

هو الشافی

شماره 1: I اعصابی عضلاتی

مصرف

کم مصرف

ممنوع

انار شیرین- کاهو- کدو سبز- بامیه- گشنیز- خرفه- گل گاوزبان- تخم هندوانه- ماش- گلاب-
خیار- به دانه عرق کاسنی- عرق بیدمشک- پاچه و استخوان گوسفند و گوساله- گوشت میش-
اسفرزه- هندوانه- شیر گاو میش- سپستان- شکر قهوه ای (نیشکر)

شماره 2: II عضلاتی - اعصابی

مصرف

کم مصرف

ممنوع

سرکه طبیعی (سیب و انگور) - گوشت گاو و گوساله- ماهی - قارچ - بادمجان - عدس-
سیب زمینی- ماکارونی - تخم کتان - لوبیا سبز - باقالی - سماق - انواع چای (چای
سیاه ، سبز ، ترش)- جو - میوه های ترش (غوره - لیمو ترش- انار ترش -آلبالو - تمر
هندی)-برنج-دوغ - ماست ترش -زرشک- آلو ترش -قره قروت ، کشک- سفیده تخم مرغ
- آب سرد.

شماره 3: III عضلاتی- غدی

مصرف

کم مصرف

ممنوع

دارچین- میخک- جوزبویا- سیاهدانه- قهوه- کاکائو- کندر- مویز- سیر- پیاز- کنجد- روغن
کنجد- خرما خشک- ارده و حلوا ارده- گوشت پرنده (کبک- بلدرچین- کبوتر- گنجشک)
غذاهای سرخ شده- شاهی- نارگیل- بادام زمینی- سنبل الطیب- سنجد- بادام تلخ- نخود-
اسفند- کشمش- لوبیا

شماره 4: IV غدی - عضلاتی

مصرف

کم مصرف

ممنوع

ادویه کاری- زعفران- فلفل قرمز- زیره سیاه- زنیان- خردل- کلم (گل - برگ - بروکلی
(- بهار نارنج - کاکوتی - آویشن - عنعنا - تخمه آفتابگردان - گوشت شتر - گوشت
مرغ - شنبلیله - شیره انگور - بابونه - جگر - تره.

شماره 5: V غدی - اعصابی

مصرف

کم مصرف

ممنوع

فلفل سیاه-زنجبیل-زردچوبه- خرما تازه-پسته- عسل موز- انبه-خرمالو- انگور شیرین-
آناناس- شوید- جعفری- کرفس- خربزه- طالبی- فلفل سبز- فلفل دلمه- روغن حیوانی-
روغن زیتون- شلغم- ترب- بوقلمون- شترمرغ و بزغاله- اسطوخدوس- اسفناج- فندق-
نمک- نخود سبز.

شماره 6: VI اعصابی - غدی

ممنوع

کم مصرف

مصرف

هویج- سیب- زردآلو- کدوتنبل- بادرنجبویه- توت تازه و خشک- زیره سبز- هل سبز-
حریره بادام شیرین- شیر- سرشیر- خامه- کره- ترنجبین- گل ختمی- قنومه- شیرین
بیان- رازیانه.

پرهیزات عمومی:

فست فودها شامل: پیتزا، ساندویچ، سوسیس و کالباس، اسنک و ...

غذاهای بسته بندی شده شامل: انواع کنسرو، انواع کمپوت

روغن های نباتی تصفیه شده (مایع، جامد، سرخ کردنی)

شیرینی و شکلات صنعتی، قند و شکر سفید، نوشیدنی های گازدار، آب یخ (صفر
درجه)، سرکه صنعتی، غذاهای یخ زده و مانده

راهنما طب تحقیقاتی

نام:

تاریخ



rahnama_teb



09138710313