



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
الْعَذَابِ

شش اصل ضروری زندگی

اسبابی که برای حفظ تندرستی
ضروری اند اسباب ضروری گویند



تقسیم بندی روش زندگی صحیح



دستورات عمومی

دستورات مخصوص هر مزاج

دستورات مخصوص گروه های خاص

دستورات عمومی

عدم سرکوب عواطف، هیجانات و کنترل خشم و نگرانی ها

خودشناسی و آمادگی برای برخورد با سختی ها و ارتباط معنوی صحیح

فعالیت های فیزیکی مناسب

رعایت پر خوری کم خوری ها

مصرف کافی مایعات

استراحت کافی

رعایت شستشوی فردی

عدم نگهداشتن ادرار و مدفوع

دستورات مخصوص هر مزاج

روش صحیح برای افراد گرم و خشک (مزاج صفاوی)

روش صحیح برای افراد گرم و تر (دموی مزاج)

روش صحیح برای افراد سرد و تر (مزاج بلغمی)

روش صحیح برای افراد سرد و خشک (مزاج سوداوی)



دستورات مزاج گرم و خشک



صفاوی مزاج ها

مزاج گرم و خشک

- باریک اندام و قد بلند با نیم رخ می موزون و صورتی کشیده
- نسبت قد به سرشانه ها از سایر افراد بزرگتر است
- نوک بینی تیز و چشمان، لب و دهان کوچک
- چهره ای مستطیل شکل مایل به مربع
- فعال، پرتحرک، دوست باز و ولخرج
- دقیق و تمایل به وسواسی شدن
- خشن، تمایل به بدبینی
- پر اراده و ثابت قدم
- موفق در حرفه خود
- بالاتر از دیگران
- جاه طلب



خصوصیات صفاوی مزاج ها

مزیت ها:

آرمان گرا، احساساتی، عاشق رهبری، متمرکز بر هدف، بهره وری، طراح خوب، حلال امور و کارها، عملگرا، راستگرایی، در امور اورژانسی سریع، دارای درک سریع، سرشان کلاه نمی رود،...

ضعف ها:

تحریک پذیر، زود عصبانی و مضطرب، گود رفتن چشم ها، دستان گرم، لذت برنده از هوای خنک، سریع سخن گوینده، عجول، تهاجمی، رفتار تحکم آمیز، غیر منعطف، زودرنج با ناملایمات، کینه توز، پرمشغله، خشن و جسور ...

صفرا



نشانه های غلبه اخلاط:

- زردی رنگ پوست و چشم
- تلخی دهان
- خشکی دهان و بینی
- زبری زبان
- عطش زیاد
- کم اشتهایی
- بیخوابی و سبک شدن خواب
- دلشوره و اضطراب

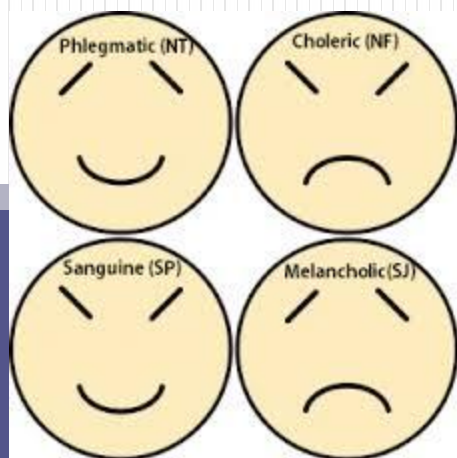
...غلبه صفرا :

- گزگز اندامها
- دوست داشتن هوای شب و خنکی بامداد
- خشکی پوست
- بول ناری و رقیق
- نبض سریع و عظیم
- لاغر شدن
- گود افتادن دور چشم

استعداد بیماری ها در مزاج گرم و خشک



- اضطراب و تنش فکری
- تپش قلب
- اسهال خونی
- التهاب کبد
- لکه بینی و افزایش خونریزی قاعدگی
- انزال زودرس و سوزش ادرار بدون علت
- سرفه خشک
- بی خوابی
- ، لاغری شدید
- شوره سر...



روش صحیح برای افراد گرم و خشک (مزاج صفاوی)

- هوای تازه و خنک بخصوص در تابستان کمتر در معرض آفتاب و گرما
- مرطوب کردن بینی با روغن بادام شیرین یا بنفشه هر ۱۲ ساعت
- حمام آب سرد در تابستان و آب ولرم در فصل های دیگر
- استفاده از آب بنفشه و نیلوفر برای بدن و استفاده از لعاب خطمی و اسفرزه برای سر
- بعد از حمام خوشبو کردن بدن با عطرهای سرد یا گلاب
- فعالیت ورزشی و جسمی در هوای خنک صبح زود یا شامگاه
- اجابت مزاج طبیعی با فیبر بالا



روش صحیح برای افراد گرم و خشک (مزاج صفاوی)

- اعتدال در مصرف چای و قهوه
- پرهیز از سیگار و قلیان و محل های پر دود و آلوده خشکی زا
- پرهیز از کم خوابی و بی خوابی
- ۶-۷ ساعت خواب شبانه و چرت در روزهای تابستان
- مصرف آب و مایعات در حدی که ادرار صبحگاهی زرد لیمویی باشد
- زیاد حرف زدن، عصبانیت و هیجانات روانی ممنوع
- در بین کار و جلسات کاری کمی فاصله انداختن



روش صحیح برای افراد گرم و خشک (مزاج صفاوی)

غذاها

- حبوبات مانند جو، برنج
- میوه ها مانند هلو، خیار، شاتوت، گلابی، زرشک، لیمو، نارنج نارنگی و پرتغال
- سبزی ها مانند کاهو، گشنیز، خرفه و اسفناج
- شربت ها مانند سکنجبین ریباس آلبالو و زرشک و عناب
- گوشت مانند ماهی تازه و بزغاله و مرغ و خروس همراه با آبغوره، آب انارترش و کدو....

غذاهای گرم و خشک

غذاها	گوشت شتر، شترمرغ، کبوتر، گنجشک، سرخ کردنی ها، فسنجان شیرین و عسل
سبزیجات	فلفل، سیر، پیاز، خردل، جعفری، شاهی، شوید، ترب، نعنا، تربچه، ترخون، کلم، ریحان، کرفس، بادنجان، پونه، آویشن
میوه ها	انگور، گردو، فندق، خرما، نارگیل، پسته، انبه رسیده
دانه ها و حبوبات	نخود، سیاه دانه، شنبلیله، اسفند
لبنیات و روغن ها	روغن آفتابگردان و زیتون رسیده
ادویه جات	دارچین، میخک، زردچوبه، هل، جوز، فلفل، رازیانه، زنجبیل، زیره، تخم کرفس، زعفران، خردل، نمک، گلپر
نوشیدنی ها ...	عسل، شربت زعفران، مربای بالنگ، قهوه، مربای بهار نارنج

غذاهای مفید مزاج گرم و خشک

غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک

انواع مرکبات، انار، شاه‌توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، شفتالو، گوجه سبز، زرشک، هندوانه، کدو خورشی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو، پاچه گوسفند همراه با تعدادی آلوبخارا، سبزی‌هایی مانند کاهو، اسفناج، لیموترش تازه، سیب‌زمینی بخارپز شده، بامیه، برگه هلو و زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلوایی، نخودفرنگی، عدس، ماش، جوی دوسر، مخمر آبجو، رب انار، آب انار، لواشک خانگی، گریپ فروت، ترنجبین، شیرخشت، تمره‌ندی، نان جو، آش جو، بذرهای ملیّن مانند اسفزه، بارهنگ، ترشی‌های طبیعی، مغز فلو، انگور.

* نوشیدن روزانه یک تا سه لیوان شربت زرشک نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از آن نیز مفید است. عرق کاسنی و عرق شاه‌تره بهترین نوشیدنی برای این گونه افراد است.

* تخم خیار، مغز تخم هندوانه، تخم کاهو از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط و آسیاب کرده و روزی دوبار و هر بار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب حل کرده و میل کنند.

* به طور کلی از تمامی غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج سرد بویژه سرد و تر هستند، استفاده کنند.





دستورات مزاج گرم و تر



دموی مزاج ها

مزاج گرم و تر

- اندامی قوی و سینه ایی پهن و چهره ایی به شکل گرد،
- نسبت قد به سرشانه ها کوتاه تر از بقیه افراد است
- پر حرارت، پرتحرک، فعال و عدم آرامش
- شجاع و فرمانبردار
- محکم کننده پیوندها
- لذت برنده از رقابت سالم و هوای سالم
- به سرعت خشمگین شونده
- به سرعت آرام گیرنده
- دوستان خوب و خوشبین
- ورزش دوست



خصوصیات دموی مزاج ها

مزیت ها:

اجتماعی، تو دل برو، برون ریز، بی پروا و دارای قلب گرم، پسندیده و با نشاط، خوش بین، خودجوش، مدافع سریع و دوست یاب آسان، چهارشانه، ...

ضعف ها:

دارای حالات کنشی، متظاهر و ریاکار، فراموشکار، متکلم وحده، پرخاشگر، خوشحال افراطی، حواس پرت، خودشیفته، مبالغه گو، برخی اوقات غیرمعتبر...

استعداد بیماری ها و مزاج گرم و تر



سر درد، پر خوابی، هماچوری، خستگی، چاقی، تپش قلب...

خون



نشانه های غلبه اخلاط:

- سنگینی اندامها، سر
- دهان دره (تثائب)
- تمطی (دستها را باز کردن)
- تمدد (کشیدن)
- کسالت و خوابیدن بسیار
- خستگی بدون علت
- حواس پرتی کند فهمی
- شیرینی دهان
- قرمزی پوست و زبان

...غلبه خون :

- بروز دملها و بثورات پوستی
- خونریزی از نقاط مستعد
- خارش محل فصد و حجامت
- گرمی و نرمی پوست

جوانی و فصل بهار و تن گوشت آلود و بسیار خوردن گوشت و شیرینی این نشانه ها را درست کند که نشانه غلبه خون است

ذخیره خوارزمشاهی ۱۷۳



روش صحیح برای افراد گرم و تر

- از مقادیر تقریباً مساوی حبوبات لپنیات میوه ها یا سبزی ها و گوشت استفاده شود غذاهای دریایی مناسب است.
- پیاده روی یا دویدن صبحگاهی و ورزش های متوسط
- ۷-۸ ساعت خواب شبانه
- روزه داری و کم خوری مناسب است
- پرهیز از هوا و محیط و فعالیت های افزایش دهنده گرما و رطوبت

غذاهای گرم و تر

* بهتر است از غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج گرم و تر هستند کمتر استفاده نمایند و در صورت ضرورت و نیاز، حتماً با مصلحات آن و به مقدار خیلی کم استفاده کنند.

غذاهای مفید برای مزاج گرم و تر

از غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج سرد به ویژه سرد و خشک هستند به طور متناسب استفاده کنند.

نوشیدن آب خنک به همراه چند قطره آب لیموترش تازه، آب زرشک، کاهو، خیار، میوه‌ها به خصوص سیب درختی همراه با پوست و دانه‌های آن، انار، نارنگی، پرتقال، گلابی، نارنج، تمره‌ندی، لیمو شیرین، سنجد، غوره، آلوبخارا، سوپ یا آش جو، نان جو، لیموترش تازه، استفاده از سالاد فصل، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه‌زده (مثل جوی دوسر، ماش و عدس)، بذرهای ملین (مانند اسفرزه، بارهنگ، خاکشیر)، غذاهای خام (میوه‌ها و سبزی‌ها)، انواع توت تازه به خصوص شاه‌توت، عسل به مقدار کم، کدو خورشی، آلبالو و ...

دستورات مراقبتی مزاج گرم و تر

مزاج گرم و تر

از انواع میوه، سبزی، گوشت و غذاهای دریایی استفاده کنند. پیاده‌روی یا دویدن صبحگاهی حدود ۱۵-۳۰ دقیقه لازم است. ۶-۷ ساعت خواب شبانه کافی است. سعی کنند کمتر از ۳ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت نخوابند. همه افراد از زود به رختخواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می‌برند ولی افراد دموی مزاج باید بیشتر آن را رعایت کنند. در تابستان نیم ساعت استراحت یا چرت بعد از غذا^۱ بسیار مفید است. از غذاهای با فیبر بالا استفاده نمایند تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشند. حجامت یا فصد سالی ۲-۳ بار برای این افراد عالی است و بهتر است این کار در فصل بهار یا تابستان انجام شود. از هوا، محیط و فعالیت‌هایی که موجب افزایش گرما و رطوبت می‌شوند پرهیز نمایند. کم‌خوری و استفاده از غذاهای کم‌کالری برایشان مفید است.

دستورات مراقبتی مزاج گرم و تر

برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر

پرخوری، مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، انواع شور (خیارشور و...)، گوشت زیاد، غذاهای نشاسته‌ای، غذاهای چرب، تخم‌مرغ، خرما، توت، کشمش، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور، سیر، بادمجان، گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، اردک، تخم اردک و جگر سیاه.

غذاهای گرم و تر

گوشت گوسفند، بوقلمون، میگو، تخم مرغ بخصوص زرده آن، نان گندم، شوربا، جگر، اردک، مرغابی، بز، فرنی و رشته فرنگی، بادام شیر برنج کیک، دنبه گوسفند و شکر	غذاها
زیتون، هویج، ترب، شلغم	سبزیجات
بادام، موز، انگور، سیب شیرین و توت سفید	میوه ها
گندم، برنج خوشبو و کشیده، لوبیا و کنجد	دانه ها و حبوبات
روغن کنجد و زیتون نارس، کره و روغن حیوانی	لبنیات و روغن ها
شقاقل	ادویه جات
آب انگور شیر موز آب سیب آب هویج شیره انگور خاکشیر قنداغ چای گاو زبان شیر عسل	نوشیدنی ها ...





دستورات مزاج سرد و تر



بلغمی مزاج ها

خصوصیات مثبت مزاج سرد و تر



- خونسرد و آرام
- ریلاکس
- راضی
- دوستان وفادار و خوب
- مهربان
- سازشکار و صلح طلب
- ارتباط قوی (دیپلماتیک)
- دوست یابی آسان و موجه و قابل قبول
- ملاحظه کار
- نسبتاً کنجکاو

خصوصیات منفی مزاج سرد و تر



- بی هدف و بی جرات و دلسرد
- ترس از تغییر
- تهاجمی منفعل
- مشتاق
- سازشکار و اهل تساهل
- طعنه زن
- بی نظم
- عدم مشارکت و گاهی یک دنده
- خجالتی
- مستعد تنبلی

استعداد بیماری ها در مزاج سرد و تر



➤ عطسه، آسم، سینوزیت و التهاب و بزرگی لوزه ها

➤ سردرد و صرع

➤ ضعف هضم و ترش کردن

➤ شب ادراری

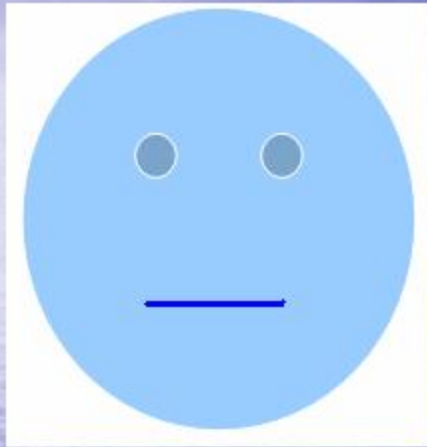
➤ دردها و التهاب های مفصلی

➤ ترشحات رقیق واژینال و تاخیر در قاعدگی



بلغم

نشانه های غلبه اخلاط:

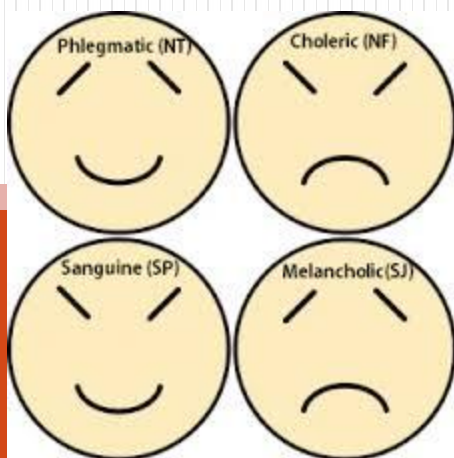


- سفیدی رنگ
- سردی و نرمی پوست
- افزونی آب دهان (لعاب یا بزاق)
- کمی عطش
- سستی گوشت اندامها
- کسلانی رطوبت شمال
- آروغ ترش

...غلبه بلغم :

- ضعف هضم
- بسیاری خواب
- کند فهمی
- سپیدی بول
- نبض کوچک و بطيء

فصل زمستان و کودکی و پیری چاقی خوردن غذاهای تر
مانند ماهی تازه ماست و میوه فراوان



روش صحیح برای افراد سرد و تر (مزاج بلغمی)

- روزی ۲ وعده غذایی به علت ضعف دستگاه گوارش
- گوشت گوسفند و بز جوان با زیره، دارچین، پیاز پخته شده، غذا سرشار از پروتئین و فیبر
- میوه شیرین مانند موز، سیب شیرین، خربزه انگور خرما ...
- سبزی هایی مانند ترب، نعنا سیر و پیاز شاهی....
- شیرینی های از شکر و عسل فندق گردو و بادام...
- در صورت گرسنگی در میان وعده ها مصرف میوه یا سالاد
- استفاده کمتر از غذاهای سرد و تر و غذاهای سرد و خشک...

روش صحیح برای افراد سرد و تر (مزاج بلغمی)

- استفاده از آب گرم با آب داروی حاوی بابونه و مرزنجوش جوشانده شده و بعد از حمام استفاده از عطرهای گرم مانند بهارنارنج و گل یاس گل نرگس شب بو زیبق
- منع مصرف آب نیم ساعت قبل از غذا تا ۱-۲ ساعت پس از غذا
- ورزش و فعالیت جسمی منظم
- استراحت در حد ۷-۸ ساعت و پرهیز از خواب بیش از اندازه و کم تحرکی و خواب موقع روز و موقع غروب و طلوع آفتاب

غذاهای سرد و تر

ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست، خورشت آلو، سفیده تخم مرغ، آب دوغ خیار، سالاد کاهو	غذاها
خیار، کدو، کاهو، گشنیز، قارچ، خرفه	سبزیجات
هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات، هلو، آلو، پرتقال شیرین	میوه ها
تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه	دانه ها و حبوبات
شیر، ماست، پنیر تازه، دانه انگور، جو، کشک، روغن تخم کدو، روغن دانه انگور	لبنیات و روغن ها
آلو، کشک، سس گوجه فرنگی	ادویه و چاشنی
آب دوغ، شربت لیمو، شربت آلبالو، شربت عناب، شربت زرشک و آلو	نوشیدنی ها ...



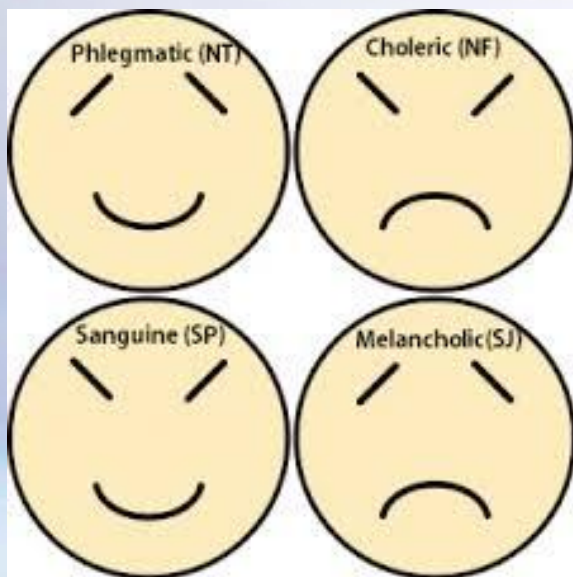


دستورات افراد سرد و خشک



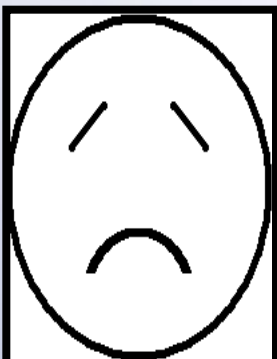
سوداوی مزاج ها

خصوصیات مثبت مزاج سرد و خشک



- مستقل
- خیلی خلاق در هنر و نقاشی و اختراع
- دارای برنامه ریزی دقیق
- متفکر و منظم
- برنامه ریزی هدف دار
- مقاومت خوب در برابر مشکلات
- محتاط و ملاحظه کار

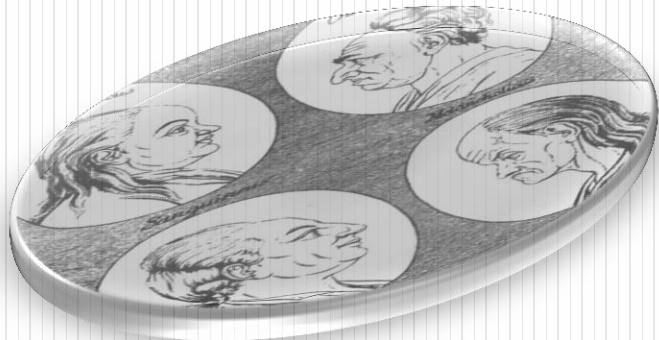
خصوصیات منفی مزاج سرد و خشک



- خیلی محتاط
- وسواسی و
- مستعد افسردگی و مستعد بیماری خلقی
- کمال گرا و دارای دید بسته
- به سختی راضی می شوند
- بدبین
- تاثیرپذیری زیاد از غم و تراژدی
- عدم رضایت از خود و دیگران
- به تعویق انداختن

استعداد بیماریها برای مزاج سرد و خشک

بی خوابی، لخته شدن خون، آترواسکلروز، نفخ روده و معده، درد معده، خشکی پوست، ترک پوست، افسردگی، اسکیزوفرنی، پسوریازیس و بزرگی طحال...



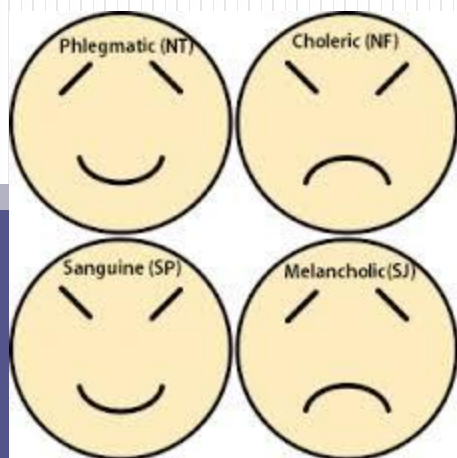
نشانه های غلبه اخلاط: سودا



- چروکیدگی و کمودت و بی طراوتی رنگ پوست
- سیاهی خون و غلظت آن هنگام حجامت و فصد
- زیادی فکر
- سوزش فم معده
- اشتهای کاذب
- ادرار تیره
- پرمویی
- سردی و خشکی پوست

...غلبه سودا :

- اندوهگین بودن و افسردگی
- ناامیدی
- گوشه گیری و انزوا
- بدگمانی
- بزرگ شدن طحال
- بروز لکه های تیره در پوست
- کابوس و خوابهای بد



روش صحیح برای افراد سرد و خشک (مزاج سوداوی)

- حفاظت از پوست در هوای خشک با روغن کنجد یا زیتون
- پیاده روی بعد از شام حدود ۱۰-۱۵ دقیقه
- مصرف آب سیب و هویج و مایعات مناسب دیگر
- حمام با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن های مناسب
- مرطوب کردن بینی با بادام شیرین طبیعی هر ۱۲ ساعت
- سفرهای کوتاه به مناطق معتدل
- تنفس طبی در صبح زود و بعد از ظهر ها

روش صحیح برای افراد سرد و خشک (مزاج سوداوی)

- استراحت حدود ۶-۷ ساعت (نیم ساعت چرت در بعد از نهار)
- اجتناب از سرد ها و خشکی ها (هوای پاییز، آب.....)
- اجتناب از غذاهای یخ زده و مانده و کنسروی
- خودداری از کم خوابی و بی خوابی
- غم، تنهایی تفکرات دقیق نگرانی بیش از حد...
- برای رفع استرس از تنفس آرامبخش

غذاهای سرد و خشک

گوشت گاو، سوسیس، کالباس، سیرابی، صدف، پاچه	غذاها
سیب زمینی، گوجه فرنگی، لوبیای سبز، بادمجان، ریواس، گشنیز	سبزیجات
لیمو، انار ترش، گریپ فروت، سنجد، توت فرنگی، تمشک، زالزالک، زغال اخته، ازگیل، به ترش	میوه ها
ذرت، ارزن، جو، عدس و باقالی	دانه ها و حبوبات
شیر ترش سفید، کشک، پنیر کهنه	لبنیات و روغن ها
تمر هندی، رب گ.جه فرنگی، آب لیمو، آب غوره، لیمو عمانی، زرشک، سماق	ادویه و چاشنی ها
آب میوه ترش، شیر ترش، یخ، سسی گوجه، سرکه،	نوشیدنی ها و طعم دهنده

روش صحیح تنفس آرامبخش

- پاک کردن راه بینی
- ورود هوا به آرامی با ۴ شماره (دم ۴ شماره ای) از راه بینی
- چهار شماره مکث هوا داخل ریه ها
- چهار شماره هوا را به آرامی از ریه ها خارج کنید
- ۲ شماره مکث کنید
- دو نفس عادی بکشید
- سیکل را مجدد شروع کنید



موفق باشید