





مجموعه کتابهای

نشر شفابخش

# عن درست نامه

مصطفی نیک اقبال



۱۳۸۹

سروشناهه	: نیک اقبال، مصطفی ۱۳۵۵
عنوان	: تن درست‌نامه (سلامت نامه جسم و جان): طب سنتی، طب اسلامی.
شناخت مواد غذایی، گیاه شناسی، درمانهای طبیعی، طب موازی / مصطفی نیک اقبال	
مشخصات نشر	: تهران: شفابخش، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۵۵۲۳-۶-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاهان دارویی
رده‌بندی کنگره	: R ۱۳۵/۹۹-۱۳۸۹
رده‌بندی دیوبی	: ۶۱۰
شماره کتابخانه ملی	: ۲۰۳۴۳۰۵

تن درست‌نامه

نام کتاب:

مصطفی نیک اقبال

مؤلف:

شفابخش

ناشر:

هادی لاری

ناظر فنی چاپ:

نجمه جولایی

ویراستار:

.....

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

اول

نوبت چاپ:

اسفند ۱۳۸۹

سال چاپ:

۲۰۰۰ نسخه

تیراز:

۶۰۰۰ تومان

قیمت:

۹۷۸-۹۶۴-۹۵۵۲۳-۶-۱

شابک:

info@shefabakhsh-publisher.ir

پست الکترونیک:

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

نشر شفابخش: پاسداران، دشتستان پنجم - پلاک ۱۷ - واحد ۱  
تلفن مرکز پخش: ۰۲۸۴۵۳۸۵-۰۲۸۶۲۷۸۱



مکاتبه با مؤلف:

[www.nikeghbal.ir](http://www.nikeghbal.ir)

mostafa.nikeghbal@gmail.com

## فهرست مطالب

.....	مقدمات.....
۱.....	طب سنتی.....
۲.....	تاریخچه و پایه ها.....
۳.....	عناصر اربعه.....
۳.....	آتش.....
۴.....	هوای (باد).....
۴.....	آب.....
۵.....	خاک.....
۶.....	عنصر غالب و مزاج های اربعه.....
۸.....	مزاج شناسی.....
۸.....	صفراوی مزاج.....
۹.....	دموی مزاج.....
۱۰.....	بلغعی مزاج.....
۱۱.....	سودائی مزاج.....
۱۲.....	تفسیری از مزاج.....
۱۴.....	تممیم مزاج.....
۲۱.....	تفسیر طب سنتی از بیماری.....
۲۲.....	حجامت.....
۲۵.....	تغذیه در اسلام.....
۳۳.....	تغذیه.....
۳۴.....	شناخت مواد غذایی و خواص آنها.....
۴۵.....	میوه ها (به ترتیب الفبا).....
۴۸.....	آجیل و مغزهای گیاهی (به ترتیب الفبا).....

سبزیجات (به ترتیب الفبا).....	٥٢.....
صفیفی جات (به ترتیب الفبا).....	٥٦.....
حبوبات (به ترتیب الفبا).....	٥٩.....
ریشه‌ها (به ترتیب الفبا).....	٦٢.....
ادویه‌ها (به ترتیب الفبا).....	٦٥.....
لبنیات، گوشت، تخم مرغ.....	٦٦.....
دم کردنی‌ها و نوشیدنی‌ها.....	٧٠.....
عسل.....	٧٣.....
بیوشیمی مواد غذائی.....	٧٧.....
توصیه‌های کلی و قواعد تغذیه‌ای.....	٨٠.....
مصلح‌های غذائی.....	٨٥.....
طبع غذاها.....	٨٩.....
غذاهای ممنوعه.....	٩١.....
<b>گیاهان داروئی.....</b>	<b>کیا</b>
مقدمه.....	٩٤.....
فرآورده‌های گیاهی.....	٩٤.....
گیاهان مهم استفاده شده توسط بشر.....	٩٧.....
(به ترتیب الفبا).....	٩٧.....
١١٥.....	الى ٩٧.....
موارد محدودیت یا ممنوعیت مصرف گیاهان.....	١١٦.....
تداخالت دارویی یا محدودیت در بیماری‌های خاص ..	١١٦.....
محدودیت مقدار یا نوع مصرف.....	١١٧.....
ممنوعیت در دوره حاملگی و شیردهی.....	١١٩.....
ممنوعیت مصرف برای کودکان.....	١٢٠.....
ممنوعیت مطلق.....	١٢١.....
<b>درمان باکی طبیعی.....</b>	<b>کی طبیعی</b>
متعادل کننده‌های عمومی مزاج.....	١٢٤.....
اثر روی سیستم اعصاب مرکزی.....	١٢٤.....
آرام بخش، رفع اضطراب و برطرف کننده بدخوابی .....	.....
رفع افسردگی.....	.....

.....	تقویت حافظه
.....	نشاط بخش و محرک
.....	افزایش توان ذهنی و بدنی، مقابله با استرس
.....	رفع اضطراب و دلهره و استرس
.....	افزایش تحمل گرما
.....	ضد درد
.....	ضد تشنج
.....	مؤثر در درمان سردردهای مزمن و میگرن
.....	ام. اس.
۱۲۷.....	اثر روی مجاری تنفسی
.....	کاهش علائم التهاب در سرماخوردگی
.....	کاهش تب
.....	گرفتگی صدا
.....	نرم کننده سینه و خلط آور و ضد سرفه
.....	سرماخوردگی مزمن
.....	سینوزیت مزمن
.....	آسم
.....	حساسیت بینی
۱۲۸.....	اثر روی سیستم گوارش
.....	دفع سوء هاضمه و کمک به هضم
.....	کمک به بهبود زخم ها و التهاب گوارشی
.....	ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد اسهال و استقراغ
.....	ضد بیوست
.....	برطرف کننده اسهال
.....	مسهل قوی
.....	مشکلات گوارشی با منشاء عصبی
.....	ضد عفونی کننده روده
.....	ضد تهوع
.....	کاهنده خارش معد
۱۳۰.....	اثر روی متابولیسم بدن
.....	کاهش دهنده کلسترول یا چربی خون

کاهش دهنده قند خون و پیشگیری از دیابت.....	۱۳۱
کاهش اسید اوریک.....	
تصفیه کننده کلی خون.....	
افزاینده وزن.....	
کاهش وزن.....	
<b>اثر روی دستگاه تناسلی</b> .....	
محرك جنسی.....	
کاهش میل جنسی.....	
رفع ازال زودرس.....	
رفع مشکل نعروظ.....	
افزايش اسپرم.....	
<b>اثر روی دستگاه کلیوی</b> .....	۱۳۲
مدر.....	
دفع سنگ کلیوی.....	
ضد عفونی کردن ادرار.....	
رفع مشکلات مویرگی کلیوی.....	
کم کردن میزان ادرار.....	
برطرف شدن علائم بیماری های پروستات.....	
بهبود کارکرد کلیه.....	
<b>اثر روی دستگاه کبدی و صفراؤی</b> .....	۱۳۴
محافظت از کبد و بهبود کارآی آن.....	
پیشگیری یا دفع سنگ های صفراؤی.....	
<b>اثر روی قلب و عروق</b> .....	۱۳۴
کاهش ادم.....	
برای کاهش فشارخون.....	
برای افزایش فشارخون.....	
محافظت از عروق و بهبود مشکلات عروقی.....	
کمک به فعالیت قلب و اثر محافظتی روی آن.....	
افزايش حجم خون و هماتوکربت.....	
رقیق کننده خون.....	
گشاد کننده عروق و افزایش گردش خون.....	

برای کاهش چسبندگی پلاکتی.....	
..... برای تولید برادیکاردی.....	
<b>اثر روی دستگاه ایمنی.....</b>	<b>۱۳۵.....</b>
..... محرک ایمنی.....	
..... ضد آرژی، کاهش واکنش‌های التهابی و عوارض آنها.....	
<b>اثر روی پوست.....</b>	<b>۱۳۶.....</b>
..... ضد خارش و التیام پوست.....	
..... دورکننده حشرات.....	
..... تسکین دهنده التهاب ناشی از گزش حشرات.....	
..... ضد قارچ‌های پوستی.....	
..... زگیل و میخچه.....	
..... شستشوی زخم‌های پوستی.....	
..... التیام سوختگی پوست.....	
..... درمان جوش و آنه.....	
..... کوفتگی و کبودی پوست.....	
<b>دستگاه تناسلی زنانه.....</b>	<b>۱۳۷.....</b>
..... کاهش عوارض پیش از قاعدگی.....	
..... قاعده‌آور.....	
..... برطرف کردن اختلالات تخمک‌گذاری.....	
..... تنظیم قاعدگی و کاهش خونریزی.....	
..... تقویت عضلات رحم و حفظ جنین.....	
..... کاهش مشکلات یائسگی.....	
..... بهبود خارش و عفونت‌های واژن.....	
<b>متفرقه.....</b>	<b>۱۳۸.....</b>
..... شیرافزا.....	
..... رفع شوره سر.....	
..... خشکاندن شیر.....	
..... کاهش و درمان آفت‌های دهانی.....	
..... مفید برای بهداشت دهان و دندان.....	
..... ضد سرطان.....	
..... آنتی‌اکسیدان.....	

## روان‌گردان‌ها

تثبیت کلاژن و کمک به رفع التهاب بافت مفصلی .....	.....
کاهش دردهای عضلانی و مفصلی .....	.....
کاهش میل به غذا.....	.....
کاهش فعالیت تیروئید.....	.....
ختنی سازی سوموم.....	.....
رفع کم‌سویی چشم.....	.....
کمر درد.....	.....
بیماری گوش داخلی موسوم به مینیر.....	.....
جرم‌گرفتگی و انسداد گوش خارجی.....	.....
سکسکه.....	.....
کاهش میل به غذا.....	.....
کم شدن خواب.....	.....
کاهش خارش مقعد.....	.....
عفونت گوش و یا سینوسها.....	.....
لکنت زبان.....	.....
یادگارهای استناد.....	.....

## فشار دهانی

۱۴۳.....	.....
----------	-------

## انرژی دهانی

۱۴۷.....	.....
----------	-------

## ورزش

۱۵۱.....	.....
----------	-------

## یوگا و تیغ

۱۵۵.....	.....
----------	-------

## کاهش وزن

۱۶۳.....	.....
----------	-------

## مقدمه ناشر

به نام او که شیفا از اوست.

نشر "شیفابخش" با هدف راهبردی وصل دوا به شیفا تأسیس شده است. (عملًا در سال ۱۳۷۲ و به صورت قانونی در سال ۱۳۷۹). مکتب شیفا - که دارای ۱۹ نظریه مربوط به شفای نفس یا روان درمانی است - مرکز مشاوره شیفا، مرکز آموزش مهارت‌های زندگی شیفا و انجمن شفای وسوسات ایران و هر مؤسسه دیگری که از این پس بنا شود، توسط نشر شیفابخش به جامعه علمی و مردم شناسانده خواهد شد. انتخاب بخش نفس - روان از حوزه سلامت انسانی نتیجه هجده سال کار عملی روان درمانی، آموزش مهارت‌های زندگی و هر نوع خدمت رفتاری دیگر به مردم ایران است. ناشر هم عمل کرده و هم آرزو دارد پایه‌گذار بی‌همتای انتقال دانش علم النفس - روان درمانی به شکل کاربردی به مردم باشد. آدم بودن، اسلام آورن، ایمان داشتن، یقین کردن و سپس عاشق خدا شدن هدف نهایی همه انواع دانش و خدماتی است که در حوزه نفس - روان، در مجموعه شیفا فراهم آورده و خواهند آورد. احیاء نفس - روان، احیاء ایمان، سلامت روح و الهی شدن باید مقصد هر کار مربوط به قلم و قلم درمانی باشد. نفر درمانی، مرگ آگاهی، خودآگاهی عمیق و همه‌ی هزار فن و تکنیکی که طی سال‌ها کار بالینی بდست آمده باید به شکل متین، کارآمد و کارکردي توسط نشر شیفابخش در اختیار مردم قرار گیرد. ناشر نشر "شیفابخش" در مقام اولین درمانگر وسوسات (بدون دارو) در دنیا، همچنین در مقام اولین مدرس آموزش مهارت‌های زندگی و تربیت مربی مهارت زندگی از همه‌ی دانشمندان، متخصصین و دانشمند - متخصصین ایران تقاضا دارد دانش، تحقیق و نظریه‌ی خود را در این مجموعه معتبر و همه‌جانبه‌ی نظری و عملی در قالب کتاب به ثبت برسانند.

علی اسلامی نسب  
مدیر مسئول نشر شیفا بخش



## مقدمه علمی ناشر

مکتب شفا<sup>۱</sup> بهترین چهارچوب الهی و علمی برای تبیین تن و جان در سلامت و کسالت است. معیار سلامت\_ کسالت بر اساس اهداف خلقت آدمی تفسیر می شود نه آنچه آدمی بر اساس داشش تجربی محض خود بنا نهاده است. پیوستار از آزمون عملی روش زندگی تا دستورات شارع مقدس امتداد دارد. تن چونان کپسولی که جان در آن جریان دارد عمل می کند. ممتنع است روان و نفس سالم در تن بیمار بگنجد و تن سالم نتواند یاری نیکو برای روان گیر دار باشد. در نگاه کل نگر و جامع و انسانی به آدمی، بعد بدنبال پایه کار است. مکتب شفا شامل نوزده نظریه بنیادی برای حوزه سلامت و ایمان آدمی است.

نظریه تکاملی تن ورزی\_ تن پروری قالب کاملی برای توصیف آینین تندرنستی و تن درستنامه است. تن پروری مبتنی بر اصول الهی و علمی، پایه های محکمی برای بدنش فراهم و تن ورزی علمی و دقیق، زیبا ساز و قادر بخش تن پرورده شده خواهد بود. تهווیه، تغذیه، تناسل و خواب چهار حوزه تن پروری است که بایست هر انسان سالم و مؤمن توجه کامل به آن داشته باشد. هوای پاک و پر اکسیژن، غذای پاک و متعادل، رفتار جنسی سالم و خواب کافی و عمیق و همه علل و عواملی که معیار سلامت آنهاست را باید در اصول تن درستی یافت و این کافی نیست مگر تن ورزی اضافه شده به آن. پس:  $\text{تن ورزی} + \text{تن درستی} = \text{توان بخشی جسمی}$

درست کارکرد تن به صحت و سرعت ورود و خروج هر آن چیزی است که وارد تن می شود یعنی تغذیه و تخلیه سالم. در تن ورزی دانش بدنش سازی یا رعایت اصول الهی در جهت عضله سازی بکار گرفته می شود. در زیر بعضی دستورات تندرنستی آمده با ملاحظه آنها در می یابید که ترکیب منظر نظر الهی و علمی نتایج سلامت بخشی بدنیال دارد تا صرفاً اجرای دستورات تجربی انسانی و انسان آزموده (مبتنی بر پژوهش انسانی):

- ۱ - عسل شفاست.
- ۲ - غذا را با خانواده بر سر سفره بخورید.
- ۳ - مصرف نمک قبل از غذا.
- ۴ - حجامت کنید.
- ۵ - وسوسایی ها مزاج سوداوی دارند. سودا را باید از آنها گرفت.
- ۶ - موسیقی هم مزاج دارد.
- ۷ - خوردن غذا بیرون از منزل مکروه است.
- ۸ - مصرف مصلحات، تکمیل کننده و تعدیل کننده غذاست.

۹ - سازمان بهداشت جهانی بکارگیری روش‌های طب سنتی را به دلیل عدم توفیق کاملِ روش موجود سلامت‌یابی، توصیه کرده است.

من بعنوان مؤسس مکتب شفا مطالعه و اجرای دستورات کتاب «تندرستنامه» را برای مراجعین مکتب شفا واجب و ضروري و برای عموم خوانندگان، کتاب درمان بخش می‌دانم.  
مکتب شفا دارای نقشه راه برای سلامت \_ سعادت انسان است. «تندرستنامه» چونان خط راهنمایی است که آدمی را به سمت تداوم سعادت با عبور از سلامت بدنی هدایت می‌کند: پیش بسوی سعادت

آقای حجت الاسلام دکتر مصطفی نیک اقبال از نوادر روزگار ما هستند که براساس پایه‌های ایمانی و الهی، بدون نیاز به منافع مادی، حاصل زحمتشان را در راستای تبیین مبانی کامل هر موضوع برای قطعات باقی مانده، جورچین کرده و نقشه راه را برای مکتب شفا فراهم می‌کنند. در کتاب اول یعنی «معرفت نفس»، نگاه و عملی متفاوت در چهارچوب خودآگاهی و خودسازی فراهم کردند که از کتب مفید برای درمانجویان مکتب شفاقت: و در کتاب «تندرستنامه» بار دیگر عمیق و ژرفانگر و خلاصه و مفید و کارآمد، همه کلیات و دستورالعمل‌ها را برای سلامت بدنی و تعذیه روحانی با استفاده از منابع مهم و معتبر فراهم ساختند. امیدوارم خوانندگان آنها را بکار گیرند و در مواجهه با سوالات، با مرکز نشر شفا تماس گرفته و پل ارتباطی با ایشان را بیابند. پس دریافتیم که:

در نگاه جامع به انسان از منظر مکتب شفا:

- ۱ - نظریه تن پروری – تن ورزی چهارچوب اساسی و آغازین است.
- ۲ - تندرستنامه، تبیین کننده اصول الهی و انسانی برای انسان ایرانی است.
- ۳ - غربی و نگاه غربی، دلسوز سلامت بدن ایرانی نیست.
- ۴ - کتاب «تندرستنامه» لازم است برای سلامت‌یابی بدن در چهارچوب مکتب شفا مورد استفاده مراجعین باشد.

از آقای دکتر نیک اقبال برای فراهم سازی این مجموعه بالینی و عملی و رفع نیاز مکتب شفا نهایت سپاسگذاری را دارم.

### علی‌اسلامی نسب

مؤسس مکتب شفا

نویسنده

مدیر مسئول مرکز نشر شفا

رئیس انجمن شفای وسوس

رئیس انجمن صنفي روان پرستاران ایران

روان درمانگر

# طب سنتی

## تاریخچه و میراث

طب سنتی ایران، حاصل تعامل طب قدیم فلات قاره ایران با دو مکتب شرقی(هنگامی و چینی) و دو مکتب غربی(یونانی و مصری) است که با سنت روایی اسلامی، بهخصوص شیعی، آمیخته شده و در گذر زمان، مقدار زیادی از طب شفاهی و تجربی مردم به آن افزوده شده است. بنای طب سنتی به ترتیب، بر تجارب، گمان‌ها، علوم انبیا و الهامات است.

## عناصر اربعه

خداوند جهان مادی را با چهار عنصر خلق کرده است که به آنها «عناصر اربعه» گویند. این عناصر عبارتند از آب، خاک، باد(هوا)، آتش(انرژی). این عناصر آیات حق تعالی هستند. کسی که این عناصر را بشناسد، رمز خلقت را می فهمد.

در فرایند «ساخت»، این عناصر با هم ترکیب می شوند و چوب را می سازند؛ چوب نmad گیاه است. حیوانات نیز ترکیبی شبیه چوب دارند و چیزی نیستند بیش از گیاه تکامل یافته. چوب را «عنصر ترکیبی» گویند. ریشه درخت از خاک، مواد معدنی را می گیرد و از آب تغذیه می کند و از هوا استفاده می کند و با ذخیره آتش یا انرژی خورشید در خود، نهایتاً، اندامهای گیاهی را می سازد. سرانجام این اندامها خوارک حیوانات می شود.

«سوختن» فرایند بازگشت مجدد این عناصر به شکل اولیه و انهدام صورت ترکیبی آنهاست. سوختن گاهی توسط دیگر موجودات زنده، مانند باکتری‌های تجزیه‌کننده چوب، به آرامی اتفاق می‌افتد؛ عملیاتی که عیناً، در سلول‌های بدن ما نیز اجرا می‌شود تا انرژی غذا و آب و خاک و هوای آن استخراج شود و در نهایت، به شکل ادرار و مدفعه و نفس به آب و خاک و هوا بازگردد یا صرف جنبش و حرکت و فکرکردن ما شود. گاهی هم این فرایند سوختن در خارج، سریع و با تولید نور و حرارت محسوس همراه است؛ که این همراهی از عجایب است و به آن آتش گویند. آتش عناصر را به صورت اولیه آنها بازمی‌گرداند. همان‌طور که خلقت با این چهار عنصر بوده است، نابودی را هم همین عناصر ایجاد می‌کنند. مثلاً، خداوند اقوامی را با طوفان، اقوامی را با فربودن در زمین، اقوامی را با باد، و اقوامی را با آتش رعد هلاک کرده است.

**آتش(انرژی) :** مهم‌ترین نmad انرژی آتش است، از این‌رو، معمولاً به جای انرژی، لفظ آتش را به کار می‌برند. آتش نخستین تھفه خداوند به انسان بوده است. انسان اول آتش را کشف کرد، بعد حیوانات را اهلی کرد و سپس به دامداری و بعد به کشاورزی پرداخت. هم‌اکنون نیز تمدن بشر با آتش برقرار است. آتش، که نmadی از انرژی است، اندک‌اندک به تسخیر بشر درآمد و با هر کشفی، در نحوه استخراج و انتقال و مصرف آن، جهشی در علم و تکنولوژی بشر رخ داد. هوا و آب و خاک در خودشان آتش(انرژی) را ذخیره می‌کنند و این آتش ذخیره‌شده در آنها، در هوا، که رقیق‌ترین عنصر است، به تولید باد منجر می‌شود، که بسیار سیال است؛ در آب، به حرکت آب از آسمان به زمین و از ارتفاعات به پستی‌ها منجر می‌شود و جریان آب را به وجود می‌آورد و حتی در سنگین‌ترین عنصر، یعنی خاک، آزادشدن انرژی موجب لرزش زمین یا ایجاد گسل‌ها و کوه‌ها می‌شود و با افتادن سنگ‌ها از ارتفاعات، انرژی ذخیره‌شده در آنها آزاد می‌شود.

آتش افروختن عملی است که زندگی بشر همه جا با آن قرین بوده است؛ هرجا دودی به هوا بود، می‌توان فهمید که انسانی زندگی می‌کند و این نشانه‌ای برای حیوانات است که نزدیک نشوند. همه حیوانات و نیز اجنه - که در واقع، زندگی حیوانی دارند - از آتش می‌ترسند. هرجا امکان دارد، باید آتش افروخت یا حادقل، شمعی روشن کرد یا عودی یا اسفندی سوزاند؛ همه این کارها موجب فرار غیرارگانیک‌ها (موجودات غیرمادی) می‌شود. هرچه حضور امواج، که صورتی از انرژی آتش هستند، در محیط بشر بیشتر می‌شود، غیرارگانیک‌ها از زندگی او بیشتر فاصله می‌گیرند. نگاه به شعله آتش، به تطهیر روان و افکار منجر می‌شود و احساسات و خواطر را می‌کاهد. اگر آتش خاصیت تطهیرکنندگی نداشت، خداوند گنه‌کاران را در آن نمی‌انداخت.

**هوا (پاد):** عنصر متحرک و محرک است. هوا که حرکت می‌کند، همراه خودش خاک و آب را می‌برد و باد مهم‌ترین عامل ایجاد موج یا جنبش سنگ‌ها یا درختان است. باد نماد حرکت هواست و اغلب، به جای هوا، لفظ باد را به کار می‌برند. باد در اصل، وقتی به وجود می‌آید که آتش (نور، گرما، انرژی) در هوا اثر می‌کند و بخشی از هوا را از بخش دیگر گرم‌تر می‌کند - یعنی بهره بخشی از هوا از عنصر آتش بیش از بخش دیگر می‌شود - در اینجا باد به وجود می‌آید. البته عناصر اربعه همه بر هم اثر می‌گذارند؛ مثلاً از ترکیب هوا با آب، بخار به وجود می‌آید و از ترکیب آن با خاک، غبار ایجاد می‌شود. خاک و آب نیز با هم گل را می‌سازند.

سوخت‌وساز بدنی و نیز ذهنی ما به هوا بسته است و نحوه تنفس، نحوه فکر و احساس را دستخوش تغییر می‌کند. برای استفاده از عنصر هوا، پنجه‌های اتاق یا خودرو را باز بگذارید و نفس عمیق بکشید و خود را در معرض باد قرار دهید؛ از باد انرژی می‌گیرید و باد باطن شما را تطهیر می‌کند و خواطر شما را با خودش می‌برد. سکون بیش از حد هوا و جریان نداشتن باد موجب تعفن هوا می‌شود.

**تنفس صحیح** به بهبود کیفیت عملکرد جسمی، ذهنی، و حتی روحی می‌انجامد. با تنفس صحیح می‌توان بسیاری از تنفس‌ها، اضطراب‌ها، و علائم آنها مانند سردرد، بی‌حواله‌گی، و خستگی را از خود دور کرد. در تنفس صحیح، دم از طریق بینی و بازدم از طریق دهان است. در یکی از روش‌های تنفس، هریک از دم، جبس نفس، و بازدم حدود چهار ثانیه به طول می‌انجامد. در روشنی دیگر، بازدم به شکل غیرفعال است. به نظر می‌آید آنچه در روش‌های مختلف تنفس اهمیت دارد، تمرکز و مراقبه بر روی تنفس است و این آگاهانه نفس‌کشیدن، به جذب انرژی کائنات منجر می‌شود. چند دقیقه تنفس صحیح، چند ساعت آرامش را در پی دارد.

**آب:** حیات بدون آب ممکن نیست. البته، همان طور که گفته شد، بدون آن سه عنصر دیگر هم حیات ممکن نیست، اما بیشتر حجم بدن موجودات زنده از آب است. همچنین حیات، نخستین بار، در دریای شور شکل گرفت. نخستین تک سلولی‌ها در آب‌های شور (ترکیب آب با کمی خاک) شکل گرفت و البته، هم‌اکنون نیز تک تک سلول‌های بدن ما انسان‌ها فقط در همان دریای شور، که آب میان بافتی ماست، می‌توانند زندگی کنند. در واقع، چندین هزار سلول دور هم جمع شده‌اند و با ساختن یک موجود، دریایی

را که در آن شناور بودند، با خود برداشتند و به ساحل قدم نهادند؛ بدین ترتیب، حیات از آب به خشکی کشیده شد.

در تمام ادیان، آب تطهیرکننده ظاهر است، اما از آنچه تاکنون غفلت شده، این است که نقش اصلی عنصر آب، تطهیر باطن است. تماس با عنصر آب، به شکل استحمام یک روز در میان و شستن پوست با صابون بی بو و تعدیل چربی‌ها، اهمیت زیادی دارد، زیرا چربی زیاد روی پوست بدن، به آن خاصیت عایق می‌دهد و گیرنده‌گی و اشراق آدم را کم می‌کند. زدن کامل چربی‌ها هم پوست را بیش از حد رسانا می‌کند و با افزایش خاصیت گیرنده‌گی، مقدار زیادی پارازیت و خطا نصیب انسان می‌کند. به همین علت، چربکردن پوست با روغن‌های طبیعی نیز جزء آداب ادیان است. شناکردن، بیش از استحمام اثر تطهیرکننده‌گی دارد، به خصوص اگر در آب‌های طبیعی باشد.

**خاک:** زمین مادر ماست. رعایت احترام و ادب نسبت به آن تأثیر زیادی در سرنوشت آدمی دارد. آلوده کردن زمین نوعی نفرین را نصیب آدمی می‌کند. کسانی که اراده ضعیفی دارند، بهره‌لازم را از زمین نبرده‌اند. باید بر روی زمین نشست و با پای بر هنر بر روی آن راه رفت. ساحل، صحرا، جنگل، و کوهستان، به ترتیب، ارتعاش خوبی برای تطهیر کسانی دارند که به گشت‌وگذار و راهپیمایی در طبیعت می‌پردازند؛ به خصوص کسانی که به زمین با دیده حرمت می‌نگردند و رابطه خوبی با آن برقرار می‌کنند. کسانی که با کارهای خاکی، مثل معماری و باغداری و دامداری، عجین هستند، نسبت به دیگر مردمان، به بیماری‌های کمتری دچار می‌شوند. پوشک انسان باید از جنسی تهیه شود که با بدن او سنتیت کامل داشته باشد، چون انسان از خاک و طبیعت آفریده شده است، باید پوشک او نیز از الیاف طبیعی باشد.

علاوه بر تطهیر، باید در صورت کمبود یکی از عناصر اربعه، نخست، این کمبود را با تعمق حس کرد. سپس باید دست به کار شد و از آن عنصر بیشتر استفاده کرد. گاهی هم یک عنصر در آدمی زیادتر از حد معمول است. در این موقع، باید از عنصر ضد آن کمک گرفت؛ آب و آتش و نیز باد و خاک ضد هم هستند. در ضمن، برخی عناصر یکدیگر را تقویت می‌کنند؛ مثلاً، باد و آتش یکدیگر را می‌افزایند و نیز خاک و آب معمولاً هم هستند، چون همیشه همراه خاک، مقداری رطوبت است و همراه آب مقداری گل‌ولای. غیر از این چهار عنصر و عنصر ترکیبی، یعنی چوب که نماد حیات زمینی است، عنصر پنجمی هم وجود دارد که «ایتر» نامیده می‌شود. اتر سازنده عوالم و موجودات اثيری است.

## عصر غالب و مزاج های ارمع

مزاج‌شناسی مهم‌ترین بخش در فهم طب سنتی است. هر انسانی بر طبق اینکه عنصر غالباًش کدام است، مزاج خاصی پیدا می‌کند و چون چهار عنصر داشتیم، چهار مزاج نیز خواهیم داشت. هریک از مزاج‌های اربعه با یکی از عناصر اربعه معادل است:

- صفرایی مزاج با آتش (گرم و خشک):

- دمایی مزاج با هوا (گرم و مرطوب):

- بلغمی مزاج با آب (سرد و مرطوب):

- سوداوی مزاج با خاک (سرد و خشک).

هریک از این عناصر اربعه خاصیت خودش را دارد و مزاج‌های مایل به هریک از این عناصر نیز به عمل ربطی که با عنصر مربوط به خود پیدا می‌کنند، صفات زیر را خواهد داشت:

آتش: انرژی، تغییردادن اشیا با پختن یا سوزاندن؛

هوا: باد، سبک‌کردن، متخلخل کردن؛

آب: نرمی، سیلان، شکل‌پذیری و چسبندگی؛

خاک: قوام‌دادن و پایدارکردن.

بنابراین، کسی که عنصر وجودی اش آتش است، پرانرژی و باتحرک، اما ظاهرین و سطحی است. کسی که عنصر وجودی اش هواست، عارف‌مسلسلک و تیزبین است و قوای روحی و اشرافی و خلاقیت قوی دارد و بی‌اعتنای با ماده است. کسی که عنصر وجودی اش آب است، متغیر، حساس، زودرنج و متاثر، بیراهه‌رو، این‌وقت و خوش‌گذران و در عین حال، مهربان و عطف‌مند است. کسی که عنصر وجودی اش خاک است، سازگار با زندگی مادی، تاجر‌مسلسلک، سیاستمدار، بولدوست و موفق است. کسانی که مزاج و طبع مشترک دارند، تشابهات اخلاقی و رفتاری بسیاری دارند. حتی شخصیت، شعور و معرفت انسان‌ها نیز بستگی به حدی به طبع و نوع تقدیه آنان دارد.

آب آشامیدنی تأمین‌کننده عنصر آب در بدن آدمی است؛ هوای سالم تأمین‌کننده عنصر هوا، خورشید تأمین‌کننده عنصر آتش و غذاهایی که می‌خوریم، در وهله اول، تأمین‌کننده خاک بدن ماست. اما اگر خوب دقت کنیم، غذاها غیر از مواد معدنی، مواد آلی هم دارند که مستقیم (در میوه و سبزی) یا غیرمستقیم (در گوشت)، همه به گیاهان ختم می‌شوند و گیاه یا چوب در واقع، عنصر پنجم است و چون از ترکیب خاک و آب و هوا و نور خورشید (آتش) به دست آمده است، «عنصر ترکیبی» نامیده می‌شود. پس با تقدیه مستقیم یا غیرمستقیم از چوب، در واقع، از هر چهار عنصر بهره می‌بریم. با کنترل تقدیه، به راحتی می‌توان غلبه مزاج و تعدی اش از بازه طبیعی را تعديل کرد. و این تعديل **مزاج اهمیت فوق العاده‌ای** دارد و پایه علم تقدیه سنتی است، زیرا هرکدام از عناصر در وجود آدمی تمایل دارد به سوی مرجع اصلی خود

حرکت کند و این تمایل مستمر، بدن را در معرض تلاشی دائم قرار می‌دهد. عنصر خاک، انسان تمایل به سوی خاک دارد و عنصر آب بدن به آب تمایل دارد و سایر عناصر به ترتیب، به مرتع خود تمایل دارند. حتی عنصر روحی انسان رو به سوی بالا دارد و تعادل نداشتن آن با کالبد، مشکلاتی را در زمینه تطابق زندگی معنوی با زندگی اجتماعی به وجود می‌آورد. پس لازم است انسان برای حفظ تعادل مزاج خود، در هر موقعیّت سنی، فصلی، جغرافیایی و حتی موقعیّت ویژه روانی، رژیم غذایی خاصی را رعایت و تعادل مزاج خود را حفظ کند.

البته همان طور که گفته شد، تعديل مزاج در تقاضیه خلاصه نمی‌شود و غیر از تغذیه، رعایت وضعیّت مسکن، جامه، رفتار، اخلاق، زمان، رنگ‌ها و حتی معاشران نیز در تعديل مزاج مؤثر است. و نیز همان طور که در بحث عناصر اربعه گفته شد، با قرارگرفتن در معرض هریک از این عناصر، مثل آب، آتش، خاک، هوا یا طبیعت، که ترکیبی از اینهاست، می‌توان بر روی جسم و ذهن اثر گذاشت.

## مزاج‌ناسی

### صفراوی مزاج (آتشی)

افرادی که صفراوی مزاج هستند، خصوصیات زیر را دارند:

- خصوصیات جسمانی: لاغراندام؛ زردی رنگ پوست و سفیدی چشم؛ زبری پوست؛ جوش‌های پوستی؛ ترک‌خوردگی و پوسته‌پوسته شدن سر یا شوره سر؛ طاسی جلوی سر؛ رنگ ادرار، به خصوص در صبحگاه کدر؛ گرمی اندام‌ها؛ گزگر شدن بدن؛ تلخی زبان؛ تشنگی و عطش؛ کم‌اشتهاایی؛ تهوع و استفراغ؛ سوختن گلو؛ ناراحتی معده؛ جوشش معده و ترشک‌کردن؛ سردرد؛ شقیقه‌درد؛ سرگیجه، سبکی خواب؛ خواب‌های هولناک؛ تحمل گرمای تابستان برای اینان مشکل است؛ در تابستان به خصوص اگر غذای گرم بخورند، عصبانی و بدخلق می‌شوند؛ اکثر اوقات نیم‌درجه تب دارند؛ معمولاً بیوست دارند.

- خصوصیات فردی و روانی: سریع عصبانی شدن؛ تند و تیز؛ کم‌تحمل؛ بی قرار؛ با حرارت و خشم سخن می‌گویند؛ ثبات رأی ندارند؛ درک سریع؛ دقّت بالا در کارها؛ پیگیر؛ باهوش؛ ریزبین و منظم و سیستم‌ساز؛ مدیر؛ طراح و محقق.

### تعديل مزاج

افراد صفراوی مزاج برای تعديل مزاج خود باید به نکات زیر توجه داشته باشند:

- خوراکی‌های مفید برای آنان، خوراکی‌های سرد و مرطوب است که این خوراکی‌ها عبارت است از: انار، شاه‌توت، زرشک، تمشک، زردآلو، هل، خیار، کاهو، هویج، روغن زیتون، کنجد، سیب، گلابی، سوپ و آش جو، کدو، خوراک قارچ، کدوتبل، اسفناج، گشنیز، نخودفرنگی، عدسی، ماش، جوی دوسر، لیمو عماني، بذرهای ملين.

- خوراکی‌های مضر برای آنان عبارت است از: چربی و سرخ‌کردنی؛ ادویه‌تند؛ غذاهای فربیز شده؛ آش رشته؛ ماکارونی؛ سیر؛ نوشابه؛ گوشت و تخم مرغ زیاد؛ شیرینی زیاد. متأسفانه این افراد علاقه زیادی هم به سس و رب و چاشنی دارند که برای آنها مضر است.

خلاصه اینکه این افراد میوه و سبزی بخورند و از چرب و شیرین و گوشت و ادویه پرهیز کنند. همچنین صفراوی مزاج‌ها باید مصرف آب و مایعات را افزایش دهند، اما چای و قهوه به سبب محرك بودن، برای این افراد مضر است. کاهو و سکنجبین و خیار و سرکه داروی جوش‌های پوستی آنان است. صفراوی مزاج‌ها استراحت کافی را فراموش نکنند. همچنین ورزش شدید برای آنها مضر است. بهترین کار برای آنها پیاده‌روی طولانی است.

صفراوی مزاج‌ها خوب است روزانه بینی خود را با کمی روغن چرب کنند. برای شستن سر و بدن از سدر استفاده کنند. آنان بهتر است با آب و لرم استحمام کنند.

**دموی مزاج (خونی)**، که از آن به غلیظابودن خون تعبیر می‌شود.  
افرادی که دموی مزاج (خونی) هستند، خصوصیات زیر را دارند:

- خصوصیات جسمانی: درشت‌اندام؛ رنگ پوست قرمز؛ چشم و زبان سرخ؛ پرمو؛ رگ‌های دست کلفت و پرخون؛ اعضای فوقانی بدن آنان تنومند است و مانند ورزشکاران دست و پای کلفت دارند؛ جوش و دمل زیاد؛ خارش بدن؛ حرارت زیاد بدن؛ طاسی وسط سر؛ دست و پای داغ؛ مže شیرین دهان؛ حریص در غذاخوردن و معمولاً پرخور؛ خمیازه به‌دلیل غلظت خون و کاهش اکسیژن رسانی به مغز؛ احساس سرد در و سنگینی سر؛ خون‌دماگشدن؛ خواب زیاد؛ دهان دره؛ کش و قوس دادن به بدن و کشیدن دست‌ها به اطراف جزء عادات آنهاست؛ واکنش سریع در برابر عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی؛ تشدید حالات در بهار.

- خصوصیات فردی و روانی: قدرت تصمیم‌گیری خوب، در حالت عادی، باهوش، خوش‌احلاق، اهل بگویب‌خند و در حالات غلیه خون، کندزن، فراموشکار هستند؛ خوش‌بین، سرزنش، پرحرف هستند و با حرارت حرف می‌زنند؛ خونگرم، زودجوش، مدام در تلاش، پراحساس، شاعریشه و گاهی قسی‌القلب ولی کلاً آرام هستند، اما هنگام عصبانیت ممکن است خطرناک و کترول ناپذیر شوند؛ سلطه‌جو و اقتدارطلب، پیشو، رهبر و مدیر موفق، سرباز یا کارگر پرانرژی و شجاع و جسور، گاهی کسل هستند.

### تعديل مزاج

- خوراکی‌های مفید(چون طبع این مزاج گرم و تر است، فرد باید غذایی با طبع خلاف آن، یعنی سرد و خشک، بخورد تا تعادلش حفظ شود): روغن زیتون، سالاد قبل از غذا، جوانه‌ها، سبزی، میوه، نان جو، پونه، لیموترش، انار ترش، سماق، زرشک، سرکه، آب‌غوره. خوراکی‌های ترش، بهخصوص پس از غذا، موجب تصفیه خون می‌شود که بهخصوص، برای صاحبان طبع دموی خیلی نافع است.

- خوراکی‌های مضر: مصرف زیاد گوشت، کره، خامه، چربی و سرخ‌کردنی‌ها، شیرینی‌جات و غذاهای نشاسته‌دار، پرخوری، ادویه‌تند، انواع سور، آب یخ، مصرف مایعات با غذا، تخم مرغ زیاد، سس و رب، ساندویچ، بادمجان(به‌علت تری)، ماست(به‌علت تری).

خلاصه اینکه افراد صاحب این طبع باید میوه و سبزی و ترشی غذای اصلی آنها باشد و از چرب و شیرین و شور و آب زیاد و گوشت بپرهیزند و بهتر است از گوشت‌های دریایی استفاده کنند. غذاهای فیبردار حتماً باید جزء رژیم غذایی آنها باشد. پرخوری خیلی به افراد دموی مزاج آسیب می‌رساند. این افراد بهتر است غذاهای ساده و کم‌کالری، مانند سبزیجات بخارپز، بخورند و غذای خود را در وعده‌های بیشتری تقسیم کنند تا در هر وعده، حجم کمتری بخورند. دموی مزاج‌ها باید مراقب بیوست خود باشند، لذا از مسهله‌های گیاهی مانند خاکشیر، اسفزه، تخم ریحان، نان جو، خیس‌شده برگه زردآلو، هلو، انجیر، آلویخارا و ... استفاده کنند. حجاجت برای افراد دموی مزاج خیلی نافع است و گرمی و رطوبت مزاج را می‌کاهد. دموی مزاج‌ها حداقل باید سالی دوبار(در اردیبهشت و شهریور) حجاجت کنند.

دموی مزاج‌ها باید زود به رختخواب بروند و زود بیدار شوند و بیش از هشت ساعت نخوابند. همچنین نرمش، پیاده‌روی یا دویدن صبحگاهی برای آنها لازم است و از کسالت آنها جلوگیری می‌کند. ورزش‌های سخت و سنگین برای آنها مفید نیست گرچه از لحاظ حرفه‌ای در آن موفق‌اند.

دموی مزاج‌ها گرچه سرما را بهتر از گرما تحمل می‌کنند، اما به سرعت از گرمی و سردی هوا متاثر می‌شوند. بنابراین، باید این افراد خود را در هوای سرد، گرم و در هوای گرم، سرد نگه دارند. به سبب تعرق زیاد بدن و بدبو بودن آن خوب است این افراد حداقل، یک روز در میان استحمام کنند.

### بلغمی مزاج (ترشحی)

- خصوصیات جسمانی: معمولاً چاق و پرچربی، سفیدی رنگ پوست (کم‌خونی)، شل‌بودن پوست، کرختی و سردی دست و پا، خواب زیاد و سیک (به هشت ساعت خواب نیازمندند). عرق‌کردن در خواب، جاری شدن آب از دهان، رقیق‌بودن آب بینی، دفع ادرار زیاد و کمرنگی آن، ضعف هضم، ترشکردن، ریفلاکس معده، تحمل سرمای زمستان با مشکل، ترشحات پشت حلقی زیاد، سرفه خلطدار، و زیر چشمان پف‌کرده.

- خصوصیات فردی و روانی: مطیع، آرام و صبور، به شدت پرحاصله، کندفهم و کندحواس، افت حافظه، خونسرد، کم‌تحرک. این افراد در شروع کار مشکل دارند، آهسته و شمرده حرف می‌زنند، ترسو، بردبار، کارمند و کارگر و نوکر و هترمند، بی‌خیال و خوش‌گذران، کارمند، فروشنده، سرایدار، و تدارک‌رسان خوب هستند (پس باید از حوزه تصمیم‌گیری خارج شوند).

### تعذیل مزاج

- خوراکی‌های مفید: ادویه‌ها (هل، دارچین، زنجیبل، زیره، زنیان، سرانجان، قولنجان)، سیر، موسیر، خردل، جوزه‌هندی، مارچوبه، نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، نمک در مقادیر طبیعی، ارده، عسل، شیره‌انگور یا خرما.

- خوراکی‌های مضر: لبینیات که متأسفانه این افراد خیلی هم به آن علاقه‌مند هستند، ترشی، شور (چون نمک زیاد دارد)، سیب زمینی، گوشت سفید و گاو، چای، قهقهه، و نسکافه.

خلاصه اینکه این افراد از گرمی و سبزیجات بخورند و از لبینیات و ترشی و شوری و چای و قهقهه و گوشت سرد، به خصوص گوشت گاو، پرهیز کنند. بلغمی‌ها باید به جای چای، دم‌کرده دارچین و زنجیبل بخورند، هنگام خوردن برنج از ادویه‌هایی مثل هل، دارچین، زیره و شوید استفاده کنند و از بین میوه‌ها هم میوه‌های شیرین و رسیده را انتخاب کنند.

بلغمی مزاج‌ها نباید روزی بیش از دو و عده غذا بخورند و غذای آنها باید سرشار از پروتئین و فیبر باشد.

بلغمی‌ها نباید پیش و پس از غذا آب بخورند و کلاً، غذای خشک برای آنها مناسب‌تر است.

بلغمی مزاج‌ها باید سعی کنند پیش از طلوع آفتاب از خواب برخیزند تا از تولید بلغم اضافی در بدنشان جلوگیری شود. همچنین بلغمی‌ها باید سعی کنند فعالیت بدنی منظم داشته باشند. قدمزدن پس از شام،

خیلی برای آنها نافع است. همچنین حمام گرم برای رفع بلغم مفید است. به طور منظم، مسوک‌زدن و شانه‌کشیدن نیز در کاهش بلغم و خواب‌آلودگی مؤثر است. این افراد مستعد بیماری‌های استخوانی و مفصلی، بیماری‌های اتوایمیون مانند اماس، لک و پیس، و نیز پارکینسون و آلزایمر هستند.

### سودایی مزاج (خاکی)

- خصوصیات جسمانی: لاغراندام، پژمرده، چهره تیره، تیرگی زیر چشم، پرمو، موی درشت و سیاه، ریش‌ریش‌شدن انتهای موها، زود سیرشدن از غذا، بیوست، خودخوری، و کابوس دیدن.

- خصوصیات فردی و روانی: حرص خوردن، افسردگی، دل به کار ندادن، بی‌نشاط، کم‌حرف، ترسو، فکر و خیال و دوراندیشی زیاد، محاسبه‌گری، شک و بدینبی، کم‌تحملی، خودخوری، سرعت فکر، شاعری و سیاستمداری، گوشه‌گیری و کم‌جوشی، سوسایس و سختگیری. این افراد روی کارها به‌دقت نظارت می‌کنند (عاشق ولی دیوانه); به عبارتی مو را از ماست می‌کشنند. برای قضاوت و طبابت خوب هستند، دوست دارند همه کارها را به‌نهایی اجرا می‌کنند، رئوف و مهربان و دلسوزند، با خود درگیری فکری دارند و دائم رنج می‌کشنند، میل زیاد به گریستن دارند که در پاییز علائم آنها تشید می‌شود. مشکلات جنسی در سودایی‌ها رایج است.

### تعديل مزاج

- خوراکی‌های مفید: زنجبل و زعفران، عسل، قدومه، توت، انجیر، خرما، کشمش، هل، زیره، زعفران، و طهارت با آب گرم.

- خوراکی‌های مضر: ماهی دودی، غذاهای مانده و نمک‌سود یا کنسروشده، سوسیس، کالباس و همیرگ، گوشت گاو، گوشت حیوانات پیر؛ کشک و ماست، پنیر، و به‌خصوص پنیر پیتنا و نیز پنیر صبحانه. از گیاهان هم بادمجان و عدس و قارچ سودای زیادی تولید می‌کند که برای این افراد مضر است. دخانیات برای این افراد به‌شدت مضر است.

خلاصه اینکه این افراد گرمی و خشکبار بخورند و از غذاهای بیخزده، مانده، کنسروی، و انواع فست‌فود پرهیز کنند. از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند، اما چای و قهوه، نوشابه‌های گازدار، و دوغ برای آنان خیلی خوب نیست. در صبحانه نباید پنیر بخورند، نمک زیاد نیز سوداًزاست. برطرف‌شدن بیوست سوداًوی مزاج‌ها اهمیت دارد، لذا از مسهل‌های گیاهی باید به‌وفور استفاده کنند. همچنین آلو، اسفناج، کدو، هویج فرنگی، سالاد فصل، و آش جو برای اینان نافع است.

سوداًوی مزاج‌ها باید با چرب‌کردن، از پوست خود در برابر خشکی محافظت کنند و هر روز بینی خود را چرب کنند. برای این کار می‌توانند از روغن‌هایی مثل روغن کنجد، بادام، یا زیتون استفاده کنند.

سوداًوی‌ها از کار و فعالیت معتدل خیلی سود می‌برند. پیاده‌روی پس از شام برای آنها مفید است. تنفس صحیح در کاهش علائم ذهنی سودا خیلی به آنها کمک می‌کند. گردش و تفریح در محل‌های خوش آب‌وهوا و تغییر محل زندگی برای آنها بسیار مفید است.

## تفسیری از مزاج

وقتی از چهار خلط صفرا، دم، بلغم، و سودا صحبت می‌شود، کلمه «مزاج» به کار می‌رود و می‌گویند صفراوی مزاج، دموی مزاج، بلغمی مزاج، سوداوی مزاج که اولی گرم و خشک، دومی گرم و مرطوب، سومی سرد و مرطوب، و چهارمی سرد و خشک است. وقتی فقط از گرمی و سردی یا خشکی و تری صحبت است، اصطلاحاً کلمه طبع را به کار می‌بریم و می‌گوییم طبع گرم، طبع سرد، طبع خشک، و طبع تر. اکثریت مردم جهان طبیعی سرد دارند و طبع سرد شایع‌تر است. از تأثیر وراثت و محیط بر بدن، طبع؛ و از ترکیب طبیع، مزاج پدید می‌آید. مثلاً، کسی که طبع گرم و طبع خشک دارد، صفراوی مزاج می‌شود. گرمی و سردی طبع به میزان متابولیسم پایه بدن بستگی دارد و متابولیسم پایه، از عملکرد سیستم «نوروایندوکرینولوژی» متأثر است. این سیستم نتیجه تأثیر و فاعلیت سیستم عصبی بر غدد مترشحه داخلی (مثل هیپوفیز، تیروئید، تیموس، و غدد فوق کلیه) و اثر هورمون‌ها بر روی فعل و انفعالات شیمیایی بدن (متابولیسم) است. هر قدر فعل و انفعالات شیمیایی (سوخت و ساز) سریع‌تر باشد، گرمایی بیشتری تولید می‌شود و دمای پایه بدن بالاتر می‌رود. در تولید حرارت، نقش هورمون تیروئید بیش از سایر هورمون‌هاست و فعالیت طبیعی غده تیروئید به ایجاد طبع معتمد منجر می‌شود. همچنین بیش‌کاری یا کم‌کاری آن موجب ایجاد طبع گرم یا سرد می‌شود. به همین قیاس، هر ماده‌ای که با اثر بر روی این سیستم، متابولیسم را بالا می‌برد، گرم؛ و هرچه آن را پایین می‌آورد، سرد است. مثلاً، زنجیبل، غذایی گرم و خیار، غذایی سرد است. غیر از غذاها، برخی فعالیتها هم به گرمی یا سردی بدن منجر می‌شود؛ مثلاً، ورزش کردن موجب گرمی و خواب زیاد موجب سردی است. همچنین ممکن است برخی علائم گرمی و سردی نتیجه زیاد و کم شدن فعالیت سیستم اعصاب سمپاتیک باشد. برخی گرمی و سردی را علائم قلیایی و اسیدی شدن خون می‌دانند که این تعریف بهخصوص درباره علائمی از گرمی و سردی که سریعاً پس از خوردن غذا ایجاد می‌شود، گراف نیست.

تری و خشکی طبع نیز به مقدار آب موجود در سلول‌های بدن (آب درون‌سلولی) مربوط است که اگر از حد تعادل بگذرد، طبع تر یا خشک می‌شود. برخی غذاها یا فعالیتها نیز بدن را به تری یا خشکی سوق می‌دهند.

باید توجه کرد که اعتدال، مضاف بر اینکه امری شخصی است، به مؤلفه‌هایی مثل سن و اقلیم و جنس نیز مربوط است. مثلاً، سن رشد، مقتضی طبیعی گرم‌تر و رطوبتی تراز سن پیری است. آب و خاک کشوری مانند هند مقتصی طبیعی است که اگر کسی در کشور فنلاند، چنین طبیعی داشته باشد، بیمار محسوب می‌شود. و کلاً، طبع مردها گرم‌تر از طبع زن‌هast. در تعیین طبع و مزاج، جز عوامل وراثتی و سکونتی، فصل و زمان تولد نیز مؤثر است و تأثیر ماه تولد به مراتب بیش از تأثیر وراثت و محیط است.

عنصر ماههای فروردین، مرداد و آذر، آتش است. متولدين اين ماهها صفراوي مزاج هستند. عنصر ماههای اردیبهشت، شهریور و دی، خاک است. متولدين اين ماهها سوداوي مزاج هستند. عنصر ماههای خرداد، مهر و بهمن، هواست. متولدين اين ماهها دموي مزاج هستند. عنصر ماههای تير، آبان و اسفند، آب است. متولدين اين ماهها بلغمي مزاج هستند.

## تئمیم مزان

- حیوانات نیز مانند انسان عنصر غالب دارند. مثلاً زبور، صفر اوی؛ مورچه، سوداوی؛ شیر، دموی؛ و گاو، بلغمی است. از رفتار حیوانات می‌شود به مزاج آنان پی برد.

- در گیاهان نیز این تقسیم‌بندی برقرار است. گیاهانی که خوردن آنها موجب ایجاد گرمی در بدن می‌شود، گرم و تر هستند. گیاهانی که گرمی شدید و تشنجی فوری، و تکرار مصرفشان خارش و سوزش ایجاد می‌کند، گرم و خشک هستند. گیاهانی که موجب دفع حرارت بدن می‌شوند و تشنجی را فرومی‌نشانند و تکرار مصرف آنها باعث کاهش انرژی می‌شود، سرد و تر هستند. گیاهانی که از گرمی بدن می‌کاهند، اما رفع تشنجی نمی‌کنند، بلکه تکرار مصرف آنها خشکی بدن و لاغری به همراه دارد، سرد و خشک هستند.

- مسکن ما نیز از عناصر اربعه متأثر است. برای مثال، در مصالح بنا، گچ، بتون، و سنگ سرد است، اما چوب، کاغذ دیواری، و کاهگل، گرم است. در مناطق گرم و قسمت‌های بیلاقی بنا، که در تابستان از آنها استفاده می‌شود، مثل ایوان و آبانیار، باید از مصالح سرد و در مناطق سرد و قسمت‌های قشلاقی بنا، که در زمستان از آنها استفاده می‌شود، مثل اتاق‌های درونی، باید از مصالح گرم استفاده کرد. هرگز در مناطق مرطوب برای پوشش داخلی بنا از گچ استفاده نکنید تا از بیماری‌های غیرپایلاستیکی استفاده کنید. امان باشید. در این مناطق، بهتر است از پوشش چوبی یا کاغذ دیواری‌های غیرپایلاستیکی استفاده کنید. برای زیرانداز خود از مواد طبیعی مانند حصیر، پنبه، ابریشم، پشم، و پوست استفاده کنید که در قالب نمد، گلیم، جاجیم، گیه، و زیلو عرضه می‌شود. این زیراندازها خیلی بهتر از فرش‌های ماشینی با الیاف مصنوعی است و باعث می‌شود انسان از بودن در محیط احساس آرامش کند.

- در البسه، پنبه، کتان، کتف، و ابریشم، سرد؛ اما پشم، کرک، و پوست گرم است. لباسی که با پوست بدن در تماس است، همیشه بهتر است طبیعی سرد داشته باشد، لذا لباس‌های زیر را از پنبه، کتان، یا کتف انتخاب کنید تا ضمن جذب کامل عرق بدن، شما را تروتازه نگه دارند. هرگز نباید لباس زیر محکم به بدن بچسبد و مانع جریان آزاد مویرگ‌های سطحی شود. لباس‌های رویی که در فصول سرد سال برای گرم شدن می‌پوشیم، باید طبیعی گرم داشته باشد. پشم گوسفند، موی بز، و کرک شتر برای این‌گونه لباس‌ها مناسب است. هیچ‌گاه از الیاف مصنوعی استفاده نکنید، بهخصوص برای لباسی که با پوست بدن تماس دارد، زیرا این کار علاوه بر آزار و مشکلات پوستی‌ای که برای شما ایجاد می‌کند، تعامل شما با محیط و تقطیع ذهن و روان را نیز مختل می‌کند.

- موسیقی غذایی شنیداری محسوب می‌شود. هر موسیقی طبیعی خاص دارد: موسیقی جاز، برخی انواع پاپ، و موسیقی غمگین، سرد و موسیقی سنتی شرقی، موسیقی خانقاھی، و غنا با ریتم تند و شاد، گرم است.

- اعمال و رفتار و اخلاق نیز هریک طبیعی بهخصوص دارد (مزاج رفتاری). غم، شوک، نالمیدی، خواب زیاد، سکوت، و آرامش، سرد و شادی، امید، شبزنده‌داری، سخن‌گفتن، و ورزش، گرم است. به علت بالابودن بلغم در هنگام ناراحتی و غم، در مراسم سوگواری، خrama، حلوا و خوراکی‌های گرم خیرات می‌کنند. یا پس از ورزش، مایعات سرد می‌نوشند. برای تشویق سخنران تازه‌کار و خجالتی، به او آب گرم و برای آرامکردن سخنران پرحرف به او آب سرد تعارف کنید. پس از برخاستن از خواب، چای گرم بنوشید و برای اینکه خوابتان برود، آب سرد میل کنید یا دوش آب سرد بگیرید. همچنین گرم‌مزاج‌ها معمولاً پنداری مثبت و اندیشه‌ای کارساز و روحی مقاوم و پابرجا دارند و بر عکس سرد‌مزاج‌ها، پنداری منفی، روحیه‌ای ضعیف و یا سآمیز دارند. ما با شنیدن کلمه‌ای شاداب می‌شویم و انرژی در روح و جسم ما سرایت می‌کند و کارآیی زیادی از خود بروز می‌دهیم و با شنیدن کلمه‌ای خشن و نفرت‌انگیز، ضربان قلبمان کم و بدمنام سرد می‌شود و یا س و نومیدی بر تن ما مستولی می‌شود. با به کاربردن کلمات امیدبخش یا یأس‌آور خیلی می‌توانیم روی خود یا دیگران تأثیر بگذاریم.

- هر زمان طبیعی بهخصوص دارد: شب، سرد و روز، گرم است. بنابراین، هریک کاری مطابق طبع خود می‌طلبد. کسانی که صورت عادی زندگی را بر هم زده‌اند، شب‌ها بیدار و روزها در خوابند، به موفقیت در دنیای مادی دست پیدا نمی‌کنند. شب زود خوابیدن و صبح زود بیدارشدن موجب گرفتن انرژی‌های مثبت از طبیعت است که نشاط خاصی ایجاد می‌کند و عکس آن خیلی مضر است.

- هر ساعت طبیع بهخصوصی دارد: صبح‌ها غلبه با دم است. بعداز ظهرها در اکثر افراد، کمی صفراء غلبه می‌کند. شب‌ها ابتدا سودا زیاد می‌شود و بعد، در سحرگاه بلغم غالب می‌شود.

- هر فصل طبیع مخصوص به خود را دارد. در بهار، اندکی طبیع دموی؛ در تابستان، طبیع صفراء؛ در پاییز، طبیع سوداوی؛ و در زمستان، طبیع بلغمی غلبه می‌کند. بنابراین، بهار فصل سرددۀ‌های میگرنی، سکته قلبی، خونریزی مغزی، و خون‌دماغ شدن است. تابستان فصل جوش‌های پوستی، سردد، خارش، اسهال و استفراغ است. پاییز فصل آگزما، بواسیر، واریس، افسردگی، اضطراب، وسوس، بدینی، و اختلافات خانوادگی است. زمستان فصل درد و تورم مفاصل و سینوزیت است.

در آب و هوای معتدل، اگر کسی احساس گرمی کند، دلیل گرمی طبع او؛ اگر احساس سردی کند، دلیل سردی طبع او؛ اگر احساس نرمی کند، دلیل تری طبع او؛ و اگر احساس زبری و سختی کند، دلیل خشکی طبع اوست.

به مجرد سردی هوا در پاییز، کمکم بهسوی نوشیدنی‌ها و غذاهای گرم میل کنید. همچنین خوردن میوه و خشکبار را در دستور غذایی خود قرار دهید. بهمحل گرمی هوا در بهار، بهسوی نوشیدنی و غذاهای سرد میل کنید و از میوه و سبزی تازه استفاده کنید و مصرف گوشت و چربی را کم کنید.

- هر مرحله از عمر طبع خاص خود را دارد. در کودکان، طبع گرم و مرطوب است. در جوانان، طبع گرم و خشک، در میانسالی (که برای هرکس شروعش فرق می‌کند و بین ۲۰ الی ۳۰ سال متغیر است، اما پایانش معمولاً ۶۰ سالگی است)، طبع سرد و خشک است و پس از آن، در پیری، سرد و مرطوب می‌شود. شخصی که مزاج غالباً گرم و خشک است، وقتی به سن جوانی برسد دچار بیماری می‌شود، زیرا مزاج گرم و خشک در او خیلی افزایش می‌یابد و از حال تعادل خارج می‌شود و این حالت ادامه دارد تا وقتی که فرد مرحلهٔ جوانی را پشت سر بگذارد. اما بر عکس، اگر شخصی مزاج غالباً سرد و مرطوب باشد، در مرحلهٔ جوانی به حالت سلامتی و شادابی می‌رسد، زیرا در جوانی، گرمی و خشکی در بدن افزایش می‌یابد و باعث تعادل سردی و رطوبت بدن او می‌شود.

- رنگ، غذای دیداری ماست. هریک از رنگ‌ها طبع و کارکرد ویژهٔ خود را دارند و مطابق علم رنگ‌شناسی، در رنگ‌ها نیروی عظیمی نهفته است که معمولاً از آن غفلت می‌شود. مطابقت رنگ‌ها با اثر ویژه‌ای که دارند، بدین شرح است:

طیف آبی، سرد و آرامش‌دهنده است و در شکوفایی روح آدمی به کار می‌رود. آبی، یُسر و محبت می‌آورد؛ نیلی، به برکت منسوب است؛ بنفش آرامش و اشراق نصیب آدمی می‌کند.

طیف سبز، تعادل است و در شکوفایی روان آدمی به کار می‌رود و موجب تعادل، شکیبایی، و به دست آوردن آزادی و استقلال فرد و رهایی او از توهم جمعی است. نهایتاً، خرمی نصیب آدمی می‌کند.

طیف قرمز، گرم است و در شکوفایی جسمی و اجتماعی آدمی به کار می‌رود. انرژی بخش و محرك است. زرد، عزّت و انگیختگی می‌آورد. همچنین شادی بخش است. نارنجی، هوشیاری آور است. قرمز باعث فعالیت و اثرباری و تصرّف و غلبه و پیروزی در امور است.

سفید، نیکی، اعمال صالح، عفت، پرهیز، و پاکدامنی را القا می‌کند. رنگ زائران است؛ کسی که فهمیده سالک است و مسافر.

سیاه، نماد حرم، نهایت، و حفاظت است. در اوضاع عادی مناسب نیست و ویژهٔ مراسم مذهبی و آدم‌های خاص است.

- چند مثال دربارهٔ استفاده از رنگ‌ها:

افراد سوسایی، عاطفی، تأثیرپذیر، و نیز هیجان‌زده و مضطرب از لباس آبی استفاده کنند. آبی رنگ مشترک آب و آسمان است. آبی در مقابل تشعشعات منفی دیگران، از جمله چشم‌زخم، محافظ است. کسی که آبی یا سفید می‌پوشد، احتمال زیادی هست که پاکدامن باشد. برای امور رسمی و بزرگ، ارغوانی (ترکیب بنفس و قرمز) مناسب است که قدرت قرمز و شکوه بنفس را تأمین دارد و ابهت و جلال می‌آورد. ارغوانی رنگ غالب قصرهای سلطنتی است. اگر می‌خواهید کاری بکنید که روال طبیعی ندارد یا کاری جدید است یا برای نجات از جایی یا طرز فکری می‌کوشید، لباس سبز بر تن کنید. همچنین سبز کمک می‌کند که ایام زود بگذرد. سبز امید و شکیبایی می‌دهد. خوب است که لباس زندانیان سبز باشد. مراقب حسادت کسی باشید که به‌طور دائم لباس سبز می‌پوشد. اگر فرزند شما سست و تنبیل است، از رنگ سرخ برای لباس و اشیای مربوط به او استفاده کنید. اگر فرزند شما به آبله‌مرغان، سرخچه، یا مخلملک مبتلا شده است، لباس سرخ بر تنش کنید. رنگ قرمز تسکین‌دهنده حساسیت‌ها و ناراحتی‌های بوسی است. اگر می‌خواهید شوهرتان را از نظر جنسی تحریک کنید، لباس قرمز بپوشید یا از چراغ خواب قرمز استفاده کنید. رنگ قرمز برای کسانی که تندخو و عصی هستند، اصلاً مناسب نیست. برای اتاق خوابات از رنگ‌های زرد، نارنجی، یا سرخ استفاده نکنید، زیرا در آنجا، نه به انگیختگی، بلکه به آرامش نیاز دارید. اگر می‌خواهید چیزی را مخفی کنید یا در حفظ و امان باشید، رنگ قهوه‌ای برای شما بهترین است. به همین علت، مراقب مکر و حیله کسی باشید که به‌طور دائم، لباس قهوه‌ای می‌پوشد. اگر می‌خواهید امری را تعظیم و به خود یادآوری کنید، لباس سیاه بپوشید. اگر می‌خواهید از تعلقات و وابستگی‌ها رها شوید، لباس سفید مناسب است.

به هر طبعی رنگی نسبت می‌دهند که حتی در ظاهر صاحب طبع نیز کمایش هویداست؛ دم: سرخ؛ صفراء: زرد؛ سودا: سیاه؛ بلغم: سفید.

- سنگ‌های تزئینی و جواهرات نیز هریک طبع و اثر خاص خود را دارد که بخشی از این تأثیرگذاری، مربوط به رنگ سنگ و بخشی از آن مربوط به طبیعت سنگ است. امروزه از سنگ‌ها به‌طور وسیع در درمان مشکلات جسمی و روحی استفاده می‌شود. گفته‌اند در اینکه چه سنگی برای چه کسی مناسب است، نکته اساسی مزاج شخص و بنابراین، ماه تولد است.

در روایات اسلامی سنگها به ماه‌های تولد ربط داده شده و هریک دارای خواصی مشخص‌اند: عقیق، مبارک، دال به خیر و نیکی و حسن عاقبت، موجب برآمدن حاجات، باعث وسعت روزی، و موجب شادکامی دانسته شده و نیز حرزی است که آدمی را از بلاها و دشمنان باز می‌دارد. همچنین نماز خواندن با آن موجب فرونی ثواب است. یاقوت، موجب شرافت و برطرف شدن پریشانی است. عقیق زرد نافی فقر است. زبرجد، موجب توانگری. فیروزه، باعث استجابت دعا، غنی، نصرت و یاری، و شرح صدر است. حدید باعث ایمنی از شرور و موجب دور کردن شیاطین و قوت آدمی است. ذُرْنجف علامت تشیع و نظر کردن به آن ثواب دانسته شده. زمرد موجب آسانی کارها و برطرف شدن فقر است.

- اهمیت توجه به طبع در انتخاب همسر و سلوک با وی مردم سردسیر اکثرأ، سردمزاج هستند. زن و شوهری که هر دو سرد مزاج باشند، نمی‌توانند گرما و انرژی مطلوبی به یکدیگر بدهند. بنابراین، خود را به کار سرگرم می‌کنند یا به دنبال تفریحات خارج از خانه می‌روند. این موضوع از علل اشتهاهای جنسی کاذب در افراد سردمزاج است. زوجی که هردو گرم‌مزاج هستند، پر از هیاهو و جنجال‌اند و به کسی احتیاج دارند که آنها را کنترل کند یا هنگام اختلاف بین آنها میانجی‌گری بکند. مگر اینکه رفتارهای تندی که دارند، برای آنها به صورت عادی و طبیعی درآید. اگر دو نفر با دو مزاج مختلف با هم ازدواج کنند - یعنی یکی سردمزاج و دیگری گرم‌مزاج باشد - در فصول سرد سال که جفت سردمزاج ناراحتی و کمبود انرژی احساس می‌کند، جفت گرم‌مزاج می‌تواند از او مراقبت کند، به او گرما و انرژی بدهد و این باعث می‌شود که جفت سردمزاج نسبت به همسر خود عشق و علاقه بیشتری پیدا کند و جفت گرم‌مزاج احساس مسئولیت بیشتری نسبت به همسر خود احساس کند. عکس این مسئله نیز در فصل تابستان درباره جفت گرم‌مزاج صدق می‌کند، زیرا در این فصل، افراد سردمزاج احساس انرژی و آرامش بیشتری نسبت به افراد گرم مزاج دارند. به همین سبب، همواره یک تعادل نسبی بین آنها در زندگی برقرار خواهد بود.

نکته: مردی که به علت خشکی یا سردی طبع به ترتیب دارای منی غلیظ یا رقیق است، اگر در ارتباط جنسی زیاده‌روی کند، زودتر دچار ضعف و از کارافتادگی جنسی می‌شود. در ضمن، ارتباط جنسی خود به سردی و خشکی طبع می‌افزاید.

- گرمی طبع، که میان صفوای مزاج‌ها و دموی مزاج‌ها مشترک است، با این علائم خود را نشان می‌دهد:

تیرگی یا سرخی پوست و مو، گرم‌شدن سریع بدن یا اندام‌ها، نبض قوی، غرایز بیدار، کمتر مربیض شدن، پرانرژی، صورت و دستان داغ، گُرفتگی، تسکین یافتن با سرددکننده‌ها و آزاریدن از گرم‌کننده‌ها، و بی‌طاقة در هنگام گرما. این افراد در زمستان، کم لباس می‌پوشند؛ زیاد آب می‌خورند؛ به غذاهای خنک و سرد، نظیر ماست و ترشی، مایل هستند؛ و با خوردن گرمی، امثال عسل و خرما و دارچین، جوش و کهیر و خارش پیدا می‌کنند. بی‌خوابی، خشم، صدای رسما و تکلم سریع، عجله در کارها، بی‌تابی، بی‌شرمی، خوش‌بینی، سنگدلی، امیدواری، چالاکی، خلق مردانه، و تأثیرپذیری اندک از هرچیزی از دیگر مشخصات آنهاست.

- سردی طبع، که میان بلغمی مزاج‌ها و سوداوی مزاج‌ها مشترک است، با این علائم خود را نشان می‌دهد:

چاقی، تبلی، سفیدی پوست و مو، سردی بدن یا اندام‌ها، خواب زیاد، کم‌هضمی، سرماخوردگی مدام و شدید، و تسکین یافتن با گرم‌کننده‌ها و آزاریدن از سرددکننده‌ها. این افراد طاقت تحمل سرما را ندارند؛ در

زمستان زیاد لباس می‌پوشند؛ آب کم می‌خورند؛ ضعف نبض، دست سرد، و رشد موهای کند دارند؛ کندذهن و بدین هستند؛ به گرمی‌ها، مثل عسل و کنجد و زنجبل و شیرینی، میل دارند؛ و با خوردن ماست و خیار و دوغ و گوشت گاو، آبریزش دهان، پرخوابی، درد اندام و استخوان درد، سستی عضلات و کسالت و بی‌حالی و بی‌حوصلگی پیدا می‌کنند.

تئیر طبع، که میان دموی مزاج‌ها و بلغمی مزاج‌ها مشترک است، با این علائم خود را نشان می‌دهد: تأثیر زیاد از هر چیزی، سیلان آب دهان و بینی و خلط، اسهال مدام، سوء هاضمه، خواب زیاد، نبض موجی، شلی بدن، و ادرار زیاد.

- خشکی طبع، که میان صفوای مزاج‌ها و سوداوی مزاج‌ها مشترک است، با این علائم خود را نشان می‌دهد:

پایداری در خشم و کینه، توداری، خیالپردازی، زبری پوست، لاغری، بی‌خوابی، نبض لرزان و دوضربانی، خشکی لب و مو، تشنجی مدام، شخصیت عصی، اشتهاهی کم، سوزش معده، سردرد مدام، سرگیجه، بی‌پوست، حرص خوردن، بوی بد دهان، کابوس شبانه، فکر زیاد، و فراموشی.

- گاهی هم اخلاط را چنین تشبیه کرده‌اند: دم: بچه؛ صفرا: غلام؛ سودا: عالم؛ بلغم: گاو.

- طبع غذاها:

- مصرف غذاهای نرم، گرم، چرب، و تند می‌تواند صفرا تولید کند.

- مصرف غذاهای غلیظ، گرم، با رطوبت کم می‌تواند سودا تولید کند.

- مصرف غذاهای غلیظ و لزج، سرد و تر می‌تواند بلغم تولید کند.

- مصرف غذاهای سنگین و پرگوشت، می‌تواند خون غلیظ تولید کند.

- رابطه طبع با رؤیا

- کسی که طبع دموی بر او چیره شده است، اغلب چیزهای قرمز را در خواب می‌بیند.

- کسی که طبع صفوای بر او چیره شده است، اغلب چیزهای داغ و گرم، زرد و آتشی را در خواب می‌بیند.

- کسی که طبع سوداوی بر او غالب شده است، اغلب چیزهای تیره و سیاه را در خواب می‌بیند.

- کسی که طبع بلغمی بر او غالب شده است، اغلب چیزهای سفید، مثل برف و اشباح، را در خواب می‌بیند.

- رابطه طبع با ورزش حرفه‌ای

- برای دموی‌ها وزنه‌برداری، جودو، کشتی، و کلاً، ورزش‌های سنگین مناسب است.

- برای صفوای ها ورزش های آبی مثل شنا و واترپلو مناسب است.
- برای سوداوی ها و صفوای ها ورزش های سرعتی مثل دو، ژیمناستیک، ووشو، تکواندو، و ... مناسب است.

- در طب آیورودای هندی، مژه ها را واحد اثر می دانند:

- مزه شیرین، گرم و تر است و باعث افزایش کار غدد متشرّحة شیر و منی می شود.
- مزه ترش، سرد و خشک است؛ موجب پاکسازی بدن از مواد زاید است؛ قدرت هضم را می افزاید، اما زیاده روی در آن ضعف می آورد.
- مزه شور، گرم و خشک است؛ در جذب مایعات و کاهش سموم مؤثر است؛ خلط آور و تمیز کننده مجاری بدن است، اما زیاده روی در آن، پیری زودرس می آورد؛ شوری در مقادیر طبیعی، بلغم را از بین می برد، اما افراط در آن بلغم زاست.
- مزه تند، گرم و خشک، محرک و گرم کننده است؛ برای درمان سرماخوردگی و رخوت و افسردگی مؤثر است، اما زیاده روی در آن، خستگی عصبی می آورد؛ و برای بلغمی ها مناسب است.
- مزه تلخ، گرم و خشک است؛ شوینده و پاک کننده دستگاه گوارش، محرک هضم و دفع کننده سموم(آتش) از بدن است و برای درمان تب به کار می رود.
- مزه گس، در درمان اسهال و خونریزی زیاد ماهیانه مؤثر است؛ زیاده روی در آن بیوست و سفتی مفاصل می آورد.

## تفسیر طب سنتی از بیماری

علت بیماری‌ها در طب سنتی، تغذیه نادرست و اخلاق بد ذکر شده است. عامل مهم در به‌هم‌خوردن تعادل خلط‌های بدن، تغذیه نادرست است. پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمودند: «بیماری بر سه قسم است و هر قسم را درمانی است: یکی دم است و درمانش حجامت، دیگری صفراست و درمانش پیاده‌روی، و دیگر بلغم است و درمانش استحمام». و گفته‌اند: «و دیگر سوداست و درمانش مشغولیت به کار است». غیر از تغذیه نادرست، استرس و حتی رفتارهای غلطی همچون دروغ‌گویی، تهمت، غبیث، حسادت، حرص و امثال اینها، تجمع و تمرکز اخلاط فاسد و غریب و نابهجا را به دور سلول‌ها، بافت‌ها، ارگان‌ها و اندام‌های بدن باعث می‌شود. همین مقدمه ایجاد هیبوکسی(کمبود اکسیژن) و ایسکمی(مرگ بافتی) مزمن و مرگ ارگان‌های داخل سلولی، نظیر ریبوزوم‌ها و میتوکندری هاست که در نهایت، به آسیب خود سلول و پس از آن، وقوع فرایندهای التهابی در بافت منجر خواهد شد. در بلندمدت، بافت‌ها تخریب و در نهایت، کارکرد اندام‌های حیاتی برهم خواهد خورد. علاوه بر این آسیب مستقیم، مجموعه این فرایندها در سطح مولکولی نیز آشفتگی در سطح دی‌ان‌آ و بروز ناقیص ژنتیکی و ظهور انواع سرطان‌ها را موجب خواهد شد.

اگر به جای برطرف کردن علت اصلی بیماری، درمان به سرکوب علامت‌های بیماری معطوف شود، چون علت هنوز بر جاست، فقط علائم از جایی به جای دیگر بدن هدایت می‌شوند و بازمی‌گردند. بنابراین، در درمان هر بیماری، نخستین شرط، پاکسازی بدن از سومومی است که اکثرًا، به علت رعایت‌نکردن بهداشت تغذیه و روان در بدن جمع شده است.

## حاجمت

از روش‌های طب سنتی است که ریشه‌اش به طب یونانی - مصری می‌رسد و در ایران باستان نیز راه یافته و از روش‌های متدالو در عصر طلوع اسلام بوده است و اولیای دین آن را به کار می‌برده و تأیید می‌کرده‌اند. ازین‌رو، حجاجت کم‌کم به عنوان سنتی مؤگد، جزء اعتقادات مردم شده است.

حجاجت در اکثر افراد، لاقل، احساس سبکی و راحتی روانی و عصبی ایجاد می‌کند. علاوه بر اینکه اثر آن در پیشگیری از سکته قلبی محرز است. حجاجت برای کسانی که طبع دموی غالب دارند، خیلی نافع است. از امام صادق(ع) نیز روایت است که هرگاه احساس کردید خون غلبه کرده است، حجاجت کنید و نگذارید آن حالت ادامه پیدا کند.

کار اصلی حجاجت، خارج کردن خون فاسد از بدن است. خون فاسد خونی است که درصد زیادی گلیول‌های قرمز پیر و فرسوده و لشه‌های آنها را دارد. برای بدن، خلاصی از چنین خونی به راحتی مقدور نیست. این خون فاسد معمولاً در آرامترین نقطه جریان خون، یعنی سیارگ‌های زیرپوستی بین دو کتف جمع می‌شود و از طریق خراش پوستی می‌توان آن را خارج کرد. ازین‌رو، بهترین نقطه برای عمل حجاجت، قسمت پشت، به‌خصوص پائین استخوان کتف، در دو طرف ستون مهره‌هاست. در ضمن، این منطقه، منطقه‌ای بی‌خطر است و خطر خون‌ریزی وسیع در آن وجود ندارد و التهابات و خراش‌هایی که در آن پیدا می‌شود، به سرعت بهبود می‌یابد.

پس از اینکه موانع و ناخالصی‌های خونی با حجاجت از بین رفت، فرصتی برای خون پیش می‌آید تا به‌آسانی و سادگی در اکثر بافت‌های بدن جریان یابد و تنفسی‌های خوب برای آنها فراهم کند. در ضمن، هرقدر چسبندگی خون کمتر باشد و خون رقیق‌تر شود، خطر بوجود آمدن لخته‌های خونی کاهش می‌یابد. تصفیه خون در اثر حجاجت، به اتمام و اكمال کار کبد و طحال کمک بسیار می‌کند و باز فعالیت آنها را کاهش می‌دهد و افزایش جریان خون را در آن دو عضو موجب می‌شود. افزایش و سهولت جریان خون، متعاقب عمل حجاجت، به خون‌رسانی دستگاه هاضمه نیز کمک بسیاری می‌کند و وظایف این اعضاء، از جمله ترشح آنزیم‌ها و جذب مواد غذایی را به حالت طبیعی بازمی‌گرداند. حجاجت با همین سازوکار تأثیر عمیقی بر روی مغز و دستگاه عصبی مركب دارد و وضعیت فکری، احساسی، روانی، و حافظه انسان را بهبود می‌بخشد و حتی روی صرع مؤثر است. با تسهیل جریان خون در اندام جنسی و اعصاب مربوط به آن، حجاجت عمل جنسی را به سطح بالاتری نسبت به قبل ارتقا می‌دهد. حجاجت این‌منی بدن را به طور مشهودی بهبود می‌بخشد و امروزه، در درمان ایدز به عنوان درمانی کمکی به کار می‌رود. حجاجت با تحریک خون‌سازی به افزایش گلوبین منجر می‌شود. همچنین تعداد و عملکرد گلیول‌های سفید و پلاکت‌ها را افزایش می‌دهد. حجاجت میزان کراتینین، قند، اوره، کلسترول، و تری‌گلیسرید را هم کاهش می‌دهد.

در حجامت عمدتاً، گلبول‌های سرخ پیر و فرسوده از بدن خارج می‌شود، حال آنکه در عمل خون‌گیری از ورید، تمام اجزای خونی از دست می‌رود و این مستلزم از بین رفتن مقدار زیادی از گلبول‌های سفید و پلاکت‌ها و مواد مغذی خون است. در ضمن، مقدار خونی که در حجامت از بدن خارج می‌شود، حدود یک‌سوم خونی است که از طریق فصد(رگزنی) یا اهداء خون از بدن خارج می‌شود. تفاوت دیگر حجامت با خون‌گیری و رگزنی این است که در ضمن حجامت، کاری شیبی طب سوزنی اجرا می‌شود که برخی از اثرات حجامت مربوط به آن است. خون‌گیری بهوسیله زالو نیز نوعی حجامت موضعی تلقی می‌شود و این کار، به عنوان ورود مقداری ماده ضد انعقاد از بزاق زالو به بدن، بهخصوص برای درمان لخته‌های خونی، کاربرد دارد.

هر کس که سن او از بیست سالگی گذشته است، «لازم است» هرسال یکبار حجامت کند. بیش از این مقدار، به نیاز شخص، طبع، و وضعیت کلی فرد بستگی دارد و عمومیت ندارد. حجامت سالیانه بهتر است در فصل بهار، پیش از فرارسیدن گرمای خرداد باشد. حجامت در غیر بهار معمولاً، ضعف و سستی در بدن ایجاد می‌کند؛ گرچه بعضی آن را در شهریور نیز، پس از فروکش کردن گرما و پیش از فرارسیدن سرما، تجویز کرده‌اند.

همین طور منطق تجویز حجامت به موقعیت ماه و افلاک و تأثیر آنها بر زمین نیز مرتبط است. مطالعات زیست‌شناسی نشان داده که هنگامی که ماه بدر است، حرکت شیره و خیزگرفتن آن به سوی شاخ و برگ‌های بالایی در گیاهان و نیز تخم‌گذاری خرداد باشد. حجامت در شب و روزهای وسط ماه قمری، میزان تصادفات، دعواها، ستیزه‌جویی‌ها، جرم و جنایت، تجاوزات، و خودکشی‌ها افزایش می‌یابد. عصبانیت افراد دموی‌مزاج و صفرایی‌مزاج در همین ایام توجه‌برانگیز است و بهخصوص این افراد باید مراقب باشند. در روزهای اول تا نیمه ماه قمری، خون به هیجان می‌آید تا اینکه به حداقل برانگیختگی خود می‌رسد تا سرانجام، بیشترین مقدار ناخالصی‌ها را از همه بدن، از جای خود می‌کند و به همراه خود حمل می‌کند. پس از فروکش کردن هیجان، این ناخالصی‌ها را عمدتاً، در حیاط خلوت‌های جریان خون، از جمله در پشت کتف، ته‌نشین می‌کند. پس زمانی حجامت بیشترین اثر را دارد که ضوابط ایام حجامت رعایت شود. حجامت در نیمه اول ماه قمری خوب نیست و بهترین زمان آن بین هفدهم تا بیست و هفتم ماه قمری است. طبق حدیث مشهوری از پیامبر اکرم(ص)، سه روز، ۱۷، ۱۹، و ۲۱ ماه قمری بهترین روزهاست. در روایاتی که حجامت را در روز خاصی از ایام هفتنه، مثلاً چهارشنبه، نهی می‌کند، عمدتاً نحوست آن روزها مدد نظر بوده است. چنانچه از امام صادق(ع) روایت شده است که آیة‌الکرسی بخوان و هروقت خواستی حجامت کن.

بهترین زمان حجامت، چنانچه در حدیث نبوی آمده است، صبح زود و در حالت ناشتاست، مگر اینکه محنوزری، مثل ضعف بنیه، مانع آن باشد. در این صورت، بهتر است پیش از آن، غذایی خورده

شود. پس از حجامت، توصیه می‌شود که تا بیست و چهار ساعت، حجامت‌شونده از شیر و لبیات حذر کند، زیرا تجربه نشان داده است که خوردن این مواد پس از حجامت، موجب خواب‌آلودگی و تهوع واستفراغ و اختلال در فشار خون می‌شود. همچنین فعالیت‌های سنگین، همچون عمل جنسی، در این بیست و چهار ساعت توصیه نمی‌شود.

حجامت‌کردن در روایات بسیاری، مدرج، تأکید، و حتی تقدیس شده و آثار بسیاری به آن نسبت داده شده است؛ از جمله اینکه موجب صحّت عمومی بدن، جلای بصر، تشید عقل، و ازدیاد حافظه می‌شود. و در برخی روایات آمده است که دوای هر دردی است. غیر از پشت، بهخصوص در برخی روایات، به حجامت سر توصیه شده است.

حجامت‌کردن با وسائل امروزی عملی به‌غایت آسان و عمدتاً، بدون عوارض است. خوب است که در هر خانواده کسی آن را بیاموزد و متکفل اجرای آن برای اعضای خانواده شود.

# تعذیه در اسلام

در اسلام، اصل بر تعادل است: «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا»(بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید). چون اکثر مردم خیلی بیش از مقدار نیاز خود می‌خورند، تعادل در آن چیزی است که اکثر مردم آن را کم‌خوری می‌دانند. از این‌رو، در دین مبین اسلام، نسبت به کم‌خوری بسیار تشویق شده است. در روایات مختلف، آثار زیادی برای کم‌خوری دکر شده است. از جمله روایت شده است که کم‌خوری سلامت بدن، دفع امراض، طراوت چهره، طول عمر، صفاتی ذهن، بهسامان‌شدن و فزونی اندیشه، نورانیت دل، توفیق عبادت و قرب به حق را موجب می‌شود. در برخی روایات، از کم‌خوری به «تا به گنجایش نیمه شکم خوردن» تفسیر شده است. در برخی روایات، توصیه شده است که از جز آنچه بدن به آن نیاز دارد، دست عبادت و قرب به حق را موجب می‌شود. در همان غذایی بسنده کنید که بدن با آن سازگار است و بشویید. و در برخی روایات توصیه شده است که به همان غذایی بسنده کنید که بدن با آن سازگار است و بدان خو گرفته است. در برابر، در روایات بسیاری، پرخوری و رنگارنگ‌خوری نکوهش شده که این صفت مضار بر اینکه نشان دون همّتی است، موجب سستی بدن، بسیاری بیماری، داعی به گناهان و سرکشی و سرمستی، باعث قساوت و مرگ دل و سستی اراده دانسته شده است. دیگر اینکه این صفت، نور معرفت را در دل خاموش می‌کند و پرخواهی و آشفته‌خوابی می‌آورد و نیز مانع شب‌زنده‌داری می‌شود.

آنچه تاکنون گفتیم راجع به کمیت غذا بود، اما درباره کیفیت غذاخوردن در روایات آمده است که دست‌ها را پیش و پس از غذا بشویید؛ با نام خدا آغاز کنید(و نیز پیش از دست بردن به هر نوع غذایی که بر سفره است، بسم الله بگویید یا اگر با سخن گفتن رشته غذاخوردن را گسترشیم، قبل از اینکه باز دست به لقمه‌ای دیگر ببرید، بسم الله بگویید)؛ با آرامش بخورید؛ خوب بجوييد؛ لقمه کوچک بگيريد؛ به چهره دیگران نگاه نکنيد و به لقمه ايشان چشم ندوزييد؛ از جلوی خود غذا برداريد؛ آنگونه نباشيد که از هر آنچه دوست داريد، به صرف دوست‌داشتن و هوسر کردن بخوريد، بلکه به آنچه می‌خوريد نظر داشته باشيد؛ در حال جنابت و غضب غذا نخوريد؛ با توجه به حضرت حق و در سکوت(بـِ تکلم) غذا بخوريد؛ با فروتنی غذا بخوريد؛ غذا را(به خصوص نان را) گرامی داريد؛ نه غذا را خوار شماريد، نه زياد از آن تعريف کنيد؛ دیگران را در غذای خود شريک نکنيد. همچنین توصيه شده است که پیش و پس از خوردن غذا، کمي نمک بخوريد و اينکه بر سر سفره سبزی بگذاري. با سبک‌ترین غذا آغاز کنيد؛ غذا نه سرد باشد و نه داغ؛ حتی‌المکان يك نوع غذا بخوريد؛ پيش از سيرى دست از طعام برداريد؛ پس از غذا شکر کنيد؛ برای هضم غذا درنگ کنيد(در برخی روایات توصیه شده است که به پشت دراز بکشید)؛ بين غذا و خواب کمي فاصله بیندازيد؛ به دو وعده در روز(صبح و شب) بسته کنيد؛ از غذای خود صدقه دهيد؛ اضافه سفره را، به خصوص وقتی در طبیعت غذا می‌خوريد، برای حیوانات بگذاري؛ در حال راه‌رفتن، درازکش و يا تکيه‌دادن غذا نخوريد؛ يعني تا آنجا که می‌توانيد از شیوه متکبران دوری کنيد؛ از اطراف طرف بخوريد، نه از وسط آن؛ با دندان و همچون درنگان غذا را(به خصوص گوشت را) نکنيد؛ آب را در سه نفس بنوشيد و آنرا بمکيد و به خصوص يك‌جا طرف آب را سر نکشيد. همچنین در روایات، خوردن طعام سوق(غذای بازار) و طعامی که زن حائمه(زن در ایام عادت ماهیانه) آن را پخته نيز مکروه دانسته شده است.

**کیفیت غذا در روایات:** آن غذایی را نخورد که خدا حرام دانسته است؛ از آنچه طیب نیست، يعني طبع بشر از آن نفرت دارد، نخورد؛ برخی از غذیه، از جمله شیر و خرما، طیب دانسته شده است. تا می‌توانيد غذای تازه بخوريد. میوه را در همان فصل خودش بخوريد؛ میوه را بشویید و با پوست بخوريد؛ میوه همان محلی را بخوريد که در آن زندگی می‌کنید، زياد گوشت نخوريد(هفتنه‌ای يكی‌دوبار کافی است) و کلاً(به خصوص چهل روز) آن را ترک نکنيد. خوردن گوشت کبابی بر انواع دیگر آن ترجیح دارد؛ البته گفتنی است که کلاً، گوشت بهترین غذا در دنیا و آخرت به حساب آمده و سبب فزونی قدرت و در برخی روایات، طعام انبیا دانسته شده است، اما از گوشت گاو برحدار داشته‌اند، برعکس از گوشت گوسفند تعريف شده است. مرغ نیز خوک پرنگان دانسته شده و اجمالاً مذمت شده و گفته شده است اگر هم کسی خواست مرغ بخورد، جوجه بخورد. ماهی مبارک دانسته شده، اما از زیادخوردن آن نهی شده است. برنج مهتر خوارکی‌ها دانسته شده و بسیار مدح شده است. **خوک**(بادرنجبویه، ریحان کوهی) سبزی پیامبران دانسته شده است. گفته شده **بادمجان** نخستین گیاهی است که به خداوند ایمان آورده و خوردنش حکمت

می‌آورد. باقلاً خوراک عیسیٰ<sup>صلی الله علیه و آله و سلم</sup> دانسته شده و توصیه شده است آن را با پوستش بخورید. به خوردن پیاز، بهخصوص هنگام ورود به سرزمینی جدید، توصیه شده است و کلاً گفته شده که پیاز خستگی را می‌برد. خربزه از میوه‌های بهشت دانسته شده که در آن برکت و رحمت و شفاست و موجب تقدس دل است. تخم مرغ موجب ازدیاد قوّه جنسی و فزونی نسل دانسته شده است. سبب را شفا دانسته‌اند و به خوردن روزانه آن، بهخصوص ناشتا، توصیه کرده‌اند. در روایتی، پیامبر<sup>صلی الله علیه و آله و سلم</sup> در سبب و آب سرد(ظاهرآ شستن سر با آب سرد) توصیه کرده‌اند و آن دو شفای هر بیماری دانسته‌اند. خرما نیز شفا دانسته شده و در برخی روایات، بهترین طعام(بهخصوص برای روزه‌دار، زن باردار، زائو) دانسته شده و مروی است هیچ درختی عزیزتر از درخت خرما نیست. در روایت است که کام نوزاد خود را با خرما بگشایید. انجیر میوه‌ای بهشتی دانسته شده است. سیر درمان بسیاری دردها دانسته شده و توصیه شده است که هفتاهی یکبار خورده شود. خوردن پنیر، بهخصوص با گردو و در شامگاه، توصیه شده است. آنچه شیرین است مধ شده و مطابق مزاج مؤمنان دانسته شده است. نان بهترین خوراکی دانسته شده است. جو تقدیس شده و طعام انبیا دانسته شده است. سرکه را موجب روشنی دل دانسته‌اند و توصیه کرده‌اند که غذاخوردن با آن شروع شود. انار مهتر میوه‌ها و موجب نورانی‌شدن قلب دانسته شده است که وسوسه را از آدمی دور می‌کند. توصیه شده است انار را با هسته‌اش و پیه آن بخورید. خوردن مویز، بهخصوص ناشتا، توصیه شده و موجب فزونی حافظه دانسته شده است. زیتون درختی خجسته دانسته شده و از روغن آن نیز تعریف شده است. خوردن په موجب جلای دل، آرامش قلب، نکوهی و نکوبی فرزند، دلیری ترسو و از میوه‌های بهشت دانسته شده است و به ناشتاخوردن آن با دانه‌اش سفارش شده است. انواع شکر ستوده شده است و موجب شفا دانسته شده. خوردن روغن حیوانی(نه برای پیرمردان) سفارش شده است. شلغم واجد خواص بسیار دانسته شده است و بر مستمر خوردن آن و مخفی کردنش از ناھل توصیه شده. عدس مبارک و موجب نازکی دل و فزونی اشک و طعام پیامبران و ابرار و تقدیس شده توسط ایشان دانسته شده است. عسل شفای دردها دانسته شده و توصیه شده است که هنگام خوردن آن قرآن خوانده شود و به خوردن آن به همراه شیر و نیز هر روز خوردن آن سفارش شده است. انگور، بهخصوص انگور سیاه، موجب از میان رفتن اندوه دانسته شده و توصیه شده است که آن را دانه‌دانه بخورید. روایت است که نوح(ع) به علت اینکه قومش دعوت الهی را اجابت نکردند، دچار غم و اندوه شد و خداوند به او وحی کرد که انگور بخورد. کدو موجب فزونی عقل و برطرف شدن حزن و خوراک انبیا(مثل یونس(ع)) دانسته شده است. همچنین مروی است که پیامبر اکرم<sup>صلی الله علیه و آله و سلم</sup> به کدو علاقه داشت. کرفس نیز خوراک خضر و الیاس دانسته شده است. قارچ از گیاهان بهشت دانسته شده است. به خوردن گلابی(بهخصوص پس از غذا) توصیه شده است که باعث جلای دل می‌شود. شیر بهخصوص شیر گاو شفای هر درد دانسته شده است. به خوردن ماست نیز توصیه شده است و طعام برخی ائمه<sup>صلی الله علیه و آله و سلم</sup> دانسته شده و توصیه شده است همراه آن هضم‌کننده‌ای(به نظر نویسنده مثل پونه یا نعناع...) خورده شود. کاسنی نیز درمان دردهای بسیاری دانسته شده است. همچنین به خوردن آلو، زردک، گردو، شنبلیله، نخود، کاهو، آویشن، چندر، سنا،

سنجد، عناب، ترب، خُرفه، خیار، تره(که سید سبزی‌ها نامیده شده است)، کندر، لوبيا، ماش توصیه شده است.

آیاتی که در قرآن مجید به نحوی به تغذیه مربوط می‌شود، به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

دسته نخست: آیاتی که در مقام منتگذاری بر بشر است از حیث یادآوری اعطای خوردنی‌ها به عنوان نعمت‌هایی الهی. مثلاً سیرکردن قریش در آن اوضاع سخت آبوهوای: «فَلَيَعْبُدُوا رَبَّهَا الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مَنْ جُوعٍ وَعَانَهُمْ مَنْ حَوْفٍ»(قریش: ۳ و ۴).

فروفرستادن من و سلوی بر بنی اسرائیل: «وَظَلَّلَنَا عَلَيْكُمُ الْعَمَامَ وَأَنْزَلَنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلُوَى كُلُّا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَّمُونَا وَلَكُنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلَمُونَ»(بقره: ۵۷).

باغ‌ها و کشتزارهای مختلفی که از یک آب به عمل می‌آید: «وَفِي الْأَرْضِ قَطْعَةٌ مُّتَجَاهِرَاتٍ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَرَزْعٍ وَنَخِيلٌ صَنْوَانٌ وَغَيْرُ صَنْوَانٍ يَسْتَقِي بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَصَّلُ بَعْصُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَا يَأْتِي لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»(رعد: ۴).

نعمت‌هایی که در چهارپایان برای آدمی هست: «وَالْأَنْعَامُ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»(نحل: ۵).

یادآوری کشت و درختان زیتون و نخل و انگور و بلکه هر نوع میوه‌ای: «يَسِّرْ لَكُمْ بِهِ الرَّزْعَ وَالرَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ النَّمَرَاتِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَا يَأْتِي لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»(نحل: ۱۱).

گوشتش تازه ماهی‌ها: «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوهُ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيبًا وَتَسْتَخْرُجُوهُ مِنْهُ حَلْيَةً تَلْبَسُوهَا وَتَرَى الْفَلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَتَبَتَّقُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعِلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»(نحل: ۱۴).

شیر چهارپایان اهلی که با صفت گوارا مধ شده است: «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِرَةً نُسْقِيكُمْ مِنْ مَا فِي بُطُونِهِ مِنْ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَّنًا خَالِصًا سَائِقًا لِلشَّرِّيْبِينَ»(نحل: ۶۶).

عسل که شفا داشته شده است: «وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَيَّ التَّنْحُلَ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيوْتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ النَّمَرَاتِ فَاسْكُلْكِي سُبُّلَ رَبَّكَ دُلَّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ لَوْانُهُ فِيهِ شِفَاءً لِلنَّاسِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَا يَأْتِي لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»(نحل: ۶۸ - ۶۹).

نخل و انگور: «فَانْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»(مؤمنون: ۱۹).

زیتون و روغن آن: «وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيَّنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِنْعٌ لِلْأَكْلِينَ»(مؤمنون: ۲۰). مهمتر از همه، آب که اصل خلقت آدمی و هر موجود زنده‌ای از آن است: «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسِيَّاً وَصَهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا»(فرقان: ۵۴).

قرآن تبدیل باغ‌های قوم سیا به درخت‌های بی‌ثمر را عذاب کفران نعمت می‌داند: «فَأَعْرَضُوا فَارْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيَّلَ الْعَرِمَ وَبَدَلْنَاهُمْ بِجِنَّتِهِمْ جَنَّاتِينَ دَوَّاتِيَ أَكْلٌ خَمْطٌ وَأَثْلٌ وَشَيْءٌ مِنْ سِدْرٍ قَبِيلٌ ذَلِكَ جَزَيَنَاهُمْ بِمَا كَفَرُوا وَهُلْ نَجَّازِي إِلَّا لِكُفُورِهِمْ»(سیا: ۱۶ و ۱۷).

کدو که برای یونس(ع) پس از بیرون آمدن از شکم نهنگ، روید: «وَ أَبْتَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ»(صفات: ۱۴۶).

آب سرد و گواراکه ایوب با آن شفا یافت: «اَرَكَضْ بِرِجْلِكَ هَادًا مُعْتَسِلُ تَارِدٍ وَ شَرَابٌ»(ص: ۴۲). درخت خرما که نجاتبخش مریم پس از وضع حمل بود: «وَ هُرْىٰ إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَيْنًا»(مریم: ۲۵).

گوشت چهارپایان اهلی: «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتُرْكُبُوا مِنْهَا وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ»(غافر: ۷۹).

حربیات: «وَ نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارِكًا فَأَبْنَيْتُنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَ حَبَّ الْحَصِيدِ»(ق: ۹).

انجیر و زیتون: «وَ التَّيْنِ وَ الرَّيْتُونِ»(تین: ۱).

قرآن قسمتی از نعمت‌های بهشتی را نیز همین اغذیه، اما با کیفیتی بهتر و بیشتر می‌داند: «مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَقْنِعُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّنْ مَاءٍ غَيْرِ ءَاسِنٍ وَ أَنْهَارٌ مِّنْ لَّيْنَ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَ أَنْهَارٌ مِّنْ حَمْرٌ لَّدُؤٌ لِلشَّارِبِينَ وَ أَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُصَفَّىٰ وَ لَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الْمُرْبَاتِ وَ مَغْفِرَةٌ مِّنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَ سُقُونًا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاهُمْ»(محمد: ۱۵). «وَ أَمْدَدْنَاهُمْ فِيَكَهَةٍ وَ لَحْمٍ مَمَّا يَشْتَهُونَ»(طور: ۲۲). «فِيهَا يَتَخَرِّبُونَ (۲۰) وَ لَحْمٍ طَيْرٍ مَمَّا يَشْتَهُونَ (۲۱) وَ حُورٌ عَيْنٌ (۲۲) كَامِتَالٌ لَلَّوْلُوُ الْمَكْتُونِ (۲۳) جَرَاءٌ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (۲۴) لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَعْنًا وَ لَا تَأْتِيهِمَا (۲۵) إِلَّا قِيلًا سَلَامًا (۲۶) وَ أَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ (۲۷) فِي سِدْرٍ مُخْضُودٍ (۲۸) وَ طَلَاحٌ مُنْضُودٍ (وَاقعه: ۲۹). «وَ عَنِّيَا وَ قَضْبَا (۲۸) وَ زَيْنُونَا وَ نَخْلَا (۲۹) وَ حَدَّاقَ غُلْبَا (۳۰) وَ فَاكَهَةٍ وَ أَبَا (۳۱) مَتَاعًا لَكُمْ وَ لِأَنْعَامِكُمْ (عبس: ۳۲). كُلُوا وَ اشْرِبُوا هَيْئًا بِمَا كَنْتُمْ تَعْمَلُونَ»(طور: ۱۹). «كُلُوا وَ اشْرِبُوا هَيْئًا بِمَا أَسْفَقْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيةِ»(حaque: ۲۴).

دسته دوم: آیاتی که در مقام تشریع وظایف ما در قبال غذاهast. مثلاً حق محرومان را از آن پیردازید و اسراف نکید: «وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَ غَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلُ وَ الرَّزْعُ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَ الْرَّيْتُونُ وَ الرَّمَانُ مُتَشَبِّهًا وَ غَيْرَ مُتَشَبِّهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرَهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ ءاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تَسْرُفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»(انعام: ۱۴۱).

حرمت مردار و خوک و آنچه برای خدا ذبح نشده است: «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَبَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ إِلَيْهِ بَاغِ وَ لَا عَادَ فَلَا إِنْمَأْ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ»(بقره: ۱۷۳).

هرآنچه آدمی به آن میل و هوس دارد، الزاماً نافع نیست: «كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَ هُوَ كُرْهَةٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تَكَرَّهُو شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُجْبُوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»(بقره: ۲۱۶).

خوردن از طبیبات: «يَسْلُونَكَ مَاذَا أَجْلَ لَهُمْ، قُلْ أَجْلَ لَكُمُ الطَّبَیَّاتُ وَ مَا عَلِمْتُمُ مِنْ الْجَوَارِحِ مُكْلِبِينَ تُعَلَّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَمْكُمُ اللَّهُ فَكَلُوا مِمَّا أَمْسَكَنَ عَلَيْكُمْ وَ ادْكُرُوا أَسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ»(مائده: ۴).

ممنوع نکردن آنچه خدا حلال داشته است بر خود: «بِأَيْمَانِهِ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْرِمُوهُ طَبَابَاتِ مَا أَخْلَى اللَّهُ لَكُمْ وَ لَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُ الْمُعْتَدِينَ»(انعام: ۸۷). «وَ قَالُوا هَذِهِ أَنْعَامٌ وَ حَرْثٌ جَبْرٌ لَا يَطْعَمُهَا إِلَّا مَنْ شَاءَ بِرَزْعِهِمْ وَ أَنْعَامٌ حُرْمَتْ ظُهُورُهَا وَ أَنْعَامٌ لَا يَذْكُرُونَ اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا افْتَرَاءً عَلَيْهِ سَبِّحُرِيهِمْ بِمَا كَانُوا يَقْتَرُونَ»(انعام: ۱۳۸). «قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعَمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ حَنْزِيرٍ فَإِلَهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلَ لَعْنَتِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ بِغَيْرِ بَاغٍ وَ لَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ»(انعام: ۱۴۵). «قُلْ مَنْ حَرَمَ زِيَّنَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِيَبَادِهِ وَ الطَّبَابَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هَىٰ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ»(اعراف: ۳۲). «قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمُ مِنْهُ حَرَاماً وَ حَلَالاً قُلْ إِنَّ اللَّهَ أَذِنَ لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَقْتَرُونَ»(يونس: ۵۹).

لزوم خوردن از حلال: «وَ كَلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ خَلَالاً طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ»(انعام: ۸۸).

تحريم خمر و گوشتی که به پای بتان قربان شده است: «بِإِيمَانِهِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَ الْمَيْسِرُ وَ الْأَنْصَابُ وَ الْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَبَيْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»(انعام: ۹۰).

اسراف نکردن: «بِإِيمَانِهِ إِذَا دَخَلُوا خُنُوزَ زِيَّنَتْكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُّوا وَ اشْرَبُوا وَ لَاتَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ»(اعراف: ۳۱).

تبذیر نکردن: «إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَ كَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا»(اسراء: ۲۷).

صبر بر طعام واحد(خوردن از یک نوع غذا): «وَ إِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنَ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يَخْرُجُ لَنَا مِمَّا تُبْتِي الْأَرْضُ مِنْ بَقِيلِهَا وَ قَثَائِهَا وَ فُومِهَا وَ عَدَسِهَا وَ بَصِيلَاهَا قَالَ أَنْتُسَبِّدُ لَوْنَ الَّذِي هُوَ أَذَنَ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبِطُوا مَصْرًا فَإِنَّكُمْ مَا سَالْتُمْ وَ ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَ الْمُسْكَنَةُ وَ بَاءُو وَ بَغَضَيْ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِإِنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَ يَقْتُلُونَ الَّذِينَ يَغْيِرُونَ الْحَقَّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَ كَانُوا يَعْنِدُونَ»(بقره: ۶۱).

تعادل: «وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شَهِيدًا عَلَى النَّاسِ وَ يَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَ مَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كَنَتْ عَلَيْهَا إِلَىٰ لِتَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعُ الرَّسُولَ مَمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ وَ إِنْ كَانَتْ لَكِبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَ مَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفُ الرَّحِيمُ»(بقره: ۱۴۳).

روزه گرفتن: «بِإِيمَانِهِ الَّذِينَ ءَامَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصَّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»(بقره: ۱۸۳).

پرهیز از مُهملکات: «وَ أَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا تُلْقِوْا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَ أَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُ الْمُحْسِنِينَ»(بقره: ۱۹۵).

شُکرگزاری: «وَ إِذْ تَأْذَنُ رَبِّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدُنَّكُمْ وَ لَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»(ابراهیم: ۷). «وَ لَهُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ وَ مَشَارِبٌ أَفَلَا يَشْكُرُونَ»(یس: ۷۳).

از جانب خدا دیدن نعمت، که اصل شکر است: «فَكُلُّي وَ اشْرَبُي وَ قَرَّي عَيْنَا فَإِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولُى إِنِّي نَدَرْتُ لِلرَّحْمَانِ صَوْمًا فَلَنْ أَكُلَّمُ الْيَوْمَ إِنْسِيَا»(مریم: ۲۶). «لِيُلْكُلُوا مِنْ ثَمَرَهِ وَ مَا عَمِلْتُهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ»(یس: ۳۵).

طغیان نکردن در وقتی که رزق و روزی گشاده شده است: «كُلُّا مِنْ طَبَيْبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ لَا تَطْغُوْ فِيهِ  
فَيَحِلُّ عَلَيْكُمْ غَضَبِيٍّ وَ مَن يَحْلِلُ عَلَيْهِ غَضَبِيٍّ فَقَدْ هُوَ»(طه : ۸۱).

خوردن از طبیّات به عنوان مقدمه عمل صالح: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّا مِنَ الطَّبَيْبَاتِ وَ اعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي  
تَعْمَلُونَ عَلَيْمٌ»(مؤمنون : ۵۱).

به آنچه می خوریم، دقت کنیم: «فَلَيَنْظُرُ الْأَنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»(عبس : ۲۴).

اطعام فقرا: «وَ لَا يَحْنُنُ عَلَى طَعَامِ الْمُسْكِينِ»(ماون : ۳).



# تغذیه

## شناخت مواد غذایی و خواص آنها

### درستگشت: میوه‌ها

**آلبالو:** آلبالو یا گیالاس ترش، میوه‌ای تابستانی با طبیعت سرد و عطش‌زداست که به صورت خام یا در غذا و دسرها و مرباها مصرف می‌شود. آلبالو سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگون به خصوص ویتامین‌ث و مقداری سدیم، منیزیم، پتاسیم، مس و روی است. آلبالو باعث کاهش فشار و قند و چربی خون می‌شود و غلظت خون را کم می‌کند. آلبالو سردر از گیالاس است، به همین علت، اثرش در فرونشاندن حرارت صفرایی بیش از آن است (صفرا بر است)؛ به دفع سنگ‌های صفرایی کمک می‌کند؛ اداراًور است؛ جوشاندهٔ مغز هستهٔ آلبالو با رازبانه، سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. آلبالوی نارس، دیرهضم است.

**آلو:** بیش از هزارگونه متفاوت از آلو در دنیا وجود دارد. مصرف آلو با جلوگیری از افزایش فشار خون، کنترل قند خون و پیش‌گیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، بیماری‌های گوارشی و کاهش چربی نقش بسزایی در سلامت انسان دارد. آلو میوه‌ای است که به راحتی خشک و به خوبی نگهداری می‌شود و حتی مصرف خشک آن بیش از تازه آن است. در طب‌چینی، آب آلو به عنوان «اکسیر صحانه» چهت سمزدایی و شادابی بدن بعد از خواب توصیه می‌شود. آلو یکی از منابع خوب آنتیاکسیدان‌های این میوه حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات فنلی و بتاکاروتون است که با اثر آنتیاکسیدانی خود رادیکال‌های آزاد اکسیژن را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد با اکسیداسیون چربی‌ها در بدن سبب می‌شود که چربی در رگ‌ها رسوب کند و گرفتگی عروق پیش آید. یکی دیگر از مضرات رادیکال‌های آزاد اکسیژن، تخریب «دی‌إن‌آ» است. چنانچه «دی‌إن‌آ» آسیب بینند، احتمال تولید سلول‌های سرطانی در بدن به‌شدت افزایش می‌یابد. آلو به‌سبب داشتن فیبر غذایی، برای کنترل قند خون، جلوگیری از بیوست و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. آلو فیبر را فراهم می‌کند، که غذای باکتری‌های روده بزرگ است، و با تخمیر فیبر توسط باکتری‌ها، حجم مدفعه زیاد می‌شود. بنابراین، دیوارهٔ عضلانی روده، حاوی مواد بیشتری است که روی آنها کار کند و در نتیجه، سرعت و قدرت انقباضات آن بیشتر می‌شود. این کار خروج سریع تر مواد زاید را باعث می‌شود. ثانیاً، آلو و آب آلو حاوی مشتقات ماده‌ای به نام «هیدروروسی فیلیپاتین» است که عضلات صاف دیواره روده بزرگ را تحریک می‌کند. این تحریک شروع افزایش فعالیت در روده بزرگ را باعث می‌شود که این وضع نیز به افزایش سرعت حرکت مدفعه کمک می‌کند. همچنین فیبرها کاهش سرعت جذب مواد مغذی به‌ویژه قندها را سبب می‌شود و در عین حال، میزان

حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد. بنابراین، مصرف آلو می‌تواند در کنترل قند خون مؤثر باشد. آلو منبع خوبی از آهن است و برای جلوگیری از کم‌خونی مفید است. از آنجا که آلو حاوی مقدار زیادی فسفر است، در افزایش قدرت فعالیت‌های ذهنی تأثیرگذار است. آلوی خشک برای مبتلایان به سوء‌هاضمه بسیار مفید است. مصرف آلو به صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است، زیرا آلوی خام دیرهضم است. آلو حالت تهوع را از بین می‌برد، ازین‌رو، افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا هستند، بهتر است روزانه چند عدد آلو بمنکد. در طب سنتی، آلو مسکن حرارت درونی و برطرف‌کننده حالت تهوع، و مؤثر در درمان خارش و ساده‌ترین راه معالجه بیوست است.

**آنناس:** آناناس میوه‌ای گرم‌سیری است و در طب چینی سرد و خنک‌کننده محسوب می‌شود. آناناس چون حاوی منگنز بسیاری است، به ساخت و استحکام استخوان کمک می‌کند. همچنین خون‌رسانی به بیوست را افزایش می‌دهد. این اثر و نیز منبیزم آن برای ترمیم بافت‌های نرم و زخم‌ها ضروری است، لذا آناناس از میوه‌های خوب برای دوران نقاوت پس از عمل‌های جراحی است. آناناس با داشتن برومین، کاهش یا توقف سرفه در افراد سرماخورد را باعث می‌شود. آناناس ملین و لاگرکننده است. آناناس منبع خوبی از فلورید است که مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. آناناس حاوی پکتین فراوان است، لذا کلسترول خون را پایین می‌آورد و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مفید است. موقع خریداری آناناس توجه کنید که هرچه بُوی قوی تری داشته باشد، شیرین‌تر و رسیده‌تر است. همچنین به دنبال آناناس‌هایی باشید که جرم‌حجمی بیشتری داشته باشند، یعنی وزن آنها نسبت به اندازه‌شان بیشتر باشد. آناناس‌هایی را نخرید که بُوی ماندگی و ترش می‌دهند. آناناس را می‌توان قبل از مصرف، چند روز در دمای خانه نگهداری کرد، اگرچه این روند به شیرین‌تر شدن میوه کمکی نمی‌کند (آنناس از آن میوه‌هایی نیست که با نگهداری رسیده شود)، اما به آبدارتر شدن آن کمک کند.

**انار:** تولیدکنندگان بزرگ انار در جهان، به ترتیب، ایران، قرقاستان، اسپانیا و امریکا هستند. انار میوه‌ای مفرح است و حالات کسلی و تتبّلی و افسردگی را برطرف می‌کند؛ انار خاصیت ضدسرفه نیز دارد؛ از جمله خواص دیگر آن خاصیت ضدغفعونی کنندگی آن است که بهخصوص روی عفونت‌های دستگاه ادراری مؤثر است؛ خاصیت ادرار‌آور آن نیز در این زمینه بی‌تأثیر نیست؛ خاصیت آنتی‌میگرن نیز به آن نسبت می‌دهند؛ اثر آن روی دستگاه گردش خون این است که با تسريع تخلیه کید از زائدهای خونی به تصفیه خون کمک می‌کند؛ مضاف بر اینکه انار از جمله میوه‌های خون‌ساز است؛ از لحاظ تغذیه نیز انار میوه‌ای است سرشار از ویتامین ؛ در انتخاب انار باید دقت کرد که اناری که سنگین‌تر است، بهتر است؛ در ضمن، بیوست آن باید شفاف، نازک و بدون ترک باشد؛ خوردن دانه‌های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است؛ انار اشتها آور است؛ انار به دفع بسیاری از مواد زاید از بدن کمک می‌کند، از جمله باعث کاهش اوره، کلسترول، چربی و حتی سوموم می‌شود و در تعادل مایعات بدن نقش دارد؛ از دیدگاه طب سنتی، انار

معدل المزاج است و حدّت (تیزی) مزاج‌ها را تعدیل می‌کند؛ انار به خصوص انواع ترش آن در کاهش فشار خون مؤثر است؛ پیوهای میان دانه‌های انار بهشدت قابض است؛ انار مانند اکثر میوه‌ها و سبزیجات، به‌سبب داشتن مواد ضداسیدان و جایه‌جایی متabolیسم به‌سوی مواد خام و غیرحیوانی، خاصیت ضدسرطانی دارد.

**انجیر:** بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و به‌علت مقاومت‌نداشتن در مقابل سرمای شدید، فقط در مناطق معتدل کشت می‌شود. انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است؛ هضم انجیر آسان است و قند آن به آرامی جذب می‌شود؛ در طولانی‌مدت، کالری کافی در اختیار بدن قرار می‌دهد؛ همچنین انجیر منبع خوبی از پتاسیم، کلسیم، فسفر، و ویتامین‌های ث، آ، و ب است؛ به‌علت داشتن فسفر بسیار، در پرورش هوش و حافظه به‌خصوص در کودکان مؤثر است؛ انجیر مقدار زیادی فیبر دارد، به‌خصوص دارای لیگنین (نوعی فیبر غیر محلول در آب) است و به‌همین علت نقش عمده‌ای در جلوگیری و رفع بیوست دارد و یکی از میوه‌های خوب برای تمیزکردن روده بزرگ است. از طرف دیگر، انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای درمان سوء هاضمه مفید است؛ برای بهبود زخم‌های معده نیز مفید است. انجیر در طب قدیم ایران، گرم و تر است، به‌همین علت باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود. اگر ترشح ادرار کم باشد، خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود. در عین حال، انجیر عطش‌زداست و حرارت بدن را کاهش می‌دهد. خاصیت دیگر انجیر رفع التهاب بافت‌های غشایی است؛ در نتیجه، به‌خصوص از دم کرده و جوشانده آن در درمان ناراحتی‌های سینه و رفع علائم سرماخوردگی استفاده می‌شود. انجیر به‌علت داشتن پتاسیم، درجه قلیایی بدن را بالا می‌برد و در دفع اوره و چربی خون مؤثر است. انجیر به‌وضوح خاصیت ضدسرطان دارد. شیرابه درخت انجیر در معالجه زیگل مؤثر است. انجیر برای از بین بدن بوی بد دهان نیز توصیه شده است. همچنین برخی آن را برای کبد مفید دانسته‌اند. در روایتی از حضرت امیرالمؤمنین (ع) ذکر شده است که با وجود انجیر، نیازی به دارو نیست.

**انگور:** خاصیت اصلی انگور جلوگیری از شکنندگی یا سخت‌شدن عروق و جلوگیری از هموروئید و واریس است. همچنین از طریق دو مکانیسم جلوگیری از لخته‌شدن خون و کاهش کلسترول، از مشکلات قلبی-عروقی می‌کاهد. از طرفی، چون غنی از کروم است، می‌تواند به عنوان کاهش دهنده قند خون در افراد دیابتی مؤثر باشد. عصاره یا روغن دانه انگور هم غنی از ویتامین «ای» و محافظ خوبی برای سلول‌های کبد است. ترکیبات پلی‌فنل موجود در هسته و پوست انگور بنفش نیز عاملی ضدسرطان است. از دیگر اثرات خوب انگور، به‌خصوص انگور بنفش، جلوگیری از پوسیدگی دندان به علت اثر مهارکنندگی بر استرپتوكوک موتانس دهانی است. همچنین انگور محرك ایمنی، اما ضدآلرژی، ضدآسم، و ضدھیستامین است. اخیراً خاصیت ضدآلرژی‌ایمی آن نیز به اثبات رسیده است. خاصیت انگور بنفش (قرمز) کامل‌تر و به مراتب بهتر از انواع دیگر آن است و از این‌رو، خاصیت مویز به مراتب بیش از

کشمش است. آب‌غوره یکی از بهترین چاشنی‌های ایرانی و بهخصوص پاک کنندهٔ کبد و دستگاه گوارش است.

به: میوه‌اش قابض و مقوی معده و التیام‌دهندهٔ ورم روده‌است. اثر تقویت‌کننگی قلب نیز برای آن گزارش شده است. دانه آن را برای رفع التهاب مخاطها، رفع سرفه و رفع گرفتگی صدا به کار می‌برند؛ این‌گونه که یک قاشق چای خوری از آن را در آب، خیس و میل می‌کنند. همچنین می‌توان چندین دانه را روی زبان قرار داد و موسیلاز آن را در ظرف چند دقیقه مکید. نکته مهم اینکه هرگز نباید دانه‌ها را خرد کرد یا جوشاند، زیرا اسید سیانیدریک تولید می‌کند که خطرناک است. به، نشاط‌آور است. از جوشاندهٔ آب به، شکر، و آب‌لیمو شربت به‌لیمو درست می‌کنند که البته به علت جوشیدن، بعضی از خواص به و لیمو را از دست داده است.

**پرتقال:** پرتقال یکی از میوه‌های قدیمی است که بشر از آن استفاده می‌کرده. پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برد و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت. در حال حاضر، بیش از ۲۰۰ نوع پرتقال در دنیا کشت می‌شود. نصف کل محصول پرتقال دنیا در امریکا کشت می‌شود. پرتقال اولیه، کوچک، تلح و پر از هسته بوده است که در اثر مهندسی ژنتیک و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی به وضع فعلی درآمده. مؤسسه مبارزه با سلطان در امریکا، چندین سال پیش دریافت که علت اینکه سلطان معده در امریکا کمتر از نقاط دیگر است، این است که مردم امریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می‌کنند. پرتقال و سایر مركبات در پایین‌آوردن کلسترول خون مؤثر هستند و این خاصیت مدعیون وجود پکتین یا ماده الیافی پوست و ورقه‌های نازک مابین پره‌های پرتقال است. بنابراین، توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه‌سفیدرنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال، که حاوی پکتین هستند، مصرف کنید. مصرف پرتقال علاوه بر پیشگیری از سلطان معده، در پیشگیری از انواع دیگر سلطان نیز مؤثر است؛ از جمله سلطان مری و لوزالمعده. در ضمن پوست سفید پرتقال و ورقه‌های نازک بین پره‌های آن بهترین داروی برای کاهش کلسترول خون است. انسس پرتقال خاصیت ضدغوفونی کننگی دارد و بهخصوص روی ویروس‌ها مؤثر است، به همین علت و نیز به سبب خاصیت ضدالتهابی آن، پرتقال داروی طبیعی مبارزه با سرماخوردگی است. پرتقال مقوی معده و خدنفح است؛ گوارش را تسهیل می‌کند؛ خدیبوست است؛ ادرار‌آور است؛ و موجب کاهش وزن می‌شود. پرتقال گرچه اسیدی است، ولی خاصیت قلیایی به بدن می‌دهد و برای کسانی مفید است که زیاد گوشت مصرف می‌کنند و بدنشان دائمًا اسیدی است. بهتر است که پرتقال را با پوست سفید و پره‌های داخل آن بخورید، زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می‌کند. پرتقال به سبب داشتن ویتامین ث، برای رشد و نمو بافت‌های نرم و نیز استخوانی مفید است و بهخصوص از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. همچنین

در بهبود زخم‌های سطحی و جراحات نقش مؤثری دارد. پرتفال خون را تصفیه می‌کند و مانع از رسوب خون در جدار رگ‌ها می‌شود. پرتفال باعث مهار طنیان کورتیزول در بدن می‌شود و در رفع استرس و بازگشت سریع بدن به آرامش پس از استرس کمک می‌کند. جالب آنکه پوست پرتفال حتی مغذی‌تر از میوه‌آن است. آب پرتفال سرشار از پتاسیم است، در نتیجه به افزایش حجم ادرار در شباهنروز منجر می‌شود و از این راه، سوموم بدن دفع و در نتیجه، انسان بانشاط می‌شود. در فصلی که پرتفال فراوان است، بهترین و طبیعی‌ترین راه مبارزه با بیوست، خوردن روزانه یک تا دو لیوان آب پرتفال است. پرتفال اشتها زاست.

**تمشک:** شبیه شاه‌توت و توت‌فرنگی و همانوده آنهاست. سرشار از ویتامین‌های ث و ک، خنک‌کننده بدن، عرق‌آور، نرم‌کننده مخاطرات، ملین، به‌سبب داشتن سالیسیلات، مسکن درد، تصفیه‌کننده خون و ضدغفونی‌کننده است.

**توت سفید:** درختش در جایی خوب رشد می‌کند که آفتاب دارد و هوا نسبتاً خشک است و میوه آبدار و شیرینی می‌دهد. توت سفید را تازه می‌خورند یا برای مصارف زمستانی خشک می‌کنند. توت خشک جایگزین خوبی برای قند است. توت باید به‌تهایی خورده شود و خوردن آن پس از غذاهای دیگر خوب نیست.

**توت سیاه:** شامل ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ث و همچنین آهن، کلسیم، روی، پتاسیم، منیزیم، و تانن است. طبیعتی سرد دارد و صfra و گرمی را از بین می‌برد، از این‌رو به صفرابُر معروف است. خون را تصفیه می‌کند و کلسترول و فشار خون را به‌شدت کاهش می‌دهد. توت سیاه انواع مختلفی دارد که بزرگ‌ترین و خوشمزه‌ترین آن به «شاه‌توت» موسوم است. شاه‌توت و مابقی توت‌ها را باید با شکم خالی خورد و الاف نفخ تولید می‌کنند. میوه نرسیده آن خداسهال (قابل‌ض) است. خشک آن را می‌کوبند و به جای سماق چاشنی غذا می‌کنند. نکته منحصر به فرد راجع به شاه‌توت این است که به‌سبب وجود آنتوکسیانین، که رنگ شاه‌توت از آن است، قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان در میان میوه‌های است.

**توت‌فرنگی:** توت فرنگی از ظریف‌ترین میوه‌ها و جزء میوه‌های سرد محسوب می‌شود؛ خصوصاً به رفع عطش کمک می‌کند. برگ توت‌فرنگی قابض است. ماسکِ مخلوط ماست و توت فرنگی یکی از شاداب‌کننده‌های مؤثر پوست است و از عفونت و آکنه جلوگیری می‌کند به شرط آنکه حداقل هفت‌های دوبار به کار رود. توت فرنگی سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. توت فرنگی کاهنده فشار خون، مانع تصلب شرائین، مدر، مسهل، خستگی، خون‌ساز، و استخوان‌ساز است.

**زغالاخته:** زغالاخته درختچه‌ای با عمر بسیار طولانی دارد که عمرش گاهی به چند صد سال می‌رسد، در کنار جریان آب و یا در بیشه‌ها می‌روید. زغالاخته بومی منطقه وسیعی از اروپا، آسیا، بهخصوص ارمنستان، قفقاز، و ایران (رودبار، قزوین، الموت) است. زغالاخته حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین‌های ث، ب<sub>۱</sub>، ب<sub>۲</sub>، ای و فلاونوئیدهاست. زغالاخته یک منبع غنی از آنتیاکسیدان‌هاست به‌طوری‌که ترکیب اصلی قرص‌های آنتیاکسیدان را در کشورهای اروپایی تشکیل می‌دهد. از خواص منحصر به فرد زغالاخته وجود ملاتونین در آن است که به خواب راحت و عمیق کمک می‌کند. زغالاخته تبر، ضد عطش، قابض، کاهنده کلسترول است؛ به علت ممانعت از اتصال پاکتری‌ها به دیواره مجاری ادراری، یک عامل بازدارنده از عفونت‌های دستگاه ادراری است؛ نقش مؤثری در حل و دفع سنگ‌های کلسیمی کلیه دارد؛ به نگهداری سلول‌های عصبی و کورتکس مغز کمک شایانی می‌کند و از این طریق از بروز پیری عصبی جلوگیری می‌کند.

**زرداًلو:** درختی است با گونه‌های بسیار که منشأ آن ترکستان و چین بوده و از آنجا به سایر نقاط دنیا گسترش یافته است. زرداًلو طبیعتی سرد دارد، ولی برخی انواع بسیار شیرین آن گرم است. زرداًلو منبع غنی بتاکاروتن (پیش‌ساز) و ویتامین آ است که سبب تقویت مخاط، پوست، مو و افزایش قدرت بینایی می‌شود. زرداًلو منبع خوبی از ویتامین‌های گروه ب است و به همین سبب، در درمان بیماری‌های عصبی و روحی، خستگی، بی‌خوابی و فراموشی مفید است. مقادیر بالای بتاکاروتن و لیکوپن موجود در زرداًلو باعث می‌شود غذای مفیدی برای حفظ سلامتی قلب باشد. این دو ماده به عنوان آنتیاکسیدان، از اکسیداسیون کلسترول و بروز بیماری قلبی جلوگیری می‌کنند. از املاح مهم زرداًلو آهن است، به همین علت، مصرف آن در پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی مفید است. مغز شیرین هسته زرداًلو مغذی است و طبیعت گرم و خشک دارد. زرداًلوی خشک شده برای معالجه بیوست مفید است؛ به ویژه بهتر است صبح ناشتا مصرف شود و قبل از مصرف کمی خیسانده شود. از آنجا که غالباً در خشک‌کردن آن به طریق صنعتی از گوگرد استفاده می‌شود، بهتر است از مصرف زرداًلوهای بسیار زردرنگ خودداری شود و بهتر است آن را در آفتاب طبیعی یا در سایه خشک کرد تا کاملاً سالم و طبیعی باشد. زرداًلو دیرهضم، نقیل و نفّاخ است، لذا همیشه باید آن را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته‌اش را نیز تناول کرد، زیرا هسته آن ضد نفخ است و هضم آن را آسان می‌کند.

**زرشک:** سرخچوستان برای درمان اسکوربوت از آن استفاده می‌کرده‌اند. بیشترین ماده مؤثره، در ریشه این گیاه وجود دارد. ترکیبات ریشه و ساقه زرشک دارای خاصیت قوی ضدپسوریازیس، ضدبакتری، ضدقارچ، ضد تورم و التهاب، و ضد عفونت‌های قارچی کاندیدیایی است و این اثر را در مواردی حتی قوی‌تر از آنتی‌بیوتیک‌های موجود دارد است. زنان حامله و شیرده باید زرشک را با احتیاط مصرف کنند. آب زرشک ضد آریتمی، ضد هلیکوباتر، تقویت‌کننده کبد، قابض، کاهش‌دهنده فشار خون، و گشاکننده

رگ هاست. زرشک از مواد غذایی قوی است، حتی یک قاشق از آب زرشک یا چند دانه آن اثر می‌کند و به مصرف مقدار زیاد آن نیاز نیست.

**زیتون:** بومی مدیترانه و از درختانی است که عمری طولانی، گاه هزارساله دارد. اثر کاهش دهنده‌گی پرفشاری خون در برگ زیتون کاملاً به اثبات رسیده است. این اثر گرچه ضعیف، اما مداوم است. همچنین قند خون را نیز کاهش می‌دهد و خاصیت گشادکننده‌گی رگ دارد. برای این منظور برگ را می‌جوشانند و پس از صاف کردن آن را میل می‌کنند. روغن زیتون ضدامراض قلبی است و در این راستا، نتایج بهتری، حتی نسبت به روغن ماهی، از خود نشان می‌دهد. ضد سرطان و ملین است. خواص روغن زیتون بودار (بکر) و بی‌بو (تصفیه شده) یکسان است. روغن زیتون برای سرخ کردن غذاها مناسب نیست. افرادی که سنگ مثانه یا سنگ صفرا دارند، نباید در خوردن روغن زیتون زیاده روحی کنند.

**خرما:** منشأ خرما را بین النهرین و سواحل خلیج فارس می‌دانند. اعراب خرما را با خود به اسپانیا بردنده. بعدها بتدریج خرما از آسیا و عمدتاً خاورمیانه به استرالیا و قاره آمریکا برده شد. بیش از ۳۰۰۰ نوع خرما در جهان شناخته شده است که تنها چند ده نوع آن در ایران وجود دارد.

خرمای تازه از لحاظ گلوسید، فسفر، آهن، پتاسیم، منیزیم، روی، کلسیم، و ویتامین‌های آ، ب، ای، و ث غنی است و به دلیل سدیم اندک و پتاسیم بالا ایش برای افراد دچار فشار خون بالا مفید است. فیربر موجود در خرما برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است و نیز می‌تواند از بسیاری سلطان‌ها مانند سلطان کولون و معده پیشگیری کند. خرما ملین است. خرما اسید معده را خشی می‌کند و از ترش کردن جلوگیری می‌کند. خرما در کاهش چربی خون موثر است. خرما از رشد میکروب عامل پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. کارتونیت خرما پیش‌ساز ویتامین آ است. خرما سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که جلوی خایرات دی ان آ و سلطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد. خرما دارای مقدار قابل توجهی اسید فولیک است و به خونسازی کمک می‌کند. پتاسیم و نیز منیزیوم این میوه به تنظیم فشار خون و کارکرد صحیح عضلات و اعصاب کمک می‌کند. کلسیم موجود در خرما عامل استحکام استخوان‌هاست. فسفر آن مانع ضعف اعصاب و خستگی می‌شود. خرما نشاط‌آور و انرژی‌بخش است. خرما کارکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. خرما شیرافزاس است. خرما سبب تنظیم کارکرد غده تیروئید می‌شود. ضماد خرما با دنبه موجب نرم شدن مفاصل خشک و تسکین درد کمر می‌شود. افراد گرم‌مزاج باید خرما را با سردی‌هایی همچون خیار، ماست، هندوانه، و... میل کنند.

**سیب:** میوه سیب اگر بدون پوست (که حاوی پکتین است) مصرف شود، اسهال را کنترل می‌کند و اگر با پوست مصرف شود، بیوست را کنترل می‌کند. ماده ضد میکروبی فلوروتین موجود در سیب بر انواع میکرووارگانیسم‌های گرم مثبت و منفی مؤثر است؛ بنابراین، روده‌ها را ضد عفونی می‌کند. سیب بر

التهابات دستگاه تنفس مؤثر است و گرفتگی صدا و سرفه را کاهش می‌دهد. باعث کاهش اسید اوریک و کلسترول می‌شود و نیز از سفت و سخت شدن رگ‌ها (تصلیب شرایین) جلوگیری می‌کند. مصرف مدام سبب از سوء هاضمه جلوگیری می‌کند. دانه‌های سبب حاوی ترکیبات سیانید است و خوارکی نیست. خوردن مقدار زیاد آنها، بهخصوص اگر موقع خوردن له شوند، ممکن است باعث مسمومیت شود.

**شلیل:** شلیل یا هلوی بی‌گُرک، بومی آسیاست. در حال حاضر، بیش از ۱۵۰ گونه شلیل وجود دارد که از نظر اندازه، شکل، طعم، بافت و رنگ متفاوت هستند. شلیل میوه‌ای است که واریته‌های آن به سرعت تغییر می‌کند. به همین علت، هر ساله شلیل جدیدی به بازار عرضه می‌شود و بسیاری از گونه‌هایی که امروزه از آنها لذت می‌برید، شاید در ۵ یا ۱۰ سال آینده دیده نشوند. چنانچه شبرنگ، که نوعی شلیل بود، اکنون کم‌بای شده است. یکی از دلایل اقبال به شلیل این است که جایگزین خوبی برای هلوست، چون بهتر می‌توان آن را نگهداری کرد و به کتدن پوست آن نیازی نیست و شیرین‌تر از هلوست. شلیل میوه خوبی برای مقابله با گرم‌زادگی است. همچنین منع خوبی از بتاکاروتون با خاصیت آنتی‌اسیدیانی بسیار نیرومندش، با ارتقای سطح اینمی بدن، از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. مانند بسیاری از میوه‌ها، شلیل نیز دارای فیبر بالاست و بدن را از خواص بسیار فیبر بهره‌مند می‌کند.

**کیوی:** بومی چین و شرق آسیاست و در آنجا، به عنوان چاشنی شراب خورده می‌شده است و اکنون به سایر نقاط جهان راه یافته. کیوی به‌سبب داشتن آنزیم‌های هضم‌کننده پروتئین، برای نرم‌کردن گوشت، پیش از پخت و پز به کار می‌رود و همین آنزیم‌ها به کار معده کمک می‌کند. بنابراین، کیوی از غذاهای هاضم است و خوردن آن به‌خصوص پس از غذاهای گوشتشی خوب است. از میوه‌های ارزان قیمت، بسیار کم‌کالری، دارای ویتامین‌های آ و ب، اسید فولیک، روی، فسفر، سدیم، پتاسیم، کلر، منیزیم، کلسیم و سولفات است. حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است، به همین علت برای تأمین ویتامین ث منبع خوبی است؛ به‌خصوص در افراد سیگاری با خوردن کیوی، ضایعات مربوط به کمبود ویتامین ث جبران می‌شود. همچنین دانه‌های سیاه موجود در کیوی حاوی ویتامین د است. این میوه مقدار زیادی کالیوم دارد که چربی‌سوز است؛ تحمل نسبت به گرم‌ما را زیاد می‌کند؛ حجم خون و میزان هماتوکریت را می‌افزاید؛ گاهی آلرژی‌زاست که ممکن است حتی چند دقیقه پس از خوردن کیوی خودش را با استفراغ، کهیز، و اختلال بلع نشان دهد؛ محرك اینمی بدن و ضدسرطان (معده، کبد، سینه) است. کیوی بیوست را نیز رفع می‌کند.

**گریپ فروت:** از موتاسیون دیگر مرکبات ایجاد شده است. بیشتر یک دارو قلمداد می‌شود تا میوه؛ پتاسیم بسیاری دارد؛ یکی از مکمل‌های غذایی عالی است؛ به علت داشتن پکتین، برای کاهش کلسترول و

جلوگیری از تصلب شرایین مفید است، اما چون پکتین در دیواره سلول‌ها وجود دارد، خوردن آب آن کمک چندانی نمی‌کند و باید کل میوه خورده شود؛ اثر خسروسطانی دارد؛ ممکن است با بعضی داروها از جمله آنتی‌هیستامین، بنزوپیازین، سیکلوسیپورین، استروژن، کینینیدین تداخل کند؛ گزارش‌هایی هم هست که فشار خون را می‌کاهد.

**گیلاس** : طبع سرد دارد. خوردن گیلاس قبل از غذا، شخص را سیر می‌کند و جلوی اشتها را می‌گیرد. هیچ وقت گیلاس را بعد از غذا و سر سیری نخورید، زیرا معده را سنگین می‌کند. گیلاس مقدار بسیاری سلولز دارد که موجب زیادشدن حجم مدفع می‌شود. گیلاس ملین و آرامبخش است؛ خون را تصفیه می‌کند؛ ضدصرفاست؛ جوشانده و دمکرده دم گیلاس بهشت مدر؛ دفع کننده سنگ کلیه و مجرای ادرار و درمان کننده اختلالات کلیوی است. این میوه تابستانی را در طب سنتی پاک‌کننده کبد می‌دانند.

**گلابی** : درختی است سردسیر و کوهستانی که بلندی آن به ۱۰ متر می‌رسد. پوست گلابی که در معرض نور خورشید است، غنی از ویتامین است. گلابی به سبب داشتن مینیزیم، فشار خون را کاهش می‌دهد. گلابی زودهضم، ملین، آرامبخش، شادکننده و مفرح است. گلابی دانه‌های بسیار ریزی خصوصاً تزدیک هسته دارد. این دانه‌ها در دستگاه گوارش هضم نمی‌شود و با عبور از دستگاه گوارش، مانند دانه‌های انار آن را پاک می‌کنند. تانن موجود در گلابی گس، نرم‌کننده سینه است. بورات موجود در آن باعث افزایش جذب کلسیم می‌شود و بهخصوص در زنان یائسه، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. کمپوت گلابی، مانند آناناس، برای برطرف شدن ضعف دوران نقاحت خوب است. علاوه بر این، گلابی دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کند. بهتر است پس از خوردن گلابی آب نوشید، زیرا نفح ایجاد می‌کند.

**گوجه‌سبز** : گوجه‌سبز افزون بر طعم خوش، ارزش غذایی هم دارد. گوجه‌سبز غنی از ویتامین ث، اسید مالیک و اسید سیتریک است؛ کاهنده فشار و چربی خون، حذف کننده رسوبات از خون و تنظیم‌کننده عملکرد معده‌ای - روده‌ای است؛ همچنین مدر است و اعمال کلیه‌ها را تنظیم می‌کند. گوجه‌سبز اگر به مقدار مناسب مصرف شود، خاصیت مُسْهَلِی ندارد و به سبب طبیعت سردش، در برخی شهرهای شمالی آن را همراه با سبزی‌های کوهی گرم مصرف می‌کنند.

**لیموترش** : بر عکس واریته‌های دیگر مرکبات دائماً در حال میوه‌دادن است. پوست لیمو در جلوگیری از شکنندگی عروق مؤثر است؛ عصاره پوست آن به عنوان نیرودهنده مصرف می‌شود؛ دمکرده لیمو عمانی و ترشی پوست لیمو همان خواص پوست لیمو را دارد. تفاوت واریته‌های لیمو در ترکیب پوست آنهاست، نه در خواص آب آنها. لیمو از منابع غنی پتاسیم است و ویتامین ث آن دوباره پر تقال است و در عین حال، کالری کمی دارد. ویتامین ث برای بهبود زخم‌ها و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها لازم است و همچون

یک آنتی اکسیدان و خنثی کننده نیتروزآمین و در نتیجه، به عنوان خدسرطان عمل می‌کند. لیموترش متابولیسم بدن را بالا می‌برد و سوختوساز را تنظیم می‌کند. پکتین لیمو موجب کاهش کلسترول و جلوگیری از اسهال و استفراغ می‌شود. آب لیمو خاصیت ضدمیکروبی دارد؛ برای تب و آنفلونزا و سرماخوردگی و تب بسیار مؤثر است. مالیدن لیمو بر پوست برای نرم کردن پوست و رفع آکنه (جوش صورت) و آفتاب‌سوختگی مؤثر است. لیمو در رفع عطش و بیماری‌های روماتیسم نیز کاربرد وسیعی دارد. مصرف زیاد آب لیمو روی مینای دندان اثر مخرب دارد، لذا بهتر است همیشه به صورت رقیق شده مصرف شود. لیمو ضد سرمه تریاک است. تفاوت آب لیموی تازه و کهنه فقط در طعم آنهاست و از لحاظ خواص دارویی و درمانی تا حد زیادی به هم شبیه هستند. لیمو عمانی خاصیت آرامبخش دارد.

**لیموشیرین:** میوه‌ای غنی از عناصر قلیایی است و علت تلخ شدن آن در معرض هوا هم همین است؛ هرچند تلخی آن برای بدن انسان مضر نیست. لیموشیرین همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین ث، پتاسیم، منیزیم، و فسفر است. مصرف لیموشیرین در آنفلونزا و افرادی که به تب ناشی از بیماری دچار شده‌اند، بهشدت توصیه می‌شود، چراکه این میوه خاصیت ضد عفونی و سمزدایی از خود نشان می‌دهد. حتی نقش پیشگیری کننده این میوه از بروز سرماخوردگی به انبات رسیده است. در طب سنتی، از لیموشیرین به عنوان میوه‌ای خنک‌کننده یادشده و برای رفع التهاب و عطش بیماران تبدار تجویز می‌شود. لیموشیرین مُدر و همین‌طور مُلین است. مرکبات و به خصوص لیموشیرین، سرگیجه را برطرف می‌کنند. لیموشیرین واحد مقدار کمی عنصر سلنیوم است که موجب کاهش رادیکال‌های آزاد در ناحیه ژخم‌های گوارشی می‌شود. مزیت لیموشیرین در مقایسه با پرتقال این است که با کالری کمتری نسبت به پرتقال، همان مقدار ویتامین ث را به بدن می‌رساند. توصیه می‌شود که لیموشیرین با پوست داخلی مصرف شود. پتاسیمی که به مقدار چشمگیری در لیموشیرین یافت می‌شود، از جمله ترکیباتی است که می‌تواند از بیماری قلبی - عروقی پیشگیری کند و همچنین بین آب و الکتروولیت‌های بدن تعادل برقرار کند. اسید فولیک موجود در لیموشیرین، مقداری چشمگیر است و می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از کم‌خونی ایفا کند. این میوه از میوه‌های پرکلسیم محسوب می‌شود و در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان مؤثر است. لیموشیرین مطلوب و خوب، پوست نرم دارد و هر چه سنگین‌تر باشد، پرآب‌تر است.

**موز:** موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان و گینه کشت می‌شده است و سپس به وسیله میسیونرهاي مذهبی به قاره امریکا برده شده و اکنون در تمام مناطق گرم‌سیر دنیا کشت می‌شود. موز را هنگامی از درخت می‌چینند که هنوز سبز است. سپس آن را به مناطق مختلف می‌فرستند و در آنجا، به وسیله گرمادان آن را عمل می‌آورند. هضم موز نارس سخت است. موز نفاخ است و زیادخوردن آن، خصوصاً در سردمزاجان، گاز معده تولید می‌کند. برای رفع این عارضه، باید پس از خوردن موز، کمی نمک خورد.

این میوه غنی از انرژی است؛ فقط دو عدد موز برای تأمین انرژی لازم برای یک ساعت فعالیت بدنی کفایت می‌کند. موز منبع سرشاری از پتاسیم است که به پایین‌ماندن فشار خون و عملکرد قلب کمک شایانی می‌کند. هنگامی که با استرس مواجه می‌شویم، سوخت‌وساز بدن ما افزایش می‌یابد و در نتیجه، سطح پتاسیم کاهش پیدا می‌کند. موز با پتاسیم زیادی که دارد می‌تواند این تعادل را دوباره برقرار کند. پتاسیم همچنین فرد را هوشیارتر می‌کند و به فرایند یادگیری کمک می‌کند. میزان فیبر موجود در موز بسیار است. این فیبر به تنظیم حالت عادی فعالیت‌روده کمک و از بیوست جلوگیری می‌کند. موز به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند و به همین علت، سلامت استخوان‌ها را تضمین و از افت کلسیم در آنها جلوگیری می‌کند. تأثیر موز در درمان زخم معده به اثبات رسیده است. ترکیب ساده شیر و موز، اکسیری جادویی برای مرهم‌نها در برخی عوارض معده و ممانعت از ترشح بیش از حد آسید معده است. موز همچنین مانند یک آستر، جدار معده را می‌پوشاند و باعث کاهش اثر اسید روی آن می‌شود. این میوه می‌تواند در پیشگیری یا غلبه بر افسردگی مؤثر باشد. علت این امر آن است که حاوی «تریپتوفان» است، نوعی پروتئین که بدن آن را به «سروتونین» تبدیل می‌کند؛ سروتونین باعث آرامش و احساس خوشی می‌شود. بنابراین، یکی از روش‌های سریع رفع خماری و خمودگی، خوردن یک لیوان مخلوط شیر، موز، و عسل است. موز یک معدل المزاج است. بنابراین، در حالات زیادی درجه حرارت به کمک بدن می‌آید و درجه حرارت بدن را می‌کاهد. لذا در پیشگیری از برخی عوارض بیش از قاعده‌گی نیز مؤثر است. موز به سبب آهن زیادی که دارد، محرك تولید هموگلوبین است، در نتیجه، درمانی برای کم خونی است. موز با طبع معتدلی که دارد، خیلی برای کودکان نافع است و به رشد آنها کمک می‌کند.

**نارنج:** مانند دیگر مربلات و بهخصوص از لحاظ نشاطی که ایجاد می‌کند، ممتاز است؛ فشارخون را نیز کاهش می‌دهد. نارنج خیلی برای افراد دیابتی مفید است. عرق بهار نارنج نیز مفرح است.

**نارنگی:** ویتامین‌های آ، ب<sub>1</sub>، ب<sub>2</sub>، و تر دارد. به سبب کلسیم بالا، در تشکیل استخوان و اسکلت بدن؛ به علت فسفر بالا، در فعالیت‌های مغزی؛ و به علت منیزیم بالا در فعالیت عضلانی و عصبی مؤثر است. نارنگی سرد و تر است. نارنگی آرام‌بخش و مسکن است؛ اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید، چند عدد نارنگی بخورید. نارنگی تصفیه و رقیق کننده خون است. نارنگی از داروهای خوب برای ورم پروسات است.

**هلو:** درخت هلو از قدیم در چین وجود داشته و از آنجا، به نقاط دیگر جهان راه یافته است. هلو<sup>ُ</sup> درختی است زیبا ولی کم‌دoram و عمر آن کمتر از ده سال است. می‌توان آن را با درخت بادام یا آلو یا زردآلو و شفتالو پیوند زد. گل‌های هلو زودرس است و قبل از بازشدن برگ‌ها ظاهر می‌شود و منظره زیبایی به درخت می‌دهد. هلو از نظر طب قدیم، سرد است. برای رفع تشنجی و کم‌آبی بدن می‌توان از هلو استفاده

کرد. هلو و بهخصوص برگه خیس شده آن، اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد. هلو برای رفع بوی بد دهان مؤثر است. برگ، گل و مغز هلو به علت دارا بودن امیگدالین سمی است و مصرف زیاد آنها موجب مسمومیت می‌شود. هسته هلو را در گذشته نوشداروی عوارض بدمستی می‌دانستند. دمکرده شکوفه درخت هلو آرامبخش است. گوشت هلو سلولزهای نرمی دارد و راحت هضم می‌شود، اما کلاً، با شکم خالی بهتر می‌توان آن را تحمل کرد. از این‌رو، بهتر است که با معده خالی خورده شود؛ بهخصوص در افادی که ضعف گوارشی دارند، اگر با غذا میل شود، نفخ تولید می‌کند. برای آنکه نفخ ایجاد نکند، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد. هلو مثل تمام میوه‌ها ادرارآور و ملین است. ویتامین‌های هلو، بهخصوص ویتامین آ، به مقدار زیادی در پوست آن تمرکز یافته است و به همین علت، باید هلو را با پوست خورد. هلو باید کاملاً رسیده باشد، هلوی سبزرنگ و سفت عناصر تحریک‌کننده دارد و اسهال ایجاد می‌کند. همچین هلو وقتی زیاد رسیده و دارای لکه‌های قهوه‌ای باشد، علامت این است که در حال پوسیدن است. هلو ضدسرفه است و مجاری تنفسی را آرام و ترشح خلط را آسان می‌کند. هلو میوه‌ای پروویتامین و کم‌کالری است. هلو قلیایی‌کننده خون است و به همین علت، برای درمان بیماری‌های روماتیسمی و امراض کلیوی مفید است. هلو منبع خوبی از منیزیم و برومیوم است.

## دسته دوم: آجیل و مزراحتی کیا هی

**بادام:** مغز بادام ۵۰ درصد روغن بدون بو دارد که غیر از اهمیت غذایی، اثر دارویی آن رفع التهاب روده بزرگ است. همچنین از روغن آن، به سبب اثر التیامدهندگی و نرمکنندگی و ضدخارشی که دارد، در محصولات پوستی استفاده می‌شود. چکاندن روغن آن در بینی، به کسانی که فعالیت ذهنی زیادی دارند، خیلی کمک می‌کند. خوردن بادام تلخ به علت سیانیدی که دارد، مسمومیت‌زاست.

**بادام زمینی:** از بزریل به همه نقاط جهان گسترش یافته است. کمتر از نیمی از وزن آن را ترکیبات چرب تشکیل می‌دهد که استثنائاً قابض است. مهم‌ترین اثرات گزارش شده آن عبارت است از ضد چسبندگی پلاکت‌ها، ضد اکسیدان، شیرافزا، و محافظ اثرات اشعه آفتاب.

**بادام هندی:** آجیلی بسیار گرم است با منشاً امریکای جنوبی که از آنجا، در دوران استعمار، به هند راه یافته است. امروزه اکثر محصول بادام هندی از درختانی است که به طور وحشی و خودرو، در هندوستان می‌روید. درخت بادام هندی از خانواده پسته، اما مانند هلو با طول عمر کم است. بادام هندی مقدار زیادی چربی مفید دارد و سرشار از مس، غنی از آنتی اکسیدان، و واجد منیزیم بسیار است. مس برای انعطاف‌پذیری رگ‌های خونی، استخوان‌ها و مفصل‌ها ضروری است و منیزیم آن در ترکیب با کلسیم از ماهیچه‌ها و استخوان بدن محافظت می‌کند. یک خصوصیت منحصر به فرد بادام هندی کاهش علائم یائسگی است. همچنین این گیاه، فوق العاده در جذب آهن از روده‌ها مؤثر است. از آنجا که بادام هندی در دمای اتاق فاسد می‌شود، بهتر است آن را در یخچال نگهداری کرد.

**پسته:** درخت پسته، که ارتفاع آن به حدود پنج متر می‌رسد، می‌تواند دمای ۴۵ درجه بالای صفر تا ۲۵ درجه زیر صفر را تحمل کند. این گیاه در برابر خشکی و کم‌آبی نیز مقاوم است. به طور خودرو، در ایران و افغانستان می‌روید و از این نقاط به سایر نقاط، خصوصاً سواحل دریای مدیترانه، راه یافته است. امروزه به طور وسیع، در دامغان، کرمان، آذربایجان، قزوین، اردستان و رفسنجان کشت می‌شود. پسته به علت داشتن آهن قابل جذب زیاد، خون‌ساز است و برای درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن مصرف می‌شود. مغز پسته اسهال را برطرف می‌کند. جویلن پوست سبز پسته، باعث رفع بوی بد دهان و نیز التیام زخم‌های داخل دهان می‌شود. همچنین دمکرده آن را برای رفع سکسکه نافع دانسته‌اند. پسته بسیار مقوی و حاوی ویتامین‌های آ، ب<sub>۱</sub>، ب<sub>۲</sub>، ویتامین ای، اسید فولیک و املاحی مغذی چون آهن، پتاسیم، روی، سلنیوم، کلسیم، مس، سفرو و کلسیم است. در عین حال، چون کالری بسیاری دارد، مصرف آن به ورزشکاران، دانش‌آموزان، و نوجوانان، به خصوص در سنین رشد و به زنان باردار و شیرده

توصیه می‌شود. از دیگر خواص پسته می‌توان به وجود کوآنزیم ۱۰ اشاره کرد که نوعی آنتیاکسیدان است و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، نافع است. افرادی که به طور منظم (هفت‌های یک‌بار) از خشکبار استفاده کرده‌اند، ۲۵ درصد کمتر از سایر افراد به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. مغز پسته طبیعی گرم و خشک دارد و خوردن زیاد آن، به خصوص در گرم‌مزاجان، باعث بروز کهیر و جوش می‌شود. برای رفع گرمی پسته، باید آن را به همراه مواد غذایی ای مصرف کرد که طبیعت سرد دارند؛ مثل خیار. هضم پسته کمی دشوار است، لذا کسانی که معدده ضعیف دارند، باید در مصرف آن زیاده‌روی کنند. همچنین مصرف زیاد آن ممکن است باعث بالارفتن ازت خون شود که این ویژگی در افرادی که از ناراحتی کبد یا کلیه رنج می‌برند، مسئله‌ساز است. مهم‌ترین آفت پسته آلدوهشدن آن است به کپک آسپرژیلوس که سمی خطرناک و سرطانزا به نام «آفلاتوکسین» تولید می‌کند. پسته‌های آلدوه به آسپرژیلوس با مقدار لکه‌های بیشتری مشخص می‌شوند که روی پوست استخوانی دارند؛ به خصوص پسته‌هایی را نباید مصرف کرد که پوسته خارجی آنها لکه‌های سیاه دارد.

**تخم‌آفتابگردان:** منبعی کم‌کالری اما غنی از فیبر، پروتئین، ویتامین‌ای، ب، آ، و مواد معدنی همچون پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سلیوم، کلسیم، و روی است. مانند دیگر دانه‌های گیاهی کلسترول خون را پایین می‌آورد.

**تخم کدو:** تخم کدو نشان ویژه آشپزی مکریکی است. مشهورترین خاصیت تخم کدو، که اثر روغن آن است، ممانعت از بزرگ‌شدن پروستات است. همچنین تخم کدو حاوی مقادیر بسیاری از عنصر روی است و به همین علت، تأثیر بسزایی در تأمین سلامت پروستات دارد. تخم کدو باعث افزایش دانسیتۀ استخوانی هم می‌شود. تخم کدو منبع خوبی از آهن، مس، پروتئین، و روی است. تخم کدو منبعی غنی از منیزیم است که تأثیرات بسیار مهمی در بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد؛ سلول‌های ماهیچه قلب و تاندون‌های دریچه میترال به منیزیم نیاز دارند، منیزیم همچنین قادر است سطوح تری‌گلیسیرید و کلسترول را کاهش دهد و به این طریق از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری کند. منیزیم در تولید انسولین و عملکرد آن مؤثر است، به طوری که در درمان افراد دیابتی که به طور مکرر دچار نوسان قند خون می‌شوند و همین طور در افراد دیابتی مقاوم به انسولین مؤثر است. مسمومیت بارداری بیماری‌ای است که در آن، زنان باردار به تشنج‌های خطرناک دچار می‌شوند و فشار خون به طرز شدیدی بالا می‌رود؛ به طوری که خاتمه‌دادن به بارداری ضرورت پیدا می‌کند؛ کمبود منیزیم به طور مستقیم با این بیماری مرتبط است. تجویز مکمل منیزیم، درمان کلاسیک کنترل مسمومیت بارداری است. این عنصر همچنین قادر است تا از زایمان‌های زودرس نیز جلوگیری کند. منیزیم میزان انقباض‌های مربوط به قاعده‌گی را کاهش و به این طریق عوارض سندرم پیش از قاعده‌گی را تخفیف می‌دهد. فیتواستروول‌های تخم کدو میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. همچنین در بهبود پاسخ‌های ایمنی و کاهش بروز

سرطان‌ها نیز مؤثر است. از منابع غنی فیتواسترول‌ها می‌توان پسته، تخمه آفتابگردان و تخم کدو، و بیش از همه، دانه‌کنجد را نام برد. تخم کدوی خام اثر دفع کرم روده دارد و چون سمی نیست، اطفال نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور باید مقدار ۵۰ گرم تخم کدو را پودر و با عسل مخلوط و مصرف کرد و باید بعد از چهار ساعت، ماده‌ای مسهل مانند روغن کرچک خورد که کرم‌ها را دفع کند.

**فندق:** درختچه‌ای است بومی اروپا و آسیای صغیر که به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا شش متر نیز می‌رسد. روغن فندق بهترین منبع شناخته‌شده ویتامین ای است. همچنین واجد مقدار بسیاری روی است که تأثیر مهمی در هورمون‌های جنسی دارد. طبع فندق گرم و خشک است. فندق به علت داشتن آهن غذای مناسبی برای تقویت بدن، مخصوصاً دوره نقاوت است. فندق به علت داشتن فسفر، به فعالیت مغز کمک می‌کند. جوشانده پوست فندق را برای کاهش خونریزی و لکه‌بینی عادت ماهانه تجویز می‌کنند. افراط در خوردن این دانه روغنی باعث نفخ و گاز شکم می‌شود. فندق باعث کاهش کلسترول می‌شود و ضدسرطان است.

**گردو:** دمکرده پوست یا برگ گردو قابض و پایین‌آورنده قند خون است. در طبّ عام، به عنوان ضدکرم و تصفیه‌کننده خون نیز استفاده می‌شود. مغز گردو به علت داشتن دو اسید چرب ضروری در تغذیه، بسیار حائز اهمیت و به علت کاهش کلسترول، در کاهش امراض قلبی مؤثر است. هر صد گرم مغز گردو حاوی ۷۰۰ کالری انرژی است. طبیعت مغز گردو قابض، خشک و تا حدی گرم است.

**نارگیل:** غذای اصلی مردم مناطق استوایی است. درخت نارگیل گاهی تا ۳۰ متر ارتفاع دارد. هر درخت بزرگ سالانه حدود ۵۰ عدد نارگیل می‌دهد. هنگامی که نارگیل‌ها نارس است، مقدار بیشتری شیر درون خود دارند، ولی به تدریج که می‌رسند، شیر درون آنها کمتر می‌شود. شیر نارگیل یک غذای کامل است که می‌توان آن را با شیر مادر مقایسه کرد. برای خرید نارگیل همیشه میوه‌ای را انتخاب کنید که سنگین باشد. ضمناً آن را تکان دهید که صدای شیر داخل آن را بشنوید. زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد، حتماً کهنه است. نارگیل گرم و خشک، چاق‌کننده، و دیرهضم است از این‌رو، بهتر است با شکر خورده شود. گرم‌مزاجان نارگیل را باید همراه با میوه‌های ترش مصرف کنند. روغن نارگیل به صورت خوارکی و مالیدنی در رفع التهابات و زخم‌ها خیلی مؤثر است و برای معالجه بیماری‌های پوستی به کار می‌رود. نارگیل تقویت‌کننده‌ای قوی برای قوای جنسی است.

## دسته سوم: سبزیجات

**اسفناج:** گیاهی است یکساله، نسبت به سرماهی زمستان مقاوم، و بومی ایران. اسفناج منبعی غنی از ویتامین آ، ب، ۳، ث، آهن، و پتاسیم است. اسفناج آهن زیادی دارد، اما چون پر از سالیسیلات است و آهن آن زیاد جذب بدن نمی‌شود. به علت داشتن ماده‌ای به نام اسپیناسین، هضم غذا را تسريع می‌کند و چون کلروفیل دارد، با تحریک عضلات روده بزرگ، تخلیه مدفع را آسان می‌کند. اسفناج تب را کاهش می‌دهد و برای از بین بردن تورم گلو مفید است. اسفناج یک ضدسرطان قوی است، لذا افرادی که از دخانیات و الکل استفاده می‌کنند، حتماً باید در رژیم غذایی خود از آن استفاده کنند. مخصوصاً در جلوگیری از سلطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره، و رحم تأثیر دارد. چون اسفناج، اگزالت دارد، بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه باید با اختیاط آن را مصرف کنند. اسفناج طبیعی سرد و تر دارد، لذا آن کسانی که سردمزاج هستند، باید آن را با ادویه‌های گرم نظیر زنجیبل و هل میل کنند. اسفناج را می‌شود به شکل خام در سالاد یا پخته مصرف کرد. مخلوط کردن آن با ماست غذایی سرد می‌سازد که برای متعادل کردن آن باید از گردو یا زعفران استفاده کرد.

**ترخون:** منشأ اصلی آن نواحی سیری است؛ اکنون در اکثر نقاط ایران کشت می‌شود؛ فلاونوئیدی با نام روتین دارد که دارای اثرات ضدسرطانی و ضدتصلب شرایین است. این سینا به ترخون نیروی مخدّر نسبت می‌دهد و معتقد است که اشتهاهی جماع را نابود می‌کند. از مصرف زیاد ترخون باید خودداری کرد، همچنین برای زنان حامله مناسب نیست.

**تره:** تره با خواصی نزدیک به سیر و پیاز، سهل الهضم‌تر از آن دو است. تره دو نوع کوتاه و نازک تابستانه و بلند و پهن برگ زمستانه با نام تره فرنگی دارد. تره مانند دیگر سبزیجات انرژی بسیار کمی دارد، اما غنی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست. تره مقدار بسیاری آهن (مؤثر در رفع کم‌خونی) به علاوه منگنز، کلسیم، فسفر، سدیم، و به خصوص پتاسیم فراوان دارد. همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین ث، آ، ب ۱، ب ۲، و ب ۶ است. تره به علت فیر بالا، ضدیبوست است. تره ملین و مرد و به سبب داشتن سلوز، نفّاخ است؛ به علت داشتن ترکیبات آنتی‌بیوتیک به پاک شدن بدن از عفونت کمک می‌کند؛ مانند هم‌خانواده‌هایش، سیر و پیاز، فشار خون و کلسترول را پایین می‌آورد؛ در کاربرد خارجی، اگر به صورت له‌شده بر روی پوست قرار گیرد، باعث تسکین درد می‌شود. تره مانند دیگر سبزیجات هرچه جوان تر و تازه‌تر باشد، بهتر هضم می‌شود و مواد خود را در اختیار بدن قرار می‌دهد.

**جعفری**: از سبزی‌های پر مصرف در جهان است و خاصیت خدسرطانی آن به اثبات رسیده است. جعفری غنی از آهن، کاروتین، و بیتامین‌های آ و ث است. جعفری یکی از داروهای موثر برای خشکاندن شیر است. از انسس آن به عنوان قاعده‌آور استفاده می‌شود. لهکرده برق آن برای تسکین محل گزش حشرات و درمان پارازیت‌های پوستی به کار می‌رود. مصرف مقدار زیادی از جعفری (۲۰۰ گرم) می‌تواند عوارضی از جمله روانگردانی و ... به دنبال داشته باشد. اما خوردن آن در حد خوراکی، حتی در دوره بارداری و شیردهی بی‌اشکال است.

**خرفه**: برای کاهش تب خیلی مؤثر است و به خصوص در آش و سوپ، برای سرماخوردگان از آن استفاده می‌شود. خرفه و نیز تخم آن اثر ضد درد فوق العاده‌ای دارد.

**ریحان**: یا ضیمران، در اصل بومی ایران و افغانستان و سند است. در طب عوام، برای تقویت معده، ضد نفخ، و به عنوان زیادکننده شیر تجویز می‌شود. در سال‌های اخیر، برای آن خاصیت ضدآلرژیمیر شناخته شده است. ریحان آرام‌بخش است و برادی کاردي ایجاد می‌کند. دانه‌های سیاهرنگ و ریز ریحان، که در بازار ایران به تخم شربتی معروف است، به علت داشتن موسیلاتر پس از خیس خوردن، متورم می‌شود و به عنوان روان‌کننده گوارش و کاهش التهابات مجاری ادرار از قدیم در طب عوام به کار می‌رفته است. مالیدن لهشده برق ریحان برای کاهش خارش یا تورم محل گزش حشرات مفید است.

**شاهی**: یا تره‌تیزک، بازکننده انسداد کبد و طحال و برطرف‌کننده رطوبت از بدن است.

**شنبلیله**: یکی از اثرات خوب آن کاهش قند خون است؛ به خصوص اگر دانه آن به شکل پودرشده مصرف شود. اثرات دیگر آن خلط‌آور، زیادکننده شیر، و ملین‌بودن آن است. مصرف بیش از اندازه آن باعث سردد، تهوع، و تحریکات پوستی می‌شود و در حاملگی و شیردهی، باید با احتیاط مصرف شود. برگ شنبلیله خدکرامپ (دل درد) است.

**کاهو**: کاهو با سکنجیین، درمان جوش‌های پوستی است. کاهو خواب‌آور است و خوردن آن هنگام شام، مؤثرتر از برخی قرص‌های خواب‌آور است. تخم کاهو به شدت نیروی جنسی را کاهش می‌دهد.

**کرفس**: با توجه به مصرف و پرورش زیاد این گیاه در جهان، واریته‌هایی از آن ایجاد شده است. کرفس فیبر زیادی دارد. متخصصان داروهای گیاهی آن را برای درمان هیستری، ضعف اعصاب، سردد، تشننج، و پرفشاری خون به کار می‌برند و در این میان، اثر کاهش‌دهنده فشار خون آن به اثبات رسیده

است. خواص دارویی کرفس پخته کمتر از کرفس تازه یا آب کرفس است. مصرف زیاد آن در زنان باردار، موجب آسیب به جنین می‌شود.

**کنگرفرنگی:** یا آرتیشو، ضداسیدان، کاهنده کلسترول، و برطرف‌کننده سوء هاضمه است. در صنعت برای تولید پنیر، تهییه صابون، شامپو، رزین‌ها و پولیش‌ها از آن استفاده می‌کنند.

**کلم‌ها:** بیش از سی نوع کلم یا به تعبیر قدیمی «کَرَم» شناخته شده است که در بعضی از انواع آن، گل، برگ، یا ساقه زیزه‌منی مصرف خوارکی دارد؛ مثل کلم قمری، قنبیط؛ کلم گل‌پیچ؛ کلم سنگ؛ کلم برگ؛ کلم غنچه‌ای؛ کلم بروکسل؛ کلم شلغمی؛ کلم گل‌سرخی؛ کلم فندقی؛ کلم قرمز؛ شلغم بیابان؛ قمریت؛ لهنه؛ قرنیا؛ قرنیو؛ کرانی؛ لخته؛ لاخته؛ اغاریسا؛ لهینه؛ لهانه؛ و ... تمام این خانواده سرشار از چندین ماده ضدسرطان است تا جایی که کلم، یک ضدسرطان گیاهی محسوب می‌شود. کلم‌ها در پیشگیری و درمان آلزایمر کاربرد دارد؛ از التهابات استخوانی مانند آرتروز جلوگیری می‌کند؛ کلاً داروی خوبی برای دردهای مفصلی است؛ به علت داشتن گلوکزینیالات و تیوسنرات توانایی کبد را برای دفع مواد زائد بالا می‌برد. کلم مزاجی گرم دارد و به خصوص سردمزاجان و سالخورددگان، که انتیاگ به گرمابخش دارند، از آن سود بسیار می‌برند. کلم مدر، لاغرکننده، ضداسهال، دفع‌کننده مستی، اشتها آور، خواب‌آور، آرامبخش، و محرك قوه جنسی است. شب قبل از خواب، خوردن مقداری کلم پخته یا سوپ کلم به عنوان خواب‌آور و آرامبخش مناسب است. مداومت در خوردن کلم، باعث از بین رفتن سنگ‌های کلیوی می‌شود. کلم داروی طبیعی خوبی برای معالجه اسهال است. مصرف سوپ کلم برای معالجه برونشیت و سرفه مفید است، همچنین اینمی بدن را بالا می‌برد و یک ضدعفونی کننده است؛ از این‌رو، بهترین داروی طبیعی برای رفع سرماخوردگی، سوپ کلم است. آب کلم برای معالجه زخم معده مؤثر است.

**گشنیز:** میوه آن و تا حد کمتری، برگش درمان دل‌پیچه است. برای خوشبوکردن تنباکو و در تهییه عطر و در پودر کاری از آن استفاده می‌شود. قطره‌ای به نام تجاری «کارمینت» از گشنیز و نعناع و بادرنجبویه فرموله شده است که با اثر فوری (ظرف ۱۵ دقیقه) ضدنفخ و ضداسپاسم گوارشی است. قطره کارمینت حتماً باید رقیق و سپس میل شود. برای تهییه چای، میوه آن را قبل از مصرف، خرد می‌کنیم و روی آن یک استکان آب جوش می‌ریزیم و ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم، سپس آن را صاف و میل می‌کنیم. تخم گشنیز مفرح است.

**عنای قمی**: یا عادی، برگ‌هایی بدون دمبرگ دارد. انسانس اصلی آن کارون است که ضدنفخ، خددرد، و ضداسپاسم قوی است. خواص عنای تازه با خشک شده برابر است، ولی عنای تازه انسانس بیشتر دارد. عنای خشک شده باید در ظروف غیرپلاستیکی و در جای خنک نگهداری شود.

**مرزه**: بومی شمال غربی و شمال شرقی کشور است. خاصیت ضدادرارآوری دارد و به همین علت، در مبتلایان به مرض قند مفید است. همچنین هضم‌کننده غذاست.

## دسته چهارم: صیفی جات

**بادمجان:** از زمان‌های بسیار قدیم در هند و گینه کشت می‌شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. بادمجان میوه‌ای کم‌کالری و به همین علت، برای رژیم لاغری مناسب است. بادمجان نرم‌کننده مخاطلات، ادرار‌آور، و نیز غنی از فیبر و آنتی‌اکسیدان است؛ کلسترول خون را کاهش می‌دهد و از رسوب آهن اضافی بدن، که در زنان یائسه و مردان مشکل‌آفرین است، جلوگیری می‌کند. بادمجان گرم و خشک و تاحدی سوداز است؛ از این‌رو کسانی که سوداوه‌ی مزاج هستند، نباید در خوردن آن افراط کنند. آکالوئیدهای تخم بادمجان برای مبتلایان به بیماری‌های کبد خوب نیست. برای مصرف بادمجان باید آن را پوست‌کند، خرد کرد، سپس روی آن نمک پاشید و در یک کاسه آب قرار داد تا آن آب سیاه شود. این کار را چندبار تکرار کنید تا دیگر آب سیاه نشود.

**باقلاء:** خون‌ساز، نیروبخش، خلط‌آور، و ضدمیگرن است. باقلاء زوده‌ضم است، اما افراط در خوردن آن، باعث نفخ و سنگینی معده می‌شود. برای جلوگیری از این عارضه باید باقلاء را پوست کند و جوشانید و آب آن را دور ریخت. سپس به آن مقداری آب اضافه کرد و بعد از پختن، با آن ادویه‌ای گرم، مانند گل پر، خورد. بعضی افراد به باقلاء حساسیت دارند و پس از خوردن آن، به سردرد، خستگی، استفراغ، زردی، و خون‌ادراری مبتلا می‌شوند (بیماری فاویسم).

**بامیه:** بومی هندوچین و از آنجا، به سایر نقاط گیتی راه یافته است. سرشار از اسید فولیک و ویتامین‌های آ و ث است. همچینین منبع خوبی از ویتامین‌های گروه ب، منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. موسیلاژ موجود در بامیه به کلسترول غذا متصل می‌شود و جذب آن را کاهش می‌دهد، همچنین مرهم زخم‌های گوارشی است. به علت همین موسیلاژ، از جوشاندن آن در فیلیپین، شربتی برای زخم گلوو گرفتگی صدا تهیه می‌شود. برای حفظ اثرات مفید بامیه باید آن را خیلی کم بپزید؛ یعنی با حرارت کم یا با بخار ملایم. بامیه سرد و تر است و از این حیث، برای مزاج‌های گرم خوب است. درصورتی که اشخاص سردمزاج بخواهند بامیه بخورند، برای اینکه سردی آن ضرر نرساند، باید آن را با ادویه میل کنند.

**خیار:** خیار گیاه بومی هندوستان بوده و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است؛ سرد و تر و ویژه تابستان و داروی کسانی است که عطش آنها زیاد است. خیار مُسْهِل، کاهنده قند خون، کاهنده اوره خون، تصفیه‌کننده خون، برطرف‌کننده تب، پاک‌کننده کبد، مدر، و دافع سنگ‌های کلیوی است؛ هاضم است، اما به خصوص اگر بعد از غذا خورده شود، کمی نفّاخ است. بنابراین خوب است پس از آن کمی آب جوش نوشید.

**خربزه، طالبی، گرمک:** این خانواده نقش بارزی در پاکسازی کلیه و مجاری ادراری دارد و به دفع سنگ از کلیه و مثانه کمک می‌کند. جوشاندهٔ پوست خربزه درمان سنگ‌های کلیوی است. خربزه و هندوانه باید مایین دو وعدهٔ غذایی یا با چیزی سبک میل شود. طالبی و گرمک هر دو میوه‌هایی هستند خنک، تصفیه‌کنندهٔ کبد، رافع عطش، مدر، ضد سنگ کلیه، اشتها آور، ملین، کاهندهٔ کلسترول، خونساز، مملو از بتاکاروتن، ویتامین‌ها و املاح و نیز منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها. طالبی و گرمک شباهت زیادی به خربزه دارند، با این تفاوت که پیش از خربزه می‌رسند و لطیفتر از آن هستند و هضم آنها آسان‌تر است و برخلاف خربزه سرد هستند. طالبی شیرین‌تر و خوشبوتر از گرمک است. طالبی خوب، توخالی، زردرنگ، فاقد نقاط له‌شده، و دارای عطر شیرین است.

**فلفل‌ها:** فلفل اقسام زیادی دارد. آنچه در طب سنتی به نام فلفل نامیده می‌شده، فلفل سیاه هندی است که ادویه‌ای ارزشمند و از صادرات مهم هندوستان در تاریخ این کشور بوده است. فلفل سیاه از درخت به دست می‌آید. فلفل سیاه با فلفل قرمز کاملاً متفاوت و گونه‌گیاهی دیگری است و در ایران نمی‌روید. فلفل سیاه در ایران، برای سرماخوردگی و دفع التهابات سینوس‌ها همراه آش خورده می‌شود؛ عطسه‌آور و موجب تحریک دستگاه گوارش است. فلفل برای مزاج صفرایی و نیز برای کسانی که سابقهٔ زخم گوارشی دارند، مضر است.

فلفل قرمز و نیز واریته‌های دیگر آن، همچون فلفل سبز و نیز دلمه‌ای که به رنگ‌های قرمز، زرد، نارنجی و سبز دیده می‌شود و در سالاد مصرف می‌شود، برخلاف فلفل سیاه، یک بوته است که از برآ جدید (قاره آمریکا) در این چند صد سال به سایر نقاط دنیا راه یافته است. هرچه هوای محل کشت فلفل قرمز گرم‌تر باشد، این فلفل تندتر می‌گردد. ماده اصلی آن کاپاپیسین و ضددردهای عصبی مزمن، ضدورم، ضدآرتیت، و ضدروماتیسم است. فلفل کاهش‌دهندهٔ کلسترول و چربی خون و مانع چسبندگی پلاکتی است، لذا می‌تواند از لخته‌شدن خون و ایجاد سکته پیشگیری کند. فلفل برادی‌کاردي ایجاد می‌کند. دانه‌های فلفل سبز یا قرمز گاهی ممکن است سمی باشند، لذا بهتر است مصرف نشوند. مصرف پیش از اندازهٔ فلفل قرمز ممکن است به کبد و دستگاه هاضمه آسیب برساند. با توجه به تندشدن شیر، بهتر است مادران شیرده از مصرف آن خودداری کنند. خواص فلفل مربوط به مادهٔ تند آن است، لذا فلفل‌های شیرین، که حاوی مقادیر کمی از این ماده یا بدون آن هستند، همهٔ آثار فلفل تند را ندارند. پودر فلفل خواص فلفل تازه را دارد.

هرچند فلفل، گیاهی گرم است، اما «کپیساسین» موجود در آن باعث کاهش درجه حرارت بدن می‌شود که این ویژگی یکی از علل اصلی تمایل مردم مناطق گرمسیر به استفاده از آن است. اگرچه این گیاه در ابتدا، باعث تحریک درد می‌شود، اما سپس شدت علائم درد را در بدن کاهش می‌دهد. این گیاه برای افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند، به طرز خاصی مؤثر است. فلفل ضدبacterی، محرك دستگاه گوارش،

معرق، مدر، مقوی دستگاه ایمنی، محرك جریان خون، تبشكن، خلط‌آور، خدحساسیت، کاهنده کلسترول، کاهنده فشار خون، خدائعقاد، چربی‌سوز، کاهنده وزن، مسکن، برطرف‌کننده عالائم قاعدگی، و ... است.

**کدو:** کدو گیاهی است یکساله و خزندۀ و ریشه آن شیرین و خوردن جوشاندۀ آن مستی‌آور است. کدو در اصل، بومی امریکا بوده و پس از کشف این قاره، به دیگر نقاط جهان راه یافته است. کدو انواع مختلفی دارد، مانند کدوی حلوازی، کدوی تبلیل یا کدوی زرد، و کدوی خورشی یا کدوی سبز. وزن برخی از انواع کدو تبلیل ممکن است تا ۶ کیلوگرم برسد. کدو سرد و تر است. کدو مهم‌ترین غذا برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند. کدو ملین، مدر، و برطرف‌کننده سوء‌اضامه است، اما در افراد سردمزاج، ممکن است نفخ تولید کند، لذا خوب است آن را با ادویه‌های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند. کدو ادرار‌آور و تببر است؛ سینه را نرم و دفع اخلاط و سرفه را آسان می‌کند. خوردن کدو، موجب برطرف‌شدن غم و اندوه است. خوردن کدو، خوابی راحت را به دنبال دارد و کسانی که دچار چشمگیری حافظه را تقویت می‌کند. خوردن کدو، خوابی راحت را به دنبال دارد و کسانی که دچار کم‌خوابی هستند، از کدو برای درمان کم‌خوابی می‌توانند استفاده کنند. کدو صفراء را تسکین می‌دهد. ابن‌سینا کدو را برای رفع سردرد و بی‌خوابی و درمان خستگی اعصاب، معالجه افسردگی، غم و غصه، و خمودگی تجویز می‌کرد. جویند روزانه ۲۰ گرم دانه کدو تبلیل برای از بین بردن و کمک به تخلیه کرم‌ها و انگل‌های روده‌ای و نیز برای درمان بیماری‌های پروستات از جمله برای کاهش تورم پروستات در مشکلاتی از قبیل تکرّر ادرار، تأخیر در ادرار، و باقی‌ماندن ادرار در مثانه مصرف می‌شود. از لحظات تغذیه‌ای، کدو تبلیغ نمی‌گذرد، روی، مس، ویتامین ای است و به مقدار کمی سلنیوم دارد. کدو خورشتی یا مسمی، پرطریدارترین نوع کدوست که علاوه بر مصرف در خورشت، با ماست یک غذای ارزان قیمت و مفید برای کسانی است که گرمایی هستند.

**گوجه‌فرنگی:** این گیاه از پرو در امریکای جنوبی به سایر نقاط دنیا گسترش یافته و کم‌کم در اثر پرورش، درشت‌تر شده است. گوجه‌فرنگی محافظه رگ‌ها، آنتی‌اکسیدان، خدسرطان به‌خصوص سلطان پروستات، ملین، دافع سنگ کلیه، تصفیه‌کننده خون، کاهنده اوره، و التیام‌بخش دستگاه گوارش است. خوردن گوجه‌فرنگی نارس مضر است.

**هندوانه:** میوه‌ای است عالمگیر، سرد و تر و به همین علت، بهترین میوه در تابستان است. هندوانه میوه‌ای است مدر، دافع سنگ‌های کلیوی، ملین، رافع عطش، کاهنده فشار خون، شیرافزا، سرشار از آنتی‌اکسیدان، آرام‌بخش، و ... . هندوانه را بین دو غذا و همراه کمی از پوست آن بخورید تا از نفخ

جلوگیری کند. پوست هندوانه برای تقویت و درمان ضعف معده نافع است. هندوانه مانند دیگر میوه‌های تابستان به رقیق کردن و تصفیه خون و کاهش بارکبد کمک می‌کند.

## دسته‌بندی: حبوبات

**برنج:** برنج به آسانی هضم می‌شود و نسبتاً ارزان است، از این‌رو به غذای اصلی شرقیان، بهویژه ایرانیان، بدل شده است. برنج قسمتی از مواد مغذی خود را در حین سبوس‌گیری از دست می‌دهد و بیوستزا هم می‌گردد. آبکش‌کردن برنج هم باعث از دست رفتن قسمت دیگری از مواد مغذی آن می‌شود. آب برنج که هنگام تهییه چلو به دست می‌آید، به جای اینکه دور ریخته شود، می‌تواند لاقل به عنوان ترمکننده و ترمیم‌کننده پوست دست به کار رود. برنج معتدل است. کته و دمپختک گرمتر از برنج آبکش است. برنج را باید قبل از پختن، مدتی در آب خیساند و چند مرتبه با آب شست و بعد آن را پخت. مصرف زیاد برنج دودی سرطان‌زاست.

**جو:** از دانه‌های مقوی است. کلسترول را کاهش می‌دهد. در صورتی که به شکل نان استفاده شود، قند خون را نیز کاهش می‌دهد. آکالالوئید موجود در آن، اثر سمپاتومیمتیک دارد که مشابه اپی‌نفرین عمل می‌کند و می‌تواند گردش خون محیطی را تحریک و به عنوان بازکننده برونشها عمل کند. آرد جو هم از نظر مزه و هم از نظر رطوبت بر آرد گندم برتری دارد. جو به علت کاهش زمان عبور غذا از روده و معده از ۸ ساعت به ۳ ساعت، با اثری به مراتب قوی‌تر از سبوس گندم، از سلطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند؛ حتی افراد مبتلا به سلیاک، که نمی‌توانند گلوتن گندم را هضم کنند، جو را به راحتی تحمل می‌کنند. مالت محصول فرعی جو است که خواص آن را نیز دارد. مالت همان جو جوانه‌زده شیرین است و در اثر خشک‌کردن جوانه‌ها، در حرارت بالا، به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید و مالت قهوه‌ای را می‌سازد. از دمکردن مالت در آب و سپس تغليظ آن، عصاره مالت به دست می‌آید. جو هنگامی که به شکل سوب مصرف می‌شود نیز خواص خود را حفظ می‌کند. جو سرد است.

**جو دوسرا:** از علف‌های خودروست که با مقاصد صنعتی نیز در نقاط مختلف دنیا کشت می‌شود و در مقایسه با سایر بقولات، واجد فلاتر بالارزشی همچون آهن و روی و منگنز است؛ ممکن است میل به سیگار را کاهش دهد؛ اثر واضحی بر کاهش چربی خون دارد و احتمالاً در جلوگیری از سنتز کلسترول در بدن هم مؤثر است؛ و چای آن به عنوان آرامبخش مصرف می‌شود. برای جو دوسرا خاصیت ضدافسردگی گزارش شده است.

**ذرت:** منشأ اصلی ذرت امریکای مرکزی بوده است، ولی در حال حاضر، در اکثر نقاط دنیا کشت می‌شود. درصد وزن ذرت را مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد. همچنین ذرت غنی از روغنی است که در جوانه آن مترکم شده و یکی از بهترین روغن‌ها برای تغذیه بشر است. کاکل ذرت به علت پتابسیم بالا، خاصیت

سیار قوی ادرارآوری دارد. برای استفاده از آن، نیم گرم از آن را در نصف لیوان آب سرد می‌ریزند و (فقط) پنج دقیقه آن را می‌جوشانند. کاکل ذرت نباید بیش از هشت گرم یا بیش از سه روز مصرف شود. همچنین به علت تحریک رحم در بارداری و شیردهی مصرف آن ممنوع است. به علت خاصیت ادرارآوری بسیار شدید ممکن است حرکت سنگ‌های مجاری ادرار و دفع آنها و گاهی خراش یا زخم در مجاری ادرار را موجب شود. کاکل ذرت در طبّ عوام، به همراه خارخاسک و دم گیلاس به عنوان دفع‌کننده سنگ کلیه به کار می‌رود.

**گندم:** غذای اصلی اکثر جوامع و هدیه خداوند در هبوط آدم به زمین است؛ کمی گرم است؛ و خوب است برای جلوگیری از نفخ، کمی هم شکر به نان اضافه کنند. نانی که شکر و روغن داشته باشد (نان شیرمال) بهترین نان است. با جدایدن سیوس از گندم، آردی سفید و زودهضم به دست می‌آید، اما قسمتی از خواص گندم و نیز ملین بودن آن از دست می‌رود. خمیر را باید مدتی بگذارند تا در اثر باکتری‌های تخمیرکننده ورباید، وگرنه نانی که از خمیر تخمیرنشده (فطیر) پخته می‌شود دیرهضم است. گاهی برای صرفه‌جویی در وقت و ورآمدن مصنوعی نان، به آن جوش شیرین اضافه می‌کنند که مضر است.

**سویا:** از چین به نقاط دیگر جهان راه یافته و یک منبع مهم تعذیه است و اهمیت آن در درصد بالای پروتئین آن (۵۰ درصد) است. همچنین سویا غنی از کلسیم، پتاسیم، و آهن است. سویا به علت داشتن جنیستئین، خاصیت ضدسرطانی دارد. سویا می‌تواند طول زمان قاعدگی را حدود ۱ تا ۵ روز طولانی تر کند، در نتیجه، از ریسک سرطان سینه در زنان بکاهد. مصرف سویا در مردان هم باعث کاهش سرطان پروستات می‌شود. سویا می‌تواند تا حدی مشکلات یائسگی را کاهش دهد و بهخصوص، از گرگفتگی و پوکی استخوان بکاهد. افزایش مصرف سویا در آسیا، با کاهش مشکلات قلبی وعروقی ارتباط دارد.

**عدس:** در دو نوع رسمی (سبز) و ریز (قرمز) یافت می‌شود. از حیث مقدار پروتئین، از گیاهان غنی و یک غذای کامل است. عدس ملین، ضدالتهاب، زیادکننده شیر، کاهنده قند و کلسترول، نیروزا، و آرامبخش است. مصرف کم آن قلب را متوجه و محزن می‌کند، ولی مصرف زیاد آن موجب افسردگی می‌شود.

**لوبیا:** از پوست و دانه‌های لوبیا هنگامی استفاده می‌شود که لوبیا سبز است. این نوع به نام لوبیا سبز معروف است، ولی هنگامی که غلاف پوست سفت می‌شود، دانه‌های داخل آن به صورت لوبیای خشک، که به رنگ قرمز یا سفید است، مصرف می‌شود. لوبیا سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن، ویتامین‌های گروه ب و ث و ای است. به علت فیر زیاد، ضدکلسترول و ملین است. به علت ادرارآور بودن، محافظ کلیه است. لوبیا فشار خون را کاهش می‌دهد. لوبیا به این علت که دارای مقدار زیادی استروژن گیاهی است، پیش‌گیرنده سرطان سینه است. همچنین علائم پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهد. لوبیا به علت داشتن

پروتئین زیاد، برای اشخاصی مناسب نیست که اسید اوریک خونشان بالا است. بزرگ‌ترین نقص لوبیا این است که به شدت نفّاخ است. بنابراین، لازم است قبل از پختن، آن را در آب بریزنده و به مدت چند ساعت بگذارند تا خیس بخورد، سپس آب آن را دور و آب تازه روی آن بریزنده. حتی بهتر است این کار را دوبار تکرار کنند. همچنین می‌توان از یک استکان عرق نعناع یا رازیانه پس از صرف لوبیا کمک گرفت. لوبیای کهنه ممکن است مواد سمی داشته باشد. بنابراین، بهتر است دانه لوبیا در همان سال مصرف شود.

**ماش:** دانه‌ای مفید و بسیار غنی، خاص ایران و مناطق مجاور آن است که در حال فراموشی است. با ماش می‌توان ماش‌پلو، شله، آش، قلیه یا کدو درست کرد.

**نخود:** بومی بین‌النهرین، مغذی و انرژی‌زا و پر مصرف است. اما نفّاخ و دیره‌ضم است و نباید در خوردن آن افراط کرد. به سبب غنی‌بودن نخود از پروتئین، گیاه‌خواران غذای حُمُص را جانشین گوشت می‌کنند؛ این غذا از نخود پخته و کره کنجد درست می‌شود. نخود از معدود جبواتی است که هم به صورت پخته و هم خام مصرف می‌شود. نخود سرشار از آنتی‌اسیدان، ویتامین ک، اسید فولیک و ویتامین ب۶ است. ماده‌ای در نخود وجود دارد که استخوان‌سازی را فعال می‌کند. نخود یکی از غذاهای مهم است و برای کسی مفید است که معمولاً احساس خستگی و بی‌حالی می‌کند. کسانی که مشکلات کلیوی و نقرس دارند، باید از خوردن غذاهایی که حاوی مقدار زیادی پورین هستند، مانند نخود، پرهیز کنند. نخود فرنگی یکی از گونه‌های نخود است.

### دسته ششم: ریشه‌ها

**ترب و تربچه:** ترب دو نوع سیاه پاییزه و سفید تابستانه دارد. همچنین در اکثر فصل‌ها، تربچه به رنگ قرمز و صورتی در دسترس است. طبع ترب گرم است. ترب پاک‌کننده کبد از صفراست و به دفع سنگ‌های صفوایی کمک می‌کند. گرمی ترب باعث شده است که آن را در درمان روماتیسم مؤثر بدانند. ترب اگر با غذا خورده شود، به هضم غذا کمک می‌کند، اما زیادخوردن آن ممکن است دل‌بیچه بیاورد. ترب ادرار‌آور و حل‌کننده سنگ‌های کلیوی است. ترب خدسرفه است.

**پیاز:** در اصل، بومی ایران و غرب آسیا بوده است و سپس به سایر نقاط جهان گسترش یافته. پیاز اثرات دارویی بسیاری دارد؛ از جمله، موجب کاهش چربی، کلسترول، تری‌گلیسرید می‌شود؛ موجب کاهش پرفشاری خون، کاهش چسبندگی پلاکت‌ها می‌شود؛ از سرطان، بهخصوص سرطان معده، کولون، مقعد، سینه جلوگیری می‌کند؛ ضدیابت است؛ اثر نسبتاً قوی روی آسم و سرفه دارد؛ اثر ضدمیکروبی و اثر ضدپوسیدگی دندان دارد. به همین علت، یک رژیم غذایی غنی از پیاز می‌تواند پیشگیر خیلی از بیماری‌های شایع قرن بیست‌ویک باشد. پیاز در طب سنتی داروست، نه غذا، لذا از زیاده‌روی در مصرف آن نهی شده و معتقدند که حافظه را کم می‌کند. تمام آثار پیاز به‌سبب مواد گوگردی و بودار آن است؛ درنتیجه، این اثرات در پیاز خام، به مراتب بیشتر از پیاز پخته است. سیر با پیاز در این آثار مشترک است و اثرات سیر ده برابر قوی‌تر از پیاز است، اما میزان سیری که باید در هر وعده غذا میل کرد، حدود یک‌دهم پیاز است.

**پیازچه:** خواص پیازچه مانند پیاز است، اما به‌علت کمتر بودن مواد گوگردی، دهان را بدبو نمی‌کند. پیازچه در بدن به عنوان ماده‌ای ضد انعقاد خون عمل می‌کند؛ کلسترول خون را به‌طور محسوس کاهش می‌دهد؛ ادارآور است؛ به‌علت داشتن پروستوگلاندین، فشار خون را می‌کاهد؛ کاهنده قند خون است؛ خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد؛ باکتری‌های مضر دهان را می‌کشد؛ به‌علت خلط‌آور بودن، دارویی مؤثر برای درمان سرماخوردگی است؛ و پروپیل سولفید موجود در آن ضدسرطان است.

**چغندر و لبو:** چغندر گیاهی است با فواید بسیار که پخته آن را لبو می‌نامند. چغندر حاوی مقدار زیادی عنصر پتاسیم، فسفر، کلسیم، گوگرد، ید، مس، ویتامین‌های گروه ب و نیز ث است و همچنین عناصر بسیار کمیابی مثل روبيدیوم و کاسیوم در آن وجود دارد؛ غنی از آهن جذب‌شدنی مؤثر در درمان کم‌خونی است؛ و نیز به‌علت داشتن اسید فولیک زیاد، حافظ جنبین است. چغندر منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان است و عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. چغندر پاک‌کننده عالی صفراست؛ ملین است؛ طبع آن سرد

است؛ آشتها آور و کاهنده کلستروول است. گفته شده که چغندر درمان بیماری پیسی است. برگ چغندر بیش از ریشه آن این خواص را دارد و خوب است به شکل خام، بورانی، یا در آش از آن استفاده شود.

**سیبزمینی:** پس از گندم، پر مصرف‌ترین غذای بشر است؛ همچنین به عنوان منبع تولید الکل و نشاسته در صنعت اهمیت بسیار دارد؛ به خصوص پوست آن غنی از آهن، ویتامین ث، و ریبوفلاوین است، اما از نظر پروتئین بسیار ضعیف است و ممکن است کارایی سیستم ایمنی را مختل کند. بوته سیب زمینی نیز حاوی قارچی است که برای کارگران مزارع مشکلات تنفسی ایجاد می‌کند. میوه و پوست ریشه می‌تواند سمی و خطرناک باشد، از این‌رو قسمت‌های سیب آن، به خصوص زیر پوست آن حتی در صورت پخته شدن، نباید مصرف شود. سیب زمینی برای افراد باغمی و سوداوى غذای مناسبی نیست و این افراد در صورت لزوم، باید آن را با ادویه، کره، یا گوشت مصرف کنند.

**سیر:** گرم و خشک است و برای سردمزاجان دارویی بسیار خوب است. نصف جبه سیر در هنگام تهیه املت گوجه‌فرنگی یا کوکوی سیبزمینی، سردی این غذاها را از بین می‌برد. نفوذ سیر در بدن انسان آن‌چنان است که اگر یک تکه سیر را به قسمتی از پوست خود بمالید، بوی سیر چند دقیقه بعد از دهان شما استشمام می‌شود. وقتی سیر خرد می‌شود، آلی‌ناز آن آزاد و فعالیت فارماکولوژیک آن آغاز می‌شود. در نتیجه، خوردن جبه سیر یا قطعات درشت و نجوبیدن آنها تأثیر چندانی نخواهد داشت و به همان صورت دفع می‌شود. حرارت نیز موجب غیرفعال شدن آلی‌ناز می‌شود لذا خواص سیر پخته نیز بسیار کمتر از سیر خام است. سیر یک ضدیمیکروب بسیار قوی است و اثر آن را می‌توان با آنتی‌بیوتیک‌های همچون پنی‌سیلین، استرپتومایسین، کلامفینیکل، اریترو‌مایسین، و تتراسایکلین مقایسه کرد. اثر ضدقارچ آن هم به مراتب قوی‌تر از نیستاتین و بیوله‌زانسین است. عصاره آبی سیر در داخل بدن، حتی با غلظت یک‌صدم، اثرات خوبی بر قارچ‌های پوستی خانواده‌تینتا دارد. سیر اثر ضدکرم روی آسکاریس و کرم‌های قلابدار دارد. سیر اثر ضدبیروس بر آنفلوآنزا و هرپس دارد. سیر با مهار ایجاد نیتروزامین در بدن، به شدت ضدسرطان است. سیر در ممانعت از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مؤثر است. سیر حتی کلستروول بالای ۲۰۰ را به مقدار طبیعی می‌رساند. بهعلت کاهش فشار خون، سیر می‌تواند ۲۵ درصد از حملات قلبی بکاهد. سیر با کاهش چسبندگی پلاکت‌ها، از امراض قلبی، سکته‌ها، و مشکلات عروقی جلوگیری می‌کند. سیر با افزایش ترشح انسولین و جلوگیری از غیرفعال شدن انسولین، به کاهش قند خون منجر می‌شود. هرچه بوی سیر بیشتر باشد، مواد گوگردی آن بیشتر و اثرات آن به مراتب قوی‌تر است. با توجه به وجود مواد گوگردی در سیرترشی، این محصول قطعاً خواص سیر را خواهد داشت. یکی از موادی که به میزان کم باعث کاهش بوی سیر از دهان می‌شود، خوردن برگ جعفری تازه است. همچنین گفته شده است که عسل و نیز جویدن چای خشک نیز برای از بین بردن این بو مؤثر است.

**موسیر:** یا سیر کوهی، یا تلخ پیاز، درشت‌تر از سیر است و خواصی مانند سیر دارد. در هندوستان، به خصوص آن را به عنوان افزایش دهنده نیروی جنسی تجویز می‌کنند.

**شغم:** گیاهی است سردسیری، با طبع گرم و تر. شلغم گیاهی است مقوی بدن؛ اشتها آور؛ خون‌ساز؛ مقوی جنسی؛ مسکن سرفه؛ کاهنده قند خون؛ پاک‌کننده کبد؛ حل‌کننده سنگ‌های کلیوی؛ تقویت‌کننده حافظه؛ آنتی‌بیوتیکی است قوی؛ به شدت ضدسلطان (شلغم، کلم، و زنجیل سه گیاه اصلی ضد سلطان هستند). به سبب خاصیت‌های گفته شده، شلغم بهترین درمان سرماخوردگی است. برای درمان جوش یا زخم‌های پوستی می‌توان شلغم پخته روی آنها گذاشت. شلغم برای کاهش وزن مناسب است.

**هویج:** در اثر پرورش زیاد طی سالیان مختلف، از نظر اندازه، طعم، رنگ و مواد تغییراتی کرده است. هویج به سبب املاح و ویتامین‌های بسیار، از جمله کلسیم، فسفر، آهن، روی، آلومینیوم، مس و ویتامین‌های ای، د، ث، ب، آ دارای اهمیت است. هویج ادرارآور و ضدنفخ است و بر قوای جنسی می‌افزاید. در مصرف خوراکی، هرچه کمتر حرارت داده شود، ویتامین‌ها و انسانس آن کمتر آسیب می‌بینند.

## دسته هشتم: ادویه ها

**دارچین:** درختی است بومی سریلانکا که پوست آن در بازار به فروش می‌رسد. هرچه درخت جوان تر باشد، انسانس پوست آن کیفیت بهتری خواهد داشت. بهتر است در همان زمان مصرف، پوست دارچین پودر شود در غیر این صورت، انسانس آن به سرعت کاهش پیدا می‌کند. پودر را در ظروف پلاستیکی نباید نگهداری کرد. دارچین مقوی معده، ضدنفخ، ضداسهال، و آرامبخش کل بدن است. مصرف مقدار زیاد آن (بیش از چهار گرم در روز) ممکن است باعث تاکیکاردي، بی‌خوابی، و دپرسیون شود. همچنین در زمان حاملگی، هنگام وجود زخم‌های گوارشی، و تب‌هایی با منشأ ناشناخته، نباید مصرف شود. دارچین صاف‌کنندهٔ خوبی برای صدای سخنرانان است.

**زردچوبه:** قسمت مورد استفاده آن، ریزوم(ریشه) آن است. زردچوبه در ایران نمی‌روید و جزء اقلام وارداتی است. از طعم‌دهنده‌های مهم صنعت آشپزی است. مهم‌ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفرآوری آن است. زردچوبه ضداسیدان، ضدسرطان، ضدورم(با اثری مشابه کورتیزون)، ضددرد، و ضدنفخ است. همچنین موجب افزایش آنزیمه‌های روده و معده‌ای می‌شود. با ختنی کردن رادیکال‌های آزاد نیز روی کبد اثر محافظتی دارد. موجب کاهش کلسترول و چسبندگی پلاکتی می‌شود. برای نگهداری زردچوبه، نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کرد و بهتر است آن را در جای خنک نگه داشت. برای ترمیم سریع زخم‌ها، می‌توان کمی پودر زردچوبه روی آن پاشید.

**زعفران:** در طبّ عوام، آرامبخش، مسکن، نشاط‌آور، و خنده‌آور است. در تغذیه، به عنوان معطرکننده، طعم‌دهنده، و رنگ‌کننده به کار می‌رود. مصرف زیاد آن موجب خونریزی رحم، روده، بینی، دستگاه ادراری، کنار چشم و لب می‌شود و خوردن بیست گرم آن کشنده است. زعفران را باید دور از نور و رطوبت و در ظرف غیرپلاستیکی نگه داشت و همان هنگام مصرف، باید آن را به صورت پودر درآورد و زود مصرف کرد، زیرا انسانس معطر آن در شکل پودر، زودتر تبخیر می‌شود. زعفران اکسیزن پلاسمرا افزایش می‌دهد و اثرات ضدسرطان دارد. یکی از تقلب‌های مهم در زعفران، جازدن گل رنگ به جای آن است.

**زنجبیل:** یا زنجفیل، در اصل، گیاهی چینی است. به علت خاصیت ضدتهوع و استفراغ آن، در بیماری سفر و نیز برای استفراغ صحیح‌گاهی زنان حامله مصرف می‌شود(صبح‌ها یک گرم)؛ خاصیت ضداسیدان قوی دارد و حتی بیش از سیر و پیاز، ضدچسبندگی پلاکت است. کلسترول خون را کاهش می‌دهد. محرك معده و روده و در عین حال، ضدزخم معده است؛ خاصیت آنتی‌بیوتیکی، به خصوص بر ضد عامل

و با خارش واژن زنان دارد؛ مقوی قلب و ضد پرفشاری خون است؛ خاصیت ضددردی مشابه کاپساکلیسین دارد؛ محافظت کبد است؛ در حاملگی و شیردهی از مصرف زیاد آن باید پرهیز کرد؛ برای درمان آرتربیت باید روزانه دو تا چهار گرم و به مدت چندین هفته مصرف آن را ادامه داد تا اثرش ظاهر شود؛ یک تا دو قطره اسانس آن بر روی یک جبهه قند یا مخلوط آن با نصف قاشق چای خوری عسل برای تسکین دردهای زمان قاعدگی، تهوع، و مشکلات معده اثر خوبی دارد. چای زنجیبل برای سینوزیت مزمن مفید است. زنجیبل از ادویه‌هایی است که اندکی از آن برای اثرگذاری کافی است و به مصرف مقدار زیاد آن نیاز نیست.

**زیره:** دو نوع زیره سبز و زیره سیاه شناخته شده است. زیره سبز، که بیشتر داروست تا غذا، در استان خراسان می‌روید. میوه آن جزء اصلی پودرهای کاری و چیلی است. اسانس زیره سبز، لارو و باکتری کش قوی است. برای مصرف آن در هر نوبت، ۱۰ عدد دانه آن را می‌توان توصیه کرد که بی خطر است. زیره خاصیت استروژنی و شیرافزاری دارد؛ جنس، گونه و نوع ترکیبات زیره سبز با زیره سیاه کاملاً متفاوت است و اثرات دارویی آنها نیز متفاوت است و مقدار مجاز مصرف زیره سیاه ده برابر زیره سبز است. زیره سیاه به خصوص، کاهنده اشتها و لاغرکننده است.

**مارچوبه:** یا هلیون که عصاره دانه و ریشه آن در نوشابه‌ها مصرف می‌شود. دانه مارچوبه همچنین جایگزینی برای قهوه است؛ مضاف بر اینکه خاصیت ضدموتاژنی و ترمیم‌کنندگی دی ان آ دارد و ضدسرطان است. پودر ریشه یا دانه با آب میوه، یا ریزوم تازه آن به صورت خوارکی مصرف می‌شود. در التهاب یا نارسایی کلیه، باید با احتیاط مصرف شود. مارچوبه کنسرو یا پخته شده بیشتر خواص مارچوبه طبیعی را در خود دارد و فقط ممکن است بعضی ویتامین‌ها و مواد حساس به حرارت در آن از بین برود یا میزان آن کاهش یابد.

**وانیل:** بومی سواحل خلیج مکزیک و گویان است. به علت طعم معطر و مزه شیرین آن، کاربرد عمدہ‌ای در صنایع تغذیه‌ای دارد. به رغم طعم شیرین، محافظ دندان است و از پوسیدگی آن تا حدی جلوگیری می‌کند. بیشتر وانیل‌های موجود در بازار، مصنوعی است و فاقد خواص ویژه. به علت قاعده‌آور بودن، زنان باردار باید در مصرف آن احتیاط کنند. در بعضی افراد، حساسیت ایجاد می‌کند، محرک جنسی است و کاهنده نفخ.

**هل:** بومی هند، نپال، تایلند، و سیلان است. ضدموتاژنیستیه، ضدنفح، محرک سیستم اعصاب مرکزی، هضم‌کننده، قاعده‌آور، ضدباکتری، و افزون‌کننده قوای جنسی است. برای نگهداری آن، باید از ظروف

غیرپلاستیکی استفاده کرد و در ظرف بسته باشد. افرادی که سنگ صفرا دارند، باید در خوردن هل احتیاط کنند.

## دسته‌ششم: لبنیات، کوشت، تخم مرغ

**پنیر:** تازه آن برای افراد بلغمی و کهنه آن برای افراد سوداوی مناسب نیست. بهتر است با مصلحش (گردو، زیره، پونه، ...) مصرف شود. برای کاستن از سردی پنیر به آن نمک اضافه کنید. ظاهراً، کشف پنیر تصادفاً و توسط یک بونانی بوده که با مشک، شیر گاو را برای فروش حمل می‌کرده است، راهش طولانی می‌شود و وقتی به مقصد می‌رسد، می‌بیند شیر سفت و تبدیل به پنیر شده است. در فرانسه و ایتالیا، چند صد نوع پنیر محلی تولید می‌شود. پنیر در واقع، فرآوردهای غذایی است که از شیر بریده شده (ترش شده) تهیه می‌شود. پنیر ارزش غذایی بالایی دارد و نسبت به شیر، ماده غذایی فشرده‌تری به حساب می‌آید، اما به علت از دست دادن کربوهیدرات‌ها، به اندازه شیر کامل نیست. پنیر منبعی غنی از پروتئین، چربی، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های آبود است. کسانی که کلسترول خوشنان بالاست، باید از انواع کم‌چرب پنیر استفاده کنند.

انواع پنیر موجود در ایران:

- پنیر محلی: نوعاً بی‌مزه و پرچربی است و هر چه مانده‌تر باشد، هم جافتاده‌تر است، هم خطر بیماری‌هایی مانند تب مالت در آن کمتر است.
- پنیر سفید: یا فتا، پنیر جایگزینه‌ده و در اصل، شیر تغییظ شده است.
- پنیر خامه‌ای: یکی از پنیرهای خوش‌خوارک است که درصد زیادی چربی و رطوبت دارد.
- پنیر لیقوان: پنیر نیمه‌سفت تبریزی است که در آب نمک باید نگهدارشته شود. لیقوان پر از خلل است.
- پنیر گمیر: از انواع پنیرهای نرم فرانسوی است، طعمی متفاوت و تند دارد و هر چه بیشتر برسد، نرم اما بوی آن تندتر می‌شود و به کار صحابه، پخت‌کیک، ساندویچ و دسر می‌آید.
- پنیر بوترکیزه: از انواع پنیرهای نیمه‌سخت است، طعم کره‌ای دارد و حتی قیافه‌اش هم شبیه آن است. از آنجاکه کار پنیر و کره را با هم انجام می‌دهد، ویژه صحابه است.
- پنیر پیتزا: خصوصیت آن این است که باید کش بیاید.
- پنیر پارمسان: قدیمی‌ترین و معروف‌ترین پنیر ایتالیایی است. حداقل هشت‌ماه طول می‌کشد تا این پنیر را تولید کنند، اما ارزش غذایی هر کیلوی آن معادل ۲۴ کیلو شیر تازه گاو است. به‌سبب کم‌چرب‌بودن، به سهولت هضم می‌شود. از پنیر نرسیده پارمسان به عنوان پیش‌غذا استفاده می‌کنند. پنیر رسیده را هم به صورت رنده یا پودرشده به عنوان چاشنی در برنج و سوپ استفاده می‌کنند.
- پنیر بلوجیز: از پنیرهای گران است و روی آن لایه سفیدی از کپک مفید پوشیده شده است و با همان کپک خورده می‌شود.

- پنیر موزارلا: که آن را از شیر گاو میش تهیه میکند. موزارلا همراه سالاد به عنوان پیش غذا مصرف میشود یا در تهیه سوپ مصرف میشود. برای خوشمزه ترشدن پیترزا یا لازانیا، کمی از این پنیر گران قیمت را به پنیر پیترایی عادی میافزایند.

- پنیر گودا: پنیری نیمه سفت و هلندی الاصل است که در پیترزا، لازانیا، سالاد، صیحانه، سوپ، و سس از آن استفاده میشود. پنیر گودا را با پنیر پیترزا اشتباه میگیرند، در حالی که این پنیر در زمان پخته شدن، کش نمیآید و فقط روی غذای گرم، آب میشود.

**شیر:** شیر قدیمی ترین ماده غذایی است که بشر از آن استفاده میکند و بعد از آب، حیاتی ترین ماده غذایی است. شیر کامل ترین غذا و رسانار از همه موادی است که انسان به آنها نیاز دارد. مصرف شیر و فرآورده های آن به عنوان یکی از شاخص های توسعه جوامع انسانی است و ارتباط نزدیک و مستمری بین مصرف این فرآورده ها و سطح سلامت افراد جامعه - به لحاظ کارابی، ضریب هوشی، میزان مقاومت در برابر بیماری های عفونی و تنظیم فعالیت های متابولیکی بدن - وجود دارد. شیر مهم ترین منبع تأمین کلسیم و فسفر است که برای جلوگیری از پوکی استخوان لازم است. همچنین شیر در برابر سلطان روده بزرگ، نقش محافظتی دارد. یکی از دلایل ابتلاء به سلطان روده بزرگ، مصرف نکردن شیر است. پتاسیم و میزیم شیر باعث کاهش فشار خون میشود. شیر برای همه مزاج ها مفید است، اما کسانی که معده ای ضعیف یا طبع سرد، به خصوص بلغمی دارند، باید آن را با مصلحش مصرف کنند. به خصوص خوردن شیر بدون مصلح در صبح گاه و با معده خالی صحیح نیست. زیاد خوردن شیر (بیش از یک لیتر در شبانه روز) مضر است. هرچه شیر کم چرب تر باشد، طبعش سردر است.

**ماست:** برای تهیه ماست، مایه ماست را، که حاوی میکروارگانیسم های استرپتوکوک ترموفیلوس و لاکتوباسیل بلغاریس است، به شیر جوشیده، که در حال سرد شدن است و حرارت ش به ۶۰ درجه کاهش پیدا کرده است، اضافه میکند و مخلوط را تا پنج ساعت بی حرکت و در حرارت ۳۷ درجه قرار می دهد تا عملیات تخمیر به اتمام برسد. هر گرم ماست، پس از بسته شدن، حاوی ۱۲۵ میلیون واحد از میکروارگانیسم های فوق است. از این رو، در تقویت و اصلاح فلور میکروبی معده و روده (به خصوص پس از درمان با آنتی بیوتیک ها) و دفع میکروارگانیسم های زائد روده بزرگ بسیار مؤثر است. ماست یک منبع غنی کلسیم است و لاکتوز آن بهتر از شیر تحمل میشود. ماست موجب کاهش زخم های آفتی دهان و کاهش خارش مقدار میشود و در جلوگیری از عفونت های قارچی واژن نیز مؤثر است. حتی (در زنانی که حامله نیستند) شستن واژن با ماست سبب کاهش شدید عفونت کاندیدیایی میشود. ماست در ۲۵ دقیقه، باعث از بین رفتن کامپیلوباکتر، یکی از عوامل شایع اسهال، میشود. ماست حاوی ماده ای است که شیوع سلطان را در استفاده کنندگان از آن به نحو معنی داری کاهش می دهد. ماست کم چرب می تواند میزان کلسترول را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. ماست حاوی ماده ای است که باعث جلوگیری از ستر

کلسترول می‌شود. ماست با همه مواد خوارکی سازگار است. ماست زوده‌ضمیر از شیر است، چون در ماست، میکروارگانیسم‌های زنده ارزشمندی وجود دارد و به مرور زمان، باعث تغییراتی در قندها و ترکیبات دیگر آن می‌شود و ماست ترش می‌شود. برای کاستن از تری و سردی ماست، بهتر است آن را به صورت چکیده و با مصلح آن (عناع، آویشن، زیره، کاکوتی، رازیانه، نمک، فلفل سیاه، پودر موسیر، و ...) مصرف شود. سردمزاجان در خوردن ماست احتیاط کنند. اگر با ماست، بورانی اسفناج درست می‌کنید، حتماً از مصلح آن، زعفران و گرد و نیز استفاده کنید.

**گوشت‌ها:** گوشت گوسفند، بز، گاو، و شتر را گوشت قرمز و گوشت مرغ و ماهی را گوشت سفید می‌نامند. گوشت سفید و نیز از گوشت‌های قرمز، گوشت بز و گاو، به سبب سردی برای سردمزاجان و میتلایان به بیماری‌های روحی و افسردگی توصیه نمی‌شود. در گوشت قرمز، گوشت سردست و گردن بهتر از گوشت ران است.

کالباس و سوسيس از غذاهایی است که از گوشت تهیّه می‌شود. طب سنتی مخالف سرخخت این محصولات است. اين رو يك رد که بيشتر به سبب سنتي بودن طب سنتی است تا طبی بودن، آن باعث شده است تا کالباس و سوسيس و دیگر فستفودها کاملاً در دیدگاه آنها بد جلوه کند. حال آنکه از خوردن اين غذاها گریزی نیست و مانند دیگر مؤلفه‌های زندگی مدرن باید آنها را پذیرفت. به جای حذف کامل فستفودها، باید دنبال ملاک‌های کیفیت آنها بود تا حداقل آنچه از خوردن آن گریزی نیست، نافع یا حداقل کم ضرر باشد. سعی کنید کالباس و سوسيسی تهیّه کنید که درصد بیشتری گوشت داشته باشد و شرکتی معتبر آن را تولید کرده باشد. به تاریخ تولید آنها توجه کنید. هنگام مصرف کالباس و سوسيس هم آنها را با کاهو و گوجه فرنگی زیاد و سس هرچه کمتر مصرف کنید. در ضمن، نوشابه‌های گازدار، که مصرف آنها همراه با انواع فستفود باب شده است، بهترین مصلح اين غذاهاست و به هضم آنها کمک می‌کند. مصرف هر از گاهی اين نوشابه‌ها را به وقتی موکول کنید که فستفود می‌کنید.

**ماهی:** گوشت ماهی باید با ادویه‌گرم طبخ شود. همچنین همراه آن آب مصرف نشود. ماهی وقتی ارزش غذایی بالایی دارد که تازه و سالم باشد، درحالی که ماهی به سرعت فاسد می‌شود. گوشت تیره اطراف دو خط جانبی ماهی، که معمولاً خورده نمی‌شود، واجد عنصر روی و خیلی نافع است و در تنظیم هورمون‌های بدن تأثیر دارد. ماهی سرشار از امگاسه است و از رسوب چربی‌هایی مضر و بروز سکته‌های قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند.

**شترمرغ:** گوشتی قرمز با پروتئین بسیار و چربی کم، اما سرشار از امگاسه است. اسیدهای چرب امگاسه در سوخت‌وساز و سلامت سلول‌های قلب و مغز دخیل است و کمبود آن در جیره غذایی ممکن است

خستگی، افسردگی، بی‌خوابی و استرس را به همراه داشته باشد. کلسترول گوشت شتر مرغ نه تنها از گوشت چهارپایان، بلکه حتی از گوشت مرغ هم کمتر است.

**کبوتر، شتر، بلدرچین:** گوشت کبوتر گرم است و کلسیم فراوان دارد. گوشت شتر از حیث مواد تفاوت زیادی با گوشت سایر دام‌ها ندارد، اما گرم و دیرپیز است. گوشت بلدرچین کم‌چرب است و به سبب پر جنب و جوش بودن این پرنده، بسیار لذیذ و مقوی است. در گوشت مرغ صنعتی هم این میزان برقرار است، چنان‌چه هر قدر ماهیچه‌ای در حیات پرنده فعال‌تر باشد، گوشتش لذیذ‌تر است. مثلاً گوشت سینه به علت نداشتن حرکت و استفاده نکردن مرغ از آن، بافتی خشک و طعمی نه‌چندان لذیذ دارد.

**تخم مرغ:** تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و املاح ضروری است و می‌توان آن را به عنوان ماده‌ای مهم در برنامه غذایی در نظر گرفت. ارزش بیولوژیکی پروتئین تخم مرغ بسیار بالاست و نسبت به دیگر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت‌ها و جبوبات غنی‌تر است. پروتئین تخم مرغ تمامی اسید‌آمینه‌های ضروری را دارد و در نمودارهای ارزیابی کیفیت پروتئین موجود در مواد غذایی، از تخم مرغ به عنوان استاندارد مرجع برای سنجش پروتئین دیگر غذاها استفاده می‌کنند. تخم مرغ بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز، به‌جز ویتامین‌ث، را دارد. تخم مرغ حاوی تمامی املاح برای تأمین سلامتی فرد است، به خصوص اینکه منبع بسیار خوبی از ید و فسفر است. ید برای ساخت هورمون تیروئیدی و فسفر برای رشد و سلامتی استخوان‌های لازم است. اکثر چربی‌های موجود در تخم مرغ، از نوع غیر اشیاع است و به طور مستقیم، باعث افزایش کلسترول خون نمی‌شود. کلسترول تخم مرغ هم باعث سرکوب تولید کلسترول در داخل بدن می‌شود. بنابراین، حتی افرادی که کلسترول خون آنان بالاست، نباید مصرف تخم مرغ را کاملاً قطع کنند، زیرا با کاهش دریافت کلسترول از طریق غذا، سنتر داخلي کلسترول افزایش می‌باید.

## دست نهم: دم کردنی ها و نوشیدنی ها

چای: در اصل، درختی است که اگر هرس نشود، ارتفاع آن تا ۱۰ متر هم می‌رسد، اما به علت هرس دائم، به شکل درختچه باقی می‌ماند. چینی‌ها آن را درمان سرطان می‌دانند. چای ادرارآور است و برای درمان سردرد نیز مصرف می‌شود. پلی‌فنل‌های موجود در چای، احتمال خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد. ترکیبات معطر چای با تخمیر آن ارتباط دارد. چای درصورتی که حدود سه دقیقه دم بکشد، محرك و نشاطبخش است و درصورتی که دم کشیدن آن بیش از این زمان طول بکشد، به سبب خارج شدن تانن‌ها و ترکیب آن با کافئین چای، اثر محرك بودن آن کم و اثر قابض و ضدسهال آن قوی‌تر می‌شود. اثرات دیگر چای کاهش چربی خون، خواص ضدمیکروبی، خواص ضدپوسیدگی دندان، خاصیت ضدموتاژن، ضدسرطان، ضدآلریزم، ضدوبیروس، کاهش قند خون، کاهش کلسترول، کاهش وزن، تقویت قلب و تحریک گردش خود و حفاظت از کبد است. مصرف روزانه ۱۲ لیوان چای (برای زنان باردار پنج لیوان) کاملاً بی‌ضرر است. برای زن شیرده، مصرف زیاد آن ممکن است در خواب کودک شیرخوار اختلال ایجاد کند. چای غلیظ اگر بلا فاصله پس از صرف غذا نوشیده شود، در جذب آهن غذا مداخله می‌کند. عطر و رنگ اکثر چای‌های موجود در بازار، به سبب مواد مصنوعی اضافه شده به آنهاست.

سکنجین: شربت مخلوط سرکه و انگبین (عسل) است. نوشیدنی خوبی برای کبد است و دفع صفرا را افزایش می‌دهد. برای تولید سکنجین باید یک لیوان آب + چهار لیوان عسل + یک لیوان سرکه طبیعی (خانگی) + یک لیوان عرق نعناع مخلوط شود و به مدت پنج دقیقه بجوشد. پس از خنکشدن، قدری از آن را باید با آب رقیق کرد و مانند شربت استفاده کرد و صحیح‌ها در حال ناشتا و قبل از خواب آن را میل کرد.

قهوه: درخت قهوه بومی اتیوپی و شرق آسیاست. دانه‌های درخت پس از بودادن، مزه و بویی خاص پیدا می‌کنند. مهم‌ترین ماده انرژیکار قهوه، کافئین است. یک فنجان قهوه حدود ۱۰۰ میلی‌گرم (حدود دو برابر چای و سه برابر نوشابه‌های کولا) کافئین دارد که اگر دم بکشد، این مقدار بیشتر می‌شود. یک فنجان قهوه به اندازه یک قرص آرامبخش مؤثر است. خوردن تا ۱۰ فنجان قهوه در روز مجاز است، اما چون محرك است، بیماران قلبی و زنان حامله باید به میزان کمتر (سه فنجان) و با احتیاط بیشتر از آن مصرف کنند. کافئین، ضددرد، محرك سیستم اعصاب مرکزی، ادرارآور، محرك قوای جنسی است. مصرف طولانی مدت قهوه، مثل چای، اعتیادآور است.

**کاکائو:** بومی امریکای مرکزی است. دانه‌ها را نخست تخمیر و سپس بو می‌دهند که در اثر آن، تلخ می‌شود. تفاوت رنگ و مزه کاکائوها به روش به عمل آوری آنها مربوط است و خواص همه برابر است. حاوی روغنی به نام کره کاکائو است که یکی از منابع غنی آنتی‌اکسیدان‌هاست و در درجه ذوب می‌شود. از این‌رو، حامل خوبی برای داروهای انسانی است. تئوبرومین کاکائو اثراتی شبیه کافئین دارد، محرك سیستم اعصاب مرکزی است و اثرش از نظر ادرار‌آوری، تحریک قلب، و بازکردن کرونر، از کافئین بیشتر است. کسانی که التهابات روده‌ای دارند، باید از محصولات حاوی کاکائو استفاده کنند.

**ماءالشعیر:** ماءالشعیر با اینکه منشأ گیاهی دارد، اما منبعی خوب از اسیدهای آmine است. ماءالشعیر غنی از ویتامین‌های گروه ب است. ماءالشعیر تنظیم‌کننده‌ای خوب برای دستگاه گوارش است و به هضم غذا نیز کمک می‌کند. از آنجا که این نوشیدنی سرشار از قندها و ویتامین‌ها و املاح معدنی است، برای مادران باردار و شیرده مفید است. چون غنی از فلاونوئیدها، کاروتونوئیدها، و ترکیبات آتوسیانینی است، عملکرد قلب و عروق را بهبود می‌بخشد و فشار خون را تنظیم می‌کند. ماءالشعیر باعث زیادشدن جریان خون در کلیه و بهترشدن فیلتراسیون کلیوی می‌شود. معمولاً ماءالشعیر همراه با عصاره گیاه رازک به بازار عرضه می‌شود که این گیاه خواص طبی بسیاری دارد و در اصل، گیاهی دارویی است. برای تولید ماءالشعیر، جو را می‌شویند، سپس حدود ۱۰ روز آن را در معرض رطوبت قرار می‌دهند تا جوانه بزند و به مالت تبدیل شود. سپس مالت را آسیاب می‌کنند و در دمای ۷۰ درجه، چند ساعت می‌پزند و بعد به آن شکر و رازک اضافه و سپس آن را صاف می‌کنند. مایعی که به این ترتیب به دست می‌آید، مخرمی هم دارد که اگر بماند، در آن الکل تولید می‌کند. بنابراین، با شوک حرارتی، مخرم را از بین می‌برند تا الکل تولید نشود یا صبر می‌کنند تا الکل تولید شود و بعد آن را برای مصارف صنعتی جدا می‌کنند.

### دمکردنی‌های گیاهی و خواص آنها:

- دمکرده آویشن با پونه و عسل : مفید برای تسکین دردهای قاعدگی.
- دمکرده گاوزبان با لیمو عماني و نبات : مفید برای آرامبخشی و کاستن علائم بزرگ پروستات.
- دمکرده آبالو : اشتها آور، نشاط‌بخش، هاضم، کاهنده فشار خون.
- دمکرده هل و دارچین و زعفران : تسکین دهنده علائم روماتیسم.
- دمکرده دارچین و زنجبیل و قولنجان : تقویت‌کننده قوای جنسی، تسکین دهنده دردهای قاعدگی.
- دمکرده پونه و آویشن : مفید برای سرماخوردگی.
- دمکرده کاکوتی : رفع کننده خستگی.
- دمکرده بابونه و بهار نارنج : نشاط‌آور و آرام‌بخش.
- دمکرده بادرنجبویه و زیریفون : آرام‌بخش و خواب‌آور.
- دمکرده بابونه : آرام‌بخش.

- دمکرده بلهیمو: خوابآور و آرامبخش.
- دمکرده میوه گل نسترن: منبع غنی ویتامین ث، داروی سرماخوردگی.
- دمکرده مرزنجوش: درمان میگرن، ضد نفخ، ضد سرماخوردگی.
- دمکرده اسطوخودس: ضد زکام، آرامبخش.
- دمکرده فلوس: مسهل قوى، ضد بیوستهای مزمن.
- دمکرده زعفران: مفرح، نشاطآور، خندهآور.
- دمکرده نعناع یا پونه: ضد نفخ، هاضم، رفع کننده خستگی.
- دمکرده گلپر: هاضم.
- دمکرده زیره: سوزاندن چربی اضافه، ضد چاقی.
- دمکرده بهارنارنج: مفرح و آرامبخش.
- دمکرده چای کوهی (هوفاریقون): آرامبخش، ضد آرزوی.
- دمکرده تمیر هندی با کمی عسل: کاهش دهنده فشار و چربی خون، آرامکننده افراد عجول و شتابزده.
- دمکرده زرشک: تخفیف بارکبدی.
- دمکرده عناب و گل بنفسه: ملین، کاهنده میل جنسی.
- دمکرده چند نوع میوه (مثل سیب، انجیر، به، هلو، آلو، و ...) با هل یا دارچین: خواص میوه به اضافة گرمی و نشاطآوری هل و دارچین.

## وسته دهم: عسل

مزه، عطر، طعم، رنگ و بوی عسل، به گل هر منطقه مرتبط است و به نژاد زنبور عسل بستگی ندارد. نوع نژاد فقط در پرکاری و کمکاری زنبور تأثیر دارد. عسل بر حسب اینکه به کدام منطقه و کدام گل متعلق باشد، رنگش از بی‌رنگ، زرد نخودی تا قهوه‌ای تیره متفاوت است. عسل طبیعی حتماً باید عطر و طعم گلی را داشته باشد که از آن به عمل آمده است. رنگ و طعم عسل به هم وابسته است، به طوری که عسل‌های روشن، طعمی ملایم و عسل‌های تیره، طعمی تند دارد. عسل صرف نظر از رنگ ابتدایی اش، هرچه بیشتر بماند، پررنگ‌تر می‌شود.

عسل قندهایی همچون گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی، همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلرید سدیم، گوگرد، آهن و فسفات و ویتامین‌هایی همچون ب<sub>۱</sub>، ب<sub>۲</sub>، ب<sub>۳</sub>، ب<sub>۵</sub>، ب<sub>۶</sub>، ث و در حد کمی، مس، ید و روی دارد.

شکرک‌زدن عسل، که نوعی فرایند تبلور است، به‌سبب مرغوب‌نودن آن نیست و بعضی به غلط عسل بلوری شده را مصنوعی یا تقلیبی می‌دانند. شکرک‌زدن عسل نتیجه علی مانند فعال شدن آنزیم دیاستاز (که به طور طبیعی در عسل موجود است)، مانند طولانی‌مدت در حرارت ۱۴ درجه سانتی‌گراد، یا درصد بالای آب آن (که به‌علت تولید در مناطق مرطوب است)، درصد بالای گلوکز (که به گلی بستگی دارد که زنبور از آن استفاده کرده است) و عوامل دیگر مربوط است و به‌طور کلی، همه عسل‌های خالص شکرک می‌زنند و شکرک‌زدن نشانه خلوص عسل است و فقط زمان شکرک‌زدن عسل‌ها با هم فرق می‌کند. در کشورهای اروپایی، مردم عسل شکرک‌زده را بیشتر می‌پسندند. عسل‌های طبیعی معمولاً نیمه‌شفاف هستند، نه کاملاً شفاف. اگر عسل شکرک‌زده باشد، آن را به مدت ۱۵ دقیقه داخل آب گرم قرار دهید، به حالت اولیه بازمی‌گردد.

عسل هرگز فاسد نمی‌شود. برای نگهداری آن به يخجال احتیاج نیست و می‌توان در دمای اتاق آن را نگهداری کرد. هرچه عسل کهنه‌تر باشد، طبع آن گرم‌تر خواهد بود.

در موارد استثنایی، ممکن است عسل به اسپور بوتولیسم آلود شده باشد که ایجاد سم می‌کند و مسمومیت‌زاست. به همین علت و نیز به احتمال آرژن‌بودن، کلاً مصرف عسل برای کودکان زیر یک‌سال توصیه نمی‌شود.

عسل در تمامی سال موجود است، اما در تابستان و پاییز به عمل می‌آید و در این موقع از سال، می‌توان عسل تازه خریداری کرد.

برای تصفیه عسل، آن را کمی گرم می‌کنند و پس از صاف‌کردن معمولاً، به آن آب اضافه می‌کنند. زمانی که عسل خام تحت فرایند گرمایشی قرار گرفت، برخی خواص مفید اولیه خود را از دست می‌دهد. عسل خام و عسلی که تحت فرایندهای شیمیایی قرار نگرفته باشد، مزایای بیشتری نسبت به انواع مشابه خود دارد.

### راههای شناخت عسل طبیعی

عسل طبیعی رنگ غیرشفاف دارد؛ بوی گلی را می‌دهد که زنبور از آن تغذیه کرده است؛ شیرینی آن با شیرینی‌های مصنوعی، مثل قند و شکر، متفاوت است و مزه خاصی دارد که پس از خوردن، گویی تلخ یا ترشی خاصی بر زبان احساس می‌شود؛ اگر یک قاشق از آن را بردارید کش می‌آید، نه اینکه سریع بریده شود یا به حالت قطره قطره درآید؛ هنگام ریختن از ظرفی به ظرف دیگر، جباب‌های متعددی در آن تشکیل می‌شود؛ در هوای سرد، شکرک می‌زند و پس از قرار گرفتن در هوای اتاق، رفته‌رفته شکرک آن باز می‌شود.

### راههای استفاده از عسل

برخی راههای استفاده از آن چنین است: خوردن یک قاشق عسل در هر وعده؛ خوردن شربت عسل؛ استفاده از آن به صورت مالش بر پوست یا ماسک‌های پوستی؛ غرغره کردن برای کاهش التهابات گلو. بهتر است مصرف روزانه کمی عسل جزء عادت‌های غذایی ما شود، زیرا خیلی از خواص عسل وقتی بروز می‌کند که در طولانی مدت و پیوسته مصرف شود.

### خواص عسل

عسل روی اکثر دستگاه‌های بدن به نحوی مؤثر است و قدرت شفابخشی عجیبی دارد. خواص اثبات شده عسل به شرح زیر است:

۱. آرامبخش است. تشویش، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد و اگر پیش از خواب خورده شود، کیفیت خواب را نیز بهبود می‌بخشد.

۲. گلوكز عسل سریع و فروکتوز آن با کمی تأخیر جذب و به انرژی تبدیل می‌شوند. این تزریق دومرحله‌ای قند باعث می‌شود قند خون به طور ناگهانی بالا و بعد به تبع آن، پایین نرود و مقدار زیادی انرژی در درازمدت نصیب بدن می‌کند که به خصوص برای کسانی که فعالیت بدنی زیادی دارند، مثل ورزشکاران و کارگران، لازم است. اما عسل به ندرت موجب افزایش وزن می‌شود. قند عسل پس از هفت دقیقه، در جریان خون پخش می‌شود و به عملکرد بهتر مغز، که اصلی‌ترین مصرف‌کننده قند در بدن است، کمک می‌کند و باعث نشاط و مانع بروز خستگی می‌شود.

۳. عسل به سادگی هضم می‌شود و حتی حساس‌ترین معده‌ها می‌توانند آن را هضم کنند. فشار اسمزی بالا، ترکیبات معطر و استیل کولین آن، حرکات و ترشحات روده را بهبود می‌بخشد؛ به عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کنند؛ و ضد نفخ است. عسل مانند روان‌کننده عمل می‌کند. عسل ضد هلیکوباتریپلوری است. مصرف اندک و درازمدت آن موجب کاهش اسید معده می‌شود.

۴. عسل موجب کاهش کلسترول و تنظیم قند خون می‌شود، مضاف بر آنکه دیاستاز موجود در آن، مستقیماً بر کاهش آترواسکلروز جدار رگ‌ها تأثیر دارد و از این طریق، موجب پیشگیری و بهبود بیماری‌های قلب و عروق می‌شود. عسل حرکت گردش خون را نیز در سیستم مویرگی بهبود می‌بخشد و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و سلول‌ها را افزایش می‌دهد. اثر دیگر عسل کمک به تجزیه و انحلال چربی‌های از پیش تشکیل شده در جداره عروق است.
۵. آنتی‌اکسیدانی قوی است و توان خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد را دارد، لذا تأثیری جدی در جلوگیری از سلطان دارد. روزانه یک قاشق عسل بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.
۶. به عملکرد کبد از چند طریق، از جمله با فزونی جریان خون مویرگی آن، کمک می‌کند و در پاکسازی کبد از سموم مؤثر است.
۷. خاصیت ضدالتهابی عسل و ضدآلرژی آن، بهخصوص در درمان آلرژی‌های فصلی، سرفه، گرفتگی صدا و ... مؤثر است.
۸. در درازمدت موجب حل کردن سنگ‌های کلیوی و صفراوي می‌شود.
۹. مصرف درازمدت آن، برای تقویت قواه جنسی و درمان ناتوانی‌های آن بسیار مؤثر است.
۱۰. با چند سازوکار، از جمله افزایش جریان خون مویرگی، مصرف درازمدت آن، اثری مثبت بر روی حافظه دارد.
۱۱. از ویژگی‌های مهم عسل، خواص ضدباکتریایی و آنتی‌بیوتیکی آن است. عسل ضدعفونی‌کننده‌ای طبیعی است. گذاشتن آن بر روی زخم‌ها، مانع عفونت می‌شود و با جذب مایعات و مواد مقوی به منطقه آسیب‌دیده و با مرتبط‌نگهداشتن زخم و با سازوکاری دیگر که شناخته شده نیست، بهبودی زخم را سرعت می‌بخشد. قراردادن یک لایه از عسل بین بافت و باندаж باعث می‌شود که در هنگام نیاز به تعویض، بانداج بدون درد جای‌جا شود و سلول‌های جدید پاره نشود. همچنین عسل پس از جذب، در بدن نیز این خاصیت را اعمال می‌کند؛ مثلاً موجب ضدعفونی مجاری ادرار می‌شود.
۱۲. در درمان آب مروارید مؤثر است.
۱۳. باعث افزایش میزان هموگلوبین و رفع کم‌خونی می‌شود.
۱۴. مانع فعالیت باکتری‌های تولیدکننده آسید لاکتیک در دهان می‌شود و به بهداشت دندان‌ها بسیار کمک می‌کند.

### شربت عسل

همان حل کردن یک قاشق عسل در آب ولرم با همزدن بسیار است که برای مطیوع شدن طعم آن، به آن آب لیمو اضافه می‌کنند. شربت عسل را باید جرעה جرעה و در مدت حداقل سه دقیقه نوشید، زیرا برخی خواص آن، از جمله آثار آرام‌بخشی آن، از طریق شبکهٔ مویرگی زیر زبان جذب می‌شود.

## ۱. روش یکی از اساتید در استفاده از شربت عسل

شربت عسل(یک قاشق عسل + یک عدد لیموترش + یک لیوان آب)	
--	--

شربت عسل + آب سیب = ضد درد مفاصل و تقویت‌کننده شش‌ها	شنبه
شربت عسل + آب هویج = ضد آسم	یکشنبه
شربت عسل + کمی زعفران = ضد افسردگی و اسکیزوفرنی	دوشنبه
شربت عسل + زنجبل = ضد سستی بدن و تقویت حافظه و کبد و زیادکننده اسپرم	سه‌شنبه
شربت عسل + کندر + عرق نعناع = ضد آلزایمر، تقویت‌کننده حافظه	چهارشنبه
شربت عسل + آب شلغم + عرق نعناع = ضد سرفه‌های شدید	پنج‌شنبه
شربت عسل + آب انار = مفید برای کبد، ضد خارش	جمعه

## ۲. استفاده از شربت عسل برای سمزدایی کلی از بدن

ابداع‌کنندگان این روش معتقدند که از عوارض تغذیه نامناسب، انباشتگی سmomum در بدن است که خود را با علائمی نشان می‌دهد از جمله با خستگی دائم، بی‌نشاطی، کم‌حوصلگی، ضعف عمومی، دردهای آنی و سرگردان و پراکنده در بدن، دقت‌نداشتن حواس پنجگانه، بوی بد عرق، بیش‌فعالی، کسالت و سرانجام، کوتاهی در ادای فرایض دینی. در این روش برای چند روز بجای آب و غذا فقط شربت عسل نوشیده می‌شود.

## پویسی مواد غذایی\*

مواد غذایی از لحاظ ساختار بیوشیمیابی و عملکرد در بدن به چهار دسته عمدۀ تقسیم می‌شوند:

۱. پروتئین‌ها که ماده اصلی تشکیل دهنده محتویات سلول هستند. پروتئین‌ها از اجزاء ساده‌تری به نام اسید آمینه ساخته شده‌اند. بیش از ۲۰ اسید آمینه شناخته شده است. اسید آمینه خودش از کربن، اکسیژن، هیدروژن، و نیتروژن تشکیل شده است. این اسید آمینه‌ها مانند حلقه‌های زنجیر به دنبال هم قرار می‌گیرند و به هم بافته می‌شوند تا یک پروتئین را بوجود آورند. جایجاً شدن ترتیب و نوع اسیدهای آمینه، باعث پیدایش پروتئین تازه‌ای می‌شود. اکثر اسیدهای آمینه در بدن ساخته می‌شوند ولی هشت نوع آن‌ها در بدن ساخته نمی‌شود و باید از طریق غذا وارد شود. بهترین منبع پروتئین، به ترتیب عبارتست از گوشت، لبیات، تخمر مرغ، و سپس حبوبات. بدن در حال رشد و ترمیم به پروتئین بیشتری نیاز دارد.

۲. چربی‌ها بیشتر در دیواره سلولها هستند و باعث قوام دیواره می‌شوند. چربی‌های حیوانی عمدتاً جامد و دارای کلسترول‌اند. گیاهان قدرت ساخت کلسترول را ندارند از این‌رو در غذاهای گیاهی اصلاً کلسترول وجود ندارد. بدن به همه انواع چربی منجمله کلسترول نیاز دارد تا دیواره سلوهایش را بازسازی کند همچنین تعدادی از ویتامین‌ها، محلول در چربی بوده تنها از طریق خوردن چربی وارد بدن می‌شوند. مصرف زیاد چربی‌های جامد و کلسترول می‌تواند باعث رسوب آنها در دیواره رگ‌ها شده، مشکل ساز شود؛ لذا بهتر است چربی مصرفی از نوع گیاهی و مایع باشد. چربی حیوانی یک غذا نیست بلکه یک داروست و در جای خودش باید مصرف شود. من جمله برای بطرف شدن حالت سستی و بی‌حالی.

۳. کربوهیدراتها شامل قندهای کوچک مانند گلوكز و فروکتوز و گالاكتوز و قندهای بزرگ مانند نشاسته سوخت اصلی سلولهای بدن را فراهم می‌کنند. اگر قند نباشد زندگی نیست و ما به حالت اعماء می‌رویم. بهتر است تا می‌شود از قندهای طبیعی (سفید نشده) استفاده کرد.

۴. ویتامین‌ها: ویتامین‌ها ترکیب‌هایی هستند که در داخل بدن ساخته نمی‌شوند، اما برای فعالیت‌های متابولیکی بدن لازم هستند. میوه‌ها و سبزیجات تازه و نیز جوانه‌ها مانند جوانه گندم، ماش، شبدر، یونجه، جو، حاوی مقادیری بسیار از ویتامین‌ها هستند. برخی از ویتامین‌ها هم اختصاصاً در غذاهای حیوانی یافت می‌شوند. گرچه مقدار نیاز به ویتامین‌ها بسیار جزئی و کم است اما همین مقدار جزئی نیز گاهی اوقات به بدن نمی‌رسد لذا شناخت انواع ویتامین‌ها و منابع هریک از اهمیت برخوردار است:

- ویتامین ب<sup>۱</sup>(تیامین): برای مکانیسم‌های عصبی لازم است. کمبود آن در الکلیسم شایع است و معمولاً، افراد عادی دچار کمبود آن نمی‌شوند. در بقولات و گوشت و دانه‌های گیاهی فراوان است.
- ویتامین ب<sup>۲</sup>(ریبوفلاوین): باز هم افراد سالم دچار کمبود آن نمی‌شوند. در تخم مرغ، بقولات، و گوشت فراوان است.
- ویتامین ب<sup>۳</sup>(نیاسین یا اسید نیکوتینیک): در گوشت و ماهی و دانه‌های گیاهی فراوان است.
- ویتامین ب<sup>۵</sup>(پانتوتئینیک اسید): در اجزای حیوانی، بهخصوص قلب، کلیه، کبد و دانه‌های گیاهی فراوان است.
- ویتامین ب<sup>۶</sup>(پیریدوکسین): برخی داروهای ضدبارداری موجب کاهش جذب یا افزایش دفع آن می‌شود. منابع مهم آن عبارت است از: گوشت، موز، حبوبات، دانه‌های گیاهی، و سیبزیجات.
- ویتامین ب<sup>۹</sup>(اسید فولیک): کمبود آن کم خونی می‌آورد. استرس طولانی، عفونت، مصرف داروهای ضدتشنج و ضدبارداری موجب کمبود این ویتامین می‌شود. منابع مهم آن عبارت است از: سبزیجات پهنه برگ، اسفناج خام، جگر.
- ویتامین ب<sup>۱۲</sup>(کوبالامین): کمبود آن ضعف حافظه را باعث می‌شود و در گیاهخواران شایع است. مصرف درازمدت برخی آنتی‌بیوتیک‌ها در جذب روده‌ای آن خلل ایجاد می‌کند. منابع مهم آن عصاره کبد، گوشت، غذاهای دریایی، تخم مرغ، و سویاست.
- ویتامین ث: ضد اکسیدانی قوی است و برای تولید کلائز لازم است. از ویتامین‌های بی‌ثبات است و در اثر پختن سبزیجات و میوه‌ها، نیمی از آن از بین می‌رود، اما با فریزکردن از بین نمی‌رود. علاطم کمبود آن در بدن خستگی، دردهای ماهیچه‌ای، افزایش عفونت‌های میکروبی و استرس‌ها، و ضایعات پوستی و لشه‌ای است. منابع مهم آن مرکبات، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، میوه‌های تازه، و سبزیجات تازه است. افراد سیگارگاری، زنان باردار و شیرده، کسانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، کسانی که در وضعیت استرس هستند، و زخم یا مشکلات گوارشی دارند، میزان بیشتری از این ویتامین نیاز دارند.
- ویتامین اچ(بیوتین): چون فلور روده آن را می‌سازد، کمبود آن نادر است. منابع مهم آن عبارت است از زردۀ تخم مرغ، جگر، دانه‌های گیاهی، و شیر.
- ویتامین آ: برای رشد و دید چشم ضروری است و کمبودش شبکوری می‌آورد. منابع مهم آن روغن کبد ماهی، جگر، تخم مرغ، و ماهی است.
- ویتامین د: پیش‌ساخت آن در نان، شیر، دانه‌های گیاهی هست. کمبودش در کودکان، نرمی استخوان و در بزرگسالان، پوکی استخوان می‌آورد. کسانی که در معرض آفتتاب نیستند یا گیاهخواران ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند.
- ویتامین ای: به وفور در منابع طبیعی هست و کمبود آن به ندرت اتفاق می‌افتد. خاصیت آنتی‌اکسیدان و خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد را دارد و ضدسرطان است.

- ویتامین کا: در سبزیجات پھنبرگ موجود است و چون در بدن ذخیره نمی‌شود، باید با خوردن دائم این مواد آن را تأمین کرد. وجودش برای لخته‌شدن خون ضروری است و به نوزادان تزریق می‌شود.

## توصیه‌های کلی و قواعد تغذیه‌ای

.۱

- قواعد پخت غذا را رعایت کنید: غذا باید به آرامی و با تأنی و در زمانی هرچه طولانی‌تر پخته شود. در حین پخت، با وضو و به یاد خدا و به ذکر او گویا باشید(بسم الله، يا نور، يا رزاق، و...). ظروف سفالی، سنگی، مسی، چدنی، و یا لاقل پیرکس و چینی بر ظروف استیل، تفلون، روی، و آلومنیوم برتری دارد.
- بهترین روش طبخ، آن است که آتش مستقیماً روی غذا اثر کند. در این صورت، از عنصر آتش نیز بهره می‌برید. اگر این روش در دسترس شما نیست، از روشی استفاده کنید که ظرف مستقیماً روی آتش قرار دارد. از المنت‌ها و هیتر برقی و میکروفر کمتر استفاده کنید.
- تا می‌توانید پختن با فر یا بخاریز یا آب پزکردن را جاششن سرخ کردن کنید.
- تا می‌توانید غذا را فریز نکنید.

.۲

- تنوع غذایی را رعایت کنید، اما در یک و عده، بیش از دو سه قلم نخوردید، زیرا رنگارنگ‌خواری سیستم اخلاقی و آنژیم‌های هاضمه را سردگم و مختل می‌کند.
- از هرچیز، کمی بخورید و زیادخواری نکنید.

- دریزه‌خواری و جزء‌خواری نیز مضر است؛ یعنی بین و عده‌های غذایی، حتی‌المقدور چیزی نخورید.
- متأسفانه تمام مواد غذایی - حتی مفیدترین آنها- که ویش احتیاد آورند. آیش در خوردن را رعایت کنید؛ یعنی از هرچیز کمی و گاهگاهی بخورید تا بدن بتواند از ذخایر آنها به طور کامل استفاده کند و مواد زائد آنها را دفع کند. مثلاً هر روز، خوردن مقدار زیادی جگر مفید نیست، چون ذخایر ویتامین ب ۱۲ بدن اشباع می‌شود و جگر اضافی به کار نمی‌آید و مواد مضر آن نیز در بدن انباسته می‌شود. علت خیلی از امراض، استفاده زیاد و طولانی‌مدت از یک ماده غذایی است که اگر گاهگاه و کمی مصرف می‌شد، مفید می‌بود. در راستای این قصد، دمنوش‌های گیاهی مختلف را تهیه کنید و از بسیار خوردن چای تلخ حذر کنید.

.۳

- و عده‌غذایی ظهر را حذف یا سبک کنید. دو و عده کافی است؛ یکی حدود ساعت نه صبح و دیگری حدود غروب یا ابتدای شب. اگر نمی‌توانید به این دستور عمل کنید، صبحانه را کامل، ناهار را سبک و خاضری، و شام را کم حجم، جامد، مقوی، و با طبع گرم، اما در ابتدای شب بخورید.
- خوابیدن طولانی و بلافصله پس از غذا، مضر است، شب‌ها دیرخوابیدن بسیار مضر است، صبح‌ها دیر بیدارشدن از هر دو مضرتر است! بهترین وقت خواب از ساعت ۱۰ شب است تا پیش از اذان صبح.

خواب روز بهتر است نزدیک ظهر باشد و بهخصوص از خواب عصر باید حذر کرد. شب‌ها هنگام خواب، خانه باید تاریک باشد. استفاده از چراغ‌خواب، استراحت و خواب را از سلول‌های بدن، بهخصوص سلول‌های سطحی، سلب می‌کند و خستگی در بدن باقی می‌ماند. همچنین هورمون ملاتونین، که در تاریکی شب باید ترشح شود، به درستی ترشح نمی‌شود و همین، استهلاک مدام و بازسازی نشدن جسم و روان را موجب می‌شود.

## ۴

- بر سر سفره غذا بخورید و اعضای خانواده در پهن و جمع کردن سفره همکاری کنند. سفره فرصت خوبی است که کسانی دور هم جمع شوند که یکدیگر را دوست دارند.

- در ابتدای غذا، کمی نمک بخورید، زیرا خد پلغم است و به هضم غذا کمک می‌کند. در آخر غذا، انگشت خود را به نمک آگشته کنید و آن را روی دندان‌های خود بشکشد تا محیط دهان از حالت اسیدی خارج شود. این کار خیلی به نگهداری دندان‌ها کمک می‌کند. از خوردن زیاد نمک بپرهیزید، زیرا سوداژ است.

- نخست به غذای خود نگاه کنید، این کار ترشح آنزیمهای گوارشی را موجب می‌شود.

- پیش از غذا، سالاد بخورید، نه سوپ. سالاد پیش‌غذای خوبی است، چون خوب جویده می‌شود و دستگاه هاضمه را تحریک و برای ورود غذای اصلی آماده می‌کند. چون خوردن سالاد زمان می‌برد، و معده را پر می‌کند، اشتها را کم می‌کند، سنگینی پس از غذا را کاهش می‌دهد، سیکی و نشاط می‌دهد، و به سبب داشتن فیبر بسیار، حرکات دودی روده را تنظیم و از بیوست نیز جلوگیری می‌کند. چون سالاد محتوی خیار و گوجه و در نتیجه، سرد و نفخ است، خوب است به آن روغن زیتون و ادویه‌های گرم مانند نعناع و کنجد و نمک اضافه کنیم.

- با غذا سبزی مصرف کنید که گرم و هاضم و محتوی فیبر بسیار است.

- خوب است غذاهایی را که می‌شود، با دست و سه انگشت میل کنید. این کار علاوه بر اینکه باعث می‌شود با برداشتن لقمه‌های کوچک، با خوردن حدود نصف غذای همیشگی، احساس سیری کنید، از انرژی ساطع شده از نوک انگشتان برای سلامت دستگاه گوارش بهره می‌برید.

- تماسای تلویزیون، گوش‌دادن به موسیقی‌های تند، مطالعه، و حرف‌زنی حین غذاخوردن باعث از بین رفتن تمرکز و به دنبال آن، هضم بد غذا می‌شود.

- آنچه را بیرون سفره می‌ریزد، جمع کنید و بخورید. این کار تواضع، تعظیم نعمت و شکر ولی نعمت است. اما اگر در طبیعت غذا می‌خورید، مستحب است آنچه را که می‌ریزد، برای پرندگان و حیوانات بگذارید. البته، آشغال‌های تجزیه‌ناپذیر خود را جمع کنید؛ این کار احترام به مادرمان، زمین است.

- در برخی مکاتب درمانی، مثل هامیوپاتی، به هم زدن محلول اهمیت زیادی در تأثیر ماده غذایی و خاصیت شفابخشی آن دارد.

- خوردنی‌ها را آن قدر بجوید که نوشیدنی شوند و نوشیدنی‌ها را آن قدر با تأمل و مزه‌مزر کردن، جرעהه جرעהه بنوشید که گویا خوردنی‌اند. با عجله غذاخوردن بدترین عادت سفره است؛ با آرامش خوردن و خوب جویدن، بهترین عادت است. همچنین غذا را داغ داغ نخورید که مخالف فطرت آدمی است و برکت در چنین غذایی نیست.

- مسواک‌کردن را فراموش نکنید؛ مهم‌ترین و مؤکدترین دستور اسلام در بهداشت، مسواک است. مسواک‌کردن با نمک، بوی بد دهان را تا ساعت‌ها از میان می‌برد. از دهان‌شویه‌هایی مانند پرسیکا، که گیاه مسواک در آن فرموله شده است نیز می‌توان استفاده کرد.

- پس از صرف غذا، کمی دراز بکشید و دست‌ها را زیر سر و یک پارا روی دیگری بگذارید و بدن را در حالت آرامش کامل قرار دهید و به چیزی جز خود فکر نکنید و به آرامی نفس عمیق بکشید.

.۵

- نان بهترین غذاست، منوط به آنکه به تنها یا حداقل با یک خورش خورده شود. در این صورت، ارتعاش بالایی نصیب آدمی می‌کند. نان بهتر است با آرد سبوسدار (پوست‌نکنده) و خمیر تخمیر شده پخته شود. تخمیر موجب شکستن مولکول‌های بزرگ نشاسته و در نتیجه سهل‌الهمشتمشدن آن می‌شود. در حال حاضر، نان سنگک نان خوبی است. خوب است هنگام پخت نان، به آن سیاه‌دانه، کنجد، خشک‌خاش، کمی روغن، کمی شکر، و نمک کافی زده شود.

- بهترین و متعادل‌ترین خوارکی‌ها، دانه‌های گیاهی است. پس اساس خوراک را باید آنها تشکیل دهد؛ در درجهٔ بعد سبزیجات و ریشه‌های گیاهی و در مرتبهٔ بعدی، لبنيات است که البته، از میان آنها شیر در اولویت است و بعد از آنها تخم مرغ و گوشت است. از گوشت‌ها هم گوشت گوسفند و سپس ماهی بر مرغ ترجیح دارد. از خوردن گوشت گاو حذر کنید.

- از دانه‌های گیاهی، به خصوص چهارمغز (گردو، بادام، فندق، پسته) زیاد استفاده کنید. آجیل‌ها برای کاهش چربی خون، سلامت کارکرد قلب و کبد، و افزایش کارکرد مغز بی‌نهایت مؤثر است. بهتر است این اقلام را همان زمان مصرف، پوست بکنید تا از حداقل خواص آنها بهره‌مند شوید. از خشکبار بسیار استفاده کنید؛ به خصوص از انجیر، کشمش، آلو، و ... .

- میوه و دانه را با پوست و ترجیحاً تخم بخورید تا تعادل آنها در بدن حفظ شود. مثلاً، اگر سیب را با پوست بخورید، دیگر بی‌پوست نمی‌گیرید. اگر همراه با هندوانه کمی هم از پوستش بخورید، دیگر نفخ نمی‌کنید. به همین شیوه، دانه‌هایی مثل گندم و جو را با سبوس مصرف کنید.

- میوه‌ها را جدا از غذا مصرف کنید و حتی‌المقدور صبح‌ها. مصرف میوه بعد از خوردن غذایی گوشتشی، مناسب نیست.

- قدماً گفته‌اند که از میوه اقلیم خود استفاده کنید؛ همین طور از غذای بومی اقلیم خود.

- همچنین گفته‌اند که از میوهٔ فصل استفاده کنید؛ از خوردن خیار و گوجه‌فرنگی گلخانه‌ای پرهیزید.

- تابستان از غذاهای سردی بخش مانند ماست، خیار، پنیر و هندوانه و در زمستان از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق، پسته استفاده کنید.

- هر روز از خوردن کمی عسل غفلت نکنید.

- غذاهای آبدار، مثل آب‌گوشت و آش و سوپ نافع تر از غذاهای خشک است.

- خوردن روزی یک‌وعدده غذای پخته کافی است. خوردن هفتاهی دو و عدد گوشت هم کافی است.

- داشتن برنامه غذایی یکی از کارهای مهم زندگی است.

.۶

- از خوردن این مواد غفلت نکنید: سیر و پیاز خام، خاکشیر و گلاب و عسل هرچه بیشتر، آلوی خیس قبل از خواب، رب انار که از بهترین رب‌هاست.

- سرکه، آبلیمو، آب‌غوره، سماق و دیگر ترشی‌ها همراه با وعدده‌های غذایی که علاوه بر نقش مؤثر در هضم غذا، موجب کاهش کلسترول، واژودیلاتاسیون عروقی، از بین رفتن رسوبات و املاح اضافی غذا می‌شوند. می‌شود ترشی‌ها را میان وعدده‌های غذایی به شکل شربت مصرف کرد، مثل شربت آبلیمو یا سکنجین. ترشی‌ها سردی و خشکی ایجاد می‌کنند و در پاکسازی بدن از مواد زائد موثرند. خوردن روزی یک استکان آب زرشک را فراموش نکنید.

- صبح‌ها شربت عسل و آبلیموی تازه. عسل ضدسرطان، کاهنده قند خون و چربی‌های زائد بدن، افزایش دهنده حافظه، مهارکننده پوسیدگی دندان، و هاضم است.

- روغن حیوانی داروست (البته نه برای افراد مسن)، به شرط آنکه همراه سرکه یا آب‌غوره یا آبلیمو میل شود. روغن حیوانی درمان خوبی برای کسانی است که رخوت و سستی بر آنان مستولی است. جایگزین‌های آن کره حیوانی، روغن دنبه، روغن زیتون، روغن کنجد و روغن هسته انگور است. روغن زیتون و روغن مغز دانه‌ها از بهترین روغن‌ها هستند. روغن حیوانی را شب نخورید، زیرا پس از خوردن آن، داشتن فعالیت لازم است. همچنین مصرف آن را در تابستان و حتی در بهار کم کنید.

- ادویه‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آرتروز، درد مفاصل، نفخ معده، کاهش حافظه، صرع، افسردگی و عفونت‌های زنانه مؤثر است.

- زرشک‌پلو با مرغ و باقلی‌پلو با ماهی بسیار سرد، بلغمزا و سودآور است و به غلیظشدن خون منجر می‌شود. لوبياپلو نیز غذایی سرد است. بهتر است نخود را، که گرم است، جانشین لوبيا کنیم یا با ادویه گرم طبع آن را تصحیح کنیم.

- خوردن ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی، از فواید گوشت می‌کاهد. مصرف پنیر نیز به تنها یی مضر و بلغم‌زاست و موجب خستگی و خواب‌آلودگی و کندذنهی می‌شود. بهتر است پنیر با گردو و شب‌ها مصرف شود. کلاً بهتر است هریک از لبینیات با مصلحش میل شود.

- سالاد الولیه غذایی به شدت سرد است. به آن ادویه‌های گرم، مثل فلفل سیاه، بیفزایید و تا می‌توانید در آن از سس مایونز، که ماده‌ای مضر است، کمتر استفاده کنید. خودتان می‌توانید با تخم مرغ و روغن زیتون و ماست، سس سفید درست کنید.

.۷

- آب زیاد، نافع است (گرچه به علت فزونی بلغم، موقتاً کرختی و سستی می‌آورد)، اما مقداری که با غذا نوشیده می‌شود، نباید زیادتر از یک لیوان باشد، زیرا موجب رقیق شدن آنزیمهای گوارشی می‌شود و هضم معدوی را با مشکل مواجه می‌کند. یخ بودن آب، به خصوص وقتی با غذا نوشیده می‌شود، نیز در فعالیت معده و ققهه ایجاد می‌کند. بهتر است از آب خنک همراه با یک عدد لیموترش استفاده کنیم. آب یخ سوداژ است.

- تعریق چون باعث دفع اخلاط و مواد زاید از بدن می‌شود، به غایت نافع است و نباید از آن جلوگیری کرد. مواد خوشبوکننده‌ای که روی پوست مالیده می‌شود، نباید واحد فرمولی باشد که از تعریق ممانعت کند.

.۸

- از روش‌های پاکسازی مؤثر در طب سنتی، تنقیه و نیز ایجاد اسهال است.

- آن قدر از میوه، سبزی، شیر، و دیگر ملین‌ها استفاده کنید که هیچ‌گاه بیوست نداشته باشید. در طب سنتی، بیوست امّا امراض است.

.۹

- پرهیز سرآمد تمام درمان‌هاست. این طور نباشد که هرچه را که به دستان رسید بخورد. توجه داشته باشید که چه بخوردید و چه نخوردید. هرچیزی، برای هرکسی خوردنی نیست. مواد غذایی زیر را به جا و با توجه به مصلح آنها مصرف کنید.

## مصلح‌های غذایی

در طب سنتی، هر غذایی مصلحی دارد که سردی و گرمی غذا را به تعادل می‌رساند، به هضم غذا کمک می‌کند، اثر مثبت غذا را تقویت می‌کند، از اثرات منفی غذا می‌کاهد، و به دفع مواد مضر غذا کمک می‌کند. در اینجا مصلح بسیاری از مواد غذایی ذکر شده است:

### لبنیات

- پنیر: گردو، آویشن، عسل، نعناع، پونه، سبزی‌های معطر.
- کره، خامه، سرشیر: عسل.
- ماست، دوغ: بونه، نعناع، سبزی، خیار، آویشن، کاکوتی، مرزه، زنبان، سیر، زیتون، سیاه‌دانه، گردو، عسل، زعفران.
- کشک: سیر، نعناع، پونه.
- شیر: گلاب و هل.
- روغن حیوانی: آبلیمو و سرکه.

### ریشه‌ها

- پیاز: شستن با آب و نمک.
- سیر: پختن.
- سیبزمینی: دارچین، زنجبيل، آویشن.
- شلغم: فلفل، زیره.
- هویج: ادویه گرم.

### صیفی‌جات

- بادمجان: گوشت، زیره، گلپر.
- خربزه: سرکه.
- خیار: نمک، پوست‌کندن، نعناع، گلسرخ.
- طالبی: سرکه.
- فلفل سبز: گلاب.
- اقسام کدو: نمک، فلفل.

- گرمک: سرکه.
- گوجه‌فرنگی: روغن زیتون.
- هندوانه: پوست هندوانه، عسل، خرما.

### سبزی‌ها

- اسفناج: دارچین، فلفل.
- بامیه: ادویه‌های گرم.
- پیازچه: شستن با آب و نمک.
- تربچه: نمک، عسل.
- شوید: آب لیمو.
- قارچ: پختن با نمک، آویشن، فلفل، زنجبل، زیره.
- کاسنی: دارچین.
- کاهو: سکنجین.
- کنگرفتگی: ادویه گرم، روغن زیتون.
- گزنه: زعفران.
- گشتنیز: فلفل، نمک، دارچین.
- لوپیاسیز: دارچین، زنجبل، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل.
- مارچوبه: عسل.
- والک: گشتنیز.
- انواع آش: فلفل سیاه.
- آش جو: زیره و آب غوره.

### حبوبات

- باقلاء: فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر.
- برنج: خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره، شوید، زرشک، سبزی.
- جو: شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی.
- ذرت: شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی.
- عدس: گلپر.
- گندم: سرکه، شیرینی‌های طبیعی، سیاهدانه، رازیانه.
- اقسام لوپیا: دارچین، زنجبل، زیره، روغن زیتون، آویشن، فلفل.
- ماش: زیره، زنجبل، دارچین، فلفل.

- نخود سبز: آویشن، دراچین، زنجیل، فلفل.
- نخود: زیره.

### میوه‌ها

- بسیاری از میوه‌ها، از جمله آبلالو، آناناس، آلوها، ازگیل، انار، به، پرتقال، زالزالک، زرآلو، زغال اخته، زیتون، شلیل، قیسی، کیوی، گریپ فروت، گلابی، لیموشیرین، لیمو عمانی، موز، نارگیل، نارنگی، نارنج، هلو: عسل.
- آلوچه: روغن زیتون.
- انار: علاوه بر عسل، گل پر، زنجیل، گلاب.
- آنبه: نمک، زرشک، روغن زیتون.
- خرما: آب انار، سکنجیین، گلاب، سرکه، کاهو.
- زرشک: شیرینی‌های طبیعی.
- سیب: دارچین.
- گیلاس: مسهل‌ها و ملائین‌ها.
- مویز: آب میوه‌های ترش.
- تمشک: عسل.
- توت فرنگی: عسل.
- شاه‌توت: عسل.

### انواع گوشت

- انواع گوشت: پیاز؛ علاوه بر این، به طور اختصاصی:
- بلد رچین: آب انار، روغن زیتون.
- گوشت گاو: دارچین، فلفل، زنجیل، سیر، زیره، گشنیز، سماق، مرزه.
- جگر: ادویه‌گرم، نمک، سرکه.
- مغز و کله‌پاچه: نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی، انار.
- مرغ: ادویه‌گرم، زعفران.
- تخم مرغ: ادویه‌گرم، نمک، دارچین، اگر تخم مرغ به شکل عسلی (نه سفت شده) استفاده شود بهتر است تا اینکه در روغن حیوانی (یا کره) سرخ شود.
- ماهی: آویشن، ادویه‌گرم به خصوص گردو، سیر، و فلفل سیاه.
- میگو: سرکه، انار، نعناع.
- کباب گوسفند: سماق، فلفل.

- آبگوشت : دنبه و آویشن و پیاز.

### آجیل و مغزهای گیاهی

- انواع آجیل و مغزهای گیاهی مانند بادام هندی، بادام درختی، بادام زمینی، بادام کوهی، تخمه کدو، تخمه هندوانه، بلوط، فندق، کنجد: عسل.
- گردو: انار، سکنجبین، ترشی ها.
- پسته: زردآلو، انار، سرکه، سکنجبین، آلو.
- تخم آفتابگردان: آب غوره، انار، سرکه.
- ارده: شیره انگور، خرما.

### دیگر مواد غذایی

- چای: آبلیمو.
- قهقهه: زعفران، گلاب، زنجیل.
- کاکائو: زعفران، گلاب.
- نمک: آویشن.
- خیلی از گیاهان دارویی: کتیرای خوارکی.

## طبع عذاء

**غذاهای گرم (تقریباً به ترتیب)**

دارچین (خیلی گرم)، زنجیل (خیلی گرم)، فلفل سرخ (خیلی گرم)،  
ارده، خرما، انگور، شیره انگور، کشمش، کنجد، انجیر، نارگیل،  
گردو، فندق، پسته، بادام، توت،  
عسل، نبات،  
زیره سیاه، زرد چوبه، سیاه دانه، فلفل سیاه،  
قهوة، کاکائو، شکلات،  
فسنجان، بریانی، قلیه، میگو، هلیم،  
گوشت گوسفند، گوشت شتر، گوشت آهو، خرگوش، گنجشک، بلدرچین، کبوتر، خروس،  
تخم مرغ،  
روغن حیوانی، کره، خامه،  
نخود، کدو حلوايی، شلغم، کرفس، پیاز، سیر، کرفس، زیتون،  
موز، گلابی، خربزه،  
تره، ریحان، نعناع، ترخون،  
نمک، خیارشور، شور،  
گندم، نان گندم،  
گل سرخ، گلاب.

**غذاهای سرد (تقریباً به ترتیب)**

آلو، شاه توت، توت فرنگی، کیوی، شفتالو، مرکبات، گیلاس، زالزالک، سنجد، هندوانه،  
سالاد الیه، املت، کله پاچه، خوارک مغز، دل و جگر، کوکو سیب زمینی، لوبياپلو، زرشک‌پلو با مرغ،  
کشک بادمجان، آش رشته، سوپ مرغ، خورشت بادمجان، شیربرنج، باقلایپلو، ماکارونی،  
ماهی، گوشت گاو و گوساله، گوشت بز، مرغ، اردک،  
سرکه، آب غوره، آبلیمو،  
لوبيا، عدس، ذرت، باقلاء،  
اسفناج، چغندر، خیار، بامیه، سیب زمینی، بادمجان، کدو، لوبيا، باقلاء، ریواس، گوجه فرنگی، کاهو،  
ماست، شیر، کشک، قره قروت، پنیر،  
برنج،

روغن نباتی جامد،  
کاسنی،  
چای،  
زرشک، زرشک‌پلو، سماق،  
نان جو، ماءالشعیر، آش جو، سوب جو،  
نوشابه،  
شکر،  
نشاسته.

**نکته:** درست تر این است که علاوه بر گرمی و سردی، تری و خشکی غذاها را نیز به حساب آوریم. مثلاً کاهو علاوه بر سردی، تر است، بنابراین بلغمزاست. یا زنجبل علاوه بر گرمی، خشک است، بنابراین صفرآراست. به همین شکل، برنج سودازا و انگور دمفرزاست.

## غذاهای ممنوعه

- روغن نباتی طبیعی بسیار سرد دارد. سرخ کردن نیز روش خوبی برای پخت مواد غذایی نیست و تا آنجا که می‌شود باید دور سرخ کردنی‌ها را خط کشید.

- نوشابه‌های گازدار حاوی بنزووات سدیم است که به سلول‌ها کبدی آسیب می‌رساند. حاوی گاز دی اکسید کربن است که سبب پوکی استخوان می‌شود. اسید فسفویک آن با کلسیم استخوان رقابت می‌کند و با افزایش سطح کلسیم خون به تشکیل سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند. کسانی که از نوشابه‌های گازدار استفاده می‌کنند، معمولاً<sup>۱</sup> غذا را هم خوب نمی‌جوند. اگر از نوشابه استفاده می‌کنید، حداقل لقمه را خوب بجویید. نوشابه‌های سیاه کافئین و تئوبرومین دارد که در بعضی افراد، به حساسیت و زودرنجی منجر می‌شود. نوشابه‌های گازدار به هضم کمک می‌کند، لذا کسانی که به نوشیدن آنها عادت کرده‌اند، معده‌ای ضعیف دارند. اگر به آشامیدن نوشیدنی همراه با غذا عادت دارید، از ماءالشعیر و دوغ به جای نوشابه استفاده کنید.

- سس مایونز حاوی سربات پتاسیم و بنزووات سدیم است، به علاوه چربی آن به پوست آسیب می‌زند.

- سس قرمز حاوی نگهدارنده و پارافین حجم‌دهنده و سودازا و آلرژی‌زاست. بعضی افراد ابتکار به خرج می‌دهند و به جای استفاده از سس مایونز، ماست را با سرکه یا آبلیمو مخلوط می‌کنند که بهتر است کمی هم ادویه‌گرم به آن اضافه کنند.

- گوشت گاو و گوساله بهشدت سودازاست و حالت‌های عصبی و افسردگی و وسواس ایجاد می‌کند. اکثر همبگرها هم از گوشت گاو تهیّه می‌شود.

- سوسیس و کالباس از قسمت‌های پست حیوان و گوشت‌های در حال فساد تولید می‌شود. علاوه بر آنکه گوشت آن از گاو است، به فور بنزووات سدیم و ترکیبات نیتراته دارد. بهشدت سودازاست و اضطراب، افسردگی، فکر و خیال، و آشفته‌خوابی می‌آورد. این محصولات همچنین بهعلت نمک و چربی زیادی که دارند، در درازمدت مشکلات قلبی و عروقی ایجاد می‌کنند. حداقل از نوع مرغوب آنها استفاده کنید تا این مضرات کمتر شود.

- پیتزا که هم پنیر و هم روغن سرخ کردنی‌های آن و هم خمیر آن معمولاً<sup>۲</sup> نامرغوب است و از عوامل آغازکننده حمله در کسانی است که به سردردهای مزمم مبتلا هستند. پنیری که معمولاً در پیتزا به کار می‌رود، بهعلت تخمیر زیاد، سودازاست و کابوس شبانه را زیاد می‌کند. یکی از ضررهای دیگر انواع فستفود این است که بیوست می‌آورند. حداقل پیتزا را با ادویه‌های هاضم، مانند آویشن میل کنید.

- پفک محتوی موادی است که ممکن است عقیم کننده باشند. علاوه بر آنکه به اضطراب، پرخاشگری، و حالت‌های عصبی در کودکان منجر می‌شود. پفک و تفالات مصنوعی مشابه آن نمک زیاد، رنگ‌های شیمیایی، افزودنی‌ها، آرد نول، قند‌های مصنوعی، و بیکینگ پودر دارند.
- ماکارونی و رشته آش گلوتن صنعتی دارند که می‌تواند سرطان‌زا باشد.
- خوردن برنج به مقدار زیاد مشکل‌زاست، زیرا بیوستزا و سرد و سوداز است.
- چای سیاه غلیظ و زیاد موجب آریتمی، کم‌خونی، اختلالات گوارشی، مشکلات پوستی و ریزش مو می‌شود.
- قند و شکر مواد رنگبری دارد که در متابولیسم کبدی تداخل ایجاد می‌کند. شیرینی‌های قنادی از عوامل سردردهای مزمن است. خرما و کشمش و توت را می‌توان به جای قند، و عسل و نبات را به جای شکر مصرف کرد.
- مرغ صنعتی حاوی مقدار زیادی هورمون رشد، استرس هورمون، و آنتی‌بیوتیک‌های مضر برای انسان است. به خصوص از خوردن پوست و جگر چنین مرغ‌هایی حذر کنید.
- چیپس اسیدهای چرب بالایی دارد و روش طبخ آن را در ردیف سرطان‌زاها قرار می‌دهد.
- مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده یا رنگ‌های مصنوعی، مثل کسروها و کمپوت‌ها و رب‌ها و بستنی و بیسکوییت (که بنزوات سدیم بالا دارد) و شکلات و به‌طور کلی، بیشتر اقلام کارخانه‌ای و بسته‌بندی شده را به حداقل برسانید.
- مواد حاوی انسنس‌های شیمیایی، مضر است، زیرا حلال اکثر این انسنس‌ها الکل متیلیک و سمی است و در درازمدت مشکلاتی برای بدن ایجاد می‌کند.
- از خوردن خوار و گوجه فرنگی گلخانه‌ای بپرهیزید زیرا با مقدار زیادی کود شیمیایی عمل آمده‌اند.
- از خوردن غذاهای حرام بپرهیزید. خوردن چنین غذاهایی حتی اگر از لحاظ طبی بلامانع باشند، عمدتاً سطح ارتعاش پایینی دارد و از لحاظ روحی، به آدمی آسیب می‌رسانند و کدورت می‌آورند. خوردن گوشت حیوانات طبع و ملکات آنان را به آدمی منتقل می‌کند و باعث می‌شود به تدریج خصلت‌های آنان در آدمی ظاهر شود. از این‌رو، علاوه بر اینکه دور برخی از حیوانات را باید خط کشید، حتی گوشت‌های حلال هم بهتر است هرچه کمتر خورده شود.
- مصرف دخانیات و الکل، به شکل مداوم و عادتی بسیار مضر است.

# کیاہن دارویی

## مقدمه

فواید این علم شناخت گیاهان پیرامون خود و بهره‌بردن از آنها در تعذیه و درمان و پرهیز از مصرف گیاهان سمی است. حدود یک میلیون گونه گیاهی تاکنون شناسایی شده است که بشر تاکنون، فقط از چندهزارتای آنها، به طور تجربی و در عمل استفاده کرده و از این تعداد، فقط درباره چندصد نمونه آنها به طور علمی مطالعه کرده است. گیاهانی را که درباره آنها مطالعه شده است، از حیث کاربرد غالب، به اقسامی همچون مغذی، صنعتی، دارویی، و سمی تقسیم کرده‌اند.

داروهای گیاهی در مقایسه با داروهای شیمیایی، به علت داشتن مجموعه‌ای از مواد طبیعی مؤثر، داشتن تعادل بیولوژیک، عوارض جانبی کمتر، ابانتشدن در بدن، اثربخشی تدریجی، پایداری اثر، جبران بذریبدن اثرات منفی احتمالی، اینمی بیشتر نسبت به داروهای شیمیایی در موقع مصرف بیش از حد، و ارزانی نسبی بر آنها مزیت دارد.

«گیاهان دارویی» علاوه بر آنکه مستقیماً، به صورت بسته‌بندی یا فله‌ای در عطاری‌ها به فروش می‌رسد، توسط برخی شرکت‌های داروسازی به «داروهای گیاهی» تبدیل و فرموله شده و به شکل قرص، کپسول، شربت، قطره و ... در داروخانه‌ها و بدون نیاز به نسخه (otc) به فروش می‌رسد. به علت اینکه داروهای گیاهی نسبت به ماده مؤثره، استاندارد شده‌اند، استفاده از آنها بر استفاده از خود گیاه، که مشخص نیست چقدر ماده مؤثره دارد، ارجح است.

## فرآورده‌های گیاهی

گیاهان نواحی خشک کیفیت بهتری نسبت به گیاهان نواحی مرطوب دارند، چون شبنم و باران مقداری از انسانس گیاهان را می‌شوید و کیفیت آنها را تغییر می‌دهد. بیشتر گیاهان نواحی شرق دنیا، که آفتاب بیشتری دارند، از نواحی غربی مرغوب‌ترند.

گیاهان تازه مواد و اثرات بیشتری نسبت به گیاهان خشک دارند، اما برای جلوگیری از فساد و نگهداری طولانی‌مدت، باید گیاهان را خشک کرد. در خشک کردن، فقط انسانس گیاه کمی کاهش پیدا می‌کند و تغییر دیگری در دیگر مواد گیاه رخ نمی‌دهد. بنابراین، تفاوت گیاه تازه و خشک شده در میزان درصد آب آنهاست. اگر قصد خشک کردن گیاهی را داشتیم، باید بالا فاصله پس از چیدن، به خشک کردن اقدام کنیم، در غیر این صورت، آب موجود در آنها، که گاهی بیش از ۹۰ درصد وزن آنهاست، باعث پوسیدگی و از بین رفتن مواد آنها می‌شود. بهترین راه خشک کردن، گذاردن در سایه و محلی است که هوا

جریان داشته باشد. زمان خشک شدن نباید از یک هفته تجاوز کند، زیرا اسانس و رنگ گیاه کاهش می‌باید. برای خشک کردن میوه باید آنها را پیوسته پشت و رو کرد تا کپک نزند. در صورتی که گیاه یا میوه‌ای به هر علت کپک زد، نباید از آن استفاده کرد و باید آن را دور ریخت.

گیاهان خشک شده را باید دور از نور، آفتاب، گرما، و حشرات و در ظروف شیشه‌ای رنگی یا آلمینیومی دردار و حتی الامکان پر نگهداری کرد. اسانس گیاهان حلال پلاستیک است، از این‌رو، نگهداری حتی گیاهان خشک شده در این‌گونه ظروف نادرست است.

اگر شرط نگهداری به درستی رعایت شود، گیاه خشک شده را تا ۱۸ ماه می‌توان نگهداری کرد. هرچه رطوبت گیاه خشک شده کمتر باشد، مدت طولانی‌تری می‌توان آن را نگهداری کرد. با خردکردن گیاه و قراردادن آن در بین دست، از سکنندگی گیاه، می‌توان میزان رطوبت آن را فهمید.

برای مصرف باید بیشتر گیاهان را چرخ و پودر کنیم تا جدار سلول‌ها شکسته یا پاره شود و ماده مؤثره آنها خارج شود. گاهی برای خروج ماده مؤثره از حلال‌ها کمک می‌گیرند. پس از خروج ماده مؤثره، آنجه باقی می‌ماند، تفاله نامیده می‌شود که عمدتاً، فیبر و اسکلرانشیم و کلانشیم است و دور ریخته می‌شود. معمولاً، ۴۰ تا ۹۰ درصد گیاه از آب، ۵ تا ۶۰ درصد آن ماده مؤثره آلی و معدنی، و پنج درصد آن تفاله است.

برای خارج کردن ماده مؤثره از گیاه تازه یا خشک شده روش‌های زیادی وجود دارد. در صورتی که گیاه را با آب تقطیر کنند، «عرق گیاهی» حاصل می‌شود. عرقیات فقط حاوی اسانس (رایحه) گیاه است و هیچ کدام از مواد دیگر گیاهی در آن وارد نمی‌شود، از این‌رو، خواص بسیاری از عرقیات طبی با خواص گیاه آنها متفاوت است. مثلاً اثر دارویی عرق شاتره با اثر جوشانده آن کاملاً متفاوت است. جوشانده شاتره، که حاوی مواد تلخ است، مقوی کبد، صفرآور، و رفع‌کننده مشکلات پوستی است، در حالی که عرق آن این آثار را ندارد. بر عکس، عرق نعناع خواصی مشابه با خود گیاه دارد، زیرا بیشترین اثرات نعناع در اسانس آن است که در عرق آن وارد می‌شود. در صورتی که در عرقیات، کدورت یا تغییر رنگ یا رسوب ایجاد شود، اثر آلو دگی میکروبی یا قارچی است و باید جداً از مصرف آن پرهیز کرد. عرق باید کاملاً شفاف باشد و در اثر ماندن تا تاریخ انقضای نوشته شده بر روی ظرف آن، بدون تغییر باقی بماند.

«عصاره» غلیظ شده جوشانده گیاه است. گاهی عصاره‌گیری بدون دخالت حرارت است، به این نحو که گیاه را چند روز در آب یا محلولی - که به منظور خارج کردن ماده مؤثره گیاه به کار می‌برند - می‌گذارند و سپس، محلول را صاف می‌کنند تا تفاله آن جدا شود و البته، اگر محلول جز آب یا اتانال باشد، آن را هم باید جدا کرد.

یکی از فرآوردهای گیاهی، «دم‌کرده» است. برای تهیه دم‌کرده، نخست باید آن قسمتی از گیاه را له، خرد و یا پودر کنیم که می‌خواهیم از آن دم‌کرده تهیه کنیم. سپس، آب در حال جوشیدن را بر روی گیاه بریزیم و در ظرف آن را برای مدتی، که برای هر گیاه فرق می‌کند، بیندیم تا محلول زود سرد نشود. سپس باید محلول را صاف کنیم، تفاله را دور بریزیم و دم‌کرده را مصرف کنیم. در هنگام دم‌کردن، باید

در ظرف یا قوری کاملاً بسته باشد تا ترکیبات مؤثر فرآر و انسان‌ها تبخیر نشوند. یک قاشق غذاخوری، بر حسب سرخالی یا پربودن، محتوی سه تا پنج گرم و قاشق چای‌خوری محتوی حدود یک گرم از گیاه خشک شده کوبیده شده است. طریقه مصرف بیشتر دمکردنی‌ها معمولاً، سهبار در روز (ناشتا، عصر، پیش از خواب) و عرقیات دوبار در روز (صبح و عصر) است. به علت رسوب احتمالی مواد مؤثره، بهتر است دمکرده همیشه تازه مصرف شود. مزیت دمکرده بر جوشانده، حفظ بیشتر مواد مؤثره در این روش است، زیرا جوشاندن باعث تخرب برخی مواد می‌شود. اما مزیت جوشانده در این است که در آن، میزان بیشتری ماده مؤثره به دست می‌آید. جوشاندن روشی است که بیشتر برای قطعات سخت گیاهی، مثل ریشه و دانه و پوست، به کار می‌رود که در اثر حرارت خراب نمی‌شوند یا موادی که به سادگی در آب حل نمی‌شوند. جوشانده را نیز باید به صورت تازه مصرف کرد. روش دیگر استفاده از گیاهان، خیساندن است که زمان خیساندن ممکن است از یک تا چند روز طول بکشد و باید هر از گاهی، ظرف را تکان داد. برای تهیّه شربت از گیاهان، دمکرده یا جوشانده را با عسل یا شکر حرارت می‌دهیم و به هم می‌زنیم تا حل شود. سپس اجازه می‌دهیم تا محلول سرد شود.

«الگزیر» عصاره گیاه در محلول الكل ۶۰ درصد به بالاست. «تنتور» عصاره گیاه در محلول رقیق‌تری از الكل است (حدود ۳۰ درجه). در این دو فرآورده، الكل ضمن استخراج مواد مؤثره، نقش محافظ و ضد میکروب را نیز دارد، لذا برای نگهداری طولانی مناسب است.  
 «کرم گیاهی» مخلوطی از آب با روغن یا چربی است و «پیماد» فاقد آب است و درصد چربی بالاتری دارد.

## کلیه‌ان معم استفاده شده توسط بشر

**آگاسیا:** صمغ این گیاه به‌طور طبیعی، در اثر گزش حشرات یا تغییرات آب و هوایی و خشک‌شدن پوست یا شکستگی ساقه و شاخه، به بیرون تراوش می‌کند. بومی سودان و نیجریه است. «صمغ عربی» ماده‌ای ترد و شکننده، بدون بو و مزه است و به‌علت داشتن جرم مولکولی بسیار و در عین حال، محلول‌بودن در آب، ممتاز است و از آن بیشتر (مانند کتیرا) به عنوان ثابت‌کننده در مواد غذایی و گاهی در فرآورده‌های موضعی، برای درمان سریع‌تر زخم‌ها، تولید داروهای ضدسرفه و ضد اختلال روده و معده استفاده می‌شود.

**اسفنده:** یا حَرَمل، در بسیاری از نقاط ایران می‌روید. در نواحی استوایی به عنوان ادویه استفاده می‌شود. محتوی هارمین است که ضددرد است و باعث افزایش میل جنسی می‌شود و چهار میلی‌گرم آن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، روان‌گردان و هالوسینوژن است. دوز ۱۵۰۰ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، به‌علت دپرسیون سیستم اعصاب مرکزی، کشنده است.

**آنفوژه:** در بلوچستان، کرمان و نواحی جنوبی می‌روید. بوی بسیار تندی شبیه سیر دارد و اصلی‌ترین کاربرد آن به‌صورت رایحه در عطریات است. خوردنش در کودکان ایجاد مسمومیت می‌کند. به‌علت خاصیت قاعده‌آوری، می‌تواند به سقط منجر شود. برای به‌دست آوردن آنفوژه، ساقه گیاه را برش عمودی یا افقی می‌دهند تا رزین گیاه به بیرون تراوش کند و در مجاورت هوا سفت شود.

**آواکادو:** منشأ درخت آواکادو امریکای جنوبی است، اما امروزه در سراسر دنیا، برای مصارف خوارکی و استخراج روغن، که به‌سبب نفوذ زیادش در پوست در صنایع آرایشی کاربرد دارد، کشت می‌شود. میوه آن شبیه گلابی و قابض و ضد نفح است. دو صفت افزایش دهنده قوای جنسی و قاعده‌آوری را به آن نسبت می‌دهند.

**اویشن:** یا صunter رسمی، کاربرد اصلی‌اش (به شکل دم‌کرده) در درمان سرماخوردگی است و این به‌علت اثراتی است که دارد:

- الف - اثر خلط‌آور و ضدسرفه (به همین علت، در برونشیت و سیاه‌سرفه نیز کاربرد دارد).
- ب - خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ی آن که روی طیف وسیعی از باکتری‌ها، قارچ‌ها، و کرم‌ها، در دستگاه گوارش (جایی که جذب می‌شود) و نیز مجاری ادرار (جایی که دفع می‌شود) مؤثر است.

ج - اثر ضد التهاب آن (به همین منظور، از آن محلول غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو می‌سازند).

د - محرك سیستم ایمنی است.

ه - کمی اثر تسکین درد دارد.

کاربرد فرعی آن که باعث شده امروزه، از پودر آن یک چاشنی شایع برای انواع فستفود بسازند، خاصیت ضد نفخ بودن آن است. بهسبب ضد موتاژن و ضد اکسیدان بودن آن، مانند خیلی از گیاهان، خاصیت ضدسرطانی نیز دارد.

**اسطخودوس:** در اصل، نوعی آرامبخش متوسط است، ازاین‌رو، برای اضطراب و مشکلات بدخوابی تجویز می‌شود. در منابع جدید، اثر ضد دیابت و ضد افسردگی نیز برای آن قائل شده‌اند. آنچه امروزه در عطاری‌ها ارائه می‌شود، اسطخودوس واقعی نیست و گونه‌ای نعناع است، ازاین‌رو، آن را باید از فضای سبز و پارک‌ها تهیه کرد، زیرا بنا به کاربرد زیستی آن، در سال‌های اخیر به‌وفور کاشته شده است. اسطخودوس دو نوع نقره‌ای و یشمی (با تأثیر بیشتر) دارد.

**اسفرزه:** بومی ایران و هند است. دانه‌های آن را در درمان یبوست به کار می‌برند. صبح و شب یک قاشق پر از این دانه‌ها را در یک استکان آب می‌ریزنند و میل می‌کنند. بعد از آن نیز حتماً باید مقدار زیادی آب یا مایعات نوشید، چرا که موسیلاژ سطح دانه‌ها برای حجم‌شدن به آب فراوانی احتیاج دارد تا عملکرد آن به حداکثر برسد. مصرف را باید از یکبار در روز و مقدار کم شروع کرد و کم‌کم آن را افزایش داد. اسفرزه می‌تواند باعث کاهش جذب کاربامازین شود.

**اکلیل کوهی (رزماری):** بهسبب محرك هضم بودن و افزایشی که در ترشحات معده و صفراء ایجاد می‌کند، از چاشنی‌های پرمصرف آشپزی است. از چای آن نیز به همین منظور استفاده می‌شود. تحقیقات متعددی خاصیت ضد سرطان بودن آن را اثبات کرده است. محلول آن نیز باعث تحریک گردش خون موضعی و کاهش درد می‌شود. چون بر اثر ماندن و کهنه‌شدن اسانس خود را از دست می‌دهد، در خرید آن باید توجه داشت که هرچه بُوی آن قوی‌تر باشد، بهتر است.

**انگشتانه:** یا دیجیتال، گیاهی بسیار سمی است و مسمومشدن چرنگان با آن شایع است. مانند انگشتانه‌ای بزرگ است که دهانه آن رو به پایین است. گونه‌ای از آن در شمال ایران می‌روید. برگ گیاه حاوی گلوكوزیدهایی است که در معالجه ضعف قلب بسیار متداول است، اما چون مقدار مصرف آن درمان با مقداری که باعث مسمومیت منجر به مرگ می‌شود، نزدیک است و گلوكوزیدهایش در بدن تجمع می‌کند، از خود گیاه کمتر استفاده می‌شود و حتی داروهای وابسته به آن را باید متخصص قلب

تجویز کند. در صورت مصرف صحیح، تا ۲۰ سال افزایش عمر بیماران قلبی را موجب می‌شود. در ضمن خاصیت ضدآریتمی دارد.

**انیسون:** چون ضد نفخ و ضد اسپاسم گوارشی است و بوی مطبوعی دارد، در صنایع غذایی به عنوان طعم‌دهنده و معطرکننده به کار می‌رود. چای آن به عنوان ضدسرfe و خلط‌آور به کار می‌رود. افزایش دهنده میل جنسی و شیرافزا نیز هست.

**اوکالیپتوس:** درختی است بومی استرالیا، برگ آن به طور سنتی در درمان قب به کار می‌رفته است. امروزه از بخور برگ (یا عصاره یا اسانس) آن برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود که این به سبب خاصیت ضد احتقان، خلط‌آوری، و مهارکنندگی ضعیفی است که بر روی ویروس‌های سرماخوردگی دارد. از آنجایی که اسانس آن حشرات را دور می‌کند، کاشت درخت اوکالیپتوس در نواحی مسکونی مفید است. به همین علت، اسانس آن جزء فرمولا سیون بیشتر پمادهایی است که برای دور کردن حشرات به کار می‌رود. تماس اسانس خالص آن با پوست، موجب التهاب و خوردن آن موجب استهال و استفراغ می‌شود.

**بابا آدم:** ساقه‌های آن را قبل از گل دهی، قطع می‌کنند و پوست آنها را می‌کنند و سپس هم جوشانده آن را مصرف می‌کنند، هم مانند مارچوبه آن را به صورت سالاد می‌خورند. جوانه‌های جوان گیاه را نیز مانند سبزی خوارکی مصرف می‌کنند. گاهی ریشه آن را هم در آب نمک می‌جوشانند و با کره مصرف می‌کنند. در برخی نواحی جهان، بابا آدم را به عنوان گیاهی ضد سلطان می‌شناسند. دمکرده پودر ریشه بابا آدم برای درمان مشکلات پوستی، مخصوصاً آگزما، به کار می‌رود. بابا آدم در موارد معدودی، اثراتی شبیه آتروپین دارد و به سردرد، هڈیان، بی‌قراری، روان‌گردانی، و فعالیت زیاد منجر می‌شود.

**بابونه:** استفاده اصلی آن (به صورت دمکرده)، برای مشکلات روده‌ای - معده‌ای، از جمله کرامپ‌ها، کولیت، نفخ، و گاستریت است. استفاده خارجی آن نیز کمپرس و شستشو با محلول آن برای حل کردن بافت‌های نکروز، کاهش ورم و التهاب و محافظت از زخم‌ها و جوش‌های پوست یا غرغره کردن برای بهبودی زخم‌های دهان و گلوست. مصرف بابونه برای کودکان کمتر از سه سال مناسب نیست.

**بادرنجبویه:** بوته‌ای است با بوی مشابه لیمو. دمکرده آن آرامبخش عمومی و ضد میگرن است. در رفع مشکلات گوارشی با منشأ عصبی نیز کاربرد دارد. اسید کافئیک آن اثرات ضد ویروس هرپس و ایدز نشان می‌دهد. در کاهش فعالیت تیروئید نیز مؤثر بوده است. آن را آرامبخش و برطرف کننده مشکلات خواب می‌دانند.

**بارهنج (کارده) :** دمکرده برگ آن به سبب اثرات ضد التهاب، ضد عفونی کنندگی، و بازکنندگی برونش در درمان نزله‌های قسمت فوقانی دستگاه تنفس و خوردن دانه آن به همراه آب زیاد در درمان بیوست به کار می‌رود. گاهی برگ آن را با برنج طبخ می‌کنند (پلوکارده) که ضد التهاب دستگاه گوارش است. خوردن آن در زمان حاملگی و شیردهی توصیه نمی‌شود. محلول‌تر از دانه‌های بارهنج، قدومه، تخم مرد، و به‌دانه در ایران، با نام چهارتخم برای نرم کردن سینه و برطرف کردن سرفه و خارش گلو مصرف می‌شود.

**باریجه :** بویی تند و نافذ شبیه کرفس دارد و مزه آن تلخ و نامطبوع است. برای تهیه باریجه یقه ساقه گیاه را تبغ می‌زنند که ماده‌ای شیری رنگ و متمایل به زرد از آن خارج می‌شود. از این ماده، طی عملیاتی پیچیده و طولانی، ده‌ها ماده استخراج و در صنایع آرایشی، بهداشتی، دارویی، و صنعتی مصرف می‌کنند.

**بنگ‌دانه :** گیاه و به خصوص دانه‌های رسیده آن بسیار سمی و مرگ‌آور است. گیاه حاوی هیوسین و آتروپین است و علاوه بر خاصیت ضد درد، برای ترک اعتیاد به الکل و تریاک هم به کار می‌رود. علاوه مسمومیت با آن شامل استفراغ، سردرد، افزایش بzac، تشنج و کماست. با توجه به گسترش آن در نقاط مختلف، لازم است همگان این گیاه را بشناسند. شناسایی این گیاه برای عموم افراد حداقل، با دو مشخصه ممکن است: میوه کوزه‌مانند آن و گلبرگ‌هایی که سطح آنها را شبکه‌ای ظریف و بنفش رنگ پوشانده است. در مسیرهای کوهنوردی شمال شهر تهران و راه‌های شمالی ایران، به خصوص در ارتفاعات، و مسیرهای اصلی کوهنوردی البرز به‌غور یافت می‌شود. در سال‌های اخیر از آن اسپری‌هایی برای دفاع شخصی ساخته شده که باعث گیجی و به هم خوردن تعادل فرد مهاجم می‌شود.

**بلوط :** دویست گونه بلوط وجود دارد و همگی بیشتر در نیمکره شمالی می‌روید. بلوط‌های ایران در شمال، کردستان، لرستان، و یاسوج و بیشتر به صورت جنگل می‌روید. مصرف خوراکی بلوط برای درمان اسهال‌های معمولی توصیه می‌شود. برای این منظور از دمکرده پوست آسیاب شده میوه بلوط، که در زمانی حدود نیم ساعت دم کشیده است، استفاده می‌کنند. گال بلوط، که حاصل فعالیت نوعی حشره بر برگ‌ها و دمبرگ‌ها و شاخه‌های جوان بلوط است، در صنایع دباغی کاربرد دارد.

**بومادران :** گیاهی است با بوی نافذ و بسیار تلخ که خواص نسبتاً زیادی دارد. اما خاصیت اصلی آن، اثری است که بر روی سیستم گردش خون می‌گذارد. بومادران باعث انعقاد سریع تر خون در خارج رگ‌ها و در نتیجه، بندآمدن خونریزی هموروئید و قاعدگی می‌شود، عادت ماهیانه را منظم می‌کند، از میزان خونریزی و نیز درد (حتی درد پیش از قاعدگی) می‌کاهد، از طرفی، مانع انعقاد خون در داخل رگ‌های

بدن می‌شود. خاصیت ضد ترومیوز مغزی و شریانی و ضد ترومیوز در واریس‌ها دارد. مصرف آن در زمان حاملگی و شیردهی توصیه نمی‌شود و مصرف زیاد از حد آن ممکن است تداخلاتی با داروهای ضد انعقاد ایجاد کند. بومادران به شکل جوشانده و به علت تلخی بسیار، با عسل یا نبات مصرف می‌شود.

**بهارنارنج:** به علت داشتن اثر آرامبخشی، برای رفع مشکلات عصبی و بدخوابی و به عنوان مسکن و داروی ضد افسردگی تجویز می‌شود. به شکل چای یا عرق مصرف می‌شود. آب نارنج ضد سلطان، ضد التهاب، کاهنده کلسترول و قند و چربی و اسید اوریک و کاهش دهنده پرفشاری خون و محرك سیستم ایمنی است. پوست نارنج نیز ضد گاستریت، ضد اسپاسم، هضم‌کننده، و محرك معده و اشتها آور است.

بید: در نواحی پرآب و کنار جویبارها می‌روید. پوست بید مشتقات سالیسیلات دارد و باعث توقف ساخت بروستوگلاندین‌ها می‌شود. به علت تانن، آثار منفی سالیسیلات‌های مصنوعی مثل آسپیرین را هم ندارد. بید تأثیر متوسطی هم روی آرتربیت دارد. مصرف همزمان آن با سالیسیلات‌های مصنوعی و آسپیرین باید با احتیاط همراه باشد. همچنین مبتلایان به زخم‌های گوارشی باید در مصرف آن دقت کنند. دمکرد یا جوشانده پوست لهشده بید را برای خاصیت ضد تب، ضد ورم، ضد تب، و ضد روماتیسمی آن به کار می‌برند.

**پای خر:** بومی آسیاست و در بسیاری نقاط ایران، از جمله مناطق شمالی تهران، جاده چالوس، به خصوص سیاه‌بیشه و کندوان، می‌روید. چای پودر آن به سبب داشتن خاصیت ضد سرفه مشهور است. در طب چینی، برای درمان سرفه، آسم، برونشیت حاد و مزمن از آن استفاده می‌شود. مهم‌ترین خاصیت گیاه (به علت وجود موسیلاژ)، خاصیت نرم‌کننده‌ی آن است. سیگار طبی پای خر برای تسکین آسم توصیه شده است. پای خر یکی از گیاهان دارویی پر مصرف در اروپا برای درمان مشکلات قفسه سینه است. فلاونئیدهای پای خر خاصیت ضد تورمی شبیه ایندوماتاسین دارد. توسیلاگون گیاه محرك قوى قلبی - عروقی است و مشابه دوپامین اثر می‌کند و همچنین، باعث افزایش تنفس می‌شود. زیاده‌روی در مصرف آن، مشکلات کبدی و فشار خون ایجاد می‌کند، لذا از مصرف طولانی مدت آن باید خودداری کرد.

**پنج‌انگشت:** یا فلفل برّی یا شجره ابراهیم، درختچه‌ای است که میوه‌هایی شبیه فلفل سیاه دارد. در اصل، بومی آسیای مرکزی است. امروزه، در ایران به عنوان گیاهی زینتی کاشته می‌شود. در گل‌ها و برگ‌های این گیاه، پروژسترون و هیدروکسی پروژسترون به صورت آزاد و کنثوگه موجود است و به همین علت، در کاهش عوارض قلی از قاعدگی مؤثر است؛ از جمله سردرد، فشار و حساس‌شدن سینه‌ها، خستگی، نفخ، افزایش اشتها، دپرسیون، پرخاشگری، دلهزه، میل به خوردن شیرینی، عصبی‌شدن و بی‌حوصلگی را کاهش می‌دهد. قاعدگی‌های نامنظم با مصرف عصاره این گیاه منظم می‌شود و قاعدگی

دردناک را بهبود می‌دهد. البته، عملکرد این دارو کند است و گاهی باید در دوره‌ای طولانی مصرف شود و اثرات آن بعد از یک یا دو سیکل، مشخص و بعد از چهار تا شش ماه به حداقل می‌رسد. مصرف آن در دوره حاملگی توصیه نمی‌شود، اما مصرف آن در شیردهی بی‌اشکال است. بهتر است از فرآورده‌های صنعتی استاندارد شده آن، مثل قطره و بتاگنوس، استفاده شود و در صورت ایجاد حساسیت نسبت به دارو (که بیشتر در هفته اول مشخص می‌شود) مصرف آن متوقف شود.

**پنیرباد:** در شمال افریقا و مدیترانه و نواحی جنوبی ایران و سواحل خلیج فارس می‌روید. میوه این گیاه اثر انعقاد شیر دارد و برای تهیه پنیر از آن استفاده می‌کنند. عصاره خشک و پودر ریشه (کمتر از ۱۰ گرم) در طب سنتی هندوستان، با نام جین‌سینگ هندی به کار می‌رود و برای آن خاصیت آداسپتاسیون (عادت‌کردن به محیط و عوامل زندگی) قائل هستند. مصرف دانه این گیاه گاهی باعث دردهای شدید روده و معده می‌شود.

**پنیرک:** دمکرده یا جوشانده گل‌های خشک شده آن به علت داشتن موسیلاژ در درمان سرفه مؤثر است و یکی از داروهای مهم و مفید در این زمینه است. همچنین به عنوان ضد زکام (زله) و تورم دهان و گلو مصرف می‌شود. بهتر است پس از صاف کردن دمکرده، گل را کمی فشار داد تا تمام موسیلاژ آن استخراج شود. همچنین اگر جوشاندن آن بیش از پنج دقیقه طول بکشد، به علت هیدرولیز موسیلاژ، کم‌اثر می‌شود. چون اثرات پنیرک با گل ختمی هم‌جهت است، از مخلوط آنها در درمان سرماخوردگی و تسکین سرفه و خلط‌آوری و رفع گرفتگی صدا استفاده می‌کنند.

**پونه:** به صورت خودرو در بسیاری از دشت‌ها و اطراف نهرها می‌روید. برگ‌های پونه برای ایجاد طعم و مزه، درست کردن چای و به عنوان ادویه به کار می‌رود. چای پونه را نیز برای رفع سرماخوردگی و سرفه به کار می‌برند. مصرف زیاد آن باعث مسمومیت می‌شود. مثلاً مصرف خوارکی در حد یک یا حتی نصف قاشق چای خوری از انسان آن عوارضی جدی به همراه دارد و حتی باعث تشنج و کما می‌شود. پونه مقوی معده است و خاصیت ضد درد و کوفتگی ماهیچه دارد. روی مشکلات قاعدگی نیز آثار مثبت دارد. مادة سمی پونه، «پولگن» نام دارد. از میان گونه‌های پونه، نوع ایرانی آن چون درصد کمی «پولگن» دارد، می‌تواند به عنوان سبزی خوارکی مصرف شود. در زمان شیردهی و حاملگی نباید مقدار زیادی پونه مصرف کرد.

**تاتوره:** یا کاچولا، گل‌های درشت و قیفی شکل به رنگ سفید دارد و بسیار زیباست. از مختصات این گیاه گل‌هایی با جام و کاسبرگ بلند است. بوی نافذ و نامطبوعی دارد و به خصوص برگ‌های آن بسیار سمی است و خوردنش به مرگ منجر می‌شود. در اطراف تهران، کرج، فیروزکوه، اراک، آذربایجان، ارومیه،

گیلان، مازندران، گرگان، کرمان، سیستان و بلوچستان و خراسان و بعضًا، بهطور خودرو، در اطراف مناطق مسکونی می‌روید. محتوی هیوسین و آتروپین است. از دانه آن برای کشتن سگ‌ها و خودکشی استفاده می‌کنند. علائم مسمومیت آن شامل خشکی گلو، گیجی، تاریکبینی، سرخوشی، خنده‌های بلند، تأخیر در احساس، روان‌گردانی، تلوتلوخوردن، و کمامست و نیروی جنسی را، بهخصوص در زنان، آن‌چنان زیاد می‌کند که ممکن است دست به کارهای غیرعادی بزنند. از «شیرینیان» به عنوان پاذهر آن استفاده می‌کنند. «آتروپین»، که یکی از داروهای استرائیک است، از تاتوره به دست می‌آید. بهعلت تأثیر چشمگیر دود آن، در درمان آسم از آن سیگار طبی تهیه می‌کنند. برخی گونه‌های تاتوره حاوی اسکوپولامین و خواب‌آور و اعتیاد‌آور و روان‌گردان است.

**تاج‌ریزی:** میوه‌هایی کوچک و کروی و به اندازه نخود سبز دارد که پس از رسیدن، به رنگ بادمجانی درمی‌آید و تلخ‌مزه و حاوی دانه‌های ریز است. گیاهی بسیار سمی است و سالیانه، باعث مرگ گاوهای زیادی می‌شود و نشانه مسمومیت آن سردرد، تشننج، سیانوز، درد معده، کاهش درجه حرارت، اسهال، استفراغ، اشکال در تکلم، دپرسیون تنفس و گردش خون است. بهعلت وجود سولانین خاصیت مخدّر (خواب‌آور) دارد. گونه‌ای از این گیاه میوه‌هایی قرمزرنگ و اثر مسمومیت‌زای بسیار بیشتری دارد. انواع مختلف تاج‌ریزی منبعی برای تولید صناعی کورتون است.

**جين‌سينگ:** در نواحی کوهستانی شرق آسیا، که جنگلی و تخته‌سنگی و پرآب است، می‌روید. از ریشه آدم‌نمای آن برای تقویت عمومی بدن و افزایش توان ذهنی و فیزیکی و حفاظت از بدن در برابر پریشانی عصبی و برخی از انواع سلطان استفاده می‌کنند. امروزه، مصرف آن بهعلت داشتن ترکیبات ساپونینی برای کاهش استرس متداول است. جین‌سينگ موجب افزایش میل جنسی می‌شود و تحریک‌کننده سیستم ایمنی است. مصرف مقادیر زیاد آن باعث بی‌خوابی و عصیانیت و پریود سنگین می‌شود. برای تهیّه چای آن، سه گرم پودر ریشه را دم می‌کنند. حداقل یک ماه مصرف آن بلامانع است و در صورت نیاز به مصرف بیشتر، باید دوهفته مصرف آن را قطع کرد. اخیراً در ترکیب نوشابه‌های انرژی‌زا، از عصاره آن استفاده می‌کنند، اما باید توجه داشت که به علت گرانی، در محصولاتی که مدعی استفاده از جین‌سينگ هستند، تقلب زیادی رخ می‌دهد.

**جين‌نکو:** یا شجرة المعبد، از گونه‌های گیاهی قدیمی به جای مانده در جهان است. عمر درخت آن تا هزار سال می‌رسد و رشد بسیار کند و آرامی دارد. بهعلت از میان رفتن جین‌نکوهای دیگر نفاط جهان در عصر یخ‌بندان، اکنون فقط بومی چین است. باعث تحریک گردش خون مغزی و در نتیجه، از میان رفتن دلهره، استرس، ضعف حافظه، مشکلات شنوایی، و کاهش تمرکز می‌شود. خاصیت آنتی‌اسیدان و محافظت از اعصاب را دارد. مصرف فرآورده‌های آن حداقل باید سه‌ماه ادامه باید تا آثار آن ظاهر شود.

**چای کوهی:** یا توکلیجه، جوشانده یا دمکرده فراورده گل‌ها و برگ‌های آن، قابض و کاهش‌دهنده پرفشاری خون است. همچنین آرامبخش است و می‌تواند استرس و دلهره را کاهش دهد و موجب کاهش بعضی سردردها شود.

حنا: از برگ آن برای رنگ‌گردن مو استفاده می‌کنند و خاصیت مراقبت از مو را نیز دارد. حنا موهای سیاه را رنگی نمی‌کند، بلکه موهای سفید را رنگ می‌کند. برای استفاده آن را با آب گرم به صورت خمیر درمی‌آورند و روی سر می‌بنند و برای چند ساعت روی آن حوله یا پارچه‌ای نفوذناپذیر می‌بنند. از بهترین حناها، حنا نرم‌ماشیر کرمان است. همچنین حنا خاصیت بهبودی زخم‌های ناشی از عفونت باکتری‌های گرام مثبت را دارد و روی قارچ‌های مولد کچلی نیز مؤثر است. خاصیت نرم‌کنندگی و ضدآفاتاب دارد و برای ترک خودگی پوست دست و پا نیز مؤثر است.

**خارمردم:** در بیشتر نقاط ایران می‌روید. دانه آن به طور وسیع در درمان هپاتیت، التهاب مجاری صفراوی، و انسدادگی صفرا و حتی برای حل کردن سنگ‌های صفراوی مصرف می‌شود. کلاً، یکی از محافظان خوب کبد است، زیرا رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند، چندرابر ویتامین «ای» خاصیت ضد اکسیدان دارد و گلوتاتیون کبدی را به میزان ۳۵ درصد می‌افزاید. به علاوه، قدرت خنثی‌کردن الكل، گالاكتوز آمین و کربن تتراکلرید و دیگر سموم مؤثر روی کبد را دارد. کاربرد دوم آن در درمان پسوریازیس است که این نیز به سبب خنثی‌سازی اندوتوكسین‌های موجود در گردش خون کبدی این بیماران و کاهش تولید لوکوتريئن‌ها، با مهار لیبوکسیستانز است. تحقیقات اخیر برای آن اثر محافظت از کلیه نشان داده که به علت تخریب موادی است که روی کلیه اثر مخرب دارند. در صورت مصرف طولانی مدت آن، به منظور جلوگیری از التهاب جدار روده، بهتر است به همراه آن، از پکتین و پسلیوم (اسفرزه) یا صمغ‌ها استفاده شود.

**ختمی:** انواع زینتی و گونه‌ها و رنگ‌های مختلف آن از نظر خواص، تا حد زیادی به هم و به گونه اصلی شبیه است و خواص آن را، که مربوط به موسیلانز است، دارد. چون بیشترین میزان موسیلانز در این گیاه در ریشه آن است، لذا ریشه آن از حیث اثر، بر برگ و گل برتری دارد. این گیاه به عنوان داروی ضد سرفه، به‌ویژه برای سرفه‌های حاصل از تحریک التهابات غشاء مخاطی یا تورمی گلو(نزله‌ای) که ترشح دارد، بسیار مؤثر است. پودر ریشه خشک شده آن را در یک لیوان آب سرد به مدت حداقل نیم ساعت می‌خیسانند، سپس به خوبی (هرچه بیشتر بهتر) آن را به هم می‌زنند و یک ساعت دیگر هم صیر می‌کنند تا بماند. پس از صاف کردن می‌توان آن را به دفعات در روز به طور خالص یا با عسل (چون عسل خودش هم اثر ضد سرفه و گرفتگی صدا دارد) میل کرد. برگ و گل ختمی هم به عنوان نرم‌کننده گلو، خلط‌آور، ضد

سرفه، همچنین برای کاهش تورم لایه‌های مخاطی روده و معده به کار می‌رود، اما همان‌طور که گفته شد، به علت کمتر بودن میزان موسیلائز، نسبت به ریشه، کم‌اثرتر است. مالیدن لهکرده برگ و گل ختمی باعث کاهش التهاب پوست پس از گزش حشرات می‌شود.

**خشخاش:** گل‌ها بسته به واریته گیاه رنگ‌های مختلف دارد. واریته آبیوم، که گل‌های سفید دارد، بیش از همه، برای تهییه تریاک کشت می‌شود. میوه گیاه به صورت کپسول ناشکوفا و حاوی دانه‌های ریز فراوان است. قسمت مورد استفاده گیاه، شیرابهای است که از تیغ زدن کپسول به دست می‌آید و «تریاک» یا «ایپوم» نام دارد و به علت داشتن مرفين، نوسکاپین، تابایین، پاپاورین، و به خصوص کدئین، در صنایع داروگذاری اهمیت دارد. دانه‌های خشخاش حاوی الکالوئید و مرفين نیست و برای روغن‌کشی از آنها استفاده می‌شود. مصرف تریاک در اصل، از ایران به هند و چین و سپس دیگر نقاط راه یافته است. در گذشته، به شکل خوارکی مصرف می‌شد، اما از آنجا که حدود یک‌گرم تریاک ممکن است باعث مرگ شود، شکل تدخینی جایگزین آن شده است. از سده گذشته، از تریاک، مرفين استخراج می‌شده است و به عنوان داروی ضد سرفه، ضد اسهال، و ضد درد مصرف می‌شود. هروئین ترکیب دیگری است که به طور طبیعی، در تریاک وجود ندارد و به صورت نیمه‌صناعی از مرفين تهییه می‌شود و اعتیاد‌آورترین ماده‌ای است که تاکنون بشر به آن دست یافته است. تریاک در کوتاه‌مدت میل جنسی را می‌افزاید، اما در درازمدت آن را کاهش می‌دهد و در ضمیر، بهشدت قابض است.

**رازک:** گیاهی است چندساله و بالارونده. به علت طعم تلخش، در تولید آبجو و صنعت نوشابه‌سازی از آن استفاده می‌شود. رازک آرام‌بخش و مسکن است، به خصوص وقتی با دیگر آرام‌بخش‌های گیاهی ترکیب شود. برای تهییه چای آن، باید حداقل ربع ساعت دم بکشد. اثر کاهش‌دهنده‌گی میل جنسی برای آن گزارش شده است. گاهی برای رفع مشکلات عصبی، گل‌های آن را در بالش می‌گذارند.

**رازیانه:** گیاهی معطر است که دانه پودرشده آن را، که کمی شیرین است، مستقیماً یا با غذاها یا به شکل دمکرده مصرف می‌کنند و برای آن خاصیت شیرافزایی و ضد نفخ قائل هستند. مصرف آن برای زنان باردار و افرادی که سلطان وابسته به استروژن دارند، توصیه نمی‌شود، اما به علت ترکیبات استروژنی، مکمل غذایی خوبی برای زنان یائسه است. ریختن پودر رازیانه، کک را از لانه سگ و طویله دور می‌کند. در قرون وسطا، راهبان و زهداء از رازیانه برای کاهش اشتها و میل به غذا استفاده می‌کردند.

**ریش بز:** یا سوما، ساقه سبز بندهند و برگ‌های بسیار کوچک و فلس‌مانند دارد که دیده نمی‌شوند. در ایران، در مناطق کم‌آب و کوهستان‌های خشک و کویری می‌روید. از گونه‌های امریکایی آن، نوشابه‌های نیروزا تهییه می‌شود. به علت تانن، مزه‌ای گس دارد و قابض است. افرین دارد که محرك سیستم عصبی

مرکزی و محرک قلب و افزاینده فشار خون است. همچنین بازنده برونش هاست. یکی از اثرات مهم آن ادرارآوربودن آن است. افردین رحم را نیز تحریک می کند. پودر خشک گیاه را دم و میل می کنند. مصرف آن برای کودکان زیر شش سال توصیه نمی شود. مصرف مقدار زیاد آن باعث مشکلات عصبی، گیجی، تپش قلب، استفراغ، و اضطراب می شود. دیابتی ها و کسانی که پرفشاری خون دارند باید آن را با احتیاط مصرف کنند.

**زغال:** مقصود همان سوخته و به عمل آمده ترکیبات گیاهی یا حیوانی است. زغال فعال از چوب و زغال حیوانی از استخوان و گوشت حیوانات تهیه می شود. یک میلی لیتر از آن، سطحی معادل ۱۰۰۰ متر مریع دارد که می تواند بسیاری از کمپلکس ها را جذب خود کند. به همین علت، برای ممانعت از جذب بسیاری سوم خورده شده و خنثی سازی اثر آنها، خوردن آن به همراه مسهل ها تجویز می شود تا مواد سمی زمان کمتری در روده بماند. میزان زغال مصرفی یک دهم سم خورده شده است و حداقل یک گرم به ازای هر کیلو وزن بدن. کاربرد دیگر آن از بین بردن نفخ معده است که کمتر از یک گرم آن را بعد از غذا یا پس از بروز اولین نشانه های ناراحتی مصرف می کنند. مصرف مدام آن، چربی خون افزای اورمی و دیابتی را کاهش می دهد و باعث کاهش کلسترول نیز می شود. به عنوان بوگیر یا رنگبر و در ماسک های تنفسی نیز در صنعت کاربرد دارد.

**زنیون:** یا زنیان، به صورت خودرو در شرق هند، ایران و مصر می روید. بویی نافذ و مشابه آویشن دارد. از دانه این گیاه از قدیم به عنوان ادویه و نگهدارنده مواد غذایی استفاده می شده است. با وجود ریزبودن، دانه ها برای اثربخشی باید پودر شود. زنیون، ضد نفخ، محرک معده، مسهل، و شیرافزاس است و می تواند برض بدخی میکروب ها، مثل سالمونلا و اشريشیاکلی، مؤثر باشد. زنیان از داروهایی است که مقدار کمی از آن اثر زیادی می کند و به مصرف مقدار زیاد آن نیاز نیست.

**زوفا:** در ایران، در آذربایجان و بلوچستان می روید. گل های آن به علت شهد فراوان، از منابع خوب تولید عسل است. سرشاخه های گل دار، پس از کامل شدن گل ها خشک می شود و به علت انسس خوشبویی که دارند، در صنعت از آنها استفاده می شود. دافع حشرات است. در تحقیقات جدید اثر ضد ایز از خود نشان داده است. جوشانده آن برای درمان سرفه و سرماخوردگی به کار می رود.

**سرخارگل:** در اصل بومی امریکاست، اما اخیراً برای تهیه دارو در ایران هم کشت می شود. محرک سیستم دفاعی بدن و ضد التهاب است، به خصوص روی عفونت های بالای دستگاه تنفس اثر خوبی دارد و ضد ویرس نیز هست. نتیجه آنکه برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی های ضعیف تا متوسط و

آنفلاتزا مناسب است. تهیّهٔ چای و جوشانده از این گیاه معمول نیست و بیشتر از فرآورده‌های صنعتی آن استفاده می‌شود که استاندارد شده هستند.

**سرخدار:** درختی است همیشه سبز که از جمله در نواحی شمالی ایران می‌روید. از گیاهان سمی است و ۵۰ گرم از برگ تازه آن کشنده است. در حال حاضر، برای ساخت داروی تاگزول به کار می‌رود که دارویی مؤثر در درمان سلطان‌های تخدمان، پستان و ریه است و جان انسان‌های بسیاری را نجات داده است. با توجه به کندی رشد درخت و میزان ناچیز آلکالوئیدهای ضد سلطان آن، ماده موثره این گیاه در حال حاضر، از مواد اولیه‌گران و دارویی جهان است.

**سرخ ولیک:** از خانواده گل سرخ و حاوی فلاونوئیدهایی است که خاصیت تثبیت کلاژن دارند و در نتیجه، به تاندون‌ها استحکام می‌بخشد. به این منظور، در آرتربیت روماتوئید و بیماری‌های دهان و دندان، که کلاژن تخریب می‌شود، به کار می‌رود. به طور وسیع در اروپا، به عنوان کاهش‌دهنده فشار خون و مقوی قلب مصرف می‌شود. برای تهیّهٔ چای از خردشده دانه‌های آن استفاده می‌شود.

**ستا:** یا کوسن برگ، در بوشهر، هرمزگان، سیستان، و کرمان می‌روید و برگ و میوه بسیار تلخ آن به شکل دم‌کرده یا جوشانده و برای تأثیر مسهل نسبتاً قوی برای تخلیه روده در اعمال جراحی یا عکس برداری از روده به کار می‌رود. به علت جلوگیری از تبلی روده در مصارف طولانی مدت، بهتر است یک هفته در میان مصرف شود. به علت اینکه میوه آن اثر مسهلی ملایم‌تری از برگ دارد برای کودکان مناسب است.

**سنبل الطیب:** یا علف گربه، ریزوم ریشه آن بوبی خاص دارد که گربه را به سوی خود می‌کشد و به حرکات خاصی در گربه منجر می‌شود. سنبل الطیب آرام‌بخش متوسط است و به خصوص در رفع بدخوابی مؤثر است. آن را به شکل چای (از پودر ریشه) یا عرق مصرف می‌کنند. باید پس از هر دو هفته مصرف، یک یا دو هفته مصرف را قطع کرد.

**سیاه‌توسه:** بومی مدیترانه است و در جنگل‌های لاهیجان و نور می‌روید. میوه‌هایی دارد که نخست قرمز است و سپس سیاه‌رنگ می‌شود. پودر پوست درخت بالغ غیرتازه، که یک سال انبار شده باشد، مسهلی بسیار قوی است که باید فقط در صورت عمل نکردن سایر مسهل‌ها و آن هم فقط به مدت دو هفته به کار رود. برای کودکان، کولیت، و در دوره شیردهی مصرف آن ممنوع است.

**سیاه‌دانه:** چای دانه لهشده (۱ گرم) آن، ضد نفخ و از بین برنده کولیک است. تأثیر سیاه‌دانه در بالابردن مقاومت و ایمنی بدن و اثرات ضد سلطانی آن به اثبات رسیده است. اخیراً، آن را در تسکین سردد هم

مؤثر دانسته‌اند. خوردن آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. در طب اسلامی، آن را درمان همهٔ دردها دانسته‌اند.

**شاییزک:** یا بلادون، در نقاط مختلف جهان و در ایران در طوالش، اسلام، خلخال، و آستارا می‌روید. همهٔ قسمت‌های گیاه سمی و کشنده است و به‌خصوص هرساله، باعث مرگ‌ومیر زیادی در دامها می‌شود. ریشه‌اش حاوی آلkalوئیدی است که در صنعت داروسازی کاربرد دارد. قطره سولفات آتروپین چشمپزشکی و آمپول‌های خودتریق سولفات آتروپین، که در جنگ علیه بمباران شیمیایی به کار می‌رود، از این گیاه تهیه می‌شود.

**شاتره:** در کنار جاده‌ها و به‌عنوان علف هرز مزارع می‌روید. عصاره آن در بهبود بیماری‌های سیستم قلبی‌عروقی و دستگاه کبدی صفرایی مؤثر است. اسید فوماریک آن برای رفع مشکلات پوستی، از جمله اگرما، به کار می‌رود. خردشده قسمت‌های هوایی گیاه برای تهیه چای یا جوشانده به کار می‌رود که باید گرم‌گرم مصرف شود، چون ممکن است با سردشدن، مواد مؤثر آن رسوب کند. عرق شاتره مقدار بسیار ناچیزی انسانس دارد و قادر خواص اصلی گیاه شاتره و تقریباً بی‌اثر است. مصرف مقدار زیاد شاتره ممکن است باعث تشنج و حتی مرگ شود.

**شاهدانه:** یا حشیش یا بنگ یا ماری‌جوانا یا کیف یا داکو یا چرس، از الیاف آن برای تهیه طناب و پارچه و لباس استفاده می‌شود و برای همین هدف کشت می‌شود، اما متأسفانه مقداری از برگ و گل گیاه صرف تولید حشیش می‌شود که روان‌گردانی قوی است و به صورت تدخین (با اثر جذبی سریع) یا خوراکی مصرف می‌شود. باعث تاکیکاردی و بالارفتگ فشار خون می‌شود. مصرف طولانی مدت آن به‌علت توهمات بی‌درپی، موجب جنون و دیوانگی می‌شود. خطرات تدخین آن به‌مراتب بیش از مصرف خوراکی آن است.

**شیرین‌بیان:** در بیشتر نقاط ایران (به‌خصوص در فارس به‌وفور) می‌روید. پودر، شربت و چای ریشه آن اثرات ضد زخم معده دارد و از قدیم، به‌عنوان یکی از داروهای خوب جلوگیری‌کننده و درمان‌کننده التهاب و زخم‌های معده از آن استفاده می‌شده است. نرم‌کننده راه‌های تنفس نیز هست. مصرف بیش از شش هفته فرآورده‌های آن به برهه‌خوردن تعادل پتابسیم منجر می‌شود، لذا باید از موادی مانند موز و زردآلو، که پتابسیم بالایی دارند، استفاده کرد. همچنین افرادی که پرفساری خون دارند نیز باید از فرآورده‌های شیرین‌بیان با احتیاط مصرف کنند.

**صبرزرد:** یا شاخبزی یا آلوورا، شیرابه برگ‌های آن مسهله قوی است. در زمان بارداری و همچنین برای کودکان مصرف آن منوع است. آلوورا برای سنین بالای ده سال و حد اکثر به مدت دو هفته باید مصرف شود. مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث برهم‌خوردن آب و الکترولیت‌های بدن، زایمان زودرس، و سقط شود. اثرات ضد آرژن و ضد سرطان دارد. همچنین ژل آن اثرات خوب و مفیدی روی سوختگی دارد.

**علف چای:** یا گل راعی، گل هزارچشم، و هوفاریقون. از خصوصیات بارز این گیاه این است که در کناره‌های گلبرگ زردرنگ آن نقاط تیره به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای دیده می‌شود. همین نقاط، حاوی ماده مؤثر گیاه (هیپریسین) است. این گیاه در کوهستان‌ها و ارتفاعات و در مزارع چای شمال، به عنوان علف هرز می‌روید. به علت مهار آنزیم منوامینوکسیداز، ضد افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی، احساس ای‌ارزش بودن، بی‌اشتهاهی، بی‌احساسی، و افسردگی‌های فصلی است. همچنین بر ضد باکتری‌های گرم مثبت و منفی، ویروس تب خال، آنفلوانزا، و ایدز اثر قوی دارد. تا ۱۲ گرم آن را می‌توان در روز به شکل دمکرده یا جوشانده مصرف کرد. مقادیر زیاد آن ممکن است باعث حساسیت به نور شود. بهتر است با غذاهای دارای مقادیر زیاد تریپتاامین، مثل پنیر، مصرف نشود. از آنجاکه بعضی از گونه‌های آن سمی است، بهتر است از فرآوردهای موجود در داروخانه‌ها استفاده کرد، نه از گیاه آن. از این گیاه فرق و قطره‌های پیران (پیشگیرنده میگرن) تهیه می‌شود. ممکن است در روزهای اول پس از مصرف، سردرد افزایش یابد. ادعا شده است که هایپیران ۹۰ درصد میگرن‌ها و ۹۳ درصد افسردگی‌ها را کنترل می‌کند.

**قادصدک:** یا اسنان‌الاسد (دندان شیر)، در تمامی آب‌وهواها به طور گسترش و به شکل علف هرز می‌روید. به منظور محافظت و تقویت کبد، در بسیاری از مشکلات کبد، به طور وسیع در اروپا مصرف می‌شود. تسکین آور درد آرتیت و روماتیسم است. برگ‌های آن را در سالاد و برگ خشک یا پودر رسنده آن را به شکل دمکرده یا جوشانده مصرف می‌کنند. در عطاری‌ها موجود نیست و می‌توان در ابتدای بهار، آن را از چمن پارک‌ها جمع‌آوری کرد. با این مشخصه که از اولین گیاهانی است که در اوایل بهار گل می‌دهد.

**قره‌فقط:** در جنگل‌های اسلام، خلخال، و ارتفاعات اردبیل می‌روید. جوشانده یا دمکرده میوه خردشده آن با کاهش پ.هاش ادرار، باعث از بین رفتن بسیاری از باکتری‌ها می‌شود. به علت افزایش ساخت و تثبیت کلائر، در درمان التهابات روماتیسمی و بیماری‌های استخوان و مفصل و درمان مشکلات چشمی، از جمله کم‌سویی در شب، و برای دید بهتر روز در کاتارکت و گلوكوما و مشکلات شبکیه‌ای حاصل از دیابت مفید است. خاصیت ضد تجمع پلاکتی در حد آسپیرین دارد. در اروپا، در درمان واریس و ضایعات مویرگی، مشکلات گردش خون مغزی، هماتوری به علت نشت مویرگ‌ها در کلیه، مصرف می‌شود.

**کاسنی:** در بسیاری از نقاط جهان و ایران گیاهی خودروست. برگ جوان آن به شکل خام یا مانند اسفناج، پخته می‌شود و برگ گیاه قدیمی‌تر، مانند کرفس و ریشه آن، پس از بودادن، مانند قهوه، مصرف می‌شود. تسکین‌دهنده سیستم عصبی مرکزی است. همچنین مسکن و مقوی قلب است. افرادی که سنگ کلیه دارند باید با مشورت پزشک از آن استفاده کنند. از قدیم به عنوان گیاهی مفید برای کبد مشهور بوده است. برای درمان قولنج‌های کبدی، برقان، نارسایی کبد، و به عنوان صفرآور مصرف می‌شده است. بسیاری از اثرات کاسنی، بهخصوص در مشکلات کبدی، نتیجه ترکیبات سنگینی است که در عرق کاسنی وجود ندارد و باید از جوشانده آن استفاده کرد.

**کافور:** درختی است که ارتفاع آن گاهی به ۵۰ متر می‌رسد. خودرو در جنگل‌های شرق آسیا و هندوستان است و در ایران نمی‌روید. مقدار زیادی از کافور موجود در بازار جهانی، به‌طور مصنوعی و از تقطیر چوب کاج ساخته می‌شود و تنها روش تشخیص آن از کافور طبیعی، روش آزمایشگاهی است. خاصیت سمی بودن کافور مصنوعی بیش از نوع طبیعی است. از تقطیر خردشده ساقه و شاخه‌های درخت کافور جسم جامدی به دست می‌آید با نام «کامفر» و مقداری هم انسان مایع به دست می‌آید که در تهیه عطرهای گران‌قیمت، مواد منفجره، ضدغونکننده‌ها، و انواع صابون به کار می‌رود. عرب‌ها از کافور برای کاهش میل جنسی استفاده می‌کنند. محلول موضعی یا خوارکی آن موجب کاهش دردهای عضلانی و التهابات مفصلی و خارش پوستی می‌شود و استنشاق عصاره آن برای تحریک تنفس در احتقان ریه، آسم، رینیت، برونشیت، و دپرسیون تنفسی کاربرد دارد. بهعلت اثر سلطان‌زایی یکی از ترکیبات آن به نام سافرول، برخی منابع فقط مصرف موضعی و خارجی آن را مجاز می‌دانند و از خوردن آن نهی می‌کنند.

**کتان:** از الیاف اندام هوایی در تهیه پارچه و از دانه‌های آن در داروسازی برای کاهش چربی خون و کاستن از ریسک گرفتگی عروق قلب استفاده می‌کنند. کاهش چشمگیری در کلسترول خون و چسبندگی پلاکت‌ها ایجاد می‌کند. همچنین می‌تواند در کاستن از سرطان پستان مؤثر باشد. از روغن دانه آن در محصولات درمان سوختگی و مشکلات پوستی استفاده می‌شود. له یا خردشده دانه کتان، بهعلت احتمال تجزیه و ایجاد سیانید در آن، بیش از ۲۴ ساعت نگهداری نشود. دانه کتان در ایران به داده «بیزرک» مشهور است.

**کندر:** در سومالی، عربستان، و هندوستان می‌روید. برای تهیه کندر تنه درخت را شکاف می‌دهند تا رزین سفیدرنگی خارج شود. کندر در اثر سوختن دود نمی‌کند و بوی خوشی دارد. ضد درد، ضد آرثیزیم، ضد آرژی، ضد آرتربیت، ضد آسم، ضد سرطان، ضد ادم(ورم) است و برخی بر این باورند که حافظه را تقویت می‌کند و موجب باهوشی بچه زن حامله می‌شود. تحقیقات جدید اثر مثبت آن را روی حافظه اثبات کرده است.

**گل حسرت:** در ایران نمی‌روید. پیاز گیاه منبع کلشی‌سین است که در درمان نقرس و در مطالعات کروموزومی کاربرد دارد. کلشی‌سین ماده‌ای ضد سرطان است و می‌تواند هپاتیت و سیروز کبدی را نیز مهار کند. کلشی‌سین ماده‌ای سمی است و معمولی‌ترین عارضه آن، که بلافضله پس از خوردن ایجاد می‌شود، ناراحتی گوارشی است. باعث کمبود آب بدن و شوک می‌شود. حتی نگهداشتن پیاز آن در دست، باعث بی‌حس شدن دست می‌شود. مصرف هفت میلی‌گرم کلشی‌سین باعث مرگ می‌شود، لذا باید فقط از فرآورده‌های صنعتی آن و آن هم طبق دستور پزشک مصرف کرد.

**گل سرخ:** یا گل محمدی یا ورد، ملکه گل‌هاست و انسانس آن ملکه انسانس‌ها و از گران‌ترین انسانس‌های گیاهی است. در طب آیوردا جزء گیاهان سرد و تقویت‌کننده ذهن محسوب می‌شود. انسانس گل سرخ برای بسیاری از مشکلات زنانه مفید است. این انسانس مقوی عضلات رحم (به‌خصوص در کسانی که افتادگی رحم دارند)، حافظ جنین (در رحم‌هایی که آمادگی سقط دارند)، تسکین دهنده مشکلات قاعدگی، کاهنده خونریزی ماهیانه، تنظیم کننده قاعدگی‌های نامنظم، برطرف‌کننده اختلال تخمک‌گذاری، و همچنین داروی ضد افسردگی است و موجب افزایش فعالیت جنسی، به‌علت افزایش فعالیت مغزی، می‌شود. گلاب، انسانس متغیر و عموماً بسیار اندکی دارد. کاربرد خوب گلاب، پاک‌کننده چربی‌های پوست و ماسک طراوت پوست صورت و از بین برنده چین و چروک آن است. برای این منظور، گلاب را با پنبه به صورت می‌مالند. طروف پلاستیک برای نگهداری گلاب مناسب نیست. با توجه به گرانی انسانس، در بسیاری از محصولات، از انسانس مصنوعی استفاده می‌شود که با وجود داشتن بوی گل سرخ، قادر آثار انسانس آن است. برگ گل سرخ را گاهی در بالش می‌گذارند.

**گل مغربی:** یا گل غروب، که هنگام غروب می‌شکفده. دانه‌های گل حاوی ۱۴ درصد روغنی است که مقدار زیادی اسیدهای چرب ضروری دارد که برای پیش‌ساخت پروسه‌گلاندین‌ها با اهمیت است. کاهنده کلستروول، ضد آرژی، و ضد تصلب شرایین است.

**گون (کتیرا):** با خراش در یقظه ساقه گیاه، ماده صمغ‌مانندی ترشح می‌شود که به کتیرا موسوم است. در خوزستان، لرستان، کردستان، و بیشتر از همه در فارس می‌روید. کتیرا در آب نامحلول است، ولی متورم می‌شود و به شکل ژله‌ای سفت درمی‌آید. از کتیرا در فرآورده‌های سرماخوردگی به عنوان نرم‌کننده و ضد سرفه و نیز به‌علت قابلیت جذب آب زیاد و ممانعت از خروج آن از بدن، در کنترل اسهال و نیز در حالت‌دهنده‌های مو استفاده می‌کنند. هرچه کتیرا شفاف‌تر و بی‌رنگ‌تر باشد، قیمت بیشتر و کیفیت بهتری دارد.

**کرچک:** روغن کرچک یکی از مسهل های گیاهی قوی است و برای تخلیه کامل روده پیش از عکس برداری به کار می رود. عملکرد مسنهای این روغن در مدت کوتاه و ظرف چند ساعت است. استفاده از روغن کرچک در انسداد روده، آپاندیسیت، التهاب مجرای مدفع، و نیز برای کودکان زیر ۱۲ سال منوع است. پوست دانه های کرچک حاوی ماده ای سمی است که ۳ تا ۲۰ عدد آنها (برای بچه ها حتی یک عدد آنها) مرگ آور است.

**گزنه:** در بیشتر نقاط جهان، به عنوان علف هرز در مزارع موجود است. تارهای سطح ساقه و برگ آن حاوی اسید فرمیک است که پس از تماس با دست یا پوست بدن، در بدن تزریق می شود و باعث سوزش، قرمزی و تحریک شدید می شود. سرهای نرم گزنه جوان به عنوان ادویه سالاد مصرف می شود. چای برگ خردشده آن باید ۱۵ دقیقه دم بکشد یا پنج دقیقه بجوشد. ادرار آوری متوسط است و در نتیجه، در کاهش فشار خون مؤثر است. چون خاصیت ادرار آوری گزنه در ریشه آن قوی تر است، از جوشانده ریشه (که باید ۱۰ دقیقه بجوشد) برای کاهش ادم (ورم) کمک می کیرند. همچنین از ریشه آن قطره اورتان تهیه می شود که برای کاستن از تورم پروستات و عوارض آن کاربرد دارد که حداقل یک ماه باید مصرف شود تا اثرش ظاهر شود. در مصارف خارجی و موضعی، به عنوان خد شوراء سر و موهای چرب مصرف می شود. خاصیت دیگر گزنه، اثر پاک کنندگی آن بر انسداد مجرای صفر اوی و کاستن از بار کبد است.

**گلرنگ:** یا کافشه یا کاجیر یا زعفران امریکایی، به علت شباهت با زعفران، موجب تقلب زیادی در آن می شود. روغن و دانه گلرنگ کلسیتروول و چربی خون را کاهش می دهد.

**گل ساعتی:** بومی امریکایی جنوبی است و چای یا ترکیبات دارویی حاصل از آن برای رفع بدخوابی و بی خوابی یا ضد افسردگی استفاده می شود. یکی از آرامبخش ها و ضد اضطراب های گیاهی معمولی و پرمصرف است. مصرف زیاد آن ممکن است عوارض کبدی، لوزالمعده ای و افسردگی داشته باشد.

**گل گاوزبان:** به علت داشتن موسیلاز خلط آور است. همچنین ادرار آوری متوسط است و ایجاد تعريق می کند. برای تهیه دم کرده باید آن را ۲۰ دقیقه در ظرف درسته دم کرد. گاوزبان ایرانی مایل به بنفش است و در ارتفاعات البرز می روید. جوشانده گل گاوزبان ( فقط پنج دقیقه) با لیمو عمانی، که آن هم آرامبخش است، مخلوطی خوش رنگ و خوش طعم ایجاد می کند و به علت اثر سینرژیسم آنها، اثر آرباخشی مضاعفی دارد.

**گیاهرنگ:** یا نیل، بومی سیستان و بلوچستان است. به نظر می رسد خاصیت محافظت از کبد داشته باشد.

**مریم‌گلی:** مصرف آن به صورت چای، در مشکلات هضم، از جمله نفخ و اسهال، و به شکل غرغره در ورم گلو و دهان مؤثر است. آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است. ممکن است باعث تاکیکاری و گُرگفتگی شود. طبیعتش سرد و خشک است و به عنوان آرام‌بخش و کاهنده حرارت بدن به کار می‌رود.

**مسواک:** درختچه‌ای است همیشه سبز با شاخه‌هایی بسیار که به سمت زمین خمیده هستند. در مصر، عربستان، هندوستان، حبشه، و در ایران، حوالی لار، بندرعباس، میناب، مکران، و چابهار می‌روید. به علت داشتن تانن، ترکیبات گوگردی و ایزو‌سیانید، ضد میکروبی قوی است و بر روی طیف وسیعی از میکروارگانیسم‌ها، به خصوص غیرهوایی‌هایی که باعث پوسیدگی دندان می‌شوند، مؤثر است. به علت وجود فلاونوئیدها در آن، در بهبود رژیم‌های دهان نیز مؤثر است. کلرید بسیار آن نیز به عنوان یک دترجنت قوی عمل می‌کند و از ایجاد جرم روی دندان جلوگیری می‌کند. درنتیجه، مصرف چوب مسوک، به خصوص در طولانی‌مدت، می‌تواند در بهداشت دهان و دندان اثرات عالی داشته باشد. مواد چوب مسوک به راحتی و سریع در دهان حل می‌شود و به مدت طولانی در دهان دوام دارد. در کشورهای عربی، قطعات حدود ۱۰ سانتی‌متری آن با قطر حدود یک سانتی‌متر از ساقه‌های گیاه به فروش می‌رسد که هر قطعه از آن به مدت یک روز در آب قرار می‌گیرد و سپس، پوست همان قسمت جدا می‌شود به این ترتیب، فیبرهای طولی این ساقه به شکل مسوک درمی‌آید که آن را به آرامی بر روی دندان می‌کشنند. در حال حاضر، دهان‌شویه‌ای با نام «پرسیکا» از گیاه مسوک، بومادران، و نعناع فرموله شده است که در آن، علاوه بر خواص مسوک، از خاصیت ضد التهاب و ضد خونریزی بومادران و ضد درد و خنک‌کنندگی و خوشبوکنندگی نعناع نیز استفاده می‌شود.

**میخک:** درختی است که گلهای کوچک و معطری می‌دهد که شباهت زیادی به میخ کوچک دارند. یومی زنگبار و ماداکسکار است و در ایران نمی‌روید. چای میخک به عنوان ضد تهوع مصرف می‌شود. انسان میخک، ضد اسهال، ضد کرم و لارو و به خصوص ضد درماتوفیت است و به علت داشتن استات‌اوژنول، که آنتی‌پروسوتولاندین است، ضد حساسیت و ضد اسپاسم است. در حیوانات، عملکردی مشابه استامینوف نشان می‌دهد. گل میخک درمان خوبی برای زخم معده است. سیگار میخک در کشورهای آسیایی مصرف می‌شود، اما در جوامع غربی، به علت اینکه گلو را بی‌حس می‌کند و عمق و طول سیگار کشیدن را زیادتر می‌کند، ممنوع است. درخت میخک با گل میخک، که به شکل بوته است، هیچ‌گونه ارتباطی ندارد.

**نسترن:** نهنج یا میوه گل، علاوه بر آنکه به عنوان طعم‌دهنده در چای یا مریبا مصرف می‌شود، از منابع غنی ویتامین ث است (۲۰ برابر مرکبات، ۱۰ برابر کلم بروکلی و کیوی ویتامین ث دارد). عیب کار اینجاست که مقدار زیادی از ویتامین هنگام خشک‌کردن یا تهیه محصول از میوه گل نسترن از بین

می‌رود. بنابراین، بهتر است میوه به شکل تازه مصرف شود یا خشک شده آن فقط در هنگام مصرف خرد شود، نه پیش از آن. برای مصرف، یک تا سه قاشق میوه خردشده آن باید ۲۰ دقیقه دم بکشد. اثر فرعی این نوشیدنی، مسهل و مدربودن آن است.

**نعمان غلفلی:** این گونه نعناع کمتر به صورت سبزی و خوارکی استفاده می‌شود و بیشتر از آن برای تهیه انسان استفاده می‌شود و از انسان‌های پرمصرف است. بیشتر خواص آن مربوط به متول است که ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم، ضد ویروس، ضد احتقان، و ضد سرفه است. مالیدن متول روی پیشانی باعث کاهش سردد می‌شود. حل‌کننده سنگ‌های صفراست. برای درمان احتقان بینی (حتی در نوزادان) و رفع خستگی و ایجاد خواب راحت، چند قطره متول را جلو یا ابتدای بینی یا روی بالش آنها بمالید یا در دستگاه بخور یا پشت شوفاژ ببریزید. محلول متول از بهترین روغن‌ها برای ماساژ و رفع خستگی و دردهاست.

**نعمان گربه‌ای:** در بیشتر نقاط اروپا و نیز در ایران و افغانستان و هند به صورت خودرو می‌روید. گربه‌سانان علاوه خاصی به این گیاه دارند و به طرف آن جذب می‌شوند و با بوکردن آن به سرمستی و سپس در نهایت، اوج لذت جنسی می‌رسند. گزارش‌هایی از روان‌گردان‌بودن آن در انسان هم وجود دارد. مصرف چای خشک شده این گیاه در انسان، آرامبخش و خواب‌آور است و می‌تواند در کاهش سردد میگرنی و عصبی مؤثر باشد. اما مقدار زیاد آن خود، سردد می‌آورد. گیاه تازه آن را نیز می‌توان مانند سبزی خورد. گاهی از این گیاه استفاده می‌کنند تا خوبی‌زی ماهیانه به تعویق افتاده آغاز شود. از عوارض مصرف این گیاه افزایش خوبی‌زی ماهیانه است. در دوره حاملگی، استفاده از این گیاه ممنوع است. برای رفع مشکلات سوء‌هاضمه و سرماخوردگی نیز مصرف می‌شود.

**هلیله کابلی:** درختی است که در هند و دامنه‌های هیمالیا می‌روید و تا ارتفاع ۲۵ متر می‌رسد. در طب سنتی، تقویت‌کننده قلب است که در تحقیقات جدید، این اثر به اثبات رسیده است. در عین کندکردن ریتم قلب، حجم ضربه‌ای را افزاید، بنابراین از قلب محافظت می‌کند. کلسترول را می‌کاهد و از تصلب شرايين جلوگیری می‌کند. اثر فرعی آن نیز رفع مشکلات هاضمه است. میوه را به می‌کند و می‌جوشانند و صاف می‌کنند. درصورتی که میوه‌ها نارس چیده شود، پس از خشک شدن سیاه‌رنگ می‌شود و به آنها «هلیله سیاه» گویند که در طب سنتی، به عنوان مسهل شناخته می‌شود. درصورتی که میوه‌ها پس از رسیدن کامل جمع شوند، پس از خشک شدن زرد رنگ می‌شوند و به علت داشتن تانن زیاد قابض هستند.

**همیشه‌بهار:** گل‌های آن در تمام سال وجود دارد و در صبح باز و در عصر جمی شود. گلبرگ‌های خشک آن مانند زعفران، به عنوان ادویه مصرف می‌شود. همچنین گاهی به عنوان زعفران تقلبی به

فروش می‌رسد. پماد آن برای التیام جراحات، التهاب، ورم‌ها، جوش‌ها و راش پوست مؤثر است. چای آن ضد اسپاسم روده‌ای و محرك ایمنی بدن است. مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.

**یونجه:** گل‌های آن به علت شهد فراوان، مورد توجه زنبور عسل است. از علوفه‌های مهم دامی است، چون غنی از ویتامین ای و ک است. به عنوان مکمل غذایی مصرف می‌شود و در چین و روسیه، مانند سبزی خوارکی مصرف می‌شود. ممکن است با مواد ضد انعقاد مثل وارفارین تداخل کند. در خردسالان، نوزادان، زنان باردار و شیرده ممنوع است. خوردن جوانه یا دانه آن ممکن است باعث مسمومیت شود.

## اعتراض: موارد محدودیت یا مسؤولیت مصرف کیا هان

### ۱. تداخلات دارویی یا محدودیت در بیماری‌های خاص

- اسفرزه: می‌تواند باعث کاهش جذب کاربامازین شود.

- آنسیون: می‌تواند آرژی ایجاد کند.

- باونه: ممکن است موجب جوش پوستی شود.

- بادرنجبویه: در حین مشکلات تیروئیدی، باید با احتیاط تجویز شود.

- بلوط: می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند.

- بومادران: مصرف زیاد از حد آن ممکن است تداخلاتی با داروهای خد انعقاد ایجاد کند. همچنین ممکن است موجب جوش پوستی شود.

- بید: مصرف همزمان آن با سالی سیلات‌های مصنوعی و آسپیرین باید با احتیاط باشد. همچنین مبتلایان به زخم‌های گوارشی هم باید در مصرف آن دقت کنند.

- جین‌سینگ: برای بیماران روانی ممنوع است.

- ختمی: گاهی باعث تشديد اثر داروهای کاهنده قند خون می‌شود.

- دارچین: در زمان وجود زخم‌های گوارشی و تب‌هایی با منشأ ناشناخته نباید مصرف شود.

- ریش‌بز: دیابتی‌ها و کسانی که پرفشاری خون دارند، باید با احتیاط آن را مصرف کنند.

- زالزالک: می‌تواند آرژی ایجاد کند.

- زیتون: افرادی که سنگ مثانه یا سنگ صفرا دارند، نباید در خوردن روغن زیتون زیاده‌روی کنند.

- سنا: در شکم حاد، کلیه مسهل‌های قوی (سنا، سیاه توسه، صبرزرد، کرچک) ممنوع است.

- سیاه‌توسه: در هنگام ابتلا به کولیت مصرف آن ممنوع است.

- شاتره: ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم و ادم شود.

- شیرین‌بیان: افرادی که پرفشاری خون دارند، باید از فرآورده‌های شیرین‌بیان با احتیاط مصرف کنند. در هنگام ابتلا به بیماری‌های کبد و در افرادی که داروهایی با پایه دیگوکسین مصرف می‌کنند، مصرف آن ممنوع است.

- صبر زرد: می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند.

- فراسیون: در دوران قاعدگی نباید مصرف شود.

- کاسنی: افرادی که سنگ کلیه دارند، باید با مشورت پزشک از آن استفاده کنند.

- کاکائو: کسانی که التهابات روده‌ای دارند، نباید از محصولات حاوی کاکائو استفاده کنند.

- گاوزبان: فشار خون را بالا می‌برد.

- کرچک: استفاده از روغن کرچک در هنگام انسداد روده، آپاندیسیت، التهاب مجاری مدفع ممنوع است.

- مارچوبه: در التهاب یا نارساپی کلیه با احتیاط مصرف شود.

- مریم‌گلی: برای مبتلایان به صرع ممنوع است.

- هل: افرادی که سنگ صفرادارند، باید در خوردن هل احتیاط کنند.

- هوفاریقون: یا علف چای، برای کسانی که پیوند عضو کرده‌اند، ممنوع است.

- یونجه: ممکن است با مواد ضد انعقاد، مثل وارفارین، تداخل کند.

## ۲. محدودیت مقدار یا نوع مصرف

- آویشن: مقدار زیاد آن، به خصوص روغن فرار آن، سمی است.

- اسفند: چهار میلی‌گرم آن به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن، روان‌گردان و هالوسینوژن است. دوز ۱۵۰۰ میلی‌گرم به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن، به علت دپرسیون سیستم اعصاب مرکزی، کشنده است.

- اکالیپتوس: روغن آن سمی است.

- به: هرگز نباید دانه‌ها آن را خورد کرد یا جوشاند، زیرا تولید اسید سیانیدریک می‌کند که خطرناک است.

- بلوط: مقدار زیاد آن سمی است.

- پای خر: زیاده‌روی در مصرف آن مشکلات کبدی و فشار خون ایجاد می‌کند، لذا از مصرف طولانی مدت آن باید خودداری کرد.

- پنج‌انگشت: بهتر است از فرآورده‌های صنعتی استانداردشده آن، مثل قطره «ویتاگنوس» استفاده شود، و در صورت ایجاد حساسیت نسبت به دارو (بیشتر در هفته اول) مصرف آن متوقف شود.

- پنیر باد: دانه‌گیاه گاهی باعث دردهای شدید روده و معده می‌شود.

- پونه: مصرف زیاد آن باعث مسمومیت می‌شود؛ برای مثال مصرف خوارکی در حدّ یک قاشق چای خوری (حتی نصف) اسанс آن می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد و حتی باعث تشنج و کما شود.

- ترخون: از مصرف زیاد آن باید پرهیز کرد.

- جفری: مصرف مقدار زیادی از آن می‌تواند عوارضی از جمله سرگیجه، روان‌گردانی، و خونریزی به دنبال داشته باشد.

- جین‌سینگ: حداقل یک ماه مصرف آن بلامانع است و در صورت نیاز به مصرف بیشتر، باید دو هفته مصرف آن را قطع کرد.

- جوز هندی: مقدار زیاد آن سمی است.

- چای: چای غلیظ اگر بالافاصله پس از صرف غذا نوشیده شود، می‌تواند در جذب آهن غذا مداخله کند.
- خارمیریم: در صورت مصرف طولانی مدت آن به منظور جلوگیری از التهاب جدار روده، بهتر است به همراه آن از پکتین و پسلیوم (اسفرزه) یا صمغ‌ها استفاده شود.
- خاکشیر: باید با مقدار زیادی آب مصرف شود و گرنه ممکن است موجب انسداد روده شود.
- دارچین: مصرف مقدار زیاد آن (بیش از چهار گرم در روز) ممکن است باعث تاکیکاردنی، بی‌خوابی، و دپرسیون شود.
- ذرت (کاکل): کاکل ذرت نباید بیش از هشت گرم یا بیش از سه روز مصرف شود.
- رازبانه: مقدار زیاد آن سمی است.
- ریش‌بز: مقدار زیاد آن باعث مشکلات عصبی، گیجی، تپش قلب، استفراغ، و اضطراب می‌شود.
- زردچوبه: مقدار زیاد آن سمی است.
- زرشک: مقدار بسیار زیاد آن سمی است.
- زعفران: مصرف زیاد آن موجب خونریزی از رحم، روده، بینی، دستگاه ادراری، کثار چشم و لب می‌شود و ۲۰ گرم آن کشنده است.
- زنجیبل: مقدار زیاد آن سمی است.
- زیره سبز: برای هر نوبت مصرف، فقط ۱۰ عدد دانه آن را می‌توان توصیه کرد و بی‌خطر است.
- سنبال‌الطیب: باید پس از هر دو هفته مصرف، یک یا دو هفته مصرف را قطع کنند و گرنه ایجاد فراموشی می‌کند.
- سیاه‌توسه: مصرف بیش از دو هفتة آن ممنوع است.
- سیب: دانه‌های سیب حاوی ترکیبات سیانید است و خوارکی نیست. خوردن مقدار زیاد آنها، به خصوص اگر موقع خوردن له شوند، ممکن است باعث مسمومیت شود.
- سیب‌زمینی: میوه و پوست ریشه آن می‌تواند سمی و خطرناک باشد. از این‌رو قسمت‌های سبز آن، به خصوص زیر پوست (حتی در صورت پختن)، نباید مصرف شود. کلاً سیب‌زمینی می‌تواند کارآیی سیستم ایمنی را مختل کند.
- سیر: مقدار زیاد آن (بالای ۳۰ گرم) سمی است.
- شاتره: مصرف مقدار زیاد آن می‌تواند باعث تشنج و حتی مرگ شود.
- صبرزرد: مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث برهم‌خوردن آب و الکترولیت‌های بدن، زایمان زودرس، و سقط شود.
- علف چای: از آنجا که بعضی از گونه‌های آن سمی است، بهتر است از فرآورده‌های موجود در داروخانه‌ها استفاده کرد، نه از گیاه آن. مصرف طولانی مدت آن ممنوع است و حساسیت به نور می‌آورد.

- فلفل سبز یا قرمز: دانه‌های فلفل سبز یا قرمز گاهی ممکن است سمی باشند، لذا بهتر است مصرف نشوند. مصرف بیش از اندازه فلفل قرمز ممکن است به کبد و دستگاه هاضمه آسیب برساند.
- قهقهه: مصرف طولانی مدت قهقهه مثل چای اعتیادآور است.
- کافور: به علت اثر سلطانزایی یکی از ترکیبات آن با نام سافروول، برخی منابع فقط مصرف موضعی و خارجی آن را مجاز می‌دانند و از خوردن آن نهی می‌کنند.
- کتان: له شده یا خردشده دانه کتان به علت احتمال تجزیه و ایجاد سیانید در آن، بیش از ۲۴ ساعت نگهداری نشود.
- کندر: مصرف زیاد آن سمی است.
- گلپر: مصرف زیاد آن سمی است و تپش قلب می‌آورد.
- گل ساعتی: مصرف زیاد آن ممکن است عوارض کبدی، لوزالمده و افسردگی داشته باشد.
- لیمو: مصرف زیاد آب لیمو روی مینای دندان اثر مخرب دارد، لذا بهتر است همیشه به صورت رقیق شده مصرف شود.
- مریمگلی: مصرف مقدار زیاد آن سمی است.
- نعناع فلفلی: مصرف طولانی مدت آن ممنوع است.
- نعناع گربه‌ای: مصرف مقدار زیاد آن سردرد می‌آورد. از عوارض مصرف این گیاه، افزایش خونریزی ماهیانه است.

### ۳. ممنوعیت در دوره حاملگی و شیردهی

- آویشن: در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- آنگوزه: به علت خاصیت قاعده‌آوری، مصرف در دوره حاملگی ممنوع است.
- اسطوخودوس: مصرف مقدار زیاد آن، در حاملگی ممنوع است.
- اکالیپتوس: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- بارهنج: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- بابونه: به خصوص مصرف روغن آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- بومادران: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی ممنوع است.
- پنج انگشت: در حاملگی توصیه نمی‌شود، اما مصرف آن در شیردهی بی‌اشکال است.
- پونه: مقدار زیاد آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است و موجب آرژی در فرزند می‌شود.
- ترخون: مصرف زیاد آن در حاملگی ممنوع است.
- جغری: بیش از مقدار عادی خوارکی، ممنوع است.
- چای: مصرف زیاد آن توسط مادر می‌تواند در خواب کودک شیرخوار اختلال ایجاد کند.
- خارحسک: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.

- دارچین: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- رازک: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی و کلاً در شیردهی ممنوع است.
- رازیانه: مصرف آن در حاملگی ممنوع است.
- زالزالک: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- زرشک: در حاملگی با احتیاط مصرف شود و در دوران شیردهی ممنوع است.
- نجیبیل: در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- زوفا: در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- سنا: در حاملگی و شیردهی ممنوع است، چون موجب اسهال در شیرخوار می‌شود.
- سیاه‌توسه: در حاملگی و شیردهی بکلی ممنوع است.
- سیاه‌دانه: در حاملگی و شیردهی با احتیاط مصرف شود.
- سیر: با احتیاط مصرف شود.
- شاه‌پسند: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی ممنوع است.
- شنبیلله: با احتیاط مصرف شود.
- صبرزد: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- فلفل سبز یا قرمز: در حاملگی با احتیاط مصرف شود و با توجه به تندشدن شیر، بهتر است مادران شیرده از آن مصرف نکنند.
- فلوس: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- قهقهه: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی ممنوع است.
- کاکل ذرت: در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- گاوزبان: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- گل ساعتی: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- مریمگلی: مصرف مقدار زیاد آن در حاملگی ممنوع است.
- نعناع: می‌تواند جریان شیر را کم کند.
- نعناع گربه‌ای: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.
- وانیل: با احتیاط مصرف شود.
- همیشه‌بهار: در حاملگی با احتیاط مصرف شود.
- یونجه: مصرف آن در حاملگی و شیردهی ممنوع است.

#### ۴. ممنوعیت مصرف برای کودکان

- آنفوزه: خوردنش در کودکان می‌تواند مسمومیت ایجاد کند.
- بابونه: برای کودکان کمتر از سه سال مناسب نیست.

- ریش بز: برای کودکان زیر شش سال توصیه نمی شود.
  - زوفا: برای کودکان توصیه نمی شود.
  - سیاه توسه: برای کودکان توصیه نمی شود.
  - سیر: برای کودکان توصیه نمی شود.
  - کرچک: استفاده از روغن کرچک برای کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است. پوست دانه های کرچک حاوی ماده ای سمی است که ۳ تا ۲۰ عدد آنها (برای بچه ها حتی یک عدد آنها) مرگ آور است.
  - نعناع فلفلی: برای کودکان توصیه نمی شود.
  - یونجه: برای کودکان توصیه نمی شود.
- ۵. ممنوعیت مطلق (گیاهان سمی)**
- انگشتانه، بنگدانه، تاتوره، تاج ریزی، سرخدار، سرخس نر (کوری و دیوانگی می آورد)، شاییزک (بالدون)، شاهدانه، شوکران (بذر انیسون مشابه و تشخیص آن مشکل است)، گل حسرت، پوست دانه کرچک.



# درمان‌های طبیعی

پرهیز غذایی، جزء اساسی درمان بیماری‌هاست. باید از غذاهایی که با عنوان «ممنوعه» از آنها نام برده شد، حتی‌الامکان پرهیز کرد. آن وقت است که نسخه‌های درمانی مؤثر واقع می‌شود.

## متداول‌کننده‌های عمومی مزاج

■ بذرکفس، ایسون، رازیانه، زنیون، ریشهٔ شیرین‌بیان، آفستانین، مصطفکی، دارچین، صبرزرد را آسیاب کنید و در کپسول قرار دهید. بلغمی‌ها با عرق اُترُج و صفرایی‌ها با سکنجیین یا آب لیموشیرین و سودایی‌ها با عرق بادرنجبویه یا فوتچ آن را مصرف کنند.

■ عسل، زیتون، انار، انجیر، انگور، سیب، موز و خرما معدّل‌المزاج عمومی هستند؛ یعنی برای همهٔ مزاج‌ها نافع هستند و غلبهٔ آن مزاج را تعديل می‌کنند. گراف نیست اگر آنها را شفا بنامیم.

## اشروی سیتم اعصاب مرکزی

### آرام‌بخش، رفع اضطراب و برطرف‌کنندهٔ بدخوابی

این گیاهان آرام‌بخش هستند: اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بهارنارنج، جو دوسرا، چای کوهی، دارچین، رازک، ریحان، زعفران، سنبل‌الطیب، علف چای، کاسنی، گل ساعتی، گاوزبان، لیمو عمانی، مریم‌گلی، نعناع گربه‌ای.

این گیاهان نیز در رفع اضطراب و دلهزه مؤثر هستند: جین‌سینگ، جینکو، چای کوهی، علف چای.

این گیاهان خواب‌آورند: اسطوخودوس، بادرنجبویه، بهارنارنج، سنبل‌الطیب، علف‌چای، گاوزبان (احتمالاً)، گل ساعتی، مرزنجوش (احتمالاً)، نعناع گربه‌ای.

**روش ۱.** عرق شش‌گیاه (گلاب، گاوزبان، طارونه، بهارنارنج، بابونه، سنبل‌الطیب): از هر کدام یک لیتر را با هم در ظرف بزرگی مخلوط کنید. مخلوط را، که حالا شش لیتر است، به درون ظرف‌های یک لیتری باز گردانید و همه را حتماً در یخچال نگهداری کنید. هر صبح و عصر یک استکان بزرگ از مخلوط را میل کنید. برای کسانی که گرمی را نمی‌تواند تحمل کنند، به جای «طارونه»، از عرق «نسترن» استفاده کنید. برای غیرسودایی‌مزاج‌ها و کسانی که افسردگی مزمن ندارند، عرق «بیدمشک» را هم به این شش گیاه اضافه کنید.

**روش ۲.** به این مخلوط چند گیاه دیگر هم می‌توان افزود: اُکیناسه، رزماری، مورد، بیدمشک، اسطوخودوس.

**روش ۳.** خوردن کاهو با شام، خواب‌آور است.

**روش ۴.** عرق پنج گیاه: سنبل‌الطیب، طارونه، درمنه، شقایق، بهارنارنج.

**روش ۵.** هریک از عرقیات زیر آرامبخش است و می‌توان تک‌تک یا مجموعاً از آنها استفاده کرد:  
بادرنجبویه، برگ چnar، بهارنارنج، بیدمشک، خارخسک، طارونه.

### ■ رفع افسردگی

گیاهان زیر اثر ضد افسردگی دارد: اسطخدوس، بهارنارنج، جودوسر، زعفران، علف چای، گل سرخ، گل ساعتی.

باید علت افسردگی معلوم شود. گاهی علت آن ناهنجاری خانواده است. کسی که علائم افسردگی را، ولو به طور جزئی دارد، باید از غذاها و عادات تقذیبهای نادرست (که در فصل تقذیه ذکر شده است) پرهیز کند.

**روش ۱.** روزها مخلوطی از عرق‌های نسترن، باونه، سنبل‌الطيب، و گلاب و شب‌ها دمکرده مخلوط بهارنارنج، گاو زبان، سنبل‌الطيب، و لیمو عمانی را میل کند.

**روش ۲.** گل‌سرخ، دارفلفل، زنجیبل، جین‌سینگ سفید، جین‌سینگ قرمز، دارچین، قولنجان، شقادل، سیاهدانه، زنیون، مغز چلنوز، هل، زعفران، کندر، مصطکی را پودر و در عسل بربزید تا خوب مخلوط شود و به خورد عسل برود. در نتیجه، ماده‌ای به رنگ و قوام شکلات به دست می‌آید. از این ماده روزی ۱ الی ۲ قاشق میل شود.

### ■ تقویت حافظه

گیاهان زیر بر روی حافظه اثر دارند: انگور، جینکو، چای، ریحان، کندر، گل‌پر (احتمالاً)، و گل‌سرخ.

**روش ۱.** روزانه دوبار یک قاشق شیره انگور را در یک لیوان آب سرد حل و میل کنید. در جیب خود نیز مویز داشته باشید و هر وقت ممکن بود، میل کنید.

**روش ۲.** از سعد کوفی، کندر، مصطکی، جین‌سینگ قرمز، اسطخدوس، مرزنجوش، و زردچوبه، هریک ۳۰ گرم به اضافه نعناع فلفلی و میخک هریک ۱۰ گرم را پودر کنید و در کپسول ۵۰۰ میلی پر کنید و تا یک‌هفته هر روز سه کپسول و بعد از سه روز وقفه تا یک‌هفته روزی دو کپسول و بعد از سه روز وقفه، به طور مدام، روزی یک کپسول میل کنید.

**روش ۳.** خوردن قرص جینکو به اضافه قرص جین‌سینگ.

**روش ۴.** شب‌ها پنیر و گرد و نعناع میل کنید.

### ■ نشاطبخش و محرك

گیاهان زیر نشاطبخش و محرك‌اند: اسفند (احتمالاً)، چای، دارچین، ریش‌بز، زعفران، قهقهه، کاکائو، کولا، پوست لیمو، رایحه نعناع فلفلی، نیلوفر آبی، هل.

**روش ۱.** خوردن دمکرده شقایق و زعفران.

**روش ۲.** هریک از عرقیات زیر خاصیت نیروزایی دارد و می‌توان آنها را تک‌تک یا مجموعاً مصرف کرد: اسطخدوس، گشنیز، دارچین، سنبل‌الطيب، شاتره، گاو زبان، و هل.

**افزایش توان ذهنی و بدنه و توان تطابق با محیط و رویارویی با استرس:** خوردن جینکو، پنیرباد، جین‌سینگ، ریش‌بز، زنجیبل.

﴿ رفع اضطراب و دلهره و استرس: خوردن عرق شش‌گیاه (گلاب، گاو زبان، طارونه، بهار نارنج، بابونه، سنبل الطیب) و جینکو.

﴿ افزایش تحمل گرما: خوردن توت‌فرنگی، خاکشیر، کیوی، لیمو، مریم‌گلی (کاهنده حرارت بدن).

﴿ ضد درد: استخدوموس (احتمالاً)، اسفند، زنجیل، فلفل سبز یا قرمز، قهوه، کندر، خرفه و نیز تخم آن اثر ضد درد فوق العاده‌ای دارند.

﴿ ضد تشنج: بابونه (احتمالاً).

﴿ مؤثر در درمان سردردهای مزمن و میگرنی

گیاهان زیر اثر ضد سردرد دارند: استخدوموس (احتمالاً)، بادرنجبویه، برگ بید (احتمالاً)، رازیانه (احتمالاً)، زیریفون (احتمالاً)، چای، سیاه‌دانه، علف چای، مرزنجوش، مریم‌گلی (احتمالاً)، گل بنفسه (احتمالاً)، نعناع فلفلی (لوسیون منتول)، نعناع گربه‌ای.

علت اصلی سردردهای امروزی، خوردن غذاهای رنگارنگ یا سنگینی است که جزء عادت ما شده است.

اگر درد در جلوی سر بود:

**روش ۱.** یک ماه افسره زیره، مرزه، گل‌سرخ، لیموترش سپس ۴ روز خمیر دارچین؛ بعد از حمام هم پوشاندن سر به اضافه پرهیز غذایی. خمیر دارچین: به دارچین کمی آب اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید. خمیر آن را بر پیشانی بمالید و با دستمالی آن را بیندید. پس از چند دقیقه، درد و سوزش شدیدی در سینوس‌ها احساس می‌شود. پس از برطرف شدن درد، پارچه را بردارید، باقی‌مانده دارچین‌ها را بشویید (مراقب باشید که دارچین‌ها در چشم نرود).

**روش ۲.** عسل را در عرق نعناع حل کنید. با قطره‌چکان سه‌روز، سه‌بار، پنج قطره در بینی بچکانید. اگر درد در قسمت عقب سر بود:

پرهیز غذایی (غذاهای ممنوعه در فصل تغذیه ذکر شد) + ۲۵ روز روزه انگور (فرد فقط مجاز به خوردن آب است و انگور).

**روش ۳.** جویدن آدامس در هنگامی که سردرد می‌خواهد شروع شود، در کاهش یا برطرف کردن آن مؤثر است. به‌خصوص برای کسانی که علت سردرد آنها اسپاسم ماهیچه‌های جمجمه است.

﴿ اماس: کلید اول در درمان بیماران اماس، حفظ و ارتقاء روحیه آن هاست. سپس، نخست بیوست را درمان کنید. بیمار سیر کبابی و خام و تره خام به مقدار زیاد استفاده کند. برای بو ندادن دهان یک قاشق عسل بعد از آن مصرف کند. مصرف چای و ترشی و سردی ممنوع است. زنجیل و دارچین را بسیار مصرف کند.

## اژرویی مجاری تنفسی

### کاهش علائم التهاب در سرماخوردگی

گیاهان زیر باعث کاهش علائم سرماخوردگی می‌شود: آویشن، بخور اکالیپتوس، بابونه (احتمالاً)، بارهنگ، بنفشه (احتمالاً)، پنیرک، پونه، زوفا، سرخارگل، سیب، شلغم، فلفل سیاه، گاوزبان (احتمالاً)، گریپ فروت، لیمو ترش و شیرین، مریم گلی (غرغره در گلو)، نعناع گربه‌ای.

کلاً انسان از طریق سر و پا سرما می‌خورد، بنابراین جایی که امکان سرماخوردگی است، باید سر را با کلاه و پا را با جوراب پوشاند. برای بهبود فرد سرماخورد نیز پوشاندن سر و پا اهمیت دارد. در ضمن، به‌هنگام زکام، تا جایی که می‌شود، از ریزش آب بینی (با داروهای شیمیایی) جلوگیری نکنید.

#### روش ۱. خوردن شلغم، لیموشیرین، پیاز، سیر.

روش ۲. پیاز درسته‌ای را در آب بجوشانید و آب آن را سه نوبت در روز با لیموترش بخورید.

روش ۳. دمکرده مخلوط توکلیچه (چای کوهی)، ختمی، برگ بهلیمو، چای سرخ (چای ترش، چای مکه)، بابونه شیرازی، آویشن، گاوزبان، سنبل‌الطیب، گل اسطوخودوس، رزماری، رازک، اکیناسه را میل کنید.

روش ۴. شربت عسل با لیموترش تازه به اضافه خوردن سیب درختی با پوست و دانه.

روش ۵. خوردن عرقیات آویشن، رزماری، اسطوخودوس، گل ختمی.

کسی که التهاب مجاری تنفسی دارد، از خوردن ترشی‌جات، ادویه‌های تند، و سرخ‌کردنی‌ها پرهیز کند.

### کاهش تب

گیاهان زیر کاهنده تب هستند: بید، بیدمشک، زرشک، کاسنی (احتمالاً)، لیمو، میخک. همچنین باید مزاج را به کار انداخت. برای این کار می‌توانید دل را ماساژ دهید + آب و آب میوه زیادی به بیمار بدهید+ او را پاشویه کنید.

### گرفنگی صدا

زردچوبه را در کپسول خالی کنید و صبح و ظهر یک عدد بخورید + شکر تیغال شب‌ها آخرین چیزی باشد که می‌خورید.

### نرم‌کننده سینه و خلط‌آور و ضد سرفه

گیاهان زیر چنین اثری دارند: اکالیپتوس، بارهنگ، به، پای خر، پرسیاوش، پنیرک، پونه، پیاز، ختمی، شنبلیله، شیرین‌بیان، گاوزبان، نعناع فلفلی.

روش ۱. مخلوطی از تخم مرزو، تخم به‌دانه، اسفرزه را در یک لیوان آب گرم می‌زنند تا لعب بدهد. صبح پس از ناشتا و شب به عنوان آخرین غذا می‌خورند.

روش ۲. مخلوطی از دانه‌های بارهنگ، قدومه، تخم مرزو، و به‌دانه (با نام چهارتخم) را می‌خورند.

### ■ سرماخوردگی مزمن

در آش، مقدار زیادی فلفل سیاه بریزید آنچنان‌که تلخ شود. آن‌گاه آن را میل کنید.

### ■ سینوزیت مزمن

۱. آب‌لیموی تازه استنشاق کنید؛ ۲. درون بینی را چرب کنید؛ ۳. پیشانی را با کلاه گرم نگه دارید.

### ■ آسم

گیاهان زیر بازکننده برنش و کمک‌کننده به تنفس در آسمی‌ها هستند: پای خر، پیاز، جو، ریش‌بز، زعفران (افزایش اکسیژن پلاسمای)، کافور، هویج (احتمالاً).

**روش ۱.** پرهیز غذایی (غذاهای ممنوعه در فصل تعذیه ذکر شده است) + یک سیب سرخ کامل را در یک قابلمه بجوشانید، درحالی‌که آب روی سیب را گرفته باشد. آن قدر بجوشید که به اندازه یک استکان آب در ته قابلمه باقی بماند. این آب را شب‌ها بخورید + زردچوبه را داخل کپسول بریزید و صبح و شب بخورید + کباب گوشت خرگوش میل کنید + زیاد آب بخورید.

**روش ۲.** عرق مخلوط گل بنفسه، پنیرک، آویشن، ختمی، سپستان، پرسیاوشان را میل کنید.

### ■ حساسیت بینی

**روش ۱.** قطره بینی برای شستشو و رفع حساسیت: نصف استکان آب جوشیده سردشده به اضافه نصف استکان عرق نعناع و یک قاشق مرباخوری عسل را مخلوط کنید و در ظرف قطره‌چکان دار بریزید و در بینی بچکانید.

**روش ۲.** دمکرده سیاه‌دانه لهشده و گل ختمی را پس از سردشدن استنشاق کنید.

## اشروی سیم کوارش

### ■ رفع سوء‌هاضمه و کمک به هضم غذا با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی و صفراروی

گیاهان زیر چنین اثری دارند: آویشن، اکلیل کوهی، گل‌پر، انسیون، پوست نارنج، پونه، دارچین، ریحان، زردچوبه، زنجیبل، زنیون، سیب، شبیله، مرزه، مریم‌گلی، نعناع گربه‌ای، و هل.

### ■ کمک به بهدود زخم‌ها و التهابات گوارشی

گیاهان زیر چنین اثری دارند: انجیر، بابونه، بادام، بومادران، به، پوست نارنج، زرشک (خد هلیکوباتر)، زنجیبل، شیرین‌بیان، میخک، و نعناع.

**روش ۱.** پرهیز غذایی (غذاهای ممنوعه در فصل تعذیه ذکر شده است) + پونه را بجوشانید و آب آن را صبح‌ها با یک قاشق عسل شیرین و میل کنید + عسل با موم هم زیاد بخورید.

**روش ۲.** چند کیلو شلیل را کمپوت کنید و روزی هفت دانه آن را ناشتا بخورید. عصرها هم یک عدد شیردان بخورید.

**روش ۳.** زیره سیاه، نعناع، رازیانه، و تخم گشنیز را به مقدار مساوی پودر و مصرف کنید.

**روش ۴.** نعناع خشک، بابونه، آویشن شیرازی (دو برابر مابقی)، کلپوره (مریم‌نخودی)، عصاره ریشهٔ شیرین‌بیان، مرزنجوش، بادرنجبویه، شاتره، زیره سبز، اکلیل کوهی (نصف مابقی)، بهارنارنج، گل پر، برگ بو، انیسون، گل چای کوهی (توكیلیجه)، بومادران، زنیون، چشم را آسیاب کنید و در کپسول بریزید و قبل از غذا مصرف کنید.

**روش ۵.** عسل را با موم هر روز میل کنید.

**روش ۶.** جو (نان یا سوب آن را) با لعاب‌اندودکردن جدارهٔ معده و دوازدهه اجازه نمی‌دهد اسید معده به دیواره روده نفوذ کند. در ضمن، جو باعث دفع و خنثی‌سازی صفرای اضافه می‌شود.

#### □ ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد اسهال و استفراغ

این گیاهان ضد نفخ هستند: آویشن، انیسون، بابونه، پونه، رازیانه، ریحان، زردچوبه، زیره سیاه، زغال، زنیون، سیاه‌دانه، نعناع فلفلی، نعناع قمی (خوارکی)، وانیل، هل، و هویج. این گیاهان ضد دل درد هستند: بابونه، بادرنجبویه، پوست نارنج، سیاه‌دانه، شاهتره، شنبلیله، گشنیز، نعناع فلفلی، و نعناع قمی (خوارکی).

گیاهان زیر ضد اسهال هستند: پیه اثار، بلوط، به، ریحان، چای تلخ، شنبلیله، پوست گردو، ماست، میخک، نعناع،

گیاهان زیر ضد تهوع هستند: زرشک، زنجبیل، گلاب، لیمو، ماءالشعیر، و میخک.

**روش ۱.** عرق پنج‌گیاه اُترج، نعناع، زنیون، آویشن، شیرین‌بیان را مخلوط کنید و قبل از هر وعدهٔ غذا، یک استکان آن را میل کنید. تا دو ماه این کار را ادامه دهید. این عرق بر طرف‌کنندهٔ التهابات گوارشی نیز هست.

**روش ۲.** قطرهٔ کارمینت، بر طرف‌کنندهٔ سریع دل درد است.

**روش ۳.** مخلوطی از آسیاب‌شدهٔ زیره سیاه، تخم کرفس، تخم گشنیز، تخم زیره سبز، ریشهٔ زنجبیل، و بومادران را میل کنید.

**روش ۴.** زیره (ترجیحاً سیاه) و گل پر را آسیاب کنید و در کپسول بریزید و بعد از هر غذا، یک عدد (و بعد از غذاهای سنگین، دو عدد) آن را بخورید. در این روش، باد شکم می‌خوابد و به هضم کمک شایانی می‌شود و به مور شکم هم کوچک می‌شود. اسید اوریک نیز پایین می‌آید.

**روش ۵.** به عرق پنج‌گیاه، عرق گیاهان زیر را نیز اضافه کنید: بومادران، پونه، رازیانه، و چهل‌گیاه.

#### □ ضد بیوست

گیاهان زیر ضد بیوست است: آلو، انجیر، بارهنگ، خاکشیر، تخم ریحان، زنیون، زیتون، سنا، عناب، فلوس، و هلیله سیاه.

**روش ۱.** پرهیز از غذاهای ممنوعه + موقع خواب یک قاشق روغن زیتون بودار میل کنید + ظهرها سوب سبزی با چهار نوع کلم و هویج و شلغم بیزید و بخورید.

**روش ۲.** خوردن سبزیجات و میوه‌جات؛ به خصوص کاهو، آلو، و انجیر.

**روش ۳.** یک قاشق روغن زیتون پنج دقیقه پیش از وعده‌های غذایی میل شود. شب پیش از خواب، یک قاشق عسل را در یک لیوان شیر حل و میل کنید.

**روش ۴.** (برای بیوستی که به هیچ روشی جواب نداده است) شیر را با انجیر بجوشانید و پس از سردشدن میل کنید.

### ■ بروطوفکننده اسهال

گیاهان زیر ضد اسهال است: پیه انار، بلوط، به، ریحان، چای تلخ، شنبلیله، پوست گردو، ماست، میخک، و نعناع.

### ■ مسهل قوی

روغن کرچک، سنا، سیاه‌توسه، و صبرزرد.

### ■ مشکلات گوارشی با منشأ عصبی

عرق چهارگیاه: بادرنج‌بوبه + بابونه + نسترن + بهارنارنج.

### ■ ضد عفونی‌کننده روده

این گیاهان چنین اثری دارند: سیب، سیر، تخم کدو، آب لیمو، و ماست. چهار عدد سیر را در یک پارچ شیر رنده کنید و هر نیم ساعت نیم استکان از آن را به مدت ۱۲ ساعت بخورید و در این مدت هیچ خوراکی دیگری نخورید.

### ■ ضد تهوع: آب لیمو

■ کاهنده خارش مقعد: ماست.

## اشروی متاپلیسم بدن

### ■ کاهش دهنده کلسترول یا چربی خون

این گیاهان چنین اثری دارند: نارنج، پیاز، جو، جو دوسر، چای سبز یا سیاه، زردچوبه، زنجبلیل، زیره سیاه، سیب، سیر، شوید، شنبلیله، فلفل، کتان، گریپ‌فروت، گل مغربی، گردو، لیمو، و ماست کم‌چرب.

**روش ۱.** صبح‌ها یک لیوان آب ساقه کرفس + کمی آب هویج میل شود. اگر فشار خون بالاست، به جای آب کرفس، آب زرشک استفاده شود.

### ■ کاهش دهنده قند خون و پیش‌گیری از دیابت یا کاهش عوارض آن

این گیاهان چنین اثری دارند: اسفناج، بادام‌زمینی (احتمالاً)، پیاز، جو، چای، زیتون، سیر، شنبلیله، شلغم، کاسنی (احتمالاً)، کدو، گریپ‌فروت، پوست گردو، گزنه، نارنج، هلیله کابلی، و هویج.

**روش ۱.** خوب جویدن غذا + جوشاندۀ پوست گردو.

**روش ۲.** کرکوره ۵۰ گرم، گزنه ۵۰ گرم، ریشه بابا آدم ۵۰ گرم، بذر شبیلیه ۵۰ گرم، قره‌قاط ۵۰ گرم، لیمو‌عمانی ۵ گرم، عدس‌الملک ۲۵ گرم، و دو عدد تارنج خشک‌شده با تخم را آسیاب و با آب مخلوط کنید و روزی یک قاشق چای خوری از آن میل کنید.

### ■ کاهش اسیداوریک

این گیاهان چنین اثری دارند: آفتاب‌گردان (احتمالاً)، اسفناج (احتمالاً)، جو دوسر، کرفس (احتمالاً)، تارنج، سویا، و سیب.

**روش ۱.** شب کمی سماق را در لیوان پرآب بریزید و صبح آب آن را میل کنید + شربت عسل که باید آرام‌آرام خورده شود.

### ■ تصوفیه‌کننده کلی خون

یعنی متعادل‌کننده قند، چربی، و غلظت خون: عرقیات برگ گردو، برگ زیتون، زیره، شبیلیه، شوید، کیالک، گزنه، گلاب، یونجه.

### ■ افزاینده وزن

پوره سیب‌زمینی + خوردن نان با بیشتر غذاها. شبیلیه نیز احتمالاً افزاینده وزن است.

### ■ کاهش وزن

**روش ۱.** فرد هرچه دوست دارد بخورد، ولی یک‌چهارم آن را که همیشه می‌خورد + قبل از غذا، به مدت چهار دقیقه سالاد بخورد.

**روش ۲.** تا ۲۵ روز هر صبح آب کرفس میل کند.

**روش ۲.** چشمُ، هلیله زرد، صبر زرد، پودر سنا، دارچین، آویشن، بابونه شیرازی، زنبون، زردچوبه، آگیر ترکی، نعناع فلفلی، ترخون، سیاه‌دانه، فلفل قرمز، زنجبل، قره‌قاط، کرفس و حشی را آسیاب کنید و روزی سه کپسول ۵۰۰ از آن را بخورید.

**روش ۳.** نصف استکان عرق زیره قبل از وعده‌های غذا میل کنید.

**روش ۴.** چهار قاشق سرکه سیب به اضافه یک قاشق عسل را در یک لیوان آب مخلوط کنید و هفت‌های دوبار میل کنید.

**روش ۵.** زیره و گل‌پر را آسیاب کنید و در کپسول بریزید و بعد از هر غذا، یک عدد بخورید.

### اژدر و سکاه تناسلی

#### ■ محرك جنسی

این گیاهان چنین اثری دارند: اسفنده، انیسون، جین‌سینگ، دارچین، زنجبل، قهقهه، گل سرخ، گل سنتج (برای خانم‌ها)، وانیل، هل، و هویج.

**روش ۱.** یک ساعت پیش از مقارتی، زنجبل، دارچین، و قولنجان را آسیاب و دم کنید و بنوشید.

**روش ۲.** روزانه عسل با موم، مویز(حتماً) و انجیر بخورید و شب‌ها هم شیره انگور را در آب سرد حل و میل کنید.

**روش ۳.** دو هفته هر روز شلغم را در شیر پیزید، شیر را دور بریزید و خود شلغم را بخورید.

**روش ۴.** گل سرخ، دارفلل، زنجیل، جین‌سینگ سفید، جین‌سینگ قرمز، دارچین، قولنجان، شقادل، سیاه‌دانه، زنیون، مغز چلغوز، هل، زعفران، کندر، و مصطکی را پودر کنید و در عسل بریزید تا خوب مخلوط شود و به خورد عسل برود و ماده‌ای به رنگ و قوام شکلات به دست آید. از این ماده روزی ۱ الی ۲ قاشق میل کنید.

**روش ۵.** آب ساقه کرفس.

### ■ کاهش میل جنسی

این گیاهان چنین اثری دارند: ترخون، تخم‌کاهو، رازک، عناب، کافور، و نیلوفر آبی (احتمالاً). عناب را در آب بگذارید و صبح‌ها آب آن را بخورید( فقط دو روز در هفته) + تصاویر مستهجن نبینید+ ذکر «یا ودود» بگویید. تخم‌کاهو به‌شدت نیروی جنسی را کاهش می‌دهد.

**رفع اanzaل زودرس:** مدتی از جماع پربریزید و موقع طهارت و استحمام، با آب سرد بیضه‌ها را بشویید.

**رفع مشکل نعروظ:** عدم نعروظ اگر علت ارگانیک نداشته باشد معمولاً معلول باب طبع نبودن شریک جنسی و بی‌میلی به اوست یا تنوع طلبی و افراط جنسی. راه حل این است که آمیزش جنسی را آنچنان با تأثیر انجام دهند که اندک اندک زن و مرد هر دو به تحریک کافی برسند. تغییراتی نیز در تغذیه لازم است منجمله حذف ادویه‌ها از رژیم غذایی زیرا ادویه‌ها درست مانند تربیک، در کوتاه مدت نعروظ را تشدید ولی در دراز مدت آنرا کاهش می‌دهند. کلاً خوب است این افراد مدتی کلاً رژیم غذایی خود را عوض کنند و از غذاهایی جدید استفاده کنند بخصوص غذاهایی را که به شدت به آن مایل و معتاداند ترک نمایند. از زعفران زیاد استفاده کنند. چای را با دارچین میل کنند. پیش از آمیزش از زنجیل تازه رنده شده در شربت عسل استفاده کنند.

**افزایش اسperm:** قندهای طبیعی مثل مویز، خرما، توت، انجیر، عسل

### اژه‌روی و سگاه کلیوی

#### ■ مدر

این گیاهان چنین اثری دارند: پرسپاوش، چای، کاکل ذرت، قهوه، گزنه، گاوزبان، دم گیلاس، خارشتر، خارخسک، و هویج. از مدرها استفاده می‌کنند تا خون تصفیه و کلیه شستشو شود.

**روش ۱.** در تابستان، پوست و تنفس خربزه را یک ساعت بجوشانید و آب آن را بخورید. در زمستان، ترب‌سیاه و شلغم را آب بگیرید و با آب هویج مخلوط کنید و بخورید.

**روش ۲.** صبح‌ها یک استکان آب جدا شده از ماست (در فرآیند چکیده کردن ماست) را با یک قاشق عسل مخلوط کنید و جرعه‌جه میل کنید. نیم ساعت بعد، ادرار شدیدی دفع خواهد شد و دستگاه اورولوژی شسته خواهد شد.

**روش ۳.** کاکل ذرت در طب عوام به همراه خارخاسک و دم گیلاس به عنوان دفع سنگ کلیه به کار می‌رود.

**روش ۴.** مخلوط عرق خارخاسک، گزنه، خارشتر، بُن سر (سرخه یا تره وحشی).

**روش ۵.** شیره هسته آلبالو با رازیانه.

**روش ۶:** آب هندوانه به اضافه سکنجین.

#### ■ دفع سنگ کلیوی

این گیاهان چنین اثری دارند: ترب، رناس، زرشک، کاسنی، کاکل ذرت، گزنه، عرق خارشتر، و خارخاسک.

همان دستورات مدر به علاوه اینکه انگور برای دفع سنگ‌های کلیوی خوب است، اما چون حرکت سنگ درد ایجاد می‌کند، قبل استفاده از این مدرها، دو هفته‌ای عرق شش‌گیاه را (که در بخش آرام‌بخش‌ها گفته شد) مصرف کنید.

#### ■ ضد عفونی کردن ادرار

خوردن انار و قره‌قاط.

#### ■ رفع مشکلات مویرگی کلیوی

خوردن قره‌قاط.

#### ■ کم کردن میزان ادرار

بیمار چای نخورد یا چای کمرنگ و کم بخورد و رطوبت بدن را با خوردن دارچین و زنجبل و قولنجان درمان کند. مرزه هم میزان ادرار را کم می‌کند.

#### ■ بروتفشیدن علائم بیماری‌های پروسات

این گیاهان چنین اثری دارند: تخم کدوتنبل با پوست، دمکرده یا عرق گزنه، پودر پوست خربزه، گاویزان، و نارنگی.

دفع هفتگی منی برای جلوگیری از بیماری‌های پروسات لازم است. استبراء بعد از ادرارکردن، مانع خیلی از بیماری‌های پروسات می‌شود.

**روش ۱.** آب گوجه‌فرنگی بدون تخم، دو لیوان در روز + تخم کدو حلواهی و سیاهدانه را آسیاب کنید و روزی یک قاشق با عسل میل کنید.

**روش ۲.** عرق یا پودر مخلوط گیاهان خارخاسک، تخم کرفس، انیسون، و گزنه را میل کنید.

■ بهبود کارکرد کلیه: خوردن زیاد آب، کاهو، سیب، و لیموترش. قابل توجه که چای غلیظ برای عملکرد کلیه خوب نیست.

## اثر روی دستگاه کبدی و صفوایی

### ■ محافظت از کبد و بهبود کارایی آن

این گیاهان چنین اثری دارند: جو، چای، خارمریم، زردچوبه، زرشک، زنجیل، شاتره، آب کدو، قاصدک، و کاسنی.

**روش ۱.** برای طبع‌های گرم، عرق یا دمکرده شاتره و کاسنی و خرفه و نیز شربت عسل. به‌طورکلی، شب‌ها موقع خواب، آب انار یا زرشک یا آلبالو میل کنید.

**روش ۲.** روزی هفت عدد تخم چشم را بجوبید و بخورید.

**روش ۳.** روزی فقط یک گرم کاکونچ (عروسوک پشت پرده) را میل کنید.

**روش ۴.** صبح‌ها ناشتا، دو عدد لیموترش را آب بگیرید و همراه با یک لیوان آب سرد میل کند.

**روش ۵.** ظهر و شب موقع خواب، یک لیوان آب زرشک میل کنید.

**روش ۶.** آب کدو مسما هر روز میل شود.

**روش ۷.** استفاده بیشتر از مواد غذایی در دسترس همچون کاهو، خیار، هویج، روغن زیتون، انار، شاه‌وتوت، و جو.

**روش ۸.** عرقیات بید، کاسنی، بومادران، رزماری، شاتره، و گزنه مفید است.

### ■ پیشگیری یا دفع سنگ‌های صفوایی

این گیاهان چنین اثری دارند: خارمریم، کاسنی، و نعناع فلفلی.

برای پیشگیری، روزی بکبار در چای، یک عدد لیمو عمانی خرد کنید و بنوشید.

## اثر روی قلب و عروق

### ■ کاهش ادم

گزنه و کندر.

### ■ برای کاهش فشارخون

این گیاهان زیر چنین اثری دارد: از گیل (احتمالاً)، پیاز، چای ترش، چای کوهی، زرشک، زغال‌اخته، زنجیل، برگ زیتون، سرخ و لیک، سیر، کرفس، گزنه، نارنج، و گل میوه نسترن. خوردن آب ساقه کرفس در صبح‌ها نیز مفید است.

### ■ برای افزایش فشارخون

این گیاهان چنین اثری دارند: افدراء، سرخار، شیرین‌بیان، و گاوزبان.  
میوه‌ها را نیز باید با نمک خورد.

### ■ محفاظت از عروق و بهبود مشکلات عروقی مثل واریس، هموروئید، و آرترواسکلروزیس

این گیاهان چنین اثری دارند: انگور، ترخون، زیتون، سیب، سیر، شاتره، کاکائو، کتان، گریپ‌فروت، گل مغربی، و پوست لیمو. آب زرشک و آب کرفس نیز چنین اثری دارد.

### ■ کمک به فعالیت قلب و اثر محافظتی روی آن

این گیاهان چنین اثری دارند: انگشتانه، به، ریحان، زرشک(ضد آریتمی)، زنجیبل، سرخ‌ولیک، سنبل‌الطیب(احتمالاً)، کاسنی، گاوزبان(احتمالاً)، و هلیله‌کابلی.

عرق یا دمکردهٔ چهار گیاه گاوزبان، بادرنجبویه، گلاب، و سنبل‌الطیب. برای بازکردن عروق قلب، عرق شش گیاه<sup>+</sup> پرهیز غذایی + ۱۰۶ قدیمی، شب‌ها موقع خواب به مقدار خیلی کم مصرف شود.

### ■ افزایش حجم خون و هماتوکریت

سردی، بهخصوص کرفس و توت فرنگی و ماست اسفناج، اصلاً نخورید + خرما و شیر(اگر نفح می‌کنید به شیر، چای اضافه کنید) + کباب گوسفند یا بلدرچین که روی گاز کباب شده و آبدار باشد با کمی برنج + آهن و اسید فولیک کمکی. کیوی نیز میزان هماتوکریت را می‌افزاید.

**■ رقیق‌کنندهٔ خون:** آبالو، انار، زرشک، سماق، آب‌غوره، شاتره(احتمالاً)، کاسنی(احتمالاً)، مرکبات، و حجامت در اردبیهشت و شهریور.

### ■ گشادکنندگی عروق و افزایش گرددش خون محیطی یا مغزی

خوردن جو، زرشک، زیتون، قره‌قاط، و کاکائو.

ورزش بهخصوص پیاده‌روی حداقل ۴۵ دقیقه با کفش خوب نیز این اثر را دارد.

### ■ برای کاهش چسبندگی پلاکتی

خوردن پیاز، زنجیبل، سیر، فلفل، و قره‌قاط.

### ■ برای تولید برادیکاردی

خوردن ریحان، فلفل سبز یا قمز.

## اثر روی دستگاه ایمنی

### ■ محرک ایمنی

آئوورا(احتمالاً)، انگور، بهارنارنج، جین‌سینگ، زوفا، سرخارگل، سیاه‌دانه، و کیوی.

### ■ ضد آرژی، کاهش واکنش‌های التهابی و عوارض آنها

این گیاهان چنین اثری دارند: آئوورا(احتمالاً)، نارنج، سرخارگل، صبرزرد، کندر، و گل مغربی.

خوردن غذاهای ممنوعه، که در فصل تغذیه ذکر شد، به خصوص سرخ‌کردنی‌ها به آلرژی دامن می‌زنند.

**روش ۱.** یکی باید کار کبد را با شاتره، کاسنی، خرفه تسهیل کرد و بعد باید با شش‌گیاه مخصوص اعصاب، توان روانی را بالا برد.

**روش ۲.** خوردن روزی یک عدد سیب.

**روش ۳.** سیاه‌دانه را پودر و با گلاب میل کنید.

## اُثر روی پوست

### ■ ضد خارش و التیام پوست

این گیاهان چنین اثری دارند: بادام، شاتره، کافور، و پماد همیشه بهار. خارش پوست علامت کثیفی خون است. آب انار و زرشک و پرهیز غذایی به درمان آن کمک می‌کند. رژیم آب برای ۲۰ روز هم خیلی مؤثر است.

### ■ دور کننده حشرات

اکالیپتوس، رازیانه، زوفا، و روشن‌بودن محیط حشرات را دفع می‌کند.

### ■ تسکین دهنده و برطرف‌کننده التهاب ناشی از گزش حشرات

جعفری، ختمی، و ریحان.

### ■ ضد قارچ‌های پوستی

جعفری، حنا، سیر، و درمنه.

آب غلیظ شلغم پخته را در موضع بمالید. دمکرده رقیق دارچین نیز مؤثر است. قوی‌تر از آن، جوشانده گزنه است.

### ■ زگیل و مینچه

برای چند شب، تکه‌ای گوجه‌فرنگی را بر محل بیندید.

### ■ نشستشوی زخم‌های پوستی

استفاده از بابونه، همیشه بهار، و عسل.

### ■ التیام سوختگی پوست

صبرزرد، کتان، و انواع روغن‌های گیاهی.

### ■ درمان جوش و آکنه

ماسک توت‌فرنگی، مالیدن لیمو، و استفاده از پماد همیشه بهار.

**روش ۱.** روزی سه لیوان مخلوط عرق کاسنی و شاتره و خوردن ترجیبین. در ضمن، از خوردن سُس و نوشابه و همیرگر و سوسیس و کالباس و پفک و زرده تخم مرغ و قند و شکر پرهیز شود و به جای آنها، میوه‌جات و سبزیجات تازه و عسل و خرما و توت استفاده کرد. آب انار و زرشک نیز کمک می‌کند.

**روش ۲.** سستشوی روزانه با صابون بچه و مالیدن لیموترش بعد از آن + پرهیز غذایی.

**روش ۳.** خوردن کاهو با سکنجیین یا آب‌غوره.

### ﴿کوفتگی و کبودی پوست﴾

استفاده از روغن نه‌گیاه: بادام، فندق، پسته، گردو، سقر، زیتون بودار، کنجد، سنجد، و سیاهدانه. اگر از روغن بادام تلخ، که سمی است، استفاده می‌کنید به مقدار کم باشد و دست‌های خود را پس از استفاده بشویید.

## دستگاه تناسلی زنان

### ﴿کاهش عوارض پیش از قاعده‌گی﴾

این گیاهان چنین اثری دارد: بومادران، پنج‌انگشت، پونه، زنجیل، و گل سرخ. خوردن دم‌کرده گاویبان، سنبل‌الطیب، بهارنارنج، و بادرنجبویه یکی‌دو روز پیش از شروع قاعده‌گی. خوردن شش‌گیاه آرامش‌دهنده (گلاب، گاویبان، طارونه، بهارنارنج، بابونه، سنبل‌الطیب) نیز مفید است. همین‌طور خوردن قرص جینکو. غذاهای کنسروشده کم‌خونی ایجاد می‌کند. از آنجا که ریشه خیلی از مشکلات روحی قاعده‌گی کم‌خونی است، پرهیز از مصرف این محصولات و خوردن مکمل آهن جداً پیشنهاد می‌شود. در دوران قاعده‌گی، زنان سعی کنند از خوردن غذاهای ممنوعه، که عمدتاً سودارا هستند، پرهیز کنند؛ غذاهایی مثل شیرینی‌های مصنوعی، سرخ‌کردنی، غذاهای مانده، کنسروها، غذاهای فریزشده، سوسیس و کالباس و پنیر بیتزا و اصولاً، فست‌فودها، رب‌ها و سس‌ها، محصولاتی که نگهدارنده زیادی دارند نوشابه‌های گازدار و ... . همچنین از خوردن نمک زیاد بپرهیزند. در زمان قاعده‌گی، تا آنجا که می‌شود از خوردن غذاهای سرد و نیز ادویه‌ها پرهیز کنند.

### ﴿قاعده‌آور﴾

عرقیات بابونه، بومادران، جعفری، رازیانه، نعناع‌گربه‌ای، وانیل، و هل قاعده‌آور هستند.

### ﴿برطرف کردن اختلالات تخمک‌گذاری﴾

خوردن گل سرخ. باید از غذاهای ممنوعه، به‌خصوص شیرینی‌های مصنوعی و شکلات، دوری جوییند.

### ﴿تنظیم قاعده‌گی و کاهش خونریزی﴾

عرق بومادران، پنج‌انگشت، گل سرخ و شش‌گیاه آرام‌بخشن.

### ﴿تقویت عضلات رحم و حفظ جنین﴾

خوردن گل سرخ.

#### ■ کاهش مشکلات یائسگی

خوردن رازیانه، سویا، شش‌گیاه آرام‌بخش، و جینکو.

#### ■ بهبود خارش و عفونت‌های واژن

خوردن زنجیل و ماست. دود عنبر نصاری،

### مفترقہ

#### ■ شیرافزا

انیسون، بادام‌زمینی، جو دوسر، رازیانه، ریحان، زنیون، زیره سبز، زیره سیاه، شبیله و گزنه و همچنین عرقیات رازیانه، زیره، شوید و ماءالشعیر همه شیرافزاست.

#### ■ رفع شوره سر:

دمکرده پونه را، که خنک شده است، به ریشه موها بزنید.

#### ■ خشکاندن شیر

خوردن جعفری و محکم بستن پستان.

#### ■ کاهش و درمان آفت‌های دهانی

روش ۱. روزی سه بار غرغره آب نمک. پرهیز غذای فراموش نشود.

روش ۲. عصاره گیاه مسوک که با نام تجاری «پرسیکا» فرموله شده است، بابونه، و نیز لعب اسفرزه مؤثر هستند. لعب اسفرزه با تشکیل یک لایه موسیلازی روی زخم‌های دهان و نیز معده، بهخصوص از درد می‌کاهد.

روش ۳. عصاره بابونه و نیز دهان شویه پرسیکا.

#### ■ مفید برای بهداشت دهان و دندان

انگور، پیاز، چای، سرخ‌ولیک، مسوک، وانیل، مسوک‌زدن با نمک (جاگزین گاهکاه خمیردن‌دان).

#### ■ ضد سرطان

تمامی میوه‌ها و سبزی‌ها، آفتاب‌گردان، پیاز، ترخون، جو، چای، زنجیل، سویا، سیاه‌دانه، سیر، شیرین‌بیان، صبرزرد، کندر، کیوی، گریپ‌فروت، مارچوبه، ماست، نارنج، نیلوفر آبی، و هل ضد سرطان هستند.

سه گیاه کلم، شلغم، و زنجیل نیز ضد سرطان هستند. برگ آلوئه‌ورا را پوست بکنید و رنده و خشک کنید و به شکل پودر در غذا مصرف کند. زردچوبه، جینکو و جین‌سینگ نیز ضدسرطان هستند.

#### ■ آنتی‌اکسیدان

تمامی میوه‌ها و سبزی‌ها، چای سبز و سیاه، زنجیل، کاکائو، لیمو، و مریم‌گلی چنین هستند.

### ■ روان‌گردان‌ها

اسفند، جفری، شاهدانه، و نعناع گربه‌ای روان‌گردان هستند.

### ■ ثبیت کلاژن و کمک به رفع التهاب بافت مفصلی

کشک، بید، زنجیل، سرخ ولیک، فلفل سبز یا قرمز، قاصدک، قره‌قاط، کافور، کندر، و لیمو چنین خاصیتی دارند.

### ■ کاهش دردهای عضلانی و مفصلی

پونه، لوسيون کافور، و لوسيون نعناع فلفلی (منتول) این خاصیت را دارند.

روغن نه‌گیاه: بادام، فندق، پسته، گردو، سقر، سجد، زیتون بودار، کنجد، و سیاه‌دانه. اگر از روغن بادام تلخ، که سمی است، استفاده می‌کنید، به مقدار کم باشد و دست‌های خود را پس از استفاده بشویید.

### ■ کاهش میل به غذا

صبوری در غذاخوردن و ابتدا به سالاد و سوب و مایعات مشغول بودن تا چند دقیقه، خوردن افسرۀ زیره، مرزه، لیموترش، گل سرخ، ۵ قطره از هر کدام قبل از غذاها.

### ■ کاهش فعالیت تیروئید

بارنوجویه.

### ■ خشی‌سازی سوموم

خوردن زیتون (ضد سم سرب)، زغال، لیمو، و شیر.

### ■ رفع کم‌سویی چشم و کمک به دید بهتر در بیماری‌های چشمی

خوردن قره‌قاط، هویج، عدس، و... همچنین خوردن عدسی و گیاهان نارنجی‌رنگ که حاوی بتا کاروتون هستند.

### ■ کمر درد

هر روز، ورزش‌های مخصوص کمر را انجام دهید. در دردهای حاد، دوش دمبه را با زنجیل و خرما مخلوط کنید و در موضع درد بیندید. شب‌های بعدی، از روغن نه‌گیاه (بادام تلخ، فندق، پسته، گردو، سقر، سجد، زیتون بودار، کنجد، و سیاه‌دانه) استفاده کنید. به ترتیب، به پهلوهای چپ و راست دراز بشکید، ۳۰ درجه سر را بالا بیاورید، در حالی که پهلوی باسن بر روی زمین است. خمشندن باید از کمر باشد نه از گردن.

### ■ بیماری گوش داخلی موسوم به مینیر

چهار افسرۀ زیره، مرزه، گل سرخ، و لیموترش را تهیه کنید و از هر کدام، پنج قطره را در یک لیوان آب سرد مخلوط کنید و ظهر و شب میل کنید.

### ■ جرم‌گرفتگی و انسداد گوش خارجی

روغن بادام تلخ را در گوش بچکانید و بعد از یک ساعت، با گوش‌پاک‌کن یا دستمال گوش را تمیز کنید.

**■ سکسکه**

خوردن شربت عسل با لیمو.

**■ کاهش میل به غذا**

خوردن رازیانه.

**■ کم شدن خواب**

یک پنجم قاشق چایخوری فلفل سیاه به اضافه یک قاشق چایخوری پودر گل سرخ را با یک کاسه ماست مخلوط کرده، میل کنید.

**■ کاهش خارش مقدار**

آبلیمو

**■ عفونت گوش و یا سینوسها**

دود عنبر نصاری،

**■ لکنت زبان**

از غذاهای سرد مثل ماست، خیار، هندوانه، سرکه، ترشی‌های واجد سرکه،... و نیز غذاهای ممنوعه (به فصل مربوطه مراجعه شود) پرهیز کند و از گرمی جات بخصوص زنجیل و دارچین استفاده کند. طی یک دوره چند هفته‌ای، یک پاراگراف متن ساده را حدود چهل بار از آغاز تا پایان می‌خواند به این نحو که نفس می‌گیرد و به قدر نفسش می‌خواند، باز نفس می‌گیرد و بقدر نفسش می‌خواند. آنقدر این عمل را تکرار می‌کند تا به یک ریتم مشخص برسد و این ریتم برایش ملکه شود و در صحبت روزمره هم از آن استفاده کند. آرامبخش‌های گیاهی با اثر رفع اضطراب مانند طارونه، استخدوموس، نسترن، سنبل الطیب، بهارنارنج... درمان کمکی محسوب می‌شوند. کارهایی (مثل ساز زدن) که در ضمن آنها چند کار باید با هم انجام شوند برای این بیماران مفیدند و به پهیود کارآیی سخن گفتن کمک می‌کنند.

**یاگارهای اساده**

**■ درمان سلطان دستگاه گوارش**(مری، معده، اثنی‌عشر، روده‌کوچک، روده‌بزرگ، کولون، و کبد) این دارو در زمانی که هنوز شیمی‌درمانی آغاز نشده خوب و اثربار است و پرهیز غذایی از غذاهای ممنوعه، که در فصل تغذیه ذکر شد، همراه آن لازم است.

۵۰ گرم از هریک از این مواد را تهییه کنید: تخم گشنیز، تخم کدوسمما، تخم خرفه، تخم کاسنی، تخم خیار، تخم کرفس، تخم اسفرزه، و عناب(هسته‌اش را جدا کنید). همه را خوب آسیاب و با هم مخلوط کنید. سپس همراه یک کیلو آلوبخارای اعلا و شش لیتر گلاب عالی و شش لیتر آب جوشیده حتماً سردشده در لگن (حتماً پلاستیکی بزیزد و به مدت ۴۸ ساعت بگذاردید بماند. بعد آن را در حالی که دستکش به دست دارید، به هم بزنید و هسته آلو را بگیرید و همگی را خوب با آسیاب مخلوط کنید. سپس آن را صاف کنید و مایع اصلی را در بطری‌های خالی بزیزد و حتماً آن را در یخچال قرار

دهید. تا چهارماه، بیمار در هر روز سه وعده، هر بار، یک استکان پر از مخلوط را بنوشد (حين نوشیدن بطری را به هم بزند).

﴿ خوردن عرق شش‌گیاه با اثر بر روی اعصاب (گلاب، گاویزان، بابونه، بهارنارنج، طارونه، و سنبل الطیب)؛ خوردن عرق پنج‌گیاه با اثر بر روی دستگاه گوارش (أُرچ، نعناع، زنیان، آویشن، و شیرین‌بیان)؛ خوردن عرق سه‌گیاه با اثر بر روی کبد (شاتره، کاسنی، و خرفه)؛ خوردن عرق دوگیاه با اثر بر روی قلب (بادرنجبویه و بیدمشک).

﴿ گل گاویزان به اضافه لیمو‌عمانی آرام‌بخشی قوی است.

﴿ دم‌کردنی آرام‌بخش: گل گاویزان + سنبل الطیب + بهارنارنج + لیمو‌عمانی، که پس از اینکه در کتری روی آتش قل زد، آن را باید صاف کرد و نوشید.

﴿ نشاط‌آور: حل‌کرده عسل در گلاب و بیدمشک به همراه لیموترش به شرط آهسته‌خوردن (تا روی اعصاب زیر زبان اثر بگذارد)، بهشدت نشاط‌بخش است.

﴿ کمک به هضم: خوردن عرق چهل‌گیاه.

﴿ دسر طبیعی آرام‌بخش و خواب‌آور: یک سیب خنک یخچالی را رنده کنید و به آن یک قاشق چای خوری تخم بادرنجبویه و یک استکان عرق بهارنارنج و یک استکان عرق بیدمشک اضافه کنید.

﴿ نوشیدنی آرام‌بخش: خوردن دم‌کرده سیب و دارچین و انجیر.

﴿ سَحری: خوردن نان و کره و خرما. یا پوره سیب‌زمینی و کره با نعناع خشک یا گلپر. نوشیدنی هم بهتر است شربت عسل باشد. در این صورت تا افطار، تشنگی و گرسنگی را احساس نخواهید کرد.



# فشار درمانی

وقتی در هر قسمت از بدن ما دردی عارض می‌شود، معمولاً سعی می‌کنیم با مالش یا فشاردادن آن نقطه، درد را از بین ببریم. این واکنش طبیعی پایهٔ طب‌فشاری است. قرن‌ها پیش مردم متوجه شده بودند که هنگام بروز درد، با فشار سنگ به نقاط مختلف بدن، اثر درد از بین می‌رود. سربازان در هنگام جنگ دریافتی بودند که در زمان اصابت گلوله به بدنشان، برخی بیماری‌های بلندمدت از بین می‌رود. اگر با یک سنjac به پایتان ضربه بزنید، فوراً تأثیر آن را به صورت سردد سردد ملاحظه خواهید کرد. در چین باستان، برای درمان سردد یا تشنج، گوش را می‌پیچاندند. سوراخ‌کردن گوش برای درمان آسم در هند متداول بوده است. نقطهٔ تسوسان لی (سه دهکده) در زیر زانو واقع شده است و هر کس بر این نقطهٔ فشار مناسب وارد کند، به پیاده‌روی طولانی قادر خواهد بود. فشار بر نقطهٔ نی کوآن، که سه انگشت بالای مج دست واقع شده است، به منظور منظم‌کردن گردش خون و تنفس و کاستن از بار قلب مؤثر است. فشار بر نقطه‌ای که حدود پنج سانتی‌متر بالای ناف است، می‌تواند در درمان زخم معده مؤثر باشد.

وقتی درمان از طریق‌های دیگری، همچون استخوان‌درمانی، کایروپراکتیک، راه‌رفتن روی قلوه‌سنگ، یا ماساژ انجام شود، تاخوسته همین نقاط تحت فشار قرار می‌گیرند. بنابراین، ریشهٔ خیلی روش‌های درمانی، فشار‌درمانی است. راجع به سازوکار اثر طب‌فشاری، بعضی آن را به ترشح اندورفین و انسفالین نسبت داده‌اند، برخی آن را نتیجهٔ تولید امواج الکتریکی در طول اعصابی دانسته‌اند که ناحیهٔ فشار را به اندام داخلی مرتبط می‌کند. طب‌فشاری یک جور طب سوزنی بدون سوزن است. مزیتی هم که دارد این است که مانند طب سوزنی، باعث استرس و انقباض عضلات نمی‌شود. پایهٔ طب سوزنی و فشار‌درمانی، شناخت نقطه‌های حساس سطح بدن است. نقطهٔ طب‌فشاری عبارت است از دایره‌ای بسیار کوچک به اندازهٔ نوک انگشت دست. نقطهٔ فشار معمولاً از نظر رنگ، با اطراف آن متفاوت است؛ کمی کمرنگ‌تر یا پررنگ‌تر است. پوست نقطهٔ مزبور ورم‌کرده یا ناهموار است و از نواحی اطراف گرم‌تر است. رابطه‌ای بین اندام‌های داخلی و برخی نقاط بر روی سطح پوست وجود دارد.

نقطه‌های طب‌فشاری در واقع، هرکدام، یک چاکرای کوچک هستند. غیر از هفت چاکرای اصلی، که روی ستون مهره‌ها، از نشیمن‌گاه تا فرق سر، قرار دارند، صدها چاکرای فرعی یا کوچک هم در سطح بدن پراکنده است که ما با حدود صد عدد آنها در طب‌فشاری سروکار داریم. قرارگیری این نقاط یا چاکراهای کوچک کاملاً از یک نظام تعیین می‌کند. نقطه‌ها روی خطوطی با نام نصف‌النهار قرار

گرفته‌اند. این خطوط در واقع، مسیر حرکت انرژی میان بخش‌های مختلف بدن هستند؛ درست مانند خیابان‌هایی که جاهای مختلف شهر را به هم وصل می‌کنند. در این صورت، نقاط خاص طب فشاری به مثایه میدان‌ها یا مکان‌های مهم و کلیدی خیابان محسوب می‌شود. فایده این خیابان‌ها چیست؟ بیوانرژی از طریق همین مسیرها یا کانال‌های خاص در بدن جریان می‌یابد. این کانال‌ها یا نصف‌النهارها انرژی را به اندام‌های اصلی بدن مرتبط می‌کنند. سر هریک از نصف‌النهارها به دست، پا یا صورت، و سر دیگر آنها به اندام‌های اصلی وصل می‌شود. شدت جریان بیوانرژی در نصف‌النهار، در زمانی خاص از شب‌انه روز، به حدکثر ممکن می‌رسد و بعد افت می‌کند. این ریتم به «ساعت اندام» موسوم است. مثلاً ریه‌ها حدکثر جریان بیوانرژی را بین ساعت سه تا پنج صبح دارند و کلیه‌ها بین ساعت پنج تا هفت بعدازظهر. بهترین وقت برای درمان بیماری‌های این دو عضو همین دو وقت است. هر وقت در یکی از اندام‌های بدن عارضه‌ای رخ می‌دهد، تمامی نصف‌النهار وابسته به آن حساس یا دردناک نمی‌شود، بلکه برخی نقاط واقع شده در نصف‌النهار وابسته به آن حساس یا دردناک می‌شود. وقتی که این نقاط فشار داده شود، درد شدیدی ایجاد می‌شود(تشخیص بیماری). با تحریک همان نقطه می‌توان جریان بیوانرژی را اصلاح کرد و بدین ترتیب، می‌توان بیماری را در آن اندام از بین برد(درمان بیماری).

فشار معمولاً باید بر هر دو نقطه قرینه اعمال شود. فشار می‌تواند توسط نوک انگشت، انتهای مداد یا وسایل مخصوص این کار اعمال شود. می‌توانید با غلطک‌های فشاری، تمامی نقاط نزدیک به هم را تحت فشار قرار دهید. فشار باید به صورت تلمبه‌ای اعمال شود: فشار - رها - فشار - رها. هر یک از فشار دادن‌ها و رها کردن‌ها باید یک دقیقه طول بکشد. به کار گیری طب فشاری روزانه سه بار و هر بار ۱۰ دقیقه است.

گاهی پس از اعمال فشار، سردرد، زکام، اسهال، افسردگی، یا اضطراب حاصل می‌شود که نشانه خوبی است و علامت پاکسازی و بهبودی است.

### چند مثال

- برای بروط‌شدن سردرد، پیشانی، زیر گوش، و پشت گردن را ماساژ دهید.

- برای حفظ سلامتی و نشاط، صبح‌ها پس از بیدارشدن از خواب، دهان را بیندید و چهل بار دندان‌های بالا و پایین را به هم بزنید. دهان را بیندید و روی لثه‌ها را با زبان جارو کنید. کف دست‌ها را محکم روی هم حدود ۴۰ بار مالش دهید و بعد دست‌های گرم را روی صورت بگذارید. به مدت یک الی دو دقیقه، دور حدقه چشم و قسمت استخوانی را ماساژ دورانی دهید.

- اگر می‌خواهید خوابتان ببرد، این نقاط را فشار دهید: مج دست‌ها، زیر قوزک خارجی پاها، انتهای ساعد دو انگشت بالاتر از مج، و میانه دو ابرو.

- برای کنترل علائم سرماخوردگی، این نقاط را فشار دهید: قسمت نرم مایین انگشت شست و اشاره، دو رأس پایینی مثلث بینی، یک انگشت زیر مرکز استخوان زیر چشم، چهار انگشت بالای قوزک داخلی پا.

- برای ترک اعتیاد به دخانیات: روی خط بیرونی ساعد، دو انگشت بالای مج؛ تقاطع خطی که در امتداد فاصلهٔ دو انگشت آخر روی ساعد بالا می‌آید با چین مج؛ درست زیر قوزک خارج پا؛ مرکز ساعد دو انگشت بالای چین مج، فرق سر.

- در هنگام تب شدید: قسمت نرم مایین انگشت شست و اشاره، قسمت بیرونی چین آرنج، سه انگشت پایین‌تر از حاشیهٔ پایینی کشک کزانو و یک انگشت به سمت بیرون خار استخوان ساق، تقاطع خطی که در امتداد فاصلهٔ دو انگشت آخر روی ساعد بالا می‌آید با چین مج، ما بین دو مهرهٔ پایینی گردن را ماساژ دهید.

و مثال‌های بسیاری که تقریباً شامل همهٔ امراض مزمن، حاد و حتی فوریت‌های پزشکی می‌شود و در کتب طب فشاری یا سوزنی می‌توان به آنها دست یافت.

فشار بر نقاط گوش یا کف پا نیز دو رشته از طب فشاری است که بر پایهٔ هولوگرافیک بودن جهان بنا شده است؛ یعنی در هر جزء از جهان، نقشهٔ همهٔ آن، موجود است. بر همین قیاس است که انسان، عالم صغیر یا مینیاتور جهان هستی است و می‌تواند در جهان خارج، که عالم کبیر است، تصرف کند. و بر همین قیاس، گوش یا کف پای انسان، انسان صغیر است و می‌توان با اعمال فشار بر هر نقطهٔ این مینیاتور، جزء معادل آن را در اصلش، که تن آدمی است، تحت تأثیر قرار داد.



# انرژی درمانی

انرژی درمانی مکاتب بسیاری دارد. بسیاری از انواع آن به توانایی فردی و خدادادی درمانگر مربوط است و نمی‌توان آن را یاد داد و یاد گرفت. برخی انواع آن با تمرين کسب می‌شود. برخی انواع آن فرایندی طریقی و تشریفی است؛ ریکی از جمله آنهاست که جالب است کمی راجع به آن بدانیم:

ریکی لغتی ژاپنی، به معنای نیروی حیات یا انرژی شفابخش توازن با عشق است. به خاطر بیاورید تا به حال، چندین بار پس از پرخوری‌های آن چنانی، روی زمین طاق باز دراز کشیده‌اید و ناخودآگاه دست‌هایتان را روی شکم خود قرار داده‌اید و پس از چند دقیقه، احساس بهتری داشته‌اید. یا اینکه دندان درد داشته‌اید و دست خود را روی صورت و فک نهاده‌اید تا احساس گرمی و آرامش به دست آورید. یا در موقع سردرد، دستان را روی پیشانی خود گذاردۀاید یا در هنگام فکرکردن، انگشت سبابه را با ملایمت، روی شقیقه فشار داده‌اید یا مادرانی که دست خود را بر سر و بدن ضربدیده کودکشان می‌چسبانند و آنان را نوازش می‌دهند تا به درد کوک خود التیام بخشن. این نیروی التیام‌بخش مرموز همان «ریکی» است.

هرگاه که در گوشه‌ای از عالم، جنگ، کشتار، غارت، یا حوادث طبیعی وسیع، مثل سیل و زلزله، رخ می‌دهد، پاره‌ای از موهبت‌ها و علوم خاص از آن ناحیه رخت بر می‌بند و از یاد انسان‌ها می‌رود تا دوباره در زمانی دیگر، در جایی دیگر، به فرد لایق افاضه شود. «ریکی» نیز موهبتی فراموش شده بود تا اینکه در اوایل قرن بیستم، شخصی به آن دست پیدا کرد و آن را سازماندهی کرد. این شخص، عارفی ژاپنی بود به نام «اوسموئی». اوسموئی طریق راهیابی به این نیروی شفابخش را با سازوکاری کلاسه‌بندی شده و دقیق و با دیسپلین خاصی ارائه کرد که از فرهنگ ژاپنی و بودایی سرچشمه می‌گرفت و شاگردانی نیز تربیت کرد. نحوه دسترسی خود اوسموئی به این انرژی شفابخش این‌گونه بود که نخست، به‌طور اتفاقی، به کتابی کهنه دست یافت که در آن، از این نیرو سخن رفته بود. اوسموئی ارتباط با این کانون انرژی را خواستار شد و این‌گونه بود که پس از آن، ۲۱ روز را به ریاضت و چله‌نشینی در کوهی نزدیک توکیو گذراند. در همان‌جا و در روز آخر، در عالم الهام و اشراق، تعدادی نماد را با نام و شکل در جباب‌هایی دید و به خاطر سپرد. پس از آن بود که او در خود نیرویی آکنده از عشق به خدا و خلق او احساس کرد و به درمانگری افراد فقیر پرداخت و به موازات آن، شاگردانی هم تربیت کرد. اوسموئی و شاگردانش هیچ‌گاه از کسی برای درمانگری پولی نگرفتند. اگر ریکی کاری برای انرژی دادن تقاضای پول کند، طرد می‌شود. اگر ریکی کاری قول شفادادن بدهد، طرد می‌شود. ریکی کاران قبل از انرژی دادن دعا و بعد از آن شکر گزاری می‌کنند.

### آرمان‌های هر روزه ریکی کاران

۱. امروز می‌خواهم عصبانی نشوم.

۲. امروز می‌خواهم نگرانی نداشته باشم (غم و غصه نخورم، غم روزی نخورم).

۳. امروز می‌خواهم مهربان باشم.

۴. امروز می‌خواهم کار کنم.

۵. امروز می‌خواهم شاکر باشم.

اوسمی این آرمان‌ها را برای خودشناسی و ترکیه شاگردانش انتخاب کرده بود که آنها را بایستی روزانه حداقل یکبار لفظاً تکرار می‌کردند و به عمل به آنها در زندگی روزمره خود مصمم می‌شدند. پس از اینکه شاگردان در عمل به این آموزه‌ها می‌کوشیدند، لایق می‌شدند تا دانش معنوی ریکی به آنها انتقال یابد. دانش معنوی طی مراسمی به نام تشرفت منتقل می‌شد و این فرایند این بود که شاگرد با کانون انرژی ریکی در کائنات همسو می‌شد و طی مراحل مختلفی، چند نماد دریافت می‌کرد. اوسمی عقیده داشت که اجرای مراسم همسویی، انسان را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. نمادهای ریکی عبارت است از: نماد قدرت، نماد عشق، نماد انتقال انرژی از راه دور، نماد استادی یا نور.

اوسمی با تجسم اشکال این نمادها و بازگویی سه مرتبه‌ای نام آنها، باعث به کارگیری آنها می‌شد و طی مراسم خاصی، شاگردان خود را همسو (مشرف) می‌کرد. بعد از این مراسم، شاگرد این نیروی شفابخش و خوددرمانی ریکی را دریافت می‌کرد و به اصطلاح «کانالیزه» می‌شد. شخص کانالیزه شده همیشه قادر است ریکی را از طریق چاکرات تاج سر دریافت کند. این نیرو به طور خودکار، از چاکرات قلب می‌گذرد و از دستان او ساطع می‌شود.

ریکی چند مرحله دارد:

**ریکی ۱.** در این مرحله، شاگرد می‌آموزد که چگونه در سیستم انرژی بدن خود تعادل و هارمونی ایجاد کند. در این مرحله، احساسات و سیگنال‌هایی مانند سوزش، مورمورشدن، تبغ‌تیغی‌شدن، عرق‌کردن یا احساس سردی در کف دست‌های او پدید می‌آید.

**ریکی ۲.** به شاگرد سه نماد نخست القا می‌شود. مربی نمادها را در کف دست، به اصطلاح، می‌کوبد. سپس شاگرد اجازه استفاده از این نمادها را دارد. اما آنها را باید به مثابه یک سرّ نگهداری کند. این‌گونه است که نمادها سینه‌به‌سینه نگهداری می‌شود. همچنین شاگرد تعهد می‌دهد که هیچ‌گاه و بدون اطلاع کسی برای او انرژی نفرستد.

**ریکی ۳.** در این مرحله، به شاگرد نماد نور القا می‌شود. این نماد گویای تواضع و فروتنی عارفانه خدمت به خلق خدا بدون چشم داشت است.

مربی‌گری یا استادی: در این مرحله، ریکی‌کاران یاد می‌گیرند که چگونه مراسم همسوی را اجرا کنند که کاری بس دشوار است.

**اثرات بیولوژیکی ریکی**

تسکین درد، تنظیم گردش خون، آنتی اسپاسم، آرامش بخش، تسريع در شفای زخمها، جلوگیری از بیماری ها، سمزدایی.

**اثرات ریکی بر احساسات و عواطف**

اعتماد به نفس، آسودگی خیال، احساس همدردی با انسان ها و موجودات، اعتدال، احساس خوشبختی، رهایی از عقدها و گرههای روانی.

**اثرات ریکی بر ذهن و روان**

رهایی از استرس روزانه، آمادگی برای یادگرفتن، دوری از منفی بافی.



# ورزش

ورزش این است که بدن به کشش و کوشش بیفتند؛ ضربان قلب بالا رود و تن عرق کند. رشتة‌های مختلف ورزشی همه ابداع بنی آدم است و هرکس بر طبق وهم و تلقین، به نوعی از آنها مایل می‌شود. این رشتة‌ها هیچ تفاوتی با هم نمی‌کند و هیچ موضوعیتی ندارد، آنچه مهم است نفس ورزش کردن است، نه نوع آن. بنابراین، برای ورزش کردن به هیچ وسیله یا محیطی نیاز نیست، فقط باید وقت صرف کرد. از آنجاکه بیش از سه‌ربع ساعت هم در روز، برای ورزش نیاز نیست، و همه این قدر وقت را دارند، پس فقط همت نیاز است و بس.

ورزش فقط زمانی اثر دارد که بیش از نیم ساعت باشد. در کمتر از این زمان، بدن عرق می‌کند، اما سوموم از بدن دفع نمی‌شود. شیفت متابولیسم به سوختن چربی‌ها هم پس از نیم ساعت شروع می‌شود. پس حداقل ۴۰ دقیقه است و مقدار ایده‌آل ورزش در شبانه‌روز یک ساعت است. بیش از این ورزش کردن هم اثلاف وقت است. بهترین زمان ورزش وقتی است که نشاط و حسن آن وجود داشته باشد و محدود کردن ورزش به زمان خاصی، مثل صبحگاه، عملاً باعث حذف ورزش از زندگی می‌شود. اگر مداومت نباشد، ورزش کردن فایده‌ای ندارد و فقط بدن درد آن برای ما می‌ماند. برای ورزش کردن هیچ جای خاصی نیاز نیست، حتی می‌توان در در سلول انفرادی نیز ورزش کرد.

در دسترس ترین ورزش، نرمش‌های روزانه در خانه است. برای اجرای این نرمش‌ها، باید از روزی ربع ساعت شروع کرد و چهار روز همین زمان را ادامه داد و در چهار روز بعد، مقدار آن را به نیم ساعت و در چهار روز بعد، به سه ربع ساعت افزایش داد و در نهایت، این زمان را به یک ساعت می‌رسانیم و همین مقدار را حفظ می‌کنیم. پس لازم است که حتماً، ساعت دیواری جلوی ما باشد. برای شروع، ابتدا روی پنجه‌های پا درجا می‌دویم. سپس به ترتیب، گردن، دست‌ها، کمر و پaha را نرمش می‌دهیم. بعد هم خوابیده، ورزش‌های کمر و شکم را اجرا می‌کنیم. چهل روز که این نرمش‌ها به طور مدام اجرا شد، برای ادامه می‌توان از لوازم حرفه‌ای، مانند دمبل، تخته‌شنا، میل، یا وسایل بدن‌سازی استفاده کرد. آهسته یا تند راه‌رفتن یا دویدن، بهترین ورزش است؛ به خصوص اگر در طبیعت و تپه‌ماهور باشد که سرازیری و سرپالایی ملایمی دارد.

## فواید ورزش

۱. با ترشح انکفالین‌ها کمک می‌کند که راحت تر و بهتر بخوابید.

۲. سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، در نتیجه، از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها یا تشدید علائم یا طولانی شدن آنها می‌کاهد. ورزش محركی طبیعی برای سلوول‌های دفاعی است. ورزش مرتب و ملایم، حتی تعداد سلوول‌های گلیبول سفید را افزایش می‌دهد.
۳. با افزایش جریان خون مغزی، موجب افزایش قوای سه‌گانه انگیزه، اعتماد به نفس، و تحمل می‌شود. کسانی که مرتب ورزش می‌کنند، در کار و زندگی موفق‌ترند، پرتحمل‌تر و خوش‌اخلاق‌ترند.
۴. به علت تسهیل جریان خون اعصاب مرکزی، محیطی و ماهیچه‌های درگیر در اعمال جنسی، شور و قدرت و توان جنسی را می‌افزاید.
۵. به طور محسوس، افسردگی، اضطراب و تنفس‌های روحی را کاهش می‌دهد و قدرت تحمل و تطابق با محیط را می‌افزاید.
۶. احتمال ابتلا به یک لشکر از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد؛ از جمله بیماری‌های قلبی، فشار خون، بیماری‌های استخوانی، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، و بیشتر سرطان‌ها.
۷. ورزش با افزایش تعداد و عمق دادن به نفس، و نیز افزونی گردش خون ربوی، میزان اکسیژن‌ناسیون خون را افزایش می‌دهد و این، به اضافه افزایش جریان خون بافتی، باعث اکسیژن‌گیری بهتر تمام اعضای بدن می‌شود. در نتیجه، عملکرد اعضا بهبود می‌یابد.
۸. ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست بدھید و لاگر شوید. کلید اصلی لاگر شدن و لاگرماندن تنظیم نقطه تعادل چربی است؛ یعنی بدن شما باید بیشتر چربی‌سوز شود تا ذخیره‌ساز چربی. چطور؟ با درست خوردن و بیشتر ورزش کردن. همچنین قدرت انتقال و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می‌شود. ورزش ماهیچه‌های قلب را تقویت می‌کند و باعث می‌شود تا قلب، خون را به آسانی به دیگر نقاط بدن برساند. در نتیجه، فشار خون کاهش می‌یابد.
۹. ورزش وضعیت مزاجی را بهبود می‌بخشد و عبور غذا را از روده تسریع می‌کند. افرادی که دچار بیوست هستند، اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده‌ها به حالت عادی خود هستند. ورزش قدرت جذب و دفع انسان را زیاد می‌کند.

### توصیه‌های ورزشی

۱. فراموش نکنید که مهم‌ترین دلیل ورزش کردن این است که از آن لذت می‌برید. پس، از ورزش کردن لذت ببرید و با بدن خود مهریان باشید. انتقام‌گرفتن از بدن یا واداشتنش به کارهایی که برایش آسان نیست، عملی نادرست است.
۲. کم کم شروع کنید و با اعتدال جلو بروید. برای شروع یک ربع، هر چهار روز هم آن را یک ربع اضافه کنید تا در نهایت، پس از ۱۲ روز، به یک ساعت ورزش کردن برسید و در همان حد، آن را نگه

دارید و زمان را کم نکنید. همان طور که گفته شد، ورزش کمتر از نیم ساعت، فوائدی ناچیز دارد. ایده‌آل این است که هر روز ورزش کنید به مدت یک ساعت.

۳. بیش از حد ورزش نکنید. ورزش حرفه‌ای و برانکننده جسم و عقل آدمی است.

۴. حتماً قبل از شروع ورزش، خودتان را گرم کنید. گرم کردن عضلات قبل از ورزش، کشیدگی و انعطاف آنها را تقویت خواهد کرد. همچنین از بروز مصدومیت جلوگیری می‌کند.

۵. همراه ورزشی پیدا کنید. همراه ورزشی می‌تواند در موقع خستگی و بی‌حوصلگی، برای ادامه کار به شما انگیزه بدهد یا اشکالات شما را هنگام اجرای تمرینات به شما گوشزد کند.

۶. حین و بعد از ورزش، خود را از آب خوردن محروم نکنید.

۷. بهترین زمان برای ورزش، صبح است. بهترین ورزش، پیاده‌روی است. بهترین مکان برای ورزش، طبیعت است.



# یوگا و تنفس

یوگا با سابقه چند هزار ساله بیشتر از آنکه یک ورزش باشد یک مدبیشن برای تعادل روان از طریق حرکات جسم است. یوگا قائل است که چهار طریق برای سلوک بسوی خدا هست: طریق عشق به همه موجودات، طریق خدمت بی‌چشمداشت، طریق رحمت در کسب علم و آگاهی، و طریق تسلط بر جسم و ذهن و اتحاد آن دو با روح. یوگا به این آخری می‌پردازد.

از دیدگاه ورزشی یوگا در حد سخت‌ترین ورزشها مانند کوهنوردی، کالری می‌سوزاند. اثر ملموس یوگا تعادل در تمام ابعاد زندگی من جمله خوردن، خوابیدن، کارکردن، و معاشرت است. بخصوص یوگا قادر است افکار متمرد و نارام را کاهش دهد، باعث افزایش سلامت عمومی بدن و افزایش انرژی جاتی شود. در ضمن یوگا دستگاه تنفس، گردش خون، گوارش، و بخصوص سیستم تقویت می‌شود و این، شخص را قادر می‌سازد که بر واکنشهای عصبی غیرارادی خودکنترل و تسلط یابد. آنچه در یوگا اهمیت دارد آرامش و استقامت در ضمن تمرینات آن است. اثرات آرامبخش و نشاط‌آور یوگا در عرض چند دقیقه پس از آغاز تمرینات ظاهر شده و تا چند ساعت دوام می‌آورد.

حرکات اصلی یوگا حول ستون فقرات است. و در درجه اول باعث می‌شود که ستون فقرات شکل و انحنای از دست رفتۀ خود را بیابد. غایت یوگا، بیدار کردن مارأتشین(کوندالینی) است که در ته ستون فقرات خوابیده و باید صعود کند و یک به یک چاکراها(مراکز تولید انرژی) را باز کند تا به فرق سر برسد. این، در واقع صعود مجدد آگاهی انسان است که در ضمن فرآیند هبوط به پست‌ترین سطح خود رسیده. بیداری کندالینی مساوی است با برخورداری از موهاب خاص خداوند و چنین شخص خدایین و با بصیرتی هرچه طلب کند انجام خواهد گرفت.

تنفس آرام، ریتمیک، و به ضرب‌آهنگ طبیعی در ضمن تمرینات یوگا از اهمیت برخوردار است. جهت استفاده از نوعی واحد زمانی در انجام حرکات یوگا، از شمردن نفس‌ها کمک می‌گیرند. قسم اصلی اثربخشی یوگا مربوط به ارتباط میان اندیشه(ذهن) با آن بخش از بدن است که تحت فشار است. در ضمن تمرین، یوگیست باید بدنش را حس کند. این مقدمه تمرز بر بدن است. پس در یوگا سه عنصر هست که باید تجربه شود: ۱. تکنیک صحیح حرکت. ۲. احساس آن حرکت. ۳. تمرز بر آن.

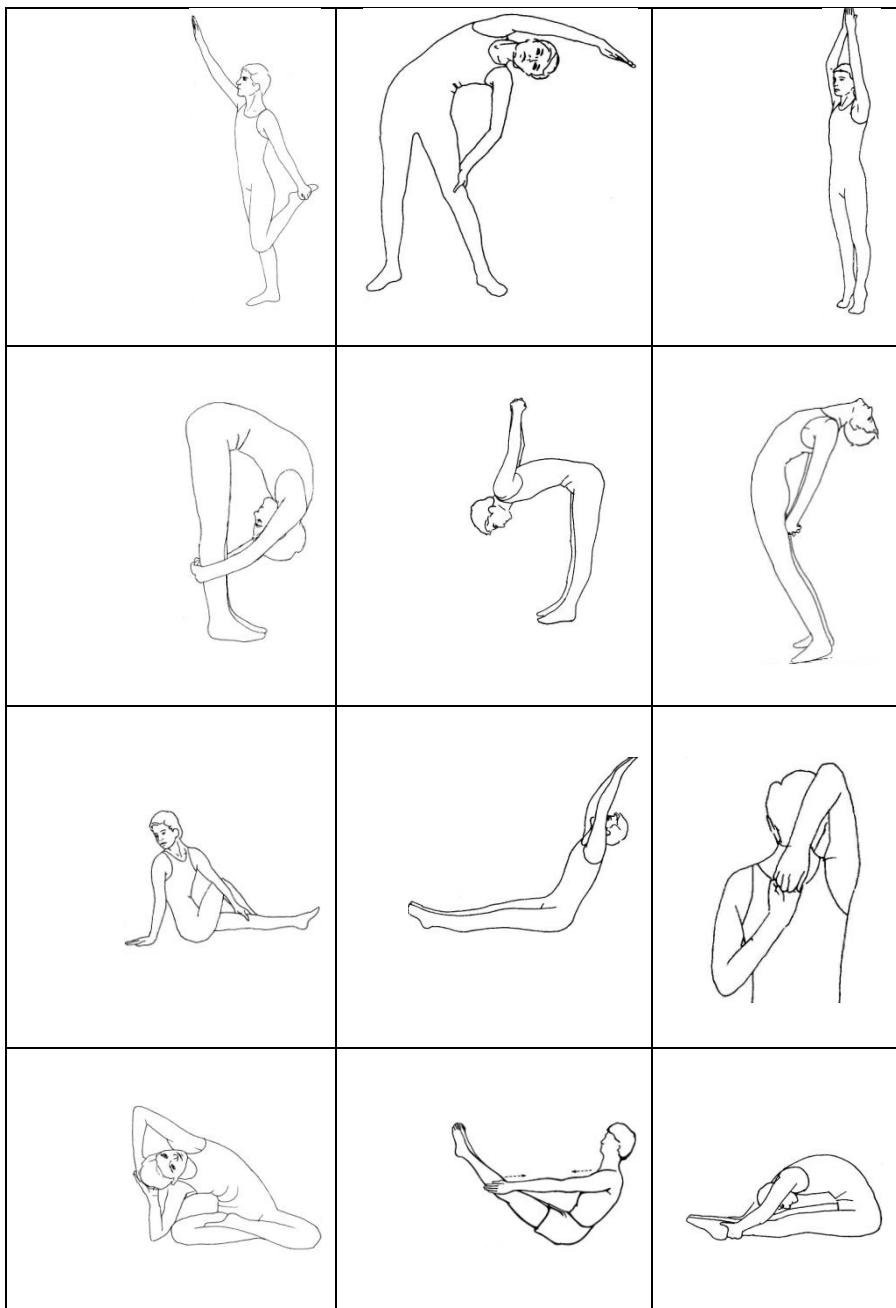
بهترین زمان برای انجام حرکات یوگا صبح زود پیش از طلوع آفتاب و نیز عصر لحظاتی پس از غروب آن است. در این دو نوبت، تمام ذرات و موجودات عالم به تحولاتی که در شرف وقوع است واکنش نشان می‌دهند.

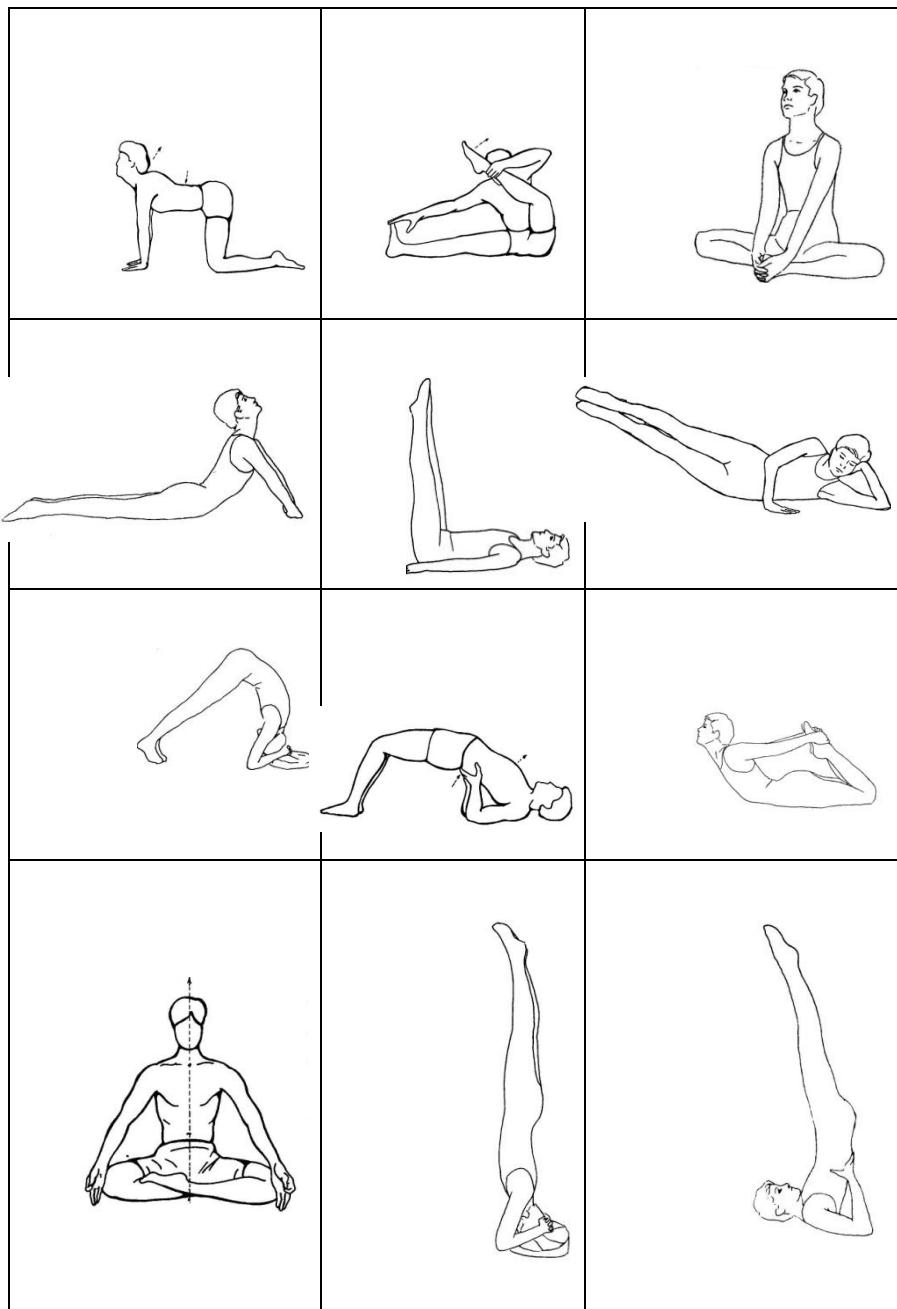
حدود شصت حرکت اصلی در بیوگا هست که شکل شماتیک آنها را باید در کتابهای بیوگا جست. کتابهای بسیاری موجود است که بیوگا را قدم به قدم آموزش می‌دهد. حرکات از ایستاده شروع و به نشسته و خوابیده ختم می‌شود.

زمان مکث در هر حرکت از ده ثانیه شروع می‌شود و پس از چند ماه تمرین حداکثر به یک دقیقه افزایش می‌آید (نه بیشتر). و با شمردن نفس‌ها تساوی زمان مکث‌های نیمه راست و چپ بدن رعایت می‌شود.

در حین تمرینات فشار بر اعضاء بدن باید در حدی باشد که احساس کشش در عضله و عضو مربوطه بوجود آید ولی منجر به درد زیاد نشود. این حالت معمولاً با لرزش همراه است. در واقع این مرز بین کشش و درد حالتی است که تمرینات بیوگا باید همیشه در آن انجام شود. وزیدگی بدن پس از مدتی باعث می‌شود که با همان میزان انحناء، کشش و درد ناپدید شود زیرا عضلات و تاندون‌ها انعطاف لازم را پیدا کرده‌اند لذا شخص جهت ایجاد کشش مجبور است میزان انحناء و انقباض را افزایش دهد و تا زمانیکه توصیه فوق را رعایت می‌کند پیشرفت خواهد داشت.

آنچه اهمیت بسیار دارد و بخشنی از اثربخشی بیوگا به آن منوط است این است که در پایان تمرینات بیوگا لحظاتی روی زمین دراز بکشید و بدون حرکت باقی بمانید تا تنفسها و التهابات درونی به حال عادی برگردد. سپس اعضاء بدن را به ترتیب از پاها به سمت سر یک یک با تمکز ذهن، شل کرده انقباض درونی آن‌ها را به انسباط تبدیل کنید. به این حالت، بدن بی‌جان گفته می‌شود. می‌توان گفت یکی از مشکل‌ترین و حساس‌ترین حرکات بیوگا همین بدن بی‌جان است زیرا از ابتدا تا انتهای تمرین، اعضای بدن نباید کوچکترین حرکتی داشته باشند. در آخر نوبت به ذهن می‌رسد که آن را نیز باید از هرگونه انقباض و گرفتگی و پرش فکری آزاد کرد و مدتی در این حال بی‌ذهنی باقی ماند. تقدیمه سالم و عمدتاً گیاهی مورد تأکید همه معلمین بیوگاست. هیچ وقت هم نباید با شکم پر تمرینات بیوگا را انجام داد.





## تنفس:

جز اینکه در حین انجام تمرینات بیوگا، تنفس باید ریتمیک و طبیعی (دم و بازدم برابر و با آهنگ و سرعت یکنواخت) باشد و حرکات با آن تنظیم شوند؛ بیوگا تمرین‌هایی هم اختصاصاً روی تنفس دارد. در واقع نیمی از علم بیوگا به حرکات و نیمی از آن به تنفس می‌پردازد. بیوگا اعتقاد دارد که کسی که تنفس را کنترل کند فکر را کنترل می‌کند. برای فهم این سخن باید با مفهومی بنام «پرانا» آشنا شویم.

پرانا انرژی جهان هستی است. ماده جهان چیزی بیش از انرژی متراکم شده نیست. لذا جسم انسان به عنوان یک جزء کوچک جهان مادی صورت متراکمی از انرژی یا پراناست. افکار ما نیز صورت دیگری از پراناست. روح ما نیز همان پراناست که به صورت دیگری درآمده. معادل پرانا در عرفان اسلامی وجود» است. و ساخته شدن همه چیز از پورانا همان وحدت وجود است.

چهارچوب جسم و جان انسان از پراناست. پرانا با ذهن ارتباط مستقیم دارد، این پراناست که ذهن را تغذیه و حمایت کرده و افکار را ایجاد می‌کند. پرانا نگه‌دارنده هستی است. به تعبیر دقیق‌تر پرانا خود هستی، وجود، و حیات الهی است که همه چیز را ساخته. با هر نفس علاوه بر اینکه جسم ما از اکسیژن تغذیه می‌کند، روان ما نیز از پرانا آنکنه می‌شود. پرانا مانند یک مرکز انرژی است که وقتی انسان به آن متصل شد، حرکات جسم، جولان احساسات، خطوط افکار، و حتی بهره‌مندی از اشراف الهی ممکن می‌گردد. در بالاترین و ظریف‌ترین سطح ارتعاش، انرژی به صورت آگاهی خالص ظهور می‌کند و با کم شدن سطح ارتعاش، به صورت انرژی تششععی ظاهر و در نهایت سخت شده به صورت ماده تبدیل می‌شود. با آگاه شدن بر تنفس و جریان پرانا شما ذهن را بر ارتعاشات ظریف‌تری تنظیم می‌کنید.

اگر جسمی تهی از پرانا باشد تجزیه خواهد شد (مرگ). مکان‌ها هر یک پرانایی مخصوص خود را دارند علت اینکه عبادت در یک محل دلچسب‌تر از جای دیگر است وجود پرانایی بیشتر در آنجا نسبت به سایر جاهاست. و این به آن معناست که با بودن و بخصوص مراقبه در آن محل پرانایی بیشتری را دریافت می‌کنید.

موقعی که شهر را با آن مجموعه صنعتیش ترک می‌کنید و به کوهسار، جنگل، کنار دریا و رودخانه می‌روید احساس می‌کنید که روح تازه‌ای در شما مدیده می‌شود. این به علت وجود یون‌های منفی است که در اتمسفر چنین مناطقی پخش شده و حامل پرانایی بسیار است. در مناطق پرجمعیت کمبود یون‌های منفی یکی از عوامل اصلی افسردگی فیزیکی و ذهنی مردم است. غذا و هوا هر دو واجد پرانا هستند اما هوا نوع خالص‌تری از پرانا را حمل می‌کند. از این‌رو تنفس صحیح در پاکسازی جسم و روان و حتی تلطیف روح اثر بسیار دارد.

در یک تنفس درست، دیافراگم مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. برخی مکاتب، تنفس درست را تنفس شکمی می‌دانند؛ که تنفس بچه‌ها و افرادی است که در خواب‌اند. شروع این تنفس با بیرون دادن شکم است، این علامت بکار افتادن عضله دیافراگم است. بعد از باز شدن شکم، قفسه سینه نیز خودبخود باز شده و چرخه تنفس کامل می‌شود. در هنگام بازدم نیز مجددًا شکم به داخل جمع می‌شود. یکی از اولین

اثرات این تنفس ورود هوای بیشتر به ریه‌ها و امکان تنفس بهتر و عمیق‌تر است. در نتیجه مقدار انرژی حیاتی زیادتری با محمل هوا وارد بدن می‌شود. عمل تنفس گرچه یک عمل فیزیکی است اما روی سطح آگاهی خیلی اثر دارد. اگر شخص روی تنفس تمرکز کند، عمل نیروهای جهانی را در بدن فیزیکی مشاهده می‌کند. از طریق تنفس بهتر، می‌توان بدن را خالص نگاه داشت و وجود خود را تصفیه کرد. با تنفس عمیق و آرام می‌توان جسم و ذهن را پاکسازی نمود. شناخت تنفس و اسرار آن دست یافتن به متدهایی جهت سیر کردن درون است. از طریق تنفس بهتر می‌توان را خالص نگاه داشت و وجود خود را تصفیه نمود. لحظه‌ای که ذهن متوقف گردد تنفس نیز به حالت تعليق در می‌آید و هوشیاری و پرانا از رشته فردی به درک تجارب کیهانی راه می‌یابند.

بیشتر اوقات جریان هوا فقط از یک سوراخ بینی انجام می‌گیرد. البته هر یک الی یک و نیم ساعت متناوباً آن سوراخ عوض می‌شود. این عمل بر سیستم اعصاب تأثیر بخصوصی می‌گذارد. و به تمام جریانات فیزیکی دوران و نظام می‌بخشد.

وقتی سوراخ سمت چپ بینی فعال است دلالت می‌کند بر تسلط انرژی ذهن، وقتی سوراخ سمت راست فعال است انرژی جسمی فعال است و گفتن و شنیدن، حرکت کردن، تغذیه و تولید مثل فعال است. وقتی هر دو سوراخ بینی با هم فعال هستند انرژی روحی در بیشترین حد خود است. اگر در حال تمرکز و مراقبه هستید و هوا در سوراخ راست بینی جریان دارد، شما مشکلات فیزیکی خواهید داشت و بدن شما خسته خواهد شد. اگر هوا در سوراخ چپ جریان داشته باشد، مزاحمت فیزیکی برایتان ایجاد نمی‌شود اما ذهن، پریشان خواهد بود. اما وقتی هر دو سوراخ بینی باز است، ذهن تمرکز می‌شود و شما می‌توانید به سادگی جذب مراحل تمرکز شوید. برای کنترل ذهن باید پرانا را کنترل کرد. البته احتیاج به یک تصفیه فیزیکی نیز دارد. نباید کم یا زیاد خورد، کم یا زیاد خوابید، باید زود خوابید و زود برخواست، همچنین باید منظم بود. شستن سر، صورت، و مقدع با آب سرد باعث تعادل سوراخهای راست و چپ بینی می‌شود.

تنفس باید ظرفی باشد. سرعت دم و بازدم باید ثابت باشد. عدم تناسب در تنفس، امواج ناهموار فیزیکی و انرژی ذهنی ایجاد می‌کند. باید آرام و نرم و یکنواخت و بدون توقف و با نظام نفس کشید. برای تنفس صحیح حتماً باید نخست بینی را با آب، آب نمک یا سرم شستشو دهید. استفاده از روغن‌های خوشبو یا عود نیز مؤثر است. کمی هم در و پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوای اتاق عوض شود. در زمان تسلط سوراخ چپ بینی، باید بیشتر به کارهای آرام و ساكت ذهنی، مطالعه، تماس با اساتید و افرادی که برتر از شما هستند و نیز رفع اختلافها پرداخت. در زمان تسلط سوراخ راست بینی، باید به کارهای فیزیکی، سخت یا شجاعانه مثل تجارت پرداخت. زمانی که هر دو سوراخ باز است، مطابقت مغز با دنیای فیزیکی یا ذهنی کم بوده، در نتیجه پرداختن به اعمال روحانی مثل عبادت و مراقبه اولویت دارد. در این زمان شخص در حالتی روحانی قرار دارد و احساس شادی و هماهنگی می‌کند.

همینطور گفته‌اند اگر می‌خواهید در برخورد با فردی او را جذب کنید، با همان پائی که سوراخ بینی در آن سمت فعال است به سوی او حرکت کنید. و اگر می‌خواهید با او برخورد کنید در جهت مخالف سوراخ فعال بینی قرار بگیرید.

از انجاکه سوراخ راست بینی طبیعتی گرم دارد، غذاهای تند و پر ادویه به گرمی بدن و افزایش جریان تنفس در سوراخ راست بینی کمک می‌کنند. باز بودن سوراخ راست بینی در فعالیت‌های توأم با خشونت و دفاع نیز نقش دارد. عمل هضم نیز عمدتاً موقعی انجام می‌شود که سوراخ راست بینی فعال است. کلاً تنفس از سوراخ راست، سبب گرم شدن بدن و ایجاد حرارت می‌شود و بر عکس وقتی سوراخ چپ بینی باز است فرد اغلب در حال غیرفعال و گیرنده قرار دارد. تنفس از سوراخ چپ بینی باعث سرد شدن بدن می‌شود. آشامیدنی‌های سرد بخصوص آب یخ سوراخ چپ بینی را فعال می‌کنند به همین خاطر، پریشانی ذهنی می‌اورند. موقعی که هر دو سوراخ باز هستند شخص در حالتی روحانی قرار گرفته و احساس شادی و هماهنگی می‌کند.

اگر سوراخ فعال بینی را به وسیله انگشت برای مدتی بیندید سوراخ بینی غیرفعال به زودی به حال فعال در می‌آید. و نیز اگر دستی را که در سمت سوراخ بینی غیرفعال قرار دارد مشت کنید و سپس آن را در زیر بغل طرفی که سوراخ بینی باز دارد قرار دهید و به آرامی روی آن فشار دهید و برای مدتی نگه دارید، سوراخ بینی بسته، باز خواهد شد.

چند تمرین تنفس: تمرین‌های تنفس بهتر است صبح پیش از طلوع خورشید و عصر پس از غروب آن انجام شوند.

۱. تنفس متناوب: یک بینی را بسته از بینی باز، دم انجام داده سپس آن بینی را بیندید و از آن بینی که بسته بود باز دم را انجام دهید. دم بعدی را از همان بینی که باز است و بازدم را انجام داده‌اید انجام دهید و بازدم را از بینی بعدی. همین طور الی آخر. این تنفس هماهنگ کننده جریان پراناست. و به باز شدن سینوسها و رفع سردرد کمک می‌کند.

۲. تنفس شمسی یا ثریا: دم از سوراخ راست و بازدم از سوراخ چپ. این تنفس حرارت زیادی در بدن ایجاد می‌کند. تنفس قمری: بر عکس دم از سوراخ چپ و بازدم از سوراخ راست. باعث سرد شدن بدن می‌شود. می‌توانید در حالاتی که به گرم یا سرد کردن بدن نیاز ندارید ابتدا یک دوره (۱۱ بار) تنفس شمسی و پس از چند دقیقه مکث یک دوره تنفس قمری انجام دهید.

۳. تنفس آتشین یا طلایی: در حالت نشسته در حالی که ستون فقرات صاف و چانه موازی زمین است یعنی سر جلو را نگاه می‌کند انجام می‌شود. بازدم فعال و کوتاه و با سرعتی که به میزان مهارت فرد بستگی دارد انجام می‌شود مانند یک عتسه و دم طولانی و غیرفعال و بی‌صدا با رها کردن عضلات چدار شکم بدون تلاش هوا وارد ریه‌ها می‌شود. در این تنفس لازم نیست دم و بازدم کامل انجام شود. به همان میزانی که هوا در طی بازدم فعال خارج شده بود در طی دم غیرفعال وارد می‌شود. ۱۱ بار این

تنفس انجام می‌شود سپس یک دقیقه استراحت و بعد چرخه یازده‌گانه بعدی از بی‌اش می‌آید. در هر تمرین چندین چرخه با وقفه‌های بینشان از پی هم ردیف می‌شوند. این تنفس با کاهش طول بازدم موجب می‌شود تا بدن پرانای بیشتری در خود حفظ و نگهداری کند. این عمل باعث افزایش انرژی حیاتی است. این تنفس موجب افزایش ولتاژ سیستم عصبی و تجدید خواص مغناطیسی سلولهای بدن می‌شود و امواج مغزی را در حالت مطلوب تنظیم می‌کند. بعد از چند تنفس آتشین انرژی عجیبی در بدن چرخش پیدا می‌کند و سلولهای بدن شروع به لرزش می‌کنند.

۴. تنفس دم آهنگری: دم و بازدم هر دو با فشار و سرعت. این تنفس در واقع بهترین نوع تنفس برای سیستم عصبی و گردش خون است.

۵. دم با فشار و سرعت و بازدم به شکل غیرفعال و به خودی خود. می‌تواند بین دم و بازدم یک قفل دیافراگمی هم هوا را مدتی حبس کند.

۶. دم، حبس نفس با قفل دیافراگم، بازدم: هر سه با زمان برابر. در این نوع تنفس در هنگام بازدم به مقعد (چاکرای ریشه) فشار وارد می‌آورند. این نحو نفس کشیدن مانند ذره بینی که نور را در کانون خویش متمرکز می‌کند، با متمرکز کردن پرانا، باعث خلق آثاری می‌شود؛ منجمله بکار خالع بدن می‌آید.

۷. دم از راه دهان در حالیکه زبان به سق دهان فشار داده شده یا اندکی از دهان خارج است و بازدم از راه بینی. این روش بدن را خنک کرده از گرسنگی و تشنجی می‌کاهد.

# کاهش وزن

غذا خوردن لذت بخش است. این لذت از نظر فیزیکی نیز برای بدن مفید است زیرا از طریق تحریک سیستم های عصبی، هورمونی و ایمنی، تغییرات مهمی در بدن ایجاد می کند. اما مشکلی که می تواند در پی داشته باشد اضافه وزن است. اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات رایج در دنیای امروز است که غیر از ایجاد ظاهر نامطلوب، سرمنشأً بسیاری از بیماری هاست. علل افزایش وزن عادات غلط غذایی و فعالیت کم در دنیای صنعتی است. این امر خصوصا در مورد کارمندان و افرادی که شغل نشسته دارند بیشتر به چشم می خورد. وقتی اضافه کالری دریافتی جایی برای مصرف شدن نداشته باشد به صورت چربی در بدن ذخیره می گردد.

**نکته مهم:** قرار نیست رژیم بگیرید. قرار است سالم بخورید و درست. کلمه رژیم را که یادآور محدودیت است از ذهن خود پاک کنید. ترازو خریدن و وزن کردن خود را کنار بگذارید. به اضافه وزن خود فکر نکنید و بر روی آن خود تمرکز نکنید که این یکی از عوامل شکست است. قرار نیست وزن کم کنید. قرار است درست بخورید و غذای درست. اضافه وزن معلول تند، با ولع، و زیاد خوردن است همچنین تنوع در غذاها را رعایت نکردن و عادت کردن به یک سری مواد غذایی خاص. اگر اینها اصلاح شود کیفیت زندگی شما بهتر می شود در ضمن وزن شما نیز به مرور کاهش خواهد یافت. این کاهش وزن باید طی سال ها صورت گیرد و کار یک ماه و دو ماه نیست. اضافه وزن معلول عادت هایی است که سالیان بر زندگی شما سایه افکنده، باید سالیان بگذرد تا وزن به حد طبیعی باز گردد. مهم این تغییر در زندگی شماست مهم این نیست که کی نتیجه می دهد. تلاش در جهت درست خوردن را تلاشی در جهت تهذیب نفس خود بدانید نه تکاپویی برای زیباتر شدن. چون لذتی که در غذا خوردن هست در زیبا به نظر آمدن نیست، به همین دلیل کسانی که چنین انگیزه ای دارند خیلی زود از تلاش برای لاغری دست بر می دارند. سعی کنید تصحیح رفتار تغذیه ای جزئی از رفتار تان شود و از رعایت آن لذت ببرید. با خود مهریان باشید. بدن، از کسانی که بخاطر لاغر شدن و زیبا به نظر آمدن با آن دشمنی می کنند، انتقام می گیرد.

توصیه های تغذیه ای را که در فصل مربوطه در این کتاب آمده رعایت کنید. مهم ترین آنها در جهت کاهش وزن عبارتند از اینکه پیش از گرسنگی غذا نخورید و پیش از سیری دست از غذا بکشید. از غذای مطابق طبع خود استفاده کنید. بجای آب، برای رفع عطش نوشایه یا مایعاتی با قند صناعی نخورید. یخچال را از غذاهای سالم پر کنید. میوه و سبزی را در صدر غذاهای خود قرار دهید. مواد کربوهیدراتی و

چربی را به اندازه بخورید نه بیشتر. فست فودها سرشار از کربوهیدرات و چربی‌اند. بطور خلاصه برای کاهش وزن چند قدم لازم است:

قدم اول، **ورزش** است: اولین گام افزایش فعالیت بدنی است. به این ترتیب علاوه بر مصرف بیشتر انرژی، سطح متابولیسم بدن در زمان رژیم کاهش وزن ثابت باقی مانده و بنابراین بدن دیرتر با رژیم تطابق پیدا خواهد کرد. ورزش باید هماهنگ با شرایط بدنی فرد بوده و امکان ادامه آن در دراز مدت وجود داشته باشد. یکی از بهترین و در دسترس ترین ورزش‌ها پیاده روی است. حداقل زمان تعیین شده برای ورزش بیست دقیقه می‌باشد تا بدن به مرحله سوزاندن چربی برسد. این پیاده روی در سطح صاف و با سرعت متعادل انجام می‌شود.

قدم دوم، **کاهش کالری دریافتی در عین حفظ تنوع غذایی** است: در صورتی که میزان کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد. بدن مجبور به استفاده از ذخایر چربی خواهد شد. اما این کاهش باید با حفظ تنوع در مصرف تمامی گروههای غذایی اعم از غلات، گوشت، لبنیات، میوه و سبزیجات و حتی چربی‌ها باشد. لازم است نیاز بدن به کلیه ریزمغذی‌ها تامین شود تا از عوارضی همچون ریزش مو، مشکلات عصبی و تغییرات هورمونی جلوگیری به عمل آید. اشتباه رایج، حذف کامل نان و برنج است. رژیم‌های بسیار کم کالری خطرناک بوده و می‌تواند عوارضی همچون انواع سکته‌ها و حتی مرگ ناگهانی را به دنبال داشته باشد. تنظیم الگوی غذایی با تنوع کافی، باعث می‌شود تا با توجه به نیازهای جسمی و روحی فرد تمایل به ادامه رژیم افزایش یابد. همچنین لازم است دائمًا برنامه غذایی را تغییر داد، استفاده از یک الگوی غذایی روتین باعث می‌گردد که بدن به تدریج خود را با آن تطبیق بدهد و نهایتاً بهترین رژیم غذایی هم پس از مدتی ناکارآمد خواهد شد. استفاده از مواد غذایی پرفیر مانند میوه، سبزیجات، غلات سیوسدار کمک می‌کند تا احساس سیری زودتر به فرد دست دهد. ضمناً این مواد غذایی در رساندن املاح و مواد معدنی مورد نیاز جلوگیری از ایجاد بیوست که از عوارض شایع در رژیم‌های غذایی است نقش بسزایی دارند. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، در مصرف میوه و سبزی برای خود محدودیت قائل نشوید، آنچه باید محدود شود به ترتیب چربی، سپس غلات و در درجه بعد گوشت است. آزاد گذاشتن خود در مصرف میوه و سبزی کمک می‌کند بتوانید برنامه اصلاح رفتار تغذیه‌ای خود را تداوم بخشید. خوردن مواد محركی مانند فلفل قرمز و سیاه، دارچین، زنجیل، زردچوبه در سحرگاه؛ و نیز ترشیجانی مانند آبلیمو، آب غوره، سرکه، آب انار در شامگاه به لاغری کمک می‌کنند. از این مواد زیاد استفاده کنید: آب کرفس، آب هویج، زیره یا عرق آن، گلپر یا عرق آن، چشم، هلیله زرد، صبر زرد، پودرسنا، آویشن، بابونه، زنیون، اگیرترکی، نعنافلavlی، ترخون، سیاهدانه، قره‌قاط، کرفس وحشی، ...

اگر مشکل چربی خون دارید این‌ها به شما کمک می‌کنند: نارنج، پیاز، جو، جودوسرا، چای سبز یا سیاه، زردچوبه، زنجیل، زیره سیاه، سیب، سیر، شوید، شبکله، فلفل، کتان، گریپ فروت، گل مغربی، گردو، لیمو، ماست کم‌چرب،

اگر زیادی قند خون دارید یا مستعد آن هستید این‌ها به شما کمک می‌کنند: اسفناج، بادام (زمینی احتمالاً)، پیاز، جو، چای، زیتون، سیر، شبیله، شلغم، کاسنی (احتمالاً)، کدو، گریپ فروت، (بیوست) گردو، گزنه، نارنج، هلیله کابلی، هویج، در ضمن سعی کنید غذا را خوب بجوید تا ترشح انسولین در بدن شما افزایش یابد.

قدم سوم آرام خوردن است: قبل از غذا به مدت چند دقیقه سالاد بخورید و آن را خوب بجوید. وقتی موقع غذای اصلی شد آن را هم به آرامی بخورید و خوب بجوید. با غذا عشق بازی کنید قرار نیست مثل درندگان، صیدلش کنید، با آن کشتی بگیرید و مغلوبش کنید. گیرنده‌هایی که سیری را به مغز مخابره می‌کنند گیرنده‌هایی زمان‌منداند. آن‌ها پس از گذشت ربع ساعت از شروع غذا به سیری حکم می‌کنند. علت چاقی، بیشتر نحوه غذا خوردن است تا چیز خاصی خوردن. چاق‌ها سریع غذا می‌خورند. یعنی در آن ربع ساعتی که یک فرد لاغر مقدار مشخصی غذا می‌خورد، چاق‌ها با ولع و حرص تقریباً دو یا سه برابر وارد شکمشان می‌کنند.

قدم چهارم، تنظیم وعده‌های غذایی است: غذا خوردن بیش از آنکه ناشی از گرسنگی و یک نیاز جسمی باشد، یک رفتار روانی است. اکثر آدمها غذا می‌خورند تا کاری کرده باشند. لذا لازم است به این عادت ناپسند پایان داد و نظمی بر غذا خوردن حاکم کرد. بیش از گرسنگی چیزی نخورد و برای غذا خوردن تابع نیاز واقعی بود نه کاذب. ریزه خواری بین وعده‌ها مطلوب نیست. اگر می‌خواهید بین صبحانه و نهار و نیز به عنوان عصرانه، چیزی بخورید، به آن نظم و ترتیب و برنامه دهید و ساعتش را مشخص کنید. همچنین آنچه در میان وعده خورده می‌شود خوب است میوه یا آجیل باشد. بهتر است مفصل‌ترین وعده شما صبحانه باشد. افرادی که صبحانه کامل می‌خورند در طول روز تمایل کمتری به مصرف شیرینی دارند. در عین حال هر چه صبحانه زودتر خورده شود بهتر است. شام باید مختصرترین وعده باشد ولی حذف آن که امروزه برای کاهش وزن شایع شده نادرست است.

قدم پنجم، تنظیم الگوی خواب است: به اندازه خوابیدن، در تنظیم وزن موثر است. کسانی که زیاد می‌خوابند زیاد می‌خورند و کسانی که زیاد می‌خورند زیاد می‌خوابند. این سیکل معیوب، عیوب بسیاری برای جسم و روان به بار می‌آورد. سحرخیزی باشید و کامروا.



اختتام