

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درسنامه سبزی ها
و
میوه ها
و
گیاهان دارویی پر مصرف

مزاج دارو و غذا

- 1- **درجه 1**: آنچه وارد بدن شود و حرارت غریزی بدن در آن تاثیر کند و کیفیت نهفته آن را بروز دهد و اگر هر چه بیشتر و بدفعات وارد بدن شود ولی تاثیری در کیفیت بدن نکند **معتدل** است .
- 2- مقدار مصرف زیاد و بتکرار باعث تغییر کیفیت میشود و زیان رسان نمیشود.
- 3- ضرر رسان باشد **درجه 3** است.
- 4- بیم هلاکت باشد **درجه 4** است.

مزاج اولیه و ثانویه

مزاج اولی: کیفیتی که از اول خلقت با ماده میباشد

مزاج ثانویه: مزاجی که از ترکیب آنها بروز میکند

مثال بابونه گرم و تر + پنیرک سرد و تر

غذا چیست؟

تعریف غذا :

چون تن موجودات زنده از 4 رکن (خاک, آب, هوا, آتش) که هر یک با دیگر متضاد است تشکیل شده لذا در یکدیگر اثر کرده و به تحلیل می روند, غذا چیزی است که جایگزین آن تحلیل می شود یا به عبارت دیگر بدل ما یتحلل است.

یعنی جایگزین آنچه که تحلیل یافته است.

تعاریف چند دانشمند از غذا

میلن ادوارد milne Edward می گوید:

غذا ها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش ادامه حیات را ممکن می سازند.

برارد berard :

غذا ها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش ،متحمل تغییرات شده سپس به مصرف ترمیم خون می رسند و بدین ترتیب در حفظ حیات موثرند.

لیتر litre :کلیه موادی که بمصرف تغذیه می رسند غذا محسوب میگردد.

ویول و ژولیه:

غذاها مواد اولیه ای هستند که برای ساختن موادی که تجدید حیات بدن را میسر می سازند بکار می رود.

شال ریشه Charle Richet :

می گوید در اکثر تعاریف صحبت از این است که غذا وارد دستگاه گوارش می شود در حالی که غذاهایی مثل شیر، آبگوشت و محلولهای مغذی از راه معقد (حقنه) یا از طریق رگ و تزریق نیز قابل جذب است و خاصیت غذایی دارد لذا این تعاریف نمی تواند کامل باشد.

کلاد برنارد claude bernard
پدر فیزیولوژی جدید گفته است

غذا ها عبارتند از موادی که برای حفظ
اثرات حیات و ترمیم موادی که دائماً از
بدن کم میشوند بکار می روند

آیا خوردنی با غذا فرق می کند؟

در این رابطه حکیم جرجانی می فرمایند:

اگر به خوردنی پیش از آنکه خورده شود و بگوارد و خون گردد غذا گویند بر طریق مجاز است چون که تا آنچه خورده شده و در معده نیم پخته شده و از معده به جگر نیاید و اندر جگر خون نشود غذا نگردد

غذای دوائی

اگر خوراکی وارد بدن شود و ابتدا کمی به جای
بخش تحلیل رفته تبدیل شود و کمی هم کیفیات بدن
را بگرداند بدان غذای دوائی گویند

داروی غذایی

اگر چیزی وارد بدن می شود اول کیفیات را
بگرداند و پس کمی هم تبدیل به غذا شود بدن
داروی غذایی گویند
مثل: پودنه, کوک(کاهو) و کدو و شوید و غیره

گرمی و سردی خشکی و تری (خوراکیها) غذاها یعنی چه؟

اگر حکیمی می گوید فلفل گرم است و کدو تر, این به معنی آن نیست که وقتی آن را لمس می کنیم گرم است یا تر بلکه به نسبت تن انسان گرم یا تر است پس مقیاس ما تن انسان است و کیفیت هر چیز را به نسبت کیفیت بدن می سنجیم بدین معنی که فلفل گرم تر از بدن انسان است و کدو مرطوب تر از بدن انسان است .

دارو چیست؟

اصولاً خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها اگر تنها با کیفیتشان بر بدن اثر کنند در این صورت "دارو" نامیده می‌شوند

کیفیات غذا چیست؟

غذا ممکن است لطیف، متوسط و یا کثیف (غلیظ) باشد و هر يك از سه مورد مذکور ممکن است صالح الکیموس و یا فاسد الکیموس باشند و هر يك از این دو ممکن است کثیرالغذا و یا قلیل الغذا باشند

آیا آب غذاست؟

به طور كلي درمان شامل سه بخش است

الف) تدبير 80 %

ب) دارو

ج) اعمال يدي (كارهاي دستي)

درمان دارويي داراي سه قاعده كلي است

- 1) گزينش داروي مناسب پس از تشخيص نوع بيماري جهت درمان با ضد
- 2) تعيين ميزان و قدرت اثر دارو. اين فرايند به طور حدسي و با توجه به طبيعت عضو، شدت بيماري، و نيز جنس، سن، سبك زندگي بيمار و همچنين فصل تجويز دارو، حرفه بيمار، محل اقامت، وضعيت كلي و قدرت بدني وي تعيين مي گردد
- 3) نحوه تجويز دارو: كه بايد دانست بيماري در کدام يك از وضعيت هاي چهارگانه مي باشد. مثلا در ابتدائي ورم، فقط داروي رادع بكار ميرود در انتهاي بيماري فوق، تجويز داروي محلل به تنهائي كافي است و در وضعيت هاي بينابين، مخلوط اين دو دارو مورد استفاده قرار مي گيرد. در هنگام انحطاط بيماري و رو به بهبود رفتن آن، فقط داروي محلل به تنهائي بسنده مي گردد.

نام مشهور: آلبالو (قراصيا) نام علمي : Cerasus vulgaris Miller

طبیعت: در دوم سرد و در اول خشك.

مهمترین افعال كلي: 1. قابض 2. مسكن تشنگي و حدّت خون و صفرا 3. مقوي معده و كبد حار

مهمترین افعال جزئي:

رافع غثيان و قي صفراوي

رافع اسهال

رافع التهاب

عوارض جانبي: يافت نشد

ميزان مصرف: يافت نشد

نام مشهور: اسطوخودوس

نام علمی: *Lavandula angustifolia* Mill.

بخش مورد استفاده:

گل های گیاه که به رنگ ارغوانی روشن با سایه های ملایم بنفش و آبی هستند.

طبیعت: گرم در اول و خشک در دوم می باشد.

مهمترین افعال کلی: محلل، ملطف، مفتح سده، مقوی، جالی و مسهل است.

مهمترین افعال جزیی: در درمان بیماری های **عصبی و روانی** مانند رعشه، دوار، سدر، مالیخولیا، جنون و وسواس سوداوی جایگاه ویژه ای دارد. در بیماری های **تنفسی** (مانند ربو، سعال) و بیماری های **گوارشی** (مانند پرودت معده، ورم بارد جگر و تنقیه طحال) نیز به کار می رود. همچنین از آن به عنوان "**منقی دماغ**" هم یاد شده است.

عوارض جانبی: تا کنون هیچگونه عارضه ای به دنبال مصرف آن شناخته نشده است.

میزان مصرف:، به صورت چای میزان 1-2 قاشق مرباخوری آن در 1 فنجان آب جوش

نام مشهور: اسفرزه (اسپرزه، بزرقطونا)

نام علمی: Plantago ovata Forsk

نام انگلیسی: Psyllium

بخش مورد استفاده: دانه و پوست دانه گیاه

طبیعت: در سوم سرد و در دوم تر

مهمترین افعال کلی:

1. مسکن تشنگی و عطش و حرارت 2. با قوه محله 3. ملین طبع 4. بو داده او قابض

مهمترین افعال جزیی:

جهت خشونت سینه و حلق و زبان

سرفه

مغص

قرحه امعاء

زحیر

ضمد او با روغن گل سرخ و سرکه جهت درد مفاصل و نقرس حار

ادامه اسفرزه

مضر:

- ضعیف کننده عصب
- مفسد اشتها
- ده در هم کوبیده او **کشنده** است
- **یافته های جدید:** در درمان یبوست، اسهال، افزایش سطح کلسترول و بواسیر به کار می رود.
- **اثرات فارماکولوژیک:** لاکتوز، کاهش کلسترول، ضد فشار خون، خلط آور، دارای آثار ضد التهاب و ضد سرطان، کاهش کلسترول، هیپوگلیسمی، کاهش دهنده فشار خون و **سرکوب کننده رشد** می باشد.
- **عوارض جانبی:** نفخ، استعداد **حساسیت شدید**، احتقان سینه، wheezing، کاهش اشتها، تورم و انسداد در روده ها می شود. بیماران دارای انسداد در روده باید از مصرف آن خودداری کنند.
- **هشدارها:** دارو باید نیم تا یک ساعت پس از مصرف دیگر داروها تجویز شود.
- **منع مصرف:** در بیمارانی که تنگی مجاری دستگاه گوارش، انسداد روده، تجمع مدفوع، مشکل بلع یا تنگی مری و یا در افرادی که مشکلات در تنظیم دیابت شیرین دارند دارد.
- **مقدار مصرف:** 12 تا 40 گرم در روز می باشد که در چند دوز تقسیم و تجویز می شود.

نام مشهور: بادرنجبویه

نام علمی: *Melissa officinalis* L.

نام انگلیسی: Lemon-balm

بخش مورد استفاده: برگ های گیاه می باشد که در حالت تازگی به راحتی عطر شبیه به بوی لیمو از آنها استشمام می شود.
طبیعت: گرم و خشک در اواسط دوم است.

مهمترین افعال و خواص: مقوی، مفتح، ملطف، رافع و هاضم، مقوی دماغ، نیروی حافظه و مفتح سده دماغی است. در امراض بلغمی و سودایی سودمند است. مقوی معده و جگر، ملطف غذای غلیظ، هاضم و در دل پیچه مؤثر می باشد. جهت تنگی نفس، تپش قلب، غش، سکسکه، کابوس، رفع لرزو دفع سموم نافع است. جویدن آن جهت رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر و مزمره جوشانده آن جهت فساد دندان و نشستن در آن جهت رفع احتباس خون قاعدگی و عصاره آن به صورت موضعی جهت درد مفاصل و امراض پوستی مفید می باشد.

مضرات: مضر ورک و مصلح آن صمغ عربی و کندر است.

یافته های جدید: در اختلالات خواب با منشاء عصبی به کار می رود و آرامبخش، ضد نفخ آن را گزارش نموده اند.

عوارض جانبی: تا کنون هیچگونه عارضه ای شناخته نشده است.

هشدارها: تا کنون هیچگونه خطر یا تداخل اثری به دنبال مصرف آن شناخته نشده است.

میزان مصرف: دم کرده مقدار 3 گرم برگ های خشک گیاه در یک فنجان آب جوش تجویز می گردد.

نام علمی : Plantago major L.

نام انگلیسی : General Plantain

نام مشهور: بارهنگ

بخش مورد استفاده: برگ، دانه و ریشه گیاه

طبیعت: در دوم سرد و خشک

مهمترین افعال کلی: مقوی، مفتح، مسکن، ملطف، محلل.

مهمترین افعال جزیی: مقوی جگر و مفتح سده آن، مسکن تشنگی و رافع سوء هاضمه و سده طحال و ضعف آن می باشد. در رفع خلط خونی و رفع خونریزی همه اعضا، در سده کلیه و سوزش ادرار مفید می باشد. به صورت موضعی جهت التیام زخمها و ورم آنها، سوختگی آتش، فیل پایی، درد گوش حار، امراض چشم و مززه آن در درد دندان، آفت و برفک دهان و مقوی لثه و شیاف مهلبی آن جهت درد و اختناق رحم مؤثر است.

مضرات: مضر ریه و مصلح آن عسل می باشد. عصاره آن نیز مضر طحال و مصلح آن مصطکی است.

یافته های جدید: دانه آن در درمان اسهال و به عنوان ضد التهاب دستگاه گوارش استفاده می گردد.

عوارض جانبی: تاکنون گزارش نشده است

هشدارها : همانند اسفرزه است. احتمال تنگی دستگاه گوارش و یا انسداد روده بزرگ (عدم مصرف آب کافی)

- تداخل با داروهای پایین آورنده قند خون، کاربامازپین و کربنات لیتیوم

میزان مصرف: 50-100 گرم از آب برگ یا ریشه و یا 10-40 گرم دانه گیاه در روز.

بالنگو (شیرازی)

نام علمی: *Lallematia iberica*

بخش مورد استفاده: دانه

طبیعت: گرم و تر در آخر اول

مهمترین افعال کلی: مقوی قلب

مهمترین افعال جزئی: خفقان, رفع توحش, با گلاب در اسهال دموی و معدي ناشی از امعاء کاربرد دارد, زحیر, مغص, بدبویی دهان بسیار مؤثر.

ضرري ذکر نشده است.

یافته های جدید: یافت نشد.

عوارض جانبی: یافت نشد.

هشدارها: یافت نشد.

میزان مصرف: تا 2 مثقال

نام مشهور: برنج (ارن)
نام علمي : Oryza sativa L.
نام انگلیسی: Rice

بخش مورد استفاده: دانه

طبیعت: در دوم خشك و در حرارت و برودت معتدل

مهمترین افعال کلی: به خاصیت در گرم مزاج گرمی و در سرد مزاج سردی ایجاد میکند

در بیماران کیفیت متضاد و در افراد سالم کیفیت موافق ایجاد می کند.

باعث طول عمر و صحت بدن, مسدد, قابض, به تنهایی قلیل - غذا, با شیر و شکر کثیرالغذاء مبهی,

مسمن بدن, مسکن حرارت (دوغ تازه و سماق), اکثار او مصلح حال بدن و رنگ رخسار و مولد خلط

صالح. آشامیدن آب مطبوخ آن مانند ماءالشعیر مسکن لذع اخلاط مراری معده و امعا و با شیر تازه

بالمناصفه ده روز خوردن جهت تولید منی مجرب.

اگر آبکش کنند مزاجش سرد و اگر کته باشد مزاجش مایل به گرمی است

ضرر: اکثار آن مولد قولنج و سده

بیض

نام انگلیسی: Egg

طبیعت: مایل به گرمی و مرگب القوی و پوست آن در دوم سرد و خشک و سفیدی آن در دوم سرد و تر و زرده آن در اول گرم و تر.

مهمترین افعال و خواص:

زرده تخم مرغ کثیرالغذاء و قلیل الفضول و مولد خلط صالح و مبهی و مقوی دل و دماغ و بدن است و جهت خشونت معده و روده و مثانه و قرحه کرده و مثانه و نفت الدم و منع نزلات حارّه به سینه و اصلاح حال سینه مفید می باشد و مقوی شخصی که خون زیاد از او دفع شده و ضعیفی که از فصد به هم رسیده باشد و موافق مزاج سوداوی است. سفیده تخم مرغ مغری و خوردن او مولد خلط خام و لزج و دیر هضم و خوردن زرده با سفیده موافق گرم مزاج و به صورت موضعی جهت درد چشم و جراحت مقعده و قروح خبیثه و **سوختگی آتش** و آب بسیار گرم و منع آبله کردن او و بر بشره جهت منع آثار حرارت آفتاب مفید است. پوست تخم مرغ جالی و مجقف قروح و قاطع رعاف می باشد و جهت جرب و حگه و التیام جراحات کهنه و الصاق جراحات تازه مفید و خوردن پوست ساییده شده مهیج باه است.

زرده تخم مرغ **مضر** معده و اکثار مداومت او مولد حصاه کرده و بهق و کلف , **مصلحش** ادویه حارّه مثل دارچین و آبکامه است بسیار پخته او دیر هضم و مورث قولنج
هشدارها : گزارشی دیده نشد.

به و به دانه

نام علمی: *Cydonia oblonga* Miller

بخش مورد استفاده: میوه و دانه گیاه

طبیعت: شیرین آن در برودت قریب الاعتدال و در آخر اوّل تر و ترش آن در اوّل سرد و در دوم خشک و دانه به در دوم سرد و تر است.

مهمترین افعال کلی: مقوی معده و دل و دماغ و مفرّح و مسرّت افزای روح حیوانی و نفسانی (خوراکی، شیرین) و بوییدن اقسام به مفرّح و مقوی قوت‌های حیوانی و نفسانی

. ترش آن در تقویت معده قویتر از شیرین می باشد

مهمترین افعال جزئی: مدرّ بول (به شیرین) و به صورت موضعی جهت رفع تهیج اطراف (شیرین)

رفع وسواس و خفقان و حفظ جنین از سقط و برانگیختن اشتها - تقویت ضعف جگر و معده و فم آن - درد سر مزمن - نزلات - منع صعود بخارات به دماغ و دل - رفع خواهش گل خوردن - درد دغم معده که از ریختن مواد محترقه - ازاله بدبویی عرق - غثیان و قي - درد دغم معده -

مضر: مسدّد - مضرّ احشای ضعیفه و مخشّن قصبه ریه و مورث رعشه و سرفه و قولنج -

بهدانه: سوختگی آتش و آفتاب سوختگی

مصلح: مربّا کردن آن با عسل - عسل و انیسون

پانیذ

نام علمی : Saccharum officinarum

طبیعت: در اول گرم و تر .

مهمترین افعال کلی: صالح الغذاء، مسمّن و جالی

مهمترین افعال جزئی: ملین طبع و اعضاي تنفس و مقوی ارواح و قوا و جگر و محلّ ریاح و امعاء و مبّهی و سریع النّفوذ به عمق بدن و مانع پیری و مؤدّ خون صالح و باعث استحکام اعصاب و استخوانها و رافع خلط سودایی و امراض آن است .

مضّر: صاحبان سل و اسهال و مغص صفراوی مزاج و مؤدّ خون صفراوی خصوصاً که در حین گرسنگی مفرط استعمال کنند و اقسام کهنه او محرقّ خون و مفسد اخلاط

مصلحش: بادام و شیر تازه و ترشیاها و آب انارین و شیر به

پنیر

نام انگلیسی: Cheese

طبیعت: تازه آن در دوم سرد و تر و نمکسود در دوم گرم و خشک.

مهمترین افعال: تازه آن مغزی معده و روده و مقوی کلیه و ملین طبع و مولد خلط صالح و خون و دیر هضم. نمکسود آن قاطع بلغم و مقوی اشتها و امعاء و مجفف رطوبت می باشد.

پنیر تازه **مضر** سرد مزاجان و رافع اشتهاي طعام و هضم نشده او باعث قولنج و سده و ظلمت بصر. **مصلحش** عسل و نعناع و صعتر است

پنیر نمکسود مولد اخلاط مراری و معطش و مولد حگه و جرب و مضر گرم مزاجان و صاحبان سده احشاء و بسیار کهنه و متعفن او به سمیت نزدیکتر است. **مصلحش** مغز گردو و در گرم مزاجها میوه ها و ترشیاها است.

پیاز

نام علمی : Allium cepa

نام انگلیسی: Onion

طبیعت: در سوم گرم و خشک و گویند در چهارم گرم است و با رطوبت فضلیه.

مهمترین افعال: مفتح سده و مقوی شهوتین و رافع عوارض ناشی از اختلاف آبها و مدرّ بول و حیض و مفتت حصاه می باشد و مانع غثیان ادویه کریهه و دافع سموم و به صورت موضعی در چشم ابتدای نزول آب و بوییدن او جهت رفع سده دماغی و چکانیدن آب و گذاشتن پخته او در گوش جهت ثقل سامعه و طنین و پاک کردن چرك و تحلیل ریاح نافع و بر پوست جاذب خون به ظاهر جلد و نیکویی رنگ رخسار مجرب است.

مضرات: مضرّ گرم مزاجان و اکثار او مورث قي و نسیان و ریاح غلیظه و مولد کرم و خلط غلیظ در جرم معده و موجب تشنگی و مصدّع گرم مزاجان و **مصلحش** شستن او با آب نمک و با سرکه خوردن و بعد از آن آب انار و کاسنی تناول نمودن و رافع بوی او باقلمی و نان سوخته و گردو مشوی است.

یافته های جدید: اثرات آنتی باکتریال، کاهش چربی و **فشار خون** و مهار تجمع ترمبوسیتها را دارد. در بی اشتهایی و پیشگیری از آترواسکلروز به کار می رود.

عوارض جانبی: یافت نشد.

میزان مصرف: 50 گرم پیاز تازه یا 20 گرم خشک

ترخون (طرخون)

نام علمی : *Artemisia dracunculus* L.

نام انگلیسی : French Tarragon

طبیعت: در سوم گرم و خشک.

مهمترین افعال کلی: 1- مجفف 2- مقوی معده 3- مخدر 4- مغیر ذائقه 5- مشهوی 6- محلل ریاح و اخلاط لزجه 7- مفتح سدد

مهمترین افعال جزیی: خوشبو کننده دهان - جویدن آن جهت قلاع

مصلح: بقولات بارد

مضرات: محرق خون

مضرمحرورین و قاطع باه

مصلح: عسل

مخشن سینه

مصلح : کرفس

بطي الهضم

تفاح (سیب)

نام علمی : Malus orientalis Ugl.
نام انگلیسی : Apple

طبیعت: شیرین : در اول گرم و در دوم تر **ترش**: سرد و خشک در اول معتدل و در اول خشک

مهمترین افعال کلی: مفرح و ملطف روح حیوانی (سیب شیرین) - سریع الاستحاله به خلط صفراوی (سیب شیرین) - آب سیب در معجون های مفرح باعث تقویت فعل آن می شود - مولد خلط صالح (سیب مز) - مقوی دل و دماغ و جگر - دفع خلط حار معده (انواع سیب) - جهت غلبه صفرا و غلیان (رب سیب) -

مهمترین افعال جزیی: سرفه خشک - تقویت فم معده - افزایش اشتها - تسکین قی - دفع وسواس سوداوی و غم و الم (درد) سودایی (رب سیب)

- ابتدای اورام حار - رادع در ابتدای اورام حار (ضماد برگ سیب).

ضرر: خوردن خام نارس باعث تبهای مرکب - نیسان، و مولد ریاح، درد مفاصل و اختلاج

مصلح: دارچین و اغذیه لطیف

زیاده روی **سیب ترش** مضر سینه و باعث ذات الریه و باعث ریاح عروق

مصلح آن: گلقتد و دارچین و عسل

نام مشهور: جعفري
نام علمي : Petroselinum crispum (Miller).
نام انگليسي: Parsley

طبيعت: گرم و خشک در دوم.

مهمترين افعال : هاضم و مدرّ بول و قاعده آور و کاهنده ريارح و عطش آور و **خشک کننده مني** است و جهت رفع سمّ بارد و سم حشرات و بدبويي دهان نافع مي باشد.

مضرات: سردردآور و موجب ورم ملتحمه و جرب و بثور در گرم مزاجان. **مصلحش** سويق و آب سرد و کاسني و ترشيتها و بقول بارده است.

عوارض جانبي: واکنش هاي آلرژيك پوستي يا مخاطي گاهاً ديده شده است.

هشدارها : در دوران بارداري، التهابات کليه منع مصرف دارد.

میزان مصرف: 6 گرم روزانه

جو (شعير)

Hordeum vulgare L.
Barley

نام علمي :
نام انگليسي :

طبيعت: سرد و خشک در اول

ماءالشعير ، آب جو مقشر مطبوخ مي باشد سرد وتر محسوب مي شود.

شيره جو که غليظ تر از ماءالشعير و سرد ماييل به خشک ميباشد کشک الشعير نام دارد.

مهمترين افعال کلي: جو قليل غذا جالي- مسکن غليان صفرا و خون- مولد خون صالح(ماءالشعير)

مهمترين افعال جزئي: سعال يابس - اسهال صفراوي و امزجه حاره (کشک الشعير) - درد و ورم گلو

(کشک الشعير) - صداع حار - رادع و محلل اورام صلبه (ضماذ آرد جو) - حکه - شري - گشاينده دمل

هاي گرم - استحکام عضو شکسته - درد سينه و سرفه و اخراج بلغم لزج (مطبوخ جو) -

ترکيبي از آرد جو از بهترين غذا هاي اطفال

جو **مضر** مثانه است مصلحش روغنها . انيسون و ماء الشعير مضر احشاء بارد و نفاخ و مصلحش گل

قند است.

گشنیز (کزبره)

نام علمی : *Coriandrum sativum* L.

نام انگلیسی : Coriander

بخش مورد استفاده: دانه های رسیده خشک شده گیاه

طبیعت : در دوم سرد و خشک و مرکب القوا

مهمترین افعال کلی: منوم - مانع صعود ابخره به دماغ -

مهمترین افعال جزئی: گشنیز جهت سرفه ، تنگی نفس گرم و رطب و خفقان استفاده می شود. اشتها آور و مسکن صفراء و التهاب معده و حابس قي است.

ضرر: مصرف بیش از حد آب گشنیز مورت نسیان، اختلال ذهن، سدر و سبات، تاری صوت و تقلیل منی و قوت باه و تقلیل حیض می شود.

مصلح : زرده تخم مرغ عسلی با دارچین یا فلفل

یافته های جدید: در موارد مشکلات عدم هضم غذا و فقدان اشتها به کار می رود.

میزان مصرف: 3 گرم روزانه

نام مشهور: گندم (حنطه)
نام علمی : Triticum aestivum L.
نام انگلیسی: Wheat

طبیعت: در اوّل گرم و در خشکی و رطوبت معتدل.
مهمترین افعال کلی:

1. کثیرالغذا 2. مسمن 3. آرد گندم که پخته باشند و نان فطیر قابض اند.
- مضر:** مسدّد و مضر صاحبان سده عروق و احشاء **مصلح:** سرکه کهنه
مضر زنان حامله و پخته او نقّاح و دیر هضم و مولد ریاح.
خوردن آب بر بالای او مورت قولنج ریحي

گردو (جون)

نام علمي : Juglans regia

نام انگلیسی : Walnut

طبیعت: مغز: در دوم گرم و در اوّل خشک و با رطوبت فضلیه.

مهمترین افعال کلی:

مغز: 1. ملین طبع 2. محلّ 3. مبهّی 4. مقوي اعضاي ريبسه خصوصا مغز 5.
مقوي حواس باطني 6. مسکن مغص 7. مصلح قروح

مهمترین افعال جزئی: مغز: تخمه

مضر: ورم حلق و بثور دهان مصلح آن آب انارین

مضر: گرم مزاجان مصلح: تخم خشخاش

یافته های جدید: در التهاب پوستی و تعریق بیش از حد به کار می رود.

کلم

نام علمی Brassica oleracea var. botrytis
نام انگلیسی: Cabbage

طبیعت: مرکب القوي گرم در اول و خشک در دوم

مهمترین افعال کلی: ردی غذا - مولد خون سوداوی - مسدد - نفاخ -

مهمترین افعال جزئی: نطول طبیخ در دردهای مفاصل - زیاد کننده منی (تخم کلم)

مولد خون سوداوی امراض سوداوی افکار ردیه و خیالات فاسده و خواب مشوش و

ضعف مغز و چشم - مفسد منی

مصلح: جوشاندن آن در آب - مهرا پختن آن در روغن بادام وزیتون

قدومه (تودري)

نام علمي : Alyssum homalocurpum Boiss.

نام انگليسي : Alyssum

طبيعت: در دوم گرم و در اول تر

مهمترين افعال كلي: 1. مبهّي 2. مشهّي 3. مسمن

مهمترين افعال جزيي: جهت برودت احشاء - سرخ کردن رخسار - صاف نمودن بشره -

رفع مواد سودايي - تصفيه صوت - سعال دموي و يبسي -

مطبوخ او در شير جهت تسمين اعضاء و رنگ رخسار