

بسم الله الرحمن الرحيم



پایه حار
حکیم دکتر روانلاوه

سرشناسه: روازاده، حسین، ۱۳۲۷

عنوان و پدیدآور: پرسش‌های شما پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده / حسین روازاده

مشخصات نشر: تهران، طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص: ۵/۹ × ۵/۱۹ س.م.

فروست: قیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۷-۸۱-۴

موضوع: پزشکی سنتی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها

رده بندی کنگره: ۱۳۵R/۴۹۰ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابخانه ملی: ۲۳۱۷۱۵۹

عنوان کتاب پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده
ناشر طلایی پویندگان دانشگاه
پدیدآورنده حسین روازاده
ویراستار علمی و ادبی طلایی پویندگان دانشگاه
حروف نگاری و صفحه آرا طلایی پویندگان دانشگاه
طراحی گرافیک طلایی پویندگان دانشگاه
چاپخانه - صحافی آرمانسا
نوبت چاپ دوازدهم ۱۳۹۱
شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۲۵۰۰۰ 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

تلفنخانه: ۶۶۹۲۰۱۲۸ نمابر: ۶۶۴۲۷۲۳۵

سامانه پیام کوتاه (پیامک): ۰۹۱۲۱۹۶۷۰۰۶

[www. RAVAZADEH.com](http://www.RAVAZADEH.com)

www. RAVAZADEH.ir

بسم

میرود و کار این خدقند (ای عشق) زدی
غناست به خوشی دایم و برادرین و غنا
خودت صوح میدانی تا نه قند عیانم با نیت

۱۲۰

فهرست

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

پزشک هاشم کیردکتر روانسالاده

مقدمه

با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می رفت که بیماری‌ها به طور کلی ریشه کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نماند؛ اما متأسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری‌های گوناگون می باشیم؛ بیماری‌هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاوردهای حکمای ما و دانش طب جامع (ایرانی، اسلامی و سستی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی آمد.

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 بی پایان آباء و اجدادی ماست که صهیونیست در پی استعمار و استعمار 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 موفقیت‌های 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 تدابیر ساده و در دسترس آن‌ها نبوده‌اند، نقل چگونگی مداوای بیماران توسط حکمای ما غیر 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 تاکید 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؛ چنان چه خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید به چیستی غذای

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

حکیم دکتر حسین روازاده، توانسته علاوه بر تسلط بر طب جامع (ایرانی، اسلامی و سنتی) با توجه به سابقه دوازده ساله تحصیل در معتبرترین دانشگاه های 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 کاستی ها توانسته خدمات بیشماری را در درمان بیماری های صعب العلاج و حتی لاعلاج به مردم ارایه دهد.

رویکرد حکیم روازاده در درمان بیماری ها برگرفته از این آیه شریفه قرآن کریم است: «فلینظر الانسان الی طعامه؛ انسان باید 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 می داند. 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 ذائقه 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 سینی سلامت www.ravazadeh.com & ir» 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 حایز 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.

پزشک شرب کیم دکتروانواده

بیماری‌های اعصاب و روان

پوشش! خانمی بعد از خوردن سردی‌ها، یا غذا را هضم نمی‌کند، یا غش می‌کند و از هوش می‌رود. چندین سال قرص 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.
- ☒ فعلاً حجامت نکنند.
- ☒ دم کرده استخودوس و افیمون هر شب میل کنند.
- ☒ یک ربع قبل از غذا یک لیوان عرق زنیان میل کنند.
- ☒ از ادویه گرم در غذا زیاد استفاده نمایند.

پرسش ۲: مردی ۳۴ ساله هستم. از ۲۰ سالگی دچار تشنج شده‌ام و مدت ده سال است که دارو 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 ایتیمون 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: خانمی ۲۶ ساله هستم که از کودکی بیماری وسواس دارم. با ازدواج کردن این مسأله برایم مشکل ساز شده است؛ مثلاً مطمئن نیستم شیرگاز بسته شده یا نه و مدام کنترل می‌کنم؟

پاسخ ۳:

- ✓ شما وسواس چک کردن دارید.
- ✓ عدس، بادنجان و فلفل دلمه‌ای، کلم و سوداها 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 مربا خوری اسپند میل نمایید.
- ✓ نیاز به انجام فصد نیز دارید.
- ✓ هر شب یک لیوان مخلوطی از عرق گل گاوزبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه میل کنید.

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

پرسش ۴: مردی ۲۹ ساله هستم. در طول هفت سال زندگی زناشویی نتوانسته‌ام میزان دفعات جماع را کاهش دهم. با تجویز پزشک قرص مصرف کردم؛ اما بی‌فایده بود. میزان جماع در هفته ۲ الی ۳ بار است. همچنین دچار لاخری مفرط و پر خوابی نیز هستم. لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ ۴:

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

پرسش ۵: مردی ۲۷ ساله شکم که حدود سه ماه است (۱) موقع دویدن یا ایستادن به شدت می‌گیرد؛ (۲) موقیع عطسه کردن پایین شکم درد می‌کند؛ (۳) زمانی که سریع راه می‌روم قسمت داخل ران بایم درد می‌کند؛ (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.

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 ۵: پسری ۱۷ ساله، دارای تومور مغزی در ناحیه ساقه مغز است. دکترها زیر بار عمل نمی‌روند. از داروهای گیاهی استفاده شده؛ ولی تومور مجدد 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 قرص خواب هم مصرف می‌کنم. راه درمان چیست؟

پاسخ ۷:

✓ از دم کرده گل گاوزبان با سنبل‌الطیب 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 سکنجبین 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 رفتن به مدرسه 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 گل‌پر و دم کرده دارچین میل کنید.

✎ نکته ۳: راهکارهایی برای درمان ضعف اعصاب:

- (۱) تغذیه سالم؛
- (۲) استفاده از شیر انگور به مقدار زیاد؛
- (۳) استفاده از گلاب؛
- (۴) عدم استفاده از سوداها.

پرسش ۹: شخصی دارای تیک عصبی می‌باشد و مدام سر خود را به طرف راست می‌برد و برمی‌گرداند. برای درمان چه باید بکند؟

پاسخ ۹:

✓ این مشکل به دلیل ایجاد یک اختلال یا یک خلط بد در مغز شان است.

✓ از خوردن بلغم‌زها 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 بادرنجبویه، اسطوخودوس روزانه دو لیوان میل کنید.

پرسش ۱۰: 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 مواقع در حالت استرس عضله درد می‌گیرد که با درد قلبی اشتباه گرفته می‌شود.
- ✓ هر روز یک لیوان دم کرده بادرنجویه میل کنید و شب‌ها یک لیوان گل گاوزبان 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 پنج بار دچار تشنج شده‌ام و قرص لاموتریزین 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 افیمون یک لیوان مصرف کنید.
- ✓ برای قطع قرص باید داروهای کامل تری بگیرید و دارو به تدریج تحت نظر پزشک قطع شود.

پرسش ۱۳: راه درمان ضعف اعصاب، خارش داخل استخوان و کبودی زیر چشم را بفرمایید؟

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 فصد هم لازم است.
- ✓ روزها یک لیوان شربت عرق بهارنارنج و عرق بیدمشک میل کنید.

✓ شب‌ها یک لیوان عرق بادرنجبویه، گل گاوزبون، سنبل‌الطیب میل کنید.

پرسش ۱۴: آقای ۴۰ ساله هستم. مدتی است که مبتلا به سردرد شده‌ام، به‌طوری که درد از ناحیه دو طرف گوش‌ها شروع سپس تمام سر را فرا می‌گیرد. داروهایی که مصرف می‌کنم پروپرانول، مسکن، آگازپام، بتاهیسین است. از نظر طب اسلامی مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

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

پرسش ۱۵: دختری ۱۰ ساله که بیش فعال است، تحت نظر روانپزشک قرص‌های مختلفی استفاده نموده است. اکنون خودنمایی‌های منفی او تبدیل به جلب توجه مثبت شده؛ ولی ناسازگاری و ناهمسازی با دیگران دارد. عصبی، 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، ییدمشک به او بدهید.

✓ شب‌ها یک لیوان شربت گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه به او بدهید.

پزشک ما مشرب

دکتر سردار لاله پانچ‌نهار

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. سودايم غالب است؛ عادت‌های ماهیانه‌ام نامنظم است. چگونه از یائسگی زودرس جلوگیری کنم؟

پاسخ ۲:

- ✓ سوداها 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.
- نکته ۱: برای ترک نوک سینه مادران شیرده، چرب کردن محل با ضماد زرد (روغن شیر) مفید و موثر می‌باشد.

پرسش ۳: درمان تبخال تناسلی چیست؟

پاسخ ۳:

- ✓ برای تبخال تناسلی بیمار باید حجامت کند.
- ✓ اگر مریض طبع گرمی دارد باید داروهای مخصوص خنک کردن کبد را استفاده نماید.
- ✓ از سکنجبین 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 قاعدگی که مجبور به استفاده از ایبوپروفن می‌شوم چه باید کنم؟

پاسخ ۴:

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

پرسش ۵: آیا استفاده از عسل در دوران بارداری برای درمان عفونت امکان‌پذیر 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 تخمدان 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 تخمدان 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: بنده عازم سفر حج می‌باشم و قبلاً 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 مشکل‌زا 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 خودارضایی نیز بسیار زیاد است.

پرسش ۱۰: بنده زنی ۴۵ ساله هستم، به خاطر مشکلاتی که داشتم تخمدان و رحم را در آوردم. به تازگی تخمدان 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.
- نکته ۲: بهترین زمان حاملگی برای مادر از سن ۱۷ سال تا ۳۷ سال و از ۱۵ اسفند تا آخر اردیبهشت است.

پرسش ۱۱: زنی ۴۶ ساله هستم، دارای دو فرزند و دو بار عمل کورتاژ انجام داده‌ام، بعد از سه هفته هنوز لکه بینی دارم، 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 واژن به صورت عمیق و با حجم و دفعات زیاد تزریق نمایید.
- ✓ عنبر نسارا با خاکشیر و اسفند دود بدهید.

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 ده 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 کم‌کم عسل به داخل واژن هدایت شود. از دم‌نوش‌های گرم استفاده کنید.

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

پاسخ ۱۴:

- ✓ به مدت چند روز هر شب ۲۰ سی‌سی 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 ۲۷ ساله هستم که دو سال قبل در دوران حاملگی به علت استفراغ و تهوع شدیدی که داشتم باعث نارس بودن نوزاد و در نهایت منجر به فوت نوزاد شد، لطفاً مرا راهنمایی فرمایید، تا در حاملگی بعدی دچار چنین مشکلی نباشم؟

پاسخ ۱۵:

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

پرسش ۱۶: آیا درمانی برای کم کاری تخمدان وجود دارد؟ بهترین زمان برای بچه‌دار 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 تخمدان‌ها به صورت قطعی درمان می‌شود.
- ✓ بهترین زمان برای بارداری از اوایل اسفند تا اواخر اردیبهشت است.

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

پاسخ ۱۷:

✓ قارچ با روش غسل درمانی خوب می‌شود و عدم مشاهده، تزریق غسل را هر ماه سه، چهار شب داشته باشید، احتمال دارد آلودگی 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 بنشیند.

پرسش ۱۸: خانمی ۲۶ ساله، حدود سه سال است که ازدواج کرده‌ام، ۷ ماه با قرص و بقیه راه‌ها جلوگیری طبیعی داشتم، از شروع سن بلوغ دچار بی‌نظمی قاعدگی بودم، بین دوران قاعدگی ۲ الی ۳ ماه فاصله می‌افتد و در این فاصله لک‌بینی هم دارم. برای مرتب کردن سیکل قاعدگی چه دستوری می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۸:

✓ برای تنظیم دوره قاعدگی، باید بعد از اتمام دوره قاعدگی به مدت ۲۱ روز صبح و عصر هر بار یک قاشق مرباخوری 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.

نکته ۳: برای ویار بارداری می‌توان از دم کرده گلپر با عسل میل کرد.

پرسش ۱۹: اگر خانمی احتمال بارداری می‌دهد می‌تواند حجامت بکند یا زالو می‌تواند بیندازد؟

پاسخ ۱۹:

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

می‌تواند حداقل حجامت را سبک انجام دهد.

پرسش ۲۰: خانمی ۳۳ ساله هستم که بعد از ۱۵ سال از ازدواجم، سابقه چندین بارداری ناموفق دارم که طولانی‌ترین آن‌ها سه ماه ونیم بود که به علت تشکیل نشدن قلب جنین، مجبور به سقط شدم و آزمایشات بسیار انجام دادم که هیچ‌کدام منفی نیستند و هیچ دلیلی برای عدم تشکیل قلب جنین 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 هر دوی 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 کند و مادر از غذاهای سرد و تر، از شیر خشت و ترنجبین استفاده کند.

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

پاسخ ۲۱:

✓ برای جبران کم‌خونی آب آهن تهیه کنید و میل نمایید. یا این که از حسوم (کف گیر 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.

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.

پروشی ۲۲: آقای ۲۵ ساله هستم، حدود ۱۱ سال است ازدواج کرده‌ام، هنوز بچه دار نشده‌ام، در ضمن همسرم تیروئید سمی داشت که هر دو طرف را عمل نموده‌اند و یک مرتبه ید درمانی شده است، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۲:

✓ یکی از شایع‌ترین عارضه‌های ید درمانی، ناکارآمد کردن تخمک‌ها و اسپرم‌ها می‌باشد، باید عملکرد تخمدان‌های 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.

پروشی 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.

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 موبر 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 سی‌سی‌سی 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 کمر دردهای بعد 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 ببندید.
- ✓ کمرتان را با روغن‌های زیتون یا سیاه دانه یا پماد B111 چرب کنید.
- ✓ روزی یکبار کمرتان را با حوله و اطو گرم کنید.
- ✓ استراحت نسبی داشته باشید.

پرسش ۲۶: خونریزی و لکه‌بینی بعد از زایمان در 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 بوی تعفن دارد و در ضمن دچار کم‌خونی شدید نیز می‌باشم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

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 گاوزبان اق 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 نسا را دود بدهید. 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 آب بریزید و در داخل گلدان دیگر به

همان نسبت ادرارتان 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 ۲۹: خانم‌های باردار برای تامین کامل آهن بدن خود باید از چه چیزهایی استفاده کنند؟

پاسخ ۲۹:

☒ باید در قابلمه پخت غذا و کتری در حال جوشیدن

کفگیر چدنی (حسوم) استفاده شود.

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

پاسخ ۳۰:

☒ برای جابه‌جایی جفت کاری نمی‌توان کرد و این یک

حاملگی پرخطر است که باید در این ۴ ماه مراقبت ویژه بکنید و کارهای سنگین انجام ندهید، فعالیتان سبک باشد و مراقب باشید ییوست نگیرید. حجم غذای زیاد در یک وعده نخورید.

پرسش ۳۱: علت ناباروری 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.
- ✓ حجامت 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 کیست تخمدان چیست؟

- ✓ حمام کردن در زمان پریود (عادت ماهیانه)
- ✓ پوشیدن شلوارهای تنگ به خصوص شلوارهای جین که خون‌رسانی به تخمدان 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.

پزشک هشت

کیم دکتر دانه

بیماری‌های کلیوی

پزشک: بنده در هشت‌ماهگی 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 بشوید 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 بشینید.

پرسش ۲: دختری دائماً در ناحیه تناسلی خارش دارد و خارش تنها در دوران پریود (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 کم‌کم عسل به واژن هدایت شود.
- ✓ آب را در آفتابه مسی مدتی قرار داده و بعد با آن خود را بشوید 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 دیالیزی که بارها شبکیه‌ها را در اثر خون‌ریزی لیزرتراپی 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 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 ۴: علت عفونت‌های ادراری مکرر با وجود رعایت بهداشت فردی در زنان چیست؟

پاسخ ۴:

✓ خیلی از مواقع وسواس‌های بیش از اندازه یا شستشو در زمان دوره‌های عادت ماهیانه، باعث بروز این گونه 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 بشوید 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.

پرسش ۵: در سال ۸۰ بر اثر مصرف داروهای شیمیایی، کلیه‌ام آسیب دید و دفع پروتئین آن به ۴۰۰۰ واحد رسید. با پرهیز از خوردن گوشت و نمک، دفع به ۲۰۰۰ رسید. الان هم با مصرف قرص‌هایی، پروتئین 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.
- ✓ هرروز یک‌ربع با حوله و اطوی داغ محل کلیه‌ها را گرم کنید.
- ✓ شما نیاز به درمان تکمیلی هم دارید.

پرسش ۶: برای 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.
- ✓ هرگز طاق باز نخواهید.
- ✓ جوشانده‌ای از خارخاسک، کاکل ذرت، دم گیلان درست کنید و روزانه یک تا دو فنجان از آن را میل کنید. (جوشانده ضدسنگ).

پرسش ۷: در صورتی که خانمی ۳۲ ساله و مجرد دچار چسبندگی لوله کلیه باشد و با عمل کردن باز نشده باشد (در ضمن کلیه هنوز سالم است) آیا می‌تواند به کمک طب سنتی این مشکل را برطرف کند؟

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: خانمی هستم که در مواقع سرفه و عطسه زیاد پیش می‌آید که مقداری از ادرارم بیرون می‌ریزد. به پزشک مراجعه کردم، کلیه آزمایشات سالم بود. علت چیست؟

پاسخ ۸:

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

- ✓ شربت زنجبیل 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 آبنژن 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: آقای ۱۸ ساله دارای سنگ کلیه با مشکل کم خونی است و از خوردن گوشت؛ مخصوصاً گوشت پرندگان تنفر دارد و حالت تهوع دست می‌دهد. یک گیاه دارویی مناسب برای درمان معرفی نمایید؟

پاسخ ۹:

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

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

پیش‌ا: مدت ۱۵ سال است سوزش ادرار، تکرر ادرار، تخلیه نشدن ادرار به طور کامل، باریک بودن و دو شاخه بودن ادرار دارم که تا سه ماه پیش خفیف بوده؛ ولی از سه ماه پیش تا الان شدید شده و دچار درد و سوزش در پایین‌ترین ناحیه شکم در بن آلت شده‌ام؛ در ضمن مشکل هضم غذا، یبوست، خشکی دهان در خواب و خشکی بینی، خارش بدن در فصل سرما و خارج شدن باد بدبو از مقعد به دفعات زیاد بدون دل‌پیچه و دل‌درد دارم. خواهشمندم مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

- ✓ دستگاه گوارشان 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 انیسون روزانه یک استکان میل کنید.
- ✓ صبح و عصر یک لیوان شربت خاکشیر داغ میل کنید.
- ✓ حتماً باید یبوستان درمان شود.

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 بگذارید.

پرسش ۱۱: خانمی ۵۳ ساله هستم. پی در پی ادرار کردن 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 دم‌نوش‌های گرم مصرف کنید.
- ✓ کمر و نواحی زیر شکمتان 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 بی‌اختیار 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 کم‌کم بهبود می‌یابد.

☑ برای رفع غلبه سردی کلیه و مثانه، باید غذای گرم و خشک خورده شود و هفته‌ای سه چهار بار دم‌کرده زنجبیل مصرف کنید.

نکته ۳: برای سلامت و بهداشت مثانه و مجاری ادراری روزانه چندین بار زودتر از این‌که احساس کنید نیازی به تخلیه مجاری 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 مجاری 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 آسیب‌دیده را ترمیم کنند و همیشه سالم باشند.

پرسش ۱۳: بنده 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 پشمی گرم می‌کنم، درد آن خوب می‌شود؛ ولی هنگام کار نمی‌توانم شال بپندم؟ لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

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

پرسش ۱۴: پسری دو ساله دارم که به کم‌کاری فوق کلیوی مبتلا است و در حال حاضر هیدروکورتیزون و فلوئورو 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.

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

پاسخ ۱۵:

- ✓ ۵۰ گرم سیاه‌دانه با گوشت کوب بکوبید (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 گیلان، خارخاسک، کاکل ذرت را روزانه یک لیوان به او بدهید.
- ✓ برای درمان‌های تکمیلی به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۱۶: مدتی است که گاهی اوقات در هنگام دفع مدفوع دچار درد شدید می‌شوم. مدفوع حالت خشک و تیزی دارد، به طوری که تخیلمش برآیم سخت است. در ناحیه مقعد، درد و احساس سوزش دارم. راه چاره چیست؟

پاسخ ۱۶:

- ✓ شما یبوست دارید که باعث می‌شود مدفوع شما خشک باشد. مدفوع 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 یبوست مفید است.
- ✓ صبح و عصر یک لیوان شربت داغ خاکشیر میل کنید.

پوش ۱۷: یکی از بیضه‌های من کمی بالاتر از محل اصلی قرار گرفته است و آن محل به صورت تورم و بزرگ‌تر از حد معمول شده است. البته در حین لمس کردن مشخص است که خود بیضه تحلیل رفته، کوچک شده است. ضمناً محل مربوطه 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 تصمیم‌گیری مراجعه نمایید.

پوش ۱۸: آیا در طب اسلامی برای انحراف آلت تناسلی (خمیده یا کج بودن) راه‌حلی وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

- ✓ درمان زیادی نمی‌توان ارایه داد و اگر بتوانید ارتباط فیزیکی خوبی با همسرتان برقرار کنید 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 قبل واریکوسل بیضه چپم را عمل کرده‌ام و الان مدتی است که واریکوسل بیضه راست هم عود کرده است. آیا باید باز عمل کنم یا با زالو درمانی می‌توانیم بچه دار شویم؟

پاسخ ۱۹:

- ✓ زالو درمانی می‌تواند به شما کمک کند، با زالو درمانی و تقویت سیستم اسپرم‌سازی ان شاءالله 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 متأهل 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 کمرتان انجام دهید که به آن ساکرا ل می‌گویند.

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

✓ خود و همسران از نوره استفاده کنید.

✓ عرق کاسنی، شاهتره را روزانه ۳ فنجان میل کنید. ($\frac{2}{3}$ کاسنی $\frac{1}{3}$ شاهتره)

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

پاسخ ۲۱:

✓ شاید اسپرم شما اسپرم 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 اسپرم شما و رحم همسران تقویت شود.

✓ تغذیه سالم داشته باشید.

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

پرسش ۲۲: برجستگی‌هایی جوش مانند هم‌رنگ 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 خطری 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.

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

پرسش ۲۳: حدود یک سال است که ازدواج کرده‌ام، ولی هر بار که با خانم نزدیکی می‌کنم، تقریباً همیشه زودتر از خانم ارضا می‌شوم. لطفاً راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۲۳:

- ✓ تغذیه سالم داشته باشید، 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.

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 قرار 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: برجستگی‌های پروستات (بدون علائم عفونت) چگونه رفع می‌شود و علائم آن چیست؟

پاسخ ۲۵:

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

پرسش ۲۶: برای اضطراب و انزال زودرس در مطب شما به صورت مثلثی زالو انداختم، انزال زودرس رفع شد، ولی عدم نعوظ حل نشده. وقتی از قرص‌های شیمیایی استفاده می‌کنم این مشکل حل می‌شود، ولی با توجه به عوارض داروهای شیمیایی میلی به استفاده از آن‌ها ندارم. توصیه‌های شما را رعایت می‌کنم، لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

پاسخ ۲۶:

✓ بعد از استحمام آلت تناسلی را با یک حوله 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.

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 ۲۷: اینجانب در سال ۸۷ آزمایش دادم که نشان داد تحرک اسپرم‌هایم کم است. در سونوگرافی داپلر مشخص شد که واریکوسل خفیف دارم. دکتر گفت با دارو خوب می‌شود، ولی جراحی بهتر است و برای بچه‌دار شدن مشکلی ایجاد نمی‌کند. الان ازدواج کرده‌ام و می‌ترسم که بچه‌دار نشوم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

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 رفلاکس مثنانه 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 بدهیم تا بعد مجدد بررسی شود و اورولوژیست 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 و پاسخ کیرم دکتر روان‌پزشک

بیماری‌های تنفسی

پرسش ۱: حدود ۱۱ سال است گاهی اوقات فشار زیادی به زیر جناق سینه‌ام می‌آید و احساس سفت شدن و سنگینی در معده می‌کنم و بزاق دهانم هم چند برابر می‌شود و نفسم بند می‌آید، علت چیست؟

پاسخ ۱:

- ☒ معده شما سرد است.
- ☒ حتماً هفته‌ای ۳ بار شربت زنجبیل و عسل بخورید.
- ☒ غذای پخته میل کنید.
- ☒ مدتی از خوردن مواد خام میوه‌ها و ترشیجات و پرتقال- نارنگی خودداری کنید.
- ☒ عسل زیاد بخورید.
- ☒ عرق انیسون روزانه دو بار ۱ استکان بعد از غذا میل کنید.

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

پاسخ ۲:

- ✓ تغذیه خود را اصلاح نمایید و حجامت هم بکنید. از غذاهای رطوبت بخش مثل آش و سوپ جو زیاد استفاده کنید. دم کرده زوفا، پر سیاوشان، بنفشه 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 مشک 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 بدنتان را در حمام گرم کیسه کشی کنید.

پرسش ۴: دختری ۳۰ ساله هستم، مشکل من این است که نفسم کوتاه و بریده بریده است، خستگی زودرس دارم و وسط صحبت کردن نفس کم می‌آزم، علت چیست؟

پاسخ ۴:

- ✓ می‌تواند یک آسم خفیف باشد.
- ✓ حجامت آلرژی انجام دهید.

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

پرسش ۵: لطفاً بفرمایید برای درمان ذات‌الریه‌های مکرر دختر ۵ ساله‌ام که با تنگی نفس همراه است چکار کنم؟

پاسخ ۵:

- ✓ بعد از حمام گرم یک دقیقه از مچ پا به پایین 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 تر به او بدهید.
 - ✓ بادام، آب هویج و کشمش را جز خوراکی‌های روزانه او قرار دهید.
 - ✓ سر کودک را با روغن‌های زیتون و سیاه‌دانه چرب کنید.
- نکته ۱: برای درمان حساسیت فصلی (حساسیت در بهار و پاییز) باید دو بار در سال حجامت آلرژی انجام داد.

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

پاسخ ۶:

- ✓ باید حجامت آلرژی 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 صفراوی 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.

نکته ۲: یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را داخل یک لیوان آب جوش بریزید 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: آقای ۷۰ ساله مبتلا به سرما خوردگی‌های مکرر، سرفه‌های شدید خلطی، در بعضی مواقع پس از بهبود، در خواب شدیدتر می‌شود، دارای مزاج صفاوی، 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، بنفشه تهیه کنید و روزانه ۳ لیوان از آن میل کنید.

✓ عرق کاسنی و شاهتره را روزانه یک لیوان میل کنید.

نکته ۳: برای درمان خلط سینه (به مدت طولانی) از دم کرده مرزنجوش و پونه و زوفا مدام استفاده شود.

پرسش ۹: کودکی سه ساله دچار آلرژی شدید و تنگی نفس با اسپری سالبوتامول درمان شده، روش درمان با داروی گیاهی را بفرمایید؟

پاسخ ۹:

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

✓ دم کرده چای کوهی و بابونه به وی بدهید.

✓ تن کودک را در حمام گرم کیسه کشی کنید تا منافذ پوستش باز شود.

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

✓ از غذاهای کارخانه‌ای به شدت پرهیز کنید.

✓ جهت درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

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

پیش ۱۰: دختر بچه‌ای است که ۲۸ ساعت پیوسته دارد، سپس سرماخوردگی و بعد هم تنگی نفس اضافه می‌شود. در کمتر از ۲ یا ۳ روز با مراجعه به پزشک بهبودی حاصل می‌شود، اما یک ماه بعد همان شرایط دوباره تکرار می‌شود. این مشکل با مصرف بادام زمینی و خوراکی‌های کارخانه‌ای بیشتر می‌شود. لطفاً راهنمایی فرمایید؟

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 بشوید 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.

پزشک شایسته

کیم دکتر روانه پادشاه

بیماری های چشم

پزشک: پسر ۱۷ ساله هستم، مگسپران چشمی دارم، ضمناً نمره هرکدام از چشمانم ۶ و نزدیک بین هستم، آیا عمل لیزیک را پیشنهاد می کنید، یا راه درمانی به جز آن برایش سراغ دارید؟

پاسخ:

- ☒ بهداشت چشم را رعایت کنید.
- ☒ ریختن چند شب غسل در چشمتان 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 مجرب این کار بروید.
- ☒ دم کرده آویشن را روزانه میل کنید.

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.

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

پاسخ ۲:

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

پرسش ۳: برای افزایش 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 مسواک 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.

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 متها الیه میدان دیدتان نگاه کنید و چند ثانیه مکث کنید.

پرسش ۴: مدت ۴ سال است که اگزمای چشمی دارم به طوری که با کوچک ترین تحریک پوست، چشم‌هایم پوسته پوسته می‌شود، چه کاری برای درمان باید انجام دهم؟

پاسخ ۴:

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

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

پاسخ ۵:

- ✓ علت آن آلرژی می‌باشد که باید برای درمان حمامات آلرژی انجام داد و اگر امکان آن نبود همان حمامات 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 همونزیم داده‌اند، آیا راه درمانی در طب اسلامی وجود دارد؟

پاسخ ۶:

✓ این گونه خال‌ها 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، مادر زادی تنبلی چشم دارم و بینایی یک چشمم 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 افیمون و آویشن را یک لیوان میل کنید.

پرسش ۸: مردی ۱۸ ساله هستم، چشمم تنبلی دارد و موجب بروز سردرد از پشت سرم می‌شود. موقع مطالعه هم سر درد دارم؛ به طوری که کل سرم درد می‌کند و احساس سنگینی می‌کنم، راه درمان را بیان فرمایید؟

پاسخ ۸:

- ✓ تنبلی چشم به دوران طفولیت برمی گردد 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 چشمتان شود.
- ✓ حجامت مخصوص روی سر شما نیز می تواند برای رفع مشکل موثر باشد.
- ✓ دم کرده بادرنجبویه + اسطوخودوس + گل گاوزبان + سنبل الطیب هر شب یک لیوان میل کنید.
- ✓ اگر با خوردن غذاهای سرد این سردردها بیشتر می شود حتماً از آن‌ها پرهیز کنید.

پرسش ۹: چشمانم به نور حساسیت دارد و از عینک فتوکرومیک استفاده می کنم؛ به طوری که ۲ ساعت از عینک استفاده نکنم سردرد می گیرم و بیشانی ام چروک می شود، محل خوابم هم حتماً باید تاریک باشد، راه درمان چیست؟

پاسخ ۹:

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

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 انسداد مجاری اشکی ختسری ۵ ماهه، (۱) قطره سولفاستامید، (۲) ماساژ مجاری اشکی انجام شده، اما فایده‌ای نداشته است، راه درمان در طب اسلامی چیست؟

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: شخصی در سنه سالگی ضربانی به سر و چشمش وارد می‌شود که در ۱۱ سالگی هر دو تا چشمش را از دست می‌دهد، بعد از مراجعه به پزشک و تجویز دارو و تزریق در سفیده چشم، پزشکان می‌گویند که بیماری مربوط به انکل معده است، آیا می‌توان کاری انجام داد؟

پاسخ ۱۱:

✓ اگر نابینای کامل باشد، برگرداندن آن بسیار سخت است، ولی به هر حال انگل معده در بدنش وجود دارد و برای از بین 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.

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. آتش 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 ۲۰ سال پیش بر اثر آب سیاه نابینا شده و چشم چپ او از کودکی در اثر برخورد با شی خارجی خال داشته است. اکنون چشم او خیلی کم بینا شده است، تشخیص پزشکی، سوراخ شدن قرنیه 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 ۱۲: من کم کاری تیروئید دارم و چشم چشم افتادگی پلک دارد و کمی بیرون آمده. 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 چشمتان مقداری زمان بر است ولی قابل درمان است.

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

پرسش ۱۴: مادری دارم ۶۰ ساله با نظر متخصص چشم دارای آب مروارید می‌باشد و تشخیص داده که باید عمل جراحی شود. دستورات لازم در خصوص 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 رفتم، 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 چشمم است. هر دو چشمم از ناحیه بیرونی دید ندارد؛ یعنی نیمه سمت راست چشم راست و نیمه سمت چپ چشم چپ دید ندارد و دوبینی شدید دارم. 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 اسطوخودوس و اقیمون 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 ۲-۱ قطره گلاب خنک در چشم بچکانید.

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

پاسخ ۱۶:

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

پرسش ۱۷: آقای ۲۰ ساله هستم، از بدو تولد مجرای اشکی‌ام 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 مکتوب طب سنتی نیز برای درمان این گونه بیماری جراحی می‌کردند.

پرسش ۱۸: نمره چشم من ۶.۲۵ 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 هر شب یک لیوان میل کنید.

پرسش ۱۹: من به نزدیک بینی شدید با نمره ۸ دچارم. یسه دلیل ضخامت کم قرنیه عمل لیزیک 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 افیمون و بادرنجبویه میل کنید.

✓ ورزش چشم بکنید.

✓ حجامت سر و گونه به شما کمک می‌کند.

✓ قطره چشمی زعفرانی هر شب یک قطره در چشم بریزید.

پرسش ۲۰: من ۳۵ سال دارم و چندسالی است که در چشمم (پلک) مانند گل مژه یا دانه چرکی ایجاد می‌شود. چند سال پیش خوب نشد و مجبور به جراحی (به صورت سرپایی) شدم. اکنون دوباره به آن دچار شدم و با مصرف دارو (فلوکورت - ارتیرولیدین) 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 چپم کمی پرآمده است و جلوه خوبی ندارد؟

پاسخ ۲۰:

✓ اگر برایتان امکان دارد به مطب مراجعه فرمایید تا آن را

بینم و یک راه درمان عملی روی ضایعه انجام دهیم.

پرسش ۲۱: حدود ۲ سال است که چیزی مانند جوش در داخل چشم در قسمت بالا به وجود آمده. پیش دکتر رفتم گفت گل مزه است و برایم دارو تجویز کرد. داروهایی را که مصرف کرده‌ام فایده‌ای نداشت. بسیاری از مواقع باعث آزارم می‌شود و درد و خارش دارد، لطفاً راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۲۱:

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

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

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

پرسش‌ها و شش کیم دکتروان سلام

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 می‌گیرد. عفونت هم ندارد. علت چیست؟

پاسخ ۱:

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

پرسش ۲: سه بار زالو لته انداختم. یک بار هم حجامت زیر چانه کردم؛ ولی بهبودی در لته‌هایم حاصل نشده است. آیا امیدی برای بهبودی لته 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 غذایان را اصلاح کرده و اصول بهداشتی را رعایت کنید.

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

پوش ۳: بنده مجبور به جراحی لته 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 لته دارید. برای رفع این مشکل:
- (۱) دندان‌هایتان را با پودر شویا مسواک بزنید؛
- (۲) با آب نمک قرقره کنید؛
- (۳) شب‌ها عسل خوب، روی لته‌هایتان بمالید؛
- (۴) صبح‌ها مسواک بزنید؛
- (۵) معده‌تان باید تطهیر و تقویت شود (طبق دستور سوال قبل).

پرسش ۴: آیا مشکل لثه با زالو درمانی، درمان می‌شود، در حالی که سه بار زالو انداخته و خوب نشدم؟

پاسخ ۴:

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

پرسش ۵: کسانی که زبان آن‌ها قاج قاج (زبان بریده بریده) است، چه مزاجی بر آن‌ها غلبه کرده و چه مشکلی دارند؟

✓ آن‌ها صد درصد غلبه صفرا و خشکی کبد پیدا کرده‌اند و باید از ادویه‌جات و سرخ کردن‌ها پرهیز کنند 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 یا ممنوعیت 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 می شود غدد 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 سکنجبین 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 می کند 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 دندان‌هایشان را پر کنند و یا روکش طلا بکشند.

پرسش ۹: بعد از جرم‌گیری دندان، پزشک دستور جراحی لثه داده است؛ چون گفته است وضعیت لثه‌ام بحرانی است و اگر جراحی نشود دندان‌هایم لق شده، می‌افتند. آیا شما روشی 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 می‌زند و هرچه معالجه‌اش می‌کند بی‌فایده 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 سکنجبین 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 لته گذاشته شود؛
- ✓ از پودر شویا استفاده شود؛
- ✓ مدام دهانتان را با نمک بشوید؛ چون احتمالاً لته‌های شما مستعد خونریزی است؛
- ✓ به هیچ وجه شب‌ها مسواک نزنید؛
- ✓ شب‌ها غسل یا مقداری پنیر شور روی دندان‌هایتان بمالید و صبح مسواک بزنید.
- ✓ اگر عصب دندان‌تان درگیر شود باید عصب‌کشی کنید.
- ✓ برای پر کردن از آمالگام استفاده نکنید و به جای آن از چینی یا روکش طلا استفاده نمایید.

پرسش ۱۲: معمولاً پس از خستگی و کسار زیاد فکری و روحی داخل دهانم زخم می‌شود که سوزش زیادی به همراه دارد و با غذا خوردن سوزش بیشتر می‌شود. زخم‌ها معمولاً یک هفته ادامه دارد. به پزشک مراجعه کردم گفت این ویروسی است که وارد بدنت شده، باید صبر کنی خودبخود بهبود یابد. 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 زخم بودن نگه دارید و بعد بخورید.

✓ از غذاهای گرم و خشک کمتر و از غذاهای سرد و تر بیشتر استفاده کنید.

پرسش ۱۳: از مدت‌ها قبل 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 نماید.

✓ هر روز شربت زنجبیل و عسل میل نماید.

✓ به مدت یک ماه عصرها یک قاشق چای‌خوری اسپند بخورید.

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

نکته ۳: پوسیدگی دندان‌های شیری قبل از ۴ سالگی مشکلی برای دندان‌های دایمی 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؟

پاسخ ۱۴:

✓ به هیچ وجه توصیه نمی‌شود فقط گیاه‌خواری 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 لثه‌هایم 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 لثه‌هایتان 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 خورشتی در انتهای پختن غذا داخل غذا بریزید.
- ✓ 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.
- نکته ۴: پودر شویا برای ضعیفی لثه، خونریزی لثه‌ها و همچنین جرم دندان، موثر و مفید است.

پزشک مشرب سکیم دکتر روانسالده

بیماری‌های 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 می‌کنید؟

پاسخ ۱:

- ☒ سماق و آش سماق زیاد مصرف کنید.
- ☒ از کره مشکى، کره‌ای که در مشک درست می‌شود، استفاده کنید.
- ☒ به مدت یک ماه روزی یک قاشق مرباخوری اسپند بخورید.
- ☒ 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؛
- ☒ نعنای 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.
- ☒ کلبوره 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. قبلاً دارای وزن ۹۲ کیلو گرم بوده که با وجود رساندن وزن خود به ۶۰ کیلوگرم 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 انیسون هر روز ۱/۲ استکان میل کنید.
 - ✓ شربت زنجبیل و عسل را هفته‌ای سه بار میل کنید.
 - ✓ شب‌ها گل گاوزبان و سنبل الطیب یک لیوان میل کنید.
- نکته ۱: راهکارهایی برای درمان گرفتگی عروق قلب و جلوگیری از سکت‌های قلبی:

(۱) روغن زیتون و روغن زرد استفاده شود؛

(۲) گوشت گاو، سوسیس و کالباس و فرآورده‌های صنعتی نباید استفاده کرد؛

(۳) آتش 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 کم‌خوابی دارید؟

پاسخ ۵:

✓ استفاده از روغن کنجد و نمک دریا مضر نیست.

✓ برای درمان بی‌خوابی، غروب‌ها کاهو و سکنجبین و یا

دم کرده گل گاو زبان + سنبل الطیب + لیمو عمانی

شب‌ها بخورید.

پرسش ۶: مشکل گلبول 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 نباشید.

✓ تغذیه خود را درست کنید.

✓ تحرک کافی داشته باشد.

✓ سالی دو بار حجامت کنید.

✓ دم کرده بابونه فراوان میل کنید.

✓ در صورت برطرف نشدن به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۷: آنژیوگرافی انجام دادم. دو تا از رگ‌های قلب و مویرگ‌ها مغز گرفتگی دارد. آیا می‌توان جهت باز نمودن رگ‌ها از عصاره سیر و لیمو ترش استفاده نمود. ضمناً سرد مزاج و سوداوی هستم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۷:

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

پرسش ۸: آیا طب سنتی برای درمان هیپاتیت راهکاری ارائه داده است؟

پاسخ ۸:

- ☒ هیپاتیت 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 مدتی است در سمت چپ قفسه سینه‌ام احساس درد دارم و از مدتی قبل تر هم همین درد را در بیضه‌ها؛ به خصوص در سمت راست بیضه‌ها دارم. علت چیست؟

پاسخ ۹:

- ☒ احتمالاً مشکل شما از ناحیه قلب نیست. شما مشکل عضلانی دارید.

- ✓ تغذیه سالم داشته باشید.
- ✓ 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 گاوزبان، عرق سنبل الطیب بخورید.

پرسش ۱۰: برای درمان چربی خون ۲ بار به مطب آمده‌ام و از قرص‌های کبدی، 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 کوبیده و استفاده کنید.
 - ✓ از روغن‌های کارخانه‌ای و صنعتی استفاده نکنید.
 - ✓ از روغن کنجد و کره مشک استفاده کنید.
 - ✓ عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.
- نکته ۲: اغلب مواد غذایی باطبیعت 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، ۲ رگ هم به صورت خفیفی گرفتگی دارد. همچنین چند تنه از مویرگ‌های مغز گرفتگی ناچیزی دارد. ضمناً پروستات هم دارند. راه درمان از طریق طب اسلامی چیست؟

پاسخ ۱۱:

- ✓ حجامت کنند.
- ✓ آتش سماق زیاد میل کنند.
- ✓ برای قلبش باید زالو درمانی کند.
- ✓ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه و گل گاوزبان و سنبل الطیب را هر شب یک لیوان میل کند.
- ✓ برای درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نماید.
- ✓ 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 کم‌خون 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 ۱۳۰۰۰۰ بود. لطفاً بفرمایید مشکل من چیست؟

پاسخ ۱۳:

✓ این مقدار یک مورد عارضه‌دار نمی‌باشد؛ ولی باید با فواصل معینی چک شود.

✓ دم کرده بابونه و عرق بابونه فراوان میل کنید.

پرسش ۱۴: مردی ۴۰ ساله هستم که مدت‌های مدیدی مبتلا به فشار خون می‌باشم و دارو مصرف می‌کنم. چگونگی مداوا با 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 پرولاپس است و از کودکی مرا دچار تنش 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 و پاسخ کیم دکترا و دکتره

بیماری‌های داخلی

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

پاسخ ۱:

- ☒ شربت زنجبیل 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 انیسون ۱ استکان بعد از غذا روزانه میل کنید.
- ☒ به یا انار را داخل فویل پیچید و در فر بپزید و روزانه یک عدد بخورید.

پرسش ۲: من گوشم عفونت کرده 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.

پوشش ۳: حدود ۲ سال پیش به خاطر مشکل سسینوزیت و پولیب بینی عمل کردم. در اثر این عمل حس بویایی من از کار افتاد. تنها وقتی آمپول دکزامتازون استفاده می‌کنم، به مدت چند روز خوب می‌شود. به دکترهای مختلفی رفته‌ام؛ اما نتیجه‌ای نداشته است. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳:

- ✓ عصب شما بطور کامل آسیب ندیده است و احتمال درمان وجود دارد.
- ✓ آب نمک استنشاق کنید (یک قاشق چای‌خوری 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 معاینه مشکل شما را می‌تواند رفع کند.

نکته ۱: موثرترین داروی گیاهی (ضد نفخ) عرق نعنا یا 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 علائم آپاندیس و روش درمان راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴:

✓ علائم عبارتند از:

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

۲) بیمار تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی شدید دارد.

۳) می‌تواند گاهی تب هم داشته باشد.

۴) هیچ‌گاه 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 بدهید. در صورتی که بر

طرف شد نیاز به عمل جراحی نیست، در طی این ۴۸

ساعت اگر علائم 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 سردرد 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.

✓ غسل زیاد استفاده کنید.

✓ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه را روزی دو لیوان میل کنید بعد از غذا یک استکان عرق انیسون میل کنید.

نکته ۲: برای رفع یبوست، خوردن روغن زیتون، دم کرده چای سنا، میوه‌های فیبردار و اسفزه مفید است. یک قاشق مرباخوری اسفزه را به مدت ۵ دقیقه در داخل یک لیوان آب جوش بریزید، (روزی دوسه لیوان) میل کنید. دو قاشق مرباخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش حل کنید و روزانه دو بار میل کنید.

نکته ۳: برای درمان حساسیت بینی با وجود داشتن سینوزیت، حجامت آلرژی و استنشاق آب نمک توصیه می‌شود.

برای درمان حساسیت با وجود فشار خون پایین یا کم

خونی، حجامت آلرژی بدون خون‌گیری 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 بشوید.
- ✓ برای یک ماه میوه خام و غذاهای سرد و تر نخورید.
- ✓ عرق انیسون 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 بریزید 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 صفرازاها دوری کرد.

✓ روغن محلی را به گوش پاک کن مالیده و مجرای گوش را چرب نگه دارید.

✓ از خوردن سرخ کردن‌ها اجتناب شود.

✓ در ضمن حجامت هم انجام شود. برخی اوقات خاراندن گوش به یک عادت تبدیل شده است که باید ترک شود.

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.

نکته ۶: برای درمان وز وز کردن گوش، حجامت کردن موثر است. گاهی اوقات نیاز به درمان‌های تکمیلی نیز وجود دارد.

پرسش ۸: برای مقاوم سازی 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.

✓ در هنگام سرماخوردگی هم از دم کرده آویشن، نعناع و پونه

استفاده شود.

نکته ۷: برای کوچک کردن لوزه، مقداری صبر زرد به بچه بدهید 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.

پرسش ۹: نوزاد شش ماهه‌ای مدام دچار سرما خوردگی و سبز 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 بدهید.

پرسش ۱۰: خانمی ۳ ماهه باردار و دارای مشکل سینوزیت می‌باشد، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۰:

✓ بطور متناوب آب جوش شیرین و یا آب نمک استنشاق کنند (یک قاشق مرباخوری 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 بدهید.

پرسش ۱۱: مدتی است که گوش چپم صدا می‌کند. صدایش شبیه به سماوری است که در حال جوش است. حدود دو سال پیش گوش چپم 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 افیمون را هر شب یک لیوان میل کنید.
- ✓ تغذیه سالم داشته باشید.
- ✓ در مراحل بعدی درمان فصد لازم دارید.

پرسش ۱۲: در زمان افطار تا سحری در ماه رمضان دچار یبوست 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: بر اثر ضربه شدید که به گوش من وارد شد، صداها را کامل نمی‌شنوم و شنوایی گوش چپم کم شده. چه روشی را ازایه می‌فرمایید که به حالت عادی برگردد؟

پاسخ ۱۳:

✓ قطره‌ای سه گانه را به ترتیب زیر در گوش بریزید:

(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 افیمون را روزانه دو لیوان میل کنید.

✓ به فصد نیز نیاز دارید.

پرسش ۱۴: بیشتر از دو سال است که مادرم سکنه مغزی کرده و سمت چپ بدنش فلج شده. در دفع ادرار مشکلی ندارد؛ ولی چند ماهی است که شدیداً بی‌هوش 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 مرباخوری

خاکشیر) صبح و عصر میل کنند.

✓ دم کرده اسطوخودوس و افیمون را روزانه دو لیوان 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 سرما خورده‌ام و دچار سرفه‌های 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 بنفشه اضافه کرده‌اید، بخورید؛
- ✓ سرتان را گرم نگه دارید؛
- ✓ از ورود هوای سرد به مجاری تنفسی‌تان جلوگیری کنید.
- ✓ ماسک بزنید یا جلوی بینی‌تان 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 چپم وزوز پیدا کرد. ۲۰٪ شنوایی گوش راستم و ۲۰٪ شنوایی گوش چپم 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 پرهیزهای زیادی مثل ادویه، سرو صدا اعمال داشته است و مرا از رفتن به اماکن مذهبی و حرم‌های ائمه علیهم السلام (به علت عطرهای شیمیایی و سر 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، افیمون، 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.

✓ هرروز ۴۰ عدد بادام و مویز بخورید.

✓ در ادامه درمان نیاز به فصد هم دارید.

پزشک هاشم کیم دکتر روانسالار

بیماری‌های مفاصل و استخوان

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

پاسخ ۱:

- ✓ غذاهای بلغم‌زا را نخورید 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 هرگز دچار یبوست نشوید.
- نکته ۱: کسی که عمل جراحی دیسک کمر را انجام داده می‌تواند

حجامت نماید.

پزشک ۲: از حدود ۱۷ سال پیش پای چپم از قوزک ورم کرد. دکتر می‌گوید علتش گرفتگی عروق لنفاوی است که علاجی ندارد؟ آیا شما روش درمانی برای این بیماری دارید؟

پاسخ ۲:

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

پرسش ۳: بیماری من آرتریت 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 کمر به دلیل قولنج کمر هستم. درمان من چیست؟

پاسخ ۵:

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

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 حجامتشان کنید.

پرسش ۶: خانمی ۲۵ ساله، چند سال است که دچار درد لگن می‌باشد. محل درد بسیار سرد است و با فعالیت زیاد تشدید پیدا می‌کند. دکتر زنان تشخیص عفونت رحم داده است و الان هم باردار می‌باشد. لطفا 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.
- ✓ دم‌کردنی‌های گرم و به صورت رقیق میل نمایید، با سرنگ ۱۰ سی‌سی 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 هستیم که مدت ۶ ماه است درد عضله در دست و پای بنده 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.
 نکته ۳: برای جلوگیری از ساییدگی غضروف حتماً باید روغن خوب و تغذیه سالم داشته باشید.

پرسش ۸: آقای 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 بدهید 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.

پرسش ۱۰: درباره درد شدید که در مچ 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 زنجبیل 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 بدهید. 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 تجویز 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 نیش‌هایش 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. اشتهایم به غذا زیاد است و فعالیت 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 مچ دست احساس درد می‌کنم. پس از مدتی روی مچ برآمدگی ایجاد شده. به تشخیص پزشک دو هفته آتل بستم. برآمدگی از بین رفت؛ اما مچ دستم هم چنان درد می‌کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

✓ مواد غذایی سرد را نخورید.

✓ صبح و عصر یک قاشق چایخوری اسفند را با آب

قورت بدهید.

✓ از دم نوش‌های گرم استفاده کنید.

✓ مچ دستتان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید

(خصوصاً بعد از استحمام).

پرسش ۱۴: بنده 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 ۵۰ دقیقه پیاده روی می‌کنم. موقع پیاده 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 سیاه‌دانه‌تنتان را روغن مالی کنید.

پرسش ۱۵: بنده مدتی با دستگاه تردمیل 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 زانوهایم به هنگام بلند شدن از روی زمین خش خش می‌کند. علت چیست؟ آیا روش درمانی برای 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 تر و 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 ضعف در ماهیچه‌های پا (ران) مشکل تخریب غضروف دارم. جهت تقویت و ترمیم غضروف چه راهکاری ارایه می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۷:

- ✓ باید تغذیه سالم داشته باشید 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، سبز و آبی بیرون آمده، 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 راهکاری برای آرایه درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

- ✓ این علایم 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 افیمون 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 مبتلا به دیسک گردن، به طوری که پاهایم قوت حرکت کردن ندارد و پزشکان تشخیص عمل جراحی فوری را داده‌اند. لطفاً مرا راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۱۹:

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

پرسش ۲۰: درمان مشکل تنگی کانال نخاعی مهره‌های کمر چیست؟

پاسخ ۲۰:

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

پرسش ۲۱: 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 کم‌کم 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 زانوهایتان 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: چطور می‌توانیم کشش عضلاتمان را بیشتر کنیم. عضلات پشت و کنار پایم طوری است که موقع خم شدن انگشتان دستم به بالای میج پایم نمی‌رسد؟

پاسخ ۲۲:

- ✓ غذاهای گرم و تر بخورید و از سردی جات 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: بنده خیلی به سرعت بدنم رگ به رگ می‌شود و اغلب به صورت بادی متحرک 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 آن جا 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 حمام عام کنید.
- ✓ اگر یبوست دارید آن را حتماً حتماً درمان کنید.
- ✓ دم کرده بابونه، نعنا و پونه زیاد میل کنید.

پرسش ۲۴: بنده 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 زنجبیل با عسل میل کنید.
- ✓ با استخودوس + افیتمون + 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 کوبیده دمه و خرما برای یک هفته شب تا صبح بگذارید.

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

پاسخ ۲۵:

- ✓ هفته‌ای دو بار کالاجوش است که قدیمی‌ها با کشک و روغن محلی و پیاز داغ درست می‌کردند (طرز تهیه کالاجوش 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.
- ✓ شنبلیله 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 دارند و هر روز یکی از مفاصل به شدت درد می‌گیرد و متورم می‌شود و بی‌حرکت می‌ماند و هرچه درمان می‌کنند بهبودی 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 زنجبیل روزانه سه لیوان میل کنید.

☑ از نوره برای نوره‌کشی تمام بدنتان استفاده کنید.

☑ با رعایت این دستورات خیلی بهتر می‌شود.

☑ جهت درمان‌های تکمیلی برای ریشه‌کشی بیماری باید مراجعه پزشکی داشته باشید.

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

پرسش ۲۸: خانمی ۴۶ ساله هستیم. ۱۵ سال است که ناراحتی اعصاب دارم. از طرفی دچار درد مفصل هم شده‌ام؛ آرتروز خفیف در پاها و کمر دارم. دکتر گیاهی همه بیماری‌ها را ناشی از سودای بنده و غلظت خون دانسته‌اند. لطفاً مرا راهنمایی فرمایید؟

پاسخ ۲۸:

✓ از غذاهای سودازا، فست فودها، عدس، کلم، بادمجان به شدت پرهیز کنید.

✓ غذاهای گرم و تر بخورید.

✓ افیمون و اسطوخودوس 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 سرما خوردگی و جا به جا کردن وسایل سنگین بدتر می‌شود، چیست؟

پاسخ ۲۹:

✓ غذاهای سرد و تر و سرد و خشک نخورید.

✓ صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسفند را با آب قورت بدهید.

- ✓ ییوستان را بر طرف کنید.
- ✓ از دم نوش‌های گرم مثل دارچین و آویشن و افیمون استفاده کنید. دمه و خرما به کمرتان ببندید (۷ شب)

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

پاسخ ۳۰:

- ✓ باید علت هایپوتروفی معلوم شود که نیاز به شرح حال کامل تری 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.

پرسش ۳۱: خانمی ۲۹ 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 نداشتیم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳۱:

- ✓ از غذاهای سرد پرهیز کنید.
- ✓ کلسیم خانگی داخل خورش‌ها و آبگوشت‌ها ریخته و میل کنید.

- ✓ از شنبلیله 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 آرتریت روماتوئید شده‌ام. طبق دستور پزشک الان قرص مصرف می‌کنم. در ضمن حجامت 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.
- ✓ دم‌نوش‌های دارچین، زنجبیل، ایتیمون را روزانه دو بار میل کنید.
- ✓ تمام تتان را نوره بگذارید.
- ✓ بعد از حمام بدنتان خصوصاً مفاصلتان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

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 و شایسته

کلیسیم دکتر دروازه سلامت

بیماری‌های گوناگون و پرسش‌های متفرقه

پرسش ۱: روزه گرفتن برای افرادی که کولیت 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 انحراف ناخن و پوسته شدن اطراف آن چیست؟

پاسخ ۲:

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

✓ حجامت هم نیاز است.

✓ از کلیسیم خانگی و نمک دریا استفاده کنند.

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

پاسخ ۳:

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

پرسش ۴: پینه روی انگشتان 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 چشمه جوشیده مصرف شود؛
- ✓ حدود یک ماه ناشتا آب جوشیده چشمه 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؛
- ✓ مرکبات و میوه‌های ترش مصرف نکنند؛
- ✓ از مسافرت‌های 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 هرگز ییوست نگیرند.
 - ✓ هر روز ۲ لیوان شربت خاکشیر گرم بخورید.
- نکته ۱: بهترین ساعات خواب شبانه از ساعت ۱۰ شب الی ۵ صبح می‌باشد.

پرسش ۵: راه افزایش استقامت و تقویت بدن چه چیزی می‌باشد؟

پاسخ ۵:

- ✓ روغن، (روغن کنجد، روغن زیتون، محلی) و گوشت گوسفندی و نان سبوس‌دار بخورید.
- ✓ بیشتر از غذاهای گرم و تر مصرف کنید.
- ✓ سالی دو بار حمام 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 دو بار 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 سکنجبین میل کنید.

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

پرسش ۱۰: در مورد قارچ‌های خوراکی 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 حل 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

نباید 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. حریره بادام 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 بدهیم چیست؟

پاسخ ۱۶:

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

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

پاسخ ۱۷:

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

پرسش ۱۸: مشکل بدخوری و پرخوری (مصرف نوشابه، کیک و شیرینی جات زیاد) دارم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۸:

✓ پرخوری و اشتهای کاذب به دلیل سردی معده می‌باشد میوه‌های خام و سرد و تر را مصرف نکنید.

✓ عرق انیسون و دم کرده زنجبیل را هفته‌ای سه بار میل کنید.

✓ بجای شیرینی‌های صنعتی از نوع طبیعی آن مصرف کنید.

نکته ۵: عسل، توت، شیر 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، بار گذاشتن است (مواد غذایی را درون آب ریخته تا در مدت زمان مناسبی پزد، 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 انگبین را بفرمایید و آیا در درمان دیابت هم موثر است؟

پاسخ ۲۰:

✓ سرکه انگبین یا همان سکنجبین را با سرکه طبیعی و عسل و نعنای 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 یا دارچین توضیحاتی ارائه بفرمایید؟

پاسخ ۲۲:

✓ ترشی را نباید با ماست مصرف کرد.

✓ دارچین و عسل گرم و خشک هستند و چیزهای گرم و خشک، لاغر 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 نباید 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.

نکته ۶: 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 سودا زاست. 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 همچنین 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 نعنای گل محمدی باشد می‌توان با غذا بخورید.

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:

✓ بلافاصله بعد از غذا خوردن نخواید. بعد از اینکه غذا در قعر معده قرار گرفت و یا هضم اول آن انجام شد، می‌توان خواید و این زمان بستگی به نوع غذا و قدرت هضم کنندگی معده شما دارد. (زمانی بین ۴۵ دقیقه تا یک و نیم ساعت).

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 برعکس 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 گیلان. برای هضم آسان‌تر میوه‌ها برای معده‌های ضعیف بهتر است آنرا کمپوت کرد.

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

پاسخ ۳۰:

- ✓ یک فرد دیابتی باید حتماً حجامت نماید.
- ✓ از نمک طعام دریا مورد تایید استفاده کند.
- ✓ چای و هر نوع شیرینی کارخانه ای 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 مربا درست کند.
- ✓ جهت رفع علت اصلی دیابت باید نسخه‌های تکمیلی 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 دوران 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 کفگیر 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 بودن 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 ۲۶ ساله هستم که درد در قسمت‌های انگشتان دست و گردن دارم و بیشتر هم دست راستم درد می‌کند. لطفاً مرا راهنمایی 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، ایتیمون، اسطوخودوس و نعنا و پونه میل کنید. برای درمانتان نیاز به فصد دارید.

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

پاسخ ۳۶:

✓ بله، روش‌های دیگری وجود دارد که زوجین باید

حضوراً مشاوره شوند.

✓ وازکتومی 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 فرمایید؟

پاسخ ۳۷:

✓ تزریق عسل (هر شب ۲۰cc 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 کیسه کشی 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 افیمون، 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: آیا 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 پررنگ‌تر است.

پرسش ۴۱: آیا علت کوچکی دور سر نوزاد به خاطر کمبود آهن می‌باشد؟ لطفا 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 لبنیات گاوی به گوسفندی ارجح است.

پرسش ۴۳: نوزاد پسری 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 مواقع آب اسفند به

نوزاد بدهید. یک قاشق مرباخوری اسفند در نصف

استکان آب جوش ریخته تا لعاب 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 زیر پوست زده. یک بار هم

عمل جراحی انجام داده‌ام؛ اما باز هم غده‌ها به صورت

ریزریز در همان جای عمل به وجود آمده‌اند. لطفاً مرا

راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴۴:

✓ باید تغذیه سالم داشته باشید خصوصاً روغن‌های طبیعی مصرف نمایید.

✓ دم کرده نعناع و پونه را همیشه مصرف کنید.

✓ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

✓ شربت سکنجبین عنصلی تهیه کنید و طبق دستور روی آن مصرف کنید.

پرسش ۴۵: لطفاً در خصوص عرق سوز شدن توضیحاتی ارائه 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 حجامت نمایند.

✓ برای رفع مشکل قسمتی از بدن که عرق سوز شده است می‌توانید بر روی محل عرق سوز شده اسفرزه خیسانده بگذارید و با روغن بنفشه چرب کنید.

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

پاسخ ۴۶:

✓ خیر، این علایم 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 دراز کش کرده و پاهایش را به داخل شکم جمع می‌کنند تا فشار خونسش بالا رود. فرد می‌تواند یک شربت عسل گرم میل نماید. این عوارض به هیچ وجه خطرناک نیستند.

پرسش ۴۷: آیا بیماری لنفوم 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 پرهیزید.

- ✓ کباب زغالی مصرف کنید تا ورم معده زودتر بهبود یابد.
- ✓ از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.
- ✓ عرق انیسون 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 شیر توت تهیه شده بخورند.

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

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.
- ✓ زنجبیل 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 ۵۱: آیا مخلوط کرن ماست با آبلیمو به جای سس مایونز ضرر دارد؟

پاسخ ۵۱:

✓ اصلاً مورد تأیید 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 ۵۲: بعد از به دنیا آمدن بچه بهتر است بدنش را با چه روغنی چرب کنیم؟

پاسخ ۵۲:

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

پرسش ۵۳: لطفاً درباره درمان سلولیت توضیح دهید؟

پاسخ ۵۳:

✓ اولاً حجامت کنید، ثانياً اگر عفونت طوری است که رنگ پوست را تغییر داده، یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را در آب ولرم حل کرده و زخم را با آن بشوید و به مدت ۴۸ ساعت فقط عسل بمالید، سپس تا زمانی 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 کار را صبح و شب تکرار کنید که ظرف یک هفته مشکل برطرف می‌شود.

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

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 فرمایید؟

پاسخ ۵۵:

✓ استنشاق آب نمک انجام دهید.

✓ حجامت آلرژیک انجام دهید.

✓ بازه‌نگ + تخم خرفه + شکر تیغال به اندازه مساوی دم

کرده و روزانه مصرف نمایید.

✓ چای کوهی و بابونه زیاد مصرف نمایید.

پرسش ۵۶: به نظر شما راه درمان آنفولانزا براساس طب سنتی چیست؟

پاسخ ۵۶:

- ☒ استراحت؛
- ☒ گرم نگه داشتن محیط و بدن بیمار؛
- ☒ مصرف چهار تخمه با شیر به صورت دم کرده؛ به خصوص بارهنگ 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. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۵۷:

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

پرسش ۵۸: 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 ۵۹: 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 کلرزده می‌شود.

پرسش ۶۰: 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 اسب بعد از استفاده با وجودی که آن را روی شعله گاز می‌گیرم باز هم آثار رنگ زدگی به مقدار کم روی نعل اسب می‌ماند. آیا از نظر شما این رنگ زدگی برای استفاده مانعی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۶۲:

✓ خیر، رنگ زدگی اگر باعث کنده شدن قسمت رنگ 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. رنگ زدگی که دیده می‌شود مشکلی ایجاد نمی‌کند.

پرسش ۶۳: آبی 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 ۶۴: نظر شما در مورد سیستم‌هایی سرمایشی و گرمایشی کف چیست؟

پاسخ ۶۴:

✓ این سیستم‌ها معمولاً سیستم گرمایشی یا سرمایشی با آب می‌باشند و سیستم‌های سالمی هستند.

پرسش ۶۵: نظر شما در مورد استفاده از فلاسک‌های بدون شیشه چیست؟

پاسخ ۶۵:

✓ استفاده از فلاسک‌هایی که بدون شیشه می‌باشد و مستقیماً آب جوش 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.

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

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

پرسش ۶۶: آیا گرم کردن غذا، 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 کمیساب 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 متشکل از مس و روی است و این یونها را آزاد می‌کند.

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

پاسخ ۶۸:

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

پرسش ۶۹: آیا ظروف تفلون و رویی 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.

نکته ۱۳: پختن غذا و نگهداری آن در ظروف لعابی ساخت کشور چین و ترکیه به دلیل نامرغوب بودن لعابی آن مضر است.
نکته ۱۴: نشان قلبی 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 قلینه ماهی مفید است؟

پاسخ ۷۱:

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

پرسش ۷۲: چرا مصرف آب در حین فعالیت‌های سنگین ورزشی ممنوع است؟

پاسخ ۷۲:

✓ اگر نیاز مبرم به آب داشته باشید باید آب متعادل و نه خیلی سرد را مضمضه کرده و دور بریزید 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 باشید و این اعضا داغ باشند.

پرسش ۷۳: آیا استفاده از جوش شیرین در نان 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.

پزشک هاشم دکتر روالا زاده

لیست مواد غذایی تفکیک طبع

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از منظر دو کیفیت دچار تغییراتی 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 تر است 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 گرما یا 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 تر (دم‌زا) - 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: شیر، انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک (صفر از ا) - تابستانی

لبنیات: پنیر کهنه

صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه‌ها: انبه، 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، شنبلیله،

شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، 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، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاه‌دانه، فلفل،

کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیر، خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و

عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا زا) - پاییزی

لبنیات: کشک و قراقروت

میوه‌ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنک، تمر

هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ

فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

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

گوشت‌ها: بز، قلو، 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، سرشیر و شیر پاستوریزه

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

میوه‌ها: توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو،

شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب زمینی

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

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشت‌ها: انواع ماهی و مغز گوسفند

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

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

پرورش هاشم کیم دکتروانزاده

انواع چای ایرانی مورد تأیید ائمه معصومین (ع) و اندیشمندان بزرگ اسلام

چند نکته:

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

۱- چای گل گاوزبان 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، وسواس و سنگ کلیه.

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری (یک مشت) گل گاو زبان + 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- جای زیر فون

طبیعت: 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 زیر فون + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد.

۳- جای بادرنج بویه

طبیعت: گرم (+۴) خشک (+۴)

خواص: مقوی قلب و اعصاب، خون‌ساز، تقویت کننده سلول‌های مغز، فوق العاده آرام بخش، محرک معده، خواب‌آور، نشاط‌آور، ضد صدای گوش، تشنج، اسپاسم، بیماری‌های کلیوی، بوی بد دهان و خواب‌های وحشتناک (چای مورد علاقه حضرت علی علیه 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

طبیعت: گرم

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

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

۵- چای به لیمو و زیرفون

طبیعت: 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 لیمو + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم و ملایم، حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۶- جای 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، تسریع جریان خون، نیرو بخش، باز کننده 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 آلبالویی درآید.

۷- جای زنجبیل

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 آشفستگی در مسافرت و انعقاد خون.

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

طرز تهیه: نصف قاشق چای خوری زنجبیل (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

طبیعت: 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 مثقال آن جهت تسریع در زایمان، تسکین آسم و سیاه سرفه، ضد سرفه، حساسیت و کرم خوردگی دندان.

۹- چای نعناع

طبیعت: گرم (+۶)، خشک (+۶)

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسکن 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: نفخ، سکسکه، تهوع، اسهال، دل پیچه، بواسیر، درد شکم و تب.

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

۱۰- جای بونه

طبیعت: بوستانی: گرم (+۵)، خشک (+۵)

کوهی: گرم (+۷)، خشک (+۷)

خواص: آنتی بیوتیک قوی، بادشکن، رقیق کننده خون، ادرار آور، خلط آور، صفرا 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، آشفته‌گی، دل به هم خوردگی، خستگی؛ مفید جهت به تاخیر انداختن عادات ماهیانه.

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

۱۱- جای چلنوک برنج

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 می باشد.

۱۲- چای کلبر

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق؛ اشتها آور، کمک به هضم غذا، شفا بخش بیماری یرقان، پاکسازی کبد و دفع صفرا؛ تداوم آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید است؛ ضد: صرع قوی، فراموشی، اسهال، تبلی معده، جوش و دمل.

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

۱۳- چای کوهی

طبیعت: گرم

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

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

۱۴- چای میوه نسترن

طبیعت: 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

طبیعت: معتدل؛ دیم 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 صفرا.
 طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

۱۶- جای به لیمو

طبیعت: 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

طبیعت: 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 بادهای و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور،

جاری کننده حیض، تنقیه ریه، معده روده ها 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- جای 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- جای 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 + دولیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۰- جای مرزنجوش

طبیعت: گرم (+۶) و خشک (+۴)

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه و درد شقیقه‌ها 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 + دولیوان آب جوش در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۱- جای ریوند چینی

طبیعت: گرم و خشک به سمت تری

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم روده، استسقاء، یرقان، مهمل 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- جای استخودوس

طبیعت: گرم (+۱) و خشک (+۱)

خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های 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، اگرما، ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، در اکثر بیماری ها کاربرد دارد.

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

۲۳- جای فلوس

طبیعت: معتدل

خواص: مسهل صفرا، دافع اخلاط فاسد؛ ضد: افسردگی، صرع، میگرن، بواسیر، یبوست مزاج؛ تقویت: اعصاب، قلب، مجاری 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- جای زبره سیاه

طبیعت: گرم (+۴) و خشک (+۴)

خواص: لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظ، بالا برنده فشار خون، سوزاننده 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- جای بهار نارنج

طبیعت: گرم (+۴) و خشک (+۷)
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- جای برگ درخت به

طبیعت: 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 بشوید و در یک لیتر آب در قوری ترجیحا مسی حرارت دهید و به محض این که به جوش آمد، فوراً شعله را ملایم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ‌ها را بر هم بزنید. زمانی که ۱/۳ بخار شد چای آماده است. (می‌توانید از هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید).

۲۷- چای افیمون

طبیعت: گرم (+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 وسواس و بیماری‌های مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد.

از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می‌شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده افیمون 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 نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.

پزشک هاشم کیم دکتر روانسالار

لیست مصلحات مواد غذایی به تفکیک نوع طبع

مزاج های گرم و تر

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
شیر تازه گوسفند	عسل، گلاب	خرما	آب انار، بادام، سکنجین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو
کره	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه	زرد آلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
ماست چکیده	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های معطر	سیب	دارچین، گلنگین، غذاهای لطیف
انواع ترب	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره
زردک	انیسون، ادویه گرم	گلابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مبابی زنجبیل، کندر، زیره

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
سیب زمینی ترشی	دارچین، عسل، سکنجین، سرکه و خردل، میخک	گیلاس	مسهل هل و ملین‌ها
شلغم	فلفل، زیره، گلنگین، سکنجین، شکر سرخ، خردل، سرکه	موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجین بزوری معتدل
هویج	انیسون، ادویه گرم	مویز	سکنجین، خشخاش، عنب، آب میوه‌های ترش
اقسام توت	سکنجین ترش، گوارش کمونی (زیره‌ای)	بو قلمون	گشنیز، سماق
خاکشیر	کثیرا، عسل	گوساله	گشنیز، سماق، مرزه
خربزه، طالبی، گرمک	آب انار ترش، سرکه	گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه
خیار چنبر	مصطکی، انیسون	پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
تربچه	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	جگر سفید	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
گندم	سرکه کهنه، شیرینی‌های طبیعی	جگر سیاه	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن
اقسام لویا	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن‌یتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان	زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه

نوع غذا	مصلحت	نوع غذا	مصلحت
انجیر تازه	سکنجین، شربت ریواس، شربت بالنگ	مرغ محلی	ادویه گرم، سکنجین
انجیر خشک	گردو، آویشن، انیسون، بادام	میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
انگور	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجین	گل گاوزبان	صندل سفید
خرما	آب انار، بادام، سکنجین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو	غاز	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
زردآلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون	سار	آب انار، آبغوره، سکنجین ترش مزه، دارچین، هل
سیب	دارچین، گلنگین، غذاهای لطیف	مرغ محلی	ادویه گرم، سکنجین
قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره	میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
گللابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مای زنجبیل، کندر، زیره	گل گاوزبان	صندل سفید
گیلاس	مسهل هل و ملین ها	بادام درختی شیرین	مصطکی، عسل، ربوب ترش
موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجین بزوری معتدل	تخم خربزه	بنفشه، عسل
مویز	سکنجین، خشخاش، عناب، آب میوه های ترش	تخم طالی	بنفشه، عسل

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
بو قلمون	گشنیز، سماق	کنجد	عسل
گوساله	گشنیز، سماق، مرزه	بادام زمینی	مصطکی، عسل
گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه	ارده	سرکه، عسل
پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین	شیره انگور	تخم ریحان، خشخاش
جگر سفید	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین	روغن بادام تلخ	عسل
جگر سیاه	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن	روغن کنجد	عسل
زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه		

مزاج‌های گرم و خشک

مزاج سرد و تر	مزاج سرد و خشک	مزاج گرم و تر	مزاج گرم و خشک
پنیر کهنه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	رازیانه	صندل، سکنجبین
پیاز	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	ریحان	نیلوفر
چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شریت بالنگ، سرکه	سی سنبر (سرسم)	کتیرا
سیر	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش	شاهتره	کاسنی، هلیله زرد
کلم قمری	آویشن، پونه، انیسون، دارچین	شیدر	کاسنی
موسیر	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره، سکنجبین	شنبلیله	سکنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه
تخم ریحان	مرزنجوش	شوید شبت	آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجبین ساده
فرنجمشک	بنفشه، سکنجبین	کرفس	انیسون
بادمجان	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انار و دانه انار	اقسام کلم بستانی	سکنجبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
فلفل سبز	صمغ عربی، صندل، گلاب	کنگر آبی	عقاب
برگ چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنک	کنگر فرنگی	ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون
پونه	آرد بلوط، رب مورد، سرکه	کنگر وحشی	سرکه، ترشی
پیازچه	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	گزنه	آب میوه‌های سرد، زعفران
ترخون	عسل، کرفس	مارچوبه	عسل، سرکه، سکنجبین
تره	گشنیز، کاسنی تازه	مرزه	سرکه
تره تیزک شاهی	کاسنی، خرفه، سرکه	نعناع	کرفس
جعفری	سویق، بادرنجبویه، ترشی‌های طبیعی، کاسنی	لیه	کتیرا
نخود	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگین	کبوتر	پختن با آبغوره و سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود
انبه	زنجبیل، نمک، مویز، شریت زرشک، روغن زیتون	کبک	ترشی‌های طبیعی، سکنجبین
به	عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل	خروس	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویه گرم، سکنجبین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی های طبیعی	تخم ماهی	زنجیل، سکنجین
نارگیل	عسل، میوه های ترش، لیمو، هندوانه	کباب	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجین، اطر یفل
آهو	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجین	اسپند	میوه های ترش، سکنجین
اردک	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجین	برگ بو	کتیرا
بلدرچین	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون	پونه	کتیرا
گاو	دارچین، فلفل، زنجیل، پیاز، سکنجین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره	چای سبز و سیاه	شیر بز، بادیان، خطابی، مشک، دارچین، زنجیل
دل	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن	خردل	روغن بادام، کاسنی، سرکه
شتر	جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره	دارچین	کتیرا، مصطکی
شتر مرغ	سرکه، روغن	رازیانه	صندل، سکنجین

نوع غذا	مصالح	نوع غذا	مصالح
قرقاوول	سکنجین	زرد چوبه	آب لیمو، آب بالنگ
گنجشک	آب انار، آبغوره، سکنجین ترش، دارچین، هل	زعفران	انیسون، سکنجین
زنجیل	عسل، روغن بادام	بادام درختی تلخ	عسل، خشخاش، بادام شیرین
زیره	عسل، کتیرا	بادام کوهی	مصطکی، عسل
سیاه دانه	در سرکه خیساندن، کتیرا	بنه (پسته کوهی)	گلاب، رب ریواس، سکنجین، ریوب ترش
فلفل	روغن گیاهی سرد، عسل	پسته	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجین، آلو
کاکائو	زعفران، روغن پسته، گلاب	تخم آفتابگردان	آبغوره، آب انار، سرکه
گلپر	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین	فندق	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجین
میخک	صمغ عربی	گردو	انر ترش، سکنجین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی
نمک	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه	روغن زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی
وانیل	زعفران، روغن پسته، گلاب	شکر سرخ یا سفید	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده شده، ترشی‌های طبیعی

طبع سرد	طبع گرم	طبع سرد	طبع گرم
سرکه، بادام درختی، سکنجین، ترشی های طبیعی	شیره خرما	کتیرا	هل
آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز	عسل	گشنیز، سکنجین، عسل	اقسام بزرک
		مصطکی، عسل، ریوب ترش،	بادام هندی

مزاج‌های سرد و خشک

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
قراقروط	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه	انار ترش	عسل
کشک	گلنگین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی	بالنگ	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش
بارهنگ	عسل، مصطکی	تمر هندی	کیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به دانه
تمشک	عسل	زالزالک	انیسون، عسل، عود هندی
شاه توت	عسل، آب انار، انار، اطریرفل صغیر	زرشک	میخک، شکر سرخ و شیرینی‌های طبیعی
ترشک	شربت‌ها، رازبانه، شکر سرخ	زغال اخته	عسل، گلنگین
ریباس (ریواس)	شربت عود، انیسون، عسل	سنجد	عسل، شکر سرخ
گشنیز	سکنجین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین	غوره	گلنگین، شربت خشخاش، انیسون
ارزن	عسل	گریپ‌فروت	عسل، گلنگین
باقلا خشک	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	لیمو عمانی	عسل، گلنگین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
برنج	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید	نارنج	عسل، گلنگین
جو	رازیان، شیرینی های طبیعی، انیسون، روغن های گیاهی	بز	نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل، خرما
ذرت	شیرینی های طبیعی، روغن های گیاهی	قلوه	کباب با روغن، زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه زیره
عدس	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو	سیرابی	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
ماش	خشخاش، زیره، شوید، سکنجین ساده، گلنگین	سماق	انیسون، مصطکی، طبخ با بادامجان
آلبالو	عسل	زالزالک	انیسون، عسل، عود هندی
ازگیل	انیسون، عسل، عود هندی	قهوه	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل
انار ترش	عسل	نشاسته	کرفس، میخک، شیرینی های طبیعی
بالنگ	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش	بلوط خوراکی	سکنجین، عسل

نوع عذاب	مصلح	نوع عذاب	مصلح
تمر هندی	کتیرا، خشخاش، عذاب، بنفشه، لعاب به دانه	شاه بلوط	سکنجبین، عسل
شاه دانه	کتیرا، زرشک	سرکه	شیرینی‌های طبیعی، روغن بادام شیرین

مزاج‌های سرد و تر

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
پنیر تازه	مغز کردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	باقلا تازه	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
خامه	عسل	نخود سبز	آویشن، دارپین، زنجبیل، فلفل سیاه
دوغ و ماست	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه	آلو و آلوچه	عناّب، گلنگین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون
سر شیر	عسل	انار شیرین	زنجبیل پرورده، انار ترش
شیر پاستوریزه	عسل، گلاب	پرتقال	عسل، گلنگین
سیب زمینی	دارچین، زنجبیل، آویشن شیرازی	دارابی	عسل، گلنگین
توت فرنگی	عسل	شفتالو	عسل، مربای زنجبیل
خیار بوته‌ای	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن	شلیل	عسل، گلنگین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون
اقسام کدو	آب عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره	کیوی	عسل، گلنگین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
گوجه فرنگی	روغن زیتون	لیمو شیرین	عسل، گلنگین
هندوانه	پوست هندوانه، عسل، گلنگین	نارنگی	عسل، گلنگین
اسفناج	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل	هلو	عسل، مربای زنجیل
بامیه	ادویه‌های گرم	انواع ماهی	پختن با دنبه یا کنجد، زنجیل، آویشن، عسل، گلنگین، ادویه گرم
قارچ خوراکی	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجیل، زیره	به دانه	رازیانه، عسل
کاسنی	شکر سرخ، شربت بنفشه، سکنجین، دارچین، هل	تخم کدو	عسل، گلنگین
کاهو	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجین، هلیله	تخم هندوانه	عسل، گلنگین
لویا سبز	دارچین، زنجیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان	خشخاش	عسل، مصطکی
آناناس	آب انار، آب لیمو، عسل	مغز	نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی

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 آن ها خودداری نمایید. اگر هم افرادی علی رغم توصیه مذکور مایل به مصرف این مواد هستند، می توانند حداقل همراه با مصلحات مربوطه آن ها را میل کنند تا با مشکل کمتری روبرو شوند.

