



بسم الله الرحمن الرحيم



فواید دانستن مزاج

برای متخصصین طب ایرانی پایه طب است.

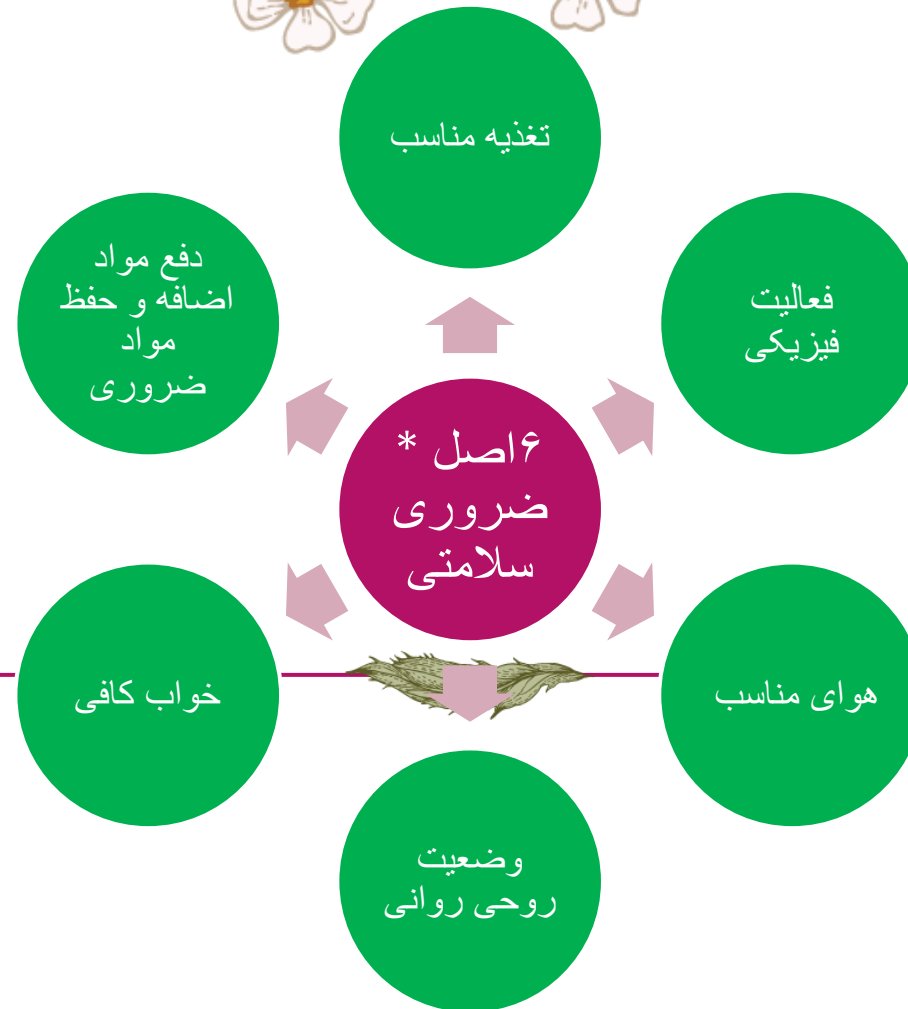
برای بقیه؟ شغل / ازدواج / دوست





اصول ضروری سلامتی براساس هر مزاج





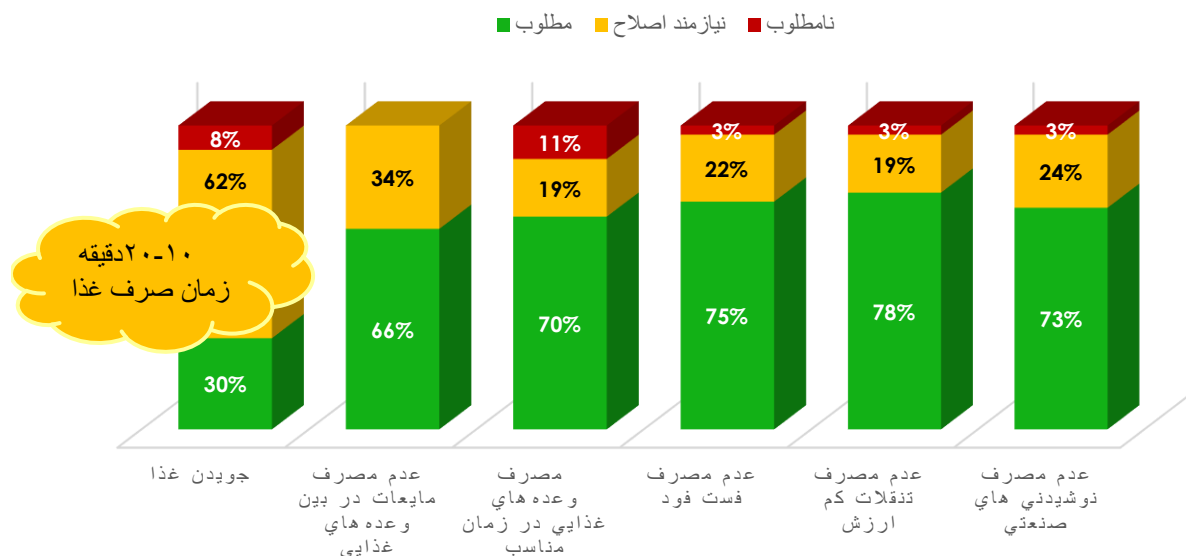
توصیه های طب ایرانی جهت افراد گرم و تر



توصیه های غذایی به افراد با مزاج گرم و تر

► توجه به اصول کلی

وضعیت خوردن و آشامیدن از دیدگاه طب ایرانی در استان
فارس سال ۱۴۰۴



توصیه های غذایی به افراد با مزاج گرم و تر

► تعدیل علاقه مندی افراد به غذاهای گرم و تر

► کاهش مصرف کربوهیدرات در وعده های عصر و شب

► محدودیت کربوهیدرات به وعده صبح

► پرهیز از پرخوری

► گرسنگی کشیدن و روزه داری



توصیه های غذایی به افراد با مزاج گرم و تر

✓ کم کردن غذاهای مولد خون مانند غذاهای گوشتی (انواع کباب ها و حلیم ها) و شیرینی جات

✓ کم کردن غذاهای غلیظ

✓ کم کردن غذاهای با مزاج گرم و مصرف ادویه جات تند و تیز و غذاهای سرخ کردنی

✓ استفاده از اغذیه لطیف و با مزاج معتدل مانند انواع آش ها (آش آبغوره، آش دوغ و آش ماست) ،

سوپ های حاوی سبزیجات و حبوبات با مزاج معتدل و یا سرد مثل عدس و ماش و غذاهایی مانند خورش کدو



توصیه های ورزشی به افراد با مزاج گرم و تر

- ✓ ورزش بیشتر از حد اعتدال
- ✓ باشگاهی، عضله سازی و کشتی



افراد گرم و تر مستعد چه بیماری هایی هستند؟



چکار کنیم که در فصل بهار دچار بیماری نشویم؟

- ▶ علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد:
- ▶ کسانی که در **فصل زمستان** اصول سلامتی را رعایت کنند، فصل بهار خوبی خواهند داشت (بیماریها و حس کسالت نخواهند داشت)
- ▶ رعایت اصول حفظ سلامتی (تدبیر فصل بهار)



توصیه های طب ایرانی جهت افراد گرم و خشک



تدبیر خوردنی ها در مزاج گرم و خشک

- ▶ توجه به اصول کلی
- ▶ تعدیل علاقه مندی افراد به غذاهای گرم و خشک= توصیه به غذای معتدل رطوبی
- ▶ اجازه نوشیدن آب با غذا مشروط به سن و شدت تشنگی و نوع غذا
- ▶ استفاده از شربت های با مزاج سرد مثل شربت ریواس، شربت انار و شربت آبلیمو و همچنین شربت هایی مثل سکنجبین در فصل تابستان
- ▶ مصرف میوه های با مزاج سرد از جمله آلبالو، گیلان، آلو، هندوانه و به و ... در فصل تابستان
- ▶ استفاده بیشتر از سبزی هایی با مزاج سرد مثل کاهو، کدو، بامیه
- ▶ گرسنگی نکشیدن
- ▶ تشنگی نکشیدن
- ▶ عدم مصرف غذاهای گرم و خشک مانند غذاهای تند، شور و شیرین

توصیه های ورزشی در مزاج گرم و خشک:

۱. اجتناب از پیاده روی در زیر تابش مستقیم خورشید و شغل هایی که در معرض گرمی و خشکی زیاد (آتش) باشد
۲. اجتناب از ورزش سنگین
۳. استحمام / ورزش شنا



توصیه های طب ایرانی جهت افراد سردوتر



توصیه های غذایی به افراد با مزاج سردوتر



- ▶ توجه به اصول کلی
- ▶ تعادل در علاقه مندی افراد به غذاهای سردوتر=>توصیه به معتدل مایل به گرم و خشک
- ▶ گرسنگی کشیدن و روزه داری
- ▶ نخوداب
- ▶ از خوردن میوه های سرد و تر(مانند هندوانه،خیار و نارنگی) پرهیز کرده و بیشتر از خشکبار و میوه های گرم و خشک شده استفاده شود.
- ▶ استفاده از سبزیجات با طبیعت گرم و خشک مثل ریحان و مرزه
- ▶ پرهیز از غذاهای سرد وتر مانند دوغ، ماست خصوصا در فصل زمستان

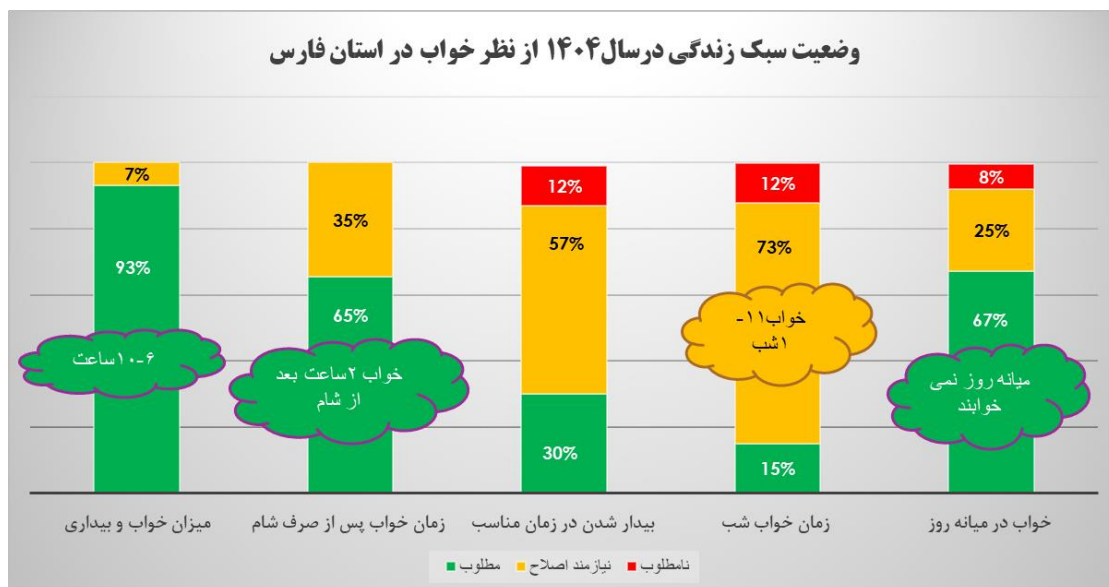
توصیه های ورزشی به افراد با مزاج سردوتر

- ▶ ورزش به عنوان مهمترین بخش اصول سلامتی، در این افراد اهمیت بیشتری دارد.
- ▶ استفاده بیشتر از نور آفتاب بخصوص در مناطق مرتفع.
- ▶ عدم مواجهه با هوای سرد بخصوص بعد از استحمام

توصیه های خواب در افراد با مزاج سردوتر

▶ پرهیز از خواب روز خصوصا در این افراد

▶ پرهیز از خواب طولانی تر از ۱۰ ساعت





افراد سرد و تر مستعد چه بیماری هایی هستند؟





توصیه های طب ایرانی جهت افراد سردوخشک



تدبیر خوردنی ها در مزاج سردوخشک

- ▶ توجه به اصول کلی
- ▶ اعتدال در علاقه مندی افراد به غذاهای سردوخشک
- ▶ ترک سودازاها
- ▶ افزایش مصرف رطوبت بخش های گرم مثل شیر بادام

پرهیز از سودازاها:



▶ میوه های ترش و کال مثل گوجه سبز، نارنگی

▶ گوجه خام

▶ بادمجان خام

▶ کلم خام

▶ قارچ خام

▶ عدس



▶ کنسرو

▶ ترشی و چاشنی ترش

▶ غذاهای مانده

▶ شورijات، پنیر شور

▶ سس

▶ کشک

▶ چای پررنگ

▶ گوشت غلیظ مثل گاو





کسی که مواظب اصول ضروری سلامتی با جمیع شرایط آن شود،
حتما به عمر طبیعی که آن یک صد و بیست سال است می‌رسد