

طب سنتی

طاهره وطن

سرشناسه: وطن، طاهره
 عنوان و نام پدیدآور: طب سنتی / طاهره وطن
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۰۲-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: طب سنتی -- روش‌ها
 موضوع: طب سنتی -- درمان‌ها
 شناسه افزوده: وطن، طاهره، ۱۳۶۷
 رده بندی کنگره: و ۵ د ۲ ۱۴۰۰ ط / PIR ۳۸۵۱
 رده بندی دیویی: ۳۹۸/۲۰۹۵۵

طب سنتی

تألیف: طاهره وطن

صفحه آرایي: رضا فهمی

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد: زرین گراف

ناظر چاپ: علی فرمانی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: احسان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۰۲-۹



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ همراه

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

۹.....	برنامه جامع غذایی در طب ایرانی
۱۸.....	انجیر را با زیتون بخورید
۱۹.....	انگور
۱۹.....	خرما
۲۰.....	عدس
۲۱.....	ترنجبین
۲۱.....	انار
۲۲.....	زنجبیل
۲۲.....	پیاز
۲۳.....	توصیه‌های پزشکی برای درمان دردهای مفصلی
۲۵.....	توصیه‌های طب سنتی درباره مصرف آلو
۲۷.....	توصیه طب سنتی درباره بادام
۳۰.....	توصیه طب سنتی درباره خواص درمانی انگور
۳۲.....	توصیه‌های طب سنتی درباره هویج
۳۵.....	توصیه طب سنتی درباره مصرف تخم مرغ
۳۶.....	توصیه‌های طب سنتی درباره سیب
۳۸.....	خواص درمانی روغن زیتون
۳۹.....	جلوگیری از دل درد
۴۱.....	موثرترین روش‌های طبیعی برای درمان سردرد
۴۱.....	خواص تخم پرندگان

- ۴۳ هفت درمان برای سردرد
- ۴۴ ۷ راه ساده برای داشتن یک شکم صاف
- ۴۶ آیا من تغذیه سالم دارم؟
- ۴۸ میگردن دارید؟ این‌ها را نخورید
- ۵۰ مصرف کلسیم
- ۵۰ ۴ اشتباه صبحگاهی که برای سلامتی مضرند
- ۵۲ ۷ ماده‌ی غذایی که دندان‌ها را زرد می‌کند
- ۵۵ با دهان نفس نکشید!
- ۵۵ سردردهای ناشی از بیماری چشمی
- ۵۶ کبد چرب چیست؟
- ۵۸ با شکم پر حمام نروید
- ۵۹ آرام غذا خوردن = قلبی سالم و اندامی دلخواه
- ۶۰ اگر نفخ می‌کنید این‌ها را نخورید
- ۶۲ علائم کم کاری تیروئید
- ۶۴ گیاهان دارویی مفید برای کمردرد
- ۶۶ تقویت ریشه و تار مو با تاثیرگذارترین گیاهان دارویی
- ۷۰ ۱۰ گیاه دارویی که عفونت را از بدن دور می‌کند
- ۷۲ آنتی بیوتیک‌های گیاهی که باید بشناسید
- ۷۶ پنج گیاه رفع خشکی پوست
- ۷۸ چه چیزهایی کبد را چرب می‌کند؟
- ۸۰ زنجبیل مسکن ویژه
- ۸۱ درمان سردرد میگرنی
- ۸۲ سیاهدانه (شونیز) و این همه خاصیت



۸۵	 آشنایی با خواص دارویی گیاه جینسینگ
۸۸	 نعنای فلفلی
۸۹	 گزنه
۹۰	 چطوری با آلوئه ورا لاغر شویم؟
۹۱	 افزایش چربی سوزی
۹۱	 تاثیر گیاهان بر پوست
۹۳	 شانزده ماده غذایی که شما را جذابتر می کند:
۹۴	 معجزه سرکه سیب و عسل در کاهش وزن
۹۵	 پنج ویتامین مفید پوست را بشناسیم!
۹۶	 مصرف زیاد گوشت
۹۶	 بهترین مواد غذایی برای سلامت و ترمیم غضروف ها
۹۷	 نکاتی قابل توجه درباره سرایت آنفلوآنزا
۹۸	 فواید صبحانه
۹۸	 جلوگیری از گرفتگی عضلات در خواب
۹۹	 سالمترین خوراکی ها
۱۰۰	 کمبودهایی که بدن شما را سرمایی می کند
۱۰۲	 اهمیت استفاده آب
۱۰۲	 ۱۰ مزیت شگفت انگیز سرکه ی سیب
۱۰۳	 بهترین زمان نوشیدن آب چه زمانهایی است؟
۱۰۳	 ماست را با چه چیز برای چه بیماری بخوریم
۱۰۴	 صبحانه خورها سالم ترند
۱۰۴	 دندان های سفید می خواهید؟
۱۰۵	 درست خوابیدن از دیدگاه طب سنتی

- ۱۰۷.....سبوس برنج
- ۱۱۰.....عسل و دارچین را دریابید
- ۱۱۳.....تدبیر ابوعلی سینا در مورد زالو
- ۱۱۵.....تدبیر ابوعلی سینا در مورد حجامت
- ۱۲۰.....تدبیر ابوعلی سینا در مورد دیابت
- ۱۲۳.....تدبیر زکریا رازی در مورد نبض
- ۱۲۶.....بهداشت دهان و دندان از دیدگاه زکریای رازی



برنامه جامع غذایی در طب ایرانی

قبل صبحانه:

ناشتا (بعد از نماز صبح):

- ۲۱ دانه مویز قرمز (کشمش هسته دار)
- یک قاشق مرباخوری عسل همراه با حداقل ۷ عدد سیاهدانه (جویده شود)
- یک عدد سیب رسیده
- یک عدد به رسیده برای تقویت قلب
- فالوده عسل به همراه سیب سرخ
- یک خوشه کوچک انگور

وعده صبحانه (حدود ۴ ساعت قبل از اذان ظهر):

- یک لیوان شیر طبیعی گاو به همراه هفت عدد خرما
- یک قاشق غذاخوری مخلوط سه شیره (انگور، خرما، توت)
- یک لیوان دمکرده بادرنجبویه، سنا، به، زیره و بابونه به همراه عسل
- یک لیوان کوچک یکی از دمکرده‌های دارچین، آویشن، اسطوخدوس
- سویق گندم یا جو یا سیب بمیزان یک یا دو قاشق بصورت خشک یا همراه روغن زیتون (برای کودک به همراه شکر سرخ)
- یک قاشق شکر سرخ (طبرزد)
- یک قاشق مرباخوری عسل چندگیا
- یک عدد شلغم
- نان سبوسدار با مربای هویج یا به

- نان تست با روغن زردگاو یا روغن شحم گاو
- هلیم
- آش حبوبات، آش برنج، آش سبزی همراه با مصلحات
- یک کاسه نخود پخته یا باقلای طبیعی پخته (باقلاای طبیعی ریز برای افراد فاویسم همراه صفرابر، بلا مانع بلکه نافع است)
- ۷ عدد خرما (بخصوص برنی)
- آب پرتقال یا آب خربزه با خرما

وعده نهار:

- در آداب وعده نهار وجود ندارد و به جای آن بهتر است میوه خورده شود.
- همچنین برای رفع گرسنگی باید صبحانه را کامل به همراه سویق خورده و شام را زود، بعد از نماز عشاء خورده شود.
- نکته: خواب قیلوله یعنی نیم ساعت قبل از اذان ظهر فراموش نشود.
- نکته: حذف نهار بایستی تدریجی صورت پذیرد.

مناسب برای طول روز (بین صبحانه، شام):

- وعده‌ی غذایی بین صبحانه و شام موجب تخریب مزاج و سلامت بدن است اما در صورت فشار گرسنگی، موارد زیر وعده به شمار نمی آیند:
- شربت خاکشیر
- شربت عسل و لیمو
- چند عدد میوه مانند لیموشیرین، انار، هویج، زردآلو، گلابی، به، خرما، انجیر
- کاهو همراه با سکنجبین
- چند قاشق سویق
- کفی از نان تست با روغن زردگاو یا روغن شحم گاو یا روغن ارده‌ی کنجد



- جویدن کندر
- فالوده سیب و بیدمشک و عسل
- آب کاسنی
- شلغم یا نخود یا بلال یا باقلای طبیعی (ریز) پخته شده
- دمکرده‌ی تخم خربزه یا تخم کرفس یا خاکشیر
- آب شلغم به همراه عسل
- چند عدد سنجد

شام:

لیست غذاهای سنگین:

- خورشت گوشت گوسفندی پخته شده با شیر
- شوید پلو با ماست و زنیان
- خورشت کدو مسمی یا حلوائی با پوست
- قورمه سبزی
- قیمه (همراه کدو یا بادمجان یا بدون آنها)
- ماهی کبابی حداکثر یک یا دو هفته یکبار
- خورشت (یکی از کدو، بادمجان، بامیه یا لوبیا) مخلوط با گوشت یا بدون گوشت
- دمپخت حبوبات مخلوط با گوشت یا بدون گوشت
- کلم پلو، لوبیا پلو، عدس پلو، سبزی پلو (همراه با مصلحات)
- کوفته
- کوبیده یا بریانی
- انواع ته چین
- فسنجان با پنیر (به علت وجود گردو در فسنجان حتما پنیر استفاده شود)

لیست غذاهای سبک:

- نان سبوسدار به همراه پنیر و گردو (همراه ماء الجبن (آب پنیر) طبق دستورالعمل کانال)
- انواع آش همراه مصلحات
- انواع سوپ همراه مصلحات
- تخم مرغ سرخ شده با روغن زیتون و پیاز سفید (همراه عسل خورده شود)
- انواع کوکو (مثلا کوکوی که با تره درست شده بی نمک باشد به همراه روغن زیتون) و کباب تابه ای
- خوراک بادمجان یا خوراک لوبیا
- نان سبوسدار و هلیم (بدون آرد سفید)
- آش گل سرخ
- خوراک کدوبادمجان و پیاز در روغن زیتون

توصیه هایی در کنار سفره:

- برگ کاسنی، برگ چغندر، خرفه
- انواع سبزی بخصوص تره، ترب، ریحان، کرفس (شاهی و گشنیز از سبزی مصرفی حذف شود)
- کاهو، پیاز، کلم پخته
- مخلوط آویشن، سایه دانه و نمک قبل و بعد از غذا
- انواع سویق (گندم، جو، سیب، عدس، کنجد و ...)
- یک قاشق مربا خوری روغن زیتون و نمک دریا
- مصلحات غذاهای سرد مانند (عسل، خرما، سیاه دانه، زیره، آویشن، گلپر و شوید) و مصلحات غذاهای گرم مانند (لیمو و سرکه خانگی)
- یک قاشق آبغوره ی طبیعی (نجوشیده و بی نمک) همراه غذا



آداب نوشیدن آب:

- ۱- آشامیدن آب بعد و قبل از غذا:
- خوردن آب بعد از غذاهای گوشتی و چرب ممنوع.
- خوردن آب زیاد بعد از غذا مشکلی ندارد؛ چه بسا نخوردن آب بعد غذا عامل زخم شدن معده می باشد.
- خوردن آب بین غذا باعث بیماری های کبدی همچون کبد چرب می شود و ممنوع است.

۲- آب نوشیدن:

- در اردیبهشت ماه: ناشتا آب خوردن ممنوع است.
- در آذر ماه: شب ها آب خوردن ممنوع است.
- روز آب گرم خوردن مطلوب است.
- آبان ماه: آب کم خوردن مطلوب است.
- مرداد ماه: آب خوردن مطلوب است.
- بهمن ماه: آب گرم خوردن مطلوب است

آداب غذا خوردن و پرهیزات:

- ۱- ساندیس، سوهان، کشک کارخانه ای، سرکه کارخانه ای، آب لیموی کارخانه ای، انواع لبنیات پاستوریزه / استرلیزه و هموژنیزه، آدامس های مصنوعی، سس مایونز، بستنی های صنعتی، بیسکویت، ماکارونی، کره کارخانه ای، میوه های فرنگی (بدلیل ترکیب ژنی با حیوانات)، فلوراید (سرطان زاست)، آفت کش / حشره کش، شوینده های شیمیایی، نرم کننده های شیمیایی، خوش بو کننده های شیمیایی، بطور مداوم نباید از یک دمنوش استفاده نمود، خوردن یخ، آب یخ، غذا و نوشیدنی داغ، هر چیز کال و نرسیده، گوجه فرنگی، رب و سس گوجه فرنگی، محصولات گل خانه ای،



افراط در ادویه تند و فلفلی، چای سبز و سیاه، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، نوشابه، دلستر، چیپس، پفک، لواشک، ترشیجات غیرطبیعی، نان سوخته، ته دیگ، آبلیموی غیرطبیعی، انواع کنسروها، کیک، پیراشکی، ساندویچ بازاری، سرکه غیرطبیعی، انواع ژله، کاکائو، شکلات، بستنی، فالوده، لبو (چغندر)، کره و پنیر غیرطبیعی، کره گیاهی، غذای مانده بخصوص پنیر مانده ممنوع است.

۲- بجای نمک یددار صنعتی از نمک دریا (پودر نشده) استفاده شود.

۳- روغن مایع و جامد بجز روغنهای طبیعی ممنوع است (بخصوص روغن جامد و روغن مخصوص سرخ کردن)

۴- گوشت گاو ممنوع است (جز در بیماریهایی مثل پسی و بهق).

۵- پرخوری ممنوع است (قبل از سیر شدن باید از غذا دست برداشت).

۶- تندتند خوردن بدون جویدن کافی، پشت سرهم لقمه برداشتن، ایستاده و در حال راه رفتن غذا خوردن و حرف زدن بین خوردن و تنوع زیاد غذاها سر سفره ممنوع است.

۷- میز غذاخوری و قاشق در زمان پیامبر نیز بوده ولی استفاده نمیکردند.

۸- پرخوری و میان وعدههای زیاد ممنوع است و شدیداً باعث ازدیاد سودا در بدن می شود.

۹- خوردن غذاهای سبک مانند سالاد قبل از غذای سنگین ممنوع است.

۱۰- بوکردن میوهها قبل از خوردن سفارش می شود.

۱۱- خوردن غذاهای طبع سرد بدون مصلح گرم، ممنوع است.

۱۲- آب آشامیدنی، آب جوشیده‌ی ولرم (آب فاتر) باشد.

۱۳- بجای گوجه، در کنار کباب کوبیده، از پیاز کباب شده و سماق و ریحان استفاده شود.

۱۴- روغن زیتون برای طبخ غذا در شب و روغن شحم گاو و دنبه گوسفند در صبحانه یا طول روز است.

۱۵- دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا و قبل از شستن دستها و دهان، ممنوع است.



- ۱۶- خوردن زیاد ماهی ممنوع است.
- ۱۷- ترک وعده‌ی شام ممنوع است (برای رژیم لاغری، وعده‌ی ناهار ترک شود).
- ۱۸- یک قاشق شکر سرخ قبل از خواب میل شود.
- ۱۹- تخم مرغ با پیاز خورده شود.
- ۲۰- ماست با زنیان خورده شود.
- ۲۱- کله گوسفند با سویق خورده شود.
- ۲۲- سوپ جوجه خورده شود.
- ۲۳- ماست خوردن، هندوانه خوردن و خربزه خوردن در ناشتا ممنوع است.
- ۲۴- خوردن زیاد تخم مرغ بخصوص آبپز ممنوع است.
- ۲۵- خوردن سبزی شاهی شبانه و گشنیز ممنوع است.
- ۲۶- در حالت جنابت غذا خوردن ممنوع است (مگر اینکه مزمزه و استنشاق کند)
- ۲۷- زیاده روی در خوردن آلو ممنوع است.
- ۲۸- خوردن مرکبات در شب ممنوع است.
- ۲۹- خوردن خرماهای سرد مانند کبکاب و رطب ممنوع است (موجب فلج شدن)
- ۳۰- خوردن غذای گرم (داغ) ممنوع است.
- ۳۱- خوردن گوشتی که سه روز مانده باشد ممنوع است.
- ۳۲- خوردن سیب کال ممنوع است.
- ۳۳- غذاهایی که با هم خوردنشان ممنوع است:
- مصرف شیر با هر میوه و غذای دیگر غیر از خرما.
- مصرف تخم مرغ با ماهی (موجب قولنج، دندان درد و بواسیر)
- مصرف غذاهای سرد و گرم با هم.
- مصرف غذاهای گوناگون با هم.
- مصرف با هم غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند.

- مصرف غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند.
- مصرف سویق با شکر (موجب ضعف جنسی مردان)
- ۳۵- قبل از غذا خوردن حتما دستها شسته شود و بلافاصله و بدون خشک کردن دست، سر سفره بنشیند.
- بعد از غذا نیز دستها، دهان و داخل دهان با صابون شسته شود. (بعد از غذا بایستی دستها خشک شود)

پیشگیری جامع:

- ۱- ناشتا ۲۱ دانه مویز قرمز
- ۲- قبل از خواب شکر سرخ
- ۳- حجامت هر سال حداقل یکبار
- ۴- سیب هر روز صبح
- ۵- نمک دریا قبل و بعد غذا
- ۶- کم خوری بخصوص ترک ناهار
- ۷- سبزیجات هفتگی (تره، ریحان کوهی، کدو، بادنجان، کاسنی)
- ۸- لبنیات هفتگی (شیر طبیعی گاو، ماست و زنیان، پنیر و گردو)
- ۹- گوشت هفتگی (گوشت گوسفند پخته شده با شیر، کباب زغالی گوسفندی)
- ۱۰- رعایت مصلحات غذا
- ۱۱- ماساژ کل بدن هفته ای یکبار با روغن بنفشه‌ی خالص بر پایه روغن زیتون یا روغن کنجد
- ۱۲- کندر نر شیرین
- ۱۳- آب فاتر، آب باران
- ۱۴- شیر
- ۱۵- شانه کردن زیاد



۱۶- کاسنی نشسته

۱۷- حمام

۱۸- آویشن و نمک قبل و بعد از غذا

۱۹- داروی ترکیبی هاضوم (ترکیب سیاهدانه و آسیاب شده آویشن و زنیان به

نسبت مساوی) قبل از غذا

درمان جامع:

۱- نیم کیلو سیب

۲- رفع یبوست

۳- رفع بلغم

۴- تعدیل مزاج ها

۵- عسل خوب به همراه ۷ عدد سیاهدانه

۶- شیر و ادرار شتر ماده

۷- غذای تلبینه

۸- کندر نر شیرین

۹- آویشن و نمک قبل و بعد از غذا

۱۰- داروی ترکیبی هاضوم (ترکیب سیاهدانه و آسیاب شده آویشن و زنیان به

نسبت مساوی) قبل از غذا



انجیر را با زیتون بخورید

انجیر از میوه‌هایی با قند بالا است که مانع از افت قند خون شده، همچنین دانه‌های این میوه مانع از بروز یبوست می‌شود. این میوه حاوی مقادیر بالایی از آهن بوده، لذا بهتر است همراه با زیتون مصرف شود تا خاصیت متعادل برای بدن داشته باشد. انجیر، یکی از میوه‌های همه چیز تمام و دارای املاح و ویتامین‌های زیادی می‌باشد، یک گروه پژوهشی ژاپنی، در بین مواد خوراکی به دنبال منبع پروتئین خاصی بودند که به میزان کم، در مغز انسان و حیوانات تولید می‌شود. این پروتئین، کاهش‌دهنده کلسترول خون و مس‌وول تقویت قلب و شجاعت انسان است و بعد از سن ۶۰ سالگی به پایان می‌رسد و دیگر در بدن تولید نمی‌شود. ژاپنی‌ها فهمیدند این ماده فقط در انجیر و زیتون موجود است و برای تأمین آن، باید انجیر و زیتون را به نسبت یک به هفت مصرف کرد.

انجیر

انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجه قلیائیت بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار موثر است و تأمین کننده سلامتی کودکان ضعیف و نیز کم‌خونی و بی‌اشتهایی است. انجیر منبع غنی فیبر غذایی می‌باشد. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده‌ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. انجیر ضد سرطان است و بیش از سایر میوه‌ها املاح و قند دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد. همچنین حاوی پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و نیز ویتامین‌های A, B, C است.



زیتون

زیتون علاوه بر ارزش غذایی، ارزش دارویی زیادی دارد. روغن زیتون به جز خاصیت ضد سرطانی، فواید فراوانی دارد که از آن جمله ملین بودن آن و نرم کردن عضلات و آرامبخشی درد استخوان است. همچنین روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می‌بخشد و باعث تقویت مو می‌شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفید است و باعث لطافت، نرمی و شادابی پوست صورت می‌شود. اجزای مغذی خاص در روغن زیتون خالص می‌تواند دلیل تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت قلب باشد.

انگور

انگور یکی از بهترین منابع طبیعی گلوکز و فروکتوز است و ۲۰ درصد انگور را این مواد تشکیل می‌دهد. علاوه بر قندها، انگور دارای اسید تارتاریک و اسید مالیک فراوان است. مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن به مقدار زیاد در آن وجود دارد. در صورتی که پروتئین و چربی آن بسیار ناچیز است. به گفته پژوهشگران غلیظ بودن خون، اکسیداسیون سریع کلسترول و سفت و سخت شدن رگ‌ها دلایل اصلی بروز بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین هستند و با خوردن انگور قرمز، اکسیداسیون کلسترول، کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی منبسط می‌شوند و خون با سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد. علاوه بر این، خوردن انگور قرمز موجب بهبود عملکرد قلب می‌شود. انگور قرمز منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان‌ها است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کنند و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شوند.

خرما

خرما میوه بهشتی و بسیار مقوی است که مواد معدنی بسیاری چون آهن، پتاسیم، روی و منگنز را دارا است. تحقیقات درباره خرما نشان داده‌اند که این میوه بهشتی

می‌تواند از بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان کولون و معده پیشگیری کند. یکی از خواص خرما ملین بودن آن است، به شرطی که ۶ تا ۷ عدد خرما را در ۲ لیوان آب جوش خیس کرده و صبح و شب آن را به صورت گرم بنوشید و یا مقداری خرما میل کنید و بلافاصله یک یا دو لیوان آب گرم روی آن بنوشید.

انار به عنوان بهترین میوه و برای تقویت لثه‌ها ذکر شده است. انار سرشار از آهن و ویتامین‌های A, B, C, E می‌باشد

خاصیت دیگر خرما، خنثی کردن اسید اضافی معده است و از آنجا که زیادی اسید معده باعث ترش کردن و دل درد می‌شود، بنابراین هر وقت دل درد گرفتید، می‌توانید ۲ تا ۳ عدد خرمای تازه را در آب جوش خوب مخلوط کنید و سپس آن را بنوشید. خرما دارای ۹ نوع ویتامین مختلف است که قرآن کریم بیش از سایر میوه‌ها از آن نام برده و آن را هم از میوه‌های دنیوی و هم میوه‌های بهشتی قرار داده است. خرما می‌تواند جایگزین یک وعده غذایی شود. این ویژگی‌ها را می‌توان برای انگور، انجیر و انار هم ذکر کرد.

عدس

چهار نوع عدس داریم. نوع قرمز آن از همه معروف‌تر است. مصرف عدس در کاهش قند و چربی خون موثر است. عدس حاوی حداقل ۴۰ درصد پروتئین بوده که البته میزان مصرف آن با گوشت قرمز متفاوت است، چرا که اغلب ۱۰۰ گرم گوشت نسبت به ۱۰۰ گرم عدس به راحتی مصرف می‌شود. میزان آهن موجود در عدس بالا بوده و چربی آن نسبت به گوشت قرمز لحم نیز پایین‌تر است. به علاوه توصیه می‌شود اگر عدس با لیموترش و گوجه فرنگی که حاوی ویتامین C می‌باشند میل شود، جذب بهتری در بدن خواهد داشت.