

پرسش و پاسخ

احمای طب جمع ایران

چاپ دوازدهم

پرسش‌های شما
پاسخ‌های

حکیم‌دکتر روزانه

جلد اول

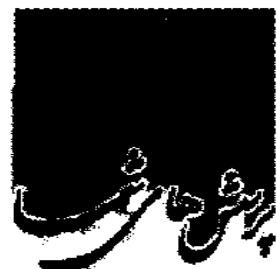
پرسش

پاسخ

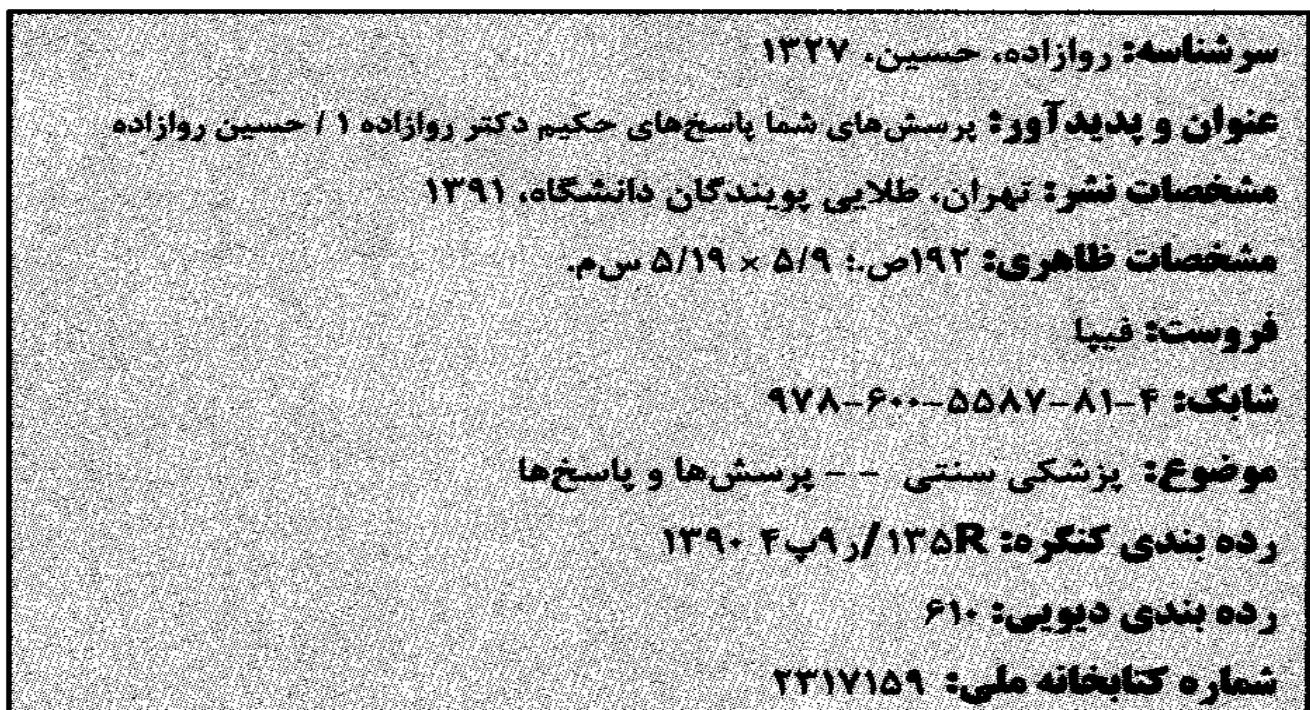
لذت

ساده

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



پانچ هزار
صیہم و کتر رو از ناده



عنوان کتاب پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده
ناشر طایبی پویندگان دانشگاه
پدیدآورنده حسین روازاده
ویراستار علمی و ادبی طایبی پویندگان دانشگاه
حروف نگاری و صفحه آرا طایبی پویندگان دانشگاه
طراحی گرافیک طایبی پویندگان دانشگاه
چاپخانه - صحافی آرمانسا
نوبت چاپ دوازدهم ۱۳۹۱
شمارگان ۱۰۰ نسخه
قیمت ۲۵۰۰ ریال
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۷-۸۱-۴

تماس با دکتر روازاده:

آدرس: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، بین چهار راه
گلشن و پیروز، چهار راه برادران یاسری، پلاک ۱۲۲۹

نمبر: ۶۶۴۲۷۲۳۵

تلفنخانه: ۶۶۹۲۰۱۲۸

سامانه پیام کوتاه (پیامک): ۹۱۲۱۹۶۷۰۰۶

www.RAVAZADEH.com

www.RAVAZADEH.ir

بـ

پـ و دـ هـ اـ رـ اـ خـ دـ نـ اـ رـ مـ بـ نـ اـ نـ هـ وـ نـ
عـ دـ سـ بـ خـ دـ سـ بـ دـ اـ نـ وـ رـ دـ کـ هـ بـ نـ اـ نـ
خـ دـ سـ بـ دـ دـ بـ دـ کـ هـ قـ دـ بـ کـ مـ بـ نـ اـ نـ

مـ بـ

فهرست

۵	مقدمه
۹	بیماری‌های اعصاب و روان
۲۱	بیماری‌های زنان
۳۷	بیماری‌های کلیوی
۵۷	بیماری‌های تنفسی
۶۵	بیماری‌های چشم
۷۹	بیماری‌های دهان و دندان
۸۹	بیماری‌های قلب و خونی
۹۹	بیماری‌های داخلی
۱۲۹	بیماری‌های گوناگون و پرسش‌های متفرقه
۱۵۹	لیست مواد غذایی به تفکیک طبع
۱۶۳	انواع چای ایرانی مورد تأیید ائمه معصومین (ع) و اندیشمندان بزرگ اسلامی
۱۷۷	لیست مصلحات مواد غذایی به تفکیک نوع طبع

حکایت از پژوهش‌های یادگاری اسلامی

مقدمه

با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می‌رفت که بیماری‌ها به طور کلی ریشه کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نماند؛ اما متاسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری‌های گوناگون می‌باشیم؛ بیماری‌هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاوردهای حکماء ما و دانش طب جامع (ایرانی، اسلامی و سنتی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می‌شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی‌آمد.

از یاد نبریم که دنیای غرب، دانش خود را در زمینه پزشکی مرهون حکما و دانشمندان بزرگ ایران زمین چون زکریای رازی، ابن سینا و ... است و هر آنچه به آن دست یازیده است، تنها قطره‌ای کوچک از اقیانوس پرتلاطم علم بی‌پایان آباء و اجدادی ماست که صهیونیست در پی استعمار و استثمار نسل‌های پیشین توانست تا حدود زیادی آن علوم را از یادها برد و الحق و الانصاف با برنامه ریزی و تلاش مستمر و القای

غفلت زدگی از دانش پیشین و رویکرد به دانش همراه با سلطه و استثمار انسان، توانست موققیت‌های بیشماری را به دست آورد؛ به طوری که اکنون در بین مردم معاصر که حکما و دانشمندان از آباء و اجداد خود را ندیده و شاهد درمان بسیاری از بیماری‌های لاعلاج امروزی با تدبیر ساده و در دسترس آن‌ها نبوده‌اند، نقل چگونگی مداوای بیماران توسط حکماء ماغیر قابل پذیرش و چیزی شبیه افسانه می‌نماید.

گذشته از این مباحث، رویکرد صهیونیست در تغییر ماهیت مواد غذایی و باقی گذاردن فقط نامی از آن به راحتی توانست این دیدگاه را در میان مردم به وجود آورد که مواد غذایی مورد تأکید حکما و دانشمندان و نیز خواص متعددی که برایشان ذکر شده، تنها محدود به همان دوران بوده و با پیشرفت تکنولوژی دیگر جایی برای طب ایرانی، اسلامی و سنتی باقی نمانده است؛ چرا که مردم در اکثر موارد می‌دیدند که ماده غذایی که طبق گفته حکما باید ثمرات بسیاری داشته باشد، نه تنها خواص مورد نظر را نداشته، بلکه ضررها و لطمات جبران ناپذیری به فرد می‌زند.

از اینجا مشخص می‌شود که یکی از مسایل مهم زندگی امروزی که توجه به آن می‌تواند انسان را از ابتلا به بیماری‌های گوناگون مصون دارد، رعایت اصول تغذیه و شناسایی درست مواد غذایی است؛ چنان‌چه خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «فَلِينظرُ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ إِنْسَانٌ بَايِدَ بِهِ چِيَستِي غَذَائِي

خویش بنگرد.» سخن در این باب از دو منظر است؛ منظر اول در حلیت و حرمت مواد غذایی است که انسان مصرف می‌کند و منظر دوم در چیستی مواد غذایی و تناسب با طبع و ذایقه انسان است. چیزی که امروزه کمتر توسط مردم مورد توجه قرار می‌گیرد.

حکیم دکتر حسین روازاده، توانسته علاوه بر تسلط بر طب جامع (ایرانی، اسلامی و سنتی) با توجه به سابقه دوازده ساله تحصیل در معتبر ترین دانشگاه‌های اروپا در زمینه پزشکی و نیز فارغ التحصیلی از دانشگاه تهران در رشته پزشکی، به شخصیتی جامع و کم نظیر در زمینه پزشکی تبدیل شود. حکیم روازاده با تلفیق این طب جامع و طب جدید و رفع کاستی‌ها توانسته خدمات بیشماری را در درمان بیماری‌های صعب العلاج و حتی لاعلاج به مردم ارایه دهد.

رویکرد حکیم روازاده در درمان بیماری‌ها برگرفته از این آیه شریفه قرآن کریم است: «فَلَيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ؛ إِنَّ إِنْسَانًا بِإِيمَانٍ أَعْلَمُ بِمَا يَأْكُلُ»^۱. ایشان عامل اولیه برای درمان به چیستی غذای خویش بنگرد.» ایشان عامل اولیه برای درمان قطعی بیماری را اصلاح ساختار غذایی و تغییر در ماهیت منقلب شده سه عنصر اساسی تشکیل دهنده بدن انسان و تمامی ذرات عالم و حتی شیر مادر و باز گرداندن این سه عنصر به همان ماهیت اصلی خویش می‌داند. سه عنصری که امروزه با اهداف خاص و برای کوتاه کردن عمر انسان دچار تغییرات مرموزی شده است و این سه عنصر نیستند جز آب، نمک و روغن.

حکیم، تغییر سایر مواد غذایی را منوط به تغییر این سه ماده اساسی می‌داند و می‌گوید: «انسان به واسطه اصلاح این سه ماده غذایی می‌تواند ۸۰ درصد سلامتی خویش را بازگرداند.» البته پس از مراعات این سه مورد به تدریج ذایقه انسان به سوی مصرف مواد طبیعی تغییر یافته و زمینه برای سلامتی جسمی و روحانی در انسان به وجود می‌آید.

کتابی که پیش روی شماست مجموعه‌ای از پرسش‌ها و پاسخ‌های حکیم دکتر حسین روازاده برگرفته از سایت اختصاصی ایشان «[سایت سینای سلامت ir & ir](http://www.ravazadeh.com)» است که شامل ۱۲ فصل در زمینه‌های مختلف پزشکی از جمله بیماری‌های اعصاب و روان، قلب و عروق، زنان و ... می‌باشد. در کتاب حاضر نکات بسیار حائز اهمیت در زمینه اصول تغذیه سالم در قالب نکته‌ها و پاسخ‌ها بیان شده است که رعایت آن‌ها تاثیر بسیاری در بازیافت سلامتی دارد. امید است مطالب این کتاب بتواند در جهت رویکرد مردم به تغذیه سالم و روش‌های پیشگیری و درمانی جامع گامی بردارد و در آینده شاهد باشیم که بیماری‌ها از سطح خانواده‌های ایرانی ریشه کن شود.

پرسش‌ها

چه کنم و کسر رود را خواهد داد

بیماری‌های اعصاب و روان

پوست از خانمی بعد از خوردن سردی‌ها، یا غذا را هضم نمی‌کند، یا غش می‌کند و از هوش می‌رود. چندین سال قریب مصرف کرده؛ ولی با وجود این با خوردن سردی دوباره همان شرایط تکرار می‌شود. علت چیست؟

پاسخ ۱:

- ایشان صرع دارند، که نتیجه غلبه سردی به مغز است.
- به هیچ وجه غذای سرد (از قبیل ماهی، ماست و...) نخورند.
- غذای گرم و خشک بخورند.
- فعلا حجامت نکنند.
- دم کرده استخودوس و افتیمون هر شب میل کنند.
- یک ربع قبل از غذا یک لیوان عرق زنیان میل کنند.
- از ادویه گرم در غذا زیاد استفاده نمایند.

پرسش ۱۰ مردم ۳۷ ساله هستند از ۲۰ سالگی همیار تشنج شدیدم و مدت ده سال است که دارو و مصرف می‌کنم. آیا راهی برای درمان از طریق طب اسلامی وجود دارد؟ آیا تشنج برای فرزنددار شدن مشکلی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۲:

برای رفع تشنج:

۱) مطلقاً مواد غذایی سرد و تر نخورید و همین طور سرد و خشک؛

۲) بیشتر مواد غذایی گرم و خشک میل نمایید؛

۳) از بوی کبریت، خستگی و گرسنگی، صدای هولناک و ارتفاعات، نزدیکی (مقاربت) پشت سر هم اجتناب کنید.

برای فرزنددار شدن مشکلی وجود ندارد.

هر شب یک لیوان دم کرده استخودوس و افتمون و روزها یک لیوان دم کرده بادرنجبویه و دارچین میل کنید.

داروهای شیمیایی تان را باید به تدریج و زیر نظر یک پزشک طب سنتی قطع کنید.

پرسش ۳: حالتی ۶۰ ساله هستم که از کسودگی بیماری وسوسن دارم، با ازدواج کردن این مساله برايم مشکل ساز شده است؛ مثلاً مطمتن نیستم شیرگاز سته شده باشه و صدام کهترل نمی‌کنم؟

پاسخ ۳:

- شما وسوس چک کردن دارید.
- عدس، بادنجان و فلفل دلمه‌ای، کلم و سودازاها را مصرف نکنید.
- مواد غذایی سرد و خشک نخورید و بیشتر مواد غذایی گرم و تر میل کنید.
- یک ماه صبح و شب یک قاشق مریا خوری اسپند میل نمایید.
- نیاز به انجام فصد نیز دارید.
- هر شب یک لیوان مخلوطی از عرق گل گاو زبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه میل کنید.

که نکته ۱: بیماری ام اس غلبه بلغم (سردی) به بافت مغز و نخاع است. برای درمان ام اس باید موارد ذیل مراعات شود؛ ۱) منع بلغم زاهای و سودازاها؛ ۲) استفاده از مواد غذایی گرم و خشک و گرم و تر، قرار نگرفتن در معرض سرما و گرمای شدید؛ ۳) بارداری در بیماری ام اس باید تحت نظر باشد؛ در مراحل ابتدایی، بیماری بسیار راحت به درمان پاسخ می‌دهد.

پرسش ۳: موردی ۲۹ ساله هستم، در طول هشت سال زندگی زناشویی نتوانسته‌ام میزان دفعات جماع را کاهش دهم، با تجویز پژوهش فرض مصرف کردم؛ احساسی قاید بود، میزان جماع در هفته ۲ الی ۳ بار است، همچنین دیگر لذتی مفرط و بی‌خوابی نیز نداشتم، لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ ۴:

هفته‌ای دو الی سه بار جماع برای جوان کاملاً طبیعی است.

پرسش ۵: موردی ۲۷ ساله هستم که حدود سه ماه است (۱) موقعیت دو بعدن بهایم به شدت می‌گیرد، (۲) موقع عطسه کردن پائین شکم، درد می‌گذرد؛ (۳) زمانی که سریع راه می‌روم قسمت داخل ران پاییم درد می‌گذرد؛ (۴) خوابم هم زیاد شده. علت چیست؟

پاسخ ۵:

با توجه به سن شما، شما غلبه دم دارید، سالی دو بار حجامت کنید.

سماق و آش سماق زیاد بخورید.

غذای گرم و تر را با مصلحات آن مصرف کنید.

از آلو و تمر هندی در غذا استفاده کنید.

که نکته ۲: توصیه‌هایی برای تقویت حافظه:

۱) استفاده از تغذیه سالم؛

۲) استفاده از روغن ارده در غذا؛

۳) مصرف دم کرده اسطوخودوس؛

۴) اگر طبعتان هم سرد است باید کف سر خود را روغن‌های گرم مثل روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کرده و گرم نگه دارید.

پرسش ۶: پسری ۱۷ ساله، دارای تومور مغزی در ناحیه ساقه مغز است. دکترها فیر باز عمل نمی‌روند. از داروهای گیاهی استفاده شده؛ ولی تومور محمد ترشحات خودش را ادامه داده. راه درمان چیست؟

پاسخ ۶:

موقعیت تومور برای جراحی خطرناک است و امکان عمل وجود ندارد. با همه مدارک پزشکی بیمار به مطب مراجعه فرماید.

پرسش ۷: خانمی ۲۸ ساله هستم. زود عصبی می‌شوم؛ بسیار حساس بوده؛ بیماری رماتیسم هم دارم؛ خواب راحت هم ندارم؛ بعضی وقت‌ها فرقن خواب هم صرف می‌کنم. راه درمان چیست؟

پاسخ ۷:

از دم کرده گل گاو زبان با سنبل الطیب به عنوان چای روزانه استفاده کنید.

این که زود عصبی می‌شوید دلیل بر اختلال مزاجتان است که باید معاینه شوید.

برای داشتن خواب راحت، خوردن کاهو با سکنجین در شب‌ها توصیه می‌شود.

غذاهای سرد و تر را با مصلحات آن مصرف کنید.

پرسش ۸: دختری ۱۵ ساله هستم که وقتی اضطراب می‌گیرم احساس تهوع دارم؛ برای همین موقع رفتگی به مددگاری صبحانه نمی‌خورم. روش درمان اضطراب چیست؟

پاسخ ۸:

برای درمان اضطراب:

(۱) مواد غذایی گرم و تر بخورید؛

(۲) ترشی نخورید؛

(۳) برای صبحانه پختنی بخورید مثل حلیم یا آش؛

(۴) حجامت هم بکنید؛

(۵) در موقع تهوع دم کرده گل پر و دم کرده دارچین میل کنید.

که نکته ۳: راهکارهایی برای درمان ضعف اعصاب:

(۱) تغذیه سالم؛

(۲) استفاده از شیره انگور به مقدار زیاد؛

(۳) استفاده از گلاب؛

(۴) عدم استفاده از سودازها.

پرسش ۱۵: آیا شخصی دارای تیک حسی می‌باشد و مدتی سر خود را به طرف راست می‌برد و بوسی کرده‌اند. برای چه نایاب بگند؟

پاسخ ۹:

- این مشکل به دلیل ایجاد یک اختلال یا یک خلط بد در مغزشان است.
- از خوردن بلغم زاها و سودازها خودداری کنید.
- سرتان را گرم نگه دارید و بعد از استحمام سرتان را خشک کنید و مراقب باشید موقع خواب سرتان در معرض سرما نباشد.
- عرق بادرنجویه، اسطوخودوس روزانه دو لیوان میل کنید.

پرسش ۱۶: آیا رعشه درمان دارد؟

پاسخ ۱۰:

- رعشه درمان دارد و بعضی از داروهای ضد افسردگی می‌توانند باعث رعشه شوند.
- مصرف غذاهای سرد نیز در سن پیری و میانسالی از عوامل اصلی است.

پرسش ۱۱: خانمی ۴۳ ساله، گاهی اوقات دچار درد قلبی می‌شود؛ استرس زیادی دارد؛ آب و نمک و روغن را طبق گفته شما رعایت می‌کند؛ یک بار هم حجامت عام انجام داده‌اند.
آیا راهی برای درمان او وجود دارد؟

پاسخ ۱۱:

- باید نوار قلب گرفته شود تا مشخص شود درد، قلبی است یا عضلانی؛ چون خیلی از موقع در حالت استرس عضله درد می‌گیرد که با درد قلبی اشتباه گرفته می‌شود.
- هر روز یک لیوان دم کرده بادرنجبویه میل کنید و شب‌ها یک لیوان گل گاو زبان و سنبل الطیب میل کنید.
- در صورت اثبات مشکل قلبی نیاز به درمان‌های تکمیلی دارند.

پرسش ۱۲: دختری ۱۵ ساله هستم که از دو سال قبل دچار بیماری تشنج شده‌ام. از دو سال قبل تاکنون هنچ بار دچار تشنج شده‌ام و قرص لاموتوریزین مصرف می‌کنم. آیا دارویی گیاهی جایگزین این دارو در طب اسلامی وجود دارد؟

پاسخ ۱۲:

- شما یک نوع بیماری صرع دارید.
- به هیچ عنوان مواد غذایی سرد و تر نخورید و همین‌طور مواد غذایی سرد و خشک، بیشتر مواد غذایی گرم و خشک میل نمایید.
- بوی کبریت و گوگرد برایتان مضر است.

- خستگی و گرسنگی نباید بر شما عارض شود.
- ارتفاعات و صدای هولناک نیز برایتان خوب نیست.
- هر شب دم کرده اسطوخودوس و افتیمون یک لیوان مصرف کنید.
- برای قطع قرص باید داروهای کامل تری بگیرید و دارو به تدریج تحت نظر پزشک قطع شود.

پوستی ۱۳: درمان ضعف اعصاب، خلادش داخل استخوان و گردیدی زینو جسم را تغییر مانند؟

پاسخ: ۱۳

- در درمان ضعف اعصاب، دم کرده بادرنج بویه را روزانه بخورید.
- گلاب را در غذا و نوشیدنی‌ها مصرف کنید.
- مواد غذایی با طبع سرد و خشک را نخورید.
- غذاهای گرم و تر بخورید.
- روغن‌های طبیعی مصرف کنید.
- از غذاهای خورشتی گوسفندی استفاده کنید.
- صبح و عصر یک قاشق مربا خوری اسپند بخورید.
- انجام فصل هم لازم است.
- روزها یک لیوان شربت عرق بهار نارنج و عرق بیدمشک میل کنید.

شب‌ها یک لیوان عرق بادرنجبویه، گل گاوزبون، سنبل الطیب میل کنید.

پرسش ۱۴: آقایی ۴۰ ساله هستم. مدتی است که مستلابه سردرد شده‌ام. به طوری که درد از ناحیه دو طرف گوش‌ها شروع سپس تمام سر را فرا می‌گیرد. داروهایی که مصرف می‌کنم پروبرانول، مسکن، آگزازیام، بتاهیسین است. از نظر طب اسلامی مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

- حجامت عام و حجامت سر انجام دهید.
- تغذیه سالم داشته باشد.
- هر شب یک لیوان دم کرده اسطوخودوس و افتمون میل کنید.

پرسش ۱۵: دختری ۱۰ ساله که بیش فعال است، تحت نظر روانپرداز قرص‌های مختلفی استفاده نموده است. اکنون خودنمایی‌های منفی او تبدیل به جلب توجه مثبت شده؛ ولی ناسازگاری و ناهمسازی با دیگران دارد. عصی، پرخاشگر و کم طاقت شده و علایم افسردگی دارد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

- حتماً تغذیه سالم داشته باشد.
- حجامت‌های سالیانه هم بکند.

- ✓ صبح‌ها یک لیوان شربت بهارنارنج، گلاب، بیدمشک به او بدهید.
- ✓ شب‌ها یک لیوان شربت گل گاوزبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه به او بدهید.

حکایت کودکانه پیش‌خواهد داد

بیماری‌های زنان

پرسش ۱: نظر شما راجع به سونو گرافی و استفاده از شیر پاستوریزه برای خانم باردار چیست؟

پاسخ ۱:

- سونو گرافی معمولی ضرری ندارد؛ چرا که بدون اشعه است.
- استفاده از شیر پاستوریزه که چربی آن را می‌گیرند و طبع آن سرد می‌باشد را برای خانم باردار توصیه نمی‌کنیم. شیر محلی گاو را با خرما یا عسل میل نماید.

پرسش ۲: خانمی ۳۰ ساله هستم. سوداگیر غالب است؛ عادت‌های ماهیانه‌ام نامنظم است. چگونه از یائسگی زودرس جلوگیری کنم؟

پاسخ ۲:

- سودازاها را نخورید.
- مواد غذایی گرم و تر مصرف کنید.

- ۲۱ روز صبح و عصر یک قاشق چایخوری اسپند بخورید.
- صبح‌ها عرق رازیانه و عصرها عرق بومادران میل کنید.
- که نکته ۱: برای ترک نوک سینه مادران شیرده، چرب کردن محل با ضماد زرد (روغن شیر) مفید و موثر می‌باشد.

پرسش ۳: درمان تب خال تناسلی چیست؟

پاسخ ۳:

- برای تب خال تناسلی بیمار باید حجامت کند.
- اگر مریض طبع گرمی دارد باید داروهای مخصوص خنک کردن کبد را استفاده نماید.
- از سکنجین عسلی و عرق کاسنی به عنوان نوشیدنی استفاده کند.
- شربت مصفای خون روزانه یک لیوان میل شود.
- دم کرده نعنا و پونه فراوان میل کنید.

پرسش ۴: برای رفع درد در روز اول قاعده‌گی که مجبور به استفاده از این دروغی هی شوم چه باید کنم؟

پاسخ ۴:

- دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی سه، چهار روز قبل از شروع دوره قاعده‌گی خیلی به تسکین درد کمک می‌کند. زیر شکم و ساق هر دو پایتان را بادکش کنید.

**پرسش ۵: آها استفاده از عسل در حورات بارداری هنگام
عفونت انتان بدینه است؟**

پاسخ ۵:

- بله، اشکالی ندارد؛ فقط سرنگ را با احتیاط وارد واژن نمایید و اگر در ماههای آخر بارداری هستید تزریق عمیق نباشد.

پرسش ۶: علایم کیست تخدان چیست؟

پاسخ ۶:

- با یک سونوگرافی ساده قابل تشخیص است؛ ولی عمدتاً عادت ماهیانه نامنظم، موهای زاید و دردهای شدید دوره عادت ماهیانه، از علایم کیست تخدان هستند.

پرسش ۷: اگر دکتر دستور زایمان سزارین بدهد، چه راهکاری برای انجام زایمان طبیعی دارید؟

پاسخ ۷:

- با رعایت نکات و مراقبتهای مربوطه، تحرک لازم و تغذیه سالم، شما می‌توانید زایمان طبیعی داشته باشید. مگر این که مشکل خاصی داشته باشید. زایمان سزارین جز در موارد خاص توصیه نمی‌شود.

پرسش ۸: بندۀ عازم سفر حج می‌باشم و قبل از مشکل نامنظمی عادت ماهیانه داشتم که تحت نظر شما درمان شده است. آیا اکنون می‌توانم برای این سفر قرص ال دی مصرف کنم؟

پاسخ ۸:

- ✓ مصرف قرص ال دی توصیه نمی‌شود؛ چرا که این قرص در بعضی افراد اثرات طولانی مدت بدی بر جا می‌گذارد که اگر استفاده نشود بهتر است.

پرسش ۹: آیا تحریک جنسی و یا انزال برای دخترانی که هنوز باکره هستند مشکل زا است؟

پاسخ ۹:

- ✓ از نظر بکارت مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ بلکه عوارض بسیار بد دیگری دارد.
- ✓ خیلی از این افراد بعد از ازدواج نمی‌توانند ارتباط فیزیکی خوبی با همسرشان برقرار کنند. عوارض خوددارضایی نیز بسیار زیاد است.

پرسش ۱۰: بندۀ زنی ۴۵ ساله هستم، به خاطر مشکلاتی که داشتم تحمدان و رحیم را در آوردم. به تازگی تحمدان دیگرم نیز از کار افتاده. دکتر مصرف داروهای هورمونی را توصیه کرده است. نظر شما راجع به این مشکل چیست؟

پاسخ ۱۰:

- داروهای هورمونی را توصیه نمی‌کنیم.
- صبح‌ها یک استکان عرق رازیانه و عصرها یک لیوان عرق بومادران میل کنید.

که نکته ۲: بهترین زمان حاملگی برای مادر از سن ۱۷ سال تا ۳۷ سال و از ۱۵ اسفند تا آخر اردیبهشت است.

پرسش ۱۱: زن ۴۶ ساله هست، دارای دو فرزند و دو بار عمل کورتاژ انجام داده‌است، بعد از سه هفته هنوز لکه بینی دارد، علت چیست؟

پاسخ ۱۱:

- این مشکل می‌تواند عارضه کورتاژ باشد.
- برای درمان شبی ۲۰ سی‌سی عسل را با یک سرنگ ۲۰ سی‌سی که انتهای آن بریده شده است، در وازن به صورت عمیق و با حجم و دفعات زیاد تزریق نمایید.
- عنبر نسara با خاکشیر و اسفند دود بدھید.

پرسش ۱۲: آیا جلوگیری طبیعی مضر است؟ شما چه روش‌هایی برای جلوگیری از بارداری دارید؟

پاسخ ۱۲:

- در شرایط معمول جلوگیری طبیعی مضر نمی‌باشد.
- جهت انجام مشاوره جلوگیری از بارداری می‌توانید به مطب مراجعه نمایید.

پرسش ۱۳: دختری ۳۴ ساله هستم، مدت ۵۰ سال است دچار ترشحات مقعدی به صورت آب مانند شده‌ام، البته در ناحیه واژن هم ترشحاتی زرد رنگ و بی‌بو دارم، پس از خروج شدید ترشحات از ناحیه جلو، دچار ورم در ناحیه شکم می‌شوم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

- مواد غذایی با طبع سرد و تر نخورید.
- مواد غذایی گرم و خشک استفاده کنید.
- روزی دو بار (صبح و عصر) یک قاشق مرباخوری اسپند مصرف شود.
- شب‌ها مقداری عسل روی گاز استریل (یا پارچه آب ندیده) ریخته و کاملاً گاز را آغشته به عسل کنید و روی بدنتان بگذارید تا کم کم عسل به داخل واژن هدایت شود. از دم نوش‌های گرم استفاده کنید.

پرسش ۱۴: خانمی ۴۲ ساله که یائسه شده و دو سال است که در قسمت رحم و مثانه سوزش دارد، در سونوگرافی و آزمایش هر دو سالم بودند. دکترونیک عاد تجویز کرده، اما همچنان سوزش دارد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

- به مدت چند روز هر شب ۲۰ سی سی عسل در واژن تزریق کنند.

- صبح با روغن محلی موضع را چرب کنند.
- ادرارشان را نگه ندارند.
- در طول روز هم از روغن محلی (روغن زرد) برای چرب کردن استفاده کنند.
- از مواد غذایی سرد و تر بیشتر استفاده کنند.

پرسش ۱۵: خانمی ۳۷ ساله هستم که دو سال قبل هر دوران حاملگی به علت استفراغ و تهوع شدیدی که داشتم باعث نارس بودن نوزاد و درنهاست منجر به فوت نوزاد شد، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید، تا در حاملگی بعدی نیازی نباشم؟

پاسخ ۱۵:

- باید قبل از حاملگی سوء مزاجتان درمان شود تا حاملگی خوبی را پشت سر بگذارد و نیاز به شرح حال و درمان کامل دارد.

پرسش ۱۶: آیا درمانی برای کم کاری تخدمان و جسد دارد؟
بهترین زمان برای بجهه دار شدن چه زمانی است؟

پاسخ ۱۶:

- با اقداماتی هم چون بادکش زیر شکم، تزریق واژینال عسلی، استفاده از نخود زنان، عرق رازیانه و عرق بومادران، کم کاری تخدمانها به صورت قطعی درمان می شود.
- بهترین زمان برای بارداری از اوایل اسفند تا اوآخر اردیبهشت است.

پرسش ۱۷: آیا قارچ با روش عسل درمانی خوب می‌شود؟
چه مواردی باعث به وجود آمدن مشکل قارچ می‌شود؟

پاسخ ۱۷:

قارچ با روش عسل درمانی خوب می‌شود و عدم مشاهده، تزریق عسل را هر ماه سه، چهار شب داشته باشد، احتمال دارد آلدگی از طرف همسر (مرد) باشد، که توصیه می‌شود هم زن و هم مرد از نوره استفاده نمایند.

در لگن جوشاندهی مرزنجوش و آویشن و نعنا روزانه ۲۰ دقیقه بنشینند.

پرسش ۱۸: خانمی ۳۶ ساله، حدود سه سال است که ازدواج کرده‌ام، ۷ ماه با قرص و بقیه راه‌ها جلوگیری طبیعی داشتم، از شروع سن بلوغ دچار بسی نظمی قاعده‌گی بودم، بین دوران قاعده‌گی ۲ الی ۳ ماه فاصله می‌افتد و در این فاصله لک‌بینی هم دارم، برای مرتبت کردن سیکل قاعده‌گی چه دستوری می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۸:

برای تنظیم دوره قاعده‌گی، باید بعد از اتمام دوره قاعده‌گی به مدت ۲۱ روز صبح و عصر هر بار یک قاشق مریاخوری اسپند بخورید.

در همین مدت صبح‌ها یک فنجان عرق رازیانه و

عصرها یک فنجان عرق بومادران بخورید.

تزریق عسل در واژینال (۷ شب به مقدار ۲۰ سی‌سی)

هم داشته باشید.

که نکته ۳: برای ویار بارداری می‌توان از دم کرده گلپر با عسل

میل کرد.

**پوشن ۱۹: اگر خانمی احتیال باشد این می‌تواند
حاجات بکند زالو می‌تواند بیندازد؟**

پاسخ ۱۹:

نباید زالو بیندازد. اگر حجامت هم نکند بهتر است، یا

می‌تواند حداقل حجامت را سبک انجام دهد.

**پوشن ۲۰: خانم ۳۴ ساله هستم که بعد از ۱۵ سال از
ازدواج، سابقه چندین بارداری ناموفق دارم که طولانی
ترین آن‌ها سه ماه و قسم بود که به علت تشکیل نشدن
قلب حسین، محصور به سقط شدم و آزمایشات بسیار
انجام دادم که هیچ کدام منفی نیستند و همچوی دلیلی
برای عدم تشکیل قلب حسین تا الان پیدا نشده است**

پاسخ ۲۰:

اگر دندان پر کرده با آمالگام (به رنگ تیره و مشکی)

دارید، با توجه به مواد خطرناکی که در دهان آزاد

می‌کند باعث بالا بردن سرب و جیوه در بدن و سقط جنین می‌شود باید در اولین فرصت آن را در یک مرکز خاصی تخلیه کرده و با چینی پر نمایید. اصول تغذیه سالم را خود و شوهرتان حتماً رعایت کنید هردوی شما باید به یک اعتدال مزاجی نسبی برسید.

نکته ۴: برای جلوگیری از زردی بچه‌ها هنگام تولد، مادر باید در ماه پنجم یا ششم حجامت کند. از غذاهای خیلی گرم هم در دوره بارداری استفاده نکند و بعد از تولد پشت گوش نوزاد را حجامت سبک کندو مادر از غذاهای سرد و تر، از شیر خست و ترنجیین استفاده کند.

پرسش ۲۱: برای جبران کم‌خونی و کنترل فشار خون در دوران بارداری چه راه حلی را پیشنهاد می‌فرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☒ برای جبران کم‌خونی آب آهن تهیه کنید و میل نمایید. یا این که از حسوم (کف‌گیر آهنی) در پخت غذاها استفاده کنید.

☒ از کباب (جگر شتر، کباب بره، راسته و ...) استفاده کنید.

☒ برای کنترل فشار خون در دوران بارداری اگر از پنج ماه گذشته بود، حجامت نمایید و از نمک دریا استفاده کنید.

که نکته ۵: مصرف قرص آهن در زمان بارداری باعث بیش فعالی و کند ذهنی کودکان می‌شود و مصرف قطره آهن بعد از تولد باعث از بین رفتن دندان‌ها می‌شود. برای تأمین آهن بدن، از کفگیرچدنی (حسوم) یا عرق آهن استفاده نمایید.

پرسش ۲۲: آقایی ۳۵ ساله هستم، حدود ۱۱ سال است ازدواج کرده‌ام، هنوز بجهه دار نشده‌ام، در ضمن همسرم تیروئید سهمی داشت که هر دو طرف را عمل نموده‌اند و یک صورتیه ید درمانی شده است، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۲:

- ☒ یکی از شایع‌ترین عارضه‌های ید درمانی، ناکارآمد کردن تخمک‌ها و اسپرم‌ها می‌باشد، باید عملکرد تحمدان‌های خانم بررسی شود.
- ☒ خودتان نیز باید تحت بررسی و درمان قرار گیرید.
- ☒ از نسخ تقویت کننده قوت جنسی استفاده کنید.
- ☒ جهت تکمیل درمان به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۲۳: لطفاً در مورد مصرف ماهی برای زنان باردار و این که آیا مضر می‌باشد یا نه، راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: ۲۳

- مصرف معمولی ماهی مضر نمی‌باشد.
- طبع خانم‌های بارداری که فرزند آن‌ها دختر باشد به سردی می‌گراید، مصرف گوشت ماهی در این افراد توصیه نمی‌شود.
- همچنین در این دوران رفلاکس معده به سراغشان می‌آید و چون ماهی می‌تواند رفلاکس را تشدید کند، اگر ماهی مصرف نکنند بهتر است.
- که نکته ۶: مصرف گوشت شتر برای خانم‌های باردار هیچ ضرری ندارد و مصرف میوه به برای زیبایی جنین، خرما برای هوش و مصرف سیب سرخ یا زرد برای سلامتی جنین مفید است و استفاده از پودر مویر نوره نیز هیچ ضرری برای زنان باردار ندارد.

پرسش ۲۴: برای جوش‌های روی واژن که سوزش زیاد و همچنین بوی بدی تولید می‌کنند چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ: ۲۴

- برای ۷ شب ۲۰ سی سی عسل در واژن خود تزریق کنید و همچنین با روغن زرد محلی موضع را چرب کنید. از نوره استفاده کنید و برای چند وقت از تیغ استفاده نکنید.

پرسش ۲۵: برای کم کردن دردهای بծد از زایمان چه درمانی توصیه می‌کنید؟

پاسخ ۲۵:

- ☒ روغن زرد محلی و کاچی که با روغن زرد درست می‌شود، برای رفع کمر درد بعد از زایمان مفید است.
- ☒ ضمناً بعد از زایمان شکم را بیندید.
- ☒ کمرتان را با روغن‌های زیتون یا سیاه دانه یا پماد B111 چرب کنید.
- ☒ روزی یکبار کمرتان را با حolle و اطو گرم کنید.
- ☒ استراحت نسبی داشته باشید.

پرسش ۲۶: خونریزی ولکه‌بینی بعد از زایمان هر چه صورت تمام می‌شود و آیا قی کردن نوزاد بعد از خوردن شیر خطرناک است؟

پاسخ ۲۶:

- ☒ خونریزی بعد از زایمان (نفاس) تا ۴۰ روز طبیعی است، این ترشحات ابتدا به صورت خون و بعد بصورت ترشحات قهوه‌ای و زرد در می‌آید که طبیعی است.
- ☒ در صورتی که این ترشحات ادامه داشت از دود عنبر نسا استفاده کنید.
- ☒ اگر تعداد و حجم قی کردن کم باشد خطرناک نیست.

پرسش ۲۷: در دوران عادت ماهیانه دچار کمر درد شدید شده و خونریزی زیادی دارم و قبل از موعد مقرر عفونت‌هایی از داخل رحم خارج می‌شود که بوي تعفن دارد و در ضمن دچار کم خونی شدید نیز می‌باشم، لطفاً مرا راهنمایی، بفهمایید؟

پاسخ ۲۷:

- دم کرده آویشن شیرازی و پونه کوهی را چند روز قبل از عادتتان شروع کنید.
- کمرتان را با شال یا کمربند مناسب گرم نگه دارید.
- با روغن‌های گرم چرب کنید.
- در دوران خونریزی گل گاو زبان ۱۵ غ+نصف لیوان آب سه دقیقه جوشانده، ۲۰ دقیقه دم بکشد، یک زرده تخم مرغ + شکر اضافه کرده روزانه یکبار میل کنید.
- در دوران خونریزی عنبر نسara دود بدھید. آب آهن تاب فراوان بخورید.

پرسش ۲۸: چگونه می‌توانیم بفهمیم عقیم هستیم یا نه؟

پاسخ ۲۸:

- باید دو گلدان با خاک مناسب تهیه کنید و در کنار هم بگذارید و داخل هر دو جو بکارید، در یکی از گلدان‌ها ذره ذره آب بریزید و در داخل گلدان دیگر به

همان نسبت ادرار تان را بریزید. وقتی تو گلدانی که آب ریختید جو سبز شد باید در داخل گلدان دوم «که ادرار» ریختید نیز جو سبز شود، در غیر این صورت نشان می‌دهد که عقیم هستید. این روش هم برای آقایان، هم برای خانم‌ها به کار می‌رود.

پرسش ۳۹: خانم‌های باردار برای تامین کامل آهن بدن خود باید از چه چیزهایی استفاده کنند؟

پاسخ ۳۹:

باید در قابلمه پخت غذا و کتری در حال جوشیدن کفگیر چدنی (حسوم) استفاده شود.

که نکته ۷: در دوران بارداری مصرف شلغم هیچ ضرری ندارد، به جای مصرف قرص کلسیم از کالاجوش و همچنین انواع قلم‌ها (قلم گوساله، گوسفند) می‌توان استفاده کرد. برای تامین اسید فولیک بدن از سبزی و میوه تازه استفاده کنید.

پرسش ۴۰: برای پایین بودن جفت چه روش درمانی را توصیه می‌فرمایید؟

پاسخ ۴۰:

برای جایه‌جایی جفت کاری نمی‌توان کرد و این یک حاملگی پر خطر است که باید در این نه ماه مراقبت ویژه بکنید و کارهای سنگین انجام ندهید، فعالیت‌تان سبک باشد و مراقب باشید یبوست نگیرید. حجم غذای زیاد در یک وعده نخورید.

پرسش ۳۱: علت ناپاروری در صورتی که نه زن و نه مرد مشکلی نداشته باشند، چیست؟

پاسخ ۳۱:

- اصولاً افرادی که باردار نمی‌شوند و هیچ کدام مشکل ندارند این اشکال از عدم تعادل مزاج طرفین است و اخلاط فاسد در خون آن‌ها بالاست.
- حجمات کنید و از مصرف غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای پرهیز کنید.
- از غذاهای سرد استفاده نکنید.
- نخود و حلیم نخود فراوان مصرف کنید.
- پیاز را در روغن زیتون تفت داده و تخم مرغ محلی در آن بشکنید و هفته‌ای سه بار هردو میل کنید.

پرسش ۳۲: علت تشکیل گیست تحمدان چیست؟

- حمام کردن در زمان پریود (عادت ماهیانه)
- پوشیدن شلوارهای تنگ به خصوص شلوارهای جین که خونرسانی به تحمدان در اثر فشار به کناره‌ها و کشاله ران را کم می‌کند.
- خوردن مرغها و گوشت‌های هورمونی.
- مصرف بیش از اندازه غذاهای سرد.
- عدم پاکسازی بدن از اخلاط فاسد.

پژوهش

حکایت کسر روزانه پیشخواه

بیماری‌های کلیوی

پوستن از پنده در هشت ماهگی بارداری متوجه عفونت ادراری شدم، ولی هیچ آنتی بیوتیک استفاده نکردم. الان بعد از گذشت هشت ماه از زایمان همچنان مبتلا به عفونت ادراری هستم و در زمان دفع ادرار سوزش و احساس درد دارم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱:

- ☒ تزریق عسل در قسمت واژینال بکنید.
- ☒ آب را مدتی در آفتابه مسی قرار داده و بعد با آن خود را بشویید و در بعضی مواقع مقدار کمی سرکه (خیلی رقیق) به آب آفتابه اضافه کنید.
- ☒ ترب و شلغم و آب آنها را روزانه ۲ استکان میل کنید.
- ☒ در لگن حاوی جوشانده نعنا، آویشن مرزنجوش و پونه پشینید.

پرسش ۲: دختری داییها در ناحیه تناسلی خارش دارد و خارش تنها در دوران بروز (عادت ماهانه) قطع می‌شود.

لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲:

- به مدت هفت شب، مقداری عسل را شب‌ها روی گاز استریل (یا پارچه آب ندیده) ریخته و کاملاً گاز را آغشته به عسل کرده و روی بدن‌شان بگذارند و طاق باز بخوابند تا کم کم عسل به واژن هدایت شود.
- آب را در آفتابه مسی مدتی قرار داده و بعد با آن خود را بشویید و در بعضی مواقع مقدار کمی سرکه (خیلی رقیق) نیز به آب اضافه کنید.
- روزانه در لگن آب هندوانه + گلاب، ۲۰ دقیقه بنشینید.

پرسش ۳: خانمی با سن بیش از ۶۰ سال، با سابقه قند خون، فشار مقاوم، تنگی عروق و دیسالیزی که بارها شبکیمه‌ها را در اثر خون‌ریزی لیزوتروابی کرده است. آیا راهی غیر از پیوند کلیه دارد؟

پاسخ ۳:

- باید تغذیه‌اش را اصلاح نماید و از مصرف هرگونه ماده کارخانه‌ای پرهیز کنند.

ترب را ورق کرده به عسل آغشته کنید و در آبکش گذاشته تا آب آن بچکد و آب آن را روزانه میل کنید.

شلغم و آب شلغم را روزانه میل کنید.
 اگر یبوست دارند باید حتماً یبوست بیمار درمان شود.

پرسش ۲۰: علت عفونت‌های ادراری مکرر بسا وجود رعایت بهداشت فردی دوران چیست؟

پاسخ ۴:

خیلی از موقع وسوسه‌های بیش از اندازه یا شستشو در زمان دوره‌های عادت ماهیانه، باعث بروز این‌گونه عفونت‌ها می‌شود.

بهداشت این نیست که هر روز بدنتان را ضد عفونی کنید.
 برای رفع عفونت، تزریق عسل در قسمت واژینال توصیه می‌شود.

همچنین در آفتابه مسی مدتی آب را قرار داده و بعد با آن خود را بشویید و در بعضی مواقع مقدار زیر کمی سرکه (خیلی رقیق) نیز به آب اضافه کنید.

از پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی به شدت پرهیز کنید.
 در لگن جوشانده ضد عفونی کننده روزانه ۲۰ دقیقه بشینید.

پرسش‌هشتم در سال ۸۰ بروان مصرف داروهای شیمیایی، کلیه‌ام آسیب دید و دفع پرتوشن آن به ۴۰۰۰ واحد رسید. با پرهیز از خوردن گوشت و نمک، دفع به ۳۰۰۰ رسید. الان هم با مصرف قرص‌های، پرتوشن کلیه‌ام عادی شده؛ ولی می‌خواهم بدون مصرف داروی شیمیایی عادی باشد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۵:

- فقط از گوشت‌های سفید لطیف مثل گوشت پرنده‌ها و یا گوشت گوسفندی تازه استفاده نمایید.
- نمک طعام دریا میل نمایید.
- از مصرف هرگونه مواد کارخانه‌ای پرهیز کنید.
- ترب و شلغم و آب آنها را فراوان مصرف کنید.
- هر روز یک ربع باحوله و اطوی داغ محل کلیه‌ها را گرم کنید.
- شما نیاز به درمان تکمیلی هم دارید.

پرسش هشتم بروای درمان سنگ کلیه با جنس کلسیم چه دارویی مصرف کنیم؟

پاسخ ۶:

- اگر جنس سنگ کلیه شما توسط پاتولوژی بررسی شده است و مطمئن هستید که از جنس کلسیم می‌باشد، باید مصرف کلسیم را پایین آورید.
- سبزی و میوه تازه بخورید.

- از مصرف فست‌فود و غذاهای کارخانه‌ای پرهیز کنید.
- ادرارتان را با فواصل نزدیک تخلیه کنید.
- هر گز طاق باز نخواپید.
- جوشانده‌ای از خارخاسک، کاکل ذرت، دم گیلاس درست کنید و روزانه یک تا دو فنجان از آن را میل کنید. (جوشانده ضدسنگ).

پرسش ۷: در صورتی که خاتمه ۳۲ ساله و مجرد هجران چسبندگی لوله کلیه نباشد و با عمل کودن باز نشده باشد (خر خستن کلیه حنوز سالم است) آیا من تواند به کمک طب سنتی این مشکل را بوطرف گند؟

پاسخ ۷:

- اگر چسبندگی کامل است، حتماً نیاز به عمل جراحی دارد و اگر کامل نباشد با مراجعه به مطب قابل درمان است.

پرسش ۸: خاتمه هستم که در موقع سرفه و عطسه زیاد بیش می‌آید که مقناداری از ادرارم بیرون می‌ریزد. به بیشترک مواجه شدم. گلند آزمایشات سالم بود. علت پیشست؟

پاسخ ۸:

- مشکل شما به علت غلبه سردی است.
- از خوردن سردی‌ها اجتناب کنید و مواد غذایی گرم و خشک بخورید.

- شربت زنجیل و عسل مصرف کنید.
- صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسپند میل نمایید.
- تزریق واژینال عسل (برای ۷ شب ۲۰ سی سی) نمایید.
- قبل از این که احساس دفع ادرار کنید خود را تخلیه کنید.
- از آبن آویشن و مرزنجوش استفاده کنید.
- آویشن و مرزنجوش و پوست انار جوشانده و صاف کنید و در لگن ریخته، روزی ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.

پرسش ۹: آقایی ۱۸ ساله دارای سنگ کلیه با مشکل کم خونی است واز خوردن گوشت؛ مخصوصاً گوشت پوندگان تنفس دارد و حالت تهوع دست می‌دهد. یک گیاه دارویی مناسب برای درمان معروفی نمایید؟

پاسخ ۹:

- برای کم خونی، گوشت شتر یا گوسفند میل نمایید.
- از آب آهن تاب یا کفگیر آهنی در پخت غذا استفاده کنید.
- شیره انگور، شربت عرق بیدمشک و سیب و آب سیب فراوان میل کنند.
- ضمناً ادرار تان را اصلاً نگه ندارید.
- تشنگی و بی‌آبی به خود تان تحمیل نکنید.
- برای درمان قطعی سنگ کلیه نیاز به درمان‌های تکمیلی دارید.
- همیشه به پهلو بخوابید.

که نکته ۱: برای تسکین درد سنگ کلیه از روش اتسوی داغ که در قسمت توصیه‌های پزشکی در سایت درج شده می‌توان استفاده کرد.

بروشن ۱۵ مدت ۱۵ سال است سوزش ادرار، تکرر ادرار، تخلیه نشدن ادرار به طور کامل، باریک بودن و دو شانه بودن ادرار دارم که تا سه ماه پیش خفیف بوده؛ ولی از سه ماه پیش تا الان شدید شده و دچار درد و سوزش دو پایین ترین ناحیه شکم درین آلت شده‌ام؛ دو ضمن مشکل هضم خذا، بیوست، خشکی دهان در خواب و خشکی بینی، خارش بدن در فصل سرما و خارج شدن باد بدبو از مقعد به دفعات زیاد بدون دلیلچه و دل نردد دارم. خواهشمندم مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

- دستگاه گوارستان ضعیف است. غذای سالم براساس آنچه در CD گفتیم بخورید، مشکل در جذب است که باید توصیه‌های آب، نمک، روغن و ظروف را رعایت کنید.
- برای یک ماه هیچ چیز خام حتی میوه خام نخورید، همه مواد غذایی باید به صورت پخته باشد.
- کبابی که روی زغال تهیه شده باشد، برای شما مفید می‌باشد.
- عرق نعنا، عرق انسیون روزانه یک استکان میل کنید.
- صبح و عصر یک لیوان شربت خاکشیر داغ میل کنید.
- حتماً باید بیوستان درمان شود.

که نکته ۲: بهترین کار برای زخم‌های دیابتی استفاده از عسل است.
 با قرار دادن عسل روی زخم، پانسمان آن و تعویض آن
 دو سه بار در روز می‌توان زخم را سریع‌تر بهبود داد
 و اگر عفونت داشت روزانه دو بار با جوش شیرین
 شستشو داده و بعد پانسمان عسل بگذارد.

پرسش ۱۱: خانمی ۵۳ ساله هستم. بی خود بی ادار گردید چه علتی می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ ۱۱:

- اگر همراه با پرنوشی است یک آزمایش چکاپ کامل انجام دهید.
- اگر نه می‌تواند از غلبه سردی باشد. غذای سرد و تر نخورید.
از دم نوش‌های گرم مصرف کنید.
- کمر و نواحی زیر شکمタン را با روغن‌های گرم چرب کنید.
- عسل را روی یک پارچه تمیز آغشته کرده و شب آن را روی مجاری خروجی ادرار قرار دهید.

پرسش ۱۲: خروج ادرار به صورت قطره قطره و همچنین خروج بی اختیار چند قطره چه علتی می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ ۱۲:

- باید سعی کنید به مدت یک هفته قبل از این که احساس ادرار کردن داشته باشید به دستشویی بروید و خود را با آب سرد تحریک کنید تا ادرار کنید؛ چرا که ادرار قبل

از رسیدن به وقت مقرر خودش، میزان اسیدی بودنش کمتر است و این امر باعث می‌شود به دریچه مثانه و مسیر ادراری صدمه نرسد و آن را تحریک نمی‌کند تا نتوانید خودتان را کنترل کنید و در نتیجه مجرای ادراری کم کم بهبود می‌یابد.

برای رفع غلبه سردی کلیه و مثانه، باید غذای گرم و خشک خورده شود و هفته‌ای سه چهار بار دم کرده زنجیل مصرف کنید.

که نکته ۳: برای سلامت و بهداشت مثانه و مجرای ادراری روزانه چندین بار زودتر از این‌که احساس کنید نیازی به تخلیه مجرای ادراری دارید، به دستشویی بروید و ادرار کنید؛ چراکه در حالت نگه داشتن ادرار حالت اسیدی خاصی دارد که در اثر زیاد ماندن در مثانه و مجرای ادراری باعث صدمه زدن به آن‌ها در دراز مدت خواهد شد. شما با این کار به این اعضا کمک خواهید کرد که بتوانند محیطی را فراهم آورند تا به راحتی عضو آسیب دیده را ترمیم کنند و همیشه سالم باشند.

پرسش ۱۳: بندۀ کلیه‌هایم درد می‌کند و سه بار سنگ ریز
دفع نموده‌ام؛ ادرارم اغلب بدون فشار تخلیه می‌شود؛
نواحی اطراف کلیه‌هایم دمای پایین‌تری نسبت به دیگر
نقاط بدنم دارد؛ وقتی کلیه‌هایم را با شال پوشمی گرم
می‌کنم، درد آن خوب می‌شود؛ ولی هنگام کار نمی‌توانم
شال ببندم؟ لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

- از ترکیب عسل و سیاهدانه استفاده کنید.
- هر روز با حolle و اطوی داغ محل کلیه‌های را از پشت
کمرتان هر روز ۲۰ دقیقه گرم کنید.
- کاکل ذرت، دم گیلاس، خارخاسک را جوشانده
صاف کرده و روزانه یک لیوان میل کنید.

پرسش ۱۴: پسری دو ساله دارم که به کمکاری فوق کلیوی
متبتلا است و در حال حاضر هیدروکورتیزون و فلورو
کورتیزون مصرف می‌کند. آیا روشی برای درمان وجود
دارد؟

پاسخ ۱۴:

- درمان این بیماری نیاز به نسخ ترکیبی دارد. باید به
متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پوشن ۱۵: دختری ۵/۱ ساله، دارای سنگ ریزه، دارای کاهش وزن (۸ کیلو گرم) و کم اشتها، از شیر مادر استفاده نمی‌کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

- ✓ ۵۰ گرم سیاه‌دانه با گوشت کوب بکویید (نه آسیاب کردن) و با ۳۰۰ گرم عسل مخلوط کنید و صبح و ظهر و شب یک قاشق مربا خوری از این مخلوط بخورید.
- ✓ اصول تغذیه صحیح را هم برای مادر و هم برای کودک رعایت کنید.
- ✓ جوشانده دم گیلاس، خارخاسک، کاکل ذرت را روزانه یک لیوان به او بدهید.
- ✓ برای درمان‌های تکمیلی به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پوشن ۱۶: مدتی است که گاهی اوقات در هنگام دفع مدفعه دیوار درت شدید می‌شوم، مدفعه حالت خشک و تیزی دارد و به طوری که تحملش برایم سخت است. در ناحیه مقعد، درد و احساس سوزش دارم. راه چراه چیست؟

پاسخ ۱۶:

- ✓ شما یبوست دارید که باعث می‌شود مدفعه شما خشک باشد. مدفعه باید روان باشد.

- روزانه دم کرده رقیق شده برگ سنا و گل محمدی (۲) قاشق برگ سنا با یک قاشق گل سرخ را میل نمایید.
- آلو، انجیر تازه، یا خشک خیس شده و برگه آلو، برای بیوست مفید است.
- صبح و عصر یک لیوان شربت داغ خاکشیر میل کنید.

پرسش ۱۷: یکی از بیضه‌های من کمی بالاتر از محل اصلی قرار گرفته است و آن محل به صورت تورم و بزرگ تراز حد معمول شده است. البته در حین لمس کودن مشخص است که خود بیضه تحلیل رفته، کوچک شده است. ضمناً محل موبوطه هیچ دردی ندارد. عوارض این مشکل چیست؟ لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ۱۷:

- باید دید که چقدر بالاتر قرار گرفته؛ اگر از داخل کیسه خیلی بالاتر باشد، مستعد بدخیم شدن هست و حتماً باید با جراحی خارج شود. حتماً به پزشک جهت معاینه دقیق و تصمیم گیری مراجعه نمایید.

پرسش ۱۸: آیا در طب اسلامی برای انحراف آلت تناسلی (خمیده یا کج بودن) راه حلی وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

- درمان زیادی نمی‌توان ارایه داد و اگر بتوانند ارتباط فیزیکی خوبی با همسرتان برقرار کنند معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

- این عارضه عمدتاً به دلیلی جراحی بد ختنه در دوران طفولیت می‌باشد.
- به جراح اورولوژیست مراجعه نمایید تا در صورت امکان ترمیم کنند.

پرسش ۱۹: ۱۰ سال قبیل واریکوسسل بیضه چشم را عمل کرده‌ام و الان مدتی است که واریکوسسل بیضه راست هم عود کرده است. آیا باید ماز عمل کنم یا با زالو درمانی می‌توانم بچه دار شویم؟

پاسخ ۱۹:

- زالو درمانی می‌تواند به شما کمک کند، با زالو درمانی و تقویت‌سیستم اسپرم‌سازی ان شاء الله مشکل شما رفع می‌شود.
- از غذای سالم استفاده کنید.
- از غذاهای سودازا و غذاهای صنعتی پرهیز کنید.
- روزانه دو لیوان خاکشیر گرم میل کنید.
- ماء‌الجبن را روزانه ۲ لیوان برای سه ماه استفاده کنید.

پرسش ۲۰: بنده متاهل هستم و مدتی است که آلت تناسلی‌ام زخم می‌شود و خوب می‌شود و دوباره زخم می‌شود. علت چیست؟

پاسخ ۲۰:

- شما برای درمان باید یک حجامت از کمر تان انجام دهید که به آن ساکرال می‌گویند.

همچنین شب‌ها یک قاشق غذا خوری اسپند را با آب قورت دهید.

خود و همسرتان از نوره استفاده کنید.
 عرق کاسنی، شاهتره را روزانه ۳ فنجان میل کنید. (۱/۴ کاسنی ۱/۴ شاهتره)

پرسش ۲۱: پنج سال است که متاهلمن. همسرم دو سقط کمتر از دو ماه داشت. بعد از آزمایشات متوجه شدیم تعداد اسperm و حرکت آن‌ها در حد نرمال نیست. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۱:

شاید اسperm شما اسperm خوبی نباشد و در نتیجه نطفه منعقد شده مناسب نباشد و در نتیجه تخمک غیر سالم به صورت سقط دفع می‌شود.

باید بررسی شود و اسperm شما و رحم همسرتان تقویت شود.
 تغذیه سالم داشته باشید.

نسخ تقویت‌کننده قوه جنسی را که در سایت موجود است خود و همسرتان انجام دهید.

پرسش ۲۲: برجستگی‌هایی جوش مانند همزنگ پوست در قسمت انتهایی حشفه و در قسمت لوله مانند دستگاه تناسلی که هیچ‌گونه سوزش و خارش ندارد چیست؟ آیا به هنگام نزدیکی، برای طرف مقابل خطروی دارد؟

پاسخ: ۲۲

- باید معاینه شود.
- برخی قابل انتقال هستند و برخی قابل انتقال نیستند.
- یک حجامت از ناحیه کمر بکنید.
- به طور متناوب هر سه روز یکبار از نوره استفاده کنید.
- عرق کاسنی، شاهتره روزانه ۳ بار میل کنید.
- از غذاهای صنعتی و سرخ کردنی و خیلی گرم پرهیزید.

که نکته ۴: برای درمان زود انزالی باید معده تطهیر شود و مدتی صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری اسپند مصرف کرد.
تغذیه صحیح داشته باشد.

بروستی ۳۷: حدود یک سال است که ازدواج کشیدم، ولی هر بار که با خانم نزدیکی می‌کنم، تقریباً همیشه زود پسر از خانم ارضا می‌شوم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: ۲۳

- تغذیه سالم داشته باشد، آب، نمک و روغن سالم استفاده کنید، گوشت مصرفی شما گوشت بره باشد.
- باید بررسی شود تا علت انزال زودرس شما معلوم شود تا براساس آن نسخه بگذاریم به یک پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

که نکته ۵: واریکوسل خفیف (درجه ۱ و درجه ۲) توسط طب سنتی قابل درمان است و نیازی به عمل جراحی ندارد. واریکوسل در صورت عدم درمان، می‌تواند باعث نازایی گردد.

پرسش ۲۴: یکی از بیضه‌ها در محل اصلی خود قوار نگرفته و کمی بالاتر و هم ردیف با آلت تناسلی است و این قسمت بزرگ‌تر از حد معمول بزرگ شده. آیا این وضعیت برای آمیزش و بچه‌دار شدن مشکلی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۲۴:

- اگر از بچگی این مشکل را داشته‌اید عملکرد این بیضه از بین رفته است.
- اگر بیضه دوم سر جایش باشد و عملکرد آن نرمال باشد، می‌توانید بچه‌دار شوید.
- بیضه بالا مانده باید بررسی و در صورت لزوم از بدن خارج شود. چون احتمال بدخیم شدن وجود دارد.

پرسش ۲۵: بر جستگی‌های پروستات (بدون علایم عفونت) چگونه رفع می‌شود و علائم آن چیست؟

پاسخ ۲۵:

- معمولاً علایم ادراری مانند تکرر ادرار، شب چند بار بیدار شدن برای ادرار، کم شدن قطر ادرار و قطره قطره آمدن ادرار از علایم بزرگی پروستات است، که قابل درمان با نسخ طب سنتی است.

پرسش ۲۶: برای اضطراب و انزال زودرس در مطب شما به صورت مثلى زالو انداختم، انزال زودرس رفع شد، ولی عدم نعوظ حل نشده. وقتی از قرص‌های شيميايي استفاده مى‌کنم اين مشكل حل مى‌شود، ولی با توجه به عوارض داروهای شيميايي همچنان به استفاده از آن‌ها ندارم، توصيه‌های شما را رعایت مى‌کنم، لطفاً مرا راهنمایي کنید؟

پاسخ ۲۶:

بعد از استحمام آلت تناسلی را با یک حolle ماساژ دهید تا سرخ شود بعد مقداری عسل روی آن بمالید و بگذارید تا خوب جذب شود. این کار را برای چند ماه تکرار کنید. نیاز به تکرار زالو درمانی دارید. از مقویات جنسی استفاده کنید.

که نکته ۸ از نظر طب سنتی عادت زشت استمناء برای بدن مشکل زیادی ایجاد می‌کند، این عمل هم روی بینایی و هم روی اعصاب تاثیر منفی دارد. بهترین راه حل برای رفع این عمل، ازدواج است. همچنین بسته به علت ایجاد مشکل (بالا بودن غریزه جنسی، یا مشکل اعصاب روان) راه درمان دارد. در سایت ravazadeh.com نسخ مفصلی برای رفع این عادت مذموم موجود است.

پرسش ۳۷: اینجا نسب در سال ۸۷ آزمایش داشم که نشان داد تحرک انسیم‌ها به کم است. در سوتونوگرافی دایلکتریک شخص شدید واریکوسل خفف دائم داشت. تغییرات بارداری خوب نبود ولی جراحی بهتر است و برای بحمدار شدن مستقل ایجاد نمی‌کند. آن ازدواج کردام و هنوز نیستم که بحمدار نشوم. لطفاً مرا راهنمایی بخواهید؟

پاسخ ۲۷:

- واریکوسل‌های خفیف معمولاً مشکلی برای بچه‌دار شدن ایجاد نمی‌کند.**
- غذاهای سودازا نخورید.**
- غذای گرم و تر میل کنید.**
- سالی دو بار حجامت کنید.**
- روزانه دو لیوان خاکشیر گرم بخورید.**
- زالو درمانی نیز به شما کمک زیادی می‌کند.**

پرسش ۲۸: نوزاد چهار ماهه دچار رفلاتیس متناه است و دکتر عمل جراحی را توصیه کرده، آیا راه دیگری غیر از جراحی وجود دارد؟

پاسخ ۲۸:

- چهار ماهگی برای عمل زود است می‌توانیم یک سری دستورات دارویی به ایشان بدھیم تا بعد مجدد بررسی شود و اولوژیست اطفال اگر لازم دانست عمل شود.**

رفلاکس‌های مثانه اگر شدید نباشند با بالا رفتن سن بچه بدون عمل بهتر می‌شوند. آب ترب و آب شلغم و آب هویج و آب کاهو را به مقدار کم بنا به تحمل شیر خوار به او بدهید.

پرسش های
پیش خرید

سینه ایم و کسر رواز دارم

بیماری های تنفسی

پرسش ۱: حدود ۱۱ سال است گاهی اوقات فشار زیادی به زیر جناغ سینه ام می آید و احساس سفت شدن و سنگینی در معده می کنم و بزاق دهانم هم چند برابر می شود و نفسم بند می آید، علت چیست؟

پاسخ ۱:

- معده شما سرد است.
- حتماً هفته ای ۳ بار شربت زنجبل و عسل بخورید.
- غذای پخته میل کنید.
- مدتی از خوردن مواد خام میوه ها و ترشیجات و پرتقال - نارنگی خودداری کنید.
- عسل زیاد بخورید.
- عرق انسیون روزانه دو بار ۱ استکان بعد از غذا میل کنید.

پرسش ۲: برای درمان بیماری کم کاری عدد داخلی به ویژه عدد داخل ریه که موجب تولید عفونت می شود چه درمانی لازم است؟

پاسخ ۲:

- تغذیه خود را اصلاح نمایید و حجمات هم بکنید. از غذاهای رطوبت بخش مثل آش و سوپ جو زیاد استفاده کنید. دم کرده زوفا، پر سیاوشان، بنفسه روزانه ۳ لیوان میل کنید.

پرسش ۳: موقع ورزش کردن مشکل تنفسی دارم؟

پاسخ ۳:

- می‌تواند از کمبود خون باشد.
- توصیه می‌شود آب آهن، سیب، عرق یید مشگ و گلاب بخورید، گوشت قرمز، جگر؛ به خصوص گوشت شتر مصرف نمایید.
- البته مشکل آسم هم می‌تواند باشد.
- جوشانده عناب بخورید.
- چای کوهی دم کرده روزانه دو فنجان میل کنید.
- تمام بدنستان را در حمام گرم کیسه کشی کنید.

پرسش ۴: دختری ۳۰ ساله هستم، مشکل من این است که نفس‌هایم کوتاه و برویده برویده است، خستگی زودرس دارم و سطح صحبت کردن نفس کم می‌باشد، علت چیست؟

پاسخ ۴:

- می‌تواند یک آسم خفیف باشد.
- حجمات آلرژی انجام دهید.

- حمام گرم بروید و با کیسه پشمی و روشور تمام بدنتان را کیسه بکشید تا منفذ‌های پوستی شما باز شود و تنفس شما بهتر شود.
- اگر علایم کم خونی دارید دستورات خونساز (پاسخ سؤال بالا) را انجام دهید.

بروست! لطفاً بفرمایید برای درمان ذات الوجههای هکرر
دختره سالمام که با تنگی نفس همواه است چکار کنم؟

پاسخ ۵:

- بعد از حمام گرم یک دقیقه از مچ پا به پائین آب سرد روی پای کودک بریزید.
 - از خوردن تنقلات، سس، کاکائو و مواد کارخانه‌ای خودداری کند تا سیستم دفاعی او قوی شود.
 - ضمناً حجامت هم انجام شود.
 - در هنگام سرما خوردگی دم کرده مرزنجوش و چهار تخمه استفاده کند.
 - غذاهای گرم و تربه او بدھید.
 - بادام، آب هویج و کشمش را جز خوراکی‌های روزانه او قرار دهید.
 - سر کودک را با روغن‌های زیتون و سیاهدانه چرب کنید.
- که نکته ۱: برای درمان حساسیت فصلی (حساسیت در بهار و پاییز) باید دو بار در سال حجامت آرژی انجام داد.

پرسش ۶: مردی ۳۰ ساله هستم، مدت ۸ سال است که آرژی فصلی دارم، حجامت هم انجام داده‌ام وalan سرفه و عطسه، خارش شدید همراه با آب‌ریزش بینی و گرفتگی بینی دارم، لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۶:

- باید حجامت آرژی انجام می‌دادید و بعد از حجامت خود را در معرض گل و گیاه قرار می‌دادید.
- چای کوهی هم زیاد بخورید.
- گرده گل روزانه یک قاشق مرباخوری بخورید.
- دم کرده چای کوهی و بابونه روزانه دو فنجان بخورید.
- عرق کاسنی روزانه دو فنجان میل کنید.

پرسش ۷: سرما خوردگی مکرر دارم، با عکس رادیو لوژی هم متوجه ورم در سینوس‌ها شدم، با این مزاج صفوای و سرفه‌های شدید چکار کنم؟

پاسخ ۷:

- یک قاشق مرباخوری نمک دریا را در یک لیوان آب جوش بریزید وقتی گرمایش مناسب شد با هر دو تا حفره بینی آن را استنشاق کنید.
- آب یخ و غذاهای سرد و خشک نخورید.
- دم کرده اسطوخودوس روزانه دو لیوان میل کنید.
- عرق کاسنی و شاهتره روزانه فنجان لیوان میل کنید.
- روزانه ۲۰ عدد بادام میل کنید.

که نکته ۲: یک قاشق مر با خوری جوش شیرین را داخل یک لیوان آب جوش بزیزید و وقتی گرمایش مناسب شد در هر دو تا بینی آن را استنشاق کنید؛ یعنی از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. این کار را سه شب به صورت متوالی انجام دهید. خواهید دید که اثری از ویروس‌های سرماخوردگی باقی نخواهد ماند. برای رفع و درمان سینوزیت نیز می‌توانید این عمل را پس از انجام سه شبانه روز به صورت هفت‌های یک بار تکرار کنید تا سینوزیت شما به طور کامل درمان شود.

پرسش ۸: آقایی ۷۰ ساله مبتلا به سرماخوردگی‌های مکرر، سرفه‌های شدید خلطی، در بعضی مواقع پس از بیهوشی، در خواب شدیدتر می‌شود، دارای مزاج صفر اوی، خستگی زودرس هستم، علت چیست؟

پاسخ ۸:

- حجامت آلرژی انجام دهید.
- دم کرده مرزنجوش با چهار تخمه استفاده کنید.
- آب یخ نخورید.
- به طور مرتب استنشاق آب و نمک و آب گرم و جوش شیرین انجام دهید.
- دم کرده اسطوخودوس را روزانه میل کنید.
- دستورات خونساز را انجام دهید.

دم کرده‌ای از زوفا، پر سیاوشان، بنفسه تهیه کنید و روزانه ۳ لیوان از آن میل کنید.

عرق کاسنی و شاهتره را روزانه یک لیوان میل کنید.
که نکته ۳: برای درمان خلط سینه (به مدت طولانی) از دم کرده مرزنجوش و پونه و زوفا مدام استفاده شود.

پرسش ۴: کودکی سه ساله دچار آرثی شدید و تنگی نفس با اسیدی سالبیوتامول درمان شده، روش درمان با داروی کلیاهن را بفرمایید؟

پاسخ ۹:

این فقط یک آرثی نیست، احتمالاً یک آسم هم در کنارش هست، حجامت آرثی کنید.

دم کرده چای کوهی و بابونه به وی بدهید.
 تن کودک را در حمام گرم کیسه‌کشی کنید تا منافذ پوستش باز شود.

از دم کرده زوفا، بنفسه، پر سیاوشان روزانه سه فنجان به او بدهید.

از غذاهای کارخانه‌ای به شدت پرهیز کنید.
 جهت درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

که نکته ۴: برای درمان حساسیت ریوی و سرفه‌های ناشی از آن باید حجامت آرثی انجام داد و از دم کرده چای کوهی استفاده کرد.

پرسش ۱۰: دستributed ای است که ۴۸ ساعت بیوست دارد، سپس مرباخوردگی و بعد هم تکثیر نفس اضافه می‌شود، در کمتر از ۲ یا ۳ روز یا مراحته به برونشک بیسودی حاصل می‌شود، اما یک ماه بعد همان توابع دوباره تکرار می‌شود، این مشکل با مصرف بادامزه و خوارگه جانی کارخانه‌ای پیشتر می‌شود. لطفاً راهنمایی مهندسی

پاسخ ۱۰:

- روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم به او بنوشانید (یک قاشق مرباخوری خاکشیر).
- حمام بچه گرم باشد و بعد از استحمام پای بچه را با آب سرد بشویید و بدن بچه اصلاً سرد نشود و بدنش را با روغن بادام شیرین چرب کنید.
- حریره بادام جز غذاهای ثابت او باشد.
- شکم کودک باید با هر وعده غذایی کامل یک بار کار کند.
- غذاهای گرم و تر را باید مصرف کنند. غذاهای سرد و خشک (مثل لواشک و ترشی و ...) اصلاً مصرف نکند.
- دم کرده پونه و زوفا را روزانه به او بدهید.

پرسش‌ها

سینکروزیتی های پلیجیا

بیماری‌های چشم

پرسش ۱: پسری ۱۷ ساله هستم، مگسپران چشمی دارم. ضمناً نمره هر کدام از چشمانم عو نزدیک بین هستم، آیا عمل لیزیک را پیشنهاد می‌کنید، یا راه درمانی به جز آن برایش سراغ دارید؟

پاسخ ۱:

- بهداشت چشم را رعایت کنید.
- ریختن چند شب عسل در چشمان مفید و موثر است.
- دم کرده اسطوخودوس را هر شب یک لیوان میل کنید.
- قطره زعفرانی چشم را از عطاری شفا تهیه کنید و طبق دستور استفاده کنید.
- اگر قصد جراحی دارید حتماً نزد اساتید مجبوب این کار بروید.
- دم کرده آویشن را روزانه میل کنید.

که نکته ۱: با ریختن عسل در چشم؛ جلوی رشد ضعف چشم گرفته می‌شود، حتماً باید از مرغوبیت و کیفیت عسل مطمئن شد که عسل مورد استفاده زنبوری و چند گیاهی باشد، ضمناً برای بهداشت چشم دو قطره در گوشه سمت راست چشم و دو قطره در گوشه سمت چپ آن بریزید و آرام پلک بزنید تا در همه جای چشم پخش شود. این عمل هر شش ماه در یک دوره یک هفته‌ای سفارش می‌گردد، ولی با افرادی که سوزش چشم یا خشکی چشم دارند تحت نظر پزشک باید انجام شود.

که نکته ۲: دم کرده آویشن باعث تقویت قوه بینایی می‌شود.

که نکته ۳: برای افرادی که عمل آب مروارید کرده‌اند و لنز دارند انجام ورزش چشم روزی یکبار سفارش می‌شود.

پرسش ۲: برای خشکی چشم که در اثر عمل لازک به وجود آمده درمانی هاید؟

پاسخ ۲:

شب‌ها برای یک هفته یک قطره گلاب خنک (گلاب اصل) در هر چشم بچکانید.

پرسش ۳: برای افراحت قدرت بینایی و جلوگیری از ضعیف شدن چشم چه چیزی تجویز می‌کنید؟

پاسخ ۳:

- از ضربه خوردن به سر اکیداً جلوگیری کنید.
- از سرمه طبیعی شب‌ها استفاده کنید.
- مرتب مسوآک بزنید.
- خواندن قرآن و نگاه کردن به سبزه و آسمان نور چشم را زیاد می‌کند.
- روزانه ورزش چشم انجام دهید.
- هر سه ماه یکبار عسل در چشمان بریزید.

که نکته ۴: روزانه یک بار بعد از این که صورت را می‌شوید (مثلاً بعد از گرفتن وضو) در حالی که صورت همچنان خیس هست، ورزش چشم را انجام دهید. ورزش چشم به شما کمک می‌کند تا همواره چشم خود را در سطح بسیار بالای بینایی حفظ کنید با کف دو دست یا با پشت انگشتان سبابه در حالی که انگشتان خود را جمع کرده‌اید، هر دو چشم خود را به طرف داخل فشار داده و بچرخانید تا یک صفحه نقره‌ای مقابل چشمان شما ظاهر گردد. دیدن این اشکال ممکن است چندین ثانیه به طول انجامد. با دیدن شکل‌های مورد نظر در برابر دیدگانتان، زمان ورزش چشم به پایان می‌رسد و در چهار طرف بالا و پایین، راست و چپ به متنهای میدان دیدتان نگاه کنید و چند ثانیه مکث کنید.

پوشن ۴: مدت ۴ سال است که اگزمای چشمی دارم به طوری که با کوچک ترین تحريك پوست، چشم‌ها یعنی پوسته پوسته می‌شود، چه کاری برای درمان باید انجام دهم؟

پاسخ ۴:

- روغن زرد محلی و روغن بنفسه روی آن بمالید.
 - حجامت کنید.
 - چون کبد شما گرم است باید از خوردن مواد گرم و خشک اجتناب کنید و بیشتر خنکی بخورید.
 - آش سماق و آش جو برایتان مفید است.
 - عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.
- که نکته ۵: برای درمان آب سیاه چشم حجامت گونه مفید است.

پوشن ۵: برای حساسیت و قرمزی چشم در بهار در صورتی که قطره بتامتازون، کرومولین ای‌دی پاسخ نداد، چکار باید کرد؟

پاسخ ۵:

- علت آن آلرژی می‌باشد که باید برای درمان حجامت آلرژی انجام داد و اگر امکان آن نبود همان حجامت معمولی را انجام دهید و بعد هم خودتان را در معرض گل و گیاه قرار دهید.
- چای کوهی و بابونه روزانه دو لیوان میل کنید.
- گرده گل روزانه یک قاشق مرباخوری بخورید.
- عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.
- از غذاهای خشک پرهیز کنید.

پرسش ۶: در مورد خالی که زیر پلک پایین نوزاد قرار دارد از بدو تولد تا به امروز که ۱۰ ماهه است، رشد نموده و دکتر تشخیص هموژیم داده‌اند. آیا راه درمانی در طب اسلامی وجود دارد؟

پاسخ ۶:

- این گونه حال‌ها معمولاً بچه که بزرگتر شود از بین می‌رود؛ بنابراین فعلاً دست نگه دارید، اگر در بزرگسالی رفع نشد آن موقع اقدام به درمان نمایید.

پرسش ۷: خانمی ۲۳ ساله هستم، مادرزادی تنبلی چشم دارم و بینایی یک چشم زیر پنج دهم است، آیا در طب اسلامی راهی برای درمان این مشکل وجود دارد؟

پاسخ ۷:

- برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، ورزش چشم و تزریق عسل در چشم مفید است.
- حجامت سر بکنید.
- دم کرده اسطوخودوس و افتیمون و آویشن را یک لیوان میل کنید.

پرسش ۸: مردی ۱۸ ساله هستم، چشم تنبلی دارد و موجب بروز سردگد از پشت سوم می‌شود. موقع مطالعه هم سر درد دارد؛ به طوری که کل سرمه شد هم کند و احساس سنگینی می‌کنم، راه درمان را بیان فرمایید؟

پاسخ ۸:

- تنبی چشم به دوران طفولیت برمی‌گردد و در این سن دیگر بدتر نخواهد شد.
- یک قاشق چای خوری عسل گوشه چشم راست و یک قاشق چای خوری گوشه چشم سمت چپ بریزید و آرام پلک بزنید تا عسل وارد چشمان شود.
- حجامت مخصوص روی سر شما نیز می‌تواند برای رفع مشکل موثر باشد.
- دم کرده بادرنجبویه + اسطوخودوس + گل گاو زبان + سنبل الطیب هر شب یک لیوان میل کنید.
- اگر با خوردن غذاهای سرد این سردردها بیشتر می‌شود حتماً از آن‌ها پرهیز کنید.

پرسش ۹: چشمانم به سور حساسیت دارد و از عینک فتوکرومیک استفاده می‌کنم؛ به طوری که ۲ ساعت از عینک استفاده نکنم سردرده می‌گیرم و بیشتر ام چروکی می‌شود، محل خوابم هم حتماً باید تاریک باشد، راه دومنز جست؟

پاسخ ۹:

- بهترین کار، حفاظت فیزیکی از چشمان است.
- در هنگام خواب بهترین وضعیت تاریکی مطلق است.
- دم کرده اسطوخودوس + افتیمون + بادرنجبویه را هر شب یک لیوان میل کنید.
- هر روز یک لیوان دم کرده آویشن میل کنید.

که نکته ۶: نکاتی برای تقویت چشم:

۱) ورزش چشم:

۲) استفاده از زردک و آب زردک؛

۳) استفاده از عسل

۴) استفاده از سرمه طبیعی

۵) نگاه به آب جاری و سبزه.

پرسش ۱۰: برای اتسداد مصاری اشکی دختری ۵۰ماهه، (۱) قطره سولفاستامیند، (۲) ماساژ مصاری اشکی انجام خواهد شد، اما فایده‌ای نداشته است، راه درمان هو طب اسلامی چست؟

پاسخ ۱۰:

- قطره‌ای به نام نازیل از مطب تهیه کرده و استفاده شود و هر شب در یکی از سوراخ‌های بینی او چکانده شود.
- هر شب نیز مقداری عسل کنار چشمش ریخته شود.
- اگر بهبود نیافت باید یک جراحی کوچک روی گوشه داخلی چشم وی انجام شود.

پرسش ۱۱: شخص در پس سالگیری مبتلا به سرمه و حشره‌ی وارد می‌شود که در این مدت از چشم خود ناشیت نداشتن و از قدرت می‌دهد که از مراحته و پوشک و پوسیدگی دارو و تزریق در حفظ می‌شوند. پوشک‌ها هم گویند که می‌توانند مربوط به انگل معده ایست. آنها منقول کاری انتقام دارند؟

پاسخ ۱۱:

اگر ناینای کامل باشد، برگرداندن آن بسیار سخت است، ولی به هر حال انگل معده در بدنش وجود دارد و برای ازین بردن انگل باید صبح ناشتا به مقدار یک سوم استکان کوچک نفت بخورند، حتماً نفت باشد و نه بنزین، ۲ الی ۳ ساعت چیزی هم نخورند. اگر قبلش ۲۴ ساعت گرسنه باشند اثر این کار بیشتر است. از فردای این کار روزی یک لیوان شربت خاکشیر گرم (یک قاشق مرباخوری) بخورد.

که نکته ۷: برای شوره زدن گوشه چشم (بیماری سبوره) باید به مدت چند شب پنبه را به مقدار کمی سرکه طبیعی آغشته کرده و روی مژه‌ها بمالید به طوری که وارد چشم نشود. آش جو و غذاهای رطوبت بخش میل کنید. از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنید. روزی یکبار عرق کاسنی دو سوم استکان + عرق شاطره، یک سوم استکان میل کنید.

پرسش ۱۲: خانمی ۸۰ ساله چشم راست ایشان ۴۰ سال پیش بروانتر آب سیاه نایینا شده و چشم چب او از کودکی در اثر بربخورد باشی خارجی خال داشته است. اکنون چشم او خیلی کم بینا شده است، تشخیص پزشک، سوراخ شدن فرنیه می‌باشد و پیوند را پیشنهاد داده است، با توجه به ناراحتی قلبی، عمل را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

پاسخ: ۱۲

- اگر نظر متخصص چشم پیوند قرنیه است و پزشک قلب با جراحی او موافقت می‌کند، ما پیشنهاد می‌کنیم پیوند قرنیه انجام شود. چون جراحی کم خطری است و احتمال رد پیوند نیز تقریباً صفر است.

پرسش ۱۳: امن کم کاری تیروئید حارم و چشم چشم افتادگی بلک دارد و کمی بیرون آمد. آیا در طب اسلامی راهی برای درمان وجود دارد؟

پاسخ: ۱۳

- برای کم کاری تیروئید توصیه‌های درج شده در سایت را رعایت کنید.

- درمان بیرون زدگی چشمان مقداری زمان بر است ولی قابل درمان است.

که نکته ۸: با ریختن عسل در چشم روند پیشرفت بیماری آستیگمات محدود می‌شود، ولی بهبودی کامل حاصل نمی‌شود.

پرسش ۱۴: مادری هارم ۶۰ ساله با نظر متخصص چشم دارای آب مروارید می‌باشد و تشخیص داده که باید عمل جراحی شود. مستورات لازم در خصوصی درمان را بفرمایید؟

پاسخ: ۱۴

- درمان اصلی آب مروارید در طب سنتی نیز جراحی می‌باشد، در صورتی که بعد از جراحی بهتر شد، برای حجامت گونه و ارایه توصیه‌های مربوطه به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۱۵: مردی ۳۴ ساله هستم، مدت ۷ سال است که دچار تومور مغزی (آدنوم هیپوفیز) شده‌ام و تاکنون یک بار عمل جراحی کرده‌ام. ۴ ماه قبل دکتر رفته‌م، دکتر گفت تومور عود کرده، باید دوباره عمل کنی و الان حدود ۴ ماه است که داروهای شما را مصرف می‌کنم. مشکل من مربوط به عصب چشم است، هر دو چشم‌م از ناحیه بیرونی دید ندارد؛ یعنی نیمه سمت راست چشم راست و نیمه سمت چپ چشم چشم دید ندارد و دوینی شدید دارد، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

داروهایتان را به طور کامل مصرف کنید، برای دریافت درمان‌های تکمیلی باید پیگیری درمان نمایید، چون اغلب داروهای شما ترکیبی است. روزانه ۲۰-۱۰ عدد بادام تازه میل کنید. دم کرده اسٹوخودوس و افتیمون باید جز دم نوش‌های روزانه‌تان باشد.

نکته ۹: برای جلوگیری از آبریزش چشم در هنگام مطالعه به مدت ۳ شب ۱ قاشق چای خوری عسل، یکی در چشم راست و یکی در چشم چپ بریزید، بعد از این کار هر شب ۱-۲ قطره گلاب خنک در چشم بچکانید.

پرسش ۱۶: کودکی ۳ ماهه دارم که چشم چپش دچار کمی انحراف است. می‌گویند چشم سالم را بیند تا انحراف بیرونی شود. آیا این روش مفید است، اگر نه، چه روشی را پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۶:

- اگر تنبی دارد روش خوبی است، ولی اگر تنبی چشم نباشد باید یک عمل جراحی (زمانی که بچه بزرگتر شد) انجام شود.

پرسش ۱۷: آقایی ۲۰ ساله هستم، از بدو تولد مجرای اشکی ام بسته است، ولی تاکنون متوجه نبوده‌ام. جراح تشخیص داد که باید جراحی گردد، نظر شما جهت رفع این اشکال چیست؟

پاسخ ۱۷:

- جراحی را انجام بدهید. در منابع مكتوب طب سنتی نيز برای درمان اين گونه بيماري جراحی می کردند.

پرسش ۱۸: قطره نمره چشم من ۲۵۰۰۰ است، می‌خواستم بدانم آیا امکان دارد با حجامت شماره‌اش تغییر کند؟

پاسخ ۱۸:

- حجامت گونه انجام بدهید.
- قطره زعفران چشم از عطاری شفا تهیه کنید و طبق دستور در چشمتان بچکانید.
- از سرمه طبیعی استفاده کنید.
- دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه هرشب یک لیوان میل کنید.

پرسش ۱۹: من به تزدیک بینی شدید با نمره ۸ دیگارم. به دلیل ضخامت کم قرنیه عمل لزیک برایم مقدور نبود. آیا راه درمان دیگری به صورت طبیعی وجود دارد؟

پاسخ ۱۹:

- ریختن عسل داخل چشم برای کندتر شدن روند بیماری موثر است.
- دم کرده اسطوخودوس و افتیمون و بادرنجبویه میل کنید.
- ورزش چشم بکنید.
- حجامت سر و گونه به شما کمک می کند.
- قطره چشمی زعفرانی هر شب یک قطره در چشم بریزید.

پرسش ۲۰: من ۳۵ سال دارم و چند سالی است که در چشمم (پلک) هاند گل مژه یا دانه چرکی ایجاد می شود. چند سال پیش خوب نشد و مجبور به جراحی (به صورت سورپایی) شدم. اکنون دوباره به آن دچار شدم و با مصرف دارو (فلوکسورت - ارتیروولیدین) دکتر ۲۰ درصد قول خوب شدن به من داده و در عین حال احتمال جراحی داده است. آیا راهی است که بدون عمل جراحی آن را درمان کرد، چون زیر پلک پایین چشم چیز کمی برآمده است و جلوه خوبی ندارد؟

پاسخ ۲۰:

- اگر برایتان امکان دارد به مطب مراجعه فرمایید تا آن را بیینم و یک راه درمان عملی روی ضایعه انجام دهیم.

پرسش ۱۰: حدود ۲ سال است که چیزی مانند جوش در داخل چشم در قسمت بالا به وجود آمده. پیش دکتر رشتم گفت کل مژه است و برایم دارو تجویز کرده. داروهایی را که مصرف کرده‌ام فایده‌ای نداشت. بسیاری از مواقع باعث آزارم می‌شود و درد و خارش دارد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

- ☒ یک هفته هر شب دو قطره عسل در چشمتان بچکانید.
- ☒ در صورتی که ضایعه قدیمی شده است. به مطب مراجعه بفرمایید تا در صورت نیاز جوش را تخلیه نماییم و آن را با داروی گیاهی ریشه کن کنیم.

که نکته ۱۰: برای درمان تنبلی چشم ریختن یک قاشق چای خوری عسل، در چشم راست و یک قاشق چای خوری در چشم چپ مفید و نافع است: هنگام ریختن عسل، چشم مقداری سوزش دارد که طبیعی است.

که نکته ۱۱: برای درمان لرزش چشم درمان‌های ترکیبی و فصد لازم است.

پرسش‌ها

سکه کسر روازی دارد

بیماری‌های دهان و دندان

پرسش ۱: مدت پنج ماه است که دندان چهار فک بالا را عصب‌کشی و پر کرده‌ام؛ ولی با آب یا غذای داغ درد می‌گیرم. عفونت هم ندارد. علت چیست؟

پاسخ ۱:

دلیلش استفاده از ماده بد است. دنداناتتان را تخلیه نمایید و روکش طلا بگذارید.

پرسش ۲: سه بار زالو لشه انداختم. یک بار هم حجامت زیر چانه کردم؛ ولی بهبودی در لشه‌هایم حاصل نشده است. آیا امیدی برای بهبودی لشه است؟

پاسخ ۲:

معده، منشا این فسادها می‌باشد. از معده بخارات بد به حفره دهان می‌رود. باید معده خود را با تغذیه سالم تطهیر نمایید و غذایتان را اصلاح کرده و اصول بهداشتی را رعایت کنید.

- اگر بیوست دارید حتماً آن را برطرف کنید.
- میوه‌ها و غذاهای سرد و تر نخورید.
- عرق انسون روزی یک استکان میل کنید.
- به و انار پخته بخورید.
- اطریفل گشنیزی را تا ۶ ماه بعد از هر غذا یک عدد میل کنید.

پرسش ۳: بنده مجبور به جراحی لثه شدم؛ ولی بعد از آن نه تنها خوب نشدم، بلکه بدتر هم شدم؛ به گونه‌ای که نصف صورت‌م (گوش، زبان و چشم) درد می‌کند؛ حتی برخی از دندان‌هایم در هنگام خوردن غذا خرد شده. آیا درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

پاسخ ۳:

- شما مشکل شدید لثه دارید. برای رفع این مشکل:
- (۱) دندان‌هایتان را با پودر شویا مسوآک بزنید؛
 - (۲) با آب نمک قرقره کنید؛
 - (۳) شب‌ها عسل خوب، روی لثه‌هایتان بمالید؛
 - (۴) صبح‌ها مسوآک بزنید؛
 - (۵) معده‌تان باید تطهیر و تقویت شود (طبق دستور سوال قبل).

پرسش ۳: آیا مشکل لته بازالو در مانع درمان می‌شود، در
حالی که سه بار زالو اندام خود و خوب نشدم؟

پاسخ ۴:

✓ با پودر شویا (قابل تهیه از عطاری‌ها) دندان‌هایتان را مساوک بزنید. آب نمک قرقره کنید و شب‌ها عسل روی لثه‌هایتان بمالید و بخواهید صبح‌ها با پودر شویا مساوک بزنید. دستورات تطهیر و تقویت معده را انجام دهید.
که نکته ۱: برای سفید کردن دندان‌ها (زردی و جرم‌ها) شب‌ها مقداری عسل یا مقداری پنیر تبریز روی دندان‌ها مالیده شود و صبح‌ها دندان‌ها با پودر شویا شسته شود (مساوک زده شود). در صورت ضعف معده باید معده تقویت شود و یبوست فرد حتماً درمان شود.

پرسش ۴: کسانی که زیان آن‌ها فاج فاج (زیان برویده برویده) است، چه مزاجی بر آن‌ها خلبه کرده و چه مشکلی دارند؟

✓ آن‌ها صد درصد غلبه صفرا و خشکی کبد پیدا کرده‌اند و باید از ادویه‌جات و سرخ کردنی‌ها پرهیز کنند و از و از غذاهای سرد و تر بیشتر استفاده کنند و از غذاهای گرم و خشک پرهیز کنند. قبل از هر وعده غذایی یک استکان عرق کاسنی (۲/۳) و عرق شاطره (۱/۳) میل کنید.

پرسش ۶: آیا برای لکنت زبان داروی گیاهی با منوعیت خاص غذایی لازم است؟

پاسخ ۶:

- ✓ قابل درمان است و درمان باید براساس مزاج فرد و تشخیص نوع ماده مرض انجام شود.

پرسش ۷: درباره درمان عارضه خشکی دهان برای افراد مسن راهکاری ارایه فرمایید؟

پاسخ ۷:

- ✓ باید سقز بجوند یا هسته زیتون تازه را درآورده و زیتون را در دهانشان بگذارند و کم کم بجوند و بعد بخورند. این کار باعث می‌شود عدد بزاقی آن‌ها تحریک شده و ترشحاتش بیشتر گردد و اگر راه بزاق دهان هم گرفته شده باشد، باز شود.

✓ غذاهای گرم و تر مصرف نمایند.

✓ آش جو، کاهو سکنجیین زیاد میل کنند.

✓ با روغن بادام شیرین فک بیمار ماساژ داده شود.

پرسش ۸: نظر شما در رابطه با پر کردن دندان با آمالگام چیست؟

پاسخ ۸:

- ✓ با توجه به موادی مثل جیوه که در دهان آزاد می‌کند به هیچ وجه مورد تایید نیست و کسانی که چند دندان پر

کرده دارند، باید در اولین فرصت آن را در مرکز خاصی تخلیه کنند و اگر می‌شود با چینی دندان‌ها یشان را پر کنند و یا روکش طلا بکشند.

پرسش ۹: بعد از جرم گیری دندان، پزشک دستور جراحی لشه داده است؛ چون گفته است وضعیت لشهام بحرانی است و اگر جراحی نشود دندان‌ها یم لو شده، می‌افتد. آیا شیاروشنی برای درمان دارید؟

پاسخ ۹:

✓ در طب سنتی بدون جراحی به صورت تضمینی مشکل درمان می‌شود. فعلاً دستورات بهداشتی دهان و دندان را انجام دهید. در صورت برطرف نشدن به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۱۰: دختری ۱۶ ساله داخل دهانش زخم می‌زنند و هرچه معالجه‌اش می‌کنند بی فایده است. راه درمان چیست؟

پاسخ ۱۰:

✓ حجامت کند، قره قورت را در آب حل کرده در حفره دهان چند دقیقه نگه دارید. غذاهای گرم و خشک را کمتر میل کنید. آش جو و کاهو سکنجیین زیاد میل کنید.

نکته ۲: برای مسواک زدن از چوب مسواک و پودر شویا یا نمک دریا استفاده کنید. اگر دسترسی نداشتید از مخلوط گلاب (دوسوم) و سرکه طبیعی (۱/۳) استفاده کنید.

پرسش ۱۱: در مورد عفونت دندان و عصب‌کشی چه نظری دارید؟

پاسخ ۱۱:

- اگر عفونت گسترده است باید درمان جدی انجام شود.
- زالوی لثه گذاشته شود؛
- از پودر شویا استفاده شود؛
- مدام دهانتان را با نمک بشویید؛ چون احتمالاً لشهای شما مستعد خونریزی است؛
- به هیچ وجه شب‌ها مسواک نزنید؛
- شب‌ها عسل یا مقداری پنیر شور روی دندان‌هایتان بمالید و صبح مسواک بزنید.
- اگر عصب دهانتان درگیر شود باید عصب‌کشی کنید.
- برای پر کردن از آمالگام استفاده نکنید و به جای آن از چینی یا روکش طلا استفاده نمایید.

پوشن ۱۲: معمولاً پس از خستگی و کار زیاد فکری و روحی داخل دهانم رختم می‌شود که سوزش زیادی به همراه دارد و با غذا خوردن سوزش بیشتر می‌شود. رختم‌ها معمولاً یک هفته ادامه دارد. به بیزشک مراجعه کردهم گفت این ویروسی است که وارد بدن شده، باید سیر کنی خود را خود بپسورد بیاید. آیا راه درمان دیگری ندارد؟

پاسخ ۱۲:

- قبل از هر وعده غذایی یک استکان عرق کاسنی (۲/۳) + عرق شاطره (۱/۳) میل نماید.
- رب انار ترش خانگی را برای ۵ دقیقه در دهانتان موقع رختم بودن نگه دارید و بعد بخورید.
- از غذاهای گرم و خشک کمتر و از غذاهای سرد و تر بیشتر استفاده کنید.

پوشن ۱۳: از مدت‌ها قبیل همیشه آب دهانم بسیار ترشح می‌کند و در موقع خواب آب از دهانم سرازیر می‌شود. لطفاً راه درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

- این موارد از نشانه‌های غلبه بلغم است.
- مواد غذایی سرد و تر نخورید، مواد غذایی گرم و خشک میل نمایید.
- هر روز شربت زنجبل و عسل میل نمایید.

به مدت یک ماه عصرها یک قاشق چای خوری اسپند بخورید.

یک استکان عرق زیره را با یک قاشق مرباخوری آرد سنجد ترکیب کرده و هر روز عصر میل نمایید.

کله نکته ۳: پوسیدگی دندان‌های شیری قبل از ۴ سالگی مشکلی برای دندان‌های دائمی ایجاد نمی‌کند؛ ولی باید بهداشت دهان و دندان در این گونه افراد خیلی جدی رعایت شود و مواد معدنی و ریز مغذی‌ها از جمله کلسیم را در تغذیه خود داشته باشند. نمک دریا حاوی ریز مغذی‌های ضروری می‌باشد. ضمناً بچه‌ها هم می‌توانند پودر شویا استفاده کنند، ولی نباید آن را قورت دهند.

پرسش ۱۴: وقتی گیاه‌خواری می‌کنم دهانم آفت می‌زند. علت آن چیست؟

به هیچ وجه توصیه نمی‌شود فقط گیاه خواری نمایید. باید همه چیز به تعادل خورده شود. بدن به پروتئین سالم حیوانی نیاز دارد.

برای درمان آفت، رب انار ترش یا قره قورت را با آب حل کرده و قرقره نمایید.

نمک مصرفی تان حتماً نمک دریا باشد.

پرسش ۱۵: دارای ۲ فرزند هستم. دندان‌هایم خرد خرد می‌شود و از لشه‌هایم خون می‌آید و تکه‌های گوشت از آن‌ها خارج می‌شود. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

- باید بدانیم از اول این گونه بوده‌اید و ذاتاً طبیعت دندان‌های شما جنس خوبی ندارد یا بعدها این مشکل ایجاد شده است. در هر حال:
 - شب‌ها از عسل روی لشه‌هایتان بمالید؛
 - صبح‌ها مسواک بزنید؛
 - از پودر شویا استفاده کنید؛
 - از کلسیم خانگی (پوست یک تخم مرغ محلی را شسته و آسیاب کنید و در غذاهای خورشته در انتهای پختن غذا داخل غذا ببریزید.
 - حتماً نمک دریا مصرف کنید.
 - دستورات تطهیر و تقویت معده را کامل انجام دهید در صورت عدم بهبودی باید به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.
- که نکته ۴: پودر شویا برای ضعیفی لشه، خونریزی لشه‌ها و همچنین جرم دندان، موثر و مفید است.

پرسش های پیش خارج

سایم دکتر روزانه داده

بیماری های قلب و خونی

پرسش ۱: برای درمان چربی و غلظت خون که بالاتر از حد نرمال است و هم چنین برای پایین آوردن چربی خون چه درمانی تجویز می کنید؟

پاسخ ۱:

- سماق و آش سماق زیاد مصرف کنید.
- از کره مشکی، کرهای که در مشک درست می شود، استفاده کنید.
- به مدت یک ماه روزی یک قاشق مرباخوری اسپند بخوردید.
- آخر غذا مقداری سرکه خانگی میل کنید.
- سالی دو بار حجامت کنید. روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.
- عرق کاسنی و شاهتره روزانه سه فنجان میل کنید.

پرسش ۲: برای درمان قند خون که پزشکان آن را قند عصبی می‌نامند چه روش درمانی را مناسب می‌دانید؟

پاسخ ۲:

- نمک دریا در منزل استفاده کنید.
- چای نخورید.
- به جای قند، شکر، خرما و... از عسل و توت استفاده کنید؛
- نعناع یا پونه خالی را دم کنید و به صورت کم رنگ میل نمایید.
- چیزهایی که با آرد سفید درست شده؛ مثل نان لواش را مصرف نکنید.
- مصرف قرص آهن را قطع کنید و به جای آن از عرق آهن یا حسوم استفاده نمایید.
- کلپوره را جوشانده صاف کنید و صبح و ظهر و شب یک چهارم استکان بعد از هر وعده غذایی میل کنید.
- عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.

پرسش ۳: آیا افتادگی دریچه میترال مانعی برای ازدواج است؟

پاسخ ۳:

- هیچ مشکلی برای ازدواج و بچه‌دار شدن ایجاد نمی‌کند. همواره آرامش خود را حفظ کنید.

- دم کرده گل گاوزبان و سنبل الطیب و بادرنجبویه را هر شب میل کنید.
- یک کیلو سیب را رنده کرده به آن عرق بیدمشک و گلاب زده با عسل شیرین کرده و فالوده درست کنید روزانه ۲ پیاله بخورید.

پرسش ۴: بیماری دارای تپش قلب زیاد می‌باشد. قبل‌آدرا۵ وزن ۹۲ کیلو گرم بوده که با وجود رساندن وزن خود به ۶۰ کیلو گرم باز هم تپش قلب ادامه دارد و معده‌اش هم مشکل پیدا کرده است. لطفاً نظر خود را بیان کنید؟

پاسخ ۴:

- غذای پخته و خام با هم نخورند (مثلاً سالاد همراه غذا) مدتی از خوردن مواد خام، میوه‌ها و ترشیجات پرهیز کنند.
- میوه را به صورت کمپوت مصرف کنند.
- عسل هم زیاد بخورند.
- عرق انسون هر روز ۱/۲ استکان میل کنید.
- شربت زنجیل و عسل را هفته‌ای سه بار میل کنید.
- شب‌ها گل گاوزبان و سنبل الطیب یک لیوان میل کنید.
- که نکته ۱: راهکارهایی برای درمان گرفتگی عروق قلب و جلوگیری از سکته‌های قلبی:
- (۱) روغن زیتون و روغن زرد استفاده شود؛
 - (۲) گوشت گاو، سوسیس و کالباس و فرآورده‌های صنعتی نباید استفاده کرد؛

۳) آش سماق زیاد میل نماید؛

۴) تحرک زیاد داشته باشد؛

۵) به موقع فصد و حجامت کنید.

پرسش ۵: آیا مصرف نمک دریا یا روغن کنجد برای بیماران قلبی مضر است؟ چه راهکارهایی برای درمان کم خوابی دارد؟

پاسخ ۵:

استفاده از روغن کنجد و نمک دریا مضر نیست.

برای درمان بی‌خوابی، غروب‌ها کاهو و سکنجین و یا دم کرده گل گاو زبان + سنبل الطیب + لیمو عمانی شب‌ها بخورید.

پرسش ۶: مشکل گلبوی سفید دارم؛ بدون این که علامتی داشته باشد. نمونه‌برداری مغز استخوان هم چیزی نشان نداده است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۶:

اگر نمونه‌برداری مغز استخوان چیزی نشان نداده نگران نباشد.

تغذیه خود را درست کنید.

تحرک کافی داشته باشد.

سالی دو بار حجامت کنید.

دم کرده بابونه فراوان میل کنید.

در صورت بر طرف نشدن به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۷: آنژیوگرافی انجام دادم، دو قا از رگ‌های قلب و موبوگ‌ها مغز گرفتگی دارد. آیا می‌توان جهت باز نصواعن رگ‌ها از عصاره سیر و لیمو ترش استفاده نمود، ضمناً سرد مزاج و سوداوى هستم. لطفاً راهنمایی بخواهید؟

پاسخ ۷:

- عصاره سیر و لیمو ترش خوب هست؛ ولی کافی نمی‌باشد.
- برای رفع مشکل، زالو درمانی لازم است.
- آش سماق هم زیاد بخورید.

پرسش ۸: آیا طب سنتی برای هرمان هبایتیست راهکاری ارایه داده است؟

پاسخ ۸:

- هبایت در طب سنتی کاملاً تحت درمان و کنترل در می‌آید و عوارضی که از داروهای شیمیایی عارض شده است هم برطرف می‌شود.

پرسش ۹: مردی ۳۱ ساله هستم که حدتی است در سمت چپ قفسه سینه‌ام احساس درد دارم و از حدتی قبل تقریباً هشتاد را در بیضمه‌ها به خصوص در سمت راست بیضمه‌ها دارم. علت چیست؟

پاسخ ۹:

- احتمالاً مشکل شما از ناحیه قلب نیست. شما مشکل عضلاتی دارید.

- تغذیه سالم داشته باشد.
- خواب راحت نیز هم برای شما مهم است.
- در محیط‌های استرس‌زا قرار نگیرید و محل درد را با روغن زرد محلی و یا روغن زیتون ماساژ بدهید.
- از مواد غذایی سودازا پرهیز کنید.
- روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم و یک لیوان آب هویج میل کنید.
- سالی دو بار حجامت کنید.
- هر شب عرق گل گاو زبان، عرق سنبل الطیب بخورید.

پرسش ۱۰: برای درمان چربی خون ۲ بار به مطب آمدیده‌ام و از قرص‌های گبدی، حجامت و.... استفاده کرده‌ام؛ اما فایده‌ای نداشته است؟ آیا برای استفاده از سیاه دانه باید آن را آسیاب کرد و خورد؟

پاسخ ۱۰:

- به مدت ۲۱ شب، هر شب یک قاشق مرباخوری اسپند بخورید.
 - سیاه دانه را هم آسیاب نکنید، آن را کوییده و استفاده کنید.
 - از روغن‌های کارخانه‌ای و صنعتی استفاده نکنید.
 - از روغن کنجد و کره مشکی استفاده کنید.
 - عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.
- که نکته ۲: اغلب مواد غذایی باطیعت گرم و تر خون‌ساز هستند.
مثل شیره انگور، گوشت گوسفندی و...

پرسش ۱۱: در آنژیوگرافی مردی ۷۸ ساله مشخص شده که یکی از رگ‌های قلب به صورت کامل گرفته است. آرگ هم به صورت خفیفی گرفته‌گشته دارد. همچنان چند تا از میوگ‌های مضر گرفته‌گشته ناچیزی دارد. خستگی پرستات هم دارد. راه درمان از طریق طب اسلامی جست?

پاسخ ۱۱:

حجامت کنند.

آش سماق زیاد میل کنند.

برای قلبش باید زالو درمانی کند.

دم کرده اس طوط خودوس و بادرنجبویه و گل گاو زبان و سنبل الطیب را هرشب یک لیوان میل کنید.

برای درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.
که نکته ۳: کسی که برای بار اول عمل قلب انجام داده می‌تواند از طریق زالوگذاری برای بار دوم گرفتگی عروق قلب خود را درمان کند.

پرسش ۱۲: آیا حجامت برای افراد دارای کم خونی (مینور) مضر است؟

افراد کم خون حتی کم خونی مینور می‌توانند حجامت نمایند؛ ولی باید حجامت آنها سبک باشد و به اصطلاح کم خون‌گیری شود.

از غذاهای خون‌ساز مثل شیره انگور، گوشت گوسفندی و گوشت شتر و آب آهن تاب زیاد استفاده کنند.

پرسش ۱۳: مردی ۲۸ ساله هستم که چند روز پیش آزمایش خون و ادرار انجام دادم. پلاکت خون ۱۳۰۰۰ بسود. لطفاً بفرمایید مشکل من چیست؟

پاسخ ۱۳:

- این مقدار یک مورد عارضه‌دار نمی‌باشد؛ ولی باید با فواید معینی چک شود.
- دم کرده بابونه و عرق بابونه فراوان میل کنید.

پرسش ۱۴: مردی ۴۵ ساله هستم که مدت‌های مديدة مبتلا به فشار خون می‌باشم و دارو مصرف می‌کنم. چگونگی مذاواها طب اسلامی را بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

- نمک مصرفی شما نمک دریا باشد.
- شربت بیدمشک استفاده کنید.
- به هیچ عنوان از نمک‌های صنعتی استفاده نکنید.
- از دم کرده برگ زیتون استفاده کنید.
- یک جبه سیر را با چاقو خرد کرده و داخل یک سوم استکان آب پرتقال بریزید و بخورید.
- حجامت را هم فراموش نکنید.
- برای تقویت قلب سیب شیرین زیاد بخورید.
- سالی دو بار حجامت انجام دهید.
- بعد از غذا آبغوره و آبلیموی خانگی میل کنید.

پرسش ۱۵: خانمی ۲۶ ساله هستم که میترال قلبم پرولایس است و از کودکی مرا دچار تنفس کرده، به طوری که صدای قلبم در تمام بدن شنیده می‌شود. بعضی از غذاها مثل فلفل، ادویه کاری، کلم و دارچین، تپش قلبم را زیاد می‌کند. می‌خواستم بدانم آیا درمان درست و قطعی وجود دارد؟ چه چیزهایی باید خورد و از چه چیزهایی باید اجتناب کرد؟

پاسخ ۱۵:

- ☒ سالی دو بار حجامت کنید.
- ☒ از غذاهای گرم و خشک پرهیز کنید.
- ☒ غذاهای سرد و تر، و گرم و تر بیشتر میل کنید.
- ☒ آرامش خود را در همه حال حفظ کنید.
- ☒ روزی دو پیاله فالوده‌ای از سیب رنده شده، عرق بیدمشک، گلاب و عسل بخورید.

پرسش هشتم

حیمکتر روازگار ده

بیماری‌های داخلی

پرسش ۱: ورم معده، اسید معده و درد قفسه سینه و پشت دارم. روش درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱:

- شربت زنجیل و عسل را هفته‌ای سه بار حتماً بخورید.
- غذای خام را به همراه غذای پخته میل نکنید.
- مدتی از خوردن مواد خام، میوه‌ها، ترشیجات خودداری کنید.
- عرق آنسون ۱ استکان بعد از غذا روزانه میل کنید.
- به یا انار را داخل فویل بسیچید و در فر بپزید و روزانه یک عدد بخورید.

پرسش ۲: من گوشم عفونت گرده و سه دوره آنتی بیوتیک، مصرف کرده‌ام؛ ولی هیچ فرقی نکرده، بطوری که اصلاً صدا را نمی‌شنوم و درد بسیار شدید گوش دارم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲:

- به مدت یک هفته شب‌ها در گوشتان دو قطره عسل طبیعی بریزید.
- هفت شب دوم شبی دو قطره روغن زیتون در گوشتان بریزید.
- سه شب بعد از ریختن روغن زیتون، شبی دو قطره سرکه طبیعی در گوشتان بریزید. در صورتی که بهبودی حاصل نشد، نیاز به خارج کردن جرم گوش و شستشو دارید.

پرسش ۳: حدود ۲ سال پیش به خاطر مشکل سینوزیت و بولیب بینی عمل کردم. در اثر این عمل حس بوبایی من از کار افتاد. تنها وقتی آمپول دگزامتاژون استفاده می‌کنم، به مدت چند روز خوب می‌شود. به دکترهای مختلفی رفته‌ام؛ اما نتیجه‌ای نداشته‌ام. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳:

- عصب شما بطور کامل آسیب ندیده است و احتمال درمان وجود دارد.
- آب نمک استنشاق کنید (یک قاشق چای خوری نمک دریا را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و وقتی گرمایش مناسب شد از هردو بینی آن را استنشاق کنید؛ به این صورت که از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود).
- قطره نازیل موجود در مطب و انجام فصد پس از معاينه مشکل شما را می‌تواند رفع کند.

که نکته ۱: موثرترین داروی گیاهی (ضد نفخ) عرق نعنای خالص و یا دم کرده غلیظ نعنا می‌باشد. در ضمن در مورد گوش، چشم و واژن که ریختن عسل برای آن‌ها تجویز می‌شود (چون دارای مخاطهای حساسی می‌باشند) باید عسل مورد استفاده، عسل خوب زنبوری و چند گیاهی باشد.

پرسش ۴: لطفاً در مورد علایم آپاندیس و روش درمان راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴:

علایم عبارتند از:

۱) درد دور ناف که بعد به سمت تحتانی راست شکم کشیده می‌شود.

۲) بیمار تهوع، استفراغ و بی‌اشتهاایی شدید دارد.

۳) می‌تواند گاهی تب هم داشته باشد.

۴) هیچ گاه به صورت صد درصد نمی‌توان از آپاندیسیت مطمئن شد.

در صورت شک به آپاندیسیت تا ۴۸ ساعت به بیمار فقط و فقط عسل و آب عسل بدھید. در صورتی که بر ۴۸ طرف شد نیاز به عمل جراحی نیست، در طی این ۴۸ ساعت اگر علایم بیمار رو به بهبود نگذاشت باید برای جراحی اقدام کرد.

پرسش ۵: مدت ۳ سال است که هر غذای سردی که می‌خورم مثل میوه‌ها و غذاهای سرد، دچار سوداگر شدید می‌شوم تا حدی که استفراغ کرده و یک روز کامل غذا نمی‌خورم و روده‌هایم درست کار نمی‌کند. لطفاً علت را بفرمایید؟

پاسخ ۵:

- ✓ سردی بسیار شدیدی بر شما حاکم است. حتماً باید معده‌تان گرم شود.
- ✓ مواد غذایی سرد و تر، سرد و خشک نخورید، موادی مثل میوه‌ها، ترشیجات؛ خصوصاً پرتقال و نارنگی نخورید.
- ✓ عسل زیاد استفاده کنید.
- ✓ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه را روزی دو لیوان میل کنید بعد از غذا یک استکان عرق آنیsson میل کنید.
- که نکته ۲: برای رفع یبوست، خوردن روغن زیتون، دم کرده چای سنا، میوه‌های فیبردار و اسفرزه مفید است. یک قاشق مرباخوری اسفرزه را به مدت ۵ دقیقه در داخل یک لیوان آب جوش برویزید، (روزی دو سه لیوان) میل کنید. دو قاشق مرباخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش حل کنید و روزانه دو بار میل کنید.
- که نکته ۳: برای درمان حساسیت بینی با وجود داشتن سینوزیت، حجامت آرژی و استنشاق آب نمک توصیه می‌شود. برای درمان حساسیت با وجود فشار خون پایین یا کم

خونی، حجامت آرژی بدون خون گیری توصیه می‌شود. دم کرده چای کوهی و بابونه روزانه یک لیوان میل شود.

پرسش ۶: برای درمان عفونت معده چه باید کرد؟

پاسخ ۶:

- برای عفونت معده باید دندان‌هایتان را پودر شویا بشویید.
 - برای یک ماه میوه خام و غذاهای سرد و تر نخورید.
 - عرق ایسون روزانه یک استکان بعد از هر وعده غذایی بخورید.
 - نمک قبل و بعد از غذا میل کنید.
 - دم کرده نعنا و پونه و گزنه روزانه ۳ فنجان میل کنید.
- نکته ۴: برای تمیز کردن گوش (بهداشت گوش) هر سال دو مرتبه، هر شش ماه یک بار حدود دو تا سه قطره روغن زیتون را در داخل هر یک از گوش‌ها ببریزید و ۱۰ دقیقه در همان جهت بخوابید. این کار را یک هفته ادامه دهید. به جای روغن زیتون نمی‌شود از روغن محلی استفاده کرد؛ چون روغن زیتون دارای قدرت نفوذ بالایی است.

پرسش ۷: علت خارش در گوش چه چیزی است؟

پاسخ ۷:

- این یک حساسیت پوستی است.
- باید از خوردن صفرازها دوری کرد.

- روغن محلی را به گوش پاک کن مالیده و مجرای گوش را چرب نگه دارید.
- از خوردن سرخ کردنی‌ها اجتناب شود.
- در ضمن حجامت هم انجام شود. برخی اوقات خاراندن گوش به یک عادت تبدیل شده است که باید ترک شود.
- که نکته ۵: یکی از درمان‌های سینوزیت، استنشاق جوش شیرین است. یک قاشق مربا خوری جوش شیرین در یک لیوان آب جوش حل شود و به مدت سه شب استنشاق شود. پس از این سه شب هفته‌ای یک بار این کار را ادامه دهید تا سینوزیت شما به طور کامل رفع شود.
- که نکته ۶: برای درمان وز کردن گوش، حجامت کردن موثر است. گاهی اوقات نیاز به درمان‌های تکمیلی نیز وجود دارد.

پرسش ۱۸: برای مقاوم‌سازی کودکان در برابر سرماخوردگی چه باید کرد؟

پاسخ: ۸

- غذای سالم و طبیعی استفاده شود.
- از خوردن مواد کارخانه‌ای (تنقلات) پرهیز شود.
- حجامت انجام شود.
- غذاهای گرم و تر استفاده شود.
- درهنگام سرماخوردگی هم از دم کرده آویشن، نعناع و پونه استفاده شود.

نکته ۷: برای کوچک کردن لوزه، مقداری صبر زرد به بچه بدھید تا قورت بدهد. حجامت کنید. از غذاهای سرد و تر پرهیز شود. استنشاق و غرغره آب نمک و جوش شیرین را به او آموزش دهید تا به صورت یک عادت بهداشتی انجام دهد. عمل جراحی لوزه توصیه نمی‌شود؛ چون لوزه یکی از اجزا سیستم دفاعی بدن است.

پرسشنامه نوزاد شش ماههای مدام دچار سرما خوردگی و سیر شدن مدفوع می‌شود، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۹:

- تغذیه سالم داشته باشد و اگر شیر مادر می‌خورد باید مادر تغذیه خوب داشته باشد تا به اندازه کافی مواد مغذی به بچه برسد.
- از غذاهای گرم و تر استفاده شود.
- از غذاهای سرد پرهیز شود. تمام بدن را هفته‌ای سه بار با روغن بادام و زیتون چرب کرده و ماساژ بدھید.

پرسشنامه خانمی ۳ ماهه باردار و دارای مشکل سینه‌نوزیست می‌باشد، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۰:

- بطور متناوب آب جوش شیرین و یا آب نمک استنشاق کنند (یک قاشق مریاخوری جوش شیرین در یک لیوان آب ولرم)

- از غذاهای سرد پرهیز کنند.
- از دمنوش‌های نعناع، پونه، بابونه و اسطوخودوس استفاده نمایند. و با همین دمنوش‌ها بخور بدھید.

پرسش ۱۱: مدتی است که گوش چشم صدایی کند. صدایش شبیه به سماوری است که در حال جوش است. حدود دو سال پیش گوش چشم را عمل کرده‌ام و گوش راستم هم گاهی اوقات سوت می‌کشد. علت و درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۱:

- حجامت نقره انجام دهید.
- دم کرده اسطوخودوس و افتیمون را هر شب یک لیوان میل کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- در مراحل بعدی درمان فصل لازم دارد.

پرسش ۱۲: در زمان افطار تا سحری در ماه رمضان دچار بیوست شده و مدفوع همراه با خون خارج می‌شود. چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۲:

- حتماً از زمان افطاری تا سحری آب و نوشیدنی بخورید، میوه و سبزیجات میل نمائید.
- خوردن آلو، انجیر؛ انجیر خیسانده در شیر مفید است.
- افطار و سحر یک لیوان شربت خاکشیر داغ میل کنید.

پرسش ۱۳: برو اثر ضربه شدید که به گوش من وارد شد، صدای را کامل نمی‌شنوم و شنوایی گوش چیز کنم شده. چه روشی را ارائه می‌فرمایید که به حالت عادی برگردد؟

پاسخ ۱۳:

قطره‌ای سه گانه را به ترتیب زیر در گوش ببریزید:

(۱) دو قطره روغن زیتون به مدت هفت شب؛

(۲) دو قطره عسل در پنج شب دوم

(۳) یک قطره سرکه طبیعی در سه شب بعد.

دم کرده اسطوخودوس و افتمون را روزانه دو لیوان میل کنید.

به فصل نیز نیاز دارید.

پرسش ۱۴: بیشتر از دو سال است که مادرم سکته مغزی کرده و سمت چپ بدنش فلخ شده. در دفع ادرار مشکلی ندارد؛ ولی چند ماهی است که شدیداً بیوست گرفته؛ هر دو یا سه هفته یک بار به دستشویی می‌رود و در هنگام تخلیه فشار زیادی به ایشان وارد می‌شود، به طوری که استفراغ می‌کند، بدنش سرد می‌شود و ضعف می‌کند. راه درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

روزانه دو لیوان شربت خاکشیر داغ (دو قاشق مریاخوری خاکشیر) صبح و عصر میل کنند.

دم کرده اسطوخودوس و افتمون را روزانه دولیوان به وی بدهید.

- از غذاهای سرد پرهیز کنند.
- آلو یا انجیر را شب خیسانده و صبح میل کنند.
- بدن بیمار را با روغن زیتون و سیاهدانه چرب کنید.

پرسش ۱۵: آیا سرطان راست روده که در خانم ۷۰ ساله به وجود آمده، به جز جراحی راه دیگری هم دارد؟

پاسخ ۱۵:

- تومورهای سرطانی را باید جراحی کرد و برداشت؛
- بعد از برداشتن توده باید بدن از ماده سرطانزا پاکسازی شود، که حداقل ۶ ماه درمان نیاز دارد، که شامل رژیم غذایی، منضجات، مسهلات، پاک کننده‌های بدن و... می‌باشد.

پرسش ۱۶: شخصی دچار بیماری ندول تار صوتی شده است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۶:

- اگر به اندازه‌ای است که نیاز به جراحی داشته باشد باید آن را جراحی کرد؛ در غیر این صورت به مطب مراجعه نمایید تا درمان و راهکار ارایه شود.

پرسش ۱۷: مدت ۱۰ روز است که سرمه خوردگام و دچار سرفدهای همراه با خلط هستم. برای درمان از چه چیز استفاده کنم؟

پاسخ ۱۷:

- دم کرده نعناع و پونه با عسل فراوان استفاده نمایید؛
- روزی یک فنجان دم کرده مرزنجوش استفاده کنید؛
- آش حاوی پیاز، که در آن زونا، پرسیاوشان و بنفسه اضافه کرده‌اید، بخورید؛
- سرتان را گرم نگه دارید؛
- از ورود هوای سرد به مجاری تنفسی تان جلوگیری کنید.
- ماسک بزنید یا جلوی بینی تان دستمال بگیرید.

پرسش ۱۸: در سه سالگی به خاطر تشنج، عصب گوش راستم از بین رفت و در ۱۷ سالگی به خاطر استرس کنکور گوش چشم و وزوز پیدا کرد. ۲۰٪ شنوایی گوش چشم از بین رفته است. پارسال بعد از سفر عتبات عالیات سرما خوردم و دچار افت شدید شنوایی شدم و یک سال است که از سمعک استفاده می‌کنم. دکتر پوچیزهای زیادی مثل ادویه، سرو صدا اعمال داشته است و مرا از رفتن به اماکن منتهی و حرم‌های ائمه علیهم السلام (به علت عطرهای تیغماهی و سرو و صداها) منع کرده. آیا راهکاری برای درمان گوش من وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

- مواد غذایی سرد و تر و سرد و خشک نخورید و یا آن‌ها را حتماً به همراه مصلحاتشان مصرف کنید.

- دم کرده اسطوخودوس، افتیمون، بادرنجبویه را روزانه دو لیوان میل کنید.
- از مواد غذایی کارخانه‌ای و صنعتی به شدت پرهیز کنید.
- روزانه یک لیوان آب هویج و دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.
- هر روز ۴۰ عدد بادام و مویز بخورید.
- در ادامه درمان نیاز به فصل هم دارید.

پرسش

سینه و کمر درد از ده پیش خواه

بیماری‌های مفاصل و استخوان

پرسش ۱: علت درد کمر و زانو، همچنین رود خسته شدن چه می‌باشد؟ لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱:

- غذاهای بلغم‌زاران خورید و مواد غذایی گرم و تر مصرف کنید.
 - اگر کم خونی هم دارید توصیه‌های خونساز را رعایت کنید.
 - عصرها یک لیوان عرق زیره+ یک قاشق آرد کنجد میل کنید.
 - سالی دو بار حجامت کنید.
 - کمر و زانوهایتان را با روغن‌های گرم چرب کنید.
 - مراقب باشید که هر گز دچار بیوست نشوید.
- که نکته ۱: کسی که عمل جراحی دیسک کمر را انجام داده می‌تواند حجامت نماید.

پرسش ۲: از حدود ۱۷ سال پیش پایی چپم از قزوک ورم کرد. دکتر می‌گوید علتش گرفتگی عروق لنفاوی است که علاجی ندارد؟ آیا شما روشی درمانی برای این بیماری دارید؟

پاسخ ۲:

- بله قابل درمان است، ولی درمان آن طولانی است.

پرسش ۳: بیماری من آرتربیت روماتوئید است. می‌خواستم بدانم با حجامت می‌توان این بیماری را درمان کرد؟

پاسخ ۳:

- مواد غذایی سرد و تر نخورید، مواد غذایی با طبع گرم و خشک فراوان بخورید.
- دم کرده‌های با طبع گرم بخورید.
- در مراحل اولیه درمان حجامت نکنید.
- مفاصل خود را دائماً با روغن زیتون یا سیاه‌دانه چرب کنید.
- فصد برایتان مفید‌تر است.

پرسش ۴: من از ضعف، کمر و درد و ورم مفاصل بسیار رنج می‌برم. علت و درمان آن را ارایه نمایید؟

پاسخ ۴:

- احتمالاً یک رماتیسم است که غلبه سردی و تری به بدن می‌باشد. مواد غذایی سرد و تر نخورید مواد غذایی گرم بخورید، از دم نوش‌های با طبیعت گرم و خیلی گرم استفاده کنید. بیماری شما کاملاً قابل درمان است.

پرسش ۵: من دچار درد شدید کمریه دلیل قولنج کمر هستم.
درمان من چیست؟

پاسخ ۵:

- مواد غذایی سرد و تر نخورید.
- با روغن زیتون و سیاهدانه کمرтан را ماساژ بدهید. با حوله و اطوی داغ کمرتان را گرم کنید.
- انجام فصل برایتان لازم است. از دم نوش‌های گرم استفاده نمایید.

که نکته ۲: رشد قد بعد از ۱۸ سالگی امکان ندارد، تا قبل از ۱۸ سالگی به کودکان و نوجوانان غذاهای گرم و تر بدهید و سالی دو بار حجامتستان کنید.

پرسش ۶: خانمی ۲۵ ساله، چند سال است که دچار درد لکن می‌باشد. محل درد بسیار سرد است و با فعالیت زیاد تشدید پیدا می‌کند. دکتر زنان تشخیص عفونت رحم داده است و الان هم مادردار می‌باشد لطفاً علت را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۶:

- غلبه سردی و تری به بدن می‌باشد.
- مواد غذایی سرد و تر را نخورید.
- مواد غذایی گرم و خشک بیشتر بخورید.
- دم کردنی‌های گرم و به صورت رقیق میل نمایید، با سرنگ ۱۰ سی سی و به آرامی داخل رحم تزریق کنید.
- با جوشانده مرزنجوش و آویشن و نعنا آبزن درست کرده و روزانه یک ربع در آن بنشینید.

پرسش ۷: خانمی ۳۶ ساله هستم که مدت ۶ ماه است درد عضله در دست و پای بندۀ شروع شده و مدت ۲ ماه است که توان حرکت را از دست داده ام و دست و پایم ورم کرده. دکترها تشخیص سرطان مغز استخوان داده اند. اکنون راه درمان را از جنابعالی خواستارم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۷:

- ✓ برای سرطان‌های خون در طب سنتی درمان وجود دارد با مدارک پزشکی خود به مطب مراجعه نمایید.
- که نکته ۳: برای جلوگیری از ساییدگی غضروف حتماً باید روغن خوب و تغذیه سالم داشته باشد.

پرسش ۸: آقایی ۲۵ ساله ۳ هفته است استخوان ران پای راستش شکسته و زانویش خم نمی‌شود و درد زیاد دارد. لطفاً علت را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۸:

- ✓ برای ترمیم شکستگی کاله جوش، پاچه گوسفندی و کلسیم خانگی را زیاد مصرف کنید.
- ✓ تا ترمیم کامل استخوان شکسته مفصل زانوی بیمار را به آرامی حرکت بدھید تا خشک نشود و مفصل را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

پرسش ۹: آیا گرفتگی عضلات در کمر یا پا به دیسک مربوط است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۹:

می‌تواند ربط داشته باشد. برای گرفتگی عضلات، کشیدن اتوی داغ در محل مربوطه از روی پارچه بادکش موضعی و چرب کردن با پماد B111 (در صورت عدم دسترسی با روغن زرد محلی یا روغن زیتون) و گرم نگه داشتن توصیه می‌شود.

کاله جوش زیاد بخورد.

از آب آهن تاب یا حسوم استفاده کنید.

در ادامه درمان به فصد نیاز دارید.

پوشت ۱۰: درباره درد شدید که در مج دست و پا و گاهی در انگشتان و ساق‌ها رخ می‌دهد، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

مواد غذایی سرد و تر نخورید و بیشتر گرمی بخورید.

شربت زنجیل و عسل را هفته‌ای دوبار میل کنید.

حمامتان گرم باشد.

بیست و یک روز صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسپند را با آب قورت بدھید. بخورید.

بعد از حمام با روغن‌های گرم روغن مالی کنید.

هر روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

پرسش ۱۱: آقای دکتر من یکی از بیماران شما هستم که دچار بیماری رماتیسم مفصلی هستم. سه هفته پیش که نزد شما ویزیت شدم برای تورم زانوهایم ۱۲ زنبور عسل تعویز کردید و الان نمی‌توانم سر یک ماه دوباره به مطب بیایم. آیا می‌توانیم خودم زنبور عسل پیدا کرده و روی زانوهایم بیندازم؟

پاسخ ۱۱:

✓ گذاشتن زنبور عسل تکنیک دارد و باید به موقع برداشته شود و نیش‌ها یش کشیده شود، بنابراین توصیه نمی‌کنیم این کار را خودتان انجام دهید.

پرسش ۱۲: آیا برای بیماری نقرس درمانی وجود دارد؟ من ۴۰ سال است که به نقرس دچار شدم. اشتتها یم به غذا زیاد است و فعالیتم کم است. لطفاً راه درمان را ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۱۲:

- ✓ بله، نقرس درمان قطعی دارد.
- ✓ باید سماق و آش سماق زیاد بخورید.
- ✓ زرشک بخورید، گوشت گاو مطلقاً نخورید.
- ✓ گوشت قرمز کمتر بخورید. گوشت سفید بیشتر میل نمایید.
- ✓ مفاصلتان را با روغن حیوانی چرب کنید.

حجامت کنید.

روزی دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.

باید نوع نقرستان تعیین شده و نسخه‌های تخصصی برای آن بگذاریم.

پرسش ۱۳: خانمی ۲۵ ساله هستم. مدت زیادی است که در مج دست احساس درد می‌کنم. پس از مدتی روی مج بوآمدگی ایجاد شده. به تشخیص پزشک دو هفته آتل بستم. بوآمدگی از بین رفت؛ اما مج دستم هم چنان دود می‌کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

مواد غذایی سرد را نخورید.

صبح و عصر یک قاشق چایخوری اسفند را با آب قورت بدھید.

از دم نوش‌های گرم استفاده کنید.

مج دستان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید (خصوصاً بعد از استحمام).

پرسش ۱۴: بندۀ خانمی هستم با وزن ۷۰ کیلو و حدود ۴ ماهه باردار. مفصل قسمت بیرونی پای راستم تا قسمت ران و کمر ورم کرده و در هنگام بالا رفتن از پله درد می‌کند. هر روز ۵ دقیقه بیاده روی می‌کنم. موقع ییاده روی درد ندارم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: ۱۴

- غذاهای سرد و تر نخورید.
- از دم نوش‌های گرم به صورت رقیق استفاده کنید.
- نمک مصرفی تان نمک دریا باشد.
- با روغن زیتون و سیاه‌دانه‌تننان را روغن مالی کنید.

پرسش ۱۵: بندۀ مدتی با دستگاه تردیمیل و الپتیکال ورزش کردم که موجب بروز زانو درد شد. پزشک علت را انحراف کشکک زانو بیان کرد. با وجود انجام دادن نرم‌ش، خوب نشدم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: ۱۵

- چون آسیب جدی نیست جراحی نکنید.
- بهتر است حتی‌الامکان پیاده‌روی در فضای باز همراه با طی مسافت طولانی را جایگزین دستگاه‌های مذکور کنید.
- روزانه یک استکان عرق زیره + یک قاشق غذاخوری آرد کنجد میل کنید.
- عکس زانوهایتان جهت اقدام درمانی لازم به مطب مراجعه نمایید.

پرسش ۱۶: من از کودکی را بیماریم به هنگام بلند شدن از روی زمین خش خش می‌کنم. حلت چیست؟ آیا روش شومنی سوی این بیماری وجود دارد؟

پاسخ ۱۶:

- حتماً از روغن‌های سالم استفاده کنید و مواد غذایی سرد و تر را نخورید و مواد غذایی گرم و ترو یا گرم و خشک را میل نمایید.
- یک استکان عرق زیره را با یک قاشق مرباخوری آرد سنجد ترکیب نموده و هر روز عصرها میل نمایید.
- از دمنوش‌های گرم استفاده کنید.
- از کلسیم خانگی و نور آفتاب هر روز استفاده کنید.

پرسش ۱۷: بنده به دلیل صعف در ماهیچه‌های پا (وان) مشکل تخریب غضروف دارم. جهت تقویت و ترمیم غضروف چه راهکاری ارایه می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۷:

- باید تغذیه سالم داشته باشد و روغن کنجد، زیتون یا محلی استفاده کنید و از روغن‌های صنعتی به هیچ وجه استفاده نکنید.
- با ورزش‌های مناسب عضلات رانتان را تقویت کنید.
- آرد سنجد + عرق زیره مصرف کنید.
- از کلسیم خانگی و نور آفتاب هر روز استفاده کنید.

پرسش ۱۸: خانمی ۶۰ ساله، رگ‌های پشت پایش به رنگ
بنفش، سیز و آبی بیرون آمدند، همچنین این رگ‌ها درد
زیادی برایش ایجاد می‌کنند و بعضی اوقات که از خواب
بیدار می‌شود احساس سرد شدن دست‌ها و کف پا را
دارد. آیا راهنمایی برای درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

- این علائم نشان‌دهنده واریس است. باید واریس کاملاً
تخلیه شود که خیلی موثر خواهد بود.
- از غذاهای سودازا پرهیز کنید.
- روزانه دو لیوان خاک شیر گرم مصرف کنید.
- روزانه یک لیوان آب هویج بخورید.
- دم کرده افتیمون را زیاد میل کنید.
- بعد از تخلیه واریس ساق پاها را با روغن بادام شیرین
چرب کنید.

پرسش ۱۹: زنی ۴۹ ساله هستم با وزن حدود ۵۰ کیلو و
مبتنی به دیسک گردن، به طوری که پاهایم قوت حرکت
کردن ندارد و پزشکان تشخیص عمل جراحی فوری را
داده‌اند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۹:

- از رخ و نیمرخ مهره‌های گردن یک عکس بگیرید و به
همراه سوابق پزشکی به مطب مراجعه فرمایید.

پرسش ۳۰: درمان مشکل تنفسی کانال نخاعی مهره‌های کمر چیست؟

پاسخ ۲۰:

- ✓ عمدتاً با اقدامات مربوط به رفع کمر درد و اصلاحات ستون فقرات قابل درمان است.

پرسش ۳۱: من از حدود ۱۰ سال پیش بد می‌نشستم؛ یعنی دست خودم نبود. الان هم طوری شده که تا صاف می‌نشینم زود خسته می‌شوم و کمرم درد می‌گیرد. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۱:

- ✓ شما به این طرز بد نشستن عادت کرده‌اید. باید کم کم خود را به درست نشستن عادت دهید و عضلات کمر خود را تقویت کنید.

- ✓ بهترین حالت نشستن و حتی خوابیدن چمباتمه زدن می‌باشد. مانند وضعیت جنین در شکم. زانوها را داخل شکم جمع کنید و دست‌هایتان را دور زانوها یتان حلقه کنید. این حالت به تقویت عضلات کمر کمک می‌کند.

- ✓ کمرتان را در حمام گرم ماساژ دهید و بعد از استحمام با روغن زیتون مالش دهید.
- ✓ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

پرسش ۲۲: جطور می‌توانیم کشش عضلاتتان را بیشتر کنیم. عضلات پشت و کنار یا یعنی طوری است که موقع خشم شدن انگشتان دستم به بالای مج یا یعنی نمی‌رسد؟

پاسخ ۲۲:

- غذاهای گرم و تر بخورید و از سردی‌جات پرهیز کنید.
- روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.
- عضلاتتان را با روغن بادام شیرین چرب کنید.
- باید با ورزش مداوم عضلاتتان را ورزیده کنید.

پرسش ۲۳: بندۀ خیلی به سرعت بدنم رگ به رگ می‌شود و اغلب به صورت بادی متتحرک در بدنم تغییر مکان می‌دهند. اکثراً دردها در ناحیه کمرم هستند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۳:

- سعی کنید غذاهای سرد را با مصلحات آن استفاده کنید.
- تا آنجا که می‌توانید از هویج پخته (اگر زردک باشد بهتر است) با روغن زیتون استفاده کنید.
- زمانی که می‌خواهید حمام بروید کل بدنتان را با روغن زیتون چرب کنید، سپس بعد از نیم ساعت حمام نمایید.
- سالی دو بار حجامت عام کنید.
- اگر بیوست دارید آن را حتماً حتماً درمان کنید.
- دم کرده بابونه، نعنا و پونه زیاد میل کنید.

پوشنچ ۲۴: بندۀ ۱۷ سال است که دچار درد در قسمت آرنج دست چپ و استخوان فک سمت چپ می‌باشم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۴:

- از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.
- دم کرده زنجیل با عسل میل کنید.
- با استخدومس + افتیمون + بادرنجبویه دم کرده درست کنید و روزانه دو لیوان میل کنید.
- مفاصلتان را با روغن‌های زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.
- روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.
- بر روی آرنج دست چپ و استخوان فکتان کوییده دمبه و خرما برای یک هفته شب تا صبح بگذارید.

پوشنچ ۲۵: برای یوکی استخوان با وجود بیماری قلبی چه باید مصرف کرد؟ برای آب آوردن زانو چه کاری باید کرد؟

پاسخ ۲۵:

- هفته‌ای دو بار کالا جوش است که قدیمی‌ها با کشک و روغن محلی و پیاز داغ درست می‌کردند (طرز تهیه کالا جوش در سایت درج شده است) بخورید.
- چای و نوشابه اصلاً مصرف نکنید.
- شیر داغ را همراه با دارچین میل کنید.
- در انواع خورش‌ها و آبگوشت‌ها پودر کلسیم خانگی بریزید.
- شنبه‌لیله و عرق آن، یونجه و عرق آن را زیاد میل کنید.
- از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.

پرسش ۲۶: مدتی است که زانوهای پاهایم می‌سوزد. علت و درمان آن چیست؟

پاسخ ۲۶:

- علت از خوردن روغن‌های صنعتی و سرد می‌باشد. تغذیه‌تان را اصلاح کنید.
- یک استکان عرق زیره + یک قاشق غذاخوری آرد سنجد را هر روز میل کنید.
- هر روز زانوها و اطراف آن را بادکش کنید و بعد با روغن بادام شیرین چرب کنید.
- سالی دو بار حجامت کنید.

پرسش ۲۷: خانمی ۴۲ ساله، ۷ ماه است که بیماری رماتیسم مفصلی دارد و هر روز یکی از مفاصل به شدت درد می‌گیرد و متورم می‌شود و بی حرکت می‌ماند و هرچه درمان می‌کنند یهودی نیافته. لطفاً راهنمایی، بفرمایید؟

پاسخ ۲۷:

- از گوشت شتر استفاده کنند، ماهی اصلاً استفاده نکنند.
- از غذاهای سرد مطلقاً استفاده نکنید.
- از دمنوش‌های خیلی گرم و خشک مثل دارچین و زنجبل روزانه سه لیوان میل کنید.
- از نوره برای نوره کشی تمام بدنتان استفاده کنید.
- با رعایت این دستورات خیلی بهتر می‌شود.
- جهت درمان‌های تکمیلی برای ریشه کنی بیماری باید مراجعه پزشکی داشته باشید.

که نکته ۴: برای جلوگیری از سرد شدن زانوها باید از خوردن ماست، ماهی، ترشیجات و بلغم زاها اجتناب کرد.

پرسش ۲۸: خانمی ۴۶ ساله هستم. ۱۵ سال است که ناراحتی احصاب دارم. از طرفی دچار درد مفاصل هم شده‌ام؛ آرتروز خفیف در پاها و کمر دارم. دکتر گماهی همه بیماری‌ها را تاشی از سودایی بنسد و غلظت خسون دانسته‌اند. لطفاً مواراهنماهی بفرمایید؟

پاسخ ۲۸:

- از غذاهای سوداز، فست فودها، عدس، کلم، بادمجان به شدت پرهیز کنید.
- غذاهای گرم و تر بخورید.
- افتیمون و اسطو خودوس دم کرده روزانه ۲ لیوان میل کنید.
- روزانه یک لیوان آب هویج بخورید.
- دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل نمایید.
- بعد از استحمام بدنتان با روغن بادام شیرین چرب کنید.

پرسش ۲۹: علت کمر درد شدید که با سوما خودگی و جا به جا گردن و سایل سنتکین بندتو هی شود، چیست؟

پاسخ ۲۹:

- غذاهای سرد و تر و سرد و خشک نخورید.
- صبح و عصر یک قاشق مریاخوری اسفند را با آب قورت بدھید.

بیوستتان را بر طرف کنید.

از دم نوش‌های گرم مثل دارچین و آویشن و افتمون استفاده کنید. دمبه و خرما به کمرتان بیندید (۷ شب)

پاسخ ۳۰: برای هایپوتروفی عضلات مچ دست چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۳۰:

باید علت‌ها یپوتروفی معلوم شود که نیاز به شرح حال کامل‌تری دارد.

فعلاً از غذاهای گرم و تر استفاده کنید.

مچ دست‌هایتان را دائماً با روغن بادام شیرین ماساژ بدهید و مراجعه به پزشک طب سنتی بکنید.

پاسخ ۳۱: خانمی ۳۹ ساله هستم. مفاصلم؛ به خصوص پاهایم و زانوهایم خیلی درد می‌کند و در طی سه سال گذشته سه بار پایم شکسته. احساس می‌کنم استخوان‌هایم ضعیف است. آزمایش تراکم استخوان انجام داده‌ام، مشکلی نداشتم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳۱:

از غذاهای سرد پرهیز کنید.

کلسیم خانگی داخل خورش‌ها و آبگوشت‌ها ریخته و میل کنید.

- از شنبیله و عرق آهن و یونجه و عرق آن زیاد استفاده کنید.
- نمک دریا مصرف کنید و از مواد کارخانه‌ای و فست فود به شدت پرهیز کنید.

پرسش ۳۲: خانمی ۴۳ ساله هستم. از فروردین ۸۸ دچار بیماری آرتربیت روماتوئید شدم. طبق دستور پزشک الان فرص مصرف می‌کنم. در ضمن حجم است خشک (بادکش) انجام می‌دهم. برایم مقدور نیست که به مطب بیایم. علت آن را بفرمایید؟

پاسخ ۳۲:

این بیماری روماتیسم مفصلی می‌باشد که علت اصلی آن غلبه سردی است که به دلیل استفاده از روغن‌های صنعتی و غذاهای سرد و صنعتی است. تمام مواد غذایی که (سرد) هستند را نخورید. البته تعادل را حفظ کنید؛ چون خوردن گرمی بیش از اندازه، برای کبد خوب نیست.

دم نوش‌های دارچین، زنجیل، افتیمون را روزانه دو بار میل کنید.

تمام تنان را نوره بگذارید.

بعد از حمام بدنتان خصوصاً مفاصلتان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

که نکته ۵: علت خشک شدن زانوها و درد زانو از چهار زانو نشستن نیست. اتفاقاً بهترین نوع نشستن، همان چهارزانو نشستن یا چمباتمه زدن است. علت، خوردن روغن‌های صنعتی و سرد و مصرف بیش از اندازه مواد سرد و تر و استحمام‌های سرد و باعجله است.

پرسش‌ها

سینه کسر را درمان کنید

یماری‌های گوناگون و پرسش‌های متفرقه

پرسش ۱: روزه گرفتن برای افرادی که کوییت خونریز و عصبی دارند ضرر دارد یا نه؟

پاسخ ۱:

برخی از این افراد در روزه‌داری راحت‌تر خواهند بود؛ ولی اگر خونریزی آن‌ها با روزه گرفتن تشدید پیدا می‌کند، روزه نگیرند.

پرسش ۲: درمان اصراف ناخن و پوسته شدن اطراف آن چیست؟

پاسخ ۲:

باید تغذیه سالم داشته باشند و مواد غذایی سرد و خشک را نخورند.

حمامت هم نیاز است.

از کلسیم خانگی و نمک دریا استفاده کنند.

پرسش ۳: آیا خوردن خونک از نظر طب سنتی بلامانع است؟

پاسخ ۳:

- مصرف خوئک هیچ مانعی ندارد و برای بیماری‌های روده خوب است.

پرسش ۴: پینه روی اندکستان پا چگونه درمان می‌شود؟

- با چرب کردن مرتب با روغن پیهی مرغ و مصرف غذاهای رطوبت بخش مثل آش‌ها خصوصاً آش جو و میوه‌های گرم و تر.

پرسش ۵: برای درمان روده تحریک پذیر چه روش درمانی پیشنهاد می‌فرمایید؟

پاسخ ۵:

- آب چشمہ جوشیده مصرف شود؛
- حدود یک ماه ناشتا آب جوشیده چشمہ را به صورت ولرم مصرف کنند؛
- غذای سالم، پخته و تازه مصرف کنند؛
- سیرابی مصرف کنند؛
- غذای خام و پخته را با هم مصرف نکنند؛
- مركبات و میوه‌های ترش مصرف نکنند؛
- از مسافت‌های طولانی پرهیزند؛ چراکه تغییر آب و هوا آن‌ها را اذیت می‌کند؛
- ورزش‌های سنگین انجام ندهند؛

سوپ بال جوجه برایشان بسیار مفید است؛

روزی یک لیوان آب هویج بخورند؛

مراقب باشند هر گز بیوست نگیرند.

هر روز ۲ لیوان شربت خاکشیر گرم بخورید.

که نکته ۱: بهترین ساعات خواب شبانه از ساعت ۱۰ شب الی ۵ صبح می‌باشد.

پرسش ۶: افراد افزايش استقامت و تقويم يدين چه چيزی می‌باشد؟

پاسخ ۶:

روغن، (روغن کنجد، روغن زیتون، محلی) و گوشت گوسفندی و نان سبوس دار بخورید.

بیشتر از غذاهای گرم و تر مصرف کنید.

سالی دو بار حجامت کنید.

روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

از غذاها و شیرینی‌های صنعتی به شدت پرهیز کنید.

پرسش ۷: در مورد مصرف متعادل تخم مرغ و سیب زمینی چه نظری دارید؟

پاسخ ۷:

هفته‌ای یک یا دوبار تخم مرغ محلی بخورید، مصرف تخم مرغ ماشینی ضرر دارد.

طبع سیب زمینی سرد است. افراد با طبع سرد نباید زیاد سیب زمینی بخورند.

پرسش ۸: فسفر و کالری در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟

پاسخ ۸:

- فسفر در خانواده ماهی‌ها زیاد است.
- اگر طبعتان گرم است ماهی بخورید و اگر طبعتان سرد است می‌گو بخورید.
- خشکبار، مواد چرب و روغن‌ها کالری بالایی دارند.

پرسش ۹: تغذیه و نوشیدنی مناسب برای افراد دارای طبع گرم چیست؟

پاسخ ۹:

- مواد غذایی سرد و تر فراوان میل نمایید.
- در تابستان خاکشیر و همچنین ترکیب عرق کاسنی و شاتره، اسفرزه را روزانه میل نمایید.
- رب انار را با آبغوره مخلوط کرده، یک دقیقه بجوشانید و بعد از سرد شدن در یخچال بگذارید و از آن هر شب یک ساعت قبل از خواب چند قاشق میل نمایید.
- کاهو سکنجین میل کنید.

که نکته ۲: میوه و سبزی تازه و عسل خوب زنبوری بهترین جایگزین برای ویتامین E می باشد.

پرسش ۱۰: در مورد چارچهای خسرو اکی موجود در بازار و همچنین در مورد گوجه‌فرنگی چه نظری دارید؟

پاسخ ۱۰:

قارچ طبیعت بسیار سرد و تر دارد و خلط حاصل از هضم

آن خلط خوبی نیست و غذای خوبی نیست.

گوجه فرنگی برای طبیعت ایران نیست و دارای طبیعت

سرد و آلرژی‌زا می‌باشد.

نکته ۳: همراه ماهی خرما یا زیتون پرورده استفاده کنید. کاهو

را نباید با غذای پخته خورد. در هر وعده غذایی تنها

یک نوع غذا میل نمایید.

پرسش ۱۱: اگر عسل را در یک لیوان آب جوش حسل کنیم،
خواص آن کم نمی‌شود؟

پاسخ ۱۱:

خیر، جوشاندن عسل در آب، آن را مفیدتر می‌کند و

اگر عسلی را در آب بجوشانیم تا آبش تمام شود و

کف آن را بگیریم، به آن عسل مصفی می‌گویند. برای

سکنجین عسلی هم همین کار را می‌کنیم. ولی عسل

نباشد حرارت مستقیم ببیند.

نکته ۴: بهترین زمان برای حجامت در طی یک سال، بهار و

پاییز می‌باشد.

پرسش ۱۲: آیا چای سبز هم مانند چای سیاه ضرر دارد؟ آیا
شیرینی عسلی برای دندان‌ها ضرری دارد؟

پاسخ ۱۲:

چای سبز مضرات کمتری نسبت به چای سیاه دارد ولی به عنوان نوشیدنی روزانه توصیه نمی‌شود. هم مانند چای سیاه است و هرچه سودایی باشد خوردنش خوب نیست.

عسل زنبوری تنها شیرینی است که قند آن برای دندان‌ها ضرری ندارد.

پرسش ۱۳: با توجه به گرم بودن روغن کنجد و زیتون، جهت افراد گرم مزاج چه توصیه‌ای می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۳:

برای این گونه افراد روغن شخم گاو بهتر است. روغن زیتون را می‌توانند همراه با سالاد میل کنند.

پرسش ۱۴: برای تغذیه نوزاد دو ماهه که شیر مادر را نمی‌خورد از چه مواد غذایی باید استفاده کرد؟

پاسخ ۱۴:

اگر از شیر مادر تغذیه نکرد، شیر گاو محلی و عسل با کیفیت به او بدهید. حریره‌بادام را هر روز می‌توانید به او بدهید.

پرسش ۱۵: هنگام استفاده از آش جهت تعادل مزاج آیا باید در طول روز هیچ غذای دیگری به جز آش مصرف نکرد؟

پاسخ ۱۵:

بله، باید چیزی مصرف نکرد تا آش به عنوان یک منضج؛ یعنی پزنده بتواند اخلاط را کامل بپزد و دفع شود.

پرسش ۱۶: بهترین غذایی که بتوانیم از هفت ماهگی به بعد،
بعد از شیر مادر به نوزاد بدھیم چیست؟

پاسخ ۱۶:

- ✓ به ایشان شیر گاو، عسل و حریره بادام بدھید و کم کم
غذاهای سبک و لطیف را شروع کنید.

پرسش ۱۷: دو مورد سمی بودن اسپند توضیحاتی را ارائه
بفرمایید؟

پاسخ ۱۷:

- ✓ اسپند با مقادیر تجویز شده که به مقدار یک و یا دو قاشق
مریاخوری است اصلاً سمی نمی‌باشد. اسپند لازم نیست
جوییده یا پودر شود. آن را در یک استکان آب بریزید و
آنرا قورت بدھید.

پرسش ۱۸: مشکل پرخوری و پرخوری (صرف نوشابه، کیک
و شیرینی جات زیاد) دارم. لطفاً مواره‌هایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۸:

- ✓ پرخوری و اشتها کاذب به دلیل سردی معده می‌باشد
میوه‌های خام و سرد و تر را صرف نکنید.
- ✓ عرق انسون و دم کرده زنجیل را هفته‌ای سه بار میل کنید.
- ✓ بجای شیرینی‌های صنعتی از نوع طبیعی آن صرف کنید.
که نکته ۵: عسل، توت، شیره توت، انجیر، کشمش و خرما
جایگزین‌های مناسبی برای قند و شکر هستند.

پرسش ۱۹: بهترین نوع پختن غذا چیست؟

پاسخ ۱۹:

- ✓ بهترین نوع طبخ غذا، بارگذاشتن است (مواد غذایی را درون آب ریخته تا در مدت زمان مناسبی بپزد، مثل آبگوشت و یا آش).
- ✓ سرخ کردنی‌ها را هم می‌توان سرخ کرد (برای سرخ کردن بهتر است از روغن کنجد استفاده شود).
- ✓ برای افراد دارای طبع گرم و خشک، سرخ کردنی‌ها خوب نیستند. اگر سرخ کردن در حد تفت دادن باشد بهتر است.

پرسش ۲۰: خواص سرکه انگیین را بقلمایید و آیا در درمان دیابت هم موثر است؟

پاسخ ۲۰:

- ✓ سرکه انگیین یا همان سکنجیین را با سرکه طبیعی و عسل و نعناع تهیه شده و ضرری برای دیابتی‌ها ندارد؛ درمان قطعی آن نیست ولی کمک کننده است. این نوشیدنی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کبد است که می‌توان هر روز از آن استفاده نمود.

پرسش ۲۱: در مورد مضرات نوشابه چه نکاتی را بیان می‌فرمایید؟

پاسخ: ۲۱

نوشابه از نظر ما کاملاً رد شده است؛ چرا که هم آب آن ناسالم است و هم اسانس‌های مورد استفاده در آن، و هم گاز نوشابه بسیار آسیب‌رسان به بدن است.

پرسش ۲۲: لطفاً در مورد مصرف ترشی با ماست و عسل با دارچین توضیحاتی ارایه بفرمایید؟

پاسخ: ۲۲

ترشی را باید با ماست مصرف کرد.
 دارچین و عسل گرم و خشک هستند و چیزهای گرم و خشک، لاگر کننده هستند و دم کرده دارچین را با عسل می‌توان مصرف کرد ولی افراد دارای طبیعت گرم و خشک باید کمتر مصرف کنند.

پرسش ۲۳: چرا خوردن شیر را در هر روز توصیه نمی‌کنید؟

پاسخ: ۲۳

شیر یک ماده غذایی بسیار لطیف است و به سرعت فساد می‌پذیرد، به همین دلیل آن را باید با میوه، ترشی و یا بصورت ناشتا میل کرد. در شیر در حال جوشیدن مقداری دارچین حل کنید آن را با عسل شیرین کرده میل کنید.

که نکته ع: عسل همراه با موم خورده نشود بهتر است.

پرسش ۲۴: لطفاً در خصوص استفاده از قهوه، نسکافه و شیر قهوه که به وفور در کشورهای خارجی استعمال می‌شود، نظر خود را بیان بفرمایید.

پاسخ ۲۴:

✓ قهوه طبیعت سرد و خشک دارد و مصرف زیاد آن سوداز است. قهوه یمنی، قهوه مرغوبی است که گاهی می‌توان آن را همراه با عسل و شیر میل کرد.

پرسش ۲۵: برای کم کردن شهوت چه راهی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۲۵:

✓ خوردن غذاهای سرد و تر، و سرد و خشک مثل کاهو، گشنیز، خرفه و همچین بلند کردن ریش باعث کاهش میل جنسی می‌شود.

پرسش ۲۶: آیا خوردن دوغ همراه غذا اشکال دارد؟

پاسخ ۲۶:

✓ دوغ محلی را به شرط آن که داخلش نمک و نعناع و گل محمدی باشد می‌توان با غذا بخورید.
که نکته ۷: یکی از درمان‌های خرخر کردن در هنگام خواب، حجامت کردن می‌باشد.

پرسش ۲۷: آیا خوابیدن بعد از سحری در ماه رمضان اشکالی دارد؟

پاسخ: ۲۷

- بلا فاصله بعد از غذا خوردن نخواید. بعد از اینکه غذا در قعر معده قرار گرفت و یا هضم اول آن انجام شد، می‌توان خواهد و این زمان بستگی به نوع غذا و قدرت هضم کنندگی معده شما دارد. (زمانی بین ۴۵ دقیقه تا یک و نیم ساعت).
- که نکته ۸: برای تقویت حافظه استفاده از روغن ارده در غذاها و نوشیدن دم نوش گل پر مفید است.

پرسش ۲۸: طریقه استفاده از پونه جهت اهداف آنتی بیوتیکی را شرح دهید؟

پاسخ: ۲۸

- دم کرده پونه همراه با عسل، هر صبح و ظهر و شب یک فنجان استفاده شود.

پرسش ۲۹: آقای دکتر چه میوه‌هایی را با هم در یک وعده بدون فاصله زمانی می‌توانیم بخوریم که همه آن‌ها کامل جذب شوند و بر عکس چه میوه‌هایی با میوه دیگر نباید در فاصله زمانی کوتاه خورده شود؟

پاسخ: ۲۹

- میوه‌های زمینی و درختی را با هم مصرف نکنید، مثلاً هندوانه و هلو یا خیار با گیلاس. برای هضم آسان‌تر میوه‌ها برای معده‌های ضعیف بهتر است آنرا کمپوت کرد.

پرسش ۳۰: درباره بیماری دیابت و درمان آن توضیحات لازم را ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۳۰:

- یک فرد دیابتی باید حتماً حجامت نماید.
- از نمک طعام دریا مورد تایید استفاده کند.
- چای و هر نوع شیرینی کارخانه‌ای را کنار بگذارد و به جای چای، پونه یا نعناع استفاده نماید.
- به جای شیرینی از عسل و توت استفاده کند؛ مثلاً با شیره توت می‌تواند حلوا درست کند و یا با عسل کمپوت یا مریبا درست کند.
- جهت رفع علت اصلی دیابت باید نسخه‌های تكمیلی بگیرید.

پرسش ۳۱: از سن ۵۰ سال به بالا در سال چند بار حجامت انجام شود بهتر است؟

پاسخ ۳۱:

- سالی یک بار خیلی خوب است و در صورت نیاز با توجه به نظر پزشک باید حجامت انجام شود.

پرسش ۳۲: آیا حجامت کردن در دوران بارداری در پیشگیری از زردی نوزاد موثر است؟

پاسخ ۳۲:

- حجامت در دروان بارداری فقط در آخر ماه پنجم، آن هم به صورت سبک انجام می‌شود.
- همچنین گوش‌های بچه را می‌توان برای پیشگیری از زردی به صورت خیلی سبک و بسیار ظریف حجامت کرد.

پرسش ۳۳: برای کسی که کمبود آهن دارد آیا فقط استفاده کردن از کفکیر آهنی (حسوم) در غذا کافی است؟

پاسخ ۳۳:

بستگی به میزان کمبود آهن دارد؛ اگر کمبود آهنش زیاد باشد باید حسوم را روی آتش داغ بگذارد و توی ظرف آب بزند و این کار را استمرار دهد تا آب تیره شود و از آن آب برای خوردن استفاده کند.

در ضمن این که هم اکنون آب آهن تاب که سرشار از یون آهن می‌باشد در عطاری‌ها موجود است که کمبود آهن را به سرعت برطرف می‌کند.

موقع پخت آبگوشت و آش و خورشت حسوم را داخل قابلمه بگذارید تا یون آهن آزاد کند.

پرسش ۳۴: ارثی یودن سرطان تا چه حدی صحت دارد؟

پاسخ ۳۴:

علت ژنتیکی برای برخی سرطان‌ها وجود دارد و در مقایسه سرطان‌های امروزی با قدیم که بسیار کم بوده، نشان می‌دهد که سرطان‌های امروز بیشتر به علت تغذیه ناسالم و سبک زندگی غلط می‌باشد.

پرسش ۳۵: زنی ۳۶ ساله هستم که درد در قسمت‌های انگشتان دست و گردن دارم و بیشتر هم دست راستم درد می‌کند. لطفاً موارد احتمالی بفرمایید؟

پاسخ: ۳۵

از غذاهای سرد و تر و سرد و خشک پرهیز کنید.

عدس، بادمجان، کلم، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی مصرف نکنید.

بیشتر غذاهای گرم و تر و گرم و خشک بخورید. دم کرده دارچین، افتمون، اسطوخودوس و نعنا و پونه میل کنید. برای درمانتان نیاز به فصل دارید.

پرسش ۳۶: آیا برای جلوگیری از بارداری، به جز روش‌های موجود، روش دیگری غیر از واژکتومی وجود دارد که بی ضرر باشد؟

پاسخ: ۳۶

بله، روش‌های دیگری وجود دارد که زوجین باید حضوراً مشاوره شوند.

واژکتومی باعث افزایش وزن و چاقی دور شکمی می‌شود که می‌تواند باعث بروز دیگر بیماری‌ها شود، همچنین روی میل جنسی تأثیر منفی می‌گذارد.

پرسش ۳۷: خانمی هستم ۲۲ ساله که مدت یک سال است که ازدواج کرده‌ام و در رابطه زناشویی با همسرم به ارگاسم نمی‌رسم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: ۳۷

تزریق عسل (هر شب ۲۰۰۰ تا یک هفته) در واژن انجام دهید.

از نخود زنان استفاده کنید و با روغن زرد محلی موضع را چرب کنید.

از دستورات تقویت میل و قوه جنسی استفاده کنید.

پرسش ۳۸: برای تقویت عضلات بیمار پارکینسونی چه کارهایی باید انجام داد و چه غذاهایی مناسب است؟

پاسخ ۳۸:

بیمار پارکینسونی غلبه سردی و تری به مغز دارد، باید مواد غذایی سرد و تر و سرد و خشک را نخورد، بیشتر غذاهای گرم و خشک، و گرم و تر مصرف کند و حتماً از گوشت‌های خوب گوسفندی استفاده نماید.

دو ساعت بعد از غذا حمام کرده و کیسه‌کشی کنید و عضلات بیمار را با روغن بادام شیرین مالش دهید.

پرسش ۳۹: علت احساس تنبلی و عدم رغبت و میل به فعالیت و تحرک چیست؟

پاسخ ۳۹:

علت اصلی غلبه سردی به بدن شماست. از مصرف غذاهای سرد اجتناب کنید.

غذاهای گرم و تر، گرم و خشک بخورید.

روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

دم کرده افتیمون، دارچین، بهارنارنج، بادرنجبویه، اسطوخودوس میل کنید.

برای خود یک هدف واحد و والا در زندگی تعریف کنید و با توکل به خدا برای آن هدف قدم بردارید.

پرسش ۴۰: آما خوردن جگر سفید گوسفند خوب است؟

پاسخ ۴۰:

- زیاد خوردن آن توصیه نمی‌شود. آن قسمت‌هایی از جگر سفید بهتر است که دارای عروق بیشتر و پر رنگ‌تر است.

پرسش ۴۱: آیا علت کوچکی دور سر نوزاد به حاضر کمبود آهن می‌باشد؟ لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴۱:

- دلیل عقب بودن رشد دور سر فقط کمبود آهن نمی‌باشد؛ بلکه کمبود خیلی از ریز مغذی‌ها می‌تواند علت این مشکل باشد.

- مادر باید غذاهای سالم و کامل بخورد تا از طریق شیر به نوزاد برسد.

نمک دریا و آب سالم و روغن استفاده کنید.

غذاهای خورشتی زیاد میل کنید.

- در دوران شیردادن آرامش داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید تا شیرتان زیاد شود و نوزاد کامل با شیر شما سیر شود.

پرسش ۴۲: نظر شما در خصوص شیر و ماست گوسفندی چیست؟

پاسخ ۴۲:

- شیر گوسفندی از شیر گاو کمی سردتر است. شیر گاو گرم و تر است.

- ماست گوسفندی سرد می‌باشد؛ اما اگر ماست چکیده باشد و با موسیر میل شود، سردی آن کم می‌شود.
- کلاً لبنيات گاوی به گوسفندی ارجح است.

پرسش ۴۳: نوزاد پسروی دارم که به دلیل زخم شدن سینه‌های مادر و کافی نبودن مقدار شیر نتوانست از شیر مادر تغذیه کند. از شیر جوشیده گاو برای تغذیه استفاده کردم که منجر به یبوست شدید شد. آیا راهی برای بازگشت نوزاد به سینه مادر وجود دارد؟

پاسخ ۴۳:

- برای رفع زخم سینه مادر، عسل و روغن زرد محلی را روی سینه بمالید و بهداشت را رعایت کنید تا پس از رفع این مشکل، نوزاد به سینه برگردد.
- برای تغذیه نوزاد از شیر گاو محلی به همراه عسل استفاده کنید و برای یبوست بعضی موقع آب اسفند به نوزاد بدهید. یک قاشق مرباخوری اسفند در نصف استکان آب جوش ریخته تا لعب بیندازد آلو را صاف کرده با قاشق چایخوری ۲ قاشق به کودک بدهید.

پرسش ۴۴: چند سالی است که غده‌های چربی کوچک و بزرگ در جای جای بدن من زیو پوست زده. یک بار هم عمل جراحی انجام داده‌ام؛ اما باز هم غده‌ها به صورت ریز ریز در همان جای عمل به وجود آمدند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴۴:

- باید تغذیه سالم داشته باشد خصوصاً روغن‌های طبیعی مصرف نمایید.
- دم کرده نعناع و پونه را همیشه مصرف کنید.
- روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.
- شربت سکنجین عنصلی تهیه کنید و طبق دستور روی آن مصرف کنید.

پرسش ۴۵: لطفاً در خصوص عرق‌سوز شدن توضیحاتی ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۴۵:

- این افراد معمولاً طبیعتشان گرم است و باید حتماً در فصول گرم سال نوشیدنی‌های خشک، مانند عرق کاسنی با شاتره، شربت خاکشیر، شربت آبلیمو و گلاب میل نمایند و بدن خود را خنک نگه دارند و قبل از ورود به فصل گرما حمامت نمایند.
- برای رفع مشکل قسمتی از بدن که عرق سوز شده است می‌توانید بر روی محل عرق سوز شده اسفلزه خیسانده بگذارید و با روغن بنفسه چرب کنید.

پرسش ۴۶: آیا ممکن است حمامت عوارضی همچون سرد درد و حالت تهوع داشته باشد. در صورت بروز چه نشانه‌هایی دارد؟

پاسخ ۴۶:

خیر، این علائم از عوارض معمول حجامت نیست.
 ممکن است گاهی افت فشار دیده شود که توصیه می‌شود فردی که حجامت می‌کند در مطب باشد تا اگر عارضه‌ای ایجاد شد در دسترس باشد. در این حالت بیمار را درازکش کرده و پاهایش را به داخل شکمش جمع می‌کنند تا فشار خونش بالا رود. فرد می‌تواند یک شربت عسل گرم میل نماید. این عوارض به هیچ وجه خطرناک نیستند.

پرسش ۴۷: آیا بیماری لتفوم مدیاتسن بدون شیمی درمانی
با طب اسلامی قابل درمان است؟

پاسخ ۴۷:

بله، داروهای گیاهی که تازه کشف کرده‌ایم می‌تواند مؤثر باشد، ولی درمورد انجام شیمی درمانی خود بیمار و همراهانش باید تصمیم بگیرند و ما نهی نمی‌کنیم.

پرسش ۴۸: برای درمان ورم معده چه راهکاری ارایه می‌فرمایید؟

پاسخ ۴۸:

سعی کنید مدتی هیچ گونه مواد خام، میوه خام مصرف نکنید.
 از سیرابی استفاده کنید.
 از خوردن چای بپرهیزید.

- کباب زغالی مصرف کنید تا ورم معده زودتر بهبود یابد.
- از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.
- عرق انسون ۱/۲ لیوان روزانه بعد از غذا میل کنید به و انار مشوی کرده میل کنید.

پرسش ۴۹: آیا بیماران دیابتی می‌توانند هندوانه، خربزه و یا هر میوه شیرین دیگری را بخورند؟

پاسخ: ۴۹

- بله، فقط میزان آن‌ها باید محدود باشد.
- تنها شیرینی که می‌توانند میل کنند عسل و توت هست.
- همچنین می‌توانند میوه‌ها را به صورت مربا که با شیره توت تهیه شده بخورند.

پرسش ۵۰: لطفاً راه درمان شب ادراری را در کودک ۵ ساله بیان بفرمایید؟

پاسخ: ۵۰

- باید بینم سردی به او غلبه کرده یا نه؟ بدنش رطوبت دارد یا نه؟ فعلاً باید سردی نخورد و به جای چایی از چوب دارچین دم کشیده استفاده کند.
- تنقلات و مواد کارخانه‌ای مصرف نکند.
- زنجیل را با گلاب خمیر کنید و بعد از آنکه کمر بیمار را با روغن محلی چرب کردید خمیر را روی کمرش بگذارید تا صبح بماند. تا یک هفته ادامه دهید.

پرسش ۱۵۱: آیا مخلوط کرن ماست با آبلیمو به جای سس مایونز ضرور دارد؟

پاسخ ۱۵۱:

اصلًاً مورد تائید نیست؛ چرا که آبلیمو با ماست نباید ترکیب شود؛ چون باعث لک و پیسی می‌شود. از آبلیمو + روغن زیتون استفاده کنید در سایت دستور سس طبیعی وجود دارد.

پرسش ۱۵۲: بعد از به دنیا آمدن بچه بهتر است بدنش را با چه روغنی چرب کنیم؟

پاسخ ۱۵۲:

پسرها را با بادام شیرین و زیتون و دخترها را با بادام شیرین و روغن بنفسه چرب کنید.

پرسش ۱۵۳: لطفاً درباره درمان سلولیت توضیح دهید؟

پاسخ ۱۵۳:

اولاً حجامت کنید، ثانیاً اگر عفونت طوری است که رنگ پوست را تغییر داده، یک قاشق مریاخوزی جوش شیرین را در آب ولرم حل کرده و زخم را با آن بشویید و به مدت ۴۸ ساعت فقط عسل بمالید، سپس تازمانی که رو به بهبودی است از روغن زرد محلی یک لایه نازک روی زخم بمالید و روی آن یک لایه نازک عسل بمالید و این کارا صبح و شب تکرار کنید که ظرف یک هفته مشکل برطرف می‌شود.

پرسش ۵۴: لطفاً طریقه دفع انگل از داخل سیستم گوارش را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۵۴:

بستگی به نوع انگل دارد؛ ولی ساده‌ترین راه آن است که سه روز ناشتا بیمار به اندازه یک قاشق مرباخوری اسپند بخورد و یا این که از قبل یک نصف استکان تخم کدو را مغز کرده و صبح آن را ناشتا میل نماید و یا می‌تواند سه روز صبح قره‌قوروت را در آب حل کند و ناشتا بخورد.

بعد از آن نسخه‌های تکمیلی لازم دارد تا زمینه عود انگل کاملاً برطرف شود.

پرسش ۵۵: بنده حدود ۸ سال است که دچار خلط شدید در گلو هستم. لطفاً مرا راهنمای بفرمایید؟

پاسخ ۵۵:

استنشاق آب نمک انجام دهید.
 حجامت آلرژیک انجام دهید.
 بازنگ + تخم خرفه + شکر تیغال به اندازه مساوی دم کرده و روزانه مصرف نمایید.
 چای کوهی و بابونه زیاد مصرف نمایید.

پرسش ۵۵: به نظر شما راه درمان آنفولانزا براساس طب

ستی جیست؟

پاسخ ۵۶:

 استراحت؛ گرم نگه داشتن محیط و بدن بیمار؛ مصرف چهار تخمه با شیر به صورت دم کرده؛ به خصوص بارهنج هم داخلش باشد؛ خوردن غذاهای آبکی؛ دود کردن اسفند و استنشاق آن؛ روغن مالی سر با روغن زیتون یا شونیز و بستن سر.

پرسش ۵۷: علت صدای شکم و باد معده چه می‌باشد اتفاقاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۵۷:

 برای صدای شکم غذای خام و پخته را باید با هم مصرف کرد و مدتی از خوردن مواد خام پرهیز کرد. عسل را هم باید زیاد مصرف کرد. دم نوش‌های گرم مثل دارچین، زنجیل، بادرنجبویه را روزانه میل کنید. میوه‌ها را تا یک ماه به صورت کمپوتی میل کنید. بعد از هر وعده غذایی یک لیوان عرق انسیون میل کنید.

پرسش ۵۷: نظر شما در مورد قوری پلاستیکی برقی چیست؟

پاسخ: ۵۸

- قوری پلاستیکی به هیچ وجه مورد تایید نیست. استفاده از قوری برقی چینی بهتر است.

پرسش ۵۸: برای جوشاندن آب بهتر است از چه ظروفی استفاده کنیم؟ آیا رسوبی که روی آب جمع می‌شود را می‌توان مصرف کرد؟

پاسخ: ۵۹

- برای جوشاندن بهتر است از ظروف برنجی استفاده شود.
- هر رسوبی که روی آب هست باید برداشته شود.
- آب معدنی هم اگر صنعتی تولید شده باشد توصیه نمی‌شود، چون به آن کلر زده می‌شود.

پرسش ۵۹: آیا استفاده از ظروف مسی سفید شده مورد تایید شما هست؟

پاسخ: ۶۰

- بله ولی استفاده از ظروف مسی سفید نشده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- برای سفید کردن هم باید به مراکز مطمئن مراجعه نمایید که از سرب که سمی است برای سفید کردن استفاده نمی‌کنند و ظرف را با قلع، سفید می‌نمایند.

پرسش ۶۱: نظر شما در رابطه با استفاده از قاشق استیل چیست؟

پاسخ ۶۱:

- مورد تأیید نیست مخصوصاً در غذاهای داغ.

پرسش ۶۲: برای خشک کردن نعل اسپ بعد از استفاده با وجودی که آن را روی شعله گاز می‌گیرم باز هم آثار زنگ زدگی به مقدار کم روی نعل اسپ می‌ماند. آیا از نظر شما این زنگ زدگی برای استفاده مانع ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۶۲:

- خیر، زنگ زدگی اگر باعث کنده شدن قسمت زنگ زده و ورود آن به غذا نشود، اشکالی ندارد. بعد از شستن نعل یا حسوم آن را خشک کنید و در داخل یک پارچه تمیز قرار دهید. زنگ زنگ زدگی که دیده می‌شود مشکلی ایجاد نمی‌کند.

پرسش ۶۳: آیی که آهن گداخته در آن می‌گذاریم اگر مدت طولانی در یخچال بماند آیا خاصیت خود را از دست می‌دهد؟

پاسخ ۶۳:

- نگهداری آب آهن گداخته یا آب معمولی در یخچال اشکال ندارد؛ ولی حتماً لازم است در ظرف در بسته نگهداری شود.

پرسش ۴: نظر شما در مورد سیستم‌هایی سرمايشی و گرمایشی کف چیست؟

پاسخ ۶۴:

- ☒ این سیستم‌ها معمولاً سیستم گرمایشی یا سرمايشی با آب می‌باشند و سیستم‌های سالمی هستند.

پرسش ۵: نظر شما در مورد استفاده از فلاسک‌های بدون شیشه چیست؟

پاسخ ۶۵:

- ☒ استفاده از فلاسک‌هایی که بدون شیشه می‌باشد و مستقیماً آب‌جوش با فلز جداره داخلی فلاسک که عمدتاً از جنس استیل هم می‌باشد در تماس هست، مورد تایید نیست و برای سلامتی مضر است. از فلاسک‌های شیشه‌ای استفاده کنید.

که نکته ۹: ظروف تیتانیوم برای سلامتی مضر می‌باشند و به هیچ وجه مورد تایید نیستند.

که نکته ۱۰: نمک دریا، از نظر میزان پتابیم استاندارد است و در حال حاضر بسیاری فقر پتابیم دارند؛ بنابراین مصرف این نمک توصیه می‌شود.

پرسش ۶: آیا گرم کردن شذا، آب و شیر در مایکروویو با ظروف چینی مضر است؟

پاسخ: ۶۶

- مایکروویو باعث تغییر در ساختار مولکولی اجزا تشکیل دهنده مواد غذایی می‌شود و باعث تغییراتی در ذرات تشکیل دهنده مواد غذایی می‌شود و روش سالمی برای پخت و پز نیست.

پرسش ۶۷: با توجه به کمیاب بودن سماورهای برنجی قدیمی آیا می‌توان داخل کتری در حال جوشیدن یک هاون کوچک برنجی قرار داد تا وقت جوشیدن برنج آزاد کند؟

پاسخ: ۶۷

- بله، ولی یون کمی آزاد می‌کند. برنج مشکل از مس و روی است و این یون‌ها را آزاد می‌کند.

پرسش ۶۸: استفاده از نعل اسب بهتر است یا کفگیر آهنی؟
اگر زنگ بزنند چکار کنیم؟

پاسخ: ۶۸

- هیچ فرقی ندارد. کفگیر آهنی شکل‌تر و زیباتر است. ضمناً زنگ زدگی اگر باعث کنده شدن قسمت زنگ زده و ورود آن به غذا نشود هیچ اشکالی ندارد.

پرسش ۶۹: آیا ظروف تلفون و روبي خوب است؟

پاسخ ۶۹:

ما ظروف روحی (یا رویی) در بازار نداریم و هرچه الان در بازار موجود می‌باشد از جنس آلومینیوم است نه روی، که خطرناک بوده و زمینه‌ساز فقر آهن، آلزایمر و پارکینسون هستند.

ظروف تفلون هم مورد تایید نیست.
که نکته ۱۳: پختن غذا و نگهداری آن در ظروف لعابی ساخت کشور چین و ترکیه به دلیل نامرغوب بودن لعابی آن مضر است.
که نکته ۱۴: نشان تقلبی بودن یا نبودن ظروف چدن آن است که چون چدن از جنس آهن است، باید آهن ربا به چدن مرغوب بچسبد، همچنین جنس چدن، شکننده است.

پرسش ۷۰: آیا میوه و سبزیجات گلخانه‌ای (مثل خیار، موز و...) مورد تایید شما می‌باشد؟

پاسخ ۷۰:

خیر، ما هیچ‌یک از محصولات گلخانه‌ای را تایید نمی‌کنیم.
چون به دور از نور آفتاب و به زور کود شیمیایی در زمان کوتاهی بزرگ شده و چیده می‌شوند.

پرسش ۷۱: آیا استفاده از تمبرهندی در آش یا قلیه ماهی مفید است؟

پاسخ ۷۱:

تمبر هندی خوب است؛ مخصوصاً برای افرادی که دارای طبع گرم هستند؛ ولی باید دقیق شود مواد نگهدارنده به آن زده نشود. افرادی که افسردگی دارند باید تمبر هندی بخورند.

پرسش ۷۲: چرا مصرف آب در حین فعالیت‌های سنتگین روزانه ممنوع است؟

پاسخ ۷۲:

اگر نیاز مبرم به آب داشته باشد باید آب متعادل و نه خیلی سرد را مضمضه کرده و دور ببریزید و یا به کندی فرو ببرید؛ چرا که اگر آب سرد به سرعت خورده شود از طریق معده جذب و سرمای آن به اعضای مهم بدن همچون کبد و قلب و مغز می‌رسد؛ مخصوصاً زمانی که فعالیت سنگین کرده باشد و این اعضا داغ باشند.

پرسش ۷۳: آیا استفاده از جوش شیرین در غان و غذاهای دیگر مضر است؟

پاسخ ۷۳:

خیر، جوش شیرین اگر درست و کم استفاده شود بسیار مفید است. بهتر است در نان جوش شیرین زده نشود؛ ولی به جای چیزهایی که داخل نان فانتزی و صنعتی می‌زنند که مضر هستند، بهتر است از جوش شیرین استفاده کنند.

پرسش ۷۴: آیا سرخ کردن با روغن زیتون مضر است؟

پاسخ ۷۴:

☒ خیر، فقط آن را روی شعله ملایم داغ کنید و در حین پخت نیز شعله باید کم باشد. روغن زیتون قبل از داغ شدن خواص بیشتری دارد.

پژوهش

سایه کتر رود از ده میانجی

لیست مواد غذایی تفکیک طبع

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از منظر دو کیفیت دچار تغیراتی می شود؛ منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سرد کننده (سست کننده). منظر دوم، تری و خشکی؛ بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می شوند و برخی خشکی دهنده هستند. میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می باشد؛ به طور مثال امکان دارد یک ماده غذایی از لحاظ گرمابخشی به بدن دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ رطوبت بخشی در درجه پایینی باشد.

ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مخالف با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود؛ به طور مثال برای تعدیل سردی ماست که سرد و تراست می توان آن را با موسیر که گرم و خشک است میل کرد.

غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساس‌های مختلف؛ همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرمای سردی بخش و خشکی و تری بخشی دارند. اغلب خورش‌های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

در ادامه دسته بندی مواد غذایی به تفکیک طبع آن‌ها آورده شده است:

مواد غذایی گرم و قو (دم زا) - بهاری

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند (با درجه گرمی کم).

صیفی‌جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک
میوه‌ها: آناناس، انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین،
قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش
ریشه‌ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج
سبزی‌ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشت‌ها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)،
بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم گوسفند.

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی،
تخم خربزه و کنجد

متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام
تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی سرمه و خشکت (صهاراز) - قاستانی

لبنیات: پنیر کهنه
صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز
میوه‌ها: آنبه، به، زیتون و نارگیل
ریشه‌ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر
سبزی‌ها: برگ چغندر، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره
تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاهتره، شنبیله،
شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچویه، تره و تره فرنگی
حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته‌ای
گوشت‌ها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی
آن بیشتر می‌شود و در گروه سرد و خشک جای می‌گیرد)،
بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل
مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته
کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو
ادویه‌ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین،
انیسون، زردچویه، زعفران، زنجیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل،
کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک
متفرقه: روغن زیتون، شیره خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و
عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا زا) - پاییزی

لبنیات: کشک و قراقوت

میوه‌ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، از گیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجده، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش
سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

حبوبات: ارزن، باقلاء خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش

گوشت‌ها: بز، قلوه، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی: بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه‌ها: سماق، نشاسته و قهوه

متفرقه: شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

مواد غذایی سرد و تر (بلغم زا) - زمستانی

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشار و شیر پاستوریزه

صیفی‌جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

میوه‌ها: توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زرد آلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب زمینی

سبزی‌ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لویبا سبز

حبوبات: باقلاء تازه و نخود سبز

گوشت‌ها: انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشکاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

پرسش‌ها شش

چای یخچار پارچه چای لیکندرولوژی ده

انواع چای ایرانی مورده تأیید ائمه مصوّمین (ع) و اندیشمندان بزرگ اسلام

چند نکته:

ترجیحاً این چای‌ها را با عسل، خرما یا توت میل کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید با عسل میل کنید. برای کاستن درجه گرمی دم نوش‌ها خیلی گرم از چند قطره آبلیمو طبیعی استفاده کنید.

۱- چای گل کاو زبان و سنبل الطیب

طبیعت: گرم (+۶) و خشک (+۱)

خواص: خواب آور، آرام بخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای و سینه، تنگی نفس، گلو درد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، افزایش ترشح ادرار، ضد سردرد های عصبی درد کلیه، قولنج، اسپاسم، تشنج، صرع، سودا، صفرا، و سواس و سنگ کلیه.

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری (یک مشت) گل گاو زیان + یک قاشق غذاخوری (یک مشت کوچک) سنبل الطیب + دو لیوان آب جوش + نبات، نیم ساعت دم بکشد تا به رنگ قرمز آلبالویی در آید.

۲- چای زیروفون

طبيعت: گرم

خواص: آرام بخش، ضد ناراحتی‌های عصبی، تشنج، میگرن‌های مزمن، بی‌خوابی، سردرد، بیماری‌های ریوی، زکام، غلظت خون، استفراغ، رماتیسم، آرتروز، نقرس و سیاتیک. مصرف زیاد موجب پایین آمدن فشار خون خواهد شد.

هشدار: برای خانم‌های باردار ممنوع است.

طرز تهیه: یک مشت زیروفون + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشند، سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد.

۳- چای فادرفع بوبه

طبيعت: گرم (+۳) خشک (+۴)

خواص: مقوی قلب و اعصاب، خون‌ساز، تقویت کننده سلول‌های مغز، فوق العاده آرام بخش، محرک معده، خواب آور، نشاط آور، ضد صدای گوش، تشنج، اسپاسم، بیماری‌های کلیوی، بوی بد دهان و خواب‌های وحشتناک (چای مورد علاقه حضرت علی عليه السلام).

طرز تهیه: یک مشت کوچک بادرنج بویه + دو لیوان آب سرد روی شعله مستقیم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد، سپس با شعله غیر مستقیم خوب دم بکشد.

۴- چای بادرنج بویه و زیرفون

طبيعت: گرم

خواص: تقویت قلب و اعصاب، خواب آور، نشاط آور، آرام بخش، خون ساز، ضد بوی بد دهان، خواب های وحشتاک، بیماری های کلیه، صدای گوش.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری زیرفون + یک قاشق مرباخوری بادرنج بویه + دو لیوان آب جوش، با شعله مستقیم و ملايم حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۵- چای به نیمو و زیرفون

طبيعت: گرم

خواص: آرام بخش، کاهش دهنده فشار خون، تقویت حافظه و معده، خواب آور در شب، تب بر، شستشو دهنده کلیه، ضد سرماخوردگی، تشنج، نقرس، رماتیسم، سردرد و سرگیجه، ناراحتی های عصبی، میگرن، غلظت خون، آسم، اسهال، سینوزیت، صدای گوش و خستگی بدن.

طرز تهیه: یک مشت بزرگ زیرفون + یک مشت کوچک به نیمو + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم و ملايم، حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۶- چای دارچین

طبیعت: گرم (+۶)، خشک (+۶)

خواص: ادرار آور، مفرح، محرک اعصاب، تقویت معده، کبد، قوه باه، قلب و عروق، کاهش درد کمر و مفاصل، تسريع جریان خون، نیرو بخش، باز کتنده انسداد مجاری، پاک کردن سینه و حنجره، بالا بردن فشار خون، ضد: اخلاط رطوبتی، پا دردهای رطوبتی، سرفه های رطوبتی، دلهره، بوی بد دهان، دردهای استخوانی، دیابت و سردی بدن.

هشدار: برای زنان باردار مضر است.

طرز تهیه: چند عدد چوب دارچین + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم آرام جوش آورده، سپس با شعله غیر مستقیم دو الی سه ساعت دم بکشد تا به رنگ آبالویی درآید.

۷- چای زنجیل

طبیعت: گرم (+۷)، خشک (+۴)

خواص: تقویت حافظه، قوه باه، جهاز هاضمه، معده، قوای ریسه بدن (قلب و کبد)؛ خونساز، تنظیم ادرار، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده و خونی، مانع بروز سرطان، کاهش چربی خون، بالا بردن فشار خون، مفید برای قطع حیض؛ ضد ضعف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، درد مفاصل، بیماری های مفصلی، کمر درد، مسمومیت غذایی، سرفه، تهوع و آشفتگی در مسافت و انعقاد خون.

هشدار: زیاده روی در مصرف باعث افزایش فشار خون و ضعف نیروی جنسی است.

طرز تهیه: نصف قاشق چای خوری زنجیل (بسته به ذائقه خود) در یک لیوان آب جوش ریخته و در ظرف را گذاشته تا حدود ده دقیقه بماند، سپس با کمی عسل مخلوط کرده، میل نمایید.

۸- چای زعفران

طبيعت: گرم (+۴)، خشک (+۱)

خواص: منضج و مصلح عفونت بلغمی، محرک نیروی جنسی و قوای مغزی، مفرح، نشاط آور، خنده آور، ادرار آور، خلط آور، آرام بخش، مقوی کبد و جهاز تنفسی، آشامیدن یک مثال آن جهت تسريع در زایمان، تسکین آسم و سیاه سرفه، ضد سرفه، حساسیت و کرم خوردگی دندان.

۹- چای نعناع

طبيعت: گرم (+۶)، خشک (+۶)

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسكن ناراحتی های گوارشی، کمک به هضم غذا، مقوی اعصاب معده، بادشکن، اشتها آور، دفع صفرا، پاکسازی و تقویت کبد و طحال، برای سرماخوردگی و بیماری های حلق و گلو (از پونه قوی تر است)؛ ضد: نفح، سکسکه، تهوع، اسهال، دل پیچه، بواسیر، دردشکم و تب.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۰- چای بونه

طبیعت: بوستانی: گرم (+۵)، خشک (+۵)

کوهی: گرم (+۷)، خشک (+۷)

خواص: آنتی بیوتیک قوی، بادشکن، رقیق کننده خون، ادرار آور، خلط آور، صفراء بر، انرژی زا، بسیار مفید برای درد سینه و آزاد کردن اخلاط؛ تقویت: معده، قلب، جهاز هاضمه؛ ضد: تب ادراری، سرفه، حساسیت، نفخ، نقرس، سکسکه، آشفتگی، دل به هم خوردگی، خستگی؛ مفید جهت به تاخیر اندامختن عادات ماهیانه.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۱- چای چلتونگ بونج

طبیعت: گرم

خواص: سرشار از ویتامین‌های ب، تقویت مغز و اعصاب و قلب، ضد یبوست مزمن، جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله مستقیم پنج دقیقه بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم یک ساعت دم بکشد.

هشدار: برای زنان باردار مضر می‌باشد.

۱۲- جای سکلپر

طبيعت: گرم و خشک

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق؛ استتها آور، کمک به هضم غذا، شفابخش بیماری یرقان، پاکسازی کبد و دفع صفراء؛ تداوم آن برای سوزاندن چربی‌های بدن مفید است؛ ضد: ضرع قوی، فراموشی، اسهال، تنبلی معده، جوش و دمل.

طرز تهیه: یک قاشق مریا خوری را در یک لیوان آب جوش ریخته، ظرفی را روی سر لیوان گذاشت، می گذارید ۱۵ دقیقه بماند تا به رنگ زرد درآید.

۱۳- جای بکوه

طبيعت: گرم

خواص: آرام بخش؛ ضد: حساسیت، ادرار آور، باز کننده گرفتگی‌های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

۱۴- جای میوه نستون

طبيعت: معتدل و خشک

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون؛ ضد: قند خون، درد و ورم کلیه و اسهال.

طرز تهیه: ۱۵ عدد را در یک قوری + دو لیوان آب سرد، با شعله مستقیم جوش آید، سپس شعله را کم کنید تا با همان شعله

مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود، سپس با شعله غیر مستقیم سه ساعت دم بکشد.

۱۵- جای بابونه

طبيعت: معتدل؛ ديم آن گرم (+۴) و خشک (+۱)
 خواص: آرام بخش اعصاب، مغز، معده و روده و تقویت آنها، افزایش شیر مادر، اشتها آور، ادرار آور قوی؛ ضد: تب و لرز، انگل، یبوست، سردرد، سنگ مثانه، بلغم و صفراء.
 طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

۱۶- جای به لیمو

طبيعت: گرم (+۲) و تر (+۳)
 خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، صدای گوش؛ ضد: میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، نفخ، آسم، اسپاسم.
 طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۷- جای آویشن

طبيعت: گرم (+۶) و خشک (+۶)
 خواص: تقویت اعصاب بینایی، جهاز هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا برنده فشار خون، باز کننده انسداد، خشک کننده، تحلیل بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور،

جاری کننده حیض، تنقیه ریه، معده رودها و کبد از رطوبت بلغم، رفع کولیت های مزمن، افزایش شیر مادر، پاک کننده سینه، باز کننده گرفتگی های روده؛ ضد: انگل، رطوبت بدن، صفرا، زکام، سرفه، آسم، تنگی نفس، غلظت خون و ضد عفونی کننده و میکروب کش (شش برابر آنتی بیوتیک). طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۸- چای اکلیل کوهی

طبیعت: گرم و معتدل

خواص: گیاه معجزه گر قوی مقوی اعصاب، ادرار آور، پاک کننده ریه ها، بادشکن، تسکین درد کبد، برای تنگی نفس، مفید برای بیماری های عصبی و تشنج، تقویت معده و بدن، ضد عفونت کلیه، صفرا، بلغم، دلهره، اضطراب، آسم، زکام، سیاه سرفه، دردهای رماتیسمی استخوان و کمر، سنگ کلیه و مثانه، کیسه صفرا، میگرن، بی خوابی، غلظت خون.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۹- چای گزنه

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تحلیل ورم های سخت، چاق کننده بدن، باز کننده انسداد کبد و طحال و فم رحم، تنقیه کننده ریه و معده، افزایش نیروی جنسی، ضد قند خون، غلظت خون، چربی، صفرا، بلغم،

سنگ کلیه، سرطان، امراض کلیوی و خون در ادرار، خونریزی‌ها، ریزش مو، خستگی، انگل و کرم روده.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۰- چای مرزنجوش

طبيعت: گرم (+۶) و خشک (+۴)

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کنه و درد شقيقه‌ها و سردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت عمومی بدن، ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضره و سرما خوردگی.

طرز تهیه: یک مشت کوچک + دو لیوان آب جوش در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۱- چای ریوند چینی

طبيعت: گرم و خشک به سمت تری

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم روده، استسقاء، یرقان، مسهل اخلاط غلیظه و رقیقه، مدر، ضد دردهای کلیه، مثانه و رحم.

طرز تهیه: چند تکه از آن را + مقداری آب که آن را بپوشاند با شعله مستقیم آرام جوش آورده، سپس با شعله غیر مستقیم ۲ الی ۳ ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی در آید.

۲۲- چای استخودوس

طبیعت: گرم (+) و خشک (+)

خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول‌های مغز، افزایش شیر مادر، تحلیل نفخ و گاز روده، فرح آور، باز کننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا؛ خصوصاً سودای مغز، ضد میگرن، زکام، آسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه، آگزما، ضد عفونی کننده دستگاه مجاري ادراری، در اکثر بیماری‌ها کاربرد دارد.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۳- چای فلوس

طبیعت: معتدل

خواص: مسهل صفراء، دافع اخلاط فاسد؛ ضد: افسردگی، صرع، میگرن، بواسیر، یبوست مزاج؛ تقویت: اعصاب، قلب، مجاري ادرار و دستگاه تنفسی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم کمی بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۴- چای زیره سیاه

طبیعت: گرم (+) و خشک (+)

خواص: لطیف کننده، قابض، بر طرف کننده بادهای غلیظ، بالا برندۀ فشار خون، سوزانندۀ چربی اضافی، تصفیه خون، مدر،

افزایش شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها؛ تقویت: قلب و عروق معده.

طرز تهیه: یک قاشق مرباخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۵- چای بهار فارنچ

طبيعت: گرم (+۴) و خشک (+۲)
 خواص: آرام بخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور؛ تقویت: قلب، اعصاب، نیروی جنسی؛ رفع دل پیچه و گاز معده؛ تسکین درد سینه و سردردهای عصبی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۶- چای بوگ درخت به

طبيعت: گرم و معتدل
 خواص: قابض، نرم کننده سینه، مقوی قلب، مفرح و نشاط آور.
 طرز تهیه: ۱۰ تا ۱۵ عدد برگ را ۲۰ دقیقه خیسانده و بشویید و در یک لیتر آب در قوری ترجیحاً مسی حرارت دهید و به محض این که به جوش آمد، فوراً شعله را ملايم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ‌ها را برابر هم بزنید. زمانی که ۱/۳ بخار شد چای آماده است. (می‌توانید از هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید).

۲۷- چای افتمون

طبیعت: گوم (+۷) و خشک (+۴)

خواص: تحلیل برنده ورم‌ها، لطیف کننده، بازکننده انسداد و مفرح قلب، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کاووس و وسوس و بیماری‌های مفاصل مفید است. به تنایی مسهل بلغم و سودا و با بنفسه مسهل صfra می‌باشد.

از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کویدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می‌شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده افتمون بخورید. تاثیر آن روی سر خوب است. برای آلزایمر نیز مفید است.

هشدار: مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

طرز تهیه: هنگام مصرف باید آن را نرم کوید و یا زیاد جوشاند، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.



پرسش های شناختی

سایر مکثر رواج دار آندر

لیست مصلحات مواد غذایی به تفکیک نوع طبع

مزاج‌های گرم و تر

نام مصالحة	نوع مصالحة	مقدار مصالحة	نام مصالحة
آب انار، بادام، سکنجین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو	خرما	عسل، گلاب	شیر تازه گوسفند
عسل، انسیون، زنیان، مصطفکی، زیره، روغن زیتون	زرد آلو رسیده	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه	کره
دارچین، گلنگین، غذاهای لطیف	سیب	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	ماست چکیده
عسل، انسیون، زنیان، مصطفکی، زیره	قیسی	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	انواع ترب
عسل، دارچین، هل، رازیانه، مبای زنجبل، کندر، زیره	گلابی شیرین	انسیون، ادویه گرم	زردک

نام	نام علمی	نام	نام
مسهل هل و ملین‌ها	گیلاس	دارچین، عسل، سکنجین، سرکه و خردل، میخک	سیب زمینی ترشی
نمک، مریای زنجیل، عسل، سکنجین بزوری معتدل	موز	فلفل، زیره، گلنگیین، سکنجین، شکر سرخ، خردل، سرکه	شلغم
سکنجین، خشخاش، عناب، آب میوه‌های ترش	مویز	انیسون، ادویه گرم	هویج
گشنیز، سماق	بو قلمون	سکنجین ترش، گوارش کمونی (زیره‌ای)	اقسام توت
گشنیز، سماق، مرزه	گوواله	کتیرا، عسل	خاکشیر
گشنیز، سماق، مرزه	گوسفند	آب انار ترش، سرکه	خریزه، طالبی، گرمک
گلپر، سرکه، مرزه، زنجیل، دارچین	پاچه	مصطفکی، انیسون	خیار چبر
شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین	چگر سفید	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	تریچه
ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن	چگر سیاه	سرکه کنه، شیرینی‌های طبیعی	گندم
طبع با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه	زیان	دارچین، زنجیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان	اقسام لویا

ادویه گرم، سکنجین	مرغ محلی	سکنجین، شربت ریواس، شربت بالنگ	انجیر تازه
سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع	میگو	گردو، آویشن، انیسون، بادام	انجیر خشک
صندل سفید	گل گاو زیان	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجین	انگور
آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل	غاز	آب انار، بادام، سکنجین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو	خرما
آب انار، آبغوره، سکنجین ترش مزه، دارچین، هل	سار	عسل، انیسون، زیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون	زرد آلو رسیده
ادویه گرم، سکنجین	مرغ محلی	دارچین، گلنگین، غذاهای لطیف	سیب
سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع	میگو	عسل، انیسون، زیان، مصطکی، زیره	قیسی
صندل سفید	گل گاو زیان	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مبای زنجبیل، کندر، زیره	گلابی شیرین
مصطفکی، عسل، ریوب ترش	بادام درختی شیرین	مسهل هل و ملین ها	گیلاس
بنفسه، عسل	تخم خربزه	نمک، مریای زنجبیل، عسل، سکنجین بزوری معتدل	موز
بنفسه، عسل	تخم طالبی	سکنجین، خشخاش، عناب، آب میوه های ترش	مویز

عسل	کنجد	گشنیز، سماق	بو قلمون
مصطفکی، عسل	بادام زمینی	گشنیز، سماق، مرزه	گو ساله
سرکه، عسل	ارده	گشنیز، سماق، مرزه	گو سفند
تخم ریحان، خشخاش	شیره انگور	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین	پاچه
عسل	روغن بادام تلخ	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین	جگر سفید
عسل	روغن کنجد	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن	جگر سیاه
		طبع با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه	زبان

مزاج‌های گرم و خشک

صندل، سکنجین	رازیانه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	پنیر کهنه
نیلوفر	ریحان	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	پیاز
کتیرا	سی‌سنبر (سرسم)	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه	چغندر
کاسنی، هلیله زرد	شاهتره	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجین، انار ترش	سیر
کاسنی	شبلد	آویشن، پونه، انسیون، دارچین	کلم قمری
سکنجین، انسیون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه	شنبیله	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره، سکنجین	موسیر
آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجین ساده	شوید شبت	مرزنجوش	تخم ریحان
انسیون	کرفس	بنفسه، سکنجین	فرنجمشک
سکنجین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل	اقسام کلم بستانی	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انار و دانه انار	بادمجان

نام	نام علمی	تصویر	نام
عناب	کنگر آبی	صمع عربی، صندل، گلاب	فلفل سبز
ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون	کنگر فرنگی	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	برگ چغندر
سرکه، ترشی	کنگر وحشی	آرد بلوط، رب مورد، سرکه	پونه
آب میوه‌های سرد، زعفران	گزنه	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	پیازچه
عسل، سرکه، سکنجین	مارچوبه	عسل، کرفس	ترخون
سرکه	مرزه	گشنیز، کاسنی تازه	تره
کرفس	نعماع	کاسنی، خرفه، سرکه	تره تیز ک شاھی
کتیرا	لپه	سویق، بادرنجبویه، ترشی‌های طبیعی، کاسنی	جعفری
پختن با آبغوره و سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود	کبوتر	خشخاش، زیره، شوید، سکنجین ساده، گلنگین	نخود
ترشی‌های طبیعی، سکنجین	کبک	زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک، روغن زیتون	انبه
سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویه گرم، سکنجین	خروس	عسل، انسیون، مریانمودن آن با عسل	به

نام	نام	نام	نام
زنجبیل، سکنجین	تخم ماهی	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی	زیتون
سماق، گشنیز، فلفل، سکنجین، اطریف	کباب	عسل، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه	نارگیل
میوه‌های ترش، سکنجین	اسپند	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجین	آهو
کثیرا	برگ بو	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجین	اردک
کثیرا	پونه	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون	بلدرچین
شیر بز، بادیان خطابی، مشک، دارچین، زنجبیل	چای سبز و سیاه	دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره	گاو
روغن بادام، کاسنی، سرکه	خردل	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن	دل
کثیرا، مصطفکی	دارچین	جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره	شتر
صندل، سکنجین	رازیانه	سرکه، روغن	شتر مرغ

ردیف	نام	نام علمی	نام علمی	ردیف
۱	آب لیمو، آب بالنگ	زرد چوبه	سکنجین	قرقاول
۲	انیسون، سکنجین	زعفران	آب انار، آبغوره، سکنجین ترش، دارچین، هل	گنجشک
۳	عسل، خشخاش، بادام شیرین	بادام درختی تلخ	عسل، روغن بادام	زنجبیل
۴	مصطفکی، عسل	بادام کوهی	عسل، کتیرا	زیره
۵	گلاب، رب ریواس، سکنجین، ریوب ترش	بنه (پسته کوهی)	در سرکه خیساندن، کتیرا	سیاه دانه
۶	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجین، آلو	پسته	روغن گیاهی سرد، عسل	فلفل
۷	آبغوره، آب انار، سرکه	تخم آفتابگردان	زعفران، روغن پسته، گلاب	کاکائو
۸	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجین	فندق	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین	گلپر
۹	انر ترش، سکنجین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی	گردو	صمغ عربی	میخک
۱۰	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی	روغن زیتون	روغن بادام، آوشن، گوشت حیوان جوان فربه	نمک
۱۱	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده شده، ترشی‌های طبیعی	شکر سرخ یا سفید	زعفران، روغن پسته، گلاب	وانیل

سرکه، بادام درختی، سکنجین، ترشی‌های طبیعی	شیره خرما	کتیرا	هل
آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز	عسل	گشنیز، سکنجین، عسل	اقسام بزرگ
		مصطفکی، عسل، ریوب ترش،	بادام هندی

مزاج‌های سرد و خشک

نوع عدا	نوع عدا	نوع عدا	نوع عدا
عسل	انار ترش	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه	قراقروط
عسل، بنفسه، شربت انجیر، شربت خشخاش	بانگ	گلنگین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی	خشک
کثیراء، خشخاش، عناب، بنفسه، لعاب به دانه	تمر هندی	عسل، مصطکی	بارهنگ
انیسون، عسل، عود هندی	زالزالک	عسل	تمشک
میخک، شکر سرخ و شیرینی‌های طبیعی	زرشک	عسل، آب انار، آب اطریف صغير	شاه توت
عسل، گلنگین	زغال اخته	شربت‌ها، رازیانه، شکر سرخ	ترشک
عسل، شکر سرخ	سنجد	شربت عود، انیسون، عسل	ریاس (ریواس)
گلنگین، شربت خشخاش، انیسون	غوره	سکجین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین	گشنیز
عسل، گلنگین	گریپ فروت	عسل	ارزن
عسل، گلنگین	لیمو عمانی	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	باقلا خشک

نام مصلح	نوع مصلح	مقدار مصلح	نام مصلح
عسل، گلنگیین	نارنج	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید	برنج
نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل، خرما	بز	رازیانه، شیرینی‌های طبیعی، انسیون، روغن‌های گیاهی	جو
کباب با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطفکی، شاه زیره	قلوه	شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی	ذرت
گلپر، سرکه، مرزه، زنجیل، دارچین	سیرابی	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو	عدس
انیسون، مصطفکی، طبخ با بادمجان	سماق	خشخاش، زیره، شوید، سکنجیین ساده، گلنگیین	ماش
انیسون، عسل، عود هندی	زالزالک	عسل	آلبالو
زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجیل	قهوة	انیسون، عسل، عود هندی	ازگیل
کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی	نشاسته	عسل	انار ترش
سکنجیین، عسل	بلوط خوراکی	عسل، بنفسه، شربت انجر، شربت خشخاش	بالنگ

نام	نام علمی	نام علمی	نام
سکنجین، عسل	شاه بلوط	کتیرا، خشکاش، عناب، بنفسه، لعاب به دانه	تمر هندی
شیرینی‌های طبیعی، روغن بادام شیرین	سرکه	کتیرا، زرشک	شاه دانه

مزاج‌های سرد و تر

نوع طبع	نوع طبع	نوع طبع	نوع طبع
عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	باقلاء تازه	مفرز کردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	پنیر تازه
آویشن، دارپین، زنجلیل، فلفل سیاه	نخود سبز	عسل	خامه
عناب، گلنگیین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون	آلوا و آلوچه	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه	دوغ و ماست
زنجلیل پروردده، انار ترش	انار شیرین	عسل	سر شیر
عسل، گلنگیین	پرتقال	عسل، گلاب	شیر پاستوریزه
عسل، گلنگیین	دارابی	دارچین، زنجلیل، آویشن شیرازی	سیب زمینی
عسل، مریای زنجلیل	شفتالو	عسل	توت فرنگی
عسل، گلنگیین، انیسون، زنیان، مصطفکی، روغن زیتون	شلیل	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن	خیار بوته‌ای
عسل، گلنگیین	کیوی	آب عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره	اقسام کدو

نام	نام	نام	نام
عسل، گلنگیین	لیمو شیرین	روغن زیتون	گوجه فرنگی
عسل، گلنگیین	نارنگی	پوست هندوانه، عسل، گلنگیین	هندوانه
عسل، مرباتی زنجیل	هلو	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل	اسفتاج
پختن با دنبه یا کنجد، زنجیل، آویشن، عسل، گلنگیین، ادویه گرم	انواع ماهی	ادویه‌های گرم	بامیه
رازیانه، عسل	به دانه	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجیل، زیره	قارچ خوراکی
عسل، گلنگیین	تخم کدو	شکر سرخ، شریبت بنفسه، سکنجیین، دارچین، هل	کاسنی
عسل، گلنگیین	تخم هندوانه	نعمان، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجیین، هلیله	کاهو
عسل، مصطکی	خشکاش	دارچین، زنجیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان	لوبیا سبز
نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی	مغز	آب انار، آب لیمو، عسل	آناناس

تذکر: مصرف چای سبز و سیاه، کیوی، گوجه فرنگی، شیر پاستوریزه، شکر سفید، تخم آفتابگردان و تخم هندوانه مورد تایید نمی باشند و توصیه می گردد از مصرف آنها خودداری نمایید. اگر هم افرادی علی رغم توصیه مذکور مایل به مصرف این مواد هستند، می توانند حداقل همراه با مصلحات مربوطه آنها را میل کنند تا با مشکل کمتری رویرو شوند.

