



سرشناسه:

بلاغت‌نیا، مسعود/ ۱۳۴۸

عنوان و نام پدیدآور: سردی و گرمی خوراکی‌ها (مواد غذایی، میوه‌ها، سبزیجات،

مزاج‌شناسی)/ مسعود بلاغت‌نیا

مشخصات نشر:

قم/ ملینا/ ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری:

۲۴۸ ص (مصور)

شابک:

۲۵۰۰۰ ریال؛

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع:

پزشکی سنتی

موضوع:

رژیم غذایی درمانی

ده‌بندی کنگره:

۱۳۹۱ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵

رده‌بندی دیویی:

۶۱۰

نام کتاب: گرمی و سردی خوراکی‌ها

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

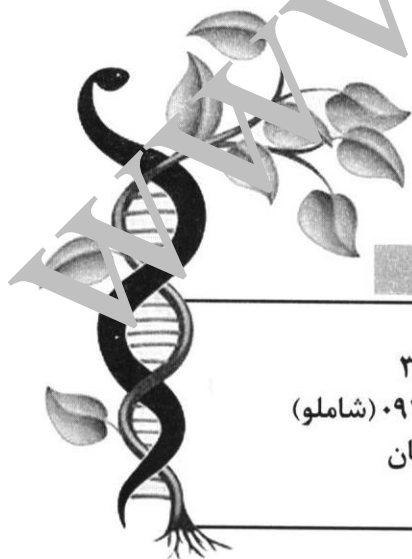
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۳۴-۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

دفتر قم: تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱

بخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ (شاملو)

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان





فهرست مطالب

- تاریخچه‌ی طب گیاهی ۱۴
- گیاه درمانی ۱۵

بخش اول:

آشنایی با ارکان و امزاج

- ارکان اربعه، کیفیات اربعه و اسراج نه گانه ۱۸
- اخلاط اربعه ۱۸
- علائم چیرگی چهار خلط (صفراء، سودا، بلغم و خون) در بدن ۲۰
- اثرات بلغم بر روی مغز ۲۳
- علل عدم تأثیر یا کم اثر بودن داروهای گیاهی ۲۴
- چگونگی ترکیب داروها برای خاصیت درمانی بیشتر ۲۵
- گرمی ات شده یا سردی؟! ۲۷
- افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه خصوصیتی دارند؟ ۲۹
- خصوصیات افراد دارای طبع گرم ۳۰
- خصوصیات افراد دارای طبع سرد ۳۰
- مزاج اندام‌ها ۳۱
- علائم مزاج‌های مختلف ۳۲
- مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها ۳۴
- خصوصیات مزاج‌ها ۳۵
- مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج) ۳۸
- مزاج گرم و تر (دموی مزاج) ۳۹



۴۱..... مزاج فصل‌های سال

۴۲..... مصرف انواع غذاها در ماههای مختلف سال

بخش دوم:

توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

۴۸..... توصیه‌های سلامتی به هنگام غذا و آب خوردن

۵۲..... غذاهای مفید در برطرف کردن بیماری‌ها

بخش سوم:

خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

۷۱..... خواص عرقیات گیاهی

۷۳..... خواص انواع عرقیات گیاهی

بخش چهارم:

انواع میوه‌ها و مصلحت آنها

۸۷..... آلبالو

۸۹..... آناناس

۹۰..... آلو و آلوچه

۹۲..... ازگیل

۹۳..... انبه

۹۴..... انجیر

۹۶..... انگور

۹۷..... به

۹۸..... بالنگ

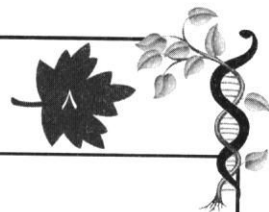
۹۹..... پرتقال

۱۰۰..... تمبر هندی

۱۰۱..... خرما



۱۰۲.....	زالزالک.....
۱۰۳.....	زردآلو.....
۱۰۵.....	زغال اخته.....
۱۰۶.....	زیتون.....
۱۰۷.....	سجده.....
۱۰۸.....	سیب.....
۱۱۰.....	شفتالو.....
۱۱۱.....	شلیل.....
۱۱۲.....	غوره.....
۱۱۲.....	آلوبخارا.....
۱۱۳.....	انار.....
۱۱۴.....	کیوی.....
۱۱۵.....	گریپ فروت.....
۱۱۷.....	گلابی.....
۱۱۷.....	لیمو شیرین.....
۱۱۸.....	موز.....
۱۱۸.....	مویز.....
۱۱۹.....	نارگیل.....
۱۲۰.....	نارنگی.....
۱۲۰.....	نارنج.....
۱۲۱.....	ولیک.....
۱۲۱.....	هلو.....



بخش پنجم:
انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

۱۳۷.....	ریحان
۱۳۸.....	ریحان
۱۳۹.....	شتره
۱۴۰.....	شید
۱۴۱.....	شنبلیله
۱۴۲.....	شوید
۱۴۲.....	قارچ
۱۴۳.....	کاسنی
۱۴۴.....	کاهو
۱۴۴.....	تخم کاهو
۱۴۴.....	کرفس
۱۴۶.....	گزنه
۱۴۷.....	گشنیز
۱۴۸.....	لوبیا سبز
۱۴۹.....	مارچوبه
۱۴۹.....	مرزه
۱۵۱.....	نعناع
۱۵۱.....	والک

بخش ششم:
انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

۱۵۴.....	انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن‌ها
۱۵۵.....	بادام هندی
۱۵۶.....	بادام تلخ

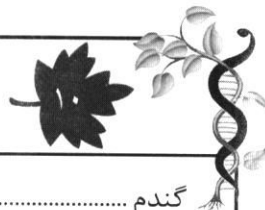


۱۵۷	بادام شیرین
۱۵۷	بادام زمینی
۱۵۸	بلوط
۱۵۹	پسته
۱۵۹	خم آفتاب دان
۱۶۰	گرد
۱۶۱	ارده
۱۶۱	روغن بادام شیرین
۱۶۲	روغن بادام تلخ
۱۶۳	روغن زیتون
۱۶۴	روغن کنجد
۱۶۵	سرکه
۱۶۶	سمنو
۱۶۷	شکر سرخ یا سفید
۱۶۸	شیره انگور
۱۶۹	شیره خرما
۱۷۰	عسل

بخش هفتم:

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

۱۷۳	ارزن
	باقلا
۱۷۵	برنج
۱۷۶	جو
۱۷۶	ذرت
۱۷۷	عدس



- گندم ۱۷۸
لپه ۱۷۹
لوبیا ۱۸۰
س ۱۸۰
نخ ۱۸۱

بخش هشتم: انواع لبنیات و مزاج آنها

- روغن یا کره گاو ۱۸۳
ماست ۱۸۴

بخش نهم:

انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

- پیاز ۱۸۷
ترب ۱۸۸
چغندر ۱۸۹
زردک ۱۹۰
سیر ۱۹۱
سیب زمینی ۱۹۲
شلغم ۱۹۳
کلم قمری ۱۹۴
موسیر ۱۹۵
هویج ۱۹۶

بخش دهم:

انواع توت و بذرها و ملین و مزاج آنها

- اسفرزه ۱۹۸
بارهنگ ۱۹۹



۲۰۰	بالنگو.....
۲۰۱	تمشک.....
۲۰۳	توت.....
۲۰۴	توت فنگی.....
۲۰۴	خمشیر.....
۲۰۵	خرنجک.....
۲۰۵	قدومه.....

بخش یازدهم:

انواع صیفی جات و مزاج آنها

۲۰۸	بادمجان.....
۲۰۹	خریزه.....
۲۱۰	خيار بوته‌ای.....
۲۱۰	خيار چنبر.....
۲۱۱	طالبی.....
۲۱۲	فلفل سبز.....
۲۱۳	کدو سبز.....
۲۱۳	کدو حلوايي.....
۲۱۴	گوجه‌فرنگی.....
۲۱۵	هنداونه.....

بخش دوازدهم:

انواع گوشت و مزاج آنها

۲۲۰	بلدرچين.....
۲۲۱	بوقلمون.....
۲۲۱	اردک.....
۲۲۲	تخم مرغ.....
۲۲۲	شتر.....



۲۲۳	 شتر مرغ
۲۲۴	 کبک
۲۲۴	 خروس
۲۲۵	 گوسفند
۲۲۵	 است گاو
۲۲۶	 ماهی
۲۲۶	 مرغ
۲۲۷	 میگو
۲۲۹	 کباب

بخش سیزدهم:

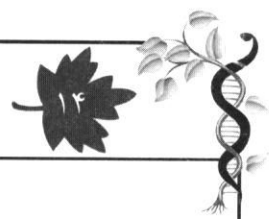
انواع دویه مار چای های سنتی و مزاج آنها

۲۳۲	 آویشن
۲۳۳	 ایتیمون
۲۳۴	 اسپند
۲۳۴	 اسطوخودوس
۲۳۵	 بادرنجویه
۲۳۵	 برگ بو
۲۳۶	 پونه
۲۳۷	 دارچین
۲۳۸	 رازیانه
۲۳۹	 رزماری
۲۴۰	 زردچوبه
۲۴۱	 زعفران
۲۴۱	 زنجبیل
۲۴۱	 زیره



۲۴۲.....	سماغ.....
۲۴۲.....	سیاه دانه.....
۲۴۳.....	فلفل.....
۲۴۳.....	قهوه.....
۲۴۴.....	کافور.....
۲۴۵.....	گل گریبان.....
۲۴۵.....	میخک.....
۲۴۶.....	نشاسته.....
۲۴۷.....	نمک.....
۲۴۷.....	هل.....

www.Ketab.ir



تاریخچه ی طب گیاهی

علم و دانش را مرزی نیست و هیچگاه نمی توان آن را در سرحدات قراردادی متوقف ساخت عقل اینگونه حکم می کند که در زمان خودشناسی و دگر شناسی بدانیم گذشتگان ساجده که بودند تجربیات آنان چگونه بوده است وقتی به فارماکوپه باختر و طب سوزنی خاور دل می بندیم و گاه به استیصال و بن بست درمانی بیمارانمان می رسیم پس چرا به طب میهنی خود توهین نکنیم به عقیده حکما عالم وجود مرکب از چهار عنصر آب و خاک و آتش و باد است این عناصر که کاملاً ضد یکدیگرند با اراده الهی جمع شده و موجودی از موجودات عالم را به وجود می آورند پایداری مزاج آن موجود مربوط به تعادل ترکیبی این عنصرها است و هر اختلافی در مزاج ایجاد شود بیماری بروز می کند. در طب سنتی اصل بر تعیین مزاج بیمار استوار است و بر اساس طبایع و اخلاط چهارگانه دموی و صفراوی و سوداوی و بلغمی به بندی می گردد درمانها شامل گیاه درمانی و مالش و فشار به نقاط و مسیrehای عصبی تمهیدات ویژه بیماران بر اساس خصوصیت آنهاست در این بیماران و به کمک ابزار درمانی مثل گیاه و یا فراآورده های آن که خود صاحب مزاج و درجات در کیفیت و کمیت اثر موثر می باشد تعادل در مزاج های مذکور حاصل می آید. مزاج عبارتست از ازار و ملزومات مسیری است مسیره های چهارگانه تعادل که بنا بر سن و فرهنگ و موقعیت جغرافیایی از تعادل متقابل آنها با محدودیت های ذاتی و موروثی شخص حاصل آمده و ساختار ویژه ای پدید می آورد که اجزای آن با هم در تعادلند و در هر مزاجی یکی از ارکان چهارگانه فرمانروا و حاکم است و سه تای دیگر فرمانبر.



گیاه درمانی

گیاهان موجودات زنده‌اند پرورده و مخلوق درگاه احدیتند جان دارند و تسبیح حق می‌گویند و نشانه و آیت الهی‌اند از طبیعت بوده با ذات ما انسان‌ها عجین هستند. مزاج دارند خاصیت دارند و شفابخشند.

انسان‌ها در اصل و با توجه به سابقه دیرین تاریخی (و شکل و طراحی دندان‌هایمان) گیاه‌خوار بوده‌ایم و بعدها خوی گوشتخواری خواسته با ناخواسته بر ما مستولی شده است. گیاه بخور غذای ما و بهداشت ماست گیاهان مواد مؤثره‌ای دارند که در مواجهه با هم تقویت یا تضعیف می‌شوند و توانایی‌های متعدد اما مسکوت خویش را حرکت و جوشش می‌بخشند مثل بدن‌ها دارند و چون کلید بر قفلشان بریم با ما سخن می‌گویند و به مصلحت ما عمل می‌کنند از ما فرمان می‌برند و با دشمنان سلامتی ما می‌جنگند بطور خلاصه می‌توان گفت آنها به مثابه وزن‌های کوچکی هستند که در ترازوی تعادل مزاجی ما انسان‌ها می‌توانند مثقال و حال نیرو وارد کنند و توازن آن را حفظ نمایند و سلامتی ما را تعالی بخشد.

ما انسان‌ها مزاج داریم و نیاز به توازن در آن، از طرفی بسیاری از بیماری‌های انسان به خلط‌های ناخواسته و انبار شده در بدن ما وابسته است (زباله‌های مسموم) که با این گیاهان شفابخش می‌توان آنها را معدوم کرد. گیاهان می‌توانند عروق ما را تشاد کنند چربی‌ها را ذوب کنند و به قند مبدل نمایند فیلترهای بدن مثلاً در کلیه‌ها را سر کنند هورمون طبیعی به بدن برسانند عملکرد تیروئید، کبد، قلب، مغز، بیضه‌ها، تخمدان‌ها، معده، پانکراس، طحال و مغز استخوان را دگرگون نمایند و ریشه‌های بسیاری از داروهای حتی شیمیایی معمولی و مورد مصرف ما را تأمین نمایند.

باز هم از گیاهان بگویم که عصاره شیره جان ماست و می‌تواند دوباره انسان سرگشته عصر فعلی را با طبیعت آشتی دهد گیاه عارضه جانبی ندارد مگر بر خلاف



مزاج تجویز شود ولی تجویز صحیح آن وظیفه حکیم و طبیب است باید آن را شناخت و احترامش کرد و از آن بهره برده باشد که بسیاری از معضلات و بن‌بست‌های درمانی با گیاه گشوده شود به ساخته و نشاندار دست او بیشتر از اینها بها دهیم و آن را جزء به جزء و تکه تکه بکار بریم که معتقدیم گیاه کامل درون خویش هم در تعادل است و خصوصیات خویش را با کنترل و مهار خاصی اعمال می‌کند و گسستگی در این خواص فتنه باید به دست حکیمان باشد و بس. حکیم زمان ما لااقل باید داروساز و گیاه‌شناس و طبیب باشد چه رسد به حکمت که دور دست‌هاست.

از گیاهان همین بس که ما به حیات می‌نوشتند که هوای تازه بر ما بدمند تا زندگی کنیم و قدم‌هایی در شناخت خود و خالق خود برداریم. چه فرصتی از این بهتر!

WWW.Kermani.ir