



WWW.KETAB.IR

عرفیات گیاهی

WWW.KETAB.B.IR

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود-

عنوان و نام پدیدآور: عرقیات گیاهی / نویسنده: مسعود بلاغت نیا.

مشخصات نشر: قزوین، ملینا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: عرقیات گیاهی - درمان امراض

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۱۸۴۵۴/ب/۱۳۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۵۸۹۷۶۵

نام کتاب: عرقیات گیاهی

نویسنده: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۲-۲

حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد

مرکز پخش:

انتشارات ملینا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فرمودی: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

۷ مقدمه
۹ انواع مزاج
۹ تعریف خلط
۱۱ مزاج بدن شما چیست؟
۱۴ گیاهان دارویی و عرقیات گیاهی
۱۵ طب مکمل
۱۶ نکاتی درباره عرقیات گیاهی
۲۰ نکاتی درباره‌ی عرقیات گیاهی
۲۴ فواید عرق آویشن
۳۰ آلوئه ورا و خواص گیاه آلوئه ورا
۳۵ ۵ دلیل عمده برای مصرف ژل آلوئه ورا
۴۰ خواص دارویی بید
۴۹ فواید نارنج و گل آن
۵۴ خواص عرق بادرنجبویه
۶۲ گیاه بومادران و خواص دارویی آن
۶۴ خواص پونه
۷۰ انواع عرقیات با طبع سرد
۷۷ انواع عرقیات با طبع گرم
۱۰۱ خارخاسک و خواص مفید آن
۱۰۶ خواص عرق رازیانه

- ۱۱۳..... خواص زیره
- ۱۱۷..... سرکه سیب و خواص معجزه‌آسا
- ۱۲۰..... هشت خاصیت سرکه سیب را بشناسید
- ۱۲۳..... معجزه عسل و سرکه سیب برای کاهش وزن
- ۱۲۴..... فواید عرق سنبل‌الطیب
- ۱۲۹..... خواص عرق شاتره
- ۱۳۱..... خواص شنبليله چیست؟
- ۱۳۲..... شنبليله، گیاهی با خواص متعدد
- ۱۴۱..... عرق طارونه
- ۱۴۲..... عرق شیرین بیان
- ۱۵۱..... عرق شوید
- ۱۵۶..... عرق کاسنی
- ۱۵۹..... عرق کیالک
- ۱۶۰..... گزنه
- ۱۶۷..... مریم گلی
- ۱۷۰..... عرق مخلصه
- ۱۷۴..... فرآیند تولید عرق نعناع چگونه است؟
- ۱۷۹..... یونجه؛ سلطان گیاهان دارویی

مقدمه

عناصر اربعه زمین ۴ قسم هستند (آب - خاک - آتش - هوا) که بعدها عنصر دیگری فرعی به آن تخصیص دادند که می‌توان گفت باد است. همان گونه که اجزای کاینات از ۴ قسم هستند انسان‌ها نیز می‌توانند یکی از این قسم و به اصطلاح مزاج‌ها را به صورت غالب داشته باشند که به آن مزاج غالب شخص گفته می‌شود. باد زمانی که از منطقه گرم و خشک عبور می‌کند مزاج گرم و خشک به خود می‌گیرد و همین گونه انسان زمانی که در منطقه ای گرم و خشک زندگی می‌کند ممکن است گرم مزاج شود.

اکثر بچه‌ها تا سن زیر ۱۵ سال دارای مزاج گرم و تر هستند (اکثرا شاد پر جنب و جوش پر حرف و گرایش به شیرینی جات دارند و...) اما از سن ۱۵ تقریباً به بعد بر اساس مکان زندگی اشخاص و نوع تغذیه و آب هوا کم کم مزاج آنها عوض می‌شود و به یکی از ۴ دسته مزاج گرایش بیشتری پیدا می‌کند. اما سوالی که پیش می‌آید:

آیا این مزاج در فرد دائمی است؟

جواب، خیر بلکه باز هم می‌گوییم بر اساس تغذیه - آب و هوا و شرایط زندگی و... تغییر خواهد کرد (به طور کلی برای تغییر مزاج یک دوره ۴۵ روزه کفایت می‌کند).

کلمه مزاج برای همه ایرانیان نام کاملاً آشنایی است. افرادی را که زود عصبانی می‌شوند آتشین مزاج می‌خوانند، افراد دیر جوش و کم حرف و غیر فعال را سرد مزاج می‌نامند. حقیقتاً معنی مزاج چیست؟ چگونه می‌توانیم مزاج خود را یا به تعبیری درست تر طبیعت بدن خود را بشناسیم. اختلاف طبایع افراد همیشه مورد کنجکاوی و سؤال

بوده است. در یک روز پائیزی به مردمی که بیرون از منازل خود و به جهت رفتن به محل کار در حرکتند دقت کنید تعدادی با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده اند، این ها چه تفاوتی دارند؟ تعدادی خیلی زود چاق می شوند و عده ایی با وجود خوردن مقدار قابل توجهی غذا، همچنان اندام مناسبی دارند، تعدادی خواب سبک دارند و ساعات خوابشان کم است، تعدادی خواب سنگین و طولانی دارند، بعضی ها خیلی تند و تیز هستند، بلند و سریع تکلم می کنند در حالی که تعدادی نیز خیلی آرام و منقطع و با تأنی حرف می زنند، برخی افراد با خوردن یک خیار دل درد می گیرند و به قول معروف سردیشان می شود در حالی که بعضی ها با خوردن نیم کیلو خیار هیچ واکنشی ندارند. تمام آزمایشات بالینی این افراد سالم است و از لحاظ بررسی خون و بافت های بدن و اعضاء و تمام موارد آزمایشگاهی همه طبیعی هستند پس اختلاف این افراد در کجاست؟

جواب تمامی این سئوالها را در طب سنتی در بحث طبایع یا مزاج پیدا می کنیم. طبیعت انسان ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نمائیم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب سنتی یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.