

کرمی و سردی خوراکی ها

(مواد سبزی ها، مواد غذایی و...)

www.ketab.ir

سرشناسه: بلاغت‌نیا، مسعود / ۱۳۴۸
 عنوان و نام پدیدآور: سردی و گرمی خوراکی‌ها (مواد غذایی، میوه‌ها، سبزیجات، مزاج‌شناسی) / مسعود بلاغت‌نیا
 مشخصات نشر: قم / ملینا / ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص (مصور)
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۵۸-۱ / ۴۵۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 موضوع: پزشکی سستی
 موضوع: رژیم غذایی درمانی
 رده‌بندی کنگره: ۴۱۳۹۱ گ ۸ ب / R۱۳۵
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۰

نام کتاب: گرمی و سردی خوراکی‌ها

مؤلف: دکتر مسعود بلاغت‌نیا

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

چاپ: امیران

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۵۸-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... □

فهرست مطالب

بخش اول: آشنایی با ارکان و امزاج

- ۲۵..... ارکان اربعه، کیفیات اربعه و امزاج نه گانه
- ۲۶..... اخلاط اربعه
- ۳۳..... اثرات بلند بر روی مغز
- ۳۵..... علل عدم تاثیر یا کم اثر بودن داروهای گیاهی
- ۳۷..... چگونگی ترکیب داروهای خاصیت درمانی بیشتر
- ۴۰..... گرمی ات شده یا سردی
- ۴۴..... افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه خصوصیتی دارند؟
- ۴۵..... خصوصیات افراد دارای طبع گرم
- ۴۶..... خصوصیات افراد دارای طبع سرد
- ۴۷..... مزاج اندام‌ها
- ۴۹..... علائم مزاج‌های مختلف
- ۵۲..... مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها
- ۵۳..... خصوصیات مزاج‌ها
- ۵۳..... مزاج سرد و خشک
- ۵۵..... مزاج گرم و خشک

۴... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۵۷	مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج)
۶۰	مزاج گرم و تر (دموی مزاج)
۶۲	توصیه‌هایی به گرم مزاج‌ها
۶۴	مزاج فصل‌های سال
۶۴	مصرف انواع غذاها در ماههای مختلف سال
۶۴	بهار
۶۶	تابستان
۶۸	پاییز
۶۹	زمستان
۷۰	علائم غلبه اخلاط

بخش دوم: توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

۷۵	توصیه‌های سلامتی به هنگام غذا و آب خوردن
۸۲	غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها

بخش سوم: خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

۱۱۱	خواص عرقیات گیاهی
۱۱۵	خواص انواع عرقیات گیاهی

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۷

بخش چهارم: انواع میوه‌ها و مزاج آنها

۱۳۱.....	انواع میوه‌ها و مزاج آنها
۱۳۴.....	آلبالو
۱۳۶.....	آناناس
۱۳۸.....	آلو و آلوچه
۱۴۱.....	ازگیل
۱۴۳.....	انبه
۱۴۴.....	انجیر
۱۴۷.....	انگور
۱۴۹.....	به
۱۵۰.....	بالنگ
۱۵۲.....	پرتقال
۱۵۴.....	تمبر هندی
۱۵۵.....	خرما
۱۵۷.....	زالزالک
۱۵۸.....	زردآلو
۱۶۱.....	زغال اخته
۱۶۳.....	زیتون

۸... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۱۶۴.....	سنجد
۱۶۶.....	سیب
۱۶۸.....	شفتالو
۱۷۰.....	شلیل
۱۷۱.....	غوره
۱۷۲.....	آلو بخارا
۱۷۳.....	انار
۱۷۴.....	کیوی
۱۷۶.....	گریپ فروت
۱۷۸.....	کلابی
۱۷۹.....	لیمو شیرین
۱۸۰.....	موز
۱۸۱.....	مویز
۱۸۲.....	نارگیل
۱۸۳.....	نارنگی
۱۸۴.....	نارنج
۱۸۵.....	ولیک
۱۸۶.....	هلو

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۹

بخش پنجم: انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

۱۹۱.....	انواع سبزی‌ها و مزاج آن‌ها
۱۹۳.....	اسفناج
۱۹۴.....	برگ چغندر
۱۹۵.....	بامیه
۱۹۶.....	بونه
۱۹۸.....	پیازچه
۱۹۹.....	تربچه (ترب)
۲۰۰.....	ترخون
۲۰۱.....	ترشک
۲۰۳.....	تره
۲۰۵.....	تره تیزک
۲۰۶.....	جعفری
۲۰۶.....	خرفه
۲۰۷.....	رازیانه
۲۰۸.....	ریواس
۲۱۱.....	ریحان
۲۱۱.....	شاه تره

۱-۱... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۲۱۴	شیدر
۲۱۵	شنبلیله
۲۱۶	شوید
۲۱۷	قارج
۲۱۷	کاسنی
۲۱۸	کاه
۲۱۹	تخم کامو
۲۲۰	کرفس
۲۲۰	اقسام کلم
۲۲۳	گزنه
۲۲۳	گشنیز
۲۲۴	لوبیا سبز
۲۲۶	مارچوبه
۲۲۶	مرزه
۲۲۹	نعناع
۲۲۹	والک

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۱۱

بخش ششم: انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

- ۲۳۳.....انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن‌ها
- ۲۳۳.....نکته
- ۲۳۵.....بادام هندی
- ۲۳۶.....بادام تلخ
- ۲۳۷.....بادام شیرین
- ۲۳۸.....بادام زمینی
- ۲۳۹.....بلوط
- ۲۴۰.....پسته
- ۲۴۱.....تخم آفتابگردان
- ۲۴۲.....گردو
- ۲۴۳.....ارده
- ۲۴۵.....روغن بادام شیرین
- ۲۴۶.....روغن بادام تلخ
- ۲۴۷.....روغن زیتون
- ۲۴۹.....روغن کنجد
- ۲۵۰.....سرکه
- ۲۵۲.....سمنو

۱۲... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۲۵۴.....	شکر سرخ یا سفید.....
۲۵۵.....	شیره انگور.....
۲۵۶.....	شیره خرما.....
۲۵۸.....	عسل.....

بخش هفتم: انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

۲۶۱.....	انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها.....
۲۶۱.....	توجه.....
۲۶۳.....	ارزن.....
۲۶۴.....	باقلا.....
۲۶۶.....	برنج.....
۲۶۷.....	جو.....
۲۶۸.....	ذرت.....
۲۶۹.....	عدس.....
۲۷۰.....	گندم.....
۲۷۲.....	لپه.....
۲۷۳.....	لوبیا.....
۲۷۴.....	ماش.....

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۱۳

۲۷۵..... نخود

بخش هشتم: انواع لبنیات و مزاج آنها

۲۷۹..... انواع لبنیات و مزاج آنها

۲۸۰..... روغن یا کره گاو گوسفند و بز

۲۸۰..... ماست

۲۸۱..... توجه

بخش نهم: انواع حبوبات و مزاج آنها

۲۸۵..... انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

۲۸۶..... پیاز

۲۸۷..... ترب

۲۸۸..... چغندر

۲۹۰..... زردک

۲۹۲..... سیر

۲۹۳..... سیب‌زمینی

۲۹۵..... شلغم

۲۹۷..... کلم قمری

۱۴... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۲۹۸.....	موسیر
۳۰۰.....	هویج

بخش دهم: انواع توت و بذره‌ای ملین و مزاج آنها

۳۰۳.....	انواع توت و بذره‌ای ملین و مزاج آنها
۳۰۴.....	اسفرزه
۳۰۵.....	بارهنگ
۳۰۶.....	بالنگو
۳۰۷.....	تمشک
۳۱۰.....	توت
۳۱۲.....	توت فرنگی
۳۱۳.....	خاکشیر
۳۱۴.....	فرنجمشک
۳۱۴.....	نکته
۳۱۵.....	قدومه

بخش یازدهم: انواع صیفی‌جات و مزاج آنها

۳۱۹.....	انواع صیفی‌جات و مزاج آنها
----------	----------------------------

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۱۵

- ۳۲۰ بادمجان
- ۳۲۱ خربزه
- ۳۲۲ خیار بوته‌ای
- ۳۲۳ خیار چنبر
- ۳۲۴ طالبی
- ۳۲۵ فلفل سبز
- ۳۲۶ کدو سبز
- ۳۲۷ کدو حلوائی
- ۳۲۸ گوجه‌فرنگی
- ۳۳۰ هندوانه

بخش دوازدهم: انواع گوشت و مزاج آنها

- ۳۳۵ انواع گوشت و مزاج آنها
- ۳۳۸ بلدرچین
- ۳۳۹ بوقلمون
- ۳۴۱ اردک
- ۳۴۱ تخم مرغ
- ۳۴۲ شتر

۱۷... گرمی و سردی خوراکی‌ها

۳۴۴	 شتر مرغ
۳۴۵	 کبک
۳۴۶	 خروس
۳۴۶	 گوساله
۳۴۷	 گوشت گاو
۳۴۸	 ماهی
۳۴۹	 مرغ
۳۴۹	 میگو
۳۵۳	 کباب
۳۵۳	 مضرات

بخش سیزدهم: انواع ادویه‌ها و چای‌های سنتی و مزاج آنها

۳۵۷	 انواع ادویه‌ها و چای‌های سنتی و مزاج آنها
۳۵۹	 آویشن
۳۶۰	 افیمون
۳۶۱	 اسپند
۳۶۲	 اسطوخودوس
۳۶۲	 بادرنجبویه
۳۶۳	 برگه نعنا

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۱۷

۳۶۵	پونه
۳۶۶	دارچین
۳۶۸	رازیانه
۳۶۹	رزماری
۳۷۱	زردچوبه
۳۷۲	زعفران
۳۷۳	زنجبیل
۳۷۳	زیره
۳۷۴	سماغ
۳۷۵	سیاه دانه
۳۷۶	فلفل
۳۷۷	قهوه
۳۷۸	کاکائو
۳۷۹	گل گاوزبان
۳۸۰	میخک
۳۸۲	نشاسته
۳۸۲	نمک
۳۸۳	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 دیگرشناسی بدانیم گذشتگان ما چه کرده‌اند و تجربیات آنان چگونه برده است وقتی به فارماکوپه باختر و طب سوزنی خاور دل می‌بندیم و نگاه 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 خاک و آتش می‌باشد این عناصر که کاملاً ضد یکدیگرند با ماده الهی جمع شده و موجودی از موجودات عالم را به وجود می‌آورند پایداری مزاج آن موجود مربوط به تعادل ترکیبی این عناصرها 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 دموی و صفراوی و سوداوی و بلغمی طبقه‌بندی می‌گردد درمان‌ها

۲۰... گرمی و سردی خوراکی‌ها

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 فرآورده‌های 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 میراثی شخص حاصل آمده و ساختار ویژه‌ای پدید می‌آورد که جزای آن با هم در تعادلند و در هر مزاجی یکی از ارکان چهارگانه فرمانران 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.

گرمی و سردی خوراکی‌ها ... ۲۱

ما 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 بنیان 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 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 وزنه‌ای که چکی هستند که در ترازوی تعادل مزاجی ما انسان‌ها می‌توانند متقال متقال 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 طرف بیماری از بیماری‌های انسان به خلط‌های ناخواسته و انبار شده در بدن ما وابسته است (زباله‌های مسموم) که با این گیاهان شفا بخش 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،

۲۲... گرمی و سردی خوراکی‌ها

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 جانی 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 نشاند دست و بیشتر از اینها بها دهیم و آن را جزء به جزء و تکه تکه بکار ببریم که عقیده گیاه کامل درون خویش هم در تعادل است و خصوصیات خویش را با کنترل مهار خاصی اعمال می‌کند و گسستگی در این خواص فقط 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 مایه حیات می‌نوشند که هوای تازه بر ما بدمند تا زندگی کنیم و قدم‌هایی در شناخت خود و خالق خود برداریم. چه فرصتی از این بهتر!