

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



آشنایی با طب سنتی ایران

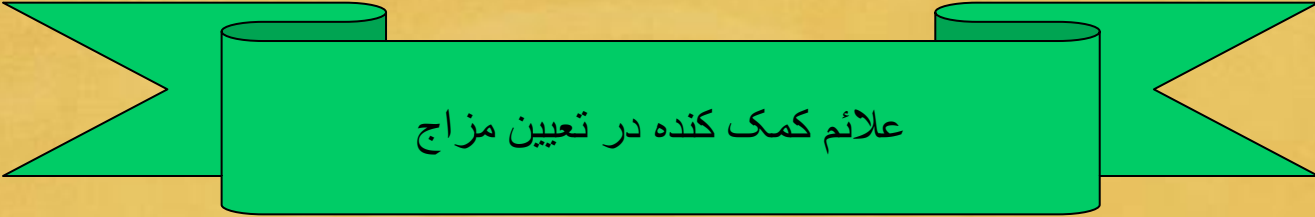


دکتر اعرج خدایی
MD.PHD



تعريف


- ▶ همراه (CAM)
- ▶ اخلاط
- ▶ حفظ سلامتی
- ▶ سلامتی : تعادل و توازن مزاج
- ▶ هزینه کمتر
- ▶ عوارض جانبی کمتر
- ▶ طبیعی
- ▶ کل نگر
- ▶ قوه مدبره



علائم کمک کننده در تعیین مزاج



حالات
نفسانی



رنگ بدن



مو



ملمس



اندام



کیفیت مواد دفعی



خواب و بیداری



بزرگی و کوچکی
اعضا



تاثیر پذیری از کیفیات



افعال صادره از بدن

صفاوی مزاج ها

مزاج گرم و خشک



• زردی رنگ و چشم و زبان

• تلخی دهان و درشتی زبان

• خشکی دهان و بینی

• غثیان و قی زرد و سبز

• عطش زیاد و اشتهای کم

• لاغر

• خواب کم و سبک-خواب دیدن

• درک سریع مطالب

• تحریک پذیر، عصبانیت زودرس و مضطرب

• حرکات و حرف زدن سریع-عجول هستند

دموی مزاج ها

مزاج گرم و تر



• سنگینی بدن و کسالت - خمیازه و کشاقوس

• خواب زیاد و سنگین (تشدید در بهار)

• قوی و شجاع

• خوش اخلاق و اهل بگو و بخند

• مطالب جدید را خوب درک نمی کنند و زود فراموش می کنند

• شیرینی دهان

• خونریزی از بین دندان و بینی شایع است

• خواب دیدن: اشیای سرخ و خون

• رنگ چهره قرمز

بلغمی مزاج ها

مزاج سرد و تر



□ چهره سفید

□ پوست سرد، نرم و شفاف

□ آب دهان زیاد

□ کمی تشنگی و عطش

□ تنبلی و حرکات کند- حرف زدن آرام- خستگی زودرس

□ خوش خوابی

□ بلادت و کند فهمی

□ در خواب دیدن: آب و دریا و برف و باران و رعد

سوداوی مزاج

مزاج سرد و خشک

• چهره تیره

• پوست خشک و بی طراوت

• خون سیاه و غلیظ

• زیادی فکر و خیال – نگرانی – وسواس

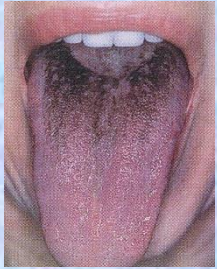
• مستعد مشکلات روحی و روانی

• افسرده

• گوشه گیر و کم جوش

• سوزش معده و اشتهای کاذب – ریزه خواری

• دیدن خوابهای هولناک از سیاهی و اشیای سیاه و مخوف



خوردنی‌های مضر

سماق	ماش	عدس	سیب زمینی	ترشی‌جات
نشاسته	کاهو	دوغ و کشک	شیر و ماست	کلم و گل کلم
آش رشته	غوره	ماکارونی و لازانیا	ماهی	گوشت گاو و گوساله
گوجه فرنگی	کدو	اسفناج	نارنگی و پرتقال	میوه‌های ترش و کال
آلو و آلو زرد و...	خیار	آلبالو و گیلاس	کیوی	هندوانه
انواع کنسرو و کمپوت		سس و رب	سوسیس و کالباس	قارچ

خوردنی‌های مفید

ترب سیاه	گوشت بلدرچین	گوشت بوقلمون	گوشت گوسفند	گوشت شتر
کنجد	عسل	شیره خرما	شیره انگور	گندم
زیره	زعفران	زنجبیل	دارچین	هل
مرزه و نعناع	ریحان	جعفری	ترخون	کرفس
فلفل سیاه	شنبلیله	شوید	تره	سیر و موسیر
انجیر	طالبی	سیب	به	نارگیل
	پسته	فندق	گردو	بادام

رژیم غذایی گروه سودا

خوردنی‌های مضر

ماکارونی و لازانیا	رب و سس	سوسیس و کالباس	ماهی شور و دودی	گوشت گاو و گوساله
کشک	ماست ترش	پنیر شور	نان سنگک بیات یا خمیر	غذاهای مانده
گوجه فرنگی	قارچ	بادمجان	عدس	کلم و گل‌کلم
شوریجات	سرکه	آبغوره	لیموترش و آبلیمو	ترشیجات
کیوی	میوه‌های ترش	چای پررنگ	ذرت	لوبیا سبز
انواع کنسرو و کمپوت	نمک زیاد	سیب زمینی	گریپ فروت	میوه‌های سرد و ترش

خوردنی‌های مفید

کره	سوپ جو	نخودآب	زرده تخم‌مرغ	گوشت بره
توت سفید	انجیر	گندم	فرنی بادام	عسل
انگور شیرین	آلوی شیرین	به	طالبی شیرین	سیب شیرین
خربزه	آب نارگیل	شیره خرما و انگور	مربای عسلی بالنگ	کشمش و مویز
ترخون	ریحان	نعنا	جعفری	ترب
چغندر	کنگر	کرفس	تره	مرزه
	دارچین	هل	فندق	بادام

خوردنی‌های مضر

تخم مرغ	گوشت شتر	گوشت قرمز	غذاهای چرب	سرخ کردنی
نسکافه	کرفس	ماکارونی	بادمجان	فسنجان
تره	جعفری	پیاز	سیر	انجیر
فندق	گردو	فلفل	شوید	شاهی
طالبی	اسفناج	زنجبیل	دارچین	زعفران
انواع کنسرو و کمپوت	آناناس	خربزه	موز	نارگیل

خوردنی‌های مفید

نان جو	کدو خورشیدی	ماست و خیار	آب دوغ خیار	سوپ جو
بادام درختی	مرکبات	ماءالشعیر	روغن زیتون	عدس و ماش
شاتوت	انار	گوجه سبز	آلبالو	گیلاس
کاهو	آلو	خیار	زردآلو	هلو
لیمو ترش تازه	سیب	زرشک	تمشک	هویج
رب انار	آب انار	تمر هندی	گریپ فروت	هندوانه (کم)
			لیمه عمانی	گشنیز

سوآل

؟

؟

؟

؟

!

!

!

؟

أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ: الْحَقُّ أَوْسَعُ الْأَشْيَاءِ فِي التَّوَاصُفِ وَأَضْيَقُهَا فِي التَّنَاصُفِ

دایره حق گسترده‌ترین چیزها در گفتار و تنگترین آنها در عمل است

نهج البلاغه خطبه ۲۱

باسپاس فراوان

و آرزوی توفیق