

لیست مصلحات مواد غذایی از دیدگاه طب سنتی

افرادی که غذاها را با مصلحات آن یعنی تعادل کننده‌ها غذا مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر سالم تر هستند چرا که مصلحات ضررهای غذا را گرفته و فایده غذا را افزایش می‌دهد.

مزاج های گرم و تر		
دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	شیر گوسفند تازه	عسل، گلاب
	کره	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه
	ماست چکیده	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های معطر
انواع ریشه ها	انواع ترب	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
	زردک	انیسون، ادویه گرم
	سیب زمینی ترشی	دارچین، عسل، سکنجبین، سرکه و خردل، میخک
	شلغم	فلفل، زیره، گلنگین، سکنجبین، شکر سرخ، خردل، سرکه
	هویج	انیسون، ادویه گرم
توت و بذره‌های ملین	اقسام توت	سکنجبین ترش، گوارش کمونی (زیره ای)
	خاکشیر	کتیرا، عسل
صیفی ها	خریزه، طالبی، گرمک	آب انار ترش، سرکه
	خیار چنبر	مصطکی، انیسون
انواع سبزی ها	تربچه	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
حبوبات	گندم	سرکه کهنه، شیرینی های طبیعی
	اقسام لویا	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان
	انجیر تازه	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ
	انجیر خشک	گردو، آویشن، انیسون، بادام
میوه ها	انگور	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین
	خرما	آب انار، بادام، سکنجبین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو
	زرد آلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
	سیب	دارچین، گلنگین، غذاهای لطیف
	قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره
	گلابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مای زنجبیل، کندر، زیره
	گیلاس	مسهل هل و ملین ها
گوشت ها	موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجبین بزوری معتدل
	مویز	سکنجبین، خشخاش، عناب، آب میوه های ترش
	بو قلمون	گشنیز، سماق
	گوساله	گشنیز، سماق، مرزه

گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه
پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
جگر سفید	شاه زیره، خيسانندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
جگر سیاه	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن
زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه
مغز	نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی های طبیعی
غاز	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
سار	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش مزه، دارچین، هل
مرغ محلی	ادویه گرم، سکنجبین
میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
گل گاوزبان	صندل سفید
بادام درختی شیرین	مصطکی، عسل، ربوب ترش
تخم خربزه	بنفشه، عسل
تخم طالبی	بنفشه، عسل
کنجد	عسل
بادام زمینی	مصطکی، عسل
ارده	سرکه، عسل
روغن بادام تلخ	عسل
روغن کنجد	عسل
شیره انگور	تخم ریحان، خشخاش
ادویه ها	
مغزهای گیاهی	
غذای فراوری شده	

مزاج های گرم و خشک		
دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	پنیر کهنه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های معطر
ریشه ها	پیاز	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی
	چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه
	سیر	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش
	کلم قمری	آویشن، پونه، انیسون، دارچین
توت ها و بذرها ملین	موسیر	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره، سکنجبین
	تخم ریحان	مرزنجوش
صیفی ها	فرنجمشک	بنفشه، سکنجبین
	بادمجان	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انار و دانه انار

صمغ عربی، صندل، گلاب	فلفل سبز	
خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	برگ چغندر	سبزی ها
آرد بلوط، رب مورد، سرکه	پونه	
شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	پیازچه	
عسل، کرفس	ترخون	
گشنیز، کاسنی تازه	تره	
کاسنی، خرفه، سرکه	تره تیزک (شاهی)	سبزی ها
سویق، بادرنجویه، ترشی های طبیعی، کاسنی	جعفری	
صندل، سکنجبین	رازیانه	
نیلوفر	ریحان	
کتیرا	سی سنبر (سرسم)	
کاسنی، هلیله زرد	شاهتره	
کاسنی	شیدر	
سکنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه	شنبلیله	
آبلیمو، آبغوره، ترشی های طبیعی، سکنجبین ساده	شوید (شبت)	
انیسون	کرفس	
سکنجبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل	اقسام کلم بستانی	
عناب	کنگر آبی	
ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون	کنگر فرنگی	
سرکه، ترشی	کنگر وحشی	
آب میوه های سرد، زعفران	گزنه	
عسل، سرکه، سکنجبین	مارچوبه	سبزی ها
سرکه	مرزه	
کرفس	نعناع	
گشنیز، کاسنی تازه	والک	
کتیرا	جوی دوسر (چاودار)	حبوبات
کتیرا	لپه	
خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگین	نخود	
زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک، روغن زیتون	انبه	میوه ها
عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل	به	
مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی های طبیعی	زیتون	
عسل، میوه های ترش، لیمو، هندوانه	نارگیل	
سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجبین	آهو	گوشت ها
پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجبین	اردک	

روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون	بلدرچین	
دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجبین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره	گاو	
سرکه، آبغوره، روغن های گیاهی	گوزن	گوشت ها
آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن	دل	
جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره	شتر	
سرکه، روغن	شتر مرغ	
سکنجبین	قرقاول	
آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش، دارچین، هل	گنجشک	
پختن با آبغوره و سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود	کبوتر	
ترشی های طبیعی، سکنجبین	کبک	
سرکه، آبغوره، روغن های گیاهی، ادویه گرم، سکنجبین	خروس	
زنجبیل، سکنجبین	تخم ماهی	
سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین، اطریفل	کباب	
سرکه انگور	آویشن	
زعفران، کنیرا، روغن بادام، صمغ عربی	افتمون	
رازیانه، سکنجبین	انیسون	
میوه های ترش، سکنجبین	اسپند	
سکنجبین	اسطوخدوس	
صمغ عربی، کندر	بادرنجبویه	ادویه ها
کنیرا	برگ بو	
کنیرا	پونه	
انیسون، شیرینی های طبیعی	تخم کافشه	
شیر بز، بادیان خطایی، مشک، دارچین، زنجبیل	چای سبز و سیاه	
روغن بادام، کاسنی، سرکه	خردل	
کنیرا، مصطکی	دارچین	
صندل، سکنجبین	رازیانه	
سکنجبین	رزماری	
آب لیمو، آب بالنگ	زرد چوبه	
انیسون، سکنجبین	زعفران	
عسل، روغن بادام	زنجبیل	
گشنیز، باقلا	زنیان	
عسل، کنیرا	زیره	

در سرکه خیساندن، کتیرا	سیاه دانه	ادویه ها	
روغن گیاهی سرد، عسل	لفل		
زعفران، روغن پسته، گلاب	کاکائو		
خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین	گلپر		
صمغ عربی	میخک		
روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه	نمک		
زعفران، روغن پسته، گلاب	وانیل		
کتیرا	هل	مغز های گیاهی	
گشنیز، سکنجبین، عسل	اقسام بزرک		
مصطکی، عسل، ربوب ترش،	بادام هندی		
عسل، خشخاش، بادام شیرین	بادام درختی تلخ		
مصطکی، عسل	بادام کوهی		
گلاب، رب ریواس، سکنجبین، ربوب ترش	بنه (پسته کوهی)		
زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو	پسته		
آبغوره، آب انار، سرکه	تخم آفتابگردان		
خشخاش، عسل، سکنجبین، میوه های ترش	چلغوزه		
آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجبین	فندق		
انار ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشی های طبیعی	گردو		
مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی های طبیعی	روغن زیتون		غذاهای فراوری شده
کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده شده، ترشی های طبیعی	شکر سرخ یا سفید		
سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی های طبیعی	شیره خرما		
آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنک، سرکه، گشنیز	عسل		

مزاج های سرد و خشک		
دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	قراقروط	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
	کشک	گلنگبین، سیر، نعنای خشک، پونه کوهی
توت ها و بذرهای ملین	بارهنک	عسل، مصطکی
	تمشک	عسل
	شاه توت	عسل، آب انار، انار، اطریفیل صغیر
سبزی ها	ترشک	شربت ها، رازیانه، شکر سرخ
	ریباس (ریواس)	شربت عود، انیسون، عسل
	گشنیز	سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین
حبوبات	ارزن	عسل

عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	باقلا خشک	
خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید	برنج	
رازیانه، شیرینی های طبیعی، انیسون، روغن های گیاهی	جو	
شیرینی های طبیعی، روغن های گیاهی	ذرت	
مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو	عدس	
خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین	ماش	
عسل	آلبالو	میوه ها
انیسون، عسل، عود هندی	ازگیل	
عسل	انار ترش	
عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش	بالنگ	
کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به دانه	تمر هندی	
انیسون، عسل، عود هندی	زالزالک	
میخک، شکر سرخ و شیرینی های طبیعی	زرشک	
عسل، گلنگبین	زغال اخته	
عسل، شکر سرخ	سنجد	میوه ها
گلنگبین، شربت خشخاش، انیسون	غوره	
سکنجبین، گلنگبین، مصطکی	گنار	
عسل، گلنگبین	گریپ فروت	
عسل، گلنگبین	لیمو عمانی	
عسل، گلنگبین	نارنج	
عسل، گلنگبین	ولیک	
نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل، خرما	بز	
کباب با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه زیره	قلوه	گوشت ها
گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین	سیرابی	ادویه
انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان	سماق	
زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل	قهوه	
کرفس، میخک، شیرینی های طبیعی	نشاسته	
سکنجبین، عسل	بلوط خوراکی	مغزهای گیاهی
سکنجبین، عسل	شاه بلوط	
کتیرا، زرشک	شاه دانه	
شیرینی های طبیعی، روغن بادام شیرین	سرکه	غذاهای فراوری شده

مزاج های سرد و تر		
دسته غذایی	نوع غذا	مصلح
لبنیات	پنیر تازه	مغز کردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی های معطر
	خامه	عسل
	دوغ و ماست	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه
	سر شیر	عسل
	شیر پاستوریزه	عسل، گلاب
ریشه ها	سیب زمینی	دارچین، زنجبیل، آویشن شیرازی
توت ها و بذر های ملین	اسفرزه	عسل، سکنجبین عنصلی
	توت فرنگی	عسل
صیفی ها	خیار بوته ای	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
	اقسام کدو	آب عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره
	گوچه فرنگی	روغن زیتون
	هندوانه	پوست هندوانه، عسل، گلنگبین
	اسفناج	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل
سبزی ها	بامیه	ادویه های گرم
	خرفه	کرفس، نعناع، مصطکی
	قارچ خوراکی	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره
	کاسنی	شکر سرخ، شربت بنفشه، سکنجبین، دارچین، هل
	کاهو	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیله
	لوبیا سبز	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان
	باقلا تازه	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
میوه ها	نخود سبز	آویشن، دارپین، زنجبیل، فلفل سیاه
	آلو و آلوچه	عتاب، گلنگبین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون
	انار شیرین	زنجبیل پرورده، انار ترش
	پرتقال	عسل، گلنگبین
	دارابی	عسل، گلنگبین
	شفتالو	عسل، مربای زنجبیل
	شلیل	عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون
	کیوی	عسل، گلنگبین

عسل، گلنگین	لیمو شیرین	
عسل، گلنگین	نارنگی	
عسل، مربای زنجبیل	هلو	
آب انار، آب لیمو، عسل	آناناس	
پختن با دنبه یا کنجد، زنجبیل، آویشن، عسل، گلنگین، ادویه گرم	انواع ماهی	گوشت ها
رازیانه، عسل	به دانه	منز های گیاهی
عسل، گلنگین	تخم کدو	
عسل، گلنگین	تخم هندوانه	
عسل، مصطکی	خشخاش	

مشاوره : فرزاد کیایی - واتس آپ : ۰۹۱۲۹۱۷۱۹۶

ممنوعات غذایی کلی برای همه افراد

ردیف	غذای ممنوعه	عوارض	جایگزین های خوب
۱	روغن نباتی و کره گیاهی	رسوب کلسترول در دیواره رگ ها، تنگی عروق قلب، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول بد، کاهش کلسترول خوب، ایجاد زخم های گوارشی، اختلال در سوخت و ساز گلوکز، افزایش التهاب بدن	روغن زیتون، روغن کنجد، روغن حیوانی گاوی، روغن دنبه.
۲	سرخ کردنی	از بین رفتن بخش عمده املاح معدنی، ویتامین ها، آنزیم های مفید در دمای بالای ۱۵۰ درجه سانتیگراد	غذاهای پختنی و بخار پز (چینی ها معتقدند که باید تمام میوه ها پخته یا بخار پز شوند)
۳	غذاهای پرچرب	اضافه وزن، افزایش کلسترول	
۴	نوشیدنی های صنعتی	پوسیدگی دندان، چاقی، سوء تغذیه، سنگ کلیه، چین و چروک پوست، پوکی استخوان، بیماری های کبدی، دیابت، آلرژی، کاهش حافظه، بیمار های قلبی و عروقی	انواع شیرهای گیاهی (شیر بادام، شیر گردو، شیر پسته، شیر فندق، شیر خرما) و انواع شربت های طبیعی (شربت عسل و آلبیمو ترش، شربت عسل و عرق بهار نارنج، شربت شاه توت، شربت توت فرنگی) انواع دمنوش های گیاهی سنتی
۵	قند و شکر مصنوعی	سرکوب سیستم ایمنی بدن، تغییر توازن املاح بدن، کاهش انعطاف پذیری بافت ها، چاقی، افزایش بیماری های قلبی، کاهش عملکرد آنزیم ها، کاهش ظرفیت یادگیری، برهم زدن تعادل هورمون رشد، دیابت، یبوست، سرطان پروستات - پستان - تخمدان و رکتوم، کیست تخمدان، افزایش هورمون استروژن در مردها، نازایی، پیری زودرس	عسل، شکر سرخ و شکر قهوه ای، توت، مویز، شیر خرما، شیر انگور، شیر توت، و سایر شیرینی های طبیعی
۶	تنقلات مصنوعی شامل: پفک، بیسکویت، کیک، شکلات، چیپس، کاکائو، کلوچه، ساندیس...	کم اشتها، ناراحتی عصبی، آلرژی پوستی و تنفسی، ریزش موضعی مو، توقف رشد کودکان، کیست تخمدان، نازایی، سرطان ... آدامس موجب زخم معده	عسل طبیعی، شکر سرخ، شیر خرما، شیر انگور، مارمالاد، شیرینی ها، حلواها، دسرهای گیاهی، مرباهای پخته، مویز، خرما، توت خشک، انجیر برگه زردآلو و هلو، چهار مغز (بادام پسته فندق گردو)
۷	بستنی و فالوده صنعتی	دیسک کمر، ضعف اعصاب رحم، سقط جنین، نازایی، ضعف سیستم مغزی نخاعی، صرع، دردهای شدید ناحیه لگن بخصوص در دوران عادت ماهیانه	فالوده و بستنی های میوه ای سنتی

آب خنک همراه با یک عدد لیمو ترش تازه	تغلیظ شیره معده، از دست رفتن املاح مهم بدن، صدمه به سیستم عصبی، سودا،	آب یخ	۸
مرغ و تخم مرغ محلی، پرنده‌گان خانگی (هرچه پرنده بلند پرواز تر باشد گوشت آن گرم تر است)، خروس محلی	افسردگی، ترس، اضطراب، کابوس، بلوغ زودرس، کاهش سن یائسگی، سرطان سینه و پروستات، اختلالات کبدی، و سرطان تناسلی مردان در مرد و زن ایجاد می کند.	مرغ و تخم مرغ ماشینی	۹
گوشت گوساله یکساله، شتر جوان، گوسفند نر جوان، بره یکساله، بزغاله، بوقلمون، مرغ و خروس محلی...	افزایش کلسترول و اسید اوریک، نقرس، بیماری های مفصلی. گوشت گاو سودا زای شدید، غلظت خون، بیماری کبدی، تیرگی پوست، افسردگی، وسواس، جذام، واریس، بزرگ شدن طحال، ورود زردآب به روده	گوشت زیاد	۱۰
	انواع سرطان، اختلال در جذب کلسیم، خطر پوکی استخوان، فشار خون، بیماری های قلبی و عروقی، ناراحتی های پوستی مانند آکنه	فروآورده های گوشتی صنعتی	۱۱
فلافل خانگی	میگرن، بیماری های پوستی، عصبی و یبوست، هموروئید، شقاق مقعد، کولیت، قولنج روده، سودای شدید	ساندویچ و پیتزا	۱۲
	امراض سوداوی، ناراحتی های پوستی، بیماری های عصبی، دیدن خواب های آشفته، کابوس، ریزش مو، چاقی، بیماری های قلبی، سرطان روده معده و سینه، فشار خون بالا، نازایی	غذاهای آماده رستورانی	۱۳
	ماکارونی به علت فقدان آرد سبوس دار، گازهای سمی مانند ایندول ایجاد می کند و یبوست مزمن را سبب می شود.	ماکارونی، لازانیا ، انواع رشته های صنعتی	۱۴
سبزی های تازه یا خشک، حبوبات خشک، گوشت و غذاهای تازه	تغییر طعم غذا، از بین رفتن ویتامین ها، سودازا، بیماری های روحی و روانی، غلظت خون، بیماری های پوستی	غذاهای مانده، بیات و فریزری	۱۵
آرد گندم و جو سبوس دار، برنج سبوس دار، بجای آبکشی برنج خوردن کته با شوید یا زعفران و زیره	سرطان کلیه، چربی خون، اضافه کردن زاج جهت قد کشیدن برنج در رستوران ها موجب شکنندگی عروق میشود.	غلات تصفیه شده	۱۶
انواع سس های گیاهی	سنگ صفراوی، ناراحتی های کبدی، آلرژی چرب شدن سریع پوست و مو، گرفتگی عروق و کرونر قلب	سس	۱۷

۱۸	ادویه تند	مصرف زیاد: ناراحتی های پوستی، آلرژی شدید، آسم، غلظت خون، خارش چشم، التهاب کبد
۱۹	نمک زیاد	سودازا، فشار خون، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، بیماری های کلیوی، احتباس مایعات
۲۰	ترشی و سرکه های صنعتی	اشتهای کاذب، پرخوری، ناراحتی های گوارشی، زخم معده و اثنی عشر، غلبه سردی، بیماریهای استخوانی و مفصلی، ضعف اعصاب، صرع، ناتوانی جنسی، سستی آلت
۲۱	دخانیات، مواد مخدر و نوشابه های الکلی	ریزش مو، آب مروارید، چین و چروک پوست، ضایعات شنوایی، فساد دندان، پوکی استخوان، بیماری های قلبی، زخم معده، سرطان رحم، سقط جنین، سیروز کبدی، تغییر شکل سلول های جنسی
۲۲	مواد کافئین دار	فشار خون بالا، حرکت نامنظم ماهیچه های قلب، افزایش ترشح اسید معده، زایمان زودرس، افزایش قند خون، کاهش جذب آهن چای سیاه. که اگر در نوشیدن آن افراط شود، عوارضی شامل: کم خونی، بیماری های پوستی، کلیوه و ترشح غیر طبیعی معده، و اختلالات گوارشی را موجب می شود.
۲۳	شیر و لبنیات پاستوریزه	طبع سرد و تر بخاطر از دست دادن چربی و افزایش مواد نگهدارنده، سردرد، خواب آلودگی، فراموشی، بیماری های گوارشی، کولیت، روماتیسم، مصرف خصوصا برای بیماران بلغمی و بیماران مفصلی ممنوع است
۲۴	میوه های گلخانه ای و غیر فصل	افزایش بیماری های بلغمی، انواع آلرژی و حساسیت های پوستی
۲۵	کمپوت و کنسرو	کم خونی ناشی از فقر آهن
۲۶	پخت در زودپز	سرطان زا
۲۷	مایکروفر	آسیب سلولهای مغزی و دستگاه عصبی، سردرد، خستگی، آب مروارید، سرطان خون
۲۸	ظروف	ظروف مسی باید قلع اندود شوند و گرنه بر عملکرد سیستم مغز و اعصاب و غدد درون ریز تاثیر گذاشته و بسیار خطرناکند
		ظروف: سفالین، لعابی، چینی، چوبی، چدنی، سنگی، بلورین

	ظروف آلومینیم ، ملامین ، تفلون، پلاستیک یکبار مصرف، نقره ، استایروفوم و استیل مضر هستند		
خشکبار تازه	سرطان خون	خشکبار تیزابی	۲۹
لوازم آرایشی بهداشتی گیاهی	سفیدی خشکی شکنندگی و ریزش مو. آسیب به اعصاب و کلیه . ممانعت از خروج سم از بدن	لوازم آرایشی و بهداشتی و رنگ موی شیمیایی	۳۰
	افزایش اشتها، چاقی، بی خوابی، تهوع، استفراغ ، خونریزی دستگاه گوارش	داروهای شیمیایی	۳۱

مشاوره : فرزاد کیایی - واتس آپ : ۰۹۱۲۹۱۷۱۹۶

غذاهایی که خوردن شان به یکدیگر ممنوع است:

۱. لبنیات با گوشت سفید (مرغ و ماهی ...)
۲. تخم مرغ و ماهی (در صورت مصرف همزمان ، احتمال ایجاد بیماری هایی از قبیل : جذام (خوره) ، فالج ، نفرس ، بواسیر ، قولنج ، درد دندان ، امراض رطوبتی وجود دارد.)
۳. سرکه و حلیم
۴. لبنیات و ترشیجات (باعث انجماد شیره معده می شود)
۵. پنیر و ماست چکیده
۶. پنیر و بادام
۷. سرکه و عدس ، سرکه و ماش ، سرکه و ماست (باعث لکه و پیسی پوست می شود)
۸. ماست و ترب
۹. شیر برنج و سویق (آرد گندم) (باعث قولنج و نفخ می شود)
۱۰. انار و حلیم (باعث گرفتگی مویرگ ها می شود)
۱۱. خربزه و عسل (باعث سنکوب می شود)
۱۲. خربزه و مویز ، خربزه و انبه
۱۳. کله گوسفند و انگور (بعلت تشدید لزج شدن و ایجاد بلغم کله گوسفند)
۱۴. خوردن اغذیه سرد و گرم با هم
۱۵. خوردن غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند با یکدیگر
۱۶. خوردن غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند با یکدیگر
۱۷. خوردن غذاهای نفخ آور با غذاهای نفخ آور

مشاوره : فرزاد کیایی - واتس آپ : ۰۹۱۲۹۱۷۱۹۶

خوردن غذاهایی که ، بر روی غذاهای قبلی ممنوع است :

۱. سرکه بعد از برنج
۲. غذاهای نفخ آور ، لزج ، گس ، لطیف (ماهی ، شیر ، هندوانه) و سنگین ، به ترتیب روی غذاهای نفخ آور ، لزج ، گس ، لطیف و سنگین که از قبل خورده شده
۳. آشامیدن آب سرد بعد از غذای گرم و بعد از استحمام
۴. آشامیدن آب سرد، بعد از خوردن میوه ها، مخصوصاً میوه های سرد مانند خربزه و هندوانه ، که باعث تولید سم در بدن می شود.
۵. آشامیدن آب گرم بعد از غذای شور
۶. آشامیدن آب سرد ، هنگامی که معده خالی باشد (مثلاً : ناشتا)
۷. خوردن ترشی ، بعد از شیرینی
۸. آشامیدن آب سرد بعد از ورزش سنگین
۹. خوردن خربزه و هندوانه بر روی آبگوشت و گوشت ها ، که باعث سنگینی و امراض متعدد می گردد.
۱۰. آشامیدن آب سرد و بلافاصله خوابیدن
۱۱. آشامیدن آب سرد بلافاصله پس از خوردن غذا ، خصوصاً در سرد مزاجان
۱۲. آشامیدن آب با غذا (نیم ساعت قبل از غذا هر مقدار لازم است آب بنوشید. قبل از غذا کمی نمک بخورید تا غدد مترشحه بزاق دهانتان در طی غذا خوردن آب کافی ترشح کنند. غذا را به آرامی بجوید تا کاملاً خیس شود و قورت دهید. دو ساعت بعد از غذا آب بخورد)
۱۳. آشامیدن آب سرد بدون توقف . زیر احتمال دارد امراض متعددی رخ دهد . از جمله : اگر سردی آن به قلب برسد ، به علت انطفاء حرارت غریزه ، احتمال سکته خواهد بود. اگر به کبد برسد موجب بیماری استسقاء خواهد شد. اگر سردی آن به مغز برسد ، موجب سستی اعصاب (MS) خواهد شد. اگر سردی آن به آلات تنفس و صوتی برسد باعث اختلال در عملکرد اعضا مذکور خواهد شد.
۱۴. آشامیدن آب بعد از غذاهای ترش، شیرین، و خوردن ادویه ، اسهال آور است
۱۵. آشامیدن آب سرد ، بعد از غذا و شیرینی ، باعث آسیب رساندن به دندان ها و افتادن زودرس آنها می شود.

مشاوره : فرزاد کیایی - واتس آپ : ۰۹۱۲۹۱۷۱۹۶

توصیه های اسلامی و طبی :

۱. قبل و بعد از غذا خوردن دست ها را بشوئید. و تا زمانی که واقعا احساس گرسنگی نکرده اید، غذا نخورید.
۲. در آغاز خوردن (بسم الله الرحمن الرحيم) بگوئید. و اگر قصد خوردن چند نوع غذا را دارید، باز هم نام خداوند متعال را یاد کنید. در آخر غذا هم (الحمد لله) بگوئید.
۳. لقمه های کوچک برداشته و خوب بجوئید.
۴. مدت زمان غذا خوردن را طولانی کنید. و قبل از اینکه کاملا سیر شوید، دست از غذا خوردن بردارید.
۵. در اول و آخر غذا، کمی نمک (بصورت چشیدن) میل کنید.
۶. در اول روز و اول شب ، غذا بخورید. و از خوردن غذا در میان روز و شب ، پرهیزید. یا اینکه یک وعده در میان نهار میل کنید.
۷. از خوردن غذا در حال سیری پرهیزید. و قبل از آن که سیر شوید، دست از طعام بکشید.
۸. از خوردن غذاهای داغ و سرد ، فوت کردن غذا و نوشیدن آنها، پرهیزید.
۹. خوردن ادویه گرم بصورت مداوم، باعث امراضی مثل: تغییر و فساد خون، خارش در چشم و اطراف آن می شود.
۱۰. آب جوشیده (بهتر است در ظروف مسی بجوشانید) خنک شده مصرف کنید. نمک خود به نمک دریا تغییر دهید. روغن های صنعتی (روغن مایع سرخ کردنی و روغن جامد و کره گیاهی) را از زندگی خود حذف کنید. نان های سبوس دار مصرف کنید. قند ، شکر ، شیرینی های قنادی و بستنی را از چرخه غذایی خود حذف کنید و به جای آنها شیرینی های طبیعی بخورید.
۱۱. ظروف غذای توصیه شده به ترتیب اولویت عبارتند از : ظروف مسی قلع اندود، چدنی (ترکیب آهن و روی) ، برنجی (ترکیب مس و روی) ، سفالی لعابدار، سنگی، پیرکس، شیشه ای ، چینی و فلزی لعابدار .
از ظروف تلفون و آلومینیومی پرهیز کنید.
۱۲. مصرف میوه های فصل و رسیده
۱۳. درمان یبوست خود را ، در اولویت قرار دهید. به اعتقاد شیخ الرئیس ابن سینا، میزان کار کردن شکم در طول شبانه روز ، می بایست بصورت فرمول زیر باشد .
تعداد دفعات غذا خوردن + ۱ = تعداد دفعاتی که شکم کار می کند. (البته باید راحت و بدون فشار باشد)
۱۴. سعی کنید ، در هر وعده غذایی فقط یک نوع غذا بخورید.
۱۵. مصرف روزانه یک لیوان آب سیب

مشاوره : فرزاد کیایی - واتس آپ : ۰۹۱۲۹۱۷۱۹۶