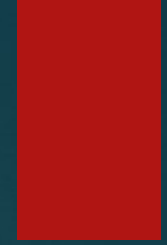
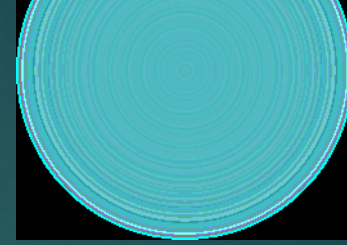


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



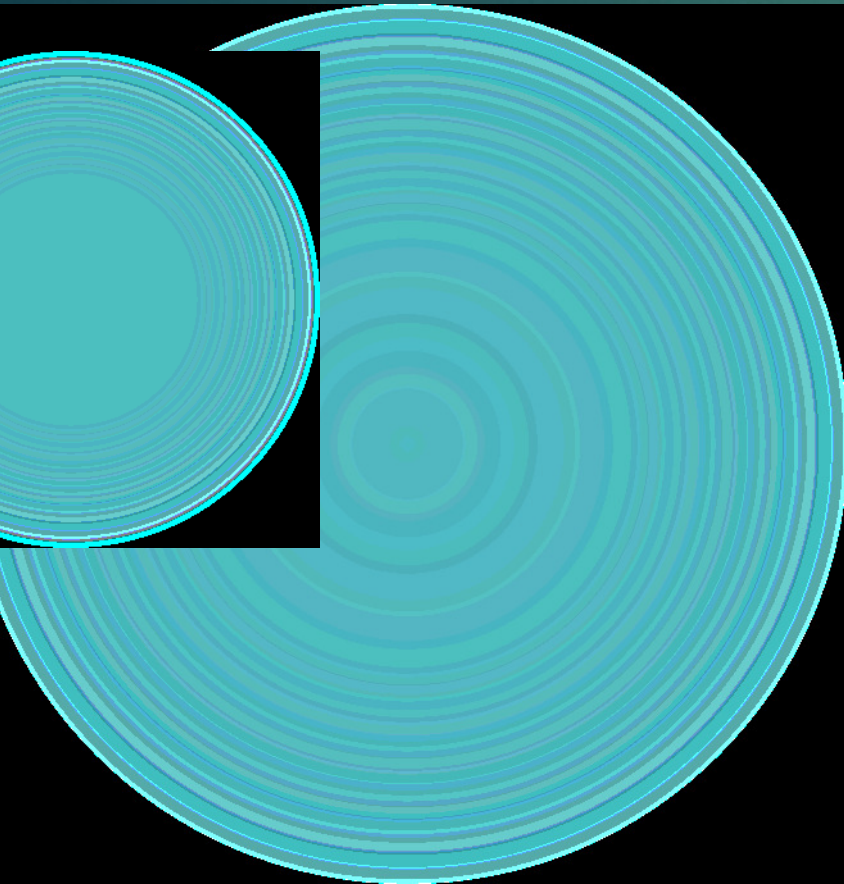


گياهان داروئی

مدرس: علی شریفیان مطلق

دبیرستان علامه حلّی

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹



# تعریف گیاه (plant)

گیاه گروه بزرگی از گونه های زنده شامل موجوداتی مانند درخت، علف، سرخس و خزه است.

معمولاً گیاه را به عنوان یک موجود زنده یوکاریوت و دارای تعداد زیادی سلول تعریف می کنیم که عموماً فاقد اندام های حسی یا حرکت ارادی بوده و در صورت رشد کامل، دارای ریشه، ساقه و برگ می باشد.



# تعریف دارو (drug)

هر ماده‌ای که برای درمان، تسکین علائم، تشخیص بیماری یا پیشگیری از آن به کار رود و بر ساختار یا کارکرد ارگانیسم زنده اثر گذارد و پس از ورود به بدن عملکرد بدن را تصحیح کند، گفته می‌شود.

دارو ها با اثر بر گیرنده ای خاص در داخل، خارج یا دیواره سلول باعث شروع یا مهار عملکردی خاص می‌گردد و قدرت اثر دارو با میزان و تعداد این تعامل نسبت مستقیم دارد.

دارو ممکن است منشأ طبیعی (گیاهی یا حیوانی) داشته باشد یا اینکه به‌طور مصنوعی تهیه شود.

# تعریف گیاهان دارویی

گیاهانی هستند که یک یا برخی از اندام‌های آنها حاوی ماده‌ی موثره است.

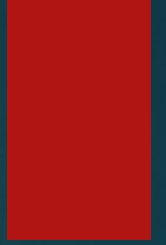
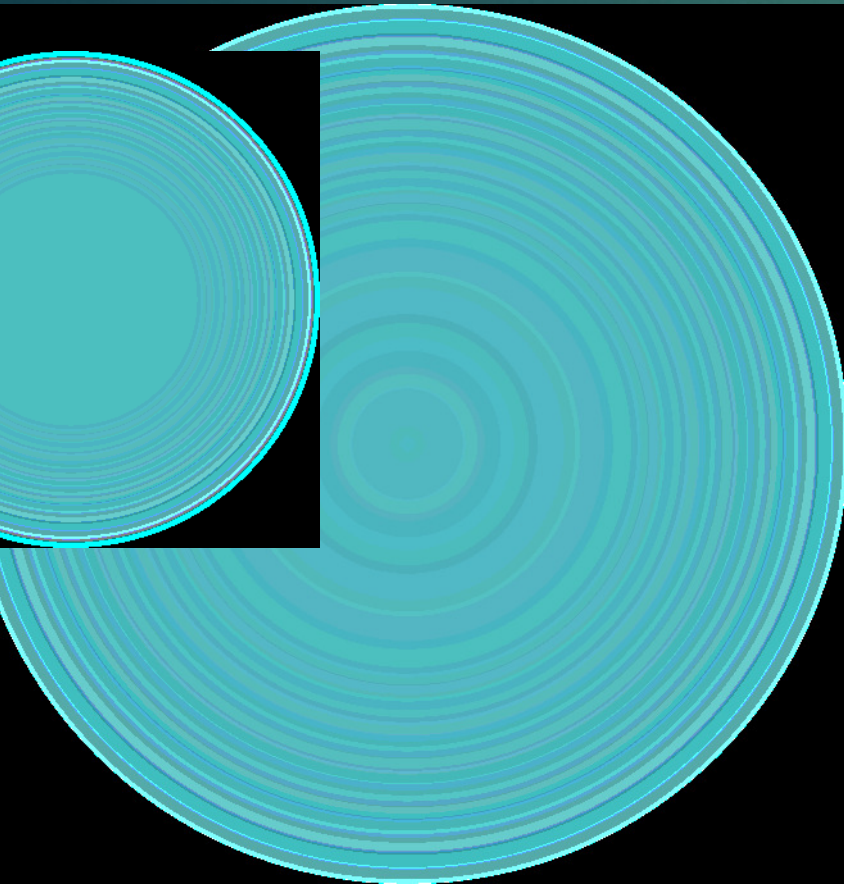
سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. انسان به حکم تجربه ، علم و اندیشه جانوران بنا به مقتضیات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کنند.

# کاربرد گیاهان دارویی

(۱) طبی (Medicinal plants)

(۲) ادویه ای (Spice plants)

(۳) عطری (Aromatic plants)

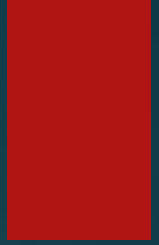
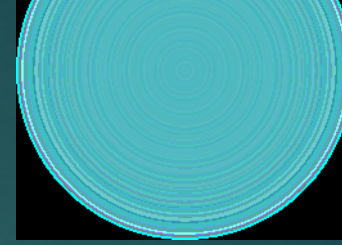




# دلایل استفاده از گیاهان دارویی

- ۱) برخی از مواد موثره طبیعی‌اند و مصنوعی تولید نمی‌شوند. (ساختمان شیمیایی ناشناخته یا گرانی تولید)
- ۲) برخی مواد طبیعی گیاهی به صورت مستقیم فاقد ارزش دارویی‌اند و باید نیمه طبیعی-مصنوعی استفاده شوند.
- ۳) مواد شیمیایی تاثیر مشخص و سریعی دارند و البته اثرهای جانبی.
- ۴) موارد استفاده متفاوت اسانس‌ها در لوازم آرایشی، بهداشتی و خانگی
- ۵) استفاده در صنایع غذایی (عطر، طعم، بو، رنگ و تزئین غذا)
- ۶) اثرات شفابخش جانبی مثل زیره سبز، ترخون، گشنیز (طعم و مزه، اشتهاآور و بهبود هضم و سلامت دستگاه گوارش)

# ارکان چهارگانه



بدن انسان، حیوانات و پیکره گیاهان و مواد معدنی، از چهار ماده اصلی به نام «رُکن» ساخته شده است.

این ارکان عبارتند از: خاک، آب، هوا و آتش. (البته این ارکان با خاک، آب، هوا و آتشی که در اطراف ما هستند متفاوت است که در ادامه توضیح داده خواهد شد).

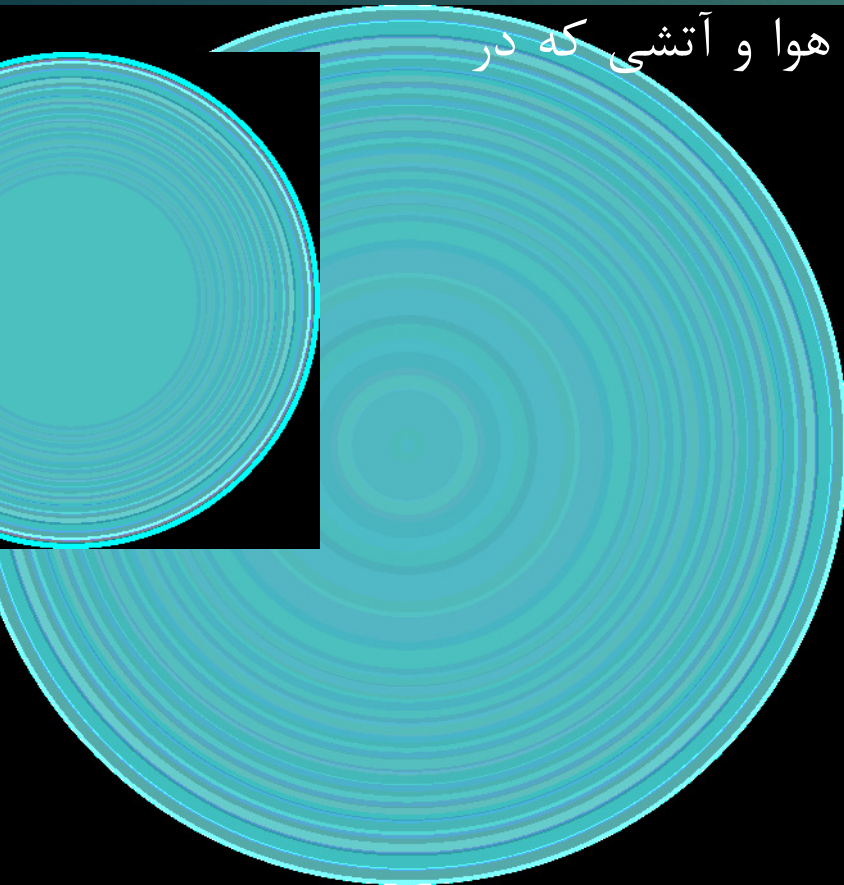
کیفیت‌های ارکان چهارگانه:

خاک: سرد و خشک

آب: سرد و تر

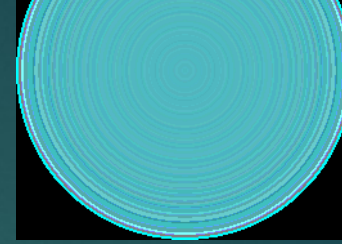
هوا: گرم و تر

آتش: گرم و خشک





# مزاج

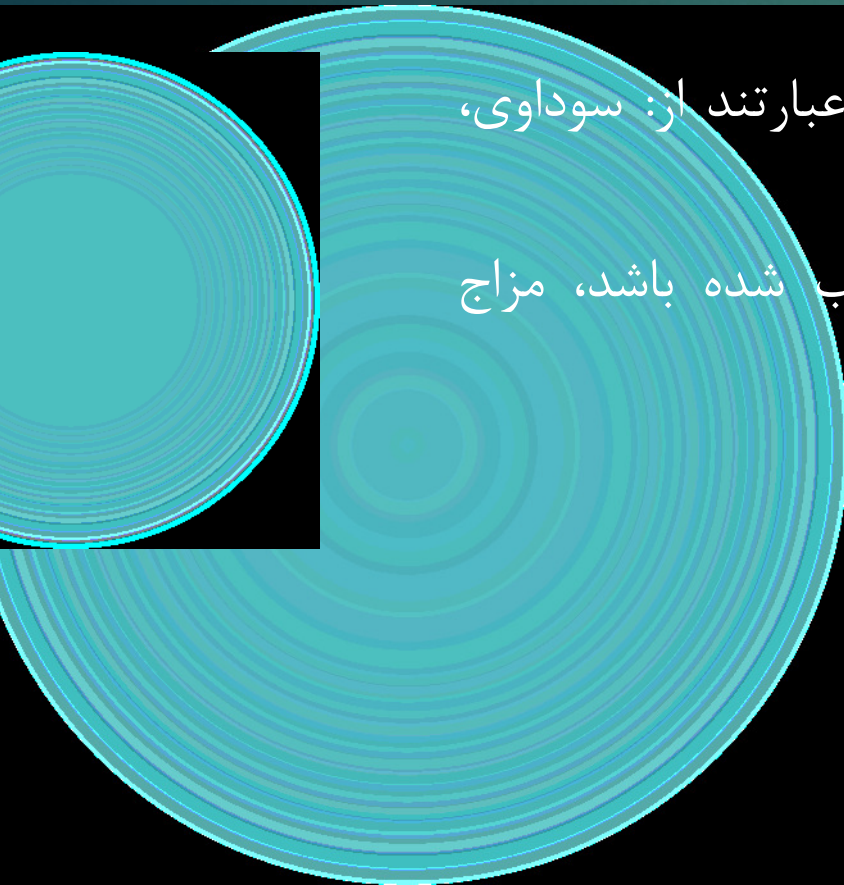


به در هم آمیختن ارکان چهارگانه (خاک، آب، هوا و آتش) با یکدیگر، مزاج گفته می شود.

در یک طبقه بندی ساده، افراد به پنج گروه مزاجی تقسیم می شوند که عبارتند از: سوداوی، بلغمی، دموی، صفراوی و معتدل.

درواقع اگر بدن انسان از مقادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد، مزاج «معتدل» به وجود می آید.

هر مزاجی خصوصیات خود را دارد و برای عملکردهای خاصی مناسب است.



# کیفیت‌های مزاج‌ها



سوداوی: سردی و خشکی. (خاک)

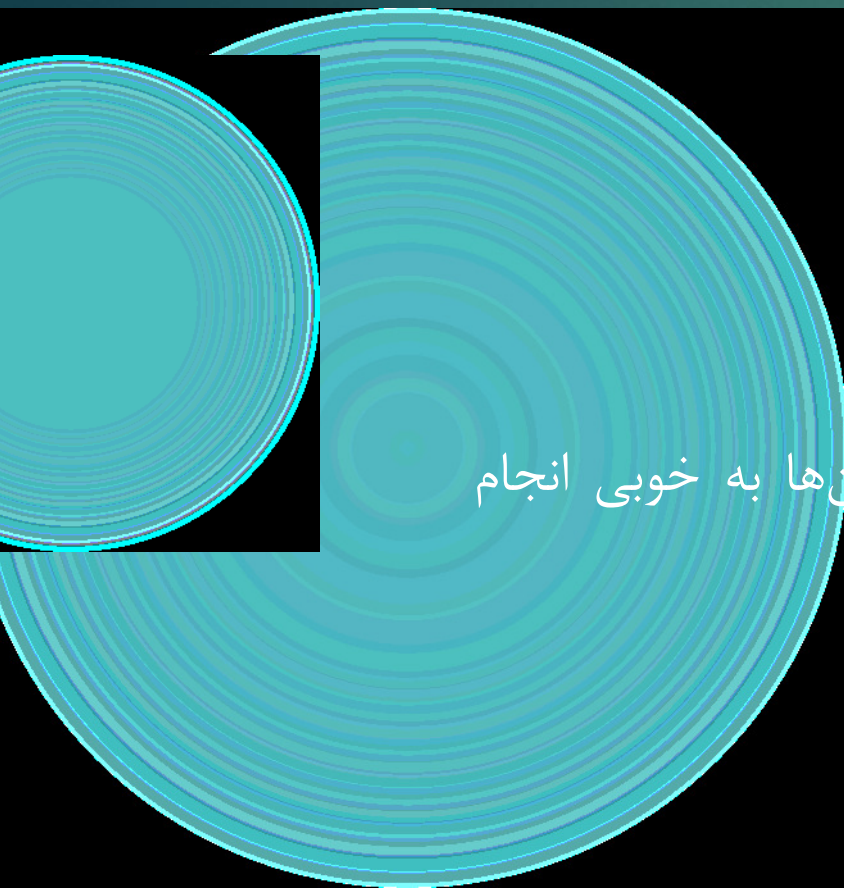
بلغمی: سردی و تری. (آب)

دموی: گرمی و تری. (هوا)

صفراوی: گرمی و خشکی. (آتش)

معتدل: نه گرمی، نه سردی، نه تری و نه خشکی.

قابل ذکر است که تمامی گروه‌های فوق سالم هستند و اعمال و افعال آنها به خوبی انجام می‌شود ولی مشخصات بدنی، روانی و اجتماعی آنها با یکدیگر متفاوت است.



# علائم و نشانه‌های شایع مزاج‌ها

## الف - سوداوی (سرد و خشک):

- (۱) چهره تیره و پوست خشک و بی طراوت.
- (۲) چشمان فرورفته و زیر چشمان تیره.
- (۳) سیاهی و غلظت خون.
- (۴) فکر و خیال و نگرانی زیاد و خواب‌های آشفته.
- (۵) مستعد افسردگی و گوشه‌گیری.
- (۶) سوزش سر معده و زیر جناغ، گرفتگی در عضلات پشت ساق پا، گرفتگی در ناحیه گلو، اشتهای کاذب و خرده خواری، پرمویی و بروز لکه‌های تیره در پوست.



# علائم و نشانه‌های شایع مزاج‌ها

## ب- بلغمی (سرد و تر):

- (۱) چهره سفید و پوست شفاف و با طراوت.
- (۲) دست‌های سفید و پف آلود.
- (۳) آب دهان (بزاق) زیاد.
- (۴) نرم بودن گوشت بدن و تنبلی بیش از حد.
- (۵) آروغ ترش و ریفلاکس (بازگشت محتویات و اسید معده به مری).
- (۶) حرکات کند، خوش خوابی، کند فهمی، افت حافظه.

# علائم و نشانه‌های شایع مزاج‌ها

## ج - دموی (گرم و تر):

- ۱) چهره قرمز و هیكل درشت و چارشانه.
- ۲) چشم و لب و دهان درشت.
- ۳) دست‌های سنگین و شکم بزرگ.
- ۴) معمولا کسل و خواب زیاد و سنگین.
- ۵) قوی، خوش اخلاق، بذله گو و اهل معاشرت.
- ۶) شجاع و فرمانبردار.
- ۷) مطالب جدید را دیرتر درک می کنند و زودتر فراموش می کنند.

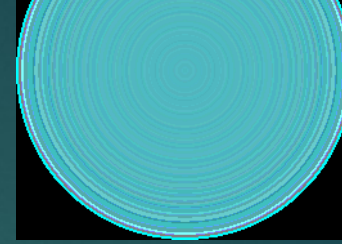
# علائم و نشانه‌های شایع مزاج‌ها

## د- صفراوی (گرم و خشک):

- ۱) چهره و سفیدی چشمشان به زردی گرایش دارد.
- ۲) دهان، بینی و زبان خشک و گاهی تلخ.
- ۳) عطش زیاد، لاغر و اشتهای کم.
- ۴) درک سریع مطالب.
- ۵) خواب کم و سبک.
- ۶) تحریک پذیر، زودجوش و مضطرب.
- ۷) راه رفتن سریع و کارهای عجولانه.

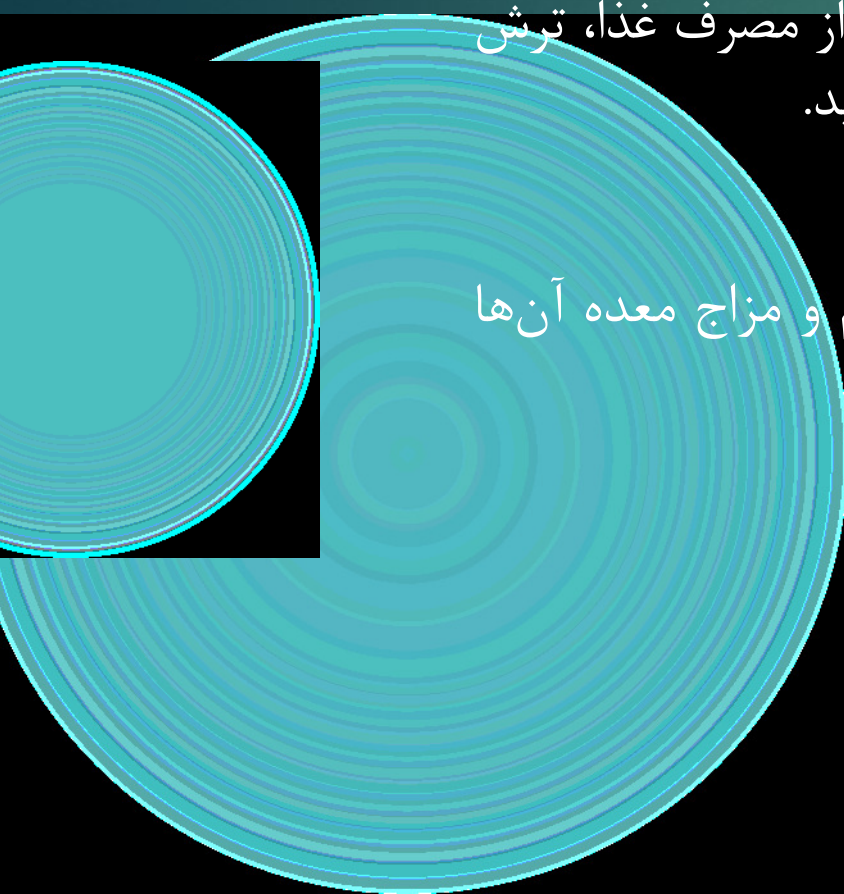


# مزاج دو پهلو



تعدادی از افراد گروه‌های «ج» و «د» که گرم مزاج هستند، با مصرف غذاهای سرد دچار حالت سنگینی در معده می‌شوند و غذای آن‌ها در معده دیرتر هضم می‌شود. پس از مصرف غذا، ترش می‌کنند و دچار نفخ می‌شوند. صدا و قار و قور در شکم آن‌ها به وجود می‌آید.

این افراد دارای معده سرد می‌باشند. به عبارت دیگر مزاج عمومی آن‌ها گرم و مزاج معده آن‌ها سرد است.



پرسشنامه شماره ۱ (سنجش گرمی)

سوالات سنجش گرمی	اصلاً صدق نمی‌کند (۰ امتیاز)	در حد اعتدال (۱ امتیاز)	کاملاً صدق می‌کند (۲ امتیاز)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می‌گویند چقدر گرم هستید.			
۲- گرما اذیتم می‌کند.			
۳- موهایم سیاه و پر پشت است.			
۴- مصرف زیاد غذاهای گرم مانند عسل و خرما اذیتم می‌کند.			
۵- کارها را با سرعت و شتاب انجام می‌دهم.			
۶- انرژی‌ام زیاد است و دیر خسته می‌شوم.			
۷- در کار و تحصیل جز نقرات ممتاز هستم.			
۸- فردی امیدوار و شجاع هستم.			
	جمع بندی		
	عدد گرمی		



پرسشنامه شماره ۲ (سنجش سردی)

سوالات سنجش سردی	اصلاً صدق نمی‌کند (۰ امتیاز)	در حد اعتدال (۱ امتیاز)	کاملاً صدق می‌کند (۲ امتیاز)
۱- دیگران هنگام لمس دست شما می‌گویند چقدر سرد هستید.			
۲- سرما اذیتم می‌کند.			
۳- موهایم سفید و کم پشت است.			
۴- مصرف زیاد غذاهای سرد مانند دوغ و هندوانه اذیتم می‌کند.			
۵- کارها را به آرامی و بدون شتاب انجام می‌دهم.			
۶- انرژی‌ام کم است و زود خسته می‌شوم.			
۷- در کار و تحصیل جز نقرات آخر هستم.			
۸- فردی نا امید و ترسو هستم.			
<b>جمع بندی</b>			
		<b>عدد سردی</b>	



### پرسشنامه شماره ۳ (سنجش تری)

سؤالات سنجش تری	اصلاً صدق نمی کند ( ۰ امتیاز)	در حد اعتدال ( ۱ امتیاز)	کاملاً صدق می کند ( ۲ امتیاز)
۱- پوست بدنم نرم است.			
۲- از هوای خشک و بدون رطوبت لذت می برم.			
۳- فردی چاق هستم.			
۴- موهای نرم و لخت دارم.			
۵- پر خواب هستم.			
۶- کم حافظه هستم و مطالب را فراموش می کنم.			
۷- اگر عصبانی شوم، زود آرام می شوم.			
۸- انعطاف پذیر بوده، سخت گیر نیستم.			
<b>جمع بندی</b>			
			<b>عدد تری</b>



پرسشنامه شماره ۴ (سنجش خشکی)

سؤالات سنجش خشکی	اصلاً صدق نمی‌کند (۰ امتیاز)	در حد اعتدال (۱ امتیاز)	کاملاً صدق می‌کند (۲ امتیاز)
۱- پوست بدنم خشک است.			
۲- از هوای دارای رطوبت لذت می‌برم.			
۳- فردی لاغر هستم.			
۴- موهای خشک و مجعد دارم.			
۵- کم خواب هستم.			
۶- حافظه خوبی دارم و مطالب را زود به یاد می‌آورم.			
۷- اگر عصبانی شوم، دیر آرام می‌شوم.			
۸- انعطاف پذیر نبوده، سخت‌گیر هستم.			
<b>جمع بندی</b>			
<b>عدد خشکی</b>			



# چگونگی محاسبه مزاج (بر اساس پرسشنامه)

..... = عدد سردی - عدد گرمی

..... = عدد خشکی - عدد تری

- اگر حاصل عدد گرمی منهای عدد سردی از +۸ بیشتر شود، نشانه گرمی مزاج است.
- اگر حاصل عدد گرمی منهای عدد سردی از -۸ کمتر شود، نشانه سردی مزاج است.
- اگر حاصل عدد تری منهای عدد خشکی از +۸ بیشتر شود، نشانه تری مزاج است.
- اگر حاصل عدد تری منهای عدد خشکی از -۸ کمتر شود، نشانه خشکی مزاج است.
- اگر حاصل محاسبات عددی بین +۸ و -۸ باشد، نشانه اعتدال مزاج است.

# عوامل موثر بر مزاج

مزاج به صورت عمده تحت تاثیر ژنتیک فرد می باشد. البته این مزاج ژنتیکی ثابت نیست و همواره تحت تاثیر عوامل درونی و عوامل محیطی قرار دارد.

در اسلاید های بعد به این عوامل اشاره خواهیم کرد.



# عوامل موثر بر مزاج

## ۱- مزاج فصل ها

فصل ها به علت تاثیراتی که روی آب و هوا و محیط دارند، روی مزاج اصلی افراد نیز اثر می گذارند. در نتیجه برای حفظ تعادل مزاج، لازم است به تغییرات فصلی توجه کنیم.

بهار: گرم و تر (بیماری های دموی مثل دُمَل های پوستی و پر خوابی)

تابستان: گرم و خشک (بیماری های صفراوی مثل سردرد و بی خوابی)

پاییز: سرد و خشک (بیماری های سوداوی مثل بواسیر و افسردگی)

زمستان: سرد و تر (بیماری های بلغمی مثل درد مفاصل)

# عوامل موثر بر مزاج

۲- مزاج دوره های مختلف زندگی

دوره های سنی نیز مزاج های خاص خود را دارند.

۰ تا ۳۰ سالگی: گرم و تر (مستعد جوش و دُمَل و خونریزی بینی)

۳۰ تا ۴۰ سالگی: گرم و خشک (مستعد خشکی و ترک پوست)

۴۰ تا ۶۰ سالگی: سرد و خشک (مستعد بواسیر و واریس)

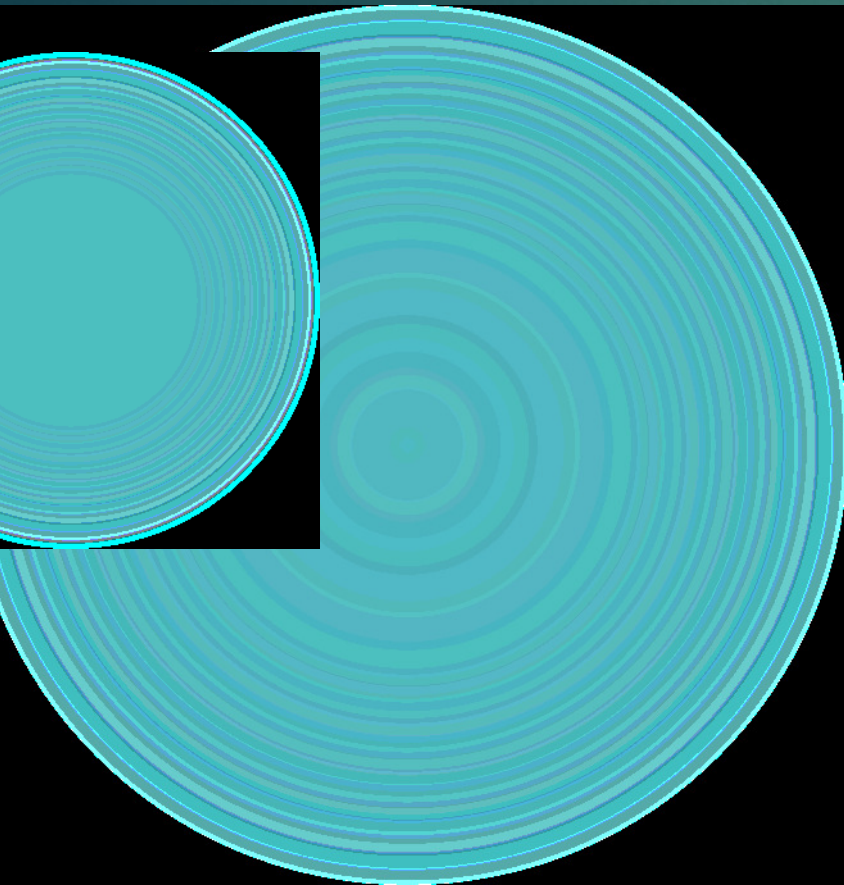
۶۰ سالگی تا پیری: سرد و تر (مستعد درد و ورم مفصلی و آلزایمر)



# عوامل موثر بر مزاج

## ۳- مزاج مرد و زن

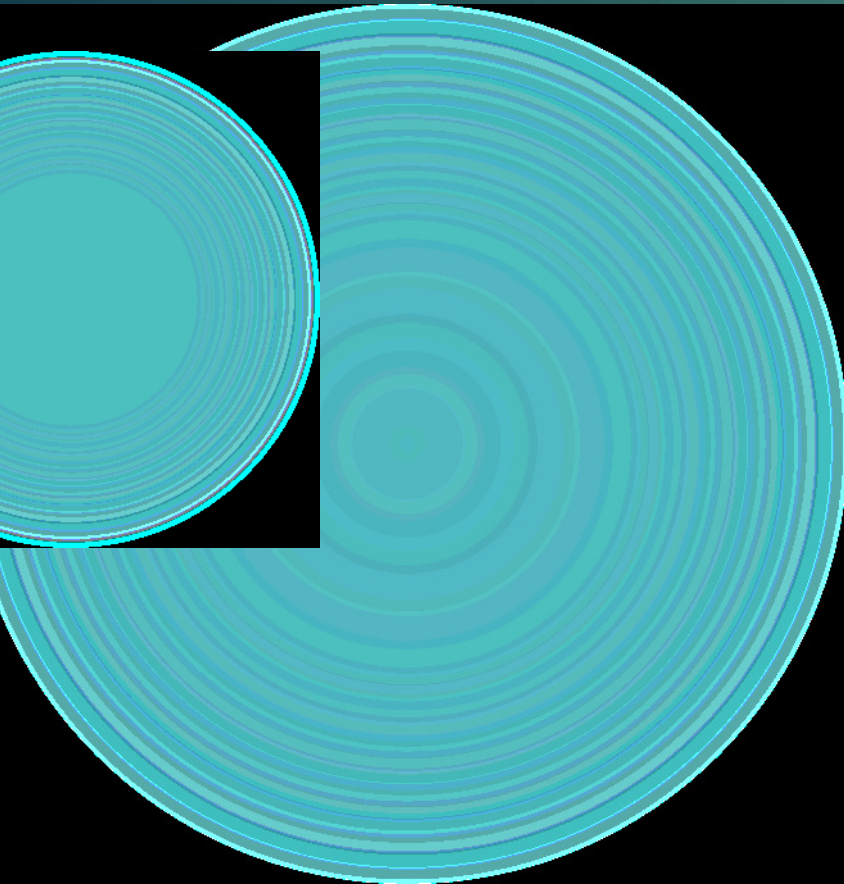
مزاج زنان سرد تر از مزاج مردهاست. به همین علت خانم ها بیشتر دچار بیماری های سرد مانند ورم دست و پا، چاقی و درد مفاصل می شوند.



# عوامل موثر بر مزاج

۴- مزاج مکان

مکان های مختلف تاثیرات مهمی در مزاج افراد می گذارند.





# اخلاط چهارگانه

غذایی که می خوریم، تحت تاثیر ترشحات دهان و معده و در نتیجه ی جویده شدن و حرکات دستگاه گوارش، تبدیل به یک ماده به نام **کیموس معدی** می شود.

سپس این ماده ی سوپ مانند توسط عروق ماساریقا به کبد رفته و آنجا نیز تحت تاثیر حرارت کبدی تبدیل به **کیموس کبدی** می شود.

کیموس کبدی خود شامل چهار خلط به نام های سودا، بلغم، دم و صفرا است. تعادل این اخلاط، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد.

## رابطه بین ارکان، مزاج ها و اخلاط

آتش	هوا	آب	خاک	چهار رکن
گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک	کیفیت
صفاوی	دموی	بلغمی	سوداوی	مزاج
صفرا	دم	بلغم	سودا	اخلاط



# شش اصل ضروری برای زندگی سالم

۱- آب و هوا

۲- حرکت و سکون

۳- خواب و بیداری

۴- خوردنی ها و آشامیدنی ها

۵- دفع مواد غیرضروری و حفظ مواد ضروری

۶- حالات روانی

# خوردنی ها و آشامیدنی ها

غذا، ماده ی خام تولید چهار خلط است. بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی، بر کیفیت و کمیت اخلاط تولید شده اثر مستقیم دارد.

غذاهای اصلی تمامی گروه های مزاجی، چهار گروه اند:

۱- حبوبات و غلات (گندم، جو و برنج)

۲- مغزها (بادام، پسته و فندق)

۳- شیرینی های ملایم (شیره انگور و عسل)

۴- میوه (انگور و انجیر)



# مزاج غذاها و حفظ تعادل

غذاها مانند بدن انسان از ارکان تشکیل شده اند.

بنا بر اصل تعادل، لازم است هر فرد به حد اعتدال خود نزدیک باشد تا انرژی های او و همچنین کارکرد اعضاء و بافت های مختلف بدنش متعادل باشد.

به عنوان مثال یک فرد با مزاج گرم و خشک باید از خوردن بیش از اندازه مواد گرم و خشک مانند عسل و فلفل خودداری کند. ولی استفاده متعادل از ماست و خیار و هندوانه فرد را به حالت تعادل باز می گرداند و حال عمومی او را بهبود می بخشد.

همچنین در فصول مختلف باید از غذاهایی استفاده شود تا تعادل مزاجی برهم نخورد. به عنوان مثال در فصول گرم، استفاده از غذاهای سرد و رطوبت بخش مانند ماست و پنیر و خیار و هندوانه و در فصول سرد، استفاده از غذاهای گرم مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته پیشنهاد می شود.

# تئوری های گرمی و سردی غذاها و داروها

۱- مواد با ورود به بدن، سیستم خودکار عصبی را تحت تاثیر قرار می دهند. مواد گرم فعالیت سیستم سمپاتیک را افزایش داده و مواد سرد فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می دهند.

۲- مواد غذایی با ورود به بدن سیستم غدد درون ریز را متاثر می نمایند. مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش می دهند. در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می رود و مواد سرد، فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می شود.

۳- به طور کلی موادی که فعالیت کل سیستم را بالا می برند، گرم هستند و موادی که فعالیت کل سیستم را کاهش می دهند، سرد نامیده می شوند.

برای مثال مصرف سماق به عنوان یک چاشنی غذایی سرد، ضربان قلب، درجه حرارت و میزان متابولیسم پایه را کاهش می دهد و در مقابل مصرف آویشن شیرازی به عنوان یک چاشنی گرم، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی و میزان متابولیسم پایه را افزایش می دهد.



# اصطلاحات تغذیه ای و دارویی

- ۱- لطیف: غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر کند، به سرعت هضم می شود و مورد استفاده اندام ها قرار می گیرد. (آب جوجه، آب گوشت ماهیچه، زرده تخم مرغ عسلی)
- ۲- کثیف: غذای در هم فشرده ای که قوای طبیعی بدن برای استفاده از آن باید زحمت زیادی بکشد تا آماده مصرف اندام ها شود. (گوشت گاو پیر)
- ۳- معتدل: برای افراد با مزاج معتدل مناسب است. (شلغم)
- ۴- کثیرالغذا: غذاهایی که مقادیر عمده ای اخلاط ایجاد می کنند و در صورت هضم انرژی زیادی تولید می کنند.
- ۵- قلیل غذا: غذایی که انرژی کمتری می دهد و فقط شکم پر کن است و برای افرادی که می خواهند وزن کم کنند و اشتها را زیاد کنند مناسب است.
- ۶- متوسط غذا: مابین کثیر غذا و قلیل غذا.

# شش مزه مهم

کیفیت	مزه
سرد و خشک	ترش
گرم و خشک	تلخ
گرم و تر	شیرین
گرم و خشک	شور
گرم و خشک	تند
سرد و تر	بیمزه و گس



## ترش (سرد و خشک)

مواد ترش مثل آبغوره، آلبیمو، سماق و سرکه، پس از ورود به بدن، سردی و خشکی را افزایش می دهند و هرچه ترشی آنها بیشتر باشد، سردی و خشکی آنها هم افزایش می یابد.

افراط در استفاده از این مواد، تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی برجای می گذارد و سرفه را افزایش می دهد. خصوصاً افراد سرد و خشک از مصرف آن صدمه می بینند.

خوراکی های یا نوشیدنی های ترش مزه، بعد از اینکه وارد بدن می شوند خلط سودا (سردی و خشکی) را در بدن افزایش می دهند و هرچه ترشی آنها بیشتر باشد، طبیعتاً سردی و خشکی آنها بیشتر خواهد بود.

پس قانداً افراد سوداوی مزاج یا کسانی که غلبه‌ی سودا دارند، باید به صورت محدود از خوراکی ترش مزه، استفاده کنند.

# تلخ (گرم و خشک)

این مواد گرمی و خشکی بدن را افزایش می دهند، خون را رقیق نموده، گردش خون را تسهیل می نمایند و کار قلب را کاهش، اما استعداد خونریزی را افزایش می دهند.

شوینده و پاک کننده دستگاه گوارش از مواد زائد بلغمی هستند.

مواد و خوراکی های تلخ مزه (بادمجان، شکلات تلخ)، بر گرمی و خشکی بدن می افزایند، خون را رقیق نموده، گردش خون را تسهیل و کار قلب را کاهش می دهند، اما در مقابل، استعداد خونریزی را نیز افزایش می دهند.

اگر دستگاه گوارش فرد سرد و بلغمی شده باشد، این مزه می تواند به پاکسازی دستگاه گوارش از مواد زائد بلغمی کمک نماید.

از ضرر غذاهای شیرین می کاهد.

اگر زخم روده فرد با خوردن غذاهای شیرین تشدید شده باشد، تلخ مزگی به بهبود وضعیت روده کمک می نماید.

اگر در دهان خود، احساس تلخی می کنید، برای برطرف کردن آن بهتر است از خاکشیر استفاده نمایید.

تلخی بیش از شوری بدن را گرم می کند اما زیاده روی در مصرف آن نیز، باعث افسردگی می شود.



# شیرین (گرم و تر)

مواد شیرین، گرم و تر هستند. غذاهای اصلی انسان پس از گوشت و نان مناسب، مواد شیرین است. البته نباید در مصرف آنها افراط کرد. سعی کنید از انواع طبیعی این مواد بیشتر استفاده کنید.

اصلاح کننده مضرات مواد شیرین، مواد ترش هستند. خیلی از خورشتهای خوب ایرانی دارای مزه ترش و شیرین هستند مانند خورشت فسنجان، خورشت هویج و خورشت آلو.

البته مقصود از مزه شیرین، شیرینی طبیعی است و خوراکی ها با طعم و مزه مصنوعی را شامل نمی شود.

مزه ی شیرین، حرارت معتدلی به بدن می بخشد، چاق کننده است و آگه به درستی و به اندازه مصرف شود، پاک کننده ی معده نیز هست.

کاهش دهنده و تعدیل کننده مضرات غذا و خوراکی های ترش که منجر به ضعف اعصاب و دل آشوبی گشته است، می باشد و بالعکس.

مزه ی شیرین، قادر است، عطش ناشی از خوردن شوری را برطرف کند (مانند آب عسل).

زیاده روی در استفاده از این مزه، بازتابی منفی برای افراد دموی (گرم و تر) داشته و امکان ایجاد غلظت خون و سنگینی گفتار را در برخی موارد به همراه دارد.

# شور (گرم و خشک)

مواد شور مزه، گرم و خشک هستند. مصرف این مواد، چنانچه از حد نگذرد، بلغم را از بین می برد و اشتها را افزایش می دهد.

این مواد برای سلامتی، ضروری هستند. اما مصرف زیاد آنها، حرارت بدن را بالا می برد و خشکی و خارش در بدن ایجاد می کند.

مزه شور و مواد شور دارای مزاج گرم و خشک هستند، در نتیجه باعث افزایش صفرا در بدن می شوند. اگر غذای ترش خورده و احساس ضعف نموده‌اید (مخصوصاً افرادی که ضعف اعصاب دارند) استفاده از غذای شور در حد متعادل، انتخاب درستی است.

اگر دچار آروغ ترش یا سوزش معده‌ی ناشی از ترشی شدید شده‌اید، مقداری از مواد شور مزه استفاده کنید.

شوری از اسهال یا ضعف گوارشی شدید ناشی از مصرف غذای چرب می‌کاهد.

# تند (گرم و خشک)

مواد تند، گرم و خشک هستند و به شدت حرارت را بالا می‌برند و گاهی بدن را آتش می‌زنند. مصرف کم این دسته از مواد گاهی برای افراد بلغمی مناسب است.

مصرف تند مزه‌ها، برای افراد بلغمی گاهی مناسب اما برای صفراوی مزاج‌ها، آثاری تحریک‌کننده و حتی خطرناک در پی خواهد داشت.

یک فرد بلغمی مزاج، می‌تواند سرما و ضعف خود را با استفاده صحیح از تندی رفع کند. اما به همان اندازه، یک صفراوی مزاج با مصرف تندی احساس خشم، گرگرفتگی و استرس خواهد داشت. پس مصرف مزه‌های تند برای افراد صفراوی مزاج یا دارای غلبه صفرا، اصلاً مناسب نیست. غذای تند به روند هضم غذاها کمک کرده و با ایجاد حرارت، سرعت هضم را بالا می‌برد. مصرف متعادل تند مزه‌ها، برای افزایش سوخت و ساز بدن مفید است. تندی عفونت ناشی از بلغم را برطرف می‌کند.



# بی‌مزه و گس (سرد و تر)

مواد بیمزه، سرد و تر هستند و مصرف بیش از اندازه آنها، انرژی بدن و اعضا را کاهش می‌دهد.

مواد بی‌مزه مانند آب، خیار، کاهو، ماست، دوغ بدون نمک و طعم دهنده.

مصرف این مواد، برای گرم مزاجان (مخصوصاً گرم و خشک‌ها) خوب است، زیرا باعث تعدیل حرارت بدن شده و به بدن رطوبت می‌بخشند.

خشکی‌های شدید پوست، گوارش و مغز را از بین می‌برند و برای افراد کم‌خواب نیز مناسب می‌باشند.

زیاده‌روی در مصرف مواد بی‌مزه باعث بی‌اشتهایی، ضعف، شلی و سستی گوارش، خواب‌آلودگی و ... می‌شود.

# سپاس از همراهی شما عزیزان