

به نام خالق هستی بخش

آداب غذا خوردن

- ۱- بسم ا... گفتن
- ۲- نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب را در سر جرعه بنوشید.
- ۳- با دست راست غذا خوردن .
- ۴- قبل از غذا و بعد از غذا دو بار انگشت خود را به نمک بزنید و به دندان های خود بکشید ، این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان ها و رفع بسیاری از بیماری های معده میشود (هفتاد بیبمتری دفع میشود.
- ۵- دو وعده غذا خوردن در ابتدای روز و ابتدای شب و اگر عادت به نهار خوردن است سبک میل شود.
- ۶- غذا را خوب بجوید با این عمل باعث تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس مغز و احساس سیری میشود و همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی و هضم غذا و ضد عفونی شدن فضای دندان ها می شود.
- ۷- با دست غذا خوردن.
- ۸- حمد گفتن خدا بعد از غذا.
- ۹- خلال کردن دندان ها

چیز هایی که در غذا خوردن مذموم است :

- ۱- صحبت کردن ، چون مغز متوجه صحبت کردن می شود در نتیجه شخص سیر شدن را احساس نمی کند.
- ۲- استفاده از یک وعده غذای پخته در روز، چون اضافه وزن نمی گیریم و با نشاط خواهیم بود. به خصوص که بعد از ۳۵ سال که سیستم بدن به مرور فرسوده می شود .
- ۳- انجام فعالیت های سنگین بعد از غذا
- ۴- مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه مانند تماشای تلویزیون ، مطالعه کردن ، گوش دادن به موسیقی و

- ۵- استفاده از هر نوع خوراکی در هنگام خشم و عصبانیت .
- ۶- پر خوری .
- ۷- داغ و با عجله خوردن غذا .
- ۸- بلافاصله بعد از غذا خوابیدن، سودا زا بوده و خون غلیظ تولید می کند که باعث کاهش قوه حافظه و ضعف قوه بینایی می شود.
- ۹- مصرف لبنیات همراه ترشی جات باعث انجماد لبنیات و فساد آن در معده می شود.
- ۱۰- مصرف لبنیات همراه گوشت موجب مرض خواهد شد.
- ۱۱- مصرف انواع ترشی و شوری با برنج مولد درد شکم می شود.
- ۱۲- مصرف شیر با هر غذا ی دیگر .
- ۱۳- ماست با اسفناج مولد سنگ کلیه است و مصلح آن زعفران و گردو است.
- ۱۴- مصرف ماست و باقالی باعث درد شکم می شود .
- ۱۵- مصرف هر میوه همراه با غذای گوشتی باعث فساد معده می شود و باید سه ساعت بگذرد .
- ۱۶- زیاد خوردن تخم مرغ باعث لک صورت ، بزرگ شدن طحال ، مولد باد در سر و معده می شود .
- ۱۷- مصرف سرکه و آلبیمو با ماست باعث لک و پیسی در صورت می گردد .
- ۱۸- خوردن غذای سرد و گرم در یک زمان .
- ۱۹- خوردن غذاهائی که طبیعت گرم دارند با یکدیگر و یا طبیعت سرد دارند با یکدیگر .
- ۲۰- خوردن زیاد گوشت گاو باعث کندی ذهن و فراموشی می گردد .

آداب آشامیدن :

- ۱- گفتن بسم ا... در ابتدا والحمدلله گفتن در انتها .
- ۲- با سه نفس بیاشامید .
- ۳- زمانی که عطش واقعی بود آب بیاشامید .
- ۴- در روز ایستاده و در شب نشسته آب بخورید .

چیزهایی که در آشامیدن مدموم است

- ۱- زیاد آشامیدن چون باعث ورم اندامها و مسمومیت در بدن می شود.
- ۲- آشامیدن آب بعد از خوردن غذاهای گوشتی.
- ۳- خوردن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن.
- ۴- آب سرد در حالت ناشتا خوردن زیرا معده آب را بدون توقف به اعضای بدن می رساند که اگر سردی آن به قلب برسد به علت کاهش حرارت بطور غریزی احتمال سکته خواهد بود.

طبع بلغمی

برخی از پرهیزها:

پرخوری، مصرف بیش از حد لبنیات بدون مصلح آنها، ترشی ها و سرکه ها، شور، برنج سفید، عدس، سیب زمینی، سوپ جو، میوه های ترش و کال، نارنگی، کیوی، مرکبات، هندوانه، خیار، نشاسته، قارچ، گوشت گاو، گوجه فرنگی، کدو خورشتی، کاهو، اسفناج، غوره، سماق، انواع آلو و آلبالو و هر ماده ای که طبیعتش سرد و مخصوصا سرد و تراست پرهیز و در صورت تمایل از مصلح استفاده شود.

حالات فکری مثبت:

تا حدودی حسابگر، محتاط، میانه رو، آرام، منزوی، ظریف و ریزین، منظم و دقیق، منطقی و عاقل.

حالات فکری منفی: گذشته نگر، حساس، ترسو، دارای افسردگی، بی اراده، درون گرا خود خور، منفی باف، کینه توز، فراموشکار، کند ذهن، بی علاقه، میل کم جنسی، راحت و بی قید نسبت به اکثر مسائل، اهل سازش.

تغذیه: استفاده کردن از غذاهائی که طبع گرم و مخصوصا گرم و خشک دارند مانند آبگوشت، گوشت بره، شتر، بوقلمون کباب شده، مرغ محلی، میوه های رسیده و شیرین مانند سیب با پوست و دانه، گلابی، طالبی، به، نارگیل، سیر، موسیر، گل گاوزبان، خاکشیر و ادویه جات مانند هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، فلفل سیاه و قرمز، آویشن، ریشه ها مثل چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید، تمامی سبزی های گرم مانند ساقه کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه و ترخون، تره، شوید، شنبلیله، حبوبات مانند نخود، گندم، لویا چیتی، لپه و خشکبار مانند

بادام ، فندق ، پسته ، کنجد ، ارده ، عسل ، شیر خرمایا انگور در صورت استفاده از برنج و حبوبات و غلات بهتر است از ادویه های گرم مانند زیره سیاه و سبز و زنجبیل ، دارچین و هل ، زعفران و کمی زردچوبه استفاده شود .

استعداد بیماریها : عطسه ، سردرد ، آسم ، سینوزیت ، ضعف هضم معده ، شب ادراری ، دردهای مفصلی ، ترشحات دقیق ، تاخیر در دوره قاعدگی ، کم حواسی ، خواب زیاد ، کم میلی به غذای صبح ، آروغ ، احساس سنگینی روی سینه مخصوصا موقع خواب .

روش درمانی مناسب : گرم کردن بدن با غذاهای گرم ، خارج کردن خلطهای ریوی

بهترین محل زندگی : آب و هوای گرم و خشک و معتدل .

توصیه ها : سعی کنید روزی دو وعده غذا میل نمائید چون توانایی هضم غذا برای آنها کم است ، در بین وعده ها اگر احساس گرسنگی کردید از میوه ها و سالاد مناسب استفاده کنید ، ورزش و فعالیت منظم انجام دهید ، را رفتن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از شام مفید است ، حداقل ۸ ساعت خواب مناسب لازم دارید ، سعی کنید قبل از طلوع خورشید برخیزید تا از تولید بلغم اضافی جلوگیری شود ، از هوا و محیط مرطوب و استراحت بیش از اندازه که موجب افزایش سردی و تری می شود پرهیز کنید ، حمام گرم و سونای خشک برای دفع بلغم بسیار نافع است و خوابیدن در طی روز بخصوص قبل از غروب آفتاب بسیار مضر می باشد .

آخرین نکته : خواندن قرآن زیاد (بخصوص آیاتی که خداوند بشارت داده است) ، خواندن دعاهاى امید بخش مانند مناجات خمس عشر ، ذکر صلوات ، استغفار زیاد و خواندن نماز اول وقت بسیار بسیار بسیار ... نافع است .

طبع سوداوی

برخی از پرهیزها : خیار شور ، نمک زیاد ، پنیر شور ، گوشت گاو ، غذاهای مانده و بیات و فریز شده ، لبنیات ، کلم ، کاهو ، ماهی ، برنج ، عدس ، ترشی ها ، سرکه ، تمبر هندی ، غوره و آبغوره ، سیب زمینی ، گوجه فرنگی ، قارچ ، لویا ، سبز ، نخود فرنگی ، ذرت ، جو ، تمام میوه های ترش .

حالات فکری مثبت : حسابگر و فنی ، با احساس ، کل نگر ، تیز هوش ، منطقی ، محتاط ، پشتکار ، منظم ، تیز بین با دقت همه جانبه .

حالات فکری منفی: کم احساس ، کم انرژی ، تمایل کمتر به معنویت، نا آرام و همیشه در فکر، وسواس ، نگرانی و دودلی، انتقام جو ، بدبین و ترسو، میل جنسی فراوان ، لجباز و یکدنده، اهل جنجال و جدال

تغذیه: غذاهای گرم و نرم و مایع، گوشت بره ، شتر ، تخم مرغ محلی، گندم ، لوبیا، سیب با پوست و دانه، گلابی ، طالبی ، خربزه، انگور ، برنج با شوید یا زعفران یا زیره سیاه مصرف شود، عسل ، توت، کشمش ، انجیر ، خرما ، هل ، دارچین و زنجبیل، سبزی های گرم مانند نعناع، ریحان ، ترخون، مرزه، جعفری، تره ، ساقه کرفس، کنگر، چغندر، شلغم ، ترب، هویج، فندق، نخود، کنجد، ارده، شیر خرما یا انگور، پسته، گردو ، نان سنگک محلی با کره محلی .

استعداد بیماری ها : ریزش مو، سرفه خشک ، خواب کم ، وسواس ، خیالات، سکتة ، سرطان ، سوزش ادرار ، یبوست ، اشتهای کاذب ، نفخ روده و معده ، درد معده ، خشکی پوست ، افسردگی .

روش درمانی مناسب : گرم کردن بیمار از لحاظ مغزی ، گرم کردن بدن با داروهایی با طبع گرم ، خارج کردن خلطهای سودایی

بهترین محل زندگی : معتدل و مرطوب

توصیه ها : ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیاده روی بعد از شام مفید است . از مایعات به همراه چند قطره لیمو ترش تازه به اندازه کافی استفاده کنند. آب هویج و آب سیب بسیار نافع است. حمام کردن با آب ولرم و ماساژ با روغن مناسب است. ورزشهای سبک مانند پیاده روی انجام دهند. حداقل به ۵-۶ ساعت خواب نیاز دارند. و خوابیدن در روز برای آنها مضر است . از محیطها و مکانهایی با طبع سرد و خشک بپرهیزند . افسردگی، غم و تنهایی و ... باعث تشدید سودا می شود . استفاده زیاد از رایانه و تماشای تلویزیون سودا را افزایش می دهد. سفرهای کوتاه زیاد انجام دهند بخصوص به مناطق گرم و مرطوب . هر ۱۲ ساعت یکبار بینی خود را با روغن بادام شیرین چرب کنند.

آخرین نکته: خواندن قرآن زیاد (بخصوص آیات انزار) + خواندن مناجاتهای عاشقانه و عارفانه مثل مناجات خمس عشر + صلوات زیاد ، استغفار زیاد و نماز اول وقت بسیار بسیار بسیار نافع است .

طبع دموی

برخی از پرهیزها: پرخوری استفاده از مواد با کالری زیاد مصرف بیش از حد ادویه جات تند، گوشت زیاد، غذای نشاسته ای، غذای چرب، تخم مرغ، خرما، توت، کشمش، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انگور، سیر، بادمجان گوشت گوسفند بره، بوقلمون و جگر سیاه.

حالت فکری مثبت: علاقه به ادبیات و موسیقی، علاقه به طبیعت، اهل عشق و محبت، اهل معنویت، خوش اخلاق و خوش رو، شجاع جسور دارای هوش و حافظه قوی، دورانیش، میل و توان جنسی بالا و پرانرژی

حالات فکری منفی: حسود، عصبانی شدن، خشمگین شدن، استعدادشقاوت آنی، تنوع طلب و بی علاقه به کار تکراری و بی نظم.

تغذیه:

خوردن و نوشیدن خوراکیهایی با طبیعت سرد و بویژه سرد و خشک به طور مناسب.

نوشیدن آب خنک به همراه چندقطره لیمو ترش تازه، آب زرشک، کاهو، خیار، سیب درختی همراه با پوست و دانه، انار، نارنگی، پرتقال، گلابی، نارنج، تمهندی، لیمو شیرین، سنجد، آلو بخارا، سوپ جو، نان جو، لیمو ترش، سالاد فصل، روغن زیتون، حبوبات، غلات جوانه زده، خاکشیر، سبزی ها، انواع توتها، عسل بمقدار کم، کدو خورشتی و آلبالو.

استعداد بیماریها:

سردرد پر خوابی، ادرارخونی، خستگی، چاقی، تپش قلب، چربی، قند خون، فشارخون بالا، حواس پرتی، کندی ذهن، دردهای استخوانی، هپاتیت، بیماریهای دستگاه تنفسی، تنگی نفس و سرفه، دیدن رویاهای سرخ در خواب.

روش درمانی مناسب:

استفاده از خوراکیهای ترش بعد از غذا زیرا باعث تصفیه خون میشود استفاده از خوراکیهای با طعم شیرین طبیعی برای حفظ کیفیت خون حجامت ماساژ استفاده از مواد غذایی با طبیعت سرد.

بهترین محل زندگی: این شخص براحتی خود را با هر منطقه ای از آب و هوا وفق می دهد.

توصیه ها :

پیاده روی یا دویدن صبحگاهی ۳۰-۱۵ دقیقه ورزشهای سنگین مانند کشتی و جودو نافع است .

کمتر از ۳ و بیشتر از ۸ ساعت نخوابیدن، زود به رختخواب رفتن ، زود بیدار شدن از خواب ، حجامت سالی ۲-۳ مرتبه بهتر است در بهار یا تابستان باشد .

آخرین نکته: خواندن قرآن زیاد (۵۰ آیه) + خواندن مناجات خمس عشر + ذکر صلوات زیاد + ذکر استغفار زیاد + روزه و خواندن نماز اول وقت بسیار بسیار نافع... میباشد.

صفاوی :

برخی از پرهیزها :

مصرف بیش از حد تخم مرغ، سیر، پیاز، ادویه های تند و تیز، گوشت قرمز، گوشت تمام پرندهای کوچک، بادمجان، موز، خربره، آناناس، طالبی، انجیر، گردو، پسته، فندق، نارگیل، سیاه دانه، شنبلیله ، از تمام غذاهایی که طبع آنان گرم است و بخصوص گرم و خشک مخصوصا در هوای گرم پرهیز شود و در صورت نیاز حتما با مصلح آن و به مقدار کم استفاده شود . ریزه خواری نباید بشود (یعنی انسان مدام در حال غذا خوردن باشد) مثل تنقلات و تخمه شکستن .

حالات فکری مثبت :

علاقه مند به ادبیات و مسائل علمی ، عاشق، با اراده ، پر انرژی ، دقیق ، حساس ، آینده نگر ، دقیق در تصمیم گیری ، حاضر جواب ، باهوش ، سخاوتمند، مدیر و مدبر موفق .

حالات فکری منفی: خشونت و بد خلقی ، گاهی بی حوصلگی ، گاهی باعث رنجش دیگران ، پر انرژی ، پر حرف ، میل زیاد جنسی و مبارزه طلب .

تغذیه :

باید از غذا های سرد و خصوصا سرد و مرطوب استفاده شود انواع مرکبات انار، شاه توت، خیار، سیب ، گلابی، آلبالو، گیلاس، آلو، زرشک، هندوانه ، کدو خورشتی، هویج ، روغن زیتون، سوپ جو، پاچه گوسفند ، کاهو، لیموترش تازه،

سیب زمینی بخارپز شده، بامیه، برگه هلو و زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، نخودفرنگی، عدس، ماش، رب انار، لواشک خانگی، تمر هندی، نان جو، انگور، ترشی های طبیعی، عرق کاسنی و شاه توت .

استعداد بیماری ها:

زردی، تب و حرارت بالا، ریختن مو، درد گوش و شقیقه، جوش در سر، زردی در دندان و چشم ها، راحت نبودن در هوای گرم، دیدن رویاهایی با رنگ زرد یا آتشی، چاقی موضعی در محل شکم و باسن.

روش درمانی: استفاده از غذاهای سرد و ترش که برای کبد آنها نافع است، خنک نگه داشتن بدن از درون و بیرون، استفاده از خوراکی ها و داروهای تلخ طبیعی که به دفع زرد آب و صفرای اضافه کمک می کند، استنشاق .

بهترین محل زندگی: آب و هوای معتدل و سرد .

توصیه ها :

استفاده از هوای تازه و خنک، کمتر از گوشت استفاده کنند و بیشتر از رژیم غذایی میوه و سبزی ها بهره ببرند. استفاده از آب و لیموترش تازه، حداقل ۵-۶ ساعت خواب شبانه توصیه میشود، در تابستان حداکثر یک ساعت خواب پس از نهار رطوبت بدن آنها را تامین میکند البته بین نهار و خواب یک ساعت فاصله باشد از انجام فعالیت زیاد جسمی و ورزش خشکی را تقویت می کند این افراد باید صبح زود یا شامگاه ورزش کنند، از محیط های استرس زا خشم و عصبانیت که موجب افزایش خشکی و گرمی می گردد پرهیز شود، دراز کشیده و یک نفس عمیق بکشید و به مدت ۵ ثانیه صبر کنید و هوای حبس شده را از بدن خارج کنید.

آخرین توصیه :

خواندن قرآن مخصوصا آیات بشیر و نذیر، روزه، مناجات خمس عشر به خصوص توابین و ذکر استغفار و صلوات و خواندن نماز اول وقت بسیار بسیار بسیار... نافع است.

ویراستار: محمد تقی گلزار

مؤلف: حاج آقا محسن سلطان محمدی

روابط عمومی شرکت پتروشیمی پارس