



ذهن قوی

با راهکار های طب ایرانی (توصیه ها و پرهیزهای خوراکی و رفتاری)



توصیه ها: ✓

رفتاری	خوراکی
✓ انجام ورزش ملایم روزانه و عده صبحانه حتما میل شود.	۱. جهت پیشگیری از خشکی مزاج مغز، حتما میان وعده مصرف شود.
✓ حتی الامکان هردوساعت که در حالت ایستاده یا نشسته بوده اید به مدت پنج الی ده دقیقه دراز بکشید و در آرامش ذهنی باشید و جهت تقویت بهتر ذهن، همزمان گلاب به صورت خود بپاشید.	۲. انجیر و بادام شیرین به میزان کم اما مداوم مصرف شود (انجیر روزی ۳ عدد، بادام روزی ۵ تا ۷ عدد)
✓ بوئیدن گلها و گیاهان خوشبو مثل سیب، به، گلاب در همه مزاج ها (مگر حساسیت و آلرژی داشته باشید)، بنفشه و نیلوفر و صندل برای گرم مزاجان و مشک و عود و نرگس برای سرد مزاجان (همچنین بخور بابونه نیز در سرد مزاجان مناسب است)	۳. ترکیبی از مغز نارگیل و گردو با انجیر خشک (یک تکه کوچک گردو وسط یک عدد انجیر)
✓ دیدار دوستان و نشاط و شادابی داشتن و حضور در طبیعت	۴. ترکیبی از مغز فندق خصوصاً با شکر (۳ عدد روزانه)
✓ کنترل ورودی های ذهن (کاهش وقت گذرانی در فضای مجازی)	۵. روزی ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری از ترکیب (۱۰۰ گرم) مغز بادام شیرین با (۵۰ گرم) شکر یا نبات
✓ شنیدن صداهای خوش و قرائت قرآن	۶. مویز سرخ ناشتا (۱۰ الی ۲۱ عدد)
✓ خواب شبانه کافی و در زمان مناسب (دو سه ساعت پس از غروب تا ساعتی قبل از فجر)	۷. ترکیبی از انجیر با پسته و بادام درختی
✓ شرکت در مباحثه علمی و انجام مطالعات علمی و تدریس (جهت مطالعه موارد بیشتر توصیه های حکیم نصیرالدین طوسی جهت علم آموزی به کتاب آداب المتعلمین مراجعه کنید)	۸. مربا آمله، مربا به، مربا سیب، مربا گل سرخ، مربا پوست تازه پسته، مربا زنجبیل
✓ در صورت داشتن مشکلات جدی در تمرکز، توصیه می شود جهت بررسی کاملتر به متخصصین اعصاب و همچنین متخصصین طب ایرانی مراجعه فرمایید.	۹. میوه های مناسب: گلابی توت سیب شیرین انجیر
	نکته اول: بهتر است مربا خانگی باشد و هنگام مصرف، از شیره مربا استفاده نشود و فقط میوه آن مصرف شود.
	نکته دوم: برای مصرف روزانه موارد ۳، ۴، ۵، ۷ از پزشک متخصص طب ایرانی، با توجه به مزاجتان، راهنمایی بگیرید.



ذهن قوی

با راهکار های طب ایرانی (توصیه ها و پرهیزهای خوراکی و رفتاری)



پرهیزها: ✗

رفتاری	خوراکی
✓ استرس و اضطراب و ناراحتی و خشم و ناامیدی	✓ پرهیز از نوشیدن آب خیلی سرد، انواع فست فودها، سس های صنعتی، سوسیس و کالباس، گوشت گاو، گوساله و شتر، تنقلات صنعتی، غذاهای فریز شده، مصرف زیاد قهوه، نسکافه و کاکائو، مصرف زیاد غذاهای سرخ شده
✓ فکر و خیال های بیش از حد	✓ پرهیز از مصرف زیاد برخی مواد غذایی از جمله سیر و پیاز خام و تره و شاهی کلم ترب، سیب ترش و نارس، گشنیز، لوبیا و باقلا، کرفس، بادنجان، عدس، گردو کهنه، قارچ، ماکارونی، الویه، آش رشته، یخ، ادویه جات تند، مواد غذایی بسیار ترش یا بسیار شور مانند ترشی و خیار شور مشروبات الکلی
✓ استفاده بیش از حد از فضای مجازی	✓ پرهیز از پر خوری
✓ بیداری بیش از حد	✓ پرهیز از ناشتا بودن طولانی مدت
✓ خواب روز، خواب بلافاصله بعد غذا	
✓ ورزش بیش از حد/ بی تحرکی بیش از حد	

تلفن نوبت دهی:

۰۲۵ - ۲۷۱۴۰

۰۲۵ - ۳۷۷۶۴۰۷۳ - ۴

قم، بلوار ۱۵ خرداد، نبش کوچه ۲۴

www.tramed.muq.ac.ir

https://eitaa.com/salamatkadeh_official



دانشکده و سلامتکده طب ایرانی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم

نحوه تهیه غذاهای مفید

حریه بادام: ۲۰ عدد بادام درختی خام را پوست کنده و رنده کنید. سپس ۲ قاشق آرد برنج را با ۲ لیوان آب، ۵ قاشق گلاب و یک قاشق غذاخوری عسل و بادام رنده شده مخلوط کرده و روی حرارت هم بزنید تا به قوام فرنی برسد. در ۵ دقیقه آخر کمی پودرهل اضافه نمایید.

فرنی با پودر بادام: دو قاشق آرد گندم را در ۲ لیوان آب بریزید و هم بزنید و روی حرارت بگذارید. ۵ قاشق شکر، ۵ قاشق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی زعفران، کمی دارچین و کمی پودر هل اضافه کنید و روی حرارت آنقدر هم بزنید تا به قوام فرنی برسد. در ۱۰ دقیقه انتهایی طبخ ۷ عدد بادام پوست کنده را خرد کرده و داخل غذا بریزید.

شیربرنج: یک لیوان برنج را با نصف لیوان آب، نصف لیوان گلاب و یک لیوان شیر کته کنید. سپس دو لیوان دیگر شیر داغ اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا غلیظ شود. در ۱۰ دقیقه انتهایی طبخ کمی پودر هل و کمی پودر زنجبیل و کمی زعفران اضافه کنید. شیر برنج را موقع مصرف با شیره انگور یا عسل میل کنید.

شله زرد: برنج را با آب، شکر و گلاب بجوشانید، هنگامی که رنگ برنج بلوری شد کمی کره و زعفران اضافه کنید و بگذارید شله زرد جایفتد. پس از سرد شدن روی غذا را با پودر پسته و دارچین تزئین کنید.

فالوده سیب و تخم بالنگو: سیب شیرین رسیده پوست کنده را رنده کنید و کمی عسل، گلاب و زعفران (و در صورت تمایل عرق بهارنارنج یا بیدمشک) و نیز یک قاشق چایخوری تخم بالنگو اضافه کرده و میل نمایید. این ترکیب را می توانید در وعده شام با نان میل کنید. (افرادی که دچار سینوزیت و خلط پشت حلق مزمن هستند، بهتر است به ترکیب گلاب اضافه نکنند).

نحوه تهیه غذاهای مفید

حلوای سیب: سیب شیرین رسیده پوست کنده و قطعه قطعه شده را با آب بپزید تا نرم و له شود. سپس شکر را که قبلا با گلاب و کمی دارچین و هل و زعفران مخلوط کرده و روی حرارت به قوام آورده اید، به آن اضافه کنید و هم بزنید تا به قوام حلوا برسد.

شیربادام: ۱۵ - ۱۰ عدد بادام پوست کنده را با یک لیوان آب یا شیر و کمی نبات یا عسل، کمی هل و گلاب در مخلوط کن مخلوط کرده و میل کنید.

شیرفندق: ۱۰ عدد فندق پوست کنده را با یک لیوان آب یا شیرو کمی نبات یا عسل، کمی هل و عرق بیدمشک در مخلوط کن مخلوط کرده و میل کنید.

شیرگردو: ۳ - ۲ عدد گردو پوست کنده را با یک لیوان شیر و کمی نبات یا عسل و کمی گلاب در مخلوط کن مخلوط کرده و میل کنید. (در صورتی که مبتلا به سردرد هستید این ترکیب برایتان مناسب نیست).

شیرپسته: ۱۰ عدد مغز پسته را با یک لیوان شیر و کمی نبات یا عسل، کمی زعفران و گلاب در مخلوط کن مخلوط کرده و میل کنید.

دمنوش به یا سیب: تعدادی به یا سیب را رنده یا نگینی خرد کرده و خشک کنید. سپس در ماهیتابه خشک کمی تفت داده و مانند چای دم کرده و میل کنید.

دمنوش بادرنجبویه

دمنوش بابونه (در صورتی که سردمزاج هستید)

وعده های غذایی مناسب: سوپ مرغ و کبک و گنجشک، خورش گوشت پرندگان یا گوسفند، خوردن زرده تخم مرغ، خوراک مغز (در صورتی که ضعف هضم ندارید)