

بہ نام ہمدی ہمدہ

درمان ۱۰۱ بیماری در منزل

سرشناسه	:	غریب، فرزین / ۱۳۷۲
عنوان و نام پدید آور	:	درمان ۱۰۱ بیماری در منزل / فرزین غریب
مشخصات نشر	:	نوروزی، گرگان / ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	:	۲۲۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۱۵۱-۶۹۰-۳
فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	
رده بندی کنگره	:	
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	

نویسنده:.....غریب فرزین
نام اثر:درمان ۱۰۱ بیماری در منزل
نوبت چاپ:.....اول-۱۳۹۱
مشخصات ظاهری:.....۲۲۶ ص
قطع.....وزیری
شمارگان:.....۱۰۰۰
شماره شابک.....۹۷۸-۹۶۴-۱۵۱-۶۹۰-۳
چاپ و نشر: نوروزی- ۰۱۷۱۲۲۲۰۰۴۷
قیمت:.....۷۰۰۰ تومان



www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، انتشارات نوروزی، تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۴۱۳۸۵

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۱۷۱۲۲۴۲۲۵۸

کتاب
درمان ۱۰۱ بیماری
در منزل

تحقیق و تألیف:
فرزین غریب

۱۶	دیباچه
----	--------

فصل اول- آشنایی با طب سنتی

۱۸	حالات نظام عالم
۱۹	مزاج شناسی کلی جهان هستی
۲۰	آزمون مزاج شناسی
۲۶	انواع دو مزاجی
۲۶	انواع سه مزاجی
۲۶	مشخصات اخلاط چهار گانه بدن
۲۷	مشخصات خون طبیعی
۲۷	از جمله علائم انسان دموی
۲۸	مشخصات صفرای طبیعی
۲۸	علائم انسان صفراوی
۲۸	مشخصات بلغم طبیعی
۲۸	وظایف بلغم در بدن
۲۸	علائم انسان بلغمی
۲۸	مشخصات سودای طبیعی
۲۹	وظایف سودا
۲۹	علائم انسان سوداوی

فصل دوم - ورود و درمان

بیماری‌های سرد	۳۲
بیماری‌های گرم	۳۳
چگونگی درمان بیماری در منزل	۳۴
روغن مالی بدن	۳۵
بادکش گذاری	۳۵
ماساژ	۳۶

فصل سوم - درمان بیماری در منزل

آبریزش بینی	۳۸
آبله مرغان	۳۸
آثار و نشان خون مردگی	۳۹
آرتروز زانو	۳۹
آسم و برونشیت	۴۱
آفت دهان	۴۲
از بین رفتن جای عمل سزارین	۴۳
استفراغ	۴۳
اسهال	۴۴
افت فشار خون	۴۵
افت قند خون	۴۶
افسردگی	۴۶
بخل	۴۸

۴۸	بدبویی رحم
۴۸	بند آمدن خون قاعدگی
۴۹	بی اختیاری ادرار
۴۹	بی خوابی و کم خوابی
۵۱	پاکسازی قوه خیال و تقویت آن
۵۱	پوکی استخوان
۵۳	پولیپ بینی
۵۴	تب
۵۴	تب و لرز
۵۵	ترس
۵۶	ترش کردن معده
۵۷	ترک خوردگی و چروک لب
۵۸	ترک دست و پا یا سینه و پستان
۵۸	تقویت حافظه و فراموشی کوتاه مدت
۵۹	تکرر عادت ماهیانه
۶۰	تیروئید پرکار
۶۱	تیروئید کم کار
۶۲	جوش صورت و بدن
۶۳	چربی خون سرد
۶۳	چربی خون گرم
۶۴	حبس ادرار
۶۵	خارش واژن در غیر زمان حاملگی
۶۵	خارش های صفراوی و سوداوی ملتهب

خشکی دهان.....	۶۵
خودخوری و منفی بافی.....	۶۶
خون دماغ.....	۶۷
درد عضلات ساق پا.....	۶۸
درد یائسگی.....	۶۹
دردهای عادت ماهیانه.....	۶۹
دلواپسی و استرس.....	۷۰
دندان درد.....	۷۲
دیابت نوع سرد.....	۷۲
رفع تیرگی زیر چشم.....	۷۳
رماتیسم.....	۷۴
ریزش قطره قطره ادرار.....	۷۵
ریزش مو.....	۷۶
زخم معده.....	۷۷
زخم و شقاق نوک پستان و ترک خوردگی.....	۷۹
زرد شدن اسکلرا (سفیدی چشم).....	۷۹
زهرها و گزیدگی‌ها.....	۸۰
سرخ شدن اسکلرا (سفیدی چشم).....	۸۰
سرخ شدن صورت.....	۸۱
سرفه.....	۸۱
سرگیجه.....	۸۳
سرماخوردگی.....	۸۴
سنگ کلیه و درد آن.....	۸۵

۸۷	 سنگ کیسه صفرا
۸۸	 سنگ مثانه
۸۹	 سوختگی‌ها
۹۰	 سوزش ادرار
۹۱	 سینوزیت
۹۲	 شب ادراری
۹۳	 شب کوری
۹۳	 شکاف پاشنه و بین انگشتان پا
۹۴	 شوره سر
۹۵	 صدای معده (قار و غور)
۹۶	 ضد عفونی زخم‌ها
۹۶	 ضعف اعصاب و عصبانیت
۹۷	 طولانی شدن و خونریزی بیش از حد قاعدگی
۹۸	 عدم سقط جنین
۹۸	 عرق سرد
۹۹	 عرق سوز
۹۹	 فراموشی
۱۰۰	 فشار خون بالا
۱۰۰	 فلج
۱۰۱	 قند خون نوع گرم
۱۰۲	 کابوس و خواب‌های مشوش ناشی از غلبه سودا
۱۰۳	 کابوس و خواب‌های مشوش ناشی از غلبه صفرا
۱۰۴	 کک و مک

۱۰۵.....	کم خونی
۱۰۷.....	کم سویی چشم
۱۰۷.....	کم شدن و از بین رفتن بویایی
۱۰۸.....	کمردردهای بعد از زایمان
۱۰۸.....	کمک به زایمان
۱۰۹.....	کوتاهی قد
۱۱۱.....	گرفتگی بینی
۱۱۱.....	گرفتگی صدا
۱۱۲.....	گرما و کلافگی حاملگی
۱۱۳.....	گلودرد
۱۱۴.....	محلول شستشوی چشم
۱۱۴.....	مسمومیت‌های غذایی
۱۱۵.....	مشکلات تنفسی و ریوی
۱۱۵.....	میخچه
۱۱۵.....	میگرن
۱۱۷.....	نفخ معده (آروغ)
۱۱۸.....	وسواس
۱۱۹.....	یائسگی زود رس
۱۲۰.....	یبوست

فصل چهارم - ته ضروریه

۱۲۳.....	امر اول: هوا
۱۲۶.....	امر دوم: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

۱۳۴		امر سوم: خواب و بیداری
۱۳۶		امر چهارم: حرکت و سکون
۱۳۷		امر پنجم: احتباس و استفراغ
۱۳۹		امر ششم: اعراض نفسانی

فصل پنجم - آشپزی به روش طب سنتی

۱۴۲		درجات قوای ادویه
۱۴۳		انواع مواد غذایی با طبع گرم و تر (دم) و مصلحات آن‌ها
۱۴۶		مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) و مصلحات آن‌ها
۱۵۰		مواد غذایی سرد و تر (بلغم و مصلحات آن‌ها)
۱۵۲		مواد غذایی سرد و خشک (سودا و مصلحات آن‌ها)
۱۵۴		دانستنیهای اولیه آشپزی
۱۵۵		چگونه اغذیه را بهتر نگاهداری کنیم
۱۵۶		چگونه ظروف را نظارت کنیم

انواع پلوها

۱۵۷		لوبیا پلو
۱۵۸		خرما پلو
۱۵۸		عدس پلو با کشمش
۱۵۹		رشته پلو
۱۶۰		هویج پلو
۱۶۱		کشمش پلو
۱۶۱		شوید باقالی پلو
۱۶۲		شوید پلو با ماش

۱۶۳	 دم پختک
۱۶۳	 نخود پلو با زیره
۱۶۴	 زرشک پلو مخصوص
۱۶۵	 والک پلو
۱۶۵	 به پلو
۱۶۶	 ماش پلو
۱۶۶	 نخودپلو
۱۶۷	 دم پخت گندم با بلغور

آش ها و سوپ ها

۱۶۸	 آبگوشت گندم
۱۶۸	 آبگوشت کلم
۱۶۹	 اشکنه اسفناج
۱۶۹	 اشکنه ماست
۱۷۰	 سوپ سبزی
۱۷۰	 سوپ پیاز
۱۷۱	 سوپ عدس
۱۷۲	 سوپ کرفس
۱۷۲	 سوپ جو
۱۷۳	 سوپ فلفل
۱۷۴	 آش انار
۱۷۴	 آش آب لیمو
۱۷۵	 آش سماق
۱۷۵	 آش ساک

آش دوغ	۱۷۶
آش جو	۱۷۶
آش گندم	۱۷۷
آش آب غوره	۱۷۸
آش شله قلمکار	۱۷۹
سوپ جو	۱۸۰
سوپ نخودفرنگی	۱۸۰
سوپ شلغم	۱۸۱
آبگوشت بزباش	۱۸۲
آش سرماخوردگی ۱	۱۸۲
آش منصوری	۱۸۳
سوپ شیر	۱۸۳
آش رشته انار و چغندر	۱۸۴

خورش ها و حاضری ها

خورش گردو(فسنجان)	۱۸۶
قورمه سبزی	۱۸۶
کَشک بادمجان	۱۸۷
اَشکنه	۱۸۸
ماکارونی ۱	۱۸۸
ماکارانی ۲	۱۸۹
کاچی ۱	۱۸۹
کاچی ۲	۱۹۰
کوکوی کدو	۱۹۱

۱۹۲.....	کوکوی سبزی و سیب زمینی دورنگ
۱۹۲.....	کوکو لوبیا سبز
۱۹۳.....	ماهی شکم پُر
۱۹۴.....	نیمر و ساده
۱۹۵.....	کوکوی سیب زمینی
۱۹۵.....	خوراک عدس
۱۹۶.....	خورش اسفناج
۱۹۷.....	خورش آلو
۱۹۸.....	خورش بامیه
۱۹۸.....	خورش کنگر
۱۹۸.....	خورش کنگر با سبزی
۱۹۹.....	خورش هویج
۲۰۰.....	شربت انار
۲۰۰.....	شربت گل بنفشه یا گل پنیرک
۲۰۱.....	شربت سرکه و تمشک
۲۰۱.....	خورش کرفس
۲۰۲.....	خورش کدو بادمجان ۱
۲۰۳.....	خورش قیمه
۲۰۴.....	خورش بامیه
۲۰۵.....	خورش لوبیا سبز
۲۰۵.....	خورش سبزی
۲۰۶.....	حلیم گندم
۲۰۶.....	حلیم عدس

۲۰۷	 کشک بادمجان کرمانی
۲۰۸	 تاس کباب
۲۰۹	 عدسی
۲۱۰	 کوفته
۲۱۱	 میرزا قاسمی
۲۱۲	 خوراک سیب زمینی
۲۱۳	 دلمه فلفل و بادمجان و گوجه فرنگی
۲۱۴	 دلمه کلم برگ
۲۱۴	 کباب بوقلمون
۲۱۵	 کباب کوبیده ماهی و زعفران
۲۱۶	 خوراک تند میگو با زنجبیل و فلفل
۲۱۶	 پیتزای سنتی

انواع نوشیدنی گرم گیاهی و خواص آنها

۲۱۹	 اسطوخودوس
۲۱۹	 افسنتین
۲۲۰	 آویشن
۲۲۰	 بابونه
۲۲۱	 بادرنجبویه و زیرفون
۲۲۱	 پونه کوهی
۲۲۱	 دارچین
۲۲۲	 رازیانه
۲۲۲	 زعفران
۲۲۲	 زنجبیل

-
- ۲۲۲ زیره سیاه
- ۲۲۳ دم کرده لیمو ترش و گل گاوزبان
- ۲۲۳ گل میخک
- ۲۲۳ نعناء خشک
- ۲۲۴ دم کرده بهار نارنج

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

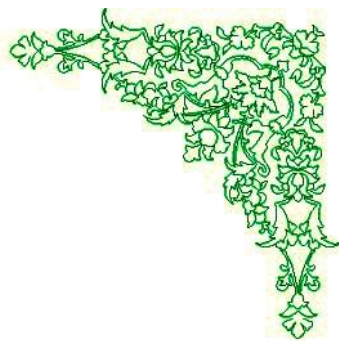
دیباچه

پاس آفریننده گردان سپهر را که در دو دک را بر چهره ظاهر وجود بیان دو عقربه صفحه ساعت بنا با سرعتی بالا پاک کننده خطای
دک ماکو چکان قرار داد و در این چهره بهانه ای قرار داد تا نیزش دهنده کناه خطا کاران باشد و پاک کننده صفحه مینای وجود
چنانکه تقدیمی به جلور داریم این عقربه تمام، دوره ای برمانست نهاده و نگاه دارنده مان باشد.
و تو ای فرزند خداوند کار بدان که او با زبان زبان با تو میگوید و آتذر میگوید تا آنچه که نیاز توست در توجاری سازد و خاتمه
گفتن فقط در آن حال است و بیماری هم بی شک زبانیت گویا که ادبی فاصله بر توجاری میازد و سلامت زمانیت
که آن بشنوی و پیام او را عمل کنی تا درس بعدی بر تو نازل گردد.

تصنیف این کتاب از آن روی صورت گرفته است که درمان درمندان ساده کرد و در پیچیدگی این علوم طبی آشفته
نگردند امید است که به توفیق الهی بدان شیوه شایسته و روش بایسته که خواستگاه نگارنده است انجام یابد بار خدایا چنین بآدا.

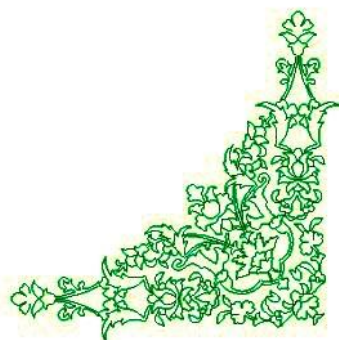
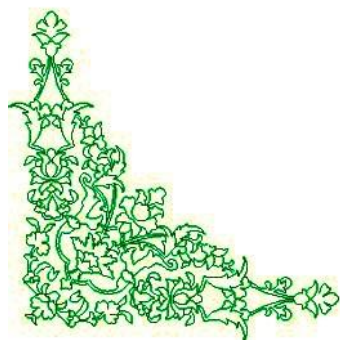
فرزین غریب

کرگان - هجدهم دیماه هزار سیصد و نود و یک



فصل اول

آشنایی با طب سنتی



حالات نظام عالم

در جهان ماده چهار حالت برای ما به وقوع می‌پیوندد و بیش از این نیست و این چهار شامل گرما، سرما، تری و خشکی می‌باشد و تمامی موجودات در جهان هستی این چهار جنس را دارند. رفتارمان، کردارمان، نگرشمان، جسممان، زنگیمان، افکارمان، بیماریمان و هر چیزی که در عالم وجود داشته باشد یا گرم است یا سرد یا تر است و یا خشک و یا ترکیبی از این‌ها می‌باشد. ما در اینجا می‌خواهیم بیماری و مزاج هر بیماری را بررسی کنیم و از آن اصل مهم که امام صادق (علیه السلام) فرمودند پیروی کنیم که طبق این اصل درمان هر دردی تضاد آن می‌باشد یعنی اگر کسی گرمش شد سردش کنیم و اگر کسی خشکش شد ترش کنیم و هر یک از این چهار حالت در زیاده‌ی خود ایجاد بیماری می‌کند و مشخص است که وقتی این حالت دست داد باید علت را کم و حالت مقابل آن را زیاد کنیم تا درمان شود و بس، به همین راحتی و نیاز به هیچ پیچیدگی دیگری نیست از همین رو شما باید مزاج شناسی طب اسلامی یا ایرانی را یاد بگیرید تا بتوانید درمان گر شوید.

مزاج شناسی کلی جهان هستی

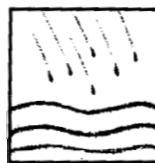
در طب ایرانی و اسلامی اعتقاد بر این است که جهان ماده از ترکیب عناصری چون باد و آب و خاک و آتش به وجود آمده است و هر کدام ترکیبی از آن چهار حالت گرمی و سردی و تری و خشکی می‌باشند به طور مثال آتش نماد گرما است و از شدت گرما خشک و مزاج آتش گرم و خشک می‌باشد و خاک سرد و از شدت سردی خشک و مزاجش سرد و خشک می‌باشد و آب روان و سرد و مزاجش سرد و تر می‌باشد و هوا که دارای حرکت می‌باشد که نشان از حرارت آن دارد و خنک کننده که نشان از رطوبت ممزوج بدان. پس مزاج تمامی اقسام در ماده شامل می‌شود از سرد و تر، سرد و خشک، گرم و تر و گرم و خشک.



دم



سودا



بلغم



صفرا

و این ارکان در بدن انسان نیز خود را به همان چهره‌ی اصلی خود اما با نام‌های دیگر معرفی می‌کنند. به طور مثال آتش زرد است و انسانی که آتش (گرمی و خشکی) در بدنش زیاد باشد رنگش زرد می‌شود و رفتارهای او نیز همانند آتش تند و تیز است و همانطور که خاک سرد و خشک و تیره می‌باشد انسان سودایی نیز چهره‌ای سوخته و بی‌جان دارد و خلط سودا نیز در بدن به رنگ سیاه دیده می‌شود و همانطور که آب منعطف و روان است انسان بلغمی نیز چهره‌ای روشن و شیشه‌ای دارد و بدن و اخلاقی بسیار انعطاف پذیر دارد و مانند آب می‌رود و خون که معادل هوا است و شامل گرما و رطوبت است و در یک بدن همه این‌ها نیاز است.

صفرا: جهت سوخت و ساز بدن و نفوذپذیری مواد.

دم: همه‌ی حرکات بدن را بر عهده دارد.

بلغم: غذای آماده‌ی بدن است.

سودا: استخوان‌ها و موارد اسکلتی را می‌سازد.

و چنانچه ترکیب این‌ها در بدن به اندازه باشد بدن در تعادل و چنانچه یک از این‌ها زیاده از حد شود بیماری به وقوع می‌پیوندد و با دانستن مزاج شناسی پیشگیری بسیار راحت می‌شود. در آزمون صفحات بعد شما می‌توانید مزاج خود را بدست آورید.

آزمون مزاج شناسی

آزمون به چهار بخش تشکیل شده که هر بخشی شامل ۲۰ سوال می‌باشد و شما با خواندن پرسش‌ها باید نسبت به میزان مطابقت هر پرسش با وضع خودتان، به ترتیب زیر از یک تا چهار نمره بدهید.

۱- مطابقت ندارد

۲- گاهی اوقات مطابقت دارد

۳- اغلب اوقات مطابقت دارد

۴- کاملاً صحیح است

در پایان بخش نمرات دم را جمع بزنید به طور مثال اگر به پرسش اول ۴ و به دوم ۳ و به سوم ۱ نمره داده باشید جمع نمرات شما ۸ خواهد بود. نمرات بخش نخست را با هم جمع بزنید و امتیاز دم را بدست بیاورید سپس به هر یک از ۳ گروه دیگر پردازید و به همین ترتیب عمل کنید. در پایان آزمون به چهار حاصل جمع مجزا دست خواهید یافت، مقایسه این سه حاصل جمع نوع بدن شما را تعیین خواهد کرد.

بخش اول : دم (خون)

سوالات	مطابقت ندارد	گاهی مطابقت دارد	اغلب اوقات مطابقت دارد	کاملاً صحیح است
۱- پوست شما نرم و سرخ می باشد	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۲- چروک پوست ندارید و چهره ای برافروخته دارید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۳- تعریق فراوان و عرق گرم دارید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۴- رگهای آشکار و برجسته دارید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۵- میل جنسی زیاد و توان فراوان دارید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۶- موهای شما سیاه، خرمایی و تیره است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۷- موی شما درشت و قابل انعطاف است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۸- بدن شما بسیار پرمو است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۹- سفیدی چشم شما سرخ شده است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۰- شما احساس گرسنگی نمی کنید اما هنگام غذا زیاده می خورید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۱- بدن شما درشت اندام و تنومند است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۲- قد شما بلند و عضلانی می باشید	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۳- از نظر خودم بسیار کارآیی دارم و معمولاً در انجام فعالیتها بسیار دقیق و منظم هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۴- فکری نیرومند و راسخ دارم و کمابیش حاکمانه رفتار می کنم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۵- بیش از اکثر افراد از هوای گرم ناراحت شده و زود خسته می شوم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۶- روده های من بسیار منظم عمل دفع را انجام می دهند	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۷- بسیار خوش مطرب هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۸- من از شعر و عرفان لذت میبرم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۹- معمولاً رفتاری قاطع دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۲۰- سعی می کنم در هر موقعیتی شرایط را عوض کرده و همه را تشویق می کنم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-

حاصل جمع نمرات دم = ...

بخش دوم : صفرا

سوالات	مطابقت ندارد	گاهی مطابقت دارد	اغلب اوقات مطابقت دارد	کاملا صحیح است
۱- ذهن بسیار تیز و تند دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۲- معمولا حاضر جواب هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۳- بسیار سریع و چالاکم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۴- سریع عصبانی می شوم اما سریع هم آرام می شوم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۵- بسیار علاقه به ساختن اشیاء جدید دارم (مخترع)	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۶- پوستی خشک و زرد دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۷- لاغر اندام و کشیده هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۸- بسیار علاقه به ترشی جات دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۹- لبهایی نازک و کشیده دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۰- موهای خشک و ضخیم دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۱- معمولا ریزش مو دارم خصوصا قسمت جلوی سرم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۲- عطش زیاد دارم و دهانم خشک است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۳- همیشه از گرما رنج می برم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۴- بسیار حساس هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۵- بسیار آینده نگر و بلندپرواز هستم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۶- معمولا کارهای من مقطعی است و زود پشیمان می شوم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۷- معمولا دفع مدفوع زیاد دارم و لینت مزاج دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۸- سفیدی چشم من تمایل به زردی دارد	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۹- با گامهای سبک و تند راه می روم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۲۰- غالبا دچار نگرانی و دلهره می شوم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-

حاصل جمع نمرات صفرا = ...

بخش سوم : بلغم

سوالات	مطابقت ندارد	گاهی مطابقت دارد	اغلب اوقات مطابقت دارد	کاملاً صحیح است
۱- طبیعتاً مستعد این هستم که امور را به آهستگی و با اعصاب آرام انجام دهم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۲- سریعتر از دیگران وزنم اضافه می شود	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۳- مستعد ریزش زیاد آب بینی، بلغم، تراکم خلط به صورت مزمن، آسم و ناراحتی سینوس می باشم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۴- هر شب باید لااقل ۸ ساعت بخوابم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۵- خوابی بسیار عمیق دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۶- طبعاً آرام بوده و ناراحت نمی شوم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۷- هوای خنک آزارم میدهد و تمایل به گرمی دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۸- پوست من صاف و نرم است و در لمس سرد	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۹- هیکلم پت و پهن است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۰- عمل گوارش در من کند است و معمولاً نفخ معده و احساس ترش کردن دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۱- معمولاً با گامهایی آهسته و منظم راه می روم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۲- میل و توان جنسی کمی دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۳- موهایی لخت دارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۴- معمولاً صدای من نازک می شود	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۵- فردی واقعگرا می باشم و قدرت اولیه انجام کار را ندارم	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۶- همیشه دوست دارم دیگران به من محبت کنند و پا پیش بگذارند	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-
۱۷- حافظه کوتاه مدت من ضعیف است	 ۱-	 ۲-	 ۳-	 ۴-

..... - ۴	 - ۳	 - ۲	 - ۱	۱۸- فردی آرام هستم اما همیشه گمان می‌کنم خیلی چیزها می‌دانم
..... - ۴	 - ۳	 - ۲	 - ۱	۱۹- ادرار من زیاد است و قدرت تحملش را ندارم
..... - ۴	 - ۳	 - ۲	 - ۱	۲۰- اشتیهای من زیاد است و مدام دوست دارم غذا بخورم

حاصل جمع نمرات بلغم = ...

بخش چهارم : سودا

سوالات	مطابقت ندارد	گاهی مطابقت دارد	اغلب اوقات مطابقت دارد	کاملاً صحیح است
۱- پوست من تیره و خشک است	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۲- رگهای دست من معمولاً پنهان است	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۳- دور چشمانم را هاله ای از کبودی و سوختگی پر کرده است	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۴- من اصلاً عرق نمی‌کنم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۵- توان جنسی من کم است اما تمایل من زیاد است	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۶- نسبت به همه چیز وسواس دارم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۷- معمولاً کارها را با دودلی انجام می‌دهم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۸- در انجام کارهایم بسیار دقت دارم و ریزبین هستم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۹- کسی به راحتی نمی‌تواند در قلبم نفوذ کند	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۱۰- تنهایی خیلی دلچسب تر است تا شلوغی	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۱۱- الگوی رفتاری من معمولاً منفی است و منفی بافی می‌کنم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴
۱۲- من بسیار فکر می‌کنم و درون خودم غرق می‌شوم	 - ۱	 - ۲	 - ۳	 - ۴

.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۳- حوصله صحبت کردن با هر کسی را ندارم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۴- من بسیار انسان منطقی هستم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۵- چشمان من نور کمی دارد و در آفتاب اذیت می شوم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۶- شیرینی جات را بسیار دوست می دارم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۷- من لاغر و خشک هستم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۸- شانه ها و کتف من معمولاً خسته و افتاده هستند
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۱۹- اشتیهای زیادی دارم اما نمی توانم زیاد بخورم
.....-۴	-۳	-۲	-۱	۲۰- اگر کسی به من ستم کند در ذهن من می ماند و تلافی کارش را سرش درمی آورم

حاصل جمع نمرات سودا = ...

حاصل جمع نهایی

سودا بلغم صفرا دم

چنانچه حاصل جمع یک مزاج بسیار بالاتر از بقیه باشد پس از نوع تک مزاجی هستید این امر هنگامی که مزاج اولیه دوبرابر مزاج دوم باشد بیشتر شاخص می گردد (مثلا دم=۸۰، صفرا=۴۵، بلغم=۳۰، سودا=۲۵) ولی تفاوت های اندک تر نیز به حساب می آیند در نوع تک مزاجی خصوصیات آن مزاج بسیار برجسته می گردد. مزاج بعدی نیز که حاصل جمع نمرات آن بالا باشد، برگرایش های طبیعی شما اثر می نهد ولی اثر آن به مراتب کمتر است.

انواع دو مزاجی

صفرا و سودا - صفرا و بلغم

دم و صفرا - دم و بلغم - دم و سودا

بلغم و سودا - سودا و بلغم

چنانچه هیچ یک از مزاج‌ها بسیار چیره نباشند، یک نوع دو مزاجه هستید، که اکثراً افراد از این نوع هستند و این به این معنی است که خصوصیات دو مزاج پیشرو خود را دوشادوش یکدیگر و متناوباً نشان می‌دهید و علامت هر دو را دارید. آن که میزان بالاتری دارد، در بدن شما دارای مقام اول است ولی هر دو به حساب می‌آیند. (مثلاً صفرا = ۴۵، بلغم = ۴۳، سودا = ۲۰، دم = ۲۰) بنابراین مزاج شما صفرا و بلغم می‌باشد.

انواع سه مزاجی

دم و صفرا با رسوب سودا

دم و صفرا با رسوب بلغم

صفرا و بلغم با رسوب سودا

صفرا و سودا با رسوب بلغم

اگر حاصل جمع نمرات شما تقریباً مساوی باشد سه تای اول را به یکی از ترتیب‌ها می‌چینید و مزاج خود را مشخص می‌کنید مثلاً (صفرا=۵۵، بلغم=۵۰، سودا=۴۵، دم=۲۰) سه خلط صفرا و بلغم و سودا در بدن شما بیشتر و نزدیک به هم هستند در نتیجه مزاج شما صفرا، بلغم با رسوب سودا می‌شود و به همین ترتیب در مزاج‌های دیگر.

مشخصات اخلاط چهار گانه بدن

پس از شناخت نوع بدن خود حال می‌توانید قدمی جلو رفته و به بررسی اخلاط در بدن بپردازید و چگونگی بوجود آمدن آن‌ها و موارد کاربرد آن و مضرات زیادی اخلاط را فراگیرید: در بدن انسان چهار خلط موجود است که حاصل غذای مصرفی می‌باشد

و پس از پختن در کبد به وجود می‌آیند به طور مثال اگر کبد را دیگی در بدن تصور کنیم غذای سوخته و ته دیگ را سودا می‌نامیم و غذای نپخته و سنگین روی سودا را بلغم می‌نامیم و خون متعادل که شباهت به غذای کاملاً نضج یافته می‌باشد را دم و بخار و کف روی دیگ که گرمای زیاد غذا است را صفرا می‌نامیم و هر کدام از این اخلاط به دو گروه صالح و ناصالح تقسیم می‌شوند و هر کدام چهار نوع دارد که در حوصله‌ی این کتاب نیست و شما می‌توانید در سطور پایین به تشریح این اخلاط بپردازید

دم = هوا = خون سالم

خون سالم از غذای سالم و لطیف، در هوای معتدل و منظره مناسب، بوی مطبوع، حس و حال خوشایند در زمان گرسنگی و در حضور ملائکه طیبه حاصل می‌شود که بهترین نوع خلط در بدن است و خصوصیات خوب و معتدلی را دارد.

خون	گرم و تر	هوا
صفرا	گرم و خشک	آتش
سودا	سرد و خشک	خاک
بلغم	سرد و تر	آب

مشخصات خون طبیعی

سرخی معتدل، شیرین، گرم، قوام معتدل، و بدون بوی تعفن و وظیفه آن تغذیه بدن، گرم و تر نگه داشتن بدن، شادابی و رونق دادن به جسم و فربه کردن بدن است.

از جمله علائم انسان دموی

شادابی و خوشی مطربی او، زیادی اشتها، خواب زیاد او اما طوری نیست که در روز نیز احساس خواب آلودگی کند، بزاق معمولی، تعریق معمولاً زیاد، پرانرژی، شجاع و سرخی رنگ رخسار او است.

مشخصات صفرای طبیعی

سرخی مایل به زردی خلط، سبک، رقیق، تلخ، تیز و بسیار گرم که وظایفی از جمله پاکسازی روده و تحریک دفع، رقیق کردن و قابل نفوذ کردن خون به اعضاء و غذای بعضی از اعضاء مانند ریه است.

علائم انسان صفراوی

اشتهای معمولاً کم، عطش زیاد، خواب کم، ادرار زرد و رقیق، خشکی دهان، تعریق کم، بسیار پر انرژی، چالاک و سریع، اعصاب تحریک پذیر و بی قرار، عصبی و چهره زرد و کشیده.

مشخصات بلغم طبیعی

سفید، بدون بو، بی مزه یا کمی شیرین، قوام معتدل، سردتر از خون و صفرا

وظایف بلغم در بدن

غذای آماده‌ای برای بعضی از اعضای بدن مانند مغز، نخاع، اعصاب، رطوبت بخشی مفاصل و لزوجت خون تا بتواند به اعضاء بچسبد و در اصطلاح خون ذخیره‌ای برای بدن است.

علائم انسان بلغمی

اشتهای زیاد و عدم تحمل گرسنگی، آب دهان زیاد، خواب زیاد ولی بدون بازده، ادرار بی رنگ و غلیظ اما پر حجم، کم انرژی، کند و بی حال، خود خوری آرام و منزوی، ضعف حافظه و حواس پرتی، پوست لطیف و سرد، رنگ‌های نامشخص، ورم اندام و شلی گوشت

مشخصات سودای طبیعی

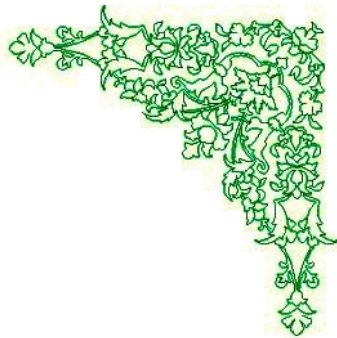
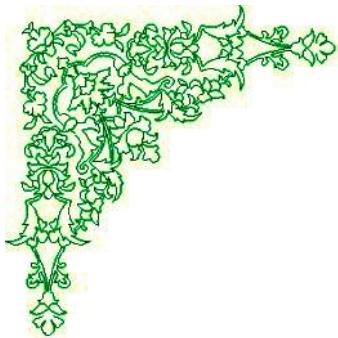
سیاه، غلیظ، سنگین، شیرین مایل به ترشی، خشک

وظایف سودا

تحریک اشتها، تقویت معده و قوام دادن به خون، غذای استخوان و غضروف و مو و ناخن

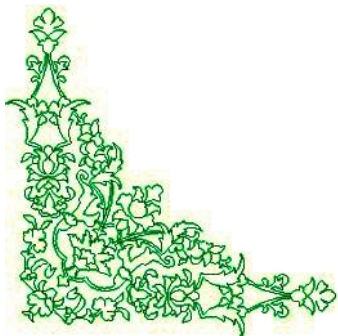
علائم انسان سوداوی

اشتهای زیاد ولی زود سیر می‌شود، عطش کم، خواب کم، بزاز معمولی، تعریق کم، فکر و خیال و اندیشه‌های بد، میل به تنهایی، ترس بدون سبب، وسواس و دودلی، لکه‌های تیره‌ی روی پوست، محاسن سفید.



فصل دوم

ورود در دمان



تا اینجا شما متوجه این شده‌اید که بدن انسان از همین عناصر چهار گانه تشکیل شده است و یا به عبارت دیگر یک بدن شامل می‌شود از استخوان و گوشت و پوست. حال این‌ها از ۴ حالت خارج نمی‌شوند یا سردتر از آنچه که باید می‌شوند یا گرم‌تر و یا خشک‌تر از آنچه که باید می‌شوند یا رطوبت‌تر و هر حالتی از این چهار علائمی را در غالب بیماری نشان می‌دهد که شما با دانستن این که بیماری موردنظر از کدام دسته است می‌توانید با انجام کارهایی که حالت تضاد آن بیماری را افزایش می‌دهد آن را درمان کنید به طور مثال اگر دچار رماتیسم شده‌اید پس از فهمیدن این که رماتیسم از جمله بیماری‌های سرد و خشک است باید عوامل افزایش تضاد آن که گرم و تر است را انجام دهید تا آن قسمت به تعادل نزدیک شود برای این منظور جدول‌های پیشین شما را در فهماندن دسته بندی بیماری‌ها یاری می‌کند.

بیماری‌های سرد

نام بیماری	غلبه خلط	نام بیماری	غلبه خلط	نام بیماری	غلبه خلط
سفیدی مو	سودا	کم مویی	بلغم	آرتروز	بلغم
ضعف حافظه کوتاه مدت	بلغم	سفیدی زیاد پوست	بلغم	رماتیسم	سودا
ضعف حافظه بلند مدت	سودا	سیاهی و لکه روی پوست	سودا	خشکی پوست پاشنه پا	سودا
چشم‌ان	سودا	کم‌خوابی	سودا	بی‌حسی	بلغم
آب مروارید	بلغم	خواب زیاد	بلغم	صرع	بلغم
ضعف شنوایی	معمولا سودا	تیروئید کم‌کار	بلغم	صرع	سودا
آب دهان زیاد	بلغم	گرفتگی عضلات	سودا	واریس	سودا
برفک زبان	بلغم	گرفتگی عروق	سودا	آکنه	سودا
منفی بافی	سودا	بی‌میلی جنسی	بلغم	یبوست	سودا
خودخوری	سودا	زود انزالی	بلغم	یبوست	بلغم
میل به تنهایی	سودا	خستگی پس از جماع	سودا	سیاتیک	سودا
بی‌حوصلگی	بلغم	لکنت زبان	سودا	نازایی	بلغم
استرس	بلغم	بواسیر	سودا	نازایی	سودا
افسردگی	سودا	نفخ معده	بلغم	بی‌نظمی قاعدگی	بلغم
وسواس	سودا	ترش کردن	بلغم	دیابت	بلغم
سرگیجه	بلغم	صدای معده	بلغم	چربی خون	بلغم
پف زیر چشم	بلغم	دل درد	بلغم	تکرر ادرار	بلغم

سیاهی دور چشم	سودا	زخم معده	سودا	کیست	بلغم
جوش سیاه	سودا	زخم اثنی عشر	سودا	آسم	سودا
جوش سفید	بلغم	سنگ کیسه صفرا	سودا	پوسیدگی دندان	سودا
چاقی	بلغم	لاغری	سودا	سینوزیت	بلغم
سنگ کلیه	سودا	سنگ مثانه	سودا	شب ادراری	بلغم

بیماری‌های گرم

نوع بیماری	غلبه خلط	نوع بیماری	غلبه خلط	نوع بیماری	غلبه خلط
میگرن	صفرا	خشکی دهان و عطش زیاد	صفرا	ضعف شنوایی	صفرا
ضعف اعصاب	صفرا	تهوع	صفرا	کک و مک	صفرا
اضطراب	صفرا	اسهال	صفرا	تپش قلب	صفرا
سنگینی سر	دم	گز گز بدن	صفرا	آسم	صفرا
سرخ‌چشم	دم	بی خوابی یا بیدار خوابی	صفرا	ریزش موی جلوی سر	صفرا
چرت زدن و زیاد خواب	دم	دلشوره	صفرا	ریزش موی پس سر	دم
شیرینی دهان	دم	لاغری	صفرا	گر گرفتگی	صفرا
خونریزی لثه	دم	خشکی پوست	صفرا	هپاتیت	صفرا
کبودی لثه	دم	نازایی	صفرا	تکرر عادت ماهیانه	صفرا
جوش قرمز	دم	بی اشتها	صفرا	تیروئید پرکار	صفرا
زردی چشم	صفرا	دیابت	صفرا	تلخی دهان	صفرا
چربی خون	دم	خشکی بینی	صفرا	قولنج	صفرا
تیروئید پرکار	دم	چاقی	دم	کم خونی	صفرا

برای درمان هر بیماری اول باید خوب آن را و علت آن را شناخت و سپس شروع به درمان آن کرد اما شما در حد ابتدایی با شناخت فقط نوع و جنس بیماری می‌توانید در درمان آن نقش فوق‌العاده‌ای را ایفا کنید. اما در هر درمانی این جمله که درمان به ضد است را باید انجام دهید. مثلاً اگر می‌خواهید فکر و خیال را کم کنید باید ببینید که چرا فکر و خیال زیاد است و پس از اطمینان از این که چون خلط سودا (سرد و خشک) در مغز زیاد شده و یا بر دیگر اخلاط غلبه کرده، شروع به درمان با داروهای گرم و تر یعنی خون ساز به درمان آن کمک کنید و با استفاده از سنگ و غذا و دارو یا هر چیزی که مزاج گرم و تر دارد آن بیماری را درمان کنید.

چگونگی درمان بیماری در منزل

همانطور که متوجه شدید علت بیماری حضور نامتعادل اخلاط در بدن است و در اکثر بیماری‌ها این حالت از همان چهار نوع سرد و تر و خشک و گرم خارج نیست که شاید ۹۵ درصد بیماری‌ها از این تیپ می‌باشند و اما آن ۱۰ درصد که درمان آن کمی مشکل تر می‌باشد حاصل آمیزش نامتعارف اخلاط می‌باشند که آن‌ها نیز با کمی تلاش به راحتی قابل درمانند در این کتاب حقیر به تشریح علت و درمان ۱۰۱ بیماری شایع در ایران می‌پردازم و شما می‌توانید آن را به راحتی در منزل با کمی صرف وقت درمان کنید و پزشک خود شوید مانند پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان که خیلی بیماری‌ها را در منزل درمان می‌کردند و نمی‌گذاشتند درد روزها و ماه‌ها طول بکشد.

نحوه درمان در این کتاب به گونه‌ای است که شما فقط از ادویه جات آشپزخانه و مواد غذایی درون یخچال و هر چیزی که در منزل وجود داشته باشد استفاده خواهید کرد و معجزه خانه خود را می‌بینید و غیر از این‌ها شما باید چند شیوه درمانی دیگر را نیز در منزل یاد بگیرید که ممکن است در کتاب نیاز شما شود و ضروری است، که شامل می‌شود از روغن مالی بدن، بادکش گذاری و ماساژ که در سطور بعدی می‌توانید آن‌ها را یاد بگیرید و عمل کنید.

روغن مالی بدن

روغن مالی شامل می‌شود از گرم کردن بدن با استفاده از روغن‌های مخصوص و نحوه کار این است که شما روغن معرفی شده و مورد نیاز را روی موضع ریخته و با سرعت زیاد دست را روی آن قسمت و طول و عرضی آن حرکت می‌دهید و آن قدر سرعت را زیاد کنید که بدن داغ شود و سعی کنید در این حالت فشار دست زیاد نباشد و طوری تنظیم کنید که سطح دست با موضع همخوانی داشته باشد و هدف از این کار گرم کردن بدن و تحریک خون‌رسانی به موضع و فرستادن روغن به زیر پوست می‌باشد.

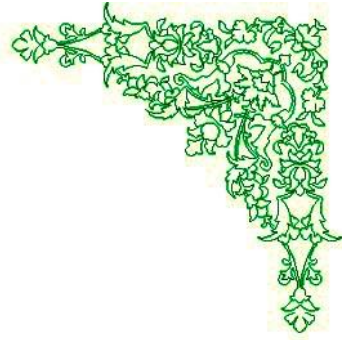
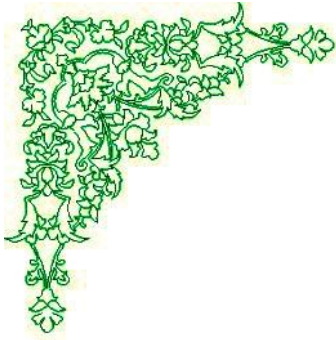
بادکش گذاری

بادکش گذاری شیوه‌ای درمان می‌باشد و بسیار قوی و دارای خواص بسیار می‌باشد که باید در هر خانه‌ای انجام شود و با استفاده از لیوان‌های متوسط انجام می‌شود که با خارج کردن باد و هوای درون لیوان و ایجاد خلع در آن، باعث مکش و جذب پوست درون لیوان می‌شود که در نتیجه خون و گرما را به موضع کشیده و گرفتگی‌هایی را از جمله گرفتگی عروق و عضلات را آزاد می‌کند و جهت گرم کردن محل انجام می‌شود و نحوه انجام آن به شرح زیر است :

وسایل مورد نیاز : پنبه، لیوان، یک عدد سکه یا ورق فلزی کوچک و الکل. روی موضع را چرب کرده و مالش دهید سپس یک عدد سکه را روی موضع گذاشته و پنبه‌ی کوچکی آغشته به الکل شده است را روی سکه قرار داده و آتش زده سپس لیوان را روی موضع قرار دهید در این حالت هوای درون لیوان خارج شده و آتش خاموش می‌گردد و به علت خلع لیوان گوشت را به سمت لیوان کشیده می‌شود و مدت زمان آن بستگی به بیماری از ۷ دقیقه تا ۱۵ دقیقه می‌باشد و همزمان می‌توان از چند لیوان نیز استفاده کرد.

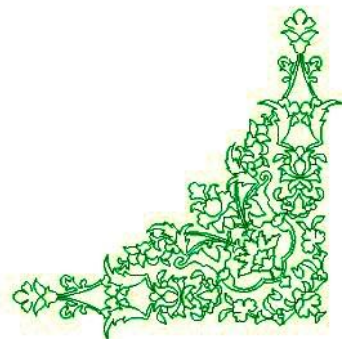
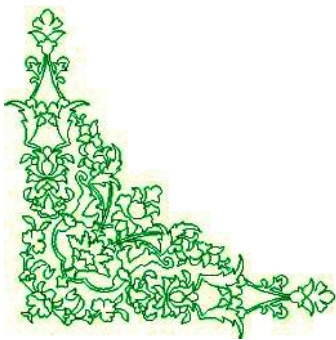
ماساژ

ماساژ انواع مختلفی دارد که در صورت نیاز در هر بخش توضیح داده می شود اما در اینجا شامل می شود از همان روغن مالی در جهت های مخصوص و معین و با فشار و سرعت کم.



فصل سوم

دمان ۱۰۱ بیماری در منزل



آبریزش بینی

رطوبت زیاده در سر در قسمت سینوس ها و صورت که با گرما همراه باشد نرم شده و مدام به صورت آبریزش بینی نشان می دهد که علت این رطوبت می تواند مشکل و ضعف معده بوده که علت اصلی آن همین است سپس کبد و روده ها می توانند این حالات را ایجاد کنند بستگی به نوع آبریزش بهبود آن در هفته یا هفته های اول حاصل می شود اما درمان اصلی آن شاید تا یک یا دو ماه طول بکشد.

- ✓ پرهیز کامل از مصرف سردی ها و بلغم زاها
- ✓ روغن مالی روی معده در جهت حرکت عقربه های ساعت روزی یک یا دو بار
- ✓ بادکش گذاری روی معده روزی یک بار تا دو جلسه
- ✓ بخور با آب عسل یا شلغم بسیار مفید است و باید بعد از بخور از یک پودر عطسه آور مانند خشک شده ریز فلفل سبز یا هر عطسه آور دیگر هر بار حداقل هفت بار عطسه کرده و کمک به خروج نضج یافته این اخلاط کنید.
- ✓ چکاندن روغن سیاهدانه شبی یک قطره در هر بینی بسیار مفید است و اگر آبریزش زیاده است می توان این کار را هر شش ساعت یک بار انجام داد.

آبله مرغان

- ✓ پرهیز از مصرف گرم کننده ها و مصرف سردیجات
- ✓ جوشانده عناب با عرق شاهتره تا ۲۱ روز بصورت ناشتا
- ✓ روزی دو یا سه لیوان دوغ یا خیار
- ✓ مصرف انار ترش
- ✓ با مصرف سردیجات بیماری به سرعت تخفیف پیدا می کند
- ✓ در سرخک نیز می توان از روغن بادام شیرین جهت رفع خارش استفاده کرد.

آثار و نشان خون مردگی

تجمع خون غلیظ و یا سودا است که باید گرم شده و حرکت یابد

✓ ضماد برگ ترب یا برگ نعناع بسیار موثر است خصوصا اگر نعناع تند را روی آن نقطه مالش دهید و گرفتن گرمای سشوار روی آن نقطه به همراه روغن مالی با روغن‌های گرم مانند بادام تلخ و کنجد.

آرتروز زانو

آرتروز در واقع التهاب و مشکلات مفاصل اصلی است که معمولا کتف‌ها، آرنج‌ها، گردن و زانوها به این مشکل دچار می‌شوند و درد و کوفتگی را حاصل می‌کند و دردی رنج آور است که در طب‌های یونان جز کم کردن وزن و عمل کردن راه دیگری را یاد ندارد! درمان آن در طب سنتی راحت و نیازمند کمی زمان است ما زانو درد و آرتروز مفاصل دیگر را به دو گروه سرد و گرم تقسیم می‌کنیم و شروع به درمان هر یک می‌کنیم لفظ آرتروز و مشکلات مفاصل در کل از سردی است و بالای ۹۵ درصد این بیماران علائم سرد را دارند و در هوای سرد درد بیشتر شده و در مجاورت با گرما احساس آرامش می‌کنند اما تعداد کمی از این بیماران به علت گرم بودن بدن اطراف مشکل نیز گرم می‌شود و دیگر سردی و گرمی آنچنان بر بیماری آنان تاثیر ندارد و آن را آرتروز یا درد مفاصل گرم می‌نامیم که مانند نوع سرد درمان آن نیز با گرمی است اما با تدابیری دیگر و بهبود درد آن با نسخه زیر از سه روز تا دو هفته حاصل می‌شود اما درمان کامل آن نیاز به مراعات و پرهیزات غذایی دارد که در صورت رعایت شدن به طور معمول تا دو یا سه ماه حاصل می‌شود.

✓ پرهیز کامل از خوردن بلغم زها خصوصا لبنیات و ترشیجات، چای، مرغ و

ماهی، خیار، گوجه و...

✓ مصرف زیاد سیر، پیاز، خرما، عسل، دارچین، ادویه جات تند، گوشت شتر و....

✓ سعی شود در طول درمان بیمار وسایل سنگین بلند نکنید از سرازیری پایین نیایید، درمقابل اشعه‌های طبی قرار نگیرید، تا جای ممکن پا را در مقابل نور آفتاب قرار دهید، به هیچ عنوان دو زانو و هر حالتی که به زانوها فشار وارد می‌شود را ننشینید، واز سرما و آب سرد دوری جوید.

✓ کمی روغن زیتون و آب لیمو را به موضع مالیده و در نور آفتاب بشینید تا کاملا گرم شود.

✓ روزی سه قاشق سنجد پودر شده با هسته

✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید

✓ هفته‌ای سه بار از سوپ (جعفری زیاد، سیر و جوجه مرغ) استفاده شود

✓ گزنه تازه را بکوبید و بر زانوها ببندید تا سه بار

✓ جوشانده گزنه با عسل روزی یک لیوان و تا دو ماه یک روز در میان استفاده کنید

✓ تا ۴۰ شب هر شب ۲۱ دانه تخم اسفند را قورت دهید.

✓ روغن مالی روی موضع روزی دو بار با روغن‌های گرم مانند بادام تلخ یا کنجد به طوری که موضع کاملا داغ شود.

✓ بادکش گذاری روی ساق پا و بالای زانو هر روز تا یک روز در میان تا ۴۰ جلسه هر بار ۷ دقیقه

✓ روزی ۷ دانه انجیر خشک میل شود

✓ دو عدد زرده تخم مرغ را با یک قاشق نمک و کمی زرد چوبه مخلوط کرده و

در صورت داشتن ورم کمی فلفل سیاه نیز اضافه کنید پس از مخلوط کردن

شب قبل از خواب دور زانو بمالید و دورش را با پلاستیکی و پارچه‌ای ببندید

و تا صبح باشد سپس در یک ظرف یا وان آب گرم و نمک ریخته و تا ۲۰ دقیقه یا نیم ساعت پا را در آن بگذارید تا کاملاً گرم شود و بلغم و اخلاط مضر از آن جا به حرکت درآیند و این کار را هر شب تا دو هفته یا بیشتر انجام دهید.

آسم و برونشیت

نسخه عمومی زیر بهبود دهنده‌ی خوبی برای این بیماری‌ها می‌باشد اما درمان اصلی آن نیاز کنترل طب سنتی دارد.

✓ هر شب یک قطره جوشانده سیاه دانه یا اسپند در هر بینی بچکانید سپس از پودری عطسه آور مانند فلفل استفاده کنید تا چند مرتبه عطسه کنید

✓ خاکشیر با آب گرم روزی دو لیوان تا ۲۱ روز

✓ حمام بسیار گرم و کیسه کشی مناسب طوری که تمام منافذ پوست باز شود و تنفس کند این حمام باید طولانی باشد و پس از آن دست و پا را با آب سرد بشویید و هفته ای یک یا دو بار تکرار کنید.

✓ آش مخصوص سرماخوردگی‌ها آسم و برونشیت به ترتیب زیر را دو یا سه بار در هفته مصرف کنید (مقدار مساوی از هویج، پیاز، کدوی حلوائی بدون پوست، شلغم، به و سیب درختی و مقدار کمی برنج و سبزی آش آماده کرده به همراه آب در حرارت ملایم طبخ شود پس از مدتی گیاه خشک نعنای یا پونه کوهی، به آش اضافه نموده و صبر کرده تا جا بیفتد و قبل از مصرف مقدار کمی نمک و آبلیمو به آن اضافه کنید.

✓ دمکرده نعنای خشک روزی یک لیوان با عسل

✓ بخور با نعنای خشک تنفسی عمیق از آن روزی یک بار تا ۴۰ روز

✓ روغن مالی روی سینه به سمت پایین روزی چند بار انجام شود.

✓ بادکش گذاری زیر کتف تا ۱۵ جلسه

✓ روزی ۷ عدد بادام درختی کاملاً جویده مصرف شود.

آفت دهان

در شدت صفرای بسیار و گرمای خون صفرا به بالا صعود کرده و چنانچه در حلق جمع شود و صفرا به زبان رسد در دهان و خصوصا زبان ایجاد فرورفتگی کرده و حالت سوختن به خود می گیرد که در اصطلاح آفت دهان می نامند و بسیار رنج می برند از این بیماری تا درمان شود اما به راحتی می توان آن را درمان کرد و باید در ضمن خنک نمودن دهان صفرای بدن و کبد را نیز کم کرد و جلوی پیشرفت آن را گرفت درمان آفت از دو روز تا دو ماه به طول می انجامد.

✓ پرهیز کامل از موارد صفرا زا و هر چیزی که گرمای بدن را زیاد می کند : نمک، فلفل و ادویه جات، مغز دانه ها، خرما، عسل، پیاز، سیر، تخم مرغ، طلا، لباس زرد، استرس، اضطراب، عصبانیت، بی خوابی، تشنگی و....

✓ مصرف مدام لبنیات خصوصا دوغ، ترشیجات، خیار، کدو، مرغ، ماهی و تمام سردی جات.

✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کرد.

✓ استفاده روزی سه تا شش لیوان شربت آب لیمو (یک لیوان آب + دو قاشق آب لیمو + یک قاشق آب نارنج + کمی عسل) و در دهان چرخانده و آرام آرام میل شود.

✓ کمی عسل و یا روغن زیتون را در دهان چرخانده و بیرون بریزید و مرتب تکرار کنید.

✓ روغن مالی روی ساق پا با روغن های سرد و بادکش گذاری روی این نقاط هر روز به منظور کشاندن گرما به پایین تنه و هر بار ۱۲ دقیقه باشد.

✓ در هنگام ظهر به جای ناهار از لبنیات خصوصا دوغ و خیار استفاده شود.

✓ مصرف آرام سیب خصوصا سبز آن روزی یک عدد نیز موثر است.

از بین رفتن جای عمل سزارین

سزارین عوارض بسیاری را به دنبال دارد از جمله بزرگی شکم و شل شدن آن و ضعف بدن و سردی معده و کبد و رحم که چند سالی طول می‌کشد تا این عوارض جبران شود اما برای رفع جای عمل می‌توانید نسخه زیر را تا زمان بهبودی استفاده کنید

✓ مصرف روغن مناسب مانند کنجد

✓ گذاشتن اتوی داغ از روی لباس بر روی شکم

✓ چرب کردن شکم با روغن زیتون و عسل تا زمان بهبودی کامل

استفراغ

استفراغ در واقع تدبیر بدن است برای پاکسازی اخلاط معده و هرگاه توان معده به غذا نرسد و متوجه شود که اگر آن را هضم کند بدن آسیب می‌بیند آن را پس می‌زند و آن قدر خود را جمع می‌کند تا تمامی مواد برگردند و این در حالتی پیش می‌آید که یا غذاهای ناسازگار مصرف شده باشد یا معده ضعیف باشد و که در این حالت استفراغات دائمی رخ می‌دهد و یا امکان دارد اخلاط بد در معده جمع شده و صبر معده به پایان رسیده باشد و در اینجا اگر آن را سریعاً درمان کنید در واقع به بدن ظلم کرده‌اید و بگذارید سیستم بدن کار خود را انجام دهد و شما می‌توانید با انگشت کردن در حلق این روند را سرعت بخشیده و آن را زودتر پایان دهید و هرگاه احساس کردید که دیگر معده خالی شده آنگاه می‌توانید شروع به درمان آن کرده و یا طبع بد آن را از بین ببرید البته باید گفت قی یا استفراغ برای همه مناسب نیست و افرادی که ضعیف هستند و گردن باریک دارند یا زنان باردار و کسانی که مشکلات حاد قلبی یا چشم دارند باید سریعاً آن را درمان کنند تا از اتفاقات ممکنه پیشگیری کنند.

✓ پرهیز از خوردن غذاهای سنگین و دیر هضم و سرخ کردنی‌ها

- ✓ درمان اضطرابی و قطع آنی استفراغ (یک لیوان آب ولرم + یک قاشق عسل + یک قاشق آبلیمو) را آرام آرام بنوشید و تکرار نمایید.
- ✓ می توان آب سیب را نیز آرام آرام مصرف کرد.
- ✓ در صورت داشتن استفراغات دائمی می توانید روزی سه لیوان از دمکرده نعناع و شوید استفاده کنید و چون معده ضعیف است باید تمام داروها را جرعه جرعه نوشید.

اسهال

اسهال بر دو نوع سرد بلغمی و گرم صفراوی است که در نوع گرم که تدبیری است از سیستم بدن برای دفع گرمای بدن که مشکلاتی را در بدن ایجاد نکند اسهال همراه با سوزش است و رنگ زرد دارد و در نوع بلغمی نیز تدبیری است از بدن برای دفع مواد هضم نشده ای که رطوبت زیاد ایجاد می کنند که به حالت خلط لیمویی می باشد و خلط بلغم خارج می شود و درمان هر کدام متفاوت است و اگر از هر دو نوع جلوگیری کنید در واقع به بدن خود ظلم کرده اید و چنانچه جلوی اسهال صفراوی را بگیرید گرمای بدن زیاد شده و عصبانیت، جوش، التهاب، تپش قلب،..... را به دنبال دارد و جلوگیری از اسهال بلغمی سردی شدن معده، مسمومیت، ترش کردن، سنگ کلیه و مثانه و می تواند علت به وجود آمدن مشکلات رماتیسم، آرتروز، سکت، گرفتگی عروق و... شود و صحیح آن این است که تا حداقل یک روز کاری به کارش نداشته و غذاهای خود را کنترل کرده تا علت آن را از بین ببرید و چنانچه از دو روز بیشتر شد شروع به درمان آن کنید. در اسهال صفراوی باید مواد گرم و صفا را پرهیز شوند مانند خرما، عسل، پیاز، سیر، نمک و تمامی ادویه جات، میوه های زمستان، مغز دانه ها مانند پسته، تخمه، کباب، گوشت قرمز و....

در اسهال بلغمی باید از مواد سرد و بلغم زا و ثقیل الهضم و سنگین پرهیز شود مانند :
سرخ کردنی ها، برنج، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، خیار، سیب زمینی، گوجه، چای، لیمو
و....

✓ یک عدد طلا را پس از شستن کامل آن ۲۰ دقیقه جوشانده و یک لیوان
بخورد.

✓ درمان تخصصی اسهال صفراوی : مصرف آرام آرام دوغ بی نمک و تکرار آن

✓ نسخه دیگر : عدس پوست کنده شده در آب و مصرف بی نمک آن

✓ مصرف ترشیجات و مواد گس مزه

✓ درمان تخصصی اسهال بلغمی : تا یک سوم لیوان را قند ریخته و با آب پر

کنید و پس از حل کردن آرام آرام بنوشید و دو یا سه بار تکرار کند در این

حالت بیمار یک اسهال ملایم افتاده و سپس آرام می گیرد.

✓ نسخه دیگر : مصرف دمکرده نعناع و زیره سیاه و سبز تا دو یا سه لیوان

همراه با قند یا نبات

✓ گرم نگه داشتن بدن خصوصا شکم ضروری است.

افت فشار خون

✓ پرهیز از مصرف بلغم زاها و غذاهای فست فودی و سس ها

✓ یک قاشق عسل در یک لیوان آب گرم بهترین دارو برای افت فشار خون

است

✓ مصرف مداوم خرما، پسته و عسل و گوشت گوسفند.

✓ مصرف غذاهای گرم در مدت کوتاهی این مشکل را از بین می برد.

افت قند خون

✓ درمان اورژانسی افت قند شرب آب عسل است که باید یک قاشق عسل را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و بیمار آرام آرام بخورد و در دهان دور دهد.

✓ درمان آن نیز همان عسل است به این صورت که روزی سه بار نصف قاشق عسل را زیر زبان گذاشته تا کمی جذب بزاقی شود سپس عسل را بیرون بریزید.

افسردگی

علت افسردگی نفوذ کامل سودا در مغز می‌باشد که معمولاً در این حالت در خون بیمار نیز سودا فراوان یافت می‌شود و در اصطلاح سودا بر دیگر اخلاط غلبه کرده است و همانطور که در طبیعت رنگ سودا سیاه است انسانی که سودای او زیاد باشد رنگش مانند خاک تیره می‌شود و همانطور که خاک بی حرکت و بی جان است او نیز همانطور منزوی و بی حرکت است و همانطور که خاک مدام خود را تجزیه می‌کند او نیز مدام در خود فرو می‌رود و همانطور که خاک همه چیز را از پایین می‌نگرد و نماد پایه و زیرین است او نیز همه چیز را از پایین می‌نگرد و عرش را نمی‌تواند ببیند و با برخورد دید او به اولین سنگ پس می‌زند و برای درمان آن رطوبت می‌خواهیم که سودا را مرطوب کند و روان و حرارت می‌خواهیم که آن را خارج کند و به حرکت در آورد و دوره درمان کامل آن بستگی به شدت نفوذ سودا از ۱ تا ۴ ماه و خیلی کم افرادی تا ۶ ماه طول می‌کشد که بدنشان کاملاً پاکسازی شود و بیمار باید حتماً مقدمه کتاب را رعایت فرماید و جدی بگیرد تا روند درمان را دو برابر کند.

✓ پرهیز از خوردن غذاهای سودازا مانند : گوشت گاو و گوساله، بادمجان، گوجه، عدس، نوشابه، غذاهای فست فودی و یا مانده، ترشیجات، مرغ، چای، غم، اندوه، نگرانی، لباس سیاه

✓ در مرحله اول باید یبوست خود را درمان کنید تا سودای بدن راه خروجی آزاد داشته باشد.

- ✓ روزی ۳ تا ۵ لیوان از شربت ترکیبی سیب و عسل استفاده کنید که آرامبخش آزموده و انرژی افزایی طبیعی می باشد (یک لیوان آب سیب + آب یک عدد لیمو ترش + یک قاشق عسل)
- ✓ استفاده از لباس زیر آزاد و لباس های آزاد خصوصا رنگ های شاد و نارنجی بسیار کمک می کند.
- ✓ روزی نصف لیوان گلاب بنوشید و هر شب صورت خود را با گلاب بشوید.
- ✓ دو قاشق خاکشیر را در یک لیوان آب جوشانده و روزی دو لیوان بنوشید تا معجزه آن را در تغییر فیزیک و رنگ صورت و پاکسازی بدن ببینید.
- ✓ یک عدد آجر تازه را داغ کرده تا کاملا سرخ شود سپس آن را در آب انداخته و با انداختن پارچه ای روی سر شروع به بخور گرفتن کنید تا کاملا عرق کنید و هفته اول یک روز در میان و در هفته های بعد فاصله آن را کم کم، کم کنید تا سه هفته.
- ✓ روزی ۱۲۰ بار ذکر یا لطیف را با درک حس آن بگویید.
- ✓ از گرمای ذکر یا حی یا قیوم نیز غافل نشوید.
- ✓ می توانید برای سرعت به کار در خانه همیشه کلاه بر سر بگذارید و بهتر است که سر را با روغن زیتون یا کنجد چرب کنید.
- ✓ در صورت امکان می توانید روزی ۲۰ دقیقه تا یک ساعت روی چوبی تازه و کمی مرطوب دراز کشیده و یا اتصال پوست بدنانتان بدان گرمای نفوذ پذیر چوب را دریافت کنید.
- ✓ روزی یک بار یک قاشق نعناع خشک را جوشانده و بگذارید دم بکشد سپس می توانید با عسل شیرین کرده و میل نمایید تا ۲۱ روز.
- ✓ در غذاهای خود از زرد چوبه، فلفل سیاه، زیره سبز، پیاز و سیر به وفور استفاده نمایید.

بخل

بخل از خشکی مغز است و فقط رطوبت می‌خواهد.

- ✓ مالیدن روغن زیتون یا گل بنفشه هر شب روی سر
- ✓ میوه‌ی به بخیل را بخشنده می‌کند.
- ✓ انار سرخ شربت سیب و لیمو بسیار مصرف شود
- ✓ دوش آب ولرم صبح زود انجام گیرد.
- ✓ دعا برای دوستان یا دعای برای گروهی در تنهایی به طور مدام و بیشتر از ده روز پشت سر هم انجام گیرد که بسیار قوی و کار آمد است
- ✓ روزی یک بار از صمیم قلب به دوست یا غریبه‌ای مهربانی کنید.

بدبویی رحم

- ✓ سته ضروریه و اصول تغذیه را رعایت نمایید.
- ✓ مخلوط نیم لیتر آب تره تیزک یا شاهی باروغن بادام شیرین یا زیتون و شستشوی رحم.

بند آمدن خون قاعدگی

- ✓ یک واحد سیاهدانه را کوبیده و همان آن با دو برابر عسل مخلوط کرده و هر ۶ ساعت یک قاشق مرباخوری بخورید.
- ✓ هر روز صبح یک استکان عرق رازیانه مصرف شود.
- ✓ بادکش گذاری روی رحم به مدت ۷ دقیقه هر شب تا ۲۰ جلسه و سپس یک شب در میان
- ✓ هر شب حدود ۲۰ سی سی عسل خالص یا رقیق شده را وارد واژن نمایید.
- ✓ دمکرده نعنای خشک به همراه کمی عسل روزی یک یا دو لیوان

بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار از رطوبت یا سردی زیاد در مثانه و یا سر و نخاع حاصل می‌شود که در این حالت دیگر فرد نمی‌تواند سردی بدن خود را با سردی ادرار تشخیص دهد و از آنجا که دیگر بی حس شده‌اند منافذ ادراری باز است و ادرار خارج می‌شود و درمان آن فقط با گرمی است و تا جایی که می‌توان باید بیمار را در گرما نگاه داشت و بهبود آن به طور معمول تا هفته اول حاصل می‌شود و درمان کامل آن نیاز به پرهیزات دو تا سه ماهه دارد.

✓ پرهیز کامل از خوردن سردیجات و بلغم زها خصوصا مدرات سرد مانند:
خیار، چای، گوجه، ماهی، هندوانه، مرغ، برنج بدون زیره، لبنیات خصوصا
دوغ، ترشیجات، لوبیا، باقلا و....

✓ روغن مالی با روغن‌های گرم به طور مدام روزی دو تا سه بار روی مثانه و
کلیه‌ها

✓ بادکش گذاری روی مثانه و کلیه‌ها روزی یک بار

✓ سعی کنید حداقل تا یک هفته قبل از اینکه احساس ادرار کنید بروید
دستشویی

✓ دمکرده زنجبیل با عسل

✓ هر شب ۲۱ دانه اسفند را قورت دهید تا ۴۰ شب

✓ از ساعت ۸ شب به بعد آب و مایعات مصرف نکنید.

✓ کباب جگر یک روز در میان استفاده شود.

بی خوابی و کم خوابی

این حالت عبارت است از مشکل در به خواب رفتن، مشکل در باقی ماندن در خواب، بیدار شدن متناوب، بیدار شدن صبح خیلی زود یا ترکیبی از این حالت که در طب

سنتی این را حالات را به دو دسته صفراوی و سوداوی تقسیم میکنند و علت تمام موارد از خشکی حاکم در مغز و خون می باشد که با عواملی همچون مزاج خشک، دخیلیات، شوک و اضطراب زیاد و هر حالتی که خشکی را در بدن زیاد کند تشدید می شود و بهبود آن در اکثر موارد در هفته اول حاصل می شود و در برخی بیماری های حاد مدت زمان بیشتری زمان می خواهد و درمان کامل آن یک تا چهار ماه می باشد.

✓ پرهیز از مصرف خوراک صفرازا و سودازا مانند : ادویه جات، آجیل، بادمجان، گوشت گاو و گوساله، نوشابه و غذاهای فست فودی، خرما، عسل، پیاز، سیر و کاکائو، قهوه سس و.....

✓ مصرف بلغم زها و رطوبت دهنده ها مثل : انگور، لبنیات، ترشیجات، خیار، ماهی، کدو، لیمو و.....

✓ قبل از خوابیدن صورت خود را با گلاب خوشبو بشوید.

✓ کسانی که قبل از به خواب رفتن بسیار فکر و خیال می کنند می توانند نیم ساعت قبل از خواب ۲۱ دانه سیاه اسپند را با کمی رب انار قورت دهند و این کار را تا زمان نیاز ادامه دهند.

✓ موقع خواب اتاق کاملاً تاریک و بدون نور باشد و یا می توان مقداری نور آبی در این میان روشن نمود.

✓ کسانی که از بی خوابی حاصل از سودا رنج می برند و مدام در حال فکر و خیالند می توانند یک قاشق عسل را در یک لیوان شیر محلی گرم حل کرده و قبل از خواب میل کنند.

✓ چکاندن روغن گل بنفشه در بینی قبل از خواب یک قطره تا دو هفته.

✓ در صورت داشتن یبوست حتماً آن را درمان کنید.

✓ مصرف آش جو، آش کدو، کاهو و هویج.

✓ قبل از خواب موضع سر را مرطوب کنید.

✓ افرادی که به شدت از گرما رنج می‌برند یک یا دو لیوان دوغ بی نمک قبل از خواب بنوشند و خیار بسیار موثر است.

پاکسازی قوه خیال و تقویت آن

قوه خیال که توضیح جنس آن در این کتاب نمی‌گنجد جایگاهی برای دریافت الهامات طبیعت است و حال می‌توان هر چیزی را برداشت کرده و تجزیه کرد برای پاکسازی آن و تقویت بخش مثبت و روحانی آن باید گرما و رطوبت مغز را و خون را به حد اعتدال رساند.

جهت درمان تخصصی آن به بخش مزاج شناسی مراجعه کرده و بار عایت اصول شش گانه مزاج خود را رو به اعتدال برده و هم زمان باید نسخه زیر را به طور کامل استفاده کنید.

✓ پرهیز از سوداها و بلغم‌ها در حالت عادی و برای کسانی که مزاج خود را تشخیص داده‌اند پرهیزات تعدیل مزاج خود را استفاده نمایند.

✓ کسی که یک هفته صبحانه به بخورد ذهنش پاک شده و بر حلم و علم افزوده می‌شود.

✓ مصرف انار سرخ

✓ هر شب قبل از خواب صورت خود را با گلاب خوشبو بشوید

✓ خواندن قرآن چنانچه هر روز انجام شود حتی به مدت کم

✓ دعای صبحگاهی برای دوستان و آشنایان

پوکی استخوان

بیماری است شایع و خفته و عالمی از خود نشان نمی‌دهد تا این که بر اثر حادثه‌ای قسمتی از استخوان بشکند و فرد متوجه بیماری خود شود و معمولاً از بد غذایی و

افراط در خوردن سبزیجات، قهوه، چای، شکلات، قورمه سبزی، پنیر و... به وجود می آید که فسفر و کلسیم و دیگر مواد معدنی بدن تحلیل رفته و بدن برای تامین نیاز خود شروع به خوردن استخوان می کند و ساخت دوباره استخوان راحت است اما نیاز به زمان دارد و با رعایت یک رژیم غذایی معمولی می توان تا دو تا شش ماه بهبود و تسکین آن را انجام داد اما مراقبت ها و دیگر کارها باید تا دوسال انجام شود تا درمان قطعی آن حاصل شود.

✓ پرهیز از مصرف سردی ها و بلغم زاها و مواد قلیایی و اسیدی مانند : نوشابه و نوشیدنی های گازدار، لبنیات پاستوریزه خصوصاً پنیر، ترشیجات، برنج بدون زیره، روغن های صنعتی، خیار، مصرف بیش از حد آسپرین ها و قرص های ضد بارداری، مصرف بیش از حد تخم مرغ.

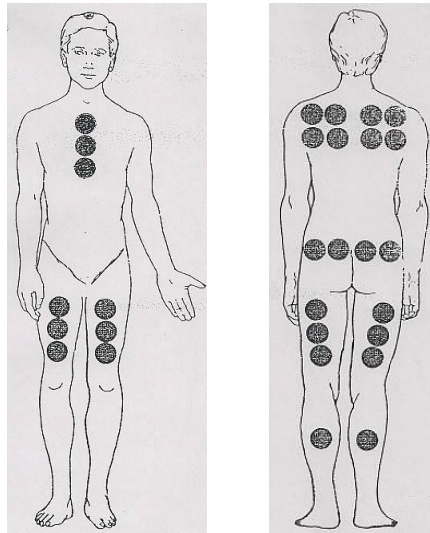
✓ باید تمامی ظروف را عوض کرد و غذا خوردن در ظروف آلومینیومی به شدت برای این افراد مضر بوده و باید از ظروف مسی یا سنگی استفاده کنند.

✓ از عدم تحرک و ورزش پرهیزید و بدن خود را همیشه فعال نگه دارید.

✓ مصرف سوپ سبزیجات حداقل هفته ای سه بار به صورت تازه (جوجه مرغ + جعفری + هویج + سیر + پیاز + آبلیموی طبیعی).

✓ به مصرف فرنی با پودر سنجد و قلم گاو و گوسفند عادت کنید.

✓ روغن مالی روی استخوان های پهن و درشت بدن به همراه بادکش گذاری روی آن ها هر روز تا ۴۰ جلسه سپس یک هفته استراحت و دوباره یک روز در میان شروع کنید تا ۴۰ جلسه و هر بار هفت دقیقه بمانند. مکان های بادکش گذاری عبارتند از : پشت بدن ۸ (لیوان روی کتف ها هر کتف ۴ لیوان، ۴ لیوان به صورت افقی روی باسن، ورودی هر ران پا ۳ لیوان) و جلوی بدن (۳ لیوان به صورت عمودی روی قفسه سینه و روی هر ران پا ۳ لیوان).



تصویر مکان بادکش خونساز

- ✓ پودر پوست تخم مرغ محلی روزی دو بار هر بار نصف قاشق مرباخوری
- ✓ هر روز صبح چند دانه خرما + عسل + آب سیب استفاده شود.
- ✓ استفاده از نان سبوس دار
- ✓ خانم‌ها روزی یک تا سه عدد سیب قرمز استفاده کنند.
- ✓ کله پاچه، گل کلم، کباب ماهی، کباب گوشت قرمز، اسفناج خام، هویج را در تمام برنامه‌های غذایی خود داشته باشید.

پولیپ بینی

- از سردی و بلغم و غلبه آن است و باید بسیار گرم شود.
- ✓ پرهیز کامل از سردی‌ها و بلغم‌زاها
- ✓ بخور نعنای خشک یا پونه کوهی سپس یک قطره روغن سیاهدانه یا جوشانده
- اسپند را در هر بینی چکانده و چند دقیقه بعد پودر یک عطسه آور مانند

- فلفل را بو کرده تا اخلاط خارج شوند و اين منوال را تا ۴۰ روز تکرار کنید
(موقع ريختن قطره سر به سمت پايين باشد تا قطره در مغز برود)
✓ آب انار شيرين را با عسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بينى بریزيد.
✓ بادکش روى کتف تا ۱۴ جلسه
✓ روغن مالى در جهت حرکت عقربه‌هاى ساعت روى معده
✓ مالیدن روغن‌هاى گرم مانند کنجد روى پيشانى و گونه‌ها خصوصاً بعد از حمام
و در شب و گذاشتن کلاهى گرم بر سر به منظور گرم کردن آن

تب

تب نشانه عفونتى در بدن است که تدبير بدن مى‌خواهد با گرم کردن بسيار خود عوامل ايجاد عفونت را از بين برده و دفع کند پس تب در حالت عادى خوب است و پاکسازى کننده بدن است و دست به درمان آن نبريد اما اگر زياد شده و نگران کننده مى‌توان آن را تعديل بخشيد البته نسخه زير درمان کننده آنى تب است و پس از چندی تب پايين مى‌آيد.

- ✓ در ابتدا سرکه طبيعى انگور و اگر در دسترس نبود آبلیمو را گرفته و پيشانى و شقيقه‌هاى بیمار و همچنين سر او را كاملاً مالش دهيد و كمى نيز زير زبان وى بریزيد و بگذاريد تا بیمار كاملاً از شیشه‌ى آبلیمو استشمام کند و خنک شود اين کار به سرعت تب را پايين مى‌آورد مى‌توان از دوغ شربت آبلیمو، خيار يا ضماد پوست هندوانه نيز استفاده کرد.

تب و لرز

چنانچه در تب عفونت زياد باشد بدن به لرزه مى‌افتد و تمام داروهاى آرامبخش اين مشکل را رفع مى‌کنند و اما درمان ساده آن به شرح زير است:

✓ دمکرده نعنای خشک یا پونه کوهی را پشت سر هم آرام آرام میل کنید و پس از بهتر شدن چنانچه تب وی زیاد بود نسخه های تب را کمی برای وی اجرا کرد.

ترس

از عوارض سودای تجمع یافته در قسمت جلویی مغز است و همین باعث بروز بسیاری از بیماری ها می شود و کنترل این بیماری و درمان آن بدون تردید باعث بهبود یافتن و تغییر بسیاری در شکل ظاهری بدن می شود. درمان این بیماری آنی است و نیاز به تغییر شرایط زندگی و.... ندارد و این ها توجه هستند یک لحظه تصمیم بگیرید و کارهای عجیب کرده و بدون ترس این کارها را انجام دهید و هم زمان شروع به مصرف نسخه زیر کنید تا خیلی سریع بهبود یابید از بین رفتن سودای این ناحیه از مغز از دو هفته تا سه ماه به طول می انجامد.

✓ پرهیز از مصرف سوداها الزامیست.

✓ استفاده از مواد مصرفی، گرم و تر و گرم و خشک خصوصا آن هایی که روی مغز تاثیر می گذارند.

✓ اصول تغذیه صحیح را به طور کامل رعایت نمایید.

✓ یک قطعه طلا را پس از شستن کاملاً حدودیست دقیقه جوشانده و روزی یک لیوان استفاده شود تا ۱۰ روز و سپس یک روز در میان استفاده شود تا ۷ جلسه و میتوان در خانم ها این روند را ادامه داد.

✓ میوهی به ترسو را شجاع می کند.

✓ دمکرده زنجبیل روزی یک تا دو لیوان

✓ آب کرفس هر روز تا یک روز در میان استفاده شود

✓ بوی عطر مشک بسیار قوی عمل می کند.

- ✓ بادکش گذاری روی پایین تنه همچون ران ها و ساق پا تا ۱۵ جلسه یک شب در میان باعث انحراف مواد به پایین تنه می شود.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما آن را درمان کنید.

ترش کردن معده

حالت ترش کردن در معده در اکثر افراد دیده می شود و بیشتر مردم از حالت بد آن شکایت دارند و علت آن سردی معده است و همانطور که انسان در سردی خود را جمع می کند معده نیز در موقع خوردن غذای سرد خود را جمع می کند و همانطور که انسان در مقابل کسی که از او قوی تر باشد خود را جمع می کند معده نیز در مقابل غذاهای سنگین و دیر هضم و نپخته خود را جمع می کند و در این حالت به علت جمع شدن معده شیره معده و یا غذای حل شده در معده برگشت خورده و به علت وجود آنزیم های تند و گرم هضم غذا فرد احساس ترش یا سوزش در گلو خود احساس می کند و بهبود آن کار آسانی است و همان آن می توان آن را از بین برد یا از آن پیشگیری کرد اما علت اصلی آن که سردی معده یا ضعف آن است باید درمان شود و گرم شود که نیازمند زمان است از سه هفته تا سه ماه طول می کشد زیرا تا وقتی سردی در معده باشد هر غذایی که خورده شود در معده سرد می شود و باید از خوردن غذاهای سرد مزاج و رطوبتی تا چند ماه پس از بهبودی پرهیز کرد تا معده گرمای خود را بازیابد.

- ✓ پرهیز از خوردن غذاهای سرد مزاج و بلغمی مانند : تمامی لبنیات، ترشیجات، لوبیا، باقلا، ماهی، مرغ، چای، میوه های تابستان و نرسیده، غذاهای خام مثل برنج بدون زیره یا زعفران.

- ✓ مصرف مدام ادویه های گرم و زیره در غذا و خوردن خرما و عسل، سیر و پیاز

و....

- ✓ در هر وعده غذایی حتما از زیره سبز یا سیاه و ادویه آویشن استفاده کنید.
- ✓ نان سبوس دار استفاده کنید و سبوس را در غذای خود بریزید.
- ✓ روزی دو لیوان از دمکرده نعنای خشک استفاده کنید.
- ✓ روغن مالی و بادکش گذاری روی معده در جهت عقربه های ساعت روزی یک بار و هر بار ۷ دقیقه بماند که می توان همزمان از ۳ لیوان استفاده کرد.
- ✓ پودر گشنیز خشک شده یا پودر تخم آن را به طور مساوی با خاک قند مخلوط کرده و بعد از غذا یک قاشق مصرف کنید.
- ✓ نیم ساعت قبل و بعد از غذا مایعات مصرف نشود.
- ✓ تا دو ساعت بعد از غذا میوه جات نخورید و به معده اجازه هضم غذای قبلی را دهید و در طی روز بیش از سه وعده غذا نخورید.
- ✓ شب به سمت پهلوی چپ بخوابید تا کبد روی معده قرار گیرد و گرمای آن کمک به گرم کردن معده کند.
- ✓ سعی کنید در هنگام شب از خوردن مایعات خصوصا آب پرهیز کنید.

ترک خوردگی و چروک لب

- علت آن از خشکی است و غلبه یا به هم ریختن اخلاط صفرا و سودا این حالات را ایجاد می کند و درمان آن چربی ها و رطوبت است.
- ✓ پرهیز از صفرازاها و سودازاها
- ✓ مالیدن کره حیوانی، روغن کنجد و یا روغن زیتون به موضع روزی دو یا سه بار.
- ✓ رب انار را با آب غوره مخلوط کرده و کمی بجوشانید تا یک قل بخورد و در یخچال بگذارید و یک ساعت قبل از خواب یک قاشق غذا خوری میل کنید.
- ✓ رفع یبوست و گرمای کبد الزامی است.
- ✓ شربت اسپرزه بسیار کارآمد است.

ترک دست و پا یا سینه و پستان

از خشکی است که از کبد یا مزاج و بیماری های مزاج حاصل می شود.

✓ پرهیز از مواد صفرازا و سودازا

✓ قرار دادن موضع در آب گرم شده برگ چغندر بسیار عالیست.

✓ دست و پا را می توان با کره ی حیوانی چرب کرد و مرتب این کار را تکرار نمود.

✓ سینه و پستان را باید با روغن کنجد و زیتون به صورت یک روز در میان چرب کرد.

✓ در صورت داشتن یبوست باید حتما آن را درمان کرد.

تقویت حافظه و فراموشی کوتاه مدت

ضعف حافظه کوتاه مدت در دو مزاج اتفاق می افتد که اکثرا در نوع بلغمی جای می گیرند و از رطوبت زیاد مغز و سردی بدن حاصل می شود و نوع دوم ضعف صفراوی است که از گرمای زیاد می باشد و فرق این دو در این است که در بلغمی مزاج ها فرد حرف را متوجه شده و درک می کند و یا چکیده ای از حرف ها در ذهنش رفته و پس از چندی فراموش می کند اما در نوع صفراوی فرد در ظاهر متوجه شده و بسیار تایید کرده و همراهی می کند اما پس از اتمام سخنان تمامی حرف ها را فراموش کرده و به دنبال سخنانی دیگر می رود و از شدت آتش درونی بی حوصله است که این افراد بسیار کم هستند و اگر به طور صحیح تعدیل مزاج یابند به نابغه ای تبدیل می شوند.

✓ در نوع سرد پرهیز از مصرف خوراک سرد و مرطوب و در گرم مزاج ها پرهیز از صفرازاها

✓ حجامت کردن در افراد گرم مزاج خصوصا حجامت ماستوئید و لاله گوش

- ✓ بادکش گذاری در سرد مزاجان هر شب روی کتف و قفسه سینه تا ۴۰ روز جهت تقویت عمومی بدن هر بار هفت دقیقه
- ✓ مالیدن روغن کنجد در سرد مزاجان هر شب روی ملاج و روغن گل بنفشه در گرم مزاجان در سرد مزاجان مخلوطی از زنجبیل و عسل را روزی یک قاشق غذاخوری بخورد.
- ✓ هر روز صبح ۲۱ دانه مویز به همراه کمی عسل میل کنید.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما آن را درمان کنید.
- ✓ رعایت سته ضروری بسیار موثر است
- ✓ مصرف به بعنوان صبحانه تا یک هفته
- ✓ در سرد مزاجان مصرف خرما و انجیر خشک بسیار توصیه می شود
- ✓ جهت اقدامات بعدی به طبیب طب سنتی مراجعه کنید

تکرار عادت ماهیانه

- ✓ پرهیز از صفرازاها
- ✓ شبی ۲۰ سی سی عسل تزریق در واژن شود تا کمتر از هفت شب
- ✓ تا سه هفته روزی ۲۱ دانه اسپند را با رب انار قورت دهید غیر از زمان عادت ماهیانه
- ✓ عدسی به صورت آب پز که ادویه تند در آن استفاده نشده باشد میل نمایید.
- روزی یک یا دو بشقاب
- ✓ بادکش مثلثی روی دو کتف روزی یک بار هر بار ۷ دقیقه غیر از زمان عادت ماهیانه
- ✓ داروهای آرامبخش را در همین کتاب انتخاب کرده و مصرف کنید.

✓ جهت استفاده از داروهای بیشتر باید تحت کنترل پزشک طب سنتی قرار بگیرید.

تیروئید پرکار

غده تیروئید همانند دماسنجی در بدن در ورودی و خروجی هوا در بدن یعنی گلو عمل می‌کند و در گرمای بدن تیروئید بالا می‌رود و در اصطلاح می‌گوییم پرکار است و در سردی بدن تیروئید پایین می‌آید و می‌گوییم تیروئید کم کار و این حکمتی دارد برای خلق که دمای بدن خود را بدانند و بالا و پایین بردن عدد دماسنج تاثیری ندارد بر سلامتی و باید دمای بدن کنترل شود از این رو جهت کم کردن دمای بدن و تیروئید پرکار باید بدن را خنک کرد و دوره درمان آن در صورت انجام تمام خنک کننده‌ها از یک تا پنج ماه می‌باشد.

✓ پرهیز از صفرازاها و گرم کننده‌ها مانند، نمک، فلفل و ادویه جات، بادمجان، تخم مرغ، پیاز، سیر، خرما، عسل، گردو، مغز دیگر دانه‌ها، طلا، عصبانیت، استرس و اضطراب، فعالیت در هوای گرم و ظهر.

✓ مصرف : لبنیات، ترشیجات، خیار، کدو، ماهی، مرغ، میوه‌های تابستانی، لباس آبی و....

✓ سعی کنید صبح زود در هنگام رطوبت هوا بیدار شده و تنفس عمیق بکشید.
✓ مقداری کدو و یا خیار را در ماست رنده کرده و روزی یک بار روی گلو ضماد کرده و ماساژ دهید.

✓ استفاده از روزی سه تا پنج لیوان شربت عسل آب لیمو (یک لیوان آب + دو قاشق آب لیمو + یک قاشق آب نارنج + نصف قاشق عسل).

✓ آویز کردن گردنبندی از نقره روی گلو نیز بسیار مفید است.

✓ هر روز ظهر به جای ناهار از لبنیات استفاده شود خصوصا دوغ و خیار

تیروئید کم کار

غده تیروئید همانند دماسنجی در بدن عمل می کند و در ورودی و خروجی هوا در گلو واقع شده است و چنانچه بدن سرد باشد این دماسنج پایین می آید و در اصطلاح به آن تیروئید کم کار می گویند و چنانچه بدن گرم باشد تیروئید پر کار می شود و بالا و پایین بردن عدد دماسنج تاثیری بر سلامتی و دمای خانه نخواهد گذاشت و شما حتما باید بدن و دمای آن را اصلاح کنید و به هر نحوی که می توانید باید بدن را گرم کنید و دوره‌ی درمان کامل آن به این روش از دو ماه تا هشت ماه طول می کشد.

✓ پرهیز از تمامی سردکننده‌ها مانند خواب زیاد، لباس آبی، لبنیات، ترشیجات، سیب زمینی، گوجه، بادمجان، خیار، مرغ، ماهی، بدلیجات فلزی، میوه‌های تابستان و هر چیزی که موجب سرد شدن بدن می شود.

✓ مصرف موارد گرم کننده مانند : نخود، گوشت، کباب، تخمه و مغز دانه‌ها، نمک و ادویه جات، خرما، عسل، پیاز، سیر، طلا، لباس زرد و نارنجی.

✓ هر روز حداقل هفت عدد خرما، نیمه خشک مصرف شود.

✓ روزی ۴ تا ۷ لیوان شربت آب عسل مصرف شود (یک لیوان آب گرم + یک قاشق عسل)

✓ در تمامی غذاها از ادویه جات تند خصوصا فلفل سیاه و زردچوبه استفاده شود.

✓ هر شب ۴۰ دانه سیاه اسفند را به همراه کمی رب انار قورت دهید و معجزه آن را در گرم کردن بدن ببینید و آن را تا ۴۰ شب ادامه دهید.

✓ روغن مالی با روغن‌های گرم مثل کنجد روی گلو و بادکش گذاری روی گلو روزی ۷ دقیقه.

✓ بدن را مدام با لباس‌های گرم بپوشانید و مانع از سردی آن شوید.

✓ در تمامی غذاها از پیاز و سیر به وفور استفاده شود.

- ✓ در مصرف برنج حتما از زیره سیاه استفاده شود تا سردی برنج را کم کند.
- ✓ هر روز از دمکرده نعناع و زیره استفاده کنید تا ترش کردن و نفخ معده شما برطرف شود و حافظه کوتاه مدت خود را بازیابید. (یک قاشق مخلوط نعناع خشک + زیره سیاه برای ۱,۵ لیوان آب دم بکشد و می توان با عسل آن را شیرین نمود و روزی دو استکان میل کرد).
- ✓ یک عدد زرده تخم مرغ را با کمی نمک و فلفل سیاه مخلوط کرده و روی گردن ضماض کنید و کمی بماند و اگر مدت این ضماض زیاد شود احتمال دارد گرمای آن قسمت بیرون بریزد و جوش بزنید.

جوش صورت و بدن

چنان که مواد مذاب درون زمین از شدت گرما از زمین بیرون می زنند گرما و بخار زیاد درون بدن نیز می خواهد از پوست بیرون بزند و جوش را روی پوست ایجاد می کند و جوش بدن به علت گرمای خون است (دم) و جوش صورت به علت گرمای آزاد در بدن (صفرا) و از آنجا که گرما تمایل به بالا رفتن دارد در سر جمع شده و جوش را ایجاد می کند. هرچند به طور کلی جوش از گرمای زیاد است اما جای جوش علل مختلفی دارد.

- ✓ باید پرهیز از خوردن غذاهایی که دم و صفرا را افزایش می دهند کرد مانند : خرما، عسل، پیاز، سیر، نمک، ادویه جات، زیره، تخمه، مغز دانه ها، کره، کنجد، نخود و تمام غذاهای گرم و همچنین زیاد غذا خوردن نیز بدن را گرم می کند.

- ✓ استفاده از غذاهای سرد و تر و بلغم زا مانند : لبنیات بجز ماست، ترشیجات، سیب زمینی، خیار، ماهی، مرغ و دیگر بلغم زاها

- ✓ هر روز کمی پوست داخلی هندوانه را روی موضع گذاشته و بماند.

- ✓ هر شب کمی خیار بدون پوست یا آب پرتقال یا آب لیمو یا شیر کم چرب را روی صورت مالش داده و تا صبح بماند.
- ✓ روزی سه تا پنج لیوان استفاده از شربت آب عسل (یک لیوان آب + یک قاشق مربا خوری عسل + آب نارنج + آب لیمو).
- ✓ روغن مالی روی ساق پا با روغن زیتون و بادکش گذاری روی پا هر روز هر بار ۷ دقیقه.
- ✓ کدو را رنده کرده و درماست بریزید و روی صورت دو روز یکبار ضماد کنید.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کرد.

چربی خون سرد

- زیادی تری گلیسیرید در خون را چربی خون سرد می گویند و درمان آن داروهای گرم به ترتیب زیر است و پرهیز کردن از مصرف غذاهایی با طبع سرد
- ✓ استفاده از دمکرده هایی مانند نعنای خشک، آویشن، اسفناج، گزنه، زیره سیاه، عناب در طی روز با هم یا جدا جدا روزی سه تا پنج لیوان
- ✓ آش گندم دوبار در هفته با پیاز فراوان
- ✓ هر شب کمی گردو با مقدار کمی پنیر شود به عنوان شام میل کنید
- ✓ استفاده زیاد از شامی، بادمجان، روغن کنجد، هل، سویا، عدس، نخود فرنگی، پیاز و سیب به مرور زمان چربی را پایین می آورد.

چربی خون گرم

- زیادی کلسترول در خون را چربی خون گرم می نامند و درمان آن به سردیجات تند و تیز و ترش است.
- ✓ پرهیز از مصرف غذاهایی با طبع گرم

✓ سماق و آش سماق، رب انار، گردو و روغن زیتون این نوع چربی را پایین می آورند.

✓ روزی نصف استکان آب زرشک یا شربت آبلیمو با شیرینی خیلی کم

✓ مصرف سیب زمینی خصوصا با پوست آن

✓ مصرف پرتقال و خرمالو و میوه هایی از این قبیل و ترش مزه بسیار مفیدند.

✓ دمکرده گزنه روزی سه لیوان

✓ جهت استفاده از داروهای بیشتر به طبیب طب سنتی مراجعه کنید.

حبس ادرار

علل مختلف دارد و از آنها به علت سردی و سودا می باشند و مشکلات روانی و اعصاب نیز نقش مهمی را دارد که بیمار نمی تواند دفع ادرار داشته باشد و به راحتی درمان می شود.

✓ پرهیز از خوردن بلغم زها تا ۴۰ روز مانند لبنیات، ترشیجات، ماهی، مرغ، لوبیا و باقلا و.....

✓ پیاز رنده شده تند را بدون روغن تفت داده و روی مthane ضماد کنید تا همان آن بیماری رفع شود.

✓ مقداری اسفناج را در آب اسفناج ریخته و روزی یک لیوان میل کنید

✓ روغن مالی روی مthane و کلیه ها

✓ بادکش گذاری روی مthane و کلیه ها روزی یک بار به مدت هفت دقیقه به منظور گرم نمودن آن نقاط

✓ مصرف خیار و سوپ خیار بسیار مفید است

✓ استفاده از مدرات گرم درمان آنهاست و باید تا یک ماه استفاده کنند مانند

خربزه

خارش واژن در غیر زمان حاملگی

- ✓ شستشوی واژن با آب گشنیز یا جوشانده آن یا آب کاهو
- ✓ غلبه مزاج خود را هر چه هست از بین برده و سته ضروریه را رعایت نماید.
- ✓ روغن مالی دور واژن با روغن گل بنفشه یا زیتون

خارش های صفراوی و سوداوی ملتهب

- از گرما و خشکی است، حال این خشکی می تواند از سودا نیز باشد و رطوبت رسانی موضعی بهبود دهنده آن است و درمان اصلی آن اصلاح تغذیه است.
- ✓ رعایت سته ضروریه و پرهیز از مواد صفرازا و سودازا
- ✓ مالیدن روغن گل بنفشه یا بادام شیرین به موضع روزی یک یا دو بار
- ✓ مصرف خیار و دوغ بسیار مفید است.
- ✓ مالیدن خیار و یا پوست هندوانه و ضماد یکی از این دو روی موضع در صورت خارش زیاد
- ✓ دو قاشق نشاسته را در آب سرد حل کرده و به موضع مالش دهید.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را رفع کرد.

خشکی دهان

در صعود صفرای بسیار به بالا و حلق ایجاد خشکی کرده و رطوبت را از بین می برد و اینجا خوردن آب سرد خشکی را بیشتر کرده چنانچه زمانی که در دیگ خشک و گرم آب سرد ریخته شود بخار می شود و خشکی ایجاد می کند و رسوب می کند بهبود اولیه آن راحت است و اما درمان کامل آن که صفرای کبد می باشد تا دو ماه یا کمتر طول می کشد.

- ✓ پرهیز از موارد صفرازا مانند: پیاز، سیر، خرما، عسل، گردو، کنجد، نمک، ادویه جات، لباس گرم و رنگ زرد و نارنجی.
- ✓ مصرف بلغم زها مانند: لبنیات، ترشیجات، لوبیا، باقلا، مرغ، ماهی، لباس آبی، خواب زیاد خصوصا صبحگاهی و....
- ✓ استفاده مدام از آب ولرم و چرخاندن آن در دهان و سعی شود که دفعات آب خوردن را زیاد کرده و هر بار فقط چند جرعه بنوشید.
- ✓ استفاده از شربت عسل آب غوره روزی سه لیوان (یک لیوان آب + یک قاشق مربا خوری عسل + دو قاشق آبغوره، یک آبلیمو)
- ✓ بادکش گذاری روی ساق پا هر روز یا یک روز درمیان.
- ✓ روزی دو تا سه برگ نعنای را در دهان بجوید.
- ✓ استفاده نکردن از جای سیاه.
- ✓ می توان روزی یک بار لیمو یا پرتقال را روی گلو مالش داد تا حلق را تحریک به جذب رطوبات کرد.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کرد.

خودخوری و منفی بافی

خود خوری و منفی بافی از سودا می باشد که معادل خاک است و همانطور که اگر خاک را در طبیعت بررسی کنیم مدام در حال تجزیه و تحلیل خود است انسان سوداوی نیز مدام در حال تجزیه خود و در اصطلاح خود خوری می باشد و مدام خود و اجزای خود را ناسالم می پندارد و این از خاصیت سودا است نه از او در واقع با کم کردن سودا از مغز بیمار و پاکسازی بدن او می توان این حالت را از او برداشت و پاکسازی بدن در حالت طبیعی یک چله یعنی چهل روز به طول می انجامد اما پاک کردن سر از سودا در هفته های اول امکان پذیر است و رعایت

کردن تغذیه در این بیماران بسیار موثر است و می‌تواند روند درمان را سرعت بخشید.

- ✓ پرهیز از خوردن مواد خشک و سودازا مانند : غذاهای مانده و یا فست فودی، نوشابه، ترشیجات، گوشت گاو و گوساله، عدس، قارچ، بادمجان، گوجه، ماست، تنقلات، روغن مایع و جامد صنعتی و آب نجوشیده، چای
- ✓ مصرف مدام آب گوشت، انگور، خربزه، کنجد، آلو بخارا،.....
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید.
- ✓ سعی شود یک وعده از غذای روز را به خوردن انگور اختصاص دهید که پیشنهاد می‌شود ناهار باشد و زیاد بخورید آن را.
- ✓ استفاده مدام از شربت عسل روزی سه تا شش لیوان (یک لیوان آب گرم + یک قاشق عسل + یک قاشق آب لیمو طبیعی)
- ✓ دو قاشق خاکشیر را در یک لیوان آب جوشانده و روزی دو لیوان مصرف شود.
- ✓ بخور عسل را هر شب انجام دهید به این شیوه که کمی عسل را جوشانده و با انداختن پارچه‌ای روی سر مدام تنفس کنید تا کامل عرق کنید.
- ✓ یک عدد آجر تازه را داغ کرده تا کاملا سرخ شود سپس آن را در ظرف آب انداخته و بخور بگیرید که تمام اخلاط غلیظ سر را شستشو می‌دهد و یک روز در میان آن را تکرار کنید.

خون دماغ

از دیدگاه طب سنتی این مسئله دو علت دارد یک غلبه دم یا زیادی خون است و دیگر ضعف عروق بینی و تفاوت این دو در این است که در نوع اول فرد بسیار گرم

مزاج و سرخ رنگ بوده و در نوع دوم بینی در لمس سرد است و بهبود آنی این مسئله راحت است اما درمانش بستگی به درجه آن از ده روز تا سه ماه به طول می انجامد.

✓ پرهیز از گرم و ترها برای نوع دموی و پرهیز از بلغم زها برای نوع دوم
 ✓ ریختن پودر پوسته تخم مرغ یا گچ دیوار در بینی و دمیدن در آن باعث بند آمدن آن می شود و یا مالیدن آن با سرکه های طبیعی روی پیشانی را انجام دهید.

✓ بادکش گذاری روی پایین تنه هر شب تا یک شب درمیان تا ۴۰ جلسه به منظور کشاندن مواد به پایین تنه
 ✓ در ضعف عروق بینی باید روزی چند بار مخلوطی از آب عسل + نمک را در بینی ریخته و شستشو دهید.

✓ در نوع دموی چکاندن آب تازه تره در بینی هر روز باید انجام شود
 ✓ در نوع دموی باید مزاج دم تعدیل یابد و از خوردن دم زها پرهیز کرده و تکرار حجامت با دستور طب سنتی مجاز است.

درد عضلات ساق پا

اکثر دردها از سردی است که معمولا در هنگام شب یا سرد شدن درد بیشتر می شود و با گرم کردن آن نقطه درد آرام می شود و در خیلی ها و مسن ترها درد از سردی نفوذ کرده و سرد شدن استخوان نیز رخ می دهد که در هر دو صورت درمان هر دوی آنها با گرم کردن آن نقاط و پاکسازی خون از اخلاط بلغم و سودا و رفع گرفتگی رگ های پا از سردی زیاد حاصل می شود و دوره بهبود آن تا سه هفته حاصل می شود اما در برخی شرایط جهت درمان کامل آن باید تا ۴۰ روز یا دو ماه آن را ادامه داد.

✓ پرهیز کامل از بلغم زها و سوداها مانند هوای سرد و لبنیات، ترشیجات، سرکه، تخم مرغ، لوبیا، باقلا، نوشابه، خیار و....

- ✓ مصرف زیاد صفرازاها مانند : ادویه جات گرم، پیاز، سیر، هویج، آجیل، خرما، زیاد، عسل، شربت آب عسل و.....
- ✓ روغن مالی روی ساقین و زانو با روغن های گرم مانند : کنجد، بادام تلخ، سیاهدانه روزی دو تا سه بار به طوری که موضع کاملا داغ و ملتهب شود.
- ✓ بادکش گذاری روی ساق پا هر بار دو لیوان به مدت هفت دقیقه و این عمل را هر شب تا یک شب در میان تکرار کنید.
- ✓ یک عدد زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط کرده و دور زانو و ساق پا ضمد کنید و شب تا صبح بماند سپس در تشت آب گرمی نمک ریخته و پا را درون آن قرار دهید و ۲۰ دقیقه بماند و این کار را هر روز تکرار کنید تا کاملا درد متوقف شود.
- ✓ دمکرده نعنای خشک + بابونه روزی دو یا سه لیوان به همراه عسل.
- ✓ مصرف کباب ماهیچه گوسفند یک شب در میان.
- ✓ فسنجان بادام هفته ای یک مرتبه.
- ✓ روزی هفت عدد انجیر خشک مصرف شود.

درد یائسگی

- ✓ یک لیوان آب هویج + یک قاشق عسل روزی سه لیوان مصرف شود.
- ✓ شبی ۲۰ سی سی عسل را وارد واژن نمایند تا ۵ شب
- ✓ ادرار را نباید نگه دارند.
- ✓ چرب کردن اطراف واژن با روغن گل بنفشه یا زیتون

دردهای عادت ماهیانه

علل زیادی می تواند این نوع درد را حاصل کند که اکثر موارد با پرهیزات غذایی زیر این دردها رفع می شوند و می توان از نسخه زیر جهت درمان کامل آن استفاده کرد.

- ✓ مواد غذایی با طبع سرد و ترشیدجات و سیر و پیاز باید در این دوره پرهیز شود و تا زمان خلاص کامل از این دردها کمتر مصرف شوند.
- ✓ مصرف زیاد لبنیات باعث دردهای شدید می شود و به مرور زمان نظم پریودی را به هم ریخته و بیماری های دیگری را ایجاد می کند.
- ✓ شستشو و استحمام زیاد درد را تشدید می کند
- ✓ نباید در این زمان آب زیاد مصرف کرد و فقط جهت رفع تشنگی آب استفاده شود.
- ✓ جهت رفع درد پریودی می توان از مغز تخم خربزه استفاده کرد که شاید بهترین درمان آن باشد.
- ✓ باید بدانید که عرق رازیانه را می توان در تمامی بیماری های زنان استفاده کرد و معجزه های در این بیماری ها است می توان روزی یک تا سه لیوان برحسب نیاز استفاده کرد
- ✓ در زمان غیر عادت بادکش گذاری روی رحم تا ۱۴ جلسه
- ✓ دمکرده پونه و آویشن دردهای کمر را رفع کرده و عادت را منظم می کند .

دلواپسی و استرس

دلواپسی شامل میشود از همیشه نگران بودن و احساس ضعف و ناتوانی در انجام کارهای روزمره و استرس در مورد سرنوشت کارها که از سردی و بی بخاری بدن یا نبودن صفرا و اعتماد به نفسی حاصل می شود و درمان آن تقویت قلب و خون و گرم کردن بدن است که در خیلی از این حالات مسئله از حالات بد معده ایجاد می شود که به علت بد غذایی یا هر علت دیگری اخلاط غیر طبیعی و بلغم در معده جمع شده و مانع از دریافت صفرای غذا می شود و بهبود آن تا هفته اول مشخص می شود و تا یک

ماه ادامه خواهد داشت اما درمان کامل آن نیازمند رعایت برخی رژیم‌های غذایی است که به ترتیب زیر می‌باشد:

- ✓ پرهیز از مصرف سردی جات و بلغم زها مانند : تمامی لبنیات، ترشیجات، خیار، گوجه، برنج، مرغ، ماهی، آب یخ، و آب بین غذا خوردن و.....
- ✓ مصرف بیشتر گرم کننده‌ها و قوت دهنده‌ها مانند : پیاز، سیر، خرما، عسل، نخود، هویج، کرفس، ادویه جات، کنجد و.....
- ✓ هر شب ۲۱ دانه سیاه اسپند را با رب انار قورت دهید و تا ۴۰ شب ادامه دهید.
- ✓ مالیدن روغن کنجد روی ملاح و پیشانی هر شب قبل از خواب
- ✓ بویدن عطر گل محمدی
- ✓ هر شب قبل از خواب صورت خود را با گلاب خوشبو بشوید.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید.
- ✓ روغن مالی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت روی معده هر روز با روغن‌های گرم و بادکش گذاری روی معده یک روز درمیان
- ✓ مصرف پیاز داغ و سیر داغ با نعنای خشک و مخلفات دلخواه یک روز درمیان
- ✓ در آقایان مصرف زیاد نخود و آب نخود توصیه می‌شود که بهتر است به همراه پیاز و سیر باشد و در خانم‌ها دمکرده رازیانه و عرق رازیانه بسیار عالی است که هر روز استفاده شود.
- ✓ ذکر یا حی یا قیوم روزی ۱۱۰ بار بسیار گرم کننده و قوت بخش می‌باشد.
- ✓ برنامه‌ریزی کردن برای کارهای روزمره به تنهایی ذهن را از دلشوره و نگرانی دور می‌کند.
- ✓ پرهیز از زیادی جماع و استمناء که تحلیل دهنده قوی قوا و ارواح می‌باشد.

دندان درد

دندان درد دردی است طاقت فرسا که راحت می‌توان آن را در خانه درمان کرد این درد علل مختلف درونی و بیرونی دارد که علل درونی آن می‌تواند مشکلات معده باشد که با ایجاد اسید و ترش کردن در مرور زمان این عارضه را ایجاد می‌کند یا مشکلات ریه و.... و علل بیرونی آن مصرف آب بین غذا و ضربه به دندان، مصرف مواد بسیار گرم و بسیار سرد با فاصله کم و... می‌باشد که هر دو باعث ایجاد و رسوب سودا و یا صفرا در دندان می‌شوند که به علت خورنده بودن این دو خلط باعث تحریک سیستم عصبی دندان شده و درد را ایجاد می‌کند تسکین درد آن راحت است و با نسخه‌های زیر می‌توانید سریع آن را آرام کنید اما درمان کامل و بازسازی آن نیازمند زمان و پاکسازی بدن می‌باشد.

✓ پرهیز از خوردن مواد سرد و اسیدی مانند نوشابه، چای، غذاهای فست قودی، شیرینی جات صنعتی، لبنیات، میوه‌های تابستان، لیمو و....

✓ درمان دندان درد : کمی عسل را با دارچین مخلوط کرده و روی دندان ضماط کنید.

✓ آب پیاز را با پنبه روی آن ضماط کنید و بماند.

✓ پس از آرام شدن درد دندان برای درمان و رفع چرک آن موارد زیر را هر روز انجام دهید سرکه انگوری را مرتب در دهان چرخانده و بیرون بریزید.

✓ هر شب دندان و لثه را با مخلوط عسل و آب پیاز بمالید.

دیابت نوع سرد

بدنی سرد همراه با دست و پای بسیار سرد دارند معمولاً چاق هستند و پوستی روشن دارند و افت قند نیز پیدا می‌کنند.

✓ یک قاشق عسل را در نصف لیوان عرق نعناع ریخته و یک قاشق سرکه انگور اضافه نموده و مابقی را آب ریخته و روزی دو لیوان استفاده کنید

- ✓ شبی ۲۱ دانه سیاه اسپند را با کمی رب انار قورت دهید تا ۴۰ شب
- ✓ دو قاشق خاکشیر در یک لیوان آب گرم ریخته و روزی دو لیوان استفاده شود
- ✓ سوپ گندم با پیاز فراوان هفته‌ای سه بار
- ✓ روغن مالی با روغن‌های گرم مانند کنجد روی کلیه‌ها روزی دو بار
- ✓ دمکرده گزنه به همراه عسل مرغوب و یا دمکرده پوست گردو و بسیار مفید است روزی سه یا چهار لیوان
- ✓ بادکش گذاری روی کلیه‌ها تا ۴۰ جلسه هر شب و یک شب درمیان و هر بار ۷ دقیقه بماند
- ✓ روزی ۷ عدد بادام را کاملاً بجوید
- ✓ شیر انگور را با ارده کنجد مخلوط کرده و به عنوان صبحانه استفاده کنید
- ✓ رفع یبوست الزامیست
- ✓ جهت استفاده از داروهای بیشتر به طب سنتی مراجعه نمایید.

رفع تیرگی زیر چشم

- گودی زیر چشم و تیرگی آن نشان از ضعف بدن و غلبه خلط سودا در خون دارد که درمان اصلی آن پاکسازی خون است که با اصلاح تغذیه و رعایت سته ضروریه ممکن است اما از بین بردن این علامت بدون کم کردن سودا کمی سخت است و پیشنهاد می‌شود که داروهای بخش افسردگی از همین کتاب را رعایت نمایید که داروهای ضد سودا می‌باشند و برای رفع تیرگی و گودی زیر چشم ترتیب زیر را انجام دهید.
- ✓ پرهیز از سوداها
 - ✓ مالیدن روغن زیتون جهت رفع گودی زیر چشم بسیار موثر است و گوشت سازاست.

✓ هر شب قبل از خواب شیر پرچرب را روی پوست مالش داده و تا صبح صورت را نشوئید.

✓ قبل از خواب یک لیوان آب کرفس یا هویج میل کنید

✓ مصرف شیرموز در آن‌هایی که مشکل معده ندارند توصیه می‌شود.

✓ رفع یبوست الزامیست

✓ جهت اقدامات بعدی به طب سنتی مراجعه کنید.

رماتیسم

بیماری شایع که معمولاً در سن بلغم و سودا از ۳۰ سالگی به بعد ایجاد می‌شود و از غلبه بلغم یا سودا در رگ‌ها حاصل می‌شود که هرچند که فرد گرم مزاج باشد باید سردی‌ها را از او گرفت چرا که رماتیسم می‌تواند حاصل از سودای سوخته از صفرا نیز باشد که باز هم درمان آن به گرمی است و بیماری از سودا است در ۹۰ درصد افراد در دو هفته اول بهبودی حاصل می‌شود اما درمان کامل آن نیاز به پاکسازی کامل خون از سودا دارد و تا دو یا سه ماه به طول می‌انجامد.

✓ پرهیز از مصرف سودا و بلغم زها مانند : لبنیات، ترشیجات، نوشابه، سس، غذاهای فست فودی، بادمجان، عدس، گوجه و.....

✓ مصرف گرم کننده‌های مفاصل مانند: عسل، خرما، پیاز، سیر و.....

✓ روزی یک یا دو بار مفصل را در آب نمک گرم گذاشته و به مدت نیم ساعت بماند.

✓ یک عدد زرده تخم مرغ را با کمی نمک مخلوط کرده و دور زانو ضماد کنید و شب تا صبح بماند.

✓ آش‌های لعاب دار و بدون خمیر که شامل هویج، پیاز، قلم گوسفند یا گاو و ادویه جات باشد استفاده کنید.

- ✓ هر شب ۲۱ دانه سیاه اسپند را با رب انار قورت دهید تا ۴۰ شب
- ✓ روغن مالی کل بدن با روغن های گرم مانند سیاه دانه یا کنجد یا بادام تلخ هر روز یا روزی دو بار
- ✓ بادکش گذاری روی مفاصل درد و مفصل و عضلات قبل از موضع درد هر شب تا یک شب در میان تا ۴۰ جلسه
- ✓ روزی ۷ عدد خرما و انجیر خشک مصرف شود
- ✓ فسنجان بادام دو بار در هفته مصرف شود

ریزش قطره قطره ادرار

علت از سردی زیاد کلیه می باشد که اگر با سردی کبد نیز همراه شود رطوبت در بدن زیاد شده و این مشکل پیش می آید و در بعضی نیز از سردی زیاد کلیه ها رطوبت را جمع کرده و چنانچه کبد نیز گرم باشد آب کلیه را ملتهب کرده و ریزش قطره ای ادرار روی می دهد که از این رو این افراد مشکوک به داشتن دیابت نیز هستند خصوصا اگر معده آنان نیز سرد باشد و درمان آن با گرم کردن کلیه ها است و پاکسازی کننده های کلیه باید استفاده شود و بهبود آن تا هفته اول به طور معمول حاصل می شود و درمان کلی آن شاید تا دو ماه به طول انجامد.

- ✓ پرهیز از خوردن بلغم زها لبنیات، ترشیجات، چای، خربزه، برنج خالی، آب سرد، خیار، نوشابه و مواد مرطوب دیگر.
- ✓ روغن مالی روی کلیه ها و معده طوری که کاملا گرم شوند و این کار را هر روز انجام دهید.

- ✓ بادکش گذاری روی کلیه ها و مثانه روزی یک بار
- ✓ دوری از استرس و هوای سرد
- ✓ بستن پارچه ای دور کلیه به منظور گرم نگه داشتن کلیه

- ✓ تا مدتی پرهیز از جماع نمایید
- ✓ دمکرده گزنه و کمی نعنای خشک + زنجبیل روزی یک تا سه لیوان
- ✓ پوشیدن لباس بسیار گرم هنگام خواب
- ✓ مغز بادام ، پسته و فندق پودر شده را زیاد استفاده کنید
- ✓ کباب گوشت راسته و فیله بره با ادویه و چاشنی

ریزش مو

گرما و صفرای زیاد موجود در بدن همانند طبیعت تمایل به بالا رفتن دارد و در غلبه گرما در سر عوارض پدید می آید که یکی از آنها ریزش مو می باشد، ریزش مو به دو دسته در طب سنتی تقسیم می شود : که ریزش مویی که از وسط سر می ریزد را ریزش دموی یعنی از زیادی خون و گرمای خون حاصل می شود و دیگری را ریزش صفراوی نامند که جلوی سر و گوشه های آن ریزش دارد و گاهی این دو با هم اتفاق می افتد که غلبه دم و صفرا نامند.

درمان آن تا زیر ۲۷ سالگی قطعی است و از سه هفته تا چهار ماه طول می کشد و بیش از ۲۷ سالگی را کمی صبر لازم است و مراقبت بیشتر و شاید تا یک سال پرهیز، کاملاً برطرف شود.

- ✓ پرهیز کامل از خوردن غذاهای طبع گرم مانند : عسل، خرما، پسته، گردو، تخمه، پیاز، سیر، نمک و ادویه جات و.....
- ✓ مصرف سردی جات مانند : لبنیات، ترشیجات، سیب زمینی، خیار، گوجه، برنج، ماهی، مرغ و....
- ✓ هر روز کمی آب لیمو یا آب نارنج را به پنبه آغشته کرده و روی پوست مالش دهید تا سر را برای سردی تحریک کنید.

- ✓ روزی سه تا پنج لیوان مصرف شربت عسل آب نارنج (یک لیوان آب + یک قاشق مرباخوری عسل + دو قاشق آب نارنج و کمی آب لیمو).
- ✓ روغن مالی و بادکش گذاری روی ساق پا و پایین تنه هر روز با روغن زیتون یا هر روغن سرد و هر بادکش ۷ الی ۱۵ دقیقه بماند.
- ✓ خاک را با کمی آب لیمو یا آب نارنج گل کرده و شب یا روز روی سر ضماد کنید و تا ۲۰ دقیقه یا بیشتر به منظور تثبیت سرما در سر بماند که بسیار مجرب است.
- ✓ استفاده از شامپوهای خنک کننده مانند زیتون، سدر، ریحان و....
- ✓ قبل از حمام کمی ماست را روی سر مالیده و پس از یک ربع بشوید.
- ✓ در افراد دموی خون دادن یا حجامت مفید است و حجامت کردن بدن بیمار را نیز خنک می‌کند و بسیار توصیه می‌شود
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید.

زخم معده

زخم معده علل مختلفی دارد که همه آن علل باعث ایجاد خراش در معده شده و یا از بازسازی آن جلوگیری می‌شود و همانطور که می‌دانید زخم از سوداست و فقط ادویه خشک و نفوذ پذیر قادر به ایجاد خراش است و مصرف نوشابه یا نوشیدنی‌های گاز دار باعث تحریک غذا برای سرعت هضم آن می‌شود و از آن جهت که با فشار گاز نوشابه غذا پرس شده و حالت سنگی به خود می‌گیرد معده را اذیت کرده و امکان ایجاد زخم را فراهم می‌کند و با حتی مصرف آب هنگام غذا از آنجا که پرزهای معده را از کار انداخته و مانع حفاظت آن‌ها می‌شود و یا مصرف مسهلات از آنجا که فشار بسیاری به معده وارد می‌کنند و پرزهای معده نیز اگر حالت اسهال زیاد ادامه داشته باشد از بین

می‌روند و از علل زخم معده است و یا مصرف داروهایی با قلیائیت بالا از آنجا که سوزاننده و نفوذ پذیر بسیارند.

درمان همه‌ی این‌ها با ملینات و لینت دهنده‌هاست و باید رطوبت رسانی شود و با مصرف مواد لزج مانند کتیرا یا عسل کمک به ترمیم آن کرد بهبود آن به زودی صورت می‌گیرد و درمان آن نیازمند کمی زمان است.

✓ پرهیزات: پرهیز از مصرف تمامی ترشیجات و مواد گازدار لبنیات، سیب زمینی، چای، مرغ، گوشت گاو و گوساله، عدس، قارچ، میوه‌های تابستانی و سرخ کردنی بسیار، غذاهای خام، عصبانیت، گرسنگی، نان ترد و آش‌ها.

✓ صبح ناشتا و شب قبل از خواب حتما یک قاشق عسل میل شود و می‌توان عسل را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و سپس مصرف شود.

✓ یک قاشق بارهنگ را جوشانده و چند دانه کتیرا به آن اضافه کنید و قبل از هر وعده غذایی استفاده شود.

✓ دمکرده نعنای خشک روزی یک یا دو لیوان همراه با عسل.

✓ روغن مالی روی معده در جهت حرکت عقربه‌های ساعت

✓ استفاده از ادویه جات و یا دمکرده آویشن کمک به پرزسازی در معده می‌کند

خصوصا ادویه آن به مقدار زیاد

✓ استفاده از زیره در برنج و همچنین سبوس گندم

✓ استفاده از شیر پرچرب محلی به فاصله معین و هر بار نصف استکان تا ۳ یا ۴ بار در روز بسیار مفید است

✓ استفاده از شکم گوسفند

✓ استفاده از آشی که در آن مخلوطی از گشنیز، جعفری، کدو حلوایی و مواد لعاب دار دیگر باشد.

✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید.

زخم و شقاق نوک پستان و ترک خوردگی

- ✓ پرهیز از صفرازاها و سودازاها
- ✓ یک روز درمیان پستان را با روغن کنجد و روز بعد روغن زیتون مالش دهید و روزی دو بار تکرار کنید و پس از گذشت چند روز کاملاً درمان می شود.

زرد شدن اسکلرا (سفیدی چشم)

اسکلرا چشم در حالت عادی باید سفید و براق و شیشه‌ای باشد و زرد شدن زیاد آن علامت گرمای زیاد و صفرای درون بدن و سر می باشد که این گرما می تواند به طور ساده از گرمای غذا باشد یا علائم بیماری هایی از جمله یرقان و هپاتیت که این زردی را به راحتی می توان درمان کرد.

- ✓ پرهیز از خوردن غذاهای طبع گرم مانند : پیاز، عسل، خرما، سیر، گردو، تخمه، نمک، ادویه جات، بادمجان، تخم مرغ، زیره، کره، نخود و تمامی غذاها و پوشیدنی های گرم.

- ✓ استفاده از غذاهای سرد مزاج و بلغمی مانند : لبنیات، ترشیجات، مرغ، ماهی، میوه های تابستان، لوبیا و تمام سردی ها.

- ✓ هشت قطره آب لیموی طبیعی را در نصف استکان آب جوشیده حل کرده و در حالت ولرم در هر چشم یک قطره روزی دو بار بریزید.

- ✓ استفاده از روزی دو یا سه بار شربت عسل آب نارنج (یک لیوان آب + یک قاشق مربا خوری عسل + دو قاشق آب لیمو یا آب نارنج)

- ✓ در بیماری های حاد می توان یک قطره آب گشنیز یا آب دم کرده آن را در هر چشم روزی دو بار ریخت.

زهرها و گزیدگی‌ها

در گزیدگی‌های خطرناک ابتدا باید بالای قسمت را محکم بست که سم بالا و در بدن نرود سپس خیلی سریع روی موضع نیش زدگی را تیغ زده و کمک به خروج خون و سم کنید و سپس نمک و عسل را مخلوط کرده و ضماد کنید و مرتب عوض کنید و یا خاک را با کمی آبلیمو و آب گل کنید و همین کار را انجام دهید.

در مرحله دوم به بیمار عرق نعناع با عسل یا جوشانده غلیظ نعناع خشک با عسل می‌دهیم که چند لیوان آرام آرام بخورد.

سرخ شدن اسکلرا (سفیدی چشم)

اسکلرا چشم در حالت عادی باید سفید و براق و شیشه‌ای باشد و سرخ شدن آن به علت گرمای زیاد خون، پر خونی و فشار زیاد روی چشم و پری رگ‌ها می‌باشد که پس از تنظیم علت آن به راحتی می‌توان آن را از بین برد.

✓ پرهیز از خوردن غذاهای گرم و پر قوت مانند: گوشت قرمز، جگر، بادمجان، عدس، نخود، عسل، خرما، پیاز، سیر، نمک، ادویه جات.

✓ به اندازه ۱ یا ۲ قطره سفیده تخم مرغ را روزی یک بار در هر چشم بریزید و بماند.

✓ کمی خاک را با آب لیمو گل کرده و روی پلک ضماد کنید و تا ۲۰ دقیقه بماند.

✓ سعی شود بیشتر از سه وعده در روز غذا نخورید و از پر خوری جلوگیری کنید.

✓ روغن مالی و بادکش‌گذاری روی ساق پا و یا معده روزی یک بار جهت کشاندن خون به پایین تنه.

سرخ شدن صورت

سرخ شدن صورت از خون صالح و مزاج معتدل حاصل می‌شود که باید پوست را نیز پاکسازی کرد. غذاهایی با طبع گرم و تر مصرف کنید و مزاج خود هرچه که هست آن را تعدیل دهید و نسخه زیر را استفاده کنید.

✓ آرد باقلا + زاج سفید به همراه سرکه انگور و عسل و شیر + کمی آرد برنج را مخلوط کرده و ماسک صورت کنید.

✓ هر شب یک قاشق چای خوری اسفرزه را در نصف استکان شیر حل کرده و به صورت بمالید.

✓ از مصرف غذاهای دیر هضم و فست فودی پرهیزید خصوصا در شب

✓ شستشوی صورت با آب هویج توصیه می‌شود که نیم ساعت روی صورت بماند.

✓ مصرف خرما، چغندر سرخ و هویج به صورت مدام

✓ رفع یبوست الزامیست

✓ سرکه انگور را با پنبه روی گونه‌ها مالش دهید.

سرفه

سرفه علل مختلفی دارد که همه آن‌ها در دو گروه صفرا و سودا که خشک است و بلغم که سرد و تر است تقسیم بندی می‌شوند که در سرفه بلغمی در دهان و گلو خلط چرکی دیده می‌شود که معمولا از علل معدی هستند و نوع دیگر که دهان و گلو خشک هستند و از خشکی این عارضه پیش می‌آید که از علل کبدی است و سرفه نیز باید در حالت طبیعی انجام گیرد متوقف کردن کامل آن ظلمی است بر بدن چرا که سرفه یک تخلیه و شوک انفجاری است و یکی از بهترین تدبیرهای بدن برای پاکسازی ریه می‌باشد از اخلاط فاسد و مواد خارجی و درکل بیمار باید در این دوران

از مصرف غذاهای سنگین و سرد مزاج جلوگیری کند و با در نظر گرفتن نوع تر و یا خشک آن پرهیزات مخصوص خود را رعایت نماید.

✓ در موارد تر و بلغمی فرد باید از مصرف تغذیه‌ی سرد و تر جلوگیری کند مانند : لبنیات، ترشیجات، ماهی، مرغ، چای، خیار و....

✓ در موارد خشک باید از هر چیزی که خشکی سینه را زیاد می‌کند جلوگیری کرد اعم از صفرا و سودا مانند : نمک، ادویه جات، بادمجان، عدس، گوشت گاو و گوساله، چای، نوشابه، خرما و....

✓ پرهیزات کلی در این میان : سرخ کردنی‌ها، نوشابه، هوای سرد، آب یخ
✓ نسخه عمومی برای هر دو نوع : هویج را در شیر رنده کرده و به آن شکر اضافه نمایید و هر سه ساعت بنوشید.

✓ نسخه دیگر : پودر گشنیز خشک شده در عسل یا شیر
✓ نسخه دیگر : آب پیاز را با هم وزن آن عسل مخلوط نموده و پس از هر وعده غذایی یک قاشق مرباخوری مصرف نمایید.

✓ ماساژ مدام بند اول انگشت شصت دست آرام کننده سینه می‌باشد.
✓ روغن مالی روی قفسه سینه و کتف به طرف پایین بسیار مناسب است خصوصاً اگر با روغن زیتون انجام شود.

✓ بادکش گذاری در معده‌های سرد که سرفه بلغمی و چرکی دارند مناسب است و هر روز انجام دهند تا بهبودی کامل.

✓ در سرفه‌های بلغمی حتما باید یبوستشان برطرف شود.

✓ راه آخر در سرفه‌های بلغمی استفراغ یا قی است که در صورت نداشتن مشکلات قلبی یا ریوی و یا باردار نبودن می‌توان با مصرف دو یا سه لیوان آب نمک ولرم در حالت سجده انجام داد و یا به قسمت گلودرد کتاب مراجعه کرد.

✓ در هر دو نوع آن باید تا چند روز از غذاهای ملین استفاده شود مثل آش
کدو، سوپ گشنیز، جعفری، اسفناج و خورش آلو بخارا یا بامیه

سرگیجه

سرگیجه علل مختلفی دارد که علت اصلی آن هجوم و غلبه اخلاط مضر و سرد در مغز
و سر است و علت‌های دیگر به اولویت شکل مشکلات معده، کبد، یبوست، حالات
روانی، بد غذایی و ضعف می‌باشد و اگر سرگیجه علت بیماری خاص نباشد می‌توان آن
را به راحتی درمان کرد اما پیشنهاد می‌شود پس از تسکین این حالات خود را به
پزشک طب سنتی معرفی کرده و کنترل شوید. رفع سرگیجه از یک هفته تا یک ماه
به طول می‌انجامد.

✓ پرهیز از مصرف نضج آورها و سرد کننده‌ها مانند : لوبیا، نخود، ماست و تمام
لبنیات، چای، مرغ، ماهی، خیار، گوجه، سیب زمینی و...

✓ مصرف تقویت کننده‌ها مانند : چهار مغز، زعفران، زیره، خرما، انجیر خشک
و....

✓ بادکش گذاری روی کمر و پاها تا ۲۱ جلسه که ده جلسه اول باید هر شب
انجام شود و بقیه یک شب در میان

✓ روغن مالی روی ملاق با روغن کنجد یا گل بنفشه

✓ در صورت داشتن یبوست حتما آن را رفع کنید.

✓ پاکسازی معده و کبد را انجام دهید.

✓ شربت آلبیمو و عسل روزی سه لیوان (یک لیوان آب، یک قاشق عسل و
نصف قاشق آلبیموی طبیعی)

✓ مصرف میوه‌های سیب و به و گلابی بسیار مفید است

سرماخوردگی

سرماخوردگی همانطور که از اسمش پیداست غلبه سردی و بلغم در سر و بدن است که علائمی همچون آبریزش بینی، عطسه، سرفه، سردی بدن و تب دارد و لازم بدن است برای سلامتی و نباید تا سه روز آن را درمان کرد و بگذارید کار خودش را در بدن انجام دهد در این مدت شما می‌توانید کمی استراحت کرده و به تدبیر بدن اجازه دهید کار خودش را انجام دهد در این حالت بدن کاملاً پاکسازی می‌شود و مواد مضر و ردیه و بخارات مضر کاملاً تخلیه می‌شوند و در آخر تدبیر بدن با ایجاد تب و بالا بردن دمای بدن موجب کشتن باکتری‌ها و میکروب‌ها و ذوب کردن بلغم و سردی شده موجب سرحالی بدن، خواب آرام، اعصاب راحت و پاکسازی فکر می‌شود و بیماری‌های دیگر را دور می‌گرداند و باید تا سه روز اول سرما خوردگی از این حالت خوشحال بوده و از دیدن پاکسازی بدن خود لذت ببرید اما چنانچه این سرماخوردگی از سه روز بیشتر شد بدانید که قوت سردی زیاد است و نیروی بدن برای کنترل آن کم و باید به بدن کمک کنید تا آن را ریشه کن کند و قوت بخشی‌های بدن برای سرماخوردگی و کمک کننده پاکسازی و شستشو دهنده آن به شرح زیر است :

✓ پرهیز از خوردن سردیجات و مواد مرطوب مانند : لبنیات، ترشیجات، آب یخ، میوه‌های تابستان، چای، مرغ، ماهی، نوشابه و....

✓ مصرف مواد گرم و قوت بخش مانند : عسل، خرما، پیاز، سیر، ادویه جات و....

✓ یک قاشق نعناع خشک در یک لیوان آب بجوشد و با عسل یا نبات شیرین شود روزی دو تا سه لیوان آرام آرام میل شود.

✓ شربت آب عسل معتدل ترین دارو برای همه افراد است (یک لیوان آب + یک قاشق عسل + یک قاشق آب لیمو طبیعی) روزی سه تا پنج لیوان آرام آرام میل شود.

✓ مصرف روزی ۲۰ تا ۳۰ جرعه آب سیب در طی روز

- ✓ آشی مخصوص سرما خوردگی : مخلوطی مساوی از هویج، پیاز کدو حلوایی بدون پوست، شلغم، به و سیب درختی، مقدار کمی برنج، سبزی آشی را آماده کرده و به همراه آب پخته شود و مقداری نعناع خشک اضافه نموده تا بجوشد سپس مقداری نمک و آب لیمو اضافه شود که بسیار زودپز و پرانرژی است و نرم کننده مخاط و دفع کننده آن است.
- ✓ گرم نگه داشتن بدن خصوصا هنگام خواب خود را لحاف پیچ کنید.
- ✓ بخور با شلغم و خوردن آن با نمک دریا.
- ✓ بادکش گذاری روی معده و روده به منظور کمک به دفع مواد هر بار هفت دقیقه.

سنگ کلیه و درد آن

سنگ کلیه دردی شایع است که خیلی ها از آن رنج می برند و خیلی ها نیز در کلیه ها شن یا سنگ های ریز دارند که خبر ندارند و اولین علامت آن درد یا گرفتگی کلیه ها و احساس سردی در آن قسمت می باشد و علت اصلی آن می تواند مواد درون آب باشد یا استفاده زیاد از نوشیدنی های گازدار و غذاهای فست فودی چرا که این ها در بدن تبدیل به سودا می شوند و سنگ ها نیز از بلغم غلیظ یا سودا می باشند و بیماری که سودا یا بلغم در کلیه های او رسوب کرده یا به اصطلاح سنگ ساز است باید مدام از مصرف این گونه مواد پرهیز کند و درمان آن اگر وقت کم باشد نیاز به درمان های پاراکلینیکی دارد و اگر این طور نیست می توان تا ۴۰ تا ۶۰ روز کاملاً آن را از بین برد و نسخه کامل آن به شرح زیر است.

- ✓ پرهیز کامل از خوراکی های سرد مزاج بلغم و سودا مانند: لبنیات، ترشیجات، برنج خالی، خیار، نوشابه، غذاهای فست فودی، گوجه، چای، کدو، بادمجان، عدس، گوشت گاو و....

- ✓ مالیدن روغن های گرم مانند کنجد روی کلیه ها روزی یک یا دو بار تا کاملاً کلیه ها احساس گرما کند.
- ✓ بادکش گذاری روی کلیه ها روزی یک بار تا ۱۴ روز و در صورت احساس درد فشار بادکش را کمتر کنید.
- ✓ استفاده از زیره سبز در غذا
- ✓ مصرف زیاد انگور
- ✓ پوست سنگدان مرغ را خشک کرده و روزی دو بار آن را مانند قرص گرد کرده و قورت دهید که می توان با کمی عسل آن را مخلوط کرد.
- ✓ روزی دو ساعت ورزش آرام و سبک مانند پیاده روی و طوری که به پهلوها فشار بیاید راه بروید.
- ✓ پودر هسته آلبالو به همراه یک لیوان خاکشیر با آب گرم تا ۷ ساعت هر ساعت یک لیوان
- ✓ بعد از ناهار سه عدد مغز بادام تلخ استفاده شود (غیر از زنان باردار).
- ✓ افرادی که مشکل تنفسی قلبی، چشمی یا گلو ندارند و ضعیف نیستند ماهی دو بار عمل استفراغ را انجام دهند.
- ✓ مصرف زیاد آب جوشیده که بهتر است همراه با کمی عسل باشد.
- ✓ نگه نداشتن ادرار و عدم جماع زیاد و غیر اصولی
- ✓ خوابیدن به پهلوی سمت راست
- ✓ یک استکان سیاهدانه را کوبیده و همان آن با دو استکان عسل مخلوط کرده و قبل از هر وعده غذایی یک قاشق مربا خوری استفاده کنید و در صورت سرد شدن بدن را احساس کسلی و تنبلی مقدار آن را به روزی دو بار تغییر دهید.
- ✓ قسمت کلیه ها را باید همیشه گرم نگه داشت.

✓ در صورت داشتن یبوست سردی معده و ترش کردن معده حتما آن را درمان کنید.

سنگ کیسه صفرا

انسان زمانی که غذا می خورد بدن آن را به معده و سپس به کبد منتقل می کند و کبد که به اصطلاح به آن دیگ بدن می گوئیم شروع به پختن غذا و تبدیل کردن آن به خون می کند و در این مسیر مقدار غذایی که خیلی گرم می شود و سر جوش غذای موجود در کبد است در حد لازم در بدن جمع شده و مابقی آن در جایی به نام کیسه صفرا در زیر کبد جمع می شود تا در مواقع نیاز آزاد گردد.

پس زیادی صفرا از زیادی دمای کبد است که غذا را با دمای زیادی می پزد حال اگر غذای ما بسیار پر چرب بوده یا اینکه با مایعات گازدار همراه باشد یا گوشت و پروتئین زیاد در آن باشد صفرای تولید شده صفرای نامتعادل و چرب و سنگین می شود و در ادامه و تکرار این منوال این چربی های در صفرا تجمع پیدا کرده و به مرور زمان سخت شده و در اصطلاح به آن سنگ کیسه صفرا می گوئیم و درمان آن با مواد سردمزاج و با قلیابیت بالا و اسیدی مانند آب لیمو است و نوشیدنی های تیز درمان کننده آنند که درمان کامل آن در منزل بستگی به نوع آن از یک ماه تا شش ماه به طول می انجامد.

✓ پرهیز کامل از مصرف مواد خشک کننده و ایجاد کننده های صفرا و سودا مانند : نمک و تمامی ادویه جات، کباب، گوجه، بادمجان، عدس، گوشت گاو و گوساله، پیاز و....

✓ بیمار تا هفته اول روزی ۱۵ دانه آلو بخارا بخورد.

✓ در صورت نداشتن یبوست روزی یک لیوان شربت بارهنگ و خاکشیر مصرف کند.

✓ در صورت داشتن یبوست حتما اقدام به درمان آن کند.

- ✓ از روز چهارم به بعد روزی ۵ لیوان شربت آب عسل با ترکیب زیر بنوشد و هر هفته مقدار آن را کم کند. (یک لیوان آب + یک قاشق مرباخوری عسل + نصف قاشق غذاخوری آب غوره + یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه)
- ✓ مصرف غذا چون بدن را گرم می کند در این افراد باید کنترل شود و سعی شود هر ۱۰ ساعت یا ۱۲ ساعت غذا مصرف شود و بهتر است که از ساعت ۱۰ شب تا ۵ عصر روز بعد فقط میوه مصرف کند.
- ✓ دو قاشق روغن زیتون را با یک قاشق آبلیمو مخلوط کرده و پنج عصر میل کنید
- ✓ مصرف سبزیجات به مقدار زیاد خصوصا اسفناج خام، تره و شاهی
- ✓ شربت آب زرشک روزی یک لیوان
- ✓ جهت خارج کردن سنگ صفرا پس از دو هفته آب هویج اثر معجزه آسا دارد.
- ✓ در طی این مدت از روز اول تا چهل روز دوسین را به ترتیب زیر مصرف کند (یک لیوان سیاهدانه را کوبیده و همان آن با دو لیوان عسل مخلوط کنید و دو قاشق غذا خوری پودر دارچین در آن مخلوط کرده و قبل از هر وعده غذایی هر بار یک قاشق مرباخوری از آن مصرف کنید و در صورت سرد شدن بدن مصرف آن را به نصف قاشق غذاخوری تغییر دهید.

سنگ مثانه

سنگ مثانه از خلط غلیظ بلغم یا سودا حاصل می شود که در رسوبات زیاد این اخلاط مواد سفت شده و در اصطلاح سنگ می گویند که عوامل آن می تواند رسوبات آب یا استفاده زیاد از نوشیدنی های گاز دار و خوراکی های صنعتی باشد و جماع زیاد و غیر اصولی و موارد بسیار دیگر می تواند علت آن باشد و چنانچه وقت تنگ باشد نیاز به

اقدامات پاراکلینیکی است اما در غیر این صورت می توان از دو هفته تا ۶۰ روز هر نوع سنگی را در مثانه از بین برد و درمان آن به شرح زیر است.

✓ پرهیز از مصرف بلغم و سودا مانند سیب زمینی، نوشیدنی های گازدار، لبنیات، دوغ، غذای فست فودی، روغن مایع و جامد صنعتی، جماع زیاد، آب نجوشیده، ماهی، کاکائو، شکلات، باقلا، لوبیا، قارچ، مربا و....

✓ آب مصرفی این افراد حتما باید جوشیده و سبک باشد و بهتر است که همراه با کمی عسل باشد

✓ یک لیوان سیاهدانه را کوبیده و همان آن با دو لیوان عسل مخلوط کرده و قبل از هر وعده غذایی یک قاشق مرباخوری مصرف کنید و تا ۴۰ روز یا بیشتر آن را ادامه دهید و در صورت سردی مزاج و ایجاد سستی و تنبلی اندام می توانید کمی پودر دارچین یا سیر در آن اضافه کرده یا دو وعده استفاده کنید.

✓ روغن مالی با روغن های گرم روی مثانه روزی دو تا سه بار

✓ بادکش گذاری روی مثانه هر شب تا یک شب درمیان و هر بار ۷ دقیقه انجام دهید.

✓ استفاده از شوید و دمکرده آن

✓ ورزش را هر روز انجام دهید. در صورت داشتن یبوست، خلط پشت حلق یا ترشی کردن و سردی معده حتما آن ها را درمان کنید.

سوختگی ها

در سوختگی ها بهترین دارو گل است خصوصا گلی که با آبلیمو یا آب سرکه طبیعی گل شده باشد و این به سرعت تورم و سوزش آن را از بین می برد می توان از مالیدن عسل یا روغن زیتون یا روغن بادام شیرین نیز استفاده کرد.

- ✓ جهت ترمیم جای زخم آن در ابتدا روغن زیتون به همراه عسل را مالش داده سپس از روغن بادام شیرین و عسل استفاده کنید تا پوست کاملاً حالت اول خود را بازیابد.
- ✓ جهت رفع درد سوختگی می توان سیب زمینی خام را رنده کرده و ضماد کنید و هر چند دقیقه آن را عوض کنید.

سوزش ادرار

آنچه مشخص است سوز و سوزش از آتش است و گرمای زیاد یا خشکی زیاد علت این بیماری است که عواملی همچون بیماری های مقاربتی، استمناء، غلبه صفرا، قند، شکلات شیرین، ورم پروستات و.... دارد و درمان آن در منزل به راحتی انجام می شود و در صورت داشتن مشکلات حاد پیشگیری لازم را انجام دهید اما جای نگرانی نیست و ۹۵ درصد این مشکل از غلبه صفرا می باشد که به راحتی در طی ۵ روز تا دو ماه درمان می شود.

- ✓ پرهیز از خوردن صفرا زها مانند : دارچین، خرما، پیاز، سیر، نمک و ادویه جات و تمامی غذاهای گرم
- ✓ مصرف مدام دوغ و خیار به صورت بی نمک
- ✓ روزی دو لیوان خاکشیر تا ۴۰ روز.
- ✓ زرده ی تخم مرغ عسلی هر روز صبح میل شود.
- ✓ روزی نیم کیلو آلبالو تا ۵ روز
- ✓ هر سه ساعت یک استکان آب هندوانه تا یک هفته
- ✓ روغن مالی و بادکش گذاری روی مثانه و کلیه ها هر شب به مدت ۷ دقیقه

سینوزیت

تجمع خلط بلغم و سردی روی پیشانی و یا هر نقطه دیگر روی صورت را سینوزیت می‌نامند و در واقع سرد شدن ناحیه‌ای از صورت است که با باد خوردن یا هوای سرد سردی آن بیشتر شده و درد آن شروع شده یا تشدید می‌شود علت آن نیز از بلغم و سردی بدن است که در اکثر افراد از معده شروع شده و کبد را نیز سرد می‌گرداند و این مسئله بروز می‌کند درمان آن بستگی به نوع آن از ۲۱ روز تا چهار ماه به طول می‌انجامد.

- ✓ پرهیز کامل از مصرف سرد کننده‌ها و بلغم زها
- ✓ مصرف روزی ۷ عدد انجیر خشک و خرما
- ✓ هر شب یک لیوان آب کرفس یا هویج استفاده شود
- ✓ استشمام بوی اسپند روزی دو یا سه بار
- ✓ روغن مالی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت روی معده
- ✓ بادکش گذاری روی معده و یا کتف هر شب تا یک شب درمیان تا ۴۰ جلسه (۲۰ جلسه هر شب و ۲۰ جلسه یک شب در میان)
- ✓ بخور با نعنای خشک یا پونه کوهی سپس یک قطره جوشانده سیاه دانه یا اسپند را در هر بینی ریخته و بعد از آن از یک عطسه آور مانند فلفل استفاده شود تا چند عطسه زده شده تا اخلاط خارج شوند و این روند را تا ۴۰ شب مدام انجام دهید.
- ✓ استحمام با آب گرم و باید بعد از حمام پاها را با آب سرد بشوید
- ✓ سر را مدام با روغن‌های گرم مانند کنجد چرب کنید خصوصا بعد از حمام و قبل از خواب و همیشه کلاه گرم بر سر گذاشته و تا می‌توانید باید سر را گرم نگه داشت

✓ درمان آنی آن ماساژ با یک روغن گرم روی پیشانی به سمت خارج و پشت گردن است.

✓ ماساژ روی انگشت شست دست به طور دردناک آرام کننده آنی و در تکرار آن درمان کننده می باشد.

✓ ذکر یا حی یا قیوم جهت گرم نمودن بدن

شب ادراری

شب ادراری در کودکانی که سردی زیاده در مغز یا رطوبت و سردی زیاد در کلیه دارند رخ می دهد و از عوارض بلغم بی حس کردن اعضاء است که در این حالت ادرار احساس نشده و در هر زمان که مثانه پر شود خارج می شود و علت اصلی این بیماری خسته کردن پس از یک سال است و درمان اینها با گرم کردن سر و کلیه هایشان حاصل می شود و نسخه زیر به راحتی می تواند آنها را در ۱۴ الی ۲۱ روز درمان کند.

✓ پرهیز کامل از خوردن بلغم زها تا ۴۰ روز : لبنیات، ترشیجات، مواد بی مزه و

گسی، چای، مرغ، ماهی، خیار، میوه های تابستانی و ماکارونی و....

✓ از ساعت ۷ شب تا ۷ صبح مایعات مصرف نشود.

✓ دمکرده ریحان با عسل روزی یک لیوان مصرف شود.

✓ هر روز صبح تا ۷ روز صبحانه یک عدد زرده تخم مرغ عسلی + عسل میل کند.

✓ گشنیز خشک شده یا بهتر است از پودر تخم آن استفاده شود ۵ گرم + پودر

قند ۵ گرم مخلوط شود و هر روز صبح هنگام صبحانه میل کند.

✓ مالیدن روغن کنجد به پهلوها و مثانه هر روز انجام شود و این کار را طوری

انجام دهید که پوست کاملاً داغ شود.

✓ بادکش گذاری روی کلیه ها و مثانه هر شب یک بار به مدت ۷ دقیقه تا ۱۴ روز

- ✓ دمکرده زنجبیل + عسل روزی یک لیوان
- ✓ روزی دو قاشق پودر چهار مغز (گردو، پسته، بادام، فندق) استفاده شود تا ۱۴ روز
- ✓ گرم نگه داشتن بدن و دوری از استرس و اختلافات خانواده.

شب کوری

- بیماری از سودای چشم می باشد و دیر درمان می باشد درمان کامل آن نیاز به کنترل طب سنتی دارد اما نسخه زیر کمک کننده و بهبود دهنده می باشد و بعید نیست که گروهی را نیز درمان کند.
- ✓ پرهیز از مواد سودازا
- ✓ ورقه ای نازک از جگر گوسفند یا بز را روی چشم گذاشته و بماند
- ✓ خوردن کباب و خصوصا جگر حیوانات غیر پرورشی
- ✓ بخور با شلغم روزی دو بار و خوردن آن
- ✓ هفت قطره آبلیمو + نصف قاشق مربا خوری عسل مرغوب را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط کرده روزی دو بار هر بار یک قطره در هر چشم بچکانید.
- ✓ هر شب قبل از خواب یک لیوان آب هویج مصرف کنید.
- ✓ رفع یبوست الزامیست
- ✓ پاکسازی خون و اصلاح تغذیه که با رعایت سته ضروریه امکان پذیر می باشد
- کمک ویژه ای به این بیماری می کند.

شکاف پاشنه و بین انگشتان پا

- خشکی است که از مشکلات کبد و یا بیماری های مزاج حاصل می شود.
- ✓ پرهیز از مصرف خشکی ها

✓ شستشوی هر روزه پا با آب گرم شده برگ چغندر

✓ مالیدن عسل بین انگشتان پا

✓ مالیدن عسل و روغن زیتون روی پاشنه پا

شوره سر

در شوره سر علل مختلفی است که همگی از بخار است خصوصا اگر سر با رطوبت همراه باشد که آنگاه مدام از آن جهت که صفرا و یا بخار به بالا صعود می کنند به پوست سر برخورد می کنند و پوسته جدید ایجاد می کنند و تدبیر بدن پوسته های قدیمی را رها می سازد و ریزش این پوسته ها را شوره سر می نامیم این بخارات می تواند از علل یبوست یا بد کار کردن کبد یا گرمای زیاد آن، نداشتن آرامش و زیاد عصبی شدن مصرف آب یخ در هوای گرم از آنجا که سریع تبخیر می شود و عوامل دیگر و درمان آن در منزل تقریبا راحت است و با پرهیز از صفرازاها و مواد مضر کبد و یبوست زها می توان آن را درمان کرد و پاکسازی بدن نقش موثری در درمان آن خواهد داشت.

✓ پرهیز از مصرف مواد غذایی صفرازا و سودازا و موارد مضر مانند: نمک، فلفل،

ادویه جات، مغز دانه ها، بادمجان، گوشت گاو و گوساله، روغن مایع و جامد و

صنعتی، زیره، تخم مرغ، پیاز، سیر، نوشابه، غذاهای فست فودی، شیرینی

جات صنعتی، عصبانیت، استرس، شادی بسیار و....

✓ مصرف مواد ملین و مسهلات صفرا مانند : نارنج، لیمو، غوره، سرکه انگور،

هندوانه، خربزه، لبنیات، ترشیجات، دوغ و....

✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید.

✓ استفاده از شربت عسل روزی ۵ لیوان (یک لیوان آب + نصف قاشق عسل +

یک قاشق آب لیمو)

- ✓ شب قبل از خواب و روزی دو بار به مدت ۵ دقیقه مدام شانه را روی سر مالش دهید و این کار را با شدت انجام دهید تا خون در پوست به جریان بیفتد.
- ✓ استفاده از مواد گیاهی خام بسیار موثر است.
- ✓ نیم ساعت قبل و بعد از غذا مایعات مصرف نشود.
- ✓ روزی دو لیوان دوغ مصرف شود.
- ✓ قبل از حمام کمی ماست را روی سر ماساژ داده و دو دقیقه بعد بشوید.
- ✓ روغن مالی و بادکش گذاری روی ساق پا به منظور کشاندن گرما به پایین تنه

صدای معده (قار و غور)

صدای معده عارضه‌ای زمانی است و علل مختلفی دارد از جمله گرمای زیاد معده از آن جهت که موجب هضم زود غذا شده و گاز ایجاد شده با غذا آمیخته و موجب ریزش آن شده که هوایی را در برخواهد داشت علت دیگر وجود اخلاط سرد و مرطوب در معده است از آن جا که باعث زیادی رطوبت غذا شده و در عمل هضم در برخورد و آمیزش غذا صدایی را ایجاد می‌کند و درمان آن در صورتی که مسئله مهمی نباشد به آسانی است اما در مراحل بالای بیماری نیازمندی کمی زمان است.

- ✓ پرهیز از غذاهای گس مزه و بلغم زا مانند : لبنیات، تمامی ترشیجات، هندوانه، خربزه، چای، مرغ، ماهی و....

- ✓ روغن مالی روی معده در جهت عقربه‌های ساعت مدام تا ۴۰ روز با روغن کنجد انجام دهید.

- ✓ بادکش گذاری روی معده یک روز در میان انجام شود.

- ✓ وعده صبحانه را کامل میل کنید.

- ✓ ۱۰ گرم نعناع را در آب بجوشانید و آب آن را بعد از غذا دوقاشق میل کنید و

در طی روز یک یا دو لیوان از دمکرده نعناع با نبات استفاده کنید.

- ✓ در تمام وعده‌های غذایی خود از سبوس گندم و زیره سبز استفاده کنید.

ضد عفونی زخم‌ها

- ✓ بهترین ضد عفونی کننده عسل است که هم میکروب‌ها را از بین می‌برد و هم ترمیم کننده بسیار قوی آن مکان است.
- ✓ برای ترمیم جای زخم می‌توان از مخلوط شیر پرچرب و عسل و یا سرشیر و عسل استفاده کرد.
- ✓ اگر جای زخم بسیار عفونی شده باشد و دیگر دیر شده باشد باید از مواد اسیدی و قلیایی بالا استفاده کرد مانند ادراری که اوره موجود در آن کاملاً محل را پاکسازی می‌کند و یا می‌توان از آب نمک استفاده کرد که این هم قوی است اما سوزش بسیار دارد.

ضعف اعصاب و عصبانیت

ضعف اعصاب و زود عصبانی شدن در افراد گرم مزاج و صفراوی شایع می‌شود و علت گرمای زیاد در سر می‌باشد و معمولاً افراد صفراوی زود عصبانی شده و زود پشیمان شده و آرام می‌شوند این افراد از شدت گرما خشک شده‌اند و مانند بقیه اجسام خشک در مقابل عمل سریع عکس العمل نشان داده و نمی‌پذیرند و بسیار قاطع برخورد می‌کنند. دوره درمان این مسئله نسبت به شدت بیماری از کمتر از دو هفته تا سه ماه می‌باشد و خواست بیمار نیز در اینجا مهم است و باید مقدمه کتاب را رعایت نماید.

- ✓ استفاده از شربت آب لیمو درمان کننده آنی این افراد می‌باشد.
- ✓ پرهیز از خوردن غذاهای طبع گرم و خشک مانند : بادمجان، عسل، پیاز، عسل، سیر، تخمه، نوشابه، ماست، غذاهای فست فودی، گوشت گاو و گوساله، خرما و هر چیزی که خشکی بدن را افزایش می‌دهد.

- ✓ استفاده از غذاهای مرطوب مانند : دوغ، شیر، سیب زمینی، کدو، خیار، تمشک، ماهی، مرغ، انار، پرتقال، لیمو و تمامی میوه‌های تابستان.
- ✓ استفاده از روزی سه تا پنج لیوان از شربت آب عسل (یک لیوان آب + یک قاشق مرباخوری عسل + آب نارنج یا آب لیمو).
- ✓ استفاده از لباس‌های رنگ آبی.
- ✓ کشیدن نفس‌های عمیق به عنوان اولین کار در صبح که رطوبت هوا را در مغز حاکم سازد.
- ✓ روزی دو یا سه بار برگ نعناع را در دهان بجوید.
- ✓ روغن و بادکش گذاری روی ساق پا به منظور کشیدن گرما به پایین تنه هر روز تا ۲۱ روز انجام شود.
- ✓ دوش آب ولرم هر روز گرفته شود.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید درمان شود. هر شب قبل از خواب یک لیوان دوغ میل گردد.
- ✓ مرتب یک قطره روغن گل بنفشه را در هر بینی بچکانید.

طولانی شدن و خونریزی بیش از حد قاعدگی

- بادکش گذاری به صورت مثلثی روی دو کتف و یا زیر پستان روزی ۵ یا ۶ بار خون را به سمت بالا کشانده و موجب قطع و یا بهبود این حالت می‌شود.
- ✓ یک واحد سیاه دانه را کوبیده و همان آن یا دو برابر عسل مخلوط کرده و قبل از هر وعده غذایی یک قاشق مربا خوری بخورید.
- ✓ دمکرده گزنه روزی دو یا سه لیوان
- ✓ مصرف آب هویج + عسل در خونریزی زیاد
- ✓ مصرف سنجد در صورت زیاد شدن خونریزی

- ✓ تزریق آب زردچوبه + سرکه انگور یا سیب در واژن روزی یک بار
- ✓ دو یا سه بشقاب عدسی در طی یک روز قابض و بندآورنده می باشد

عدم سقط جنین

زنان بسیاری به دلیل ضعف و سردی رحم در معرض سقط جنین قرار دارند که می توانند نسخه زیر را انجام دهند اما اگر اطمینان از این مشکل دارند پیشنهاد می شود که به طب سنتی مراجعه کنند.

- ✓ لوبیا در این مورد همتا ندارد و به هر گونه ای که می توانید از آن استفاده خوراکی کنید.

- ✓ روزی ۲۰ دقیقه در جوشانده لوبیا بنشینید.

- ✓ گردنبندی از چوب درخت ازگیل درست کرده و آویز کردن کنید و همیشه همراهتان باشد

- ✓ مصرف تقویت کننده ها

- ✓ روغن مالی بسیار آرام روی کمر

عرق سرد

به علت به هم خوردگی کامل مزاج اتفاق می افتد و اگر در عضو خاصی باشد خطرناک است و نشان از خلط غلیظ دارد و احتمال بروز سکته قلبی و مغزی و بسیار افزایش می دهد باید اصول تغذیه را به طور کامل رعایت نماید.

- ✓ رعایت سته ضروری به طور کامل

- ✓ رفع یبوست

- ✓ روغن مالی روی کمر به پایین جهت انحراف اخلاط به پایین تنه و دور کردن

آن ها از قلب و مغز و بهتر است که با روغن های بادام تلخ و سیاهدانه و کنجد این کار را انجام دهید.

- ✓ مصرف خرما و انجیر خشک
- ✓ ذکر یا حی یا قیوم جهت قوت بدن زیاد گفته شود
- ✓ مصرف آش های لعاب دار با گوشت و قلم گوسفند

عرق سوز

- تعدیل مزاج درمان اصلی و دائم این گونه افراد است که باید اصلاح تغذیه شوند اما بهبود دهنده این مسئله به شرح زیر است :
- ✓ دو قاشق نشاسته را در یک لیوان آب سرد حل کرده و روی محل مالش دهید
 - اگر کمی در یخچال نگه داری شود بهتر اثر می کند
 - ✓ هر روز موضع را جهت تقویت با روغن گل بفنشه یا زیتون مالش دهید.

فراموشی

- فراموشی یا آلزایمر معروف، از سردی و تجمع و غلبه بلغم در سر و مغز حاصل می شود و درمان آن گرم کردن مغز و کل بدن می باشد بهبود آن در هفته های اول مشخص می شود اما درمان آن نیاز به کمی زمان است شاید تا سه یا چهار ماه طول بکشد.
- ✓ پرهیز کامل از سردی ها و بلغم زها.
 - ✓ مصرف مدام عطر گل محمدی، گل یاس یا مشک خصوصا در شب.
 - ✓ هر شب ملایج و پیشانی را با روغن کنجد کاملا مالش دهید.
 - ✓ استشمام بوی اسپند روزی سه بار.
 - ✓ روزی هفت عدد انجیر خشک و خرما مصرف شود.
 - ✓ مصرف میوه ی به حافظه را نیرو می بخشد.
 - ✓ مصرف نخود به هر نحوی در آقایان معجزه می کند و بسیار مصرف کنند.

- ✓ سعی شود همیشه کلاه گرم بر سر گذارند خصوصا بعد از حمام ، موقع خواب و در معرض بادهای سرد.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما آن را درمان کنند
- ✓ بادکش گذاری روی کتف‌ها هر شب تا یک شب در میان و تا ۲۱ جلسه
- ✓ مصرف شبی یک لیوان آب هویج یا کرفس بسیار مفید است
- ✓ مراجعه به طب سنتی جهت کنترل بیمار و دریافت نتیجه بهتر توصیه می‌شود.

فشار خون بالا

- پرهیز از مصرف غذاهای با طبع گرم و تر و آنهایی که غلظت خون ایجاد می‌کنند و مزاجی سوداوی دارند.
- ✓ ۵۰ گرم سیاه دانه را نرم کوبیده و همان آن با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط کرده و قبل از هر وعده غذا و هنگام افزایش فشار خون یک قاشق مربا خوری بخورید که همان آن فشار را پایین می‌آورد.
- ✓ مصرف زیاد جعفری و برگ شنبلیله و دمکرده برگ زیتون
- ✓ حنا گذاشتن بر کف پاها فشار خون را پایین می‌آورد.

فلج

فلج در واقع تجمع و غلبه سردی زیاد یا بلغم و سودا در عضوی خاص یا مغز است که باعث فشار بر مغز و بند آمدگی در عصب و ضعف خون رسانی می‌شود و حالاتی را ایجاد می‌کند و غذاهای گرم و پرهیز از سردی جات بسیار به این افراد کمک می‌کند و درمان اصلی آن‌ها به شرح زیر است اما نیاز به کنترل طب سنتی دارد و پس از استفاده از نسخه زیر بیمار را تحت کنترل قرار دهید

- ✓ پرهیز از بلغم زها و سودازاها از جمله : تمامی لبنیات و غذاهای فست فودی، نوشابه، روغن های صنعتی، سیب زمینی، گوشت گاو، سیب زمینی، چای و.....
- ✓ مصرف تقویت کننده ها و گرم کننده ها مانند : مغزها، زعفران، انجیر خشک، خرما، عسل، نخود، پیاز، سیر، سیب و....
- ✓ روغن مالی روی تمام بدن و ملاح با روغن کنجد یا زیتون هر روز تا ۴۰ جلسه
- ✓ بادکش گذاری روی مفاصل بزرگ و پهن مانند کتف، ران پا، ساق و کمر تا ۴۰ جلسه و یک شب در میان
- ✓ هر شب ۲۱ دانه اسپند را با رب انار قورت دهید تا ۴۰ شب
- ✓ دمکرده های گرم مانند اسطوخودوس و بابونه
- ✓ کمی زعفران بسیار مفید است
- ✓ استفاده از گوشت کبوتر بسیار برای این افراد مفید بوده و گرمای بسیاری به عضلات و رگ های این ها می دهید
- ✓ مالیدن میوه فلفل با روغن زیتون روی نقاط بی حسی شده
- ✓ رفع یبوست بسیار مفید است
- ✓ معده این افراد باید تقویت شود و در صورت سرد بودن گرم شود

قند خون نوع گرم

در دیابت نوع گرم بیمار افت قند پیدا نمی کند و در لمس کلیه ها گرم هستند و هر وقت عصبی می شوند قندشان بالا می رود و هر وقت قندشان بالا می رود لاغر می شوند.

- ✓ پرهیزات: شیرینی، عسل، لبنیات و کمی گرمیجات و سعی کند غذاها را با مصلحاتش بخورد

✓ به را در سرکه انگور یا سیب پخته و روزی یک قاشق مرباخوری مصرف کنید

- ✓ سماق و آش سماق زیاد مصرف کند
- ✓ مصرف تمام گیاه شنبلیله با هم
- ✓ دمکرده برگ اکالپتوس، برگ درخت گردو، برگ گزنه، پوست سبز گردو روزی سه لیوان
- ✓ سیاهدانه به صورت جویدنی روزی ۴۰ عدد
- ✓ جهت استفاده از داروهای بیشتر به طبیب طب سنتی مراجعه فرمایید.

کابوس و خواب‌های مشوش ناشی از غلبه سودا

تجمع سردی و خشکی سودا در مغز این حالات را ایجاد می‌کند و اکثر کابوس‌ها از سودا می‌باشد و خیلی کم پیش می‌آید که این افراد به خواب‌های مشوش و بیدار خوابی‌های صفراوی دچار شوند باید تعدیل مزاج شوند و تنظیم همزمان صفرا و سودا لازم است و نسخه کلی آن به شرح زیر است که بهبود آن را تا هفته اول اگر بیماری رسوب نکرده باشد احساس خواهید کرد و درمان آن تا ۴۰ روز یا بیشتر به طول می‌انجامد که بستگی به حالات بیمار دارد.

- ✓ پرهیز از سودازاها مانند: گوشت گاو و گوساله، بادمجان، عدس، غذاهای مانده یا فست فودی، گوجه، استرس، روغن‌های صنعتی و....
- ✓ نیم ساعت قبل از خواب نصف قاشق مربا خوری دانه سیاه اسپند را قورت دهید.

- ✓ مصرف رنده شده سیب و خیار با نمک قبل از خواب.
- ✓ شستشوی صورت با گلاب خوشبو قبل از خواب و بوئیدن برگ ریحان.
- ✓ یک قاشق عسل را در یک لیوان شیر گرم حل کرده و قبل از خواب میل کنید.

- ✓ هر شب يك قطره روغن گل بنفشه را در هر بينى بچكانيد و روى سر و پيشانى ماساژ دهيد
- ✓ استفاده از آبى كم رنگ در محيط خواب
- ✓ در صورت داشتن يبوست بايد حتما آن را درمان كنيد.

كابوس و خوابهاى مشوش ناشى از غلبه صفرا

انسان براى داشتن آرامش بايد در هر حال مطابق با حالات نظام عالم زندگى كند مزاج شب سرد و تر است و براى داشتن خواب خوب و عميق بايد بدن طورى تنظيم شده باشد كه در هنگام شب مزاج فرد رو به سردى و ترى برود تا آرام بخوابد و اختلال در اين حالت عوارضى را حاصل مى شود كه چنانچه بدن گرم باشد خواب عمق پيدا نمى كند و به طور سطحى به خواب مى رود كه دچار خوابهاى مشوش صحبت كردن در خواب، راه رفتن و.... مى شود كه بهبود آن بستگى به اوضاع بيمار از يك هفته تا يك ماه مى باشد و درمان كامل آن شايد تا يك سال به طول انجامد.

- ✓ پرهيز از مصرف صفرازاها مانند : ادويه جات، آجيل، نخود، عسل، خرما، پياز، سير، سرکه، ماست، قهوه، كاكائو، چاى، سس و عصبانيت، استرس، نداشتن برنامه كارى و....

- ✓ مصرف بلغم زاها مانند : لبنيات، ترشيجات، برنج، لوبيا، باقلا، ماهى، خيار، گوجه و....

- ✓ دوش آب ولرم قبل از خواب

- ✓ پرهيز از مصرف غذاهاى نفخ آور و سنگين قبل از خواب و تره و تريتيزك

- ✓ مصرف رنده شده سيب و خيار قبل از خواب

- ✓ يك يا دو ليوان دوغ قبل از خواب مصرف شود.

- ✓ هر شب در هر بينى يك قطره روغن گل بنفشه بچكانيد.

- ✓ حجامت عام و دو هفته بعد حجامت سر تحت نظر پزشک.
- ✓ یک لیوان آب سرد + نصف قاشق عسل + یک قاشق آب لیموی طبیعی روزی ۴ تا ۸ لیوان مصرف شود تا زمان بهبودی.
- ✓ با شکم پر اصلاً نخوابید.
- ✓ ظهر به مدت نیم ساعت خواب قیلوله داشته باشید.
- ✓ از رنگ‌های آبی پررنگ و کم رنگ در اتاق استفاده کنید همچنین به صورت لامپ شب خواب
- ✓ قبل از خواب موضع خواب را کمی با آب لیموی طبیعی خیس نمایید تا رایحه غلیظ لیمو در مغز باشد.
- ✓ تنظیم ساعات خواب
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتماً آن را درمان کنید.
- ✓ چکاندن آب کدو هر شب در گوش به مقدار یک قطره سرد کننده مغز و آرامبخش می‌باشد.

کک و مک

این بیماری از گرمای زیاد حاصل می‌شود چنان که گرما بیش از حد به بالا صعود کرده و از شدت گرما سلول‌ها و پوست می‌سوزد و کک و مک را ایجاد می‌کند و این اتفاق در بدن هم می‌افتد و خون غلظت یافته و توان جاروب کردن آن را ندارد و اگر در این حالت فرد غذاهایی که غلظت خون را زیاد کرده مصرف کند این حالت بیشتر می‌شود و گازهای مضر در بدن این حالت را تشدید می‌کند و همچنین مواردی چون یبوست، مشکلات طحال و مصرف داروهای شیمیایی می‌تواند آن را زیاد کند و دوره پاکسازی بدن و پوست کمی طول می‌کشد که از ۲۱ روز تا سه ماه می‌باشد و باید حتماً انجام

شود و در عین حال داروهایی که پوست را تمیز کند را باید مصرف کرد تا نتیجه زودتر حاصل شود.

✓ پرهیز از خوردن غذاهای خشک مانند : بادمجان، عدس، گوشت گاو و گوساله، غذاهای فست فودی، نوشابه، نمک، فلفل، ادویه جات، تخمه، پیاز، سیر و....

✓ مصرف خوراکی های تر مانند : آب گوشت، لبنیات، ترشیجات، ماهی، خیار، سیب زمینی، انگور

✓ روزی یک بار گشניز و ریحان نشسته را دم کرده و بخور بگیرید و ریحان آن بیشتر باشد.

✓ ریحان را پودر کرده یا عصاره آن را گرفته و با کمی خامه یا سرشیر یا شیر پرچرب مخلوط کرده و روی صورت بمالید و شب تا صبح بماند.

✓ روزی سه لیوان از شربت آب عسل (یک لیوان آب ولرم + یک قاشق عسل + نصف قاشق آبغوره یا آب لیمو) استفاده کنید و آن را تا دو ماه هر روز ادامه دهید تا بدن پاکسازی شود.

✓ در تمام وعده های غذایی از انگور استفاده شود و یا یک وعده از غذا را فقط به انگور اختصاص دهید خصوصا نهار را.

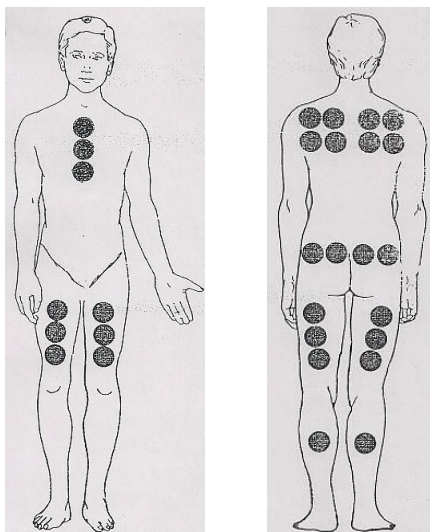
کم خونی

کم خونی علل مختلفی دارد اگر از کم بودن یون آهن است می توان آن را با انداختن تکه آهن آتش خورده و چکش خورده مانند نعل اسب یا حسوم در غذا یا این که جوشانده آن را استفاده کنید و اگر مدام استفاده شود خیلی سریع آهن بدن را جبران می کند و نسخه زیر نسخه ای ساده برای خونسازی است.

✓ یک قاشق عسل را در یک لیوان آب سیب ریخته روزی ۵ لیوان استفاده شود و تا ۱۰ روز ادامه دهید و در صورت لزوم می توانید پس از یک هفته استراحت دوباره شروع کنید.

✓ هر شب قبل از خواب مخلوطی از آب هویج و آب سیب استفاده کنید.

✓ بادکش گذاری روی نقاط خونساز هر شب به مدت ۷ دقیقه تا ۴۰ شب



✓ مصرف غذاهایی با طبع گرم و تر

✓ روزی ۷ عدد بادام درختی را کاملاً بجوید

✓ انجیر، پسته، انگور، شیر انگور، بسیار خونسازند.

✓ دو قاشق شیر انگور در یک لیوان آب ریخته هر روز سه لیوان بخورید

✓ گوشت گوسفند و شتر و جگر شتر و گوساله بسیار خونسازند.

کم سویی چشم

به هم ریختگی اخلاط سر می باشد و معمولاً از سودا می باشد که در هر صورت باید اصلاح تغذیه شوند و فقط کافی است که مزاج خود را تشخیص داده و آن را تعدیل بخشند و از نسخه زیر استفاده نمایند:

✓ پرهیز از مواد سودازا

✓ رفع یبوست الزامیست

✓ هفت قطره آبلیمو را در نصف لیوان آب ولرم حل کرده و نصف قاشق

نیز عسل اضافه نمایید و صبح و شب هر بار یک قطره در هر چشم بچکانید.

✓ مصرف یک لیوان آب سیب قبل از خواب

✓ دمکرده زعفران روزی یک یا دو لیوان به همراه کمی آبلیمو

✓ مصرف هویج و آب هویج مخلوط با سیب بسیار موثر می باشد

✓ نگاه کردن به ستارگان

✓ قرآن خواندن نور چشم را افزایش می دهد

✓ مصرف انار شیرین

✓ سر را در آب شیرین فرو برده و چشم را در آب باز کنید.

کم شدن و از بین رفتن بویایی

علل مختلفی می تواند داشته باشد از مشکلات سر و مغز گرفته تا از بین رفتن حس گره های بو در بینی نسخه زیر نسخه ای ساده و عمومی است اما درمان کامل آن نیاز به طبیب طب سنتی دارد و بیمار باید در کنترل قرار بگیرد.

✓ استنشاق هر روزه آب چغندر بسیار ضروری است.

- ✓ جوشانده سیاه دانه (۵ گرم در یک لیتر) را هر شب یک قطره به صورت ولرم در هر بینی بچکانید.
- ✓ روزی یکبار کوبیده سیاه دانه را با روغن زیتون مخلوط کرده و در بینی مالش دهید.

کمر دردهای بعد از زایمان

- ✓ بستن زرده تخم مرغ بر کمر و بستن کمر
- ✓ مصرف کاجی که با روغن زرد تهیه شده باشد بسیار مفید است
- ✓ مصرف خرما و دیگر تقویت کننده‌ها در صورت نداشتن زردی و گرمای زیاد فرزند

کمک به زایمان

- زن حامله از چند هفته قبل از زایمان روزی دو بار در لگن آب گرم بنشیند تا هم زایمان برای او راحت شود و هم جنین در جهت درست قرار بگیرد.
- ✓ پرهیز از خوردن آب زیاد و غذاهای شور و نشستن در جای سرد در زمان حاملگی از آنجا که زایمان را دشوار می‌کنند.
- ✓ پنج روز آخر زایمان کنجد بو داده و روغن کنجد زیاد میل کند و فعالیت سنگین نیز نداشته باشد
- ✓ روغن مالی کردن شکم و لگن زن باردار با روغن‌های بادام شیرین یا بنفشه یا کنجد و زیتون
- ✓ مصرف یک قاشق روغن بادام شیرین به همراه ناهار

کوتاهی قد

برای افزایش و رشد قد در هر موجودی دو عامل رطوبت و حرارت و نیاز است هر کسی بستگی به میزان این دو در مزاج خود رشد قد دارد و این که می گویند قد ارثی است و بستگی به قد پدر و مادر دارد تا حدی درست است اما بطن این موضوع در واقع این را می گوید که مزاج پدر و مادر هر چه باشد فرزند هم همانطور می شود پس قد هم همان مقدار است.

فردی که از کوتاهی قد رنج می برد در واقع این عناصر را در بدن خود کم دارد و یا گرم و خشک است و یا سرد و خشک و یا سرد و تر و فقط دموهای از قد خود رضایت دارند پس برای رشد قد در مرحله اول باید این دو عنصر حرارت و رطوبت را تا میزان دلخواه افزایش داد و همزمان این دو را استخوان های درشت بدن رسانده تا عمل افزایش قد به طور طبیعی انجام شود و نسخه زیر تا زیر ۲۰ سال بسیار عالی جواب می دهد و بالای این سن به تدریج کمی سخت می شود.

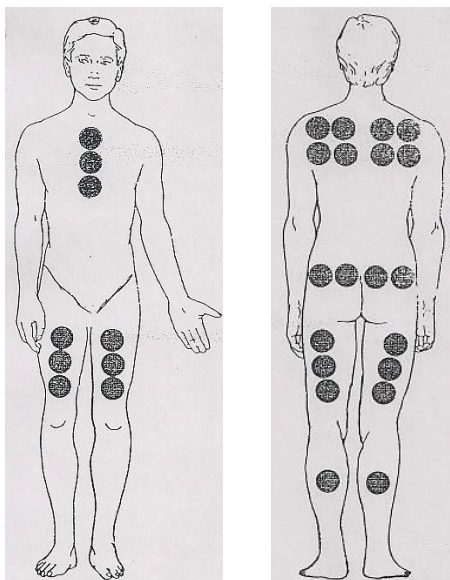
✓ بیمار باید مزاج خود را تنظیم کند و بهم ریختگی های اخلاط را برطرف کند
برای این کار می تواند تا ۱۴ روز یا سه هفته دو قاشق خاکشیر را در یک لیوان آب ولرم ریخته و روزی دو لیوان میل کند که بهترین راه همین است و یا می تواند از انجیر خشک یا آلو بخارا به مقدار زیاد تا ۴۰ روز استفاده کند.

✓ در زمان تنظیم مزاج باید بدن کاملاً پاکسازی شود و مواد مضر مثل غذاهای فست فودی، نوشابه و از روغن های صنعتی و تنقلات و.... پرهیز کند.

✓ با مراجعه به بخش مزاج شناسی باید پرهیزات غذایی خود را بر حسب مزاج خود رعایت کند و فقط غذاهای گرم و مرطوب را استفاده کند.

✓ روغن مالی بدن خصوصاً قسمت استخوان های درشت بدن یک روز با روغن کنجد و روز دیگر روغن بادام شیرین.

✓ بادکش گذاری روی استخوان های پهن و درشت بدن (ران پا از پشت و جلو هر پا ۳ لیوان) (بین دو کتف به سمت پایین ۳ لیوان) (قفسه سینه به سمت پایین سه لیوان) (ساق پا دو لیوان برای هر پا).



✓ هرچه آفتاب بیشتر بگیرید افزایش قد بیشتر می شود (پشت به آفتاب نشسته و قبلش بدن را روغن مالی کنید و حداقل این کار را روزی بیست دقیقه انجام دهید).

✓ شیربرنج با شیر انگور زیاد مصرف شود.

✓ استفاده از انواع سوپ های ملین خصوصا سوپ گندم و حلیم

✓ در روز بیشتر از دو وعده غذا نخورید و سعی کنید ۷ تا ۱۲ ساعت بین آن دو وعده فاصله باشد و حداقل سه ساعت قبل از خواب شام میل کرده باشید و از مصرف سرخ کردنی با روغن های صنعتی پرهیز کنید.

گرفتگی بینی

تجمع خلط بلغم در سینوس‌ها و در بینی است که می‌خواهد از منافذ بینی خارج شود.

- ✓ پرهیز از سرد کننده‌ها و بلغم زها
- ✓ شستشوی بینی با آب ولرم و نمک دریا به صورت هر شب
- ✓ چکاندن روغن سیاه دانه یا جوشانده آن یک قطره در هر بینی
- ✓ جوشانده اسپند را یک ساعت قبل از خواب یک قطره در هر بینی چکانده می‌شود
- ✓ روغن مالی با روغن کنجد روی پیشانی و ملاج هر شب انجام گیرد
- ✓ روغن مالی روی معده در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با روغن کنجد یا هر روغن گرم دیگر.
- ✓ بادکش گذاری روی معده هر شب تا ۲۱ جلسه
- ✓ اقدامات بعدی نیاز به کنترل طب سنتی دارد

گرفتگی صدا

گرفتگی صدا را معمولا همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم که مربوط به تارهای صوتی می‌شود و زمانی که این تارها دچار مشکل شوند اعم از رسوبات یا جمع شدن اخلاط، این مشکل پدید می‌آید که البته غیر از درمان گرفتگی صدا باید مراقب سیستم بدن نیز بود زیرا ممکن است گرفتگی تارهای صوتی از مشکلات معده یا کبد یا مسائل دیگر باشد و باید بدن را نیز چک کرده و آن را پاکسازی کنید، گرفتگی صدا نیز در دو دسته تر و خشک تقسیم می‌شود و تر آن است که همراه با خلط و چرک است و خشک آن است که صفرا و سودا پدید می‌آید و عطش دائمی علامت این افراد است.

- ✓ پرهیز از خوردن مواد چرب و سنگین و ثقیل الهضم مانند سرخ کردن با روغن های صنعتی، غذاهای نپخته، بادمجان، عدس، گوشت گاو، سیب زمینی، گوجه، نوشابه و مواد گازدار، آب یخ و....
- ✓ شب نخود را خیس نموده و صبح آب آن را شیرین کرده با عسل میل نمایید.
- ✓ قرقره کردن آب عسل با آب ولرم در گلو موثر است.
- ✓ استفاده از آش های ملین که جعفری، گشنیز، اسفناج و کدو حلوایی نیز در آن داشته باشد.
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کرد.
- ✓ جهت پاکسازی بدن می توان تا ۱۴ روز از شربت خاکشیر با آب گرم استفاده کرد.
- ✓ مالیدن روغن های گرم مانند کنجد روی گلو به سمت پایین بسیار نتیجه بخش می باشد.

گرما و کلافگی حاملگی

معمولا داشتن فرزند پسر از آنجایی که پسر گرم تر از دختر است گرمای مادر را دو چندان می کند و کلافگی را ایجاد می کند که آزار دهنده است و باید بهبود یابد و همچنین در این فرزندان احتمال وجود زردی فراوان است جهت جلوگیری از آن نیز نسخه زیر را انجام دهید :

- ✓ پرهیز کامل از صفرازاها و دم زها
- ✓ مصرف سردی جات به وفور
- ✓ دوغ با نعناع روزی دو یا سه لیوان
- ✓ شربت آبلیمو نیز استفاده شود
- ✓ رفع یبوست الزامیست

✓ انار ترش استفاده شود

✓ اقدامات بعدی نیاز به کنترل طب سنتی دارد.

گلودرد

درد گلو علل مختلفی می‌تواند داشته باشد که به طور معمول به دو دسته بلغمی و صراوی تقسیم می‌شود، صفا به جهت گرما و خشکی که در حلق ایجاد می‌کند باعث این درد می‌شود که علامت آن خشک بودن گلو است و بلغمی که معمولا بلغم ترش و غلیظی مایل به خشکی این حالت را ایجاد می‌کند به علت زیادی خلط و دشوار کردن عمل هضم و در سرما خوردگی و بیماری‌هایی که بدن گرم می‌شود به دلیل نضج اخلاط در گلو این حالت رخ می‌دهد که معمولا از بلغم مایل به سودا است و درمان آن به شرح زیر است:

✓ در صورت خشک بودن گلو پرهیز از خوردن موارد صفا و بسیار خشک

مانند: نمک و تمامی ادویه جات، پیاز، سیرو.... در صورت زیاد بودن آب دهان

و احساس خلط پشت حلق پرهیز از مواد مرطوب و بلغم زا مانند: لبنیات،

ترشیجات، ماهی، مرغ، نوشابه، غذاهای فست فودی، چای، خیار

✓ خوردن انجیر در این مواقع بسیار نافع است خصوصا اگر با کمی عسل باشد.

✓ خلط آور طبیعی و آزموده: آب هندوانه + عسل، روزی سه لیوان

✓ یک قاشق نعناع خشک را در یک لیوان آب جوشانده و روزی سه لیوان

بنوشید.

✓ در گلودردهای بلغمی: گشیز را خشک کرده و پس از پودر کردن با نصف

گشیز پودر قند و کمی عسل مخلوط کرده و بعد از غذا یک قاشق بخورید.

✓ مالیدن روغن زیتون روی گلو در هر دو نوع آن موثر واقع می‌شود.

- ✓ استفاده از غذاهای لعاب دار و ملین مثل آش کدو، میوه‌های پخته شده، سوپ گشنیز و جعفری و اسفناج
- ✓ ماساژ بند اول انگشت شصت دست در مشکلات گلو تاثیرگذار می‌باشد.

محلول شستشوی چشم

- گاهی اوقات برای رفع خستگی چشم و پاکسازی آن نیاز است که چشم را شستشو دهیم و این کار را به راحتی در منزل می‌توانید انجام دهید و سرحالی را در چشمان خود احساس می‌کنید. محلول‌های شستشوی چشم طبیعی به ترتیب زیر است:
- ✓ چای کم‌رنگ ولرم
 - ✓ نصف قاشق عسل را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و شستشو دهید جهت رفع سودای چشم
 - ✓ هفت قطره آب لیمو را در نصف لیوان آب ولرم حل کرده و چشم را شستشو دهید جهت رفع صفرای چشم
 - ✓ ترکیبی از آب آبلیمو و آب عسل جهت پاکسازی کامل
 - ✓ اگر سوزش چشم دارید می‌توانید از روزی یک قطره سفیده تخم مرغ نیز استفاده کنید.

مسمومیت‌های غذایی

- در روش‌های ساده در منزل می‌توان به چند روش آن را درمان کرد.
- ✓ مصرف شیر طبیعی
 - ✓ دمرکده غلیظ نعنای خشک با نبات دو یا سه لیوان آرام آرام بخورد
 - ✓ سپس از بخش یبوست داروهایی که موجب اسهال شده را انتخاب کرده و به بیمار می‌دهیم تا کمک به دفع مواد کنیم

✓ می‌توان رگ‌های روی دست و انگشتان را ماساژ داده تا از طریق نقاط بازتابی درد را آرام کنیم

مشکلات تنفسی و ریوی

جهت پاکسازی ریه

✓ ۴ حبه سیر متوسط را در یک لیوان شیر بجوشانید تا کاملاً شیر تمام شود و سیرها را بخورید.

✓ پیاز را رنده کرده و با عسل میل کنید تا ۷ شب

میخچه

از مشکلات مزاجی و کبدی است و بهم ریختگی اخلاط این عارضه را دارد و درمان‌های زیادی دارد که بهترین و عمومی آن نسخه زیر است جهت درمان میخچه‌های ظریف باید یک تکه سیر را به صورت عرضی برش داده و آن را روی میخچه بگذارید و ببندید و با تکرار این کار مشکل برطرف می‌شود.

✓ رفع یبوست الزامیست

✓ غذاهای دیر هضم و فست قودی نخورید

✓ جهت دیگر اقدامات به طب سنتی مراجعه نمایید.

میگرن

یکی از بیماری‌های بسیار شایع می‌باشد که دیده می‌شود بیمار برای درمان سردرد خود چندین قرص خورده تا پس از استراحت شاید بهتر شود و هر روز هم این منوال را ادامه می‌دهد و معمولاً در هوای گرم و بعد از ظهرها اتفاق می‌افتد علت میگرن گرمای زیاد بدن است و خشکی رگ که وقتی گرما و بخار در بدن زیاد شود تمایل به

بالا پیدا می‌کند و پس از پر شدن سر از گرما این حالت رخ می‌دهد که کناره‌های سر و قسمت شقیقه‌ها در زمان سردرد نبض می‌زند و کناره‌ها و بالای سر درد می‌گیرد.

✓ مژده‌ای برای این بیماران که دیگر نیاز به مصرف دارو نیست و در هنگامی که به این مسئله دچار شدند فقط کافی است که کمی آب لیموی طبیعی را روی شقیقه مالش داده و تنفس عمیق از آب لیمو یا آب سرکه طبیعی یا هر چیزی که بوی سرد دارد بگیرد تا پس از چند دقیقه آرام شود و درد برطرف شود. می‌توان نسبت به سردرد از این‌ها به ترتیب سردی استفاده کرد (خیار، کدو، هندوانه، خاک مرطوب، آب لیمو، آب سرکه طبیعی).

✓ این‌ها بهبود دهنده آبی این بیماری هستند و برای درمان آن باید بدن و کبد را سرد کرد و روند درمان کامل آن در منزل نسبت به شدت بیماری از یک هفته تا دو ماه می‌باشد و باید موارد زیر را رعایت نماید :

✓ پرهیز از خوردن غذاهای طبع گرم مانند : پیاز، سیر، خرما، عسل، نمک، ادویه جات خصوصا فلفل، نوشابه، کباب، بادمجان، گوشت قرمز، سبزی، موز، زیره، نخود، مغز دانه‌ها (تخمه، پسته و...) و قهوه و هر چیز دیگری که گرمای بدن شما را زیاد می‌کند.

✓ استفاده از غذاهای مرطوب و سرد مانند : لبنیات خصوصا دوغ، خیار، سیب زمینی، ترشیجات، میوه‌های تابستان، ماهی، مرغ

✓ روزی دو تا سه لیوان از شربت آب عسل (یک لیوان آب ولرم + یک قاشق عسل + آب یک عدد لیمو عمانی یا بهتر است کمی آب نارنج استفاده شود) استفاده نمایید و آرام آرام میل شود.

✓ روزی یک یا دو بار برگ نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.

✓ در صورت داشتن یبوست حتما باید آن را درمان کنید تا نتیجه دلخواه حاصل شود.

✓ سعی کنید به جای وعده ناهار از انگور یا هندوانه و میوه های سرد استفاده کنید.

✓ در بستن دستمال روی سر هنگام سردرد دقت کنید این کار شباهت به شیوه ی ماساژ درمانی دارد و به این شیوه انجام دهید که دستمال را محکم بسته و پس از دقیقه ای باز کرده و دوباره ببندید و تکرار کنید تا درد آرام گیرد و مدام نباید بست.

✓ روغن مالی با روغن کنجد یا زیتون روی پا و یا معده و بادکش گذاری روی این نقاط هر روز تا زمان بهبود کامل و هدف از این کار کشاندن گرما به پایین تنه می باشد.

✓ هر شب یک ساعت قبل از خواب یک لیوان دوغ بی نمک مصرف شود.

نفخ معده (آروغ)

نفخ معده یا آروغ زدن به شش قسم است : اول ضعف حرارت غریزی بدن و سردی که تنبلی معده را همراه دارد و قوت معده کم است، دوم بد غذایی یعنی چیزهایی خورده شود که قدرت معده توان هضم آن را نداشته باشد مانند بیش از اندازه خوردن مواد پر رطوبت مانند خیار یا کدو، سوم نفاخ بودن غذا مانند خوردن عدس، لوبیا، نخود و.... از آنجا که در معده گاز تولید می کنند، چهارم گرمای زیاد معده از آنجا که غذا را می سوزاند و تبخیر می کند و پنجم غلبه اخلاط فاسد در معده که در این جا باید بیمار دقت کند که با خوردن چه نوع غذایی این مشکل زیاد می شود و از خوردن آن مواد پرهیز کند و شروع به پاکسازی معده خویش کند و ششم مصرف آب و مواد گاز دار مانند نوشابه همراه با غذا که با پرهیز از این کار معده آسوده می شود. تقریباً درمان همه انواع به جز نوع چهارم یکی است و نوع چهارم که شاید درصد خیلی کمی از آن باشد درمانی متفاوت دارد و راه تشخیص آن این است که فرد با خوردن لبنیات

آسوده می‌شود و دیگر این عارضه حاصل نمی‌شود و معده او نیازمند سردی جات است و اما انواع دیگر باید کاملاً از سردی جات پرهیز کنند.

✓ پرهیز از بلغم‌زها و سردکننده‌های معده مانند: ماکارونی، لبنیات، ترشیجات، چای، مرغ، ماهی، لوبیا، باقلا، قارچ، سویا، سیب زمینی.

✓ استفاده از سبوس گندم و زیره در تمامی وعده‌های غذایی.

✓ یک قاشق نعناع خشک + کمی زیره سیاه را در یک لیوان آب دم‌کرده روزی

دو لیوان با کمی نبات یا عسل مصرف کنید و همچنین یک یا دو قاشق غذاخوری بعد از هر وعده غذایی مصرف کنید.

✓ روغن مالی روی معده در جهت عقربه‌های ساعت روزی دو تا سه بار با روغن کنجد یا روغن‌های گرم دیگر.

✓ بادکش گذاری روی معده هر بار سه استکان به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه تا ۴۰ شب

✓ آرام و آهسته غذاخوردن

✓ جرعه جرعه نوشیدن مایعات حداقل یک ساعت بعد از غذا

✓ در موارد حاد بعد از هر وعده غذایی یک قاشق پودر زیره را میل کنید.

وسواس

وسواس یا ریزبینی از سودا حاصل می‌شود و چنانچه فرد برای ریزبینی خود ارزش قائل شده و مدام در حال رفع مسائل و مشکلات باشد سودایی است که از صفرا حاصل شده گرم است و اما چنانچه فرد فقط وسواس داشته ولی کاری انجام نمی‌دهد بلغم غلیظ یا سودای منجمد می‌باشد و درمان هر دو نوع آن به یک شکل می‌باشد و اما در وسواس صفراوی حجامت در بین نسخه زیر تضمین برنگشتن آن است و طول درمان هر دو نوع آن از ۳۰ روز تا سه ماه می‌باشد.

✓ پرهیز از سودازاها مانند: نوشابه، غذاهای فست فودی، گریه نکردن، چای، روغن‌های صنعتی، بادمجان، عدس، گوشت گاو و گوساله، زیاده خوری و درهم خوری و....

- ✓ روزی ۱۴ عدد بادام درختی مصرف شود و دانه دانه جویده شود تا ۴۰ روز
- ✓ یک عدد آجر تازه را گرم کرده تا کاملاً سرخ شود سیبی در ظرف آب سرد انداخته و از بخار آن بخور بگیرید و یک شب در میان تا ۷ جلسه ادامه دهید.
- ✓ مصرف انگور و شیره انگور بسیار مفید است.
- ✓ شربت آب و عسل، آبلیمو روزی ۳ لیوان با آب گرم
- ✓ هر شب یک لیوان آب هویج قبل از خواب میل شود
- ✓ روزی هفت عدد انجیر خشک مصرف شود
- ✓ مصرف میوه‌های سیب، به، گلابی بسیار مفید است که بهترین آن سیب و آب سیب می‌باشد.
- ✓ تفریح و ورزش و عرق ریختن بسیار مفید است.

یائسگی زود رس

- ✓ پرهیزات بلغم و سودا را کاملاً رعایت نمایید.
- ✓ روزی سه لیوان عرق رازیانه
- ✓ دمکرده نعنای خشک به همراه عسل روزی دو لیوان
- ✓ شبی ۳۰ سی سی عسل را وارد واژن نمایید.
- ✓ جهت استفاده از داروهای بیشتر باید تحت کنترل طب سنتی قرار گیرد.

یبوست

ام‌الامراض لقب یبوست است، این حالت ساده در کارکرد روده‌ها مادر تمام بیماری‌هاست. در اکثر افراد با رفع یبوستشان و پاکسازی روده اکثر حالات و بیماری‌های ناخوشایندشان از بین می‌رود در طب ما کسی که در روز کمتر از دو بار یا حداقل یک بار دفع مدفوع داشته باشد دچار این بیماری است و شکم باید به تعداد مصرف غذا کار کند یعنی روزی سه بار و همچنین کسانی که اجابت مزاج دشوار یا ناراحت کننده، با فاصله زیاد یا سفت و خشک و احساس عدم دفع کامل داشته باشند در این گروه جای دارند و نیاز به مداوا و پاکسازی روده دارند، بهبودی آن سریع اتفاق می‌افتد اما روند پاکسازی را باید حداقل تا ۴۰ روز ادامه داد تا مواد کاملاً دفع شده و روده‌ها پاکسازی شوند.

شیخ الرئيس بوعلی یبوست را بر سه شاخه صفاوی و سوداوی که از خشکی بیش از حد یبوست حاصل می‌شود و بلغمی که از زیادی رطوبت و خلط غلیظ است می‌داند و درمان این‌ها کمی باهم متفاوت است و اما نسخه زیر درمان هر سه است و در هر حالتی بیمار می‌تواند این‌ها را استفاده کند، فرق آن در پرهیزات غذایی این دو است که با تشخیص نوع یبوست خود همان پرهیزات را می‌توانید رعایت فرمایید :

✓ یبوست صفاوی: رنگ مدفوع رنگی زرد و سوخته است و دفع آن همراه با سوزش مقعد است. خارش و گر گرفتگی سر بسیار زیاد است و تپش قلب در این افراد دیده می‌شود

✓ یبوست سوداوی: مدفوع سیاه، تکه تکه و آزار دهنده، گر گرفتگی و خارش سر، فکر و خیال زیاد، تیرگی بسیار زیر چشم

✓ یبوست بلغمی: دفع مدفوع همراه با خلط لزج سفید یا بی رنگ، احساس کسلی و تنبلی در روز.

✓ پس از تشخیص نوع یبوست خود و رعایت پرهیزات غذایی خاص هر مزاج یعنی اگر یبوست بلغمی دارید از مصرف بلغم زها پرهیز کنید و همینطور در دو نوع دیگر به انجام نسخه عمومی زیر پردازید :

✓ دوقاشق خاکشیر را در یک لیوان آب بریزید و بگذارید یک قل بزند و روزی دو لیوان مصرف کنید. افراد صفراوی کمی آبلیموی طبیعی در آن اضافه نمایند.

✓ روزانه یک الی پانزده عدد آلوی بخارا مصرف شود

✓ مصرف سبزیجات و میوه‌های ملین به طور مداوم

✓ پنج عدد انجیر خشک در یک لیوان شیر گرم کمی بماند و قبل از خواب مصرف شود

✓ یک یا دو قاشق روغن بادام شیرین قبل از ناهار یا شام مصرف شود

✓ روغن مالی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت روی معده و زیر ناف

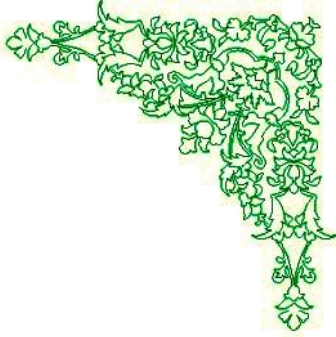
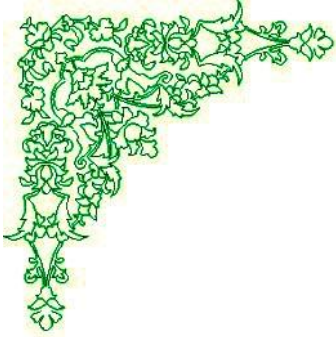
✓ بادکش گذاری زیر ناف و به صورت لغزان از بالای شکم به سمت پایین

✓ مصرف روغن زیتون در بین وعده‌های غذایی

✓ این نسخه مشکل اکثر افراد را حل خواهد کرد و اما اگر در استفاده از این

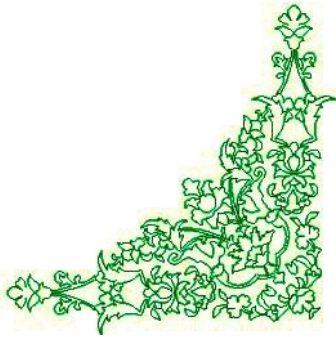
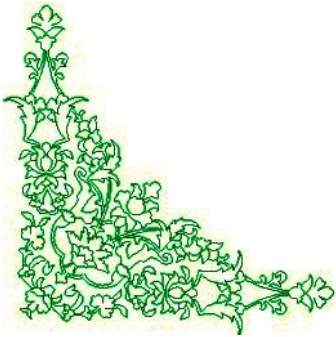
نسخه نتیجه‌ای نگرفتید باید علت را در جای دیگری دانست و پیشنهاد

می‌شود حتما به طبیب طب سنتی مراجعه کنید.



فصل چہارم

سے ضروریہ



سته ضروریه در بیان اموری است که تغییر حالات بدن و حفظ تندرستی بدانها وابسته است و این امور را در شش موضوع ساده تقسیم بندی کرده اند که هر کدام اگر باز شود کتابی حرف دارد و در این کتاب خلاصه ای از این شش اصل را بیان می کنیم. و امیدوارم که در هر کدام از این فصول برای کسانی که می خواهند بدانند دری گشوده شود تا ادامه راه را بروند این شش اصل به ترتیب زیرند:

۱. هوا

۲. خوردنی ها و آشامیدنی ها

۳. خواب و بیداری

۴. حرکت و سکون

۵. احتباس و استفراغ

۶. اعراض نفسانی

امر اول: هوا

هیچ چیز در محیط خارج از هوا به انسان نزدیک تر نیست. هوا بدن موجودات را احاطه کرده است و بدن برای ایجاد تعادل در حرارت قلب و معتدل نگهداشتن روح حیوانی بدان نیاز دارد.

کیفیت هوا به سبب اختلاف فصل ها و نواحی، وزش بادهای مختلف و همجواری با کوه ها و نوع خاک ها و دریاها و مختلف تغییر می کند و شکل و موقعیت کوه، نوع خاک و.... در هوا تاثیر می کنند در واقع هوا ساده ترین مسائل را در خود ذخیره کرده و به ما انتقال می دهد.

هوای معتدل: هوایی است که در تابستان از شدت گرمی آن مردم عرق نکنند و در زمستان از شدت سرما به رنج و سختی نیفتند.

هوای لطیف: هوایی است که زود از آفتاب گرم شود و چون خورشید غروب کند زود سرد شود.

کیفیت هوای فصل های مختلف

طبع بهار معتدل است

طبع تابستان گرم و خشک است

طبع پاییز سرد و خشک است

طبع زمستان سرد و تر است

کیفیت هوای نواحی و بادها

هوای ناحیه جنوب و باد جنوب گرمی بخش و رطوبت زا

طبع ناحیه شمال و باد شمال، سردی بخشی و خشکی زا

طبع ناحیه شرق و باد صبا و نیز طبع ناحیه غرب و باد دبور نزدیک به اعتدال است.

هوای منطقه مجاور کوه ها و دریاها

✓ اگر کوه در بخش جنوبی شهری واقع شده باشد هوای شهر سردتر است

✓ اگر در ناحیه شمالی آن واقع باشد هوای شهر گرم تر است

✓ اگر دریا در ناحیه جنوبی شهر باشد هوای آن شهر گرم تر است

✓ اگر دریا در ناحیه شمال آن واقع باشد هوای شهر سردتر است

کیفیت هوای زمین های مختلف

✓ در سنگلاخ ها و زمین های سخت هوا خشک تر است

✓ در زمین های گلی و سست هوا رطب تر است

خاصيت و فعل هواى گرم

چنانچه هواى گرم دائمى گردد همچون هواى تابستان و هواى نقاط گرمسيري باعث لاغر شدن افراد و زرد شدن رنگ چهره مى شود. اين نوع هوا اخلاط را در بدن مى سوزاند و خواص صفرا و سودا را در افراد آن ناحيه ايجاد مى کنند و بيمارى هايى از اين جمله مانند خارش و مشكلات پوستى مثل اگزما را در بدن ايجاد کرده و بعيد نيست از مشكلات كبدي. در اين حال فرد زياد عرق مى کند، پس ادرار كم شده و بعلت ضعف و کاهش قواى فرد بدن ضعيف مى شود، احتمال زياد شدن عادت ماهيانه را افزايش مى دهد و اشتها را كم مى کند اما تشنگى شدت مى يابد.

اين هوا براى سردمزاجان و كسانى كه بيمارى هاى بلغمى دارند بسيار مفيد است و درمان بيمارى آن ها است بيمارى هايى همچون (دردهاى مفصلى، ورم ها، آلزایمر و....)

خاصيت و فعل هواى سرد

هواى سرد باعث غليظ و ساكن شدن خون در بدن مى شود و حركت را از آن ها مى گيرد و خوبى آن اين است كه مانع از حركت و انتشار بيمارى مى شود. به دليل زيادى رطوبت ادرار زياد شده و سنگ كلييه و مثانه در اين مناطق افزايش مى يابد چنانچه هواى سرد به همراه رطوبت زياده باشد همچون فصل زمستان سردى به عمق بدن نفوذ کرده و باعث دردهاى مفصلى يا تشديد آن مى شود.

هواى معتدل

براى بدن معتدل مفيد است.

به فرد بيمار سود رسانده و چون مزاج آن مخالف مزاج تمام بيمارى هاست براى بدن حكم دارو را دارد.

امر دوم: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

انواع غذا

غذاها به دو دسته لطیف و کثیف تقسیم می‌شوند از غذای لطیف خون رقیق و از غذای کثیف خون غلیظ پدید می‌آید.

هر یک از این دو، به دو گروه کثیر غذا و قليل غذا تقسیم می‌شوند. کثیرالغذا ماده‌ای است که بیشتر آن به خون تبدیل می‌شود و قليل غذا عکس آن است. هر یک از این دو نیز به حسن الکیموس و ردی الکیموس تقسیم می‌شوند. حسن الکیموس آن است که از آن خون صالح پدید آید و ردی الکیموس آن که از آن خون فاسد حاصل می‌شود.

مثال: لطیف کثیرالغذای حسن الکیموس: زرده تخم مرغ عسلی و آب گوشت

لطیف قليل غذا حسن الکیموس: سیب و انار

کثیف کثیرالغذای ردی الکیموس: گوشت گاو و مرغابی

کثیف قليل غذا ردی الکیموس: گوشت خشک شده، بادمجان، عدس، باقلا

چرا بعضی غذاها را سرد و بعضی غذاها را گرم می‌گوییم؟

چون از نظر قوت بعضی گرم‌تر و بعضی سردتر از بدن انسان هستند و وقتی غذا خورده می‌شود حرارت بدن باعث می‌شود از حالت خاص خارج شده و گوارش یابد سپس کیفیت آن ماده غذایی از نظر سردی و گرمی در بدن انسان ظاهر شود.

زمان غذا خوردن

زمان غذا خوردن کمی پس از احساس واقعی گرسنگی است و هنگام غذا خوردن تا هنوز اشتها دارید و کاملاً سیر نشده‌اید دست از غذا خوردن بردارید، به معده استراحت دهید و بگذارید زمانی را استراحت کند! این زمان همان حالت گرسنگی است. در این صورت غذا کاملاً جذب سلولی شده و احساس نشاط بیشتری می‌کنید.

وعده‌های غذایی پیشنهاد شده در روز دو وعده می‌باشد و بعضی سه وعده در دو روز را برای سلامتی کامل گفته‌اند.

در غذا خوردن ترتیب خوردن مواد غذایی را مراعات کنید. مواد غذایی لطیف چرا که روان را اول خورده و مواد غذایی دیر هضم و غلیظ را آخر بخورید تا گرمای معده بیشتر شده و قوتش برای هضم آن افزون گردد و بهتر است که بدن غذای سبک و مقوی را اول هضم کند.

بدترین نوع غذا خوردن آن است که چند نوع غذا در یک نوبت خورده شود چرا که کاملاً اخلاط بدن را بهم ریخته و معده را ضعیف می‌کند. چربی کبد نیز عارضه‌ی معمولی آن است.

(نقل قول: یکی از شاگردان شیخ مرتضی زاهد: روزی با خود فکر کردم که امروز یک غذای ساده تهیه کنم و ببرم حجره محل تدریس آقا و به اتفاق ایشان بخوریم، بالاخره غذایی ساده‌تر از نان و پنیر و سبزی پیدا نکردم به اندازه دو نفر تهیه کردم و رفتم خدمت ایشان وقتی غذا را دید فرمود: هر دوی این‌ها را که نمی‌شود خورد، یا نان و پنیر و یا نان و سبزی، ولی چون سبزی زود خراب می‌شود امروز نان و سبزی می‌خوریم و فردا نان و پنیر را.)

غذای چرب باعث کسالت است و اشتها را کم می‌کند

غذای شور برای چشم مضر است و رطوبت بدن را خشک می‌کند.

غذای سرد باعث سستی و کسالت و ضعف می‌شود

اگر ترشی‌ها را زیاد مصرف کنیم باعث پیری زودرس می‌شود

مصرف سردی‌جات با هم بسیار مضر است و حتماً باید مواد غذایی گرم مزاج نیز همراه آن خورده شود.

آشپزخانه

طرح آشپزخانه خود را با کمال دقت بررسی کنید، و بدانید که حس و حال شما در هنگام غذا درست کردن دقیقاً در طعم و جذب غذا در مصرف کنندگان تاثیر می‌گذارد مثل دو آشپز که وقتی با یک مقدار مشخص مواد غذایی، غذای خود را درست می‌کنند طعم غذای آن که با عشق و علاقه و در محیطی زیبا پخته شده خوش مزه تر از دیگری می‌شود.

آشپزخانه باید هم کاربردی باشد و هم مراقبت از آن راحت. اصلی ترین عناصر آشپزخانه اجاق گاز (آتش) و سینک ظرف شویی (آب) است و این دو با هم در تضادند و نباید کنار هم قرار بگیرند و بودن این دو در کنار هم تاثیر منفی بر غذا دارد حس ایجاد اختلاف را در مصرف کنندگان غذا افزایش می‌دهد چرا که آن‌ها در حال خوردن غذایی با ماهیتی متضاد هستند و چنانچه آشپزخانه شما این گونه است می‌بایست با آویز کردن یا قرار دادن قفسه ای از دیگ و قابلمه که از فلز ساخته شده اند آن‌ها را خنثی کنید و همینطور یخچال و ماشین ظرفشویی را نیز کنار یخچال قرار ندهید.

• روی سطح زباله حتماً در بگذارید و هر روز آن را خالی کنید و سعی کنید سطل زباله در معرض دید نباشد.

• چاقو از بین برنده لطافت محیط است و نباید آن را آویز کرد یا در معرض دید گذاشت، جای چاقو یا محفظه چاقوست یا کشوی آشپزخانه.

• فضای آشپزخانه باید روشن و گرم باشد تا با حس بهتری آشپز کار کند، آشپزی در فضای تاریک ترکیبات غذا را به این شرایط عادت داده است و به مصرف کننده انتقال می‌دهد و تاریکی خواص سودا را دارد.

• بهتر است گوشه های کابینت و میزهای آشپزخانه گرد باشد تا خواص چاقو را ایجاد نکند.

• اگر از هود در آشپزخانه خود استفاده می کنید حتماً باید پنجره را باز کنید تا هوا جایگزین شود و پیشنهاد می شود به جای هود از پنجره بالا اجاق استفاده کنید و آن را باز بگذارید.

اتاق غذاخوری

• خون سالم در اثر خوردن غذای صالح، لطیف، کثیر الغذای، حسن الکیموس در زمان گرسنگی و هنگام وجود حس و حال مناسب رنگ مناسب، صدای مناسب، بوی مطبوع، آرامش ذهن و پاک بودن آن از افکار منفی و در سکوت در حضور ملائکه متبرکه در محیطی سرشار از آرامش به وجود می آید و تمام عوامل در تغییرات آن نقش دارند.

• اتاق غذا خوردن باید محیطی با رنگ های شاد باشد و تزئیناتی جلب توجه کننده نباید در این اتاق زیاد استفاده شود.

• چوب بهترین عنصر برای اتاق غذاخوری می باشد با استفاده از میز غذاخوری چوبی بدون شیشه و یا مبلمان چوبی می توان این شرایط را حاکم کرد.

• از نمادهای خشن و تهدیدآمیز استفاده نکنید و گوشه های میزتان را گرد کنید و از قرار دادن اشیاء تیز در این مکان دوری جویید.

• قرار دادن تصاویر میهمانی های شاد و یا افرادی که دوستشان دارید همواره فضای خوبی را حاکم می کند و از عنصر آتش می کاهد.

• درب دستشویی نباید از آشپزخانه یا اتاق غذاخوری دیده شود و باید کاملاً پوشیده شود که می توان این کار را با پرده انجام داد.

• بهترین حالت برای غذا خوردن نشستن روی زمین گرم است تا روده ها و عروق را در حالت آماده به جذب قرار داد و اما اگر روی میز غذا مصرف می شود اصول آن به

شرح زیر است:

- میزگرد تحریک آفرین است و فضایی عاشقانه را ایجاد می کند.
- میز بیضی شکل حالتی متعادل را ایجاد می کند و مخصوص مجالس خانوادگی و مداوم است.
- چوب های سبک مثل چوب کاج آرامش می آفرینند و کسانی را که دور میز نشسته اند به گفتگو تشویق می کند.
- شما آنچه هستید که می خورید
- در تغذیه ی طب سنتی و اسلامی غذاهایی ارجحیت دارند که انرژی و حس طبیعی داشته باشند. از این رو غذاهای نیم پز، یخ زده، یا خشک شده و مواد غذایی فریزری اصلاً مورد تأیید نیست. و ما بر این اعتقادیم که آن ها بخشی از خواص خود را از دست داده اند و مزاجی متمایل به سودا می گیرند.
- ماکروویو به دلیل اشعه های الکترومغناطیسی اش مواد غذا را به شوک و می دارد و همانطور که بدن انسان در مقابل با شوک و چنین اشعه هایی واکنش غیرطبیعی نشان می دهد و آن غذا نیز همانطور می شود و سودازا بودن آن دور از انتظار نیست و شما آنچه می شوید که می خورید.
- محصولات کشاورزی که به صورت مصنوعی تولید می شوند نیز در تغذیه طبیعی و صحیح جایی ندارند و ما معتقدیم که نظام حاکم بر جهان هستی به طوری هوشمندانه چنین مواد غذایی را بر حسب خواصی رشد می دهد به طور مثال در تابستان فقط موادی با طبع سردی و تری رشد می کند مانند گوجه و خیار و این مواد فقط برای تابستان هستند و خوردن آن ها در زمستان و فصول دیگر اصلاً مورد تأیید نیست و یا این که در پائیز که فصلی سرد و خشک است میوه هایی با رطوبت و یا با قلیابیت بالا رشد می کند که از غلظت و سودای خون جلوگیری کند.
- در هر نقطه از جهان، موادی رشد می کند که مناسب برای سلامتی افرادی است که در همان منطقه زندگی می کنند به طور مثال اگر خرما در جنوب ایران و مناطق

اینچنینی رشد می‌کند جهت جلوگیری از رطوبت زیادی در افراد آنجاست و اگر این افراد از این محصول استفاده نکننده بیماری‌های رطوبتی مانند آرتروز و یا ضعف حافظه بسیار قابل توجه می‌شود و همچنین باعث تطابق دمای بدن با محیط می‌شود و همچنین بسیاری موارد این چنینی که هر کدام فلسفه خاص خود را دارد.

• حیواناتی که گوشت شان مصرف می‌شود باید در محیطی کاملاً سالم تغذیه شده باشند و تغذیه‌های مصنوعی و مکمل‌های رشد گوشتی غیرطبیعی را پرورش می‌دهد و از نظر خواص و مزاج متفاوت از نوع اصلی همان گوشت است به طور مثال مرغ‌های ماشینی که خود جان و انرژی حرکت ندارند مطمئناً چیزی برای انتقال به انسان و جان دادن به او ندارند.

• به جای شکرهای صنعتی و مصنوعی باید از شیرینی‌های طبیعی مثل عسل استفاده کرد، این نوع شیرینی‌ها تاثیر ناچیزی بر قند خون دارند.

• تغذیه متوازن باعث توازن سردی و گرمی در بدن می‌شود و در رژیم غذایی روزانه خود باید از هر چهار عنصر به میزان کافی مصرف کنید.

اصول هنگام غذا خوردن:

• هنگام واقعی غذا خوردن زمانی است که یک ساعت از احساس گرسنگی گذشته باشد در این صورت غذا کاملاً جذب بدن می‌شود که به طور معمول دوبار در روز یا ۳ وعده در دو روز می‌باشد و بدانید و مطمئناً باشید که گرسنه و ضعیف نمی‌شوید در واقع فقط از روی ترس از این که نکند گرسنه شوم و یا نکند ضعیف شوم و... غذا می‌خوریم این گونه غذا خوردن اصلاً لذت ندارد و فایده اش بسیار کم است. اگر می‌خواهید طعم واقعی غذا را بچشید و از آن بهره مند شویم این گونه غذا بخورید و غیر از آن اصولی نیست.

• فضا را برای غذا خوردن آماده کنید، سکوت ایجاد کنیم منظره و فکری زیبا را

بپرورانید...

- دست‌ها و صورت را شسته و با آن حس تازگی آب و سردی با میل تمام کناره سفره‌ای زیبا روی زمین بنشینید.
- نشستنتان نیز سنتی باشد این گونه که پای چپ را در سینه جمع کرده و پای راست را زیر باسن جمع کرده و یا روی آن بنشینید. در این صورت به روده کمک می‌کنید که مواد را به سمت بیرون براند و شرایط را برای ورود غذای بعدی کاملاً محیا می‌کنید.
- به غذا نگاه کنید و خواص و زیبایی آن را در نظر گرفته و با یک نفس عمیق و با لبخند با غذا دوست شده و حس عاشقانه‌ای را با غذا ایجاد کنید.
- از خدا تشکر کنید و به یاد آورید اینها از لطف اویند و با آوردن نام او شروع کنید.
- بگذارید انرژی بدنتان به غذا انتقال پیدا کند و با دست غذا بخورید، با انگشتان شست، اشاره و انگشت وسط لقمه‌هایی کوچک و زیبا بردارید و در اول دهان گذاشته تا مزه آن را کاملاً حس کنید و با آرامش آن را بجوید و عجله نکنید، زمان غذا خوردن جزء عمر شما حساب نمی‌شود و آرام باشید.
- بهتر است هنگام غذا خوردن از مایعات استفاده نکنید تا املاح غذا به هم نچسبد در این صورت غذا به طور کامل به جذب سلولی نمی‌رسد و سعی کنید که نیم ساعت قبل و ۱ ساعت بعد از غذا مایعات ننوشید و در صورت احتیاج از آب سرد استفاده کنید.
- آب یخ به شدت مضر می‌باشد و باید آب در مجاورت با یخ سرد شود نه در یخ.
- تا یک یا دو ساعت بعد از غذا از میوه جات استفاده نکنید و به جذب بهتر غذا کمک کنید و از رسوب مواد در معده و کبد جلوگیری کنید.
- در زمان غذا خوردن حرف نزنید و نگذارید که هوای زیاد عمل هضم و گوارش اولیه را مختل کند.
- قبل از غذا خوردن انگشت اشاره خود را در نمک بزنید و بخورید.

شوری آن محیط دهان و معده را پاکسازی می‌کند و کشنده میکروب هاست و بعد از غذا نیز همین کار را انجام دهید تا کمک به هضم کند و غذا را پاکسازی کند.

- پس از اتمام از خداوند تشکر کرده و با احساس عجز به یاد آورید که اگر لطف او نبود این احساس و این غذاها نبودند و زندگی نبود.
- سپس انگشتان را دانه دانه بلیسید و ترشحات انگشتان را بخورید و با نیت سپاس و لذت این کار را انجام دهید.
- پس از اتمام غذا استراحت کنید تا خستگی غذا خوردن به طور کامل از بدن خارج شود و در این مدت به فکر نیز استراحت دهید و در سکوت دراز کشیده و پای راست را روی پای چپ انداخته و دست را زیر سر قرار دهید (این عمل تسریع کننده عمل هضم نیز می‌باشد).

آب

آب خاصیت غذایی ندارد، بلکه بدرقه کننده غذا در هضم و جذب است.

آب چشمه بهترین آب است و در میان چشمه‌ها آب چشمه‌ای که از خاک شیرین جوشیده رو به مشرق و از بالا به پایین جریان داشته، آفتاب بر آن تابیده و سرچشمه اش در محل دوری است از همه بهتر است.

از میان آب‌های حاصل از باران، آب سنگ آب‌ها (گودال‌های سنگی) که بادهای شمال و صبا بر آن بوزد و آفتاب بر آن بتابد از همه بهتر است. به جز این دو نوع آب بقیه آب‌ها مناسب نبوده و کیفیت کمتری دارند.

آب خوردن هنگام غذا و بلافاصله بعد از غذا موجب سنگینی غذا مخلوط شدن املاح و در نتیجه تباهی غذا می‌شود و بهتر است حداقل نیم ساعت تا یک ساعت بعد آب یا هر نوشیدنی دیگری مصرف نکنید.

آب خوردن صبح ناشتا، بعد از ورزش و فعالیت شدید، بعد از خارج شدن از گرمابه و شب هنگام نیز موجب ضعف بدن و معده شده و رطوبت و مشکلاتی از این قبیل را می‌افزاید.

آب سرد معده را قوت داده، هضم غذا را بهتر می‌کند، اما اگر اخلاط سرد در معده باشد مضر است.

آب گرم غذا را سرمعه نگه داشته و موجب لاغری می‌شود.

آب سرد خوب: آبی است که در مجاورت با سردی یا یخ سرد شده باشد و نه در یخ، آب یخ بسیار مضر بوده و کاملاً سودازا و مضر امعا است و حرارت غریزی را ضعیف می‌کند.

امر سوم: خواب و بیداری

چنانچه رطوبت بدن متعادل باشد خواب نیز در حد اعتدال است و تغییرات در خواب با تغییرات رطوبت بدن امکان پذیر است.

خواب اگر کوتاه باشد، سبب سردی ظاهر بدن و گرمی و تری باطن می‌شود یعنی کم خوابیدن چنانچه از عمد انجام گیرد، هر چند کسالت و سردی را در ظاهر پدیدار می‌کند اما گرما و رطوبتی را در باطن ایجاد می‌کند که پس از گذشت مدتی این گرما خود را بروز داده و بعید نیست که فرد عادت به کم خوابی کند و مزاج ثانویه او برای مدتی دم شود.

اما اگر خواب طولانی باشد، سبب خشکی و سردی باطن می‌گردد، یعنی خواب زیاد سودازا می‌باشد و بدن را سرد می‌کند هر چند فرد در ظاهر سر حال شود.

از طرفی آثار خواب از مغز است و تمام قوای مغزی در خواب به آسایش و آرامش می‌رسند بنابراین سهم مغز در خواب از دیگر اندام‌ها بیشتر است و بی خوابی در مرحله اول به مغز آسیب رسانده و باعث اختلال در تمرکز و..... می‌شود.

در واقع خواب موجب خشک شدن مغز می‌شود و مزاج مغز، چنانچه خواب در حد اعتدال باشد به تعادل می‌رسد.

خواب صبح (قبل از طلوع خورشید و هنگام نماز) به بعد بسیار مضر است و بدن را سرد و خشک می‌کند و اخلاط فاسد را افزایش می‌دهد و باعث خواب‌های پریشان و سستی و خستگی می‌شود اما چنانچه بیدار شده و پس از مقداری حرکت دوباره استراحت کنید مضراتش بسیار کم می‌شود.

خواب روز سرد و تر بوده و بیماری‌هایی که با افزایش بلغم همراه است را شدت می‌دهد مانند ورم و درد مفاصل و باعث احساس کسالت می‌شود.

اگر در حالت گرسنگی بخوابیم باعث ضعیف شدن بدن و لاغر شدن می‌شود و حرارت غریزی را ضعیف می‌کند چون در خواب حرارت غریزی به داخل بدن متوجه می‌شود تا غذا را هضم کند حال اگر غذا شبی برای هضم در معده نباشد و فرد گرسنه باشد بنابراین از رطوبت اصلی که ماده خود اوست خرج کرده و بدن را ضعیف می‌کند.

نحوه خوابیدن

چنانچه با معده پر می‌خوابید ابتدا ساعتی به پهلو راست و سپس به پهلو چپ باید خوابید تا گوارش غذا بهتر صورت گیرد.

خواب به پهلو راست معده را روی کبد قرار می‌دهد و موجب سردی کبد و بدن می‌شود.

خواب به پهلو چپ کبد را روی معده قرار می‌دهد و موجب گرم شدن معده و بدن می‌شود.

خواب به پشت بدن را استراحت کامل می‌دهد و خستگی را کاملاً خارج می‌کند اما حرارت غریزی تمایل به بالا پیدا می‌کند و به مرور زمان بدن ضعیف می‌شود و در این

حالت کابوس‌های شبانه و سکنه‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد خصوصا اگر با معده پر بخوابید.

امر چهارم: حرکت و سکون

تحرك سبب گرمی و بی‌حرکی سبب سردی بدن می‌شود حرارت غریزی که همان گرمای واقعی و طبیعی بدن می‌باشد فقط از طریق حرکت اندام‌ها و گرم شدن طبیعی آن‌ها حاصل می‌شود که سلامتی بدن به آن بستگی دارد و باید تحلیل و جبران آن نیز با ورزش و حرکت صورت گیرد.

تازه بودن حرارت غریزی باعث تقویت و تسریع عمل گوارش می‌گردد و اندام‌ها سخت و مقاوم می‌شوند همچنین پذیرش غذا از طرف آن‌ها بهتر صورت می‌گیرد و قوای بدن افزایش یافته و فضولات اخلاط نرم شده و تحلیل می‌روند.

زمان ورزش مشخص و معین نیست بلکه هر گاه که معده از غذا پر نباشد و هضم سوم اتفاق افتاده باشد بعبارتی غذا به اندام‌ها رسیده و مانند آن باشد می‌توان ورزش کرده در غیر این صورت اخلاط خام و گوارش نیافته در بدن پراکنده شده و باعث انسداد در عروق و سپس بیماری می‌شوند.

ورزش در حالت گرسنگی و حرکت و حرارت ناشی از آن رطوبت اصلی را گداخته و حرارت غریزی را تحلیل می‌برد و باعث افزایش سردی و خشکی در بدن شده و بدن را ضعیف و ترسو می‌کند.

تا زمانی که احساس نشاط داریم هنوز زمان انجام ورزش است و وقتی احساس خستگی و ماندگی ایجاد شد ورزش کافی است و آن ورزش مفید بوده است.

ورزش ابتدا با حرکات ملایم شروع شده سپس حرکات قوی و سخت تر شده سپس برای اتمام آن حرکات ساده باید انجام داد تا بدن شروع به سرد شدن کند اگر نیاز به ورزش قوی دارید مدت زمان آن را افزایش دهید نه شدت و سختی آن را

تمام حرکات موجب گرمی بدن شده به غیر از جماع و نزدیکی که موجب تحلیل حرارت و رطوبت شده و بدن را رو به سردی و خشکی می‌برد.

امر پنجم: احتباس و استفراغ

در بدن بعضی چیزهاست که اخراج و دفع آن ضروری است و همچنین بعضی چیزهاست که حبس و نگهداشت آن ضروری است برای ابقای صحت بدن که بدان احتباس و استفراغ می‌گویند.

استفراغ یعنی پاک کردن بدن از اخلاط فاسد و زیادی به وسیله خارج کردن آن‌ها از بدن.

استفراغ در بدن انسان به چند روش انجام می‌گیرد که هر کدام به صورت جدا توضیح داده خواهد شد اما استفراغ باید خلطی را از بدن خارج کند که برای فرد مضر است اگر چنین باشد با خارج شدن آن خلط احساس نشاط و سبکی بروز کرده و هیچ ضعف و سستی عارض نمی‌شود.

استفراغ و اسهال

هرگاه با اسهال و استفراغ مواد با رنگ‌های مختلف خارج شود، نشان می‌دهد به وسیله‌ی آن بدن از اخلاط گوناگون پاک می‌شود خصوصا اینکه بدن بعد از آن احساس ضعف و سستی نکند و احساس آرامش و سبکی داشته باشد

داروهای مسهل هر یک مخصوص استفراغ یک خلط خامی هستند اما در تمام آن‌ها دفع رطوبت وجود دارد و رطوبت بدن کم می‌شود و افراد خشک مزاج باید دقت کنند. استفراغ برای افرادی که مشکل و ناراحتی چشم و قلب دارند و افراد باردار و کسانی که لاغر هستند و خصوصا گردنی باریک و ضعیف دارند مضر است

در حالت عادی ماهی یک بار استفراغ برای پاکسازی معده توصیه می‌شود که می‌توان آن را با مصرف آب نمک گرم انجام داد

فصد

بوسیله فصد تمام اخلاط بدن کم می‌شود و فصد استفراغی کلی است در موقع رگ زدن به رنگ خون و قوت جهیدن خون و قوام خون باید توجه کرد. بدن را نباید به فصد کردن عادت داد هر چند خواص بسیاری دارد. افرادی که رگ‌های برجسته و پهن داشته، رنگ آن‌ها سرخ یا سیاه است موی بدن آن‌ها زیاد است و بدنی عضلانی و بهم پیچیده و قوی دارند می‌توانند فصد کنند و در کل فصد برای پاکسازی کلی بدن انجام می‌شود.

حجامت

حجامت عملی است ضعیف تر از فصد که اکثر افراد از چهار سالگی تا نود سالگی می‌توانند انجام دهند و بسیار توصیه می‌شود که مدام بدن را حجامت کنند تا ضمن پاکسازی بدن سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باید گفت که خواص حجامت بینهایت است و جهت دانستن آن می‌توان به کتاب‌های موجود در بازار مراجعه کرد. طبع حجامت سرد است و بدن را سرد کرده و اما خون را به جریان می‌اندازد و به همین دلیل افراد سرد نیز با رعایت شرایطی می‌توانند حجامتی مخصوص انجام دهند.

ادراک

هر ماده غذایی که وارد بدن شود سه مرحله هضم را پشت سر می‌گذارد، هضم اول در دهان و معده، هضم دوم در کبد و هضم سوم در اعضاء و جوارح. اما در مرحله هضم یک سری مواد زائد و فضولات باقی می‌ماند که باید به طریقی از بدن خارج شود. دفع

مواد زائد ناشی از هضم اول بوسیله اسهال یا استفراغ انجام می‌شود و دفع فضولات حاصل از هضم دوم بوسیله ادرار کردن است چون فضولات حاصل از این هضم در عروق است.

نگه داشتن این فضولات باعث بیماری‌های جدی و خطرناکی می‌شود. ادرار در حالت عادی باید پرحجم و سفید باشد اگر به این صورت نباشد باید تدبیری برای مصرف مایعات انجام داد.

عرق

مواد زائد از هضم سوم به وسیله عرق از طریق منافذ موجود در پوست خارج می‌شود. این هضم در اندام‌ها و عروق است، این مواد زائد را باید به وسیله حرکت و ورزش به بخار تبدیل کرد و از طریق منافذ خارج کرده برای خارج کردن این مواد زائد آن‌ها را می‌توان بوسیله داروهای گرم و لطیف که باعث گرم شدن این مواد می‌شود استفاده کرد.

زالو

در بیماری‌هایی که خون‌رسانی انجام نمی‌شود زالو اندازی انجام می‌گیرد و یک روش درمانی کامل است و خواص بسیار دارد.

امر ششم: اعراض نفسانی

اعراض نفسانی اثر پذیرفتن قوت حیوانی از محیط خارج و تغییر وضعیت بدن را گویند که شامل حالت روانی می‌شود و قوت درمانی آن بسیار بیشتر از پنج اصل دیگر است زیرا اگر قوی‌ترین خوردنی را نیز مصرف کنید حتی زهرها که نفوذپذیری بسیاری دارند مدتی طول می‌کشد تا روی بدن اثر کنند اما حالات روانی هر افکار

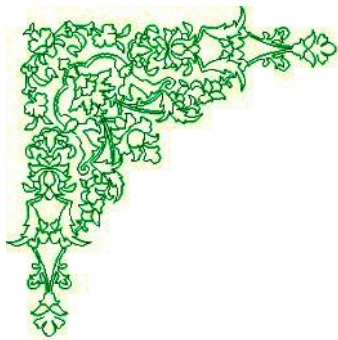
همان آن در بدن تاثیر می‌کند و به عبارتی تمامی بیماری‌ها می‌تواند علت روانی داشته باشد و درمان تمام بیماری‌ها نیز با این اصل خیلی سریع تر انجام می‌شود.

اثر اعراض نفسانی بر سه گونه است:

برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی خارج بدن می‌شوند و در اول ظاهر را شاد کرده و پس از خروج اندوه و سردی را ایجاد می‌کند مانند غضب و شادی بسیار.

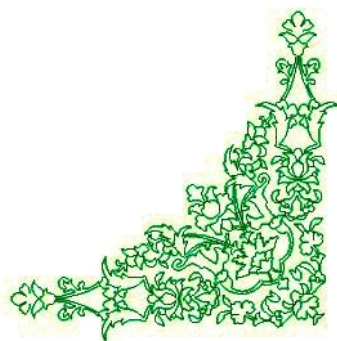
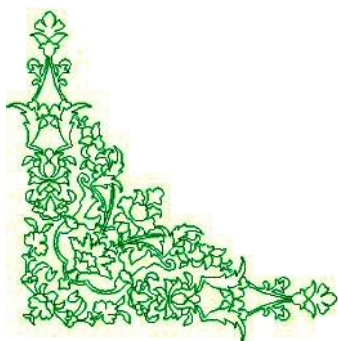
برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی داخل بدن می‌شود خواه به طور ناگهانی (مانند ترس) و خواه به تدریج مانند (اندوه) بطور مثال گریه در ابتدا اندوه ایجاد کرده و ظاهر سرد می‌شود اما حرارت را به داخل کشیده و بعد از گریه شادی درونی و آرامش ایجاد می‌شود.

و برخی دیگر ابتدا سبب حرکت حرارت و روح به سوی داخل و سپس به سوی خارج می‌شود (مانند غضب توام با ترس).



فصل پنجم

آشنایی به روش طب سنتی



درجات قوای ادویه

ادویه معتدل: به ادویه‌ای گویند که با ورود به بدن یک فرد معتدل و تکرار آن روی مزاج اصلی فرد اثر نگذاشته و ارواج و قوا و اخلاط وی را تغییر ندهد.

ادویه درجه اول: مقدار کم دارو باعث غلبه بر کیفیت بدن نمی‌شود اما استفاده مکرر و مقدار زیاد آن باعث تغییر کیفیت بدن می‌شود هر چند نمی‌تواند افعال بدن را ناقص یا مختل کند

ادویه درجه دوم: مقدار کم هم باعث غلبه بر کیفیت بدن می‌شود اما استفاده مکرر و مقدار زیاد آن باعث ضرر و فساد بدن نخواهد شد.

ادویه درجه سوم: مقدار زیاد آن باعث آسیب و اختلال در بدن خواهد شد ولی مہلک و کشنده نیست

ادویه درجه چهارم: ضرر بسیار به بدن رساند و از شدت قوت باعث هلاکت می‌شود مانند زهرها.

انواع مواد غذایی با طبع گرم و تر (دم) و مصلحات آنها

مواد غذایی	درجه	مصلحات
شیر محلی تازه	۱-۲	عسل، گلاب
کره	۱-۲	عسل، شکر سرخ، ادویه قابض
ماست چکیده	۱	گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی
انواع ترب	۱-۲	نمک، عسل، زیره
زردک	۲	ادویه گرم، انیسون
شلغم	۱-۲	فلفل، زیره، خردل، سرکه
هویج	۲	انیسون، ادویه گرم
بالنگو	۱	عسل
مواد غذایی	درجه	مصلحات
انواع توت	۱-۲	زیره، سکنجبین ترش
خاکشیر	۱-۲	کتیرا، عسل
قدومه	۱-۲	زرشک
مواد غذایی	درجه	مصلحات
خربزه	۲	آب انار ترش، سرکه
طالبی		آب انار ترش، سرکه
گرمک	معتدل	آب انار ترش، سرکه
ترپچه		نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
شبدر		کاسنی
یونجه		
گندم	۱-۲	سرکه کهنه، شیرینی‌های طبیعی
اقسام لوبیا		دارچین، زنجبیل، نمک، روغن زیتون
آناناس	۱-۲	عسل

انجیر تازه	۲-۱	سکنجبین، شربت ریواس و بالنگ
انجیر خشک	۱-۲	گردو، آویشن، بادام
انگور	۱	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین
خرما	۱-۲	آب انار، بادام، گلاب، سرکه، کاهو
سیب	۲-۱	دارچین، کدو، ماش
گلابی	۱-۰	عسل، دارچین، هل، کندر، زیره
گیلاس	۱	ملینات و مسهلات
موز	۲-۰	نمک، عسل
مویز	۱-۲	عناّب، آب میوه های ترش
بو قلمون		گشنیز، سماق
گوساله		گشنیز، سماق
گوسفند		گشنیز، سماق
پاچه		گشنیز، سماق
جگر سفید		شاه تره، دارچین
جگر سیاه		ادویه گرم، نمک، گشنیز، کباب نمودن
زبان		طبخ با سرکه، گشنیز خشک، زیره، مرزه
مغز		نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی طبیعی
مرغ محلی	۱	ادویه گرم، سکنجبین
میگو	۱-۲	سرکه، شربت انار، نعناع
پیاز		آب انار، آب غوره، دارچین، هل
گل گاو زبان	۱	صندل سفید، آبلیمو
بادام درختی شیرین	۱	عسل
بادام زمینی		عسل
تخم خربزه	۲-۱	بنفشه، عسل
تخم طالبی		بنفشه، عسل

زندگی در جریان است به سمت جلو، مکث در حرکت جایز نیست...

کنجد	۱	عسل
ارده		سرکه، عسل
روغن بادام تلخ	۱-۲	عسل
روغن کنجد	۱-۲	عسل
شیره انگور	۱-۲	تخم ریحان، خشخاش

مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) و مصلحات آنها

مواد غذایی	درجه	مصلحات
پنیر کهنه	۲	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی
پیاز	۳	شستن با آب نمک، سرکه، آب انار، کاسنی
چغندر	۱	آب غوره، پختن با عدس، سرکه
سیر	۳	پختن در آب و نمک، کره، گشنیز، انار ترش
موسیر	۳	روغن بادام، کره، آب و نمک
فرنجمشک	۲	بنفشه، سکنجبین
بادمجان	۲	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، انار و انار دانه
فلفل سبز		گلاب، صندل
برگ چغندر		خردل، آب غوره، پختن با عدس
پونه	۲	آرد بلوط، سرکه
پیازچه		سرکه، آب انار ترش، پختن در آب و نمک
ترخون	۱	عسل، کرفس
تره	۲-۳	گشنیز، کاسنی تازه
تره تیزک (شاهی)	۱-۲	سرکه، کاسنی، خرفه
جعفری	۲	ترشی‌های طبیعی، کاسنی
رازیانه	۱-۲	سکنجبین، صندل
ریحان	۲-۱	نیلوفر
شاهتره	۲-۰	کاسنی، هلیله زرد
شنبلیله	۲	کاسنی، سکنجبین، برگ اسفناج، برگ خرفه
شوید	۲	آبلیمو، آبغوره، ترشی طبیعی
کرفس	۲	انیسون

اقسام کلم	۲-۱	پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل، سکنجبین
گزنه	۳	زعفران، آب میوه‌های سرد
مرزه	۲	سرکه
نعناع	۲	کرفس
والک	۲-۳	گشنیز، کاسنی تازه
جوی دو سر	۲-۱	کتیرا
لپه		کتیرا
نخود	۱	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین
انبه	۲	زنجبیل، نمک، مویز، زرشک
به	۲-۰	عسل، انیسون، مربا نمودن با عسل
زیتون	۱	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی
نارگیل	۱-۲	عسل، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه
گوشت آهو	۲	سماق، گشنیز، مرزه، روغن کنجد، سکنجبین
اردک	۱-۲	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین
بلدرچین	۲	روغن کنجد، آب انار، روغن زیتون
گاو		دارچین، فلفل، پیاز، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره
گوزن	۳	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی
دل		آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد
شتر		روغن زیتون، شوید، فلفل، سرکه، زیره

شتر مرغ	۴	سرکه، روغن
غاز	۲	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
قرقاول	۱-۲	سکنجبین
گنجشک	۲	آب انار، آبغوره، سکنجبین، دارچین، هل
کبوتر	۱-۲	پختن با آبغوره یا سرکه، کرفس، کاسنی، سماق، شوید، تره، نخود
کبک	۲	ترشی‌های طبیعی، سکنجبین
خروس		سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویه گرم
تخم ماهی	۲	زنجبیل، سکنجبین
کباب	بستگی به نوع کباب دارد	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین
آویشن	۲	سرکه انگور
اسپند	۲-۳	میوه‌های ترش، سکنجبین
چای سبز و سیاه	۲	شیر بز، بادیان، دارچین، زنجبیل
دارچین	۲	کتیرا
رازیانه	۱-۲	صندل، سکنجبین
زردچوبه	۳	آلبیمو، آب بالنگ
زعفران	۱-۳	گشنیز، باقلا
زنجبیل	۱-۳	عسل، روغن بادام
زیره	۳-۲	عسل، آویشن، کتیرا
سیاه دانه	۳	در سرکه خیسانیدن، کتیرا
فلفل	۳	عسل برای سرد مزاجان، روغن گیاهی سرد برای گرم مزاجان
کاکائو		زعفران، روغن پسته، گلاب
گلپر	۳	خیسانیدن در سرکه، رازیانه

نمک	۳-۲	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان و فربه
وانیل		زعفران، روغن پسته، گلاب
هل	۲-۱	کتیرا
بادام هندی		عسل، ربوب ترش
بادام درختی تلخ	۱-۳	عسل، خشخاش، بادام شیرین
پسته	۲	زردآلو، انار ترش، سرکه، آلو
تخم آفتابگردان	۳	آبغوره، آب انار، سرکه
فندق	۱	آب عسل، شکر سرخ، شربت به
گردو	۱-۲	انار ترش، ترشی های طبیعی
روغن زیتون	۲	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی های طبیعی
شیره خرما	۱-۲	سرکه، بادام درختی، ترشی های طبیعی
عسل	۱-۲	آب انار ترش، آبلیمو، سرکه، گشنیز

مواد غذایی سرد و تر (بلغم و مصلحات آن‌ها)

مواد غذایی	درجه	مصلحات
پنیر تازه	۲	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر
خامه دوغ	۲	عسل نعناع، زنیان، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه دانه، پونه، زیتون
ماست	۲	نعناع، زنیان، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاهدانه، پونه، زیتون
سرشیر		عسل
شیر پاستوریزه		عسل، گلاب
سیب زمینی		دارچین، زنجبیل، آویشن
اسفرزه	۲-۳	عسل، سکنجبین
توت فرنگی		عسل
خیار	۲	نمک، رازیانه، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
کدو	۲	آب عسل، زیره، نعناع، فلفل، روغن زیتون، آبغوره
گوجه فرنگی		روغن زیتون
هندوانه	۲	پوست هندوانه، عسل
اسفناج	۱	پختن با روغن بادام، روغن گاوی، دارچین، فلفل
بامیه		ادویه گرم
ترشک	۲-۱	شربت‌ها، رازیانه
خرفه	۲-۳	کرفس، نعناع

قارچ خوراکی	۲	پختن با نمک و شوید، روغن کنجد، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره
کاسنی	۱	دارچین، هل، سکنجبین
کاهو	۲	نعناع، کرفس، زیره
لوبیا سبز		دارچین، زنجبیل، زیره، نمک، روغن زیتون، طبخ با گوشت
باقلا تازه	۱	عسل، پوست کندن، پونه، مرزه، ادویه گرم
نخود سبز	۱	آویشن، دارچین و ادویه جات گرم
آلو و آلوچه		عناّب، کندر، عسل، زیره
انار شیرین	۱	زنجبیل پرورده، انار ترش
پرتقال		عسل، گلنگبین
زرد آلو	۲	عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون
شفتالو	۲	عسل، مربای زنجبیل
شلیل		عسل، زیره، روغن زیتون
کیوی		عسل، گلنگبین
لیمو شیرین		عسل، گلنگبین
نارنگی	۲	عسل، گلنگبین
هلو	۳	عسل، مربای زنجفیل،
به دانه	۲	رازیانه، عسل
تخم کدو	۲-۱	عسل، گلنگبین
تخم هندوانه		عسل، گلنگبین
خشخاش	۱-۲	عسل، مصطکی

مواد غذایی سرد و خشک (سودا و مصلحات آنها)

مواد غذایی	درجه	مصلحات
قراقروط	۲	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
کشک	۲	سیر، نعناع خشک، پونه کوهی
بارهنگ	۲	عسل، مصطکی
تمشک	۲	عسل
شاه توت	۱-۲	عسل، آب انار، انار
ترشک	۲-۱	شربت‌ها، رازیانه
ریواس	۲	عسل، انیسون،
گشنیز	۲	سکنجبین، ادویه جات گرم
ارزن	۲-۱	
باقلا خشک	۲-۱	ادویه جات گرم، عسل، پوست کندن، زیره، گلپر
برنج	۲-۱	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید
جو	۱	رازیانه، شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی
ذرت		شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی
عدس	۲-۱	مرزه، روغن بادام، گلپر، پونه، زعفران، روغن گاو
ماش	۱	زیره، میخک، آب انار ترش، سماق، روغن بادام، ادویه جات گرم
ازگیل	۱-۲	عسل، انیسون
آلبالو	۱-۲	عسل
انار ترش	۲	عسل

عسل، شربت انجیر	۳	بالنگ
کتیرا، عنب، لعاب به دانه	۲-۱	تمبر هندی
عسل، انیسون		زالزالک
میخک، شکر سرخ، شیرینی های طبیعی	۳	زرشک
عسل، گلنگبین	۱	زغال اخته
عسل، شکر سرخ	۲-۱	سنجد
گلنگبین، انیسون	۲	غوره
عسل، گلنگبین		گریپ فروت
عسل، گلنگبین		لیمو عمانی
عسل، گلنگبین	۱-۲	نارنج
عسل، گلنگبین		ولیک
خرما، نارگیل، بادام، زیره، پیاز، فلفل، دارچین		گوشت بز
کباب نمودن با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین		هلو
گلپر، سرکه، مرزه، دارچین		سیرابی
در سرکه خیسانیدن، کتیرا	۲	سماق
زعفران، گلاب، زنجفیل		قهوه
کرفس، میخک، شیرینی های طبیعی	۱	نشاسته
سکنجبین، عسل		شاه بلوط
عسل، سکنجبین	۲-۱	بلوط خوراکی
زرشک، کتیرا	۲-۱	شاه دانه
شیرینی های طبیعی، روغن بادام شیرین		سرکه

دانستنیهای اولیه آشپزی

برای تهیه نان سرخ کرده همیشه نان بیات را انتخاب کنید و به قطعات کوچک بریده در روغن سرخ کنید.

گوشت قرمز (گوسفند، گوساله) هر چه کمتر پخته شوند مقوی ترند ولی گوشتهای سفید (مرغ یا ماهی) را هر چه بیشتر بپزید بهتر است.

بهتر است نمک زدن به گوشتهای کبابی را برای آخر طبخ بگذارید زیرا در اول طبخ آنها را خشک و بی مزه می کند.

برای اینکه سفیده تخم مرغ بهتر و زودتر کف کند کمی نمک به آن اضافه کنید.

برای جلوگیری از مرطوب شدن نمک چند عدد برنج داخل نمک بیندازید.

اگر گوجه فرنگی را چند دقیقه در آب جوش بیندازید پوست آن راحت تر کنده می شود.

برای اینکه حبوبات و سبزیها و گوشتهای سفت زودتر پخته شود کمی جوش شیرین به آن اضافه کنید.

برای آنکه لوبیا سبز و یا سبزیهای دیگر پس از پختن زرد نشود بلافاصله پس از پختن آب آنها را صافی بگذرانید.

برای اینکه سیب زمینی سیاه نشود داخل آب آن مقداری سرکه و زیره یا نمک اضافه کنید.

برای اینکه از لیموترش آب بیشتری گرفته شود بهتر است آنرا چند دقیقه در آب جوش قرار دهید.

برای جلوگیری از وا رفتن مایه غذاهایی چون کوفته و امثال آن باید مقداری آرد یا تخم مرغ به آن اضافه کرد.

برای اینکه از سر رفتن شیر جلوگیری کنید هنگام جوش آمدن لبه ظرف را با روغن چرب کنید.

برای سفید شدن برنج و پیشگیری از له شدن آن بعد از حدود پانزده دقیقه جوشیدن مقداری سرکه یا آبلیمو یا زیره سیاه به آن اضافه کنید.

برای جدا کردن دو ظرف بلوری یا شیشه ای که توی هم رفته اند ظرف زیری را در آب گرم گذاشته و ظرف روئی را با آب سرد پر کنید براحتی جدا می شوند.

برای زودتر جوش آمدن آب سماور یا ظروف دیگر اول آنها را تا نیمه پر کنید وقتی گرم شد آنها پر کنید.

برای پختن سیب زمینی آب پز بهتر است قبل از طبخ آنها چرب کنید تا سالم و درسته پخته شود.

برای داشتن نمک سفید کافی است نمک را در دستمالی بسته در آب جوشانند نمک خالص از سوراخهای ریز پارچه عبور کرده و در ته ظرف ته نشین می شود و مواد خارجی در دستمال باقی می ماند.

چگونه اغذیه را بهتر نگهداری کنیم

با خاک اره می توان انگور را حتی به مدت یکسال نگهداری کرد.

برای نگهداری غوره بهتر است غوره را در ظرف شیشه ای ریخته و روی آن آب غوره و نمک بریزید.

برای نگهداری برنج در ظرف برنج نمک یا چند حبه سیر بیاندازید.

برای جلوگیری از گلوله شدن آرد آنها در جای خشک و تاریک و خنک نگهدارید.

برای حفظ هویج و چغندر بهتر است آنها را در صندوقی ریخته و مابین آن شن نرم یا خاک اره پر کنید تا از هم جدا باشند.

نگهداری گوجه فرنگی در ظرف دهان گشاد همراه با هشت پیما نه آب و یک قسمت سرکه و نمک میسر است.

نگهداری روغن در ظرف سفالی بهتر از شیشه است.

سیب زمینی را در کیسه های ضخیم در جای تاریک نگهداری کنید.

پنیر در ظرف شیشه ای همراه با آب نمک سرد بهتر می ماند.

برای حفظ لوبیا سبز آنرا در ظرف شیشه ای ریخته و روی آن آب نمک سرد بریزید. شیر و گوشت را در فصل گرما بیش از ۴۸ ساعت و در زمستان بیش از پنج روز نگهداری نکنید.

برای نگهداری هر چه بیشتر سیب روی آنها را با پنبه آغشته به گلیسرین چرب کنید.

چگونه ظروف را نظارت کنیم

برای پاک کردن پشت ظروف مسی اول آنها را با ماسه نرم پاک می کنیم سپس نصفه لیمو را که قبلاً آبش را گرفته ایم وسط روزنامه ای گذاشته به ظرف می کشیم بعد آنرا با آب تمیز می شوئیم.

برای از بین بردن بوی ماهی و بوی عطر و ادویه جات ظروف را با آب گرم و آرد خردل شستشو می دهیم بوی آن از بین می رود.

برای شفاف کردن ظروف شیشه ای که تا رو کدر شده است کمی نمک در آنها ریخته بعد سرکه به آن اضافه کنید و تکان دهید بعد آب بکشید.

برای جلا دادن ظروف آلومینیومی نصف لیوان سرکه داغ شده را به سطح ظروف مالیده ظرفها براق می شود.

اگر لعاب ظرفهای چینی ریخت جای ریختگی را پاک نموده و روی آنرا با قلم (سیلیکات دو سود) بمالید.

برای پاک کردن و جلای ظروف نقره و کارد و چنگالها آنها را با روغن زیتون مالش دهید.

برای پاک کردن شیشه از رنگ روغن پارچه آغشته به سرکه گرم مفید خواهد بود.

شیشه‌هایی را که چرب شده می‌توان با محلول جوش شیرین و آب گرم شست. شیشه‌هایی را که داخل آب شربت ریخته اید بعد از مصرف بلافاصله بشوید. لکه‌های سفید رنگ ظروف نقره‌ای را با مالیدن نمک بر آنها پاک کنید.

انوع پلوه‌ها

لوییا پلو

مواد لازم

لوییا سبز خرد شده نیم کیلو، برنج ۳ پیمانه، سبوس برنج ۲قاشق، روغن کنجد ۸ قاشق غذاخوری، زعفران آب شده ۱ فنجان، ادویه کاری، زردچوبه، کمی فلفل قرمز، دارچین، زیره سیاه، زنجبیل، گوجه فرنگی پودر شده ۲ قاشق غذاخوری، ۳ عدد گوجه رنده شده، گوشت چرخ کرده گوسفندی ۳۰۰ گرم، پیاز یک عدد متوسط، برای گرفتن بوی لوییا از کمی سیر رنده شده استفاده می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای ۱ عدد نگینی و هویج رنده شده ۲ عدد

طرز تهیه

پیاز را خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم و سیر و گوشت اضافه کرده تا سرخ شود. بعد لوییا و هویج را اضافه کرده تا سرخ شود. سپس ادویه جات و پودر گوجه را اضافه کرده، بعد گوجه رنده شده و فلفل دلمه‌ای را اضافه کرده و کمی نمک و نصف استکان آب اضافه می‌کنیم تا نرم شود. زمانی که آب آن تبخیر شد مواد را لابه لای برنج دم می‌کنیم و سبوس برج را روی آن می‌پاشیم.

خواص درمانی

دارای طبیعتی معتدل در سردی، ضد صفرا و خارش بدن و جوش، ادرار آور و پاکسازی‌کننده کلیه‌ها.

خرماپلو

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس برنج ۲ قاشق غذاخوری، خرماي رطب ۳۰۰ گرم، عدس پخته ۱ لیوان، زعفران آب شده + کمی زرشک. گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری خلال بادام ۱۰۰ گرم. خلال پوست پرتقال ۱۰۰ گرم، پودر کاری ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه

پیاز را نگینی کرده و با روغن سرخ می کنیم گوشت را اضافه کرده و کمی سرخ می کنیم. خرماها را از هسته درآورده خرد میکنیم و به مواد گوشت اضافه می کنیم کمی که سرخ شد زرشک و عدس را به آن اضافه کرده و پودر کاری میریزیم، برنج را آبکش می کنیم نزدیک آن را چند برگ کاهو که در آب جوش ریخته و نرم شده را در دیگ که کمی چرب شده است چیده بعد برنج را ریخته و لابلای آن مواد را قرار می دهیم و دم می کنیم روی آن سبوس برنج می پاشیم هنگام سرو غذا خلال ها را کمی تفت داده وبه همراه زعفران تزئین میکنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، تقویت کننده عمومی بدن و موثر در خونسازی، ضد سردی اندام و دردهای عضلانی، شیرافزا و تولید منی و قوه جنسی.

عدس پلو با کشمش

مواد لازم

برنج ۳ پیمانه، سبوس برنج ۲ قاشق، عدس ۱ لیوان پخته شده، کشکش پلوئی نصف لیوان، گوشت ماهیچه گوسفندی ۲۵۰ گرم، زعفران، نمک، زیره سیاه به مقدار لازم، پیاز ۱ عدد متوسط، روغن کنجد ۴ قاشق، سیب زمینی ۲ عدد.

طرز تهیه

پیاز را نگینی کرده و با گوشت در روغن سرخ کرده زعفران نمک، زیره سیاه را به آن اضافه می‌کنیم بعد از روی حرارت برداشته کشمش پلوئی و عدس پخته شده را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. برنج را آبکش کرده ته دیگ آن را سیب زمینی ورقه شده گذاشته برنج را ریخته و لابه لای آن مواد گذاشته و دم کرده و سبوس را روی آن پاشیده.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل، خونساز و شیرافزا، مقوی و تقویت کننده، چاق کننده و گرم کننده معده، منزع اخلاط،

رشته پلو

مواد لازم

سبوس برنج ۲ قاشق غذاخوری، برنج ۳ پیمانه، رشته ۱ لیوان برشته شده و بو داده شده، زعفران نصف قاشق چای خوری، زرشک ۱ فنجان، روغن دنبه یا کنجد به میزان لازم، سیب زمینی برای ته دیگ ۲ عدد، زیره سیاه ۱ قاشق غذاخوری، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد متوسط، نمک برای روی برنج ۳ قاشق مرباخوری.

طرز تهیه

برنج را ۳ بار شسته و خیس کرده ۳ ساعت و نمک روی آن می‌گذاریم تا خوب نمک به خورد برنج برود. بعد گوشت را با پیاز رنده کرده و مخلوط می‌کنیم کمی نمک به آن اضافه می‌کنیم و به صورت کله گنجشکی یا قلقلی در می‌آوریم و در روغن سرخ کرده و کناری می‌گذاریم. بعد برنج را آبکش کرده و قبل از آنکه برنج را در آبکش بریزیم رشته را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم و آن را در آبکش می‌ریزیم. سپس کمی روغن ته دیگ ریخته و سیب زمینی ورق ورق کرده را ته دیگ می‌چینیم و سپس برنج را

روی آن می‌ریزیم و دم می‌کنیم. سبوس را روی آن می‌پاشیم و موقع سرو زعفران و زرشک را روی آن تزئین می‌کنیم. قلقلی‌ها را در لابلای دیس می‌ریزیم.

خواص درمانی

دارای طبیعتی گرم و از سنگینی بلغم‌زا می‌باشد، چاق‌کننده و شیرافزا،

هویج پلو

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس برنج ۲ قاشق غذاخوری، هویج خلال شده ۲ پیمانه، گوشت گوسفندی (بره یک ساله) ۵۰۰ گرم، زعفران به مقدار لازم، روغن دنبه یا کنجد، پیاز اعدد

طرز تهیه

گوشت را با کمی نمک آبپز کرده، پیاز را پوست کرده با کمی روغن سرخ می‌کنیم بعد هویج را به آن اضافه می‌کنیم هویج‌ها که سرخ شد کمی زعفران، نمک و پودر غوره به آن اضافه کرده و کنار گذاشته، برنج را آبکش کرده هنگام دم کردن آن گوشت و بقیه مواد را لابه لای آن گذاشته و دم می‌کنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعتی گرم، بسیار مقوی و خونساز و محرک رشد و قوه باه، آزاد کننده ذهن و آرامبخش و نیکوکننده ذهن.

کشمش پلو

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه ، سبوس برنج ۲ قاشق غذاخوری، کشمش الیوان، پیاز ۱ عدد، چغندر ۱ عدد متوسط، سیب زمینی ۱ عدد متوسط، روغن به مقدار لازم (کنجد، زیتون یا دنبه، زعفران به مقدار لازم.

طرز تهیه

پیاز را در روغن سرخ کرده بعد از روی حرارت برداشته و کشمش را به آن اضافه می کنیم بعد زعفران، چغندر و سیب زمینی را پوست کرده ورق ورق کرده و برنج را آبکشی میکنیم و در موقع دم کردن اول کمی برنج در دیگ ریخته و چغندر و سیب زمینی ها را در آن قرار می دهیم بعد کمی برنج ریخته و مواد کشمش را اضافه می کنیم بعد دوباره کمی برنج ریخته و در کنار آن اسفناج را قرار داده، و در آخر سبوس برنج را روی آن پاشیده و دم می کنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل، بسیار خونساز و ضد بلغم و صفرا، نشاط آور و آرامبخش، پاکسازی کننده روده و ضد یبوست.

شوید باقالی پلو

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس دوم برنج ۱ قاشق غذاخوری سرصاف، شوید تازه پاک کرده ۴۰۰ گرم و یا شوید خشک ۶ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، باقالی سبز مرغوب ۲۰۰ گرم، نمک به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا باقالی سبز را بشویید و با مقدار مناسبی آب، روی حرارت بگذارید تا به مرور نیم پز شده و آب آن نیز تمام شود (مواظب باشید له نشود). شوید را خرد کنید و لپه باقالی، برنج، آب و کمی نمک را مخلوط کنید. مخلوط حاصل را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و آب آن خشک شود سپس روغن را به آن اضافه کنید و اجازه دهید دم بکشد.

خواص درمانی: دارای طبیعتی مایل به سردی و تری، باز کننده مجاری ادراری و ادرار آور، جلوگیری از قلنج های کلیوی، خواب آور، جلوگیری از سکسکه، خروپف و ناراحتی های اعصاب، مفید جهت کم خونی و سرگیجه، پایین آورنده فشار خون.

شوید پلو با ماش

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس دوم برنج ۱ قاشق غذاخوری سرصاف، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، ماش ۳۵ گرم، نمک به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا ماش را تمیز کرده بشویید و با دو لیوان آب روی حرارت ملایم قرار دهید تا نسبتاً پخته و آب آن تمام شود. سپس برنج، سبوس برنج، شوید و آب را با ماش مخلوط کرده و در ظرفی مناسب بریزید و روی حرارت مناسب قرار دهید تا بجوشد و آب آن خشک شود. سپس روغن را به آن اضافه کنید و اجازه دهید دم کشد. می توانید ماش را از شب خیس دهید و همزمان با برنج مخلوط و طبخ نمایید.

خواص درمانی

دارای طبعی متمایل به گرمی و خشکی، انرژی را و سیر کننده سریع، مفید جهت بیماری های پوستی و مشکلات معده، لاغر کننده و پایین آورنده چربی خون، بهبود دهنده سینوزیت و رطوبت زیاده.

دم پختک

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس دوم برنج ۱ قاشق غذاخوری سرصاف، زردچوبه ۱ قاشق مرباخوری، زعفران نصف قاشق چای خوری، روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، دارچین ۱ قاشق چای خوری، نمک به مقدار لازم.

طرز تهیه

برنج خیس خورده را با آب، زردچوبه، دارچین، زعفران و کمی نمک مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و آب آن خشک شود. سپس روغن را به آن اضافه کنید و اجازه دهید دم بکشد.

خواص درمانی

این غذا طبیعت معتدل دارد و بسیار انرژی را میباشد، جهت مشکلات معده و بواسیر نافع میباشد و نسبت به انواع دیگر پلو زود هضم تر است، تولید کننده خون صالح افزایش دهنده میل جنسی و مولد منی

نخود پلو با زیره

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس دوم برنج ۱ قاشق غذاخوری سرصاف، نخودفرنگی پاک شده ۲۰۰ گرم، زیره سیاه ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، نمک به مقدار لازم.

طرز تهیه

ابتدا نخودفرنگی را بشویید و به همراه ۲ لیوان آب گرم روی حرارت قرار دهید تا به آرامی بپزد سپس برنج، زیره و نخودفرنگی پخته را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید و کمی حرارت قرار دهید تا بپزد. پس از خشک شدن آب برنج، روغن را به آن اضافه کنید و اجازه دهید دم بکشد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، درمان کننده مشکلات جنسی آقایان و تولید حرارت غریزی، رفع مشکلات معده و یبوست، انرژی زا و گرم کننده بدن، کم کننده خواب و خستگی بدن، خون قاعدگی را به جریان می اندازد، کمر درد را بر طرف میکند و خونساز است

زرشک پلو مخصوص

مواد لازم

برنج ۴ پیمانه، سبوس دوم برنج ۱ قاشق غذاخوری سرصاف، خلال پوست پرتقال ۱ قاشق غذاخوری، زرشک پلویی ۵۰ گرم، خلال بادام تازه ۱۰۰ گرم، خلال پسته تازه ۱۰۰ گرم، زعفران نصف قاشق چای خوری، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری، گلاب نصف استکان، نمک به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا خلال پوست پرتقال را بشویید به همراه دو لیوان آب به آرامی بجوشانید و اگر نیاز شد چند بار این عمل را تکرار کنید تا کاملاً تلخی آن گرفته شود سپس آن را از صافی رد کنید و با خلال بادام، خلال پسته، زرشک شسته شده و نصف استکان آب ولرم در ظرف مناسبی مخلوط کنید و روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید تا مواد نرم شوند. حال زعفران ساییده را به همراه نصف استکان گلاب به مواد اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا به خورد همه مواد برود سپس مخلوط را از روی حرارت بردارید.

برنج را جدا دم کرده و یک کفگیر از آن را به مواد تهیه شده اضافه کنید و کاملاً مخلوط کنید. برنج را در دیس بکشید و با این مواد آن را تزیین نمایید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل، تقویت کننده عمومی بدن، صالح الکیموس

والک پلو

طرز تهیه

اگر والک تازه باشد مثل سبزی پلو نزدیک برداشتن برنج و اگر خشک باشد اول آبجوش روی آن بریزید قدری که ماند آنرا فشار بدهید کمی قبل از آبکش کردن برنج بریزید بجوشد بعد صاف کرده مثل سایر پلوها دم کنید.

خواص درمانی

دارای طبعی معتدل در سردی، خونساز و رقیق کننده خون، ضد صفرا و تقویت کننده قلب، مقوی و مولد منی.

به پلو

طرز تهیه

برای یک کیلو برنج یک کیلو به را خرد کرده و در روغن سرخ کنید گوشت را کوفته ریز کرده و کوفته را کمی پخته ادویه بزنید و لای برنج بگذارید و همان روغن را رویش بدهید.

خواص درمانی

دارای طبعی معتدل، بسیار نیرو بخش و تقویت کننده، پاک کننده بدن از اخلاط مضر، جلا دهنده رنگ چهره و چشم، مولد منی و پاکسازی کننده نطفه.

ماش پلو

مواد لازم

برنج یک کیلو، ماش نیم کیلو، رب گوجه فرنگی ۳ قاشق سوپخوری، روغن کنجد ۲۵۰ گرم، گوشت ران بدون استخوان ۸۵ گرم، پیاز سرخ کرده ۳ قاشق، زردچوبه یک قاشق مرباخوری، نمک و زنجفیل یا دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه

گوشت را قیমে ای خرد کرده با پیاز سرخ کنید چند لیوان آب میریزیم تا با حرارت ملایم بپزد آب رب گوجه فرنگی کمی فلفل و نمک بزنید آب گوشت که کشیده شد ماش را کمی بو بدهید و با گوشت کوب بکوشید تا پوست آن گرفته شود مثل دمی باقلا کنید وقتی آب برنج کشیده شد قیمه را وسط برنج بریزید و رویش را با برنج بپوشانید در دیگ را ببندید تا دم بکشد.

خواص درمانی

دارای طبعی متمایل به سردی، خونساز و ضد نفخ معده، درمان سردرد حاد و سرفه، جلا دهنده پوست.

نخودپلو

مواد لازم

برنج یک کیلو، گوشت مغز ران یک کیلو، رب گوجه فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، نخود سبز ۱/۵ کیلو، روغن ۲۰۰ گرم، ادویه یک قاشق، پیاز سرخ کرده ۳ قاشق سوپخوری، نمک به مقدار لازم.

طرز تهیه

گوشت را قیمه ای خرد کرده و بشویید با پیاز کمی سرخ کنید چند لیوان آب بریزید تا گوشت بپزد نخود را پوست کنده و در قیمه بریزید تا چند جوش بزند و نخود هم

بپزد و فلفل و ادویه اضافه کنید تا آهسته بجوشد و جا بیفتد که وقتی پخت نصف لیوان آب داشته باشد برنج را آبکش کنید و قیمه آماده را لای پلو بگذارید و مثل قیمه آنرا دم کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، کثیر غذا و ضد صفرا، چاق کننده و ملین، زیاد کننده شیر و منی، درمان تب و سرفه های خشک.

دم پخت گندم با بلغور

طرز تهیه

بلغور را قبلاً پخته زردچوبه زده پیاز داغ نموده در برنج دمی می ریزیم و بعد دم می کنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، بسیار مقوی و چاق کننده، دشمن کک و مک، تقویت کننده عمومی بدن و سیستم ایمنی

آش‌ها و سوپ‌ها

آبگوشت گندم

طرز تهیه

گوشت با استخوان نیم کیلو گندم پوست کنده ۱۵۰ گرم نخود و لوبیا ۱۰۰ گرم گوشت با سایر مواد را طبق سایر آبگوشت‌ها پخته قدری فلفل و زردچوبه و نمک به آن پاشیده با حرارت ملایم بپزید مراقبت کنید که ته نگیرد و در آخر وقت چند عدد سیب زمینی به آن اضافه کنید و به همراه لیمو میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت بسیار گرم، قوت بخش و چاق کننده و مولد منی، بالا برنده فشار خون و خونساز، رفع گرفتگی بدن و مسمومیت های غذایی.

آبگوشت کلم

طرز تهیه

کلم و نخود نیم پز شده را خرد کرده و نمک روی آن می‌پاشیم و کمی تره و ترخون و شوید روی آن می‌ریزیم پس از پخته شدن همه مواد روی آن دارچین و نعنا خشک بریزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، سریع الهضم و کثیر غذا، صاف کننده سینه و صدا، مفید جهت دردهای مفاصل و پایین تنه، جلا دهنده رنگ رخسار، تصفیه کننده خون میباشد و به نوعی مسکن می‌باشد.

اشکنه اسفناج

مواد لازم

اسفناج خرد کرده نیم کیلو، روغن کنجد یا زیتون ۴قاشق، آرد ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد، آب غوره یک لیوان، تخم مرغ ۴ عدد، نمک فلفل و دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه

اسفناج را شسته و خرد کنید. با پیاز در روغن سرخ کنید آرد را اضافه کرده تفت دهید وقتی سرخ شد آب بریزید جوش که آمد تخم مرغ را در مایه شکسته تا سفت شود چند دقیقه قبل از برداشتن چاشنی آبغوره بریزید.

خواص درمانی

دارای طبع سرد، استحکام دهنده عضلات و استخوان ها، خونساز، رفع تشنگی و تب، و از بین برنده قوی سوءهاضمه و مفید در بیمار آسم، خواب آور.

اشکنه ماست

مواد لازم: تخم مرغ ۳ عدد، نعنائ خشک ۲۰۰ گرم، پیاز ۲ عدد، سیب زمینی ۳ عدد، روغن کنجد ۳ یا ۴ قاشق غذا خوری، آرد ۳ قاشق غذا خوری، فلفل، زردچوبه، نمک و زنجفیل به مقدار لازم

طرز تهیه

در ابتدا پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود بعد آرد در روغن بریزید و پس از سرخ شدن نعنائ خشک را اضافه کرده و ادویه بنزید و آب بریزید جوش که آمد تخم مرغ ها را اضافه کرده و سیب زمینی اضافه کرده تا بپزد و در موقع جوش آمدن یک فنجان ماست بریزید و مخلوط کنید بعد مقداری گردوی کوبیده بریزید.

خواص درمانی

این ترکیب گرم است اما پس از خرد کردن نان در آن غذایی تقریباً سرد می‌شود، ضد سرفه و خواب آور است، چاق کننده، شیر افزا

سوپ سبزی

مواد لازم

۱۵۰ گرم هویج، پیاز ۱ عدد، ۱۵۰ گرم شلغم، یک ساقه کرفس، یک قاشق جعفری خرد کرده، ۱۰۰ گرم آرد، دو فنجان آب قلم، یک فنجان شیر، نمک و فلفل قدری، ۱۵۰ گرم روغن زیتون یا دنبه.

طرز تهیه

سبزی‌ها را بشوید و ریز خرد کنید. روغن را بریزید. سبزیها را در آن بریزید و در دیگر را بندید و ده دقیقه بپزید چند بار آن را بهم بزنید که نسوزد. سپس آب قلم را روی آن ریخته و نمک و فلفل به آن اضافه کنید و در دیگر را گذاشته و با حرارت ملایم بجوشانید تا سبزیها پخته شود. آرد را در شیر بریزید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود و آنرا در سوپ بریزید و هم بزنید و در دیگر را بندید و بگذارید چند دقیقه دیگر بیشتر بپزد. جعفری در آن ریخته و سوپ را داغ سر سفره ببرید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، درمان سرماخوردگی و آبریزش بینی، صاف کننده سینه و ضد سینوزیت، گرم کننده بدن و مسکن درد عضلات

سوپ پیاز

مواد لازم

شیر ۲ فنجان، پیاز ۱ کیلو، جعفری ساطوری شده ۳ قاشق، روغن کنجد ۴ قاشق، آرد ۳ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل بمقدار لازم، پیاز ریز نیم کیلو.

طرز تهیه

با آرد و نمک و فلفل و شیر و روغن سس سفید متوسط درست می‌کنیم پیازها را چهار تکه کرده با نمک و آب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم تا خوب بپزد پیازها را از صافی (الک) رد کرده و بشکل پوره در آورده و آنگاه با سس مخلوط می‌کنیم پیازهای ریز را جداگانه می‌پزیم و اگر آبی از آن باقی ماند نگه می‌داریم تا اگر سوپ غلیظ شد از آن آب استفاده کنیم پس از اینکه سوپ آماده شد پیازهای ریز پخته شده را در چند دقیقه قبل از اینکه سوپ آماده شود مخلوط می‌کنیم تا چند جوش بزند و بعد جعفری را بدان اضافه می‌کنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، ضد دندان درد و بی حسی اندام، مسکن دردهای سرد و درد مفاصل صاف کننده سینه و مولد منی

سوپ عدس

مواد لازم

عدس ۳۵۰ گرم، پیاز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، روغن ۵ قاشق سوپخوری، آرد ۲ قاشق، هویج ۲ عدد، نمک و فلفل و دارچین بمقدار لازم.

طرز تهیه

عدس را از روز قبل خیس می‌کنیم و روز بعد آنرا خالی می‌کنیم و عدسها و هویج ریز شده را در دیگ ریخته و می‌پزیم عدس را از الک رد می‌کنیم پیاز را سرخ کرده وقتی طلایی رنگ شد در روغن آرد را تفت می‌دهیم و با پیاز مخلوط می‌کنیم و آب سبزی یا گوشت به آن می‌افزاییم و روی آتش می‌گذاریم پوره عدس را اضافه کرده و مدت نیم ساعت می‌پزیم نمک و فلفل و دارچین را بیافزایید.

خواص درمانی

دارای طبیعت تقریبا سرد، خونساز و تقویت کننده قلب و آرامبخش

سوپ کرفس

مواد لازم

گوشت گوسفند یک کیلو، آبلیمو ۲۰۰ گرم، آرد سفید ۷۵ گرم، پیاز برگ ۱ عدد، فلفل سبز یک عدد، کرفس یک دسته، برگ بو چند عدد، کمی روغن زیتون.

طرز تهیه

گوشت را شسته همراه با برگ بو، پیاز و فلفل سبز و آب در ظرفی ریخته و روی آتش ملایم قرار دهید تا بپزد کرفس را ریز خرد کرده بشوئید با آب جدا بپزید کره را داغ کرده و به آب اضافه کنید بهم بزنید تا رنگ آن کرم بشود گوشت پخته را در صافی ریخته تا آبش برود کرفس را در آب گوشت ریخته بجوشانید آب لیمو به آن اضافه کنید کمی که جوشید از روی آتش بردارید بعد هر دو را مخلوط کنید و هم بزنید تا آماده شود.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، خونساز و صالح الکیموس و سریع الهضم، تقویت کننده عمومی بدن، لاغر کننده و ضد بلغم، مفید جهت انواع بیماریهای پوستی و آسم

سوپ جو

مواد لازم

گوشت گوسفند نیم کیلو، جو پوست کنده ۱۵۰ گرم، کمی روغن زیتون، آبگوشت ۳ لیوان، ترشی انار، نمک و فلفل دارچین به مقدار لازم، هویج رنده شده ۴ قاشق سوپخوری.

طرز تهیه

ابتدا جو را شسته و خیس می‌نمائیم بعد با گوشت می‌پزیم وقتی کاملاً لعاب داد هویج را اضافه میکنیم. ترشی انار را داخل ظرفی می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌جوشانیم و در سوپخوری می‌ریزیم روغن زیتون را اضافه کرده و جعفری ساطوری شده روی آن می‌ریزیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در سردی، ضد صفرا و عطش، چاق کننده و نیروزا، مفید در بیماریهای آسم و تنگی نفس و بواسیر و ضعف کلیه

سوپ فلفل

مواد لازم

آبگوشت ۵ لیوان، فلفل سبز دلمه ای نیم کیلو، جعفری و مرزه خرد کرده ۳ قاشق سوپخوری، هویج ۵ عدد، سیب زمینی نیم کیلو، پیاز ۳ عدد، نمک و فلفل بمقدار کافی، کمی روغن زیتون یا کنجد.

طرز تهیه

فلفل و هویج و پیاز را به شکل خلال نازک خرد کنید و با آب گوشت بپزید سیب زمینی را پوست کنده خلال کنید داخل سوپ بریزید تا بپزد بعد مرزه و جعفری را اضافه کنید تا جوش بزنند.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، مفید در سرماخوردگی و گرفتگی گلو و بینی از اخلاط، قوت بخش و انرژی زا، تیز کننده ذهن و رفع کندی آن و تقویت کننده حافظه.

آش انار

مواد لازم

برنج آشی ۲۰۰ گرم، روغن کنجد ۱۵۰ گرم، فلفل و زردچوبه و نمک به مقدار لازم، سبزی آش یک کیلو، لپه ۱۰۰ گرم، نعنا داغ و آب انار به مقدار لازم، پیاز درشت یک عدد.

طرز تهیه

سبزی را شسته و خرد کنید و با برنج در دیگ آبجوش ریخته وقتی که برنج پخته شد و لعاب داد پیاز را ریز کرده و سرخ کنید و همراه با زردچوبه و نمک و آب انار در آش بریزید پس از پختن به هنگام کشیدن در ظرف غذاخوری نعنا داغ روی آن بریزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در سردی و میتوان با اضافه کردن آب انار به آن سردی آن را زیاد کرد، صالح الکیموس و پاک کننده خون و خونساز، ضد میگرن و عصبانیت، پاک کننده معده، جلا دهنده رنگ صورت و ضد یبوست.

آش آبلیمو

طرز تهیه آن مانند آش انار است.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در سردی، ضد تب و سرماخوردگی، پایین آورنده فشار خون و ضد صفرا، مفید در ریزش مو، آفت دهان و تقویت معده

آش سماق

طرز تهیه آن عیناً مانند آش انار می باشد.

آش ساک

مواد لازم

روغن زیتون ۱۵۰ گرم، لپه ۷۵ گرم، آرد برنج ۱۵۰ گرم، اسفناج ۱/۵ کیلو، گوشت نیم کیلو، پیاز ۴ عدد، نعنای خشک ۱ قاشق سوپخوری، زردچوبه نصف قاشق سوپخوری، گلپر کوبیده ۱ قاشق سوپخوری، آب غوره به اندازه لازم.

طرز تهیه

اسفناج را پاک کرده خوب بشویید بعد با کارد آن را خرد کنید البته نه خیلی ریز که در موقع پختن آب شود و نه آنکه درسته بماند. اسفناج را با لپه در ظرف ریخته و بقدر کافی آب روی آن می‌ریزید تا نصف حجم اسفناج را در ظرف بگیرد، سپس باید بگذارید اسفناج خوب پخته شود. گوشت قیمه را یکبار دیگر بکوبید و با نمک و فلفل و یک عدد پیاز رنده شده خوب مخلوط کرده و از آن گلوله‌های کوچک درست کنید این کوفته ریزه‌ها را خوب سرخ می‌کنید وقتی رنگ آن طلایی شد نعنای و زردچوبه را هم در آن ریخته و هم می‌زنید و با کوفته ریزه‌ها در روی اسفناج می‌ریزید آش باید خوب بجوشد تا پخته شود به اصطلاح جا بیفتد. آرد برنج را در ابغوره حل کرده و گلپر را هم در آن مخلوط کرده و روی اش می‌ریزید مقدار ترشی آش بسته به میل شماست. بعد از ریختن آبغوره آش باید بجوشد تا بوی خامی آرد و ابغوره از بین برود. این آش ساک را سرد شده هم می‌توانید میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل، مقوی و خونساز، سریع الهضم، ضد تب و گرفتگی صدا و یبوست.

آش دوغ

مواد لازم

گشنیز، تره، نعنا خشک هر کدام چند شاخه، مرزه ۱ کیلو، ماست ۱/۵ کیلو، برنج ۱۵۰ گرم، تخم مرغ ۱ عدد، آرد یک قاشق سوپخوری

طرز تهیه

ماست را بهم بزنید قدری آب ریخته دوغ کنید آرد و برنج و تخم مرغ را به آن اضافه کنید دوغ باید کاملاً صاف باشد و بعد روی آتش قرار بدهید آرام بهم بزنید تا بجوش بیاید قدری که جوشید سبزی خرد کرده و شسته را بریزید بهم بزنید تا بجوش بیاید یکی دو دانه فلفل سبز هم در این آش بریزید بعد از نیم ساعت آش آماده است. خواص درمانی: دارای طبیعت سرد، خنک کننده بدن و ضد تب و آفت دهان، رفع عطش و تشنگی زیاد، خواب آور و آرامبخش.

آش جو

مواد لازم

جو پوست کنده ۲ پیمانه، گندم با پوست ۱ پیمانه، نخود نصف پیمانه، عدس نصف پیمانه، لوبیا چیتی نصف پیمانه، لوبیا سفید نصف پیمانه، لوبیا قرمز نصف پیمانه، لوبیا چشم بلبلی نصف پیمانه، پیاز متوسط ۲ عدد، پونه کوهی ۱ قاشق غذاخوری، سبزی آش ۱ کیلوگرم، گردوی سرخ کرده ۲۰۰ گرم، کشک ساییده محلی ۱ کیلوگرم، ادویه ها شامل نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین، زنجبیل، زیره و آویشن و گلپر ساییده شده به مقدار لازم، روغن زیتون ۸ الی ۱۰ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

حبوبات را که از شب قبل خیس داده اید، روی حرارت قرار دهید تا به آرامی بجوشد. سپس پیاز خرد شده را به همراه نمک و ادویه ها به آن اضافه کنید و اجازه دهید با

حرارت ملایم بپزد. پس از آن سبزی را خرد و به آتش اضافه کنید. در این حالت، هر چند دقیقه یک بار غذا را خوب هم بزنید تا ته نگیرد. در انتها پونه را به غذا بیفزایید و آن را مرتب هم بزنید تا آتش جا بیفتد. کشک ساییده را همراه با یک قاشق مرباخوری پونه در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید تا آماده مصرف شود. غذا را در بشقاب بکشید و به ترتیب روی آن ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، مقداری کشک و ۲ قاشق غذاخوری گردوی چرخ کرده و گلپر ساییده شده بریزید و میل کنید. بهتر است پس از صرف آتش، مقداری خرما میل کنید که برای جلوگیری از یوکی استخوان بسیار مفید است.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل و رو به سردی، بسیار مقوی و نیروبخش، تنظیم کننده وزن و بهبود دهنده ریزش مو و کچلی، افزاینده قوی قوای جنسی و رفع درد عضلات و کمر درد، ایجاد خون صالح و سریع الهضم.

آش گندم

مواد لازم

گندم با پوست ۲ پیمانه، جو پوست کنده ۱ پیمانه، نخود ۱ پیمانه، لوبیاهای سفید و قرمز و چیتی و چشم بلبلی از هر کدام نصف پیمانه، عدس نصف پیمانه، ماش نصف پیمانه، سبزی آش ۱ کیلوگرم، گردوی چرخ کرده ۲۰۰ گرم، کشک ساییده ۱ کیلوگرم، روغن زیتون ۸ الی ۱۰ قاشق غذاخوری، پونه کوهی ۱ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۲ عدد، ادویه شامل نمک، فلفل، دارچین، زنجبیل، زردچوبه، آویشن و زیره و گلپر ساییده شده به مقدار لازم.

طرز تهیه

حبوبات را که از شب قبل خیس داده اید، روی حرارت قرار دهید تا به مرور بجوشد. پس از آن پیاز خلال شده را به همراه نمک و ادویه ها به غذا اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم بپزد. سبزی ها را بشویید، خرد کنید و به همراه پونه کوهی به غذا بیفزایید و آن را مرتب هم بزنید تا ته نگیرد و لعاب بیندازد و جا بیفتد. آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن به ترتیب مقداری روغن، کشک، و گردوی چرخ کرده و گلپر ساییده شده بریزید.

خواص درمانی

دارای طبع گرم، چاق کننده و جلا دهنده صورت، ضدکک و مک ، سردردهای حاد و آب ریزش بینی، مقوی و نیرو بخش

آش آب غوره

مواد لازم

جو پوست کنده ۱ پیمانه، عدس ۱ پیمانه، برنج نصف پیمانه، ماش ۱ پیمانه، گندم با پوست ۱ پیمانه، سبزی آش ۱ کیلوگرم، پیاز متوسط ۱ عدد، زرشک ۲ قاشق غذاخوری، ادویه شامل نمک، فلفل، دارچین، زنجبیل، زیره و زردچوبه و گلپر ساییده شده به مقدار لازم، آب غوره به مقدار لازم، روغن زیتون ۱ استکان، پونه کوهی ۱ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

حبوبات را که از شب قبل خیس داده اید، روی حرارت بگذارید تا به آرامی بجوشد. سپس پیاز خلال شده را به آن بیفزایید و اجازه دهید تا بپزد. پس از آن سبزی خرد شده و زرشک را به همراه نمک و ادویه به آن اضافه کنید و به مرور هم بزنید تا پخته شود و جا بیفتد. در انتها روغن و آب غوره و گلپر ساییده را به غذا بیفزایید.

خواص درمانی

دارای طبع سرد، برای کاهش فشار خون و هم چنین رفع غلظت خون بسیار مفید است، ضد میگرن و ضعف اعصاب، چاق کننده و شستشودهنده معده

آش شله قلمکار

مواد لازم

بلغور جو ۱ پیمانه، بلغور گندم ۱ پیمانه، جو با پوست ۱ پیمانه، گندم با پوست ۲ پیمانه، نخود، عدس، ماش و انواع لوبیا از هر کدام نصف پیمانه، سبزی آش ۱ کیلوگرم، پونه یا نعناع خشک ۱ قاشق غذاخوری، ادویه ها شکل نمک، فلفل، دارچین، زردچوبه و زیره و گلپر ساییده شده به مقدار لازم، پیاز متوسط ۱ عدد، کشک ساییده ۱ کیلوگرم، روغن زیتون ۸ الی ۱۰ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

حبوبات را که از شب قبل خیس داده اید، روی حرارت بگذارید تا بجوشد. پس از یک جوش خوردن، پیاز خلال شده را به آن بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. پس از پختن این مواد، سبزی را خرد کنید و به همراه ادویه ها و پونه به آش اضافه کنید و آن را مرتب هم بزنید تا ته نگیرد و جا بیفتد و لعاب خوبی بدهد. آش را در ظرف مناسبی بکشید و به ترتیب روغن، کشک و مغز گردوی چرخ شده و گلپر ساییده شده را روی آن بریزید و میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبع معتدل در گرمی، مقوی و زیبا کننده چهره، پاک کننده گلو و ششها از اخلاط مضر، صالح الکیموس و خونساز

سوپ جو

مواد لازم

جوی پوست کنده یا پرک شده ۱ پیمانه، جعفری پاک شده ۲۰۰ گرم، هویج فرنگی متوسط ۱ عدد، پونه کوهی ۱ قاشق مرباخوری، ادویه شامل نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین، زنجبیل به مقدار لازم، روغن زیتون ۵ تا ۷ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۱ عدد، لیمو ترش تازه به مقدار لازم.

طرز تهیه

ابتدا جو را پاک کنید و به همراه چند لیوان آب روی حرارت مناسب قرار دهید تا بجوشد. سپس پیاز خلال شده و هویج رنده شده را به آن اضافه کنید. پس از چند جوش خوردن جعفری خرد شده، پونه کوهی، نمک، فلفل و سایر ادویه ها را به آن بیفزایید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید غذا جا بیفتد. سوپ را در ظرف مناسبی بکشید و به همراه مقداری روغن زیتون و لیموترش میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبع سرد، حاوی مواد موردنیاز بدن و بهبود دهنده اکثر بیماریها، زود هضم و مفید جهت زخم معده و دیابت

سوپ نخودفرنگی

مواد لازم

ساقه تُرد کرفس ۲ عدد، جوی پوست کنده یا پرک شده ۱ پیمانه، نخود فرنگی ۲۰۰ گرم، جعفری پاک شده ۱۵۰ گرم، پونه کوهی ۱ قاشق غذاخوری، هویج فرنگی متوسط ۲ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، روغن زیتون ۵ تا ۷ قاشق غذاخوری، لیموترش تازه به مقدار لازم.

طرز تهیه

ابتدا جو را به همراه چند لیوان آب در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. سپس ۱ ساقه از کرفس ها را به اندازه های ۲ سانتی متری خرد کنید و به همراه پیاز خلال شده، هویج خرد شده و نخودفرنگی به جو بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. در انتها یک ساقه کرفس باقی مانده را به صورت درشت رنده کنید و به همراه سبزی خرد شده، نمک، فلفل و زردچوبه به سوپ بیفزایید و اجازه دهید جا بیفتد. سوپ را ظرف مناسبی بکشید و به همراه روغن زیتون و لیموترش تازه میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرو، ضد بلغم و سردی بدن، چاق کننده و مقوی اندام و احشاء، خونساز و اسپرم ساز، ضد سرماخوردگی و آبریزش بینی و درد مفاصل

سوپ شلغم

مواد لازم

شلغم ۵۰۰ گرم، جو پوست کنده ۱ پیمانه، سبزی شامل جعفری و اسفناج پاک شده ۲۰۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، پونه کوهی ۱ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۵ تا ۷ قاشق غذاخوری، هویج فرنگی متوسط ۲ عدد، نمک و زردچوبه به مقدار لازم، لیموترش تازه به مقدار لازم.

طرز تهیه

این سوپ هم مثل جو طبخ می شود، فقط باید شلغم ها را به صورت درشت رنده و یا ریز خرد کنید و در انتها به همراه سبزی ها به سوپ بیفزایید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، برای سرماخوردگی مفید بوده و بهتر است قدری فلفل سیاه به آن اضافه شود، ضد سرفه و نرم کننده سینه و روده، ضد عفونی کننده و تفویت کننده نور چشم و خونساز و رقیق کننده خون

آبگوشت بزباش

مواد لازم

گوشت بزغاله ۳۰۰ گرم، دنبه به مقدار ۵۰ گرم، دنبالچه بزغاله ۱ عدد، نخود ۱ استکان، لوبیا سفید نصف استکان، پودر نعناع ۱ قاشق غذاخوری، سبزی معطر ۱ استکان خرد شده، پیاز متوسط ۱ عدد، سیب زمینی ۲ عدد متوسط، نمک، زردچوبه، فلفل قرمز، گوجه فرنگی ۳ عدد، $\frac{1}{4}$ به کوچک، رب به مقدار لازم

طرز تهیه

تمام مواد را شسته (بجز سیب زمینی) در دیگ ریخته تا بپزد این آبگوشت حداقل ۳ ساعت زمان می‌خواهد برای پخت، یک ربع آخر پخت سیب زمینی را پوست کرده و با کمی پودر نعناع به آن اضافه می‌کنیم بعد از ۳ الی ۳/۵ ساعت غذای ما آماده است.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و بسیار مقوی و انرژی زا، صفرازا و شادی آور. محرک نیروی جنسی

آش سرماخوردگی ۱

مواد لازم

هویج، پیاز، شلغم، سیب درختی رنده شده، به رنده شده به میزان مساوی، مقدار کمی برنج و آب، جعفری، نعناع، پرسیاوش، زوفا، فلفل، زیره، زردچوبه.

طرز تهیه

هویچ، پیاز، شلغم و سیب درختی را با هم مخلوط کرده تا بپزد. برنج را به آن اضافه کرده تا با جا بیوفتد و در آخر نعناع، پرسیاوشان و یا زوفا، زیره و زردچوبه را اضافه می‌کنیم.

خواص درمانی: دارای طبیعت گرم و بسیار قوی و مقوی، درمان کننده سریع سرماخوردگی و آب ریزش بینی، رفع ضعف و بیحالی و گرفتگی اندام.

آش منصوری

مواد لازم

شلغم ۱ کیلو، پیاز ۱ کیلو، گوشت ماهیچه کمی، فلفل سیاه، زردچوبه، زیره سیاه، نمک به مقدار لازم، برنج ۱ استکان، ماش ۱ استکان سرخالی، لوبیا چشم بلبلی ۱ استکان سرخالی.

طرز تهیه

اول گوشت را خرد کرده و اجازه می‌دهیم کمی بپزد و شلغم و پیازها را خرد کرده و با تمام مواد به گوشت اضافه می‌کنیم و فرصت می‌دهیم تا غذا پخته و آماده شود. تند مزه آن خواص بهتری دارد.

خواص درمانی

دارای طبیعت بسیار گرم، درمان کننده سریع سرماخوردگی و سردی اندام، مقوی و محرک نیروی جنسی و رفع درد عضلات.

سوپ شیر

مواد لازم

بلغور گندم ۱ کیلو، قارچ ۲۵۰ گرم، گوشت بوقلمون نیم کیلو، هویچ کمی نگین شده، آب قلم ۲ لیوان، آب معمولی ۲ لیوان، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۱ عدد،

شیر پرچرب ۱/۵ لیتر، آب ۳ لیوان، نمک به میزان لازم، آب لیمو ترش به میزان لازم، خامه ۲ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل شکر هم می توان استفاده کرد).

طرز تهیه

بلغور گندم + گوشت بوقلمون را شسته با ۲ لیوان آب قلم و ۲ لیوان آب معمولی روی حرارت گذاشته تا خوب بپزد و خوب جا بیفتد. بعد که پخت روغن را داغ کرده پیاز را نگینی خرد کرده در آن سرخ می کنیم و قارچ را هم نگینی خرد کرده و در آن سرخ می کنیم و به مواد اضافه کرده هویج نگینی خرد شده را هم در مواد اضافه می کنیم بعد آب لیمو و نمک را اضافه کرده و مزه می کنیم. اگر نمک یا آبلیمو لازم داشت باز هم اضافه کرده بعد در آخر ۲ قاشق خامه را با کمی شیر مخلوط کرده و به مواد اضافه می کنیم بعد ۱/۵ لیتر شیر را به آن اضافه کرده می گذاریم جا بیفتد.

خواص درمانی

دارای طبیعتی معتدل در گرمی، دارای کلسیم و خونساز، ضد ریزش مو و شاداب کننده پوست.

آش رشته انار و چغندر

مواد لازم

انار ملس ۱ عدد متوسط، چغندر ۱ عدد متوسط، نخود ۲ قاشق غذاخور، گندم ۲ قاشق غذاخوری، سبزی خرد شده ۶ قاشق غذاخوری (گشنیز، جعفری، اسفناج یا برگ چغندر)، رشته آش به مقدار خیلی کم، سبوس گندم ۲ قاشق غذاخوری، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، آبغوره ملس به مقدار لازم.

طرز تهیه

نخود و گندم را شسته با کمی آب می پزید زمانی که نخود و گندم کمی پخته شدند چغندر را خرد کرده و به آن اضافه می کنیم زمانی که پخت انار را دانه کرده و با

سبزی‌های خرد شده به مواد اضافه میکنیم و بعد از گذشت ۱۰ دقیقه کمی رشته را به آن اضافه کرده زمانی که رشته‌ها کمی پخت رب و آبغوره را اضافه می‌کنیم. بعد پیاز و کمی سیر خرد شده را سرخ کرده و ادویه جات (لفل سیاه و زردچوبه و نمک اضافه کرده و به مواد غذا می‌افزائیم و اجازه می‌دهیم تا آش ما کاملاً جا بیفتد.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد و بسیار مفید در رفع غلظت خون و خونسازی، کمک به رفع خارش بدن و ضد جوش، ضد بلغم و صفرا.

خورش‌ها و حاضری‌ها

خورش گردو (فسنجان)

مواد لازم

گردوی چرخ شده ۵ قاشق غذاخوری، مغز بادام ۵ قاشق غذاخوری، آب ۲ لیوان، پیاز متوسط ۱ عدد، ۵ قاشق غذاخوری کدو حلوائی رنده شده، رب انار برحسب مزاج، عسل یا شیر انگور برحسب مزاج، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، گوشت گوسفندی (ماهیچه) ۴۰۰ گرم، نمک، دارچین، زعفران هر کدام نصف قاشق چای

خوری

طرز تهیه

گوشت را خرد کرده به صورت تکه‌های کوچک با پیاز سرخ کرده بعد گردوها و ادویه جات را اضافه کرده و آب را به آن می‌افزاییم، کمی که پخت رب و کدوها را به آن اضافه می‌کنیم. اجازه دهید تا خورش بپزد و جا بیفتد

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، مفید در تمرکز حواس و تقویت حافظه، ضد یبوست و گرم کننده بدن، مفید در تسکین دردهای عضلانی و مفصلی و درمان آرتروز.

قورمه سبزی

مواد لازم

نصف لیوان لوبیا چیتی، گوشت گوسفندی ۳۵۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، سبزی قورمه ای پاک شده ۱ کیلو، روغن کنجد ۱۰ قاشق غذاخوری، آب ۵ لیوان، لیمو عمانی ۲ عدد یا بیشتر، دارچین، زنجبیل، زردچوبه، فلفل و نمک، زیره سیاه به مقدار لازم.

طرز تهیه

لوبیا را که از شب قبل خیس داده اید را روی حرارت می گذارید تا بپزد به طوری که آب آن خشک شود. پیاز و گوشت را با کمی روغن سرخ کرده سپس سبزی را اضافه کرده و ادویه جات و زعفران را به آن اضافه کرده و خوب سرخ می کنیم، بعد آب را به آن اضافه کرده تا به جوش آید و لیمو عمانی را اضافه کرده و می گذاریم تا خوب جا بیفتد و روغن تمام سطح آن را بپوشاند.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، خواب آور و خونساز، سنگین کننده معده و مدر، ضد تشنگی و پوکی استخوان.

کَشک بادمجان

مواد لازم

بادمجان سرخ کرده نیم کیلو، گوجه نیم کیلو، گردو ۲ قاشق غذاخوری نگینی، سیر ۱ قاشق مرباخوری، پیاز ۱ عدد متوسط، کشک به مقدار لازم، ادویه دارچین، زردچوبه، فلفل، زیره سبز، نمک یک قاشق چای خوری، نعنا ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

پیاز و سیر را سرخ کرده، ادویه جات و نعناع را اضافه کرده، گوجه را حلقه حلقه کرده به مواد اضافه می کنیم می گذاریم کمی بپزد. و بعد بادمجان را روی آن می چینیم، نصف لیوان آب اضافه کرده و دم می کنیم در آخر در ظرفی کشیده کشک روی آن می ریزیم و گردو را روی آن می پاشیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، جلا دهنده رنگ رخسار، تقویت کننده و آرامبخش، ضد درد مفاصل.

اشکنه

مواد لازم

گوجه فرنگی ۸ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، پیاز ۱ عدد بزرگ، گوشت چرخ کرده و قلقلی شده ۳۰ عدد کوچک، رب گوجه ۲ قاشق، روغن کنجد یا دنبه ۴ قاشق غذاخوری، نعنا خشک ۲ قاشق، زردچوبه، فلفل قرمز، نمک مقدار لازم، آب ۲ لیوان

طرز تهیه

پیاز را پوست کرده به صورت خلالهای بزرگ درآورده با روغن سرخ می‌کنیم. سیب زمینی را نگینی خرد کرده به آن اضافه می‌کنیم زمانی که آنها سرخ شد گوجه‌ها را نگینی کرده به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با هم بپزد. بعد نعنا و زردچوبه، فلفل و نمک و رب را به آن اضافه کرده در آخر آب ریخته و می‌گذاریم کمی سفت شود. با نان خشک محلی نوش جان.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، خواب آور و سنگین کننده اندام، رفع بی‌قراری و کلافگی ذهن.

ماکارونی ۱

مواد لازم

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم یا سویا ماکارانی ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، هویج رنده شده، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق، روغن کنجد یا دنبه، سیب زمینی برای ته دیگ، زعفران، زردچوبه، فلفل، زنجبیل، دارچین، زیره سیاه

طرز تهیه

گوشت را با پیاز سرخ کرده و هویج رنده شده، رب و ادویه جات را اضافه می‌کنیم و کمی آب اضافه کرده تا بپزد و تبخیر شود. ماکارونی را آبکش کرده ته دیگ سیب زمینی ورق شده را در دیگ ریخته و مواد را لابلای آن میریزیم و دم می‌کنیم.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل و خواص سرد، خواب آور و تقویت کننده اندام، چاق کننده و شیر افزا و در معده های سرد حتما باید با زیره سیاه مصرف شود

ماکارانی ۲

مواد لازم

برنج ۲ پیمانه، ماکارانی ۳۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد متوسط و سیر کمی، هویج رنده شده ۲ عدد، رب گوجه مقدار لازم، روغن کنجد یا دنبه، زعفران، زردچوبه، فلفل، زنجبیل، دارچین، زیره سیاه، سبوس برنج ۲ قاشق و سبزی معطر کمی.

طرز تهیه

برنج و ماکارانی را از قبل آبکشی می کنید. پیاز و سیر را با گوشت سرخ کرده هویج رنده شده را اضافه کرده بعد رب و ادویه جات را اضافه کرده کمی که نرم شده و آب آن بخار شد سبزی معطر را اضافه می کنید. برنج و ماکارانی را مخلوط کرده در دیگ ریخته لابه لای آن مواد را اضافه کرده و روی آن را سبوس برنج می پاشید و دم می کنید بعد از گذشت ۳۵ الی ۴۵ دقیقه غذا آماده است.

خواص درمانی

دارای طبیعتی گرمتر از ماکارونی ساده

کاجی ۱

مواد لازم

آرد ۳ قاشق غذاخوری، زعفران ۱ فنجان آب شده، روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری، آب ۲ لیوان، گلاب ۱ فنجان، شکر ۸ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

روغن و آرد را با هم روی حرارت گذاشته تا خوب سرخ شود بعد زعفران و آب و شکر را به آن اضافه کرده می‌گذاریم خوب حل شود و بجوشد تا سفت شود. آخر گلاب را به آن اضافه کرده وقتی دو سه قل زد از روی حرارت بر می‌داریم. کاجی آماده است بعد در ظرف مخصوص سرو می‌کنیم.

بر حسب مزاج از پودر زیره سیاه استفاده شود (۱ قاشق مرباخوری).

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و تقویت کننده قلب و مفید در رفع گرفتگی عروق و انرژی زا و ضد بلغم.

کاجی ۲

مواد لازم

آب ۲ لیوان، آرد ۳ قاشق غذاخوری، عسل ۸ قاشق غذاخوری، روغن ۵ قاشق غذاخوری، روغن زیتون یا کنجد و یا دنبه زعفران ۱ فنجان، گلاب ۱ فنجان، خلال پسته ۵۰ گرم، خلال بادام ۵۰ گرم، وانیل نصف قاشق چایخوری، عرق هل نصف فنجان، پودر چهار مغز ۱ فنجان.

طرز تهیه

آرد را روی حرارت کمی سرخ کرده تا خامی آن گرفته شود بعد روغن را به آن اضافه کرده می‌گذاریم خوب سرخ شود بعد آب و زعفران را به آن اضافه کرده می‌گذاریم که خوب یکدست شود و عسل را به آن اضافه می‌کنیم عسل که خوب حل شد هل و گلاب+ وانیل را به آن اضافه می‌کنیم وقتی که جوش آمد و کمی سفت شد خلال پسته و خلال بادام و پودر چهار مغز را به آن اضافه می‌کنیم بعد از یکی دو دقیقه آن را از روی حرارت برداشته و سرو می‌کنیم.

نکته: خلال بادام را قبل از استفاده در روی حرارت کمی برشته می‌کنیم تا خامی آن از بین برود.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، خونساز و رفع فقر آهن، تقویت کننده و چاق کننده، شیر افزا و انرژی زا.

کوکوی کدو

مواد لازم

تخم مرغ ۵ عدد، سبزی معطر ۲ فنجان، روغن کنجد یا زیتون ۵ قاشق غذاخوری، کدو قلمی نیم کیلو، سبزی معطر شامل جعفری، گشنیز، ریحان، مرزه، تلخون، نعناع، گوجه ۱ عدد برای تزئین، سیر، ادویه کاری، زردچوبه، فلفل، دارچین، زنجفیل از هر کدام نصف قاشق چای خوری، نمک ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه

اول کدو را شسته رنده کرده می‌گذاریم روی حرارت تا آب آن تبخیر شود و کمی خشک شود آن را از روی حرارت برداشته می‌گذاریم تا سرد شود و بعد از سرد شدن سبزی‌های معطر و ادویه جات + تخم مرغ را به آن اضافه می‌کنیم خوب هم زده تا بصورت یکنواخت درآید و کمی پف کند سپس آن را در تابه که از قبل گرم کرده و روغن را در آن ریخته ایم ریخته و روی آن را با گوجه نگین شده تزئین می‌کنیم. در تابه را بسته تا خوب مغزپخت شود بعد از سرخ شدن آن را برش داده و به طرف دیگر آن را بر می‌گردانیم تا برشته شود.

خواص درمانی

دارای طبیعتی معتدل در گرمی، ضد صفرا و بلغم، خواب آور و شیر افزا و خونساز،

کوکوی سبزی و سیب زمینی دورنگ

مواد لازم

سیب زمینی ۳ عدد متوسط، سبزی معطر کوکوئی ۱ لیوان، ادویه پودر کاری، زنجفیل، دارچین، زردچوبه از هر کدام نصف قاشق چایخوری، نمک به میزان لازم، تخم مرغ ۵ عدد، سیر ۱ قاشق مرباخوری رنده شده، روغن ۸ قاشق غذاخوری، زیتون یا کنجد پیاز ۱ عدد

طرز تهیه

سیب زمینی را رنده کرده با سیر و پیاز رنده شده مخلوط کرده و ادویه را به آن اضافه می‌کنیم و نمک‌ها را اضافه کرده با ۳ عدد تخم مرغ مخلوط کرده بعد تابه را داغ کرده و روغن را درون آن ریخته و مواد را در تابه پهن می‌کنیم. بعد سبزی‌ها را باز مثل سیب زمینی‌ها کلاً با مواد مثل ادویه جات و نمک و ۲ عدد تخم مرغی که باقی مانده مخلوط می‌کنیم و روی مواد پهن می‌کنیم و در تابه را می‌بندیم تا یک طرف آن برشته شود و بعد بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. این کوکو خیلی شکیل و ظاهر زیبایی دارد.

خواص درمانی

دارای طبیعتی معتدل در سردی، مقوی و پر انرژی و چاق کننده.

کوکو لوبیا سبز

مواد لازم

لوبیا سبز خرد شده ۲ لیوان، سبزی معطر ۱ فنجان، سیر سبز یا رنده شده ۱ قاشق مرباخوری، گوجه ۱ عدد برای تزئین، نمک به میزان لازم، ادویه، زردچوبه، فلفل، زنجفیل، دارچین، تخم مرغ ۵ عدد

طرز تهیه

لوبیا سبز را به صورت نگینی خرد کرده بخارپز می‌کنیم و خوب که نرم شد آن را از روی حرارت برداشته می‌گذاریم سرد شود. سرد که شد سبزی معطر خرد شده و سیر و پیاز رنده شده و ادویه جات را به آن اضافه کرده و تخم مرغها را یکی یکی می‌شکنیم خوب هم می‌زنیم تا کمی پف کند بعد در تابه و روغنی که از قبل داغ شده باشد می‌ریزیم و پهن می‌کنیم تا یکدست و یکنواخت شود. بعد که یک طرف آن برشته شد طرف دیگر آن را برگردانده تا طرف دیگر آن نیز برشته شود. وقتی خوب پهن کردیم برای اولین بار گوجه نگینی را روی آن می‌ریزیم برای تزئین.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، سرد کننده معده و بدن و رفع خارش و گر گرفتگی و چاق کننده.

ماهی شکم پُر

مواد لازم

ماهی یک عدد بزرگ، سبزی‌های معطر شامل نعناع، گشنیز، جعفری، سرسم + پونه، ریحان، مرزه، تلخون، سیر سبز، گردو خرد شده ۱ فنجان، زرشک ۱ قاشق غذاخوری، رب انار کمی، نمک، فلفل، دارچین و فلفل سیاه و قرمز به مقدار لازم، زیره سیاه ۱

قاشق چای خوری

طرز تهیه

ماهی را خوب شسته و شکم آن را خالی می‌کنیم سرش را جدا نمی‌کنیم. بعد داخل ماهی را کمی نمک می‌پاشیم و کمی رب انار خیلی کم، بعد مواد را که شامل سبزی‌های معطر و گردو و رب انار و زرشک و ادویه جات بود را داخل شکم ماهی پر می‌کنیم و شکم ماهی را با نخ و سوزن می‌دوزیم.

طرز تهیه

مواد داخل شکم ماهی: سبزی‌ها را خرد می‌کنیم و بخارپز می‌کنیم. بعد گردو و زرشک و کمی نمک و ترشی انار و ادویه جات را به آن اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا مخلوط شود بعد داخل شکم ماهی پر می‌کنیم. وقتی شکم ماهی را خوب پر شود آن را می‌دوزیم و داخل فری می‌گذاریم با درجه ۱۷۵ سانتی گراد. (در صورت نبودن فر از تابه استفاده می‌کنیم تا بخارپز شود).

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، بسیار مقوی و تقویت کننده و مخصوص کودکان در حال رشد، ضد ریزش مو و زیبا کننده رخسار، رفع عطش و یبوست.

نیمرو ساده

مواد لازم

تخم مرغ ۳ عدد، ۳ قاشق سوپخوری شیر، نمک به مقدار کافی، سیر داغ، کمی پیاز و ادویه جات

طرز تهیه

سیر و پیاز را در روغن کنگد کمی تفت داده سپس تخم مرغها را در ظرفی شکسته شیر و نمک به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا مخلوط شود. وقتی یکطرف آن بسته شد نیمرو را برگردانید و روی دیگر آن را سرخ کنید.

خواص درمانی

دارای طبعی معتدل در سردی، مقوی و چاق کننده و انرژی زا

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم

سیب زمینی نیم کیلو، تخم مرغ ۶ عدد، آرد یک قاشق سوپخوری، روغن کنجد ۱۵۰ گرم، پیاز رنده شده یک عدد، سیر رنده شده خیلی کم، زردچوبه بمقدار خیلی کم، نمک و فلفل بمقدار لازم، زرشک، زنجفیل و دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه

سیب زمینی ها را با پوست بپزید وقتی که پوست آنرا کندید آنها را له کنید تخم مرغ را خوب هم بزنید و به سیب زمینی ها اضافه کنید بعد پیاز و سیر رنده شده و نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه جات و زرشک را به مایه تخم مرغ و سیب زمینی اضافه کنید و خوب هم بزنید روغن را داغ کنید و مایه را در آن بریزید وقتی یک روی آن سرخ شد و پخت روی دیگر آن را بپزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، حجم دهنده و چاق کننده بدن، خواب آور و ضد صفرا

خوراک عدس

مواد لازم

عدس ۵۰۰ گرم، فلفل سبز دلمه ای ۴ عدد، گوجه فرنگی ۵۰ گرم، روغن ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل بمقدار لازم، کمی زیره سیاه

طرز تهیه

عدسها را بپزید بعد پیازها را خلال کرده و فلفل ها را تخم گرفته و بصورت خلال درآورید گوجه فرنگی را در آبجوش انداخته که پوستش راحت تر کنده شود بعد آنها را خرد کرده پیاز و فلفل را در روغن سرخ کنید گوجه فرنگی را نمک و فلفل بزنید و بجوشانید عدسها که پخت به این مواد بیافزایید و به مدت نیم ساعت بپزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، خونساز و لطیف کننده اخلاط و احساس، ضد سرفه و جوش

خورش اسفناج

مواد لازم

گوشت نیم کیلو، اسفناج یک کیلو و ۲۰۰ گرم، آلو ۳۰۰ گرم، روغن کنجد به مقدار لازم، پیاز سرخ کرده سه قاشق، نمک و فلفل به مقدار کافی، آبلیمو به مقدار لازم.

طرز تهیه

گوشت را تکه تکه کرده می شوئیم و آنرا با پیاز سرخ کرده در روغن تفت می دهیم و در قابلمه ریخته و مقداری آب روی آن می ریزیم و می گذاریم بپزد سپس اسفناج را خرد نموده و در روغن سرخ میکنیم به اندازه ای که آب سبزی کشیده شود بعد آلو را شسته با سبزی سرخ شده داخل گوشت می ریزیم می گذاریم چند جوش بزند در صورت لزوم میتوانیم از آبلیمو برای داخل خورش استفاده کنیم پس از آماده شدن در خورش خوری کشیده با دیس پلو سر سفره می بریم.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، رفع سردرد و تب های صفراوی، رفع حرارت دل و خارش بدن، ضد آسم و سرفه های خشک

خورش آلو

مواد لازم

گوشت نیم کیلو، آلو ۴۰۰ گرم، پیاز یک عدد، روغن ۲۰۰ گرم، نمک و ادویه به مقدار لازم

طرز تهیه

گوشت را خرد کرده نمک و ادویه زده در روغن سرخ کنید، نیم پز که شد پیاز خرد کرده را در آن بریزید و سرخ کنید بمحض اینکه خوب سرخ شد کمی آبجوش روی آن ریخته بگذارید تا بجوشد وقتی به روغن افتاد آلو خیس کرده را به آن اضافه کنید پس از نیم ساعت خورش حاضر است.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، مفید در گرفتگی عروق و صاف کننده خون، رفع سردرد و تب و یبوست، لینت دهنده اخلاط بدن و آماده دفع نمودن آنها

خورش بامیه

مواد لازم

گوشت نیم کیلو، بامیه یک کیلو، پیاز ۲۰۰ گرم، گوجه فرنگی نیم کیلو، روغن ۲۰۰ گرم، نمک و آبلیمو به مقدار لازم.

طرز تهیه

گوشت را با پیاز خرد کرده کمی در روغن سرخ کنید. بامیه را پاک کرده با گوجه فرنگی ورقه ورقه شده روی گوشت ریخته و بگذارید تا بپزد. نزدیک برداشتن قدری آبلیمو به آن اضافه کنید. (بامیه را در دیگ هیچوقت بهم نزنید چون لیز و له میشود).

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، اشتها آور و مصفای خون، پایین آورنده قند خون و تسهیل زایمان، درمان کننده سرفه‌های خشک و کرم معده

خورش کنگر

مواد لازم

کنگر یک کیلو و نیم، پیاز ۱ عدد، روغن ۳۰۰ گرم، گوشت نیم کیلو، زعفران یک قاشق چایخوری، رب گوجه فرنگی یک قاشق، آبلیمو نصف استکان، ادویه و فلفل، نمک و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه

اول گوشت را تکه تکه کرده تیغهای کنگر را با قیچی چیده به بلندی سه سانتی متر تمیز شسته آبکش نمایید. بعد آنرا در پیاز داغ ریخته و سرخ نمایید پس از سرخ شدن قدری زردچوبه و نمک و فلفل ریخته با آبگوشت بگذارید پخته شود گوشتهای پخته را در روغن چرخ داده در ظرف کنگر داخل نموده بعد یک قاشق رب گوجه فرنگی را در آن مخلوط می کنیم تا تمام اجزاء با یکدیگر پخته شود در آخر وقت آبلیمو و زعفران زده مدت ده دقیقه جوشیده در ظرف کشیده سر سفره ببرید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، پایین آورنده قوی قند و چربی خون، مفید در گرفتگی عروق، مدر و ضد بلغم، محرک و محافظ کبد.

خورش کنگر با سبزی

مواد لازم

گوشت نیم کیلو، کنگر یک کیلو و نیم، جعفری ۳۵۰ گرم، نعناع ۱۵ گرم، گشنیز ۲۰۰ گرم، آبلیمو به مقدار لازم

طرز تهیه

خورش کنگر با سبزی مانند خورش کنگر است و فقط سبزی را پاک کرده تمیز شسته ریز خرد کنید و سپس سرخ کنید بعد کنگر و گوشت پخته را در آن ریخته سرخ

نمائیید با پیاز و زردچوبه بعد آبگوشت را در آن ریخته تا پخته شود پس از آنکه خورش جا افتاد یک استکان آبلیمو ریخته دو سه جوش که زد بردارید و در ظرف کشیده سر سفره ببرید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، ضد بلغم و روشن کننده پوست، سریع الهضم و دافع سنگهای صفراوی، مفید در آرتروز، سیاتیک و نقرس،

خورش هویج

مواد لازم

گوشت پرنده یک کیلو، الو خشک ۲۵۰ گرم، هویج ۷۴۰ گرم، پیاز درشت ۲ عدد، روغن ۲۰۰ گرم، نمک بمقدار لازم، زعفران ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه

گوشت را تمیز کرده بشویید و تکه تکه کنید با پیاز در روغن کمی سرخ نمائیید بعد مقداری آب اضافه کرده در قابلمه را بندید تا بپزد هویجها را شسته به قطعات ریز تقسیم کنید در روغن سرخ نمائیید و با آلو در ظرف گوشت بریزید تا بپزد، وقتی که پخت زعفران را آب کرده در خورش بریزید.

خواص درمانی

دارای طبیعتی معتدل در گرمی، روشن کننده رنگ صورت، پاک کننده سینه و ضد سودا، تقویت کننده قلب و چشم، محرک نیروی جنسی و آورنده اخلاق نیکو.

شربت انار

طرز تهیه

انار را خوب دانه کرده له کنید و هسته آن را هم نیمکوب کنید. و در دیگ بریزید برای هر یک کیلو آب انار ۲۰۰ گرم آب داخل کرده بجوشانید و بعد در صافی ریخته و خوب فشار دهید که شیرۀ آن خارج شود سپس مساوی وزن آن قند یا عسل ریخته و بجوشانید وقتی که قوام آمد بردارید و همینکه خنک شد در ظرف بریزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، کم کننده قوه جنسی و مصفای خون، تقویت قلب و رفع گرفتگی عروق، پایین آورنده قندهای عصبی و ضد صفرا.

شربت گل بنفشه یا گل پنیرک

طرز تهیه

یک کیلو گل بنفشه یا پنیرک تازه را در دو کیلو آب جوش ریخته در آنرا محکم بسته ۱۲ ساعت بگذارید بماند مساوی آب بنفشه قند یا عسل در آن ریخته در میان ظرف آبجوش بگذارید تا حل بشود و همینکه سرد شد در شیشه ریخته و در آنرا بسته در یخچال بگذارید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، پاکسازی کننده قوی معده و روده چنانچه سه یا چهار روز مدام استفاده شود، ضد یبوست و از بین برنده تب و مقوی اعصاب و آرامبخش

شربت سرکه و تمشک

طرز تهیه

نیم کیلو تمشک را مدت ۱۵ روز در دو کیلو سرکه انگور بگذارید بعد صاف کرده و بر مساوی وزن آن قند یا عسل را در همان سرکه حل کنید در شیشه ریخته نگهدارید.

خواص درمانی

دارای طبیعت بسیار سرد، رفع عطش و تب، مفید در سنگ صفرا و گرفتگی عروق و غلظت خون، درمان گر گرفتگی و خارش بدن و فشار خون بالا، خواب آور قوی و آرامبخش، مضر در افرادی که مشکلات معدی دارند.

خورش کرفس

مواد لازم

لوبیا قرمز ۱ لیوان، گوشت گوسفند ۲۵۰ گرم، کرفس خرد شده ۴ الی ۵ لیوان، سبزی خرد شده شامل نعناع، جعفری و اسفناج یک کیلوگرم، پیاز متوسط ۱ عدد، آب غوره یا گرد غوره (سماق) به میزان دلخواه، گوجه فرنگی رسیده ۱ عدد، روغن زیتون ۶ تا ۷ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم، زردچوبه، زعفران و زیره از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

لوبیا را که از شب قبل خیس داده اید روی حرارت بگذارید تا بپزد، طوری که پس از پخته شدن، آب آن تمام شود. سپس پیاز و گوشت را خرد کنید و به همراه چند لیوان آب در ظرف مناسبی بریزید و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. حال شعله را کم کنید. گوجه فرنگی را پوست بکنید و رنده کنید و ه همراه کرفس، سبزی، لوبیا، نمک و ادویه‌ها به خورش اضافه کنید. پس از آن که خورش کمی پخته شد آب غوره و

روغن زیتون و زعفران را هم به آن اضافه کنید و اجازه بدهید با حرارت ملایم خوب بپزد و کاملاً جا بیفتد به طوری که سطح غذا را روغن فرا گیرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، درمان کننده مشکلات تنفسی از جمله آسم است، درمان گلو درد و خلط‌های پشت گلو، تقویت کننده اعصاب و شادی آور، اشتها آور و رفع مشکلات معده، پاکسازی کننده خون و ایجاد خون صالح و زیبا کننده رخسار

خورش کدو بادمجان ۱

مواد لازم

بادمجان رسیده ۷ عدد، کدو خورشی ۲ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، گوجه فرنگی رسیده ۳ عدد، روغن زیتون ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری، نمک و زردچوبه و زیره سیاه به مقدار لازم، دارچین، هل و زعفران هر کدام نصف قاشق چای خوری، غوره یا آب غوره یا گرد غوره به میزان دلخواه، پونه کوهی یا نعنای خشک ۱ قاشق غذاخوری سرصاف.

طرز تهیه

بادمجان‌ها را پوست بکنید و به صورت طولی یا عرضی خرد کرده و روی آن نمک بپاشید و دو سه ساعت در آب سرد قرار دهید تا آب سیاه شود، سپس آب آن را چند بار عوض کنید تا دیگر سیاه نشود. سپس آن‌ها را از آب خارج کنید و بشویید. کدوها را هم به صورت طولی یا عرضی خرد کنید و به همراه بادمجان‌ها در ماهیتابه بچینید. سپس آب و روغن را به آن‌ها اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزند، طوری که پس از پخته شدن، آب آن بخار شده و به روغن بیفتد. حال در ظرف دیگری پیاز را خلال کنید و کدو بادمجان‌ها را روی آن بچینید و یک عدد گوجه فرنگی را حلقه کنید و روی آن‌ها قرار دهید. بقیه گوجه فرنگی‌ها را به همراه نعنای یا پونه و نصف لیوان آب در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید. سپس مخلوط گوجه فرنگی را به همراه نمک و

ادویه ها روی کدو و بادمجان ها بریزید و آن ها را روی حرارت قرار دهید. پس از به جوش آمدن، حرارت را کم کنید و اجازه دهید خورش خوب جا بیفتد. یک ربع مانده به آماده شدن غذا، روغن و آب غوره را به آن اضافه کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل و رو به گرمی، رفع یبوست، روشن کننده رنگ رخسار، اشتها آور و تقویت کننده بدن به همان شیوه که بدان خو گرفته است، رفع عصبانیت زیاده و لجبازی، کمک به خونسازی بدن

خورش قیمه

مواد لازم

لپه ۱ لیوان سرخالی، گوشت گوسفند ۳۰۰ گرم، گوجه فرنگی ۳ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، سیب زمینی متوسط ۲ عدد، مغز لیمو عمانی ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۴ الی ۵ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم، ادویه، زعفران، زیره سیاه، دارچین، هل و پودر گل محمدی از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

لپه را که از شب قبل خیس داده اید، پس از شستن در صافی بریزید تا آب آن گرفته شود. سپس آن را در ظرف مناسبی بریزید. گوجه فرنگی ها را با نصف لیوان آب در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید و به همراه گوشت خرد شده و پیاز خلال شده به لپه اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد. سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید غذا بپزد. در حین پختن، نمک، فلفل، روغن و سایر ادویه ها را به آن بیفزایید و در انتها مغز لیمو عمانی و زعفران را به خورش اضافه کنید و صبر کنید تا خوب جا بیفتد و آماده شود. در ظرف جداگانه، سیب زمینی را نازک خلال کنید و با کمی آب و روغن

بپزید تا آب آن کاملاً کشیده شود و به روغن بیفتد و پخته شود. زمانی که خورش را در ظرف کشیدید سیب زمینی‌ها را روی آن بریزید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در گرمی و تری، مفید در باز کردن عروق و تقویت احشاء، خواب آور و رفع تنش و سردردهای مزمن

خورش بامیه

مواد لازم

بامیه ۵۰۰ گرم، عدس ۲۵۰ گرم، گندم با پوست ۱ استکان کوچک، پیاز متوسط ۱ عدد، جعفری ۱۰۰ گرم، گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم، مغز لیمو عمانی ۴ قاشق غذاخوری، ادویه شامل نمک، فلفل، دارچین، زنجبیل، زیره، زعفران و پودر کاری به مقدار لازم، روغن زیتون ۵ الی ۶ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

گندم را که قبلاً شسته و خیس داده اید به آرامی بپزید. سپس آن را به همراه عدس و پیاز خلال شده روی حرارت بگذارید تا چند جوش بخورد. بامیه‌ها را بشویید و دم آن‌ها را بگیرید، گوجه فرنگی‌ها را هم پوست بکنید و رنده کنید و به همراه جعفری خرد شده، بامیه، ادویه، و لیمو عمانی به غذا اضافه کنید، حال حرارت را کم کنید و روغن را به غذا بیفزایید و اجازه دهید خورش به آرامی بپزد و جا بیفتد.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد و کمی رطوبت دهنده، از بین برنده عطش بدن و معده، ضد سرفه‌های خشک و کرم معده، خواب آور و لینت دهنده مزاج، تسهیل دهنده زایمان و رفع سنگ دلی و بی احساسی و آرام کننده اعصاب

خورش لوبیا سبز

مواد لازم

لوبیا سبز خرد شده ۲ لیوان، لپه نصف لیوان، پیاز متوسط ۱ عدد، گوجه فرنگی ۳ عدد، روغن کنجد یا زیتون ۳ الی ۴ قاشق غذاخوری، آبغوره ۴ الی ۵ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم، دارچین، زیره، زعفران از هر کدام نصف قاشق چای خوری، ادویه خورشی ۱ قاشق چای خوری.

طرز تهیه

لپه را از شب قبل خیس دهید، سپس آب آن را خالی کرده و در قابلمه بریزید. لوبیا سبز را بشویید و به صورت درشت خرد کنید و به همراه پیاز خرد شده به لپه اضافه کنید. گوجه فرنگی را به همراه ۱ لیوان آب در مخلوط کن مخلوط کنید و به خورش اضافه کنید و آن را روی اجاق بگذارید تا به جوش آید. سپس حرارت را ملایم کنید و بگذارید غذا بپزد. در حین پختن، روغن، نمک، فلفل، دارچین، زعفران، زیره و ادویه را به آن اضافه کنید و در انتها آبغوره را بیفزایید و اجازه دهید تا خورش کاملاً جا بیفتد و آماده شود.

خواص درمانی

دارای طبع سرد و سنگین کننده بدن، از بین برنده عطش و ضعف اعصاب، ادرار آور و کمک به رفع سنگ، چاق کننده و رطوبت دهنده معده و رفع سوزش آن

خورش سبزی

مواد لازم

لوبیا سبز ۳ لیوان خرد شده، کلم برگ ۱ لیوان خرد شده، سیب زمینی ۲ عدد، هویج فرنگی متوسط ۳ تا ۴ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، لوبیا چیتی ۱ لیوان سرخالی، گوجه فرنگی ۳ عدد، فلفل سبز دلمه ای یک دوم، کدو سبز ۱ عدد، روغن زیتون یا کنجد ۳

تا ۴ قاشق غذاخوری، زیره سیاه، هل، دارچین، زعفران هر کدام نصف قاشق چای خوری، لیمو ترش تازه ۱ عدد، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه

لوییا چیتی را که از شب قبل خیس داده اید جداگانه بپزید تا آب آن کاملاً خشک شود. تمام سبزی‌ها به جز گوجه فرنگی را در ظرف دیگری خرد کنید گوجه فرنگی را با یک لیوان آب در مخلوط کن ریخته سپس روی سبزی‌ها بریزید و ظرف را روی حرارت بگذارید تا بجوشد. سپس حرارت را کم و نمک و سایر ادویه‌ها را به مقدار لازم به غذا اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت کم به آرامی بپزد. لوییا چیتی را نیز به غذا اضافه کنید پس از نیم ساعت، روغن را بیفزایید و صبر کنید تا غذا جا بیفتد. غذا را در ظرف مناسب بکشید و لیموترش را به آن اضافه کنید.

خواص درمانی

دارای طبعی قریب به اعتدال، بسیار سریع الاثر و تقویت کننده عمومی بدن، رفع خستگی و خواب آور، سبک کننده سر و ذهن

حلیم گندم

مواد لازم

گند سفید پوست کنده ۱ کیلوگرم، گوشت مرغ محلی یا گوسفند بدون استخوان، ۱/۵ کیلوگرم، نمک و دارچین و هل نکوبیده به مقدار لازم، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

گندم پوست کنده را شسته و با آب بپزید. گوشت را با کمی نمک و روغن جدا پخته و به گندم اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً پخته و له شود. سپس هل و دارچین را به آن

اضافه کرده و بکوبید که کاملاً یکنواخت گردد. روغن را داغ کرده و روی آن بریزید. حالا حلیم آماده است و می‌توانید آن را با شکر یا نمک میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت بسیار گرم، کثیرالغذا، چاق کننده بدن، تقویت کننده اعصاب و کلیه و نیروی جنسی بوده و برای بیماری‌های سینه و خشونت ریه و سرفه خشک مفید است. دیر هضم و اگر معده ضعیف باشد تولید خلط ناصالح مینماید

حلیم عدس

مواد لازم

عدس پوست نکنده ۱ کیلوگرم، گوشت مرغ محلی یا گوسفند بدون استخوان ۱/۵ کیلوگرم، نمک و دارچین و هل نکوبیده به مقدار لازم، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

عدس پوست نکنده و گوشت را به همان ترتیب ذکر شده در حلیم گندم آماده کنید و با روغن داغ کرده و آبلیمو یا آب نارنج و یا سرکه و آویشن میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، قابض و دیر هضم، مفید جهت بواسیر، لطیف کننده احساس و کمک به جاری شدن اشک، مصرف آن با سرکه طبیعی تقویت کننده معده می‌باشد و نفخ آن را از بین میبرد.

کشک بادمجان کرمانی

مواد لازم

بادمجان ۱ کیلوگرم، چغندر پخته متوسط ۳ عدد، سیر ۳ حبه، کشک ساییده به مقدار لازم، پودر گردو نصف لیوان، پودر بادام نصف لیوان، نعناع ۳ قاشق مرباخوری، روغن کنجد یا زیتون ۶ قاشق چای خوری.

طرز تهیه

بادمجان ها را پوست بکنید و به همان روش گفته شده در خورش کدو بادمجان آماده کنید. آن ها را بشوید و در ظرف مناسبی بچینید و سیر را به همراه ۱ لیوان آب و ۳ قاشق غذاخوری روغن و مقداری نمک و فلفل و سایر ادویه اضافه کنید و غذا را روی حرارت ملایم بگذارید تا جا بیفتد. حال ۲ عدد از چغندرهای پخته شده را به آن اضافه کنید و با گوشت کوب کاملاً بکوبید و خوب مخلوط کنید و در انتها کشک را به غذا بیفزایید. مقداری روغن را در ظرفی بریزید و با حرارت بسیار ملایم فقط گرم کنید و کمی زردچوبه را به همراه پودر نعناع به آن اضافه کنید و این مخلوط را به همراه کشک ساییده، زعفران و پودر گردو و بادام برای تزئین غذا به کار بگیرید. برای تزئین بیشتر، کمی چغندر پخته را برش دهید و روی کشک بادمجان بچینید. نکته: بهتر است بعد از خوردن کشک بادمجان، چند عدد خرما میل کنید زیرا خرما به خاطر داشتن ویتامین D باعث جذب کلسیم و فسفر موجود در غذا می شود.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، رفع یبوست و بواسیر، بسیار مفید جهت رفع بیماری های پوستی و بسیار ادرارآور و خونساز می باشد، و می توان از آن بعنوان یک باز کننده عروق و چاق کننده نام برد

تاس کباب

مواد لازم

بادمجان قلمی ۱ عدد، کدو خورشی ۱ عدد، پیاز متوسط ۱ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد، به متوسط ۱ عدد، هویج متوسط ۳ عدد، آلو بخارا ۶ تا ۷ عدد، فلفل دلمه ای یک دوم، لوبیا چیتی پخته ۱ لیوان پر، روغن زیتون ۴ قاشق

غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم، زردچوبه، هل، دارچین، زعفران و زیره سیاه از هر کدام نصف قاشق چایخوری، لیمو ترش تازه به مقدار لازم.

طرز تهیه

بادمجان را پوست بکنید و به صورت حلقه ای برش دهید و به همان روش گفته شده در خورش کدو بادمجان آماده کرده و بشوید و در ظرف مناسبی بریزید. کدو، پیاز، سیب زمینی، گوجه فرنگی ها و فلفل دلمه ای را حلقه حلقه کنید و به همراه آلو به بادمجان اضافه کنید. بهتر است تمام مواد را با نظم خاصی روی هم بچینید. نمک و ادویه ها را با نصف لیوان آب مخلوط و به غذا اضافه کنید و اجازه دهید مخلوط به آرامی بپزد. لوبیا را هم که از شب قبل خیس داده و پخته اید به همراه روغن به غذا اضافه کنید و اجازه دهید غذا به مرور جا بیفتد و آماده شود. هنگام صرف غذا، لیموترش تازه را هم به آن اضافه کنید تا خوشمزه تر شود.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد و رطوبت دهنده، آرامبخش اعصاب و ایجاد تمرکز ذهن، ملین و ادرار آور.

عدسی

مواد لازم

عدس ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، سیب زمینی ۱ عدد، بلغور گندم ۱ قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی متوسط ۱ عدد، روغن زیتون یا کنجد ۴ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و گلپر به مقدار لازم، دارچین، زعفران و زردچوبه از هر کدام نصف قاشق چای خوری، لیموترش تازه به مقدار دلخواه.

طرز تهیه

ابتدا عدس را بشویید و به همراه مقداری آب، بلغور گندم و پیاز خرد شده روی حرارت مناسب قرار دهید تا بجوشد. پس از یک جوش خوردن، شعله را کم کنید و اجازه دهید غذا با حرارت ملایم بپزد. سپس سیب زمینی را پوست بکنید و به صورت نگینی خرد کنید، گوجه فرنگی را هم پوست بکنید و رنده کنید. حال سیب زمینی را به همراه گوجه فرنگی، نمک، فلفل، دارچین، زعفران، زردچوبه و روغن به غذا بیفزاید، و بگذارید به آرامی جا بیفتد. غذا را در ظرف مناسبی بکشید و گلپر و لیمو ترش را به آن اضافه کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت سرد، خونساز و لینت دهنده طبع و رطوبت آن

کوفته

مواد لازم

لپه ۱ لیوان، برنج ۱/۵ لیوان، سبزی کوفته شامل نعنای، جعفری، ترخون، شوید، پیازچه و مرزه با هم ۱ کیلوگرم، آرد نخودچی ۵ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۱ عدد، گوجه فرنگی متوسط ۴ عدد، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم، زردچوبه، دارچین، زیره سیاه، هل سبز، زعفران و پودر از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

لپه را از شب قبل خیس کنید و بگذارید با کمی آب بپزد، طوری که آب آن کاملاً کشیده شود و سپس آن را چرخ کنید. برنج را جداگانه بپزید و به لپه چرخ شده اضافه کنید سپس سبزی کوفته را ریز خرد کنید و به همراه آرد نخودچی، نمک، فلفل و سایر ادویه‌ها به مایه کوفته اضافه کنید. سپس سبزی کوفته را ریز خرد کنید و به

همراه آردنخودچی، نمک، فلفل و سایر ادویه‌ها به مایه کوفته اضافه کنید و کاملاً ورز دهید تا آماده شود و قوام پیدا کند. حال از مایه مقداری بردارید و در دست به صورت کوفته (گرد) در آورید و در ظرف مناسبی بچینید برای تهیه سس کوفته، گوجه فرنگی‌ها را با ۱ لیوان آب در مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید و به همراه پیاز خرد شده، روغن و کمی ادویه در ظرف مناسبی بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا بپزد و کمی غلیظ شود. این سس را روی کوفته‌ها بریزید و غذا را روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود و کاملاً جا بیفتد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، بسیار مقوی و افزایش‌دهنده نیروی جنسی و شاد کننده، باز کننده مجاری تنفسی و پاکسازی کننده ریه

میرزا قاسمی

مواد لازم

بادمجان درشت ۱ کیلو، گوجه فرنگی ۱ کیلو، سیر متوسط ۴ الی ۶ حبه، روغن زیتون یا کنجد ۱ استکان، نمک به مقدار لازم، فلفل، زردچوبه، دارچین و زنجبیل از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

ابتدا بادمجان‌ها را بشویید و خشک کنید. سپس آن‌ها را سیخ کنید و روی آتش بگذارید تا خوب کبابی شوند. پس از خنک شدن، پوست آن‌ها را به طور کامل جدا کرده و له کنید. حال گوجه فرنگی‌ها را پوست بکنید و به صورت ریز خرد کنید و به همراه سیر رنده شده در یک ماهیتابه روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. سپس حرارت را ملایم کنید و بادمجان‌ها را ریز خرد کرده و به همراه نمک، فلفل و ادویه به گوجه فرنگی بیفزایید و خوب مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید تا غذا بپزد و آب

اضافی آن تبخیر شود. بعد از پختن، روغن را به غذا اضافه کنید. پس از چند دقیقه غذا آماده است.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، از بین برنده بوی بدن و عرق، تیز کننده ذهن و مفید جهت آرتروز، سیاتیک و رماتیسم.

خوراک سیب زمینی

مواد لازم

سیب زمینی متوسط ۵۰۰ گرم، مغز گردو ۱۰۰ گرم، پنیر لیقوان ۵۰ الی ۷۵ گرم، نعناع یا پونه کوهی ۲ قاشق مرباخوری، روغن زیتون ۵ تا ۷ قاشق غذاخوری، هل و دارچین سائیده از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی‌ها را بخارپز کنید، پوست آن‌ها را بکنید و به صورت درشت کنید. سپس روغن زیتون را به همراه مغز گردوی چرخ کرده به آن بیفزایید. پنیر را رنده کرده و روی گردو بریزید. در انتها پونه یا نعناع را به همراه هل و دارچین روی غذا بپاشید. این غذا بسیار سریع آماده می‌شود و هر چه سردتر شود خوشمزه تر است.

خواص درمانی

دارای طبع نزدیک به سردی، تقویت کننده معده و سریع الهضم، کمک به مشکلات ذهنی و آرامبخش، خواب آور و بر طرف کننده بوی بد دهان

دلمه فلفل و بادمجان و گوجه فرنگی

مواد لازم

بادمجان دلمه ای ۴ عدد، فلفل دلمه ای ۵ عدد، لپه ۱ لیوان، برنج ۲ لیوان، سبزی دلمه شامل تره، جعفری، شوید، نعناع، ترخون، مرزه و پیازچه پاک شده با هم ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط ۲ عدد، گوجه فرنگی ۷ عدد، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری، آب لیموترش تازه نصف استکان، نمک و فلفل به مقدار لازم، زردچوبه، دارچین، زیره سیاه، زعفران و هل سبز از هر کدام نصف قاشق چای خوری.

طرز تهیه

ابتدا لپه را که از شب قبل خیس داده اید، روی حرارت بگذارید تا بپزد، طوری که آب آن کاملاً کشیده شود. پس از خنک شدن، آن را چرخ کنید. برنج را هم بپزید و با لپه چرخ شده کاملاً مخلوط کنید. در ظرفی مناسب یک عدد پیاز را ریز خرد کنید و با سبزی دلمه خرد شده، مخلوط لپه و برنج، ۳ قاشق غذاخوری روغن، آب لیموترش تازه، نمک، فلفل و سایر ادویه ها مخلوط کنید. حال برای تهیه سس آن ۴ عدد گوجه فرنگی را به همراه ۱ لیوان آب در مخلوط کن کاملاً خرد کنید و در ظرف مناسبی بریزید و به همراه ۱ عدد پیاز خرد شده، نمک و فلفل و ۳ قاشق غذاخوری روغن و مقداری از همان ادویه مصرف شده در دلمه، روی حرارت بگذارید تا بپزد و جا بیفتد. ۵ قاشق غذاخوری از این سس را به مایه دلمه اضافه کنید و بقیه را کنار بگذارید حالا داخل فلفل ها و بادمجان ها و گوجه فرنگی ها را خالی کنید و آن ها را از مواد دلمه پر کنید. دلمه ها را در ظرفی مناسب بچینید و از سسی که کنار گذاشته اید روی آن ها بریزید و با حرارت ملایم طبخ کنید هنگام صرف غذا می توان به آن لیموترش تازه هم اضافه کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، قوت بخش و زیبا کننده رخسار و مفید جهت بیماری های پوستی و سرماخوردگی، خونساز و مولد منی، پاک کننده ریه و سینه از اخلاط مضر، ضد سرطان و بر طرف کننده مشکلات معده و کسلی و تنبلی.

دلمه کلم برگ

مواد لازم

مواد این غذا دقیقا مثل دلمه بادمجان و فلفل و گوجه فرنگی است، فقط ۱ عدد کلم برگ بزرگ نیز استفاده می شود.

طرز تهیه

در یک ظرف مقداری آب را جوش آورید و کلم را برگ برگ کنید و در آب جوش بریزید، به طوری که برگ های آن آسیب نبینند. بهتر است در آب جوشیده یک قاشق غذاخوری سرکه محلی بریزید تا کلم ها بعد از پختن لطیف شوند و حالت شکنندگی نداشته باشند. سپس برگ کلم ها را آبکش کنید و بگذارید خنک شوند. مایه دلمه را به روش قبل آماده کرده و مقداری از آن را درون برگ کلم بگذارید و در ظرف مناسبی روی هم بچینید و از سس آماده شده روی آن ها بریزید. برای اینکه دلمه ها ته نگیرند، چند برگ را ته ظرف قرار دهید و سپس دلمه ها را روی آن ها بچینید.

خواص درمانی

کلیه خواص مانند دلمه بادمجان و فلفل و گوجه فرنگی می باشد اما در این نوع دلمه هضم سریع تر انجام می شود و مناسب معده های ضعیف است و سنگینی گوش را درمان می کند

کباب بوقلمون

مواد لازم

بوقلمون خرد شده ۱ کیلوگرم، پیاز درشت ۱ عدد، آب لیمو ترش تازه ۲ قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، آب زعفران ۲ قاشق غذاخوری، نمک به مقدار لازم.

طرز تهیه

ابتدا بوقلمون را خوب بشوید و آن را خرد کنید و در صافی قرار دهید تا آب آن به طور کامل تخلیه شود. بعد از آن، بوقلمون آماده شده را در یک ظرف چینی بریزید و با نمک و پیاز و روغن و آب زعفران و لیموترش خوب مخلوط کرده و به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. آن گاه آن را به سیخ زده و روی اجاق قرار دهید تا کباب شود.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و فوق العاده مقوی است و برای افرادی که از طبع سرد برخوردارند بسیار مفید است.

کباب کوبیده ماهی و زعفران

مواد لازم

گوشت ماهی ۱۲۰۰ گرم، دنبه ۱۰۰ گرم، پیاز ۲۵۰ گرم، آب لیموترش تازه کمی، جعفری ۲ قاشق چای خوری، زعفران ساییده، نمک، فلفل و زنجبیل به میزان لازم.

طرز تهیه

گوشت ماهی بدون استخوان و دنبه را دو بار چرخ کنید. پیاز را خوب رنده کرده و با نمک، فلفل، زنجبیل و گوشت ماهی خوب مخلوط کنید و ورز دهید تا سفت شود. سپس مخلوط را در یخچال قرار دهید تا خنک شود. بعد گوشت را بیرون آورده و دوباره ورز دهید و سیخ بکشید. در پایان آن ها را کباب کرده و با جعفری تزیین کرده و میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبعی معتدل در سردی و تری، شیر افزا و مفید در بیماریهای ریوی، پاک کننده معده و تنظیم کننده حرارت کبدهای گرم و رطوبت دهنده و چاق کننده و استخوان ساز

خوراک تند میگو با زنجبیل و فلفل

مواد لازم

میگو ۳۰۰ گرم، سیر ۲ حبه، سس گوجه فرنگی سنتی ۲ قاشق غذاخوری، گوجه خرد شده ۱ فنجان، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، آب نصف فنجان، شکر سرخ کرده ۱ قاشق غذاخوری، خیار پوست نکنده (بدون تخم) ۱ عدد، دلمه خرد شده ۱ عدد، زنجبیل ۲ قاشق چای خوری.

طرز تهیه

میگو را پوست کنده و تمیز کنید. زنجبیل، شکر سرخ، گوجه خرد شده، سس و آب را در قابلمه ای ریخته و بجوشانید. سپس شعله زیر آن را کم کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بدون اینکه درب قابلمه را بگذارید، بجوشد. خیار را ریز کنید. روغن زیتون، میگو، خیار و فلفل دلمه ای را افزوده و هم بزنید تا میگو بپزد.

خواص درمانی

دارای طبعی بسیار گرم، افزایش دهنده نیروی جنسی و تقویت کننده عمومی بدن، انرژی زا، بهبود دهنده سینوزیت و دردهای مفصلی و پایین تنه بسیار مفید برای افراد سرد مزاج

پیتزای سنتی

مواد لازم

بادمجان متوسط ۳ عدد، هویج پخته و خرد شده نصف لیوان، گوجه فرنگی ۴ عدد، کدو سبز پخته و خرد شده نصف لیوان، گل کلم پخته و خرد شده یک لیوان سرخالی،

کلم برگ سفید خام خرد شده نصف لیوان، لوبیا سبز پخته و خرد شده الیوان، فلفل دلمه ای متوسط ۱ عدد، پیاز ۱ عدد، آب غوره یا آب لیموی تازه ۳ قاشق غذاخوری، روغن کنجد یا روغن زیتون ۸ الی ۹ قاشق غذاخوری، ادویه خورشی، زردچوبه و دارچین از هر کدام نصف قاشق چای خوری، پنیر لیقوان رنده شده ۱۰۰ گرم، خمیر نان سنگک ۱ عدد.

طرز تهیه

گوجه فرنگی ها را درون قابلمه روی حرارت بگذارید تا بپزد. ضمن پختن، نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، ادویه خورشی، دارچین و پودر آویشن شیرازی را به مخلوط اضافه کنید و در اواخر پخت هم ۲ قاشق غذاخوری روغن به همراه ۳ قاشق غذاخوری آب غوره و یا آب لیموترش تازه به آن بیفزایید و در قابلمه را بردارید تا مخلوط کاملاً غلیظ شود. بدین ترتیب سس گوجه فرنگی آماده می شود. بادمجان را روی شعله پخش کن اجاق کباب کرده و پوست بکنید و ساطوری کنید. سپس آن ها را به همراه ۲ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی آماده شده و نصف لیوان آب و ۲ قاشق غذاخوری روغن به مدت حدود ۱۵ جداگانه هر کدام را ریز خرد کنید و کنار بگذارید. کلم برگ سفید خام را هم ریز خرد کنید و به همراه فلفل دلمه ای خرد شده و کمی آب بپزید. در ضمن پختن، ۲ قاشق غذاخوری روغن را به همراه نمک و فلفل و یک قاشق چای خوری پودر آویشن شیرازی به مخلوط اضافه کنید و پخت را ادامه دهید تا آب آن کاملاً تمام شود. پنیر لیقوان را هم رنده کنید و کنار بگذارید. حال با چرب کردن و یا خیس کردن دست خود، خمیر نان سنگک را روی یک سینی چرب شده پهن کنید. دقت کنید که قطر خمیر زیاد نباشد. از سس گوجه فرنگی که قبلاً آماده کرده بودید، به مقدار لازم روی خمیر بریزید و آن را هم به طور یکنواخت در سرتاسر خمیر پخش کنید. سپس مخلوط بادمجان را روی آن بریزید و آن را هم به طور یکنواخت در سرتاسر خمیر پخش کنید. پس از آن، به ترتیب گل کلم، کدو سبز، لوبیا سبز و هویج

را روی مخلوط بادمجان پخش کنید و در آخر مخلوط کلم برگ سفید و پیاز و فلفل دلمه ای را اضافه کنید و کمی پودر آویشن روی آن بپاشید پیتزا را در فری که از قبل گرم کرده اید بگذارید تا به مدت ۱۵ دقیقه با دمای متوسط بپزد. سپس سینی را از فر بیرون آورید و پنیر لیقوان رنده شده را در سراسر پیتزا پخش کنید و مجدداً برای ۵ دقیقه دیگر آن را درون فر قرار دهید. پیتزای آماده شده را از فر خارج کنید و بگذارید کمی سرد شود. سپس آن را برش دهید و در دیس بچینید.

خواص درمانی

دارای طبع معتدل و رو به سردی، سریع الهضم و روشن کننده رخسار، ضد سردرد و خون ساز، شیرافزا و تنظیم کننده عادت ماهیانه، میکرب کش قوی و ادرار آور و همچنین پایین آورنده قند خون، این غذا سبک و همچنین پاک کننده خون می باشد.

انواع نوشیدنی گرم گیاهی و خواص آنها

در استفاده از خواص گیاهان به شکل نوشیدنی گرم دو شیوه وجود دارد که درجه خواص آنها متفاوت می شود نوع اول را دم کرده می گویند که باید از ۷ تا ۳۰ دقیقه با آب جوش در معرض حرارت غیرمستقیم دم بکشد و در این نوع درجه تاثیرگذاری گیاه در مدت بیشتری مشخص می شود و ماندگارتر است و نوع دوم روش جوشاندنی است که باید گیاه را همزمان با آب به درجه بالا رساند و جوشاند، که در این نوع خواص سریعتر عمل می کنند و اما ماندگاری کمتری نسبت به دم کردنی دارد و در این روش باید از ۷ تا ۱۲ دقیقه گیاه را جوشاند.

اسطوخودوس

۱ قاشق اسطوخودوس را با ۲ لیوان آب می توانید دم کنید و اگر از جوشانده آن استفاده می کنید می توانید از کمی نبات نیز استفاده کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک، افزایشده شیر افزا، تقویت کننده مغز و آرامبخش اعصاب، کاهش نفخ و گاز معده، فرح آور، مسهل بلغم و رفع انسداد عروق، ضد میگرن، شستشو دهنده کلیه ها و رفع بیماری های تنفسی.

افستین

می توانید ۲ تا ۴ گرم افستین خشک شده را به همراه ۲ عدد هل در ۲ تا ۴ لیوان آب بصورت دم کرده یا جوشانده استفاده کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک، کاهنده یبوست، بازکننده قاعدگی، روشن کننده پوست، درمان موخوره و رفع کچلی، رفع گرفتگی عروق، تسکین درد گوش، اشتهاآور قوی، ضدانگل و بواسیر و زخم مقعد. مضر در دوران بارداری و شیردهی.

آویشن

۱ قاشق آویشن را در ۲ لیوان آب می توان دم کرده یا جوشاند و پس از اضافه نمودن کمی عسل، از آن استفاده کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل و رو به گرمی، افزایشده فشار خون، شستشوی کلیه ها و ضد عفونی کننده بدن، ضد صفرا و بلغم، ضد سرفه و آسم، اشتهاآور، برطرف کننده غلظت خون، تسکین دردهای عادت ماهیانه، درمان گل مژه، درمان روماتیسم، سرماخوردگی و بیماری های سرد.

بابونه

۱ قاشق بابونه در ۲ لیوان آب به همراه کمی بهار نارنج را می توان دم کرد و یا جوشاند و پس از اضافه نمودن عسل یا نبات میل کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک: تقویت و تسکین درد معده و روده، آرامبخش، ضد تب و تعرق، ضدانگل و یبوست، اشتهاآور، ضد بلغم و صفرا، شستشودهنده کلیه ها، رفع چروک دور چشم، مفید جهت آرتروز، روماتیسم، گرفتگی عروق و سردی بدن، رفع ناراحتی های عادت ماهیانه و یائسگی، شفاف کننده موی سر.

بادرنجبویه و زیرفون

۱ قاشق بادرنبویه به اضافه ۱ قاشق زیرفون در ۲ لیوان آب را به همراه کمی نبات یا عسل می توان میل کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، افزایش دهنده فشارخون، خون ساز، آرامبخش قوی، خواب آور، نشاط آور، برطرف کننده بوی بد دهان، رفع سرماخوردگی، تشنج، کاهش غلظت خون، ضد روماتیسم و آرتروز و نقرس.

پونه کوهی

۱ قاشق پونه را در ۲ لیوان آب می توان جوشاند یا دم کرد و با اضافه کردن عسل یا نبات استفاده کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، ضد اسهال و استفراغ، رفع ناراحتی های گوارشی، خوشبوکننده دهان، آرام کننده روده ها، رفع ناراحتی های ریوی و تنگی نفس، ضد ناراحتی های کیسه صفرا، خستگی و گرفتگی بینی.

دارچین

چوب دارچین خرد شده ۱ قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب به همراه کمی عسل مصرف شود.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک، محرک اعصاب، شستشو دهنده کلیه ها، مفرح، تقویت قوه باه، رفع دردهای رطوبتی بدن و اشتها آور، بازکننده رگ ها، خون ساز، دیابت و سردی بدن.

رازیانه

می‌توان ۵ گرم دانه رازیانه را به همراه ۱ عدد هل یا تنها در ۲ لیوان آب مصرف کرد.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک، شیرافزا، افزایشده اشتها، تقویت کننده بدن، ضد دل درد، مدر، رقیق کننده خون، تسکین دردهای مفاصل، درمان تاخیر زمان قاعدگی، لاغر کننده و مفید جهت تمام بیماری‌های خانم‌ها.

زعفران

زعفران ساییده شده ۱ قاشق مرباخوری در ۲ لیوان آب به همراه کمی عسل یا تنها مصرف کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، مفرح، مقوی قلب، محرک مغز، نشاط آور، تقویت دندان‌ها، خلط آور، کاهش درد قاعدگی، ضدافسردگی، کاهش فشار خون، ضدآسم، رفع بی خوابی.

زنجفیل

ریشه تازه زنجفیل را به اندازه ۳ سانتی متر به همراه عسل استفاده کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم و خشک، محرک قوه پا، افزایش فشار خون، تقویت حافظه، ضدبلغم و صفرا، خون ساز، ضد درد مفاصل، پاکسازی کننده معده، تنظیم ادرار، رفع دردهای قاعدگی.

زیره سیاه

۱ قاشق زیره سیاه در ۲ لیوان آب به همراه مقداری نبات یا تنها میل گردد.

خواص درمانی

طبیعت گرم، بالا برنده فشارخون، سوزاندن چربی اضافی بدن، تصفیه خون، مقوی قلب و عروق، ازدیاد شیر زنان شیرده، مقوی معده، برطرف کننده ناراحتی های روده، اشتها آور.

دَم کرده لیمو ترش و گل گاوزبان

گل گاوزبان ۳ قاشق غذاخوری به همراه ۲ عدد لیمو عمانی سوراخ شده.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در گرمی و تنظیم کننده فشارخون، رفع ناراحتی پروستات، آرامبخش قوی، تسکین رماتیسم و اشتها آور.

گل میخک

۱ قاشق پودر خشک شده گل میخک را در ۲ لیوان آب جوشانده و یا دَم کنید و به همراه عسل میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، تقویت کننده مغز، کبد، کبد و نیروی جنسی، ضدسرطان و سردرد، رفع تنگی تنفسی، برطرف کننده بیماری وسواس و دندان درد و درد گوش، برطرف کننده سکسکه، درمان تکرر ادرار.

نعناء خشک

۱ قاشق غذا خوردن پودر نعناء خشک را در ۲ لیوان آب جوشانده و با عسل یا نبات میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت معتدل در گرمی، محرک، دستگاه گوارش و رفع سوءهاضمه، اسهال و استفراغ، ضدنفخ، کاهش دهنده رشد موهای زائد، میکروب کش و ضدسرفه، آسم و تنگی تنفسی. موثر در درمان بیماری‌های روده و موثر در درمان بیماری‌های پوستی

دم کرده بهار نارنج

۱ قاشق بهار نارنج را در ۲ لیوان آب دم کرده. و به همراه کمی عسل یا نبات میل کنید.

خواص درمانی

دارای طبیعت گرم، تقویت کننده قلب و ارواح و قوای بدن، مفرح و آرامبخش اعصاب، اشتها آور، رفع گرفتگی عروق، بازکننده فکر.

حکایتی بود از علما در بحث طب که خلاصه شد و اما ادامه داستان اینگونه است که در آخر
 پی بردند که قدرت خداوند برابر نسخه هاشان لایتنایست و آنان پیچند و راز سلامتی را به
 کمانم چنین دانسته اند که چنانچه هرکاری را برای رضای اله انجام دهید حفظ خواهی شد از
 هرگزند و بلا

و

خداوندتان نگاهدارندتان باشد

منابع

قانون در طب، مخزن الادویه، قانونچه فی الطب، تغذیه در طب ایرانی اسلامی، آشپزی بهارک و برداشت هایی از کتب و سخنرانی های استاد حسین خیراندیش، دکتر غلامرضا کردافشاری، آقای اباذر کریمی طالقانی و جمعی از دیگر اساتید.