

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

- دکتر حمید شمسی باغبانان
- دکترای داخلی MD
- دکترای تخصصی طب سنتی از دانشگاه شهید بهشتی

Iranian Traditional Medicine PhD

مدیرگروه طب سنتی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز
رئیس انجمن علمی طب سنتی البرز

Dr.hamidshams@yahoo.com



اهداف جلسه

- 1- تاریخچه طب سنتی
- 2- آیا روش طب سنتی بر اساس اصول علمی است
- 3- ساختار کلی طب سنتی
- 4- اصول بنیادین و مفاهیم مزاج شناسی و مزاج شناسی عملی



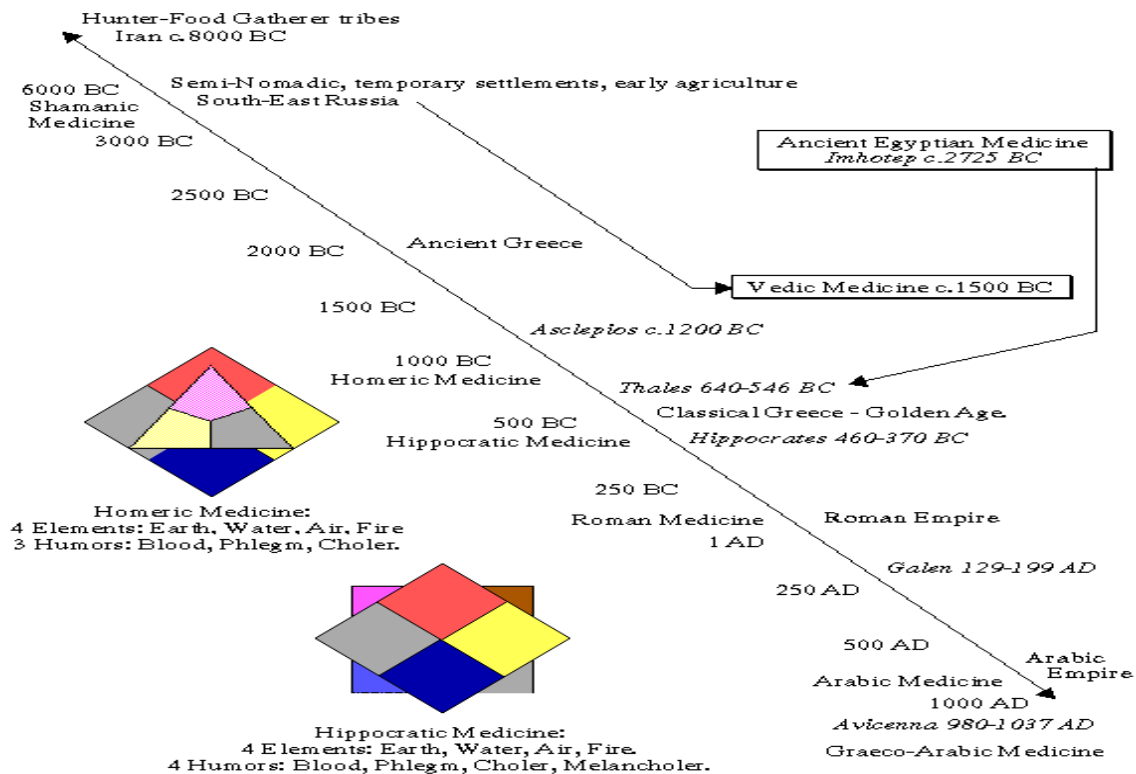
طب سنتی در گذر زمان



- 8000 سال قبل طب در شکارچیان ایران ثابت شده

- [Cave painting](#) in Doushe cave, [Lorestan](#), Iran, 8th millennium BC





Time Line of the development of Graeco-Arabic (Unani) Medicine.

Paul Hysen Ph.D. © 2000

دکتر حمید شمسی باغبانان

dr.hamidshams@yahoo.com

graphicpanic.com

طب سنتی در گذر زمان



Search for people, jobs, companies, and more...

Advanced

Home

Profile

Connections

Jobs

Interests

Business Services

Upgrade



Paul Hysen
Principal at College of Natural Therapies (S.A.)
Adelaide Area, Australia | Alternative Medicine

Current

College of Natural Therapies (S.A.), Hysen's Health Clinic

Previous

College of Traditional Therapies (S.A.) P.L., Health Schools International

Education

YINS College of Natural Medicine

Connect

Send Paul InMail

20 connections

au.linkedin.com/pub/paul-hysen/1b/5b5/902

Contact Info

Background

 Summary

Specialties:
Western Medical History
Traditional Healing
Graeco-Arabic Medicine
Sasang Constitutional Medicine
Herbal Medicine
Classical Naturopathy

Find your next opportunity

Update your profile

People Also Viewed



Leelahnu Wallis
ThetaHealing Practitioner at Leelahnu's



Dianne Wisth
Faculty Librarian, Arts & Social Sciences at NMIT



Marcia Pitman
Bioresonance therapist, author and educator at Lifeworks Health Clinic

Mind-Body and Manipulative Practices

Acupuncture and acupressure	A family of procedures involving stimulation of defined anatomic points, a component of the major Asian medical traditions. Most common application involves the insertion and manipulation of thin metallic needles
Alexander technique	A movement therapy that uses guidance and education to improve posture, movement, and efficient use of muscles for improvement of overall body functioning
Guided imagery	The use of relaxation techniques followed by the visualization of images, usually calm and peaceful in nature, to invoke specific images to alter neurologic function or physiologic states
Hypnosis	The induction of an altered state of consciousness characterized by increased responsiveness to suggestion
Massage	Manual therapies that manipulate muscle and connective tissues to promote muscle relaxation, healing, and sense of well-being
Meditation	A group of practices, largely based in Eastern spiritual traditions, intended to focus or control attention and obtain greater awareness of the present moment, or mindfulness
Reflexology	Manual stimulation of points on hands or feet that are believed to affect organ function
Rolfing/structural integration	A manual therapy that attempts to realign the body by deep tissue manipulation of fascia
Spinal manipulation	A range of manual techniques, employed by chiropractors and osteopaths, for adjustments of the spine to affect neuromuscular function and other health outcomes
Tai chi	A mind-body practice originating in China that involves slow, gentle movements and sometimes is described as "moving meditation"
Therapeutic touch	Secular version of the laying on of hands, described as "healing meditation"
Yoga	An exercise practice, originally east Indian, that combines breathing exercises, physical postures, and meditation

Traditional Medical Systems

Ayurvedic medicine	The major East Indian traditional medicine system. Treatment includes meditation, diet, exercise, herbs, and elimination regimens (using emetics and diarrheals)
Curanderismo	A spiritual healing tradition common in Latin American communities that uses ritual cleansing, herbs, and incantations
Native American medicine	Diverse traditional systems that incorporate chanting, shaman healing ceremonies, herbs, laying on of hands, and smudging (ritual cleansing with smoke from sacred plants)
Siddha medicine	An East Indian medical system (prevalent among Tamil-speaking people)
Tibetan medicine	A medical system that uses diagnosis by pulse and urine examination; therapies include herbs, diet, and massage
Traditional Chinese medicine	A medical system that uses acupuncture, herbal mixtures, massage, exercise, and diet
Unani medicine	An East Indian medical system, derived from Persian medicine, practiced primarily in the Muslim community; also called "hikmat"

Unani medicine : An east indian medical system, derived from **PERSIAN medicine, practiced primary in the Muslim community, also called "Hikmat"**



- “بجشکی پیشه ای بود که سلامت آدمیان نگاه دارد و چون رفته بود باز آرد، به علم و عمل”
- هدایت المتعلمین نوشته ی ربیع بن احمد اخوینی - قرن چهارم هجری قمری

شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در گذشته

- 1- آیا روند ثبت و نگارش کتب طب سنتی علمی بوده است؟
جمع آوری مطالب؟
رفرانس دهی؟
تقسیم بندی؟
مراعات موارد اخلاقی؟

- الحاوي في الطب ؛ ج 3 ؛ ص 7
- بسم الله الرحمن الرحيم و صلى الله على محمد و على آله و سلم تسليما
- في قروح الأمعاء و الزحير و الفرق بينهما و
- في الرابعة من «حيلة البرء»: إن كان
- الثامنة من «حيلة البرء»: يتخذ لأصحاب
- لي قال:مما ينفع هؤلاء و هو خفيف المؤنة يؤخذ
- الثانية عشر؛ قال: حقنة صاحب ...
- الأولى من «الأعضاء الآلئة»؛ قال: إذا خرج بالإسهال
- الخامسة من «الأعضاء الآلئة»:
- السادسة من «العلل و الأعراض»، قال: قد يعرض
- ابن ماسويه من به سحج و يحتاج
- التاسعة من «الميامر»
- «جالينوس» إنه استعمله:
- «الأخلاط» الأولى؛ قال: قد يستعمل
- لي: إنه قد يكون في بعض الأحيان بلغم مالح

شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در گذشته

- آیا هم دیگر را نقد می کردند؟
- ابن نفیس
- [annsurg00542-0009 \(1\).pdf](#)
- [5324-19595-1-PB.pdf](#)



شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در گذشته Ascites Tapping

والحرارة قوي باشد انشیر برکنند یا انشیر خراکی بیماری باشد کی بشیرت و دارو خوردن و فغان برزد یا کودک باشد یا روزگار روزگار دارو دادن باشد
وقوت قوی باشد نه بر آب کشادن باید کرد و آب کشادن را بنیازی برز که ببرد و چون برز کرده شود آب اندک اندک بیرون باید کرد تا قوت ساقط نشود و اگر بیمار ضعیف باشد نه انشاید
و مصنف کتاب کامل الصناعه از حال بنوس حکایت می کند که وی گفت من ندیدم هیچ بیماری را که در بن علته برز که مدوی از بن علته خلاص یافت جز بیک مرد را و او کی این حکایت می کند می گوید من هیچ
بیماری را ندیدم که او را برز کردند و او خلاص یافت جز بیک مرد و هم او می گوید اندر بن اخطری بزرگست و برز علاج استسقاء را فی است خاصه و برز سراح کردن پوست شکم را و بیرون کردن آب را گویند



شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در گذشته Ascites Tapping

و در عجب آفاق دراز و از انبار سی راخت و روحی گفته اند و طری و در او با دین مهر و دوستی
و نایب قوی باشد و قوت او به جای نباشد بزرگ باشد کرد جالیوس ی گوید من ندیدم هیچ کس کی بجای بزرگ ازین علت خلاص یافت مگر یک تن را و آن شخصی بود که ریاضت بسیار
کرده بود و با قوت بود و نیز او را که الهی قوی و بزرگ بود و تا تواند بزرگ نباید کرد مگر چنین شخصی باید کرده آمد و از آنکه گفته باشد و ضعیف شده بزرگ نشاید کرد هیچ وجه صفت
بزرگ خداوند علت را بهای بداند دست یا بنشاند دست و بفهمانند تا بهملوها، او را بسوی زیر و مانند و احتیاط کنند تا صفاق بطرقه و از فرو سویی ناف و بسته انگشت بزرگ کند و اگر
اینکه استسقا از روده ها و انجک روده باشد بزرگ از سویی چه کنند و اگر از سبزه روده باشد بزرگ از سویی دست کنند و نخست عضلها شکم را کی بتازی مراق گویند سوراخ کنند و از آن صفاق
سلخ کنند یعنی از وی جدا کنند و فرود تر از سوراخ مراق باید که صفاق را سوراخ کنند سوراخی کند با جون نایزه بیر و ل گیرند راه آب بسته شود پس نایزه مسین اندر ساهند و آب اندک اندک از
ی کنند چون طی آب بیر و ز کرده باشد بیمار را بیشتر باز هوا باشد و در وقت بیر و ز کرده آب دست بر بضا و نماده دارند تا اگر ضعیفی آرد در حال نایزه بیر و ز گیرند و هرگاه کی آب بیشتری بیر و ز کرده باشد
بانی بردارد و دفع شود پس داع کنند **صفت داع کردن** باید دانست که داع بسر از ان یا شیر اشتر و ما الجین و غیر آن استغراغ کرده باشند و آب کم شده باشد و احساس فرو نشسته و سه دور یا
یا بیشتر از استغراغ اسالین یافته و چون داع خواهد کرد شش داع کنند

شبت * بکمرشین و فتح باء موحد و تاء مثناة فوقا نیمه مشد د که بغارهی شوت و شود و بیونانی و البیتون و بهندی
 حواسوی و تخم آنرا بهندی و الان خورد کردند * **ماهیت** ان گیاهی است معروف قائم بر یک ساق و شاخهای آن بسیار
 باریک شبیه بر ازیانه و برگهای آن ریزه و کل آن چتری و تخم آن ریزه ترا از ازیانه و اندک بهن بشکل نصف دانه رازیانه
 در ماول و گفته اند که اهل تجربه تصریح نموده اند که هر یک از رازیانه و شبت در بعضی اراضی منقلب بیکدیگر میشوند و قوت
 آن تاد و سال باقی میماند و از ادویه که ارجلیله القدر و بهترین آن تازه خوشبوی شکفته آنست * **طبیعت** ان در آخر
دوم کرم و در اول د رم خشک و گفته اند تر آن در آخر اول کرم و خشک آن در اول آن * **افعال و خواص** آن محلل
و منضج و مفتح مد و هاضم و بانریاقیت و مسکن مغص و اوجاع بارده و مد ربول و حیض و جهت ربو و فواق امتلائی و ضعف
معد و جگر و سهرز و سنگ کرده و مثانه و قولنج و منع فساد اطعمه را امراض بلغمیه حادثة در سینه و معد و امراض آلات تناسل
و آشامیدن آن با عمل جهت رفع صوم و اعانت بر قوی و اخراج اخلاط غلیظه از معد و نیز آشامیدن طبیع تازه و خشک برگ و
تخم آن جهت پراکند نمودن ریاح و تحلیل آنها از جمیع اقطار بدن و وجع ظهور کرده و مثانه را در ربول و تسکین مغص
و قطع غشیان که حادث از ایستادن طعام بر معد و جوشیدن آن باشد و فواق بلغمی امتلائی و طبیع کوش با آن با صفت
اخراج و مع و زفارت و زهر مت آن و مرعت طبیع و نفخ و انهضام آنست و چون شبت را سائید با عمل طبیع دهند تا منقلد
کرد در معد و لطوخ نمایند اسهال نمایی و جلوس در طبیع برگ آن و بد ستور تخم آن جهت امراض رحم و تحلیل
ریاح کرده و مثانه و انشیان و قطور عصا را آن جهت امراض کوش مقد ار شبت آن تا مشد در هم المصار مضر و درین

(۵۴۲)

مبخر و مغنی و مد ارمیت اکل آن و آشامیدن طبع آن مضعف دماغ و بصر و معد و کرده و مثانه و مقل و مجفف منی و اکثر
آن قاطع آن مصلح آن آب لیمو و سکنجبین و آب غوره و ترشیا و در مبرودین قرنفل و دارچینی و عسل گفته اند بدل آن
تخم آن و دهن آن که عصاره برگ تازه آن را با روغن زیتون با لثا صغره جوشانید با شند و یا برگ تازه آن را در روغن
پرورده که مکرر تجدید نموده باشند ملطف و مسخن و جهت اعیان و رد مفاصل و اعصاب و تلین صلابات و تهیج اطراف
و رفع تشعیر و ارزتوها بغایت مؤثر و تخم آن کرم و تر و خشک ترد را طعمه و ترشیا جهت اصلاح معد و خوردن ترشی آن
بعد از طعام مقوی و بدستور مضر محرورین و مغنی و اکثر آن مضعف دماغ و باصره و با و مجفف منی و مصلح آن نیز
قرشیا است و تخم سوخته آن در هوای کرم و خشک و با عسل جهت امراض مقعد و بواسیر شربا و ضماد او بار ماد زجاج
و عمل جهت تفتیت حمایه و عسر بول مجرب دانسته اند و ذرور آن مجفف قروح رطبه و پرچرک و جهت ترحه قضیب
بی عدیل و ضماد مسحوق آن با عسل که در طبع اجد انعقاد رسیده باشد بر مقعد با عسل تلین طبع است

شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در حال

**Iranian
Red Crescent
Medical Journal**

Monthly Publication of
Iranian Hospital, Dubai
ISSN: Print 2074-1804, Online 2074-1812

Search

Hepatoprotective Herbs, Avicenna Viewpoint

Hamid Shamsi-Baghbanan¹ ; Afsaneh Sharifian² ; Somayeh Esmaeili³ ; and Bagher Minaei^{4,*}

¹ School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran
² Basic and Molecular Epidemiology of Gastrointestinal Disorders Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran
³ Traditional Medicine and Materia Medica Research Center, School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran
⁴ Department of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

*Corresponding Author: Bagher Minaei, Department of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran. Tel: +98-2155693520, Fax: +98-2155693522, E-mail: minaezb@tums.ac.ir.

Iranian Red Crescent Medical Journal. 16(1): e12313 , DOI: 10.5812/ircmj.12313

Article Type: Research Article; **Received:** May 19, 2013; **Revised:** Jul 2, 2013; **Accepted:** Jul 25, 2013; **epub:** Jan 5, 2014; **collection:** Jan 2014

This Article

- Full Text (PDF)
- Abstract
- Abstract XML

Citations

- CrossRef (0)
- Google Scholar
- Scopus (0)



Except where otherwise noted, this work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

شواهدی دال بر توانایی و بنیان علمی طب سنتی در حال



**Iranian
Red Crescent
Medical Journal**

Monthly Publication of
Iranian Hospital, Dubai
ISSN: Print 2074-1804, Online 2074-1812

Search

Therapeutic Effects of Iranian Traditional Medicine on a Patient With Cryptogenic Cirrhosis

Hamid Shamsi Baghbanan¹ ; Esmail Nazem² ; Saeideh Yarzoo² ; and Bagher Minaei^{2,*}

¹ School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran
² School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

*Corresponding Author: Bagher Minaei, School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Behesht Street, Tehran, IR Iran. Tel: +98-2155693520, Fax: +98-2155693522, E-mail: minaezb@tums.ac.ir.

Iranian Red Crescent Medical Journal. 2014 July; 16(7): e16548 , DOI: [10.5812/ircmj.16548](https://doi.org/10.5812/ircmj.16548)

Article Type: Case Report; **Received:** Dec 2, 2013; **Revised:** Jan 4, 2014; **Accepted:** Mar 11, 2014; **epub:** Jul 5, 2014; **ppub:** Jul 2014

This Article

- ▶ Abstract
- ▶ Abstract XML
- ▶ Import into EndNote
- ▶ Import into RefWorks
- ▶ Import into BibTeX

Citations

- ▶ CrossRef (0)
- ▶ Google Scholar
- ▶ Scopus (0)



Except where otherwise noted, this work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Abstract

طب سنتی در دنیا (WHO)

Traditional medicine (TM):

Traditional medicine has a long history. It is the sum total of the knowledge, skill, and practices based on the theories, beliefs, and experiences indigenous to different cultures, whether explicable or not, used in the maintenance of health as well as in the prevention, diagnosis, improvement or treatment of physical and mental illness.
(<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>).

Complementary medicine (CM):

The terms “complementary medicine” or “alternative medicine” refer to a broad set of health care practices that are not part of that country’s own tradition or conventional medicine and are not fully integrated into the dominant health-care system. They are used interchangeably with traditional medicine in some countries.

(<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>).

Traditional and complementary medicine (T&CM):

T&CM merges the terms TM and CM, encompassing products, practices and practitioners.



World Health Organization

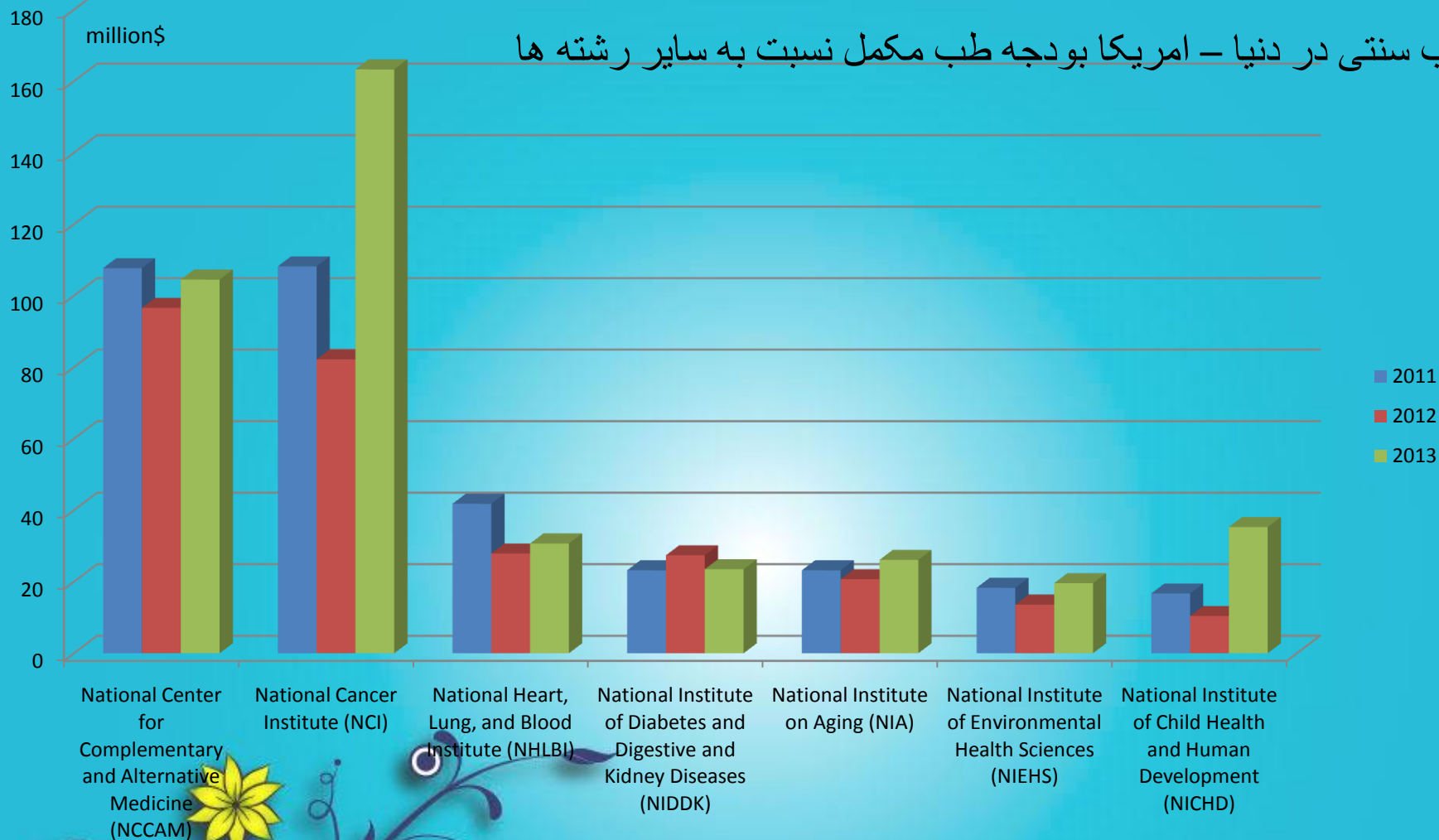
Congress established the Office of Alternative Medicine in 1992 and the National Center for Complementary and Alternative Medicine in 1999.

Funding appropriated for each fiscal year is listed below

Congress funding for each year



طب سنتی در دنیا – امریکا بودجه طب مکمل نسبت به سایر رشته ها



Source: NIH Office of the Director, Office of Budget, Budget Reporting and Legislative Branch
Million \$

طب

فیزیولوژی / آناتومی		امور طبیعی		نظری	طب
اتیولوژی		اسباب و علل			
اتیولوژی – پاتولوژی		دلایل و علایم			
تدابیر حفظ سلامت	حفظه الصحه		عملی		
تدبیر با غذا	معالجات				
دارو درمانی					
اعمال یداوی					



ارکان

A	خیلی سبک	گرم	خشک	آتش	کاهش سردی , حرکت
B	سبک	گرم	تر	هوا	ایجاد تخلخل
C	سنگین	سرد	تر	آب	امکان شکل پذیری
D	خیلی سنگین	سرد	خشک	خاک	پایداری و شکل دهی

1- چدن

2- فعالیت زیاد فرد

3- رفلکس مری

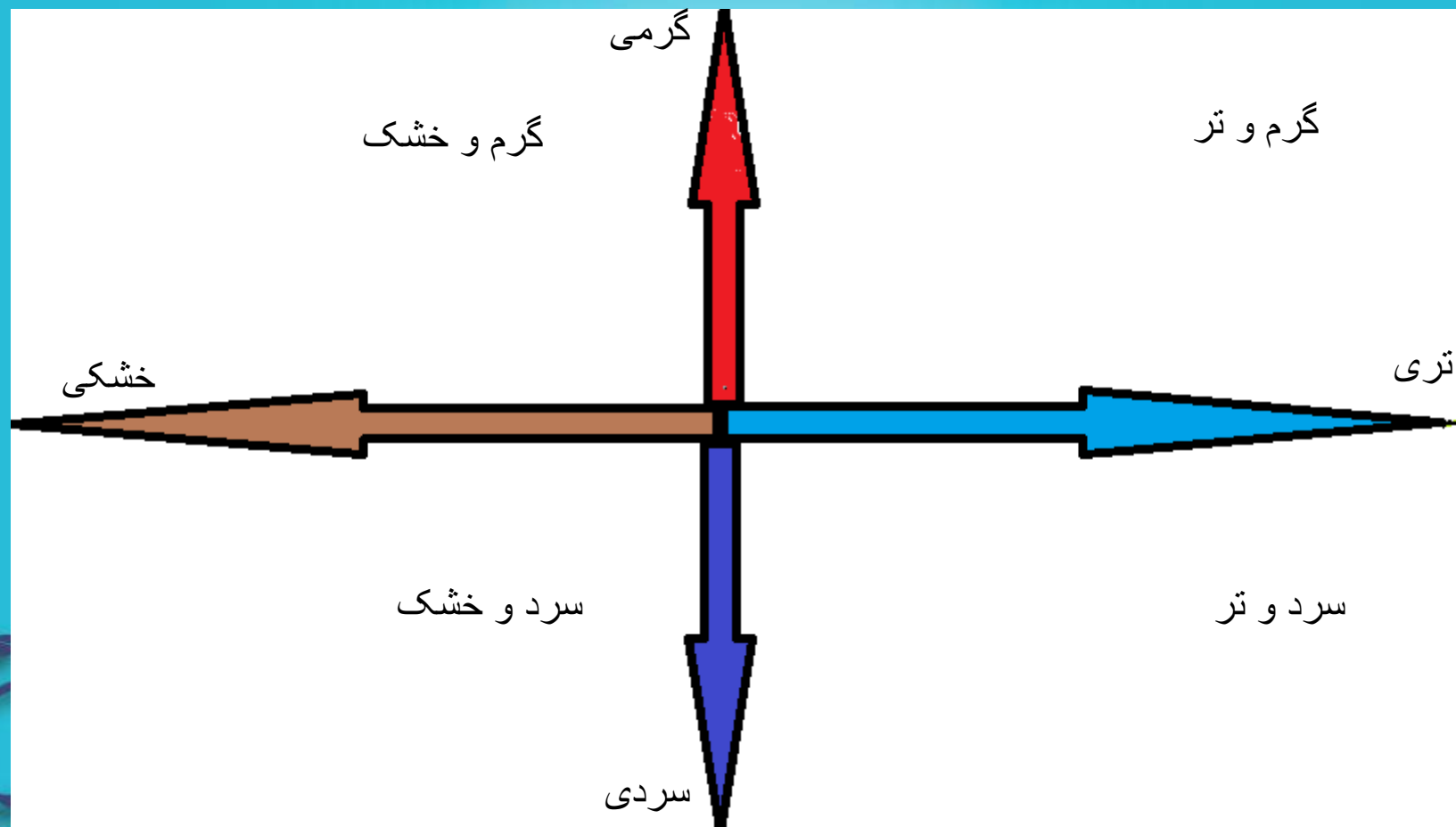
4- بی خوابی

مزاج تعریف انواع

کیفیت متشابهه حاصله از ترکیب و امتزاج عناصر

نسبت ارکان					
آتش عنصری	هوای عنصری	آب عنصری	خاک عنصری		
****	****			گرم	مفرد
	****	****		تر	
			****	سرد	
****			****	خشک	
****				گرم و خشک	مركب
	****			گرم و تر	
		****		سرد و تر	
			****	سرد و خشک	

مزاج



مزاج



- 1- چند نوع مزاج داریم؟
- 2- چند مزاج داریم؟
- 3- مزاج مولودی و اکتسابی
- 4- اهمیت مزاج در درمان



مراحل هضم

ماده زاید و راه دفع	محل انجام	مراحل هضم
مدفوع / روده	معدده کیلوس ماساریقا	اول
ادرار / کلیه	کبد کیموس	دوم
عرق / چرک و ترشحات گوش و بینی / ناخن / مو	عروق و اندام	سوم و چهارم



اخلاط

کبد ← کیموس : 4 ماده به نام خلط و جمع آن اخلاط

نام این چهار ماده : صفرا

دم

بلغم

سودا

اهمیت اخلاط: سلامت در تعادل/برداشت هر عضو از اخلاط/ تعادل مناسب ناشی از؟



صفرا

مزاج صفرا ؟

غذا های تند شیرین چرب	در اثر چه چیزی به وجود میاید = سبب مادی
رقیق کردن خون/ تحریک روده/ تغذیه ریه	اثرات

صفرا
دم = خون
بلغم
سودا



دم

مزاج دم؟

گوشت بره/ نان گندم	در اثر چه چیزی به وجود میاید = سبب مادی
رشد بدن گرم و تر بودن بدن جایزین مواد مصرف شده	اثرات

صفرا
دم = خون
بلغم
سودا



بلغم

مزاج بلغم؟

غذا های لزج/ ماهی تازه	در اثر چه چیزی به وجود میاید = سبب مادی
تبدیل به دم شدن / جایگزین رطوبات از دست رفته در اثر فعالیت / تری مفاصل/ غذای مغز	اثرات

صفرا
دم = خون
بلغم
سودا

سودا

مزاج سودا؟

غذا های خشک و غلیظ / بادمجان / ماهی شور /	در اثر چه چیزی به وجود میاید = سبب مادی
استحکام در اندام/ کاهش سستی ناشی از رطوبت/ تغذیه استخوان	اثرات

صفرا
دم = خون
بلغم
سودا



علايم مزاج جبلى

1- ملمس ➡ معنى ➡ گرمى, سردى, خشكى, تری

گرمى و خشكى	ضخامت/ مجعد/ سياهى
سرد و تر	نازكى/ صافى/ سفيدى

2- هو ➡



مزاج جبلی

1- ملمس 2.- مو 3- رنگ

سفید	بلغم یا کم خونی
سرخ	غلبه دم گرمی مزاج
زرد	غلبه صفرا گرمی یا برودت
تیره یا کمودت	غلبه سودا
سرخ و سفید	معتدل



مزاج جبلی

1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری

سردی و تری	خواب زیاد
گرمی و خشکی	خواب کم

نکات درمانی برای پر خوابی و کم خوابی



مزاج جبلی

1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری 5- چگونگی
افعال صادره

فعل = صحیح و کامل ← صحت و سالم بودن

گرمی- رشد و سرعت
سردی؟



مزاج جبلی

1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری 5- چگونگی
افعال صادره 6- کیفیت مواد دفعی از بدن

در مزاج گرم : رنگ بو اجابت مزاج

در مزاج سرد؟ عکس گرم



مزاج جبلی

- 1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری 5- چگونگی
- افعال صادره 6- کیفیت مواد دفعی از بدن
- 7- چگونگی تاثیر پذیری از کیفیات چهار گانه



مزاج جبلی

- 1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری 5 - چگونگی افعال صادره 6- کیفیت مواد دفعی از بدن 7- چگونگی تاثیر پذیری از کیفیات چهار گانه 8- حالات نفسانی



مزاج جبلی

- 1- ملمس 2- مو 3- رنگ 4- خواب و بیداری 5 - چگونگی
- افعال صادره 6- کیفیت مواد دفعی از بدن
- 7- چگونگی تاثیر پذیری از کیفیات چهار گانه
- 8- حالات نفسانی
- 9- بزرگی و کوچکی اعضا
- 10- هیکل



مزاج جبلی

تند خو / زود خشم/ بی قرار/ پر کار/ فعال

گرم و خشک

شجاع / جسور/ خونگرم /

گرم و تر

حافظه خوبی ندارند / خواب آلود/ صبور / خونسرد

سرد و تر

اوج ثبات /انجام کارها به آرامی / درون گرا/ کمتر با دیگران میجوشند /مستعد افسردگی

سرد و خشک



مزاج جبلی- مزاج عارضی

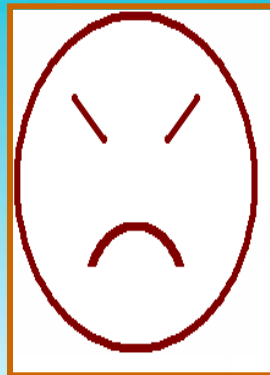
گرم و خشک	تند خو / زود خشم/ بی قرار/ پر کار/ فعال
گرم و تر	شجاع / جسور/ خونگرم /
سرد و تر	حافظه خوبی ندارند / خواب آلود/ صبور / خونسرد
سرد و خشک	اوج ثبات /انجام کارها به آرامی / درون گرا/ کمتر با دیگران میجوشند /مستعد افسردگی

غلبه صفرا : رویا عطش مزه خواب دلشوره

غلبه دم : رویا مزه عطش حجامت کسالت

غلبه بلغم : رویا خواب رفلاکس

غلبه سودا : رویا پوست اسپاسم اشتها پرمویی



غذاهایی که برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست

گوشت ها :

تمام پرندگان کوچک

تخم مرغ

میگو

گوشت شتر

سرخ کردنی

ها فسنجان شیرین



غذاهایی که برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست

سبزیجات:

فلفل سبز

فلفل قرمز

سیر

پیاز

خردل

جعفری

تره

شاهی

شوید

کرفس
graphicpanic.com



غذاهایی که برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست

آجیل و میوه جات:

انگور

خرما

نارگیل

کشمش

موز

انجیر

گردو

فندق



غذاهایی که برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست

دانه و حبوبات:

نخود

سیاه دانه

بالنگو

دانه شنبلیله



غذاهایی که برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست

نوشیدنی ها:

عسل

زعفران

ادویه جات:

دارچین

میخک

رازیانه

زنجبیل

گردو

فلفل قرمز

فلفل سبز / زعفران /



غذاهایی که افراط در مصرف آنها برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب نیست

گوشت ها و غذاها :

گوسفند

بره

بوقلمون

جگر

اردک

رشته فرنگی

ماکارونی

کیک و بیسکویت

سبزی جات:

پیاز

سیر

زنجبیل

زیتون



غذاهایی که افراط در مصرف آنها برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب نیست

آجیل و میوه جات:

خرما

انبه

بادام

پسته

موز

فندق

انجیر

انگور

ادویه جات:

فلفل سیاه

فلفل قرمز

زنجبیل خشک شده

رازیانه

نعناع

اویشن

شوید



غذاهایی که افراط در مصرف آنها برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب نیست

نوشیدنی ها و طعم دهنده ها:

عصاره انبه

آب انگور

آب گرم

عسل

شکر

نمک

غذا های شور

غذا های شیرین



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و تر مناسب نیست

گوشت و غذا:

گاو

ماهی

اش رشته

اسفناج

ماست

سبزیجات:

خیار

کدو

چغندر

کاهو

اسفناج

گشنیز

گوجه



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و تر مناسب نیست

آجیل و میوه:

هندوانه

توت فرنگی

کیوی

مرکبات

غلات:

دانه کدو تنبل

تخم هندوانه

تخم کدو

نشاسته



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و تر مناسب نیست

لبنیات:

شیر

ماست

پنیر

کشک

دانه انگور

جو

چاشنی و نوشیدنی ها:

سماق

غوره

لیمو عمانی

دوغ

لیموناد

شربت آلبالو



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و خشک مناسب نیست

گوشت ها و غذا ها:

گاو و گوساله

خوک

شتر مرغ

ماهی

سیرابی

پاچه

صدف

سوسیس و کالباس

سبزیجات:

کلم

گل کلم

سیب زمینی

گوجه

قارچ

نخود سبز

بادمجان

لوبیا سبز



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و خشک مناسب نیست

میوه ها:

تمام میوه های ترش

لیمو

انار ترش

پرتقال

گریپ فروت

توت فرنگی

غلات و حبوبات:

ذرت

ارزن

جو

نخود فرنگی

عدس



غذاهایی که مصرف زیاد آنها برای افراد با مزاج سرد و خشک مناسب نیست

• چاشنی ها و نوشیدنی:

تمر هندی

رب

آبلیمو غوره

لیمو عمانی

آب میوه ترش

یخ

سرکه

لبنیات:

شیر

ماست

کشک



این درد ز حد رفت چه می فرمایی
من جان نبرم تا تو رخی ننمایی

ای آن که طبیب دردهای مایی
والله اگر هزار معجون داری

سپاس فراوان از توجه شما