

# ایام مخصوص حجامت در سال ۱۳۹۰ شمسی و معادل ماه رومی آن

توضیحات (آداب تغذیه در هر ماه)	ایام مخصوص حجامت	ماه شمسی و معادل ماه رومی
در این ماه باید غذاهای لطیف مثل گوشت سفید خورد و نباید پیاز، ریحان، پونه و ترشی خورد. مسهل خوردن در این ماه خوبست.	۱۱ الی ۷ و ۳۰ و ۳۱ فروردین	فروردین معادل آذار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین)
در این ماه باید غذاهای کباب شده و گوشت شکار خورد. جماع خوبست، بوکردن گلها و ریاحین و روغن مالی کردن بدن در حمام خوبست	۱ الی ۶ و ۲۹ الی ۳۰ اردیبهشت	اردیبهشت معادل نیشان (۲۵ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت)
در این ماه باید از خوردن غذاهای شور و گوشتهای سنگین (گوشت گاو) و شیر آن خودداری کرد. استحمام اول روز خوبست.	۱ الی ۵ و ۲۸ الی ۳۱ خرداد	خرداد معادل ایاز (۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خرداد)
در این ماه باید از تلاش خسته کننده و مصرف گوشتهای چربی دار اجتناب کرد. خوردن حبوبات سرد مزاج همانند کاسنی، خرفه، میوه های آبدار و سبز همانند خیار و شیر خشک، ترشی، شیرگوسفند تازه، ماهی تازه و گوشت پرندهگان خوبست. نباید مشک و عنبر بو کرد	۱ الی ۴ و ۲۶ الی ۳۱ تیر	تیر معادل حزیران (۲۴ خرداد تا ۲۲ تیر)
در این ماه خوردن آب سرد (یک مرتبه سر بکشند) و میوه ها و خوراک های آبکی و غذاهای زود هضم خوبست.	۱، ۲ و ۲۴ الی ۳۱ مرداد	مرداد معادل تموز (۲۳ تیر تا ۲۲ مرداد)
در این ماه خوردن شیر جوشیده و غذاهای سبک و زود هضم و بوکردن گل های سرد مزاج مفیدست. در این ماه نباید مسهل خورد. مزاج را با غذاهای سرد کننده مزاج اصلاح نموده و ورزش کم کرد. در این ماه نباید جماع کرد.	۲۳ الی ۳۰ شهریور	شهریور معادل آب (۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور)
در این ماه از عطرها معتدل استفاده کرده و خوردن شیرینی ها، گوشتهای معتدل (بزغاله یک ساله) و بره خوبست. نباید گوشت گاو خورد و زیاده استحمام کرده و کباب خورد. و از خوردن خربزه و خیار اجتناب نمود. خوردن مسهل غلبه سودا را اصلاح می کند.	۲۱ الی ۲۸ مهر	مهر معادل ایلول (۲۳ شهریور تا ۲۱ مهر)
در این ماه خوردن گوشتهای چربی دار و انار ترش و میوه پس از طعام خوبست. و خوردن گوشت به تناوب خوبست و آب کم باید خورد. نباید از بدن خون گرفت و دارو خورد. ورزش کردن خوبست. جماع در این ماه خوبست.	۲۱ الی ۲۸ آبان	آبان معادل تشرین اول (۲۲ مهر تا ۲۲ آبان)
در این ماه شب نباید آب خورد. حمام کم رفت و هر صبح یک لیوان آب گرم سر کشید. کرفس و نعناع و شاهتره و تره تیزک نباید خورد. در این ماه باید جماع کم کرد.	۲۰ الی ۲۷ آذر	آذر معادل تشرین دوم (۲۳ آبان تا ۲۲ آذر)
در این ماه همه نکته هایی که در تشرین دوم گفته شد بکار بست و نباید غذاهای مرطوب خورد. باید غذاهای گرم که هم ظاهرش و هم طبعش گرم باشد خورد. نباید خون گرفت و حجامت کرد.	۱۹ الی ۲۶ دی	دی معادل کانون اول (۲۳ آذر تا ۲۳ دی)
در این ماه بلغم زیاد می شود و بهتر است در این ماه آبگرم را یک مرتبه سر کشید خوردن حبوبات گرم و کرفس، جرجیر (شاهتره)، سیر و پیازکوهی خوب است. استحمام در صبح و مالش بدن با روغن های خوشبو خوبست. نباید شیرینی جات و ماهی و شیر خورد. جماع در این ماه خوبست.	۱۹ الی ۲۶ بهمن	بهمن معادل کانون آخر (۲۴ دی تا ۲۴ بهمن)
در این ماه خوردن پیاز، سیر، گوشت پرنده و شکار و میوه خشک خوبست. شیرینی کمتر باید خورد. جماع در این ماه بد نیست. حرکت و ورزش هم خوبست.	۱۸ الی ۲۵ اسفند	اسفند معادل شباط (۲۵ بهمن تا ۲۲ اسفند)

## حجامت حزیران

امام رضا علیه السلام: حجامت هفتم حزیران را دریابید. اگر در هفتم موفق نشدید در چهاردهم حزیران حجامت کنید. (امسال هفتم حزیران مصادف با ۲۹ و ۳۰ خرداد میباشد).

توجه: حجامت عام در ماههای تشرین اول و کانون اول در غیر ضرورت ممنوع میباشد. منابع: رساله ذهبیه امام رضا(ع) طب الرضا - مفتاح الشفاء. معاونت تحقیقات طب سنتی استان آذربایجانغربی