



## صد نکته در پیشگیری از بیماری ها



shakeran.group



@shakeran



مهدی شیروانی | طب اسلامی | طب سنتی  
تحصیلات

پژوهشگر طب اسلامی ایرانی  
مزاج شناسی تخصصی کاربردی



(قبل از اقدام به درمان ابتدا این نکات را مراعات کنید)

۱ هر وقت احساس تشنگی کردید آب بنوشید و از روی اجبار ننوشید. به یاد داشته باشید که رطوبت بدن از راههای مختلف تأمین می شود مانند غذاهای مرطوب، دمنوش ها و شربت ها و میوه ها و سبزی ها

۲ آب را جرعه جرعه میل کنید و با یک نفس ننوشید

۳ آب را به شکل مکیدن و چشیدن بنوشید تا زودتر احساس سیرابی دست دهد و بیش از حد ننوشید

۴ بعد از غذاهای چرب آب ننوشید



- ۵ بعد از میوه ها آب ننوشید مگر بعد از خرما که مفید است
- ۶ نوشیدن آب یخ در هر صورتی مضر و بیماری زا است
- ۷ نوشیدن مایعات بین غذا مضر است مگر در معده های خیلی خشک
- ۸ نوشیدن آب در شب به حالت ایستاده مضر است
- ۹ سعی کنید از آب لوله کشی برای نوشیدن مصرف نکنید بلکه از آب چشمه و یا قنات بعد از جوشاندن استفاده کنید
- ۱۰ از نوشیدنی های حرام مانند خمر و آجرو پرهیز کنید حتی برای دارو
- ۱۱ در فصول سرد ناشتا و در صورت روزه گرفتن افطار از آب جوشیده ولرم مصرف کنید
- ۱۲ گاهگاهی صبح ها ناشتا شربت عسل میل کنید و گاهی همراه لیمو ترش تازه مصرف کنید
- ۱۳ گاهگاهی بعد از غذا از شربت رضوی میل کنید
- ۱۴ از غذای حرام پرهیز کنید مانند حیوانات حرام گوشت
- ۱۵ از غذایی که با پول حرام تهیه شده پرهیز کنید
- ۱۶ از خوراکی های صنعتی پرهیز کنید مانند فست فودها، انواع سس، انواع نوشابه ها و دلسترها انواع روغن های جامد و مایع، قند و شکر سفید، نمک های یددار تصفیه شده، نان های صنعتی با مکمل های افزودنی
- ۱۷ قبل و بعد از غذا دهانتان را با کمی نمک سنگ یا دریا شور کنید
- ۱۸ همراه غذاهای لبنی یا تخم مرغ از داروی هاضوم جهت هضم بهتر غذا استفاده کنید
- ۱۹ همیشه همراه غذا سعی کنید از ترکیب نمک و پودر آویشن داخل غذا استفاده کنید مگر اینکه دچار غلبه صغرا باشید
- ۲۰ خوردن گوشت را به هیچ بهانه ای ترک نکنید



۲۱ مصرف روزانه گوشت و زیاده روی در آن مضر است

۲۲ گوشت را بدون سماق مصرف نکنید

۲۳ بهترین گوشت، گوشت گوسفندی و گوشت پرنده‌گانی مانند کبک و بلدرچین و قرقاول و کبوتر است

۲۴ گوشت ماهی را بیشتر در فصل گرم مصرف کنید با آداب مخصوص مانند این که بعد از آن خرما یا عسل میل شود. سعی کنید دریایی باشد و پرورشی نباشد و ماهی یکبار کافیهست

۲۵ بعد از مصرف کله پاچه از خوردن سویق گندم یا جو غافل نشوید

۲۶ صبحانه را زود میل کنید تا قبل از ساعت ۸

۲۷ شام را به هیچ وجه ترک نکنید

۲۸ اگر مبتلا به چاقی یا فشار خون بالا هستید ناهار را ترک یا کم کنید

۲۹ هر لقمه غذا را بسیار بجوید

۳۰ دستهای خود را قبل و بعد غذا بشویید

۳۱ با دست راست غذا را میل کنید

۳۲ خوردن غذا را با یاد خدای رزاق شروع کنید

۳۳ گاهیگاهی سویق را به عنوان صبحانه یا شام میل کنید: می توانید به اندازه یک پیاله سویق گندم و جو را با مقداری روغن زیتون میل کنید و برای شیرین کردن آن می توانید از شیره انگور یا پودر توت استفاده کنید

۳۴ تا وقتی گرسنه نشدید غذا میل نکنید

۳۵ قبل از آن که کاملا سیر شوید دست از غذا بکشید

۳۶ از خوردن غذای داغ پرهیز کنید

۳۷ از خوردن غذاهای رنگارنگ و درهمخوری پرهیز کنید

۳۸ از خوردن زیاد تخم مرغ پرهیز کنید. مثلا هفته ای یکبار کافیهست مگر به عنوان درمان که تجویز می شود



۳۹ از خوردن باقیمانده چربی استخوان پرهیز کنید

۴۰ از خوردن شاهی در شب پرهیز کنید

۴۱ از خوردن تخم مرغ و ماهی باهم پرهیز کنید

۴۲ از مصرف شیر گاو خصوصاً گاو بیابان چریده غافل نشوید همراه خرما یا عسل و دارچین

۴۳ نوشیدنی های زیر را جدی بگیرید: شربت عسل و سرکه؛ شیر و سرکه؛ عسل و لیمو ترش

۴۴ دمنوش های زیر را جدی بگیرید: بادرنجبویه؛ سیب و به و گلابی؛ بابونه و بهارنارنج؛ مرزنجوش کاکوتی. گرم مزاج ها همراه لیمو عمانی مصرف کنند

۴۵ پنیر را همراه گردو مصرف کنید

۴۶ در مصرف دوغ و ماست زیاده روی نکنید. همراه زنیان یا کرفس کوهی و موسیر مصرف کنید

۴۷ در زمستان از دوغ و ماست پرهیز کنید خصوصاً در افراد سرد مزاج

۴۸ روغن های خوراکی عبارتند از: زیتون، ارده کنجد، زرد گاوی، دنبه گوسفند و شحم گاو

۴۹ زیتون شکسته را همراه غذا فراموش نکنید

۵۰ مصرف سبزی همراه غذا فراموش نکنید مانند تره جعفری و برگ چغندر و ریحان و کاسنی و بادرنجبویه و نعناع و خرفه

۵۱ کرفس کوهی را به اشکال مختلف میتوانید مصرف کنید: داخل دوغ و ماست و یا همراه ادویه خورشتی. کرفس باغی را به شکل سالاد و یا به شکل خورشت

۵۲ پیاز و سیر را به میزان کم در وعده های غذایی مصرف کنید به شکل خام به میزان کمتر مصرف شود

۵۳ میوه را در فصل خودش مصرف کنید مگر این که خشک شده باشد

۵۴ میوه نارس مصرف نکنید

۵۵ میوه را قبل از خوردن حتما باید بشوید

۵۶ میوه همراه غذا ممنوع است. فقط چهار میوه را می توان بعد از غذا مصرف کرد خرما، به، گلابی، انار با پیه

۵۷ میوه هایی که مصرف آنها ضروری است: خربزه، انگور، انار، سیب، انجیر و خرما



۵۸ جهت پخت غذا یا جوشاندن آب از ظروف سالم استفاده کنید مانند سنگی، مسی قلع اندود، چینی، سفالی و برنجی

۵۹ پوشیده نگه داشتن سر و کمر با کلاه پشمی و کمر بند نمدی خصوصاً در هوای سرد ضروری است

۶۰ برای بالشت و تشک و لحاف از محصولات پشمی استفاده کنید

۶۱ سعی کنید همیشه با وضو باشید و غسل واجب را تأخیر نیندازید

۶۲ دهان و دندان های خود را با آب نمک و مسواک اراک تمیز کنید

۶۳ آشغال ها را قبل از تاریکی هوا از خانه خارج کنید

۶۴ چرکی و چربی دست و بدن و لباس ها رو بشویید و به تأخیر نیندازید

۶۵ ناخن های خود را روزهای پنجشنبه یا جمعه بگیرید به این شکل که از ناخن کوچک دست چپ شروع کنید و به ناخن کوچک دست راست ختم کنید

۶۶ نوره گذاشتن زیر بغل ها و زیر شکم را هر هفته یا هر دو هفته یکبار ترک نکنید

۶۷ نوره گذاشتن همه بدن را هر شش ماه یکبار ترک نکنید

۶۸ بعد از شستن نوره، به مدت یک ربع بدن را با خمیر حنا بمالید

۶۹ برای شستن سر از این ترکیب استفاده کنید: حنا و سدر و مورد و ختمی را با آب خمیر کنید و روی سر بگذارید و به آرامی ماساژ دهید. البته بهتر است یک قاشق سرکه سیب و یک قاشق روغن زیتون نیز به آن اضافه کنید

۷۰ اگر بعد از نوره بدنتان جوش میزند این نکات را توجه کنید: نیمساعت قبل از حمام بدن خود را با روغن بنفشه یا بادام چرب کنید؛ نوره را به جای آب با آب گل محمدی و ختمی خمیر کنید؛ کمی حنا به نوره اضافه کنید مثلاً برای پنج قاشق نوره یک قاشق حنا اضافه کنید. بعد از شستن نوره، روی بدن حنا بگذارید و اگر زخم شد از روغن گل سرخ یا زیتون استفاده کنید

۷۱ در صورت نیاز به تخلیه ادرار یا مدفوع سریعاً اقدام کنید

۷۲ شبها قبل از خواب به مستراح مراجعه کنید حتی اگر احساس نیاز هم نکنید

۷۳ بعد از تخلیه فضولات، استبراء را فراموش نکنید

۷۴ هنگام تخلیه فضولات سر خود را بپوشانید



۷۵ در آب راکد و جاری، در زیر درختان و در قبرستان و در راه عبور مردم ادرار یا مدفوع نکنید

۷۶ ایستاده ادرار نکنید

۷۷ نشستن در مستراح را طولانی نکنید

۷۸ داخل حمام کاملاً لخت نشوید

۷۹ اگر متأهل هستید، آداب مجامعت را در کتاب حلیه المتقین مطالعه کنید. و اگر مجرد هستید غریزه جنسی خود را با توصیه های مربوطه مدیریت کنید: کنترل چشم آگاهی از عواقب خودارضایی، مصرف سرکه با غذاهای چرب، پرهیز محرکات جنسی

۸۰ در خانه از پرندگان اهلی نگهداری کنید مانند مرغ و خروس و کبوتر

۸۱ لباس تنگ نپوشید

۸۲ لباس زیرتان پنبه ای باشد

۸۳ کفش مشکی نپوشید

۸۴ در محیط خانه از رنگ های نشاط بخش مانند زرد سبز و آبی استفاده کنید

۸۵ شب ها زود بخوابید و زود بلند شوید: دو ساعت بعد از اذان مغرب بخوابید و قبل از اذان صبح بیدار شوید و بین الطلوعین را بیدار باشید

۸۶ گاهگاهی ناشتا یک سیب یا به میل کنید

۸۷ با حالت جنابت نخوابید و غذا نخورید. اگر امکان غسل فوری نیست وضو بگیرید و بخورید

۸۸ برای ازدواج سختگیری نکنید و فوری ازدواج کنید

۸۹ ورزش دویدن را در طول روز فراموش نکنید

۹۰ حجامت سالانه را در فصل بهار فراموش نکنید

۹۱ در مسافرت مقداری از آب وطن را همراه داشته باشید و با آب شهرهای دیگر مخلوط کنید و میل کنید

۹۲ روزه گرفتن در ماه رمضان را جدی بگیرید. (پاکسازی بدن سالانه)



- ۹۳ حرز امام جواد علیه السلام را به بازوی راست ببندید
- ۹۴ بعد از هر نماز صد مرتبه سر به سجده بگویید: خدایا شکر ت
- ۹۵ انگشتر عقیق یمن به دست راست کنید
- ۹۶ همیشه فال خوب بزنید و خواب های ترسناک را به خیر تعبیر کنید
- ۹۷ آیه الکرسی و معوذتین (سوره ناس و فلق) را هر روز صبح هنگام خروج از خانه بخوانید
- ۹۸ مزاج خود را بشناسید و بر طبق مزاج خود غذای خود را انتخاب کنید
- ۹۹ در انتخاب های زندگی (انتخاب همسر و انتخاب شغل) نقش مزاج را جدی بگیرید
- ۱۰۰ رسالت شخصی خود را مشخص کنید تا دچار افسردگی و پوچی و پرخاشگری نشوید

جهت دریافت pdf کتاب به شماره

09924478910 در پیام رسان ایتا یا تلگرام پیام دهید

منبع: کتاب طب اسلامی تالیف مهدی شیروانی

گروه آموزشی شاکران