

## طب سنتی میوه درمانی

گردآورنده: امیرتقی زاده

نام کتاب: طب سنتی میوه درمانی

نام نویسنده: امیرتقی زاده

نام ناشر: امیرتقی زاده

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مقدمه

خواص عمومی آب میوه ها و سبزی ها و گیاهان

## مقدمه

از هزاران سال پیش بشر اولیه وبعد هم انسان متمدن امروزی باموفقیت از گیاهان برای درمان خود استفاده کرده اند وبا پیشرفت زمان از همین داروهای گیاهی دست به تهیه داروهای شیمیایی زده اند که به مراتب خواص آن ضعیف تر از ماده اصلی یعنی گیاه شفابخش اصل می باشد. اما آنچه امروزه انسان به آن رسیده چیز جدیدی نیست، بلکه علمی است که در گذشته انسان ها از آن استفاده می کردند و کم کم با ورود علم جدید فراموش شده است.

در قدیم انسان ها تمامی مایحتاج خود را در زمینه های مختلف از طبیعت تامین می کردند. به همین علت با خواص موادی که در طبیعت آشنا شدند و در زندگی آن را به کار می بستند.

یکی از مشهورترین طبیبانی که در این زمینه در سرتاسر دنیا مشهور می باشد کسی نیست جز پزشک ایرانی ابوعلی سینا

## خواص عمومی آب میوه ها و سبزی ها و گیاهان

خاصیت پاک کننده بدن از آلودگی ها و سموم هستند زیرا دارای مقدار زیادی ویتامین C، انواع اسیدها و آنزیم ها، کلروفیل و مواد مورد نیاز بدن می باشند و قادر هستند باکتری های مضر را از بدن خارج سازند. حاوی مواد آلی و معدنی، ویتامین ها، آب خالص، پروتئین و کربوهیدرات ها و چون به صورت مایع می باشند انرژی کمتری جهت هضم آنها صرف می شود.

مضرات مصرف بی رویه داروهای ویتامینه و مواد معدنی غیر طبیعی

مصرف زیاد از یک نوع دارو واکنش منفی در بدن ایجاد می کند به طوری که کلیه بالانس های شیمیایی بدن را مختل می کند. مثلا: قرص آهن به مدت چند روز ایجاد نمونه ای کوچک برای جلوگیری از روی آوردن به مواد غیر طبیعی می شد. ولی با خوردن مواد غذایی تازه محتوی آهن از قبیل سبزیجات، آلوچه، تمشک سیاه، گیلاس و... بدن کلیه ی مواد آلی آهن دار مورد نیازش را جذب و اضافه های آن را دفع می کند.

مواد تشکیل دهنده ی میوه ها

آب	مواد پروتئینی	ویتامین ها
هیدروکربورها	چربی و موم	اسانس ها
اسیدها	مواد معدنی	آنزیم ها

نکاتی در مورد میوه ها

۱. نباید بعد از غذاهایی که حاوی گوشت هستند، میوه مصرف کرد.

۲. میوه های ترش را با شیر، گردو و بادام نخورید.

۳. انجیر و شیر را با هم نخورید.

۴. خربزه را با عسل نخورید: این مواد خاصیت رادیو اکتیوی دارند و اگر بیماری کهنه در بدن وجود داشته باشد، خود را نشان می دهد و این اعتقاد نادرست است که دچار مرگ می شوند.

۵. لیمو با گوجه فرنگی ناسازگار است، زیرا هر دو خاصیت اسیدی دارند و باعث آفت دهان می شود.

۶. پرتقال با مواد چربی، گوشت، ماهی، سرکه، سبزی، ترشی ها و روغن نباتی ناسازگار است.

۷. خربزه، طالبی و هندوانه باید تنها خورده شوند زیرا با سایر غذاها ایجاد گرفتگی می کند و ممکن است مانع جذب غذاها به وسیله روده شوند.

۸. هر میوه را بهتر است در فصلش مصرف کنید.

۹. میوه ها منبع املاح معدنی و ویتامین ها هستند.

۱۰. جوشانده برگ درخت مرکبات، در شستشو و التیام زخم ها بسیار نافذ است.

۱۱. نامناسب ترین زمان مصرف آب میوه جات و مایعات هنگام غذا خوردن است.

۱۲. بهترین زمان نوشیدن آب نیم ساعت قبل و ۲/۳ ساعت بعد از غذا خوردن است.

۱۳. آب میوه جات را نیز هنگام خالی بودن معده یا عصر و یا در فواصل بین

وعده های غذایی میل کنید.

۱۴. مصرف روزانه یک لیوان آب میوه در افزایش سلامت مفید است.

۱۵. میوه را همیشه باشکم خالی میل کنید هرگونه مخلوط کردن آن با مواد دیگر بخصوص غذاهای گوشتی خطرناک است و باعث تخمیر مواد در دستگاه گوارش و نفخ می شود حاصل این تخمیر و نفخ که در اثر قند میوه به وجود می آید، باعث تشدید ضربان قلب و فشار دیافراگم و گسترده گی دستگاه گوارش می شود و در این حالت دستگاه گوارش به یک کارخانه الکل سازی کوچک تبدیل می شود،

گاز کربنیک حاصل از تخمیر مواد در دستگاه گوارش، به قلب فشار می آورد و باعث نابودی سلول های آن می شود، این بیشترین عامل بیماری قلبی است. هرگز نباید میوه ای را که زمان هضمش کوتاه است بعد از غذاهای دیر هضم خورد، زیرا زمان گذر میوه از معده به تأخیر می افتد و باعث تخمیر مواد در معده و نفخ می شود.

۱۶. بهترین موقع میوه خوردن صبح است، زیرا از ساعت چهار بامداد به بعد جریان دفع شروع می شود و نباید بامصرف غذاهای دیر هضم مانع این جریان شویم.

۱۷. بهترین کمک کننده هضم غذا، میوه های آب دار است.

۱۸. تمام صبح را با میوه بگذرانید و هر وقت گرسنه شدید، فقط به سراغ میوه بروید.

۱۹. آب هر میوه ای را که دوست دارید بگیرید و جرعه جرعه بنوشید، اما نه آب میوه های بیرون که دارای مواد شیمیایی نکه دارنده هستند.

توجه داشته باشید آب میوه را باید فوراً بنوشید و گرنه در مجاورت با هوا اکسیده و سمی می شود، هم چنین اگر دندان هایتان وضعیت خوبی ندارند، می توانید میوه ها را در دستگاه مخلوط کن له کنید به این صورت از تمام میوه و ویتامین ها و مواد معدنی اش استفاده می کنید.

۲۰. میوه سریع هضم می شود، بدن به راحتی بهترین و پرازش ترین انرژی را دریافت کرده و بلافاصله از این انرژی برای بیرون راندن ته مانده و آشغال های مواد دیگر استفاده می کند در اثر همین خاصیت پاک کننده است که در مدت کمی چربی را آب می کند و بدن حالت طبیعی به خود می گیرد. باید بدانیم که فقط قند میوه ها انرژی بدن (گلوکز) و مغز را تأمین می کند نه پروتئین و مواد نشاسته ای

هیچ کدام نمی توانند مستقیماً به بدن یا مغز انرژی برسانند زیرا ابتدا باید به گلوکز تبدیل شوند و بعداً مورد استفاده ی سلول ها و بافت ها قرار گیرند.

۲۱. انرژی یعنی نیروی حرکتی و ما امروزه در اثر روش زندگی مخرب و طاقت فرسا دائماً انرژی از دست می دهیم.

۲۲. تا آنجا که ممکن است از خوردن چای، قهوه و کاکائو دوری گزینید. این ها هضم میوه ها را کاملاً فلج می کنند.

فصل دوم: آشنایی با میوه ها

### آلبالو

خواص: قند موجود در آلبالو برای بیماران دیابتی مضر نیست و باعث تقویت نطفه در مردان است، افزایش اشتها، برطرف کننده تشنگی، ضد تهوع، ضد سنگ (مغز هسته را کوبیده عصاره آن را جدا کرده و همراه رازیانه میل شود) و همچنین قاعده آور است. برای افراد دارای فشار خون بالا مفید است، رفع خارش پوست، تسکین اعصاب، رفع یبوست، بوی دهان، اسهال و مقوی معده می باشد.

خواص شربت آلبالو: کاهش تب، رفع ناراحتی کبد و ورم های مزمن روده، معده و کلیه. برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشار خون و افرادی که چربی زیاد در شکم دارند سودمند است.

### آلو

حاوی: ویتامین C, b, a قند و املاح معدنی

خواص: با فاصله کمی قبل از غذا: رفع سردرد و تب های صفر اوی، رفع تشنگی و حرارت دل، رفع خارش بدن و همچنین معده های سرد

آلوی تازه: نقرص، تصلب شرایین، کم خونی، ضعف، تقویت حافظه



آلوبخارا: خنک، افراد مسن وضعیف بهتر است آگوی پخته مصرف کنند، سرشار از ویتامین C, b, a قند، سدیم، معالجه یبوست، رفع خارش.

آلوجه: برای اشخاص سردمزاج و کسانی که نفخ شکم دارند مفید است و بی نظمی عادت ماهانه را تنظیم می نماید.

آلوسیاه: نرم کننده، مسکن حرارت درونی و حالت تهوع، رفع سرگیجه، درمان خارش عمومی بدن.

### آناناس

حاوی: آب، مواد معدنی (فسفر، سدیم، کلسیم)، ویتامین a.b.c

خواص: پادزهر تمام سموم، کمک به افزایش ادرار، خون ساز و تصفیه خون، معالجه ی چاقی و لاغر شدن، زخم معده و روده، کمک به هضم غذا، ناراحتی های گلو، تنظیم قاعدگی و تسریع بخشیدن به آن.

عصاره ی آن: رفع بی اشتهایی، سوء هاضمه و کمبود ویتامین C

### انار

حاوی: آب، هیدرات های کربن، املاح معدنی (کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم و ویتامین C)

خواص: انار شیرین: ادرار آور، موجب زیبایی چهره، رفع بیماری های اعصاب، راشیتیس، کم خونی، ضد سرما خوردگی، نطفه ی مرد را زیاد کرده و فرزند نیکو، اگر انار را ناشتا بخوریم تا ۴۰ روز قلب انسان روشن می ماند. رفع بوی بد دهان، درمان لاغری، صاف شدن صدا، تسکین سرفه، برطرف شدن زردی، ضد ابتلا به دیابت، شستشوی خون، رفع اوره، دفع سموم، تعادل بدن.

انار ترش: باعث تسکین خارش و زیاده روی در خوردن آن سبب زخم معده

می شود.

آب انار ترش غلیظ شده با کمی عسل: زخم داخل بینی و گوشت اضافی زخم ها را رفع می کند.

رب انار: ایجاد شادی، رفع کننده ی التهاب افراد تب دار.

افراد سرد مزاج پس از خوردن انار می بایست زنجبیل دم کرده مصرف نمایند. مضرات: در خوردن انار نباید زیاده روی کرد. مضر برای افرادی که دچار یبوست و یا نفخ معده هستند، خوردن انار به عنوان دسر خوب نیست.

### انجیر

حاوی ویتامین a.b قند

خواص: اهمیت این میوه به قدری است که در قرآن از آن سخن به میان آمده ، درمان بواسیر، تقرس و سردی مزاج، جهت رفع حرارت و تشنگی، مقوی نیروی جنسی ، خنک کننده ی قلب، بازکننده ی گرفتگی ها، مقوی کبد، ورم طحال، رفع بواسیر، ادرار آور، سبب نرمی سینه، رفع سرفه، درمان سرد مزاجی، رفع بوی بد دهان، استخوان هارا محکم می کند، سم زدایی فوق العاده، تقویت اعصاب، تقرس، درمان یبوست.

دم کرده ی برگ آن (۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب): معالجه ی سرفه و اختلالات جریان خون، تنظیم عادت ماهانه (خوردن آن چند روز قبل از عادت)، سرماخوردگی های شدید و تورم حنجره. برگ انجیر کمی سمی است و بخور آن برای بواسیر دردناک مفید است.

مضرات: برای دیابتی ها مفید نیست، برای افراد چاق و مبتلایان به اختلال معده و روده مضر است، زیاده روی در خوردن آن مضر است و خثی کننده ی آن کرفس است.

## انگور

حاوی: آب، املاح معدنی، ویتامین و مواد قندی

خواص: انگور تازه نفخ دارد، بهتر است انگور را دو روز در آفتاب بگذارید و بعد استفاده نمایید. تقویت عمومی بدن، لاغری، کم خونی، سل، یبوست، بواسیر، سیاه سر فه، تقویت کبد، ورم مفاصل، رماتیسسم نقرس، سنگ کلیه، مسمومیت، عوارض فشار خون، اختلالات پوستی، گرم کننده ی بدن.

آب انگور: ورم کلیه، ادرار آور، نارسایی کبد، ازدیاد اوره خون، تقویت بعد از عمل جراحی، ضعف (کودکان لاغر؛ صبح و عصر)، زیاد شدن شیر زنان باردار.

شیره ی انگور: ضعف عمومی بدن

شیره ی انگور با کمی زعفران: رفع هم وغم و غضب شدید، ضعف اعصاب که تا پایان بهبودی باید مصرف شود.

شیره ی انگور با کمی نمک: در رفع کک و مک

شیره ی انگور با کمی ختمی پخته شده: بر روی دمل و ورم

کشمش بیشتر از انگور انرژی دارد بخصوص کشمش مویز از فواید بیشماری برخوردار است.

آبغوره: اسهال ساده، التهاب دهان، رفع زردی، رفع لاغری (۱ تا ۲ قاشق بعد از غذا)،

هضم غذا، ضد اسهال، ادرار آور، مقوی کبد.

مضرات: پوست انگور سرد و خشک است و خیلی هم دیر هضم و در روده تولید نفخ می کند.

مصرف زیاد: دل پیچه و اسهال

انگور سبز و نارس: اختلال معده، نباید بعد از انگور آب سرد میل کنید.

هسته انگور: سرد، خشک و ایجاد باد در معده های ضعیف.

مصرف مدام آب انگور: ایجاد سنگ کلیه، رسوبات در دستگاه دفع ادرار و برای دیابتی ها مضر است.

به

حاوی: آب، ویتامین آ، ث، املاح معدنی (کلسیم، پتاسیم، آهن، نیاسین، فسفر)،

مواد قندی

خواص: قوه ی بینایی را زیاد، محبت در دل، بخیل را سخاوتمند و ترسو را دلیر، معده را پاک، ذهن را روشن، نطفه را پاک و فرزند را نیکو می سازد، ضد اسهال. افزایش ادرار، نشاط آور، ضد افسردگی و وسواس، تقویت اعمال معده، تعادل اعصاب، رفع ورم حاد روده، اخلاط خونی، خونریزی های بواسیر، تقویت رحم، عرق را خوشبو و مانع سقط جنین می شود.

دم کرده ی به: در درمان ورم روده بزرگ و اسهال موثر است و هضم را آسان می کند.

دانه به (بهدانه): رفع عطش و حرارت معده، رفع گرفتگی صدا و کندی دندان، تسکین سرفه، دم کرده یا لعاب آن جهت رفع گلودرد و آرامش اعصاب مضرات: به شیرین و خام برای اشخاص گرم مزاج مضر است.

توت سفید

حاوی: املاح معدنی و مواد چربی، ویتامین a, c

خواص: خون ساز، گرفتگی ها را باز می کند، ادرار آور، رفع آبله و سرخچه، تقویت نیروی جنسی، تقویت کبد، چاق کننده.

مضرات: در سرد مزاجان خون را فاسد می کند و ایجاد سردرد، معده را مختل

می سازد و از این رو سرد مزاجان باید سکنجبین ترش بخورند.

### توت سیاه (شاه توت)

حاوی: گلوکز و مواد قندی، املاح معدنی، ویتامین a,c

خواص: تصفیه کننده ی خون، کاهش دهنده ی قند خون، رفع خستگی از فعالیت های فکری، خشکی مزاج، یبوست، صفرا و گرمی را از بین می برد، ضد عفونی کننده و میکروب کش.

شاه توت برای بیماران کبدی بسیار مفید است.

مضرات: شاه توت را نباید باشکم پر خورد زیرا باعث تولید گاز و نفخ می شود و اگر روی غذا مانند ماست خورده شود شخص را به اسهال می اندازد.

### خرمالو

حاوی: آب، ویتامین a,b,c کاروتن و املاح معدنی

خواص: برای دیابتی ها مشکلی ندارد. پاک کننده کبد و کلیه، تقویت معده، نرم کننده ی سینه، آرام کردن سسکه، خونریزی را بند آورده، ورم و التهاب بواسیر را فرو می نشاند.

دم کرده برگ های آن ضد سرفه و ضد تب است.

### زغال اخته

حاوی: مواد قندی

خواص: بند آوردن خون، بیماری های عفونی و تب دار، رفع عطش و بهتر است در آب رقیق شود. رفع اسهال، التیام زخم، تقویت معده، تسکین عطش، التهاب معده و کبد، غلیان خون و صفرا.

آب زغال اخته: شستشوی زخم های جلدی.