

## آلو

### طبع

- مزاج آن سرد و تر است.
- آلوی سیاه کاملاً رسیده و شیرین از آلوی زرد میخوش سردی کمتری دارد.

### خواص

- در تعدیل حرارت بدن و کاهش تشنگی موثر است.
- آلوی شیرین ملین خوبی است و به ویژه برای یبوست ناشی از گرم و خشکی در صفراوی مزاج‌ها بسیار سودمند است.
- آلوی ترش، قی یا تهوع ناشی از برگشت صفرا به معده را کم می‌کند. در چنین حالتی، تلخی دهان و عطش نیز وجود دارد.
- آلو تسکین دهنده‌ی حرارت زاید قلب نیز می‌باشد و برای رفع تپش قلب و اضطراب نیز مفید است.
- مصرف آلو موجب پاکسازی معده و روده از فضولات می‌شود.
- آلو را می‌توانید به صورت میوه خام، آش آلو، برگه آلو، رب یا لواشک آلو مصرف کنید.
- در مشکلات گوارشی از جمله ضعف هضم و نفخ معده، مصرف میوه خام آن توصیه نمی‌شود.

### عوارض

- مصرف زیاد آلو برای کسانی که بیماری طحال دارند مضر است و آن‌ها باید قبل از غذا آن را میل کرده و تا از معده خارج نشده چیزی نخورند.
- مصرف زیاد آلو (به ویژه آلوی خشک) در مبتلایان به مرض قند، سنگ کلیه و کیسه صفرا مجاز نیست.
- زیاده روی در مصرف آلو بخصوص در تر مزاجان برای مغز زیان آور دانسته شده است.

### مصلحات

- آلو به خصوص آلوی ترش برای معده مضر است، و مصلح آن گلکند است.
- مصلح ضرر آلو در معده سرد مزاجان ماءالعسل است.
- همچنین؛ زنیان، زیره، روغن زیتون و عسل را نیز مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج آلو دانسته‌اند.

## ازگیل

### طبع

مزاج آن سرد و خشک است.

### خواص

- مشکلات کلیوی را برطرف و بدن را سم‌زدایی می‌کند.
- ازگیل با طبع سرد و خشک خود؛ به تسکین حدت صفرا و خون کمک می‌کند.
- موجب تسکین سر درد ناشی از گرما (آب ازگیل همراه با شکر) می‌شود.
- اشتها آور است و در صورتی که خوب هضم شود به چاقی و افزایش وزن نیز کمک می‌کند.
- در درمان قطره قطره آمدن ادرار نیز بکار می‌رود.

### عوارض

- افزایش سطح کلسترول خون
- ایجاد حالت تهوع و اسهال
- ایجاد یبوست
- ایجاد حساسیت و آلرژی به ازگیل
- ناراحتی و گرفتگی معده
- مصرف زیاد از حد ازگیل به افراد سرد مزاج توصیه نمی‌شود.
- ازگیل قبض طبع می‌آورد و مصرف آن در زمان اسهال مناسب بوده و برای افراد با یبوست مزاج مناسب نیست.
- مصرف افراطی ازگیل در افراد دارای سنگ کلیه و مثانه نیز توصیه نمی‌گردد.
- زیاده روی در مصرف ازگیل برای افراد دچار آلرژی و حساسین مناسب نمی‌باشد.

## مصلحات

انیسون و عسل؛ مصلح و بهبوددهنده خواص و مزاج ازگیل هستند.

## انار ترش

### طبع

مزاج آن سرد و خشک است.

### خواص

- انار ترش بخصوص برای گرم مزاجان که احتمال غلبه خون و صفرا در آنها بیشتر است، مفید است.
- انار ترش؛ در تسکین تیزی صفرا اثر بیشتری دارد و برای افراد گرم و خشک و یا دارای غلبه صفرا مناسب‌تر است.
- آشامیدن آب انار که با پیله‌ی داخل آن گرفته باشند همراه با شکر، برای اسهال صفرا و تقویت معده و یرقان و جرب و خارش مفید است.
- انارترش برای کسانی که کبد و معده گرم دارند؛ مناسب‌تر است.
- انار ترش با طبع سرد و خشک خود، قبض طبع می‌آورد.
- انار ترش برای بهبود تپش قلب توصیه شده است زیرا یکی از مهم‌ترین علل تپش قلب، افزایش حرارت یا صفرا، چه در کل بدن و چه در قلب است که انار آن را مهار می‌کند.
- آب انارترش، برای رفع تب نیز مفید است (طبع خنکی دارد). می‌توان آن را به آبی که قرار است بصورت پاشویه و بدنشویه استفاده شود افزود و بر بدن پاشید.

### جوشانده پوست انار

پوست انار یک داروی ارزان اما بسیار موثر برای درمان انواع عفونت‌ها، زخم‌ها و آفت‌های دهان است. لته‌های سست را محکم می‌کند، خونریزی لته را متوقف می‌کند و لقی دندان‌ها را به تدریج از بین می‌برد.

### عوارض

- مصرف زیاد انار ترش به معده و روده‌ها آسیب می‌زند.
- به دلیل مزاج سرد و خشک انار ترش؛ مصرف آن به افراد با طبع سرد توصیه نمی‌شود.
- انار ترش، قبض طبع می‌آورد و مصرف آن در افراد مبتلا به یبوست مزاج مناسب نیست.
- افرادی که مبتلا به سرفه هستند؛ انار ترش مصرف نکنند.
- انار ترش، قوای جنسی سردمزاجان را تضعیف می‌کند، پس در این افراد باید به طور متعادل مصرف شود.
- خوردن انار ترش باعث کاهش فشار خون می‌شود پس افراد دچار افت فشار خون، نباید بیش از حد انار ترش مصرف کنند.
- افراد مبتلا به مشکلات معده یا زخم معده، نباید انار ترش مصرف کنند زیرا سبب تشدید زخم معده می‌شود.

#### مصلحات

انار شیرین، مویز، مربای زنجبیل و آش‌های ساده پرادویه، مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج انار ترش هستند.

#### انار شیرین

##### طبع

مزاج آن سرد و تر است.

##### خواص

- انار شیرین؛ ملین و مدرّ ادرار می‌باشد.
- خوردن آن، دو سه ساعت بعد از غذا، در گرم‌مزاجان کمک به تخلیه معده و هضم کمک می‌کند.
- در گرم‌مزاجان سبب تقویت نیروی جنسی است.
- برای تقویت کبد و طحال، زردی، درد سینه، سرفه گرم، گرفتگی صدا و خارش مفید است.
- انار غذاییت کمی دارد اما خون بسیار خوبی تولید می‌کند.

- انار شیرین مخصوصاً به صورت شربت برای نرم کردن حنجره (بهبود صدا و رفع گرفتگی آن) و مجاری هوایی خوب است. انار ترش برای گلو و حنجره مضر است.
- رب انار برای رفع ویار زنان باردار مفید است.
- آشامیدن آب انار که با پیله‌ی داخل آن گرفته باشند همراه با شکر، برای اسهال صفرا و تقویت معده و رفع یرقان (زردی) و جرب و خارش مفید است.
- انار شیرین بازکننده انسدادها و گرفتگی‌ها است و سبب نیکو کردن رنگ چهره نیز می‌شود.
- آب انار و رب انار برای کودکان مفید است و باعث رفع مشکلات گفتاری آنان نیز می‌شود.
- انار شیرین نفاخ است.

### نشانه‌های بهترین نوع انار شیرین

بهترین نوع انار شیرین، اناریست که کاملاً رسیده باشد، دانه‌های آن بزرگ و آبدار باشد و هسته وسط دانه نرم و نسبتاً کوچک باشد. بهتر است دانه‌های انار را با کمی از پره‌ها و پیله میان دانه‌ها بخوریم تا موجب ضعف معده نشود.

### عوارض

- انار شیرین برای زنان باردار در اوایل بارداری مضر است و ممکن است سبب سقط جنین شود اما در ماه‌های بعد موردی نداشته و سبب زیبایی چهره نوزاد و جلوگیری از ویار می‌گردد.
- افراد سرد مزاج بهتر است از مصرف انار شیرین بپرهیزند چون باعث سستی معده و ایجاد نفخ می‌گردد، این افراد باید انار را با زنجبیل یا عسل مصرف کنند.
- انار شیرین برای مبتلایان به تب نیز مضر است.

### مصلحات

زنجبیل و عسل مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج انار شیرین هستند و به رفع ضرر ناشی از آن کمک می‌کنند.

### انبه

## طبع

مزاج انبه نیم رس سرد و خشک و مزاج شیرین و رسیده آن گرم و خشک است.

## خواص

- نوع شیرین و آبدار آن تقویت کننده عمومی بدن، مقوی مغز، قلب، کبد، ریه، معده و روده‌ها، کلیه‌ها و مثانه است.
- در زمان ضعف و سستی و کسالت بعد از بیماری مفید است.
- سردرد ناشی از سردی را برطرف می‌کند.
- ادرار آور است.
- دهان را خوشبو می‌کند.
- چاق کننده است و خوردن به اعتدال آن برای کودکان لاغر مفید است؛ بهتر است کودکانی که مزاج گرمی دارند کمتر استفاده کنند.
- خوردن انبه درمان کننده سردرد، تنگی نفس و سرفه است و سبب تقویت نیروی جنسی می‌شود.
- انبه یک ملین طبیعی است، به درمان بواسیر کمک می‌کند.
- انبه نباید با معده خالی و مخلوط با شیر یا بستنی خورده شود.

## عوارض

- انبه مولد خون غلیظ سوداوی است (باعث تیرگی و غلظت خون می‌شود).
- نوعی از آن که کم آب است، دیرهضم و نفاخ می‌باشد.
- بیماران دچار نزله‌ها و سوء مزاج‌های گرم بهتر است از مصرف انبه پرهیز کنند.
- کسانی که قدرت هضم ضعیفی دارند و نفاخ می‌باشند، بایستی از مصرف آن اجتناب کنند.
- گرم مزاجان به خصوص کودکان دارای مزاج گرم، باید در خوردن انبه احتیاط کنند و یا آن را با سکنجبین مصرف نمایند.
- خوردن انبه به افراد حساس و مبتلا به آلرژی هم توصیه نمی‌شود.

## مصلحات

مویز، زنجبیل، نمک، روغن زیتون و شربت زرشک؛ مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج انبه هستند.

## انجیر

### طبع

مزاج آن گرم و تر است (انجیر چه به صورت تازه و چه به صورت خشک مزاج گرم و تر دارد).

### خواص

- انجیر رطوبت بخش و ملین است و تازه آن برای رفع انواع یبوست توصیه می‌شود، بخصوص اگر بیمار علاوه بر یبوست دچار کم خونی نیز باشد یا دوره نقاهت پس از بیماری را پشت سر بگذارند.
- شربت انجیر نیز یک نوشیدنی مقوی و مناسب برای اواخر فصل گرماست. می‌توان این خیسانده را با مقداری گلاب همراه کرد که خنک‌تر شود.
- کاهش حرارت زیاد قلب، تسکین حرارت درون و جلوگیری از خشم و غضب از خواص انجیر است.
- انجیر یکی از مفیدترین میوه‌ها برای تقویت مغز و اعصاب و حافظه است.
- به درمان صرع، وسواس و جنون کمک قابل ملاحظه‌ای می‌کند.
- انجیر با تقویت قوای جسمی بدن را نیرومند کرده، صورت را با طراوت و عضلات را به نشاط می‌آورد.
- انجیر در فربه کردن و افزایش وزن بی‌نظیر است.
- انجیر در رفع انسداد و گرفتگی طحال و همچنین تحلیل و از بین بردن ورم‌ها مثل ورم لته مؤثر است.
- کلیه‌ها را گرم می‌کند.
- خوردن انجیر تازه باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.
- مصرف انجیر در عسرالبول و قطره قطره آمدن ادرار نیز مفید است.
- در درمان بواسیر کاربرد دارد.

- برای افراد سرد مزاج بسیار مناسب است. مخصوصا خشک شده آن در فصول سرد برای سرد مزاجان مفید است.
- خوردن آن با انیسون تا ۴۰ روز برای چاق کردن مفید است.
- انجیر خشک غذاییت زیادی دارد اما از لحاظ خواص از انجیر تازه ضعیف تر است.

### دم کرده انجیر و شنبلیله

انجیر را با شنبلیله دم کرده بصورت منظم در چند نوبت مصرف کنید. این دمنوش برای رفع سرفه، خشونت و درد سینه مفید است.

### عوارض

- انجیر تازه برای معده سنگین است. افراد با معده ضعیف، بویژه کسانی که مشکلاتی نظیر نفخ بعد از غذا و ترش دارند، بجای انجیر تازه بهتر است انجیر خشک مصرف کنند.
- انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.
- مصرف افراطی انجیر برای دندان‌ها و معده‌های ضعیف نامناسب است.

### مصلحات

سکنجبین، شربت ریواس و شربت بالنگ، انیسون، آویشن، بادام درختی و گردو مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج انجیر تازه و خشک هستند.

### انگور

#### طبع

- طبع انگور سبز به سردی می‌گراید.
- طبع انگور قرمز گرم می‌باشد.
- طبع انگور عسگری سرد است.
- طبع انگور سیاه گرم می‌باشد.



- طبع انگور بی دانه گرم و تر می‌باشد.
- طبع انگور یاقوتی گرم و تر است.

### خواص

- انگور از نظر غذائیت از بهترین میوه‌ها است.
- در فصل تابستان می‌تواند به تنهایی جایگزین یک وعده غذایی شود.
- مصرف تازه آن نفخ زیادی تولید می‌کند و بهتر آنست که بعد از آن که پوستش اندکی پژمرده شد آنرا مصرف کنند.
- چاق کننده و مقوی است و باعث تولید خون باکیفیت و خوب می‌شود.
- زمانی که آب انگور را جوشانده تا دو سوم آن بخار گردد و غلیظ و مایل به ترشی گردد، برای سینه و ریه و مثانه مفید می‌گردد.
- طبع انگور به گونه‌ای است که نیروی جنسی را تحریک می‌کند.
- از خواص انگور زود هضم بودن آنست ولی می‌تواند سبب نفخ شود.
- انگور سبب تأمین رطوبت بدن و تقویت قوای جنسی می‌شود.
- برای پاکسازی مجاری و عروق و ریه از مواد غلیظ و سنگین رسوبی نیز بسیار مناسب است.

### بهترین نوع انگور، چه انگوری است؟

بهترین نوع انگور آنست که پوست آن نازک و هسته آن کوچک باشد، در ضمن باید شیرینی آن دلچسب باشد و گلو را نزند.

### عوارض

- خواص و مزاج انگور به گونه‌ای است که مصرف انگور تازه به‌ویژه برای افراد دارای معده مرطوب زیان آور بوده و برای این افراد، مصرف مویز، کشمش و شیره انگور بجای انگور تازه مناسب‌تر است.
- انگور برای افراد دارای معده سرد، مرطوب و باددار مضر است و اصلاح آن با رازیانه و زیره می‌باشد.

- انگور برای افراد مبتلا به انسداد کبد، ترشحات زیاد بینی، نفخ، رفلاکس و آبریزش از دهان زیان آور است و موجب تشدید این علائم می‌شود.
- نوشیدن آب سرد بعد از انگور بسیار زیان آور است و سبب فاسد شدن آن، احساس تشنگی و تب‌های عفونی می‌شود.
- مصرف زیاد انگور در یک مرحله می‌تواند باعث سنگینی و سوء هضم شود.

### مصلحات

رازیانه، برنج، تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین و زیره را مصلح و بهبود دهنده خواص و مزاج انگور دانسته‌اند.

### بالنگ

دارای دو نوع است که نوع کوچک آن را ترنج و نوع بزرگ آن را بالنگ می‌گویند.

### طبع

- مزاج آن سرد و تر است.
- طبع پوست زرد، برگ و شکوفه آن، گرم و خشک است.
- شحم آن یعنی گوشت آن که زیر پوست زرد آن است و شیرین مزه است – سرد و تر است.
- مغز ترش آن سرد و خشک است.

### خواص

- سبب تصفیه خون می‌شود. بویژه صفرای زائد بدن را که موجب حالت تهوع و قی است را برطرف می‌کند.
- تسکین حدت صفرا، جلوگیری از غلیان صفرا، تسکین تشنگی، رفع اسهال صفراوی و رفع زردی از خواص ضد صفرای بالنگ است.
- ترش آن برای خفقان گرم و تقویت کبد و معده و تسکین حرارت درون مفید است.
- پوست زرد آن برای تقویت قلب و مغز و کبد سرد و معده و احشای داخل شکم مفید است.

- برای تحلیل بادها و نفخ و کمک به هضم غذا بسیار منفعت دارد. برای این منظور مربای عسلی پوست بالنگ مناسب‌ترین روش مصرف آن است. البته در خوردن مربای آن اسراف نباید شود زیرا هضم آن مشکل میشود.
- دم کرده پوست زرد خشک شده اُترُج، مسکن قی صفراوی و جویدن آن خوش بو کننده دهان است.
- اگر پوست و گوشت سفید خشک شده آن را در لابه لای لباس‌ها بگذارند مانع بید زدن می‌شوند.
- آب قسمت مغز ترش مزه بالنگ اگر با غذا خورده شود برای مالیخولیا حاصل سودا نافع است و چون ترشی آن برای اشخاص سوداوی مضر است باید با شکر و قند شیرین شود و سپس خورده شود.
- بالنگ پادزهر سموم حیوانی است.
- ضماد پخته تمام میوه بالنگ در سرکه برای درد مفاصل و نقرس و ورم‌های مختلفه نافع است.
- بالنگ حاوی مقادیر زیادی سیترونال است که یک ترکیب آرامش دهنده بوده و در درمان بیماران مبتلا به افسردگی و بیماری‌های روانی کاربرد دارد.

### خواص و مزاج روغن بالنگ

- روغن بالنگ از نظر طبیعت گرم و خشک است
- مالیدن آن برای رفع بی‌حسی، فلجی، لقوه، رعشه و در مفاصل، سیاتیک، امراض سرد عصبی و درد کلیه، مثانه و خوشبویی عرق نافع است.
- روغن شکوفه آن نیز همین اثر را دارد و روغن برگ آن قویتر است.

### عوارض

- مصرف فراوان بالنگ برای جگر و مغز گرم مزاجان مناسب نیست و باید با مصلحش خورده شود که همان عسل و بنفشه است.
- در برخی افراد، موجب بروز حساسیت، خارش، کهیر و درماتیت می‌شود.

### مصلحات