

مروری بر فشار خون بالا از دیدگاه طب ایرانی

پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

- به نظر می رسد پرفشاری خون یک بیماری مستقل نبوده بلکه **عَرَض** یک مرض عارض شده بر **رگ (ظرف)** یا **مایع داخل رگ (مظروف)**

طبقه بندی اسباب و علل:

- ۱- اختلالات ظرف (رگ)
- ۲- اختلالات قلب ناشی از سوء مزاج (پمپ)
- ۳- اختلالات مایع داخل رگ یا خون (مظروف)
- ۴- اختلالات اعضای مشارک

پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

۱- اختلالات رگ:

✓ افزایش صلابت (سفتی) رگ (تصلب شرایین): کاهش خاصیت ارتجاعی رگ

(کاهش کمپلیانس رگ) ناشی از احتمالاً ریزش سودا در دیواره رگ

✓ انقباض رگ : ناشی از سوء مزاج سرد (کاهش متابولیسم درونی فرد) - شدت

قوت ماسکه و یا ضعف قوت دافعه رگ

✓ ایجاد گرفتگی و انسداد ناکامل در رگ: اثر فشاری یک ورم یا چاقی - انقباض

حاصل از برودت شدید- ایجاد جوشگاه در داخل دیواره رگ مانند تولید لخته یا

پلاکهای آترواسکلروتیک

پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

۲- اختلال قلب:

- ✓ سوء مزاج قلب گرم: سبب پرکاری پمپ قلب و متعاقب آن افزایش برون ده قلبی
- ✓ علائم: نفس عظیم، نبض عظیم و سریع و متواتر، سینه گرم، تشنگی، غم و اندوه و بی قراری، راحتی با هوای سرد، بدن لاغر
- ✓ درمان: نوشیدن شربت های خنک مناسب قلب (شربت ریواس، انار، لیمو، نارنج) / قرار دادن کافور، صندل و گلاب بر سینه، **گلاب و بیدمشک نافع ترین اشیاء**، قرار گرفتن در معرض هوای سرد

پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

۳- اختلالات مایع داخل رگ یا خون (مظروف)

شایعترین عامل امروزی پر فشاری خون، افزایش حجم داخل عروقی است که می تواند تقریبا **متناظر با امتلاء** و به ویژه امتلاء به حسب اوعیه (پری مجاری بدن) در طب سنتی باشد.



پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

۳- اختلالات مایع داخل رگ یا خون (مظروف):

• اختلال کمی یا کیفی خون


✓ امتلاء به حسب اوعیه (تغییر کمی): افزایش حجم خون بدون تغییر در کیفیت آن

(تقریبا معادل افزایش خلط دم)

✓ امتلاء به حسب قوه (تغییر کیفی):

افزایش غلظت خون (به نفع افزایش سودا) و ایجاد سده

افزایش لزوجت خون (به نفع افزایش بلغم) و ایجاد سده



تعریف امتلا: به معنای پر شدن فضاهاى بدن از موادى بويژه مايعات يا مواد غير طبيعى

امتلا زمانى پديد مى آيد كه فضولات در بدن بيش از آنچه كه به تحليل مى روند، تجمع يابند.

انواع امتلا:

امتلا به حسب اوعيه: زمانى رخ مى دهد كه كميت اخلاط و ارواح در حالى كه كيفيت آنها همچنان مطلوب است افزايش مى يابد تا حدى كه سبب پرى مجارى و كشيدگى آنها مى شود.

امتلا بر حسب قوه:

حجم تغيير نمى كند و فقط كيفيت اخلاط غيرطبيعى مى شوند و به علت ردائت اخلاط، قوا ضعيف مى شود و نمى تواند هضم و نضج را به انجام برساند كه قوا مقهور ماده زايد گشته و ماده در بدن تجمع مى يابد.

علائم کلی امتلا و امتلا به حسب اوعیه:

- سنگینی اعضا
- کسالت (کندی) در انجام حرکات
- سرخی رنگ و برجستگی عروق
- احساس کشش در پوست
- پُری نبض
- ادرار رنگین و غلیظ
- کاهش اشتها
- تاری دید
- دیدن خواب هایی که دلالت بر سنگینی می کنند مانند کسی که در خواب می بیند که نمی تواند حرکت کند یا برخیزد یا باری سنگین حمل می کند و یا قادر به تکلم نمی باشد.



پرفشاری خون از دیدگاه طب سنتی

۳- اختلالات اعضاء مشارک

✓ اعصاب و روان (اعراض نفسانی)

✓ اختلالات گوارشی

✓ اختلالات کلیه

✓ اختلالات کبد

✓ اختلالات ریوی

نتیجه: بیماری فشار خون در طب سنتی نظیر طب جدید یک

بیماری مولتی فاکتوریال است.

داروهای افزایشنده فشارخون



داروهای گیاهی

- سورنجان : کپسول سورنجان مویزی، قرص رازی، دمنوش اسطوخودوسی
- شیرین بیان: دمنوش اسطوخودوسی، منضج بلغم، منضج سودا
- علف چای (هایپریکوم پرفوراتوم): قطره هایپیران، قرص نروکسین، کپسول هایپیکوم، قرص فیتولاکس، قرص پرفوران، قرص هایپیران
- سلاجیت: قرص سلاجیت
- کندش: روغن کندش
- جین سینگ: کپسول جیسو
- ماری جوانا، گل طاووسی و دوز کم تنباکو،
- مصرف چای به همراه شیر

داروهای شیمیایی

- قرص-های ضدبارداری
- قرص-های کاهش دهنده وزن
- ضد احتقان-ها
- داروهای محرک
- داروهای ایمنوساپرسیو
- داروهای آنژیوژنیک ضد سرطان
- سایر داروها
- ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs)
- استامینوفن

قوانین کلی درمان



- درمان انواع امتلا شامل پاکسازی، تعدیل مزاج و تقویت (قلب و عروق) است
- فواصل ویزیت‌ها
- تغییرات فشارخون خود (صبح و عصر و حداقل هر روز یا دو روز یک بار) را ثبت نموده
- حداقل دو هفته برای شروع اثر اکثر داروهای
- داروها را تا زمان کاهش فشار خون ادامه دهند
- اگر فشارخون بیمار در حداقل دو ویزیت سرپایی به فاصله دو هفته روند کاهشی نشان ندهد پزشک می‌تواند از درمان پیشنهادی در گام بعد، بر حسب شرایط بیمار استفاده نماید و در صورت عدم کنترل فشارخون و احتمال آسیب عروقی بیمار به متخصص قلب و عروق ارجاع شود.

ضرورت اصلاح سبک زندگی



- ۱ - جلوگیری از تولید اخلاط طبیعی به میزان فراوان
- ۲ - جلوگیری از تولید اخلاط غیرطبیعی
- ۳ - افزایش دفع مواد زاید از بدن
که هر سه مسبب ایجاد امتلاء، بعنوان مهمترین عامل افزایش فشار خون هستند،
- ۴ - جلوگیری از عود سوءمزاج گرم قلب

پیشگیری پرفشاری خون بر مبنای طب سنتی ایران:

با توجه به نقش پررنگ **امتلاهی معده** به عنوان منشاء بروز امراض امتلاهی

عمده توصیه ها: رعایت تدابیر خوردن

- ✓ تقلیل و تلطیف غذا
- ✓ پرهیز از تداخل غذا (خوردن غذای جدید قبل از اتمام هضم غذای خورده شده)
- ✓ پرهیز از سوء ترتیب در مصرف غذا (عدم رعایت مصرف غذای لطیف پیش از غذای غلیظ)
- ✓ پرهیز از خواب و جماع بر امتلاهی شکم
- حرکت (ورزش)
- مدیریت اعراض نفسانی

خروج بدن از حالت تعادل و به ویژه غلبه (زیادی بیش از حد) رطوبات بدنی یکی از علل شایع فشار خون بالا است. متناسب با نوع رطوبات، شیوه مواجهه بالینی پزشک متفاوت است. در یک طبقه بندی کلی میتوانیم این زیادتى را در چهار گروه (غلبه بلغم، غلبه دم، غلبه سودا و غلبه صفرا) طبقه بندی کنیم. در ادامه به طور اختصاصی به شیوه برخورد با هر کدام از این چهار گروه اشاره میشود.

درمان غلبه (امتلاى) دم

تدابیر

دارو

اعمال یداوی

تدابیر غلبه دم



- پرهیز از مولدات خلط دم نظیر انواع گوشت و کباب، انواع شیرینی‌ها و جایگزین نمودن مصرف میوه‌ها و سالادها بعنوان یک وعده غذایی در اولین قدم کاهش امتلاى دم.
- خونگیری جهت تقلیل میزان خون که در فواصل زمانی مناسب حسب شرایط بیمار و نظر متخصص قابل تکرار خواهد بود.
- مصرف میوه‌ها و چاشنی‌های ترش مانند زرشک، انار، گوجه فرنگی، آلبالو، گیلاس، پرتقال، زرشک، شاه‌توت.
- جوی‌دوسر روزانه ۱۰۰ گرم
- پرهیز از سبزیجات و میوه‌جات تند و با طبع گرم مانند: سیر و پیاز، دارچین، زعفران.
- استفاده از سبزیجات دارای طبع سرد مانند کاهو و گشنیز، خرفه
- بوییدن روایح ملایم مانند گل محمدی، گلاب، روغن بادام معطر، اسانس پرتقال
- پرهیز از بوییدن روایح گرم مانند بوی گل نرگس، اسانس اسطوخدوس، بهارنارنج.

داروی مفرده در غلبه دم



- دمنوش ۱۰ گرم میوه یا برگ زالزالک در ۱ لیوان آب، روزانه



- دمنوش چای ترش روزانه ۵ گرم در یک لیوان آب

- مصرف روزانه یک گرم پودر سماق

- (ترجیحا در دو دوز ۵۰۰ میلی گرمی همراه با غذا)

- آب آلبالو روزی حداقل ۴۰ سی سی (نصف استکان)





- آب زرشک روزانه ۲۰۰ سی‌سی (یک لیوان)
- آب انار (رقیق نشده) روزی ۵۰۰-۲۰۰ سی‌سی (۱-۲ لیوان)

داروی مرکبه در غلبه دم



- ۱۰ گرم تخم گشنیز کوبیده در دو لیوان آبغوره بدون نمک خیسانده صبح ناشتا یک استکان میل شود
- شربت مصفای خون روزانه ۱۵ سی‌سی، ۳۰ دقیقه قبل از غذا به مدت دو هفته جهت اصلاح کیفیت خون (ترجیحاً پیش از هرگونه اقدام به خونگیری) [۶۹].
- ۱ قاشق غذاخوری خاکشی در یک لیوان عرق شاهتره صبح ناشتا

اعمال یداوی



خونگیری بر حسب شرایط بیمار به شرحی که در بخش اعمال یداوی بیان شد.

درمان غلبه (امتلاى) بلغم



تدابیر غلبه بلغم



- کاهش حجم و میزان مواد غذایی خصوصا غذاهای سرد و تر بعنوان اولین قدم کاهش امتلای بلغم.
- پرهیز از افراط در مصرف میوه‌ها و چاشنی‌های ترش مانند زرشک، انار، گوجه فرنگی، آلبالو، گیلاس، پرتقال، شاه‌توت
- مصرف دو عدد سیب یا فالوده سیب روزانه یا شربت سیب یا رب سیب به عنوان میان وعده حداقل تا دو هفته به جهت رعایت قانون درمان به ضد در اصول مبانی علاج طب ایرانی
- گنجاندن توت سفید(تازه یا خشک)در رژیم غذایی
- استفاده از چاشنی و سبزیجات دارای مزاج گرم مانند کرفس، پیاز، سیر، برگ زیتون، مرزه، ریحان، شنبلیله، شاهی، دارچین زعفران
- استشمام روایح گرم مانند بوی گل نرگس، اسانس اسطوخدوس، بهار نارنج، سیب قرمز

داروهای مفرده در غلبه بلغم



- سیر: مصرف روزانه ترشی سیر (محلول آلیسین و قرص گاریک)

- روزانه ۲ گرم ریشه باباآدم در سه فنجان آب بصورت دمنوش نیم ساعت بعد از غذا
- زنجبیل روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم
- پودر تخم کرفس (یک قاشق چایخوری در یک استکان آب جوش) دو بار در روز
- دانه سیاهدانه همراه با غذا و یا روغن سیاهدانه (۵/۲ سی‌سی دو بار در روز) یا فراورده های دارویی موجود در بازار به مدت ۸ هفته
- مصرف روزانه نصف قاشق چایخوری پودر دارچین
- پودر زنجبیل روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم



• روزانه ۱ گرم عصاره یا پودر برگ زیتون به مدت ۸-۲ هفته

• پودر تخم کتان ۳۰ گرم (۳ قاشق غذاخوری) یا ۲ قاشق غذاخوری روغن بذر کتان در روز به مدت ۱۲ هفته

• دم کرده چای سبز روزانه ۳ تا ۵ فنجان به مدت ۴۵ روز

• پودر آویشن خشک روزانه ۵۰۰ میلی گرم



داروهای مرکبه در غلبه بلغم



- معجون سیاهدانه با عسل به مدت ۲ هفته تا دو ماه. روزانه ۱۰-۵ گرم (یک قاشق مرباخوری)
- ترکیب آویشن و عناب: روزانه ۵ گرم (یک قاشق غذاخوری) نیمکوب آویشن به همراه ۵ عدد عناب نیمکوب شده در یک لیوان آب، به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی جوشانده و در دو نوبت صبح و شب مصرف شود یا شربت عنابهر ۸ ساعت دو قاشق غذاخوری.
- دمای بلغم: نیم ساعت پیش از صبحانه و شب هنگام خواب، یک قاشق چایخوری از دارو مصرف شود.
- شربت سکنجبین عنصلی: نیم ساعت پیش از صبحانه، دو قاشق غذاخوری در یک استکان آب گرم حل کرده میل کنند. (حداقل ۲ هفته مصرف شود).



نکته : از آنجایی که در امراض امتلائی، رعایت قانون کلی نضج و اسهال خصوصا کاهش امتلا قبل یا همزمان با تجویز منضج ضروری است، دارو های فوق می توانند بعنوان **منضج بلغم** نیز مد نظر قرار گیرند.

جهت **اسهال بلغم** تاکید بر لینت طبع از ابتدای شروع درمان و در صورت نیاز تجویز یکی از مسهلات زیر بعد از فرایند نضج توصیه میگردد:

- ایارج فیکرا
- کیپسول شبیار
- گلقد

درمان غلبه (امتلاى) سودا



تدابیر غلبه سودا



- بهار نارنج، سیب قرمز
- توصیه به مصرف توت سفید
- استفاده از چاشنی و سبزیجات دارای مزاج گرم مانند کرفس
- پیاز
- سیر
- برگ زیتون
- مرزه
- ریحان، شنبلیله، شاهی، دارچین
- زعفران
- استنشام روایح گرم مانند بوی گل نرگس، اسانس اسطوخدوس
- پرهیز از افراط در مصرف میوه‌ها و چاشنی‌های ترش مانند زرشک، انار، گوجه فرنگی، آلبالو، گیلان، پرتقال، شاه‌توت به جهت رعایت قانون درمان به ضد در اصول مبانی علاج طب ایرانی
- مصرف دو عدد سیب یا فالوده سیب روزانه یا شربت سیب یا رب سیب به عنوان میان وعده حداقل تا دو هفته

مفردات غلبه سودا



- دمنوش ۲ گرم ریشه بابا آدم روزانه سه فنجان، نیم ساعت بعد از هر وعده غذا به مدت ۶ هفته
- شیر بادام روزانه حداقل به مدت دو هفته
- دمنوش ۲-۵ گرم برگ خشک بادرنجبویه و یا مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم پودر برگ خشک بادرنجبویه به مدت حداقل ۲ هفته (با رعایت احتیاطات تا سه ماه
- روغن کتان روزانه ۱۰ سی‌سی به مدت ۱۲ هفته
- روغن زیتون ۲۵-۳۰ سی‌سی در روز به مدت ۳-۴ هفته
- ۱ قاشق غذاخوری خاکشی در یک لیوان عرق شاهتره صبح ناشتا به مدت حداقل ۲ هفته استفاده شود
- ۱۰ عدد بادام شیرین پوست کنده در یک لیوان آب با دو قاشق غذاخوری گلاب یا عرق بیدمشک و یک قاشق مرباخوری عسل (در بیماران غیر دیابتیک) در مخلوط کن ریخته و مخلوط شود.
- بعلت احتمال ایجاد کم کاری تیروئید، طولانی مدت تجویز نشود.

مرکبات غلبه سودا



- ماءالجبن (ترجیحا نوع افتمونی) به مدت ۱ تا ۲ ماه. روزانه ۳ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب گرم حل شود و ناشتا به صورت نیمگرم میل شود. بهتر است بعد از مصرف ۳۰ دقیقه پیاده روی کند. [۱۰۳]
- دمنوش گل گاوزبان با سنبل الطیب: روزانه ۱۰-۵ گرم از مخلوط نیمکوب آن در دو نوبت صبح و شب به مدت ۱۵ دقیقه دم کشیده و مصرف شود.
- ترکیب آویشن و عناب: روزانه ۱۰-۵ گرم از نیمکوب آویشن و ۵ عدد عناب در دو نوبت صبح و شب به مدت ۱۵ دقیقه دم کشیده و مصرف شود. یا شربت عناب باریج هر ۸ ساعت دو قاشق غذاخوری.
- جوارش آمله صبح ناشتا و شب موقع خواب یک قاشق مرباخوری (به ویژه در موارد همراه با یبوست).

درمان امتلاى ريحى



تدابیر امتلای ریخی



- پرهیز از غذاهای نفاخ نظیر حبوبات (عدس، نخود، لوبیا) و میوه‌ها و سبزیجات نفاخ نظیر هلو و کلم
- اصلاح وضعیت گوارش خصوصا نفخ و یبوست.

مفردات در امتلای ریخی



- مصرف روزانه نصف قاشق چایخوری پودر دارچین با کمی آب یا جوشانده چوب دارچین، ۲-۸ هفته
- کپسولی از پودر زنجبیل روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم (کمتر از نصف قاشق چایخوری) به مدت ۷ هفته
- یا فرآورده های موجود در بازار.
- دمنوش بابونه: روزانه ۱۰ - ۵ گرم (یک تا دو قاشق غذاخوری) آن در یک و نیم لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه آرام بجوشد یک لیوان که ماند صاف کرده میل شود (دو نوبت صبح و شب)
- هل سبز: ۳ گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر در دو دوز منقسم با آب به مدت ۱۲ هفته
- عرق رازیانه یا زیره نصف فنجان بعد از هر غذا تا حداقل دو هفته.
- پودر آویشن خشک روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم (کمتر از نصف قاشق چایخوری) به مدت ۱۲ هفته

درمان پرفشاری خون بر مبنای طب سنتی ایران:

مفردات موثر بر فشار خون که تحقیق درباره آنها صورت گرفته است:

✓ **بومادران** (کاهش فشار خون **دیاستولیک**) - روزی ۲۰-۱۵ قطره عصاره هیدروالکلی به مدت ۲ ماه

✓ **کیالک** (کاهش فشار خون **دیاستولیک**) - ۱۲۰۰ میلی گرم عصاره گیاه، به مدت ۴ ماه



درمان پرفشاری خون بر مبنای طب سنتی ایران:

مفردات موثر بر فشارخون که تحقیق درباره آنها صورت گرفته است:

- ✓ **آب آلبالو** (کاهش فشار خون دیاستول و سیستول) - ۴۰ گرم کنسانتره آب آلبالو به مدت یک و نیم ماه
- ✓ **سیر** (کاهش فشار خون سیستول) - یک گرم روزانه به مدت ۳ ماه / (دیاستول) یک گرم روزانه به مدت یک و نیم ماه
- ✓ **برگ زیتون** (کاهش فشار خون دیاستول و سیستول) - یک گرم پودر آن روزانه، منقسم در سه دوز، بیش از ۲ هفته
- ✓ **سیاه دانه** (کاهش فشار خون دیاستول و سیستول) - ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم عصاره آن روزانه به مدت ۲ ماه
- ✓ **آب انار** (کاهش فشار خون دیاستول و سیستول) - ۲۰۰ سی سی روزانه به مدت یک و نیم ماه



درمان پرفشاری خون بر مبنای طب سنتی ایران:

مفردات موثر بر فشارخون که تحقیق درباره آنها صورت گرفته است:

✓ **چای ترش** (کاهش فشار خون بیشتر **سیستول**) - به مدت یک و نیم ماه

- یک قاشق غذاخوری در ۱/۵ لیوان آب سرد، به آرامی بجوشد تا یک لیوان بماند، صاف شود و با شکر میل شود. فشار خون خیلی بالا ۲-۳ لیوان، فشارخون اندکی بالا، روزی یک لیوان

سایر مفردات:

ازگیل - گریپ فروت - زغال اخته - داروش - آبغوره (بی نمک) - گشنیز - جعفری - فرنجمشک - کرفس و تخم آن - برگ تمشک

مفرده های موثر در کاهش فشار خون دیاستولیک



- چغندر
- مرزه
- کیوی
- بادام درختی
- آب انار
- انگور قرمز
- دمنوش یا فرآورده های دارویی کیالک
- بومادران
- بهار نارنج.

داروهای گیاهی موجود در بازار

ترکیبات سیر:



داروهای گیاهی موجود در بازار

ترکیبات زیتون:



داروهای گیاهی موجود در بازار

ترکیبات کراتاگوس:



داروهای گیاهی موجود در بازار

چای ترش:



ترکیبی از: بابونه، پوست بید، سیر،

قره قات، زنجبیل، فلفل قرمز،

عصاره خشک زالزالک (قطره گیاهی استراگل)



داروهای گیاهی موجود در بازار

مرکبه موثر در درمان فشار خون بالا

کپسول اسرول:

مركب از ۱۳ مفرده (گل گاوزبان-بادرنجبویه-بهار نارنج-اسطوخودوس-بابونه-گل سرخ-

تخم گشنیز- سنبل الطیب- قره قات-چای ترش- سیاه دانه- ریشه اسرول و...)

میزان مصرف: ۱-۳ کپسول



مروری بر نکات مهم

در اکثر بیماران مبتلا به پرفشاری خون، مقاومت عروق محیطی افزایش یافته و برون‌ده قلبی طبیعی یا کاهش یافته است.

یکی از گیاهان دارویی پرمصرف که باعث افزایش فشارخون میشود شیرین بیان است. از بین خوراکی‌های رایج چغندر، انار و انگور قرمز در کاهش فشارخون دیاستولیک نقش دارند.

در مدیریت فشارخون بالا در فردی که غلبه خشکی در بدن دارد (افزایش سودا) ترکیبات روغنی و آبدکی مثل آب پنیر (ماءالجبن) کمک کننده هستند. تولید ریح در بدن یکی از مکانیسمهای اسپاسم عروق است و کسانی که مشکلات گوارشی و دیس پپسی دارند و یا در مصرف غذاهای نفاخ زیاده روی میکنند زمینه بروز ریح در آنها بیشتر است.

شربت سکنجبین بزوری به دلیل بزرهای موجود در آن مدر است، و به دلیل سرکه موجود در آن به رقیق شدن خون کمک کرده و در کاهش امتلاء و کاهش فشار خون ناشی از آن موثر است.

- اولین مرحله مهم هضم مواد غذایی، در معده است لذا مهم است که گوارش فرد در حالت بهینه باشد و از پرخوری و درهم خوری اجتناب نماید تا به فشارخون امتلائی دچار نشود. منظور از امتلا بدانباشت مواد در بدن است. دفع فضولات ناشی از هضم اول که از طریق مدفوع صورت میگیرد نیز بسیار مهم است.
- یکی از موادی که در بدن تجمع پیدا میکند و در روزگار ما هم امری شایع محسوب میشود رطوبات بلغمی است. افرادی که غلبه بلغم دارند دچار اضافه وزن، پرخوابی، احساس کسالت و تنبلی، کدورت حواس، برادی کینزی هستند. افراد پرخوری که مواد غذایی خونساز مصرف میکنند و پایه مزاجی آنها گرم و مرطوب است مستعد تولید خون زیاد بوده و از احساس سنگینی سر و عمق چشم ها، چرت زدن در طول روز، چهره پلتوریک شاکی بوده و در دهان احساس مزه شیرینی دارند. برای این دو گروه از افراد کم خوردن و روزه داری بسیار کمک کننده است. کسانی که غلبه خون دارند، با اهداء خون و کم خوردن و مصرف غذاها و نوشیدنیهای کمی ترش مزاج خود را متعادل سازند.

سَلَامٌ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدٌ
وَعَلَىٰ آلِكَ
وَبِعَلِّمِ رَحْمَةً

س