

بسمه تعالی

آشنایی با مبانی طب ایرانی و
اصول سالم زیستن

فهرست مطالب:

۳	مقدمه.....
۴	راهنمای کلی محتوای کتاب تندرستی با آموزه های طب سنتی ایرانی.....
۵	فصل اول: آشنایی با طب سنتی ایرانی.....
۶	• ارکان.....
۸	• مزاج.....
۲۸	• اخلاط.....
۲۹	فصل دوم: شش اصل ضروری برای زندگی سالم.....
۳۱	• هوا.....
۳۶	• حرکت و سکون (ورزش و استراحت).....
۳۸	• خواب و بیداری.....
۴۱	• خوردنی ها و آشامیدنی ها.....
۴۹	• دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن.....
۵۲	• حالات روانی.....
۵۶	فصل سوم: خواص برخی از مواد غذایی و گیاهان دارویی و مصلحات آنها.....
۵۸	• برخی از انواع لبنیات و مزاج آنها.....
۶۰	• برخی از ریشه های خوراکی و مزاج آنها.....
۶۲	• برخی از بذرهای رایج و مزاج آنها.....
۶۳	• برخی از صیفی جات و مزاج آنها.....
۶۶	• برخی از سبزی ها و مزاج آنها.....
۷۱	• برخی از حبوبات و غلات و مزاج آنها.....
۷۵	• برخی از میوه ها و مزاج آنها.....
۸۲	• برخی از انواع گوشت و محصولات پروتئینی و مزاج آنها.....
۸۹	• برخی از انواع ادویه ها و گیاهان دارویی و مزاج آنها.....
۹۶	• برخی از انواع آجیل و مغزها و مزاج آنها.....
۹۹	• برخی از خوراکی های فراوری شده و مزاج آنها.....
۱۰۱	منابع مورد استفاده.....

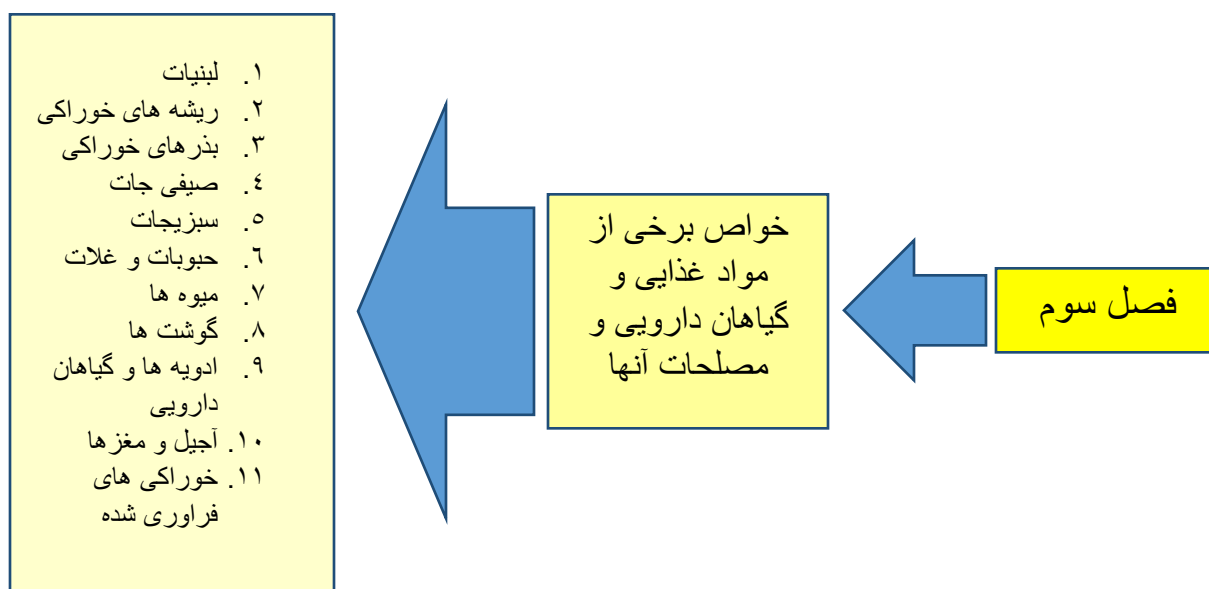
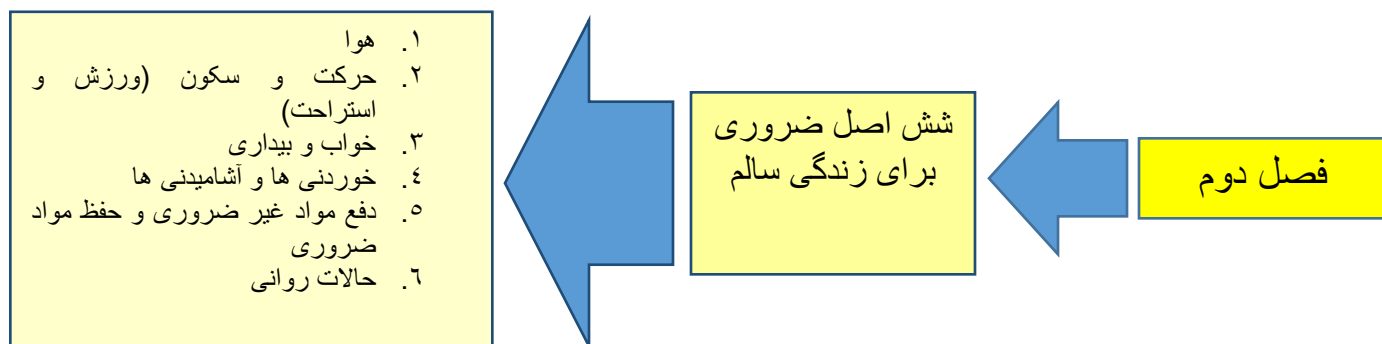
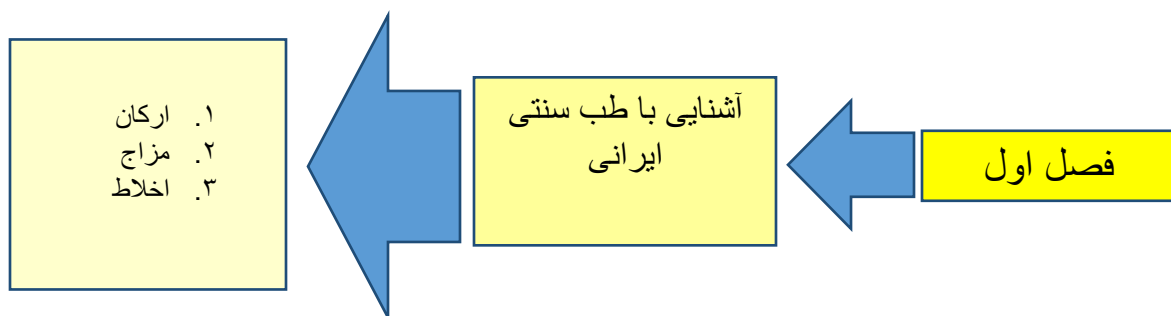
مقدمه:

سلامتی یکی از بزرگترین نعمت های خداوند است و برای حفظ آن و جلوگیری از بیمار شدن برنامه ریزی دقیقی لازم است. شما بهورز عزیز به عنوان پیام آور بهداشت و سلامت در منطقه خود، نقش مهمی در این باره دارید. البته همه شما درباره اصول اولیه حفظ سلامتی در طب نوین آگاهی دارید. اما در این کتابچه قصد داریم پنجره جدیدی را به رویتان باز کنیم و شما را با روشهای حفظ سلامتی و درمانهای خانگی و ساده ای آشنا کنیم که بر اساس طب سنتی ایرانی است. ممکن است کلمه طب سنتی شما را به یاد مادر بزرگتان بیندازد و به خاطرتان بیاورد که زمانی که در کودکی بیمار می شدید، مادر بزرگتان غذا یا جوشانده خانگی ساده ای تهیه می کرد و آن را علاج بیماری شما می دانست. شاید گاهی به این گونه تجویزها می خندیدید و گاهی استفاده کرده و درمان می شدید. واقعیت این است که طب سنتی ایرانی یک مکتب علمی گسترده و ریشه دار است و از پزشکان و دانشمندانی مانند ابوعلی سینا به ما به ارث رسیده است. این علم علی رغم سرچشمه های زلال و سابقه دیرینه و کوله باری از تجربیات آموزنده، در پشت پرده تکنولوژی جدید به دست فراموشی سپرده شده است و حمایت و توجه به آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. سازمان جهانی بهداشت از حدود ۳۰ سال قبل توسعه طب سنتی را در دستور کار خود قرار داد که مهم ترین دلیل آن استفاده از ظرفیت های بومی هر منطقه برای حل مشکلات بهداشتی و درمانی آن منطقه بوده است. در گذشته طب سنتی روش اصلی حفظ سلامتی و درمان بیماریها در ایران بوده به همین علت بسیاری از مردم کم و بیش به آن آشنایی داشتند و حتی صاحبان حرفه های مختلف از جمله معماری، کشاورزی و حتی کسانی که در سیاست گذاریهای مربوط به اداره شهرها و کشور نقش داشتند، از این علم و مخصوصا مبحث مزاج شناسی بهره می بردند. امروزه نیز بسیاری از مردم و بیماران تمایل به استفاده از روشهای طب سنتی ایرانی دارند اما گسترش زیاد طب نوین باعث شده که آگاهی زیادی در مورد این روشها در جامعه وجود نداشته باشد. البته گاه تصورات اشتباهی نیز در این میان وجود دارد.

باور نادرست	باور درست
طب سنتی ایرانی همان طب اسلامی است.	طب سنتی ایرانی یک مکتب علمی دارای ابعاد گسترده است که در شکل گیری آن از رهنمودها و احادیث انبیا و امامان معصوم (طب اسلامی) نیز استفاده شده است.

هدف از نگارش این کتابچه این است که شما بهورز گرامی با اصول طب سنتی ایرانی آشنا شده و توصیه های ساده، ارزان و در دسترس آن را بیاموزید و آنها را به زبان ساده در اختیار خانواده های تحت پوشش خانه بهداشت خود قرار دهید. امیدواریم که با رعایت این توصیه ها در کنار روشهای طب نوین، جامعه سالم تر و شادتری داشته باشیم.

«راهنمای کلی محتوای کتاب آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن»



فصل اول

آشنایی با طب سنتی ایرانی



اهداف آموزشی:

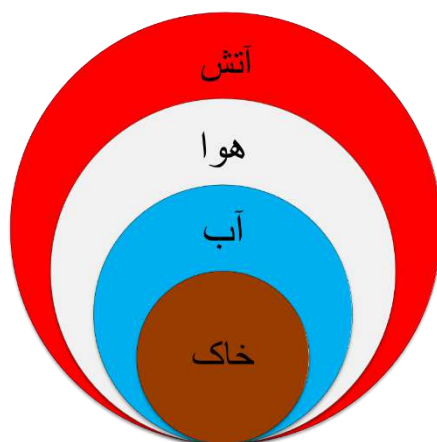
انتظار می رود که با مطالعه این فصل ، بتوانید:

۱. ارکان را نام برده و کیفیت های آنها را بیان کنید.
۲. مزاج را تعریف نموده و ۱۰ علامت مهم تعیین مزاج را بیان نمایید.
۳. خصوصیات افراد با مزاج های مختلف را بیان کنید.
۴. مزاج خود و دیگران را حدس بزنید.
۵. مزاج فصول سال، مزاج سنی و مزاج مکانها را بیان کنید.
۶. نحوه تشکیل اخلاط در بدن را توضیح داده و مزاج هر یک را بیان نمایید.

طب سنتی ایرانی حاصل سالها تجربیات و زحمات دانشمندان بزرگ ایران است. تفاوت مهم طب سنتی با طب نوین این است که در طب سنتی هر فرد به طور مجزا با ویژگی های خاص خود بررسی می شود. مثلا ممکن است شما در میان دوستان و اطرافیان خود کسی را بشناسید که بسیار عجول است و کارهایش را به سرعت انجام می دهد و برعکس، دوست دیگرتان خیلی آرام و کند است. حالا اگر این دو دوست شما با هم همکار باشند، ممکن است در حین انجام یک کار مشترک با هم دچار مشکل شده و حتی رابطه دوستی شان تحت تاثیر قرار بگیرد. نکته جالب این است که هر دو نفر، موارد فوق را جزو ویژگی های ذاتی خود می دانند و ممکن است به شما بگویند که از بچگی به همین حالت بوده اند و قصد آزار و اذیت دیگران را ندارند. یا حتی ممکن است در یک خانواده مشاهده کرده باشید که مرد خانواده فردی خوش برخورد و پرحرف است که زود عصبانی می شود و برعکس، همسر او خانمی کم حرف و ساکت بوده و در خانواده به خونسردی و دیر عصبانی شدن معروف است. ممکن است در همین خانواده زن و شوهر بر سر خاموش و روشن کردن کولر و بخاری با هم بحث کنند. مثلا خانم خانه ضمن درد دل با شما بگوید که همسرش مدام کولر خانه را روشن می کند با اینکه می داند که خانم خانه از سرمای زیاد کولر رنج می برد و آقای خانه نیز همین شکایت را درباره روشن کردن بخاری از همسرش داشته باشد. گاهی حتی این مسایل ساده باعث بروز اختلافات خانوادگی شده و آرامش روانی خانواده را بهم می زند. این درحالی است که اگر هر کدام از افراد با علت چنین تفاوتهایی در ویژگی های یکدیگر آشنا شوند، بهتر می توانند شرایط مناسب زندگی در کنار یکدیگر را فراهم کنند. این مساله یکی از مهم ترین نکاتی است که در طب سنتی ایران به روشنی بیان شده و دانستن آن کلید بسیاری از مشکلات است. در واقع در طب سنتی ایران اصول حفظ سلامت و نیز پیشگیری و درمان بیماریها بر اساس همین تفاوتهای فردی بیان می شود. به همین خاطر لازم است شما که در خانه بهداشت مسئول راهنمایی خانواده های تحت پوشش خود هستید، به تفاوتهای آنها و توصیه های مربوط به هر کدام در طب سنتی ایران آشنا باشید.

اما طب سنتی ایرانی برای بیان مطالب خود از کلمات و اصطلاحات خاصی استفاده می کند که اگر بخواهیم از آن استفاده کنیم باید با کلمات مخصوص به آن آشنا شویم.

الف) ارکان:



در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که تمام موجودات از ۴ ماده اصلی تشکیل شده اند که به آنها رکن یا عنصر گفته می شود و مجموع آنها ارکان نامیده می شود. این ۴ رکن اصلی عبارتند از آتش، هوا، آب و خاک. هر کدام از این ۴ رکن ویژگیهای خاصی دارند. البته این ارکان با آتش، هوا، آب و خاک واقعی که در دسترس ما هستند فرق دارند اما چون خصوصیات هر یک از آنها شبیه به نوع واقعی آن است به این شکل نامگذاری شده اند. در بدن ما همه این ارکان وجود دارند اما مقدار هر کدام با دیگری مساوی نیست. مثلا ممکن است در بدن شما آتش بیشتر از آب و خاک و هوا وجود داشته باشد و در بدن دوستان آب بیشتر از آتش و خاک و هوا موجود باشد. در واقع چیزی که باعث بروز تفاوت در افراد مختلف می شود، همین مساوی نبودن ارکان در بدن افراد است که میزان و تناسب آن در بدن هر فرد از جانب خداوند

متعال به ودیعه نهاده شده است. اما قبل از اینکه به چگونگی ایجاد این تفاوت ها بپردازیم لازم است با ویژگی های هر کدام از این ارکان آشنا شویم.

ویژگی های آتش:

وقتی به آتش فکر می کنید اولین نکته ای که به یادتان می آید گرمای آن است. بعد از آن ممکن است به این فکر کنید که آتش باعث خشک شدن اشیای اطراف خود می شود. مثلا اگر پارچه خیزی را روی آتش بخاری نگه دارید، زود خشک می شود یا اگر دستهای خود را بشویید و روی شعله آتش بگیرید، رطوبت دست شما خشک خواهد شد. در واقع تصور شما از آتش درست است و گرمی و خشکی دو ویژگی مهم آتش هستند. عملکرد آتش ایجاد سبکی و چابکی در جسم است. آتش نفوذ و سرعت زیادی دارد مثلا بارها شنیده اید که اگر یک وسیله در خانه آتش بگیرد، خیلی زود شعله های آتش به قسمتهای دیگر خانه هم سرایت می کند.

بنابراین کسانی که در بدن آنها رکن آتش بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، افرادی فرز و چابک هستند و کارهایشان را به سرعت انجام می دهند.

ویژگی های هوا:

گرمی و تری دو ویژگی مهم هوا هستند. در فیزیک دوران دبیرستان خوانده اید که اگر آب را حرارت دهید به بخار تبدیل می شود و در واقع گرمای بخار آب از گرمای آب بیشتر است. پس اگر بخواهیم هوا را با آب مقایسه کنیم، هوا از آب گرم تر است. از طرفی باز هم یکی از قوانین فیزیک بیان می کند که گازها را در هر ظرفی بریزیم به شکل آن ظرف در می آیند. در واقع هوا شکل پذیر است و این شکل پذیری و قابل انعطاف بودن را در طب سنتی، تری می نامند. پس تری به معنای خیس بودن نیست. عملکرد هوا ایجاد فاصله بین اجزای جسم است. *بنابراین کسانی که در بدن آنها رکن هوا بیشتر از ارکان دیگر وجود دارد، استخوانبندی درشت تری دارند. زیرا هوا بین اجزای استخوانی آنها فاصله ایجاد کرده است.*

ویژگی های آب:

در قسمت قبل بیان شد که آب سردتر از هواست. از طرف دیگر آب شکل پذیر است یعنی اگر آن را در هر ظرفی بریزیم به شکل همان ظرف در می آید. همانطور که قبلا ذکر شد این خصوصیت شکل پذیری را در طب سنتی، تری می نامند. به این ترتیب دو ویژگی مهم آب هم مشخص شد: سردی و تری

ویژگی شکل پذیری و تری آب باعث می شود که کسانی که در بدنشان رکن آب بیشتر از ارکان دیگر است، در مقابل شرایط مختلف سخت گیری نکرده و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند و به عبارت دیگر این افراد به راحتی خود را با شرایط محیط وفق می دهند.

ویژگی های خاک:

دو ویژگی مهم خاک سردی و خشکی است. شاید این جمله معروف که در هنگام به خاک سپردن اموات به بازماندگان آنها گفته می شود که "خاک سرد است"، ریشه ای قدیمی در همین مساله داشته باشد. خشکی خاک باعث پایداری آن می شود. حتما تا به حال به ساحل دریا رفته اید. اگر کلمه ای را با انگشت روی آب دریا بنویسید، به خاطر تغییر شکل دائم آب چیزی از آن کلمه پیدا نخواهد بود. اما اگر همان کلمه را روی شنهای ساحل بنویسید تا مدتی باقی خواهد ماند. این پایداری حاصل عملکرد مهم خاک است. *از این رو کسانی که در بدنشان رکن خاک از بقیه ارکان بیشتر است، وقایع را دیرتر از دیگران فراموش می کنند.*

جدول ۱-۱: کیفیت های ارکان ۴ گانه

نام رکن	کیفیت
آتش	گرم و خشک
هوا	گرم و تر
آب	سرد و تر
خاک	سرد و خشک

نکته ۱: اگر هر کدام از این ارکان به میزان مناسب^۱ در ترکیب بدن وجود داشته باشند، اعضای بدن قادر خواهند بود وظایف طبیعی خود را به درستی انجام دهند. آن چنان که می بینید این ارکان کیفیتهای متضادی با هم دارند مثلا گرمی بر ضد سردی و خشکی بر ضد تری است. وقتی این ۴ رکن در بدن در کنار هم قرار می گیرند، کیفیتهای متضاد آنها با هم خنثی شده و به تعادل می رسند و کیفیت جدیدی تشکیل می شود که به آن کیفیت، مزاج گفته می شود.

نکته ۲: بیان کردن ویژگی های این ارکان و مثالهای آن به این شکل، برای قابل درک شدن مطالب برای شماست و گرنه هر کدام از این موارد در طب سنتی توضیحات فلسفی گسترده ای دارد که در این بحث نمی گنجد.

ب) مزاج:

ممکن است شما از زبان دوستان و آشنایان خود شنیده باشید که مثلا کسی می گوید من گرم مزاج هستم و به همین خاطر تحمل هوای گرم برایم سخت است یا بر عکس شخص دیگری بیان می کند که طبع من سرد است و با زیاد خوردن خوراکی های با مزاج سرد (مثلا ماست) دچار مشکلاتی می شوم. همانطور که قبلا گفته شد، از نظر علمی مزاج یا طبع هر فرد، کیفیتی مخصوص در بدن اوست که ناشی از در هم آمیختن کیفیت های ارکان موجود در بدن اوست. برای روشن شدن مطلب مثالهایی ذکر می کنیم.

مثال ۱: آقای الف

در بدن آقای الف میزان هر ۴ رکن تشکیل دهنده بدن با یکدیگر برابر است:

آتش (گرم و خشک) + هوا (گرم و تر) + آب (سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی آتش با سردی آب خنثی می شود و تری هوا با خشکی خاک خنثی می شود. در نهایت حاصل ترکیب ارکان به این صورت، مزاجی می شود که نه گرم است و نه سرد و در واقع در گرمی و سردی معتدل است^۲ و همچنین نه تر است و نه خشک. پس در تری و خشکی نیز معتدل است. چنین مزاجی را در طب سنتی مزاج "معتدل حقیقی" می گوئیم. **اما نکته اینجاست که این نوع مزاج در واقعیت امکان ندارد. یعنی آقای الف وجود خارجی ندارد و در بدن هیچ موجودی در جهان میزان ارکان دقیقا با هم برابر نیست.**

اما اگر همه ارکان در بدن به میزان متناسب خود وجود داشته باشند (نه دقیقا مساوی)، مزاجی حاصل می شود که به آن "معتدل فرضی" گفته می شود. بنابراین دقت کنید که از این به بعد اگر با کلمه "مزاج معتدل" برخورد کردید، بدانید که منظور مزاج معتدل فرضی است. البته این نوع مزاج نیز در بین افراد جامعه به ندرت یافت می شود و اکثر کسانی که افراد معتدل مزاج نامیده می شوند، افرادی هستند که مزاجشان نزدیک به معتدل فرضی است.

^۱ میزان هر کدام از ارکان چهارگانه در بدن افراد مختلف متفاوت است و نسبت آنها را خداوند یکتا در هنگام بسته شدن نطفه طفل در بدن او تعیین می کند و نمی توان عددی به آن نسبت داد.

^۲ برای درک بهتر مفهوم مزاج معتدل، فرض کنید که در یک روز بهاری وقتی از منزل بیرون می روید احساس می کنید که هوا بسیار مطبوع و دلچسب است و در واقع نه گرم است نه سرد. در چنین موقعی شما با خود خواهید گفت که امروز هوا معتدل است.

اما در بیشتر موارد یک یا دو رکن از ارکان ۴ گانه در بدن یک فرد بر بقیه ارکان غلبه دارد که در این صورت مزاج "غیر معتدل" ایجاد می شود. مزاج غیر معتدل بسته به اینکه کدام یک از ارکان بر دیگران غلبه داشته باشد، به ۸ نوع تقسیم می شود:

۱. مزاج گرم
۲. مزاج سرد
۳. مزاج خشک
۴. مزاج تر
۵. مزاج گرم و خشک
۶. مزاج سرد و خشک
۷. مزاج گرم و تر
۸. مزاج سرد و تر

✓ مزاج هایی که به نام یک کیفیت نامیده شده (مثلا مزاج گرم)، نشان دهنده این است که در بدن شخص مورد نظر، دو رکن بر بقیه غلبه داشته اند:

مثال ۲: خانم ب

در بدن خانم ب رکن هوا و آتش بیشتر از آب و خاک وجود دارند.

هوا(گرم و تر) + آتش (گرم و خشک) + آب(سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی و سردی و تری و خشکی
ارکان با هم خنثی می شوند اما چون میزان هوا و آتش از بقیه بیشتر است، مقداری گرمی و تری و نیز مقداری گرمی و خشکی اضافه می ماند. در نهایت تری هوا هم با خشکی آتش خنثی می شود و مزاج حاصل از لحاظ تری و خشکی معتدل می شود. اما گرمی هوا به گرمی آتش اضافه می شود و یک مزاج گرم به وجود می آید. پس نوع مزاج حاصله می شود: "گرم و در تری و خشکی معتدل" که برای سهولت نامگذاری آن را "مزاج گرم" می نامیم.

✓ مزاجهایی که به نام دوکیفیت نامیده شده (مثلا مزاج گرم و خشک)، نشان دهنده این است که در بدن شخص مورد نظر، یک رکن بر بقیه ارکان غلبه دارد:

مثال ۳: آقای پ

در بدن آقای پ رکن خاک بیشتر از بقیه ارکان وجود دارد:

هوا(گرم و تر) + آتش(گرم و خشک) + آب (سرد و تر) + خاک (سرد و خشک) = گرمی و سردی و تری و خشکی
ارکان با هم خنثی می شوند اما چون خاک از بقیه ارکان در بدن بیشتر است در انتها کمی سردی و خشکی اضافه می ماند. بنابراین مزاج حاصل "مزاج سرد و خشک" نامیده می شود.

بنابراین به طور کلی ۹ نوع مزاج وجود دارد که یک نوع معتدل فرضی و ۸ نوع غیر معتدل هستند. البته تمام انواع مزاجهای ذکر شده، افراد سالم هستند اما از جهت خصوصیات رفتاری، روانی و اجتماعی با هم تفاوت دارند که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد. جدول ۲ نشان می دهد که در هر مزاجی چه رکن یا ارکانی در بدن بر بقیه غلبه دارند.

جدول ۱-۲: غلبه رکن یا ارکان مختلف در بدن افراد باعث تفاوت مزاجها در افراد مختلف می شود.

رکن آتش	رکن هوا	رکن آب	رکن خاک	
++	++	+	+	مزاج گرم
+	++	++	+	مزاج تر
+	+	++	++	مزاج سرد
++	+	+	++	مزاج خشک
++	+	+	+	مزاج گرم و خشک
+	++	+	+	مزاج گرم و تر
+	+	++	+	مزاج سرد و تر
+	+	+	++	مزاج سرد و خشک

دانستن مزاج چه فایده ای دارد؟

هر انسانی تا مزاج خود را نشناسد نمی تواند برنامه ریزی مفیدی برای کارها و زندگی خود و ارتباطش با دیگران داشته باشد. مثلا اگر شخصی بداند که گرم مزاج است و چه غذاهایی برای این نوع مزاج مناسب و چه غذاهایی نامناسب است (یا به قول مردم عامه "چه غذایی به او می سازد و چه غذایی به او نمی سازد!"), از بدخوری پرهیز خواهد کرد و دچار بیماریهای ناشی از ناسازگاری غذایی نخواهد شد. از سوی دیگر شناختن مزاج افرادی که با آنها ارتباط داریم نیز مفید است. مثلا اگر زن و شوهر از ابتدای ازدواج، مزاج یکدیگر را بدانند، خود بخود به بسیاری از خصوصیات یکدیگر آگاه خواهند شد و هریک می توانند حدس بزنند که در شرایط مختلف و پستی و بلندی های زندگی، طرف مقابل چه واکنشی نشان خواهد داد. این آگاهی از بسیاری از اختلافات خانوادگی جلوگیری خواهد کرد.

نکته ۱: به تعداد افراد موجود در کره زمین مزاج وجود دارد و در واقع **هیچ دو انسانی از نظر مزاج کاملا شبیه به هم نیستند**. مثلا ممکن است شما، دوستان و خانم همسایه تان هر سه دارای مزاج گرم و خشک باشید. اما میزان گرمی و خشکی شما کمی بیشتر از دوستان و میزان گرمی و خشکی دوستان کمی بیشتر از خانم همسایه تان باشد.

نکته ۲: بار دیگر تاکید می کنیم که ما در این مبحث در مورد مزاج افراد سالم سخن می گوئیم. قوانین مربوط به سوءمزاج بیماران^۳ با موارد مطرح شده در این بحث مقداری متفاوت است که در مباحث بعدی توضیح داده می شود.

چگونه مزاج خود یا اطرافیانتان را تعیین کنیم؟

در طب سنتی ۱۰ علامت مهم وجود دارد که به وسیله آن یک انسان سالم می تواند مزاج خود را تعیین کند.

۱. لمس پوست بدن:

^۳ در واقع وقتی فرد بیمار شد، به کار بردن کلمه مزاج برای او صحیح نیست و در واقع او دچار سوءمزاج شده است. در مباحث آینده توضیحاتی درباره آن داده خواهد شد.



گرمی پوست در لمس نشانه گرمی مزاج و سردی پوست نشانه سردی مزاج است.

توجه کنید ۱: حرارت پوست باید در هوای معمولی سنجیده شود. مثلاً ممکن است در هوای سرد زمستان به خارج از منزل رفته باشید و بلافاصله بعد از برگشت به منزل، همسرتان در هنگام لمس دست شما، اظهار کند که دستتان سرد است. اما این به معنی سرد مزاج بودن شما نیست. بلکه باید مدتی بگذرد تا بدن شما با محیط خانه هم دما شود و سپس گرمی یا سردی آن سنجیده شود.

توجه کنید ۲: ممکن است دمای بدن یک فرد گرم مزاج که به طور طبیعی پوست گرمی دارد، در هنگام برخی از حالات طبیعی بدنی، تغییر کند. مثلاً یک خانم جوان گرم مزاج، در حالت طبیعی و سالم به شما مراجعه نموده و در لمس پوست گرمی داشته است. اما همین خانم هفته بعد در حالت عادت ماهیانه به شما مراجعه می کند و شما احساس می کنید که دمای بدن او کمی سرد تر شده است. یا اینکه همین خانم ماه بعد باردار می شود و به شما مراجعه می کند و شما احساس می کنید که پوست او کمی گرم تر به نظر می رسد. در اینجا شما باید از هوش و ذکاوت خود بهره گرفته و به این تغییرات توجه کنید. معیار شما در تعیین مزاج، حالت عادی یک فرد سالم است و حالاتی مانند عادت ماهیانه یا بارداری اگرچه بیماری محسوب نمی شوند اما ممکن است در مزاج فرد تغییرات اندکی ایجاد کنند. بنابراین دقیق ترین حالت تعیین مزاج پایه در افراد، وضعیت عادی و سالم آنهاست و مزاج هر شخص در شرایط مختلف بدنی با آن مزاج مقایسه می شود.

خشکی پوست در لمس نشانه خشکی مزاج و نرمی آن نشانه تری مزاج است.

توجه کنید ۳: در هنگام سنجش خشکی یا نرمی، پوست ساعد یا بازو را لمس کنید و به لمس پوست کف یا پشت دست اکتفا نکنید. زیرا مثلاً ممکن است یک کارگر ساختمانی برای مزاج شناسی به شما مراجعه کرده باشد و پوست کف یا پشت دست او بر اثر تماس زیاد با گچ و سیمان و ... زبر شده باشد. اما این نشانه خشکی مزاج او نیست بلکه لمس پوست ساعد یا بازوی او که با مواد خارجی تماس کمتری داشته است، تعیین کننده خشکی یا تری می باشد.



۲. چاقی و لاغری:



لاغری نشانه خشکی و چاقی نشانه تری مزاج است. چاقی دو نوع است. گاهی درشت بودن استخوانبندی و عضلات در بدن باعث می شود که فرد چاق به نظر بیاید که این نشانه گرمی مزاج است.



چاقی عضلانی

اما گاهی چاقی در اثر تجمع چربی در بدن رخ می دهد که این نشانه سردی مزاج است.



چاقی ناشی از تجمع چربی

توجه کنید! چاقی و لاغری اهمیت زیادی در تعیین تر بودن یا خشک بودن مزاج دارند.

۳. مو:

زیادی مو، رشد سریع و رنگ سیاه آن نشانه گرمی مزاج است.



کمی مو، رشد آهسته و روشن بودن مو نشانه سردی مزاج است.



توجه کنید! رنگ موی طبیعی هر فرد ملاک سنجش است. بنابراین حتما از فردی که برای تعیین مزاج به شما مراجعه کرده در مورد استفاده از رنگ مو سوال کنید.

مجعد بودن^۴ مو نشانه خشکی و صاف و لخت بودن مو نشانه تری مزاج است.

^۴ فر بودن

توجه کنید ۲: حالت طبیعی موی هر فرد ملاک سنجش است. بنابراین اطمینان حاصل کنید که فردی که برای تعیین مزاج نزد شما آمده است، موهای خود را به وسیله مواد شیمیایی و آرایشی، صاف یا فر نکرده باشد.



۴. رنگ پوست بدن: سفیدی رنگ پوست دلیل بر سردی مزاج و سرخی، زردی یا گندمگونی آن دلیل بر گرمی مزاج است.



پوست سفید: نشانه سردی مزاج



پوست سرخ و سفید: نشانه گرمی مزاج

رنگ پوست کدر (که در میان مردم عامه به رنگ بادنجانی یا سربی معروف است) نیز نشانه سردمزاجی است.

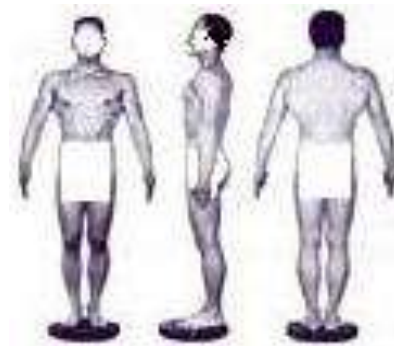


پوست کدر: نشانه سردی مزاج

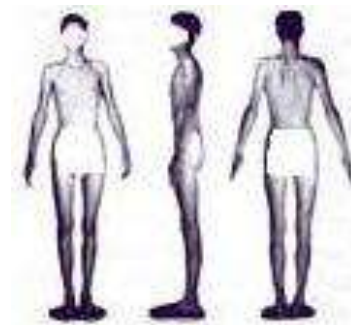
توجه کنید! در هنگام سنجش رنگ پوست، پوست ناحیه بازو یا ناحیه دیگری که معمولاً زیر پوشش لباس قرار می‌گیرد را بررسی کنید. مثلاً ممکن است کارگری که ساعتها با لباس آستین کوتاه زیر تابش آفتاب کار می‌کند برای مزاج شناسی به شما مراجعه کرده باشد که در این صورت رنگ آفتاب سوخته چهره و ساعد او ملاک نیست و باید قسمتی از بازوی او را نگاه کنید که به طور معمول زیر لباس قرار می‌گیرد.

۵. وضعیت هیکل:

فراخی سینه، عروق برجسته و نبض قوی و درشتی مفاصل نشانه گرمی است (در میان مردم به چهار شانه و درشت هیکل معروف است) و خلاف اینها نشانه سردی است (در میان مردم به ریز نقش معروف است).



درشت هیکل: مزاج گرم



ریز نقش: مزاج سرد

۶. تاثیر پذیری از سردی و گرمی، تری و خشکی:

افراد گرممزاج تحمل گرما را ندارند و در هوای خنک راحت‌ترند. همچنین مصرف زیاد غذاهای گرم مثل برخی ادویه‌ها با آن‌ها سازگاری ندارد. برعکس سردمزاجان به غذا و هوای گرم بیشتر علاقه دارند. مایل به شیرینی و گریزان از ترشی و سردی‌ها بوده و با زیاد خوردن ترشی‌ها ممکن است هنگام خواب، آب از دهانشان خارج شود.

افراد خشک مزاج در هوای خیلی خشک (مثلا شهر یزد) ممکن است دچار ناراحتی شوند و افراد با مزاج تر تحمل هوای با رطوبت زیاد (مانند گیلان) را ندارند.

گاهی بعضی از افراد را می‌بینیم که نه تحمل گرما را دارند و نه تحمل سرما. این افراد معمولاً ذکر می‌کنند که در تابستان گرما بسیار اذیتشان می‌کند و در زمستان از سرما خیلی آزرده می‌شوند. ضرب‌المثلی نیز در این زمینه در میان مردم عامه رواج دارد که می‌گویند: "فلان شخص با یک مویز گرمش می‌شود و با یک غوره سردش می‌شود." جالب اینجاست که بعضی از این افراد خود را اشخاصی معتدل مزاج می‌دانند در حالیکه این تصور کاملاً اشتباه است.

باور نادرست	باور درست
فردی که نه تحمل گرما را دارد و نه تحمل سرما، فردی معتدل مزاج است.	کسی که نه تحمل گرما و نه تحمل سرما را دارد، دچار بیماری و ضعف مزاج است. یک فرد معتدل مزاج نه از گرما چندان آزرده می‌شود نه از سرما.

۷. نحوه انجام فعالیتها:

افراد سردمزاج در شروع یک کار بسیار آهسته عمل می‌کنند و به اصطلاح دیر گرم می‌شوند. اما گرممزاجان کارها را به سرعت شروع می‌کنند. گرمی مزاج گاه باعث شتابزدگی و عجول بودن می‌گردد و این افراد ممکن است ثبات‌رأی نداشته باشند و به قول معروف "مرتب از این شاخه به آن شاخه بپرند".

۸. کیفیت مواد زاید دفع شده از بدن:

موادی که به صورت عرق، ادرار، مدفوع و ... از انسان سالم دفع می‌شود می‌تواند نمایانگر وضعیت مزاج باشد. این مواد در صورتی که پُررنگ و دارای بوی تند باشند نشانه گرمی مزاج و در صورتی که کمرنگ و بی‌بو باشند نشانه سردی مزاج هستند. یک مثال در این زمینه کسانی هستند که با پوشیدن لباس سفید و عرق کردن، روی لباس در ناحیه ای که بیشتر عرق می‌کند (مثلا زیر بغل) یک لایه به رنگ زرد کمرنگ ایجاد می‌شود و بوی تندی دارد که نشانه گرمی مزاج است.



ادرار و مدفوع یک فرد گرم مزاج دارای رنگ و بوی تند است.



ادرار و مدفوع یک فرد سرد مزاج دارای رنگ و بوی کم است.

بیبوست طبع نشانه خشکی مزاج و لینت طبع نشانه تری مزاج است.

توجه کنید ۱: از دیدگاه طب سنتی، به طور طبیعی هر فرد به تعداد وعده هایی که غذای کامل می خورد باید اجابت مزاج داشته باشد. مثلاً اگر فردی روزی ۲ وعده غذای کامل می خورد باید ۲ بار اجابت مزاج داشته باشد. به علاوه در هر وعده اجابت مزاج تخلیه کامل صورت بگیرد یعنی فرد بعد از اجابت مزاج احساس راحتی و سبکی کند و نیز قوام مدفوع نرم باشد و دفع آن برای فرد انزیتی ایجاد نکند. این حالت طبیعی اجابت مزاج است. بنابراین اگر فردی که روزی ۲ بار غذای کامل می خورد، روزی ۳ بار اجابت مزاج با قوام شل و تخلیه کامل داشته باشد، دارای لینت طبع است و اگر همین فرد یک روز درمیان اجابت مزاج داشته باشد یا هر روز دفع مدفوع سخت و تکه تکه داشته باشد، دچار بیبوست طبع است.

توجه کنید ۲: گاهی لینت طبع به شکل اسهال یا بیبوست طبع به شکل بیبوست بیمارگونه در می آید که بیمار به علت آن باید مورد بررسی و درمان قرار بگیرد که در اینجا مورد بحث ما نیست.

۹. خواب و بیداری:

زیادی خواب (خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در شبانه روز) نشانه سردی یا تری یا هر دو است. ممکن است در میان اطرافیان خود کسانی را دیده باشید که در هنگام سفر به گیلان و مازندران دچار پرخوابی می شوند. اگر فردی خود دارای مزاج سرد و تر باشد و به منطقه ای با هوای مرطوب نیز سفر کند، تری و رطوبت مزاج منطقه به تری مزاج خود شخص اضافه شده و باعث خواب زیاد می شود. کمخوابی (خواب کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز) معمولاً ناشی از گرمی یا خشکی مزاج یا هر دو است.

۱۰. وضعیت روحی و روانی:

گرم مزاجان پرحرف هستند و با سرعت بیشتری صحبت می‌کنند در حالی که سرد مزاجان خیلی آهسته، آرام و شمرده صحبت می‌کنند و کم حرف‌ترند. قدرت یادگیری و حافظه در گرمی مزاج بهتر می‌شود، مخصوصا اگر گرمی به همراه خشکی باشد. افراد گرم و خشک سرشان کلاه نمی‌رود!



سردی مایه ترس و گرمی مایه شجاعت است.



خشمتگین شدن هم از علامات گرمی مزاج است. سرد مزاجان افرادی آرام و صبور هستند.



خشکی باعث ثبات‌رأی و تری باعث انعطاف‌پذیری می‌شود.

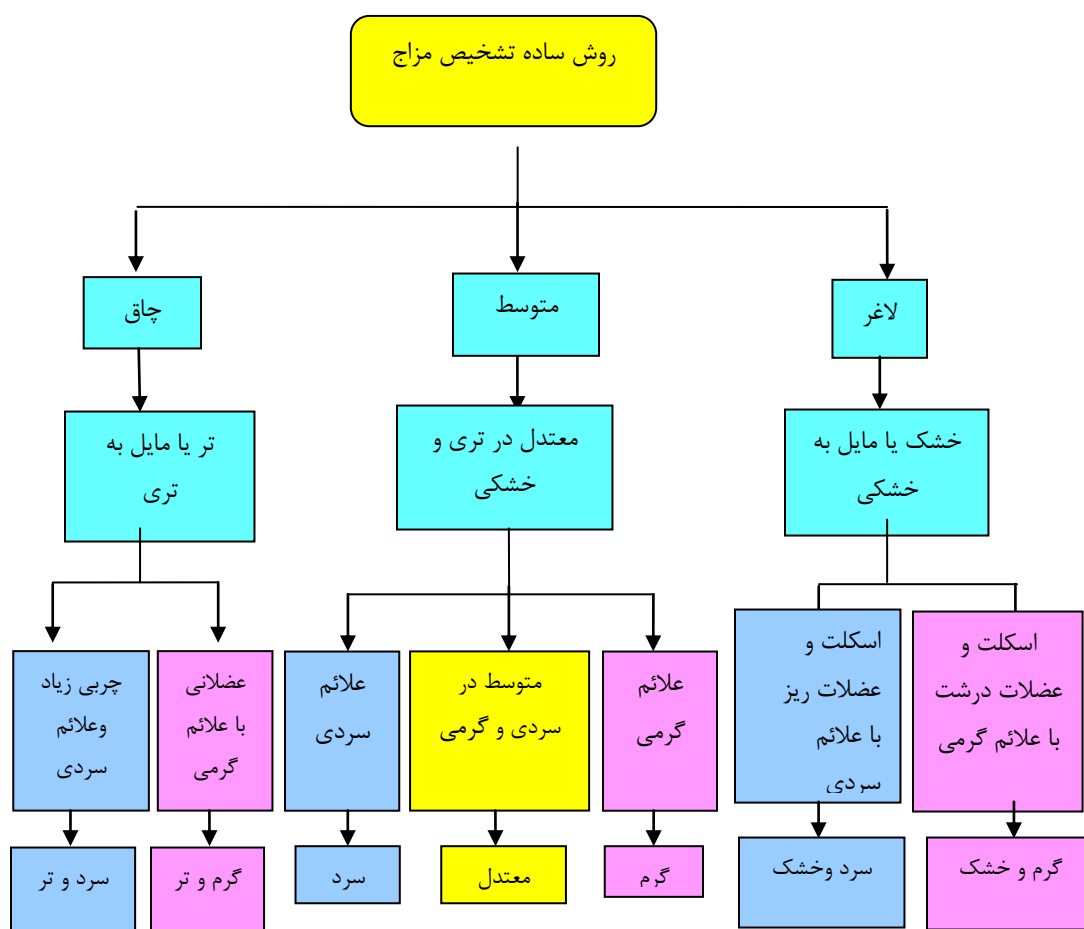
نکته ۱: از میان علائم فوق، برخی تحت تاثیر عوامل مختلف محیطی از جمله سن، تغذیه، محل سکونت، عادت و ... قرار می‌گیرند. لذا بهتر است علائم فوق را با **دوران کودکی و نوجوانی** خود تطبیق دهید که علائم محیطی کمتر بر روی آنها تاثیر گذاشته باشد.

نکته ۲: ممکن است شما در هنگام تعیین مزاج خود مشاهده کنید که برخی از علائمتان به مزاج گرم و برخی به مزاج سرد شبیه است. در مورد تری و خشکی هم ممکن است چنین وضعیتی رخ دهد. این مساله کاملا طبیعی است و نباید شما

را سردرگم کند. برای جلوگیری از سردرگمی، پس از بررسی علایم ذکر شده، دقت کنید که تعداد علایم نشان دهنده گرم مزاجی در شما بیشتر است یا سرد مزاجی. مثلاً در فردی که ۷ علامت نشان دهنده گرمی و ۳ علامت نشان دهنده سردی مزاج دارد، به این معنی است که مزاج او مایل به گرمی است. در مورد تری و خشکی هم همینطور است اگر کسی مثلاً ۶ علامت مایل به خشکی و ۴ علامت مایل به تری دارد، نشان دهنده این است که مزاج او مایل به خشکی است. اما اگر تعداد علامتهای نشان دهنده گرمی یا سردی و تری یا خشکی در فرد برابر باشد، یعنی مزاج او به اعتدال نزدیک است. البته در این باره بعضی علامتها نسبت به برخی دیگر از اهمیت بیشتری برخوردارند.

برای سهولت کار به نمودار ۱-۱ توجه نمایید:

نمودار ۱-۱: روش ساده تعیین مزاج



در واقع با بررسی چاقی و لاغری شما می‌توانید حدود تر بودن یا خشک بودن مزاج را تعیین کنید. البته در کنار آن می‌توانید از سنجش بقیه علایم تری و خشکی نیز بهره بگیرید. در مورد سردی و گرمی هم در کنار توجه به درشت بودن یا ریز بودن عضلات و استخوانبندی به سایر علایم گرمی نیز توجه نمایید.

افراد سالم دارای مزاج های مختلف چه ویژگی هایی دارند؟

۱. مزاج گرم و خشک:



الف- خصوصیات جسمی: این افراد لاغر اندام هستند. رنگ پوست آنها به زردی می‌زند. پوستی گرم و خشک دارند. گرمایی هستند و تحمل فصل تابستان را ندارند. عطش زیاد و دهانی خشک دارند. بهترین فصل برای ایشان فصل زمستان است. کم‌خواب هستند. تمایل به خوردن ترشی‌ها مثل لواشک و سرکه و همچنین خوراکی‌های سرد مثل خیار و کاهو دارند و به خوردن خوراکی‌های شیرین و ادویه‌جات کمتر تمایل نشان می‌دهند. حتی ممکن است با زیاد خوردن این نوع خوراکی‌ها دچار مشکلاتی از جمله عصبانیت، خارش، جوش و بثورات در بدن شوند.

ب- خصوصیات روانی: زود عصبانی شده و زود هم آرام می‌شوند. افرادی پرجنب و جوش، پرانرژی، حاضر جواب، عجول، باهوش و پرحرف هستند. افراد گرم و خشک یک کار را با جدیت شروع کرده، بر روی آن پافشاری می‌کنند اما یک دفعه آن را رها می‌کنند.

نکته کاربردی ۱: برای مشاغلی که نیاز به انرژی و فعالیت و پیگیری زیاد دارند، انتخاب افراد با مزاج گرم و خشک مناسب است.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و خشک است در ظهر تابستان، مخصوصاً هنگامی که یک غذای گرم و پرادویه هم خورده باشد ممکن است وقتی به خانه برمی‌گردد به‌شدت عصبانی باشد، مراقب باشید تا به شعله آتش او دامن نزنید. بهترین کار این است که با یک لیوان شربت خنک (مثلاً شربت سکنجبین) و با کلماتی محبت‌آمیز از او استقبال کنید. این کار شما مانند آبی است که بر آتش می‌ریزید، بعد از مدت کوتاهی می‌توانید مسائل خود را مطرح کنید. اگر هم گاهی بحث به مشاجره کشیده شد، باز همین روال را طی کنید چرا که فرد دارای مزاج گرم و خشک خیلی زود آرام شده و معمولاً از عصبانیت خود پشیمان می‌گردد.

باور نادرست	باور درست
افراد دارای مزاج گرم و خشک دارای علایم زیر هستند: رنگ چشم و پوست متمایل به زردی تلخی دهان بار زرد روی زبان ادرار پر رنگ و سوزاننده ضعف اشتها و حالت غثیان و دل آشوبه دیدن خواب آتش	علایمی که در ستون مقابل ذکر شده نشانه غلبه خلط صفرا در بدن است که سوء مزاج گرم و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌گردد. در حالی که مزاج گرم و خشک، مخصوص افراد سالم است.

۲. مزاج گرم و تر:



الف- خصوصیات جسمی: این افراد درشت اندام بوده، دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پرپشت هستند. نبض پر و قوی دارند. خواب خوبی دارند گرچه تحمل بی‌خوابی هم برایشان راحت است. این افراد تحمل گرمای زیاد را ندارند ولی تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. پوست بدن ایشان گرم، مرطوب و نرم است.

ب- خصوصیات روانی: انسان‌هایی شجاع و جسور بوده، معمولاً پیشرو و رهبر گروه می‌باشند. افراد گرم و تر بلند پرواز و سخاوتمند هستند. به‌طور معمول انسان‌های آرام و مهربانی هستند ولی سعی کنید از ظرفیت آن‌ها سوءاستفاده نکنید چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیز داشته باشند. به قول مردم عامه، این افراد همان‌هایی هستند که موقع عصبانیت، به اصطلاح خون جلوی چشمشان را می‌گیرد. از سوی دیگر افرادی خوش‌مشرب و خون‌گرم هستند، روابط عمومی خوبی دارند و علاقمند به شعر، موسیقی و... نیز می‌باشند.

نکته کاربردی ۱: اگر قرار است برای یک گروه، سرگروه و رهبر تعیین شود، بهتر است فردی با مزاج گرم و تر انتخاب شود.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج گرم و تر است، به حس برتری جویی و ریاست‌طلبی او تا حد متعادل، احترام بگذارید و از رقابت ناسالم و تحقیر آمیز با او بپرهیزید. در هنگام بروز مشاجره نیز با محبت و آرامش در کنار یک نوشیدنی یا خوراکی خنک سعی در برگرداندن آرامش وی داشته باشید.

باور نادرست	باور درست
افراد داری مزاج گرم و تر دارای علایم زیر هستند: احساس سنگینی در سر و بدن خمیازه خواب آلودگی شیرینی دهان رنگ سرخ چهره و زبان بروز بثورات و دملها خونریزی از بعضی نواحی بدن مثل لثه ها خواب خون دیدن	علایمی که در ستون مقابل ذکر شده نشانه غلبه خلط خون (دم) در بدن است که سوء مزاج گرم و تر نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌گردد. در حالی که مزاج گرم و تر، مخصوص افراد سالم است.

۳. مزاج سرد و تر:



الف- خصوصیات جسمی: این افراد چاق و پرچربی هستند. پوست سفید و موهای کمپشت دارند. تشنه نمی‌شوند و دهان مرطوبی دارند. خواب زیادی دارند. تمایل به مصرف گرمی‌ها مثل شیرینی و ادویه دارند و تمایل به خوردن سردی‌ها از جمله ترشی از خود نشان نمی‌دهند. فصل زمستان فصل بدی برایشان می‌باشد ولی تابستان فصل مطلوب آن‌هاست.

ب- خصوصیات روانی: این افراد کم‌انرژی و کند هستند. معمولاً صبور و آرام هستند و کمتر عصبانی می‌شوند. مطیع، انعطاف پذیر، محتاط و ترسو بوده و معمولاً در کارهایی که نیاز به صبر و حوصله زیاد دارد موفق‌تر هستند و از فعالیت‌های بدنی زیاد و سریع معمولاً اجتناب می‌کنند. ایشان افرادی اهل سازش هستند و استعداد ریسک‌پذیری ندارند. حافظه چندان خوبی ندارند و به راحتی تحت تاثیر افراد دیگر قرار می‌گیرند.

نکته کاربردی ۱: اگر کاری در محیط گرم و شلوغ و پرتنش باید انجام شود و انجام آن کار حوصله زیادی می‌طلبد، بهتر است یک فرد با مزاج سرد و تر برای آن انتخاب شود. در این صورت هم کار مورد نظر با آرامش پیش می‌رود و هم مراجعانی که بعضاً از گرما و شلوغی و ... کلافه و عصبانی هستند، با برخورد صبورانه و آرام مسئول سرد و تر مزاج مربوطه، آرام خواهند شد.

نکته کاربردی ۲: اگر همسر شما دارای مزاج سرد و تر است، ممکن است نسبت به همسران دوستانتان کم انرژی تر و آرام تر به کارهایش بپردازد. هرگز به خاطر این خصوصیت او را تحقیر نکرده و تنبل خطاب نکنید. بلکه سعی کنید با محبت و نوشیدنی‌های گرم مانند چای دارچین یا چای زنجبیل، حرارت را در بدن او تقویت نمایید.

باور درست	باور نادرست
<p>علائمی که در ستون مقابل ذکر شده نشانه غلبه خلط بلغم در بدن است که سوء مزاج سرد و تر نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌گردد. در حالی که مزاج سرد و تر، مخصوص افراد سالم است.</p>	<p>افراد دارای مزاج سرد و تر دارای علائم زیر هستند:</p> <ul style="list-style-type: none"> سفیدی چهره و پوست سستی و نرمی اعضا نرمی و سردی پوست بسیاری آب دهان و کمی تشنگی ضعف هضم و آروغ ترش کندی فکر بی رنگ بودن ادرار زبان دارای بار سفید ترشی دهان خواب برف و باران

۴. مزاج سرد و خشک:



الف- خصوصیات جسمی: این افراد اندامی لاغر دارند. کمخواب بوده و بینی خشکی دارند. به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند. بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت‌ترند. فصل پائیز برای ایشان فصل نامطلوبی است.

ب- خصوصیات روانی: افراد دارای مزاج سرد و خشک افرادی دقیق، منطقی، منظم، راز نگهدار، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند و به قول معروف "مو را از ماست می‌کشند". ایشان انعطاف پذیر نیستند و گاه کینه می‌ورزند. خاطرات را به مدت طولانی در ذهن خود نگاه می‌دارند و می‌توانند آنها را با جزئیات تعریف کنند. نکته کاربردی ۱: برای انجام کاری که نیاز به دقت دارد مانند حسابداری یا بازرسی، بهتر است یک فرد با مزاج سرد و خشک انتخاب شود.

نکته کاربردی ۲: اگر همسران دارای مزاج سرد و خشک است، ممکن است در برخی از رفتارهای خودش و شما دقت و پیگیری زیادی انجام دهد و مسایل مربوط به گذشته را به خوبی و با جزئیات به خاطر بیاورد. بنابراین سعی کنید این خصوصیات او را در حد متعادل، نامناسب تلقی نکرده و با او صادق باشید. همسران را تشویق به استفاده از خوراکی‌های رطوبت بخش مانند بادام درختی نمایید و با درک شرایط مزاجی او در حفظ آرامش خانواده کوشش کنید.

باور نادرست	باور درست
افراد دارای مزاج سرد و خشک دارای علایم زیر هستند: بیوست زیادی فکر و خیال وسواس افسردگی گوشه گیری اشتهای کاذب و سوزش سر معده خواب با رنگهای تیره و سیاه	علایمی که در ستون مقابل ذکر شده نشانه غلبه خلط سودا در بدن است که سوء مزاج سرد و خشک نامیده شده و یک بیماری محسوب می‌گردد. در حالی که مزاج سرد و خشک، مخصوص افراد سالم است.

توجه کنید: آنچه تاکنون راجع به آن صحبت شد عبارت است از مزاج سرشتی یک فرد سالم. یعنی مزاجی که از طریق ارث از پدر و مادر به فرد منتقل می‌شود. هر فرد وقتی متولد می‌شود دارای یک مزاج سرشتی است و همین مزاج برای او یک حالت طبیعی است.

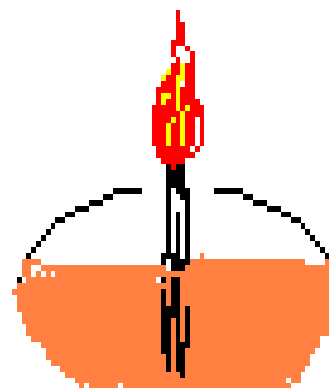
باور نادرست	باور درست
به شخص دارای مزاج گرم و تر، دموی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج گرم و خشک، صفراوی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج سرد و تر، بلغمی مزاج گفته می‌شود. به شخص دارای مزاج سرد و خشک، سوداوی مزاج	اطلاق عبارت های دموی، صفراوی، بلغمی و سوداوی مزاج به افراد سالم اشتباه است. زیرا موارد یاد شده اسامی اخلاط هستند و مزاج فقط باید با عنوان کیفیت آن (گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک) بیان شود.

مزاج مرد و زن:

مزاج مردان نسبت به زنان گرم تر و خشک تر است.

مزاج سنی:

از دیدگاه طب سنتی، هر سنی برای خود، مزاجی دارد. نوزاد وقتی به دنیا می آید، خداوند متعال در وجود او گرمی و رطوبتی (تری) قرار داده که برای رشد و ادامه حیات لازم است. این گرمی را در طب سنتی، "حرارت غریزی" و رطوبت را "رطوبت غریزی" می گویند. شاید شما چراغهای فتیله دار روغنی را دیده باشید. در این چراغها در ابتدای کار که روغن چراغ زیاد است، شعله آن به خوبی روشن بوده و قوی و پرنور است ولی هر چقدر که روغن چراغ رو به اتمام می رود شعله ضعیف تر و ضعیف تر شده تا وقتی که روغن تمام شد، شعله هم خاموش می شود.



در انسان نیز وضعیت مانند همین چراغ است. حرارت غریزی مانند شعله چراغ و رطوبت غریزی مانند روغن چراغ است. در ابتدای کودکی حرارت و رطوبت غریزی زیاد است و به تدریج در طی گذر عمر مصرف شده و از میزان آن کاسته می شود تا زمانی که در سالمندی این حرارت و رطوبت به حداقل میزان خود می رسد و در نهایت تمام شده و چراغ عمر آدمی خاموش می شود و این همان مرگ طبیعی است. (به جدول ۱-۳ توجه کنید)

جدول ۱-۳: مزاج سنی و تعامل آن با مزاج سرشتی

تصویر	سن (سال)	مزاج سنی	خصوصیات	تعامل مزاج سرشتی با مزاج سنی
	۰-۳۰	گرم و تر	این سن زمان رشد و نمو است. گرمی و تری برای رشد و نمو ضروری است. هر چه از ابتدای این دوره سنی به انتهای آن نزدیک می شویم، از رطوبت غریزی کاسته می شود. بنابراین حرارت بیشتر خود را نشان می دهد.	کسانی که دارای مزاج سرشتی گرم و تر هستند، در این دوره گرمی و تری مزاج سنی هم به آن اضافه شده و ممکن است بیشتر از دیگران دچار بیماریهایی مانند انواع عفونت‌های لوزه و گوش میانی، بثورات پوستی ناشی از سرخک، سرخچه، مخمלק و آبله مرغان شوند. افراد سالمی که دارای مزاج سرد و خشک هستند، در این دوره دارای بهترین حال خود می باشند. زیرا سردی و خشکی مزاج سرشتی با گرمی و تری مزاج سنی در کنار هم مزاج فرد سالم را به اعتدال نزدیک تر می کند.
	۳۰-۳۵	گرم و خشک	این سن، زمان هیجان، شور، نشاط، انرژی، فعالیت، کار و تلاش است. گرمی و خشکی باعث پرارژی بودن و شور و هیجان است.	کسانی که دارای مزاج سرشتی گرم و خشک هستند، در این سن گرمی و خشکی مزاج سنی نیز اضافه شده و ممکن است دچار بیماریهایی مانند جوش و خارش پوستی شوند. افراد سالمی که دارای مزاج سرشتی سرد و تر هستند، در این دوره در بهترین حال خود هستند. زیرا سردی و تری مزاج سرشتی در کنار گرمی و خشکی مزاج سنی، فرد سالم را به اعتدال نزدیک تر می کند.
	۳۵-۶۰	سرد و خشک	این سن، زمان تکامل عقل و تدبیر است. انسان دوران‌اندیش و عاقبت‌نگر و محتاط می‌شود. برای تربیت فرزندان خود و تأثیر در اجتماع، انتخاب‌های پخته‌تری انجام می‌دهد. سردی و خشکی باعث بروز خصوصیات فوق می‌گردد.	کسانی که دارای مزاج سرشتی سرد و خشک هستند، در این سن سردی و خشکی مزاج سنی نیز اضافه شده و ممکن است دچار بیماریهایی مانند وسواس و افسردگی شوند. افراد سالمی که دارای مزاج سرشتی گرم و تر هستند، در این دوره، دارای بهترین حال خود می باشند. زیرا گرمی و تری مزاج سرشتی با سردی و خشکی مزاج سنی در کنار هم مزاج فرد سالم را به اعتدال نزدیک تر می کند.
	۶۰ به بالا	سرد و تر	در این سن رطوبت خارجی بر بدن غالب می شود و این با رطوبت غریزی فرق دارد. سردی و تری باعث می شود انسان مرتب چرت بزند و سست و بی‌حال گردد. در این سن فراموشی به سراغ فرد می‌آید و آنچه	کسانی که دارای مزاج سرشتی سرد و تر هستند، در این سن سردی و تری مزاج سنی نیز اضافه شده و ممکن است دچار بیماریهایی مانند دردهای مفصلی شوند. افراد سالمی که دارای مزاج سرشتی گرم و خشک هستند، دوران سالمندی سر حال تری را تجربه می کنند. زیرا گرمی و خشکی مزاج سرشتی با سردی و تری مزاج سنی در کنار هم مزاج فرد سالم را به اعتدال نزدیک تر می کند.

	آموخته بود از یاد می‌برد.			
--	---------------------------	--	--	--

مزاج فصل‌ها:

فصل‌ها نیز مانند انسانها مزاج دارند. بهار گرم و تر، تابستان گرم و خشک، پاییز سرد و خشک و زمستان سرد و تر است.

جدول ۴-۱: رابطه ارکان، مزاج، فصل و سن

سن	فصل	مزاج	ارکان
۰ - ۳۰	بهار	گرم و تر	هوا
۳۰ - ۳۵	تابستان	گرم و خشک	آتش
۳۵ - ۶۰	پاییز	سرد و خشک	خاک
> ۶۰	زمستان	سرد و تر	آب

مزاج مکان‌ها:

مکان‌ها نیز دارای مزاج خاصی هستند.

جدول ۵-۱: مزاج مکانها

مزاج	تصویر	مکان
گرم و خشک		مناطق کویری
سرد و خشک		مناطق کوهستانی
گرم و تر		مناطق نزدیک به دریا (سواحل جنوبی ایران)

<p>سرد و تر</p>		<p>مناطق نزدیک به دریا (سواحل شمالی ایران)</p>
-----------------	--	--

ج) اخلاط:

غذایی که ما می‌خوریم پس از هضم در دستگاه گوارش و کبد به چهار بخش عمده تقسیم می‌شود: صفرا، دم (خون)، بلغم و سودا. به هر یک از این‌ها خلط گفته می‌شود. اخلاط نیز دارای مزاج هستند. دم (خون) گرم و تر، صفرا گرم و خشک، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است. هر کدام از این خلطها باید با کیفیت مناسب و مقدار لازم در بدن تولید شوند تا بعد به قسمت‌های مختلف بدن رفته و تبدیل به بافتها و اعضای بدن شوند. هر اشکالی که در در مسیر تولید این اخلاط از ابتدا تا انتها به وجود بیاید، حاصل آن تولید اخلاط نامناسب (چه از لحاظ مقدار و چه از لحاظ کیفیت) می‌باشد که در بدن تولید بیماری می‌کند. بنابراین وقتی یک نفر بیمار می‌شود، علاوه بر توجه به محل بیماری باید به غذایی که فرد می‌خورد و نحوه هضم غذا و تولید اخلاط در بدن او نیز توجه نمود. مثلا اگر کسی دچار درد مزمن زانوست. فقط با اقدامات درمانی بر زانوی بیمار نتیجه مناسبی حاصل نمی‌شود. بلکه در کنار توجه به زانو، باید وضعیت هضم معده و کبد بیمار نیز بررسی و اصلاح شود.

جدول ۶-۱: رابطه بین ارکان، مزاج ها و اخلاط

ارکان	آتش	هوا	آب	خاک
مزاج	گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک
اخلاط	صفرا	دم (خون)	بلغم	سودا

° علت اینکه کلمه عربی "خلط دم" معمولا به جای خلط خون استفاده می‌شود این است که خونی که در رگهای ما جریان دارد حاوی هر ۴ خلط است و خلط دم (خون) تنها یکی از آنهاست. برای اینکه لفظ مشترک باعث ایجاد اشتباه نشود، اغلب کلمه دم را به جای خون استفاده می‌کنند.

فصل دوم

شش اصل ضروری برای زندگی سالم




اهداف آموزشی:

انتظار می رود که با مطالعه این فصل ، بتوانید:

۱. شش اصل ضروری برای سلامتی را نام ببرید.
۲. راهکارهای توصیه شده در طب سنتی برای مبارزه با آلودگی هوا را بیان کنید.
۳. توصیه های مربوط به تطابق با هوای محیط در مزاج های مختلف را ذکر کنید.
۴. توصیه های طب سنتی درباره ورزش را بیان کنید.
۵. توصیه های طب سنتی درباره خواب و بیداری را بیان کنید.
۶. توصیه های طب سنتی درباره مزاج و کیفیت و کمیت غذاها را بیان کنید.
۷. تغذیه در دوران های مختلف زندگی از دیدگاه طب سنتی را بیان نمایید.
۸. توصیه های طب سنتی درباره ظروف غذاخوری را ذکر کنید.
۹. آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی را بیان کنید.
۱۰. آداب صحیح نوشیدن آب و آشامیدنی ها از دیدگاه طب سنتی را بیان کنید.
۱۱. انواع روش های پاکسازی بدن از مواد زاید را توضیح دهید.
۱۲. توصیه های طب سنتی در زمینه حمام کردن را بیان کنید.
۱۳. توصیه های طب سنتی در زمینه جماع را بیان کنید.
۱۴. مزاج انواع حالات روانی را ذکر کنید.
۱۵. توصیه های طب سنتی در زمینه حفظ آرامش روانی در شرایط مختلف را بیان کنید.

با مطالعه فصل اول، شناختی کلی راجع به مزاج خود پیدا نموده اید. اینک لازم است عواملی را که مستقیماً بر روی مزاج و سلامتی تأثیر دارند، بشناسید تا بتوانید با دانش کافی مزاج اصلی خود را متعادل و متوازن نگاه دارید و مانع از انحرافات شدید مزاج شوید. البته قطعی و مسلم است که مزاج به علت عوامل متعدد داخلی و خارجی در یک شرایط ثابت نمی ماند و انحرافات خفیف آن طبیعی است. همان طور که راننده با تجربه همواره در یک مسیر مستقیم، در شاهراه مربوطه حرکت می کند و از انحرافات شدید و ناگهانی پرهیز می کند تا مانع از تصادف و واژگون شدن اتومبیل شود، فرد عاقل سعی می کند تا از انحرافات شدید مزاج پرهیز کند. از آنجا که مزاج افراد متفاوت است، کنترل آن نیز از راههای مختلف صورت می گیرد. فرد علاقمند به سلامتی لازم است روش نگهداری و استفاده صحیح از بدن خود را به خوبی بیاموزد. اگر مزاج فرد در مسیر انحراف شدید قرار گیرد، فرد باید بتواند مشکل را بیابد و حتی المقدور انحراف مربوطه را تصحیح نماید. فقط هنگام مشکلات جدی و بروز بیماری است که فرد باید به پزشک مراجعه نماید. در این مبحث عوامل شش گانه مهمی که همه انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان "شش اصل ضروری برای زندگی سالم" و همچنین چگونگی تأثیر آنها بر مزاج های مختلف تشریح می شود. شش اصل ضروری شامل مواردی است که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی عبارتند از:

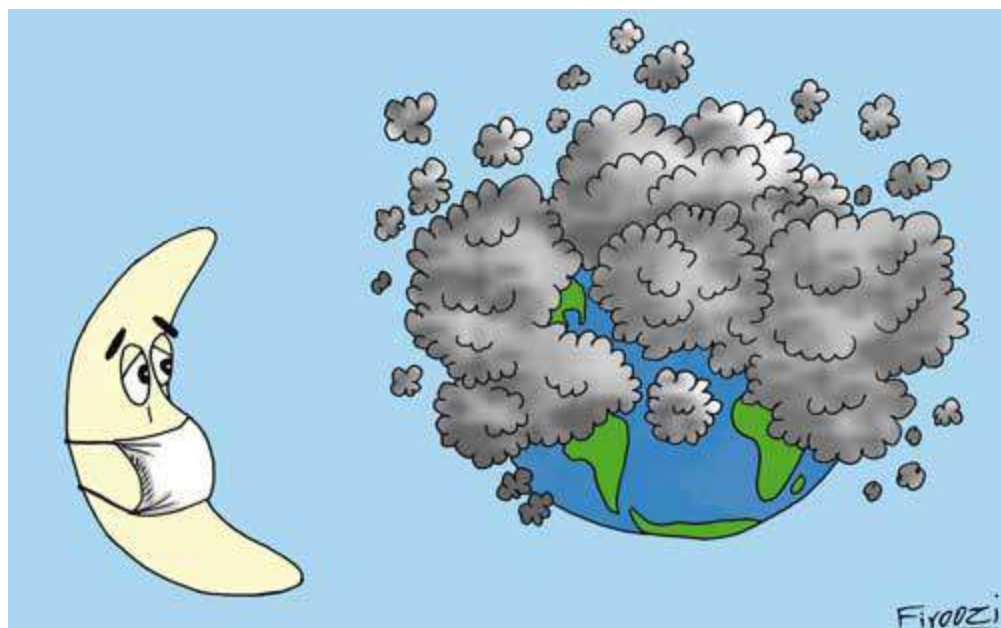
۱. هوا
۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت)
۳. خواب و بیداری
۴. خوردنی ها و آشامیدنی ها
۵. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری
۶. حالات روانی

 **توجه کنید:** موارد توصیه شده در این فصل، برای افراد سالم قابل اجرا می باشد. در این فصل راجع به بیماران صحبت نمی کنیم.

۱. هوا:

یکی از مهمترین اجزای محیط زیست ما، هوای پیرامون ماست. مطابقت دادن بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می کند.

الف) آلودگی هوا:



امروزه آلودگی هوا مهم ترین مساله در بهداشت هواست. همه ما احساس نشاط و پرنرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می کنیم، بیشتر اوقات خسته و عصبی و افسرده هستیم. این تاثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده مزاج اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می کند. مجموعه از راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن در جدول ۱-۲ بیان شده است.

جدول ۱-۲: نکاتی از تجربیات دانشمندان گذشته و تحقیقات علم نوین در رابطه با کاهش دادن آثار سوء آلودگی هوا بر بدن

عنوان	توصیه ها
تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده	<ul style="list-style-type: none"> ○ روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارکها و فضاهای سبز بگذرانید. ○ در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید.
تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل	<ul style="list-style-type: none"> ○ منزل مسکونی شما دور از محلهای تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینالها و نیز محلهای تخلیه زباله قرار داشته باشد. ○ اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و اتاقها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره‌های بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. ○ گیاهانی مانند کلم، تره، شاهی، کرچک و درختانی مانند انجیر و گردو در باغچه خانه و اطراف منزل مسکونی شما کاشته نشود. ○ در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها بپرهیز شود. ○ داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و بر حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند و آلودگی را از بین ببرد. ○ یک لیوان سرکه را در ۱۸-۲۰ لیوان آب ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد. ○ تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هرکدام از آنها که در دسترس بود را از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر ۲۴ ساعت آنها را برداشته و پیاز، سیر و نارنج تازه

<p>جایگزین نمایید.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ از مصرف گوشتهای دیر هضم مانند گوشت گاو پرهیز کنید. اگر ناچار به مصرف گوشت هستید، از کباب گوشت‌های با هضم راحت مانند جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند. ○ مصرف مغز بادام، سیب و گلابی شیرین، انار، تمر هندی، خاکشیر، زعفران، کاهو، گشنیز و گلاب مفید است. ○ از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند عدس، بادجان، کلم، قارچ، الویه، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست فودها و غذاهای آماده پرهیز کنید. ○ از بروز یبوست طبع در خود جلوگیری کنید. 	<p>تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید. تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود. 	<p>تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید. ○ از زیاده روی جنسی پرهیز کنید. (به قسمت جماع در مبحث دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن، همین فصل صفحه ۴۹ مراجعه کنید). ○ در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راهکارهای حفظ آرامش بهره بگیرید. (به مبحث حالات روانی، همین فصل صفحه ۵۲ مراجعه کنید) ○ حتی الامکان از مواجهه با تابش اشعه‌ای به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید. اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید: ✓ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی و ... با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید. ✓ کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمانهای هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه) به استراحت بپردازید. به این شکل که از جلوی رایانه کنار بروید و در فضای باز قدم بزنید. ✓ بعد از هر ۲۰ دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک نقطه دور دست نگاه کنید. ✓ در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که از طریق آن با شما تماس بگیرند. ✓ تلفن همراه خود را شبها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن نزدیک سر خود قرار ندهید. ✓ حتی الامکان تلفن همراه خود را دور از خود قرار داده از از هندزفری بی سیم استفاده کنید. 	<p>سایر موارد^۱</p>

^۱ توصیه‌های مربوط به این قسمت فقط به زمان آلودگی هوا اختصاص ندارد و در هر زمانی باید این توصیه‌ها را رعایت نمود. اما برای حفظ سلامتی بدن در زمان آلودگی هوا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ب) توصیه های مربوط به تطابق با هوای محیط در افراد سالم دارای مزاج های مختلف:



اگر دارای مزاج گرم و خشک یا گرم و تر هستید، بهتر است در اواخر بهار و تابستان به نقاط بیلاقی و کوهستانها که هوای خنکی دارد سفر کنید. اگر امکان سفر برایتان وجود ندارد و در مناطق گرمسیر زندگی می کنید، برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمزدگی به توصیه های زیر توجه کنید^۷:

۱. در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگیرید و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را انتخاب کنید.
 ۲. از کلاه لبه دار و لباس های نخی و خنک مناسب استفاده نمایید. لباس های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می شوند.
 ۳. از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنید زیرا دمای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرمتر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمزدگی و کاهش آب بدن می کند.
 ۴. در صورت امکان از کارهایی که افراد در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب قرار دارند، همچون کارگاه های ساختمانی و یا فعالیت های ورزشی گروهی پرهیز کنید مخصوصاً افراد گرم مزاج.
 ۵. مصرف غذاهای گرم و خشک، گرسنگی یا بی خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، بیوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می شوند که باید از آنها پرهیز گردد.
 ۶. از میوه ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، اسفزه، خاکشیر، آلبخارا و... بیشتر استفاده کنید.
 ۷. پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش، آب و املاح کافی میل کنید.
 ۸. برای پیشگیری از گرمزدگی و تشنگی از ترکیبات زیر استفاده نمایید:
- ماءالشعیر: مقداری جو را با ۱۰-۱۵ برابر آب بخیسانید و روی حرارت قرار دهید، به محض شکفته شدن جوها، آن را از روی حرارت برداشته و صاف کنید و نیمگرم بنوشید. این شربت در تسکین تشنگی تأثیر بسیار دارد و به علاو مواد نامناسب را از بدن خارج می نماید.
 - شیره زرشک: مقداری زرشک خشک را در ۴ برابر آن آب، نیم ساعت بجوشانید. سپس صاف کرده مایع حاصل را بجوشانید تا حجم آن به یک سوم برسد. در هنگام مصرف با آب مخلوط کرده و میل کنید.
 - شربت نارنج یا بالنگ: آب بالنگ یا آب نارنج به مقدار ۴۰۰ گرم با ۲۵۰ گرم شکر را روی حرارت ملایم به قوام آورید و موقع مصرف رقیق کرده و بنوشید. این شربت علاوه بر رفع عطش، مقوی قلب و مغز نیز هست.

^۷ البته رعایت این توصیه ها برای افراد سرد مزاج نیز در شرایط اوج گرما و مناطق گرمسیر مفید است اما چون افراد گرم مزاج به عوارض ناشی از گرما حساس تر هستند، این موارد با تأکید بیشتری برای ایشان توصیه شده است.

- شربت لیمو: مقداری شکر را در ظرفی بریزید و آنقدر آبلیموی تازه بر آن بفشارید که رویش را بگیرد، سپس یک شبانه‌روز مخلوط را در ظرفی دربسته در دمای معمولی نگهداری کنید، سپس صاف کرده و با قدری دیگر آبلیمو، روی حرارت به قوام آورید. مایه شربت فوق را در هنگام مصرف با آب رقیق کرده و بنوشید. شربت لیمو علاوه بر رفع عطش، مواد زاید را نیز از بدن خارج کرده و مصرف مداوم آن موجب حفظ سلامتی است.
- تخم خرفه خیسانده در دوغ: به این ترتیب که تخم خرفه نیمکوب را در دوغ بخیسانید و مدتی در هوای آزاد یا روی شوفاژ یا هر حرارت غیرمستقیم دیگر قرار دهید تا خشک شود. دوباره به آن دوغ اضافه کنید و بگذارید خشک شود. این عمل را ۳-۷ بار تکرار نمایید. حال تخم خرفه آماده مصرف است. می‌توانید آن را پودر کرده و در غذا بریزید و یا به نوشیدنی‌های فوق اضافه کرده و میل کنید. این ترکیب در طولانی‌مدت از بروز تشنگی جلوگیری خواهد کرد.

اگر دارای مزاج سرد و خشک یا سرد و تر هستید، در پاییز و زمستان از قرار گرفتن در معرض هوای سرد دوری کنید. رعایت توصیه‌های زیر برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن مفید است^۸:

۱. بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و آن را با لباس گرم بپوشانید. (مخصوصاً در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)
۲. دمای اتاق را در حد معمول ۲۰-۲۵ درجه ثابت نگاه دارید تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.
۳. از مصرف ترشی، آب سرد، عدس، بادمجان، خیار، گوجه، کاهو و... پرهیز نمایید.
۴. ورزش و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از رنگ‌های گرم مثل قرمز و نارنجی و بوییدنی‌های گرم مثل بهار نارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و... توصیه می‌شود.
۵. برای پیشگیری از سرمازدگی از دمنوش‌های با مزاج گرم مانند نعنا، دارچین، زنجبیل و... و یا ترکیبات زیر استفاده نمایید:

- شربت سیب: به مقدار دلخواه آب سیب را روی شعله بگذارید تا نصف آن بخار شود. آنگاه صاف کرده بگذارید یک شب بماند. دوباره روی شعله ملایم گذاشته تا غلیظ شود. باز صاف کرده، در ظرف شیشه‌ای بریزید. اگر خواستید شربت شیرین باشد به ازای هر ۳ کیلو از آب سیب، ۴۵۰ گرم شکر در آن ریخته و به قوام بیاورید. موقع مصرف آن را در آب گرم حل کرده و میل کنید.
- شربت گاوزبان و بادرنجبویه: گاوزبان و بادرنجبویه به اندازه مساوی در ۴۰ برابر آنها آب جوشانده تا نصف شود. سپس صاف کرده عرق بیدمشک و گلاب به آن اضافه کرده با قند به قوام بیاورید و زعفران را با گلاب حل کرده به آن بیفزایید. ۵۰-۲۵ گرم از آن را با گلاب یا آب گرم میل کنید.

^۸ رعایت این توصیه‌ها برای افراد گرم مزاج نیز در شرایط اوج سرما و مناطق سردسیر مفید است اما چون افراد سردمزاج به عوارض ناشی از سرما حساس‌تر هستند، این موارد با تأکید بیشتری برای ایشان توصیه شده است.

۲. حرکت و سکون (ورزش و استراحت):



در طب سنتی حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی است. ورزش حرارت غریزی بدن را تقویت می کند و مواد زاید را از بین می برد، هضم غذا در دستگاه گوارش را تقویت نموده و با دفع مواد زاید از طریق عرق باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود. از نظر حکمای طب سنتی، ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشوند، سلامتی به خطر خواهد افتاد. (به جدول ۲-۲ توجه کنید)

جدول ۲-۲: توصیه های طب سنتی درباره ورزش در افراد سالم

- بهترین زمان برای ورزش در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما ورزش در بهار و تابستان باید سبک تر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.
- زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در این حالت از آن تغذیه می کند، به تحلیل می برد. رعایت این نکته به خصوص برای افراد با مزاج خشک بسیار مهم است. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و ورود غذای هضم نشده به اعضا به بدن زیان می رساند.
- بهتر است که قبل از ورزش بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- افراد داری مزاج سرد و تر بهتر است که قبل از شروع ورزش ابتدا بدنشان را به وسیله پارچه ای زیر مالش دهند و سپس با روغنهایی مانند روغن بادام و کنجد روغن مالی کنند و سپس عضله های روغن مالی شده را کمی ماساژ دهند تا روغن بر آنها اثر کرده و آنها را نرم کند. سپس به ورزش مشغول شوند. این

توصیه های قبل از ورزش

<p>کار باعث می شود که حرارت غریزی تقویت شود و منافذ پوست باز شود و مواد زاید به سمت پوست تمایل پیدا کنند تا دفع آنها راحت تر صورت پذیرد .</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و با طبیعت سرد و مخصوصا سرد و تر استفاده کند. مثلا ورزشکاری را در نظر بگیرید که قبل از مسابقه از ماکارونی با ماست و دوغ به عنوان غذا استفاده کرده است. چنین فردی هرگز نخواهد توانست که فعالیت مناسبی در مسابقه داشته باشد زیرا مواد سنگین و دیرهضم و سرد مزاج مصرف شده قبلا از ورزش، حرارت غریزی را ضعیف کرده است. اما اگر چنین فردی به عنوان غذا از نخوداب^۱ با گوشت و ادویه جات مناسب استفاده کرده باشد، غذای مصرف شده حرارت غریزی را تقویت کرده و باعث عملکرد بهتر در مسابقه می گردد. 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند و هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید ورزش را به تدریج قطع نماید. ○ افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در ورزش کردن افراط کنند. بر عکس افرادی که مزاج سرد و تر دارند باید نسبت به سایر مزاج ها ورزش بیشتری انجام دهند. 	توصیه های حین ورزش
<ul style="list-style-type: none"> ○ ورزش و فعالیت - مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد. ○ بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده کشیده و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰-۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود. ○ یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن در حمام می باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب - اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید ، با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی ناخنهای پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد و اگر فصل تابستان باشد پاها را در آب سرد گذاشتن و در زمستان در آب گرم نیز مفید است. ○ بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد این بدان معنا نیست که این نیاز فوق العاده در خارج از ایام فعالیت های شدید بدنی همچنان ادامه یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کرده اند اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می گردند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. 	توصیه های بعد از ورزش

^۱ نوعی آبگوشت که با گوشت و نخود و ادویه جات تهیه می شود.

جدول ۲-۳: افراد سالم دارای مزاج های مختلف در چه ورزش هایی موفق ترند؟

مزاج	نوع ورزش
افراد گرم مزاج	دو سرعت
افراد سرد مزاج	دو استقامت
افراد سرد و خشک	شطرنج
افراد تر مزاج	ژیمناستیک
افراد گرم و خشک	ورزش های رزمی

۳. خواب و بیداری:



«هر که با مرغ هوا دوست شود،
خوابش آرام ترین خواب جهان خواهد بود...»
سهراب سپهری

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و متناسب، داخل بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند. در بیماری هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده و یا بیماری هایی که موجب حرکت و به هیجان آمدن اخلاط و مواد زاید بدن می شوند، یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.

در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها در سنین و مزاج های مختلف متفاوت است. ممکن است در این باره سوالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهم ترین آنها پاسخ می دهیم:

(۱) چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۶-۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. اما در بزرگسالان هم میزان خواب با توجه به مزاج و سن فرق می کند. ممکن است همسر شما ساعت ۱۱ شب بخوابد و ساعت ۵ صبح سرحال و شاد از خواب بیدار شود ولی شما که شب همزمان با او خوابیده اید، دوست دارید تا ۸ صبح بخوابید و اگر زودتر بیدار شوید احساس خستگی می کنید. این مساله به خاطر تفاوت مزاجی شماست. افراد با مزاج خشک (مخصوصا گرم و خشک) با خواب کمتری سرحال می شوند ولی افراد با مزاج تر (مخصوصا سرد و تر) به خواب بیشتری احتیاج دارند. خواب در جوانان بیشتر از پیران است.

(۲) چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالا با خود گفته اید که " خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی گیرد." در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می دهد اما خواب در غیر این ساعت مخصوصا بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند^۱. البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) توصیه شده است.

(۳) فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از سر معده باشد (حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب های ترسناک می شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز ممنوع است.

(۴) قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- قبل از خواب حتما باید مئانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
 - حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت .
- برای این کار سه روش پیشنهاد می شود :
۱. پاها را گرم تر از سر نگاه دارید
 ۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد.
 ۳. وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می شود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید.

(۵) کجا بخوابیم؟

محل خواب باید:

- وسیع و خشک باشد.
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد

^۱ علت این کلمه "به تدریج" و "کم کم" در اینجا استفاده شده این است که ترک عادت ناگهانی به بدن آسیب می رساند.

- بدون بوی تند باشد
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد
- در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد
- در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد

۶) در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیاورد و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان ملافه یا پتویی روی بدن کشیده شود.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی شود. همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. لحاف را بر سر کشیدن و تنفس در زیر لحاف بی نهایت مضر است.

۷) اگر در خواب تشنه شدیم چه کنیم؟

اگر در خواب تشنه شدید فوراً آب نخورید بلکه ابتدا پای خود را از لحاف بیرون کنید، اگر تشنگی کاذب باشد پس از چند دقیقه برطرف می شود و اگر برطرف نشد بر حسب مزاج از نوشیدنی های مناسب استفاده نمایید. (به جدول ۲-۳ توجه کنید.)

جدول ۲-۳: افراد سالم دارای مزاج های مختلف در هنگام تشنگی در خواب بهتر است از چه نوشیدنی هایی استفاده کنند؟

نوشیدنی	مزاج
مخلوط آب با سکنجبین	مزاج نزدیک به اعتدال و گرم و تر
آب انار ترش و شیرین یا آب سیب	مزاج گرم و خشک
آب و عسل	مزاج سرد و خشک
آب و عسل با ادویه جات گرم (مثلاً هل یا دارچین)	مزاج سرد و تر

۴. خوردنی ها و آشامیدنی ها:



حفظ سلامتی و درمان با خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب از اهمیت خاص برخوردار هستند. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی (مانند تغییرات فصلی) خارج از اراده و خواست ما هستند، ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه ریزی است. همانطور که قبلاً ذکر شد، غذا ماده اولیه برای تولید چهار خلط در بدن است، بنابراین کیفیت و مقدار غذای مصرفی، بر روی میزان و کیفیت اخلاط تولید شده و نهایتاً روی اعضای بدن اثر مستقیم دارد. اگرچه بیشتر بیماریها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می آیند، متأسفانه در آموزش آنها کوتاهی می شود و نقش کلیدی در این رابطه به عامل عفونی و مهاجم داده می شود. «آموزش تغذیه صحیح» یک ابزار مهم دستیابی به سلامتی است که شما بهورز عزیز می توانید خانواده های تحت پوشش خود را خود را با آن مسلح نمایید. این روش به راحتی قابل آموزش و برای عامه مردم نیز قابل درک است. ضمناً از نظر اجرایی با مشکل خاصی مواجه نیست.

از آنجا که مصرف خوراکیها و آشامیدنیها می تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می تواند به مقدار قابل توجهی اخلاط تولید شده در بدن و به دنبال آن میزان سلامتی خود را کنترل نماید.

مواد غذایی نیز مانند بدن انسان از ارکان ۴ گانه تشکیل شده اند، بنابراین هرکدام کیفیتها و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف می شود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد. چنانچه برخی اظهار می دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما، دارچین، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان، و گاهی سوزش و خارش یا بیبوست می شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو، اسفناج، خیار، کدو و امثال آن بهبود می یابند. برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می گردد ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر، زیره، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می گردد.

برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافتهای مختلف بدن، توصیه های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان می شوند.

۱) توصیه های تغذیه ای بر اساس مزاج:

شاید بتوان گفت مهم ترین رویکرد در آموزش تغذیه صحیح در طب سنتی توجه به مزاج فرد و مزاج غذایی است که می خورد. بهتر است هر فرد سالم از مواد غذایی متناسب با مزاج خود همراه با مصلحات^{۱۱} آنها استفاده کند.

جدول ۴-۲: رابطه مزاج مواد غذایی با مزاج افراد سالم

مزاج	غذاهایی که مصرف آن ها در حد توصیه	غذاهایی که بهتر است کمتر مصرف
------	-----------------------------------	-------------------------------

^{۱۱} مصلح به ماده غذایی یا ادویه ای گفته می شود که اگر همراه با ماده غذایی دیگری خورده شود، مزاج آن را تعدیل کرده یا از ضرر آن می کاهد. در مورد مصلحات مواد غذایی در فصل سوم توضیح داده خواهد شد.

شود.	شده در هرم غذایی طب نوین مفید است.	
<p>مواد غذایی دارای مزاج گرم و خشک مانند سیر، پیاز، ادویه جات تند، زنجبیل، دارچین، خربزه، گردو</p>	<p>مواد غذایی سرد و تر مزاج یا معتدل مزاج مانند مرکبات، سیب، هویج، انار، شاه توت، خیار، گلابی، آلبالو، آلو، زردآلو، هندوانه، زرشک، گوجه سبز، کدو، اسفناج، لیموترش، تمر هندی، شفتالو، کاهو، بادام درختی، دوغ و ماست</p>	گرم و خشک
<p>مواد غذایی دارای مزاج گرم مانند ادویه جات تند، گوشت قرمز، غذاهای چرب، خرما، توت، کشمش، موز، سیر و بادمجان</p>	<p>غذاهای با مزاج مایل به سردی و غذاهای معتدل مزاج مانند غوره، شاه توت، گشنیز، نارنج، لیموترش، پرتقال، نارنگی، گلابی، سیب، انار، لیموشیرین، آلو بخارا، آلبالو، تمر هندی، سوپ یا آش جو، روغن زیتون، جوانه غلات، دوغ، شیر، ماست</p>	گرم و تر
<p>مواد غذایی دارای مزاج سرد و تر یا سرد و خشک مانند ترشی ها و سرکه، سیب زمینی، جو، میوه های ترش، نارنگی، کیوی، مرکبات، هندوانه، خیار، کاهو، گوجه فرنگی، نشاسته، قارچ، کدو، اسفناج، آلو، آلبالو</p> <p> توجه کنید ۱: اگر مزاجی سرد و تر دارید و با خوردن مواد غذایی مانند ماست، دوغ، شیر، پنیر و ماهی دچار سستی و بی حالی، آبریزش از دهان، نفخ شکم یا درد عضلات و مفاصل می شوید، این مواد غذایی را حتما با مصلحات آنها استفاده کنید. (به فصل سوم صفحات ۵۸ و ۸۲ مراجعه کنید)</p> <p>اگر با اضافه کردن مصلحات مشکل شما برطرف نشد، موقتا مصرف مواد غذایی فوق را کاهش داده و با پزشک مشورت کنید.</p>	<p>مواد غذایی با مزاج گرم و تر و گرم و خشک و مواد غذایی معتدل مزاج مانند گوشت بره، کبوتر، گنجشک، بوقلمون، آبگوشت نخود، میوه های رسیده و شیرین مثل سیب، گلابی، به، نارگیل، انگور، ادویه جاتی مثل هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، فلفل، آویشن، رازیانه، سیر، خردل، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، تره، شوید، دارچین، زنجبیل، بادام، گردو، فندق، پسته، عسل و شیره انگور، ماست چکیده، ماهی حلوا سفید</p>	سرد و تر
<p>مواد غذایی دارای مزاج سرد و خشک یا سرد و تر مانند غذاهای نمک سود، خیارشور، کلم، گل کلم، کاهو، ترشی ها، سرکه، غوره، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قارچ، میوه های ترش مثل آلو، ترش، انار ترش، پرتقال، تمشک</p> <p> توجه کنید ۲: اگر مزاجی سرد و خشک دارید و با خوردن مواد غذایی مانند ماست، دوغ، شیر، پنیر و ماهی دچار سستی و بی حالی، آبریزش از دهان، نفخ شکم یا درد عضلات و مفاصل می شوید، این مواد غذایی را حتما با مصلحات آنها استفاده کنید. (به فصل سوم</p>	<p>مواد غذایی با مزاج گرم و معتدل مانند گوشت بره، گوشت کبوتر، گنجشک، گوشت مرغ چاق، تخم مرغ، گندم، لوبیا، بادام، کشمش، انجیر، فندق، سیب، گلابی، طالبی، به، خربزه، انگور، زردآلو، شیرین، برنج همراه با زیره، زعفران یا شوید، سبزی های گرم مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، هویج، عسل، توت، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، کنجد، شیره انگور، پسته، گردو، فندق</p>	سرد و خشک

صفحه ۵۸ و ۸۲ مراجعه کنید) اگر با اضافه کردن مصلحات مشکل شما برطرف نشد، موقتاً مصرف مواد غذایی فوق را کاهش داده و با پزشک مشورت کنید.		
---	--	--

توجه کنید: افراد سالم دارای هر کدام از مزاجها می توانند غذاهای دارای مزاج مشابه خود را بخورند. مثلاً افراد سالم دارای مزاج گرم و خشک می توانند از غذاهای گرم و خشک استفاده کنند. اما بیمارانی که دچار سوء مزاج هستند باید از غذاهای دارای مزاج بر عکس سوء مزاج خود استفاده کنند. مثلاً بیماران دچار سوء مزاج گرم و خشک باید از غذاهای دارای مزاج گرم و خشک پرهیز کرده و غذاهای با مزاج سرد و تر بخورند.

۲) توصیه های تغذیه ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها:

غذاهای با هضم سریع بیشتر برای افرادی توصیه می شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: زرده تخم مرغ عسل، جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده. غذاهای دیر هضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند مثل ورزشکاران، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آبپز یا نیمرو، حلیم، گوشت های پرچربی، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند.

۳) توصیه های تغذیه ای بر اساس مغزی بودن غذاها:

گاهی وقتها باید غذا را از نظر کیفیت کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علی رغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و خواص غذایی کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می شود که اشتها بسیار بالا و هضم قوی دارند و نمی توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی اخلاط و مواد نامناسب در بدن آنها زیاد است. در این افراد باید با دادن مقدار زیاد غذای با کیفیت کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده ولی در عمل مواد زیادی وارد عروق نشود و به مواد نامناسب قبلی اضافه نشود و بدین ترتیب باید به بدن فرصت داد که اخلاط نامناسب را آماده دفع کرده و دفع کند.

یکی از مثال های این قانون، درمان افراد مبتلا به چاقی بیمارگونه است. در این بیماران اکثر رژیم های غذایی طوری طراحی می شوند که مقدار زیادی ماده حجیم دارند که عموماً از مواد غیرمغذی تشکیل شده اند. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می دهند.

اما گاهی لازم می شود که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد مثل زرده تخم مرغ نیمپز، آبگوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می شود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست مثلاً بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطان ها سبب بی اشتها و لاغری مفرط می شوند. حال می خواهیم به بدن این فرد برای مقابله با بیماری غذا برسانیم. در اینجا باید از مواد غذایی با مقدار کم و در دفعات تقسیم شده استفاده کنیم که غذایی بالایی داشته باشند تا بدن از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد. اما فرد سالمی که فعالیت جسمی زیادی ندارد و به اصطلاح پشت میز نشین است نباید این گونه مواد غذایی را به مقدار زیاد مصرف کند.

۴) توصیه های تغذیه ای بر اساس تداخلات غذایی:

از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید اخلاط نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. به همین دلیل دستوراتی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- ✓ خوردن لبنیات با ترشی ها و گوشت ها
- ✓ خوردن آرد گندم یا جو با شیربرنج
- ✓ خوردن انار بلافاصله بعد از غذایی که با گوشت و حبوبات پخته شده است.
- ✓ خوردن انواع ترشی و شور با برنج
- ✓ خوردن گوشت بچه کبوتر با سیر و پیاز و خردل
- ✓ خوردن پنیر تازه و شیر با هر غذا
- ✓ خوردن ماست و باقلا
- ✓ خوردن میوه با هر غذای گوشتی
- ✓ خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- ✓ خوردن تخم مرغ با ماهی
- ✓ خوردن سرکه با حلیم
- ✓ خوردن ترب با ماست
- ✓ خوردن پنیر با بادام
- ✓ خوردن سرکه با عدس یا ماش
- ✓ خوردن سرکه یا آلبیمو با ماست
- ✓ خوردن حلیم با انار
- ✓ خوردن انگور با کله پاچه
- ✓ خوردن ماهی با شیر و هندوانه

۵) توصیه های غذایی در دوران های مختلف زندگی:

جدول ۵-۲: مواد غذایی مفید و مضر در دوران های مختلف زندگی در افراد سالم:

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران های زندگی
غذاهای سنگین و دیر هضم (مانند ماکارونی، قارچ، پیترزا، الویه و...)، زرشک، کرفس، گشنیز، زعفران، ترشیجات (سرکه، سیب ترش، ماست ترش)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فست فودها، آب یخ، زیتون تلخ، بادمجان، کبر، ملیناتی مانند بنفشه، خطمی، پنیرک	غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به (به فصل سوم صفحه ۸۰ مراجعه کنید)	دوران بارداری
غذاهای ترش، شور، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، قارچ و نیز غذاهای کارخانه ای و بسته بندی، یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ	غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه جات خوشبو مثل انیسون، دارچین و سماق، آب	دوران بعد از زایمان (از روز بعد از زایمان تا ۳ هفته اول بعد از زایمان)

	سیب، آب هویج، رب سیب و به، شیره انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب، دمنوش گل گاوزبان و بادرنجبویه*	
غذاهای نفاخ، مانده و نمک سود غذاهای تند، تلخ، ترش، گوشت گاو و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام	شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ شیرین، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، کرفس، کنجد، چغندر، رازیانه، تخم شوید و سیاهدانه	دوران شیردهی
هر چیزی به غیر از شیر مادر یا شیر خشک توصیه شده توسط پزشک	شیر مادر و در صورت تجویز پزشک شیر خشک	دوران نوزادی و ابتدای شیر خوارگی (۶-۰ ماهگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	حریره بادام، شیربادام(به صفحه ۵۳ رجوع کنید)، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو می باشد.	دوران شیرخوارگی (۶ ماهگی تا ۲ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک	دوران کودکی (۲-۸ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک، شیر بادام (به صفحه ۵۳ مراجعه کنید)، شیر گردو(مانند شیربادام)، شیر فندق (مانند شیربادام)	دوران نوجوانی (۸-۱۸ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و	

کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی و ... زیاده روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه جات تند، سیر، پیاز و خردل	میوه‌جات تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، مویز، انجیر خشک، شیر بادام (به صفحه ۵۳ مراجعه کنید)، شیر گردو(مانند شیربادام)، شیر فندق (مانند شیربادام)	دوران جوانی (۱۸-۳۰ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی، گوشت گاو، قارچ، کلم	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی چاق، بلدرچین، کبک، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش، دمنوش اسطوخدوس، بادرنجبویه، گل گاو زبان، بهارنارنج*	دوران میانسالی (۳۰-۵۹ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه‌های صنعتی، گوشت گاو	زرده تخم‌مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم، تره، انجیر، مویز، بادام، و میوه هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک، دمنوش اسطوخدوس، بادرنجبویه، گل گاو زبان، بهارنارنج*	دوران سالمندی (بالای ۶۰ سالگی)

*برای تهیه دمنوش ها ۵ گرم از گیاه مورد نظر را در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را ببندید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس صاف کرده با کمی عسل یا نبات (البته برای افراد سالم و غیر دیابتی) شیرین کرده و روزی ۲-۱ بار میل کنید.

۶) پرهیزات کلی غذایی:

امروزه با توجه به ماشینی شدن زندگی، استفاده از مواد غذایی آماده، فریز شده و بسته بندی شده بسیار رواج یافته در حالی که این مواد غذایی برای بدن بسیار مضر بوده و زمینه ساز بروز بیماریهای مختلف از جمله سرطان است. در جدول زیر به برخی از مواد غذایی آسیب رسان به بدن اشاره می شود که باید به تدریج از سبد غذایی خانواده حذف شده و با مواد مفید جایگزین شود.
جدول ۶-۲: مواد غذایی مضر برای بدن و جایگزین های مفید آنها:

جایگزین مفید	ماده غذایی مضر
روغن زیتون، کنجد، ذرت یا آفتابگردان طبیعی	روغن نباتی صنعتی
شربت ها و نوشیدنی های طبیعی مانند شیربادام، شربت عسل با آب لیموترش تازه، شربت خاکشیر با عرق بهارنارنج و ...	نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی
غذاهای بخارپز یا آب پز	غذاهای سرخ کرده و پرچرب
عسل، شکر سرخ	شیرین کننده های مصنوعی
مویز، خرما، توت خشک، انجیر خشک، بادام، پسته و ...	تنقلات صنعتی (مانند پفک، چیپس، آدامس و ...)
آب یا نوشیدنی خنک شده در یخچال	آب یا نوشیدنی هایی که در آن یخ انداخته شده است
مرغ و تخم مرغ طبیعی و گوشت پرندگان دیگر مانند بلدرچین و کبک	مرغ و تخم مرغ ماشینی
گوشت طبیعی و غذاهای سنتی	انواع فست فودها، غذاهای آماده و سوسیس و کالباس

غذاهای فریز شده	مواد غذایی تازه و سبزیجات تازه یا خشک کرده
غلات تصفیه شده و سبوس گرفته	آرد و نانهای سبوس دار
ترشی جات و سرکه صنعتی	ترشیجات و سرکه خانگی
مواد غذایی کافئین دار به میزان زیاد (مانند قهوه و چای)	استفاده از قهوه و چای به تدریج کم شده و دمنوش های گیاهی متناسب با مزاج جایگزین شود*.
میوه جات و سبزیجات پرورشی	میوه جات و سبزی جات ارگانیک و طبیعی
خشکبار تیزابی	خشکبار طبیعی

*جدول ۷-۲: مثال هایی از دمنوش هایی که برای افراد سالم دارای مزاج های مختلف مفیدند^{۱۲}:

مزاج	نوع دمنوش	طرز تهیه
گرم و خشک	دمنوش آلبالو	ابتدا ۵۰ گرم آلبالو را تمیز بشویید و سپس آن ها را با کارد برش دهید و در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. سپس کمی عسل به آن بیفزایید و هم بزنید تا کاملاً حل شود و به آرامی آن را میل کنید.
	دمنوش بنفشه	یک قاشق غذاخوری بنفشه را در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.
گرم و تر	دمنوش زرشک آبگیری	۱۵ گرم زرشک آبگیری را تمیز کنید، به همراه آب جوش روی حرارت قرار دهید. پس از یک جوش خوردن، حرارت را ملایم کنید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس دم کرده را در یک لیوان و یا فنجان بزرگ بریزید، کمی عسل به آن بیفزایید و هم بزنید تا کاملاً حل شود و به آرامی آن را میل کنید.
	دمنوش به لیمو	نصف قاشق غذاخوری به لیمو را در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.
	دمنوش گل بابونه و بهارنارنج	گل بابونه و بهارنارنج از هر کدام ۱ قاشق مربا خوری را در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و

^{۱۲} (هیچکدام از دمنوشهای فوق در زمان بارداری و شیردهی خودسرانه مصرف نشود و مصرف آن حتماً با مشورت پزشک باشد).

میل کنید.		
گل گاوزبان و بادرنجبویه از هر کدام ۱ قاشق مربا خوری را در يك لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش گل گاوزبان و بادرنجبویه	سرد و خشک
۲ حبه هل، یک قاشق چایخوری چوب دارچین خرد شده و کمی زعفران را در يك لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش هل و دارچین و زعفران	سرد و تر
یک قاشق چایخوری چوب دارچین و یک سوم بند انگشت زنجبیل تازه را در يك لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش دارچین و زنجبیل	

۶) نکاتی درباره ظروف غذا و نگهداری مواد غذایی:

باورهای نادرست	باورهای درست
نگهداری مواد تند و اسیدی مانند سرکه و آبغوره در دبه ها یا بطریهای پلاستیکی	نگهداری مواد تند و اسیدی مانند سرکه و آبغوره در بطری های شیشه ای یا ظروف چینی
استفاده از ظروف ملامین، آلومینیوم، ظروف مسی بدون قلع، استیل، تفلون، ظروف چوبی براق که روکش لاک الکل دارند، ظروف یکبار مصرف و پلاستیکی و ظروف نقره برای طبخ و نگهداری غذاها	استفاده از ظروف مسی قلع اندود شده، ظروف سفالی، چینی، چدنی، بلور و پیرکس برای تهیه و نگهداری غذا
نگهداری مواد غذایی مانند گوشت و سبزیجات در فریزر به مدت طولانی	طول مدت نگهداری سبزیجات در فریزر بیشتر از ۲ هفته نباشد. می توانید به جای سبزیجات فریزی از سبزیهای خشک نیز استفاده نمایید. گوشت و فراورده های آن بیشتر از یکماه در فریزر نگهداری نشود.
نگهداری غذاهای پخته یا سرخ شده در فریزر	به هیچ وجه غذای پخته شده در فریزر نگهداری نشود.

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی:

۱. برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) غذا نخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.
۲. در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
۳. رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهمخوری از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زود هضم را نباید همراه با غذاهای دیر هضم استفاده کنید. مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه

- غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل از یک غذای سنگین بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یاسالاد را می توانید به عنوان پیش غذا، یک ساعت قبل از غذای اصلی بخورید.
۴. به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
 ۵. غذا را خوب بجوید.
 ۶. محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
 ۷. با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
 ۸. در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید.
 ۹. غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
 ۱۰. به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
 ۱۱. بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.
 ۱۲. از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
 ۱۳. از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب سنتی:

- از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می شود. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه های زیر توجه کنید:
۱. از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصا اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید. افراد گرم مزاج می توانند از آب خنک شده در یخچال استفاده کنند. افراد سرد مزاج نیز بهتر است از آب دارای دمای محیط یا آب جوش استفاده نمایند.
 ۲. آب یا نوشیدنی را به همراه غذا نخورید.
 ۳. آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
 ۴. در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می گذارید، این عادت را کم کم ترک نمایید. (به قسمت خواب و بیداری صفحه ۳۸ مراجعه کنید)
 ۵. بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب ننوشید. متاسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده می شود که ورزشکاران یک بطری آب به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار حرارت غریزی بدن را کاهش داده و بسیار مضر است. آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید.
 ۶. در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از آن، آب (مخصوصا آب سرد) ننوشید.
 ۷. بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.
 ۸. بلافاصله بعد از خوردن میوه آب نخورید.
 ۹. آب را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
 ۱۰. در حالت خوابیده آب ننوشید.

۵. دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن:



پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید، که در طی روند هضم در بدن ایجاد می شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد. اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم بزودی دچار مشکل خواهد شد.

پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می شود: نوع اول؛ پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی. این موارد، هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازی های طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد و بدن سعی می کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. برای مثال حتما برای خود یا اطرافیان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار اسهال خفیف یا استفراغ شده اید و این علائم بعد از چند ساعت خودبخود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم می کند. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد معمولا با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت مشکل برطرف می شود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در این حالت نباید در همان ابتدا تلاش برای قطع اسهال یا استفراغ نمود بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد. مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.

توجه کنید: منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک به بیمار داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای ORS، سرم درمانی یا روشهای دیگر ضروری است.

در یک سرماخوردگی ساده نیز ممکن است شما تا ۳-۲ روز آبریزش شفاف از بینی بدون تب و علائم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولا پس از ۳-۲ روز بدون درمان علائم برطرف می شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص های سرماخوردگی و آنتی هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می شود. متأسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون مشورت با پزشک تقاضای تجویز پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیکها را دارند که تجویز غلط آنها در این حالت می تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا پزشک با ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می کند.

متأسفانه سبک زندگی جدید موجب شده است روز بروز سموم بیشتری وارد بدن شوند. نمونه هایی از این مواد مضر عبارتند از:

✓ آلوده کننده های هوا در شهرهای بزرگ و مناطق نزدیک کارخانه ها

- ✓ هورمونها و آنتی بیوتیک هایی که برای رشد بیشتر و سریعتر حیوانات مورد استفاده قرار می گیرند و وارد گوشت و شیر آنان می شوند.
- ✓ سموم و کودهای کشاورزی که برای برداشت محصول بیشتر استفاده می گردند و وارد فرآورده های کشاورزی می شوند.
- ✓ رنگها و طعم های مختلف مورد استفاده در صنایع غذایی.
- ✓ نگهدارنده های شیمیایی موجود در کنسروها و کمپوتها که برای ماندگاری دراز مدت آنها، استفاده می شوند.
- ✓ رواج مصرف مایکروفر و فریزر (به قسمت نکاتی درباره ظروف غذا و نگهداری مواد غذایی صفحه ۴۸ مراجعه کنید)

علاوه بر موارد فوق، کم تحرکی و زندگی ماشینی در شهرها باعث بروز بیوست و عدم دفع مواد مناسب مواد از بدن می شود. تجمع روز افزون مواد زاید در بدن باعث بروز انواع بیماریها از جمله سرطانها می شود. بنابراین برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم نمود تا بتواند مواد زاید را از خود دفع نماید. از جمله راهکارهای این مهم عبارتند از:

- ✓ رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان بیوست^{۱۳}
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی مناسب (به قسمت حرکت و سکون صفحه ۳۶ مراجعه کنید)
- ✓ حمام کردن مناسب :



یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راههای دفع پوستی فراهم نمی شود. درحمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند. افراد گرم مزاج بهتر است در هنگام خروج از حمام پاهای خود را با آب سرد و افراد سرد مزاج با آب گرم شستشو دهند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز درکاهش سردرد و افزایش آرامش تأثیر قابل توجهی دارد.

^{۱۳} در مباحث آینده بیان خواهد شد.

✓ ازدواج به موقع و رعایت اصول جماع : جماع (نزدیکی زن و شوهر) باعث دفع مواد زاید از بدن می شود. اما برای حفظ سلامتی باید اصولی در این کار رعایت شود:

- اقدام به جماع باید با میل و تحریک واقعی باشد و ایجاد تحریک به وسیله نگاه کردن به فیلمها و عکس های تحریک کننده صحیح نیست.
- فاصله دفعات جماع از هم حداقل ۳ روز توصیه می شود. افراد گرم مزاج برای جماع توانایی بالاتری نسبت به افراد سرد مزاج دارند. اما این دلیل نمی شود که در انجام آن زیاده روی کنند. خطر زیاده روی در جماع افراد خشک مزاج را بیشتر تهدید می کند و زمینه ساز لاغری، ضعف بدن و بروز بیماری ها می شود. بنابراین تواناترین مزاج ها برای جماع به ترتیب عبارتند از: (۱) گرم و تر (۲) گرم و خشک (۳) سرد و تر (۴) سرد و خشک
- نکته دیگر در این زمینه تطابق مزاجی زن و شوهر از نظر جنسی است. در مساله تقاضای جنسی، اگر زن و شوهر از لحاظ مزاجی متشابه باشند، یعنی هر دو گرم مزاج یا هر دو سرد مزاج باشند، به یک اندازه احساس نیاز به آمیزش جنسی پیدا می کنند و به تبع آن بهتر می توانند همدیگر را ارضا کنند. حال اگر یک فرد گرم مزاج با یک فرد سرد مزاج ازدواج کند، فرد سرد مزاج از درخواست زیاد همسر گرم مزاجش برای جماع، خسته می شود و از طرفی همسر گرم مزاج از عدم تمایل طرف مقابل شکایت می کند.

۶. حالات روانی:



وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از مورد قبلی است. مثلا با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است رنگ انسان بپرد. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارند. حالات روانی مختلف نیز هر یک مزاج خاص خود را دارند. خشم و شادی مزاجی گرم و خشک دارند، مزاج ترس سرد و تر و مزاج غم سرد و خشک است. بروز هر کدام از این حالات عاطفی در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت.

بر طبق نظریه حکمای طب سنتی، شادی در حد تعادل باعث فریبگی، تقویت حرارت غریزی و گلگون شدن گونه ها می گردد و زمینه چیره شدن بدن بر بیماری را فراهم می آورد ولی شادی به افراط که تبدیل به هیجان شدید شود، برای بدن- به خصوص برای افراد با مزاج گرم و خشک- مضر است. یک نمونه از این نوع شادی در کسانی دیده می شود که در شهر بازی سوار وسایل بازی پرهیجان می شوند. این کار به سلامتی بدن آسیب می رساند. خشم بیش از اندازه نیز برای بدن مضر است و ضرر آن در افراد دارای مزاج گرم و خشک بیشتر است. ترس و غم نیز برای همه افراد زیان آور هستند، به خصوص برای افراد با مزاج سرد که ضرر آن بیشتر هویدا می شود.

برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی رعایت توصیه های زیر مفید است:

- دلها با یاد خداوند آرام می گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.
- به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می شود.
- تماشای تلویزیون-مخصوصاً فیلمهای خشن و پر هیجان- را محدود کنید و قسمتی از وقت خود را به مطالعه و گوش دادن به صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش اختصاص دهید.
- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.
- توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید. مثلاً اگر ذوق هنری و نقاشی دارید، با کمی آب چغندر پخته و کمی زعفران بر روی یک لباس سفید ساده خود نقشهای زیبا طراحی کنید.
- عشق و امید را در زندگی مشترک خود زنده نگاهدارید. مثلاً بدون مناسبت خاص به همسران گل هدیه کنید. ناگهانی و بی دلیل برای همسران پیامهای عاشقانه بفرستید و از گفتن جمله "دوستت دارم" به او دریغ نکنید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.

جدول ۸-۲: برخی از نوشیدنی های مفید در شرایط مختلف روانی در افراد سالم^۴:

نام ترکیب	طرز تهیه	مزاج	خواص
شیر بادام	۱۰-۱۵ عدد بادام پوست کنده را با یک لیوان آب و کمی نبات یا عسل در مخلوط کن مخلوط کرده و روزی ۱-۲ بار میل کنید.	معتدل مایل به گرمی و تری	آرام بخش، مقوی مغز و حافظه
	۳ کیلو آب سیب را روی شعله بگذارید تا نصف آن بخار شود. آنگاه صاف کرده بگذارید یک شب بماند. دوباره روی شعله ملایم	گرم و تر	دفع کننده سموم از بدن، مقوی قلب و مغز، نشاط آور، برطرف کننده اضطراب و افسردگی

^۴ این ترکیبات در دوران بارداری و شیردهی به هیچ وجه خودسرانه مصرف نشود و مصرف آن حتماً با مشورت پزشک صورت بگیرد.

		گذاشته تا غلیظ شود. باز صاف کرده، در ظرف شیشه‌ای بریزید. اگر تابستان باشد، چند روزی آن را در آفتاب گذاشته تا ماده آبی آن بخار شود. شربت را در ظرف شیشه‌ای نگهدارید و از آن استفاده کنید. اگر خواستید شربت شیرین باشد، مقداری شکر در آن ریخته و به قوام بیاورید.	شربت سیب
مقوی قلب و مغز بوده و برای برطرف شدن خشم و نیز برای گرم مزاجان شربت مناسبی به شمار می‌رود.	معتدل مایل به سردی و تری	۴۰۰ گرم آب بالنگ یا آب نارنج را با ۲۰۰ گرم شکر روی حرارت ملایم به قوام آورید و موقع مصرف رقیق کرده و بنوشید.	شربت نارنج یا بالنگ
تقویت کننده قلب و مغز، برطرف کننده وسواس، افسردگی و تپش قلب	معتدل	گل گاوزبان و بادرنجبویه از هر کدام ۵۰ گرم را در ۴ لیتر آب بجوشانید تا نصف شود. سپس صاف کرده عرق بیدمشک و گلاب به آن اضافه کرده با قند به قوام بیاورید و زعفران را با گلاب حل کرده به آن بیفزایید. روزانه ۵۰ گرم از آن را با گلاب یا آب سرد میل کنید.	شربت گاوزبان
تقویت کننده قلب و مغز، برطرف کننده وسواس، افسردگی و تپش قلب	گرم و خشک	بادرنجبویه تازه را کوبیده و آب بگیرید و با مقدار مساوی قند یا شکر به قوام بیاورید. اگر بادرنجبویه تازه نباشد، بادرنجبویه خشک ۲۵۰ گرم در آب جوشانده صاف کرده با مقداری شکر به قوام بیاورید.	شربت بادرنجبویه
پادزهر سموم، برطرف کننده تپش قلب و اضطراب	معتدل	آب زرشک ۴۰۰ گرم، آب سیب رسیده ۴۰۰ گرم، آبلیموی تازه ۲۰۰ گرم را با هم مخلوط کرده با مقداری شکر به قوام شربت بیاورید. اگر زرشک تازه برای آبگیری نبود، مقداری زرشک خشک را در ۴ برابر آن آب یک شب بخیسانید و روز بعد بجوشانید تا یک سوم آب آن	شربت سیب و زرشک و لیمو

		بماند و سپس صاف کنید.	
	معتدل	یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان را با نصف لیمو عمانی در یک لیوان آب جوش بریزید و در لیوان را ببندید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس صاف کرده و با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش گل گاوزبان و لیمو عمانی
تقویت کننده مغز و حافظه، آرامبخش (بخصوص در زمان استرس های ناشی از کار و امتحان و ...)	گرم و خشک	یک قاشق غذاخوری بادرنجبویه را در یک لیوان آب جوش بریزید و در آن را ببندید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش بادرنجبویه
آرام بخش و نشاط آور	گرم و خشک	گل بابونه و بهار نارنج از هر کدام ۱ قاشق مربا خوری را در یک لیوان آب جوش بریزید، در لیوان را بسته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش گل بابونه و بهار نارنج
تقویت کننده مغز، آرامبخش و بهبود دهنده کیفیت خواب	گرم و خشک	نصف قاشق غذاخوری اسطوخدوس را در یک لیوان آب جوش بریزید و در آن را ببندید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.	دمنوش اسطوخدوس
مقوی قلب و مغز، نشاط آور	گرم و خشک	یک سوم قاشق مرباخوری زعفران ساییده شده را در ۳ لیوان آب جوش به همراه مقداری نبات دم کرده و به تدریج در طی روز میل کنید.	دمنوش زعفران
تقویت کننده مغز و قلب و نشاط آور	معتدل	تعدادی به را رنده یا نگینی خرد کرده و خشک کنید. سپس مانند چای دم کرده و میل کنید.	دمنوش به
تقویت کننده مغز و قلب و نشاط آور	گرم و تر	تعدادی سیب را رنده یا نگینی خرد کرده و خشک کنید. سپس مانند چای دم کرده و میل کنید.	دمنوش سیب

فصل سوم

خواص برخی از مواد غذایی و گیاهان دارویی و
مصلحات آنها



اهداف آموزشی:

انتظار می رود که با مطالعه این فصل ، بتوانید:

۱. مزاج، مصلحات و خواص لبنیات ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۲. مزاج، مصلحات و خواص ریشه های خوراکی ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۳. مزاج، مصلحات و خواص بذرهای خوراکی ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۴. مزاج، مصلحات و خواص صیفی جات ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۵. مزاج، مصلحات و خواص سبزیجات ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۶. مزاج، مصلحات و خواص حبوبات و غلات ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۷. مزاج، مصلحات و خواص میوه های ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۸. مزاج، مصلحات و خواص گوشت های ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۹. مزاج، مصلحات و خواص ادویه ها و گیاهان دارویی ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۱۰. مزاج، مصلحات و خواص آجیل و مغزهای ذکر شده در این فصل را بیان کنید.
۱۱. مزاج، مصلحات و خواص خوراکی های فراوری شده ذکر شده در این فصل را بیان کنید.

یکی از مهمترین مسائل روزمره زندگی انسان استفاده از انواع غذاها برای رفع گرسنگی و ادامه حیات است. در گذشته‌هایی نه چندان دور مردم نسبت به غذاهای مصرفی روزانه خود اطلاعات زیادی داشتند و می‌دانستند که چه باید مصرف کنند و چگونه بپزند و چه نوع غذایی برای بدنشان مفید است مثلاً کیاب را با سماق و یا پنیر را شب‌ها با گردو و سبزی مصرف می‌کردند. شناخت مزاج خود و نیز شناخت مزاج غذاها، سنین، مکان‌ها و... موجب می‌گردد انسان از مواد غذایی به نحو احسن استفاده کند و کمتر به بیماری یا کسالت مبتلا شود. در این مبحث با مزاج خوراکی‌ها، خواص و مصلحات آنها آشنا می‌شوید.

نکته: مصلح به ماده غذایی یا ادویه ای گفته می‌شود که اگر همراه با ماده غذایی دیگری خورده شود، مزاج آن را تعدیل کرده یا از ضرر آن می‌کاهد. بنابراین بهتر است هر ماده غذایی را به همراه مصلح آن استفاده نمایید.

توجه کنید! موارد ذکر شده در این مبحث (مخصوصاً قسمت گیاهان دارویی) برای شناخت مزاج، مصلحات و خواص آنهاست. انجام اقدامات درمانی به وسیله گیاهان دارویی نیازمند اطلاع از دوز و چگونگی تجویز آنهاست که مورد بحث این کتاب نیست. بنابراین شما بهورز گرامی، از روی نوشتارهای این کتاب، برای درمان بیماران اقدام نخواهید نمود.

۱. برخی از انواع لبنیات و مزاج آنها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
پنیر		پنیر تازه: سرد و تر پنیر کهنه: گرم و خشک پنیر پاستوریزه: گرم و خشک	مغز گردو، آویشن، نعناع خشک، سبزی‌های معطر (مانند ریحان)
خامه (پاستوریزه و غیر پاستوریزه)		سرد و تر	عسل
دوغ (پاستوریزه و غیر پاستوریزه)		سرد و تر	نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، پونه

عسل	سرد و تر		سرشیر
عسل، گلاب	سرد و تر		شیر پاستوریزه یا استریلیزه
عسل، گلاب	گرم و تر		شیر محلی تازه
انواع فلفل، زیره، سیاه‌دانه	سرد و خشک		قرا قروت
عسل، شکر سرخ	گرم و تر		کره (پاستوریزه و غیر پاستوریزه)
سیر، نعناع خشک، پونه کوهی	سرد و خشک		کشک (پاستوریزه و غیر پاستوریزه)

نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، پونه	سرد و تر		ماست (پاستوریزه و غیر پاستوریزه)
---------------------------------	----------	--	----------------------------------

• شیر :

شیر در افراد گرم مزاج اشتها آور و چاق کننده می باشد. افراد سرد مزاج بهتر است کمتر از گرم مزاجان از شیر استفاده کنند و مصرف مصلحات آن را نیز فراموش نکنند. شیر، پادزهر سموم کشنده است. خوردن شیر با برنج به صورت شیربرنج یا فرنی همراه با عسل و گلاب برای زیبایی پوست مفید است^{۱۵}. شیر با گردو و خرما تقویت کننده نیروی جنسی و شیر با خاکشیر و شکر چاق کننده بدن است. مصرف شیر جوشیده به خصوص در سالمندان بهتر از شیر خام است و طریق جوشاندن آن این است که به اندازه یک چهارم آن آب اضافه کرده و بجوشانید تا آب بخار شود و شیر باقی بماند. اگر هنگام جوشاندن قطعه ای زنجبیل نیز در آن بیندازید بهتر است. شیر جوشانده شده را پس از سرد شدن با کمی عسل یا نبات بنوشید^{۱۶}.

⚠ توجیه کنید ۲: مزاج شیر محلی تازه، چون هنوز حرارت بدن حیوان در آن هست، گرم و تر است.

• ماست:

رطوبت بخش، اشتها آور، چاق کننده، تقویت کننده نیروی جنسی گرم مزاجان و خواب آور بوده، در برطرف کردن تشنگی مؤثر است. مصرف کته با ماست نیز از بهترین تدابیر برطرف کردن اسهال به خصوص در بچه هاست.

۲. برخی از ریشه های خوراکی و مزاج آنها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
پیاز		گرم و خشک	شستن آن با آب و نمک، سرکه (مانند پیاز ترشی)، آب انار
انواع ترب		گرم و تر	نمک، عسل، زیره

^{۱۵} افراد دیابتی نمی توانند از این غذا استفاده کنند.
^{۱۶} افراد دیابتی نباید عسل و نبات به شیر اضافه کنند.

چغندر		گرم و خشک	خردل، آبغوره، پختن آن با عدس، سرکه (مثلا آش چغندر با مواد ذکر شده)
زردک		گرم و تر	انیسون و سایر ادویه جات گرم
سیبزمینی		سرد و تر	دارچین، زنجبیل، آویشن
سیر		گرم و خشک	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز
شلغم		گرم و تر	لفل، زیره، خردل، سرکه (مثلا آش شلغم با مواد ذکر شده) شکر سرخ (مثلا شلغم پخته با شکر سرخ)
موسیر		گرم و خشک	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره
هویج		گرم و تر	انیسون و سایر ادویه جات گرم

• پیاز :

پیاز دفع‌کننده سموم، ادرار آور و شکننده سنگ کلیه و کیسه صفرا می باشد.. بعضی از افراد در هنگام مسافرت، دچار بیماری‌هایی مانند اسهال مسافرتی و ... می‌شوند که در اصطلاح عامیانه به آن «آب به آب شدن» می‌گویند. خوردن کمی پیاز خام با نان در مسافرت می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری نماید. پختن پیاز با دنبه برای سرماخوردگی، ناراحتی‌های سینه، دفع اخلاط لزج از ریه‌ها مفید است. خواص مذکور در پیاز سفید بزرگ بیشتر از سایر انواع آن است. قاج کردن پیاز و گذاشتن آن در اتاق، آلودگی هوای اتاق را از بین می برد. (به فصل دوم، مبحث هوا صفحه ۳۱ مراجعه کنید)


• سیر:

سیر رقیق‌کننده خون، بازکننده عروق، ادرار آور و جاری‌کننده خونریزی قاعدگی می‌باشد.^{۱۷} سیر بر ضد سموم عمل می‌کند و خوردن آن با رعایت مزاج فرد و در حد اعتدال، باعث حفظ سلامتی بدن و دفع ضرر آب و هوای آلوده می‌شود؛ مخصوصاً اگر با سرکه (به صورت سیرترشی) خورده شود. سیر برای بهبود سرفه و تنگی‌نفس، فلج اندامها، درد مفاصل، نقرس، فراموشی و... مفید است. زیاد خوردن آن بدون رعایت مزاج و عادت و سن مضر است.

۳. برخی از بذرهای رایج و مزاج آنها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
اسفرزه		سرد و تر	عسل
بارهنگ		سرد و خشک	عسل
بالنگو		گرم و تر	عسل


^{۱۷} بهتر است خانمهای باردار از غذاهایی که سیر فراوان دارند، استفاده نکنند.

عسل	گرم و تر		خاکشیر
-----	----------	--	--------




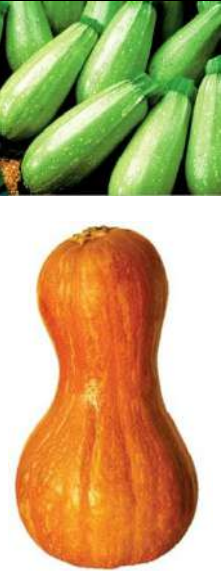

• **خاکشیر:**

خوردن ۱-۲ قاشق غذاخوری خاکشیر با یک استکان آب جوش و کمی نبات صبح ناشتا برطرف کننده یبوست و بهبود دهنده بواسیر می باشد^{۱۸}. حتی کودکان و افراد مسن هم می توانند از این ترکیب برای برطرف کردن یبوست استفاده کنند. مصرف یک لیوان آب سیب طبیعی با ۱ قاشق غذاخوری خاکشیر ۲-۳ بار در روز برای بهبود انواع حساسیت ها و آلرژی ها مفید است. مصرف خاکشیر با شیر چاق کننده بدن است. مصرف خاکشیر با آب جوش بسیار رطوبت بخش بوده و برای برطرف کردن خشکی و خارش پوست مفید است.

۴. برخی از صیفی جات و مزاج آن ها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
بادمجان		گرم و خشک	در آب و نمک گذاشتن بادمجان پوست کنده، پختن بادمجان با گوشت بره، سرکه، روغن کنجد، زیره، گلپر، انار، نمک، پیاز، زنجبیل تازه (مثلا به صورت خورش بادمجان که با ادویه جات ذکر شده پخته شده باشد)
خربزه		گرم و تر	آب انار ترش، سرکه

^{۱۸} افراد دیابتی خاکشیر را بدون نبات مصرف کنند.

<p>پوست کندن خیار، خوردن آن با پودر زیره، عسل (مثلا مربای خیار با که با عسل پخته شده باشد)</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>خیار بوته‌ای</p>
<p>آب انار ترش، سرکه</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>طالبی</p>
<p>گلاب</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>انواع فلفل سبز</p>
<p>عسل (مانند مربای کدو پخته شده با عسل)، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل (در گرم مزاج ها)، آبغوره و سرکه (در سردمزاج ها)</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>اقسام کدو</p>
<p>روغن زیتون</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>گوجه فرنگی</p>

عسل	سرد و تر		هندوانه
-----	----------	--	---------

• بادمجان :

تقویت‌کننده معده، مسکن دردهای گرم، خوشبوکننده عرق و ادرار آور می‌باشد. موجب انسداد مجاری کبد و طحال، درد پهلو و لگن و تولید سودا شده و مصرف زیاد آن باعث تیرگی پوست، بواسیر و مشکلات گوارشی ناشی از غلبه سودا می‌شود. برای مصرف بادمجان باید آن را پوست کنده و خرد کنید. سپس روی آن نمک بپاشید و در یک کاسه آب قرار دهید تا آب آن سیاه شود. این کار را چند بار تکرار کنید تا دیگر آب سیاه نشود. همچنین می‌توانید بادمجان پوست کنده و خرد شده را در کمی آب و نمک بریزید و بگذارید روی حرارت چند جوش بخورد، سپس آب و نمک را دور بریزید و بادمجان را بپزید. این کار تلخی آن را رفع می‌کند. همچنین مصرف آن به صورت تفت داده در روغن و با گوشت موجب رفع عوارض آن می‌شود.

• خربزه :

ادرار آور، ملین، شیرافزا، عرق‌آور، بازکننده انسدادها و چاق‌کننده بوده و آشامیدن جوشانده ۶ گرم پوست خشک آن، جهت دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. اگر در هنگام پختن گوشت، کمی پوست خربزه در قابلمه بیاندازید، سبب زود پخته شدن گوشت می‌شود. تخم خربزه ادرار آور، بازکننده انسدادهای کبدی و پاکسازی کننده کلیه و مثانه بوده و قوت داروها را به کبد و مجاری ادرار می‌رساند و برای سوزش ادرار مفید است. ماسک پودر تخم پوست‌نکنده خربزه جهت شفافیت پوست و رفع لک و کک و مک صورت مفید است. خوردن خربزه با عسل نیز به دلیل ایجاد انسداد در مجاری بدن مضر می‌باشد.

• کدو سبز:

ملین، جاری کننده ادرار و عرق، تسکین‌دهنده تشنگی و بازکننده انسداد می‌باشد. بهتر است کدو سبز در افراد دارای مزاج گرم با آبغوره و یا سرکه و در افراد دارای مزاج سرد با زیره سیاه و ادویه‌های گرم مصرف شود. مصرف مریای کدو اخلاط سالم و خوبی در بدن تولید می‌کند و مواد زاید را دفع می‌نماید. خوراک کدوی پخته با ماش و نخود و روغن بادام، برای رطوبت بخشیدن به بدن و بهبود بی‌خوابی مفید است. زیاد خوردن کدو برای سردمزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث دل درد، نفخ و بی‌اشتهایی گردد. اضافه کردن کدو سبز به رژیم غذایی برای کنترل قند خون بیماران دیابتی نیز مفید است.

• هندوانه :

بهترین هندوانه، نوع رسیده، شیرین، شاداب و ترد آن است. فرقی هم ندارد که رنگ آن زرد عسلی و یا نباتی باشد یا قرمز. هندوانه ادرار آور، تصفیه‌کننده خون و برطرف کننده تشنگی است. آشامیدن آب هندوانه برای دفع سنگ کلیه مفید می‌باشد. خوردن زیاد هندوانه برای افراد سرد مزاج مناسب نیست. مریای پوست هندوانه^{۱۹} با عسل و شکر برای بهبود ضعف معده و تقویت هضم مفید است. خوردن هندوانه بلافاصله بعد از غذا و نیز ناشتا خوردن آن مضر است مخصوصاً اگر هوا گرم باشد و فرد بسیار تشنه باشد.

^{۱۹} منظور از مریای پوست هندوانه این است که لایه نازک سبز رنگ پوست هندوانه کنده و دور ریخته شود و با لایه ضخیم سفید داخلی آن مریا تهیه شود. بیماران دیابتی نمی‌توانند از این مریا استفاده کنند.

۵. برخی از سبزی‌ها و مزاج آن‌ها

نام	تصویر	مزاج	مصلح
اسفناج		سرد و تر	پختن با روغن بادام یا روغن حیوانی، دارچین، فلفل
برگ چغندر		گرم و خشک	خردل، آبغوره، پختن با عدس (مثلا به صورت آش برگ چغندر با عدس، خردل و کمی آبغوره)
پونه		گرم و خشک	سرکه
پیازچه		گرم و خشک	شستن آن با آب و نمک، مصرف آن با سرکه (مثلا به صورت ترشی پیازچه) یا آب انار
ترخون		گرم و خشک	عسل، کرفس (مثلا خورشید کرفسی که در آن از ترخون هم استفاده شود)

<p>گشنیز</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>تره</p>
<p>بادرنجبويه</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>جعفري</p>
<p>كرفس، نعناع (مثلا خورشيد كرفس كه در آن خرفه و نعناع هم اضافه شود)</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>خرفه</p>
<p>نيلوفر</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>ريحان</p>

<p>سكنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، خرفه</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>شنبليله</p>
<p>آبليمو، آبغوره، سکنجبین ساده</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>شوید</p>
<p>نعناع، کرفس، زیره</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>کاهو</p>
<p>انیسون</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>کرفس</p>

<p>زرده تخم مرغ با فلفل و نمك (مثلا زرده تخم مرغ با فلفل و نمك پخته و بعد كمی گشنیز اضافه کرده میل شود) آب مرغ، دارچین (مثلا مرغ با گشنیز و دارچین پخته شود)</p>	<p>سرد و خشك</p>		<p>گشنیز</p>
<p>دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمك، روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت گوسفند جوان (مثلا به صورت خوراك یا خورشتی كه از گوشت گوسفند، لوبیا و ادویه جات ذكر شده تهیه شده باشد)</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>لوبیا سبز</p>
<p>سرکه (مثلا در تهیه ترشی كمی مرزه به محتویات ظرف اضافه شود)</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>مرزه</p>
<p>كرفس</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>نعناع</p>

• **اسفناج:**

ادرار آور و ملین بوده و جهت رفع التهاب و تشنگی و بیماری‌های ریه مفید است. غرغره آب آن جهت گلودرد و خوردن آن برای سنگ کلیه و سوزش ادرار مفید است. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و افراد دارای سردرد و بیماری‌های طحال مضر است.

• **جعفری:**

تقویت‌کننده معده و روده و کبد، هضم‌کننده غذا، ضد نفخ، مقوی کلیه‌ها، پادزهر سموم داروها، می‌باشد. خوردن و بوئیدن آن جهت سرماخوردگی و سرفه خشک و ضماد کردن موضعی آن جهت تسکین درد و ورم بواسیر مفید است. مصرف بیش از ۱۰ گرم جعفری در خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود اما خانم‌هایی که به دلایلی دچار یائسگی زودرس شده‌اند، از این سبزی در غذاهای خود استفاده کنند.

• **خرغه:**

ادرار آور، تسکین‌دهنده تشنگی و کنترل‌کننده قند خون در بیماران دیابتی است. مصرف آن در گرمزاجان لاغر و خشک، باعث چاق شدن خواهد شد. مصرف ۳۵ گرم آب خرفه با ۷ گرم شکر یا نبات جهت بواسیر خونریزی‌دهنده و برای قطع خونریزی قاعدگی مفید است^{۲۰}. خوردن خرفه پخته همراه با کمی روغن و پیاز جهت قطع اسهال و تقویت روده‌ها مفید است. اضافه کردن خرفه به غذاهای فرد تب‌دار در کاهش تب موثر است. ضماد کردن خرفه کوبیده با حنا بر کف دست و پا برای تسکین حرارت آن‌ها مفید است. تخم خرفه در همه خواص ضعیف‌تر از آن است به جز در رفع تشنگی که قوی‌تر از برگ آن می‌باشد. برای برطرف کردن تشنگی مفرط، تخم خرفه را نیم کوب کنید و در یک سینی پهن نمایید؛ سپس روی آن کمی دوغ ترش بریزید و بگذارید در هوای معمولی یا روی شوفاژ خشک شود. دوباره دوغ بریزید و بگذارید خشک شود. این کار را ۷-۳ بار تکرار کنید. در انتها از تخم خرفه خشک به دست آمده روزی ۱ قاشق مربا خوری تا غذاخوری میل کنید. این کار در تابستان و گرما و به خصوص در ماه رمضان تشنگی شما را برطرف خواهد کرد.

• ریحان:

بازکننده انسداد عروق مغزی (مثلاً در بیماری‌هایی که دچار سکنه مغزی شده اند)، تقویت‌کننده معده و برطرف‌کننده نفخ می‌باشد. خوردن عصاره آن با شکر^{۲۱} جهت رفع درد سینه، تنگی‌نفس و سرفه و بوئیدن آن برای سردرد گرمزاجان و مسافرین مفید می‌باشد. جویدن آن برای بهبود آفت دهان موثر است. تخم آن مناسب تمام مزاج‌هاست ولی مصرف کوبیده آن منع شده است.

• شوید:

از بین برنده مواد زاید بدن، بازکننده انسدادها، اشتهاآور و جاری‌کننده ادرار و خونریزی قاعدگی می‌باشد. مصرف آن برای بهبود تنگی نفس، سسکسه، ضعف معده و کبد، سنگ کلیه و مثانه، درد مفاصل و درد قاعدگی مفید است. نوشیدن دم‌کرده شوید نفخ و بادهای نقاط مختلف بدن را دفع می‌کند. آشامیدن آب آن با عسل جهت دفع سموم، تحریک استفراغ و خارج شدن مواد زاید از معده مفید است. پختن گوشت با شوید باعث برطرف شدن بوی بد گوشت و سریع و خوب پخته شدن آن است و هضم آن را نیز راحت می‌کند. نشستن در آبی که شوید در آن جوشیده برای بیماری‌های رحم و دستگاه ادراری مفید است. زیاد خوردن آن باعث ضعف مغز، چشم، معده، کلیه، مثانه و نیروی جنسی می‌شود.

• کاهو:

رقیق‌کننده خون، برطرف‌کننده تشنگی، خواب‌آور و ملین است. استفاده از کاهو در بهبود خارش بدن، زردی و سوزش ادرار مفید است. مصرف کاهو مضرات هوای آلوده بر بدن را کاهش می‌دهد. خوردن آن با سکنجبین، اشتهاآور می‌باشد. تخم کاهو سرد و خشک بوده و خوردن ۶ گرم از آن در روز برای قطع احتلام و کم‌نمودن میل جنسی در جوانانی که امکان ازدواج ندارند مفید است.

• کرفس:

بازکننده انسداد کبد و طحال، ضد نفخ، اشتهاآور و جاری‌کننده خونریزی قاعدگی بوده^{۲۲}، باعث تقویت نیروی جنسی، پاکسازی کلیه و مثانه و شکستن سنگ مثانه می‌شود. آب کرفس جهت آسم، تنگی نفس و سسکسه مفید است. آشامیدن مخلوط آب آن با آب انار و شکر جهت درمان مسمومیت مفید است. کسی که عقرب او را نیش زده نباید کرفس بخورد زیرا خوردن آن موجب افزایش سرعت تاثیر زهر عقرب در بدن است.

گشنیز:

اشتهاآور، خواب‌آور و برطرف‌کننده تشنگی بوده، در رفع التهاب معده و استفراغ مفید است. خوردن گشنیز (مثلاً به صورت چلو گشنیز) دهانه معده را تقویت کرده و در افرادی که برگشت غذا و اسید از معده به مری (ریفلاکس) دارند مفید است. کسانی که دچار سردردهایی هستند که با ناراحتی معده تشدید می‌شود نیز از مصرف گشنیز سود خواهند برد.

^{۲۰} بیماران دیابتی نمی‌توانند از این ترکیب استفاده کنند.

^{۲۱} بیماران دیابتی نمی‌توانند از این ترکیب استفاده کنند.

^{۲۲} بهتر است خانمهای باردار از کرفس کمتر استفاده کنند.

مصرف زیاد آن باعث فراموشی و اختلال ذهن و ضعف نیروی جنسی و کاهش خونریزی قاعدگی می‌شود. زیاده روی و هر روز مصرف کردن آن در دوران بارداری باعث کاهش قند خون جنین و اختلال یادگیری در آینده جنین خواهد شد. تخم آن بسیار معطر است و اضافه کردن آن به غذاها نشاط آور و تقویت کننده قلب و مغز و معده است.

• نعناع :

مصرف آن نشاط آور، تقویت کننده قلب، رقیق کننده خون و تحلیل برنده مواد زاید بدن می‌باشد. خوردن عرق آن با آب انار ترش برطرف کننده سسکسه، تهوع، استفراغ و اشتهای آور می‌باشد. جویدن نعناع در تسکین دندان درد موثر است. خوردن نعناع با لبنیات و پنیر مانع از ضرر آن‌ها به بدن می‌شود. خوردن آن به میزان نصف استکان ضد نفخ است اما زیاد خوردن آن باعث خارش گلو و نفخ می‌شود.

باور نادرست	باور درست
خوردن هر مقدار عرق نعناع برای برطرف کردن نفخ و درد معده مفید است.	حد اکثر میزان خوردن عرق نعناع برای برطرف شدن نفخ، نصف استکان است. مصرف بیشتر از آن باعث تشدید نفخ می‌شود.

توجه کنید: نعناع و پونه از نظر ظاهری بسیار به هم شبیه هستند. اما پونه طعم و بوی تند تری نسبت به نعناع دارد و برگ های آن زبرتر از برگهای نعناع بوده و پرز بیشتری دارد.

۶. برخی از حبوبات و غلات و مزاج آن‌ها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
باقلا تازه		سرد و تر	عسل، پوست کردن، جوشاندن در آب و دور ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
باقلا خشک		سرد و خشک	

<p>خیساندن در آب و نمک، پختن با زعفران، زیره سیاه، شوید</p>	<p>سرد و خشك</p>		<p>برنج</p>
<p>رازیانه، انیسون، روغن های گیاهی</p>	<p>سرد و خشك</p>		<p>جو</p>
<p>روغن های گیاهی</p>	<p>سرد و خشك</p>		<p>ذرت</p>
<p>مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو</p>	<p>سرد و خشك</p>		<p>عدس</p>
<p>سرکه کهنه</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>گندم</p>
<p>کتیرا</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>لپه</p>

اقسام لوبیا		گرم و تر	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان
ماش		سرد و خشک	زیره، سماق، روغن بادام، زنجبیل، دارچین، فلفل، خردل
نخود سبز		سرد و تر	آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه
نخود		گرم و خشک	زیره، شوید

• برنج:

برنج ایرانی از همه انواع برنج بهتر است. اگر برنج را در آب بجوشانید و آبکش کنید و چلو بپزید، طبیعت آن سرد می‌باشد اما اگر کته و یا دم‌پخت کنید مایل به گرمی است. برنج تولیدکننده خلط خوب در بدن بوده و در درمان پیچش شکم و زخم روده و اسهال خونی (مخصوصاً به صورت شیربرنج با شیر بز) و نیز در درمان امراض کلیه و مثانه نافع است. خوردن برنج با شیر و شکر محرك نیروی جنسی و چاق‌کننده می‌باشد. خوردن آن با دوغ تازه و سماق، تسکین‌دهنده تشنگی است و در درمان اسهال مفید است. آب برنج که هنگام تهیه چلو به دست می‌آید نیز کاربرد دارد، آن را دور نریزید. خانم‌ها می‌توانند دستهای خود را به مدت چند دقیقه در ولرم آن قرار دهند و اثر نرم‌کننده و ترمیم‌کننده آن را روی پوست مشاهده کنند. نوشیدن لعاب برنج نیز برای ترمیم زخمهای گوارشی مفید است. برای تهیه لعاب برنج، ۲ قاشق غذا خوری برنج نیمکوب را با یک لیوان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس آب صاف کرده آن را مصرف نمایید. خانم‌ها می‌توانند آب برنج یا لعاب برنج را با کمی آرد باقلا مخلوط کنند تا مایعی کمی کشدار به دست آید و روی پوست صورت بمالند؛ حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر نمایند، سپس با آب سرد بشویند و شفافیت صورت و پوست را مشاهده نمایند.

اگر جواهرات مخصوصا مروارید را با آبی که برنج در آن جوشیده بشویید، آن را جلا داده و براق می‌کند. سیوس برنج دارای انواع ویتامینها (بخصوص ویتامینهای گروه ب) است و مصرف آن، به صورت چای و همچنین مصرف آن در غذاهای مختلف برطرف کننده یبوست بوده و بسیار مفید است.

نکته: برنج را باید قبل از پخت مدتی در آب خیساند و چند مرتبه با آب شست و بعد پخت.

• جو :

بهترین جو نوع سفید، رسیده و تازه آن است و جو کهنه که یکسال از آن گذشته باشد، چندان مناسب نیست. مصرف جو و سوپ جو برای بیماران دیابتی مفید است. جو را بو دهید تا حدی که نه خام باشد و نه بسوزد، بعد يك مرتبه با آب گرم و يك مرتبه با آب سرد بشویید، سپس خشك کرده و آرد و الک نمایید. با این آرد و قدری شکر، فرنی بپزید و به کودکان بدهید که بهترین غذا برایشان است و باعث تقویت و افزایش وزنشان می‌شود. هضم نان جو راحت‌تر از نان برنج بوده و مزاج آن سرد می‌باشد. مصلح نان جو، آب عسل و آبگوشت و شکر می‌باشد.

• گندم :

نان و غذایی که از گندم و آرد آن تهیه می‌شود، بهترین غذای افراد معتدل مزاج است. بهترین نان، نانی است که از گندم سالم سفید رسیده تهیه شود که سیوس آن را به حد اعتدال (متوسط) جدا کرده، آرد کنند و خمیر نمایند و ورز دهند و خمیرترش یا مخمر به آن اضافه نموده بگذارند بماند تا خمیر آن ورآید و پف کند. سپس در تنوری با حرارت معتدل، آرام پخت نمایند. مصرف چنین نانی کمتر باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و موجب می‌گردد که بدن راحت‌تر به مواد معدنی دسترسی پیدا کرده و از آن استفاده کند. نانی که گندم آن را نشسته و سیوس آن را اصلا نگرفته باشند سریع هضم می‌شود و به راحتی از معده خارج می‌شود ولی ضعیف کننده بدن و تولید کننده سودا در بدن است. نانی که سیوس آن را به کلی گرفته باشند نیز به سرعت از معده خارج شده و باعث انسداد کبدی و سنگ کلیه می‌شود. نان گندم تازه چاق‌کننده و مقوی بدن است و خشك آن دیر هضم بوده باعث تشنگی می‌شود. نان حاوی بذرها مانند شنبلیله، سیاهدانه و... اشتها آور بوده و بازکننده انسدادها و ضد نفخ می‌باشد. نان شیرمال که برای تهیه آن از شیر و روغن استفاده می‌شود یکی از بهترین نان‌ها بوده و غذاییت زیادی دارد. اندک اندک مکیدن و فرو بردن حریره بادامی که از آرد گندم و شکر و بادام تهیه شده باشد، برای درمان درد سینه و سرفه، بیماری‌های کلیه و تقویت نیروی جنسی مفید بوده و چاق‌کننده است.

• ماش :

بهترین ماش آن است که پوست آن سبز تیره باشد و ماش زرد رنگ دیرتر از همه می‌پزد. ماش از بهترین حبوبات است و نفخ آن کمتر از بقیه حبوبات می‌باشد. ماش در بدن اخلاط خوبی تولید می‌کند ولی اگر پوست آن را نگرفته باشند، دیر هضم می‌باشد. برای رفع یبوست بهتر است ماش پوست‌کنده را با روغن بادام شیرین بپزید و برای اسهال بهتر است ماش با پوست را چند جوش بدهید و آب آن را دور بریزید و سپس مجدداً آب ریخته، بپزید. ماش پوست‌کنده همچنین در بهبود سرفه و ورم لوزه مفید است.

• نخود :

تقویت‌کننده حرارت غریزی، تولیدکننده اخلاط خوب و سالم، چاق‌کننده، ادرار آور، جاری کننده خونریزی قاعدگی، ملین طبع و زیادکننده شیر و منی می‌باشد. خوردن نخود با شیر تازه برای گرفتگی صدا که از خشکی باشد نافع است ولی اگر بیمار تب داشته باشد باید به جای شیر از آب استفاده کند. خوردن نخود با کمی نمک، اخلاط و مواد نامناسب را از بدن دفع کرده و جهت بیماری‌های ریه و مفاصل و برطرف کردن ضعف بدن مفید است. مصرف نخود در بیماران دیابتی نیز مفید است.

۷. برخی از میوه‌ها و مزاج آن‌ها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
آلبالو		سرد و خشک	عسل (مثلا مربای آلبالو پخته شده با عسل)
آلو و آلوچه		سرد و تر	عسل، زیره، روغن زیتون
انار		انار شیرین: سرد و تر	زنجبیل، انار ترش
		انار ترش: سرد و خشک	عسل
انبه		گرم و خشک	زنجبیل، نمک، مویز، روغن زیتون
انجیر تازه		گرم و تر	سکنجبین

گردو، آویشن، انیسون، بادام	گرم و تر		انجیر خشک
تخم کرفس، سکنجبین	گرم و تر		انواع انگور
عسل (مثلا مربای بالنگ پخته شده با عسل)	سرد و خشک		بالنگ
عسل (مثلا مربای به پخته شده با عسل)، انیسون	معتدل در گرمی و سردی و تر		به
عسل	سرد و تر		پرتقال

<p>آب انار، بادام (مثلا هسته خرما خارج شود و داخل آن بادام گذاشته شود)، سکنجبین، گلاب، سرکه، کاهو</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>انواع خرما</p>
<p>عسل (مثلا مربای زرد آلو پخته شده با عسل)، انیسون، زیره، روغن زیتون</p>	<p>ترش: سرد و تر شیرین: گرم و تر</p>		<p>زردآلو</p>
<p>میخک، شکر سرخ</p>	<p>سرد و خشک</p>		<p>زرشک</p>
<p>مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>زیتون</p>
<p>دارچین</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>سیب</p>

<p>عسل (مثلا مربای کیوی که با عسل پخته شده باشد)</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>کیوی</p>
<p>عسل، دارچین، هل، رازیانه، مربای زنجبیل، کندر، زیره</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>گلابی</p>
<p>عسل</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>لیموشیرین</p>
<p>شکر و عسل</p>	<p>سرد و خشک</p>		<p>لیموترش</p>
<p>نمک، مربای زنجبیل، عسل، شکر</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>موز</p>
<p>سکنجبین، عناب، آب میوه‌های ترش</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>مویز</p>

عسل	سرد و خشک		نارنج
عسل	سرد و تر		نارنگی
عسل، مربای زنجبیل	سرد و تر		هلو

• **آلبالو:**

قابض، تقویت‌کننده معده و کبد، برطرف‌کننده تشنگی و اسهال و استفراغ می‌باشد. آلبالو خشک‌شده از تازه آن قابض‌تر است.

• **آلو:**

آلو ملین است و تشنگی و خارش بدن را فرو می‌نشاند. در افراد سردمزاج، آلو بهتر است با آب و عسل میل شود. اگر آلوی خشک را با آب پخته و صاف کنید و با عسل یا ترنجبین یا شکر میل کنید ملین قوی‌تری است.

• **انار:**

تولیدکننده اخلاط خوب و سالم در بدن، بازکننده انسدادها، ادرار آور و نفاخ بوده، برای تقویت کبد، پاکسازی پوست، و برطرف کردن زردی و خارش بدن مفید است. خوردن انار با پیه آن (پره‌های وسط آن) برای معده مفید است اما خوردن آن بعد از غذا باعث فساد غذا و ضعف معده شده و مصرف آن برای بیماران تب‌دار مضر است. اگر سر انار شیرین را سوراخ کرده و داخل آن را به دفعات با روغن بادام شیرین یا بنفشه پرکرده تا جایی که دیگر گنجایش نداشته باشد و آن را روی آتش بگذارید تا روغن را جذب کند بعد آن را بمکید برای درد سینه و سرفه مزمن خشک نافع است. اگر از جوش صورت و بدن رنج می‌برید از خوردن انار غافل نشوید. مصرف انار برای بیماران دیابتی هم مفید است. خانم‌های باردار برای برطرف شدن تهوع صبحگاهی می‌توانند کمی رب انار ترش و شیرین (میخوش) را با نان سنگک برشته میل کنند. برای برطرف شدن آفت دهان و نیز برفک دهان کودکان نیز می‌توان کمی رب انار بر موضع مالید.

• **انجیر:**

تازه آن غذایی زیاده‌داری دارد. مصرف انجیر قبل از غذا ملین بوده و برای تقویت مغز، رفع انسداد کبد، بیماری‌های ریه، خشونت سینه، سرفه و بواسیر مفید است. خوردن خیسانده انجیر خشک در عرق انیسون تا ۴۰ روز صبح ناشتا، چاق‌کننده

بدن است. خوردن انجیر خشک با بادام و پسته برای اصلاح بدن‌های ضعیف و تقویت مغز مفید است. انجیر انجیر منبع سرشاری از کلسیم، آهن، منیزیم و منگنز بوده و از تخریب استخوانها و مفاصل جلوگیری می‌کند.

• انگور:

بهترین انگور، انگوری است که رسیده، شیرین، شاداب، دانه‌درشت و پوست نازک باشد. از لحاظ انواع، بهترین نوع انگور به ترتیب عسگری، صاحبی، ریش بابا و کشمشی هستند. انگور نباید بلافاصله پس از چیده شدن مصرف شود بلکه بهتر است که از چیدن انگور، یک روز بگذرد و سپس آن را میل نمایید.

انگور تولیدکننده اخلاط خوب و سالم، دفع‌کننده اخلاط نامناسب و چاق‌کننده بدن است. آب آن برای بیماری‌های سینه و ریه مفید می‌باشد. انگور تازه نفاخ بوده و انگوری که کمی پوست آن پژمرده است، غذائیت بیشتر و نفخ کمتری دارد. انگور اگر بیش از حد خورده شود کبد را خسته می‌کند و به اعمال حیاتی آن صدمه می‌زند. توصیه می‌شود که افرادی که زیاد انگور مصرف می‌کنند، پوست آن را بکنند و هسته را نیز دور بیندازند تا اختلالی در دستگاه گوارش ایشان پیش نیاید. نکته دیگر اینکه مصرف سرکه انگور با شیر انگور و در واقع تهیه شربت‌هایی که آن را سرکه‌شیره می‌نامند، مضرات افراط در مصرف انگور را برطرف می‌کند. خوردن شیر انگور با نان سنگک روزانه، برای افراد سرد مزاج و نیز بیماران دچار سردرد بسیار مفید است.

• به:

به شیرین بسیار نشاط آور و تقویت کننده قلب و مغز و معده است. به ترش معده را بیشتر تقویت می‌کند و خوردن آن بعد از غذا مسهل است. رب به در کنترل حالت تهوع و برگشت غذا از معده به مری (ریفلاکس) به خصوص در زنان باردار بسیار موثر است. برای تهیه رب به، به را چند ساعت در آب بخیسانید و سپس پوست آن را کنده و آب بگیرید. آب به را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید (مثلا در ظرفی نشکن بریزید و روی حرارت کتری بگذارید) و منتظر بمانید تا غلیظ شده و به قوام رب برسد. مربای به از مرباهای خوب و مقوی است که می‌تواند به صورت روزمره مورد مصرف تمامی افراد قرار گیرد. چای به که وقتی خوب دم بکشند به رنگ قرمز آلبالویی در می‌آید، برای تقویت قلب و معده مفید است. لعاب به دانه برای درمان سرفه و نرم کردن گلو مفید و ملین خوبی برای بچه هاست.

• خرما:

بهترین خرما نوع پوست نازک و دارای قسمت گوشتی زیاد و هسته کوچک، شیرین و بی‌ریشه (بدون الیاف) است. خرما غذائیت زیادی دارد و خیساندن آن در شیر تازه همراه با دارچین در تقویت نیروی جنسی مفید است. مداوم خوردن آن با مغز بادام چاق‌کننده بدن، محرک نیروی جنسی، مقوی کلیه و ملین می‌باشد. زیاد خوردن آن در گرم مزاجان برای دندان، چشم و حنجره مضر بوده و باعث تولید سودا و ایجاد سردرد می‌شود. خرما سنگین و دیرهضم است و در کسانی که انسدادهایی در کبد و طحال دارند، نباید مصرف شود. ضماد خرما مخلوط با دنبه برای نرم کردن مفاصل خشک بسیار مفید است. برای این منظور ۵۰ گرم خرمای بدون هسته را با ۱۰۰ گرم دنبه گوسفندی چند بار چرخ نمایید. سپس روی پارچه انداخته شب تا صبح روی موضع ضماد نمایید. این کار به مدت یک هفته تکرار شود.

• سیب:

خوشبو و نشاط آور است و خوردن و بوییدن آن تقویت کننده قلب، مغز، کبد و معده است. خوردن سیب قبل از غذا ملین است. سیب یکی از بهترین میوه‌ها برای کمک به روند بهبود بیماران و تقویت کسانی است که به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. از دیدگاه طب نوین سیب با ۸ مکانیسم در بدن بر ضد سرطان عمل می‌کند و در کنترل فشار خون، کاهش چربی خون و بیماری‌های قلبی و گوارشی بسیار مفید است. سیب باید شیرین و رسیده باشد و مصرف سیب ترش و کال در بدن اخلاط نامناسب تولید می‌کند. افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند، بهتر است سیب را پوست کنده و مصرف کنند. مربای سیب، آب سیب، فالوده سیب، حلوی سیب، لواشک سیب و رب سیب از فرآورده‌هایی هستند که خواص سیب را داشته و مصرف آنها توصیه می‌شود. برای تهیه رب سیب، آب سیب را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید (مثلا در ظرفی نشکن بریزید و روی حرارت کتری بگذارید) و منتظر بمانید تا غلیظ شده و به قوام رب برسد. رب سیب بسیار تقویت کننده معده و اشتها آور بوده و در برطرف کردن حالت تهوع (مخصوصا در بارداری) و بی‌اشتهایی کودکان بسیار موثر است. کسانی که می‌خواهند لاغر شوند ولی قوت بدنشان کم نشود، ۳ روز در هفته از غروب تا موقع خواب به جای

شام هر یک ساعت، یک استکان آب سیب بخورند. افرادی که از افسردگی و کسالت رنج می‌برند، شبها به جای شام از فالوده سیب همراه با کمی نان استفاده کنند. برای تهیه فالوده سیب، سیب پوست کنده را رنده کنید و کمی عسل، گلاب و زعفران (و در صورت تمایل عرق بهارنارنج یا بیدمشک) اضافه کرده میل نمایید. کسانی که از ضعف ناشی از بیماری های مزمن رنج می‌برند (بیماران غیر دیابتی)، از حلوای سیب استفاده کنند. برای تهیه حلوای سیب، سیب پوست کنده و قطعه قطعه شده را با آب بپزید تا نرم و له شود. سپس شکر را که قبلا با گلاب و کمی دارچین و هل و زعفران مخلوط کرده و روی حرارت به قوام آورده اید، به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به قوام حلوا برسد. افراد دیابتی نیز می‌توانند از رب سیب و نیز سیب پخته با دارچین استفاده نمایند.

• گلابی:

بهترین گلابی بزرگ، پوست نازک و شیرین و رسیده آن است. گلابی نشاط آور، تقویت‌کننده قلب و معده، تصفیه‌کننده خون و ملین می‌باشد. در رفع تشنگی، تنگی‌نفس و سوزش ادرار مؤثر است. زیاد خوردن آن (مخصوصا نارس آن) برای افراد سردمزاج و کسانی که ضعف معده دارند باعث ایجاد نفخ می‌شود. خوردن گلابی با معده خالی و نوشیدن آب بعد از خوردن آن برای بدن مضر می‌باشد.

• زرشک:

تسکین‌دهنده تشنگی و حرارت معده و کبد می‌باشد. زرشک پادزهر سموم است و مصرف آب یا شربت آن در مسمومیتها و افرادی که در حال سم زدایی در ترک اعتیاد هستند توصیه می‌شود. برای تهیه شربت زرشک، به ۱۰۰ گرم زرشک آبی نیم لیتر آب جوش اضافه شود و حدود ۱۲ ساعت صبر کنید، سپس آب آن را صاف کرده، با ۱۰۰ گرم شکر به قوام آورید. روزانه ۵۰ گرم شربت مصرف شود. زرشک به تنهایی یا با داروهای گرم مانند دارچین و عسل و ... برای تقویت کبد و بازکردن انسداد مجاری کبدی مفید است. آب زرشک مانع تهوع و استفراغ است. زرشک برای بیماران دیابتی نیز مفید است.

• زیتون:

بهترین آن زیتون سبز رسیده است که در آب و نمک پرورده شده و همراه غذا میل شود که در این صورت تقویت‌کننده معده است. زیاد خوردن آن در گرم‌مزاجان توصیه نمی‌شود. زیتون تنها خوراکی است که خوردن آن همراه با غذا (به جای مخلقاتی مانند ماست و سالاد و ...) توصیه می‌شود. روغن زیتون مسهل قوی بوده و چرب نمودن بدن (روغن مالی) با آن جهت برطرف نمودن دردها مفید است. روغن زیتون برطرف‌کننده عفونت اخلاط و مقوی اعصاب است. این روغن یکی از بهترین روغنهایی است که در غذا قابل استفاده است. روغن مالی سر با روغن زیتون مو را خوش حالت کرده و مانع از ریزش آن می‌شود.

• لیموترش:

دفع‌کننده اخلاط نامناسب و تسکین‌دهنده تشنگی و حرارت بدن است. نوشیدن شربت لیمو مواد زاید و اخلاط نامناسب را از بدن پاک می‌کند، پادزهر سموم است و مداومت بر نوشیدن آن برای برطرف کردن انواع آلرژی ها و حفظ سلامتی مخصوصا در اطفال بسیار مفید است. برای تهیه شربت لیمو، مقداری شکر را در ظرفی بریزید و روی آن را با آب لیوترش تازه بپوشانید و سپس بگذارید در هوای معمولی و ظرف در بسته ۲۴ ساعت بماند. سپس صاف کرده و با کمی آب لیموی تازه روی حرارت به قوام شربت بیاورید. شربت آب و عسل و لیموترش نیز ضد سرماخوردگی بوده و در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است. چکاندن آب لیموترش تازه در بینی آبریزش بینی را قطع می‌کند.

• موز:

چاق‌کننده و دیرهضم، قابض و برطرف‌کننده ضعف کلیه بوده و خون غلیظ تولید می‌کند. موز نفاخ است و زیاد خوردن آن به‌خصوص در مزاج سرد و تر و در سرزمین‌های رطوبی، موجب تولید باد در بدن و انسداد عروقی می‌شود. ناشتا خوردن آن و نوشیدن آب بعد از خوردن آن بسیار مضر می‌باشد.

• مویز:

بهترین مویز نوع چاق و پرگوشت، شیرین و کم‌دانه آن و بدترین مویز نوع خشک و کم‌گوشت و پردانه آن است. مویز هضم‌کننده غذا، گرم‌کننده کل بدن به‌خصوص کلیه و مثانه، تقویت‌کننده معده، کبد، کلیه و مثانه، بازکننده انسداد عروقی،

ادرار آور، ملین، محرک نیروی جنسی سردمزاجان و تولیدکننده اخلاط خوب و سالم بوده و موجب پاکسازی ریه و سینه از اخلاط نامناسب می‌شود. خوردن آن با عسل باعث افزایش قدرت نفوذ و رسیدن آن به اعماق بدن می‌شود. زیاد خوردن آن در گرمزاجان و سرزمین‌های گرمسیر توصیه نمی‌شود. در روایات به خواص متعدد مویز اشاره شده است. از جمله افزایش حافظه و قدرت فهم، کاهش خشم و اصلاح خلق و خو، خوشبو دهان و... همچنین مداومت بر خوردن ۲۱ عدد مویز صبح ناشتا موجب پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. کشمش در خواص مانند مویز بوده و بهترین آن، نوع سبز است که از انگور عسکری تهیه شده باشد.

• نارنج:

آشامیدن آب نارنج با شکر ادرار آور و تسکین‌دهنده تشنگی می‌باشد. پوست زرد آن نشاط آور بوده و خوردن خشک‌کرده پوست آن با آب برای رفع استفراغ و درد شکم مفید است ولی قبل از آن باید معده را از اخلاط نامناسب پاک کرد. ضرر آب نارنج برای اعصاب کمتر از سایر ترشی‌ها بوده ولی زیاد خوردن آن کبد را ضعیف می‌کند به‌خصوص اگر ناشتا مصرف شود. قاچ کردن نارنج و قرار دادن آن در اتاق باعث پاکسازی هوای اتاق از آلودگی می‌شود. (به فصل دوم، مبحث هوا صفحه ۳۱ مراجعه کنید)

عرق بهار نارنج، مقوی مغز، شادی بخش، اشتهاآور و مانع تپش قلب است و آشامیدن آن با آب کرفس سنگ کلیه و مثانه را دفع می‌کند.

۸. برخی از انواع گوشت و محصولات پروتئینی و مزاج آن‌ها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
اردک		گرم و خشک	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین
بز		سرد و خشک	نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، خرما

<p>روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>بلدرچین</p>
<p>گشنیز، سماق</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>بوقلمون</p>
<p>سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویه گرم</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>خروس</p>
<p>جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>شتر</p>

<p>سرکه، روغن</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>شترمرغ</p>
<p>آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>غاز</p>
<p>سکنجبین</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>قرقاول</p>
<p>پختن با آبغوره یا سرکه، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>کیوتر</p>

<p>ترشي هاي طبيعي، سکنجین</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>کبک</p>
<p>دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، گلپر، سیر، زیره</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>گاو</p>
<p>آب انار، آبغوره، دارچین، هل</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>گنجشک</p>
<p>گشنیز، سماق، مرزه</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>گوساله</p>
<p>گشنیز، سماق، مرزه</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>گوسفند</p>

<p>پختن با دنبه یا روغن کنجد یا بادام شیرین، زنجبیل، آویشن، عسل، ادویه گرم</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>انواع ماهی (به جز ماهی حلوا سفید)</p>
<p>پختن با روغن بادام شیرین یا کنجد</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>ماهی حلوا سفید</p>
<p>ادویه گرم</p>	<p>گرم و معتدل در تری</p>		<p>مرغ</p>
<p>سرکه، شربت انار، زیره، نعناع</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>میگو</p>
<p>ادویه گرم، نمک</p>	<p>زرده گرم سفیده سرد</p>		<p>تخم مرغ</p>

<p>گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>پاچه</p>
<p>زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>جگر سفید</p>
<p>ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، زیره، سرکه، کباب نمودن</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>جگر سیاه</p>
<p>آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>دل</p>
<p>پختن با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، مرزه</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>زبان</p>

گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین	سرد و خشک		سیرابی
کباب نمودن با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین	سرد و خشک		قلوه
نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی	گرم و تر		مغز

• **گوشت اردک:**

گرم‌ترین پرندۀ اهلی بوده و غذائیت آن زیاد و دیر هضم و نفاخ می‌باشد. چاق‌کننده بدن است ولی خوردن زیاد آن تولید خون غلیظ می‌کند. تخم اردک غلیظ تر و دیر هضم‌تر و غذائیت آن ضعیف‌تر از تخم مرغ است. بهترین شکل مصرف اردک، شکم پر کردن آن با پیاز و روغن زیتون و ادویه مصلح آن می‌باشد.

• **تخم مرغ:**

زردۀ تخم مرغ عسلی زود هضم و تولید کننده اخلاط خوب و سالم در بدن بوده و مقوی قلب و مغز و نیروی جنسی است و برای کسانی که خون زیاد از دست داده‌اند مفید می‌باشد.

• **گوشت شتر مرغ:**


مفید ترین گوشت برای مفاصل است و خوردن آن برای بیمارانی که دچار فلج، لرزش، درد مفاصل و کمردرد، هستند توصیه می‌شود. اگر دچار بیماریهای ذکر شده هستید، روزی یک وعده گوشت شتر مرغ را همراه با نخود (به صورت آبگوشت) با ادویه جات و مصلحات آن حد اقل به مدت یک ماه مصرف نمایید. مالیدن روغن شتر مرغ به مفاصل دردناک نیز در کاهش درد آنها بسیار مفید است. ماساژ دادن بدن و پاهای کودکان نوپا با روغن شتر مرغ باعث زود راه افتادن و سرعت حرکت ایشان می‌شود. گوشت شتر مرغ دیر هضم بوده و مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است ولی مصرف آن با مصلحات می‌تواند هضم آن را راحت‌تر و عوارض آن را برطرف نماید.

• **گوشت گوسفند:**

بهترین گوشت برای مزاج انسان در مناطق معتدل ایران بوده و دل و جگر و کلیه آن برای تقویت قلب و کبد و کلیه انسان مفید است. گوشت آن غذائیت زیادی دارد و به سرعت هضم می‌شود. تولیدکننده اخلاط خوب و سالم، تقویت‌کننده بدن و چاق‌کننده می‌باشد. زیاد خوردن مغز آن باعث کند ذهنی و فراموشی می‌شود.

• **گوشت گاو :**

چاق‌کننده، تقویت‌کننده بدن و دیر هضم می‌باشد. مصرف آن مخصوصا در مناطق گرمسیر، باعث تولید سودا در بدن می‌شود. بنابراین کسانی که دچار بیماریهای ناشی از غلبه سودا بر بدن هستند باید از خوردن آن پرهیز نمایند.

 **توجه کنید:** مزاج گوشت گاو، گرم و خشک است نه سرد و خشک. اما وقتی آن را می‌خوریم در بدن خلط سودا تولید می‌کند که سودا دارای مزاج سرد و خشک است.

• **گوشت ماهی :**

در بدن اخلاط خوب تولید می‌کند، زودهضم، رطوبت بخش، چاق‌کننده و شیرافزا بوده و در گرم مزاجان محرک نیروی جنسی می‌باشد. زیاد خوردن آن برای سرد مزاجان و (مخصوصا افراد دارای مزاج سرد و تر)، مضر است. کباب ماهی روی آتش بهتر از سرخ کردن آن در روغن است. ماهی را اگر در روغن سرخ کنند باعث تشنگی شده و دیر از معده دفع می‌شود. آشامیدن آب بلافاصله بعد از خوردن ماهی بسیار مضر و موجب بیماری‌های مزمن می‌گردد. خوردن همزمان آن با شیر و تخم‌مرغ و گوشت حیوانات خشکی بسیار مضر است.

گوشت ماهی حلوا سفید که با روغن بادام یا کنجد پخته شده باشد، اشتها آور و تقویت کننده نیروی جنسی در سرد مزاجان است و ایشان می‌توانند از آن استفاده نمایند.

• **گوشت مرغ :**

مرغ جوان محلی و جوجه آن برای چاق کردن بدن، تقویت مغز و معده، تصفیه پوست صورت و صدا مفید است.

۹. برخی از انواع ادویه‌ها و گیاهان دارویی و مزاج آنها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
آویشن		گرم و خشک	سرکه انگور

<p>رازیانه، سکنجبین</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>انیسون</p>
<p>سکنجبین</p>	<p>گرم و خشک</p>		<p>اسطوخدوس</p>
<p>کندر</p>	<p>گرم و خشک</p>	<p>بادرنجبویه</p> 	<p>بادرنجبویه</p>
<p>دارچین، زنجبیل</p>	<p>گرم و خشک</p>	 	<p>چای سبز و سیاه</p>

<p>روغن بادام، کاسنی، سرکه</p>	<p>گرم و خشك</p>	 <p>HiDoctor.ir</p>	<p>خردل</p>
<p>کتیرا، مصطکی</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>دارچین</p>
<p>سکنجبین</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>رازیانه</p>
<p>آب لیمو</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>زردچوبه</p>
<p>انیسون، سکنجبین</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>زعفران</p>

عسل، روغن بادام	گرم و خشك		زنجبيل
عسل، آویشن	گرم و خشك		زیره
انیسون، پختن آن با بادمجان	سرد و خشك		سماق
در سرکه خیساندن	گرم و خشك		سیاهدانه
روغن‌های گیاهی سرد (برای گرم مزاجان)، عسل (برای سرد مزاجان)	گرم و خشك		فلفل
زعفران، گلاب، زنجبیل، نبات	سرد و خشك		قهوه

شکر سرخ، سکنجبین، دارچین، هل	سرد و تر		کاسنی
زعفران، گلاب	گرم و خشک		کاکائو
خیساندن در سرکه، رازیانه	گرم و خشک		گلپر
صندل سفید	گرم و تر		گل‌گاوزبان
روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان	گرم و خشک		نمک

زعفران، گلاب	گرم و خشك		وانیل
کتیرا	گرم و خشك		هل

توجه کنید: اکثر حکمای طب سنتی مزاج قهوه را سرد و خشک کی دانند. برخی از ایشان معتقدند مزاج دانه تازه قهوه که از گیاه خارج می شود کمی مایل به گرمی و خشکی است. اما وقتی از گیاه خارج شد، با گذشت زمان از گرمی آن کاسته شده و مزاج دانه قهوه کهنه (که امروزه به صورت خوراکی مصرف می کنیم) سرد و خشک است.

• آویشن :

بازکننده انسدادها، ضد نفخ، هضم کننده غذاهای سنگین، تحریک کننده اشتها، ادرار آور و جاری کننده خونریزی قاعدگی بوده و موجب پاکسازی ریه، معده و کبد و روده ها از مواد زاید می گردد. خوردن دم کرده آویشن شیرازی در سرماخوردگی، سرفه و اسهال بسیار مفید است. آویشن را حتما به غذاهایی که دیر هضم هستند، اضافه کنید. آویشن مقوی چشم نیز هست.

• اسطوخودوس :

نشاط آور و مقوی قلب است و مغز را از مواد زاید و بیماریزا جارو می کند. دم کرده اسطوخودوس خواب آور بوده و اضطراب را کاهش می دهد و برطرف کننده خلط پشت حلق است. مصرف زیاد آن برای افراد دارای مزاج گرم و خشک مضر است.

• بادرنجبویه :

نشاط آور، تقویت کننده قلب و مغز و بازکننده انسداد عروق مغزی بوده و در رفع کابوس شبانه و سکسکه مفید است. بادرنجبویه ضد افسردگی است و حافظه را تقویت می کند. از نوشیدن دمنوش بادرنجبویه غافل نشوید.

• زعفران:

نشاط آور، تقویت کننده قلب، ریه و کبد و پاک کننده کلیه و مثانه به خصوص اگر با عسل خورده شود و دفع کننده سنگها است. زعفران بازکننده انسداد مغز و کبد و طحال، ادرار آور، محرک نیروی جنسی و برطرف کننده عفونت اخلاط است. زعفران تمایل و نفوذ مواد مغذی و داروها را به قلب افزایش می دهد. بوعلی سینا و سایر بزرگان طب سنتی، توصیه می کنند که در ترکیب داروها و غذاهای مورد استفاده برای بیماران قلبی، زعفران اضافه شود تا هدایت و نفوذ آن ها به قلب، بهتر انجام گیرد. زعفران ضد فشار خون بوده و از رسوب چربی ها در دیواره عروق قلبی جلوگیری می کند.

کسانی که از بیماری وسواس و افسردگی رنج می‌برند، در تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که می‌خورند، کمی زعفران اضافه کنند. کسانی که می‌خواهند اشتهايشان کم شود، نیم ساعت قبل از غذا یک فنجان شربت آب جوش و زعفران و عسل بنوشند.^{۲۳}

• زنجبیل :

مقوی حافظه، ضد نفخ، تقویت‌کننده قلب، معده و مثانه می‌باشد. خوردن زنجبیل با زرده تخم‌مرغ عسلی مقوی نیروی جنسی و زیادکننده و غلیظکننده منی می‌باشد. مصرف زنجبیل با شکر یا نبات و یا با عسل (به شکل مربای زنجبیل) برای برطرف کردن حالت تهوع (مخصوصاً در بارداری) موثر است. به این منظور زنجبیل و شکر یا نبات را به نسبت ۱ به ۱۰ مخلوط کرده و بعد از غذا نصف قاشق چایخوری میل کنید. مصرف زنجبیل با مقدار ذکر شده در بارداری هیچ ضرری برای مادر و جنین ندارد. زیاده روی در مصرف زنجبیل برای گرم‌مزاجان مضر است.

• زیره :

بازکننده انسدادها، ضد نفخ، هضم کننده غذاهای سنگین، مقوی معده و روده‌ها و کبد و اشتهاآور می‌باشد. زیره را با نمک جویده و آب آن را قورت دهید باعث قطع آبریزش دهان می‌شود. اگر زیره را با سرکه بسایید و بو کنید یا در بینی با پنبه فنیله کنید خونریزی بینی را قطع می‌کند. اگر زیره را در سرکه خیسانده بعد در آفتاب خشک کنید و بکوبید برای رفع و یار خاک خوردن در زنان باردار مفید است. در دهان گرداندن جوشانده زیره و آویشن، مسکن دندان درد است. مداومت در خوردن عرق زیره باعث لاغری است. زیره برای سردمزاجان و سالمندان بسیار مفید است و چنانچه آن را با دارچین و شوید و سایر ادویه‌جات به گوشت اضافه کرده و بپزند، غذایی زودهضم، ملین و بدون نفخ حاصل می‌شود.

• رازیانه :

ضد نفخ، تقویت‌کننده معده، بازکننده انسداد مجاری سینه، کبد، طحال، کلیه و مثانه و تسکین دهنده درد آنهاست. رازیانه ادرار آور، شیرافزا و جاری کننده خونریزی قاعدگی می‌باشد.^{۲۴} جوشانده تخم رازیانه با گل‌گاوزبان برای طپش قلب و با انجیر و پرسیاوشان جهت سرفه و تنگی نفس مفید است. جویدن نصف قاشق مرباخوری رازیانه بعد از غذا باعث از بین رفتن نفخ و درد معده می‌شود. نوشیدن دم‌کرده ۱ قاشق چای‌خوری رازیانه و زیره سبز نکوبیده در ۱ استکان آب‌جوش توسط مادر شیرده باعث از بین رفتن نفخ نوزاد یا کودک شیرخوار او شده و گریه و بی‌قراری کودک را آرام می‌کند.

• سیاهدانه :

ادرار آور، قاعده‌آور و شیرافزا بوده، در درد سینه، تنگی نفس، سرفه، استفراغ، بیماری‌های سر، کبد و طحال مفید می‌باشد. خوردن کوبیده آن با آب و عسل شکنده سنگ‌های کلیه و مثانه است. اگر سیاهدانه در سرکه خیسانده شود و یک شب در پارچه‌ای پیچیده بماند، بوییدن آن بازکننده گرفتگی بینی بوده و در بهبود خلط پشت حلق موثر است. روغن مالی و ماساژ پیشانی، سینوس‌ها و اطراف گوشها (از بالا به پایین) با روغن سیاهدانه چند مرتبه در روز باعث کمک به بهبود سینوزیت و سردرد می‌شود. مصرف سیاهدانه در حاملگی ممنوع است.

• کاسنی :

تقویت کننده کبد در گرم مزاجان و سرد مزاجان بوده و باید تازه و نَشسته مصرف شود چون در اثر شستن جزء لطیف آن از بین می‌رود. علاوه بر کبد، کلیه و مجاری ادراری را نیز پاکسازی می‌نماید. اگر آن را بجوشانید تا ساقه و برگ آن پاره شده و آب رقیق از آن جدا شود، بعد با نبات یا ترشی مصرف کنید در تصفیه خون بی‌همتا است. مصرف کاسنی در زمان سرفه مضر است. کاسنی و عرق آن در کنترل قند خون بیماران دیابتی نیز مفید است.





• گل‌گاوزبان :

نشاط آور، مقوی حرارت غریزی و قلب و مغز و کبد، نیکوکننده رنگ چهره، ملین و مسهل صفرا و دفع کننده اخلاط نامناسب بوده و در رفع گلودرد، سرفه، تنگی نفس، وسواس، سنگ کلیه و مثانه مفید می‌باشد. کسانی که شبها کابوس می‌بینند یا به علت تنگی نفس نمی‌توانند خوب بخوابند، از مصرف دم کرده گل‌گاوزبان قبل از خواب غافل نشوند.


^{۲۳} خانم‌های باردار نمی‌توانند از این ترکیب استفاده کنند.

^{۲۴} خانم‌های باردار نباید از رازیانه استفاده کنند.

۱۰. برخی از انواع آجیل و مغزها و مزاج آنها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
بادام هندی		گرم و خشک	عسل
بادام درختی شیرین		گرم و تر	عسل
بادام زمینی		گرم و تر	عسل
پسته		گرم و خشک	زردآلو، انار ترش، سرکه، آلو

<p>آبغوره، آب انار، سرکه</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>تخم آفتاب گردان</p>
<p>عسل</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>تخم کدو</p>
<p>عسل</p>	<p>سرد و تر</p>		<p>تخم هندوانه</p>
<p>عسل</p>	<p>گرم و تر</p>		<p>تخم خربزه</p>
<p>عسل، شکر سرخ</p>	<p>گرم و خشك</p>		<p>فندق</p>

عسل	گرم و تر		کنجد
انار ترش، سکنجبین	گرم و خشک		گردو

● **بادام شیرین:**

بهترین نوع آن نازک پوست درشت و چرب می‌باشد. بادام بازکننده انسداد، تقویت‌کننده مغز، قلب، کبد، چشم و نیروی جنسی است. چاق‌کننده بدن (به‌خصوص به صورت مربا) و با انجیر یا شکر ملین طبع است. شیر بادام یا حریره بادام با شکر مفید برای خشونت حلق و سرفه و خشکی گلو می‌باشد. مصرف بادام خام بهتر از بوداده آن است. نوشیدن شیر بادام روزانه برای تقویت مغز و حافظه و درمان بیماری‌های گوش و سر مخصوصاً در کودکان بسیار مفید است. برای تهیه شیر بادام، ۱۰-۱۵ عدد بادام پوست کنده را با یک لیوان آب و کمی عسل یا نبات در مخلوط‌کن بگردانید.





● **پسته:**

بهترین پسته، نوع دانه درشت آن است که پوست خارجی آن سبز مایل به بنفش و پوست داخلی آن نازک و سفید و مغز آن سبز باشد. پسته تقویت‌کننده مغز و قلب و معده و لثه دندان، خوشبوکننده دهان و چاق‌کننده بدن بوده، در رفع سرفه، اسهال و استفراغ مفید می‌باشد. پسته منی را زیاد کرده و میل جنسی را افزایش می‌دهد. خوردن پسته با شکر جهت برطرف شدن کمخونی و رفع مضرات هوای آلوده مفید است.


● **گردو:**

گردو تقویت‌کننده مغز، قلب، کبد و نیروی جنسی می‌باشد. خوردن آن با مویز بی‌دانه برای تقویت حافظه مفید است. مصرف گردو بسیار موافق مزاج سالمندان است و خوردن ۵۰ گرم مغز گردو که با انجیر کوبیده باشند، ملین خوبی برای ایشان است. در صورتی که گردو را با زیره سبز نرم بکوبند و با عسل مخلوط کرده و بر بدن افرادی که از فلج و بی‌حسی اندام‌ها رنج می‌برند، بمالند و رویش را بپوشانند تا خوب عرق کند، بعد از مدتی بشویند و مانع از رسیدن آب و یا هوای سرد به عضو مربوطه شوند، در بهبود بیماری مفید است.

۱۱. برخی از خوراکی‌های فرآوری شده و مزاج آن‌ها

نام (به ترتیب الفبا)	تصویر	مزاج	مصلح
ارده		گرم و تر	سرکه، عسل
روغن زیتون		گرم و خشک	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل
روغن کنجد		گرم و تر	عسل
سرکه		سرد و خشک	روغن بادام شیرین

سمنو		گرم و معتدل	سکنجبین
شیره انگور		گرم و تر	تخم ریحان
شیره خرما		گرم و خشک	سرکه، بادام درختی، سکنجبین
عسل		گرم و خشک	آب انار ترش، آب لیمو، سرکه، گشنیز
گلاب		سرد و تر	زعفران و شکر

توجه کنید: مزاج گلاب از نظر گرمی و سردی به اعتدال نزدیک و اندکی مایل به سردی است. 

• ارده :

مایعی است که از کنجد نرم پوست‌کننده بریان و نرم کوبیده تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد. چاق‌کننده و تقویت‌کننده نیروی جنسی بوده و دیر هضم می‌باشد.

• عسل :

بهترین نوع آن سرخ رنگ، شفاف، غلیظ، خوش‌بو و خوش‌طعم و بدون موم است که وقتی با انگشت بردارند کش بیاید. عسل هرچه کهنه‌تر شود طبع آن گرم‌تر می‌شود. عسل رساننده قوای داروها به بدن می‌باشد. این شهد شیرین در درمان و پیشگیری از انسداد عروقی، سنگ‌های کلیه و کیسه صفرا، بیماری‌های مجاری ادراری و ... مفید می‌باشد. عسل معده و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و اشتها را برمی‌انگیزد و در درمان بیماری‌ها و زخم‌های روده موثر است و نقش مفیدی در درمان بیماری‌های کبد و طحال دارد. عسل مواد زاید تجمع یافته در مغز را پاکسازی می‌کند و بنابراین در درمان بیماری‌هایی که در اثر تجمع این مواد به وجود می‌آیند مثل سکنه مغزی، فلج و بی‌حسی اندام‌ها موثر است. غرغره با آب و عسل زخم‌های دهانی و لوزه‌ها را از بین می‌برد. شستن دهان با سرکه و عسل و مالیدن این مخلوط به لثه، آن را تقویت کرده و در تشکیل بافت جدید در لثه آسیب‌دیده کمک‌کننده است. مالیدن مخلوط سرکه و عسل با انگشت روی دندان‌ها باعث تقویت، پاکسازی جرم و سفید شدن دندان می‌شود. به‌خصوص اگر این کار ۳-۴ مرتبه در هر ماه انجام شود. ترکیب عسل با مواد مختلف در رفع دمل‌ها، کک و مک و کبودی پوست در اثر ضربه مفید است مثلاً مخلوط عسل و نمک آثار ضربه کبود شده بر روی پوست را از بین می‌برد. وقتی قسمتی از پوست زخم می‌شود، گذاشتن عسل بر روی محل زخم از آلوده شدن میکروبی آن جلوگیری کرده و در ترمیم سریع‌تر پوست کمک‌کننده است.

منابع مورد استفاده:

۱. ابن سینا، حسین بن عبد الله: القانون في الطب، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ۱۴۲۶ ه.ق.
۲. عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی: خلاصة الحكمة، انتشارات اسماعیلیان - قم، ۱۳۸۵، جلد ۱.
۳. محمود بن محمد بن عمر چغمینی: قانونچه در طب، تصحیح: محبتقی میر، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۸.
۴. احمدعلی خسروی: راهنمای داروهای تندرستی، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۶.
۵. محمد کاظم گیلانی: حفظ الصحة ناصری، تصحیح رسول چوپانی، انتشارات المعی، ۱۳۸۷.
۶. عبد الله احمدیه: راز درمان، انتشارات اقبال، ۱۳۸۹.
۷. عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی: مخزن الأدویة، مؤسسه انتشارات باورداران - تهران، ۱۳۸۰.
۸. عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی، قرابادین کبیر، ۱ جلد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران-مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل - تهران-تهران، چاپ: اول.
۹. اکبر ارزانی: مفرح القلوب، لاهور چاپ سنگی، ۱۳۳۳ ه.ق.
۱۰. غلامرضا کرد افشاری، حوریه مهدی کناری، سید سعید اسماعیلی، مریم مقیمی: تغذیه در طب ایرانی اسلامی، انتشارات نسل نیکان، چاپ ۴۸، ۱۳۹۳.
۱۱. محمد مهدی اصفهانی: آیین تندرستی. نشر تندیس، چاپ ششم، ۱۳۸۵.
۱۲. محسن ناصری: آموزش مقدماتی طب سنتی ایران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، چاپ اول، پاییز ۱۳۸۴.
۱۳. Dixit Y, Kar A. Protective role of three vegetable peels in alloxan induced diabetes mellitus in male mice. *Plant Foods Hum Nutr.* ۲۰۱۰; ۶۵(۳):۲۸۴-۹.
۱۴. Huang Y, Dong L. Protective effect of purslane in a rat model of ulcerative colitis. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* ۲۰۱۱; ۳۶(۱۹):۲۷۲۷-۳۰.
۱۵. Muthusamy VS, Anand S, Sangeetha KN & et al. Tannins present in *Cichorium intybus* enhance glucose uptake and inhibit adipogenesis in ۳T۳-L۱ adipocytes through PTP۱B inhibition. *Chem Biol Interact.* ۲۰۰۸; ۱۷۴(۱):۶۹-۷۸.

۱۶. Atta AH, Elkoly TA, Mouneir SM & et al. Hepatoprotective Effect of Methanol Extracts of Zingiber officinale and Cichorium intybus Indian J Pharm Sci. ۲۰۱۰; ۷۲(۵):۵۶۴-۷۰.
۱۷. Noori S, Mahboob T. Role of electrolytes disturbances and Na (+)-K(+)-ATPase in cisplatin - induced renal toxicity and effects of ethanolic extract of Cichorium intybus. Pak J Pharm Sci. ۲۰۱۲; ۲۵(۴):۸۵۷-۶۲.
۱۸. Oh HG, Lee HY, Seo MY & et al. Effects of Ficus carica paste on constipation induced by a high-protein feed and movement restriction in beagles. Lab Anim Res. ۲۰۱۱; ۲۷(۴):۲۷۵-۸۱.
۱۹. Lee HY, Kim JH, Jeung HW & et al. Effects of Ficus carica paste on loperamide - induced constipation in rats. Food Chem Toxicol. ۲۰۱۲; ۵۰ (۳-۴): ۸۹۵-۹۰۲.
۲۰. Waheed S, Siddique N. Evaluation of dietary status with respect to trace element intake from dry fruits consumed in Pakistan: a study using instrumental neutron activation analysis Int J Food Sci Nutr. ۲۰۰۹; ۶۰(۴): ۳۳۳-۴۳.
۲۱. Park YR, Eun JS, Choi HJ & et al. Hexane-Soluble fraction of the common fig, Ficus carica, inhibits osteoclast differentiation in murine bone Marrow-Derived Macrophages and RAW ۲۶۴,۷ Cells. Korean J Physiol Pharmacol. ۲۰۰۹; ۱۳(۶): ۴۱۷-۲۴.
۲۲. Kamalipour M, Akhondzadeh S. Cardiovascular effects of saffron: an evidence-based review. J Tehran Heart Cent. ۲۰۱۱; ۶(۲):۵۹-۶۱.
۲۳. Bharti S, Golechha M, Kumari S & et al. Akt/GSK-۳β/eNOS phosphorylation arbitrates safranal-induced myocardial protection against ischemia-reperfusion injury in rats. Eur J Nutr. ۲۰۱۲; ۵۱(۶):۷۱۹-۲۷.
۲۴. Sachdeva J, Tanwar V, Golechha M & et al. Crocus sativus L. (saffron) attenuates isoproterenol-induced myocardial injury via preserving cardiac functions and strengthening antioxidant defense system. Exp Toxicol Pathol. ۲۰۱۲; ۶۴(۶):۵۵۷-۶۴.
۲۵. Imenshahidi M, Hosseinzadeh H, Javadpour Y. Hypotensive effect of aqueous saffron extract (Crocus sativus L.) and its constituents, safranal and crocin, in normotensive and hypertensive rats Phytother Res. ۲۰۱۰; ۲۴(۷): ۹۹۰-۴.

