

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درسنامه سبزی ها  
و  
میوه ها  
و  
گیاهان دارویی پر مصرف

# مزاج دارو و غذا

- 1- اگر تکرار و تکثیر مقدار شربت دارو تأثیری بر کیفیت غالب بر مزاج اصلی انسان نکند و ارواح و قوا را متغیر نسازد، **معتدل** است.
- 2- **درجه 1** : مقدار کم آن در بدن احداث کیفیتی غالب و زاید **ننماید** و مقدار بسیار و تکرار استعمال آن تغییر کمی نماید اما فعلی را مختل نمیکند از درجه 1 است.
- 3- اگر مقدار مصرف کم آن باعث تغییر کیفیت شود ولی مصرف زیاد و بتکرار آن زیان نرساند از **درجه 2** است.
- 4- ضرر رسان باشد **درجه 3** است.
- 5- بیم هلاکت باشد **درجه 4** است.
- 6- هر یک از درجات را **سه مرتبه** قرار داده اند (اول و وسط و آخر)

# مزاج اولیه و ثانویه

مزاج اولی: کیفیتی که از اول خلقت با ماده مییاشد

مزاج ثانویه: مزاجی که از ترکیب آنها بروز میکند

مثال بابونه گرم و خشک + پنیرک سرد و تر = معتدل

# غذا چیست؟

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 حرارت غریزی در آن تصرف کرده و آن را تغییر داده و جایگزین قسمت تحلیل یافته بدن می کند یا به عبارت دیگر بدل ما يتحلل میکند.

**یعنی حرارت غریزی در آن تغییر و تبدیل به بدن میکند.**

# مسیر غذا

غذای خورده شده در معده به **کیلوس** و سپس به روده رفته از طریق عروق ماساریقا به کبد کشیده شده و در آنجا تبدیل به **کیموس** شده و قابلیت بدل ما یتحلل میشود, و از طریق سیاهرگها به کل بدن غذا رسانی میشود.

# 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

# اگر میگویند گیاهی سرد و تر میباشد مفهوم آن چیست؟

- 1- یعنی در لمس سرد و مرطوب است.
- 2- یعنی دیر تر از بقیه گیاهان که سرد و تر نیستند خشک میشود.
- 3- گیاهی که سرد و تر است ابتدا اثرات سردی بعد اثرات تری بروز میدهد
- 4- یعنی وقتی وارد بدن میشود در مقایسه با مزاج بدن, در نهایت باعث بروز سردی و رطوبت میشود.

# 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 و هر چیزی، 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 مي‌گردد
- 3) نحوه تجويز دارو: كه بايد دانست بيماري در کدام يك از وضعيت هاي چهارگانه مي‌باشد. 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 مي‌گيرد. در هنگام انحطاط بيماري و رو به بهبود رفتن آن، فقط داروي محلل به تنهائي بسنده مي‌گردد.

# آلبالو (قراصيا)

نام علمي : *Cerasus vulgaris* Miller

**طبیعت:** در دوم سرد و در اول خشك.

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

**مهمترین افعال جزئي:** رافع غثيان و قي صفراوي , رافع اسهال , رافع التهاب عوارض جانيبي: يافت نشد

**دانه** آن را چون شيره گرفته با يكدهم آن **رازيانه** بنوشند جهت تفتيت سنگ گرده و مثانه و زخم مجاري بول و ادرار حيض بيعدیل است.

# 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

**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، بزرقتونا)

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 جزئی:**

جهت خشونت سینه و حلق و زبان

سرفه

مغص ( دلپیچه)

قرحه امعاء ( زخم احشاء )

زحیر (نوعی اسهال )

ضماد 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:** کاهش کلسترول، ضد فشار خون، خلط آور، داراي 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 داراي 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.

# نام مشهور: 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.

**ضرری ذکر نشده است.**

**یافته های جدید:** یافت نشد.

**عوارض جانبی:** یافت نشد.

**هشدارها:** یافت نشد.

**میزان مصرف:** تادو 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

# نام مشهور: 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 حاره 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 مغزی 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 مجفف 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 حاره 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:** مربّاً کردن آن با عسل - عسل و انیسون

نام مشهور: پانید

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 ریح و امعاء و مبهّی 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 شیره به

# نام مشهور: پنیر

## نام انگلیسی: Cheese

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

**مهمترین افعال:** تازه آن مغری 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

نام مشهور: 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

مضر محرورین و قاطع باه

-----

مصلح: عسل

مخشن سینه

مصلح: کرفس

بطی 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 آلرژيک پوستي يا مخاطي گاهاً ديده شده است.

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

میزان مصرف: 6 گرم روزانه

نام مشهور: جو (شعیر)

Hordeum vulgare L.

Barley

نام علمی :

نام انگلیسی:

**طبیعت:** سرد و خشک در اول

ماءالشعیر ، آب جو مقشر مطبوخ می باشد سرد وتر محسوب می شود.

شیره جو که غلیظ تر از ماءالشعیر و سرد مایل به خشک میباشد کشک الشعیر نام دارد.

**مهمترین افعال کلی:** جو قلیل غذا جالی- مسکن غلیان صفرا و خون- مولد خون صالح(ماءالشعیر)

**مهمترین افعال جزیی:** سعال یابس - اسهال صفراوی و امزجه حاره (کشک الشعیر) - درد و ورم گلو

(کشک الشعیر) - صداع حار - رادع و محلل اورام صلبه (ضماذ آرد جو) - حکه - شری - گشاینده دمل

های گرم - استحکام عضو شکسته - درد سینه و سرفه و اخراج بلغم لزج ( مطبوخ جو) -

ترکیبی از آرد جو از بهترین غذا های اطفال

جو **مضر** مثانه است مصلحش روغنها . انیسون و ماء الشعیر مضر احشاء بارد و نفاخ و مصلحش گل

قند است.

**نام مشهور: گشنیز (کزبره)**  
**نام علمی: Coriandrum sativum L.**  
**نام انگلیسی: Coriander**

**بخش مورد استفاده:** دانه های رسیده خشک شده گیاه

**طبیعت:** در دوز 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:** مسدد و مضر صاحبان سده عروق و احشاء **مصلح:** سرکه کهنه  
**مضر** زنان حامله و پخته او نقاخ و دیر هضم و مولد ریاح.  
**خوردن آب بر بالای او مورت قولنج ریحي**

نام مشهور: گردو (جوز)  
نام علمی : 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. مقوی اعضای ریسه خصوصاً مغز 5.  
مقوی حواس باطنی 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.

## قنبیط (کلم)

نام علمی Brassica oleracea var. botrytis  
نام انگلیسی: Cabbage

**طبیعت:** مرکب القوي گرم در اول و خشک در دوم

**مهمترین افعال کلی:** غذائیت آن بد است (ردی) - مولد خون سوداوي - مسدد - نفاخ -

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

مولد خون سوداوي امراض سوداوي افکار رديه 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. مسمّن

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

رفع مواد سودايي - تصفيه صوت - سرفه خشک و سرفه خونی -

مطبوخ او در شير جهت چاق کردن اعضاء و رنگ رخسار

## چاي سبز

نام علمي : *Thea sinensis* Link

نام انگليسي: Tea Green

**طبيعت:** گرم و خشک در دوم نوع اعلاي آن گرم در سوم (چاي سفيد از همه بهتر و قوي تر است سپس چاي سبز و چاي سياه از همه ضعيف تر و زبون تر است).

**مهمترين افعال کلي:** 1. مقوي قوي و ارواح و معده و باه سرد مزاجان و مرطوبين 2. منشط 3. منعظ 4. ملطف 5. مقطع 6. مفتح 7. منضج 8. مرقق مواد 9. معرق 10. مدر بول 11. مسکن عطش کاذب 12. منقي معده و دماغ.

**مهمترين افعال جزبي:**

صاف کننده خون و رنگ رخسار . مبدرق ادويه به قعر معده و عمق بدن . ازاله بخر و بدبويي دهن و سير و پياز . خفقان و امراض قلب . انتصاب نفس و انبساط نفس . بواسير

حبس البول و تقطير حادث از برودت - ضعف گرده - ضماد پخته آن جهت اورام صلبه و تسكين درد بواسير - صداع بارد - التهاب معده - جشاء دخاني -

براي تقويت باه و دفع مضرت کثرت جماع با خصيه الثعلب و دارچيني و عنبر و نبات و شير

با تربرد و ريوند چيني بجوشانند و بياشامند صفرا و بلغم لزج را اخراج نمايد



# ادامه چای

ناشتا آشامیدن آن **مضر** و باعث حدوث امراض حاره است خصوص در محرور المزاج اما جهت کسی که در معده او اخلاط فاسده لزجه رديه بسیار باشد نافع است. استعمال آن بی شیرینی مضر. آشامیدن بسیار گرم مضر است

**مصلح** آن: در محرورین فوفل و شیر بز و در مبرودین مشک و قرنفل و بادیان خطایی و زنجبیل و دارچینی و جهت انعاش حرارت غریزی عود هندی و عنبر و زعفران و دارچینی

یافته های جدید: برای پیشگیری از پوسیدگی دندان و سرطان عوارض جانبی: یبوست در افراد حساس – هایپراسیدیتة – تحریک معده – کاهش اشتها – عموماً این عوارض جانبی با اضافه کردن شیر بر طرف میشود.

هشدارها و موارد منع مصرف: مصرف بیش از حد آن به علت وجود کافئین زیاد باعث بی قراری، لرزش و افزایش تحریک پذیری می شود

میزان مصرف: 2 گرم 3 بار در روز

# کدایک از خصوصیات چای در طب سنتی ایران نیست.؟

1. -طبع آن گرم و خشک است
2. بر طرف کردن بد بویی دهان و خفقان و امراض قلب است
3. پوسیدگی دندانها
4. بهترین آن چای سفید و بدترین آن چای سبز است.

## خاکشی (خبه)

نام علمی *Sisymbrium Sophia L*

نام انگلیسی: Fix weld

**طبیعت:** در دوم گرم و در اول تر.

**مهمترین افعال کلی:** 1. افزایش باه 2. افزایش اشتها 3. مقوی معده و هاضمه

**مهمترین افعال جزئی:** جهت رنگ رخسار - گرفتگی آواز - ضمادش جهت اورام صلبه و نفرس و ورم بن گوش -

**یافته های جدید:**

به طور عمده به عنوان ملین و کاهش دهنده دمای بدن به صورت مخلوط با کمی آب سرد مورد استفاده قرار می گیرد .

**هشدارها:** گزارش نشده است.

**میزان مصرف:** سه بار در روز هر بار 4 تا 8 گرم بصورت خیسانده .

# نکات بالینی

- خاکشی منقی **نخاع** است لذا در بیماریهای نخاع و تنگی کانال کاربرد دارد.
- صبح ناشتا 1 قاشق غ غ خ با 1 لیوان عرق شاهتره درمان کمکی **آکنه** است.
- با شیر **چاق کننده** و نیکو کننده رنگ رخسار است.
- و محرك **باه** خصوصاً با دو وزن آن شکر که ده روز بنوشند
- و به دستور چون ده روز هر روز 5 گرم آن را با 10 گرم شکر سفید کف نمایند و صاحبان **سوداوی مزاج** را نیز نافع است
- 8 گرم آن جهت رفع سمیت ادویه سمی مفید است
- ضماد آن جهت زخم چشم و **ورم** بناگوش و پستان و بیضه و تخمدان و نقرس و ورم صلب سرطان مفید است
- و مشوي آن در خمیر جهت **سرفه مزمن** مفید است.

## خبازي (پنيرک)

نام علمي : *Malva sylvestris* L

نام انگلیسی: High Mallow

**طبیعت:** سرد و تر

**مهمترین افعال کلی:** بورقیت، متضادالقوي، متعدل الهضم، ملین، منفخ و رادع و مفتح و مدر

**مهمترین افعال جزئی:** مفتح سده جگر و مدر بول و زیاد کننده، شیر می باشد. در بیماریهای چشم،

شکستگی اعضا و تحلیل اورام حار کاربرد دارد. در سوختگی آتش و بادسرخ به کار می رفته است. در

درمان بیماریهای طحال، یرقان، قرحه امعاء، زحیر، قرحه مئانه، سوزش بول، صلابت رحم و تلبین اورام

معتدله نیز استفاده می کند.

**مضرات:** مرخی معده ضعیف و افراد سرد و تر.

**مصلح:** در محرورین ترشیهها و در مبرودین فلافلی و معجون کمونی

**یافته های جدید:** در سرفه، برونشیت، التهاب دهان و گلو به کار میرود.

اثر محافظ در لایه مخاط دارد و به علت مقدار بالای مواد موسیلاژی تحریک این لایه را کم می کند.

**میزان مصرف:** مقدار شربت از آب آن تا 50 درم

# پنیرک از دیدگاه سراج اوغلو

وقتی گیاه سلوی (مریم گلی) و پنیرک باهم مخلوط میشوند یک داروی بسیار موثر در مقابل التهابات مزمن گلو و لوزه است. قرقره سلوی و پنیرک گاهگاهی در زمستان باید انجام شود. توصیه: خانمهای حامله از مصرف آن خوداری کنند چون میتواند تخمک را کیستی کند.

فرمول شماره 1: در یک لیوان آب در حال جوش 200 میلی لیتر حدود 4-5 گرم سلوی و 2 عدد برگ پنیرک افزوده و در ظرف در بسته در شعله ملایم 10 دقیقه بجوشانید بعد آبکشی نمایید. بعد از خنک شدن آماده قرقره است. حد اقل 3 بار قرقره کنید. اگر لوزه عفونی باشد تا 7 مرتبه قرقره کنید. تا یک ماه بعد آن یک روز در میان باشد. میتوان طی یک ماه گیاه سلوی را هر روز 2 قاشق غ خ بصورت چایی دم کرد و نوشید.

## رازیانه (رازیانج)

نام علمی: *Foeniculum vulgare* Mill.

نام انگلیسی: Fennel

**طبیعت:** در اوّل سوم گرم و در آخر اوّل خشک.

مهمترین افعال کلی: 1. مولد شیر 2. مدرّ بول و حیض 3. مفتّح سدّه جگر وطحال و کلیه  
مثانه و سینه 4. مقوّی معده و باصره 5. محلّ ریاح و اخلاط غلیظه 6. تریاق سموم  
حیوانی 7. مجفّف قوی 8. با قوه قابضه

**مهمترین افعال جزئی:** ربو (آسم) - تنگی نفس - ریاح غلیظه - قولنج - رفع رطوبات -  
اسهال مزمن - غثیان - رفع بلغم حامض - مسکن درد احشاء که از برودت باشد .

**مضر** گرم مزاجان و مصلح آن: صندل و سکنجبین

هشدار ها : در دوران بارداری و همچنین در کودکان خرد سال نباید به کار رود

**مصرف** رازیانه عموماً 5 تا 7/5 گرم در روز به صورت فراورده های جالینوسی می باشد

# نکات بالینی رازیانه

- مولد شیر و زیاده کننده آن خصوصاً تازه آن مدر بول و حیض و تریاق سموم حیوانی
- و مجفف قوی و با قوت قابضه
- و آشامیدن طبیخ تخم آن جهت خفقان و غشی با گل گاوزبان مجرب است.
- و با پرسیاوشان و انجیر جهت سرفه و ربو و عسر نفس و با ادویه مناسبه
- و به تنهایی نیز جهت تحلیل ریاح غلیظه و درد پهلو و تهیگاه و قولنج
- و رفع رطوبات رقیقه و غلیظه و چسبنده به معده و غثیان و دفع بلغم حامض
- و بدرقه قوت ادویه و ایصال آنها به اطراف بدن
- رفع اسهال مزمن و به دستور با زیره سبز جهت رفع اسهال و تقویت معده
- با عسل و یا با سکنجبین جهت تبهای کهنه مفید.
- با آب سرد در هنگام تبها مسکن غثیان و التهاب معده



## زرشک (امبرباریس)

نام علمی : Berberis vulgaris

نام انگلیسی : Barberry

طبیعت: دومی سرد و خشک و با قوه قابضه

**مهمترین افعال کلی:** مقوی معده و جگر و دل - قاطع صفرا - مانع ریختن مواد به اعضاء - مسکن غلیان خون -

رادع اورام حاره

**مهمترین افعال جزئی:** مسکن حرارت معده و جگر - مفتح و مقوی جگر سرد - مانع قي و غثیان - جهت صلابت جگر - قرحة امعاء - اسهال ناشی از ضعف احشاء - ضعف اشتها

**مضر:** مولد ریح - مصلح آن قرنفل

قابض طبع - مصلح آن شکر و شیرینی ها

برای مبرودالمزاج، مبتلایان به قولنج و ریح و اعتقال بطن ضرر دارد.

**ریشه،** اثبات نشده اما در سندروم قطع مصرف تریاک یا مرفین به کار می رود