

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: شکر و نبات

مضر: افراد سرد مزاج ، نفاخ

ماء الشعير: جو پوست کنده در آب جوشانده شود تا جویها 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 (حمص)

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 ریاح شده و نفاخ می باشد.

مصلح: زیره و شویب

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

مقشرو پوست 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 لینت 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 وتر

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.
نهایت 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 (مَعر)

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، اِبِل)

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 پرشت 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 پرشت می باشد.

تهیه تخم مرغ نیم پرشت:

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



گوشت ماهی (سَمَك، 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 زا 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.

لبنيات



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.

بر طرف 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 المعز): 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 (مخيض)

طبیعت: دوغ سرد و تر بوده و تری در آن غلبه دارد.
ماستی که با اندک آب در خیک و یا 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 و جگر 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 و روده 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

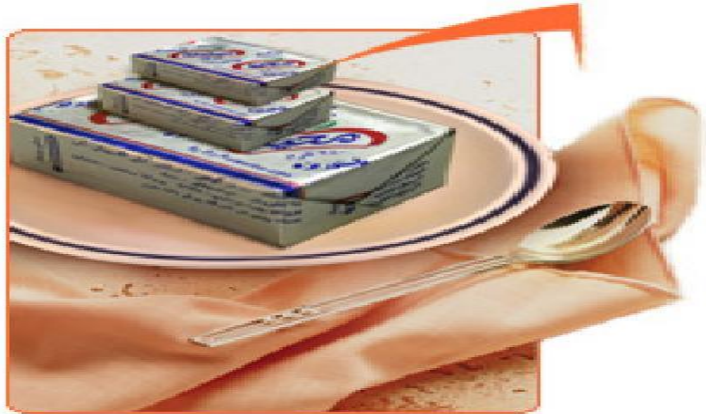
موجب تقویت اشتها شده ، مقوی روده بوده

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 ریاح است.

میوہ 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 وتر می باشد.

انگور بسیار شیرین : تا دوم گرم وتر

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 (سَفْرَجَل)

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، مغز و 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



خریزه (بطیخ)

معتدل در گرمی ، دوم تر

خریزه شیرین : دوم گرم و تر

گرمک : معتدل در گرمی و تری تخم خریزه : 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 خریزه مضر می باشد.



هندوانه (بطیخ هندی ، بطیخ رقی، بطیخ احمر)

طبیعت: دوم سرد وتر

تخم هندوانه :دوم سرد وتر (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 (إجاص)

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 لینت شکم بهتر است آلوی شیرین استفاده شود.

آلوی ترش ممکن است باعث یبوست شود.

جهت لینت 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 صفراوی.

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 وتر ، 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 (بصل)

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 سردرد 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

