنها در مؤسسه‌ی تحقیقات حجامت ایران در حال ترجمه است. بزرگترین و معجهزترین و پرسابقه ترین کلینیک پژوهشی دنیا در عصر حاضر پیرامون حجامت، واقع در نیویورک و در ایالات متحده آمریکا می‌باشد. و امروز مبحث حجامت در برخی از دانشگاه‌های پزشکی آمریکا، انگلیس، آلمان و چین به طور کلاسیک تدریس می‌شود و حجامت در بیش از ۵۰ کشور جهان از جمله آمریکا، شوروی، کانادا، نروژ، فنلاند، ژاپن، هند و... پذیرفته شده و در حال انجام و پژوهش می‌باشد. در بسیاری از کشورها شیوع حجامت شتاب گرفته است . در دانشگاه "الازهر" مصر کارهای علمی خوبی انجام شده و در چین به شکل سیستماتیک این روش درمانی اجرا می‌شود . در بیمارستان‌های چین یک بخش درمان طب سوزنی ، یک بخش درمان از طریق حجامت، یک بخش داروهای گیاهی و یک بخش طب کلاسیک است . و موسسه تحقیقات حجامت ایران به ریاست استاد گرانقدر دکتر حسین خیراندیش، با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی دو کشور ایران و ارمنستان و وزارت جهاد سازندگی تا کنون مقالات و کتب فراوانی را در زمینه‌های مختلف حجامت به جامعه پزشکی عرضه نموده است.

دعای حجامت:

قبل از حجامت نیکوست صدقه دادن ، خواندن آیت الکرسی ، و ضو گرفتن ، ذکر صلوات و همچنین خواندن دعای زیر :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اعُوْذُ بِاللّٰهِ الْكَرِيْمِ فِي حِجَّاتِي مِنَ الْعَيْنِ فِي الدَّمِ وَ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ الْأَعْلَالِ وَ الْأَسْقَامِ وَ الْأَوْجَاعِ وَ الْأَمْرَاضِ وَ أَسْئَلُكَ الْعَافِيَةَ وَ الْمُعَافَاتَ وَ الشَّفَاءَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ

(به نام خداوند بخاینده مهربان پناه می‌برم به خداوند کریم در حجامتی که انجام می‌دهم از انحراف در خون و از تمام بدیها و علتها و سختی‌ها و دردها و بیماری‌ها و از تو عافیت و اسباب عافیت و شفای تمام بیماری‌ها را طلب می‌کنم)

بادکش :

یکی از روش‌های درمانی که دارای سابقه‌ی چند هزار ساله می‌باشد، بادکش درمانی است که پزشکان از زمان‌های دور، در درمان بیماری‌ها و دردها از آن بهره می‌گرفتند.

در طب سنتی چین، تلفیقی بین «بادکش درمانی» و «طب سوزنی» صورت گرفته است و طبیان چینی، در بسیاری موارد، جهت افزایش تأثیر طب سوزنی، آن را همراه بادکش به کار می پنداشت. در طب سنتی ایران زمین نیز درمان با بادکش (حجامت گرم و خشک)، سابقه ای طولانی دارد و توسط پزشکان بزرگی چون «ابو علی سینا»، «رازی»، «جرجانی» و بقیه، بارها جهت درمان بیماری‌ها و درد‌های مختلف، تجویز شده است.

در طب کلاسیک و جدید نیز مطالعات فراوانی روی تأثیرات بادکش در درمان بیماری‌ها و مکانیسم این تأثیرات انجام شده است. در این میان، می‌توان به مطالعات فراوان دکتر «یوهان ابلر» (پزشک آلمانی) و پروفسور Von neisser اشاره کرد. کتاب‌های فراوانی نیز در این زمینه در سراسر جهان به چاپ رسیده است که به عنوان نمونه، می‌توان به Cupping therapy نوشته‌ی پروفسور Kay chirali II از انگلستان و کتاب‌های متعدد در مورد بادکش درمانی یا خلاء درمانی اشاره کرد. در شبکه های علمی اینترنت نیز مقالات متعدد (بیش از ۲۶۰ هزار مورد) در این زمینه موجود است که با کلمات کلیدی Air therapy، cupping، Dry cupping می‌توان آن‌ها را ملاحظه نمود. ساخت دستگاه‌های cupping therapy که در ایران به دستگاه‌های دردکش معروف است، استفاده از این شیوه‌ی درمانی را برای عموم مردم آسان نموده است. به طور کلی، بادکش به دو دسته‌ی گرم و سرد تقسیم می‌شود. طبق نظر همه‌ی حکیمان و پزشکان، تأثیر بادکش گرم در درمان دردها و بیماری‌ها بیشتر از بادکش سرد است. در طب سنتی، از بادکش با عنوان «حجامت گرم و خشک» یاد می‌شود. از این جا که دستگاه دردکش با مکانیسم سرد و خشک عمل می‌کند، برای تکمیل درمان، بهتر است محل مورد نظر را با حolle ی گرم، گرم کرده، سپس با استفاده از این دستگاه اقدام به بادکش گذاری کرد.

در تمام دنیا، از جمله جامعه‌ی ما، در حال حاضر، تعداد بسیار زیادی از مردم به بیماری‌های مختلف مبتلا هستند که دردهای ناشی از این بیماری‌ها، پزشک را مجبور می‌کند که به بیمار، داروهای مسکن تجویز کند. عوارض ناشی از خود این داروها، بیماری‌های جدید را به وجود می‌آورد که گاهی بعد از تشخیص، غیرقابل جبران می‌باشد.

استفاده از دستگاه دردکش به عنوان روش درمان فیزیکی، در این میان، بسیار حائز اهمیت است. کاربرد درمانی و مکانیسم تأثیر بادکش

بادکش گذاری با مکانیسم‌های متعددی باعث رفع دردها و درمان بیماری‌های مختلف می‌شود که در زیر به تعدادی از این مکانیسم‌ها اشاره می‌شود:

۱. یکی از علل درد و خستگی در قسمت‌های مختلف بدن تجمع بعضی مواد نظیر اسید لاکتیک و سایر مواد زاید سلولی در مویرگ های سطحی بدن است که معمولاً با اختلال در خون رسانی موضعی همراه است. بادکش با ایجاد خلاء باعث انبساط عروق سطحی، تجمع خون در موضع و افزایش خون رسانی موضعی می‌شود. در نتیجه اکسیژن و غذای بیشتری به سلول‌ها رسیده، درد و خستگی رفع می‌شود.

۲. افزایش خون رسانی موضعی با فراخوانی سلول‌های دفاعی و فاکتورهای ضد التهاب خونی به موضع، باعث تسریع ترمیم آسیب‌های بافتی و عفونت‌های موضعی می‌شود. مثلاً با بادکش کردن اطراف زخم‌های بستر می‌توان به ترمیم و بهبود این زخم‌ها کمک شایانی کرد.

۳. بادکش با ایجاد خلاء در تخلیه‌ی سوموم و عفونت‌های موضعی مثلاً در گزیدگی با مار و عقرب کمک کننده است.
۴. بادکش با ایجاد فشار منفی باعث انبساط عضلانی شده و در رفع اسپاسم عضلانی که علت بسیاری از دردهای موضعی است، کمک کننده می‌باشد.
۵. بادکش با تحریک روده‌ها و دستگاه گوارش در درمان برخی از بیماری‌های گوارشی، نظیر زخم معده، تبلی روده و یبوست کمک کننده است.
۶. بادکش متناوب با جذب خون به عضلات در رفع لاغری‌های موضعی و افزایش بافت ماهیچه‌ای موضع مؤثر است.
۷. اگر علت چاقی تجمع موضعی چربی باشد، بادکش گرم در سوزاندن چربی‌های موضعی مؤثر است. (با مکانیسم فراخوان خون به ناحیه‌ی پرچربی)
۸. از فشار منفی ایجاد شده توسط بادکش می‌توان در کنترل و تنظیم بعضی از خونریزی‌ها در بدن بهره گرفت. مثلاً در هایپرمنوره (قاعدگی با خونریزی شدید) می‌توان زیر سینه‌ها را بادکش کرد. با این عمل فشار خون از اندام تحتانی به سمت اندام فوقانی متوجه شده و از شدت خونریزی کاسته می‌شود یا در خونریزی کم (هایپومنوره) با بادکش کردن ران‌ها و ساق‌پاها می‌توان فشار خون را از قسمت‌های فوقانی به سمت اندام تحتانی متوجه ساخته و میزان خونریزی را افزایش داد. یا در خون دماغ شدید با بادکش کردن اطراف ناف (در طرف خونریزی) فشار خون به قسمت‌های تحتانی منتقل شده و خون دماغ کم کم قطع می‌شود.
۹. تعدادی از دردهای عضلانی بر اثر درگیر شدن اعصاب حسی بین ماهیچه‌ها یا بافت پیوندی سخت شده ایجاد می‌شود. بنابراین با بادکش نمودن در بسیاری از موارد این فشار از روی عصب برداشته شده و درد تسکین می‌یابد.
۱۰. در رفع خواب رفتگی‌ها و گزگز اندام، بادکش با تسریع خون رسانی و اکسیژناسیون بافتی مؤثر می‌باشد.
۱۱. عده‌ای از اطباء و حکما از فشار منفی بادکش جهت کمک به خروج سنگ‌های کلیوی استفاده می‌کنند. به این صورت که بعد از روغن مالی، مسیر کلیه‌ها را از طرف کلیه به سمت مثانه بادکش متحرک می‌کنند.
۱۲. در افرادی که دارای طبع سرد و تر هستند و در اصطلاح طب سنتی بلغمی مزاجند، بادکش گرم و خشک کاربرد فراوانی دارد و جایگزین مناسبی برای حجامت (تر) می‌باشد.
۱۳. طبق تعریف طب سنتی گاهی دردها بر اثر غلبه‌ی سردی بر بافت یا عضو ایجاد می‌شود و تجربه نشان داده است که بسیاری از دردهای موضعی با گرم کردن موضع تسکین می‌یابد. بادکشی گرم در رفع این دردها مؤثر است.
- در طب سنتی بیماری برص یا *Vetiligo* در دسته‌ی بیماری‌های بلغمی جای می‌گیرد. عده‌ای با این استدلال که بلغم سرد و تر و بادکش گرم و خشک است، یعنی دقیقاً ضد بلغم، بادکش متناوب دست کم ۴۰ جلسه یک روز در میان را در این بردن ضایعات برص مؤثر می‌دانند.
۱۴. البته این مسئله قطعی است که افزایش خون رسانی پوست توسط بادکش گذاری در رفع بسیاری از بیماری‌های پوستی مؤثر است و تحقیقات پروفسور *Von neisser* نیز این مسئله را تأیید می‌کند.
۱۵. در زانوهایی که دچار تورم، درد و تجمع مایع در مفصل شده‌اند (تجمع بلغم موضعی) با بادکش متناوب ۴۰ تا ۱۲۰ جلسه یک روز در میان می‌توان کم کم این مایع را از محیط خارج کرد.

یاد آوری: در رفع بلغم موضعی و سیستمیک بادکش گرم و خشک بهتر از بادکش سرد است.

بادکش درمانی Cupping therapy در روایات

در بیشتر کشورهای توسعه یافته، طب سنتی و مکمل را تعداد زیادی از افراد این جوامع پذیرفته اند. به طوری که ۴۸ درصد مردم استرالیا، ۷۰ درصد جمعیت کانادا، ۴۲ درصد مردم آمریکا، ۳۸ درصد مردم بلژیک و ۷۵ درصد جامعه فرانسه، دست کم یک مرتبه در سال از خدمات طب مکمل بهره می برند. در آلمان ۷۷ درصد کلینیک های ضد درد از طب سوزنی یا بادکش سرد استفاده می کنند و امروزه وسایل پیشرفته در خصوص حجامت و بادکش و طب سوزنی و ... ساخته شده است که جزو صنایع پزشکی محسوب شده و درصد قابل توجهی را به خود اختصاص داده اند.

در حقیقت اگر تاریخ تحولات پزشکی با وضع کنونی آن درهم آمیخته شود، برای پیشرفت پزشکی راه هایی تازه پیدا می شود. چه به عقیده ای ابن سینا، بهترین مكتب پزشکی آن است که به دارو نیاز نداشته باشد.

در روایات مختلف نیز پرهیز از دارو تا زمانی که بدن بتواند درد را تحمل کند، از اولویت برخوردار است.

رسول گرامی اسلام (ص) در این باره می فرماید : «**تَجَنِّبِ الدَّوَاءُ مَا احْتَمَلَ بَدْنُكَ الدَّاءَ فَإِذَا لَمْ يَحْتَمِلِ الدَّاءَ فَالَّدَوَاءُ**» (تا زمانی که بدن تو تحمل درد را دارد، از دارو پرهیز و زمانی که دیگر تحمل آن را نداشت، از دارو استفاده کن.). از حضرت امام علی(ع) نقل شده که فرمودند: «**إِمْشِ بِدَائِكَّ مَا مَشِيْ بِكَ**». (تا زمانی که بیماری با تو می سازد، تو نیز با آن بساز.). حضرت امام کاظم(ع) در باره ای زود پناه بردن به دارو می فرماید: «**لَيْسَ مِنْ دَوَاءِ الْأَوَّلِ وَهُوَ يَهْيِجُ دَاءَ وَلَيْسَ شَيْءًا فِي الْبَدَنِ أَنْفَعُ مِنْ إِمْسَاكَ إِلَيْهِ الْأَعْمَالِ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ**». (هیچ دارویی نیست، مگر آن که خود بیماری تازه ای را دامن می زند. برای بدن چیزی سودمندتر از پرهیز و خوردن غذا در حد نیاز بدن نیست)

در روایت دیگر از حضرت امام کاظم(ع) آمده است که: «**إِدْفَعُوا مُعَالِجَةَ الْأَطْبَاءِ مَا انْدَعَ الدَّاءُ عَنْكُمْ، فَإِنَّهُ بِمَنْزَلَةِ الْبِنَاءِ، قَلِيلُهُ يَجْرُّ إِلَى كُثْرَهِ**». (تا زمانی که بیماری خود به خود از شما برطرف می شود به معالجه پزشکان روی نیاورید، زیرا کار طیب مانند بناست که اندک کار او به کار بسیار منجر می شود.)

در روایت دیگر از امام علی (ع) آمده است : «**يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَدَاوِوا، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يَخْلُقْ دَاءَ إِلَّا خَلَقَ لَهُ شَفَا** . الْأَسَامُ وَالسَّامُ الْمَوْتُ».(ای مردم! خود را درمان کنید، زیرا خدای تعالی هیچ دردی نیافریده. مگر آن که برایش شفا نیز آفرید به جز مرگ) نتیجه ای که از روایات مختلف گرفته می شود، این است که بسته به نوع بیماری ها، قبل از مصرف دارو به تحمل بدن باید نگاه شود و از مصرف سریع دارو پرهیز شود تا دچار بیماری هایی که از داروها به وجود می آید، نشویم. و زمانی که بیماری بر سلامتی غله نمود، از روش های مختلف و مناسب و با احتیاط لازم، برای بهبودی بدن بهره بجوییم . در روایات، جهت درمان بیماری ها، شیوه های مختلفی بیان شده است. برخی از راه های درمانی، استفاده از درمان فیزیکی، بدون استفاده از دارو توصیه می شود . مانند : پرهیز، حجامت گرم و ترو حجامت گرم و خشک و ماساژ درمانی . در برخی از راه های درمانی استفاده از داروهای گیاهی سفارش شده است و مسلماً احتیاط در استفاده از هر کدام از آن ها، شرط اساسی در درمان بیماری می باشد . از آن جا که بادکش درمانی (Cupping therapy)، یکی از راه های مقابله و پیش گیری از بیماری ها می باشد، از جمله مواردی است که به صورت فیزیکی بدون استفاده از دارو، یکی از راه های درمان بیماری هاست.

انواع بادکش گذاری

بادکش ثابت: در این روش، لیوان یا لیوان‌ها در طول مدت زمان مشخصی به طور ثابت روی پوست بدن بیمار قرار می‌گیرند و پس از تمام شدن زمان بادکش از بدن جدا می‌شوند. مثلاً باکش وسیع کتف و کمر که در درمان کمربدها و رفع خستگی مزمن کاربرد دارد.

بادکش متناوب (منقطع): گاهی برای جلوگیری از کبودی موضع یا برای جلوگیری از عوارض بادکش‌های خاص، مثلاً روی پوست صورت و گونه، از بادکش متناوب استفاده می‌شود، به این صورت که پس از ایجاد خلاء و ثابت شدن لیوان روی پوست پس از ۳ تا ۵ ثانیه، لیوان از روی پوست جدا شده، دوباره هواگیری می‌شود و روی پوست گذاشته می‌شود، عمل تثیت و جدا کردن لیوان بین ۲۰ تا ۴۰ مرحله تکرار می‌شود. از این روش بادکش می‌توان در آماده کردن موضع حجامت ترو بادکش نقاط مختلف صورت استفاده کرد.

بادکش متحرک یا لغزان: در بادکش متحرک، قبل از بادکش گذاری، موضع را روغن مالی می‌کنیم (جهت روغن مالی می‌توان از روغن‌های طبیعی، نظیر روغن زیتون، روغن کنجد، روغن بادام تلخ یا روغن سیاه دانه استفاده کرد). پس از روغن مالی، بادکش را روی بدن ثابت می‌کنیم و سپس به آرامی آن را با دست روی بدن به حرکت درمی‌آوریم (سرخی) موضعی می‌شود و در رفع اسپاسم‌های عضلانی و خستگی مفرط بسیار مؤثر است.

تذکر ۱: در بادکش متحرک افرادی که دارای جوش‌های متعدد پوستی هستند احتیاط کنید.

تذکر ۲: در تمام بادکش‌ها حتماً از لیوان‌های سالم و بدون ترک استفاده کنید. زیرا لبه‌های ترک خورده و شکسته‌ی لیوان ممکن است بریدگی‌های شدید ایجاد کند.

تذکر ۳: کبودی‌های ناشی از بادکش واکنش طبیعی بدن است و جای نگرانی ندارد و در ۵ تا ۱۰ روز کاملاً رفع می‌شود. برای رفع سریع تر این کبودی‌ها می‌شود از ماساژ موضع بادکش بلافاصله پس از بادکش گذاری بهره گرفت. «با کنترل پوست بیمار و تنظیم مدت بادکش از کبودی شدید پوست جلوگیری کنید».

تذکر ۴: در صورتی که بیمار در موقع بادکش گذاری دچار حالات تهوع و سرگیجه و عرق سرد شد، بلافاصله بادکش را از بدن جدا کنید و بیمار را به پهلوی راست بخوابانید و پاهای او را به داخل شکم خم کنید. علایم نام برده در چند دقیقه کاملاً رفع خواهند شد. برای رفع سریع تر علایم می‌توانید از یک قاشق عسل خوراکی به صورت مکیدن یا یک لیوان شربت عسل استفاده کنید.

تذکر ۵: ایجاد تاول روی پوست بیمار پس از بادکش گذاری چند علت عمده دارد:

- ضعف و سستی پوست بیمار؛

- زیاد بودن فشار منفی ایجاد شده؛

- طولانی بودن مدت زمان بادکش؛

بنابراین با کنترل وضعیت پوست در مدت زمان بادکش و تنظیم مدت زمان بادکش و میزان خلای ایجاد شده، می‌شود تا حد زیادی از این مسئله جلوگیری کرد.

تذکرۀ ۶: میزان بادکش در افراد لاغر و ضعیف، کم تر از افراد چاق باید باشد، زیرا بادکش شدید پوست افراد لاغر باعث تورم بافتی (التهاب) و اسپاسم (گرفتگی) عضلانی این افراد می شود . امروزه جهت بادکش درمانی، دستگاه های Cupping therapy در دستگاه به این صورت می باشد:

جهت استفاده از دستگاه دردکش، ابتدا موضع بادکش را با روغن هایی مثل: روغن زیتون، روغن سیاهدانه یا روغن بادام تلخ به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. سپس دستگاه مکنده را به پشت لیوان متصل کرده و با چند بار مکش با ایجاد خلاء لیوان را روی بدن ثابت کنید . سپس دستگاه مکنده را از لیوان جدا کرده و جهت اطمینان دریچه ی لیوان را کمی به داخل فشار دهید. مدت زمان لازم برای بادکش گذاری به طور متوسط ۱۰ دقیقه است و البته این زمان برای کودکان و بعضی از بیماران که دارای پوستی سست و نازک هستند تا ۵ دقیقه کاهش می یابد.

- مدت زمان بادکش تیروئید و کبد کم تر از ۱۰ دقیقه است؛

- در صورت مشاهده ی کبودی زیاد یا تاول های پوستی کوچک، بادکش را خاتمه دهید؛

- در صورت ایجاد تاول به هیچ وجه آن ها را دستکاری نکنید و با عسل روی آن ها را پانسمان نمایید؛

- جهت ایجاد خلاء مناسب در افرادی که بدنی پر مو دارند، بهتر است موهای موضع بادکش، قبل از بادکش گذاری تراشیده شود؛

- بعد از اتمام مدت زمان لازم، با کشیدن سوپاپ انتهای لیوان، آن را از بدن جدا می کنیم. جهت رفع کبودی احتمالی می شود موضع را کفی ماساژ داد، جهت جلوگیری از انتقال بیماری های قارچی و پوستی بهتر است هر فرد از لیوان مخصوص خود برای بادکش استفاده کند و در صورت در دسترس نبودن لیوان ها را قبل از استفاده ی مجدد ضد عفونی کنید.

جهت افزایش عمر مفید دستگاه هر چند وقت یک بار قطعات دستگاه را باز کنید، تمیز و روغن کاری کنید و دوباره مورد استفاده قرار دهید.

- دوره ی درمان با بادکش به طور متوسط ۷ تا ۱۴ جلسه ی یک روز در میان است و در بعضی بیماری های مزمن تا ۴۰ جلسه نیز باید ادامه یابد.

فصل :

فصل، باز کردن منفذی کوچک در دیواره رگ بوسیله نیشتر است که باعث خروج اخلاط فاسد بدن با خروج خون می شود
فضیلت فصل:

فضیلت فصل آن است که هر گاه همه اخلاط (سودا، صفرا، بلغم و دم) به یکبار زیادت گردد، به فصل از هر خلطی چیزی کمتر شود از بهر آنکه مرکب همه اخلاط بدن ، خون است

بدین سبب هر گاه فصل کرده شود همه اخلاط از تن کمتر شود. بدین سبب است که فصل، اسپراغی (=پاکسازی) کلی است و اندر آن حال که همه اخلاط به یکبار از تن زیادت گردد هیچ استفراغی بهتر از فصل نیست .

(منبع: کتاب ذخیره خوارزمشاھی - باب نخستین، جزو چهارم از گفتار نخستین - تالیف حکیم سید اسماعیل جرجانی)

توصیه های بعد از انجام فصد :

تا ۲۴ ساعت بعد از فصد، با دستی که روی آن فصد انجام شده کار سنگین انجام ندهید و پانسمان روی محل فصد را برندارید . محل فصد را آب نزنید و وضویتان را جبیره بگیرید .

بعد از فصد به صورت درازکش استراحت کنید، ولی توجه کنید که حداقل ۴ تا ۵ ساعت خوابلئن نبرد چون باعث کسالت و ضعف می شود

روزی که فصد انجام می شود و فردای آن روز، غذا کمتر بخورید و غذاهای سبک و لطیف (زرده تخم مرغ عسلی، نان گندم خوب، سیب، انار شیرین، سکنجیین عسلی) میل کنید و از مصرف غذاهایی که غذائیت آنها زیاد است (مثل انواع کباب و قلیه) خودداری کنید. بعد از این مدت توصیه می شود از کبابها از جمله کباب با گوشت و دل گوسفند استفاده کنید

تا ۲۴ ساعت بعد از فصد، از مصرف ترشیجات و غذاهای با طبع سرد خودداری کنید

تا ۲۴ ساعت بعد از فصد از ورزش سنگین و مقابله خودداری نمایید

نیاز به فصد و تعیین نوع رگی که بليد از آن خونگیری شود باید توسط طبیب تشخيص داده شود . هرگز خودسرانه اقدام به فصد نکرده و در انجام آن اصرار نورزید

قی :

بیماری هائی که قی کردن در آنها مفید است عبارتند از : بیماری های مزمن و صعب العلاج مانند استسقاء، صرع، مالیخولیا، جذام، نقرس، عرق النسا(سیاتیک). گاهی بیماری هائی نیز در پی دارد مثلاً بیمار ممکن است بر اثر قی کردن مبتلا به بیماری کری و ناشنوانی شود.

قی کردن و رگ زدن نباید در یک زمان باشند. باید بین دو روش سه روز فاصله و تأخیر باشند، بویژه اگر در دهانه معده خلط وجود داشته باشد.

اگر بخواهند برای تسکین دردی در تابستان قی کنند، بهترین موقع برای این کار نیمروز است . بسیار اتفاق می افتاد که قی کردن بمناسبت رقیق بودن خلط با اشکال مواجه می شود، در این حالت باید دانه های کوبیده انار را به بیمار داد تا خلط را غلیظ گرداند. زن باردار را به قی کردن و ادار نکنید، زیرا مواد دفعی حیض بوسیله قی بیرون نمی ریزد و خستگی ناشی از قی وی را پریشان حال می کند. پس باید او را تسکین داد. وقتی کسی دوای قی را سر کشید باید بدود، ورزش کند و خسته شود تا قی کند . این کار باید در نیمروز (وقت ظهر) صورت گیرد.

کسی که می‌خواهد قی کند باید نزدیکی های زمان قی زیاد بخورد. ماده قی آور قوی مانند خربق باید ناشتا تناول شود و چنانچه مانعی در میان نباشد موقع بتلول آن باید دو ساعت از روز گذشته باشد و قبل از روده ها از دردی (باقیمانده ته نشین) پاک شده باشند.

در هنگام قی کردن باید هر دو چشم را با پارچه ای بپوشانند و بینندن. موادی که قی را تسهیل می‌کنند. عبارتند از: ترتیز ک آبی، ترب، پونه کوهی تروتازه، پیاز، گندنا (تره)، عصاره جو (که دُردش صاف نشده باشد) همراه انگیین (عسل)، سوپ باقلابا شیرینی، شراب شیرین، بادام با انگیین (عسل) نان فطیر که در داخل روغن ترید شده است، خربزه، خیار، تخم خربزه و خیار یا کمی از بوته خربزه و خیار که در آب خیس شده، کوییده شده و با شیرینی آمیخته شده است و شوربای ترب نیز از این مقوله هستند. هنگام قی کردن باید بوسیله یک قطعه پر گلو را تحریک کرد یا کمی حرکت کرد یا به حمام رفت. (پر باید به روغن حناء اندوده شود). اگر قی بطور منقطع انجام گیرد و پریشانی بیار آورد بیمار باید آب گرم یا روغن زیتون بخورد تا قی یا اسهال به وی دست بدهد. اگر بر اثر این روش معده و دست و پا گرم شوند موجب تهوّع می‌گردد.

اگر داروی قی آور، قوی و نظیر خربق و مشتقات آن باشد، ابتدا دل بهم می‌آید و اکثراً سوزشی در معده احساس می‌شود، بعد از دهان لعاب می‌آید و سپس بلغم زیاد در چند مرحله تخلیه می‌شود و در خاتمه ماده سیال و روشنی می‌آید و احساس سوزش و درد همچنان باقی می‌ماند و بجز دل به هم خوردن و پریشان شدن، عارضه دیگری ندارد و ممکن است شکم رانیز لینت دهد. اگر داروی قی آور بسرعت تأثیر کرد، باید شخص قی کننده را آرامش داد و بوی خوش به مشا مش رساند، دست و پاهاش را مالش داد و کمی سرکه، بعد سیب، میوه به و کمی مصطفکی به وی داد.

بعد از چهار ساعت که آرامش می‌یابند به استراحت بپردازنند. لیکن اگر داروی قی آور بد باشد، عمل استفراغ انژجار آور می‌شود و در آن حالت پریشانی زیاد است و کشیدگی بیار می‌آید؛ چشم‌ها برجستگی می‌یابند و سرخرنگ می‌شوند؛ بیمار زیاد عرق می‌کند و صدایش می‌گیرد، کسی که به این حالت گرفتار شود و زود به دادش نرسند می‌میرد. این شخص باید اماله (تنقیه) شود، انگیین (عسل) و آب گرم بنوشد، روغن‌های پادزهری مانند روغن سوسن میل نماید و سعی کند که قی کند، اگر قی کرد خفه نمی‌شود و باید آماده باشی که او را اماله (تنقیه) کند.

کسی که قی کرده است بعد از استفراغ باید دهان و صورت را با مخلوط سرکه و آب بشوید تا سنگینی سر از بین برود، مقداری مصطفکی با آب سیب بخورد؛ از خوردن غذا و نوشیدن آب امتناع ورزد و بیاسا ید؛ شراسیف را با روغن اندود کند. «قسمت بالای شکم (اپی گاستریک) و رگ و پی با روغن ماساژ داده شود»؛ به حمام برود و تن را با شتاب شست و شو دهد و بیرون آید. اگر از خوردن ناگزیر بود خوراک خوشمزه نیک گوهر و زود هضم بخورد.

معالجه قی مفرط: کسی که استفراغش بیش از اندازه و بحد مفرط باشد باید او را خواباند و برای بخواب بردنش از هیچ تدبیری فروگذاری نکرد. باید دست و پای او را همانطور که در مورد بند آوردن اسهال معمول است بست، معده اش را با ضمادهای قوی و بندآوری معالجه کرد.

اگر استفراغ به افراط انجام گیرد و به حدی برسد که خون نیز با آن خارج شود، برای اینکه خون در اطراف سینه و معده منعقد نشود «برای پیش گیری از خون‌ریزی بیشتر و پاک کردن معده و اوزوفاژ (مری) از لخته‌های خونی» می‌توان سکنجین را به وسیله برف سرد کرد و جرعه جرعه و کم کم به بیمار خوراند.

برای جلوگیری از استفراغ زیاد، افسرۀ خرفه با گل ارمنی خوب است. اگر کسی یک جرعه از آن بتوشد دارو را بیرون می‌دهد. «افسرۀ برگ خرفه همراه با گل ارمنی برای خون ریزی ناشی از قی شدید مفید است».

پیش‌گیری عوارض در قی کتندها: اگر بر اثر قی، کشیدگی و درد در اندام‌های پائینی پیدا شود، چاره آن مالش دادن با آب گرم و روغن‌های نرم کتنده و حجامت‌های آتشی (بادکش) است. اگر سوزش در معده باقی بماند، خوردن آش چرب و زود هضم چاره آن است و باید محل درد را با داروئی مانند روغن بنفسه و آمیخته با روغن خیری و کمی موم اندود. اگر بر اثر قی سکسکه عارض شود و پایدار بماند، باید بیمار را تشنۀ ساخت و آب گرم را کم کم و جرعه جرعه به او نوشاند. چنانچه بر اثر استفراغ بیماری‌های کزار، (تشنج بیماری‌های سرد، غش و صدا گرفتگی پیدا شود، دست و پارا می‌بنند و با روغن و شراب درمان می‌کنند (از نظر طب اسلامی تجویز نمی‌شود. این نظر بوعی است).^[۱] ۱. شاید بتوان سکنجیین یا شراب امام رضا علیه السلام را جایگزین آن کرد. زیتون که در آن سداب و قثاء حمار (خیارچنبر) پخته شده است معده را مالش می‌دهد و به بیمار انگیین (عسل) و آب گرم می‌خوراند. کسی که در حال غش کردن است این دوا را در گوشش می‌چکاند.

فوائد قی کردن

- ۱- قی، بلغم و صفررا را بیرون می‌ریزد و معده را پاکیزه نگه می‌دارد.
- ۲- قی، صفرائی را که در روده‌ها می‌ریزد بیرون می‌راند و روده‌ها را پاک می‌گرداند.
- ۳- قی، سنگینی سر را از بین می‌برد، چشم را روشنائی می‌بخشد، بند آمده‌های مواد غذایی را دفع می‌کند.
- ۴- قی، برای کسانی که به معده‌شان صفراریزش می‌کند و طعام را فاسد می‌کند مفید است.
- ۵- قی، برای فرو هشتگی بدن (لاغر کردن) خوب است، برای قرحة کلیه (آبسه چرکی) مفید می‌باشد و برای قرحة‌های مثانه نافع است.
- ۶- قی از وسائل مطلوب معالجه بیماری جذام است.
- ۷- قی برای از بین بردن بد رنگی، صرع، یرقان، نفس گرفتگی (آسم)، لرزش و فلنج خوب است.
- ۸- قی، برای بیماران قو با «پسوزیازیس» علاج خوبی است.

عارض آن

معده را نا توان می‌سازد و مواد بد به آن هجوم می‌آورند، به سینه و دندان و به چشم آسیب می‌رسانند؛ سردرد مزمن را شدت می‌دهد، مگر سردردی که با معده ارتباط داشته باشد. سردردی را که سبب آن اندام‌های پائین نباشد شدیدتر می‌کند و اگر بسیار مفرط باشد برای کبد و شش و چشم زیان بخش است و ممکن است بر اثر آن برخی از رگ‌ها بتركند

حقنه (اماله _ تنقیه) :

در حدیث حضرت امام محمد باقر علیه السلام، حقنه از بهترین دواها شمرده شده است و از حضرت صادق علیه السلام هم نقل

شده است که آن را از جمله دواهای عظیم شمرده اند و سپس یکی از خواص آن را بزرگ کردن شکم دانسته اند . (البته این خاصیت مورد توجه کسانی است که نمی خواهند لاغر بمانند)

همچنین از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرموده اند : (بهترین چیزی که به آن مداوا می کنید حقنه است، شکم را فربه می کند، دردهای اندرون را پاک می کند و بدن را قوت می دهد)

همچنین ائمه ما علیهم السلام در احادیث مختلف، حقنه را به عنوان یکی از اصول طب و اساسی ترین درمان ها شمرده اند .

وقتی که از حرث بن کلدہ ی ثقیفی می برسند: «بادها را با چه درمان کنیم؟ در جواب می گوید: با چیزهای نرمی که حقنه می شود و با روغن های گرم و ملین. آنگاه می پرسند: یعنی امر به حقنه می کنی؟ و او جواب مثبت می دهد و سپس در ادامه راجع به خاصیت های آن چنین می گوید که شکم را پاکسازی می کند و بیماریها را از آن بیرون می کند.»

جناب چغمینی در کتاب قانونچه در طب در فصل دهم بیان می کند که بیماریهای خطرناکی مثل قولنج و پیچش روده را می توان با تنقیه مداوا کرد و در ادامه می گوید :تنقیه، شکم و امعاء را از اخلاط پاک می کند.

شیخ الرئیس بوعلی سینا در کتاب خود یعنی قانون، در فصل مربوط به اماله می گوید : اماله برای پراکندن (دفع) مواد زائد در روده ها، برای آرامش درد کلیه و مثانه و زخم های آن، برای بیماری قولنج و کشانیدن مواد زائد از اندام های اصلی بالای بدن بسیار مفید است و نیز می گوید: کسی که اماله می شود بهتر است بر پشت بخوابد و سپس بر طرف دردمند دراز بکشد . (این توصیه مربوط به فارغ شدن از انجام عمل تنقیه است که بیمار نیاز به استراحت دارد

روش اماله یا تنقیه و یا حقنه بدین صورت است که بیمار باید طوری بخوابد که سینه اش بر روی زمین قرار گیرد و دست ها و پاهایش (مانند شتری که بر زمین زانو می زند) خم می شود. بوعلی در این باره می گوید: در هر حال اگر بیمار بر سینه و دست و پا بخوابد، حقنه بهتر به پیچ و خم و لایه های روده راه می یابد . (منظور وی مواد حقنه است) سپس لوله ای را وارد مقعد بیمار می کنند به گونه ای که در روده ها به بن بستی نرسد و به قدری داخل شود از روده ی مستقیم (راست روده) عبور نکند، آنگاه روده های او را با آب نمک ولرم و با فشار ملایم طوری شستشو می هند که فشار آب و شدت آن مواد حقنه را به دور دستها و بالاتر از جایی که باید برسد، وارد نکند و همچنین فشار آب به قدری کم نباشد که به جای لازم نرسد .

این کار باعث شستشو و کنده شدن مواد زائد و رسوب کننده می شود . استفاده از آب نمک ولرم یک روش عمومی است ولی در برخی بیماریهای خاص، بسته به نوع بیماری، از روغن و یا مواد دارویی مخصوص استفاده می کنند و آنها را به همراه فشار آب وارد بدن بیمار می کنند و روده ها را شستشو می دهند.

پس از انجام این عمل، بهتر است که بیمار مدتی بر روی پشت خود استراحت کند . امروزه این روش به طور ساده توسط کیسه های مخصوص به نام «کیسه انما» صورت می گیرد به این صورت که کیسه ای محتوی آب نمک (۳۷ درجه) را آویزان می کنند و شخص در حالی که به پشت خوابیده و پاهایش را در امتداد دیوار دراز کرده است، محتويات کیسه را به خود اماله می کند.

فواید و خواص تنقیه :

۱ - دفع باقیمانده مواد زائد موجود در روده ها

۲ - درمان بیوست مقاوم (تنقیه به منظور رفع بیوست)

۳ - شستشوی روده با سرم و غیره

۴ - درمان اسهال مقاوم

۵ - درمان کولیت و درد پیچشی روده ها

۶ - بند اوردن خونریزی روده ها بواسیله تزریق مواد بند اورنده خون از طریق مقعد

۷ - تسکین درد کلیه و مثانه و زخم انها مثل نفریت در کلیه ها و سیستیت در مثانه

۸ - کشانیدن مواد زائد ، از اندام های اصلی بالایی مثل قلب یا کبد یا کلیه به طرف پائین بدن (به منظور انحراف مسیر مواد زائد)

نحوه انجام اماله یا تنقیه :

ابتدا مریض به پشت (یعنی رو به هوا بخوابد و ماده تنقیه شدنی از طریق مقعد تزریق گردد و پس از چند دقیقه بیمار درست به طرفی که درد مند است دراز بکشد. و بهترین ساعت برای تنقیه کردن صبح یا شب یعنی موقع خنکی هواست و حمام رفتن قبل از تنقیه خوب نیست.

سعوط یا انفیه :

برای ایجاد عطسه در درمان برخی بیماری ها از مواد عطسه اور استفاده می شود که شما می توانید فرمول زیر را تهیه کرده و به اندازه نصف قاشق چای خوری از پودر آن را مقابل بینی قرار داده و به داخل بینی به سمت بالا نفس بکشید تا گرد پودر وارد بینی شود .

گندُش + خَرَبَق + فَلْفَل (از هر کدام) به مقدار مساوی تهیه کرده و پودر کنید و با هم مخلوط کرده و در طرفی جهت ایجاد عطسه نگه دارید .

که معمولاً انجام انفیه ۳ الی ۷ بار به بیمار توصیه می شود .

مرواری بر اصول صحیح تغذیه بر اساس مفاهیم طب سنتی ایرانی اسلامی

در این مقاله سعی می شود تمامی اصول کلی تغذیه صحیح بیان شود . تمامی موارد ذیل برای همه افراد قابل اجرا است و برای افراد سرد مزاج و گرم مزاج

مفید فایده خواهد بود :

تعریف مفهوم پرهیز

توجه داشته باشید که پرهیز یعنی تا جایی که ممکن است مصرف نشود ولی مصرف بسیار کم با فواصل طولانی بلامانع است مثلاً مصرف نوشابه در یک مراسم خاص که ممکن است مثلاً سالی یک بار تکرار شود بلامانع است (به مقدار کم) ولی مصرف مداوم و هر روز آن بسیار مضر است . این را بدانید بدن آنقدر قدرت دارد که عوارض مصرف یکبار پفک خوردن را جبران کند ولی در صورت مصرف مداوم ، بدن بسیار آسیب پذیر خواهد شد

آب آشامیدنی :

سعی کنید تا جایی که امکان دارد از آب جوشیده در ظرف مسی یا برنجی یا چدنی استفاده نمایید و حتی الامکان از آب لوله کشی مصرف ننمایید .

علت آن این است که آب لوله کشی منازل مملو از املاح مضر و بالاخص کلر می باشد . که خود عامل بیماری و سرطان است . شاهد آن این است که اگر یک ماهی آکواریوم را داخل یک ظرف حاوی آب لوله کشی قرار دهید ظرف مدت کوتاهی می میرد که عامل آن گاز کلر موجود در آب می باشد .

اما چرا جوشیدن در ظرف مسی یا برنجی ؟ علت آن این است که وقتی آب می جوشد تمامی عوامل بیماری زای آن می میرند و وقتی که در ظرف مسی یا برنجی یا چدنی می جوشد (بصورت سوزن جوش) آب ظرف بصورت تدریجی غنی از یون مس ، روی و آهن می شود که در مصرف دراز مدت باعث جبران کمبود این یون های ضروری در بدن شما می شود .

- از مصرف آب حاوی یخ جدا پرهیز کنید و آب را بصورت خنک مصرف کنید (به عبارت دیگر آب را به صورت غیر مستقیم خنک کنید ، آب یخ برای سلامتی بسیار مضر است و حداقل ضرر آن ایجاد بیماری کبد چرب می باشد .

- از آب معدنی های بازار فقط در موارد ضروری مصرف کنید (به علت مقادیر بالای مواد نگه دارنده همچون فلور ، نیترات ها) .

- از مصرف آب شب مانده و آفتاب خورده جدا پرهیز کنید .

- طی روز از مصرف آب گرم و یا ولرم غافل نشوید که این باعث شل شدن مدفوع و لینت مزاج شما می شود و تاثیر فراوانی در کاهش وزن و تناسب اندام شما دارد .

- تا زمانی که تشننه نشده اید از مصرف آن پرهیز نمایید و بی دلیل آب یا مایعات نتوشید . هر گاه میل به آب داشتید بنوشید ولی در مصرف آن افراط نکنید . (مخصوصاً افراد بلغمی مزاج)

- از مصرف آب همراه غذا ، بین غذا ، قبل و بعد از غذا پرهیز نمایید . بهترین زمان مصرف آب نیم تا یک ساعت قبل از غذا و ۱ تا ۲ ساعت بعد از غذا می باشد .

از مصرف روغن های بسته بندی شده داخل بازار چه روغن مایع ، چه روغن سرخ کردنی یا خدائی ناکرده نباتی حتی الامکان خودداری نماید.

علت این امر را می توانید از افرادی که از نحوه تهیه و تولید این روغن ها مطلع اند جویا شوید . این نوع روغن ها جزو روغن های سرد طبقه بندی می شوند و در بدن رسوب می کنند.

شاهد آن این است که هر گاه این روغن ها روی اجاق گاز می ریزند یا گرم می شوند با دردسر پاک می شوند و حتما نیاز به مواد شوینده دارند اما اگر دقت کرده باشید اگر کره روی گاز بریزد با یک دستمال به راحتی پاک می شود .

طمئن باشید همین اتفاق در بدن و عروق شما می افتد. اما چه روغنی مصرف کنیم :

در ابتدا باید بگوییم که کلا می بایست در مصرف روغن ها زیاده روی نکرد و فقط به قدر کفايت و بسته به میزان فعالیت خود از آن ها استفاده کنید .

بهترین روغن ها به ترتیب شامل روغن زرد ، روغن زیتون ، روغن کنجد و دیگر روغن های گیاهی واقعی و طبیعی و در نهایت روغن دنبه است .

باور کنید که روغن دنبه در مقایسه با روغن مایع و نباتی پادشاه است ولی در مقایسه با روغن زرد و زیتون و کنجد از ارزش کمتری برخوردار است .

طرز تهیه روغن دنبه:

جهت تهیه روغن دنبه اول دنبه را ریز ریز کنید و شب تا صبح آنرا در آب نمک رقیق بگذارید و صبح آنرا آبکش کرده و در ظرفی بریزید و داخل آن بسته به حجمش یک تا دو لیوان آب یا شیر بریزید و روی اجاق گاز قرار داده و شعله را خیلی کم کنید تا به صورت سوزنی و آهسته داغ شود .

برای گرفتن بوی دنبه، می توانید از مواد خوش بو همچون هل ، دارچین ، گلاب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده نمایید، سپس بعد از آماده شدن آنرا از صافی رد کنید تا شفاف گردد .

تذکر :

- تفاله مانده از تهیه دنبه اگر نسوخته باشد و سیاه نشده باشد، خوردن آن اشکالی ندارد. ولی چیزهای سوخته را اصلاً نباید خورد، چرا که تولید خلط بد می کند .

- روغن دنبه برای **افراد مسن و افرادی که مشکل قلبی دارند** خیلی توصیه نمی شود، بهتر است روغن کنجد و زیتون مصرف کنند.

افرادی که فعالیت کمتری دارند از روغن های گیاهی مصرف کنند و بصورت تغیری از روغن زرد و کره و دنبه استفاده کنند . برای سرخ کردن می توان از روغن کنجد استفاده کرد . افراد گرم مزاج از مصرف زیاد روغن کنجد و دنبه خودداری کنند . و بیشتر از روغن زیتون استفاده کنند . توجه کنید که حتی الامکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید بالاخص بادمجان و پیاز داغ . استفاده از روغن های حیوانی مخصوصاً نوع گاوی باعث کاهش انواع چربی خون می شوند!

مصرف غذاهای چرب در سنین بالای پنجاه سال مخصوصاً در وعده شام توصیه نمی شود.

نمک

از مصرف نمک های بسته بندی داخل بازار تحت عنوان نمک تصفیه شده یا نمک ید دار حتی الامکان خودداری کنید . چرا که این نمک ها باعث ایجاد بیماری فشار خون در شما می گردد . چون تمامی عناصر موثر در کاهش فشار خون آن به اصطلاح تصفیه شده و این نوع نمک مملو از کلر و سدیم است که خود عامل ایجاد بیماری فشار خون است . نمک های ید دار نیز با توجه به عدم رعایت نکات نگه داری و اکسید شدن آن در فضاهای باز و همچنین مضر بودن آن برای افرادی که دچار بیماری پر کاری تیروئید هستند بسیار خطرناک است .

بهترین نوع نمک برای مصرف، نمک دریا است که حاوی تمامی املاح و مواد معدنی مفید برای بدن است مخصوصاً یون های پتاسیم .. که خود این املاح تا حد زیادی در کاهش فشار خون موثر است .

بهترین نمک دریا ترکیبی است از نمک های دریاچه های مختلف ایران مثل ارومیه ، یزد و قم و ... در حال حاضر تنها نمک دریایی مورد تایید نمک دریای سینا است که محصول گروه آقای دکتر روازاده است .

توجه فرمائید که نمک دریایی واقعی سفید نیست و کمی مایل به خاکستری است . نمک های تخته ای یا سنگ نمک نیز نسبت به دیگر انواع نمک ها ارجاعیت دارند .

سعی کنید از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید بالاخص افراد گرم مزاج چرا که طبع نمک گرم و خشک است . در فرهنگ ایران و اسلام نمک دارای ارج و قرب بسیار زیادی است . و برعکس باورهای غلط امروزی که نمک را مضر اعلام می کنند برای سلامتی بسیار ضروری است نکته اینجا است که نمک امروز با نمک گذشته که از نظر خواص بسیار متفاوت می باشد و به خاطر همین است که امروز می شنوید که بیشتر بیماری ها از مصرف نمک می باشد .

مصرف نمک زیاد در سنین بالای پنجاه سال مخصوصاً در وعده شام توصیه نمی شود.

از مصرف گوشت گاو و گوساله ، ماهی پرورشی و مرغ ماشینی و تخم مرغ ماشینی حتی الامکان پرهیز کنید . بر اساس تحقیقات انجام شده علمی و فقهی مصرف گوشت گاو و گوساله بسیار مضر است و تولید ماده زائد سودا را در بدن می کند و در مضامین دینی مصرف گوشت گاو بسیار نهی شده است .

گوشت مرغ یا به اصطلاح همین جوجه خروس ها بدلیل نوع پرورش و تغذیه و استفاده از داروهای هور مونی و تغذیه غیر طبیعی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. برای اطمینان بیشتر از این موضوع از نحوه فاجعه آمیز تولید و نگه داری و تغذیه و کشتار این حیوانات اطلاع کسب کنید . مطمئن هستیم تا آخر عمر دیگر مرغ ماشینی و تخم مرغ ماشینی را میل نمی کنید . (مصرف مرغ یا خروس محلی جوان بلامانع است)

مصرف ماهی آن هم از نوع پرورشی و مخصوصاً نوع آب شیرین آن اصلاً مورد تایید نیست از مصرف آن پرهیز کنید . در صورت تمایل به مصرف ماهی فقط از ماهی آب شور و دریا استفاده کنید و سرد مزاجان آن را مصرف نکنند و در صورت مصرف حتماً از مصلح آن یعنی خرما یا ادویه جات و سبزیجات معطر گرم استفاده کنند. از مصرف توام ماهی با لبیات مخصوصاً ماست و دوغ جداً حذر کنید. **مخصوصاً افراد مبتلا به صرع**)

ماهی را افرادی که نزدیک دریا هستند می توانند زیاد مصرف کنند و افرادی که در اقلیم های خشک یا سرد هستند نمی باشند از ماهی به میزان زیاد و بدون مصلح استفاده کنند. (بهترین غذای دریایی برای سرد مزاجان میگو است) .

اما چه گوشتی استفاده کنیم :

۱- بهترین گوشت ها گوشت بره ای است که در طبیعت چریده و بصورت اسلامی ذبح شده باشد . بهترین جای گوسفند برای خوردن ابتدا گردن ، دوم سر و دست و سوم ران آن می باشد .

۲- گوشت شتر به عنوان گوشت چرخ کرده توصیه می شود و گرم مزاج ها در مصرف آن زیاده روی نکنند و سرد مزاجان می توانند از آن مصرف کنند.

۳- گوشت کبوتر و گنجشک ، بهترین گوشت پرنده گان هستند و بسیار گرم می باشند و برای کودکان و افراد مسن بسیار توصیه می شوند. این نوع گوشت دواز بیماران سرد مزاج است و داروئی برای بیماران مبتلا به فشار خون است مخصوصاً گوشت گنجشک.

۴- گوشت بوقلمون و بلدرچین و کبک و شتر مرغ ، گوشت بوقلمون بصورت جوجه کباب و بلدر چین بصورت مصرف در سوپ ها بسیار توصیه می شود و از دیگر گوشت ها می توان به فراخور نیاز و تنوع استفاده کرد .

در مصرف گوشت باید این نکته را توجه کرد که کلا مصرف گوشت به صورت زیاد مورد تایید نیست تا حدی که پیامبر (ص) می فرمایند معده خود را گورستان لشه حیوانات نکنید . اما قطع مصرف آن نیز مورد تایید نیست . پیشنهاد می کنیم که گوشت کم مصرف کنید اما بهترین نوع آن را مصرف کنید . بهترین حالت مصرف گوشت بصورت آب گوشت است .

در مورد مصرف گوشت مرغ های ماشینی همین را عرض کنم که بسیاری از علل بیماری های شایع در جامعه همچون اختلالات هورمونی در زنان ، کیست تخم丹 و کاهش میل جنسی و افزایش اختلالات اضطرابی در زنان و مردان جامعه متوجه مصرف این نوع از فراورده های گوشتی است . مردان در اثر مصرف گوشت مرغ دچار کاهش میل جنسی و اختلالات جنسی می شوند.(به دلیل نوع هورمون های مصرف شده و استفاده از انواع داروهای آنتی بیوتیک تغذیه با ذرت و مواد دیگر و در نهایت طبع سرد گوشت آن)

لبنیات

مصرف لبنت فقط بصورت تازه و محلی توصیه می شود و مصرف آن بصورت بسته بندی توصیه نمی گردد . علت آن نیز ساده است که اولاً مواد اولیه این نوع از لبنت معمولاً مرغوب نیست دوم بسیاری از آن ها با شیر خشک درست شده اند و سوماً مملو از مواد نگه دارنده هستند . شاهد آن این است که ماست ها و پنیرهای کارخانه ای تا مدت زمان طولانی قابل مصرف هستند و کپک نمی زنند و خراب نمی شوند .

شیر

از مصرف شیر پاستوریزه پرهیز کنید چرا که در بدن ایجاد سردی می کند و فقط از شیر گاو تازه محلی جوشیده استفاده کنید و سرد مزاجان شیر را همراه با عسل یا گلاب یا کمی هل و گاهی با پودر سجد مصرف کنید . شیر را صبح ها مصرف نکنید و شبها و عصرها میل کنید (حداقل ۳ ساعت قبل از خواب) .

پنیر

استفاده آن بصورت تکراری اصلاً مورد تایید نیست و در مضامین دینی مکروه است .

از پنیرهای باز محلی استفاده کنید و از مصرف آن در صبح و خدای ناکرده با چای شیرین جداً پرهیز کنید پنیر را از صبحانه خود حذف کنید و آن را به وعده شام همراه با گردوبی تازه منتقل کنید . چرا که نان و پنیر و گردوبهترین شام ها است (توصیه شده از سوی امام رضا (ع) . در هفته یکی دوبار از آن استفاده کنید .

کره محلی گاوی

بسیار مورد تایید است و صبح ها به همراه عسل توصیه می شود . کره محلی بالینت مزاج و شلی مدفع نیز می گردد . گرم مزاجان از مصرف زیاد آن خودداری کنند.

خامه و سرشیر

در صورتی که به همراه عسل میل شوند بلامانع اند ، سرد مزاج ها از مصرف زیاد آن خودداری کنند.

ماست

خوردن ماست به همراه غذا بسیار مضر بوده و باعث ایجاد یبوست و فساد غذا در معده می شود . ماست باید به عنوان یک میان وعده و یا وعده غذایی مصرف شود نه به عنوان یک دسر . گرم مزاج ها ماست را همراه با پودر گلسرخ و سرد مزاج ها همراه با عرق زنیان یا نعناع و پونه و میل کنند.

سرد مزاج ها از مصرف زیاد ماست بدون مصلح جدا پرهیز کنند . مصرف ماست در گرم مزاج ها بلامانع است .

میوه جات

قانون مصرف میوه جات این است که هر میوه فقط در اقلیم خود و فصل خود خورده شود . مثلاً کاهو در زمستان خوردنش ممنوع است و خیار نیز همین طور . چرا که این نوع از سیفی جات فقط در تابستان و در اقلیم های گرم عمل می آیند علت آن نیز ساده است چرا که طبع این نوع از میوه ها سرد است و بایستی در فصل گرما استفاده شوند و استفاده از سردی ها در فصل های سرد بسیار مضر است . (خوردن هندوانه در شب چله کار بسیار اشتباہی است و خود باعث بروز بیماری برای فرد مصرف کننده می شود)

نکته دیگر در مصرف میوه ها این است که میوه ها می بایست متناسب با طبع فرد مصرف شود و یا این که حتماً با مصلح آن مصرف شود . به این مثال توجه کنید :

یک فرد گرم مزاج در تابستان از خوردن هندوانه لذت می برد و دچار هیچ مشکلی نمی شود ولی اگر یک فرد سرد مزاج هندوانه را بدون مصلح حش یعنی عسل یا پوست سفید هندوانه مصرف کند دچار آبریزش از دهان ، تکرر ادرار و دل بهم خوردنگی و درد مفاصل می شود .

جهت آشنائی با مزاج میوه و مصلحات آن به جزوه مراجعه کنید .

از مصرف موز بصورت تکراری خودداری کنید (به علت استفاده از گاز اسیتیلن در رسیدن آن) و میوه های شهر و اقلیم خود را میل کنید . بهترین میوه ها، میوه های قرآنی هستند مثل انگور و سیب و انجیر و انار و زیتون و خرماو ... از مصرف میوه جات همراه غذا پرهیز کنید و نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا میوه نخورید مگر میوه هایی همچون انار که خوردنش به همراه غذا بلامانع است یا مصرف پرتقال و نارنج روی غذا .

استفاده از مغزها و آجیل ها :

مغزها را بصورت طبیعی مصرف کنید و تازه ، مثلاً گردو را تا زمان مصرف نشکنید یا بادام را، چرا که باز شدن آن ها خاصیت شان به سرعت کم می شود و مصرف مغز آن ها بصورت باز زیاد توصیه نمی شود ولی مصرف پسته بصورت مغز کرده بلامانع است چرا که طبیعت نیز پسته را بصورت خندان یا باز به شما ارائه می کند ولی فندق را در بسته . گرم مزاج ها در مصرف آجیل ها زیاده روی نکنند و سرد مزاج ها از مصرف آن لذت ببرند . بهترین مغز ها بادام درختی شیرین است و بسیار مورد تاکید حکما و اطبای طب سنتی می باشد . سرد مزاجان حداقل روزانه چهارده عدد مصرف کنند . (از مصرف آجیل ها بصورت شور پرهیز کنید)

نان :

بهترین نان مصرفی نان حاوی سبوس می باشد و بهترین های فعلی نان سنگی و برابری می باشد . از مصرف نان تازه و داغ پرهیز کنید و اجازه دهید که نان کمی بماند و بعد میل کنید . همراه نان از کنجد استفاده کنید و در دیگر نان ها مثل لواش حتما از سیاه دانه استفاده کنید . از مصرف نان های روغنی و قندی پرهیز کنید چرا که در ساخت آن ها از روغن نباتی و شکر استفاده شده است .

شکر سفید

از مصرف قند و شکر یا هر چیزی که در آن شکر استفاده شده پرهیز کنید به جای شکر از عسل یا نبات یا شکر سرخ یا همان شکر تصفیه نشده استفاده کنید . دیابتی ها در مورد مصرف عسل نگران نباشند . آخرین تحقیقات نشان داده که مصرف عسل هیچ ضرری برای دیابتی ها ندارند که هیچ بلکه باعث ایجاد کاهش وزن در آن ها نیز می شود .

صرف مواد کارخانه ای

بطور کلی مصرف مواد تولیدی کارخانه ها ممنوع است . علت آن استفاده از مواد نگه دارنده و شیمیابی و غیر طبیعی در آن ها است . مثل انواع سوسیس و کالباس و پیتزا و ساندویچ ، انواع نوشابه های گاز دار و ماء الشعیر های کارخانه ای و ... انواع شکلات و بستنی کارخانه ای ، سس سفید و قرمز و انواع پفک و چیپس و آدامس و ... (سعی کنید مواد مصرفی خود را به صورت طبیعی و تازه مصرف کنید)

تصویرت اورژانسی مصرف چای را قطع کنید . البته چون به آن اعتیاد دارید تدریجی طرف مدت چه هل روز آن را ترک کنید . چای سبز و سیاه هر دو مضر هستند و در بدن تولید سودا می کنند و عامل بسیاری از بیماری های فعلی در جامعه هستند .

همین قدر بدانید که خاصیت چای اسیدی است و اسید حاصل از آن دمار از روزگار دستگاه گوارش در می آورد و به سیستم های عصبی و اسکل تی بسیار آسیب می رساند . افرادی که دچار درد مفاصل یا مشکلات گوارشی یا کلیوی ، کیست تخمدان هستند هر چه سریعتر مصرف چای را قطع کنند . در چای های وارداتی از ترکیبات معطر با منشاء نفتی (آروماتیک) و گاهی مواد اعتیاد آور استفاده می شود به همین دلیل در روزهای ابتدایی ترک چای اغلب دچار سردرد و اضطراب می شوید .

سوال اینجا است که اگر قرار است چای نخوریم پس چه بخوریم ؟

اولاً چه اصراری هست که این قدر چای مصرف شود ؟ ثانیاً به جای این چای لعنتی می توانید از انواع مختلف چای های سنتی استفاده کنید مثلاً گرم مزاج ها می توانند از انواع چای آلبالو، ترش و غیره مصرف کنند و سرد مزاج ها از انواع چای دارچین و زنجبل و نعناع و بادرنجبویه و اسطوخودوس و سنبل الطیب و گاو زبان و ... درمانگر شما بسته به نیاز بدن شما و طبع شما چند نوع چای به شما معرفی خواهد کرد . (چای پیشنهادی ما یا چای خموس : دو واحد گل گاو زبان ، یک واحد سنبل الطیب ، یک واحد بادرنجبویه ، یک واحد آفتمیون ، یک واحد اسطوخودوس را با هم ترکیب کرده و به ازای هر نفر یک قاشق غذاخوری از ترکیب فوق به همراه یک و نیم لیوان آب استفاده کرده و به مدت بیست دقیقه دم کنید و به همراه کمی آب لیموترش تازه و عسل یا نبات میل کنید . گرم مزاجان در مصرف این چای افراط نکنند).

صرف برنج و ماسکارانی و سیب زمینی

تاجایی که امکان دارد از مصرف برنج پرهیز شود و در صورت مصرف حتماً نوع ایرانی آن مصرف شود و همراه مصلحتش یعنی برای خشک مزاج ها شیر و برای سرد مزاج ها زیره سبز و زعفران و شوید .

صرف زیاد برنج عامل اصلی و مهم یبوست در مردم ایران است بالاخص در اقلیم های خشک و سرد . برنج عامل تولید سودا است سعی کنید به جای برنج از انواع آش ها و سوپها استفاده کنید .

ماکارانی نیز به همین منوال ، از مصرف زیاد آن خودداری کنید چرا که ماکارانی حاوی ماده گلوتن است که خود عامل بیماری و یبوست است .

از مصرف زیاد سیب زمینی بصورت چیپس یا آب پز یا همراه غذا پرهیز کنید و در صورت مصرف حتما آن را به همراه نمک یا ادویه یا نعناع مصرف کنید . فراموش نکنید که کسی از نخوردن غذا نموده است و هر که مرده و دچار بیماری شده از خوردن و بد خوردن و زیاد خوردن دچار مشکل شده است پس به کم خوردن و خوب خوردن عادت کنید و به جای کمیت غذا به دنبال کیفیت غذا باشید و کمتر به فکر مزه و ظاهر غذا باشید و بیشتر به خواص چیزی که میل می کنید توجه کنید.

در صورت رعایت اصول فوق به مرور زمان راه ورود مواد زائد به بدن محدود می شود و حال باید به سراغ پاکسازی بدن از طرق دیگر رفت که با مراجعه به قسمت رژیم های غذایی پاکسازی کننده بدن می توانید با آن آشنا شوید.

وعده های غذایی

بنابراین توصیه و تأکید معصومین و حکماء طب سنتی برای افراد عادی و اکثر مردم جامعه امروز ، خوردن سه وعده غذا در ۵ و روز کافی است یعنی این که به ازای خوردن یک وعده غذا ، وعده غذایی بعدی حذف شود . مثلا اگر امروز صبحانه خوردیم دیگر ناهار نمی خوریم تا شام و بعد شام دیگر صبحانه نمی خوریم تا ناهار روز بعد شام نمی خوریم تا صبحانه روز بعد و به همین منوال ... (یا این که در شبانه روز حداکثر دو وعده غذا مصرف شود صبحانه و شام)

از حذف وعده غذایی شام جدا پرهیز کنید و شده حتی با خوردن چند عدد خرما یا حتی یک لیوان آب یا یک لقمه نان یا میوه وعده شام را مصرف کنید . بعد از خوردن شام سنگین (که همان وعده غذایی ناهار است) تا ۳ ساعت به رختخواب نزولید . چرا که باعث فساد غذا در معده خواهد شد . اگر چه حذف وعده غذایی شام باعث کاهش وزن در شما می شود ولی اگر دقت کنید باعث ضعف و بی حالی و ریزش مو و چرک صورت و کاهش میل جنسی و عوارض بسیار زیادی خواهد شد .

صرف انواع پفک و چیپس و غیره

صرف این نوع از تنقلات مخصوصا در کودکان ضررهای جبران ناپذیری را به بدن وارد می کند . مثلا در پفک ماده ای است که باعث عقیم شدن کودکان در بزرگسالی می شود و همچنین در انواع چیپس ها به علت استفاده از روغن های نامرغوب عوارض قلبی و عروقی فراوانی را به دنبال خواهد داشت . به جای استفاده از این نوع تغذیه از انواع مغزها و آجیل ها و انواع برگه و نخودچی و کشمش و غیره استفاده کنید .

صرف بستنی

حتی الامکان از مصرف بستنی های کارخانه ای پرهیز کنید زیرا آن ها حاوی انواع مواد رنگی و نگه دارنده هستند و به جای آن از بستنی های سنتی استفاده کنید . به همراه بستنی های سنتی حتما از زعفران و عسل استفاده کنید و بعد از خوردن بستنی حتما کمی آب ولرم بنوشید تا از سردی آن در معده کاسته شود چرا که سرد کردن معده به این صورت در دراز مدت باعث آسیب کبدی و بیماری کبد چرب خواهد شد .

* یکی از بهترین راه های کاهش وزن و سبک کردن وضعیت سوخت و ساز بدن حذف تدریجی وعده ناهار است که این امر باعث سلامتی و کاهش مناسب وزن خواهد شد .

اصول غذا خوردن

- با دست غذا خوردن (قبل از غذا خوردن دستهای خود را بشویید)

- یاد خداوند را در ابتدای غذا خوردن با ذکر سم ...

- نشسته غذا خوردن و روی زمین غذا خوردن (درحال آرامش)

- بدون کفش و جوراب غذا خوردن

- در جمع غذا خوردن و غذا خوردن به همراه خانواده یا دوستان

- تا گرسنه نشده اید غذا نخورید و قبل از سیری دست از غذا بکشید.

- همراه غذا آب نخوردن

- حین غذا خوردن صحبت نکنید و به غذا خوردن اطرافیان خود نگاه نکنید .

- قبل و بعد از غذا خوردن کمی نمک میل کنید .

- حذف تدریجی ناهار از روند روزانه غذا خوردن و تقویت وعده غذایی صبحانه و شام به این شرط که تا ۳ ساعت بعد از شام نخوابید .

- هنگام غذا خوردن از مشاهده تلویزیون و محیط های شلوغ پرهیز کنید .

- خوب جویدن غذا و آهسته غذا خوردن

برای طبخ غذا از ظرف های تفلون و آلومینیومی استفاده نکنید چرا که ظرف های تفلون به و اسطه استفاده از فلور در ساخت آن بسیار سرطان زا بوده و ظرف های آلومینیومی باعث آزاد شدن یون آلومینیوم در غذا و ایجاد کم خونی و کم شدن حافظه در شما می گردد.

بهترین ظرف ها برای پخت و پز ظروف سنگی و سفالی، مسی، چدنی، برنجی در نهایت ظروف بی خاصیت مثل چینی و پپکس ها می باشد.

پخت پز در ظروف مسی بدن شما را بی نیاز از یون مس می کند و باعث درمان حالات افسردگی در شما می شود . توجه داشته باشید در ظروف مسی از غذا نگه داری نکنید .

پختن غذا در ظروف چدنی واقعی باعث جبران کمبود آهن بدن شما خواهد شد.(به ظروف چدنی آهنربا می چسبد و بسیار سنگین هستند ولی اکثر ظروفی که در بازار به عنوان چدن فروخته می شود از جنس آلومینیوم فشرده است)