

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 7. 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 صفرا

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

### اغذیه

(پرهیزات: چربی ها، سرخ کردنی ها، تندیها، شوری ها، شیرینی ها)

### صبحانه و فست فودی سالم

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| شیربرنج               | نان، پنیر سبزی |
| فرنی                  | عدسی           |
| ماست و شکر            | آبدوغ خیار     |
| شیر و عسل (شکر) + نان |                |

### 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 |



## ناهار و شام

### آبکی

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

### کبابی

|          |          |
|----------|----------|
| مرغ      | کبوتر    |
| جوجه     | گوشت گاو |
| خروس     | پاچه     |
| جگر سفید | سیرابی   |

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

صفراوی مزاج مفید نمی باشد

برنج و گوشتی

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| قرمه سبزی با رب انار ترش | قیمه با لیموآمانی |
| عدس پلو                  | استامبولی         |

### پرهیزات:

فسنجان برای افرادی صفراوی 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:

شیرخرما، آب طالبی، آب هویج، شیر بادام

برای افراد صفراوی مزاج مفید نمی باشد

دم نوش ها

|        |         |         |
|--------|---------|---------|
| چای به | چای سیب | گاوزبان |
|--------|---------|---------|

پرهیزات:

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

برای افراد صفراوی مزاج مفید نمی باشد

## 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،  
برای افراد صفراوی مزاج مفید نمیباشد

### تنقلات

مویز، خشک شده ی میوه های مفید برای افراد صفراوی

## ۲. غذای بویایی

### عطرها

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

### پرهیزات

مشک، عنبر، عنبرنساء، عطر محمدی، یاس و مریم  
برای افراد صفراوای مزاج مفید نمیباشد

### دودها

پرهیزات: دود اسپند عنبرنساء گل ماهو خاکشیر، نمک،

### بوها

گلاب، بوی (سرکه، آبغوره، آبلیمو)

### ۳.غذای شنیداری

#### موسیقی

آرام، صدای چشمه

پرهیزات: موسیقی های تند

#### مولودی

آرام، شور

جملات مثبت

.....  
ذکر شریف

.....  
قرآن

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 مفید می باشد

پرهیزات:سونای خشک برای افراد صفراوی بسیار مضر میباشد

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

میباشد

#### روغن مالی

بنفشه،خیار،کدو

پرهیزات:سیاه دانه،بادام تلخ،فندق،سیر،اسپند،زنجبیل و....

## 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، همنشینی با پدر و مادر،  
صحبت کردن و گذراندن زمان با دوست صمیمی

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

۸.غذای پندار

شغل و کارهای اصلی

محاسبات و ریاست  
ریاست بانکها و ادارات

محاسبات  
حسابرسی و حسابداری، کامپوتری

شجاعت  
پلیس، بادیگارد، ارتشی، سپاهی، خلبانی، سیاست

انرژی و در جمع بودن  
بازیگری، خوانندگی، مداحی

اهل ریسک  
کارخانه دار، تاجر

پرهیزات: کارهایی که نیاز به تنهایی زیاد وانزوا دارند مناسب مزاج  
صفرا نمی باشند



شغل و کارهای فرعی

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

رشته های تحصیلی

علوم سیاسی، خلبانی، پزشکی، حقوق

## 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 پایین تنه، شنا، والیبال، بسکتبال، کشتی،  
رزمی، کاراته، بوکس، پینگ پنگ و یوگا

پرهیزات: 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 ک کف پای صاف (بدون قوس طبیعی) دارند  
بسیار ضروری است

استراحت

روزی ۶ ساعت استراحت برای افراد صفاوی مناسب می باشد

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 صفاوی بیشتر باید از عصبانیت، خشم، عجله، تکبر و نافرمانی کردن، شهوت زیاد، حسادت، اذیت دیگران، شوخی زیاد، بحث و جدال مراقب باشند

### توصیه ها:

و بیشتر بر روی صبر تحمل عصبانیت و خشم تواضع کنترل شهوت و کنترل دست و زبان به مراقبه بپردازند

### نقاط قوت اخلاقی:

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

# اعمال یداوی

مناسب مزاج صفرا

حجامت عام:

برای افراد گرم مزاج حجامت سالیانه ۲ الی ۳ مرتبه (۲ مرتبه بهار  
یک مرتبه پاییز) بسیار لازم و ضروری است

نکته: در صورت کم خونی باید داروهای کم خونی طبیعی مثل  
عناّب، سرکه انگبین، شربت عسل آبلیمو، گندم، زیتون و... مصرف  
گردد

بادکش درمانی:

ضرورتی ندارد مگر در صورتی که به علت سبک زندگی غلط (آب  
خوردن زیاد، مایعات بین؛ ذاببی تحرکی و...) تن بلغم شده بده باشد  
که در این صورت بادکش بهترین درمان است (یک شب در میان یا  
هفته ای ۲ مرتبه)

فصد خون: فقط در صورت تجویز پزشک

زالو درمانی: بالقوه ضرورتی ندارد

ماساژ:

برای تمام مزاجها بسیار مفید است اما تن افراد صفراوی غالباً از قوت کافی برخوردار است و ضرورت درمانی برای ماساژ ندارند مگر اینکه به دلیل سبک زندگی غلط یا مزاج سرشتی (صفرا بلغم) تن سردی و رطوبت گرفته باشد

آب درمانی: بسیار مناسب است

استخر:

به شرط استفاده کلاه شنا بسیار مناسب است زیرا آب استخر به دلیل وجود کلر بسیار برای ریزش مو مضر است و افراد صفراوی هم مستعد ریزش مو هستند

نرمش و پیاده روی:

برای تمامی بسیار مناسب و بلکه واجب است

ورزش: علی رغم علاقه اغلب افراد صفراوی به ورزش های سنگین اما ورزش های سنگین علاوه بر عوارض کلی برای تمامی مزاجها آینده موجب افزایش صفرا شده و غلبه صفرا رو غلیان می دهد برای افراد صفراوی استراحت کردن به اندازه لازم خود یک درمان است

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 آبلیمو 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 آبی 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 (سفيد و قرمز)                  |
| ۱۵. گردو، پسته                             | ۳. نوشابه                                  |
| ۱۶. بادمجان                                | ۴. ادويه جات (به استثناء زردچوبه و دارچين) |
| ۱۷. غذاهای سرخ کردنی                       | ۵. پفک و چيپس                              |
| ۱۸. موز و انبه                             | ۶. انواع ساندويچ                           |
| ۱۹. انواع کلم (گل کم، بروکلی، کلم پيچ)     | ۷. انواع پیتزا                             |
| ۲۰. غذاهای خیلی شور                        | ۸. نان باگت                                |
| ۲۱. بستنی                                  | ۹. سير و پياز (به صورت خام)                |
| ۲۲. حلوا                                   | ۱۰. شکلات و کاکائو                         |
| ۲۳. شيرینی جات قنادیها (به استثنای باقلوا) | ۱۱. ماهی (به دليل ايجاد خلط غليظ)          |
| 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 |

## موارد ساده و بسیار مفید جهت رفع یبوست

|            |                        |
|------------|------------------------|
| خاکشیر     | گلاب و بارهنگ          |
| شربت انجیر | روغن بادام شیرین + عسل |
| زیتون      | عسلاب                  |
| کشمش       | انگور                  |
| گلابی      | مویز                   |
| آلوسیاه    | سیب                    |
| بادام      | آلوبخارا               |
| تنقیه      | سنا+گل محمدی           |
| ماءالشعیر  | کامبوجا                |
| ماساژشکم   | سیوس گندم              |

## پرهیزات یبوست

|  |                 |
|--|-----------------|
| دخانیات  | برنج            |
| گوشت زیاد  | ماکارانی        |
| سرخ کردنی ها   | غذاهای فست فودی |
| نان سفید   | نان ساندویچی    |
| آرد سفید   | سینه مرغ        |
| اسانس های شیمیایی (نوشابه های گازدار<br>بستنی های شیمیایی و..) |                 |
| کشک غلیظ   | ماست چکیده      |
| پنیربه تنهایی خوردن  | بادمجان         |
| موز  | سیب             |
| انار   | سنجد            |
| نعناء  | کم بود آب بدن   |
| کم تحرکی   | نگهداری مدفوع   |

## موارد بسیار مفید جهت رفع غلظت خون سرد

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| سیر       | آویشن+عنب          |
| آویشن     | عنب                |
| گزنه      | زوفا               |
| سیاه دانه | عسل                |
| دوسین     | خاکشیر             |
| برگ چغندر | جعفری              |
| اسطوخودوس | بادرنجبویه         |
| چای کوهی  | زیره سیاه          |
| زنجبیل    | دارچین             |
| پاپریکا   | ناخنک(اکلیل الملک) |
| سیب       | انار شیرین         |
| انگور     |                    |
| گیلاس     | هویج               |
| ریواس     | کرفس               |

|                    |                      |             |
|--------------------|----------------------|-------------|
| حجامت بسیار<br>سبک | بادکش<br>ثابت ولغزان | زالو درمانی |
|--------------------|----------------------|-------------|

اعمال یداوی بالا از حیث تعداد دفعات و مقدار خونگیری  
وحتی ضرورت یا منع آن باید حتما زیر نظر حکیم حاذق طب  
سنتی صورت گیرد

### ➤ پرهیزات غلظت خون (سرد و گرم)

کشک غلیظ، ماست چکیده، اسانس هاشیمیایی (نوشابه  
های گازدار بستنی های شیمیایی و..)، نان سفید (نان  
لواش)، کیک سفید، نان ساندویچی، آرد سفید، برنج  
سفید، سینه مرغ، ماکارانی، غذاهای فست فودی، سرخ  
کرنی ها، پنیر به تنهایی خوردن، کمبود آب بدن، کم  
تحرکی، ونگهداری مدفوع، زندگی در ارتفاعات (به دلیل  
کمبود اکسیژن)، هوای کثیف، دخانیات



## موارد بسیار مفید جهت رفع غلظت خون گرم

|          |           |
|----------|-----------|
| سرکنگبین | ماءالشعیر |
| سرکه     | آبلیمو    |
| آبغوره   | آب زرشک   |
| کاسنی    | قاصدک     |
| چای سبز  | عناّب     |
| انار     | کاهو      |
| گوجه     | خیار      |
| چای ترش  | تمر هندی  |
| آلو سیاه | آلو بخارا |
| آلبالو   | شلیل      |
| هلو      | دوسین     |

|       |                |     |            |
|-------|----------------|-----|------------|
| حجامت | بادکش<br>لغزان | فصد | زالودرمانی |
|-------|----------------|-----|------------|

اعمال یداوی بالا از حیث تعداد دفعات و مقدار خونگیری  
وحتی ضرورت یا منع آن باید حتما زیر نظر حکیم حاذق طب  
سنتی صورت گیرد

## ➤ پرهیزات غلظت خون (سرد و گرم)

کشک غلیظ، ماست چکیده، اسانس های  
شیمیایی (نوشابه های گازدار بستنی های شیمیایی  
و...)، نان سفید (نان لواش)، کیک سفید، نان  
ساندویچی، آرد سفید،  
برنج سفید، سینه مرغ، ماکارانی، غذاهای فست فودی،  
سرخ کرنی ها،  
پنیر به تنهایی خوردن، کمبود آب بدن، کم تحرکی،  
و نگهداری مدفوع  
زندگی در ارتفاعات (به دلیل کمبود اکسیژن)، هوای  
کثیف، دخانیات

جدول  
مزاج گياهان  
صيفى جات و...

## مزاج‌های گرم و خشک

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

|   |            |          |
|---|------------|----------|
| زنجبیل ، سرکنگبین                               | تخم ماهی   |          |
| سماق ، گشنیز ، فلفل ، سرکنگبین ،<br>اطریفل      | کباب       |          |
| سرکه انگور                                      | آویشن      | ادویه ها |
| زعفران ، کتیرا ، روغن بادام ، صمغ<br>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<br>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<br>یا گلاب ، رازیانه ، تخم خیارین | گلپر      |  |
| خیساندن در سرکه ، کتیرا  | سیاه دانه |  |
| صمغ عربی   | میخک      |  |
| روغن بادام ، آویشن ، گوشت حیوان<br>جوان فربه                       | نمک       |  |
| زعفران ، روغن پسته، گلاب   | وانیل     |  |
| کتیرا  | هل        |  |
| کرفس ، میخک ، شیرینی های طبیعی                                     | نشاسته    |  |
| شیر، زعفران ، گلاب ، روغن پسته،<br>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<br>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<br>، آلو       | پسته            |        |
| آبغوره، آب انار ، سرکه                              | تخم آفتابگردان  |        |
| خشخاش، عسل ، سرکنگبین ، میوه<br>های ترش             | چلغوز           |        |
| آب عسل ، شکر سرخ ، شربت به ،<br>سرکنگبین            | فندق            |        |
| انار ترش، سرکنگبین، خشخاش، ترشی<br>های طبیعی        | گردو            |        |
| مغز گردو، مغز بادام ،سرکه ، عسل ،                   | روغن زیتون      | غذاهای |

|   |                |              |
|---|----------------|--------------|
| شیرینی های طبیعی  |                | فرآوری شده   |
| کاهو ، به ، بادام ، شیر تازه دوشیده<br>شده ، ترشی های طبیعی | شکر سرخ /سفید  |              |
| سرکه ، بادام درختی ، سرکنگبین ،<br>ترشی های طبیعی           | شیر خرما       |              |
| آب انار ترش ، آب لیمو ، آب بالنگ<br>،سرکه ، گشنیز           | عسل            |              |
| انواع فلفل ، زیره ، سیاه دانه                               | قراروط         | لبنیات       |
| گلنگبین،سیر ، نعناع خشک ، پونه<br>کوهی                      | کشک            |              |
| عسل ، مصطکی   | بارهنگ         | توت ها و بذر |
| عسل   | تمشک           | های ملین     |
| عسل ، آب انار ، اطرifel صغیر                                | شاه توت        |              |
| شربت ها ، رازیانه ، شکر سرخ                                 | ترشک           | سبزی ها      |
| دارچین، عسل ، سرکنگبین ، سرکه و<br>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 |
| 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 ،<br>میخک ، بادام ، نارگیل ، خرما | بز          | گوشت ها               |
| سرکه ، آبغوره ، روغن های گیاهی                                      | گاو         |                       |
| کیاب با روغن زیتون ، نمک ، فلفل ،<br>دارچین ، مصطکی ، شاه زیره      | قلوه        |                       |
| گلپر ، سرکه ، مرزه ، زنجبیل ، دارچین                                | سیرابی      |                       |
| انیسون ، مصطکی ، طبخ با بادمجان                                     | سماق        | ادویه                 |
| شیر بز ، بادیان خطایی ، مشک ،<br>دارچین ، زنجبیل                    | چای سیاه    |                       |
| سرکنجبین ، عسل  | شاه بلوط    | مغزهای                |
| عسل ، مصطکی   | خشخاش       | گیاهی                 |
| شیرینی های طبیعی ، روغن بادام<br>شیرین                              | سرکه        | غذاهای<br>فراآوری شده |
| مغز گردو ، آویشن ، عسل ، نعناع<br>خشک ، سیاه دانه                   | پنیر        | لبنیات                |
| عسل   | خامه کم چرب |                       |
| زنیان ، نعناع ، آویشن ، سیر ، کاکوتی                                | دوغ         |                       |

|  |               |              |
|--|---------------|--------------|
| ، زیتون ، سیاه دانه ، پونه   |               |              |
| سداب ، موسیر ، نعناع ، فلفل سیاه ،<br>سیاه دانه                              | ماست          |              |
| مغز گردو ، آویشن ، عسل ، نعناع<br>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 ،<br>زیره ، پوست کندن                     | خیار بوته ای  | صیفی جات     |
| آب عسل ، میخک ، زیره ، نعناع ،<br>نمک ، روغن زیتون ، فلفل ، خردل ،<br>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<br>سیاه                            | نخود سبز    |         |
| عناب ، گلنگبین ، کندر ، عسل ، زنیان ،<br>زیره ، روغن زیتون        | آلو و آلوچه | میوه ها |
| مغز زرد آلو ، عسل ، انیسون ، زنیان ،<br>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 ،<br>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 |  |
|--------|--|

■ 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