**بسم الله الرحمن الرحیم**



**اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ویژگی ها | بایدها | نبایدها |
| تسلط بلغم و خون به بدن کم می شود  | خوردن حبوبات سرد مزاج مانند هند باء و بقله الحمقاء  | تلاش خسته کننده  |
| زمان غلبه صفرا است  | میوه های سبز مانند خیار و خیارچه  | خوردن گوشت های چربی دار و زیاده روی در آنها  |
|  | شیر خشت وشیر گوسفندان تازه زاییده ،ماهی تازه، گوشت بزغاله و گوساله و گوشت پرنده ها مانند مرغ، تیهو، دراج | بو کردن مشک و عنبر |
|  | میوه های آبدار |  |
|  | ترشی ها  |  |

**2 . ماه حزیران : 30 روز ( 24 خرداد تا 22تیر )**