

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برزویی، سجاد، ۱۳۷۲

فرم مزاج شناسی ویژه آقایان/نوشته سجادبرزویی\_تهران...

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

پزشکی سنتی

مزاج شناسی

ISBN:.....

الف.عنوان

کتاب خانه ملی ایران

✽فرم اصلاح سبک زندگی براساس مزاج شناسی

مؤلف:سجاد برزویی

طراح جلد:سمانه خسروجردی

شمارگان:۵۰۰۰نسخه

نوبت چاپ:اول(تابستان ۹۷)

بهاء:۵۰۰۰تومان

این کتاب به سفارش پروفیسور حکیم حسین خیراندیش طراحی شده است

@Hakim-Kheirandish

@HejamatIslamic

# فرم اصلاح سبک زندگی براساس مزاج شناسی

حاوی مجموعه غذاهای ۸ گانه

( 1 خوراکی ۲. بویایی ۳. دیداری

4 شنیداری ۵. جذبی ۶. جنسی ۷. انس ۸. پندار)

و

ضروریات سته

( ۱. هوا ۲. ماکولات و مشروبات ۳. احتباس و استفراغ  
۴. ریاضت و استراحت ۵. اعراض نفسانی ۶. خواب و بیداری)

مناسب با مزاج دقیق هر شخص

تالیف: سجاد بزرگویی

# فرم مشخصات

تاریخ امروز: / /

نام و نام خانوادگی: ..... تلفن همراه: .....

سن: ..... سال تاریخ تولد: / /

شغل: .....

فعالیت بدنی در روز: کم متوسط زیاد

میزان تحصیلات: ..... رشته تحصیلی: .....

وضعیت تأهل: مجرد متأهل مطلقه

محل زندگی: کشور ..... استان .....

شهرستان ..... روستا .....

نوع محل سکونت:

شهرنشین (بالای شهر مرکز شهر حومه شهر )

روستایی عشایر

نوع منزل: ویلایی آپارتمانی زیرزمین و .....

وضعیت اقتصادی: خوب      متوسط      ضعیف

تعداد برادر و خواهر: ..... برادر ..... خواهر

تعداد فرزندان (ویژه متاهلین): ..... پسر ..... دختر

میزان استفاده از موبایل، کامپیوتر و تلویزیون در طول روز:

خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم

میزان تماشای تلویزیون در روز: ..... الی ..... ساعت

فعالیت بدنی در روز: کم      متوسط      زیاد

اهل ورزش: بله      نوع ورزش: .....

## ویژگی های گوارشی

وضعیت اشتها: طبیعی کم زیاد

مزه های مورد علاقه: ترشی شیرینی تندی شوری

غذاهای مصرفی: برنجی نانی گوشتی خورشتی آبکی  
سرخ کردنی فست فود

علاقه به نوشیدنی از حیث گرمی و خنکی: یخ سرد گرم

دسرهای مصرفی همراه غذا: ماست نوشابه کاهو سالاد  
شیرازی ترشبیجات

## تنقلات مصرفی:

چیپس پفک بستنی تخمه ساندیس دلستر نوشابه قهوه  
کاکائو

بیشترین خوراکی های مصرفی در طول هفته

(غذاها، شربت، تنقلات)

شیرینی جات ترشی جات شوری جات تندی جات

آب یخ قهوه بستنی فلفل سیر پیاز

غذاهای ۸ گانه

و

ضروریات سته

مناسب مزاج بلغم

# 1. غذای خوراکی (اغذیه، نوشیدنی ها، میوه ها، تنقلات)

## اغذیه

### آبکی

انواع آش (رشته، و..)	آبگوشت
اشکنه	انواع سوپ (جو، گندم)
شعله زرد	نخود آب

### پرهیزات:

غذاهای آبکی (کمه جوش، ماست جوش، کشک جوش، آبدوغ  
خیار، شیر برنج) برای افراد بلغمی مزاج مفید نمی باشد

نکته: افراد بلغمی غذاهای بلغمی را با ادویه جات تند میل کنند

### کبابی

گوشت گوسفند، کبوتر، گنجشک، شتر، بلدرچین، آهو، اردک  
قلوه گوسفند، دل گوسفند، بوقلمون، مغز شتر، مرغ  
پرهیزات: جگر، کله پاچه، مرغ، جوجه، خروس، جگر  
بز سفید، کبوتر، گوشت گاو، پاچه، سیرابی



## برنج و گوشتی

قرمه سبزی	قیمه
فسنجان	چلو کباب

پرهیزات: عدس پلو، برنج، ماکارانی برای افرادی بلغمی مزاج مفید  
نمی باشد

## فست فودی سالم

شیربرنج با شیره انگور	فرنی
سرشیر	خامه عسل
کره عسل	کره مربا
کره کنجد	ارده عسل
ارده شیره	شکلات ارده
تخم مرغ	املت
نون، پنیر، سبزی	کوکو
بادمجان	

## پرهیزات:

ماسه و شکر، عدسی، کدو برای افراد بلغمی مزاج مفید نمی باشد

## نوشیدنی ها

شربت ها (گس مزه ها و ترش مزه ها)

سرکه شیره	سرکنگبین با عسل بیشتر
شیر بادام	شیر عسل
قدومه	فرنی سنجد
شربت عسل آلبیمو	شربت آلبیمو
تخم شربتی	خاکشیر در حد کم
آب طالبی	آب سیب
آب انار	آب زرشک
	آب هویج

پرهیزات:

عنب، دوغ، ماءالشعیر، آب زرشک، آلبیمو، آب انار  
برای افراد بلغمی مزاج مفید نمیباشد

دم نوش ها

گاوزبان، چای سیب، چای به، زعفران، اسطوخودوس، افتیمون،  
چای، قهوه، نسکافه، آویشن، مرزنجوش، بابونه، سنبل الطیب

میوه ها

سیب، به، انگور، انجیر، خربزه، موز، خرما، هویج، زیتون، توت، گلابی  
خربزه، موز، خرما

پرهیزات: هلو، زردآلو، آلبالو، شفتالو، شلیل، خیار، گوجه فرنگی، عناب،  
کیوی، هنوانه، تمشک، بالنگ، باقلا، کاهو، خرفه، آناناس  
برای افراد بلغمی مزاج مفید نمیباشد

تنقلات

مویز، بادام، خشک شده ی میوه های مفید برای افراد بلغمی

## ۲. غذای بویایی

### عطرها

گلاب، مشک، عنبر، عنبرنساء، عطر محمدی، یاس، مریم، کاه گل

پرهیزات:

عطرهای سرد و خنک (غالب عطرهای شیمیایی)

برای افراد سودایی مزاج مفید نمیباشد

### دودها

دود، اسپند، عنبرنساء، گل ماهور، خاکشیر، نمک

بوها:

پرهیزات: بوی سرکه، آبغوره، آبلیمو،

لاک، بنزین، خاک، بوهای متعفن

### ۳. غذای شنیداری

موسیقی

موسیقی های تند، صدای چشمه

مولودی

شور

جلا ت مثبت:.....

ذکر شریف:.....

قران: روزی ۱۰ دقیقه

دعای مبارک:.....

روضه سیدالشهدا: هفته ای ۱۰ دقیقه

۴. غذای دیداری

آبی، فیروزه ای، زرد، سبز، قرمز

پرهیزات:

رنگهای سفید، سیاه، کرم، آجری و خاکی مفید نمی باشد

۵.غذای جذبی(حمام،استخر،سونا،روغن مالی،لوسیون)

حمام هفته ای ۱ مرتبه

پرهیزات:در بانوان حمام در ایام پریودی بسیار مضر می باشد

استخر زیاد آن مفید برای افراد بلغمی نمیباشد

سونا ی بخار مفید میباشد

پرهیزات:سونا ی بخار بسیار مضر میباشد

پريدن در آب سرد بعد از سونا برای تمامی مزاج ها بسیار مضر

می باشد

روغن مالی

سیاه دانه،بادام تلخ،فندق،سیر،اسپند،زنجفیل،کنجد،زیتون،نارگیل،

بنفشه

۶.غذای جنسی

.....الی .....مرتبه در هفته

به صورت کلی در گرم مزاجان ۲الی ۳مرتبه

و برای سرد مزاجان

۱ الی ۲مرتبه کافی ست

اما در مواردی مثل افراد به شدت گرم دفعات بیشتر بسیار ضروری

است

۷.غذای انس(مهم ترین غذای انسان می باشد)

نماز و راز و نیاز با خداوند اهل بیت عصمت و طهارت

همنشینی با همسر صحبت کردن و بودن دوست صمیمی

۸.غذای پندار

شغل و کارهای اصلی

محاسبات

حسابرسی و حسابداری، کامپوتری، حقوق اقتصاد

احتیاط و دقت

احتیاط و دقت

پرستاری	پزشکی(طبابت)
مشاور	روانپزشک
قضاوت	روانشناس
کارشناس	بازرس

تربیتی

معلم، استاد، مربی

اهل معنویت  
روحانیت و طلبگی

ظرافت

هنر	نقاشی
طراحی	سرمه دوزی
گلدوزی	تئاتر
سینما	قصه نویسی

بدون ریسک

کارمند	رانندگی داخل شهر
نجار	تعمیر کار وسایل نقلیه و...
هتلداری	مددکار اجتماعی
خبرنگاری	



پرهیزات: کارهایی که نیاز به شجاعت؛ مثل پلیس، بادبگارد، ارتشی، سپاهی، خلبانی، سیاست، انرژی و در جمع بودن، بازیگری، خوانندگی، مداحی و ریسک پذیری مثل کارخانه دار تاجر ویا کارهای با توان بدنی بالا مثل کارگری و... ویا مدیریت دارند  
با روحیه افراد سودایی زیاد سازگار نیست و معمولاً نمی توانند  
در این کارها موفق شوند

شغل و کارهای فرعی

کشاورزی، پرورش عسل و کارهای کامپیوتری و....

رشته های تحصیلی

پزشکی	مهندسی
علوم سیاسی	حقوق
تربیتی	فرهنگی
فنی حرفه ای (کامپیوتر و...)	هنری
شیلات	صنایع

ضروریات سته

۱. هوا ۲. ماکولات و مشروبات ۳. احتباس و استفراغ ۴. ریاضت  
و استراحت ۵. اعراض نفسانی ۶. خواب و بیداری

۱. ریاضت و استراحت

ریاضت

ورزشهای مناسب

پیاده روی نرمشهای مناسب، والیبال  
ورزشهای فکری (یوگا، شطرنج، بیلارد، پینگ پنگ)

نکته ۱: پیاده روی بهترین نرمش و ورزش محسوب میشود و برای  
تمامی مزاج ها و بیماری ها بسیار مفید است و برای همگان روزی  
۲۰ الی ۳۰ دقیقه توصیه میشود

نکته ۲: استفاده از کفش طبی خوب برای همه افراد بالخصوص  
برای افرادی که کف پای صاف (بدون قوس طبیعی) دارند بسیار  
ضروری ست

بهره‌یازات: ۱. فوتبال برای تمامی مزاجها ب علت آسیب استخوانی و  
مفاصل مضر میباشد

۲. بسکتبال کشتی رزمی کاراته بوکس با روحیه افراد بلغمی زیاد  
سازگار نیست و معمولا نمی توانند دراین رشته ها موفق شوند

استراحت

روزی ۶-۷ ساعت استراحت برای افراد بلغمی مناسب میباشد

استراحت

روزی ۶-۷ ساعت استراحت برای افراد سوداوی مناسب میباشد

## ۲. خواب و بیداری

.....الی.....شب

.....الی.....روز

بهترین ساعات خواب شبها ۲۱ الی ۳ صبح  
و روزها نیم ساعت به اذان ظهر می باشد

### ۳. اعراض نفسانی

به صورت کلی تمامی فضایل اخلاقی مثل شجاعت، بخشش، صبر، ایمان، توکل، توسل، خوش خلقی، تواضع و... برای تمام مزاج‌ها مفید و تمامی رذایل اخلاقی از جمله: حسد، کینه، عصبانیت و... مضر می‌باشد

#### پرهیزات

افراد بلغمی باید بیشتر در قهر کردن، قطع صلہ رحم، انزوا، منع کارهای خیر، ترس، دروغ، افراط و تفریط، وسواس، حسادت، عصبانیت، سریع قضاوت کردن، سوء ظن، ناامیدی، پایین بودن اعتماد به نفس، حس حقارت، مهربانی بیش از حد، حرص، جهل، کودن بودن، افسردگی، تنبلی، بغض، کینه

#### مراقب باشند

#### نقاط قوت اخلاقی:

تداوم در کارها واقع بین بودن تمام جوانب را بررسی کردن

پرهیزات

کلی

برای تمام مزاج های مضر می باشد

# پرهیزات غذایی (برای تمامی مزاجها مضر می

باشد)

سوسیس، کالباس، انواع سس، رب های کارخانه  
ای، الویه، ماکارانی، پیتزا، روغن های نباتی مایع و جامد، نمک ید  
دار، مرغ های هورمونی، سرکه صنعتی جهت استفاده  
خوراکی، نوشابه، دلستر، گوشت یخی، گوشت گاو (مگر در شرایط  
استثناء توسط پزشک تجویز شود)، چپیس، پفک، ساندویچ، شیر  
+میوه مثل شیر موز، افراط در بستنی صنعتی، افراط در  
شکلات، کاکائو، قهوه، قارچ، افراط در مصرف برنج، گوشت، آب بین  
غذا<sup>۱</sup>

---

اگر در حین غذا خوردن احساس نیاز به نوشیدن آب یا نوشابه سرد ایجاد شد بدانید که شما  
هنوز کاملاً گرسنه نبودید چون ر وضعیت گرسنگی واقعی حتی نیاز به چاشنی هم نیست چه  
رسد به اینکه نیاز به مصرف نوشیدنی سرد ایجاد شود  
امتحان کنید

علاج تشنگی زیاد خصوصاً در تابستان پر کردن معده با چندین لیوان آب خصوصاً آب یخ  
نیست دواء آن کمی شربت آلبمیو سرکنگبین خاکشیر تخم شربتی کمی صبر کنید تشنگیتان  
بر طرف میشود

و سعی کنید برای جلوگیری از تشنگی زیاد خصوصاً در فصل های گرم و افراد گرم مزاج به  
جای غذاهای خشک مثل کوکو کبابا ساندیچ ادویه های تند و...از غذاهای آبدی مثل آبدوغ  
خیار ابگوشت سوپ بدون ادویه جات تند استفاده کنید تا مانع تشنگی و عارضه بدتر از آن  
نیاز زیاد به آب یخ بستنی و...گردد

## پرهیزات کلی غیر غذایی

تنبلی و عدم ورزش، تارک الصلاة بودن، خواب زیاد،  
افراط و تفریط رابطه جنسی، گریه نکردن و یا گریه زیاد،  
افراط و تفریط در کارکردن

موارد بالا برای تمام مزاجها مضر می باشد



## پرهیز کبدي

۱۳. کيوي	۱. تخم مرغ
۱۴. خرما	۲. انواع سس (سفید و قرمز)
۱۵. گردو، پسته	۳. نوشابه
۱۶. بادمجان	۴. ادويه جات (به استثناء زردچوبه و دارچين)
۱۷. غذاهای سرخ کردنی	۵. پفک و چیپس
۱۸. موز و انبه	۶. انواع ساندویچ
۱۹. انواع کلم (گل کم، بروکلی، کلم پیچ)	۷. انواع پیتزا
۲۰. غذاهای خیلی شور	۸. نان باگت
۲۱. بستنی	۹. سیر و پیاز (به صورت خام)
۲۲. حلوا	۱۰. شکلات و کاکائو
۲۳. شیرینی جات قنادی‌ها (به استثنای باقلوا)	۱۱. ماهی (به دلیل ایجاد خلط غلیظ)
۲۴. ماکارونی	۱۲. قارچ

## غذاهای مفید برای کبد

۱۰. جعفری	۱. زرشک، آب زرشک
۱۱. برگ چغندر	۲. سرکه انگبین
۱۲. خار شتر	۳. عناب، شربت عناب
۱۳. خار مریم	۴. انار، آب انار، رب انار طبیعی اصل
۱۴. مریم گلی	۵. انگور، شیره انگور، کشمش، مویز
۱۵. شاه تره	۶. زیتون، روغن زیتون
۱۶. کنگر فرنگی	۷. انجیر، مربای انجیر
۱۷. بومادران	۸. کدو
۱۸. آبلیمو طبیعی	۹. کاسنی
	۱۰. سیب، آب سیب، مربای سیب، چای سیب

جدول  
مزاج گياهان  
صيفى جات و...

## مزاج‌های گرم و خشک

دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
	دل	آویشن، زیره ، فلفل ، گلپر، خواباندن روغن کنجد وبعد کباب کردن
	شتر	جوشاندن با وغن زیتون، پختن با نمک و شوید ، فلفل، سرکه ، زیره
	شتر مرغ	سرکه ، روغن
	قرقاول	سرکنگبین
	غاز	سفیده تخم مرغ ، سرکنگبین
	گنجشک	آب انار ، آبغوره ، سرکنگبین ترش ، دارچین ، هل
	کبوتر	پختن با آبغوره و سرکه ، کاسنی، کرفس ، سماق ، شوید، تره ، نخود
	اردک	پختن با سرکه ، کرفس ، پونه ، نخود ، نخود ، شوید، تره، دارچین، سرکنگبین
	کبک	ترشی های طبیعی ، سرکنگبین
	خروس	سرکه، آبغوره ، روغن های گیاهی ، ادویه گرم، سرکنگبین

زنجبیل ، سرکنگبین	تخم ماهی	
سماق ، گشنیز ، فلفل ، سرکنگبین ، اطریفل	کباب	
سرکه انگور	آویشن	ادویه ها
زعفران ، کتیرا ، روغن بادام ، صمغ عربی	افتیمون	
رازیانه ، سرکنگبین	انیسون	
میوه های ترش ، سرکنگبین	اسفند	
سرکنگبین	اسطوخدوس	
صمغ عربی ، کندر	بادرنجوبه	
کتیرا	برگ بو	
کتیرا	پونه	
انیسون ، شیرینی های طبیعی	تخم کافشه	
روغن بادام ، کاسنی ، سرکه	خردل	
کتیرا ، مصطکی	دارچین	
شستن آن با آب و نمک ، سرکه ، آب انار ، کاسنی	پیازچه	
سرکنگبین	رزماری	

آب لیمو ، آب بالنگ	زردچوبه	
انیسون، سرکنگبین	زعفران	
عسل ، روغن بادام	زنجبیل	
گشنیز ، باقلا	زنیان	
عسل ، کتیرا	زیره	
روغن گیاهی سرد ، عسل	فلفل	
زعفران ، روغن پسته ، گلاب	کاکائو	
خیساندن در سرکه ، بوئیدن کافور و یا گلاب ، رازیانه ، تخم خیارین	گلپر	
خیساندن در سرکه ، کتیرا	سیاه دانه	
صمغ عربی	میخک	
روغن بادام ، آویشن ، گوشت حیوان جوان فربه	نمک	
زعفران ، روغن پسته، گلاب	وانیل	
کتیرا	هل	
کرفس ، میخک ، شیرینی های طبیعی	نشاسته	
شیر، زعفران ، گلاب ، روغن پسته، زنجبیل	قهوه	

گشنیز، سرکنگبین ، عسل	اقسام بزرگ	مغزهای
مصطکی ،عسل ، رب های ترش	بادام هندی	گیاهی
عسل ، خشخاش ،بادام شیرین	بادام درختی تلخ	
مصطکی ، عسل	بادام کوهی	
نمک ، عسل ف فلفل سیاه ، خیسانده در شکر در زمستان	بادام شیرین	
مصطکی، عسل ، رب ترش	بلوط خوراکی	
گلاب ، رب ریواس، سرکنگبین، آلو	بنه(پسته کوهی)	
زرد آلو ، انار ترش ، سرکه ، سرکنگبین ، آلو	پسته	
آبغوره، آب انار ، سرکه	تخم آفتابگردان	
خشخاش، عسل ، سرکنگبین ، میوه های ترش	چلغوز	
آب عسل ، شکر سرخ ، شربت به ، سرکنگبین	فندق	
انار ترش، سرکنگبین، خشخاش، ترشی های طبیعی	گردو	
مغز گردو، مغز بادام ،سرکه ، عسل ،	روغن زیتون	غذاهای

شیرینی های طبیعی		فرآوری شده
کاهو ، به ، بادام ، شیر تازه دوشیده شده ، ترشی های طبیعی	شکر سرخ /سفید	
سرکه ، بادام درختی ، سرکنگبین ، ترشی های طبیعی	شیر خرما	
آب انار ترش ، آب لیمو ، آب بالنگ ،سرکه ، گشنیز	عسل	
انواع فلفل ، زیره ، سیاه دانه	قراقروط	لبنیات
گلنگبین،سیر ، نعناع خشک ، پونه کوهی	کشک	
عسل ، مصطکی	بارهنگ	توت ها و بذر
عسل	تمشک	های ملین
عسل ، آب انار ، اطریفل صغیر	شاه توت	
شربت ها ، رازیانه ، شکر سرخ	ترشک	سبزی ها
دارچین، عسل ، سرکنگبین ، سرکه و خردل ، میخک	سیب زمینی ترشی	
شربت عود ، انیسون ، عسل	ریباس (ریواس)	
سرکنگبین ، زرده تخم مرغ ، با فلفل	گشنیز	



و نمک‌آب مرغ ، دارچین		
عسل	ارزن	حبوبات
عسل ، پوست کندن ، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام ، پونه ، مرزه ، فلفل، دارچین ، آویشن ، زیره ، گلپره	باقلا خشک	
خیساندن در آب و نمک ، زعفران ، زیره سیاه ، شوید	برنج	
رازپانه، شیرینی های طبیعی ، انسیون ، روغن های گیاهی	جو	
کتیرا	جوی دو سر	
کتیرا ، برنج ، سرکه ، آبغوره	لپه	
شیرینی های طبیعی، روغن های گیاهی	ذرت	
مرزه، روغن بادام ، سرکه ، گلپر ، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه ، پونه ، زعفران ، روغن گاو	عدس	
خشخاش ، زیره، شوید ، سرکنگبین	ماش	

ساده ، گلنگبین		
عسل	آلبالو	میوه های
انسیون ، عسل ، عود هندی	ازگیل	
عسل	انار ترش	
عسل ، بنفشه ، شربت انجیل ، شربت خشخاش	بالنگ	
کتیرا ، خشخاش ، عناب ، بنفشه ، لعاب به دانه	تمبر هندی	
انیسون ، عسل ، عود هندی ،	زالزالک	
میخک ، شکر سرخ و شیرینی های طبیعی	زرشک	
عسل ، گلنگبین	زغال اخته	
عسل ، شکر سرخ	سنجد	
گلنگبین ، شربت خشخاش ، انیسون	آبغوره	
سرکلنگبین، گلنگبین ، مصطکی	کنار	
عسل ، گلنگبین	گرم فرود	
عسل ، گلنگبین	لیمو عمانی	
عسل ، گلنگبین	نارنج	

عسل ، گلنگبین	ولیک	
نمک ، فلفل ، پیاز ، دارچین ، زیره ، میخک ، بادام ، نارگیل ، خرما	بز	گوشت ها
سرکه ، آبغوره ، روغن های گیاهی	گاو	
کیاب با روغن زیتون ، نمک ، فلفل ، دارچین ، مصطکی ، شاه زیره	قلوه	
گلپر ، سرکه ، مرزه ، زنجبیل ، دارچین	سیرابی	
انیسون ، مصطکی ، طبخ با بادمجان	سماق	ادویه
شیر بز ، بادیان خطایی ، مشک ، دارچین ، زنجبیل	چای سیاه	
سرکنجبین ، عسل	شاه بلوط	مغزهای
عسل ، مصطکی	خشخاش	گیاهی
شیرینی های طبیعی ، روغن بادام شیرین	سرکه	غذاهای فراآوری شده
مغز گردو ، آویشن ، عسل ، نعناع خشک ، سیاه دانه	پنیر	لبنیات
عسل	خامه کم چرب	
زنیان ، نعناع ، آویشن ، سیر ، کاکوتی	دوغ	

، زیتون ، سیاه دانه ، پونه		
سداب ، موسیر ، نعناع ، فلفل سیاه ، سیاه دانه	ماست	
مغز گردو ، آویشن ، عسل ، نعناع خشک ، فلفل سیاه	ماست چکیده	
عسل	سرشیر	
عسل ، گلاب	شیر پاستوریزه	
دارچین ، زنجبیل ، آویشن شیرازی	سیب زمینی	ریشه ها
عسل ، سرکنجبین عنصلی	اسفرزه	توت ها و بذر
عسل	توت فرنگی	های ملین
نمک ، رازیانه ، زنیان ، مویز ، عسل ، زیره ، پوست کندن	خیار بوته ای	صیفی جات
آب عسل ، میخک ، زیره ، نعناع ، نمک ، روغن زیتون ، فلفل ، خردل ، آبغوره	کدو	
روغن زیتون	گوجه فرنگی	
پوست هندوانه ، عسل ، گلنگبین	هندوانه	
پختن با روغن بادام ، روغن گاوی تازه	اسفناج	سبزی ها

، دارچین ، فلفل		
ادیه های گرم	بامیه	
کرفس ، نعناع ، مصطکی	خرفه	
خردل ، پختن با نمک و شوید ، روغن کنجد و زیتون ، پونه ، آویشن ، فلفل ، زنجبیل ، زیره	قارچ خوراکی	
نعناع ، کرفس ، زیره ، مصطکی ، سرکنگبین ، هلیله	کاهو	
سرکنگبین ، پختن با گوشت حیوان ، روغن بادام ، خردل	کلم	
شستن با نمک ، روغن کنجد و زیتون ، پونه ، آویشن ، فلفل	کاسنی	
دارچین ، زنجبیل ، خردل ، زیره ، نمک ، روغن زیتون ، آویشن ، فلفل	لوبیا	حبوبات
عسل ، پوست کندن ، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن ، روغن بادام ، پونه ، مرزه ، فلفل ، دارچین ، آویشن ، زیره ، گلپر	باقلا تازه	

آویشن ، دارچین ، زنجبیل ، فلفل سیاه	نخود سبز	
عناب ، گلنگبین ، کندر ، عسل ، زنیان ، زیره ، روغن زیتون	آلو و آلوچه	میوه ها
مغز زرد آلو ، عسل ، انیسون ، زنیان ، مصطکی ، زیره ، روغن زیتون	زرد آلو	
عسل ، گلنگبین	پرتقال	
عسل ، گلنگبین	دارابی	
عسل ، گلنگبین	کیوی	
عسل ، گلنگبین	لیموترش	
عسل ، گلنگبین	نارنج	
عسل ، گلنگبین ، گلپر	نارنگی	
عسل ، گلنگبین ، انیسون ، زنیان ، مصطکی ، روغن زیتون	شلیل	
عسل ، مربای زنجبیل	شفتالو	
عسل ، مربای زنجبیل	هلو	
آب آنا ، آبلیمو ، عسل	آناناس	
پختن با دنبه یا کنجد ، زنجبیل ،	انواع ماهی	

آویشن ، عسل ، گلنگبین ، ادویه گرم		
ادویه گرم ، نمک ، دارچین ، پیاز	سفیده تخم مرغ	گوشت ها
دارچین ، فلفل ، نعناع ، سیر ، پیاز ، سماق ، مرزه ، زعفران	گوساله	
پختن با سرکه ، کرفس ، پونه ، نخود ، شوید ، تره ، دارچین ، سرکنگبین	گوشت و تخم پرندگان آبی	
رازبانه عسل	به دانه	
عسل ، گلنگبین	تخم کدو	مغزهای گیاهی
عسل ، گلنگبین	تخم هندوانه	

## انواع ظروف مورد تأیید به تفکیک نوع

(جایگزین ظروف آلومینیمی، تفلون، استیل، سلولزی، ملامین و...)

■ پیش دستی، کاسه، لیوان، سینی، پارچ

۱. شیشه‌ای	۶. ملامین
۲. لعابی	۷. مسی
۳. چینی	۸. برنجی
۴. گرانیتی	۹. روحی
۵. سرامیکی	

■ قاشق، چنگال

۱. مسی	۴. گرانیتی
۲. چوبی	۵. ملامین (غیرمتعارف)
۳. سرامیکی	۶. چدنی (امروزی)



■ کفگیر و ملاقه، زیرزن

۱. چوبی	۴. چدنی
۲. لعابی	۵. سرامیکی
۳. مسی	۶. گرانیتی

■ قابلمه، ماهی تابه

۱. سنگی	۷. لعابی
۲. مسی	۸. چینی
۳. آهنی	۹. سرامیکی
۴. چدنی	۱۰. گرانیتی
۵. برنجی	۱۱. روحی
۶. شیشه‌ای	

■ قوری

۱. چینی	۴. چدنی
۲. مسی	۵. سرامیکی
۳. لعابی	۶. شیشه‌ای

■ کتری، سماور

۱. شیشه‌ای	۴. لعابی
۲. چدنی	۵. سرامیکی
۳. مسی	۶. گرانیتی

■ شیرداغ کن

۱. مسی	
--------	--

■ چای ساز

۱. چینی	۳. مسی
۲. شیشه‌ای	

■ دمنوش

۱. شیشه‌ای	۲. چینی
------------	---------

■ اسفنددودکن

۱. مسی	۳. آلومینیم
۲. استیل	

■ سرمه‌دان

۱. سنگی	۳. شیشه‌ای
۲. مسی	

■ چوب سرمه

۱. چوبی	۲. مسی
---------	--------

## ■ سنگی

۱. چینی	۳. مسی
۲. شیشه‌ای	

## ■ آهنی

۱. قابل‌مه	۲. ماهی‌تابه
------------	--------------

## ■ روحی

۱. لیوان	۹. دمنوش
۲. پارچ	۱۰. قابل‌مه
۳. سینی	۱۱. ماهی‌تابه
۴. پیش‌دستی	۱۲. شیرداغ‌کن
۵. کاسه	۱۳. قاشق
۶. چای‌ساز	۱۴. چنگال
۷. قوری	۱۵. ملاقه
۸. کتری	

■ چدنی

۹. دمنوش	۱. لیوان
۱۰. قابلمه	۲. پارچ
۱۱. ماهی تابه	۳. سینی
۱۲. شیرداغ کن	۴. پیش دستی
۱۳. قاشق	۵. کاسه
۱۴. چنگال	۶. چای ساز
۱۵. ملاقه	۷. قوری
	۸. کتری

# سبک های درمانی

## غذای خوراکی

دارو درمانی

امساک درمانی (روزه و...)

## غذای بویایی

رایحه درمانی

## غذای شنیداری

موسیقی درمانی

## غذای انس، پندار، معنوی

علوم غریبه

دعادرمانی

انرژی درمانی

ازدواج

گریه کردن

خندیدن

نوشتن

غذای جنسی

ازدواج

غذای جذبی

نوره و حنا کشیدن

روغن مالی

نمک درمانی

گل درمانی

آب درمانی

حمام

استخر

سوننا (خشک، بخار)

تعریق

# اعمال یداوی

حجامت

بادکش درمانی

فصد

زالو درمانی

ماساژ درمانی

ضربه درمانی (طب فشاری و سجوک)

طب سوزنی

شکسته بندی و رگ گیری

تل گیری

قی کردن

تنقیه

نرمش

ورزش

پیاده روی روی سنگلاخ

موفق و موید باشید