

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



کتاب

سردی و گرمی

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت تخصصی سرای سلامت www.saraysalamat.com

تلگرام سرای سلامت [@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

مشاوره با متخصص تغذیه و درمان های طبیعی [اینجا](#) کلیک کنید

مطالب مفیدی که در این کتاب می خوانید :

- ✚ تعریف سردی و گرمی و پ هاش (PH)
- ✚ تعریف اسید و باز
- ✚ تعریف و تقسیم بندی طبع و مزاج
- ✚ چگونگی تخیر این حالات در بدن
- ✚ شناخت طبع و مزاج مواد غذایی
- ✚ رابطه طبع و مزاج فواراکی ها با حالات بدن
- ✚ رابطه طبیعت با طبع فواراکی ها و اثرات در بدن
- ✚ سردی عامل افسردگی ، اضطراب و بیماری های عصبی
- ✚ سردی عامل پوکی استخوان ، آرتروز ، روماتیسم و درد های عضلانی
- ✚ خصوصیات اخلاقی مزاج ها
- ✚ چند توصیه برای مصرف فراوان گرمیجات و مذف سردیجات
- ✚ تشخیص سردی و گرمی بدن
- ✚ چند توصیه برای گرم کردن بدن :
- ✚ فرمول کلی و مهم شناسایی مزاج

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



تعریف سردی و گرمی و پ هاش (PH)

گرمی و سردی ، همان جریان پ هاش (PH) می باشد .

مکمای طب قدیم ، با شناخت دقیقی که از انسان و سایر موجودات داشتند ، برای هر موجودی طبعی قائل بودند.

جریان سرد ، همان پ هاش (PH) پائین یا اسیدی می باشد و جریان گرمی ، همان قلیایی .

- هر ماده ای که پ هاش 4|7 داشته باشد ، معتدل ،
- پ هاش (PH) کمتر از 4|7 سردی یا اسیدی ،
- و پ هاش (PH) بالا تر از 4|7 گرمی و یا قلیایی می باشد .

تعریف اسید و باز

یک اسید ، ماده ای است که دهنده ی هیدروژن باشد .

یک باز ، ماده ای می باشد که گیرنده ی هیدروژن باشد .

فعالیت یون هیدروژن را با پ هاش (PH) نشان می دهند .

منظور از تنظیم اسیدی و بازی ، تنظیم یون هیدروژن در مایعات بدن می باشد .

افتلال در دفع گاز کربونیک و افتلال در دفع یا تهیه ی هیدروژن ، باعث افتلال در تعادل اسیدی یا بازی فون می گردد .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



بر این اساس ، کسانی که دارای پ هاش (PH) پائین هستند ، دارای طبع سرد بوده و کسانی که دارای پ هاش (PH) بالا هستند ، دارای طبع گرم می باشند .

تعریف و تقسیم بندی طبع و مزاج و رابطه آنها با سلامتی بدن

سردی و گرمی در طب چینی نیز همان جریان ین و یانگ می باشد .

این تقسیم بندی از طبع و مزاج ، کامل ترین تقسیم بندی از بین تقسیم بندی های موجود می باشد و کاملا با فیزیولوژی بدن سازگاری دارد که مکمل گذشته آن را کشف کرده اند و روز به روز جایگاه آن در جهان مستحکم تر می شود .

آناکسماندر ، امپد وکلس بقراط و از متأخرین جالینوس ، ابن سینا و جرجانی به چهار عنصر آب ، آتش ، هوا و خاک و چهار خاصیت این مواد یعنی : سردی ، گرمی ، خشکی و تری معتقد بودند ، و به وجود چهار مایع اصلی در بدن انسانها و میوانات قائل بودند که آنها عبارتند از :

صفرا ، خون ، بلغم و سودا .

- سودا که سرد و خشک است ، به خاک یا فصل پائیز می توان تشبیه کرد ،
- بلغم که سرد و تر است ، به آب و یا به فصل زمستان ،
- صفرا که گرم و خشک است به آتش یا فصل تابستان ،
- خون که گرم و تر است به فصل بهار .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



مکونگی تغییر این حالات در بدن

دانشمندان قدیم ، دفالت این چهار مایع را در کلیه ی حالات بدنی ، اعم از تغییرات فیزیوژنیک ، پیدایش بیماریها و بهبود حال بیماران موثر دانسته و می گفتند :

هر گاه این چهار مایع به نسبت طبیعی و متعادل با یکدیگر در بدن وجود داشته باشد ، بدن سالم است .

ولی اگر یکی از آنها به علت تغذیه ناقص ، بدی تغذیه ، تنفس هوای آلوده ، شدت گرما یا سرمای هوا و یا مصرف داروهای شیمیایی باشد که در آنصورت ، آنچه از بدن دفع می گردد ، افزایش پیدا نموده و یا بالعکس سموم در بدن تجمع کرده و مواد مختلفی به وجود می آید که طعم آن تلخ ، شور ، شیرین ، ترش ، یا بی طعم می باشد و بر حسب کم و بیشی مقدار یا کیفیت آنها کم یا بیش زیان آور می گردند .

هر چه در طبیعت وجود دارند ، دارای طبع و مزاجی می باشند .

اگر ما بعد از مصرف بعضی غذاها ، میوه ها ، سبزی ها و غیره احساس ایجاد گرمی در بدن بکنیم ، بدون احساس تشنگی که می گوئیم طبع آنها گرم و تر یا فون ساز است ،

از خوردن بعضی دیگر ، احساس گرمی شدید و تشنگی می کنیم که به آنها گرم و خشک یا صفرزا می گوئیم ،

از خوردن بعضی دیگر حرارت و تشنگی بدنمان کمتر میشود که به آنها سرد و تر یا بلغم زا می گوئیم و از مصرف بعضی غذاهای دیگر ، از گرمای بدن کاسته ، ولی رفع تشنگی نمی کنند ، به این گروه سرد و خشک یا سودازا می گوئیم .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



مصرف مداوم غذاهای گرم و تر ، باعث افزایش گرمی بدن ، افزایش خون ، تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت عمومی بدن فواید شد و طبع دم یا خون را ایجاد می کند .

مصرف مداوم غذاهای گرم و خشک ، باعث افزایش صفرا در بدن می شود .

مصرف مداوم غذاهای سرد و تر ، باعث افزایش بلغم در بدن می شود .

و آخر اینکه مصرف غذاهای سرد و خشک ، باعث افزایش سودا می شود .

شناخت طبع و مزاج مواد غذایی

هر شیء و موجودی دارای مزاج و طبعی می باشد .

با شناخت طبع و مزاج غذاها ، گیاهان ، میوه ها ، سبزیجات و غیره ، بهتر می توانیم نسبت به طبع و مزاجمان ، غذا ، میوه ، سبزی ، گیاه ، یا متی ظرف و ظروفی را انتخاب کنیم که سازگار با طبع و مزاجمان باشد ،

و در صورت غلبه یک فلط فاص ، مقابل آن را استفاده کنیم تا غلبه ی آن بر طرف شود .

همه ی بیماریها نیز دارای مزاجی می باشند ، با شناخت مزاج غذاها و بیماریها ، بهتر می توانیم بیماریها را مداوا کرده و بدن را به طرف سلامتی سوق دهیم .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



رابطه طبع و مزاج فواراتی ها با حالات بدن

به هم خوردن تعادل اسیدها و بازها در اثر : نوع غذا ، مشکلات دستگاه جهاز هاضمه ، استرس ، اضطراب ، مصرف دارو های شیمیایی و هوای سرد یا گرم به هم می ریزد .

هوای سرد ، فون را اسیدی می کند و هوای گرم ، باز یا قلیا را می آفریند .

هنگامی که ما بیمار میشویم ، به طور تقریبی دائم بدن ما اسید زیادتز دارد .

به عبارت دیگر ، اسیدوز شده و درجه های گوناگونی از ترشی را سبب می گردد .

علایم ترشی اضافی ، به صورت جمع شدن مایع در بدن یا پایین رفتن فشار فون ، بدفوابی و پریشانی ، عفونت های مفاصل ، بوی ترشیدگی در مدفوع ، اشکال در فرو دادن غذا و کند شدن دندانها ، فود را نشان می دهد .

موارد گفته شده در بالا ، به دلیل کار آمد نبودن جگر ، کلیه ها و هورمون غدد فوق کلیه یا در اثر غذای ناهور و نامناسب ، بی موقع یا دیر غذا خوردن ، چاقی یا نداشتن مواد درست در بدن نیز می تواند ایجاد گردد .

بدن ما در حال کار ، تنفس ، ضربان قلب ، به کار گیری ماهیچه ها ، ورزش و نرمش ، تنش ، عصبانیت ، نا آرامی و ترس نیز داریم اسید سافته و وارد فون می کند .

هر نوع مواد اسید دهنده ای که ما می خوریم ، با کمک مواد بازدار به ویژه مواد مایه کلیوم (پتاسیم) در بدن باید فنتی شود و گر نه در استفوان ها ، مفصل ها و رگهای فونی انبار می گردد.

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



غذا با شکر زیاد و نوشیدنی شکر دار و برگرها میزان اسید بدن را افزایش داده و در دراز مدت کلسیم استخوان اسکلت بدن را نابود می کنند .

رابطه طبیعت با طبع فوراکی ها و اثرات آن در بدن

می دانیم که سرما نابود کننده ی بسیاری پیزهاست .

با شروع فصل سرما ، بسیاری از میوانات و درختان به فواب زمستانی فرو میروند ، رویش گیاهان متوقف می شود و بسیاری موارد دیگر .

در بدن ما نیز به همین صورت اگر سرمای داخل بدن ما بیشتر شود ، یعنی غذاهایی مصرف کنیم که پ هاش (PH) بدن پائین بیاید و طبع رو به سردی گذارد ، جذب آهن ، مس ، کلسیم ، منیزیم ، کروم و وانیدیم در بدن به شدت پائین می آید .

میزان میکروبهای مفید روده ها بسیار کمتر می شود که این میکروبها ، نقش مهم و موثری در سافت ویتامینهای گروه ب B و ویتامین K ، بسیاری از آنزیم ها و مرکبات طبیعی دودی روده ها داشته و میزان میکروبهای مضر روده ها افزایش پیدا فوهند کرد .

سردی عامل افسردگی ، اضطراب و بیماری های عصبی

با پائین آمدن پ هاش (PH) فون ، میزان سافتن هورمون سروتونین یا هورمون شادابی و یا هورمون روز و فعالیت و همچنین هورمون ملاتونین و یا هورمون فواب و آرامش و شب به هم می خورد که سر آغاز افسردگی ، اضطراب ، استرس ، تنش ، و بسیاری بیماریهای عصبی دیگر میباشد .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سر ای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



پائین آمدن پ هاش (PH) بدن همچنین باعث افزایش ترشح هورمون آدرنالین می شود که ترشح بیش از حد این هورمون ، دوباره باعث افزایش اضطراب و سایر تنش های روانی می شود .

افزایش ترشح بیش از حد این هورمون همچنین باعث می شود قند هایی که به صورت گلیکوژنز در کبد ذخیره می شوند ، آزاد شده و وارد خون می شوند و پانکراس انسولین بیشتری ترشح کرده و وارد خون می کند ، تا آن قندهای اضافی در خون را به مصرف برساند .

برای مصرف قند در بدن ، بفاصول در مغز ، نیاز به ویتامین های گروه B و C ، کروم ، منیزیم ، زینک ، وانیدیم و اسید آمینه ی تریپتوفان می باشد ،

که معمولا در پ هاش (PH) پائین اینها فوب جذب نمی شوند ، در نتیجه این قند ها به صورت چربی دور شکم ، باسن و رانها ذخیره می گردد و باعث چاقی موضعی می گردند و همچنین پایه گذار بسیاری مشکلات دیگر می گردد .

سردی عامل پوکی استخوان ، آرتروز ، روماتیسم و درد های عضلانی

ندانستن این مسائل ، باعث بیماریهای بسیار زیادی می گردد که تجویز انواع کورتونها ، مسکن ها و آرامش بخش ها در صورت مراجعه به پزشکی آلوپاتیک فواید شد ،

که آن داروها ، خود سر منشأ بسیاری بیماریهای دیگر در آینده فواید بود .

بنابراین تنها راه درمان و نجات ، استفاده از روش تغذیه صمیمی و مصرف غذاهای ارگانیک ، و در صورت نیاز مصرف مکمل های غذایی واقعی و صد در صد طبیعی می باشد .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سر ای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



خصوصیات اخلاقی مزاج ها

خصوصیات اخلاقی دموی مزاجها :

- افراد با طبع گرم و تر فعال ، شاداب و پر فون هستند ،
- معمولا سیستم ایمنی بدنشان بسیار فعال می باشد ، به همین جهت کمتر بیمار شده و بیماریهای عفونی در بین آنها به ندرت به چشم می خورد.
- میل جنسی قوی دارند .
- افرادی متفکر و با هوشی هستند .
- استفوان بندی و عضله بندی قوی دارند ،
- ولی پر فونی آنها را اذیت می کند و این تیپ افراد بیشتر در معرض فشار فون بالا ، سکتة های قلبی و مغزی هستند که با انجام مرتب فصد ، مجامت و انداختن زالو و مصرف مرتب میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C و گروه ویتامین های B و رعایت اصول تغذیه ی طبیعی و سالم از این آفت دور می شوند .
- همچنین این افراد با رعایت اصول تغذیه ی طبیعی و سالم ، می توانند عمری طولانی داشته باشند ، تواج با سلامتی و شادابی .

خصوصیات اخلاقی صفراوی مزاج ها :

- افراد با طبع گرم و خشک ، اکثراً عصبی و پرفاشگر می باشند ،
- افرادی بسیار فعال و پر کاری هستند ،
- کارهای بسیار بزرگی انجام میدهند ،
- کم خواب و کم خوراکنند ،

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سر ای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



- بدن فستک و معمولاً لاغری دارند ،
- زود از کوره در می روند .
- این افراد در معرض بیماریهای معده ، روده و بخصوص کبد هستند .
- سرطان کبد و معده در این افراد زیاد به چشم می خورد .
- این افراد می توانند با مصرف غذاهائی با طبع سرد و تر به بدنشان کمک فراوانی بکنند .
- فصل تابستان برای این افراد معمولاً سفت می گذرد .
- این افراد اگر مرتب غذاها و میوه هائی باطبع سرد و تر استفاده کنند ، از شدت پرفاشگری و بیش فعال بودن آنها کاسته می شود و کمتر عصبی شده و زود کوره رفتن آنها کمتر شده و آرام تر میشوند .
- فصل زمستان بر این تیپ افراد بسیار فوشایند و باب میل آنهاست .
- این افراد در همه چیز پیشرو هستند و بسیاری کارهای جسورانه را این تیپ افراد انجام می دهند .
- این افراد معمولاً شب زود خوابیده و صبح زود از خواب بیدار می شوند
- و در کل عاشق خواب اول شب هستند .

خصوصیات افراد با طبع بلغمی :

- افراد با طبع سرد و تر ، افراد بسیار آرام ، فونسرد ، و تنبل بوده و اکثراً چاق هستند .
- به کارهای کم تمرک علاقه دارند و معمولاً به کارهای پرفشاری تن نمی دهند .
- این افراد فوش خلق ، بذله گو و فندان هستند ، به شرطی که فلورای روده ی خوب داشته باشند و غذاهای سالم استفاده کنند .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سر ای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



- این افراد اگر به تغذیه ی سالم خود دقت نکنند ، بیشتر در معرض بیماریهای افسردگی ، اضطراب ، آرتروز ، پوکی استخوان ، شلی عضلات و چاقی های موضعی و چاقی کلی قرار می گیرند .
- این افراد عاشق فواب صبح هستند و معمولاً شبها دیر می خوابند و همین مسئله تولید هورمون سروتونین آنها را دچار مشکل می کند .
- این افراد با مصرف غذاهای سرد و تر ، مشکلاتشان را زیاد می کنند .
- این افراد با مصرف غذا هایی با طبع گرم و خشک ، شب ها زود خوابیدن و صبح ها زود بیدار شدن ، ورزش و تمرک زندگی بسیار سالم و شادابی خواهند داشت .

خصوصیات افراد با طبع سودائی :

- افراد با طبع سرد و خشک ، افرادی بسیار سفت گیر و سفت باور هستند .
- اینها زندگی را برای خود و اطرافیان بسیار سفت می گیرند و همین قضیه باعث پیدایش بسیاری از بیماریها می گردد .
- این افراد بسیار در معرض بیماریهای روانی از جمله انواع اسکیزوفرنیا هستند ، بسیاری از بیماریها و از جمله سرطان را این طبع ایجاد می نماید .
- این افراد اگر مرتب غذاهائی با طبع گرم و تر استفاده کنند و مرتب غذاهائی که حامل ویتامینهای C ، گروه ویتامینهای A ، B ، E و مواد معدنی مثل کروم ، منیزیم ، روی و قلع را فراوان استفاده کنند .
- اگر این افراد نیز به تغذیه ی سالم دقت کنند ، زندگی بسیار سالمی را خواهند داشت و از بیماریهای اشاره شده در امان خواهند ماند .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



تشخیص سردی و گرمی بدن :

نبض فودتون رو بگیرید ، اگر ارتفاع داشت و به راحتی قابل لمس بود ، یعنی گرم مزاج هستید ، اما اگر اینطور نبود !!! آنقدر گرمی بفریید تا نبضتان گرم شود .

انسانها ، بخصوص خانم ها وقتی سرد مزاج میشوند ، به شدت بدبین و بدگو و تندخو و افسرده میشوند .

تنه‌راه درمانش هم خوردن گرمی است .

چند توصیه برای گرم کردن بدن :

- شب ها غذای سرد نخرید ؛
- چون صبح همراه با کسالت بیدار میشوید ؛
- در وعده شام از ماست ، ماهی ، مرغ ، برنج و انواع غذاهای سرد استفاده نکنید ، چون احتمال سکتہ را به شدت افزایش میدهد ؛
- شام باید گرمی باشد و چهار ساعت قبل از خواب ، تا خواب خوب و سنگینی داشته باشید و هم صبح سرمال و سمر فیز باشید ؛
- شام گرم مجمش کمتر و قوتش بیشتر است ؛
- غذاهای گرم زود هضم تر هم هستند ؛
- یکی از موادی که میتواند معده را جمع کند و بدن را گرم کند نعناست ، نعنا استریل کننده و ضد سم در معده و گوارش است و طبیعتش گرم است ؛
- به روش های مختلف از نعنا استفاده کنید ؛
- در انواع غذاها به طور مناسب نعنا بریزید ؛

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



- چای نعنا بهترین چای برای اعضای خانواده است ؛

- و کوکوی نعنا یکی از بهترین غذاها برای وعده شام است ؛

چند توصیه برای مصرف فراوان گرمیجات و مذف سردیجات

اگر دقت شود که خانم ها بعد از زایمان از گرمیجات بخصوص کاپی استفاده کنند ، افسردگی پس از زایمان به کل از بین می رود .

خانم ها به طور معمول مزاجشون سرد هست و بر اثر زایمان ضعیف تر و سردتر میشوند؛

توی بیمارستان هم که متاسفانه بهشون ماکارانی و مرغ و ماهی میدند و به همین جهت اکثراً دچار افسردگی بعد زایمان می شوند .

غذا های سردی بفش ، معمولاً به غذا هایی گفته می شود که پس از مصرف آنها علایمی مانند : سستی بدن ، کندی حرکات ، سستی مفاصل ، سنگینی پلک ها ، سستی زبان ، فمیازه ، فواب آلودگی و کم موصلگی ایجاد می گردد .

فرمول کلی و مهم شناسایی مزاج

زمانی که از گرمی و سردی صحبت می کنیم و می گوئیم فلان چیز سرده یا گرمه ، این گرمی و سردی درجه بندی دارد .

مثلاً می گوئیم لبنیات سرده ، درجه سردی ماست بیشتر هست یا شیر و یا دوغ ، همه جای بمث دارند ،

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



یا می گوئیم شیر سرده ، درجه سردیش با کم چرب یا پر چرب بودن ، پاستوریزه شده یا نشده ، مربوط به گاو یا گوسفند ، شتر و یا بز ، همه اش با هم فرق دارند ،

علاوه بر نوع میوان ، رنگ میوان نیز در درجه گرمی و سردی لبنیاتش تاثیر دارد .

بنابراین زمانی که از سردی و گرمی صحبت می شود ، درجه سردی و گرمی مواد با هم دیگه متفاوت هست ؛

بنابراین مواردی که در پایین اشاره می شود ، به صورت کلی می باشند :

- مجموعه تلخ مزه ها گرم هستند ؛
- مجموعه شیرینی ها گرم هستند (شیرینی های طبیعی) قند و شکر سفید ، ساکارین و غیره سرد هستند ؛
- گس مزه و بی مزه ها سرد هستند ، مثل سیب زمینی ، آب ، فیار و...
- ترشی ها سرد هستند؛
- چربی ها معتدل هستند؛
- تندی ها خیلی گرم هستند؛
- استئنا هم هر کدام دارند ، مثلا با وجودی که تلیفی ها گرمند کافور تلخ مزه است ، اما خیلی سرد است. درجه بندی هم دارند :

مثلا دم فیار کمی تلخ است و درجه گرمی آن یک است

کدوی منظره خیلی تلخ است و درجه گرمی آن نیز چهار است.

نبات شیرین تر و گرم تر از شکر طبیعی است .

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



یک نفر با مزاج معتدل ، سردی بفرود سردی اش می شود .

یک نفر گرم مزاج ، سردی بفرود آرامش پیدا میکند .

گوشت ها :

گوشت ها اثراتشان معمولا از روی بدن مزاجشان مشخص میشود ؛ مثلا :

- ماهی : سرد
- میگو : گرم
- گاو و گوساله : سرد
- گوسفند : گرم
- مرغ مملی : تقریبا معتدل
- مرغ سیاه : تقریبا گرم
- مرغ ماشینی : سرد
- بوقلمون و شترمرغ : گرم
- گوسفند سیاه گرم تر از سفید است
- گاو سیاه و سفید سردی دارد
- گاو سیاه گرم تر است
- گاو زرد و سیاه گرم تر و مرغوب تر است نسبت به سایر رنگها...
- شیر هر چه پرچرب تر و طبیعی تر گرم تر و هر چه کم چرب تر سرد تر ؛ ماست هم به همین صورت است

هرکس به تناسب مزاجش باید گرمی یا سردی بفرود

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سر ای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



و هر کس در تابستان فتنی بیشتر و در زمستان گرمی بیشتر باید بخورد.

در بوها :

- بوی گلاب ، یاس ، نرگس : گرم
- بوی سرکه : سرد ،
- بوی ادکلن های شیمیایی : غالباً سرد
- نواهای آرام و صداهای طبیعت : گرم هستند
- ورزش و پیاده روی ملایم : گرمی بفش بدن است ، ولی ورزشهای مرفه ای و سفت سردی بفش هستند
- لبفند و فنده گرمی بفش اند و عبوس بودن و گریه سردی بفش

حق چاپ محفوظ است و هر گونه کپی برداری از لحاظ قانونی و شرعی مجاز نمی باشد

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



درباره سرای سلامت

مشاوره توسط متخصصین مجرب جهت بهبود کیفیت سلامت جسم و روح شما هدف غایی گروه سرای سلامت می باشد.

هدف ما با عرضه محصولات سالم و ارگانیک ، کمک به محیط زیست ، توسعه سلامتی در جامعه و تولید دانش بیشتر در این زمینه می باشد.

ما ، فرزندان ما و آیندگان ما به محیط زیست سالم نیازمندیم ، با ما همراه و همگام باشید برای سالم سازی خود ، فرزندانمان و محیط زیستمان.

ما در [وب سایت سرای سلامت](http://www.saraysalamat.com) علاوه بر عرضه محصولات ، در [کانال تلگرام سرای سلامت](https://www.instagram.com/saraysalamat)

، [فیسبوک](https://www.facebook.com/saraysalamat) ، [اینستاگرام](https://www.youtube.com/saraysalamat) و دیگر شبکه های اجتماعی ، مقالات و مطالب مرتبط با سلامت روح و جسم انسانها و سلامت محیط زیست زیبایمان ، ارائه می نمایم ؛

شما با خرید محصولات ما نه تنها به ما و تولیدکنندگان محصولات سلامتی کمک می کنید ، بلکه خرید از ما یعنی:

کمک به سلامت خویش و خانواده ؛

کمک به محیط زیست زیبایمان ؛

کمک به توسعه سلامتی در جامعه ؛

کمک به افزایش دانش سلامتی در جامعه ؛

با ما همراه و همگام باشید برای ساختن جامعه ای بدون آلودگی ، بدون مواد شیمیایی فطر ناک و بدون داروهای شیمیایی مهلک.

ما همراهی شما را پاس می داریم و به شما کمک خواهیم کرد تا همواره سلامت و شاداب زندگی کنید.

با همکاری جناب آقای دکتر فرض اله قلی زاده کلان ، پزشک متخصص تغذیه و درمان های طبیعی

با آرزوی بهترینها برای شما دستداران وب سایت سرای سلامت

تألیف : دکتر فرض اله قلی زاده کلان

وب سایت سرای سلامت

www.saraysalamat.com

[@saraysalamat](https://www.instagram.com/saraysalamat)

کتاب سردی و گرمی



ممصولات ارائه شده در مجموعه سرای سلامت :

- مواد غذایی طبیعی و ارگانیک ؛
- مکمل های غذایی طبیعی ؛
- داروهای گیاهی طبیعی ؛
- لوازم آرایشی و بهداشتی طبیعی ؛
- انواع چای ، قهوه ، دمنوش گیاهی طبیعی ؛
- عسل های طبیعی و ارگانیک و مصمولات مربوط به عسل (رویال ژلی ، بی پولن و بی پروپولیس) ؛
- شوینده های طبیعی که برای محیط زیست و سلامت انسانها نه تنها مضر نیستند بلکه بسیار فایده مند هستند ، مثل : صابون و شامپوهای طبیعی و ارگانیک ؛