

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

باسمه تعالی

خوردنی های رایج

دکتر اعرج خدایی



غلات و حبوبات





برنج

طبیعت: بعضی آنرا گرم در اول و بعضی سرد
و بعضی معتدل دانسته اند، خشک در دوم

چلو: در آب بجوشانند و آب آنرا بگیرند و بعد دم کنند
(مایل به سردی)

پلو: در آب بجوشانند و آب آنرا نگیرند و بعد دم کنند
(مایل به گرمی)

افعال و خواص: مولد اخلاط صالح، باعث خواب نیکو،
چاق کننده بدن، مولد منی، نیکو کننده رنگ چهره

خوردن برنج با شیر و شکر:
چاق کننده بدن، افزایش قوه جنسی، مولد منی

خوردن برنج با دوغ تازه و سماق:
تسکین دهنده حرارت و تشنگی

ضرر: ایجاد دل درد و سُدّه (انسداد)

مصلح: خیساندن آن

(قبل طبخ آنرا بخیسانند و خوب مالیده و چند بار بشویند)



جو (شعیر)

بهترین آن سفیده رسیده تازه آن است .
جو کهنه که یک سال از برداشت آن گذشته باشد بسیار بد است .

طبیعت: اول سرد و خشک

غذائیت جو کمتر از گندم است ، تسکین دهنده عطش و تب می
باشد .

نان جو سنگین و دیر هضم می باشد .

مصلح: شکرو نبات

مضر: افراد سرد مزاج ، نفاخ

ماء الشعير: جو پوست کنده در آب جوشانده شود تا جوها شکفته و نرم شود بعد صاف کرده ، سرد نموده یا نیم گرم بیاشامند.

طبیعت : سرد و تر

تسکین دهنده حرارت، عطش ، تب

مولد خلط صالح، تولید کننده خون صالح و غذای معتدل بوده ، از معده سریع عبور کرده و نفوذ آن به تمام بدن راحت می باشد.

در افراد سردمزاج با کمی عسل میل شود.



گندم (حِنْطَه)

طبیعت: در اول گرم، معتدل در تری و خشکی
سبوس (نخاله): گرم و خشک در اول

بهترین غذای افراد سالم، غذاییت زیاد دارد و چاق کننده بدن است.
آرد خوب گندم آردی است که به میزان کافی سبوس داشته باشد.

لازم است نان پس از برآمدن کافی خمیر، پخته شود و گرنه
بد هضم بوده و موجب سده و درد شکم می شود.
آب جوشانده آن همراه شکر و عسل و روغن بادام ملین شکم می باشد.



نخود (حَمَّص)

طبیعت: اول گرم و خشک سبز تازه آن: در اول تر

نرم کننده شکم، مقوی حرارت غریزی، تقویت ریه و پشت،

غذائیت زیاد، تولید خون صالح، چاق کننده، تقویت اشتها،

موجب تولید ریا ح شده و نفا ح می باشد.

مصلح: زیره و شوید

اگر آنرا در آب خیسانیده به صورت خام میل شود و سپس آب آن

با عسل میل شود جهت تقویت نیروی جنسی بی نظیر است.

آشامیدن آب بعد از خوردن نخود بی نهایت مضر است.



لوبیا

طبیعت: لوبیای سرخ: اول گرم، دوم تر
لوبیای سفید: در گرمی و سردی معتدل است.

چاق کننده می باشد، نرم کننده سینه و ریه می باشد.
تولید کننده منی و شیر و باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
نفاخ و دیر هضم بوده و سبب تولید خلط غلیظ می شود.
زیاده روی در مصرف آن باعث دیدن خوابهای پریشان می شود.
مصلح: زیره، زنجبیل، آویشن، فلفل
پختن آن با گوشت نیز مصلح آن است.



ماش

طبیعت: اول سرد و مایل به خشکی

مقشروپوست کنده آن: معتدل در تری و خشکی

غذائیت زیاد دارد، تولید کننده خلط صالح بوده، مسکن حرارت و تب.

از غذاهای مناسب تابستان و بهار و گرم مزاجان می باشد.

با اینکه طبیعت سرد دارد تحریک سودا نمی کند.

جهت لیت شکم: مقشر آنرا همراه روغن بادام شیرین طبخ نمایند.

جهت قبض شکم: غیر مقشر بریان نموده آنرا طبخ نمایند.

در افراد سرد مزاج به همراه زیره یا دارچین یا فلفل میل شود.



عدس

طبیعت: در حرارت مایل به اعتدال، دوم خشک
پوست آن: گرم در اول **لُب آن:** سرد در اول

آب مطبوخ پوست آن ملین بوده

نفاخ ، دیر هضم، تولید کننده خون سوداوی، غلیظ کننده خون،

باعث دیدن خوابهای پریشان، ضعف دید، خشک کننده بدن
زیاد خوردن آن قطع کننده میل جنسی و ایجاد بواسیر و مالیخولیا.

بهتر است با روغن کنجد تازه یا روغن بادام یا سرکه پخته شود.

گوشت ها





گوشت گوسفند (ضأن، غنم) گوشت بره (حمل)

طبیعت: دوم گرم و تر

بهترین آن یک ساله و دو ساله آنست که فربه باشد.
چهار ساله و زیاد تر آن غلیظ و تولید کننده خلط فاسد است.
گوشت گردن، دست و سینه و حوالی آن
بهتر از گوشت سایر اعضای آن است.

گوشت سمت راست بهتر از سمت چپ می باشد.
گوشت گوسفند ماده (میش، غنمه) خوب نیست.

افعال و خواص گوشت گوسفند

هضم سریع، غذائیت زیاد، تولید کننده خون صالح، مقوی و چاق کننده
منی را زیاد نموده و غریزه جنسی را تحریک می کند.
برای بیماران سوداوی مفید است.

دل و جگر و قلوه آن مقوی دل و جگر و معده و کلیه می باشد.
نېست به گوشت بز غلیظ تر و دیر هضم تر است.
سرکه باعث لطیف تر شدن و هضم زودتر و رفع سنگینی آن می شود.
مصلح گوشت های گرم و تر گشنیز و سماق است.



گوشت بز (مَعز)

طبیعت : گرمی و تری آن کمتر از گوشت گوسفند است.

غذائیت آن کمتر از گوشت گوسفند است.

خون تولید شده از گوسفند غلیظ تر و گرم تر

از خون تولید شده از گوشت بز است.

گوشت بز برای بدن های گرم و افرادی که فعالیت کمتری دارند مناسب تر است.

نسبت به گوشت گوسفند ، زود هضم تر است.

گوشت بز ماده و بیش از یک ساله خوب نیست.



گوشت گاو

گاو ماده (بقر) گاو نر (ثور)

بهترین آن گوشت گوساله یکساله است که (عجل) نامند و بعضی آنرا بهتر از گوسفند سه چهار ساله می دانند.

گوشت گاو زیاده از یکساله در دوم گرم و در سوم خشک است.

گوشت گاو غلیظ بوده و دیر هضم می باشد و تولید خون غلیظ و سوداوی می کند و مداومت به آن موجب بیماریهای سوداوی می گردد ، بعد از هضم کامل مقوی بدن و چاق کننده است.

مصلح آن دارچین، فلفل، زنجبیل بوده و بایستی بطور کامل پخته شود.



گوشت شتر (جَمَل، اِبل)

طبیعت : دوم گرم ، سوم خشک

گرمی و خشکی آن بیشتر از گوشت گوسفند و گاو می باشد.
گوشت شتر بچه (عجل، جزور) کمتر از دو ساله بهتر است.

تقویت کننده نیروی جنسی بوده و مقوی اعضاء می باشد.

گوشت آن غلیظ بوده و سنگین می باشد و تولید کننده خون سوداوی
مصلح آن پختن کامل آن همراه نمک و شوید می باشد و بهتر است
لفل ، زیره اضافه شود.



گوشت مرغ (دُجاج): اول گرم ، در رطوبت معتدل

غذائیت مرغ چاق زیاد است، همچنین موجب رطوبت دادن به بدن شده و چاق کننده است ، تولید کننده خون صالح و زیاد کننده منی و زیاد کننده عقل و فهم و رفع خیالات فاسده می باشد.

گوشت خروس (دیک): حرارت آن کمتر مرغ ، و خشکی دارد
آب گوشت خروس سالخورده که خوب پخته شده باشد
باعث لینت شکم و خارج کردن سودا میشود.

خوردن سوپ جوجه (به ویژه جوجه خروس) در افراد بیمار و یا
ناقهین (که تازه بیماری آنها خوب شده) و یا افراد تب دار مفید
می باشد و هضم راحتی دارد و غذائیت آن زیاد است.



تخم مرغ (بیض)

سفیده آن : دوم سرد و تر

زرده آن : مایل به گرمی می باشد پوست آن : دوم سرد و خشک

غذائیت آن شبیه گوشت است، زرده تخم مرغ نیم برشت غذائیت زیاد دارد

و مقوی قلب و مغز و نیروی جنسی بوده و موافق افراد سوداوی .

سفیده آن دیر هضم بوده و تولید خلط خام و لزج می کند.

تخم مرغی که بسیار جوشانده شود دیر هضم می گردد

اصلاح آن با آویشن و فلفل و نمک می باشد.

بهترین نحوه مصرف آن به صورت پخته نیم برشت می باشد.

تهیه تخم مرغ نیم برشت:

ابتدا آب را جوشانده سپس تخم مرغ را به مدت پنج دقیقه در آن بجوشانند.



گوشت ماهی (سمک، حوت)

طبیعت: اول سرد ، دوم تر

ماهی نمک زده کهنه گرم و خشک می باشد .

حرکت زیاد و فلس بسیار از نشانه های ماهی خوب می باشد .
اندازه آن در بزرگی و کوچکی بهتر است متوسط باشد.

گوشت ماهی بسیار لطیف و نازک بوده و زود فاسد می گردد.
کباب گوشت ماهی تازه بهتر از بریان شده آن در روغن می باشد
(بریان شده در روغن باعث تشنگی زیاد و هضم کند آن می شود)

گوشت ماهی سریع هضم می شود ، رطوبت را و چاق کننده بدن
بوده ، تولید منی و شیر را زیاد می کند.

در گرم مزاجان باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
آشامیدن آب بسیار بعد از آن بسیار مضر می باشد.

اگر ماهی با آرد و نان میل شود، دیر هضم می باشد.

مصلح آن در سرد مزاجان: زنجبیل ، آویشن ، عسل، زیره، فلفل، گلپر

در گرم مزاجان بهتر است بعد از آن سرکه یا سکنجبین میل کنند.



گوشت میگو (روبیان)

طبیعت: دوم گرم ، اول تر

نمک سود آن، گرم تر و خشک تر

تولید کننده خون صالح و منی بوده و قوای جنسی را افزایش می دهد.
گرم کننده کلیه و رحم می باشد.

دیر هضم می باشد

مصلح تازه آن بویژه در سرد مزاجان زیره می باشد.

لبنیات



شیر (لبن): شیر حیوانی که مدت حاملگی آن نزدیک به مدت زمان حاملگی انسان باشد از نظر تغذیه مناسب تر است مثل شیر گاو.



شیر دارای سه جزء می باشد:

مائیت (جزء آبی): دوم سرد و تر

دُهْنیت (جزء دَسِم و چرب): اول گرم و خشک

جُبْنیت (جزء پَنیری): اول سرد و خشک

طبیعت شیرهای مختلف بستگی به غلبه هر کدام از این اجزاء دارد.

بهتر است به صورت گرم میل شود تا موجب سرعت نفوذ آن شده و

زودتر از معده عبور کند

طریقه جوشاندن این است که به اندازه یک چهارم شیر ، آب شیرین اضافه کرده سپس در حرارت ملایم بجوشانند تا آبی که اضافه شده تبخیر شود.

شیر گاو (لبن البقر)

معتدل در گرمی و سردی و تری و با رطوبت فضلیه

(سه جزء شیر در آن به حد اعتدال و تساوی است)

هضم سریع داشته و غذائیت زیاد دارد .

چاق کننده بوده و قوه جنسی را تقویت کرده و باعث ازدیاد منی

(به ویژه خوردن آن با گردو و خرما)

تقویت کننده مغز بوده و رطوبت آنرا زیاد می کند.

برطرف کننده فراموشی و مالیخولیا و وسواس بوده و مقوی قلب .

برای افراد سوداوی و مزاج خشک مفید است و ملین شکم می باشد.

مداومت در مصرف شیر موجب تولید سنگ کلیه و مثانه است .

مصلح آن در گرم مزاجان، شکر و در سرد مزاجان، عسل می باشد.

شیر گوسفند (لبن الضأن): گرم و تر
(دُهْنیت و جُبْنیت در آن بیشتر است)
غلیظ تر از شیر گاو می باشد.

شیر بز (لبن المَعز): مائیت در آن بیشتر است
مایل به حرارت و گفته اند سرد در اول ، و در دوم تر است.
معتدل ترین شیر حیوانات است.
لطیف تر از شیر گاو می باشد.



ماست (لبن الحامض، جغرات)

طبیعت: دوم سرد و تر

بهترین آن ماست شیر گاو تازه خوب انجماد یافته می باشد.
موجب افزایش رطوبت بدن، کاهش تشنگی و مقوی نیروی جنسی
گرم مزاجان می باشد.
به علت داشتن روغن (دُهْنیت) بیشتر نسبت به دوغ، غذائیت بیشتری
دارد.

دیر هضم بوده و تولید خلط خام می کند.

مصرف آن در تب های عفونی ضرر دارد.

برای سرد مزاجان و افراد دارای معده سرد، ضرر دارد.



دوغ (مَخِیض)

طبیعت: دوم سرد و تر بوده وتری در آن غلبه دارد.

ماستی که با اندک آب در خیک ویا غیر آن حرکت داده و بر هم زده
دهنیت آنرا که کره نامند گرفته باشند.

بهترین آن دوغ تازه ماست شیر گاواست که چربی آنرا کامل گرفته
باشند.

موجب تسکین جوشش خون شده، در گرم مزاجان باعث تقویت
نیروی جنسی است.

تسکین دهنده تشنگی و التهاب معده وجگر است.

چاق کننده بدن و اشتها آور می باشد.



پنیر (جُبْن)

تازه آن :دوم سرد وتر کهنه آن :دوم گرم و خشک

شیر را جوشانیده، پنیر مایه بر آن زده ، منجمد ساخته و نمک بر آن می پاشند تا مائیت از جبْنیت جدا گردد.

خواص پنیر تازه:

ملین شکم بوده، سبب تولید خلط صالح شده، موجب تقویت معده وروده و کلیه می شود.

دیر هضم بوده و برای سرد مزاجان مضر می باشد و از بین برنده اشتهای غذا است.

پنیر با مغز گردو و آویشن فوق العاده چاق کننده است.

مصلح آن عسل ، نعنا و آویشن می باشد.



خواص پنیر کهنه

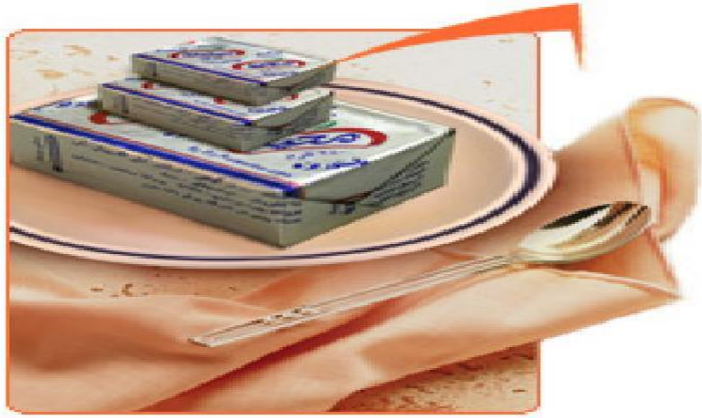
موجب تقویت اشتها شده ، مقوی روده بوده

خشک کننده رطوبات بدن و از بین برنده بلغم است.

موجب تشنگی می شود ، لاغر کننده بوده

باعث تولید سنگ می شود .

مصلح آن مغز گردو می باشد.



کره (زُبْد، سُمْن)

طبیعت: در اول گرم و تر

دهنیتی است که از شیر حیوانات و یا ماست به عمل می آورند.
کره گاو، لطیف ترین کره ها می باشد.
ملین بوده، چاق کننده می باشد.
جهت صاف کردن صدا و خشونت حلق و سرفه خشک مفید است .
زیاده روی در مصرف آن سبب ضعف و سستی معده شده و اشتها
را کم می کند.
مصلح آن شکر یا عسل می باشد.



کشک (اَقِط)

طبیعت: سرد و خشک در دوم

قابض و سرد کننده است، موجب تسکین تیزی صفرا و خون می شود.

بریان کرده آن جهت رفع اسهال مزمن بی نهایت موثر است.

دیر هضم بوده، سبب تولید بلغم خام و ریاخ است.

میوه ها





انار (رمان)

انار شیرین: سرد به اعتدال، اول تر و با قوت قابضه.

انار ترش: دوم سرد و خشک و با قوت قابضه.

پوست انار: سرد و خشک و قبض شدید دارد.

گل انار: سرد بوده و قبض شدید دارد.

انار شیرین غذائیت کمی دارد ولی موجب تولید خلط صالح می شود.

نفاخ بوده و ملین شکم و ادرار آور می باشد.

آشامیدن آب آن با شکر و روغن بادام که نیم گرم باشد جهت درد سینه و سرفه خشک مزمن مفید است .

انار ترش در تسکین جوشش خون و صفرا اثر بیشتری دارد و از صعود بخارات به طرف مغز و ریختن مواد به معده جلوگیری می کند.

خوردن آب انار شیرین یا ترش برای بیمار تب دار مفید است.



انجیر (تین)

تازه آن : اول گرم، دوم تر

خشک آن : دوم گرم ، اول تر

(در تمام افعال ضعیف تر از تازه آن است).

غذائیت آن از سایر میوه ها بیشتر است، چاق کننده می باشد.

سریع از معده عبور می کند و شکم را نرم می کند.

برای درد سینه و سرفه و خشونت نای و صرع و فلج

مفید می باشد.



انگور (عنب)

در اول گرم و تر می باشد.

انگور بسیار شیرین : تا دوم گرم و تر

بهترین نوع آن سفید و رسیده شیرین آن می باشد.

از نظر غذائیت از بهترین میوه ها بوده، مقوی بوده و موجب تولید خون صالح بوده و چاق کننده است.

سریع از معده عبور می کند ولی می تواند سبب نفخ شود.

برای معده های سرد و دارای نفخ ضرر دارد

اصلاح آن با رازیانه و زیره می باشد.

نوشیدن آب سرد بعد از انگور بی نهایت مضر می باشد .



به (سَفَرَجَل)

به شیرین : معتدل در گرمی و سردی ، اول تر

به ترش : اول سرد ، دوم خشک

به میخوش (مُز): معتدل در گرمی و سردی ، دوم خشک

به شیرین نشاط آور بوده ، مقوی قلب ، مغز و معده است.

به ترش در تقویت معده گرم ، قوی تر از شیرین آن می باشد.

بوئیدن هر نوع از به ، نشاط آور بوده و سبب تقویت قلب و مغز می شود.

غذائیت آن زیاد بوده اما دیر هضم است، اشتها را تحریک می کند.

رب به ترش :

در اول سرد و خشک بوده و قابض بوده
از بین برنده قی می باشد.

تشنگی را تسکین می دهد و از صعود بخارات به سر
جلو گیری می کند.

بهدانه :

دوم سرد و ترو با اندک قوت قبض

لعاب آن جهت خشونت حلق و سرفه گرم و خشک و سوزش
دهان و زبان و تسکین حرارت معده و تب مفید است.



سیب (تفاح)

سیب شیرین: اول گرم ، دوم تر

سیب ترش : دوم سرد و خشک

سیب میخوش: معتدل در حرارت و برودت، اول خشک

خوردن و بوئیدن آن نشاط آور بوده ، تقویت قلب، مغزو کبد می دهد

رب سیب و آب سیب در تمام افعال قوی تر از جرم آن می باشد.

سیب ترش قابض بوده ، تسکین دهنده قی و تشنگی می باشد

و موافق معده صفاوی می باشد

خوردن آب بعد از خوردن سیب مضر می باشد



خربزه (بطیخ)

معتدل در گرمی ، دوم تر

خربزه شیرین : دوم گرم و تر

گرمک : معتدل در گرمی و تری تخم خربزه : اول گرم ، دوم تر

سبب افزایش رطوبت مغز و بدن می شود .

چاق کننده بوده، باعث افزایش شیر، عرق، ادرار می شود.

مصرف آن در گرم مزاجان خصوصاً در مناطق گرم مضر می باشد.

باید از مصرف آن هنگام گرسنگی و ناشتا اجتناب کرد.

بلا فاصله بعد از غذا مصرف نشود

مصرف آب بعد از خوردن خربزه مضر می باشد.



هندوانه (بطیخ هندی ، بطیخ رقی، بطیخ احمر)

طبیعت: دوم سرد و تر

تخم هندوانه :دوم سرد و تر (مانند تخم کدو)

موجب تسکین تیزی صفرا و خون و تسکین تشنگی می شود

موجب تولید خون رقیق و بلغم شیرین شده

رطوبت بدن را زیاد می کند و ادرار آور می باشد.

خوردن آن بلا فاصله بعد از غذا مضر می باشد.

مصرف ناشتای آن مخصوصاً در هوای گرم و تشنگی زیاد مضر است.

مصلح آن عسل می باشد.

مصرف آن بدون مصلح در سرد مزاجان موجب ضعف نیروی

جنسی و درد مفاصل می شود.



آلو (إِجَاص)

طبیعت: اول سرد ،دوم تر

در میخوش و ترش آن سردی بیشتر است.

غذائیت کمی دارد ، سبب کم کردن تیزی صفرا می گردد و تشنگی را بر طرف می کند.

جهت لَینت شکم بهتر است آلوی شیرین استفاده شود.

آلوی ترش ممکن است باعث یبوست شود.

جهت لَینت مناسب آلوی خشک را پخته و آب آنرا صاف کرده همراه ترنجبین یا عسل یا شکر میل شود.



لیمو

لیمو ترش : دوم سرد، اول خشک

لیموی شیرین : سرد و تر

افعال و خواص:

تسکین جوشش خون و صفرا و التهاب معده و قی صفاوی.

تقویت معده و جگر گرم ، تسکین ورم گرم حلق.

از بین برنده اخلاط غلیظ و لزج می باشد.

برای سرد مزاجان و اعصاب و سرفه مضر بوده

مصلح آن شکر و عسل می باشد.

منافع لیموی شیرین ضعیف تر از لیموی ترش بوده ولی

مضر اعصاب نیست.



بادام (لوز)

بادام شیرین: اول گرم و تر

روغن بادام شیرین: معتدل در گرمی و سردی
باعث رطوبت زیاد مغز می شود استفاده خوراکی یا موضعی
خواب آور است

بادام تلخ: سوم گرم ، اول خشک

روغن بادام تلخ : دوم گرم ، مایل به تری
(تحلیل برنده و خشک کننده است)

چغاله (میوه نارس آن) : مقوی ریشه دندان و مسکن حرارت دهان
است ، به علت سردی و خشکی پوست چغاله

افعال و خواص بادام شیرین :

حفظ کننده قوتها ، حافظ مغز ، تقویت کننده بینایی

نرم کننده شکم و حلق ، بادام با شکر غذائیت زیادی دارد
چاق کننده بوده و سبب افزایش تولید منی می گردد.

بو داده آن مقوی معده و مقوی نیروی جنسی می باشد.

برای معده های سرد و تر ، سنگین بوده
و به کندی هضم می شود.



گردو (جوز)

طبیعت: دوم گرم ، اول خشک و دارای رطوبت فضیله

تقویت کننده مغز و قلب و کبد

نرم کننده شکم ، تقویت کننده نیروی جنسی

زیاده روی در مصرف آن باعث تورم لوزه ها و ایجاد جوشهای دهان می شود

مصلح آن انار و سکنجبین می باشد.

مغز گردو به سبب لطافت و داشتن چربی زود فاسد می شود که در این صورت به علت سمیت آن نباید مصرف شود.

سبزيجات و صيفى جات





کدو (قرع)

انواع مختلفی دارد ، بهترین آن سفید تازه شیرین آن است.

طبیعت: دوم سرد و تر **روغن و تخم کدو:** سرد و تر

غذائیت کمی داشته ولی تولید خلط صالح می کند

رطوبت بدن را زیاد می کند ، نرم کننده شکم و ادرار آور می باشد

برای گرم مزاجان و جوانان و در مناطق گرم مناسب می باشد.

موجب نفخ ، سنگینی در معده شده و اشتها را کم می کند.

مصلح آن پختن آن در روغن و افزودن فلفل و نعناع می باشد.

روغن کدو مانند روغن بنفشه بوده

رطوبت بدن و مغز را زیاد کرده و خواب آور است.



بادنجان

طبیعت: دوم گرم و خشک

بعضی در سوم خشک دانسته اند.

مقوی معده بوده ،خوشبو کننده عرق می باشد.

مصرف آن با روغن ، نرم کننده شکم می باشد.

مصرف آن با سرکه ، سبب یبوست می شود.

تولید سودا در بدن را زیاد می کند و موجب بواسیر می گردد.

رنگ چهره را خراب می کند.

مصلح آن پختن با روغن و گوشت می باشد.



زردک و هویج (جزر، گزر)

طبیعت: دوم گرم و تر ، دارای رطوبت فضلیه

مقوی معده بوده و سبب نرمی شکم می شود.

زیاد کننده منی و تحریک کننده نیروی جنسی می باشد.

مربای آن برای تحریک نیروی جنسی بی نهایت مؤثر است.

جهت سرفه و درد سینه مفید است.

ادرار آور بوده و جهت خارج شدن سنگ کلیه و مثانه مفید می باشد.

جرم آن دیر هضم و نفاخ است ، مربای آن زود هضم می باشد.

مصلح آن ادویه گرم می باشد.



پیاز (بَصَل)

طبیعت: سوم گرم و خشک ، دارای رطوبت فضلیه

پخته آن غذائیت زیاد دارد و سبب نرمی شکم می شود .

تقویت کننده اشتهای غذا و مقوی نیروی جنسی می باشد

(خصوصاً پخته آن با گوشت چرب)

در گرم مزاجان می تواند سردرد ایجاد کند (بویژه تازه آن)

مصلح آن شستن پیاز با آب و نمک و اینکه با سرکه خورده شود.



سیر (ثوم)

طبیعت: سوم گرم و خشک ، دارای رطوبت فضیله
سیر تازه بهتر از کهنه می باشد.

نوع کوهی آن موسیر (سیر کوهی) نام دارد.

رقیق کننده خون بوده ، باعث تعریق شده و ادرار آور است.

خشک کننده رطوبت معده و مفاصل می باشد.

در بیماریهای اعصاب مثل فلج و فراموشی و در درد مفاصل مفید است.

مصرف آن در افراد دارای مزاج تر ، تحریک کننده قوه جنسی

و تولید کننده منی بوده و در افراد گرم مزاج ، خشک کننده منی بوده .

زیاده روی در مصرف آن میل جنسی را کاهش داده و

برای چشم و ریه نیز زیان دارد و باعث سردی می شود .

مصلح آن سکنجبین و آب انار است .



کاهو (خسّ)

طبیعت: دوم سرد و تر

صاف کننده خون بوده ، خون صالح رقیق تولید می کند.

تسکین دهنده گرمی خون و صفرا و تشنگی بوده

خشکی صفرا و سودا را کم می کند، خواب آور خوبی است

کاهو با سرکه موجب تحریک اشتها می شود.

مانع صعود بخارات به مغز می شود.

ملین و ادرار آور می باشد، باعث ازدیاد شیر می شود.

زیاده روی در مصرف آن قوه جنسی را کاهش داده

و باعث فراموشی و ضعف دید می شود .

مصلح آن نعناع و زیره است.



گشنیز (کزبره)

از نظر بقراط ، دوم سرد و خشک

از نظر ابن سینا، گشنیز خشک شده ، مایل به اندک گرمی است.

خواب آور بوده ، از صعود بخارات به مغز جلوگیری می کند.

ریختن برگ گشنیز تازه در انواع آش ها و خورش ها توصیه می شود

و مانع سوء هاضمه می شود.

تسکین دهنده صفرا و تشنگی و التهاب معده می باشد.

تخم گشنیز : دوم سرد و خشک بوده

تقویت کننده قلب و مغز و معده می باشد و از صعود بخارات به مغز جلوگیری می کند

تخم آن همراه انیسون جهت تقویت معده و برطرف شدن آروغ مفید است.

زیاده روی در مصرف آن باعث فراموشی و پر خوابی و ضعف قوه جنسی

می شود.



اسفناج

طبیعت: اول سرد و تر

البته معتدل در سردی و گرمی نیز دانسته اند.

برای گرم مزاجان و سرد مزاجان سازگار است

هضم سریع دارد ، نرم کننده شکم است

نسبت به سایر سبزی ها نفخ کمتری تولید می کند

در درمان تبهای گرم و بیماریهای سینه مفید است.

خسته نباشید

