



عنوان دوره آموزشی :

تغذیه با رویکرد طب سنتی

تابستان ۱۳۹۹



گروه‌های هدف:

کارشناس تغذیه و رژیم غذایی

اهداف آموزشی

هدف کلی: افزایش دانش و آگاهی پرسنل در مورد تغذیه با رویکرد طب سنتی

روش و نحوه اجرای آموزش

با توجه به اینکه هدف این مجموعه آموزشی افزایش دانش و آگاهی در تغذیه با رویکرد طب سنتی می‌باشد بنابراین با توجه به وضعیت پیش آمده در رابطه با کووید ۱۹ جهت ارائه بهتر مطالب به روش غیرحضوری و در قالب کتاب‌خوانی انجام می‌گیرد.

مدت دوره آموزشی: ۸ ساعت

ارزشیابی

در پایان دوره بمنظور ارزیابی میزان حصول موفقیت و دستیابی به اهداف آموزشی و بررسی آگاهی، نگرش و

عملکرد آموزش گیرندگان و بهبود مستمر فرایند، یک ارزشیابی از شرکت‌کنندگان به صورت تست‌های چهار

گزینه‌ای بعمل خواهد آمد.

تاریخچه طب سنتی

بر اساس شواهد تاریخی، ایران منشأ طب در جهان بوده است. البته دیرینگی و آغاز پزشکی را در هیچ کشوری به درستی نمی‌توان یافت زیرا بشر از ابتدای خلقت به درد و جراحی مبتلا گشته و در پی چاره‌جویی و درمان برآمده است. ولی به طور مکتوب نخستین فردی که به عنوان پزشک معرفی شده، حدود ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح شخصی به نام تریتا در ایران بوده که توسط اهورا مزدا به زرتشت معرفی شده است.

مکتب مزدیسنا :

بیش از ۶۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، مکتب مزدیسنا توسط زرتشت در شمال غربی ایران بنا نهاده شد. پایه این مکتب بر اساس بهی بخشی بود. برای اولین بار واژه درمان و پزشکی در این مکتب جاری شد و مقام پزشک پراج گردید. در این مکتب علاوه بر درمان بر بهداشت نیز تاکید شده و پاکی چهار عنصر هوا، خاک، آب و آتش از دستوره‌های مهم این مکتب بوده است

کوروش (۵۵۰ سال قبل از میلاد) از قوانین پزشکی و بهداشتی آگاه بوده و پرستاری بیماران خانواده شاهی را خود به عهده می‌گرفته و همواره تاکید داشته که "با تعدیل خوراک، ورزش و سکونت در آب و هوای مساعد باید تندرستی را حفظ کرد".

انتقال طب به یونان: با ظهور بقراط در یونان که هم‌زمان با اردشیر اول (۴۶۰ قبل از میلاد) بود، به تدریج قطب پزشکی به سمت یونان متمایل شد و با حمله اسکندر به ایران کتب با ارزش پزشکی پس از مشاوره اسکندر با ارسطو به یونان فرستاده و ترجمه شد و مابقی کتب به آتش کشیده شد.

بنابراین به گواه پژوهشگران غربی طب در آغاز از ایران به یونان منتقل شده است و تلاش‌های بقراط در جمع‌آوری این مجموعه دانش در زمان خود باعث شد عنوان «پدر دانش پزشکی» به وی اطلاق شود؛ اما به جهت شناخته شده بودن بقراط و پزشکان پس از وی و مکتوبات آنان، به رغم خاستگاه غیر قابل انکار ایران در عرصه پزشکی، واژه «طب یونانی» بیش از همه در دنیا شناخته شده است. با وجود این، جهش

بی نظیر این دانش توسط پزشکان شهیر این مرز و بوم از جمله ابن سینا، محمد بن زکریای رازی و علی ابن ربّن طبری باعث شد تا نام این دانش همواره با نام ایران اسلامی عجین باشد.

انتقال مجدد طب به ایران :

در سال‌های ۱۴۱ تا ۱۷۱ میلادی، به فرمان شاهپور اول ساسانی، دانشگاه جندی شاپور در جنوب شرقی دزفول و شمال غربی شوشتر بنا شد. فعالیت رسمی و مهم این مرکز در سال‌های ۳۱۰ تا ۳۷۰ میلادی یعنی زمان شاهپور دوم آغاز شد که در کنار علوم دیگر، عمده فعالیت آن پزشکی بود که تا ۶۰۰ سال مهم‌ترین کانون پزشکی خاورمیانه بود. بعد از فتح ایران توسط مسلمانان، مرکز علوم پزشکی به بغداد منتقل گشت و دانشمندان ایرانی مسلمان طب را احیا و تکمیل نمودند. در قرن‌های ۱۳ و ۱۴ میلادی در جریان جنگ‌های صلیبی طب از ایران به اروپا منتقل شد. در طی این سال‌ها (قرن‌ها) طب ایرانی در مراکز علمی و دانشگاهی غرب تدریس می‌شد به طوری که بیش از ۵۰۰ سال کتاب قانون ابن سینا مرجع آموزش پزشکی بوده است.

تعریف طب سنتی ایران :

طب مکمل **Complementary and Alternative Medicine** : طبق تعریف سازمان بهداشت

جهانی، به مجموعه‌ای از روش‌های تشخیصی و درمانی گفته می‌شود که با تفکر حاکم بر سیستم‌های بهداشتی رایج تفاوت کلی دارد. اغلب این روش‌ها تاریخچه بسیار طولانی و حتی چند هزار ساله دارند که نیاکان انسان‌ها بر اساس دریافت‌ها، باورها و تجربیات هر فرهنگی به آن دست یافته‌اند. علل گرایش به طب‌های مکمل را می‌توان در کل نگری - توجه به روش زندگی - معنویت - درمان ریشه‌ای بیماری - عوارض درمان‌های رایج - هزینه و دسترسی - رابطه متقابل پزشک و بیمار، جستجو کرد.

بیش از ده‌ها نوع مکتب درمانی به عنوان طب مکمل در کشورهای مختلف جهان شناخته شده است از جمله طب سوزنی، هامیوپاتی، آیورودا، رایحه درمانی و ... که از معروف‌ترین و مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به طب سنتی ایرانی (مبتنی بر مزاج شناسی) اشاره نمود.

تعریف طب :

از دیدگاه ابن سینا طب علمی است که احوال بدن انسان را تشخیص می دهد و سعی دارد صحت و سلامتی موجود را حفظ کند و در صورت از دست رفتن سلامتی، آن را به بدن برگرداند. در کتاب هدایة المتعلمین طب این گونه تعریف شده است: بچشکی (پزشکی) پیشه‌ای است که تندرستی آدمیان را نگه دارد و چون رفته باشد باز آرد از روی علم و عمل. نکته مهم در این تعریف‌ها این است که هدف پزشکی و وظیفه پزشک را حفظ تندرستی (پیشگیری) دانسته و درمان را در اولویت بعدی قرار داده است. در گذشته مجموع علوم و دانسته‌های زمان را حکمت می گفتند کسی را که به همه این علوم احاطه داشت حکیم می نامیدند.

دانش پزشکی به دو بخش تقسیم می شود: طب نظری و طب عملی

طب نظری: دانشی است که چگونگی عملکرد طبیعی و تغییرات بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن را که منجر به سلامتی یا بیماری می شوند را بررسی می کند و پزشک را در نهایت به تشخیص می رساند. طب نظری شامل سه بخش است:

امور طبیعی: (فیزیولوژی امروزی)

اسباب و علل: (اتیولوژی و فیزیوپاتولوژی)

دلایل و علائم: (نشانه شناسی یا سیمیولوژی) مانند نشانه‌های مزاجی، نبض و ادرار شناسی

طب عملی: شامل علم و عمل به روش‌هایی است که برای حفظ سلامتی یا باز گرداندن سلامتی بکار می روند که خود شامل سه بخش است:

الف: تدابیر حفظ سلامتی (اصول حفظ الصحة یا اصلاح سبک زندگی):

۱- تغذیه (خوردن و آشامیدن)

۲- تدابیر هوا

۳- حرکت وسکون (ورزش)

۴- تدابیر خواب و بیداری

۵- اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی)

۶- احتباس و استفراغ

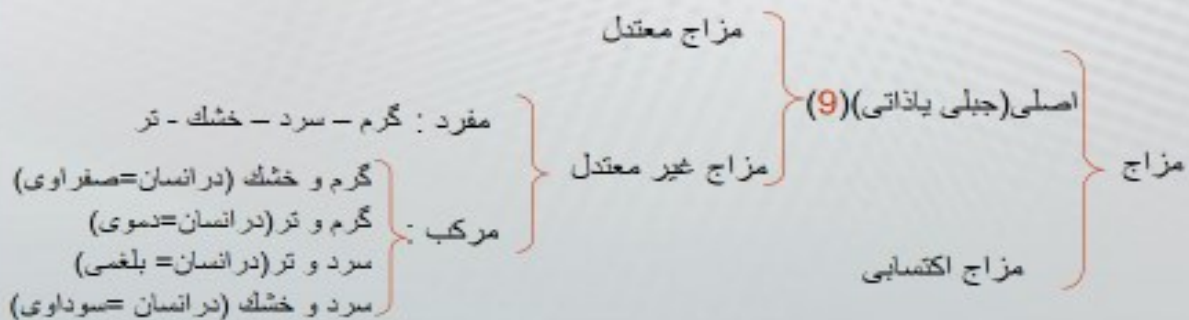
ب: دارو درمانی: که شامل استفاده از عوامل گیاهی و حیوانی و معدنی است.

ج: اعمال یداوی: مانند ماساژ و حجامت و سایر اعمال فیزیکی

مزاج ها (امزجه)

• **مزاج** در لغت به معنی درهم آمیختن است و در طب سنتی مفهوم کیفیت یکسان و جدیدی است که در نتیجه **ی درهم آمیختن ارکان** با یکدیگر و فعل و انفعال آنها به وجود می آید

تفاوت در اجسام ← اختلاف نوع و مقدار عناصر چهارگانه



غلبه صفر ا

زردی چشم
درشتی زبان
تلخی زبان
خشکی دهلیز بینی
حالت تهوع
التهاب فم معده
دیدن اشیا زرد در خواب
جوش سر سفید در بدن
اشتهای کم
خارش بدن

غلبه سودا

تیرگی رنگ
کثرت لکه های تیره در پوست
زخم های مقاوم
اشتهای کاذب (سیری زودرس)
بی اشتها بی
سوزش معده
درد زیر طحال
وسواس فکری
خواب هولناک و اشیا سیاه
کاهش میل جنسی

غلبه بلغم

ثرمی ملمس
آروغ ترش
کسالت
کند ذهنی
نیض کند و نرم
دیدن برف و آب در خواب
کم حواسی
درد معده
ترشح بینی
سفیدی ادرار

غلبه دم

میل به تناول شیرینی یا گرمی
سرخي چشم، بدن و زبان
شیرینی دهان
جوش سرخ
دمل پوستی
خونریزی لثه و یا مقعد
گرانی اصل چشم، سر و شقیقه
کندی ذهن و خون
کسالت در اوقات شبانه روز
برجستگی عروق و پری نیض

ساختار روانی طبایع گرم

قدرت بالای بدنی، افزایش کارکرد اعضای مختلف به علت گرما
دموی، آرام، خوش خلق، مصمعی، شجاع، جسور، پیشرو و رهبر، بی خیال، سرزنده و اغلب بی حساب و کتاب صبور اما غیر قابل کنترل در هنگام عصبانیت
صفاوی، حافظه و قدرت یادگیری بالا، بسیار پر جنب و جوش، باهوش، فعال، روابط اجتماعی قوی، زود خشم و بی قرار و عجول، پشیمانی پس از خشمگین شدن
غلبه سرد و تر
سیلان آب دهن و بینی، سو، هضم، کثرت خواب، تورم
پلک، لیشت شکم، اذیت از تناول رطب
غلبه سرد و خشک
لاغری، خشکی، اذیت از خشکی، بی خوابی، سو حال در پاییز



ساختار روانی طبایع سرد

قدرت کم بدنی، کاهش کارکرد اعضای مختلف به علت سرما
بلغمی، آرام و تسلیم پذیر و مسالمت جو، دور اندیش و با احتیاط، بدون شجاعت، روابط اجتماعی ضعیف، حافظه و قدرت تمرکز ضعیف، صبور، دیر خشم، کم انرژی
سوداوی، کم معاشرت، طبع مقررات فنی دقیق، حسابگر، دور اندیش، اغلب سمج، مستعد افکار و خیالات و ظن و گمان، حافظه معمولی، کینه ای، اسرار در انجام کارها، تکیه بر جنبه عقلانی امور
غلبه سرد و تر
سفیدی قاروره، کثرت نزلات، ردانت حال در سرما، سستی، سفیدی رنگ، سردی ملمس، ضعف هضم، قلت عطش
غلبه گرم و خشک
سرخي با زردی صورت، تشنگی، آزار از گرما، رنگینی قاروره، گرمی ملمس، سرعت و توازن نیض، بی قراری در گرما



غلبه طبع
بلغم



غلبه طبع
دم



غلبه طبع
صفر ا



غلبه طبع
سودا

رنگ زبان شما در مورد
طبایع شما چه میگوید؟



طبع
متعادل

انواع غذای انسان از دیدگاه طب سنتی:

غذای پنداری و رفتاری:

ذهن انسان کلید سلامت اوست. آگاهی از خبر خوش گرمی بخش و خوب و آگاهی از یک خبر اندوهناک عامل سردی و سستی یا خشم و غضب و برافروختگی و گرمی خطرناک هست. بخل و ترس که رفتارهای سرد هستند، شجاعت و سخاوت رفتارهای گرمی بخش.

غذای بویایی:

بوهای لطیف، سوزاننده، شیرین و اکثر بوهای طبیعی مثل بوی گل و سبزه و چمن گرم و فرح بخش بوده و بوهای زباله و تعفن، کپک، بوی کافور و بوهای شیمیایی، طبع سردی دارند.

غذاهای دیداری:

مشاهده مناظر زیبا مثل طبیعت و آسمان و گل و چمن گرم و فرح بخش و مناظر صنعتی و مرده و... سردی بخش و مخرب هستند. آبی و سبز، رنگهای متعادل، زرد و قرمز، رنگهای گرم و سفید و سیاه، رنگهای سرد هستند

غذاهای شنیداری:

صداهای موجود در طبیعت مثل صدای آب، باد، باران، پرندگان و حیوانات گرم هستند و صداهای مصنوعی و صنعتی مانند صدای ماشین، موتور، کارخانه ها و... سرد هستند. موسیقی های جاز گرم اول و سرد آخر هستند کلمات محبت آمیز و امید آفرین، انسان را گرم و فحش ها و ناسزاها، او را به سردی می کشانند.

غذای انسی:

مهر ورزی و عشق ورزی به خالق و مخلوق و دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از عوامل سلامتی است. مکانهای مقدس و متبرک بعلت تراکم انرژیهای مثبت موجب تحول روحی مثبت و آرامش می گردند

غذای جنسی:

ارضاء صحیح تمایلات جنسی یکی از عوامل بسیار مهم در سلامت جسم و روان انسان است و آموزش لازم در این خصوص بسیار ضروری است.

غذای جذبی و پوستی :

مانند روغن مالی موضعی و ماساژ باروغن . پشم، با تماس با پوست انسان، طبع او را گرم می کند و پنبه، خنک.

غذای معدی:

مزه های گرم، به ترتیب عبارتند از تند، تلخی، شوری و شیرینی که این مزه آخر به تعادل بسیار نزدیک است. ترتیب مزه های سرد نیز گس، قابض، ترش و بیمزه است. چربی مزه ای متعادل است.

چه زمان نیازه درمان و اصلاح مزاج وجود دارد؟

زمانی که نسبت اخلاط از حالت مناسب فرد خارج و فرد دچار سوء مزاج شده باشد و علائم سوء مزاج ظاهر شده باشد.

غلبه خلط دم = سوء مزاج گرم و تر (دموی)

غلبه صفرا = سوء مزاج گرم و خشک (صفراوی)

غلبه بلغم = سوء مزاج سرد و تر (بلغمی)

غلبه سودا = سوء مزاج سرد و خشک (سوداوی)

نکته : ممکن است فرد با مزاج پایه X دچار سوء مزاج Y شود مثلاً غلبه خلط بلغم در فرد صفراوی که موجب چاقی پایین تنه می شود یا یک فرد هم زمان دچار چند نوع سوء مزاج شود.

اصطلاحات مربوط به غذا :

غذای مطلق = ماده خوراکی که فقط خاصیت غذایی دارد یعنی وقتی وارد بدن می شود تبدیل به خلط شده و جزء بدن می شود اما مزاج بدن را تغییر نمی دهد مانند: نان گندم، برنج طبیعی، گوشت گوسفند،

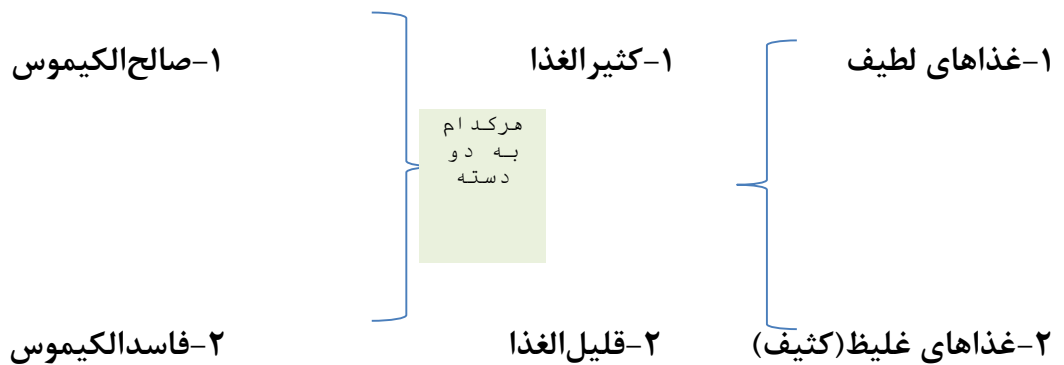
تخم مرغ عسلی

غذای دارویی = بیشتر خاصیت غذایی و کمتر خاصیت دوائی دارد یعنی وقتی وارد بدن می شود به خلط تبدیل شده و جزء بدن می شود و هم خود تغییر کرده هم مزاج بدن را تغییر می دهد مانند: خیار، کاهو، هندوانه، خربزه، آش جوء، ماءالشعیر

دوای غذایی = خاصیت دوائی آن بیشتر از خاصیت غذایی آن است یعنی وقتی وارد بدن می شود به مقدار کمی خلط تولید کرده و جزء بدن می شود ولی مزاج بدن را به مزاج خود تغییر می دهد مانند: سیر، پیاز، خرما، انجیر، نعنای تره

دوای مطلق = خوراکی است که فقط خاصیت دوائی دارد یعنی وقتی وارد بدن می شود جزء بدن نمی شود ولی مزاج بدن را به مزاج خود تغییر می دهد مانند: ادویه جات تند، فلفل، زنجبیل

در یک دسته بندی کلی غذاها بصورت زیر تقسیم بندی می شوند:



غذای لطیف = هضم آن آسان است و خون رقیق و خوب تولید می کند مانند: گوشت بره، زرده تخم مرغ

عسلی، سوپ سبزیجات، جوجه مرغ، کبک، بادرچین، نان گندم، عسل، کاهو، سیب، عسل شیرین

غذای غلیظ (کثیف) = هضم آن دشوار بوده و خون غلیظ تولید می کند و مواد زایدی که از آن تولید می شود

می توانند تجمع یافته و موجب انسداد عروقی و کبدی شوند. مانند: گوشت گاو، گوشت شتر مرغ، سوسیس،

کالباس، گوشت های فریزری، تخم مرغ سفت پخته، بادمجان، سس مایونز، سالاد الویه، غذاهای سرخ کرده

مثل، کوکوکتلت، ماکارونی، پنیر پیتزا، کلم خام، قارچ

نکته: غذاهای لطیف برای کسانی که کارفیزیکی کم دارند: زنان باردار، افرادی که تازه از بیماری بهبودی یافته‌اند مفید هستند. درحالی که ورزشکاران، کارگران و افرادی که کارفیزیکی سخت دارند بایستی غذاهای غلیظ بیشتری مصرف نمایند تا دچار ضعف نشوند.

کثیرالغذا = اخلاط صالح وقوا وانرژی زیادی در بدن تولید می‌کنند مانند: آبگوشت، نان، حبوبات

قلیل‌الغذا = اخلاط صالح وقوا وانرژی کمتری در بدن تولید می‌کنند مانند: اکثر میوه‌ها و سبزیجات

متوسط‌الغذا = بین کثیره‌الغذا و قلیل‌الغذا است.

صالح‌الکیموس = غذایی که کیموس (غلیظ) خوب تولید می‌کند

فاسد‌الکیموس = غذایی که کیموس (غلیظ) بد تولید می‌کند (اخلاط نامناسب و غیرطبیعی)

مصلحات = مصلحات موادی هستند که همراه غذا مصرف می‌شوند، هضم و جذب آن را راحت تر کرده و به

مقصد می‌رسانند، ضررهای احتمالی آن را کاهش می‌دهند، مزاج غذا را تعدیل کرده و مانع تغییر مزاج

توسط آن می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود هر غذایی را با مصلح آن مصرف نمایید مثلاً: برنج با زعفران یا

زیره یا بصورت شویدپلو

نکته: مصلح یک غذا می‌تواند در افراد با مزاج های مختلف متفاوت باشد یا ممکن است مصلح یک غذا

طبعی مشابه خود غذا داشته باشد (هر دو گرم باشند)

نکات ضروری در غذا خوردن:

۱- رعایت اصول مربوط به خصوصیات غذایی

۲- قسمت اعظم غذای مصرفی در هر وعده غذایی غذای مطلق باشد مثلاً خوردن خیار زیاد موجب ایجاد

رقت و فساد سایر غذاها در معده می‌شود یا خوردن سیر زیاد موجب ایجاد خلط نامناسب می‌گردد.

۳- رعایت اعتدال (خودداری از پر خوری): معده برای هضم کامل غذا نیاز به فضا دارد و غذا وقتی متخلخل

می‌شود انبساط می‌یابد، لذا باید $\frac{1}{3}$ فضای معده خالی بماند. پس تا زمانی که هنوز مقداری اشتها وجود

دارد باید از غذا خوردن دست کشید در این حالت هم پس از چند دقیقه پیام سیری از معده به مغز ارسال و حس گرسنگی از بین خواهد رفت.

۴- سکون و آرامش بعد از غذا = انجام فعالیت های سنگین با معده پر موجب می شود خون از معده به سمت عضلات رفته و هضم مختل می شود و بهتر است به ورزش کردن ۲ ساعت فاصله دهیم. همچنین خوابیدن و دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا نیز مضر است. بهتر است بعد از غذا چند دقیقه پیاده روی آرام داشته باشیم.

۵- تعداد و زمان مناسب مصرف وعده های غذایی مهم هستند:

صبحانه = بهتر است کامل خورده شود (زمان مناسب: در زمستان در طلوع آفتاب و در تابستان ۲ ساعت بعد از طلوع آفتاب)

ناهار = حتی الامکان سبک باشد یا حذف شود (زمان مناسب: ساعت ۲ الی ۱۴)

شام = کامل خورده شود (زمان مناسب: حداقل ۳-۴ ساعت قبل از خواب)

میان وعده = بهتر است میوه جات، سالاد، ماست، شیر، آجیل و... باشد.

۶- دمای مناسب غذا: در زمستان بهتر است غذا گرم و در تابستان ولرم تا سرد مصرف شود، مصرف غذای داغ یا خیلی سرد در هیچ فصلی توصیه نمی شود، غذای داغ موجب آسیب جدار مری، سستی معده و خرابی هضم می گردد و سررا سنگین کرده آن را از بخار پرمی کند و غذای سرد حرارت معده را فرو نشانده و موجب می شود غذا با هضم ناقص از معده رد شود.

۷- در مواقع بیماری های حاد مثل سرما خوردگی بهتر است از خوردن غذاهای غلیظ و سنگین پرهیز نموده و بیشتر از غذاهای لطیف استفاده شود ولی در مواقع طب استفاده از غذاهای لطیف توصیه نمی شود چون حرارت بالای معده آن را می سوزاند، گاهی افراد برای کاهش وزن اقدام به کاهش حجم غذا و استفاده از غذاهای خیلی لطیف رومی آورند که موجب افزایش سردی و رطوبت بدن و چاقی می گردد.

۸- در صورت نیاز به تغییر عادت غذایی غلط باید این کار بتدریج باشد.

۹- غذا بایستی متناسب با مزاج و شرایط سنی و سایر شرایط افراد باشد: غذای پیران باید بیشتر آبکی باشد مثل انواع آش‌ها و سوپ‌ها زیرا سن پیری، سن غلبه خشکی بر بدن است. افراد کم فعالیت بایستی کمتر از غذاهای سنگین مثل گوشت استفاده کنند چون موجب ایجاد خلط بد و گرفتگی کبدی و عروقی می‌گردد، یا اینکه غذاهای مدر حیض بایستی در زنان باردار خیلی کم مصرف شوند چون احتمال سقط جنین دارد، شامل: باقالی، فلفل، تره، دارچین، سیر، رازیانه، زعفران، سیاهدانه، زرشک، کنجد، نخود، بابونه، بومادران، پونه، بابا آدم، سنا، نجبیل، آلوئه ورا (صبر زرد)، فلوس، تخم کرفس

۱۰- زمانی که غذای قبلی از معده عبور نکرده باید از خوردن هرگونه غذای دیگر (غذا و میوه و...) پرهیز شود، زیرا موجب عدم هضم و فساد هر دو می‌شود.

۱۱- استفاده از مصلحات مناسب در کنار غذاها

۱۲- بهتر است محصولات هر فصلی در همان فصل خورده شود. در تابستان بیشتر سردتر، در زمستان بیشتر غذاهای گرم، در پاییز و بهار معتدل توصیه می‌گردد. مثلاً: گاهو و خیار و گوجه در تابستان مفید و در زمستان موجب افزایش سردی و تری و بیماری‌های مفصلی می‌گردد.

۱۳- محصولات هر منطقه جغرافیایی برای ساکنین آن منطقه مناسب تر است.

۱۴- بهتر است به جای چای سیاه گاهی هم از دم نوش‌های متنوع استفاده شود: به لیمو، زعفران، پونه، آلبالو، اسطوخودوس، گزنه، نعناع، گل گاوزبان + سنبل‌الطیب، بهار نارنج و..

۱۵- آشپزخانه بمعنی محل طبخ آش امروزه به پلوپزخانه تبدیل شده سعی کنیم از غذاهای آبکی بیشتر استفاده کنیم.

۱۶- توجه داشته باشیم که طبع اکثر سالادها سردتر و طبع مخلوط سبزیجات گرم است، لذا استفاده از سبزیجات به جای سالاد برای خیلی از افراد بهتر است.

۱۷- از مصرف چای بلافاصله بعد از غذا خودداری می‌شود (تانه موجود در چای در دمنوش‌های دیگر هم به مقدار کم وجود دارد) تانه موجب کاهش جذب آهن منابع گیاهی می‌گردد ولی تأثیر آن در جذب آهن گوشت ناچیز است.

۱۸- غذا متناسب با حال معده باشد مثلاً اگر معده بلغمی باشد باید معده را اصلاح نمود و بایستی از مصرف غذاهای سنگین خودداری کرد. یا اگر معده دارای غلبه خلط صغرا باشد باید از مصرف ادویه‌جات تند، سیر، پیاز، شیرینی‌جات پرهیز نمود.

۱۹- غذا و جماع: جماع با معده پربه ویژه در افرادی که معده ضعیف دارند مانند ورزش بعد از غذا موجب تضعیف و فساد هضم می‌گردد.

۲۰- حمام و غذا: حمام رفتن با معده پر موجب می‌شود غذا بصورت هضم نشده در بدن منتشر شده و تولید سده نماید و حمام رفتن قبل از غذا موجب دفع فضولات هضم سوم از اعضا و خالی شدن باد معده و روده شده و بدن را برای قبول غذاهای تازه مهیا می‌کند.

نکته: بهترین نان از دیدگاه طب سنتی، نان سنگک برشته سوخته نشده است، بهترین روغن هم روغن حیوانی، دنبه، کنجد و زیتون است.

ظروف پخت مناسب: پیرکس، سنگی، مسی قلع اندود شده، چدنی، آهنی، چینی و سفالی. هر چه پخت به آرامی انجام گیرد بهتر است.

اساس طبقه‌بندی غذاهای سرد و گرم در طب سنتی، بر اساس تأثیر هر ماده غذایی در بدن است در واقع صفت گرمی و سردی که به غذاها داده می‌شود، بر اساس غلبه این صفات بر طبع فرد است، به طوری که فرد سرد مزاج با مصرف غذاهای طبع سرد دچار خواب‌آلودگی، تکرر ادرار و افزایش آب دهان می‌شود، ولی مصرف همین غذا در فرد گرم مزاج، باعث متعادل شدن وی می‌شود.

اهمیت موضوع گرمی و سردی به قدری است که اطباء قدیم، سلامتی بدن را در گرو مزاج متعادل می دانند و به هم خوردن این توازن را بیماری را محسوب می کنند. در تقسیم بندی کلی، اغلب میوه ها و سبزی ها در طبع سرد بوده و غذاهای با منشأ حیوانی طبع گرم تری دارند

مصرف بیش از حد غذاهای گرم یا سرد

غذاهای گرم باعث بهبود جریان خون و نگهداری گرمای بدن می شوند. از نشانه های مصرف بیش از حد غذاهای گرم می توان به جوش، تب، یبوست، بوی تند ادرار، بالا رفتن فشارخون، عطش زیاد، افسردگی، سردرد، بی قراری و آشفتگی و سرگیجه اشاره نمود.

در مقابل، غذاهای سرد باعث تعدیل این علائم می شوند، ولی مصرف زیاد غذاهای سرد باعث آرتрит، روماتیسم، دست و پای سرد، تکرر ادرار، ترشح زیاد بزاق، دل درد، نفخ شکم، اسهال، اضطراب، گرفتگی عضله، خستگی و درد ماهیچه می شود.

بر اساس طب سنتی ایران هر فرد حالت و طبیعت مزاج بدن خود را نسبت به غذاهای سرد و گرم باید تشخیص دهد و در مصرف آن ها رعایت اعتدال را بنماید تا دچار عوارض نشود. اما آیا میدانید لیست غذاهای سرد و گرم کدامند؟

مواد غذایی باطبع گرم

گوشت های گرم مانند: گوشت گوسفندی، گوشت شتر، گوشت بوقلمون، قیمة، میگو، گوشت آهو، گوشت گنجشک، گوشت بلدرچین، گوشت خروس، گوشت کبوتر، گوشت ماهی شور، کله، جگر، گوشت اردک،

غذاهای گرم مانند: آبگوشت زیره (آبگوشت + لیمو عمانی + آلو + زیره فراوان که گرم و مقوی و مسهل بلغم) - آبگوشت بانخود - خورش بادمجان، خورش فسنجان، خورش قورمه سبزی، آبگوشت به (به جای سیب زمینی)، انگبین (عسل)، خاکینه، روغن، نیمرو، تخم مرغ، حلیم، بریانی،

میوه ها و دانه های گرم مانند: خرما ، گلابی ، توت سفید ، خربزه ، موز ، زیتون سیاه ، زنجبیل ، انگور ، انجیر و انجیر خشک ، گردو ، مغز بادام شیرین ، سوسن ، نیشکر ، پسته ، فندق ، لوبیا ، مغز بادام ، قیسی ، گیلان ، مویز ، بالنگ ، توت و کشمش انبه و نارگیل خربزه ، خیار چنبر ، طالبی و گرمک بادام هندی ، بادام ، پسته ، تخم آفتابگردان ، چلغوز .

سبزیجات گرم مانند: کرفس ، ترخون ، نعناع ، نخود ، تره ، پیاز ، سیر ، بادنجان ، گل سرخ ، گندم ، انواع ترب ، شلغم ، هویج ، برگ چغندر ، پونه ، مرزه ، جعفری ، رازیانه ، شاه تره ، شنبلیله ، شوید ، گزنه ، مارچوبه ، شبدر ، موسیر ، فلفل سبز و زیتون

ادویه های گرم مانند: آویشن ، اسپند ، چای سبز و سیاه ، خردل ، دارچین ، انیسون ، زردچوبه ، زعفران ، زنجبیل ، زنیان ، زیره ، سیاهدانه ، فلفل ، کاکائو ، گلپر ، وانیل ، هل و نمک

مواد غذایی معتدل

گوشت های معتدل مانند:

گوشت بره ، دست و پاچه گوسفندی ، بال و گردن مرغ

غذاهای معتدل مانند:

کوکو سبزی ، فرنی ، کوفته با گوشت گوسفندی ، ، آبگوشت لپه (سیب زمینی و پیاز و لیمو عمانی و لپه و گوشت گردن) ، آبگوشت بزباش (گوشت گردن و دنبالچه و سبزی های تره و جعفری شنبلیله و پیاز و سیر و سیب زمینی و نخود و لوبیا) ، کشک بادنجان ، شیر برنج ، املت ، آش زیره ، شیر طبیعی ، نان فطیر میوه های معتدل مانند: زردآلو ، به ، انار شیرین ، سیب ،

مواد غذایی سرد

گوشت های سردمانند:

گوشت مرغ ماشینی ، گوشت ماهی ، مغز ، چشم ، دل ، شکمبه ، سنگدان ، گوشت گاو ، گوشت بز ،

غذاهای سردمانند:

ماست ، دوغ ، پنیر ، سرشیر خامه کشک ، آش سماق و نار دانه ، آش زرشک ، آش غوره ، آش رشته ، آش جو ، سوپ مرغ ، کوکو سیب زمینی ، سالاد الویه (خیلی سرد) ، لوبیا پلو (خیلی سرد) ، سبزی پلو با ماهی ، خوراک مرغ ، زرشک پلو با مرغ ، دوغ ، نوشابه ، آبگوشت سرکه بجای آب سرکه که مسهل صفراء و دم است ، ماکارونی .

میوه ها و دانه های سرد مانند:

شفتالو ، آلو ، انار ترش ، سیب ترش ، توت فرنگی ، سنجد ، زالزالک ، خیار ، گوجه ، ترشیجات ، جو ، باقلا ، عدس . شاه توت ، تمشک ، آلبالو ، ازگیل ، بالنگ ، تمر هندی ، زرشک ، ذغال اخته ، غوره ، کنار ، گریپ فروت ، نارنج ، به ترش ، لیمو ترش و سیب ترش ، آناناس ، آلوچه ، پرتقال ، شلیل ، کیوی ، لیمو شیرین ، نارنگی ، هندوانه ، ذرت

سبزیجات سردمانند: خیار ، اسفناج ، قارچ . ترشک و گشنیز ، بامیه ، خرفه ، کاسنی ، و لوبیا سبز باقلا تازه و نخود سبز

ادویه سردمانند: آبغوره ، سرکه . سماق ، نشاسته و قهوه

تغذیه درغلبه مزاج گرم و خشک (صفراوی)

غذاهای مفید: شیر ، دوغ و ماست شیرین ، انواع مرکبات ، انار ، شاه توت ، خیار ، سیب ، گلابی ، آلبالو ، گیلاس ، آلو ، شفتالو ، گوجه سبز ، زرشک ، هندوانه ، کدو خورشتی ، هویج فرنگی ، روغن زیتون ، آش آبغوره ، سوپ جو ، سوژ گشنیز ، سبزی هایی مانند کاهو ، اسفناج ، گشنیز ، لیمو ترش تازه ، بامیه ، برگه هلو و زردآلو ، مغز بادام خام ، برنج با روغن زیتون ، سیب زمینی آب پز ، جوی دوسر ، کدو حلوائی ، نخود فرنگی ، ماش ، جوی دوسر ، رب انار ، آب انار ، لواشک خانگی ، گریپ فروت ، ترنجبین ، تمر هندی ، نان جو ، آش جو ، بذرهای ملین مانند خاکشیر ، تخم ریحان ، اسفرزه ، بارهنگ ، ترشی های طبیعی ، مغز فلوس . سرکه انگبین ، آب انار ، آب آلبالو ، آبغوره ، آبلیمو ، تخم کدو .

عرق کاسنی و عرق شاهتره مناسب صفراویها هستند. هفته ای ۲-۳ بار مصرف الیوان مالشعیرطبی بهمراه یک قاشق غذاخوری آب نارنج نیز مفید می باشد: طرز تهیه مالشعیرطبی: ۱ کیلو جو پوست

کنده رادر ۵ لیتر آب بمدت ۶-۸ ساعت خیسانده سپس باهمان آب روی حرارت ملایم می جوشانیم و بطور مرتب کف رویش را برمی داریم تا جوها پخته شوند سپس آب آنرا بدون فشار دادن جدا کرده و در یخچال نگهداری نمایید.

پرهیزها:

تخم مرغ، سیر، پیاز خام، ادویه های تند مانند فلفل، دارچین، زنجبیل، زعفران، خردل، ترشی جات سرکه، خیارشور، غذاهای چرب و شیرین، سوسیس، کالباس، فست فودها، گوشت گاو-شتر-بوقلمون-کبک-بلدرچین، بادمجان، موز، خربزه، آناناس، طالبی، گردو، پسته، فندق، نارگیل، انبه، تره، ترب و تربچه، شاهی، کرفس، شنبلیله و ریزه خواری (اینکه انسان مدام در حال غذا خوردن باشد مثل خوردن تنقلات) و چای، قهوه، نسکافه و... تمامی غذاها و نوشیدنی هایی که دارای مزاج گرم و به ویژه گرم و خشک هستند.

از مواد غذایی گرم بمقدار کم وبا مصلحات استفاده نمایند.

سایر توصیه ها:

در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه ها و سالاد و کمتر از گوشت استفاده نمایند. مصرف آب و مایعات به همراه چند قطره آب لیمو ترش مفید است. حداقل ۵ تا ۶ ساعت خواب شبانه توصیه می شود (خواب کافی در بدن افراد صفاوی به علت ایجاد سردی و رطوبت، به کاهش حرارت کمک می نماید). در روزهای تابستان حداکثر یک ساعت خواب قیلوله در ظهر، رطوبت کافی به بدن صفاویها می رساند. البته بین صرف نهار و خواب روز باید حداقل یک ساعت فاصله باشد.

تغذیه در سوء مزاج گرم و تر (دموی)

پرهیزها: پر خوری، مصرف زیاد ادویه های تند، شیرینی جات، انواع شورها (خیار شور و ...)، گوشت زیاد، غذاهای نشاسته ای، غذاهای چرب، تخم مرغ، خرما، توت، کشمش، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور، سیر، بادمجان، گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، اردک، تخم اردک و جگر سیاه.

غذاهای مفید : نوشیدن آب به همراه چند قطره آب لیمو ترش تازه، آب انار، آب زرشک، آب آلبالو، کاهو، خیار، نارنگی، پرتقال، نارنج، تمر هندی، لیمو شیرین، شاه توت، سنجد، غوره، آلو بخارا، آش آلو، آش انار، آش جو، نان جو، لیمو ترش تازه، استفاده از سالاد فصل، سبزیجات، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده (مثل جوی دوسر، ماش و عدس)، عناب، کاسنی
بذرهای ملین بصورت ناشتا (مانند اسفرزه، بارهنگ، خاکشیر: یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب)،

سایر توصیه ها:

پیاده روی یا دویدن صبحگاهی حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه لازم است. کم خوری، پیاده روی، شنا، کوهپیمایی، حضور در جمع دوستان، مصرف سرکه انگبین، آب انار، آب زرشک و شربت آبلیمو.

در کل کاهش غذاهای گوشتی و افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات برای اینها مفید و مناسب خواهد بود.

تغذیه در سوءمزاج سرد و تر (بلغمی)

غذاهای مفید و سازگار :

آبگوشت، گوشت گوسفند، بوقلمون و مرغ محلی، بلدرچین، میوه های رسیده و شیرین مانند سیب، گلابی، طالبی، به، نارگیل، خربزه، انجیر، انگور، خرما، ادویه ها مانند هل، دارچین، زیره سیاه و سبز، زنجبیل، زعفران، فلفل سیاه و قرمز، آویشن، رازیانه، سیر، خردل، موسیر، ریشه ها مانند چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید، تمامی سبزی های گرم مانند ساقه کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، تره و شوید، شنبلیله، حبوبات مانند نخود، گندم، لوبیا چیتی و لپه. نوشیدنی های گرمی بخش مانند دم کرده دارچین و زنجبیل، گل گاو زبان، اسطوخودوس، آجیل مانند بادام، گردو، فندق، پسته، مویز، کنجد، ارده، عسل، شیر خرم، شیر انگور.

پرهیزها :

فرآورده های لبنی (شیر - ماست - پنیر - دوغ - کشک - سرشیر و خامه) ، سرکه و ترشیجات -

شورهامثل خیارشور، برنج سفید، عدس، سیب زمینی، سوپ جو، شیرینی جات قنادی، تنقلات مصنوعی مانند چیپس و پفک و... ، قارچ، گوشت گاو، ماهی، مرغ ماشینی ، میوه های ترش و کال، نارنگی، کیوی، سایر مرکبات، هندوانه ، خیار ، گوجه فرنگی، کدو خورشیدی، کاهو، اسفناج، غوره، سماق، ، انواع آلو و آلبالو، آب یخ ، نوشابه های گازدار، انواع فست فود.

تند غذا خوردن نیز موجب بلغم و سودای مضر می شود.

* از مواد غذایی فوق و تمامی غذاها و نوشیدنی هایی که دارای مزاج سرد به ویژه سرد و تر هستند، پرهیز و یا بمقدار کم و به همراه مصلحات آنها استفاده نمایند مثلاً شیر را با عسل ، ماست را با نعنا یا پونه یا زنیان و... میل نمایند یا در صورت استفاده از برنج، حبوبات و یا غلات بهتر است ادویه های گرم مانند زیره سیاه، زیره سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران یا زردچوبه به همراه آن استفاده کنند: زرشک پلو با مرغ، باقالی پلو با ماهی ، الویه و ماکارونی بلغم زا بوده و در صورت مصرف حتما باید با ادویه جاتی مثل فلفل سیاه، زنجبیل، آویشن یا زعفران کافی مصرف شوند. در صورت مصرف میوه جات ترش هم قبلاً یک قاشق عسل نیز میل کنند.

سایر توصیه ها: پر خوری نکنند. از نوشیدن آب در وسط غذا خودداری کنند. سعی کنید روزی دو وعده غذایی اصلی میل نمایند (صبحانه و شام) و برای ناهار غذای کم و سبک میل نمایند. ورزش و فعالیت جسمی منظم بسیار ضروری و در سلامت شما تاثیر گذار است.. راه رفتن به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پس از شام مفید است. حداقل ۸ ساعت خواب مناسب لازم دارند. خوابیدن در طی روز بویژه یک ساعت قبل از غروب برای بلغمی ها بسیار مضر بوده و موجب افزایش بلغم می شود.. حمام گرم و خشک (سونای خشک) برای رفع بلغم مفید است.

تغذیه در سوء مزاج سرد و خشک (سوداوی)

غذاهای مفید :

گوشت گوسفندی، مرغ محلی ، تخم مرغ محلی، گندم، لوبیا، سیب، گلابی، طالبی، به، بادام ، خربزه، انگور، آب نارگیل، سبزی های گرم مانند نعنا، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، کرفس، کنگر، چغندر، شلغم، ترب، هویج ، فندق، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زعفران، زیره .

استفاده از سالاد فصل با مقداری جوانه گندم، شربت زعفرانی، فرنی بادام، نخودآب، کنجد، ارده با عسل یا شیره خرما یا انگور، پسته، گردو، فندق، نان سنگک کنجیدی با کره محلی گاوی و -حجامت درپاییز برای سوداویها خوب است.

پرهیزها:

بادمجان، عدس، دوغ، کشک ، غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، سوسیس و کالباس و فست فودها، غذاهای مانده، بیات و فریز شده، میوه های ترش مانند آلو، انار ترش، ترشی جات سرکه، تمر هندی، غوره و آبغوره ، ماست، چای ، پنیر شور، گوشت گاو ، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قارچ، لوبیا سبز، نخود فرنگی، ذرت (بلال) ، کاهو، ماهی، برنج سفید، جو، پرتقال، تمشک، گریپ فروت، لیمو.

مواد غذایی فوق را زیاد مصرف نکنند و در صورت مصرف به همراه مصلحات آن استفاده نمایند : مثلا هنگام مصرف ماست مقداری پودر نعنا یا کاکوتی به آن اضافه کنند یا در صورت مصرف برنج حتما از شویدیا پودر زیره سیاه یا زعفران استفاده شود و یا کاهو در کنار سبزیجات گرم مثل نعنا و ریحان مصرف گردد.

جهت ایجاد رطوبت بیشتر: مصرف غذاهای رطوبت بخش مثل شیر برنج، شیر، تخم مرغ عسلی، فرنی ، کاهو توصیه می شود و بجای غذاهای کبابی و سرخ کرده از غذاهای آبکی مثل انواع آش ها و سوپ ها ، آبگوشت و خورشت ها استفاده شود

سایر توصیه ها:

۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی بعد از شام برای اینها مفید است.

ورزشهای سبک مانند پیاده روی انجام دهند. آب هویج و آب سیب را فراموش نکنند.

حمام کردن با آب ولرم باشد. از بیخوابی و کم خوابی خودداری نمایید.

استفاده مداوم از رایانه و تماشا کردن موبایل و تلویزیون سودا را افزایش می دهد.

دستور تنفس طبی را صبح زود و بعد از ظهرها انجام دهند:

***تنفس طبی:** در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملا عمیق بکشید و سینه های خود را از هوای تمیز

پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده و سپس آرام آرام طی ۵-۱۰ ثانیه نفس را بیرون

دهید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد. از این دستور در شرایط پر تنش روزانه

چندین بار می توانید بهره بگیرید و حتی در حالات معمولی نیز به آرامش شما کمک خواهد نمود.

یبوست:

اگر فرد روزانه حداقل یکبار دفع مدفوع با راحتی نداشته باشد می گوئیم یبوست دارد. یبوست برای بدن به مانند یک بحران دفع زباله است. یبوست در مکاتب مختلف طبّ قدیم یکی از موارد «امّ الامراضی» محسوب می شود یعنی می تواند در ایجاد هر بیماری دخیل باشد و با درمان یبوست کلی از ناراحتی های بیمار برطرف می گردد، یبوست بعلت اختلال در هضم و جذب تاثیر داروهای مصرفی برای بیماریها را هم کاهش می دهد.

از علائم معمول یبوست: احساس بی حالی، سر درد و افسردگی، بوی بد دهان و تنفس بدبو، زخم در دهان، جوش های پوستی و اکنه، ناراحتی های معده نظیر ترش کردن و سوزش معده، اختلال خواب، تجمع سموم در بدن، بالا رفتن فشار خون، تورم مفاصل، بی اشتها و بد طعم شدن دهان

علل ایجاد یبوست:

۱- مشکلات تغذیه ای اصلی ترین دلیل ایجاد یبوست هستند از جمله:

مصرف مواد غذایی یبوست را :سر دسته این غذاها، برنج است(اگر مصرف شود باید حتما با مصلح مثل زیره سبز مصرف شود) .ماکارونی،عدس ،چای ، قهوه، نسکافه، موز، لبنیات ،(و به ویژه پنیر، ماست و کشک)؛ مصرف زیاد مواد گوشتی(به خصوص به صورت خشک مثل کباب)، بسیاری از فست فودها، سیب و انار و به(و به ویژه انواع ترش آنها) و

۲- بی تحرکی

۳- شرایط فیزیولوژیکی خاص مثل حاملگی

۴- مسافرت

۵- مصرف برخی از داروهای شیمیایی

۶- خودداری از دفع به موقع مدفوع

۷- مصرف مداوم داروهای ملین و مسهل

۸- تند تند خوردن غذا و مصرف آب میان غذا.

۹- برخی بیماری هایی که می توانند عامل ایجاد یبوست باشند :کم کاری تیروئید،مرض قند، تومورهای روده ؛ اورمی؛ سل ؛ ام.اس ؛ افسردگی و...

توصیه هایی برای درمان یبوست با اصلاح سبک زندگی:

*غذا را آرام بخورید و زیاد بجوید * وسط غذا آب نخورید * مصرف خوراکی های یبوست زا مانند برنج و سرخ کردنی ها و...را به حداقل برسانید * از نان های سبوس دار یاروزانه یک قاشق غذاخوری سبوس گندم استفاده کنید * از آش ها و شورباها بیشتر استفاده کنید * مصرف میوه و سبزی ها را افزایش دهید* دفع را به تاخیر نیندازید * ورزش یا پیاده روی داشته باشید * صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب جوش میل نمایید* از دمنوش گل سرخ استفاده نمایید*اگر سردمزاج هستید روزانه ۵ عددانجیر خیسانده در نصف فنجان گلاب و اگر گرم مزاج هستید ۵ عدد آلوبخارای خیسانده در ۱ فنجان آب استفاده نمایید * آش برای رفع یبوست: نصف لیوان جو دوسر+ ۱ قاشق مرباخوری تخم گشنیز+ ۲ قاشق روغن زیتون+ اشکنه مرغ+ یک ونیم لیوان آب)

ممنوعات غذایی مهم از دیدگاه طب سنتی ایرانی

غذاهای سرخ کرده- پرچرب- نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی - یخ و آب یخ - تنقلات مصنوعی

مانند چیپس و پفک و یخمک و... - فست فودها مانند پیتزا، سوسیس، کالباس و... - غذاهای بیات

وکهنه- غذاهای فریز شده- انواع سوسه‌های کارخانه‌ای- خشکبار بدون پوست و مانده- سالاد اولویه.

- کشمش و خشکبار تیزابی (اسید نیتریک که جهت نگهدارندگی اضافه می شود سرطان زاست)

✚ خوردن سردیها باهم (مانند ماهی+ماست+ترشی) یا گرمیها باهم (مثل کشمش با عسل) یا دوغذای

گس (قابض) باهم مثل تمر هندی با آب انار یا دو نفاخ مثل سیر و پیاز باهم.

✚ خربزه با عسل - سرکه با برنج - ماهی با تخم مرغ - ماهی با شیر - ماست با ترب

✚ مصرف آب سرد بعد از غذای گرم و شیرینی (مخرب دندان)

✚ دو ماده سریع الفساد مثل شیر و خربزه

✚ انگور بعد از کله پاچه موجب افزایش لزجی و بلغم مغز می شود

✚ خوردن آب بعد از میوه های آبدار مثل خربزه ، هندوانه و انگور

✚ مصرف ماست و دوغ با غذاهای گوشتی - علاوه بر تولید بلغم موجب فساد گوشت در معده و بروز لک

و پیس می شود.

✚ خوردن زیاد عدسی - سودا زا است و موجب غلظت خون و لاغری می گردد.

✚ مصرف پنیر به تنهایی در وعده صبحانه - بلغم زا است و موجب سستی و بی حالی و کاهش یادگیری

می گردد عده پاراتیروئید که وظیفه تنظیم کلسیم و پتاسیم را بعهده دارد این دو را در کنار هم می

شناسد و مگر در کنار مصرف پنیر ماده حاوی فسفر مانند گردو مصرف نشود ، فسفر را از مغز برداشته

و موجب کند ذهنی می شود.

✚ مصرف زرشک پلو با مرغ و باقالا پلو با ماهی - که سودا زا و بلغم زا می باشند. حال اگر در کنار اینها

ماست و ترشی و سالاد هم مصرف شود مشکل چند برابر می گردد. در صورت مصرف چنین غذاهایی

حتما باید همراه آنها از ادویه و مواد غذایی گرم مانند فلفل سیاه- زنجبیل- آویشن- سیاهدانه- عسل-

خرما استفاده نمود.

✚ وعده نهار - که مضر و موجب افزایش بلغم و سودا و غلظت خون می گردد. از دیدگاه طب سنتی وعده

های غذایی اصلی شامل: صبحانه - نهار (حذف یا خیلی کم) - شام زود هنگام و حداقل ۳-۴ ساعت

قبل از خواب می باشد.

✚ عدم استفاده یا استفاده بیش از حد از ادویه جات تند غذا خوردن - ایستاده غذا خوردن - بلافاصله

بعد از غذا خوابیدن موجب افزایش سودا و غلظت خون و کاهش حافظه می گردد.

✚ به سرعت نوشیدن آب (نکته: نیم ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از نهار و شام از خوردن آب و نوشیدنی ها

خودداری شود)

✚ مصرف فراورده های لبنی با ترشی موجب انجماد فراورده لبنی در معده و فساد غذا می گردد.

✚ مصرف ماست و اسفناج - موجب تشکیک اغزالات کلسیم و سنگ کلیه می گردد.

✚ مصرف میوه بعد از غذای گوشتی که موجب فساد میوه می گردد مگر با فاصله ۳ ساعت و بیشتر

✚ آشامیدن آب دربین غذا یا بلافاصله بعد از غذا (درگرم مزاجان در حد کم ایرادی ندارد)

✚ خوردن آب سرد در صبح ناشتا که سردی آن از معده به هر کدام از اعضای بدن که برسد مانند مغز -

قلب - کبد - دستگاه تنفسی ، موجب اختلال در عملکرد آن خواهد شد.

✚ پس از ورزش و حرکات سنگین که بدن گرم می باشد آب فوراً از معده جذب شده و سردی و خاموشی

حرارت غریزی (گرمی طبیعی و گرمی خلقی از حرارت روح در بدن) می گردد.

✚ خوردن غذای داغ: معده را سست و هضم را مختل و سررا از بخار پر کرده و سررا سنگین می کند. غذای

خیلی سرد هم موجب اختلال هضم و عبور غذا از معده بصورت نضح نیافته میشود که بدن نمی تواند از آن بهره مند شود.

یکی از بدترین عادت های خوراکی این است که چند غذای مختلف از نظر رنگ، طعم و کیفیت را در یک نوبت غذایی مصرف کنیم بهتر است که مصرف انواع سالاد همراه غذای اصلی تا حد ممکن محدود و مصرف سالادها به کمی قبل یا بعد از صرف غذای اصلی، موقوف شود. مصرف یکی، دو بار سالاد همراه غذا، مشکلی ایجاد نمی کند اما استمرار این عادت، می تواند مشکلات گوارشی مختلفی را در درازمدت برای افراد به وجود بیاورد.

آسیب های ناشی از تندتند غذا خوردن از نظر طب ایرانی

✚ سریع خوردن غذا سبب ترشح ناقص آنزیم های گوارشی شده و هضم را مختل می کند، در صورتیکه "هضم ناقص" باشد، خلط فاسد و نابجا در بدن تولید گشته و باعث بروز انواع بیماریها میشود.

✚ تندتند خوردن و نجویدن غذا باعث "کبد چرب" میشود. و در نتیجه باعث بالا رفتن چربی خون و چاقی در افراد میشود.

✚ تندتند خوردن و نجویدن لقمه های غذا باعث تولید بیشتر الکل در روده ها شده که این امر خود، موجبات "ریزش مو" را افراد فراهم میکند.

✚ تندتند خوردن و نجویدن لقمه های غذا باعث تولید خلط فاسد شده و غذا هضم نشده وارد خون میشود، که این امر، تولید لکه های سفید (بیماری برص یا ویتیلیگو) و لکه های قهوه ای (بیماری بهق) را در افراد بدنبال دارد.

تندتند خوردن و نجویدن غذا در دهان باعث افزایش عفونت در معده و روده ها شده و در

نتیجه پدیده زخم معده و اثنی عشر را بدنبال دارد. (با بالا رفتن میکروب هلیکوباکتر)

تندتند خوردن و نجویدن غذا در دهان باعث هضم ناقص آن در معده شده که این خود باعث

نفخ معده و روده ها و همچنین بوی بد دهان در این افراد میشود.

تندتند خوردن و نجویدن لقمه های غذا در دهان ، باعث تولید خلط فاسد و نابجا در کبد

شده ، این اخلاط کثیف وقتی از طریق عروق به سمت اندامها جریان پیدا میکنند ، سنگینی و

کرختی و خمودی را اندامها بوجود می آورند.

تندتند خوردن و نجویدن غذا در دهان باعث تولید بلغم شور یا بلغم مالح شده ، که

مهمترین پیامد بلغم مالح ، ترومبوز شدن وریدها و سیاهرگهای عمقی بیماری (DVT) میباشد.

تندتند خوردن و نجویدن لقمه های غذا در دهان ، حتی روی خلق و خو و منش افراد نیز

تاثیرگذار است. عصبانیتها ، پرخاشگریها ، تعجیل داشتن در انجام امور روزمره از مصادیق

تندتند خوردن غذا در دهان است.

دسته بندی انواع مواد غذایی و مصلحات آنها		
گوشتها	طبع ماده غذایی	مصلحات
گوسفند	گرم و تر	گشنیز-سماق - مرزه
مرغ خانگی	گرم و تر	سرکه- روغن بادام - ادویه گرم - سکنجبین
بو قلمون	گرم و تر	ریحان - گشنیز- سماق
جگرسیاه	گرم و تر	کباب کردن - دارچین

جگرسفید	گرم وتر	کباب کردن - زیره - نمک - ادویه گرم
زبان	گرم وتر	طبخ با زیره یا گشنیز یا سرکه
پاچه	گرم وتر	مزره - فلفل - دارچین - سرکه
میگو	گرم وتر	زیره - نعنا - شربت انار - سرکه
گاو	سرد و خشک	پیاز - آب نخود - فلفل - زیره - زنجبیل - سیر - نمک
گوساله	سرد وتر	پیاز - فلفل - زعفران - سرکه - پونه
مرغ ماشینی	سرد وتر	ادویه جات گرم - آویشن - عسل - بریان کردن - زنجبیل
ماهی	سرد وتر	ادویه جات گرم - آویشن - زنجبیل - عسل - زیتون - روغن زیتون
مغز	سرد وتر	زیره - دارچین - آویشن - نمک
خروس	گرم و خشک	سرکه - آبغوره - سکنجبین
کبک	گرم و خشک	سرکه - روغن زیتون - ترشیهای طبیعی - کاسنی
دل	گرم و خشک	زیره - فلفل - آویشن - کباب کردن
شتر مرغ	گرم و خشک	سرکه - روغن
سیرابی	سرد و خشک	گلپر - مزره - سرکه - زنجبیل - دارچین - پونه
قلوه (کلیه)	گرم و خشک	فلفل - گشنیز
زرده تخم مرغ	گرم وتر	روغن زیتون - گشنیز
سفیده تخم مرغ	سرد وتر	ادویه جات گرم - نمک
لبنیات	طبع ماده غذایی	مصلحات
پنیر تازه	سرد وتر	مغز گردو - آویشن - نعنا - عسل
پنیر کهنه	سرد و خشک	مغز گردو - آویشن - نعنا - عسل
خامه و سرشیر	سرد وتر	عسل
شیر پاستوریزه	سرد وتر	عسل - خرما - گلاب - سیاهدانه

عسل - گلاب - سیاهدانه	معتدل مایل به گرم وتر	شیر محلی تازه
نعنا - آویشن - سیاهدانه	سردوتر	ماست
نعنا - آویشن - سیاهدانه - سیر	سردوتر	دوغ
آویشن - نعنا - عسل - مغز گردو	سرد وتر مایل به معتدل	ماست چکیده
عسل - بادام	گرم وتر	کره
سیر - نعنا - گلنگبین	سرد و خشک	کشک
مصلحات	طبع ماده غذایی	غذاهای فراوری شده
شیره انگور - شیره خرما - عسل	گرم وتر	ارده
ارده - ماست - تخم ریحان - بادام	گرم وتر	شیره انگور
بادام - سکنجبین - آبلیمو	گرم و خشک	شیره خرما
انار ترش - آبلیمو - سکنجبین - سرکه	گرم و خشک	عسل زنبور
انار ترش - آبلیمو - سکنجبین - سرکه	گرم وتر	عسل نیشکر
گلاب - روغن زیتون - ادویه گرم	سرد و خشک	سرکه
مقوی معده - قلب - کبد - اعصاب و آرامبخش . افراد دچار نفخ ، اسهال ، بواسیر از گلاب استفاده نکنند	معتدل تا گرمی - PH را بسمت قلیایی می برد	گلاب
عسل - مویز	سرد وتر	ماء اشعیر
شیرینی های طبیعی	گرم وتر	روغن کنجد
بنفشه - مصطکی	معتدل	روغن بادام شیرین
مصلحات	طبع ماده غذایی	میوه جات
عسل - زیره	سرد وتر	شفتالو
عسل - دارچین	سرد وتر	توت فرنگی

عسل	سرد وتر	شاه توت
عسل	سردوتر	لیموشیرین
عسل - پوست هندوانه	سردوتر	هندوانه
عسل - گلنگبین	سردوتر	کیوی
عسل - زیره - گلنگبین	سردوتر	شلیل
عسل - زیره - گلنگبین	سردوتر	آلو و آلوچه
عسل - گلنگبین - نمک دریا	سردوتر	پرتقال نارنگی - لیموشیرین
عسل - زیره - مغز زردآلو	سردوتر	زردآلو
زنجبیل - گلپر	سرد وتر	انارشیرین
عسل - گلپر - نمک	سرد و خشک	انارترش
عسل	سرد و خشک	سیب ترش
عسل - انجیر - گلپر	سرد و خشک	ازگیل
عسل	سرد و خشک	آلبالو
عسل	سرد و خشک	زغال اخته
عسل - بنفشه - دوسین	سرد و خشک	بالنگ
عسل	سرد و خشک	سنجد
عسل - بنفشه	سرد و خشک	تمر هندی
عسل - انیسون	سرد و خشک	زالزالک
عسل - شیرینی - میخک - سنبل الطیب	سرد و خشک	زرشک
مصلحات	طبع ماده غذایی	ادامه میوه جات
عسل	سرد و خشک	نارنج
عسل - خرما - مربا کردن	سرد و خشک	تمشک

آناناس	گرم وتر	آبلیمو - آب انار
انجیر تازه	گرم وتر	سکنجبین - شربت بالنگ
انجیر خشک	گرم وتر	گردو - بادام - آویشن - جوانه گندم
خرما	گرم وتر	آب انار - بادام - کاهو - گلاب - سکنجبین
سیب	گرم وتر	دارچین - گلنگین
قیسی	گرم وتر	عسل - انیسون - زنیان
گلابی	گرم وتر	زیره عسل
گیلاس	گرم وتر	ملین ها (گیلاس سفید سرد وتر است)
موز	گرم وتر مایل به معتدل	عسل - انار - سکنجبین
مویز	گرم وتر	آبمیوه های ترش - عناب - سکنجبین
انگور	گرم وتر	غذاهای ترش - تخم کرفس - سکنجبین
هلو	گرم وتر	عسل - مربای زنجبیل
توت سفید	گرم وتر	سکنجبین ترش - عسل
زیتون سبز	گرم وتر	سرکه - عسل - مغز بادام - مغز گردو
نارگیل	گرم و خشک	لیمو - میوه های ترش - هنوانه
به	گرم و خشک	عسل - مربا نمودن
غلات	طبع ماده غذایی	مصلحات
برنج	سرد و خشک	زیره سیاه - شوید - زعفران - شیر - خیساندن در آب و نمک
جو	سرد و خشک	انجیر - انیسون - شیرینی های طبیعی - روغن های گرم
جو دوسر	معتدل مایل به مرطوب	سرکه - زیره - شیرینی های طبیعی
ذرت	سرد و خشک	پختن با آب - نمک
گندم	گرم و معتدل	سیاهدانه - عسل - پختن در آب - رازیانه
صیفی جات	طبع ماده غذایی	مصلحات

هندوانه	سرد وتر	عسل - پوست هندوانه - گلپر
کدو	سرد وتر	نمک - زیره - نعنا - عسل
خيار	سرد وتر	نمک - نعنا - زیره - عسل - مویز - کندن پوست
گوجه فرنگی	سرد وتر	نمک - روغن زیتون - فلفل سیاه
خربزه - گرمک - طالبی	گرم وتر	انار - سرکه
خيارچنبر	گرم وتر	نمک - فلفل سیاه
فلفل سبز	گرم و خشک	گلاب - جوانه گندم
بادمجان	گرم و خشک	زیره - انار - پخت با گوشت بره
ادويه جات ودمنوش ها	طبع ماده غذایی	مصلحات / خواص مهم
اسطوخودوس	گرم و خشک	عسل - سکنجبین // مقوی اعصاب - تب بر - نیروبخش - معالغ برونشیت و زکام
آویشن	گرم و خشک	سرکه - انگور
پونه	گرم و خشک	سرکه - کتیرا / ضدنفخ - رفع سستی رحم - مدر - قاعده آور - رفع سرفه و خلط سینه
نعناع	گرم و خشک	عسل آب - انواع ترشی // مقوی معده - ضد سرفه، نفخ، تب، سرماخوردگی، قاعده آور
بادرنجبویه	گرم و خشک	میوه های ترش - سکنجبین / تقویت معده، کبد، حافظه، قاعده آور، نافع درد مفاصل
چای سبز	گرم و خشک	کاسنی - سرکه - روغن بادام
گزنه	گرم و خشک	عسل - زعفران / معرق - مدر - قاعده آور - درمان دیابت - نرم کننده ورم های سفت
دارچین	گرم و خشک	سرکه - روغن زیتون - روغن بادام
زردچوبه	گرم و خشک	آبلیمو
زعفران	گرم و خشک	سکنجبین - انیسون
زنجبیل	گرم و خشک	عسل - روغن بادام
زیره	گرم و خشک	عسل - آویشن
سیاهدانه	گرم و خشک	گیاهان سرد مزاج - خیساندن در سرکه - کتیرا
فلفل	گرم و خشک	روغن گیاهان سرد در گرم مزاجان و عسل در سرد مزاجان

عسل - سکنجبین / گرم کننده قوی - ادرار آور - قاعده آور - خواب آور	گرم و خشک	بابونه
عسل - آویشن - خوراکیهای سرد	گرم و خشک	نمک و نمک دریا
میوه های ترش - سکنجبین درمان آسم، تب، سنگ صفرا، انگل، روماتیسم ، قاعده آور	گرم و خشک	اسپند
آبلیمو - عسل // آرام بخش - مفرح و مقوی اعضاء رئیسه بدن - رفع سرفه و تنگی نفس	معتدل مایل به گرم و تر	گل گاوزبان
عسل - بابونه // معتدل کننده اخلاط - رفع یبوست - سیاتیک - مضر برای ریه و معده	معتدل مایل به گرمی	گل ختمی
طبخ با بادمجان - انیسون - مصطکی	سرد و خشک	سماق
شیرینی های طبیعی - میخک - کرفس	سرد و خشک	نشاسته
عسل	سرد و خشک	لیمو عمانی
عسل - گلاب // آرام بخش - رفع خستگی و تپش قلب - ضد آسم و اسپاسم و میگرن	سرد و تر	به لیمو
عسل - مویز // منضج و اعتدال دهنده اخلاط - رفع خشونت و نرم کننده سینه و گرفتگی صدا ، تنگی نفس ، سرفه - تصفیه خون - خون ساز - رفع خارش بدن -	سرد مایل به تری	عناب
مصلحات	طبع ماده غذایی	مغزهای گیاهی
نمک - عسل	گرم و خشک	بادام
مصطکی - عسل	گرم و خشک	بادام هندی
عسل - زردآلو - سکنجبین - انار	گرم و خشک	پسته
عسل - زردآلو - انار - آلو - سکنجبین	گرم و خشک	تخم آفتابگردان
آب عسل - سکنجبین - شربت به	گرم و خشک	فندق
عسل - مویز - انار	گرم و خشک	گردو
عسل - مصطکی	گرم و تر	بادام زمینی
آب انار	گرم و تر	تخم خربزه
عسل - سبزیجات - غذاهای دریایی	گرم و تر	کنجد

عرقیات گیاهی :

- خوردن بعضی از عرقیات مثل عرق بیدمشک، بابونه، صدگیاه و... برای کودکان زیر ۲ سال و افرادی که به آنفلوآنزا یا آبله مرغان مبتلا هستند، ممنوع است و در مورد زنان باردار یا شیرده هم باید با احتیاط مصرف شود؛ برای همین در موقع خرید به مواردی از این دست دقت کنید.

- همزمانی در مصرف بعضی از داروهای شیمیایی با مصرف بعضی از عرقیات گیاهی باعث بی اثر شدن دارو و عرق می شود؛ مثل گیاه سنبل الطیب که برای آرامش بخشی، رفع سردردهای عصبی و کم خوابی تجویز می شود و به هیچ وجه نباید همراه داروهای خواب آوری مثل دیازپام، فنوباریتال و... استفاده شود.

- بعضی عرقیات گیاهی طبیعت گرم و بعضی طبیعت سرد دارند. عرق های گرم را مانند نعنا، سنبل الطیب، آویشن و... باید نم نم و جرعه جرعه نوشید تا تأثیر داشته باشد و عرق های سرد مانند عرق بید، کاسنی و... را باید یکباره (یک لیوان در روز) خورد تا مؤثر شود.

- تعداد دفعات مصرف عرقیاتی که برای درمان ریوی تجویز می شود کم است؛ در عوض طول درمان عرقیاتی که برای درمان بیماری های چربی خون، قندخون و بیماری های کبدی و معدوی تجویز می شود، ممکن است به مدت ۲ یا ۳ ماه باشد.

- مناطق سردسیر نسبت به مناطق گرمسیر و مرطوب، از پوشش گیاهان با خاصیت های دارویی غنی تری برخوردار است.

- عرق دوآتشه به معنای آن است که گیاه دو بار جوشانده شده، آب کمتری دارد و غلیظ تر است و در نتیجه تأثیرگذاری سریع تری هم دارد.

- بعضی عرقیات معطر مثل گلاب، هل و... اگر در مقابل نور خورشید باشند، عطر خود را از دست می دهند؛ پس بهتر است این نوع عرقیات را پشت پنجره آفتابگیر قرار ندهید.

- عرقیات به علت تبخیر شدن آبشان هنگام جوشاندن و غلیظ بودنشان، فسادناپذیرند اما تاریخ مصرف بعضی از آنها ۳ ساله و بعضی دیگر یک ساله است و این یعنی بعد از گذشت تاریخ مصرف، خاصیت شان از بین می رود، نه اینکه خراب شوند.

-مکان گرم و مرطوب، زودتر خاصیت انواع عرقیات را از بین می‌برد بنابراین آشپزخانه به دلیل داشتن فضای گرم و مرطوب مکان مناسبی برای نگه داشتن آنها نیست. **عرقیات** را در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا خواص آن حفظ شود.

-نگهداری عرقیات در کمد اتاق‌های خواب، انباری و حیاط خلوت - که فضایی خشک و خنک دارند - مناسب است؛ در ضمن می‌توان آنها را در یخچال هم نگه داشت.

-معمولا خاصیت **عرقیات گیاهانی** که طبیعت گرم یا مایل به گرم دارند، زودتر از بین می‌رود و معمولا تاریخ مصرف آنها یک ساله است.

-بعضی انواع عرقیات طعم فوق‌العاده تلخی دارند و خوردن آنها - به‌ویژه برای کودکان - سخت است. این نوع **عرقیات** (مثل کاسنی، نعنا، بید و ...) را می‌توان با نبات، عسل یا کمی آب میوه مخلوط کرد و خورد. خوردن این عرقیات همراه نبات، عسل یا آبمیوه نه تنها خاصیت آنها را کم نمی‌کند بلکه افزایش می‌دهد.

عرق آویشن (طبیعت گرم)

تقویت معده ، رفع ترشی معده ، تقویت بینایی ، صد درد و تشنج ، رقیق کننده خون ، در عفونت های ریوی ، زکام و برونشیت بی همتاست .
نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان

عرق اسطوخودوس (طبیعت گرم)

تقویت کننده اعصاب ، معالجه برونشیت و زکام ، پایین آورنده تب ، نیرو بخش ، ضد تشنج و صرع ، درمان بیماری های عصبی
نحوه استفاده: روزی سه مرتبه و هر وعده نصف استکان

عرق بابونه (طبیعت گرم)

نیروبخش ، آرامبخش تب های بلغمی و عفونت های دردناک ، اختلالات قاعدگی و دردناک را منظم می کند ، کرم کش است .
نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان

عرق بادرنجبویه (طبیعت گرم)

بالا برنده فشار خون ، خون ساز ، آرام بخش ، مقوی مغز ، درمان تپش قلب ، خواب آور ، ضد تشنج
نحوه استفاده: یک فنجان در یک لیوان آب سرد

عرق بومادران (طبیعت گرم)

نیرو بخش ، تقویت قلب و اعصاب ، ضد تشنج ، تصفیه خون ، درمان ورم معده و روده ، مفید جهت بواسیر ، رفع اختلالات قاعدگی نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان

عرق بهار نارنج (طبیعت گرم)

تقویت قلب و اعصاب ، ضد تشنج ، ضد هیستری ، رفع افسردگی ، درمان بی خوابی و اختلالات عصبی ، رفع سکسه نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان و یا به صورت شربت

عرق بیدمشک (طبیعت معتدل)

تقویت قلب ، رفع گرفتگی و خفقان قلب ، تقویت عمومی بدن ، ملین ، مصرف بیدمشک در جوانی مانع پیدایش فشار خون در دوران پیری می شود . نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت

عرق پونه (طبیعت گرم)

اشتها آور ، بادشکن ، ضد اسهال ، مسکن سکسکه ، رفع سوزش معده ، ضد سرفه ، خلط آور نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان

عرق خارشتر (طبیعت سرد)

دافع سنگ های کلیه و مثانه ، شست و شو دهنده کلیه ها ، مفید جهت سیاه سرفه و سلامتی کلیه ها نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان

عرق خار خاسک (طبیعت سرد)

مدر قوی ، رفع سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا ، تصفیه خون نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان

عرق رازیانه (طبیعت گرم)

ضد نفخ ، درمان قولنج ، رفع بلغم ، زیاد کننده شیر مادران ، معطر کننده ، محرک ، بادشکن ، مدر و قاعده آور نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان

عرق سنبل الطیب (طبیعت گرم)

ضد تشنج ، محرک ، آرامبخش ، بادشکن ، رفع بی خوابی ، ضد هیستری ، ضد صرع ، مقوی اعصاب ،

پایین آورنده فشار خون

نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان و شب موقع خواب

عرق شاتره (طبیعت معتدل)

ضد حساسیت ، تصفیه کننده خون ، صفرابر ، اشتها آور ، رفع بیماری های پوستی ، ادرار آور ، ضد یرقان ، تقویت لثه و جلوگیری از خونریزی آن ، هاضم غذا
نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان

عرق شنبلیله (طبیعت گرم)

بر طرف کننده قند خون ، ضد لاغری ، اشتها آور ، جلوگیری از ریزش مو
نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان

عرق شوید (طبیعت گرم)

برطرف کننده چربی خون ، ضد دل درد و بیماری های روده ، مقوی معده ، هضم کننده غذا ، آرام کننده و زیاد کننده شیرمادران
نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان

عرق شیرین بیان (طبیعت گرم)

درمان ورم معده و روده ، درمان زخم معده و اثنی عشر و امراض کلیه ، درمان یرقان ، درمان سرماخوردگی ، سرفه و گرفتگی صدا
نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان و بعد از هر غذا نصف استکان

عرق کاسنی (طبیعت سرد)

تصفیه کننده خون ، سفید کننده پوست ، درمان کم خونی ، درمان بیماری های مزمن پوستی ، رفع یبوست ، تقویت کبد ، برطرف کننده جوش صورت
نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان

عرق کاکوتی (طبیعت گرم)

تقویت کننده اعصاب ، ضد انگل ، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی ، تقویت دستگاه گوارش ، تقویت بینایی ، درمان بی خوابی
نحوه استفاده: بعد از هر غذا با نصف لیوان آب

عرق گلاب (طبیعت گرم)

مقوی قلب و اعصاب ، آرام بخش ، خوشبو کننده ، ملین ، روشن کننده پوست و محافظ آن ، نشاط آور نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان

عرق گل گاو زبان (طبیعت گرم)

آرام بخش ، نرم کننده ، معرق ، ادرار آور ، دفع کننده کلرورها ، تصفیه کننده خون ، رفع التهاب و ورم کلیه نحوه استفاده: یک فنجان مخلوط در یک لیوان آب سرد صبح و شب

عرق گزنه (طبیعت گرم)

قطع شدن قاعدگی در زنان ، بند آوردن هر گونه خونریزی داخلی ، جلوگیری از ریزش مو ، آرامبخش دردهای عضلانی ، ازدیاد ادرار نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان

عرق مخلصه (طبیعت گرم)

ملین ، مقوی ، دفع سموم ، ضد قولنج ، پادزهر قوی ، مفید برای ناراحتی های کمر و مفاصل عضلانی ، تقویت معده نحوه استفاده: یک فنجان مخلوط در یک لیوان آب بعد از غذا

عرق مورد (طبیعت سرد)

ضد خونریزی ، قابض روده ، تقویت رشد مو ، درمان اسهال و بواسیر ، ضد آفت نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت

عرق نعنا (طبیعت گرم)

تقویت کننده دستگاه گوارش ، برطرف کننده ناراحتی های معده ، ضد اسهال ، رفع دل درد و دل پیچه ، بادشکن نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان

عرق نسترن (طبیعت گرم)

ضد اسکوربوت ، رفع انقباض غیر ارادی ماهیچه معده ، رفع بیماری های ناشی از ورم و التهاب کلیه ، سرشار از ویتامین C ، ادرار آور

نحوه استفاده: قبل از غذا یک استکان و یا به صورت شربت

عرق هل (طبیعت گرم)

مقوی معده ، رفع سردرد ، رفع بی خوابی ، مسکن دردهای عصبی صورت و کمر ، رفع کم خوابی ، معطر و خوشبو کننده

نحوه استفاده: همراه با شربت ، چای و یا شیرینی مصرف شود

عرق یونجه (طبیعت گرم)

چاق کننده ، مولد خون ، نیرو دهنده قوای جنسی ، تقویت عمومی بدن ، تامین استخوان بندی اطفال و درمان نرمی استخوان

نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک لیوان

