

جزوه طب سنتی

مزاج چیست

مزاج سرشت هر فرد یا هر چیزی (خورشید، غذاها و ...) را گویند. هر چیزی مزاج دارد و یک سری ویژگی هایی که مفتص آن مزاج است. هر مزاج دارای یک طیف است به همین سبب برضی ویژگی ها در برضی افراد بسیار زیاد و در برضی دیگر با همان مزاج، بسیار کم است.

بطور کلی ما با ۴ نوع مزاج مواجه هستیم: گرم و تر - گرم و خشک - سرد و تر - سرد و خشک

ویژگی مزاج ها

۱- ویژگی های مزاج صفرا (گرم و خشک)

الف) ویژگی های جسمی مزاج صفرا:

- استفوانبندی قوی و درشت
- رگ ها گاه برجسته و گاه پنهان همراه با نبض قوی
- اعضاء صورت و گردن کشیده (زرافه ای)
- اعضاء بدن کشیده و تقریباً لاغر هستند (لاغری شان به اندازه سرد و خشک ها نیست)
- اعضاء صورت و دست ها مستطیلی (این فیلی مهم است).
- بینی کشیده یا عقابی شکل
- ناف ها کشیده و مستطیلی
- ابروهای کمانی
- هرچه قدر گرما بالاتر باشد، ابروها هم بیشتر است
- فشکی کشیدگی می آورد اما گرم ها درشت تر از سرد ها هستند
- چشم های درشت و در برضی مواقع ریز
- به دلیل فشکی زیاد لب هایشان نازک و به دلیل گرمای زیاد لب های درشتی خواهند داشت
- مو های زیاد و پرپشت (مگر بدلیل یک عارضه یا پایین بودن شدت گرما)
- موی تیره و گاه مجعد
- به علت حرارت و فشکی زیاد مستعد طاسی سر
- گرمای زیاد موجب ضمیم شدن مو و فشکی زیاد موجب تجمع مو می گردد. (در انتهای مو)
- افرادی که فشکی دارند، پشمانشان فرو رفته است.
- زیر پشمانشان مقداری سیاهی دارد.

- موقع صمبیت کردن، خیلی چشم ها را باز می کنند.
- فشکی حالت تعجب در چهره ایجاد می کند (شکاک و ریزین)
- لاغرند اما مفاصل و استخوانبندی درشت دارند.
- رنگ پوست به زردی مایل است. سفیدی چشم نیز مقداری زردی دارد
- فشکی دهان و عطش فراوان
- گرم و فشک بودن پوست
- خوراکی های سرد با بدن آن ها سازگار است
- تمایلشان به خوردن شیرینی کم است (فانم ها قبل از زایمان میل به ترشی و بعد از زایمان میل به شیرینی دارند، زیرا بدنشان پس از زایمان رو به سردی می رود) و تمایل به خوردن ترشی دارند
- مستعد خارش در اثر خوردن خوراکی های گرم
- از لحاظ بدنی، قدرت بالایی دارند (گرم موجب افزایش قدرت مغز و اعضاء بدن می شود)

(ب) حالت روانی و رفتاری مزاج صفرا:

- علاقه مند به ادبیات و ریاضیات
- دارای استعداد فشنونت و بدافلاقی
- دوست داشتن پاییز و زمستان
- گاه عاشق و گاه فارغ
- گاه با اراده و گاه سست
- گاه پر انرژی و گاه کم انرژی
- تند و تیز و بی قرار در برقی موارد
- گاهی پر جرات و گاه آرام
- سریع، پر انرژی و پرمرف
- تیزبین و دقیق در برقی ابعاد
- آینده نگر و گاهی خیال باف
- ماضرجواب و باهوش
- همه رشته ای رفته اند ولی سریع رها کرده اند
- زود از کار فسته شده و به دنبال کار دیگری می روند
- پرش در حالت های رفتاری و افلاقی (مانند آتش)
- پیوسته، سریع و بلند صمبیت می کنند
- رنگ چشم طبع گرم ها از قهوه ای تا سیاه است
- مهارت روابط عمومی بالا

- نارامتیش از یک نفر را نمی تواند پنهان کند.
- عیول و شتابزده (صفرا ها گاهی مختلط هم هستند)

ج) ویژگی های غلبه مزاج صفرا:

- زرد شدن سفیدی چشم و پوست
- فشکی زیاد دهان و بینی و عطش زیاد
- جوش و آکنه در سر و صورت (قرمز و دردناک اند نه سرسفید)
- فشکی پوست و اگزما
- تلفی دهان
- کاهش اشتها به غذا (صفرا مانند کف عمل می کند. وقتی این کف سر دل می ماند، اشتها را از بین می برد)
- احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن
- با مجامعت ساق پا، کف (روی فون خارج شده وجود دارد).
- نبض سریع
- حالت تهوع

۲- ویژگی افراد سودا (سرد و فشک)

الف) ویژگی های جسمی مزاج سودا:

- واضح ترین مزاج هستند
- استفوا نبدی ریز و کشیده
- لاغر اندام (نسبت به صفراوی ها ظریف تر اند)
- نبض تقریباً کند اما محکم
- اعضاء صورت کوچک
- بینی کوچک با سوراخ بینی بزرگ
- بینی همیشه فشک است
- دست شبیه به پنجه مرغ است
- پوست فشک، محکم و بدن سرد
- رنگ پوست از سفید تا سبز تیره
- رگ برآمده فامی در این افراد نیست
- مع دست بیش از مدباریک است
- موی بدن کم و نازک و موی سر به علت سردی و فشکی دچار سفیدی می شود

- موی مجعد به خاطر فشگی
- نبض کند ولی ممتد
- در فصل پاییز اذیت می شوند و علاقه مند به بهار و تابستان هستند
- عدم تحمل هوای سرد و رامتی در هوای گرم
- فوایب کم (در صورت نداشتن بیماری)
- تمایل به خوردن شیرینی و گرمی

(ب) حالت روانی و رفتاری مزاج سودا:

- لجاجت، اهل جدال و جنجال
- دوراندیش
- مناسبه گر، منظم و دقیق
- در کارها پایدار و ثابت قدم (افراد برتر کنکور)
- اهل فکر و خیال
- درونگرا و فودفور
- مرکاتشان متغیر از کند تا معمولی
- با امتیاط و دقت صحبت می کنند
- زود سیر شده و سریع گرسنه می شوند
- فشک در ارتباطات
- جنبه عقلانی را در کارها بیشتر در نظر می گیرند
- رفاقت با آن ها سفت است
- به دلیل منطق بالا و دقت بالایشان خیلی می توانند موفق باشند
- علاقه مند به مساب گیری و مسایل فنی
- میانه رو و ممتد
- تیزبین و بادقت
- از نظر میل جنسی ضعیف

(ج) ویژگی های غلبه مزاج سودا:

- لاغری و فشگی و سفتی پوست
- دو نیم شدن انتهای موی سر
- سوزش سر دل (غروب ها معمولا)
- سیاه و تیره شدن رنگ پوست مخصوصا زیرپشم

- خواب سبک و پریدن دائم از خواب (کیفیت نامناسب خواب)
- اضطراب و تشویش خاطر
- وسواس
- افسردگی
- سیری زودرس
- تیره شدن سفیدی چشم (کدر شدن)
- ضعف و بی حالی

۳- ویژگی افراد دم (گرم و تر)

مانند : انیشتین

ویژگی های جسمی:

- هیکل درشت، عضلانی، توپر و گوشتی
- پوست سرخ و سفید و لب گل انداخته
- پوست گرم و مرطوب
- چشم ها بزرگ نیست (بادامی شکل)
- ابرو ها پر
- کف دست و نازن ها مربعی و سر انگشتان صاف
- صدای رسا و ممتد
- جوش می زنند
- نبض پر و قوی
- خواب خوب و تحمل بی خوابی
- نه گرمایی و نه سرمای اما تحمل سرما بهتر است
- میل به ترش و شیرین
- در آقایان بیشتر است
- بیماری های فونی زیاد (قند خون، فشار خون و ...)
- عروق برجسته روی دست
- قدرت بدنی بالا
- نوک بینی به شکل ...
- خانم های دم، لب های برجسته دارند.
- خانم های دم، تن صدای بالایی دارند.

ویژگی های (ومی):

- شجاع، جسور و اهل ریسک
- فوش اخلاق، فوش رو و صمیمی
- منظم ولی نه به اندازه سوداوی ها
- سیاست مدارهای بهتری نسبت به صفراوی ها هستند.
- مدیر و رهبر گروه
- هوش بالا در مد تمایز از دیگران
- بیخیال، سرزنده و بی حساب و کتاب
- دیکتاتور
- اگر موضوعی از نظر آن ها منطقی نباشد نمی پذیرند.

۴- ویژگی افراد بلغم (سرد و تر)

ویژگی های جسمی:

- چاق و پرچربی (قفسه سینه بزرگ)
- پوست سفید (زیا رو)
- زیباترین بینی را بلغمی ها دارند
- صورت نه مستطیلی ست و نه گرد
- گردن گوشتی، پر و کوتاه
- کف دست دایره ای شکل
- پیشم های درشت یا ریز و به علت سردی معمولا رنگی
- بدن سرد و مرطوب
- موی کم پشت و نازک
- کسل و بی حال
- میل به شیرینی زیاد
- دهان مرطوب
- خواب سنگین و تمایل بی خوابی را ندارند
- اکثرا به بیماری های (ماتیسمی مبتلا می شوند
- مشکلات گوارشی زیاد
- سیستم گوارش ضعیف

- توان جنسی پایین**ویژگی های رومی:**

- دیر عصبانی می شوند
- مهربان
- فراموشکار
- دیر مطلب را می گیرند
- رامت و بی قید
- توان ریست پایین
- آرام، صبور و تسلیم پذیر
- صلح جو
- دوراندیش
- روابط اجتماعی ضعیف
- تمرکز پایین
- کار کردن با این افراد رامت است
- در کار و مرف به دنبال اثبات خودشان هستند
- انعطاف پذیری بالا

غلبه بلغم:

- سفیدی بیش از حد پوست
- تجمع چربی در شکم
- نرمی و سردی پوست
- ادرار سفیدرنگ
- احساس کسلی و بی حالی شدید
- عدم تشنگی و افزایش آب دهان
- ضعف هضم و آرق ترش دهان
- ترشحات پشت ملق و سرفه زیاد
- فراموشی و کند ذهنی
- مدفوع بدبو (بدلیل رطوبت بالای گوارش)
- زیاد شدن خواب

چند نکته:

- زود عصبانی شدن یا دیر عصبانی شدن، برای تشخیص مزاج سرشتی مناسب نیست.
- از میزان فواید نیز نمی توان مزاج سرشتی را تشخیص داد، زیرا ممکن است تحت تاثیر بیماری تغییر کند.
- با بدنسازی و ورزش، مزاج سرشتی تغییر نمی کند.
- بهترین سن برای تشخیص مزاج، ۱۵ تا ۲۰ سالگی است.
- اکثر ایرانی ها صفرا بلغم هستند نه دم.
- همه چهار خلط همیشه در بدن وجود دارند و میزان مزاجی که بیشتر است، مزاج سرشتی را تعیین می کند.
- به طور تقریبی بدن تشکیل شده از: ۵۰٪ بلغم، ۳۰٪ صفرا، ۱٪ سودا و مابقی دم
- مزاج صفرا بلغم بسیار شبیه به دم است.
- مفره های بینی نشان دهنه قدرت قلب است.
- وسواس بفاطر غلبه مزاج است.
- همه مزاج ها در حالت تعادل فواید هستند.
- بدترین غلبه، غلبه سودا در افراد سوداوی مزاج است و پس از آن غلبه سودا در افراد دمووی مزاج
- قرمز بودن داخل چشم نشان از غضب و فشم است و قرمز بودن بیرون چشم نشان عفونت ادراری است که از سردی سیستم گوارش ایجاد شده است.

چشم آهویی ————— چشم بادامی

رطوبت:

- درشتی اعضا

فشکی:

- فشکی زیاد موجب تجمع مو (در انتها) می شود.
- فرو رفتگی چشم
- حالت تعجب در چهره
- در گرده، غوز ایجاد می کند
- وزن پایین
- دفع پشگل مانند

- ریزنقش بودن اندام
- درون گرایی
- کشیدگی اعضا

گرمی:

- رنگ پیشم از قهوه ای تا سیاه
- افزایش قدرت مغز و اعضا بدن
- گرمی آقایان ذاتا از خانم ها بیشتر است
- گرمای زیاد موجب لاف زنی زیاد می شود.
- فعال بودن
- درشت شدن اعضا
- برون گرایی

سردی:

- رنگ سبز در دفع

مزاج ازدواج:

گرم مزاج ها بهتر است با گرم مزاج ها ازدواج کنند و سرد مزاج ها با افرادی که سرد مزاج هستند.
گرم و تر بهتر است با گرم و خشک ازدواج کند. (آقای گرم و تر با خانم گرم و خشک)
بلغمی ها بهتر است با بلغمی ها ازدواج کنند.

رژیم ها**۱- رژیم فاکشیر و ترنمبین**

ترنمبین معتدل رو به سرد است.

بمدت ۱۴ روز

۱- روزهای فرد ، نیم ساعت قبل از صبحانه و بصورت ناشتا ، یک لیوان شیر گاو را بجوشانید و بممض جوش آمدن ، ۱ تا ۳ قاشق غذاغوری فاکشیر را به آن بیافزایید و بلافاصله آنرا میل کرده و بدون معطلی ، طاقباز روی زمین خوابیده و یکربع پای راست را روی پای چپ بیاندازید و سپس یکربع بعد پای چپ را روی پای راست بیاندازید

۲- (روزهای زوج ، نیم ساعت قبل از صبحانه و بصورت ناشتا ، یک لیوان آب را بجوشانید و بممض جوش آمدن ، ۱ قاشق غذاغوری ترنمبین را در آن مل کرده و پس از مل شدن ترنمبین و رد کردن از صافی ، ۳ قاشق غذاغوری فاکشیر را به آن بیافزایید و بلافاصله آنرا میل کرده و بدون معطلی ، طاقباز روی زمین خوابیده و یکربع پای راست را روی پای چپ بیاندازید و سپس یکربع بعد پای چپ را روی پای راست بیاندازید

۳- در اشخاص سوداوی ، در روزهای زوج ، بجای ترنمبین مل شده در آبجوش ، فقط از عرق شاهتره استفاده شود

۴- رعایت پرهیزموقت

۵- ترک رفتارها و مباحث استرس زا

۶- در طول اجرای دستور مصرف آلو و هلو و یا کمپوت آلوی خانگی و یا لواشک آلوی خانگی الزامیست

۷- مصرف آش آلو بصورت دو روز در میان در مدت اجرای دستور در برنامه غذایی باشد

درمان ها:

برای افرادی که گرمای زیاد، کیسه صفرا پر، فشگی زیاد و صفراوی زیادی دارند. کسانی که فشم و عصبانیت شان کاهش نمی یابد. افرادی که ضعف گوارش شان از حرارت بالای کبد است.

۲- رژیم آلو انجیر

آلوی فشک ۳ سیر و انجیر فشک ۱ سیر

بمدت ۱۴ روز

۱- هر شب ، آلو و انجیر را در یک لیوان بزرگ ، ریخته و روی آن ، آبخوش بریزید تا به اندازه دو بند انگشت ، روی آلو و انجیر ، آب باشد

۲- درب لیوان را با یک بشقاب ببندید و بیرون از یخچال ، تا صبح بماند

۳- صبح ناشتا ، ابتدا ، مفلوط داخل لیوان را هم بزنید ، سپس انجیرها را میل نمائید (انجیر ها باید کاملا نرم باشند)

۴- مجدداً " آب به مفلوط اضافه کنید تا میج مفلوط مانند قبل شود

۵- مفلوط را روی اجاق روشن بگذارید تا بجوش آمده و کاملاً " داغ شود و اصطلاحاً " کمپوت شود

۶- کمپوت را بلافاصله از روی چراغ برداشته و دو قاشق غذاخوری فاکشیر به آن بیافزاید و پس از اینکه کمی فنک شد بلافاصله بصورت گرم میل کنید

۷- پس از میل کردن #ملین_عمقی ، بدون معطلی ، طاقباز ، روی زمین فواید و یکرع پای راست را روی پای چپ بیاندازید و سپس یکرع بعد ، پای چپ را روی پای راست بیاندازید

۸- (عایت پرهیزموقت

۹- ترک رفتارها و مباحث استرس زا

چند نکته:

- در صورت عدم دسترسی به انجیر ، میتوانید در هنگام پختن کمپوت به آن شکر سفید یا شکر سرخ بیافزایید
- آلوی منطقه استان اصفهان ، فصوصا" ، فوانسار ، نسبت به آلوی منطقه فراسان ، اولویت دارد
- آلو و انجیر مورد استفاده ، نباید تیزابی و براق باشد
- این دستور ممکن است با نظر درمانگر ، نیاز به مکمل داشته باشد

درمان ها:

- ملین و رفع یبوست
- رفع لک پوست و تیرگی پوست
- پاکسازی کبد و طحال

ممنوعیات غذایی:

تخم مرغ، پیپس، پفک، نوشابه، بستنی، سرخ کردنی، پلو، سس، رب، آب یخ، کباب، ادویه های ممرک، گویه فرنگی، فست فود، فیارشور، گوشت گوساله و گاو، لبنیات، مگر، عدس، ماکارونی و ماهی

۳- رژیم سیب

- ۱- هر روز نیم ساعت (یا یک ساعت) قبل از هر وعده غذا یک عدد سیب درمقی درشت (ترمیما " قرمز) را شسته و با پوست میل کنید (با پوست ملین است و بدون پوست پیوست می آورد).
- ۲- در نوبت شب دو عدد سیب میل کنید و مقدار شام را نصف کنید.

چند نکته:

- تعداد این سیب ها بر اساس تشفیص شما و میزان اشتهای بیمار است.
- در بیماری پیشرفته ، کل شام را باید حذف کرده و بین ۵ تا ۱۰ سیب (به تناسب ظرفیت معده) بجای شام میل کنید.

درمان ها:

- این رژیم برای تنظیم تیروئید (چه پرکار و چه کم کار) مناسب است.
- مناسب برای بیماری چاقی و لاغری
- (ریزش مو، نازکی مو و کم پشتی مو (به گوارش و تیروئید بر می گردد)

۴- رژیم فورش

فرد ازبین این فورش ها، به دلفواه غذای روزانه خود را انتخاب می کند:

- فورش کنگر
- فورش کرفس
- فورش آلو اسفناج
- فورش کدو بادنبان
- فورش قورمه سبزی بدون لوبیا
- فورش فلاں بادام
- فورش بامیه

زمان خوردن فورش ها:

در این رژیم، فرد در ساعات بیداری به طور منظم هر ۴ ساعت غذا می خورد. این نظم در نتیجه نهایی رژیم بسیار مؤثر است. برای عدم تداخل این ساعت ها با ساعات خواب و بیداری پیشنهاد می شود این ساعت ها به این ترتیب تنظیم شوند:

7 صبح / 11 صبح / 3 عصر / 7 شب / 11 شب

البته با رعایت نکته گفته شده در مورد صرف غذای منظم در هر ۴ ساعت، می توانید این ساعت ها را به دلفواه تغییر دهید.

نکات مورد توجه در هنگام اجرای رژیم:

- روزی یک فروش را به دلفواه انتفاع نمایید.
- در هر روز فقط یک فروش مصرف شود. مثلاً اگر وعده اول را فروش کرفس خوردید تا انتهای آن روز باید همین فروش را میل کنید.
- تکراری بودن فروش ها در روزهای مختلف ایرادی ندارد. مثلاً می توانید در دو یا سه روز متوالی یک فروش را میل کنید.
- فروش ها باید بدون نان و بدون برنج خورده شوند اما در صورت ضعف می -توانید یک کف دست نان سنگک برشته همراه غذای خود بخورید.
- به جای آب، دمنوش استفاده شود
- به عنوان میوه روزانه فقط مق دارید یک یا دو بار و آن هم تنها یک عدد به و یا سیب میل کنید.
- در صورت ضعف، یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب مخلوط کرده کمی آب لیموترش، اضافه و جرعه جرعه میل کنید.
- قبل و بعد از رژیم، قد، وزن، دور ناف، چهار انگشت بالای ناف، چهار انگشت پایین ناف، دور باسن و دور بازو را در حالت ناشتا و بعد از تخلیه ادرار و مدفوع اندازه گیری کنید.

طرز تهیه فروش ها:

- همه فروش ها را با روغن کم (ترجیماً روغن زیتون) و بدون تفت دادن تهیه کنید.
- مدود ۱۵۰ گرم گوشت گوسفند یا بوقلمون یا بلدرچین استفاده شود
- 20 دقیقه آفر پخت فروش، پوست و هسته ۱۲۰ گرم میوه تمبر-هندی (ملس) را جدا کرده و به فروش اضافه کنید.
- در صورت عدم دسترسی به تمبر هندی، ۵ قاشق غذاخوری رب انار ملس به فروش اضافه کنید.
- از میوبات در فروش استفاده نکنید.

درمان ها:

- برای کاهش وزن (مخصوصاً برای افرادی که توقف وزنی دارند)
- پاک سازی بدن به همراه کاهش وزن
- استراحت کردن کبد

آموزش مدیتیشن

هر بیماری یک ریشه (روانی هم دارد که در درمان بسیار قابل توجه است).

۱- یک مکان تاریک و ساکت را در خانه انتخاب میکنید

۲- دمای محل انتخاب شده باید مطلوبتان باشد

۳- کف محل باید فرش کلفت یا پتوی چهارلا باشد

۴- انگشتر و ساعت و هر چیز دیگر را از خودتان دور میکنید و بدون لباس زیر ، یک لباس نخی راحت به تن میکنید

۵- روی کف ، طاقباز میخوابید طوری که پاهایتان مدودا " رو به قبله باشد

۶- زیر سر هیچ چیزی نباشد و پاها مدود یکمتر از هم باز و دستها حداقل از بدن مدود پنجاه سانتیمتر فاصله داشته ، و کف دست نیز رو به بالا و انگشتها هم از هم جدا باشند (نیاز نیست انگشتها را بمالت سیخ کرده نگه دارید)

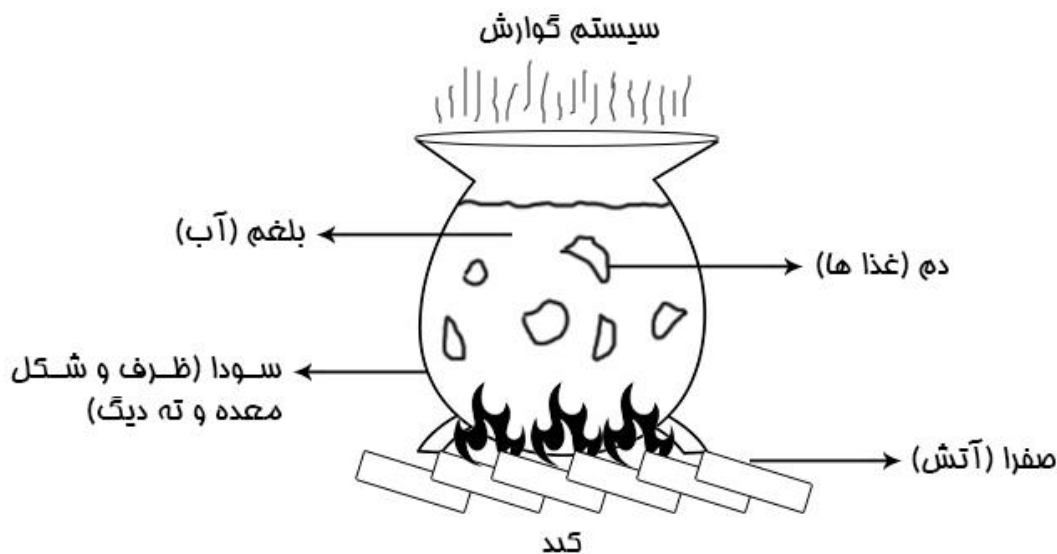
۷- چشمها را آرام بسته و با صدای فیلی آرام ده صلوات فرستاده و ده بار یا مقلب القلوب را ذکر کرده و ده صلوات دیگر میفرستید (پیروان مکاتب و ادیان دیگر در صورت اصرار به مسلک خود باید از کارشناسان فن ، ذکر معادل بگیرند)

۸- پس از ادای ذکر بیست دقیقه تا نیم ساعت به همین حالت ستاره ای شکل باقی میمانید و فقط به خودتان و آرامشتان فکر میکنید و احساس کنید در این دنیا هیچ چیزی که برایش نگران شوید در اختیارتان نیست و هیچ خانواده و فامیلی هم ندارید

چند نکته:

- این عمل را حداقل سه ماه ، هر روز و روزی بیست دقیقه تا نیم ساعت انجام دهید
- در مین انجام دستور با هیچکس و هیچ چیز ارتباط نداشته باشید
- شدت و مقدار تیکههایی که به شما دست میدهد مکاتبت از تنشهای استرس زا و اضطرابهایتان دارد که باید در طول تمرین کاهش یابد
- چنانچه مین انجام دستور خوابتان رفت نگران نباشید این به معنای بهبود و پیشرفت در بیماریست
- پس از هر بار انجام این فعالیت به درمانگر خود گزارش وضعیتتان را بدهید.
- اگر بیماری ماد دارید، این مدیتیشن را انجام ندهید.
- نماز خواندن نوعی مدیتیشن است.

عملکرد سیستم گوارش



مواد غذایی وارد این دیگ شده و پس از پختن در کبد به چهار فلت اصلی تبدیل می شوند.

کبد شبیه به بخاری عمل می کند.

اگر مواد غذایی دیر هضم و سفت فورده شود، کبد حرارت بیشتری برای پختن آن تولید می کند و این امر موجب ایجاد بخارهای فشک می شود.

با زیاد شدن حرارت، بخارهای معده نیز افزایش می یابد، تعرق بیشتر شده و بدن به آب بیشتری امتیاج پیدا می کند. برای رفع احساس تشنگی زیاد بهتر است، گلاب، نبات و عسل میل شود. زیرا این حامل ها آب را به کبد رسانده و احساس تشنگی را کم می کنند.

اگر دفع مشکل داشته باشد، بخارهای مضر به سمت بالا رفته و پوست را خراب کرده و جوش ایجاد می کند.

زیاد شدن بخارها روی خلق و فوی افراد نیز تاثیر می گذارد.

اگر حرارت بیش از حد زیاد شود، غذا در معده به ته دیگ (سودا) تبدیل شده و می سوزد و دود سیاه رنگ از معده خارج می شود در نتیجه گرفتگی عروق، ایجاد موهای زائد در صورت خانم ها، موفوره، یک مرتبه سفید شدن موی سر و سیاهی و لغتگی فون قانذگی در خانم ها پدید می آید.

این بخارها موجب بیماری های تیروئید و بیماری های زنان (مانند: کیست سینه و کیست تخمدان) و بیماری های مردان

(مانند: پروستات و واریکوسل) می شود.

گوارش به راحتی دچار غلبه بلغم می شود.

پک های درمانی

درباره یبوست

به طور معمول افراد باید به تعداد وعده های غذایی دفع داشته باشند و غذاهای هضم شده باید بین ۱۶ تا ۱۹ ساعت از بدن دفع شوند.

تست یبوست:

- ۱- یک نوبت شربت فاکشیر غلیظ میل کنید و مدت دفع فاکشیر را با ساعت مناسب دفع پک کنید
- ۲- یکتا دو ق غ فاکشیر در ۱ ل آب ولرم مخلوط شود. بدون هیچ افزودنی
- ۳- فاکشیر ها را باید ۶ تا ۷ ساعت بخیسانیم

چند نکته:

- یبوست معمولا از سردی، تری، خشکی است
- سفر، عصبانیت و ... موثراند.
- کسانی که به دائم به گذشته فکر می کنند، دچار یبوست می شوند و برای درمان یبوست باید این مساله را برطرف کنند.
- 98% ایرانیان یبوست مزمن مبتلا هستند
- مصرف نوشیدنی با غذا، سالاد و ماست قبل، مین و بعد از غذا علل ایجاد یبوست هستند
- مصرف میوه به صورت میان وعده، سیب، آلو، لوز، لواشک، سبزیجات، ۳ ل آب عامل رفع یبوست است.
- میوه های زرد و قرمز سبب رفع یبوست است.
- ورزش ۱ ساعت پیاده روی سریع یبوست را درمان می کند.
- علائم تشفیص گوارش سرد عبارتند از: آب دهان زیاد، ترش کردن و نفخ، یبوست، دل پیچه آبی، پف زیر چشم و ...

پک رفع یبوست به تنهایی:

- پرتقال / (زماری)
- بهارنارنج: اگر فرد اشتها کمی داشت
- به لیمو: برای ایجاد آرامش اعصاب
- بادرنجبویه: اگر فرد احساس ضعف عصبی و جسمی داشت
- گل گاوزبان، به لیمو، زیرفون، سنبل الطیب: برای ضعف شدید اعصاب و افسردگی
- ریزمیوه

چند نکته:

- رعایت رژیم سبب
- رژیم آلو انجیر
- مدیتیشن
- ملین ها: ترنجبین و فاکشیر / آلو انجیر

پک پیوست و به همراه مشکلات کلیوی:

- پرتقال / زمازی (قبل از خواب)
- گزنه و برگ زیتون: پاکسازی کبد
- نعنای: کسبیکه کلیه ها مشکل داره نعنای برایش از واجبات است + فتمی (در ۳ دقیقه آخر اضافه کنند تا با مرارت دم بکشد).
- ریزمیوه: پاکسازی کبد و منضج
- معجون: برای کلیه ها

برطرف سازی سنگ کیسه صفرا:

6-7 عدد از هسته ی خرما را آنقدر تفت می دهیم تا به رنگ قهوه ای تیره دربیاید، و سبک شود، پس از آن باید در آسیاب ریخته شود تا پودر شود و سپس هر روز ۱ ق چ در شیر ریخته شود و به همراه عسل و یا شکر بگذاریم ۲۰-۳۰ دقیقه جوش بیاید و به مدت ۲ هفته مصرف شود. علاوه بر آن:

- باید پیوست کامل رفع شود
- از ملین آلو و انجیر و فاکشیر ترنجبین مصرف شود.
- یک قاشق سرکه انگور بین غذا فورده شود.

پک پاکسازی کبد:

دمنوش ها شامل:

- گزنه و برگ زیتون (چرب های مل نشده روی کبد توسط گزنه شکسته می شود و توسط زیتون دفع می شود)
- معجون (میثنه باشه یا نباشه)
- ریزمیوه

- راز سلامت برای بانوان اگر نفخ داشته باشند یا ترش کنند (راز سلامتی برای پاکسازی کامل رحم و اندام جنسی زنانه بسیار مفید است و باعث بهبود پوست نیز میشود) - اگر آقا بودن معجون
- برای رفع یبوست پرتقال (برای آقایان) یا (رزماری) (برای خانم ها)
- نعناع
- فارمریم

زمان مصرف دمنوش ها:

- ساعات مصرف: نعناع: قبل از ناهار: ۱ ساعت تا ۳ دقیقه پیش از ناهار - و پیش از شام (اگر میزان گرمای شفص بالا بود دو وعده و گرنه یک وعده مصرف کند)
- گزنه و برگ زیتون: ساعت ۳ عصر
- راز سلامت و معجون: ساعت ۵ عصر
- ریز میوه: منضج را باید صبح ناشتا بدهیم ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت قبل از صبحانه بجوشانیم اگر فرد معده درد داشت به همراه ۱ چوب دارچین جوشیده شود به مدت ۱ ربع بجوشد
- پرتقال و یا (رزماری) ۱ ساعت قبل از خواب
- فار مریم: ساعت ۱۰-۱۱ صبح

سایر نکات:

- نعناع: میشود برای ارزان بودن پک آن را از خود نعناع موجود در منزل بیمار استفاده کرد
- نعناع برای آقایان زیاد استفاده نشود چون میل جنسی را پایین می آورد
- انجیر - آلو
- فار مریم: تخم گیاه قاصدک است. وقتی فشک شد پودرش میکنیم، هر روز به اندازه ۱ ق چ سرصاف در ۱،۵ لیوان آب جوشانده شود و به همراه ۱ ق غ غسل به مدت ۴۰ روز مصرف شود.
- (رژیم فورشت: ۱۴ روز)
- (رژیم سیب: ۱۴ روز)
- (رژیم انگور سیاه ۱۴ روز (شبیه به (رژیم سیب)
- مصرف سوپ مناسب (سبزی گشنیز، اسفناج، برگ پقدرد، عدس، برنج، کما ماهیچه گوسفند، آلوبفارا یا آلوپه بهمراهش (رژیم فاکشیر و ترنمبین رو رعایت کنه
- سیاه دانه برای کبد خوب نیست و مرارت آن را بالا می برد.
- اگر کبد چرب باشد، نباید به آن رطوبت دهیم.
- فشکی کبد باعث فشکی لب ها و پوست می شود. فارش پوست، سوزش چشم، شوره و اگرما از فشکی کبد است.
- هر لک پوستی و تیرگی پوست از سوداست.

کاهش وزن:

نکات:

کاهش وزن یا از سردی و تری است و یا از گرمی و تری مهمترین وعده غذایی شام است. هنگام خواب، سافتن هورمون و فعالیت های پیرانرژی در بدن شروع می شود. در نتیجه نفوردهن شام باعث اختلالات روانی و جسمی زیاد می شود. البته زمان خوردن شام، قبل از غروب آفتاب است. ترک ناهار برای کاهش وزن و حفظ سلامتی واجب است. برای افرادی که قرص اعصاب و روان می خورند و مشکلات ماد عصبی دارند، ترک وعده ناهار و رژیم فورش ممنوع است. پیامبر می فرمایند شام نفوردهن، پیری می آورد.

جویدن کامل غذا کمک به هضم مناسب آن و رفع یاقی می گردد. هر روز صبح و غروب، ۷ الی ۱۲ بار تنفس عمیق داشته باشید. بجای ورزش می توان از رقص صبح و عصر استفاده کرد. بادکش گرم تیروئید (تمت نظر پزشک طب سنتی) و شکم، یک روز در میان دمنوش مس فوب بدلیل داشتن زنیان و زیره، لاغر کننده قوی هستند. هم و غم و استرس چاق کننده هستند. متما باید یبوست مذف شود. دیگران را از رژیم خود مطلع نکنید. صبحانه باید مفصل مصرف شود (مربا بالنگ، سیب و به) عسل، بادام، توت، مویز و انجیر مصرف شود مصرف انگور و فریزه و آب و عسل، آب زردک، آب سیب جایگزین شود. شام به موقع اذان مصرف شود و سردی نفورید. نان و پنیر و گردو برای شام افراد سن بالا فقط توصیه می گردد (بدلیل فشکی بالای بدنشان). یک ها را فقط ۴۰ روزه بدهید (برای ۷ تا ۸ کیلو کاهش وزن)، نه بیشتر و نه کمتر

کاهش وزن سردی و تری:

- ریزمیوه (یا رژیم آلو انجیر)
- گزنه
- کرن بری (مدر و چربی سوز هستند)
- بلوبری (مدر و چربی سوز هستند)
- رزماری (یا رژیم آلو انجیر)
- نعناع

کاهش وزن گرمی و تری:

- ریزمیوه
- گزنه
- کرن بری
- بلوبری
- پرتقال
- نعناع (میشود به جای فروش دمنوش آن از نعناع موجود در منزل استفاده کرد)

پک کاهش وزن ارزان:

- ریزمیوه ۱ بسته: ۲ هفته مصرف شود (دو هفته ی بعدی از آلو انجیر استفاده شود)
- گزنه
- کرن بری
- بلوبری

پک کاهش وزن برای شکم، پهلو، پرفوری عصبی، کمبود انرژی

- ریزمیوه
- گزنه
- کرن بری
- بلوبری
- جنسینگ / چای سفید (سیستم ایمنی را بالا می برد و بی حالی را برطرف می کند)
- چای سبز و به لیمو (پرفوری عصبی را درمان میکند)
- (رزماری / پرتقال)

ساعات مصرف دمنوش های لاغری:

- ریزمیوه: صبح ناشتا
- کرن بری: بعد از شام (تا در هنگام فلط سازی بلغم را کم کند)
- بلوبری: بعد از نهار (می توان یک روز در میان از بلوبری و کرن بری استفاده کرد و یا فقط از یکی از اینها)
- گزنه: ساعت ۳
- نعناع: قبل از هر وعده ی غذایی اصلی برای کاهش اشتها
- رزماری: قبل از خواب
- چای سفید: ساعت ۱۰ صبح: تقویتی است. بهتر است دمنوش های تقویتی را ساعت ۱۰ صبح بدهیم

- به لیمو: قبل از خواب

پک لاغری برای خانم شیرده:

فقط مجاز به مصرف چای سیاه است

- پرتقال
- کرن بری
- بلوبری
- نعناع سیاه (یا نعناع موجود در منزل)

چند نکته:

- انجام مدیتیشن

پک برای افزایش شیر:

- (رازیانه: اگر پسر نباشد (۱ ق چ فوری پر بجوشاند و مصرف کند)
- شوید و ماست: اگر پسر باشد
- جوانه ی گندم

برای کلیه های سرد و سنگ ساز:

بابونه به همراه چای کوهی را به مدت ۲ هفته مصرف نماید
چای کوهی: مناسب برای رفع افسردگی و قاعده آور
به مدت دو ماه مصرف کنند

پک تیروئید کم کار و کاهش وزن و رفع بلغم:

- (از سلامتی (ساعت ۱۰ صبح)
- (زماری و گل محمدی (قبل از خواب)
- مس فوب (بعد از شام یا ۵ عصر)

- ریزمیوه (صبح)
- یکی از مکمل های اعصاب: (بهار) نارنج؛ بادرنبویه، به لیمو، گل گاوزبان سنبل الطیب زیرفون به لیمو (۳ ظهر)
- نعناع فلفلی (میشود برای ارزان تر شدن یک از نعناع موجود در منزل استفاده کرد).
- کم کاری تیروئید از غم باد و سودا می آید.

چند نکته:

- رژیم سبب
- استفاده از ملین ها: آلو انجیر/ ترنجبین فاکشیر (۱۴ روز یکبار تغییر دهید)
- مدیتیشن
- ماساژ گلو تا سینه با روغن های گرم مثل کنجد و بابونه و سیاه دانه
- ماساژ دست و پا که پاکراه هی انرژی هستند برای افزایش فون رسانی
- تیروئید طبع سرد دارد. سردی بیشتر موجب کم کاری تیروئید و گرمی بیشتر موجب پرکاری تیروئید می گردد.

یک پاک شدن:

لاغری از گرم و خشک بودن و یا سرد و خشک بودن به وجود می آید: پس باید خشکی را برطرف کرد

- توت فرنگی: اشتها آور، کاهش صفرا، فون ساز
- پرتقال / (زماری
- ریزمیوه
- بهار نارنج
- وانیل
- نعناع (میتوان برای ارزانتر شدن یک از نعناع موجود در منزل استفاده کرد)

چند نکته:

- جوانه های: گندم، جو بعد از وعده های غذایی
- سویق عدس گندم جو
- گندم، جو و یا عدس را تفت دهید، تا طرد شود سپس آسیاب نمایید + شکر سرخ و یا نبات مخلوط شود و به همراه ۱ لیوان شیر مصرف شود
- سویق عدس فون ساز است و بر فلاف عدس که سرد و خشک است مناسب برای بلغم های شدید است و گرم میشود.

- شیر و ارده

چاقی صورت:

اولین جایی که فکر کردن موجب لاغری اش می شود، صورت است. پس باید از فکر و خیال زیاد دوری کند.

- روغن فراطین از زالو (روزی ۱ بار شب تا صبح مالیده شود)

- استفاده از روغن بنفشه جهت آبرسانی

- مدیتیشن

پک برای بیماری های زنان:

بیماری های زنان ممکن است در اثر این ۳ عامل پدید بیاید

۱- فکر و روان

- جهت بهبود از مدیتیشن استفاده شود

- از مکمل های اعصاب مثل بهارنارنج، به لیمو، گل گاوزبان و ... استفاده شود

۲- کیفیت فون (غلظت فون)

- فون قاعدگی سیاه یا از گرمی زیاد و یا صفر و یا از سودا است یا فشکی زیاد است

- اگر تیرگی فون از سودا باشد فون کمتر است، لفته لفته است، تیرگی زیادی هم دارد و یا رنگ متغیر است

- غلبه بلغم در فون قاعدگی سبب روشن شدن بیش از حد آن می شود

۳- رمم و مشکلات رممی

پک مناسب:

- ریزمیوه

- راز سلامتی

- در افرادی که کیست سینه دارند ممنوع است

- (رزما / پرتقال) (بهبود گوارش و یبوست)

- مس فوب : اگر غلبه بلغم زیاد داشته باشند

- نعناع (استفاده از نعناع در منزل)

چند نکته:

- مشکلات رممی هرچه که باشد برای برطرف کردن آن: دارچین (چوب) + عرق بومادران ۲۰ دقیقه کامل جوشانده شود و هر صبح و هر شب مصرف شود. یعنی روزی ۲ بار. به مدت ۳ تا ۴ ماه

پک مناسب برای بی خوابی؛ استرس، افسردگی، بیماری های رومی و عصبی

- مثلا افرادی که بلغمی هستند ولی بی خوابی دارند به دلیل غلبه سوداست. بلغم در بدنشان سفته و به سودا تبدیل شده و ویژگی های بلغمی مانند مهربان بودن و خوش خواب بودن را از دست داده اند.
- یا برخی سوداوی ها هستند که خوابشان زیاد است و روزانه ۱۰ تا ۱۲ ساعت می خوابند و باز هم نیاز به خواب دارند. این افراد به دلیل غلبه بلغم در گوارش دچار کم فونی می شوند و این غلبه باعث رسیدن بخار به مغز شده و مغز را سرد و تر می کند و خواب بیش از حد می گردد.

برای درمان این مشکل اعصاب و روان باید از درمان یبوست شروع کرد.

همه افلاط در فون هستند و برای درمان باید به سراغ فون و از بین بردن سفتی های ایجاد شده نیز برویم. (ریزمیوه)

- یکی از مکمل های اعصاب: بهارنارنج / گل گاوزبان / بادرنجبویه (اعصاب را روان می کنند)
- وانیل
- ریزمیوه (تصفیه کننده فون)
- اگر خانم باشد: رزماری و گل محمدی (برای رفع یبوست) و راز سلامتی
- اگر اقا باشد: پرتقال (برای رفع یبوست) و معجون رویایی

چند نکته:

- به لیمو: برای از بین بردن ریزه فواری، افرادی که بیماری عصبی ماد و مملات عصبی ماد دارند و برای از بین بردن تنش در افراد چاق مناسب است
- بهارنارنج: برای از بین بردن تنش در افراد لاغر مناسب است.
- بادرنجبویه: برای افرادی که دلشوره دارند.
- گل محمدی و رزماری: برای افسردگی بیشتر مناسب است.
- اگر خانمی گرم مزاج بود بجای رزماری او نیز پرتقال بگذارد.
- اگر کسی گوارشش سرد است، ریزمیوه را با دارچین دم کند و بعد از غذا میل کند.

- مدیتیشن
- ملین ها
- اف تیمون + اسطوفودوس: ۱ ق غ از اسطوفودوس ۱۰ دقیقه دم بکشد در ۲ دقیقه ی پایانی دم کشیدن آن ۱ ق چ سرصاف اف تیمون را به آن اضافه کرده و اجازه می دهیم با بخار اسطوفودوس دم بکشد. اف تیمون هرگز نباید تمت شعله مستقیم باشد. از این دارو شب صرف شود
- ماساژ دست و پا
- مجامعت عام
- ورزش و رقص
- تمام بافت معده، عصب است. برای همین عصبانیت اول از همه به معده آسیب می رساند.
- شوک عصبی از جنس صفرا ست.

پک مناسب برای بیماری های آقایان مثل عفونت پروستات و مجاری ادراری:

- گزنه و برگ زیتون
- ریزمیوه
- معجون رویایی
- جنسینگ: مناسب برای غلبه مزاج سرد، رفع زودانزالی، سردی جنسی
- یکی از مسکن های اعصاب

چند نکته:

- رژیم سبب
- گل فتمی
- تفم کدو و یا روغن تفم کدو
- بابونه + چای کوهی مدر است ممتا مصرف شود
- روغن بابونه، سیاه دانه، از جلو تا پشت کمر بمالند و با کمر بند ببندند.
- به مدت ۲ هفته از شستشوی آن نامیه که روغن مالیده شده اجتناب نمایند.
- ممنوعات غذایی: پرهیز از کلیه سردی جات مثل گوچه فرنگی، گوشت گوساله و گاو

پک مناسب برای درمان واریکوسل:

علت بروز واریکوسل از سودا و سردی و فشگی است. و موجب کاهش میل جنسی می شود.

- ریزمیوه
- گزنه و برگ زیتون
- پرتقال
- معجون
- نعنای با امتیاط داده شود به علت کاهش میل جنسی

چند نکته:

- استفاده از ملین ها
- مدیتیشن
- زالو هر ۱۵ روز ۱ بار تا ۳ دوره انجام شود

پک بیماری های پوستی مثل لک، جوش، خارش مربوط با کبد:

- نعنای
- ریزمیوه
- پرتقال / رزماری
- راز سلامت در فام ها / معجون در آقایان
- وانیل
- یکی از مسکن های اعصاب

چند نکته:

- پس از ۴۰ روز متما باید فونگیری انجام شود
- روی پوست زالو انداخته شود
- مجامعت عام

پک مناسب برای بیماری های فونی، دیابت، فشار خون، واریس، سیاتیک:

- گزنه و برگ زیتون
- ریزمیوه
- یکی از مسکن های اعصاب
- بلوبری
- نعناع
- پرتقال / (زماری

چند نکته:

- فونگیری پس از ۴۰ روز
- استفاده از روغن و بادکش
- مجامعت و زالو
- افرادی که ناگهانی فشار فونشان بالا می رود، با زدن یک سوزن بر سر انگشتشان، فشار فون تنظیم می شود و همچنین ۱۰ عدد سیاه دانه زیر زبانشان قرار دهند.
- فشار فون بالا موجب آسیب رسیدن به مغز و قلب می شود. مجامعت ساق پا و یا یک قطره فون فارچ کردن از نوک ساق پا باعث می شود فشار به سمت پایین بیاید.
-

بیماری کیسه تفمدان:

علت اصلی این بیماری، خوردن شیرینی و شکلات است.

بیماری پوکی استفوان:

بافت استفوان از سردی و تری ست. جنس لبنیات نیز سرد و تر است و مصرف آن موجب ایجاد رسوب و افزایش آب آوردگی زانو می شود.

برای درمان:

- روزانه ۷ عدد بادام درفتی (گرم و تر) میل شود.
- مجامعت ساق پا (گرم و تر)

تل در گلو

اگر بیمار بگوید که با خوردن هرچیزی مری آب، احساس گرفتگی در گلو دارم، این نشان از تل در گلوست. برای درمان بایستی سراغ افراد با عنوان تلگیر رفته تا با ماساژ دادن با روغن زیتون و سیاه دانه، ذراتی را که در گلو گیر کرده است خارج نمایند. بوی بد دهان از علامت های این تل هاست.

در رفتگی ناف:

برخی کارها مانند ورزش، زایمان، کار سنگین و یا هر ضربه و فشاری می تواند موجب در رفتگی ناف گردد. ناف مرکز سقل بدن است و خارج شدن آن از سر جایش موجب کارکرد بد اعضا اطراف آن می شود.
علائم:

- حالت افتادگی داشتن اعضای بدن و صورت
- در اثر فشار دادن اطراف ناف، درد شدیدی احساس می گردد.
- یبوست مزمن و شدید (که با دمنوش، رژیم و مدیتیشن درمان نمی گردد)
- کمبود وزن
- جابجا شدن اعضا درونی بدن

نکاتی درباره بیماری ها و درمان:

- زیر زبان دو رگ وجود دارد که به قلب متصل اند. تیره و متورم شدن این دو رنگ نشان از بیماری قلب است.
- کبود و بنفش بودن زبان نشان از غلظت خون است.
- سیاه شدن زیر چشم و آب آوردن چشم، نشان از بیماری های کلیوی ست.
- وقتی کلیه شن دارد، یعنی سودای خون بالا رفته است.
- وقتی کلیه آب می آورد و عفونی شود، یعنی بلغم خون زیاد شده است.
- برای مل شدن فشار خون در ۹۰٪ مواقع بایستی کلیه ها را تقویت کرد.
- ممل ذفیره سازی سودا، طمال است. اگر سودا بیش از مد شود، از طمال خارج شده و در خون سر ریز می گردد.
- چای سبز و نبات برای بند آوردن اسهالی که از گرما باشد مناسب است.
- بلغم می تواند بسوزد و سودا شود و لاغری را متوقف نماید.
- اگر سردی و تری داخل شکم زیاد باشد، مرکبات داخل روده کم شده و تنبلی روده، تنبلی تفعمدان و افسردگی را به همراه می آورد.
- طبع دمنوش با فاصیبت دمنوش متفاوت است.
- مجامعت کرده بیشترین تاثیر را بر کتف و گردن می گذارد.
- دمنوش ها بهتر است با حرارت مستقیم مدود ۲۰ دقیقه جوشانده شود.
- افرادی که عمل باز داشته اند بایستی با امتیاط زیاد به آن ها دمنوش داد.
- تری یا خشکی دمنوش به عصاره آن وابسته است نه به خشک بودن یا تر بودن ظاهر آن.
- زمان مصرف دمنوش ها بصورت کلی: آن هایی که به خون رسانی بدن مربوط می باشد (مانند ریزمیوه) صبح داده شود. ملین ها (مانند پرتقال و زمازی) شب دو ساعت قبل از خواب داده شود. مکمل ها و دمنوش هایی که برای پاکسازی ست عصر ها مصرف شود. دمنوش هایی که اشتها را کم یا زیاد می کند بایستی قبل و بعد از غذا داده شود.

فواص محصولات**چای سبز و نعنای فلفلی و چای سیاه و نعنای**

چای سبز (معتدل رو به گرم):

- اشتها را کاهش می دهد
- ضد سرطان
- افزایش سوخت و ساز بدن
- کاهش قند و فشار
- ملین

نعنای فلفلی (گرم و خشک): شبیه به آویشن است البته گرم تر از آن است و فواص آن شبیه به نعنای ست.

- مفتوح است (بازکننده ی عروق)
- منضج است (پزنده)
- چربی ها را شکسته، مل کرده و دفع می کند
- یبوست آور است اما همراه با چای سبز متعادل می گردد
- رفع گرفتگی رگ ها و بواسیر
- از بین بردن سودای سوفته در گوارش (ته دیگ سودا)
- قابض است

در بیماری های زیر بجای چای سبز و نعنای فلفلی، از چای سیاه و نعنای استفاده شود (زیرا چای سبز برای آنها تپش قلب می آورد)

- فشار فون (مصرف کننده های قرص فشار فون)
- دیابتی ها
- غلظت فونی ها (مصرف کننده های قرص آسپیرین)
- کسانی که گرفتگی عروق دارند
- آقایان از نعنای زیاد استفاده نکنند زیرا کاهش میل جنسی می آورد.

دمنوش مس فوب (زندگی)

طبع: گرم و خشک

زیره سبز:

- ایجاد پرولاکتین فون
- افزایش شیردهی
- افزایش صفرا

(زنیان):

- برطرف کردن انگل های گوارش

آویشن:

- رفع درد معده

عسل:

- حامل است و فواص گیاه را سریعتر به مقدشان در بدن می رساند

فواص درمانی این ممصول:

- درمان بیماری های گوارشی ناشی از سردی بیش از حد (معجزه می کند)
- نازایی های ناشی از بلغم
- سردرد های بلغمی
- درد های مفصلی سرد (آب آوردن زانو و درد پیدا کردن بر اثر سرما)
- یبوست های بلغمی
- لاغر شدن شکم و پهلو و کم کردن سایز برای بلغمی ها (برای چاقی ناشی از دم استفاده نشود)
- مفید برای کم کاری تیروئید ناشی از سردی بلغم

هشدار:

- بیش از دو هفته مصرف کردن این دمنوش پروک پوست می آورد. گرمای زیادی به کبد وارد کرده و رطوبت آن را می گیرد و نیز باعث ایجاد عصبانیت در فرد می شود.
- این دمنوش برای آقایان ممنوع است.

چای سیاه و پرتقال

طبع: سرد و

فواص درمانی:

- مفید برای یبوست افراد دارای طبع گرم
- مناسب برای پوست و مو (زیرا کیفیت پوست و مو رابطه مستقیم با کیفیت دفع و یبوست دارد)

دمنوش رزماری و گل مممدی

طبع: رزماری گرم و فشک است و گل مممدی گرم و تر

فواص درمانی:

- برای یبوست افرادی که طبع سرد دارند
- برای بیماری های زنانه
- برای مشکلات رممی
- کم کاری تیروئید
- رشد مو و تقویت مو
- دیسک کمر
- مسائل اعصابی
- ضد افسردگی

هشدار: این دمنوش برای آقایان مناسب نیست.

دمنوش گزنه و برگ زیتون

طبع:

گزنه : گرم و فشک

- منضج
- سفت

- مدر

برگ زیتون:

- منضج

- سفت

فواص درمانی:

- کاربرد زیاد برای لاغری (زیرا چربی های سفت را آب می کند). برگ زیتون بدلیل سفتی به چربی ها مملو می کند و آب می کند و گزنه مانند بارو آن ها را از بدن خارج می کند.
- مناسب برای بیماری های فونی: قند و فشار خون، غلظت خون، گرفتگی عروق، سیاتیک، واریس
- دیسک کمر
- مشکلات کلیوی
- مشکلات پروستات (معجزه می کند)
- عفونت مجاری ادرار و مثانه
- کبد چرب
- کم خوابی
- رماتیسم
- ام اس
- ورم پا
- ورم بدن
- بیماری های پوستی
- آرتروز
- ضد قند
- ضد غلظت خون
- ضد چربی
- ضد صفرا
- سنگ کیسه صفرا
- سرطان
- زیاد کننده شیر مادر
- رفع فستگی
- شستشو دهنده کلیه و مجاری ادراری

- مفید برای پروستات

هشدار: این محصول قندفون را کاهش می دهد.

(نمبیل، هل، دارچین و ماسالا

طبع: هر کدام به تنهایی درجه ۳ از گرم و خشک دارند. ماسالا درجه ۱۲ است.

هل:

- رفع مشکلات گوارشی ناشی از سردی

فواص درمانی:

- مناسب برای افرادی که غلبه شدید بلغم دارند یا مزاج پایه ی بلغم دارند
- در وره های ماد بلغمی که با گزنه و برگ زیتون درمان نشده اند، مناسب است
- افزایش میل جنسی
- بر طرف کردن گرفتگی ماد کمر
- مفید برای کیست، وره و درد های ماهیچه ای

هشدار:

- افراد صفراوی نباید استفاده کنند.
- بدلیل گرم و خشک بودن زیاد، پوست را چروک می کند
- هرگز ماسالا را به تنهایی به کسی ندهید، زیرا به دلیل گرمای بیش از حد به کبد آسیب می رساند. بهتر است ماسالا را در شیر دم کرد تا گرمایش را بشکند (شیر مصلح فوبی برای ماسالا ست)

چای سبزلیمو

طبع: سرد و خشک

فواص درمانی:

- کاهش فشار
- برای لاغری شبیه به سرکه سیب عمل می کند (سفتی و شکنندگی دارد)

- برای افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند

هشدار: این محصول سودازا ست. چای سبز لیمو سردی گوارش را زیاد می کند.

چای سبز سیب ترش

طبع: سرد و خشک

فواص درمانی:

- برای حرارت های بالای کبدی در افراد دموئی مناسب است (اگر می فوهند هزینه ی زیاد نکنند)
- برای افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند

هشدار: این محصول سودازا ست. مفل گوارش بوده و به معده آسیب می زند.

چای سبز و به لیمو

طبع: گرم و خشک

فواص درمانی:

- تقویت اعصاب
- جایگزین قرص های میگرنی
- بیماری های عصبی و تیک های عصبی
- بر طرف کردن بی فوایی
- درد های مفصلی عصبی
- ممله های پانیک
- کاهش وزن (زیرا ریزه فواری را از بین می برد)
- از بین بردن تنش در افراد چاق

چای سبز و بهارنارنج

طبع:

فواص درمانی:

- تمام فواص به لیمو را دارد
- بهبود یبوست
- اشتها آور
- مناسب برای افزایش وزن
- از بین بردن تنش در افراد لاغر

چای سیاه و بادرنجبویه

طبع:

فواص درمانی:

- تقویت قلب
- رفع نازایی خانم ها
- تقویت قلب
- افزایش قدرت باروری آقایان (یکی از دلایل ناباروری قلب ضعیف است)
- از بین بردن دلشوره

گل گاوزبان، سنبل الطیب، زیفون و به لیمو

طبع:

گل گاوزبان: جریان خون را افزایش می دهد. به تنهایی فشار را بالا می برد (برای اینکه فشار را بالا نبرد، یک قطره لیمو در آن بچکانید)

سنبل الطیب: فشار را کاهش می دهد (عشق گر به)

زیفون و به لیمو: مکمل تقویت اعصاب

دمنوش معجون رویایی

طبع:

پرسیاوشان: از خانواده پهن برگ ها

- مناسب برای مشکلات ریوی (بنفشه، پنیرک و فتمی هم خاصیت با پرسیاوشان است)
- بهبود عملکرد کلیه و مجاری ادراری (زیرا مدر است)

بابونه (بسیار گرم):

- نافض است (یعنی در سموم رفته کرده و از بدن بیرون می کشد)
- رفع گرفتگی ها
- رفع مشکلات کلیوی

مرزنجوش:

- مسکن اعصاب
- تصفیه فون
- القای فوای فوب

خواص این محصول:

- پاکسازی بدن و کبد
- رفع آلرژی
- رفع عفونت ریه
- رفع فس فس سینه
- برونشیت
- درد قفسه سینه
- التهاب های مجاری ادراری
- مفید برای آمفیزن (عفونت ریه)
- بهبود درد قفسه سینه

نکته: دمنوش معجون رویایی و گزنه و برگ زیتون و فتمی برای دفع سنگ کلیه مناسب است.

دمنوش راز سلامتی

طبع:

رازیانه:

- چاق کننده و لاغر کننده
- مناسب برای کیست های ریمی
- بالا بردن هورمون زنانه
- پر کردن باسن و صورت

کاکوتی (گرم و فشک):

- فوایض آویستن را دارد
- رفع التهاب ها
- درد های ریوی
- درد های کلیوی
- مناسب برای دل درد

آلوورا:

- پاک کننده کبد (برای کبدی که فشکی و گرمای زیاد دارد مناسب است، اما برای کبد چرب مناسب نیست)
- چاق کننده

چای سبز: این دمنوش را به حالت تعادل درآورده و حامل ست

فوایض این محصول:

- رفع مو های زائد
- رفع ریزش مو
- مناسب برای چاقی و لاغری
- رفع جوش ها در بیماری های قاعدگی
- کاهش درد قبل از قاعدگی (باید قبل از قاعدگی مصرف شود)

هشدار:

- این دمنوش مخصوص خانم هاست و برای آقایان ممنوع است

- برای کیست های سینه ممنوع است
- ممنوع برای خانم هایی که قاعدگی بیش از مد دارند (دو ماه در ماه)

چای سبز و جنسینگ

طبع: بسیار گرم و خشک

فواص درمانی:

- تاثیر سریع روی اندام جنسی و میل جنسی
- برای افراد بسیار بلغمی و ضعیف و بی مس و مال مناسب است
- بالا بردن سیستم ایمنی بدن
- بالا بردن فشار

هشدار: جنسینگ روی کبد تاثیر منفی می گذارد و کبد را فراب می کند. بایستی در کنار آن متما ریزمیوه مصرف شود. مداکثر زمان مصرف، دو هفته باشد.

چای سیاه و (عفران

طبع: گرم و

فواص درمانی:

- ضد افسردگی
- نشاط آور
- افزایش میل جنسی
- اشتها آور
- تقویت کننده قلب و اعصاب

دمنوش ریزمیوه های قرمز

طبع: سرد و

فواص درمانی:

- رفع غلظت خون
- رفع بیماری های فونی
- دیابت
- فشار خون
- سیاتیک
- یبوست
- مناسب برای لاغری و چاقی (اگر می خواهید پک ارزان تر گردد، بجای این محصول می توان از چای ترش، آلبالو، بلوبری و یا کرن بری استفاده کرد)
- برای رمم هایی که بدلیل گرمای زیاد، نطفه را می سوزاند
- برای افرادی که نسبت به سردی این دمنوش مشکل دارند، چند تکه دارچین همراه با آن دم کنید.

دمنوش به

طبع: گرم

فواص درمانی:

- ناباروری هایی که در اثر بلغم زیاد باشد (سه الی چهار ماه باید استفاده کرد)
- قابطض است
- ضد اسهال
- رفع افت قند
- تقویت معده
- تقویت قلب
- تقویت اعصاب

نکته: تنها دمنوش مناسب برای خانم های باردار، به است. این دمنوش متما باید ۲۰ دقیقه بجوشد.

چای سفید

طبع: گرم و خشک

خواص درمانی:

- تقویت سیستم ایمنی
- رفع بی حالی
- درمان سر درد
- بهبود کم کاری تیروئید
- ام اس
- رفع فستگی های مفرط
- رفع مشکلات روده ای

نکته: یک قاشق چای خوری (۴ تا ۵ پر آن) را باید دم کرد.

دمنوش رویوس

طبع: سرد و تر

خواص درمانی:

- مناسب برای بیماری های فونی و گوارشی
- می تواند فونساز باشد
- تقویت قلب
- تقویت کبد

دمنوش میوه های استوایی

طبع:

خواص درمانی:

- رفع بیماری های گوارشی (بدلیل وجود پربی و فیبر در این دمنوش)

دوره شناخت (جلسه طب سنتی)

- تقویت پوست و مو
- چاق کننده

طبع چای:

- چای سفید: گرم
- چای سبز: معتدل (و به گرم)
- چای سیاه: سرد