

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

برزویی، سجاد، ۱۳۷۲

فرم مزاج شناسی ویژه آقایان/نوشته سجاد برزویی_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 ترشیجات

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

غذاهای ۸ گانه

و

ضروریات سته

مناسب مزاج دم

۱. غذای خوراکی (اغذیه، نوشیدنی ها، میوه ها، تنقلات)

اغذیه

(پرهیزات: چربی ها، سرخ کردنی ها، تندی ها، شوری ها، شیرینی ها، گوشت قرمز زیاد، پرخوری، نان گندم، نشاسته ای)

صبحانه و فست فودی سالم

شیربرنج	فرنی
ماست و شکر	کدو گوجه
پوره سیب زمینی	نون پنیر سبزی

پرهیزات:

شیربرنج با شیره انگور	فرنی
سرشیر	خامه
کره عسل	کره مربا
کرم کنجد	ارده عسل
ارده شیره	شکلات ارده
فلافل	گوشت قرمز
تخم مرغ	املت
بادمجان	سیب زمینی سرخ کرده

نهار وشام

آبکی

انواع آش (رشته و..)	انواع سوپ (جو، گندم)
اشکنه	عدسی
فرنی	شیر برنج
ماست جوش	کشک جوش
کمه جوش	آبدوغ خیار

پرهیزات: نخودآب

"به صورت کلی غذاهای آبکی خیلی به صورت زیاد برای افراد

دموی مناسب نیست اما به اندازه کم هیچ مانعی ندارد"

کبابی

مرغ	کبوتر
جوجه	گوشت گاو
گوشت بز	پاچه
جگر سفید	سیرابی

پرهیزات: کباب، جگر، دل، کله پاچه به صورت زیاد برای افراد

دموی مزاج مفید نمی باشد

برنج و گوشتی

قرمه سبزی با رب انار ترش	قیمه با لیمو امانی
عدس پلو	استامبولی

پرهیزات: فسنجان برای افراد دموی مزاج مفید نمی باشد

نوشیدنی ها

شربت ها (گس مزه ها و ترش مزه ها)

سرکه شیره	سرکنگبین
ماءالشعیر	شیر عسل
قدومه	فرنی سنجد
شربت عسل آلبیمو	شربت آلبیمو
تخم شربتی	خاکشیر
آب طالبی	آب سیب
آب انار	آب زرشک
فرنی سنجد	آب هویج
دوغ	عناب

پرهیزات:

شیر خرما، آب طالبی، آب هویج، شیر بادام
برای افراد دموی مزاج مفید نمی باشد

دم نوش ها

چای سیب	چای سیب	چای به
---------	---------	--------

پرهیزات:

زعفران، اسطوخودوس، افیمون، چای، قهوه، نسکافه، آویشن، مرزنجوش

میوه ها

نارنج	لیموشیرین	نارنگی	پرتقال
آلو بخارا	شلیل	انار(ترش و ملس)	ترشک
شفتالو	آلبالو	زردآلو	هلو
خیار	گوجه فرنگی	زغال اخته	تمبرهندی
گلابی	آناناس	هندوانه	کیوی
عناب	توت فرنگی	شاه توت	تمشک
خرفه	کاهو	بالنگ	باقلا

پرهیزات:

انگور عسگر، انجیر، خربزه، موز، خرما، هویج توت، پیاز، سیر،

تنقلات

مویز، خشک شده ی میوه های مفید برای افراد دموی

۲. غذای بویایی

عطرها

عطرهای سرد و خنک (غالب عطرهای شیمیایی)، عطر کاه گل

پرهیزات: مشک عنبر عنبرنساء عطر محمدی یاس مریم
برای افراد دموی مزاج مفید نمیباشد

دودها

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

بوها:

بوی سرکه، آبغوره، آبلیمو

۳. غذای شنیداری

موسیقی

آرام صدای چشمه

پرهیزات: موسیقی های تند

مولودی

آرام شور

جلات مثبت:.....

ذکر شریف:.....

قران: روزی ۱۰ دقیقه

دعای مبارک:.....

روضه سیدالشهدا: هفته ای ۱۰ دقیقه

۴. غذای دیداری

آبی، فیروزه ای، زرد، سبز، سفید، سیاه، کرم، آجری و خاکی

پرهیزات: رنگ قرمز مفید نمی باشد

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

حمام هفته ای ۳ مرتبه

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

استخر بسیار مفید است

سونای بخار مضر است

پرهیزات: سونای بخار برای افراد دموی بسیار مضر میباشد

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

می باشد

روغن مالی

بنفشه، خیار، کدو

پرهیزات: سیاه دانه بادام تلخ فندق سیر اسپند زنجفیل و....

۶.غذای جنسی

.....الیمرتبه 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

پرهیزات:مجرد بودن و تنهایی برای افراد صفاوی بسیار مضر می
باشد

۸.غذای پندار

شغل و کارهای اصلی(در تمام کارها استعداد بالایی دارند)

ریاست

ریاست بانکها و ادارات،شهردار،استان دار و...

شجاعت وهوش بالا

پلیس	بادیگارد
ارتشی	سپاهی
خلبانی	سیاست
پزشکی به خصوص جراحی	

انرژی ودر جمع بودن

بازیگری،خوانندگی،مداحی

اهل ريسک
کارخانه دار، تاجر

توان بدنی بالا
کارگری، مکانیکی

هنر
ادبیات، بازیگری، موسیقی

پرهیزات:
کارهایی که نیاز به تنهایی زیاد و انزوا دارند مناسب مزاج دم نمی
باشند

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

رشته های تحصیلی (به تمام رشته های تحصیلی استعداد دارند اما
غالباً علاقه بیشتری به ادبیات دارند)

ادبیات	علوم انسانی	موسیقی
هنر	علوم تجربی	ریاضیات

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 نرمش شنا والیبال بسکتبال کشتی رزمی کاراته بوکس
پینگ پنگ

یرهیزات: فوتبال برای تمامی مزاجها ب علت آسیب استخوانی و
مفاصل مضر میباشد

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 است

استراحت

روزی ۶-۷ ساعت استراحت برای افراد دموی 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 مزاج ها مفید

و تمامی رذایل اخلاقی از جمله: حسد، کینه، عصبانیت و... مضر می باشد

پرهیزات

افراد دموی بیشتر باید از خودستایی عصبانیت، خشم، تکبر و نافرمانی کردن، شهوت زیاد، اذیت دیگران، شوخی زیاد، شکم پرستی، اهمیت ندادن به نظافت زور گویی انتقام گرفتن مراقب باشند

توصیه ها:

افراد دموی باید بیشتر بر روی تحمل، عصبانیت و خشم، تواضع، کنترل شهوت و کنترل دست و زبان به مراقبه بپردازند

نقاط قوت اخلاقی:

شجاعت، صبر، مردانگی، انسانیت، خوش قول بودن، مهربان بودن، نیت خیر داشتن

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^۱

اگر در حین غذا خوردن احساس نیاز به نوشیدن آب یا نوشابه سرد ایجاد شد بدانید که شما هنوز کاملاً گرسنه نبوده‌اید 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	بادرنجبویه	
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 ، اطریرفل 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 کنگد تازه ، پونه ، زعفران ، روغن گاو	عدس	
خشخاش ، زیره، شوید ، سرکنگبین	ماش	

ساده ، گلنگبین		
عسل	آلبالو	میوه های
انیسون ، 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 فراوری 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 انا ، 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	
رازپانه 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	
--------	--

■ چای‌ساز

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

ماساژدرمانی

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