

سبک زندگی سالم از منظر طب ایرانی

دکتر محمود بابائیان
متخصص طب سنتی ایران



اهداف آموزشی

- اهمیت سبک زندگی
- سبک زندگی از دیدگاه طب سنتی ایران
- تدابیر مزاج های چهارگانه



تدبیر و برنامه ریزی صحیح در زندگی

- Lifestyle includes the behavior and activities that make up your daily life. This includes:
- the work you do,
 - your leisure activities
 - the food you eat, and
 - your interaction with family, friends, neighbours, co workers and strangers.



تدبیر و برنامه ریزی صحیح در زندگی

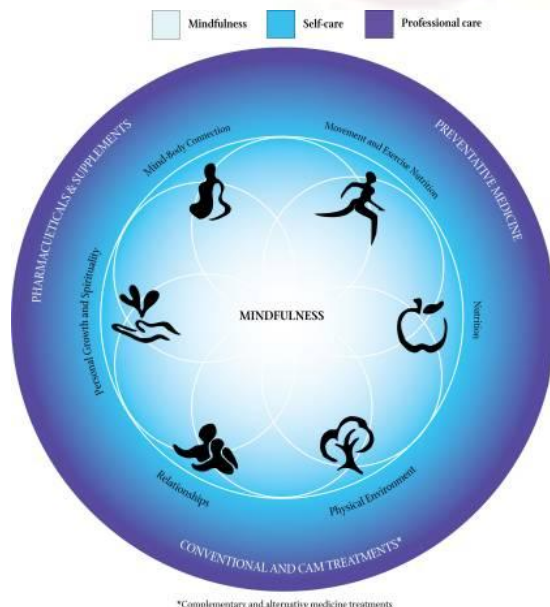
- Lifestyle changes are defined as changes that alter various lifestyle-related behaviors such as diet, physical activity, smoking, alcohol consumption and other behaviors.
- Lifestyle changes may often relate to other mental and/or physical health conditions such as various disorders, obesity, asthma, sexually transmitted diseases, depression, and anxiety.



Lifestyle Modification & Associated Health Problems

| Behavioral | Material | Psychological |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Diet✓ Smoking✓ Consumption of Alcohol✓ Drug Addiction✓ Lack of Physical Activity | <ul style="list-style-type: none">✓ EnvironmentPollution | <ul style="list-style-type: none">✓ Stress |

سبک زندگی بر اساس طب سنتی ایران



Life style
according on TIM

تدبیر و برنامه ریزی صحیح در زندگی

حضرت علی (ع) می فرماید:

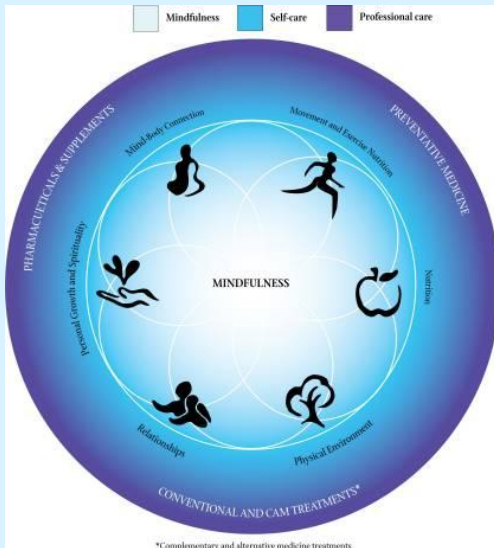
هر کس تدبیرش بد باشد،

هلاکتش در همان تدبیر بد او خواهد بود.



شش اصل ضروری زندگی

اسبابی که برای حفظ تندرستی
 ضروری اند اسباب ضروری گویند



هوای سالم

● هوای تمیز یکی از مهمترین عوامل سلامتی انسان می باشد.

● امروزه آلودگی های هوا بخصوص در کشورهای توسعه یافته موجب مرگ زودرس بیش از دو میلیون نفر در سال می شود.

● بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های تنفسی و خونی، انواع سرطان ها و کاهش مقاومت به عفونت ها



EFFECTS OF POLLUTION

Pollution affects are indeed many and wide ranging.

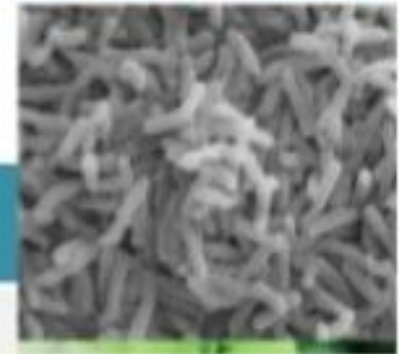
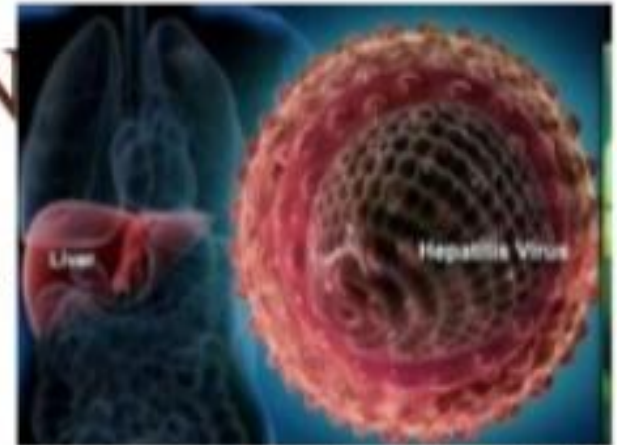
Levels of pollution are causing a lot of effects on human and animal health as well as the environment..

Infection by micro organisms(bacteria , fungi , virus& protozoa),

Also occurs through contamination of water , air & soil.

Few effects are listed below:

| AIR POLLUTION | WATER POLLUTION | SOIL POLLUTION | NOISE POLLUTION |
|---|------------------|---------------------------|-----------------------|
| ASTHMA | GASTRIC PROBLEMS | CHOLERA | DEAFNESS |
| COPD(CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE) | HEPATITIS A | LIVER AND KIDNEY DISEASES | LACK OF CONCENTRATION |
| LUNG CANCER | LEPTOSPIROSIS | MALARIA | HEART DISEASES |



ویژگی های هوای سالم

- معتدل از نظر دما
- دور بودن از بخار دریا
- دور بودن از دیوارهای بلند
- باز بودن جانب شمال
- بدون غبار و دود
- دارای حرکات معتدل
- دور بودن از بخار نیزارها، مرغزارها،
بیشه زارها و مرداب ها
- دور بودن از بوی مردارها، زباله ها و
دودها
- دور بودن از بخار کشتزارهای بقول
و گیاهان ردی مانند بادنجان ...



حرکت و سکون

Exercise



LACK OF PHYSICALACTIVITY (SEDENTARY LIFESTYLE)

- Today's society is undergoing rapid change, and the speed of this process of change seems to be increasing. One of the major social changes is the gradual change over from daily lives that contained high levels of physical effort to lives that are increasingly sedentary.
- A sedentary lifestyle is a type of lifestyle with no regular or irregular physical activity .
- Sedentary activities include sitting , reading , watching television, playing video games and computer use for much of the day with little or no physical exercise.
- Sedentary due to:
 - Increased use of technologies.
 - Increased use of automobiles.



PHYSICAL ACTIVITY

PHYSICAL ACTIVITY

☐ Benefits of physical activity.

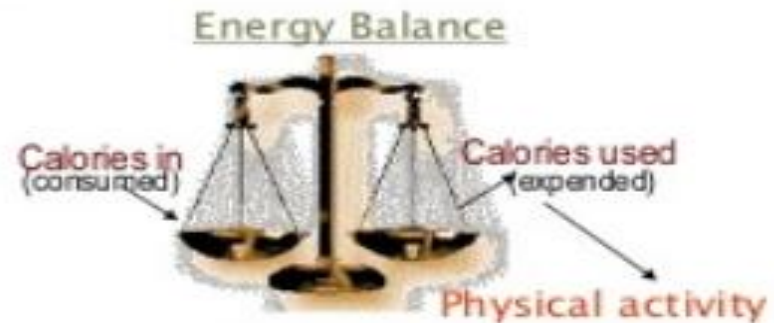
- ✓ Helping to low blood pressure.
- ✓ Reducing the chance of developing diabetes.
- ✓ If you already have diabetes , physical activity can help you to control it.
- ✓ It helps you to lose weight (if you are over weight).
- ✓ Makes you feel energetic.
- ✓ Helps you to relieve stress.
- ✓ Lowers the risk of osteoporosis.





Hypokinetic diseases

- Hypokinetic diseases are conditions that occur from a sedentary lifestyle.
- "hypo" means less and "kinetic" means movement. So Hypokinetic diseases are caused due to lack of physical activity.





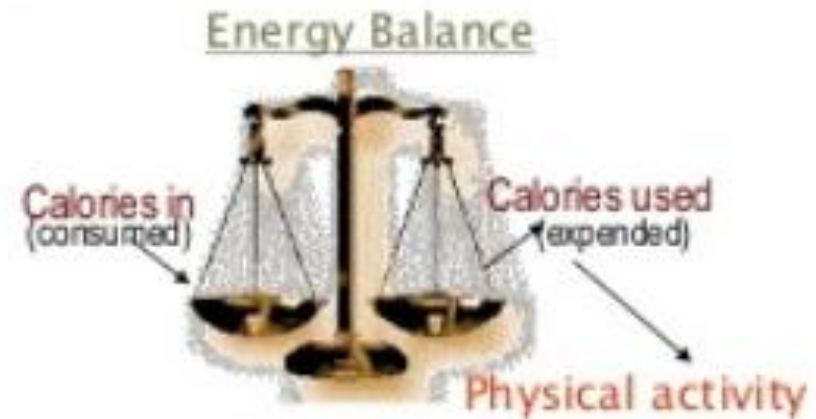
Hypokinetic diseases

- Hypokinetic diseases are conditions related to inactivity or low levels of habitual activity. It describes many of the diseases and conditions associated with inactivity and poor fitness such as those conditions outlined in "Physical Activity and Health.
- Health problems brought about by lack of exercise have increased. This can be accounted for, to some extent by the change from jobs needing physical effort to more sedentary occupations (e.g. office jobs).

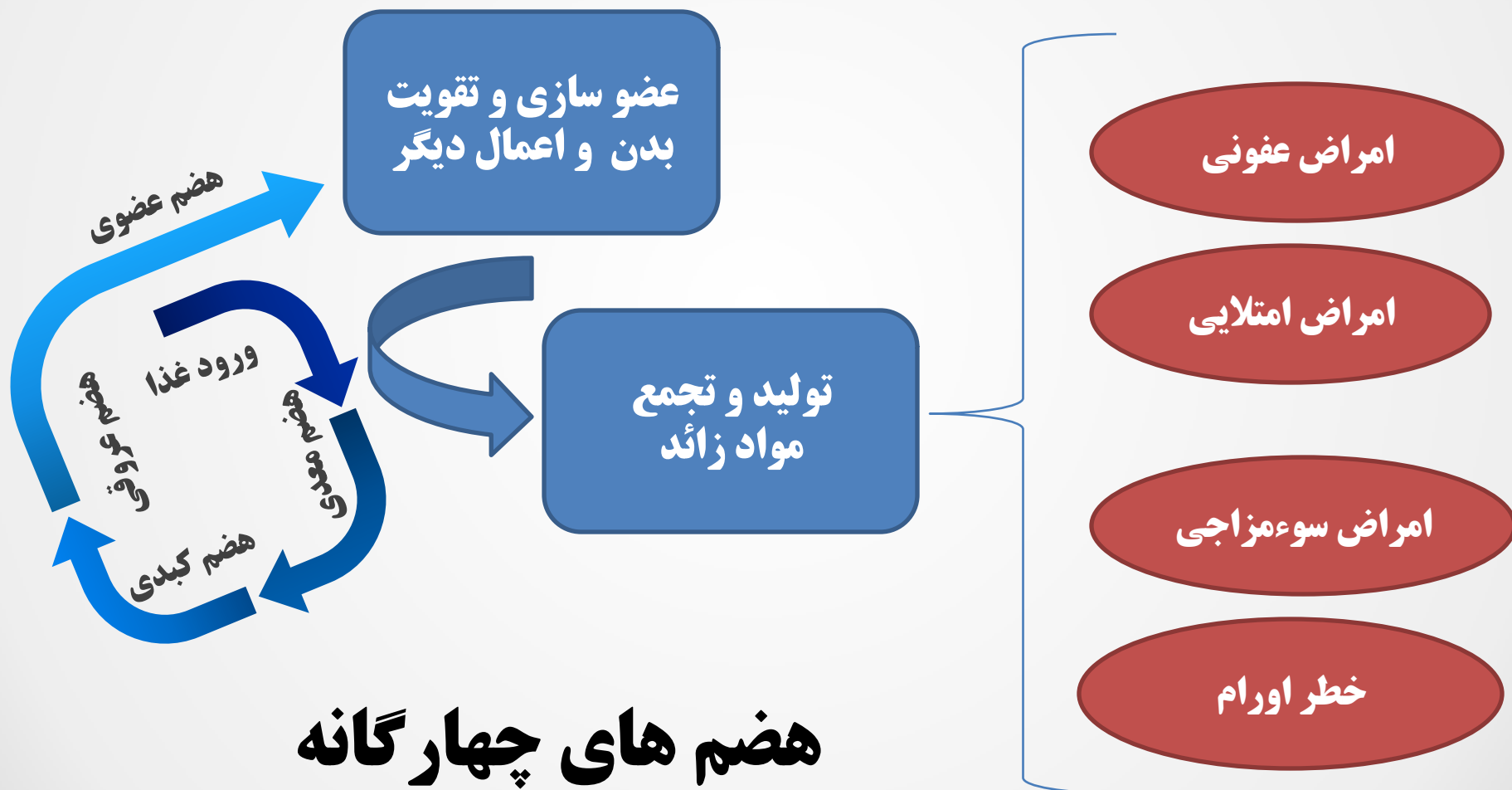


Following are the main Hypokinetic diseases:

- Cardiovascular disease
- Some forms of cancer
- Back problems
- Obesity
- Type 2 diabetes
- Osteoporosis
- Mental health problems
- High blood pressure
- High cholesterol



ریاضت و ورزش در طب ایرانی



حفظ الصحة

پیام اصلی طب سنتی ایران

قانون ایجاد تعادل و توازن

تنظیم ورودی و خروجی (اکل و شرب و اعراض نفسانی)

بهبود قوای بدنی برای برداشت مواد مناسب

تنظیم و بهینه سازی فرآیندهای داخلی بدن

بهبود فعالیت سامانه های برداشت و کاربرد مواد در بدن

پاکسازی با
داروهای قوی
مسهل و قی آور،
مضعف اعضاء رئیسه
است.

راه حل
دارویی



یا

راه حل سالم تر



شيخ الرئيس ابو علي سينا

معظم تدبير حفظ الصحة

هو ان يرقاض



ثم تدبير النوم

ثم تدبير الغذاء

اراده ورزش

مديريت غذا

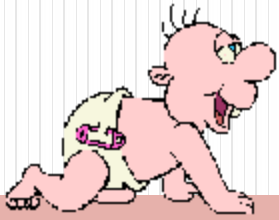
مديريت خواب

تعريف ورزش (رياضت) از دیدگاه شیخ الرئیس بوعلی سینا



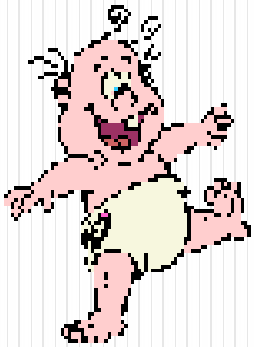
الرياضه هي حركة ارادية
تضطر الى التنفس العظيم
المتواتر.

معیار
تنفس تعداد و ظرفیت ها



فوائد ورزش صحیح

- صلابت اوتار و اعصاب و رباط و مفاصل
- افزایش حرارت ذاتی بدن
- کمک دفع فضولات
- باز کننده مسام
- مقوی قوه جاذبه غذا
- ایجاد سبکی و نشاط
- تقویت اعصاب



افراد سالم دارای مزاج های مختلف در چه ورزش هایی موفق ترند؟

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

خواب و بیداری



Noon
12:00

High alertness
10:00

Best coordination
14:30

Highest testosterone secretion
09:00

Fastest reaction time
15:30

Bowel movement likely
08:30

Melatonin secretion stops
07:30

Greatest cardiovascular efficiency
and muscle strength
17:00

Sharpest rise
in blood pressure
06:45

06:00

18:00

18:30 Highest blood pressure

19:00 Highest body temperature

Lowest body temperature
04:30

21:00 Melatonin secretion starts

Deepest sleep
02:00

Bowel movements suppressed
22:30

00:00
Midnight

dr. M. babaeian PhD

Light-Dark cycle





خواب و بیداری

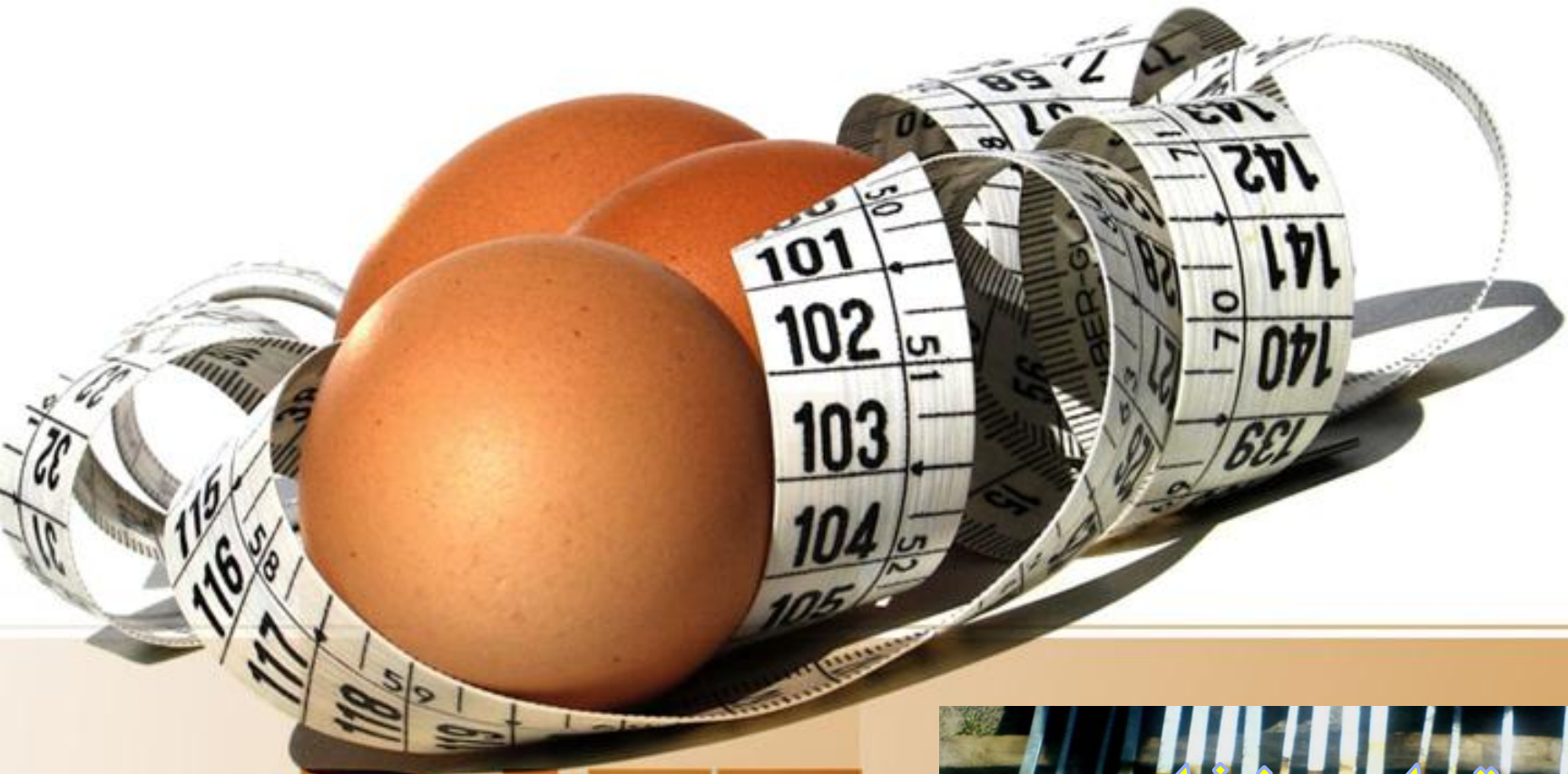
خواب عملکرد طبیعی بدن برای احیای روح و قوای تحلیل رفته ناشی از بیداری

نکات خواب نامناسب

- خواب در روز نباشد
- به رو خوابیدن
- خواب بر پشت (استلقا)
- خواب بعد از نماز صبح
- وقت زوال و آخر روز
- بی خوابی، کم خوابی
- افراط در خواب
- خواب بر حالت گرسنگی

ویژگی های خواب خوب

- پس از گذشتن غذا از معده
- عمیق
- پیوسته
- معتدل المقدار: بین ۶ تا ۱۰ ساعت
- ابتدای شب
- تعریق معتدل



DIET



DIET



- ✓ A healthy lifestyle involves many choices. Among them eating healthy and having a balanced diet are required.
- ✓ Balanced diet: A diet which contains all the required amounts of foods and drinks to supply nutrition and energy for maintaining Body Cells, Tissues, Organs for supporting normal growth and development.



DIET



BALANCED DIET



DIET



JUNK FOOD:

- ❑ Junk food is an informal term applied to some foods that are perceived to have little or no nutritional value (containing "empty calories"), or to products with . nutritional value but which also have ingredients considered unhealthy when regularly eaten.
- ❑ Junk foods are typically ready-to-eat convenience foods containing high levels of saturated fats, salt, or sugar, and little or no fruit, vegetables, or dietary fiber; junk foods thus have little or no health benefits.
- ❑ Junk food leads to short and long term affects like:
 - Lack of energy
 - Heart disease
 - Poor concentration
 - High cholesterol



DIET



HEALTHY DIET

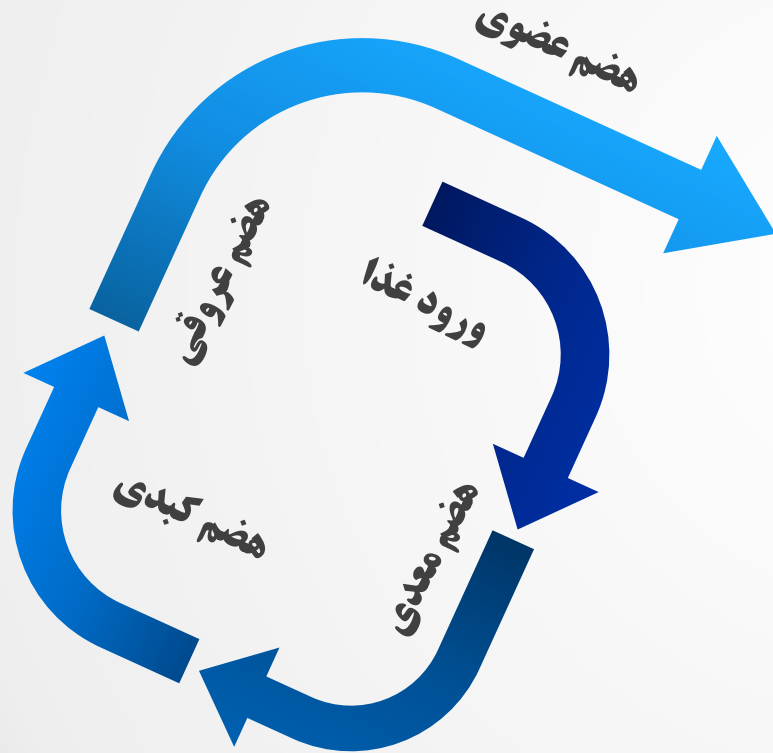
A healthy diet is one that helps maintain or improve Health. It is important for the prevention of many chronic health risks such as: obesity, heart disease , diabetes, and cancer. A healthy diet involves consuming appropriate amounts of all nutrients, and an adequate amount of water.

□ Keys to have a healthy diet

- ✓ Eat a variety of nutrient-rich foods.
- ✓ Enjoy plenty of whole grains, fruits and vegetables.
- ✓ Maintain a healthy weight.
- ✓ Eat moderate portions.
- ✓ Eat regular meals.
- ✓ Reduce, don't eliminate certain foods.
- ✓ Balance your food choices over time.



نقش تغذیه در حفظ سلامتی



جایگزین مواد از دست رفته

عضوسازی

تقویت قوا و روح (انواع انرژی ها)

توجه به جنبه های روحی اخلاقی و
تغذیه

تغذیه در طب ایرانی

مهما قدرت ان تعالج بالاغذیه فلاتعالجن بالادویه

در طب سنتی از اهمیت خاصی و فوق العاده برخوردار است.

نکات مهم:

گروه های اصلی غذایی

تقسیم بندی غذا و دوا

تدابیر غذایی

چهار دسته غذای اصلی

غذاهای اصلی

نان خوب



گوشت خوب



شیرینی های
مناسب



میوه جات



غذا و دارو

بر اساس نوع جزء وارد شده از ماده و آثار آن بر بدن

غذای مطلق

غذای دوائی

دوای غذایی

دوا (داروی مطلق، سم، پادزهر)

ذوالخاصیه (غذای یا دوا)

مثال

غذای مطلق: نان گندم، گوشت گوسفند، شیرینی مناسب، انگور ...

غذای دوائی: کاهو، کدو، هندوانه، خربزه، انگور، اسفناج و بابونه، شوید،

شلغم، زردک، چغندر، کلم، ماش، عدس، نخود و لوبیا و ...

دوای غذایی: تخم هندوانه، تخم خربزه، تره، نعناع، سیر، پیاز، توت، آلو و

اکثر میوه ها

دوا (داروی مطلق، سم، پادزهر): فلفل و زنجبیل، نیلوفر، رازیانه ...

ذوالخاصیه (غذای یا دوا): سیب، جدوار...

تقسیم بندی دیگر

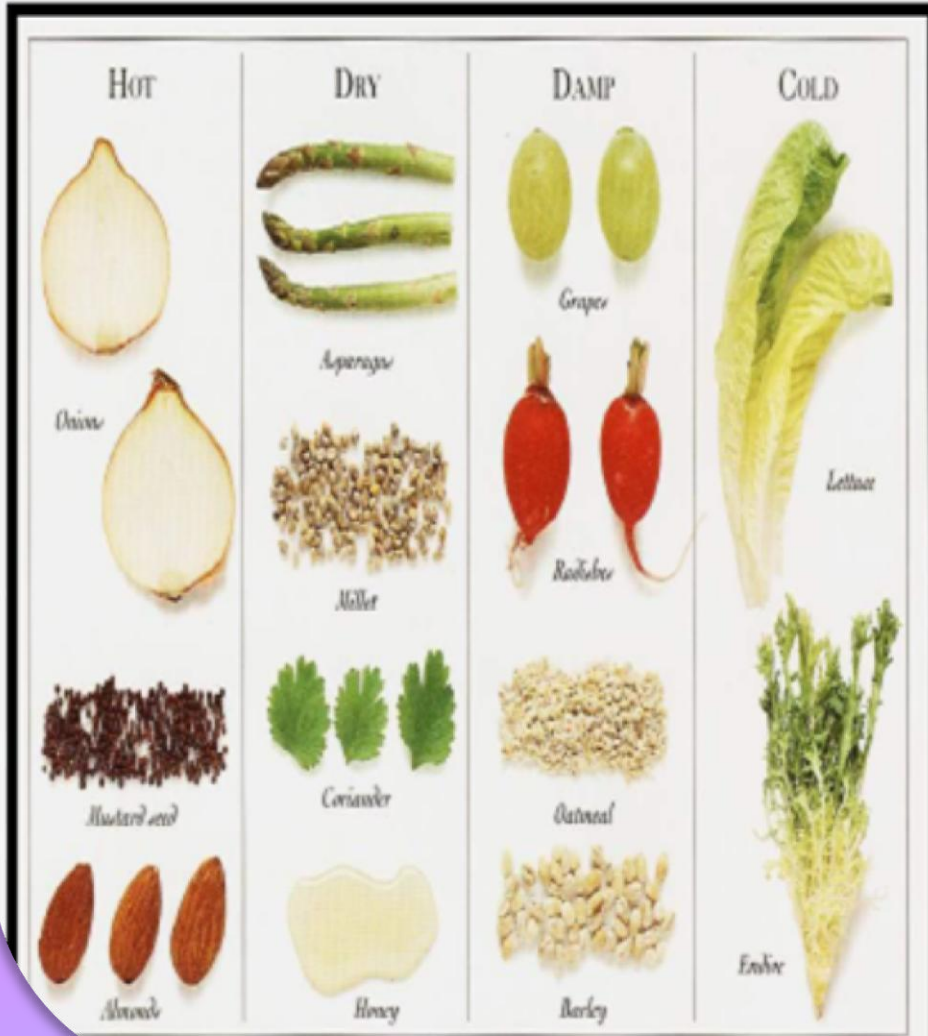
بر اساس سرعت تجزیه در بدن، تناسب تولید خون با
اخلاط دیگر و میزان تولید خلط دم یا خون

سرعت تحلیل و تجزیه در بدن: لطیف، کثیف، معتدل

تناسب تولید خون با اخلاط دیگر: صالح الکیموس، فاسد الکیموس

میزان تولید خلط دم یا خون: کثیرالغذا، متوسط غذا، قلیل غذا

خوردنی ها و آشامیدنی ها

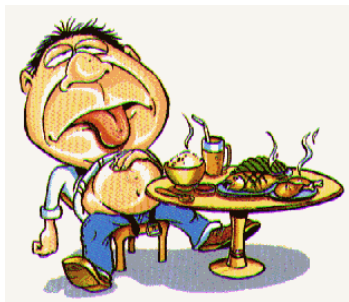


| | | |
|--------------|---------------|---------------------|
| لطيف | لطيف | لطيف |
| صالح الكيموس | صالح الكيموس | صالح الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| نان گندم جيد | انار سيب كاهو | زرده تخم مرغ نيبرشت |
| كثيف | كثيف | كثيف |
| صالح الكيموس | صالح الكيموس | صالح الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| گوشت گوساله | پنير تازه | تخم مرغ نيرو |
| معتدل | معتدل | معتدل |
| صالح الكيموس | صالح الكيموس | صالح الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| گوشت بچه شتر | شلغم | گوشت بره |

| | | |
|--------------------|--------------|--------------|
| لطيف | لطيف | لطيف |
| فاسد الكيموس | فاسد الكيموس | فاسد الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| نان فطير ردى الطبخ | ترب پياز | شش حيوان |
| كثيف | كثيف | كثيف |
| فاسد الكيموس | فاسد الكيموس | فاسد الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| كلم | گوشت قديد | گوشت گاو |
| معتدل | معتدل | معتدل |
| فاسد الكيموس | فاسد الكيموس | فاسد الكيموس |
| متوسط الغذاء | قليل الغذاء | كثير الغذاء |
| ماهى خشك كرد | زردک | كلم رومى |

برخی از تدابیر لازم تغذیه ایی





تدابیر غذایی



➤ هنگام اشتهای صادق

➤ پرهیز از پرخوری

➤ جویدن

➤ استراحت بعد از خوردن غذا

پرهیزات

۱ – خوردن غذای دیگر بعد از سیر شدن

۲ – خوابیدن با معده سنگین

۳ – غذا خوردن بعد از ورزش

۴ – خوردن چند نوع غذای مختلف در یک نوبت

۵ – مداومت به یک نوع غذا

بهداشت روان (اعراض نفسانی)



STRSS

- Modern life is full of hassles , deadlines , frustrations and demand.
- Work can be a stress place weather it is in office , a factory or school . For many people ,stress is so common it has become a way of life.
- Too much stress is bad it leads to serious health problems.
- Stress-disrupts nearly every system in our body.it can raise blood pressure , suppress the immune system , increase risk of heart attack and stroke contributing to infertility and speed up the aging process



آثار استرس و نگرانی ها

مشکلات سلامتی شامل:

- بیماری های قلبی
- اختلالات گوارشی
- افسردگی و اضطراب
- اختلالات خواب
- بیماری های خود ایمنی



اعراض نفسانی

اغراض الطبیہ و المباحث العالیہ

اعراض نفسانی شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و علم های باریک و هر یک را اندر تن مردم اثری ظاهر است فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند، نبینی که اثر سخنی یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنود یا اندیشه که بر خاطر او بگذرد چگونه زود، بی هیچ مهلت، بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد»



طب روحانی

تدبیر حاصل کردن منفعت آنچه نافع است

و دفع مضرت آنچه مضر است

از اعراض نفسانی



منفعت شادی و مضرت آن

شادی و لذت در حد اعتدال:

شادی مفرط می تواند سبب مرگ و هلاکت شود.

- افزایش دهنده حرارت ذاتی
- گرم و تر کردن مزاج
- قوی تر شدن قوت ها
- بهره بیشتر بدن از غذا
- تازه و شاداب کردن رنگ روی
- دفع مواد زائد بدن
- تاخیر در آثار پیری



منفعت غم، اندوه و ترس و مضرت آنها

فواید غم و اندوه

- ایجاد اعتدال در مزاج های خیلی گرم
- ساکن شدن خشم های عظیم
- رفع سبکساری ناشی از شادی زیاد

مضار غم و ترس

- راندن خون و حرارت ذاتی به داخل بدن
- سرد و خشک کردن مزاج
- زردی رنگ و روی
- بردن شادابی پوست
- ضعف همه قوت ها
- سرد کردن ترس قوی تر از سرد کردن غم



منفعت خشم، غضب و مضرت آن

➤ خشم و غضب:

• گستراندن خون در بدن و رساندن قوت روح و حرارت به ظاهر تن

➤ خشم به اعتدال:

• در بیشتر مزاج بویژه در سرد مزاج ها و کمتر ورزش کننده

• گرم کردن خشم قوی تر از گرم کردن شادی و سایر اعراض است

➤ خشم به افراط:

• مضر صفراوی مزاجان (سوزاندن صفرا و زردی تن)

• مفید افراد تر و سرد مزاج (دارای حرارت غریزی و قوت کم)

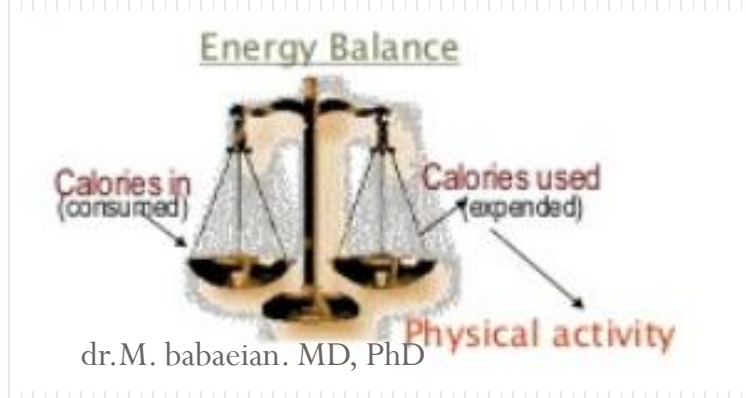


A large, carved jack-o'-lantern with a wide, open mouth is shown spilling a large quantity of pumpkin seeds onto a light-colored surface. The seeds are piled up in a stream that flows from the mouth of the pumpkin. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a fence or railing.

قى و تفاوت با استفراغ

پاکسازی مواد زائد و حفظ مواد ضروری

- پدیده احتباس: ناشی از انباشته مواد زائد در بدن
- تعادل عملکرد دو پدیده متضاد احتباس و استفراغ ضامن سلامتی



انواع استفراغ

▪ دفع اخلاط تنفسی

▪ اسهال

▪ ترشح بزاق

▪ قی

▪ حقنه و شیاف

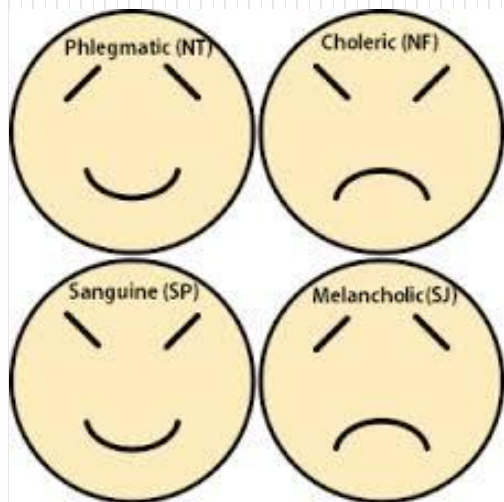
▪ دفع ادرار

▪ آمیزش جنسی
dr.M. babaeian. MD, PhD

▪ فصد، حجامت و زالو



تدابیر مزاج های مختلف



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 پرخوری 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

صفراوی مزاج ها



مزاج گرم و خشک

- باریک اندام و قد بلند با نیم رخی موزون و صورتی کشیده
- نسبت قد به سرشانه ها از سایر افراد بزرگتر است
- نوک بینی تیز و چشمان، لب و دهان کوچک
- چهره ایی 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 صفراوی مزاج ها

ضعف ها:

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

مزیت ها

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

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...

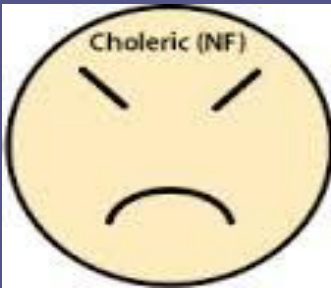
نشانه های غلبه خلط صفر

...غلبه صفر:

- 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

نشانه های غلبه اخلاط:

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



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 عطرهاى 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



غذاهای مزاج گرم و خشک

- 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 مزاج گرم و خشک

انواع مرکبات، انار، شاه‌توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلان، 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 حلواپی، نخودفرنگی، عدس، ماش، جوی دوسر، مخمر آبجو، رب انار، آب انار، لواشک خانگی، گریپ فروت، ترنجبین، شیرخشت، تمره‌ندی، نان جو، آش جو، بذرهای ملین مانند اسفرزه، بارهنگ، ترشی‌های طبیعی، مغز فلوس، انگور.





غذاهای مزاج گرم و خشک

* 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.



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 |





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
- پرحرارت، 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، پرصدا، خوشحال افراطی، حواس پرت، خودشیفته، مبالغه گو، برخی اوقات غیرمعتبر...

استعداد بیماری ها و مزاج گرم و تر

سردرد، پر خوابی، هماچوری، خستگی، چاقی، تپش قلب...

...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

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



روش صحیح برای افراد گرم و تر

- استفاده از مقادیر تقریباً مساوی حبوبات لبنیات میوه ها یا سبزی ها و گوشت
- 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 مفید 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، آلو بخارا، سوپ یا آش جو، نان جو، لیموترش تازه، استفاده از سالاد فصل، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه‌زده (مثل جوی دوسر، ماش و عدس)، بذره‌های 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

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





علائم غلبه بلغم

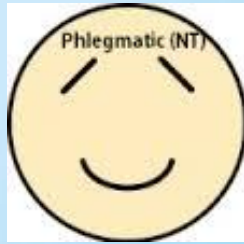
...علائم بلغم :

- 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

نشانه های غلبه اخلاط:

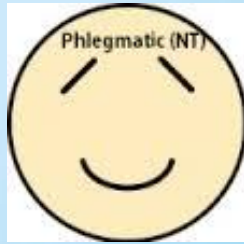
- سفیدی رنگ
- سردی و نرمی پوست
- افزونی آب دهان (لعاب یا بزاق)
- کمی عطش
- سستی گوشت اندامها
- کسلانی رطوبت شمال
- آروغ ترش



روش صحیح برای افراد سرد و تر (مزاج بلغمی)

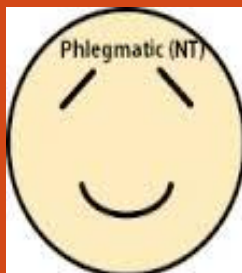
- استفاده کمتر از غذاهای سرد و تر و غذاهای سرد و خشک...
- روزی ۲ وعده غذایی به علت ضعف دستگاه گوارش
- گوشت گوسفند و بز جوان با زیره، دارچین، پیاز پخته شده، غذا سرشار از پروتئین و فیبر





روش صحیح برای افراد سرد و تر (مزاج بلغمی)

- 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



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

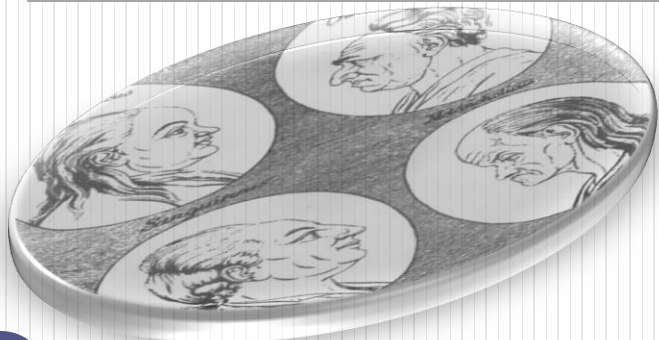
خصوصیات منفی مزاج سرد و خشک



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

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 خلط سودا

...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

نشانه های غلبه اخلاط:

- 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



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، کشنیز | 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

CONCLUSION

“Your body shows
reflection of your
lifestyle” .

“THE FIRST STEP IS
ALWAYS THE
HARDEST...
BUT YOU’LL NEVER
REGRET IT!



موفق باشید