**\*یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام می باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب – اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید ، با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید**

**بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود**

**\* از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب)اختلالات گوارشی یا متابولیك( در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. به همین دلیل دستوراتی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:**

* **خوردن لبنیات با ترشی ها**
* **خوردن گوشت همراه با شیر**
* **خوردن ماست و باقلا**
* **خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه**
* **خوردن تخم مرغ با ماهی**
* **خوردن سرکه با حلیم**
* **خوردن ترب با ماست**
* **خوردن سرکه با عدس یا ماش**
* **خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست**
* **خوردن ماهی با شیر یا هندوانه**
* **\*** **غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی میتوانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتا رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم 30 بار جویدن نیاز دًارد ؛ پس به طور میانگین هر وعده غذاخوردن حدود 20 دقیقه طول می کشد..**

**\*غذاهای مفید و مضر در دوران شیر دهی مادر**

**مفید:شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی های حاوی گوشت، آش جو ،سیرابی و شیردان، ماست و دوغ کم نمك، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو ،اسفناج، هویج، شیره انگور**

**مضر : غذاهای نفاخ ، مانده و نمك سود ، تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب ،سیر و پیاز خام )این سبزیجات ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند( .**

**مواد غذایی مفید و مضر در دوران بـــارداری :**

 **غذاهای مفید :**

**غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر ،عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر و مرکبات**

**در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلوبخارا و انجیر خیس کرده به طور متناوب آن را برطرف نمود.**

**غذاهای مضر :**

**غذاهای سنگین و دیر هضم )مانند لازانیا، پیتزا، الویه با سس فراوان و...( ،ترشی جات)سرکه(، کافئین )چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا(، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بستهبندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فست فودها ،آب یخ ،کبر، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی، پنیرك**

**مواد غذایی مفید و مضر در دوران بعد از زایمان:**

**غذاهای مفید :**

**)از روزبعد از زایمان تا 3 هفته اول بعد از زایمان( غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه جات خوشبو مثل انیسون،دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، میوه تازه،سیب و به، شیره انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب**

 **غذاهای مضر :**

**غذاهـــــای ترش، شور، غذاهـــای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانه ای و بستهبندی و یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ ) در صورت مصرف ماکارونی؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید(.**