

مزاج ها (صفرا و سودا و بلغم و دم)

بعلت اهمیت مزاج ها (صفرا و سودا و بلغم و دم) ویژگیهای هر مزاج و غذاهای مضر و مفید و نیز طبع غذاها را برای هر یک از طبع ها در جدول جداگانه آورده ام. شما نباید به هیچیک از این 4 طبع دچار شوید، بلکه همیشه باید مزاج شما در حال تعادل نگهدارید تا دچار ناراحتی و بیماری نشوید و یا انواع بیماریهای شما رفع شود.

همچنین جدول غذاهای مفید برای کبد و غذاهای مضر برای کبد و غذاهای ممنوعه برای دستگاه گوارش را در جدول آورده ام.

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																
فرد بلغمی باید غذایش کم، گرم و لطیف باشد. باید بعد از غذا در حال تشنگی بخوابند.	گوشت (شتر) - گوسفند - کبوتر - سار - گنجشک - ادویه جات (هل - دارچین - زنجبیل - زیره - زعفران - زنبق - سرنجان - خولنجان - سیب - موسیر - خردل) - سبزیجات (کرفس - نعناع - ریحان - جعفری - ترخون - مرزه) - کلم - مارچوبه - هویج - کدو حلوایی - لیمو ترش - گندم - نخود - گردو هندی - قدومه شیرازی تمام غذاهای گرمی بخش از قبیل گوشت شتر، گوسفند، کبوتر، سار، گنجشک، بوقلمون کباب شده و از میوه جات: همه ی میوه های رسیده و شیرین. از ادویه جات: هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، جوز هندی، فلفل سیاه و فلفل سفید و دانه ی فلفل، دانه ی خردل، سیب، موسیر، از ریشه ها: چغندر، شلغم، هویج، کلم قمری، ترب سیاه و سفید. از سبزیجات: کلبه ی سبزی جات گرم، مانند: انواع کلم، ساقه ی کرفس، نعناع، ریحان، جعفری، مرزه، ترخون، تره و شوید. از حبوبات: نخود، گندم، لوبیا چیتی، لوبیا کشاورزی و یا کپسولی، دال عدس و لپه. در صورت استفاده از سایر حبوبات و غلات، بهتر است از ادویه جات گرم مانند: زیره ی سیاه، زیره ی سبز، زنجبیل، دارچین، هل، زعفران و کمی زرد چوبه استفاده شود. از بذرهای ملین مانند: تخم ریحان، تخم شربتی، قدومه ی شیرازی، خاکشیر و بارهنگ نیز می توان استفاده کرد. از خشکبار: بادام، گردو، فندق، پسته، کنجد، ارده مفید است و از عسل و شیره ی خرما می توان مصرف کرد. استفاده از این نوع مواد غذایی بسیاری از بیماری های اتوایمونی، مانند: بیماری های رماتیسم، پارکینسون و سایر بیماری های صعب العلاج را درمان می کند. اکثر افراد مبتلا به این بیماری ها از طبع سرد برخوردار هستند. خوب است بدانید که از مهمترین امور برای رفع بلغم سه چیز است: تلاوت قرآن، مسواک زدن و جویدن کندر.	بلغم همان سیستم ایمنی بدن است که با این نوع تغذیه ضعیف می شود و در نتیجه، بدن آدمی در مقابل انواع پارازیت ها آسیب پذیر می شود.	لبنیات - ترشی - لپته - شور - سیب زمینی - عدس - قارچ - گوشت گاو و گوساله - گوشت سفید (برای رماتیسمی ها بد بوده و درد را زیاد می کند) - چای - قهوه - نسکافه - میوه ترش و کال - نارنگی - کیوی - گرمک (سرد است) - خیار پوست کنده - لیمو شیرین - سوپ جو تمام مواد لبنی، مانند شیر، ماست، دوغ، کره، سرشیر، خامه، پنیر و کشک برای افراد بلغمی مزاج مضر است. ترشیجات، سرکه، شور، برنج سفید، عدس، سیب زمینی، آب یخ، انواع نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، نسکافه، سوپ جو، آش جو، میوه جات ترش و کال، نارنگی، کیوی، گرمک، خیار پوست کنده، قارچ، ماش، جو، گوشت گاو و گوساله، انواع گوشت سفید، سس، رب، گوجه فرنگی، پرخوری، غذاهای فریزر شده و غذاهای زود پز شده، کدو خورشتی، کلبه ی غذاهای ساندویچی، شیرینیجات قنادی، کلبه ی غذاهای سردی بخش، استفاده از چند نوع غذا با هم، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، آش رشته، ماکارونی و کلبه ی تنقلات مصنوعی، مانند پفک، شکلات، آدامس، بیسکویت، یخکم، نوشمک، چپیس و... مصرف این نوع مواد غذایی خلط بلغم را فعال می کند و آن را افزایش می دهد.	کسانی که سردی زیاد بخورند (ماست، ترشی) بلغم فعال می شود، آنگاه زیر چشم پف کرده، مزه دهانشان ترش می شود، پوست، شل و ول و سفید و آبکی می شود، پوست مقطعی سفید می شود (برص) و موها زود سفید می شود، لک قهوه ای در سفیدی چشم و سردی دست و پا و پا درد و زانو درد، لرزش دست و پا (پارکینسون)، دیر هضم شدن غذا، درد معده، تنگی نفس موقع خوردن غذا، قلنج می کنند و دوست دارند ماساژ بدهند و درد کمر و بین شانه ها و گرفتگی ماهیچه پشت گردن، کسل و خواب الود، جاری شدن آب از دهان در خواب، دچار تپش قلب وقتی از خواب بیدار می شود، رقیق بودن آب بینی، ترشح بینی، سرفه زیاد، فراموشی و دفع ادرار زیاد همراه با فشار ضعف مثانه. یکی از مهمترین آثار بلغم زیاد، کم شدن هوش و حافظه انسان است.	بلغم بدن علیه خودش انقلاب می کند و رماتیسم مفصلی می آورد، مثل کشک و آب یا سفیده تخم مرغ است و مربوط به سیستم لنفاوی یا سیستم ایمنی است. از جنس آب و سرد و تر است.																
					<table border="1"> <tr> <td>جنس</td> <td>آب</td> </tr> <tr> <td>Ph</td> <td>Ph < 7</td> </tr> <tr> <td>طبع</td> <td>تر سرد</td> </tr> <tr> <td>علت</td> <td>لبنیات ترشی سرکه</td> </tr> <tr> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> <td>ترش</td> </tr> <tr> <td>محل</td> <td>سیستم لنفاوی</td> </tr> <tr> <td>رنگ</td> <td>سفیده تخم مرغ</td> </tr> <tr> <td>مزاج مخالف</td> <td>صفاوی</td> </tr> </table>	جنس	آب	Ph	Ph < 7	طبع	تر سرد	علت	لبنیات ترشی سرکه	اگر زیاد شود طعم دهان	ترش	محل	سیستم لنفاوی	رنگ	سفیده تخم مرغ	مزاج مخالف	صفاوی
جنس	آب																				
Ph	Ph < 7																				
طبع	تر سرد																				
علت	لبنیات ترشی سرکه																				
اگر زیاد شود طعم دهان	ترش																				
محل	سیستم لنفاوی																				
رنگ	سفیده تخم مرغ																				
مزاج مخالف	صفاوی																				

مشخصات غلبه بلغم در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاج																
گرم مزاج است (دموی) باید خوراک سرد بخورد	<p>ناشناختا (خاک شیر - بالهنگ - تخم ریحان - تخم مل - قدومه شیرازی - بالنگو اسفرزه) یکی از اینها را در آب بریزید حجمش زیاد می شود و بخورید حرکات دودی روده را زیاد کرده و روده براحتی کار می کند - استفاده از ترشی طبیعی فصل (شاتوت - زرشک - لیمو ترش - آب نارنج - مرکبات) - سوپ جو - نان سالاد با روغن زیتون و آب لیمو قبل از غذا - جوانه ها - سبزی - میوه - جو</p> <p>نوشیدن روزی شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، زرشک، کاهو، خیار و میوه جات به خصوص سیب درختی همراه با پوست و دانه های آن، انار، سبزیجات، سوپ جو، لیمو ترش تازه، استفاده از سالاد قبل از غذا، روغن زیتون، حبوبات و غلات جوانه زده (مثل گندم، جوی دو سر، ماش و عدس)، بذرهاى ملین (مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، بالنگو، بارهنگ، تخم مرو)، عسل به مقدار کم، غذاهای خام (میوه جات و سبزیجات)، انواع توت، به خصوص شاه توت، کدو خورشتی، نوشیدن دو تا سه لیوان آب زرشک که سریعا خون را به حالت طبیعی باز می گرداند، کم خوری، استفاده از غذاهای ساده و کم کالری، مانند سبزیجات بخار پز. به افرادی که دموی مزاج هستند نیز نرمش و ورزش توصیه می شود.</p>	<p>پر خوری - بادنجان - غذای نشاسته ای - آب یخ - شیرینی - غذای ممنوعه</p> <p>غذاهای سرخ شده، چرب و پر حجم، شیرینیجات قنادی و مصنوعی، پرخوری، ادویه جات تند، غذاهای شور، انواع شور (کلم شور، خیار شور و...) گوشت زیاد، کره و خامه، غذاهای نشاسته ای، آب یخ، دوغ، نوشابه، تخم مرغ، نوشیدن مایعات همراه با غذا ویا بلافاصله بعد از آن، خرما، رطب، توت خشک، کشمش، سس، رب، ترشیجات، سرکه، سیر، چای، قهوه، نسکافه، ماست، بادمجان و غذاهای ساندویچی.</p>	<p>آثار دم</p> <p>اگر زیاد شود مزه دهان شیرین می شود، سر سنگین شده، چرت زدن، کم حواس، کش آمدن آب دهان، زبان قرمز می شود، مثل آنکه رب انار یا زرشک خورده باشد، بدن دچار خارش و دمل و جوش ریز بیشتر در گردن و بین کتف شده، از لته خون می آید و مضطرب می شود.</p>	<p>دموی</p> <p>از جنس هوا و گرم و تر است و برای رساندن غذا واکسیژن به سلولها است.</p>																
				<table border="1"> <tr> <td>جنس</td> <td>هوا</td> </tr> <tr> <td>Ph</td> <td>7/3</td> </tr> <tr> <td>طبع</td> <td>تر گرم</td> </tr> <tr> <td>علت</td> <td>پر خوری و خوردن بیش از حد خون را زیاد میکند</td> </tr> <tr> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> <td>شیرین میشود</td> </tr> <tr> <td>محل</td> <td>رساندن غذا به اکسیژن و سلولها</td> </tr> <tr> <td>رنگ</td> <td>قرمز</td> </tr> <tr> <td>مزاج مخالف</td> <td>سوداوی</td> </tr> </table>	جنس	هوا	Ph	7/3	طبع	تر گرم	علت	پر خوری و خوردن بیش از حد خون را زیاد میکند	اگر زیاد شود طعم دهان	شیرین میشود	محل	رساندن غذا به اکسیژن و سلولها	رنگ	قرمز	مزاج مخالف	سوداوی
جنس	هوا																			
Ph	7/3																			
طبع	تر گرم																			
علت	پر خوری و خوردن بیش از حد خون را زیاد میکند																			
اگر زیاد شود طعم دهان	شیرین میشود																			
محل	رساندن غذا به اکسیژن و سلولها																			
رنگ	قرمز																			
مزاج مخالف	سوداوی																			

مشخصات غلبه دم (خون) در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	علت ممنوع بودن	غذای مضر برای	علائم	مزاجها																	
غذای افراد صفراوی باید خنک کننده و رطوبتی باشد	انار و شاتوت بهترین دارو است - زرشک - تمشک - زردآلو - هلو - خیار کاهو - هویج - روغن زیتون - کنجد - سیب - گلابی - سوپ جو - کدو خورشتی - خوراک قارچ - کدو حلوائی - اسفناج - گشنیز - نخود فرنگی - عدس - ماش - جو دو سر - لیمو عمانی همه ی انواع مرکبات، انار، شاه توت، خیار، سیب، گلابی، آلبالو، گیلان، آلو، گوجه سبز و زرشک برای افراد صفراوی مزاج مفید هستند. بهترین دارو برای این افراد هندوانه، گرمک، کدو خورشتی، هویج فرنگی، روغن زیتون، سوپ جو یا پاچه ی گوسفند و همراه با تعدادی آلو بخارا و سبزی جات، مانند اسفناج و گشنیز و لیمو ترش تازه و روغن زیتون است. همچنین سیب زمینی بخارپز، قارچ، بامیه ی خورشتی، پیاز، برگه ی هلو، برگه ی زردآلو، مغز بادام خام، برنج سفید با روغن زیتون، کدو حلوائی، نخود فرنگی، عدس، ماش، جوی دو سر، مخمرآب جو، لیمو عمانی برای افراد صفراوی مزاج بسیار مفید است. نوشیدن روزانه یک تا سه لیوان آب زرشک، نیم ساعت قبل از غذا و دو ساعت و نیم بعد از آن نیز فوق العاده مفید است. بذرهای ملین، مانند خاکشیر، اسفرزه، تخم ریحان، تخم مرو، بارهنگ و بالنگو، ترشی جات طبیعی، مغز فلوس، شیر خشک، ترنجبین، عسل به مقدار کم و همراه با لیمو ترش تازه و به صورت شربت شده که به آرامی میل شود، انگور، کاهو، مغز خیار، تخم کدوی خام، تخم خیار، مغز تخم هندوانه، تخم کاهو، از هر کدام به مقدار مساوی مخلوط کرده آسیا شود و روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب مخلوط گردیده و میل شود.	علت ممنوع بودن این غذاها برای افراد صفراوی مزاج این است که ph این غذاها و نیز پی هاش (ph) کبد بالاست. استفاده از این مواد باعث افزایش دمای کبد و ترشح زیاد صفرا و در نتیجه، ایجاد راه بندان در مجاری کبد می شود. این حالت موجب تشکیل سنگ های صفراوی در کیسه صفرا می شود و علائمی نظیر یبوست، زرد شدن چهره، دردهای شدید در ناحیه ی سمت راست بدن در زیر دنده ی راست را در پی دارد.	پرخوری - بعد از غذای مختصر دوباره غذا خوردن - آش رشته - ماکارونی - سیر (مطلقا نخورید مزاج کبد گرم و تر است و سیر تبدیل به آتش شده و بیمار حالش بد می شود) - شیرینی چای، قهوه، نسکافه، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای فریزر شده، زود پز شده و سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پرچجم، ماکارونی، آش رشته، سیر و کلبه ی غذاهای گرم، ادویه جات تند، آب یخ، نوشابه، نوشیدن مایعات همراه با غذا یا بلافاصله بعد از آن، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت قرمز، بریده بریده غذا خوردن؛ یعنی انسان مدام در حال خوردن باشد، مانند تخمه شکستن و خوردن تنقلات، خوردن بادمجان، موز، کلبه غذاهای ساندویچی، مانند سوسیس، کالباس، کوکتل، سمبوسه، فلافل، پیتزا، همبرگر و خوردن خربزه، آناناس و طالبی.	کسانی که صفرا زیاد تولید می کنند به این امور مبتلا هستند: سر درد، شقیقه نبض می زند، زردی سفیدی چشم، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، طعم دهانشان تلخ شده و ترش کردن گلو(وقتی صفرا داخل معده بیاید)، تشنگی، سوزش جگر(زیر دنده راست آنها خیلی گرم است)، حداقل دو درجه تب دارند و لبهای آنها دچار خشکی بوده، پوست سرشان ترک خورده و می سوزد و بعنوان شوره و حتی ریشه مژه و دور پلک سوخته و پوسته پوسته می شود، پوست زبر، رنگ ادرار زرد تیره، ابرو می ریزد، علاقه زیاد به یخ و آب یخ، تندخو و بهانه گیر، موها تکه تکه می ریزد و دیدن خواب هولناک(افتادن از بلندی و جنگ و ستیز).	صفراوی صفرا ترشحات کبد است که رنگ آن زرد که جزء آتش بوده گرم و خشک است و گرما زیاد تولید می کند. ph=8.5 است.	<table border="1"> <tr> <td>آتش</td> <td>جنس</td> </tr> <tr> <td>8/5</td> <td>Ph</td> </tr> <tr> <td>خشک گرم</td> <td>طبع</td> </tr> <tr> <td>غذای چرب و شیرین</td> <td>علت</td> </tr> <tr> <td>تلخ</td> <td>اگر زیاد شود طعم دهان</td> </tr> <tr> <td>کبد</td> <td>محل</td> </tr> <tr> <td>زرد</td> <td>رنگ</td> </tr> <tr> <td>بلغمی</td> <td>مزاج مخالف</td> </tr> </table>	آتش	جنس	8/5	Ph	خشک گرم	طبع	غذای چرب و شیرین	علت	تلخ	اگر زیاد شود طعم دهان	کبد	محل	زرد	رنگ	بلغمی	مزاج مخالف
آتش	جنس																					
8/5	Ph																					
خشک گرم	طبع																					
غذای چرب و شیرین	علت																					
تلخ	اگر زیاد شود طعم دهان																					
کبد	محل																					
زرد	رنگ																					
بلغمی	مزاج مخالف																					

مشخصات غلبه صفرا در بدن

خوراک و تشنگی	غذاهای مفید (درمان)	غذای مضر برای	علائم	مزاجها
غذای اشخاص سوداوی بهتر است بیشتر رطوبت داشته باشد و کمتر گرمی زا باشد	خوردن غذای گرم و تر - ملین - سوپ جو (با پاچه گوسفند - کمی زنجبیل زعفران) بعد از سلامتی غسل و قدمه شیرازی مرتب استفاده کنید - توت با آب گرم طهارت کند - انجیر - خرما - کشمش - هل - دارچین - زیره زعفران	عدس - نوشابه با غذا - ماهی دودی - غذای مانده و بیات - نمک سود - خیار شور - گوشت پیر (رنگ قرمز تیره) - پنیر نباید بخورند	اگر سودا زیاد شود طعم دهان شور می شود. دهان بوی عفونت می دهد و کابوس می بیند و دچار افسردگی و خستگی، خود خوری، فکر زیاد بدون آنکه بدانند، لاغری، بی نشاطی، یبوست شدید هفته ای یک بار، مدفوع قیری و سیاه، سوزش هنگام دفع ادرار، ادرار تیره خاکستری	سوداوی سودا سرد و خشک، از جنس خاک و رسوب خون است و PH=6 است و در طحال تولید می شود و طحال را فعال می کند. PH خون باید بالای 7 باشد و اگر به 6 برسد به حالت اغماء و غش می رود.
	کلیه ی غذاهای گرمی بخش، مانند: گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک و گوشت سار. در صورت مصرف برنج، حتما از شوید و زیره ی سیاه استفاده شود. سبزیجات گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، انواع کلم، ساقه ی کرفس، عدس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران زیره و استفاده از بذرهای ملین، مانند: قدمه ی شیرازی، تخم شربتی و سایر ملین های ملایم از جمله ی خوراکی های مفید برای افراد سوداوی مزاج است.	بادمجان، غذاهای نمک سود، مانند: ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور، نمک زیاد، پنیر شور، گوشت گاو و گوساله و گوشت حیوانات پیر، همچنین غذاهای مانده و بیات، ماست، پنیر، چای شیرین، شیرینی جات قنادی و مصنوعی، ترشیجات سرکه، شور، گوجه فرنگی، سس، رب، کلیه ی غذاهای ساندویچی، آب یخ، مرغ و تخم مرغ ماشینی، ماهی، برنج سفید، خوراک عدس (عدسی)، نوشیدن مایعات همراه با غذا، غذاهای سرخ شده، غذاهای فریزر شده، غذاهای زود پز شده، تنقلات مصنوعی، مانند: شکلات، پفک، چیپس، بیسکویت، یخمک، کاکائو و...	میشود، حالت تهوع، حس تاریکی چشم و شب کوری، تیرگی رنگ پوست و صورت، سوزش معده، خارش زیاد بدن و ترک خوردن پوست و قلنج معده.	خاک 6 خشک سرد غذای مانده و بیات و شور و نمک سود شور طحال دموی (خون) رسوب خون (سیاه)
		افراد سوداوی مزاج از نوشیدن چای به خصوص چای شیرین و هم چنین از مصرف نسکافه، قهوه و دوغ جدا باید خود داری کنند. معمولا افراد سوداوی مزاج علاقه ی فراوانی به نوشیدن چای، دوغ و ماست پیدا می کنند که باید از مصرف آنها پرهیز کرد.		جنس Ph طبع علت اگر زیاد شود طعم دهان محل مزاج مخالف رنگ

مشخصات غلبه سودا در بدن

غذاهای مفید برای کبد

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386 به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

انواع میوه جات، سبزیجات، بخصوص کاهو و هویج و خیار، روغن زیتون، انار و شاتوت که اثر معجزه آسایی روی کبد دارند. در حقیقت شاتوت ضد هیپاتیت است. انواع بذرهاى ملین از قبیل خاکشیر، اسفرزه، بارهنگ، تخم ریحان و تخم شربتی، بالنگو، شیرخشت، ترنجبین، فلوس به مقدار کم، سوپ جو، آش جو، نان جو، بخصوص نان جوی دوسر و نوشیدن روزانه حداقل شش لیوان آب خنک نیم ساعت قبل و دو ساعت و نیم بعد از غذا، سالاد فصل همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون قبل از غذا، زرشک و آب زرشک، عسل، کشمش، توت و انجیر، برگه هلو و برگه زردآلو، کدو خورشتی، کدو حلوائی، کنجد، اسطوخودوس، بادرنجبویه، کاسنی، آب مرکبات، مغز بادام خام.

با تغذیه صحیح و مناسب می توان کبد را سالم نگه داشت. در واقع سالم بودن کبد مساوی است با سلامت جسم و روح. یکی از شگفتی های کبد ترشح ماده ضد ویروسی است به نام اینترفرون. این ماده زمانی تولید می شود که کبد در نهایت سلامت باشد. پس باید از این اندام شگفت نهایت مراقبت انجام شود. آیا نمی توان عظمت خدا را در کبد دید؟

غذاهای مضر برای کبد

نوشته شده در تاریخ 16 آذر 1386 به نقل از کتاب 15 روز تا سلامتی، تالیف استاد جمشید خدادادی، صفحه 77

چای، شیرینیجات قنادی، سرخ کردنی، پرخوری، غذاهای چرب و پرچجم، ماست، نوشابه، آب یخ، تخم مرغ، شور، نمک زیاد، ترشیجات سرکه، فلفل و ادویه جات تند به مقدار زیاد، سیر زیاد، تمام غذاهای ساندویچ فروشی ها، غذاهای فریز شده، غذاهای زودپز شده، سس، رب، بادمجان زیاد، نوشیدن مایعات همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از آن، تنقلات مصنوعی، آجیل شور، خرده خرده غذا خوردن، یعنی اینکه دهان پیوسته بچنبد، ماکارونی، آش رشته، انواع دخیانیات، مشروبات الکلی که موجب سیروز کبدی می شوند. عصبی شدن و حرص خوردن، یبوست مزاج، تنبلی و عدم فعالیت فیزیکی، خواب زیاد، تند و سریع غذا خوردن، گوشت زیاد از عوامل دیگری است که برای کبد مضر است.

کبد اندام فوق العاده حساسی است که اگر از آن مراقبت نشود، سریع دچار کم کاری و بیماری می شود. سعی کنید در محافظت از این اندام نهایت سعی و کوشش را انجام دهید. زیرا کبد عضو فوق العاده مفیدی است که حتی با کمترین غم و اندوه آزرده شده و آنزیم های SGPT و SGOT آن به سرعت ترشح شده و زیاد می شوند. همچنین است آنزیم LDH خون که ازدیاد آن بسیار خطرناک است. خوردن ماست به علت داشتن اسید لاکتیک فراوان این آنزیم را افزایش می دهد.

غذاهای ممنوعه چای، قند و شکر، شیرینی جات قنادی، هر چیزی که با قند و شکر تهیه می شود. سرخ کردنی، فریز شده، زودپز شده. سس، رب، شور، ترشیجات، سرکه، نمک زیاد، لبنیات، مرغ و تخم مرغ ماشینی، غذاهای چرب و پرچجم، ماکارونی و لازانیا، کلیه غذاهای ساندویچی، همراه غذا مایعات. دوغ و نوشابه، تند و سریع غذا خوردن، آب یخ، بستنی، تنقلات مصنوعی، قهوه، نسکافه، غذای پخته شده با مایکروفر نوشته شده در تاریخ 26 مهر 84

کبد