

به نام خدا

گرمی و سردی خوراکی‌ها

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود
عنوان و نام پدیدآور: عرقیات گیاهی؛ نویسنده: مسعود بلاغت نیا
مشخصات نشر: قم، مایند، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: پزشکی سنتی
موضوع رزم غذایی درمانی
رده بندی کنگره: ۶۱۰-۱۳۹۱-۴-۸-۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰

نام کتاب: سردی و گرمی خوراکیها

نویسنده: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۳-۹

حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد

مرکز پخش:

انتشارات ملینا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فربودی: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

- ۱۳..... تاریخچه‌ی طب گیاهی
- ۱۴..... گیاه درمانی

بخش اول:

آشنایی با ارکان و امزاج

- ۱۸..... ارکان اربعه، کیفیات اربعه و امزاج نه گانه
- ۱۸..... اخلاط اربعه
- ۲۰..... علایم چیرگی چهار خلط (صفرا، سودا، بلغم و خون) در بدن
- ۲۳..... اثرات بلغم بر روی مغز
- ۲۵..... علل عدم تأثیر یا کم اثر بودن داروهای گیاهی
- ۲۶..... چگونگی ترکیب داروها برای خاصیت درمانی بیشتر
- ۲۸..... گرمی ات شده یا سردی؟
- ۳۰..... افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه خصوصیتی دارند؟
- ۳۱..... خصوصیات افراد دارای طبع گرم
- ۳۱..... خصوصیات افراد دارای طبع سرد
- ۳۲..... مزاج اندام‌ها

- ۳۳..... علائم مزاج‌های مختلف.
- ۳۵..... مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها.
- ۳۶..... خصوصیات مزاج‌ها.
- ۳۹..... مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج).
- ۴۱..... مزاج گرم و تر (دموی مزاج).
- ۴۳..... مزاج فصل‌های سال.
- ۴۴..... مصرف انواع غذاها در ماههای مختلف سال.

بخش دوم:

توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

- ۵۰..... توصیه‌های سلامتی به هنگام غذا و آب خوردن.
- ۵۴..... غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها.

بخش سوم:

خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

- ۷۴..... خواص عرقیات گیاهی.
- ۷۶..... خواص انواع عرقیات گیاهی.

بخش چهارم:

انواع میوه‌ها و مزاج آنها

- ۹۱..... آلبالو.
- ۹۲..... آناناس.
- ۹۴..... آلو و آلوچه.
- ۹۶..... ازگیل.

۹۷.....	انبه.....
۹۸.....	انجیر.....
۱۰۰.....	انگور.....
۱۰۱.....	به.....
۱۰۳.....	بالنگ.....
۱۰۴.....	پرثقال.....
۱۰۵.....	تمبر هندی.....
۱۰۶.....	خرما.....
۱۰۷.....	زالزالک.....
۱۰۸.....	زردآلو.....
۱۱۱.....	زغال اخته.....
۱۱۲.....	زیتون.....
۱۱۳.....	سنجد.....
۱۱۴.....	سیب.....
۱۱۶.....	شفتالو.....
۱۱۷.....	شلیل.....
۱۱۸.....	غوره.....
۱۱۹.....	آلو بخارا.....
۱۲۰.....	انار.....
۱۲۰.....	کیوی.....
۱۲۲.....	گریپ فروت.....
۱۲۴.....	ملائی.....
۱۲۴.....	لیمو شیرین.....

۱۲۵.....	موز.....
۱۲۵.....	مویز.....
۱۲۶.....	نارگیل.....
۱۲۷.....	نارنگی.....
۱۲۸.....	نارنج.....
۱۲۸.....	ولیک.....
۱۳۰.....	هلو.....

بخش پنجم:

انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

۱۴۸.....	ریواس.....
۱۵۰.....	ریحان.....
۱۵۰.....	شاه تره.....
۱۵۲.....	شبدرد.....
۱۵۲.....	شنبليله.....
۱۵۳.....	شوید.....
۱۵۴.....	قارچ.....
۱۵۴.....	کاسنی.....
۱۵۵.....	کاهو.....
۱۵۶.....	تخم کاهو.....
۱۵۶.....	کرفس.....
۱۵۸.....	گزنه.....
۱۵۹.....	گشنیز.....

۱۶۰	لوبیا سبز
۱۶۱	مارچوبه
۱۶۱	مرزم
۱۶۳	نعناع
۱۶۴	والک

بخش ششم:

انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

۱۶۸	انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن‌ها
۱۶۹	بادام هندی
۱۷۰	بادام تلخ
۱۷۲	بادام شیرین
۱۷۲	بادام زمینی
۱۷۳	بلوط
۱۷۳	پسته
۱۷۴	تخم آفتابگردان
۱۷۵	گردو
۱۷۶	اردم
۱۷۷	روغن بادام شیرین
۱۷۸	روغن بادام تلخ
۱۷۹	روغن زیتون
۱۸۰	روغن کنجد
۱۸۱	سرکه

۱۸۲		سمنو
۱۸۴		شکر سرخ یا سفید
۱۸۵		شیره انگور
۱۸۶		شیره خرما
۱۸۷		عسل

بخش هفتم:

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

۱۹۲		ارزن
۱۹۲		باقلا
۱۹۴		برنج
۱۹۴		جو
۱۹۵		ذرت
۱۹۶		عدس
۱۹۷		گندم
۱۹۸		لپه
۱۹۹		لوبیا
۲۰۰		ماش
۲۰۰		نخود

بخش هشتم: انواع لبنیات و مزاج آنها

۲۰۲		روغن یا کره گاو گوسفند و بز
۲۰۳		ماست

بخش نهم:
انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

۲۰۷.....	پیاز
۲۰۸.....	ترب
۲۰۸.....	چغندر
۲۱۰.....	زردک
۲۱۱.....	سیر
۲۱۲.....	سیب‌زمینی
۲۱۳.....	شلغم
۲۱۵.....	کلم قمری
۲۱۶.....	موسیر
۲۱۶.....	هویج

بخش دهم:
انواع توت و بذرها و ملین و مزاج آنها

۲۲۰.....	اسفرزه
۲۲۲.....	بارهنگ
۲۲۲.....	بالنگو
۲۲۳.....	تمشک
۲۲۵.....	توت
۲۲۶.....	توت فرنگی
۲۲۷.....	خاکشیر

۲۲۷	فرنجمشک
۲۲۸	قدومه

بخش یازدهم:

انواع صیفی جات و مزاج آنها

۲۳۱	بادمجان
۲۳۱	خریزه
۲۳۲	خیار بوته‌ای
۲۳۳	خیار چنبر
۲۳۴	طالبی
۲۳۴	فلفل سبز
۲۳۵	کدو سبز
۲۳۶	کدو حلوائی
۲۳۷	گوجه‌فرنگی
۲۳۸	هنداونه

بخش دوازدهم:

انواع گوشت و مزاج آنها

۲۴۲	بلدرچین
۲۴۳	بوقلمون
۲۴۴	اردک
۲۴۴	تخم مرغ
۲۴۵	شتر

۲۴۶	شتر مرغ
۲۴۷	کبک
۲۴۷	خروس
۲۴۷	گوسفند
۲۴۸	گوشت گاو
۲۴۹	ماهی
۲۴۹	مرغ
۲۵۰	میگو
۲۵۲	کباب

بخش سیزدهم:

انواع ادویه‌ها و چای‌های سنتی و مزاج آنها

۲۵۶	آویشن
۲۵۶	اقتیمون
۲۵۷	اسپند
۲۵۸	اسطوخودوس
۲۵۸	بادرنجبویه
۲۵۹	برگ بو
۲۶۰	پونه
۲۶۱	دارچین
۲۶۲	رازیانه
۲۶۳	رزماری
۲۶۴	زردچوبه

۲۶۴	زعفران
۲۶۵	زنجبیل
۲۶۶	زیره
۲۶۶	سماغ
۲۶۷	سیاه دانه
۲۶۷	فلفل
۲۶۸	قهوه
۲۶۹	کاکائو
۲۶۹	گل گاوزبان
۲۷۰	میخک
۲۷۱	نشاسته
۲۷۱	نمک
۲۷۲	هل

تاریخچه‌ی طب گیاهی

علم و دانش را مرزی نیست و هیچگاه نمی‌توان آن را در سرحدات قراردادی متوقف ساخت عقل اینگونه حکم می‌کند که در زمان خودشناسی و دگرشناسی بدانیم گذشتگان ما چه کرده‌اند و تجربیات آنان چگونه بوده است وقتی به فارماکوپه باختر و طب سوزنی خاور دل می‌بندیم و گاه به استیصال و بن بست درمانی بیمارانمان می‌رسیم پس چرا به طب میهنی خود توجهی نکنیم به عقیده حکما عالم وجود مرکب از چهار عنصر آب و باد و خاک و آتش و باد می‌باشد این عناصر که کاملاً ضد یکدیگرند یا اراده الهی جمع شده و موجودی از موجودات عالم را به وجود می‌آورند پایداری مزاج آن موجود مربوط به تعادل ترکیبی این عناصر است و اگر اختلافی در مزاج ایجاد شود بیماری بروز می‌کند. در طب سنتی اصل بر تعیین مزاج بیمار استوار است و بر اساس طبایع و اخلاط چهارگانه دمووی و صفراوی و سوداوی و بلغمی طبقه‌بندی می‌گردد درمان‌ها شامل گیاه درمانی و مالش و فشار به نقاط و مسیره‌های عصبی تمهیدات ویژه بیماران بر اساس خصوصیت آنهاست در این بیماران و به کمک ابزار درمانی مثل گیاه و یا فراورده‌های آن که خود صاحب مزاج و درجات در کیفیت و کمیت مواد مؤثر می‌باشد تعادل در مزاج‌های مذکور حاصل می‌آید. مزاج عبارتست از ازار و ملزومات مسیری است مسیره‌های چهارگانه تعادل که بنا بر سن و فرهنگ و موقعیت جغرافیایی از

تأثیرات متقابل آنها با محدودیت‌های ذاتی و موروثی شخص حاصل آمده و ساختار ویژه‌ای پدید می‌آورد 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. ما انسان‌ها در اصل و با توجه به سابقه دیرین تاریخی (و شکل و طراحی دندان‌هایمان) گیاهخوار بوده‌ایم و بعدها خوی گوشتخواری خواسته یا ناخواسته بر ما مستولی شده است گیاه بنیان غذای ما و بهداشت ماست گیاهان مواد مؤثره‌ای دارند که هر مواجهه با هم تقویت یا تضعیف می‌شوند و توانایی‌های متعدد اما مسکوت خویش را حرکت و جوش می‌بخشند قفل بر دهان 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 وزنه‌های کوچکی هستند که در ترازوی تعادل مزاجی ما انسان‌ها می‌توانند مثقال مثقال نیرو وارد کنند و توازن آن را حفظ نمایند و سلامتی ما را تعالی بخشند. 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 گشاد کنند چربی‌ها را ذوب کنند و به قند

مبدل نمایند فیلترهای بدن مثلاً در کلیه‌ها را باز 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 فقط باید به دست حکیمان باشد و بس، حکیم زمان ما لاقبل باید داروساز و گیاه‌شناس و طبیب باشد چه رسد به حکمت که دور دست‌هاست.

از گیاهان همین بس که مایه حیات می‌نوشند که هوای تازه بر ما یدمند تا زندگی کنیم و قدم‌هایی در شناخت خود و خالق خود برداریم، چه فرصتی از این بهتر!