



هوالشافی

مراجعةه کننده محترم به درمانگاه طب سنتی، رعایت نکات ذیل در استفاده از فرآورده های طب سنتی الزامی است:

الف) داروهای شیمیایی خود را بدون توصیه پزشک معالج قطع نکرده و یا تغییر ندهید.

ب) این روند درمانی بمنظور بهبود علائم فعلی شما توصیه گردیده، از پیشنهاد آن به دیگران خودداری نمایید.

ج) ساعت مناسب خواب در فصول گرم سال حداکثر ۱۱ شب و در فصول سرد حداکثر ۱۰ شب می باشد.

د) نیم ساعت قبل از مصرف ناهار و شام و یک ساعت بعد از آن از مصرف مایعات نظیر آب، دوغ، چای، شربت، دلستر و نوشابه (!!!) پرهیز نمایید.

ه) از پرخوری و برهم خوری یا تخلیط غذایی (خوردن غذاهای مختلف و اغذیه خام و پخته هم‌زمان) پرهیز نمایید.

و) فاصله مصرف شام تا خواب حداکثر ۳ ساعت می باشد.

ز) غذا را کاملاً جویده و در مصرف صححانه، ناهار و شام از شتابزدگی پرهیز نموده و تقریباً نیم ساعت وقت صرف نمایید.

ح) در زندگی روزانه خود ورزش ملایم و مستمر را با توجه به سن، مزاج، فصل و سایر بیماریهای احتمالی تان فراموش نکنید.

ط) اغذیه مولد صفر؛ فلفل، ادویه تند و تیز، آجیل، گوشت شتر، گوشت شترمرغ، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک، سرخ گردی ها، فسنجان، خرما، گردو، فندق، پسته، پیاز، سیر، عسل، قهقهه، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، بادنجان، ترب، نعناع، تربیجه، ترخون، کلم، ریحان، کرفس، شنبلیله، اسفند، پونه، آویشن، سیاه دانه، آبه رسیده، میخک، هل، جوز هندی، رازبانه، زیره، تخم کرفس، زعفران، گلپر، نمک، دارچین، زردچوبه، زنجفیل و ...

ی) اغذیه مولد دم؛ گوشت گوسفند، کباب برگ و کوبیده، میگو، بوقلمون، جگر، اردک، زرده تخم مرغ، نان گندم، رشته فرنگی، فرنی، حریره بادام، شیر برنج، کیک، دنبه گوسفند، شکر، زیتون، هویج، ترب، شلغم، بادام، موز، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید، لوبیا، کنجد، گندم، برنج خوشبو و کشیده، روغن کنجد، روغن زیتون نارس، کره، روغن حیوانی، شفاقل، شیر موز، آب هویج، آب سیب، شیره انگور، شیر عسل، خاکشیر، چای گل گاو زیبان و ...

ک) اغذیه مولد بلغم؛ ماهی، آش رشته، خورشت آلو، سفیده تخم مرغ، دوغ، سالاد کاهو، خیار، کدو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه، هندوانه، توت فرنگی، کیوی، هلو، آلو، پرتقال شیرین، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه، شیر، ماست، پنیر تازه، جو، کشک، روغن تخم کدو، روغن دانه انگور، سس گوجه فرنگی، شربت لیمو، شربت آبلالو، شربت عناب، چای بنفسه، ماء الشعیر طبی، شربت زرشک، شربت آلو و ...

ل) اغذیه مولد سودا؛ عدس، بادنجان، کلم بروکلی، کلم، باقلاء، قارچ، سیر تند، سرکه کهنه، گوشت فریز شده، گوشت دودی، گوشت گاو، گوشت شتر، ماهی نمک سود، گوشت کهنه، گوشت کبوتر، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزه، ترشیجات، رب و انواع سس، پنیر کهنه، مصرف طولانی مدت خرما، کنگر، شراب، نان گندم خشک، شاهی، شیرینی خیلی چرب و ...

م) مبخرات؛ تره خام، پیاز خام، کرفس، سیر خام، گردو، فندق، گلنگ، باقلاء، شاهی، گوشت گاو، کلم، گل کلم، شرب آب بعد از مصرف میوه و ...

ن) مغلظات؛ گوشت‌های مانده، سوسیس، کالباس، ماهی دودی، پنیر کهنه، عدس، گوشت گاو، کلم، قارچ، گوشت شتر، خرفه زیاد، تخم مرغ نیمرو، بادنجان، آبه، بلوط، خرما، حلو، کنگر، پیتزه، گوشت شکاری و ...

س) پرهیزات آکنه؛ انواع سرخ گردی، شیرینی جات، خیار سور، تخمه، چیپس، پفک، ماهی، تخم مرغ و انواع سس، مغزیجات، نوشابه های گازدار و ...

ع) در ریفلاکس معدی از مصرف پرتقال، کیوی، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنگی، هندوانه، نارنج، ترنج، کام کوات، زنجفیل، دارچین، کیک، بیسکویت، کاکائو، قهقهه، کافئین، چای پر رنگ، سیگار و قلیان جداً پرهیز نمایید.

ف) افراد مبتلا به ریفلاکس ترجیحاً به پهلوی چپ و با زاویه ۳۰ درجه سرو گردن خوابیده، غذای خود را با حجم کم و با دفعات بیشتر میل نمایید.

ص) بیماران مبتلا به میگرن از سیر خام، پیاز خام، سرکه، موز، خرما، قهقهه، کاکائو، شیر، پرتقال، تخم مرغ، هات داگ، جو، بادام زمینی، سوسیس، پنیر، شکلات، ذرت، گرسنگی، سروصدرا، نور زیاد، بی خوابی، خستگی و نور مستقیم آفتاب بپرهیزند و بیماران مبتلا به لوپوس از مصرف انجیر، هویج، کرفس، جعفری و سمنو پرهیز کنند و بیماران مبتلا به MS خرما، انگور، بادام، آناناس، اسفناج، کرفس، پرتقال، کیوی، گوجه بیشتری مصرف کنند.

ق) مراجعین به قصد قسمین از حمام بعد از غذا، ماساژ با روغن کنجد، مغزیجات بویژه بادام، مخلوط قدومه و خاکشیر و شیر، سوپ جو چرب، نان سنتگک، پنیر با پودر آویشن و مغز گردو و تخم مرغ برشته، پاچه گوسفند، کاچی، گداخته، برنج، نان، مرغ چاق، گوشت کبک، شیر گاو، کره با خشخاش، دوغ، انجیر، انگور، خربزه، مویز، نارگیل، نخدود و لوبیا استفاده نمایید.

ر) مبهیات؛ تخم مرغ، برنج، تخم گنجشک، گوشت کبک، شیر گاو، مویز، پسته، نارگیل، فندق، شاه بلوط بو داده، باقلاء، پیاز، تره، تیزک، چغندر، شلغم، شفاقل، آب نخود، لوبیا و ...

ش) مرجح است هر غذایی را با مصلح آن میل نمایید مثلاً مصلح پنیر، مغز گردو، آویشن، زیره و سیاه دانه می باشد. مصلح دوغ، نعناع، پونه و خوشاروزه بوده و مصلح شیر، گرم کردن آن و نوشیدن تؤام آن با عسل، ببات و خرما می باشد.

ت) طرز تهیه منضج؛ ۱) قالش غذاخوری از منضج را در یک و نیم لیوان آب و با حرارت ملایم به مدت ده دقیقه بجوشانید تا یک لیوان شود، صاف کرده و ناشتا میل کنید.

ث) هرگونه تکثیر و توزیع بدون درج نام گردآورندگان موجب ضمان شرعی است.

خ) بمنظور هرگونه اطلاعات بیشتر به سایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان (www.mui.ac.ir) دانشکده پزشکی، گروه های پایه، گروه طب سنتی مراجعة فرمایید.

ذ) بمنظور تهیه گیاهان دارویی مدنظر به مؤسسه ابوعطیار واقع در خیابان فیض، بعد از مسجد رکن الملک مراجعة فرمائید (تلفن مؤسسه: ۳۶۶۳۸۱۳۰).