



ساعت طلایی برای خواب

منیر السادات روح‌الهی، دستیار تخصصی طب سنتی ایران خواب بین ساعت ۹ تا ۲ صبح را ساعت طلایی برای خواب می‌داند و می‌گوید: سیستم هورمونی بدن فرد به خواب ۹ شب تا ۲ صبح نیاز دارد. بسیاری از افراد عادت کرده‌اند که روزها بخوابند و شب‌ها بیدار باشند که این مسئله بر سیستم بدنی آنها تأثیر گذار است و در طب سنتی ایران خواب دم‌غروب به خواب هلاکت یا مرگ تشبیه شده است.



عادت غلطی که باعث درد کمر می‌شود

احمد فاتح، متخصص طب سنتی و فیزیکی با بیان اینکه سبک زندگی تأثیری مستقیم و مهم در سلامت ما دارد، می‌گوید: افرادی که به واسطه شغل‌شان باید زمان زیادی از روز را بنشینند، بیشتر از بقیه در معرض مشکلات عضلانی و اسکلتی قرار دارند. با نشستن بیش از حد، فشار روی دیسک زیاد و آب آن زیاد می‌شود که منجر به سایه‌ی دیسک و درد شدید می‌شود.

همیشه برای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۲ مهر ۱۴۰۲ + شماره ۷ + دوره جدید

تکنولوژی

۲ اپلیکیشن کاربردی در حوزه طب سنتی

ما درباره طب سنتی صحبت می‌کنیم که ریشه در گذشته دارد، اما تکنولوژی‌های جدید هر جایی می‌توانند به کمک بیابند و اتفاقاً طب سنتی هم از آن محروم نمانده. اپلیکیشن‌ها نرم‌افزارهایی هستند که روی رایانه، تبلت، گوشی هوشمند یا سایر دستگاه‌های الکترونیکی نصب و اجرا می‌شوند. با این برنامه‌های کاربردی شما اطلاعات مورد نیاز در طب سنتی و مزاج‌ها را روی گوشی همراه خود دارید. در اینجا با ۲ اپلیکیشن مشهور و کاربردی در این زمینه آشنا می‌شوید.

طبایع

«طبایع» یک برنامه کامل، کاربردی و رایگان فارسی است. قابلیت شرکت در انواع آزمون‌ها و تست‌های مزاج‌شناسی، بهره‌گیری از مشاوران متخصص درمانی، تغذیه‌ای و زیبایی به صورت چت صوتی و متنی، دسترسی به اطلاعات اطباء و پزشکان از جمله آدرس و شماره تلفن، دسترسی به اطلاعات سلامت کدها و درمانگاه‌های طب سنتی، دسترسی به کلاس‌های آموزشی معتبر طب سنتی، دسترسی به خواص خوراکی‌ها و مواد غذایی، دسترسی به خواص گیاهان دارویی به همراه مزاج و خواص هر یک، دسترسی به طرز تهیه انواع غذاهای سالم و سنتی به همراه خواص، دسترسی به تقویم حجامت برای آگاهی از روزهای مناسب و نامناسب انجام حجامت و دسترسی به بانک جامع مزاج از ویژگی‌های این برنامه است.

داروخانه همراه

این اپلیکیشن در واقع بانک داروهای همراه pharmacology اطلاعات جامع دارو و درمان و اطلاعاتی درباره بیماری‌هاست. بیش از ۶۰۰۰ نوع بیماری با توضیحات کامل و جامع شامل علائم و نشانه‌های بیماری، دلایل علل، تشخیص و پیشگیری، راه‌های شیوع بیماری، تاریخچه همه‌گیری، تشخیص، جلوگیری و درمان در این برنامه در دسترس است. همچنین بخش‌هایی چون آموزش کمک‌های اولیه، عرقیات گیاهی، گیاهان دارویی، احادیث پزشکی، احادیث درباره گیاهان و خوراکی‌ها از خدمات دیگر این برنامه کاربردی است. داروخانه گیاهی «داروخانه همراه» در هر زمان به صورت رایگان و کاملاً آنلاین در دسترس مخاطبان سیستم عامل اندروید است.



مصلحات غذاهای پر مصرف

در آشپزی سنتی ایرانیان مصرف مصلحات (تعديل کننده‌ها) به‌طور کامل مراعات می‌شده است و تقریباً غذا و میوه‌ای نبوده که بدون مصلحات مصرف شود. در این بخش برخی از انواع مصلحات پر مصرف بیان شده است

<p>خيار مصلح: نمک، رازیانه، مویز</p>	<p>نان گندم مصلح: رازیانه، سیاه‌دانه، سرکه</p>	<p>برنج مصلح: زیره سیاه و شوید</p>
<p>انواع لوبیا مصلح: دارچین، زنجبیل، خردل، اویشن، روغن زیتون</p>	<p>انبه مصلح: مویز، شربت زرشک، نمک</p>	<p>زیتون مصلح: سرکه، عسل، شیره‌ی طبیعی</p>
<p>روغن حیوانی مصلح: عسل، سرکه، ایلیمو</p>	<p>کاهو مصلح: اسکنجبین، زیره، کرفس</p>	<p>پنیر مصلح: مغز گردو، اویشن، نعناع خشک</p>
<p>باقلا مصلح: گلپر، پونه، دارچین، اویشن، زیره، فلفل</p>	<p>ماست مصلح: زنیان، نعناع، اویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه‌دانه، پونه</p>	<p>تخم آفتابگردان مصلح: آب انار، عسل، آبغوره</p>
<p>گوشت مرغ مصلح: ادویه‌های گرم</p>	<p>انار ترش مصلح: عسل</p>	<p>سیب زمینی مصلح: اویشن، دارچین، زنجبیل</p>
<p>گوشت گوسفند مصلح: اسماق، کشنیز، مرزه</p>	<p>انواع آش مصلح: فلفل سیاه</p>	<p>کنجد مصلح: عسل</p>
<p>آش جو مصلح: رازیانه، زیره، آبغوره</p>	<p>دوغ مصلح: کاکوتی، نعناع، اویشن، پونه</p>	<p>موز مصلح: عسل، اسکنجبین، مریاب، زنجبیل</p>
<p>ماست چکیده مصلح: مغز گردو، اویشن، عسل، نعناع خشک</p>	<p>بادمجان مصلح: گلپر، زیره، روغن حیوانی، سرکه</p>	<p>ماهی مصلح: مغز گردو و فلفل سیاه</p>
<p>تخم مرغ مصلح: دارچین، اویشن</p>	<p>خرما مصلح: آب انار، بادام، سرکه، کلاب، کاهو</p>	<p>عدس مصلح: مرزه، گلپر، پونه، روغن کنجد، زعفران</p>
<p>شیر مصلح: عسل، کلاب</p>	<p>آب‌گوشت مصلح: دانه، اویشن، زیره</p>	<p>عسل مصلح: آب‌لیمو، آب‌بانگ، سرکه</p>
<p>روغن زیتون مصلح: سرکه، عسل، مغز گردو</p>	<p>سیر مصلح: زیره، کشنیز، اسکنجبین، روغن بادام</p>	<p>چای سیاه مصلح: دارچین، زنجبیل، مشک، آب‌لیمو ترش</p>

به‌طور کلی، سرکه، آب‌لیمو و آبغوره مصلح تمام غذاهای گرم و سیاه‌دانه و عسل مصلح تمام غذاهای سرد محسوب می‌شوند.