

گر می و سردی
خوراکی ها

www.ketab.ir

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود، ۱۳۴۸

عنوان: گرمی و سردی خوراکیها (مواد غذایی، میوه ها و سبزیجات، مزاج شناسی)

تکرار نام پدیدآور: مسعود بلاغت نیا.

مشخصات نشر: تهران، آکادمی کتاب، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۸-۸

بهاء: ۱۷۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: اطلاعات فیا.

موضوع: پزشکی سنتی - موضوع: پزشکی - نسخه ها و دستورالعمل ها - موضوع: رژیم غذایی - درمانی

موضوع: گیاهان دارویی

رده کنگره: ۱۳۹۵، ۴۴ک/ب/۱۳۲۵R

رده درجی: ۶۱۰

شماره ثبت: ۴۱۲۶۲۵۷



نام کتاب: گرمی و سردی خوراکیها

مؤلف: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: آکادمی کتاب

چاپ: حسن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

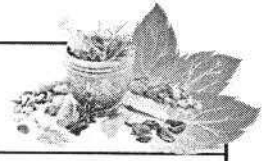
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۸-۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه منفی یک، پلاک ۱۱

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۸۳ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۸۵۳۲



فهرست مطالب

- تاریخچه‌ی طب گیاهی..... ۱۴
- گیاه درمانی..... ۱۵

بخش اول:

آشنایی با ارکان و امزاج

- ارکان اربعه، کیفیات اربعه و مزاج نه گانه..... ۱۸
- اخلاط اربعه..... ۱۸
- علائم چیرگی چهار خلط (صفرا، سودا، بلغم، خون) در بدن..... ۲۰
- اثرات بلغم بر روی مغز..... ۲۳
- علل عدم تأثیر یا کم اثر بودن داروهای گیاهی..... ۲۴
- چگونگی ترکیب داروها برای خاصیت درمانی بیشتر..... ۲۵
- گرمی ات شده یا سردی؟!..... ۲۷
- افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه خصوصیتی دارند؟..... ۲۹
- خصوصیات افراد دارای طبع گرم..... ۳۰
- خصوصیات افراد دارای طبع سرد..... ۳۰
- مزاج اندام‌ها..... ۳۱
- علائم مزاج‌های مختلف..... ۳۲
- مزاج مراحل مختلف عمر و جنس‌ها..... ۳۴
- خصوصیات مزاج‌ها..... ۳۵
- مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج)..... ۳۸
- مزاج گرم و تر (دموی مزاج)..... ۳۹

۴۱..... مزاج فصل‌های سال

۴۲..... مصرف انواع غذاها در ماههای مختلف سال

بخش دوم:

توصیه سلامتی و غذاهای مفید در درمان بیماری‌ها

۴۸..... توصیه‌های سلامتی به هنگام غذا و آب خوردن

۵۲..... غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها

بخش سوم:

خواص انواع عرقیات گیاهی و نحوه مصرف آن

۷۱..... خواص عرقیات گیاهی

۷۳..... خواص انواع عرقیات گیاهی

بخش چهارم:

انواع میوه‌ها و مزاج آنها

۸۷..... آلبالو

۸۹..... آناناس

۹۰..... آلو و آلوچه

۹۲..... ازگیل

۹۳..... انبه

۹۴..... انجیر

۹۶..... انگور

۹۷..... به

۹۸..... بالنگ

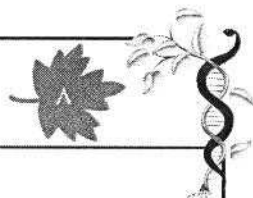
۹۹..... پرتقال

۱۰۰..... تمبر هندی

۱۰۱..... خرما



۱۰۲	زالزالک
۱۰۳	زردآلو
۱۰۵	زغال اخته
۱۰۶	زیتون
۱۰۷	سنجد
۱۰۸	سیب
۱۱۰	شفتالو
۱۱۱	شلیل
۱۱۲	غوره
۱۱۲	آلوبخارا
۱۱۳	انار
۱۱۴	کیوی
۱۱۵	گریپ فروت
۱۱۷	گلابی
۱۱۷	لیمو شیرین
۱۱۸	موز
۱۱۸	مویز
۱۱۹	نارگیل
۱۲۰	نارنگی
۱۲۰	نارنج
۱۲۱	ولیک
۱۲۲	هلو

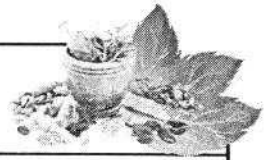


بخش پنجم: انواع سبزی‌ها و مزاج آنها

۱۳۷.....	ریواس
۱۳۸.....	ریحان
۱۳۹.....	شاه تره
۱۴۰.....	شبدر
۱۴۱.....	شنبلیله
۱۴۲.....	شوید
۱۴۲.....	قارچ
۱۴۳.....	کاسنی
۱۴۴.....	کاهو
۱۴۴.....	تخم کاهو
۱۴۴.....	کرفس
۱۴۶.....	گزنه
۱۴۷.....	گشنیز
۱۴۸.....	لوییا سبز
۱۴۹.....	مار چوبه
۱۴۹.....	مرزه
۱۵۱.....	نعناع
۱۵۱.....	والک

بخش ششم: انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها

۱۵۴.....	انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن‌ها
۱۵۵.....	بادام هندی
۱۵۶.....	بادام تلخ



۱۵۷.....	بادام شیرین.....
۱۵۷.....	بادام زمینی.....
۱۵۸.....	بلوط.....
۱۵۹.....	پسته.....
۱۵۹.....	تخم آفتابگردان.....
۱۶۰.....	گردو.....
۱۶۱.....	ارده.....
۱۶۱.....	روغن بادام شیرین.....
۱۶۲.....	روغن بادام تلخ.....
۱۶۳.....	روغن زیتون.....
۱۶۴.....	روغن کنجد.....
۱۶۵.....	سرکه.....
۱۶۶.....	سمنو.....
۱۶۷.....	شکر سرخ یا سفید.....
۱۶۸.....	شیره انگور.....
۱۶۹.....	شیره خرما.....
۱۷۰.....	عسل.....

بخش هفتم:

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها

۱۷۳.....	ارزن.....
۱۷۴.....	باقلا.....
۱۷۵.....	برنج.....
۱۷۶.....	جو.....
۱۷۶.....	ذرت.....
۱۷۷.....	عدس.....

- ۱۷۸..... گندم
- ۱۷۹..... لپه
- ۱۸۰..... لوبیا
- ۱۸۰..... ماش
- ۱۸۱..... نخود

بخش هشتم: انواع لبنیات و مزاج آنها

- ۱۸۳..... روغن یا کره گا..... کوسفند و بز
- ۱۸۴..... ماست

بخش نهم:

انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

- ۱۸۷..... پیاز
- ۱۸۸..... ترب
- ۱۸۹..... چغندر
- ۱۹۰..... زردک
- ۱۹۱..... سیر
- ۱۹۲..... سیب زمینی
- ۱۹۳..... شلغم
- ۱۹۴..... کلم قمری
- ۱۹۵..... موسیر
- ۱۹۶..... هویج

بخش دهم:

انواع توت و بذرهای ملین و مزاج آنها

- ۱۹۸..... اسفرزه
- ۱۹۹..... بارهنگ



۲۰۰		بالنگو
۲۰۱		تمشک
۲۰۳		توت
۲۰۴		توت فرنگی
۲۰۴		خاکشیر
۲۰۵		فرنجمشک
۲۰۵		قدومه

بخش یازدهم:

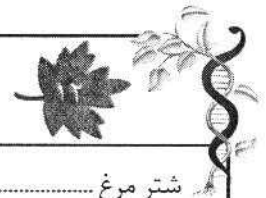
انواع صیفی جات و مزاج آنها

۲۰۸		بادمجان
۲۰۹		خربزه
۲۱۰		خیار بوته‌ای
۲۱۰		خیار چنبر
۲۱۱		طالبی
۲۱۲		فلفل سبز
۲۱۳		کدو سبز
۲۱۳		کدو حلوائی
۲۱۴		گوجه‌فرنگی
۲۱۵		هنداونه

بخش دوازدهم:

انواع گوشت و مزاج آنها

۲۲۰		بلدرچین
۲۲۱		بوقلمون
۲۲۱		اردک
۲۲۲		تخم مرغ
۲۲۲		شتر



۲۲۳.....	شتر مرغ
۲۲۴.....	کبک
۲۲۴.....	خروس
۲۲۵.....	گوسفند
۲۲۵.....	گوشت گاو
۲۲۶.....	ماهی
۲۲۶.....	مرغ
۲۲۷.....	میگو
۲۲۹.....	کیاب

بخش سیزدهم:

انواع آویزه ها و چای های سستی و مزاج آنها

۲۳۲.....	آویشن
۲۳۳.....	اف تیمون
۲۳۴.....	اسپند
۲۳۴.....	اسطوخودوس
۲۳۵.....	بادرنجبویه
۲۳۵.....	برگ بو
۲۳۶.....	پونه
۲۳۷.....	دارچین
۲۳۸.....	راز یانه
۲۳۹.....	رزماري
۲۴۰.....	زردچوبه
۲۴۰.....	زعفران
۲۴۱.....	زنجبیل
۲۴۱.....	زیره



فهرست مطالب



۲۴۲.....	سماغ.....
۲۴۲.....	سیاه دانه.....
۲۴۳.....	فلفل.....
۲۴۳.....	قهوه.....
۲۴۴.....	کاکائو.....
۲۴۵.....	گل گاوزبان.....
۲۴۵.....	میخک.....
۲۴۶.....	نشاسته.....
۲۴۷.....	نمک.....
۲۴۷.....	هل.....

www.ketab.ir

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 خاوردانی بنظر می‌آید و گاه به استیصال و بن بست درمانی بیمارانمان می‌رسیم پس چرا به طب میهنی خود توجه نکنیم به عقیده حکما عالم وجود مرکب از چهار عنصر آب و خاک و آتش می‌باشد این عناصر که کاملاً ضد یکدیگرند با اراده الهی جمع شده و موجودی از موجودات عالم را به وجود می‌آورند پایداری مزاج آن موجود مربوط به تعادل ترکیبی این عنصرها 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 بقیه‌اندی می‌گردد درمان‌ها شامل گیاه درمانی و مالش و فشار به نقاط و مسیرهای عصبی و اعصاب 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 مسیرهای 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 با ناخواسته بر ما مستولی شده است گیاه بنیان غذای ما و بهداشت ماست گیاهان مواد مؤثره‌ای دارند که در مواجه 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 وزنه‌های کوچکی هستند که در ترازوی تعادل مزاجی ما انسان‌ها می‌توانند بال متعال 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 طرف بیماری از بیماری‌های انسان به خلط‌های ناخواسته و انبار شده در بدن ما وابسته است (بسیار 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 ببریم 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 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!