

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

میوه درمانی با بهره گیری از دستورهای اسلامی

نویسنده: عذرا سادات حکیم

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

حمد و سپاس خداوند را که توفیق این نگارش را به من عطا فرمود، آنچه در این کتاب می خوانید بعضی از خواص و فایده های موجود در میوه ها و بعضی سبزیجات می باشد که به صورت خلاصه بیان شده است. با خواندن این کتاب و دقت و تأمل در خواص میوه ها قبل از درک چگونگی درمان با میوه ها و سبزیجات ، به حضور و شناخت خداوند متعال و عظمت و قدرت او پی خواهیم برد.

در نگارش این کتاب سعی بر آن بوده است که هر مطلب با ذکر حدیثی از پیامبر اکرم (ص) و یا ائمه اطهار (ع) زینت بخشیده شود و تذکر داده شود که دین مسلمین یعنی اسلام از تمامی ادیان دیگر کامل تر است و برای همه نیازهای بشر چاره ای بیان کرده است که از جمله آنها معرفی خوراکی های سالم و راه های درمان با آنها است؛ هر نوع مواد معدنی را که بدن انسان به آن نیاز دارد می توان در میوه ها جستجو کرد که از جمله آن مواد معدنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن: (در درمان کم خونی)، آهک (غذارسانی به استخوان ها، درمان بیماری های سل، سرطان ، ورم و عفونت غده ها) ، ارسنیک (به بدن نیرو می دهد واز سل پیش گیری می کند) ، فسفر: (مورد نیاز مغز، ضد بیماری های عصبی، رشد و افزایش سلول) ، قند (به عضلات نیرو می دهد)، سیلیس: (رگ ها و استخوان ها را محکم می کند و جریان خون را فعال می کند)، منیزیم (معدنه و روده ها را فعال می کند، اعصاب را تنظیم ، هضم را آسان و از سرطان جلوگیری می کند)، پتاسیم: (قلب را تقویت، ادرار را زیاد و از رماتیسم و نقرس پیش گیری می کند)، گوگرد: (خون را تصفیه و ضد عفونی ، عفونت های داخلی و بیماریهای پوستی را درمان می کند) ، ید (ادرار آور است، نقرس و رماتیسم را درمان و ترشح های غده ها را تنظیم می کند).

پوست نکندن میوه ها

لازم است بگوییم که پوست میوه ها نیز دارای خواص و فوایدی است که انسان می تواند از آنها بهره مند شود. مثلاً در مورد پوست سیب، پرتقال، هلو و دیگر میوه ها بسیار سفارش شده است ، چرا که دارای ویتامین ها و مواد مورد نیاز بدن می باشد.

امام صادق (ع) درباره احوال پدر گرامیشان می فرماید:

حضرت پوست کندن میوه را مکروه می دانست.

همچنین حضرت درباب شستن میوه می فرماید:

برای هر میوه ای سمومی است وقتی به دست شما رسید، آن را با آب شستشو دهید یا در آب فرو برید.

میوه های بهشتی

در دین اسلام برای بعضی از میوه ها ارزش ویژه ای در نظر گرفته شده است و آنها را از میوه های بهشتی نامیده اند.

امام صادق (ع) درباره میوه های بهشتی می فرماید:

پنج میوه از میوه های بهشتی در دنیا است ، انار ، سیب ، به ، انگور ، خرما. بعضی از این میوه ها به همراه انجیر و زیتون در قرآن کریم نیز نام برده شده اند.

مسواک

اسلام در همه مراحل به بهداشت انسان اهمیت داده است که از جمله آنها می توان به بهداشت دهان و دندان اشاره کرد. پیامبر اکرم (ص) در مورد اهمیت مسواک می فرماید:

اگر برای امتم دشوار نبود، با هر نماز، به مسواک کردن امر می کردم.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

هر کس از مسواک و خلال استفاده نماید، از درد کشیدن دندان در امان خواهد بود.

امام صادق (ع) درباره فایده های مسواک کردن می فرماید:

در مسواک کردن دوازده فایده است:

مسواک کردن، از سنت پیامبر است؛ دهان را پاک می کند؛ نور چشم را جلا می دهد؛ خداوند راضی می کند؛ دندان ها را سفید می کند؛ از خراب شدن دندان جلوگیری می کند؛ لثه را محکم می کند؛ اشتها را زیاد می کند؛ بلغم را از بین می برد؛ حافظه را زیاد می کند؛ حسنه های انسان را زیاد می کند؛ ملائکه را نیز خوشحال می کند.

این خواص و روایاتی که برای آنها بیان می شود، قطره ای از دریایی بی کران است که برای توجه و ترقیب بیشتر برای یافتن قطره ای دیگر بیان می شود.

آلبالو

آلبالو دارای طبیعتی سرد است.

ویتامین های موجود در این میوه تابستانی A, C, E می باشد.

آلبالو دارای املاحی معدنی است که از جمله آنها می توان به پتاسیم و آهن، سدیم، روی، مس و منیزیم اشاره کرد.

آلبالو اعصاب را آرام، اشتها را افزایش و درمان لاغری است.

تشنگی را برطرف و خارش پوستی را از بین می برد.

بیماری های قلبی، غلظت و فشارخون را کاهش می دهد.

بیماری های قلبی، غلظت و فشار خون را کاهش می دهد.

در پیشگیری و درمان پوسیدگی دندان موثر است.

کلسترول را کاهش، کم خوابی را درمان و از واریس رگ ها پیشگیری می کند.

قابض است و اسهال را از بین می برد.

صفرا و سنگ کلیه را از بین می برد.

برای کسانی که چربی و مزاج گرمی دارند، مفید است.

آلبالو، وزن را کاهش می دهد و کسانی که افزایش وزن دارند برای کاهش وزن، می توانند آلبالو بخورند.

آلبالو قدرت باروری مردها را افزایش می دهد.

سردرد و درد مفاصل را کاهش می دهد.

در درمان نقرس، روماتیسم و التهاب ورم معده بسیار مفید است.

نارسایی های کبد، سوء هاضمه و حالت تهوع را درمان می کند.

آلبالو نه تنها نیرو بخش است بلکه خون ساز نیست هست و کم خونی را نیز درمان می نماید.

آلبالو ضد عفونی کننده روده است و ورم معده را کاهش می دهد.

آلبالو نه تنها چربی خون را پایین می آورد، بلکه قند خون را نیز کاهش می دهد؛ پس کسانی که بیماری های نظیر دیابت دارند از این جهت با خیالی راحت می توانند آلبالو بخورند. همچنین آلبالو ادرارآور است و برای درمان ورم کلیه مفیداست.

آلو

آلو دارای طبیعی سرداست. از جمله ویتامین های آلو می توان به A, C اشاره کرد. آلو شامل بعضی از مواد معدنی است که از جمله آنها می توان به: آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، منیزیم، کلسیم و کربوهیدرات اشاره کرد. آلو دارای فایده های دارویی بسیار است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: آلو فعالیت های ذهنی را تقویت و فکر را باز می نماید. فشارخون را تنظیم، قندخون را کنترل، کم خونی را درمان وضعف، ناتوانی و خستگی جسمی را از بین می برد. آلو همچنین چربی را نیز کاهش می دهد. پیشگیری از بیماری های قلبی، عروقی، گوارشی و سرطان رابه عهده دارد. دستگاه هاضمه را تنظیم و تقویت نموده و تهوع را از بین می برد. انگل های معده وسم های دستگاه گوارش را از بین می برد. آلو نه تنها ضد عفونی کننده است، بلکه تب های روده ای و سوء هاضمه را نیز درمان می نماید. آلو در درمان بیماری هایی چون بواسیر، تصلب شرایین، روماتیسم، سر درد، یبوست و نفرس نقش بسزایی دارد. آلوی سیاه، حرارت درونی بدن را کاهش داده و خارش بدن را از بین می برد.

آناناس

آناناس دارای ویتامین های A, B, B₁, B₂, C₆ است. همچنین دارای بسیاری از املاح مفید بدن است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، کلسیم، منیزیم و منگنز. از فایده های قابل ذکر آناناس می توان به موارد زیر اشاره کرد: انرژی بسیاری را برای بدن تأمین می نماید. استخوان را محکم، سلول های سرطانی را نابود، غذا را هضم و در انعقاد خون تأثیر به سزایی دارد. سیستم ایمنی بدن را تقویت، مسمومیت را از بین برده و التهاب را نابود می نماید. از تومورهای ریه، روده، سینه و تخمدان پیشگیری می نماید. چشم را در برابر از بین رفتن بینایی، بیمه می نماید.

اسفناج

بهترین فصل برای تهیه اسفناج پاییز است. هر چند در فصل های دیگر سال نیز در دسترس است. اسفناج ویتامین های بسیاری که از جمله آنها A, C, E, K است را در خود جای داده است. از مواد معدنی اسفناج نیز می توان به آهن، کلسیم و منیزیم اشاره کرد.

اسفناج از سبزی هایی است که فایده های درمانی بسیاری دارد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
اسفناج در استحکام استخوان ها نقش بسزایی دارد و آنها را از پوکی حفظ می نماید.
اسفناج قدرت بینایی را تقویت کرده واز بروز بیماری های چشمی مانند آب مروارید جلوگیری می نماید.
از اکسیده شدن کلسترول خون جلوگیری می کند که در نتیجه از بسته شدن رگ ها، حمله قلبی سکتته جلوگیری می نماید.
فشارخون را نیز کاهش می دهد.
تعداد حمله های میگرنی را در بیمارانی که به میگرن مبتلا هستند، کاهش می دهد.
اسفناج از مغز در برابر استرس و هیجان محافظت می نماید و از کند شدن عملکرد آن جلوگیری می نماید.
معهده و روده را تقویت می نماید.
به عنوان عامل ضد سرطان عمل نموده و از بروز بسیاری از سرطان ها جلوگیری می کند که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از بروز سرطان های سینه و روده بزرگ جلوگیری کرده و سرطان پوست را کاهش می دهد.
تقسیم سلولی سلول های سرطانی شکم را کندتر می کند واز تکثیر سلولهای سرطان پرستات جلوگیری می نماید.
اسفناج ضد التهاب است به این معنی که از آسم، ورم و التهاب مفاصل پیشگیری و آنها را درمان می نماید.
اسفناج پخته منبع خوبی از آهن است که زنان را خصوصاً در دوران قاعدگی یاری می رساند.

انار

پیامبر اکرم (ص) در مورد انار می فرماید:
هرکس انار بخورد، خداوند قلبش را نورانی می فرماید و وسوسه شیطان را چهار روز از او دور می دارد.
حضرت در جای دیگر دراین باره می فرماید:
هرکس اناری را بخورد تا تمام شود، خداوند قلبش را چهل روز نورانی می فرماید.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
انار با پوست بخورید، چرا که شکم را پیراسته می کند.
شخصی به نام صعصعه، هنگامی که نصف اناری نزد امیر مومنان حضرت علی (ع) بود، خدمت ایشان رسید؛ حضرت مقداری از آن را به او داد و فرمود:
آن را با پوست بخور، چرا که زردی دندان را زایل، بوی بد دهان را برطرف و غم و غصه را نابود می کند.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
به کودکان خود انار بخورانید، چرا که زبان آنها را زودتر به صحبت باز می نماید.
امام صادق (ع) می فرماید:
شما رابه انار سفارش می کنم، چرا که گرسنه آن را نمی خورد مگر آن که سیر شود و سیر نمی خورد مگر آن که اشتهایش زیاد می شود.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
به فرزندان خود انار بخورانید، چرا که جوانی را سرعت می بخشد.
انار میوه سرد و تر است و پوست آن سرد و خشک است و بسیار قابض هستند.
انار دارای بسیاری از ویتامین ها است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از املاح موجود در انار، می توان به:

آهن، پتاسیم، کلسیم و سدیم اشاره کرد.

انار فایده های درمانی بسیاری دارد که از جمله آنها موارد زیر است:

انار شیرین ادرار آور است و برای دفع اوره و کلسترول مفید است.

انار شیرین کبد و کلیه را تقویت می کند و در تعادل مایعات بدن به خصوص خون، نقش مهمی را ایفا می کند. انار شیرین برای درمان یرقان مفید است. نه تنها خون را تصفیه می کند بلکه خون ساز نیز هست و فشار خون را کاهش می دهد.

رنگ صورت را شاداب، گرفتگی صدا را باز و غم و غصه را برطرف می کند.

بر وزن می افزاید. ترشح صفرا را زیاد می کند و یبوست را درمان می کند.

انار درمان ضعف اعصاب است و به بدن نیرو می بخشد.

از فواید این میوه بهشتی می توان به اشتها آور بودن آن اشاره کرد. آب انار اسهال را از بین می برد، معده و روده ها را پاک می کند. قلب و معده را تقویت می کند و دمای بدن را پایین می آورد. سوء هاضمه را درمان و غذا را هضم می کند. انار قندهای زاید را دفع می کند. از گل، پوست، برگ درخت انار و همچنین دانه های آن استفاده های دارویی می شود.

ضررها

کسانی که سرد مزاج هستند، نباید در خوردن انار زیاده روی کنند زیرا معده را سست و تولید نفخ می کند. زیاده روی در انار ترش نیز زخم معده می آورد. انار به کسانی که یبوست دارند نیز توصیه نمی شود.

انجیر

پیامبر اکرم (ع) درباره انجیر می فرماید:

انجیر را بخورید چرا که برای نقرس و بواسیر مفید است.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

خوردن انجیر از قولنج پیشگیری می کند.

انجیر طبیعتی گرم و تر دارد.

از ویتامین های موجود در انجیر می توان به ویتامین C₆, B₂, B₁A, B اشاره کرد.

املاح بسیاری در انجیر وجود دارد که از جمله آنها می توان به آهن، پتاسیم، فسفر، کلسیم، منیزیم اشاره کرد.

از فایده های درمانی موجود در انجیر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

انجیر برای اعصاب، مغز و قلب بسیار مفید است.

انجیر کاهش فشار خون، جلوگیری از سرطان سینه و درمان نقرس رابه ارمغان می آورد، از ضعف عضلات نیز جلوگیری کرده و سردرد، گوش درد، دندان درد و معده درد را درمان می کند.

به جهت داشتن دانه های ریز، معده و روده را تقویت می کند.

قولنج را درمان، استخوان را محکم، تشنگی را برطرف، کم خونی را جبران می کند.

وزن را کاهش داده و گرسنگی را به تاخیر می اندازد؛ البته در مواردی هم چاق کننده است.

تعرق بدن را زیاد، حرارت بدن را کاهش و بیماری های پوستی را درمان می کند.

تب، تهوع، سوختگی، ورم چرکی، بیماری های ریوی و مقاربتی را درمان کرده و موجب افزایش نیروی جنسی می شود.

بوی بد و درد دهان را از بین می برد.

چربی، سدیم و کلسترول ندارد.

ضد سرطان است و نیروی جنسی را تقویت می کند.

دستگاه هاضمه را تقویت و سوء هاضمه را بهبود می بخشد.

انجیر فایده های ضد سرطانی نیز دارد.

یبوست را درمان کرده وادرار آور است و روده بزرگ را تمییز می نماید.

آرتروز درد مفاصل را درمان می کند و در تقویت کبد نیز نقش مهمی را ایفا می کند.

از آنجا که قندانجیر به سرعت روده کوچک جذب می شود، انجیر برای کسانی که قند خونشان کاهش می یابد و به یکباره احساس

ضعف می کنند، مفید است و قند خون را افزایش می دهد.

همچنین انجیر در درمان بیماری های پوستی نیز مفید است .

انجیر خشک شده نیز برای درمان نفخ و باد معده استفاده می شود. شیره انجیر، در درمان افسردگی ، جراحی پوستی و ریزش مو

مفید است، گلودرد و سرفه را کاهش می دهد. برگ انجیر، نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می کند و جراحات و زخم ها را

التیام می بخشد. انجیر را می توان با میوه های دیگر خورد ولی می بایست مواظب میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت

بود چرا که با انجیر سازگاری ندارند. سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر زنان اثر بسزایی دارد. برگ پخته درخت

انجیر ملین است . برای برطرف کردن ورم، می توان برگ درخت انجیر را روی آن گذاشت. جوشانده برگ درخت انجیر ، درد

شکم را درمان می نماید. جوشانده انجیر خشک ، درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه و ذات ریه است و برای آبله،

سرخک و مخملک نیز مفید است.

ضررها

زیاده روی در خوردن انجیر، برای کسانی که اختلالات معده و روده، کبد ضعیف دارند و مبتلایان به قند توصیه نمی شود.

همچنین زیاده روی در خوردن انجیر نفخ و اسهال را به همراه می آورد و برای چشم نیز مضر است.

کسانی که درد کبد دارند باید انجیر را با گردو بخورند.

انگور

پیامبر اکرم(ع) درباره فایده های انگور می فرماید:

بهترین غذای شما نان و بهترین میوه شما انگور است.

امیر مومنان حضرت علی (ع) می فرماید:

انگور نان، میوه ، غذا و حلوا است.

امام صادق (ع) درباره فایده انگور می فرماید:

نوح از غم نزد خداوند شکایت کرد، خداوند متعال وحی فرستاد: انگور بخور، چرا که غم را از بین می برد.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

دو چیز با دو دست خورده می شوند، انگور و انار .

امام رضا (ع) درباره امیر مومنان حضرت علی (ع) نقل می فرماید که ایشان نان را با انگور می خوردند .

انگور شیرین، گرم و تر است.

انگور شامل ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به C, PP₂, B₁, A, B اشاره کرد.

انگور دارای املاح بسیاری از جمله:

آهن، آهک، پتاسیم، سدیم، فسفر، منیزیم، منگنز، کلسیم، کلر و ید است.

از فایده های درمانی انگور می توان به موارد زیر اشاره کرد:

انگور از قوی ترین ویروس کش ها است و دارای خاصیت قلیایی است. انگور میوه ای است که بسیار انرژی زا است، چرا که شامل مواد قندی بسیاری است. حرارت لازم بدن را ایجاد، عضلات قلب، مغزو اعصاب را تقویت و ترشحات صفرا را زیاد می کند.

علاوه بر آن که میوه ای است مقوی، خون ساز، درمان کم خونی است و خون را نیز تصفیه می کند.

برای درمان ترشی خون، انسداد مجرای طحال و استسقا مفید است.

همچنین ادرار آور است، اوره و کلسترول خون را پایین می آورد؛ و نیز از ترش کردن، سوء هاضمه، سنگ مثانه و کبد، سل ریوی و درد مفاصل و تاثیر سم جلوگیری و آن را دفع کند.

از نرمی استخوان پیشگیری، برای سینه و ریه مفید و سینه را نرم می نماید. هر چند مواد چربی دارد ولی افزایش وزن را به همراه ندارد و به افراد چاق ضرری نمی رساند و برای افراد لاغر نیز مفید است و از نظر خاصیت به شیر مادر شباهت های فراوانی دارد. همچنین غذایی است که هضم آن برای معده بسیار آسان است، معده را تخلیه مینماید و خستگی بدن را نیز نابود مینماید. انگور غذای اعصاب بوده و فشار اعصاب را درمان می نماید.

انگور روماتیسم، نقرس، یبوست و فشار خون را نیز درمان می نماید. همچنین غم و غصه را از بین می برد. فشار اعصاب را درمان، انگور پی را محکم، درد را برطرف و روح را با نشاط می کند.

انگور برای زن هایی که وضع حمل نموده اند یا کسانی که عمل جراحی کرده اند و هرکسی که نیروی جسمی خود را از دست داده است مفید و شیر زن را زیاد می نماید.

آب غوره چاقی زیاد را درمان می نماید، بلوغ دختران را به جلو انداخته و قاعده را باز می نماید.

ترشی غوره، بهترین درمان روماتیسم و سیاتیک است.

آب انگور، پوست بدن را نرم می نماید.

انگور مازندران، مویز نمی شود و سرکه اش فوق العاده ترش است.

انگور عسکری، قندش کمتر از سایر انگورها است.

ضررها

بهتر است از خوردن انگور سبز و نرسیده خودداری کرد.

افراط در خوردن غوره برای زن حامله ضرر دارد.

کسانی که دیابت دارند، در خوردن انگور باید مواظبت نمایند.

باقلا

امام صادق (ع) در بیان فایده باقلا می فرماید:

باقلا را با پوست بخورید که معده را پیراسته می نماید.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

باقلا، درد را از بین می برد و دردی در آن نیست.
باقلا طبیعتی سرد وتر دارد.
باقلا دارای ویتامین های C³, B², B¹, A, B است.
همچنین دارای املاح بسیار از جمله:
آهن، آهک، پتاسیم، سدیم، فسفر، کلسیم و نشاسته است.
از خواص باقلا می توان به موارد زیر اشاره کرد:
باقلا مغز استخوان ها را تقویت و فعال می کند.
در بدن خون تولید می کند.
سردردهای متوالی (میگرن) را درمان می کند.
به بدن نیرو می دهد و ضعف را از بین می برد.
ریه ها و کلیه را تقویت می کند. زود هضم بوده و در دفع دیگر فضولات نیز موثر است. در درمان سرفه های خشک موثر است.
راهی برای درمان سیاتیک، رماتیسم، درد مفاصل و نقرس است.
آب جوشیده باقلا، گلو را نرم می کند. دم کرده گل باقلا، ضد تشنج بوده و ادرار آور است؛ سنگ کلیه را دفع کرده و برای قولنج کلیوی مفید است.
جوشانده باقلا، اثر مفیدی برای رفع روماتیسم دارد.
از جوشانده باقلا برای بهبود نقرس نیز استفاده می شود.
برای ورم مثانه نیز مفید است.

ضررها

زیادی در باقلا، باعث سنگینی و نفخ معده می شود.
همچنین موجب کندی ذهن می شود.
عده ای به باقلا تازه حساسیت دارند که از علامت های آن می توان به احساس خستگی و ضعف اعصاب اشاره کرد. همچنین علامت هایی چون سردرد، خون در ادرار و استفراغ ظاهر خواهد شد.
کسانی که به بیماری های از جمله:
کلسترول، ضعف حافظه، سردرد، خارش پوست، فشار خون و یبوست گرفتار هستند، نباید در خوردن باقلا زیاده روی کنند.

بلوط

بلوط از میوه های گرم و خشک است.
بلوط برای درمان هموروئید (بواسیر) و درد معده بسیار مفید است.
بلوط، برای رفع کم خونی موثر است و نرمی استخوان را نیز درمان می کند. بلوط مقوی و نیرو بخش است و ضعف عمومی بدن را از بین می برد. برای معالجه اسهال اطفال، پودر آن را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آن را به اطفال می دهند؛ بلوط برای درمان واریس و بواسیر مفید است. همچنین ضد عفونی کننده است و خونریزی را متوقف می کند.
از بو داده بلوط چایی درست می کنند که برای بیماری های زیرمفید است:
بواسیر را بهبود و اسهال به خصوص اسهال خونی را درمانی می نماید.

درد و گاز معده را از بین می برد و نرمی استخوان را از درمان می کند.
جوشانده پوست درخت بلوط برای خون مردگی، آگزما و بیماری پوستی مفید است. پماد بلوط نیز برای بیماری پوستی و سرمازدگی مفید است.

به

پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

به بخورید و بین خود هدیه بدهید، چرا که آن ، چشم را جلا می دهد، دوستی را در قلب می رویاند، وبه زن های حامله خود بدهید تا فرزندان شما نیکو شود.

امیرمومنان حضرت علی (ع) درباره فایده های به می فرماید:

به بخورید چرا که قلب ضعیف را نیرو می بخشد، پاک کننده معده و روشن کننده قلب است و آدم ترسو را شجاع می نماید.
امام صادق (ع) می فرماید:

به ، معده را نیکو و قلب را محکم می سازد و خداوند پیامبری را مبعوث نفرمود مگر آن که از به خورد.

به شیرین گرم وتر است و به ترش سرد و خشک است.

به ویتامین هایی نظیر C₃, B₂, B₁, A, B را در بردارد.

همچنین دارای املاح معدنی بسیاری است که از جمله آنها: آهن ، آهک، پتاسیم، سدیم ، فسفر و کلسیم است.

از فایده های قابل درمانی به می توان به موارد زیر اشاره کرد:

به علاوه بر آن که اشتها آور است به تقویت معده و کبد کمک می کند.

همچنین دل پیچه ، خونریزی لثه و دهان را درمان می کند.

به قلب را تقویت می کند ، سینه را نرم می نماید، معده و دستگاه هاضمه را تقویت کرده و به هضم غذا نیز کمک می کند.

برای چشم بسیار مفید است.

خون ریزی را متوقف می کند، اثر مفیدی روی بواسیر دارد.

نه تنها قابض است بلکه ادرار آور نیز هست.

به ترش استفراغ را متوقف کرده و برای تنگی نفس نیز مفید است.

خون ریزی از رحم را متوقف کرده و اسهال به خصوص اسهال خونی را درمان می کند.

به دانه برای درمان جراحات گلو، سرفه، تورم های داخلی ، خشکی زبان و دهان مفید است.

برای بهبود ترک پوست دست ، پا و لب به دانه را روی موضع قرار دهید.

لعاب به دانه را روی زخم و سوختگی ها گذاشته تا زودتر بهبود یابد.

به دانه ضد تب است و آفتاب سوختگی را با مالیدن روی پوست درمان کنید.

جویدن به دانه برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

جوشانده برگ درخت به ، ورم چشم را بهبود می بخشد.

دم کرده گل و شکوفه به ، مقوی معده است.

سرفه کودکان را برطرف می نماید.

سردرد را بهبود می بخشد.

سینه را صاف و تقویت می نماید.

برای درمان بی خوابی و یا بد خوابی، دم کرده گل را به همراه آب بهار نارنج قبل از خواب بنوشید.

ضررها

خوردن به، به صورت خام مضر است، چرا که رگها را مسدود می کند و چون گرم است برای گرم مزاجان نیز خوب نیست.

پرتقال

پرتقال از میوه های تابستانی است که دارای ویتامینهای بسیاری است که از جمله آنها میتوان به C, D³, B₂, B₁, A, B اشاره کرد. سرشار از املاح معدنی است که از جمله آنها موارد زیر را می توان نام برد: آهن، آهک، پتاسیم، روی، سدیم، فسفر، فولیک اسید، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، کلر، گوگرد.

از جمله خاصیت های درمانی پرتقال به موارد زیر می توان اشاره کرد:

پرتقال آرام بخش است و استرس را کاهش داده و از عفونت های ویروسی پیشگیری می نماید.

پرتقال آهن بیشتری را جذب بدن می نماید.

پرتقال موجب استحکام استخوان ها می شود.

خون را تصفیه، ترشی خون را متعادل واز پیری جلوگیری می نماید.

از کرم خوردگی دندان جلوگیری و آن را درمان می نماید.

اشتها را تحریک، معده را تقویت و ضد استفراغ است و سینه را نرم می کند.

درمان بیماری هایی چون سرما خوردگی، زکام، گریپ، فشار خون و یبوست است.

پرتقال همچنین، سرگیجه، تشنج، درد سینه و سنگینی اعضاء را درمان و عطش را از بین می برد.

پرتقال زیبایی را به زن های مشتاق زیبایی هدیه می دهد.

کلسترول خون را کاهش داده، ادرار آور است و سم را از بدن دفع می کند.

پرتقال نه تنها آرام بخش است بلکه از بیماری های قلبی نیز پیشگیری می نماید؛ پرتقال درمان سرطان وضد قی است.

از این میوه تابستانی، میتوان برای درمان چاقی و کاهش وزن استفاده کرد، قندها و چربی ها را سوزاند و حرارت بدن را تامین نمود.

همچنین اعصاب را تقویت، کلسیم بدن را زیاد و برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند مفید است.

پرتقال پوست را نرم و رنگ تیره را روشن می نماید و به همه بیماران به خصوص کسانی که باید کلسترول خون خود را کاهش

دهند، در همه سنین توصیه می شود، چرا که می توان آن را بهترین دارو در این باره نامید.

پوست پرتقال و به خصوص اسانس آن خاصیت ضد عفونی دارد.

جوشانده برگ پرتقال خواب آور است.

پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری کرده و معده را تقویت می کند وضد گاز معده است.

جوشانده برگ پرتقال برای شستشوی ورم و کاهش درد مفید است.

پیاز

امام صادق (ع) می فرماید:

پیاز دارای سه فایده است:

دهان را خوشبو، لثه را محکم و آب جماع را زیاد می کند.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

رسول اکرم (ص) فرمودند: هنگامی که به شهری داخل می شوید، از پیاز آن شهر بخورید تا وبای آن شهر از شما دور شود. پیاز دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

C, p12, B2, B1A, B

همچنین دارای املاحی نظیر:

آهک، آهن، پتاسیم، سیلیس، سدیم، فسفر، قند، گوگرد و ید می باشد.

ازفایده های درمانی پیاز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

پیاز فضای دهان را خوشبو، لثه را محکم، آب کمر را زیاد و استسقا را درمان می نماید.

خستگی را برطرف ، اعصاب را تقویت می کند و تب را از بین می برد.

به بدن نیرو بخشیده و اشتها را زیاد می کند.

پیاز عفونت ها را از بین می برد، خون و مجاری تنفسی را ضد عفونی کرده و آسم و ورم گلو را درمان می کند.

جوش های زیر پوست را درمان ، غده های اشک، آمیزش و گوارش را تقویت می نماید.

غذای مغز است و محرک امور جنسی.

استخوان های و دندان ها را محکم و از نرمی استخوان جلوگیری می کند.

نیروی شهوت و راه رفتن را افزایش ، معده و روده را ضد عفونی و عفونت مجرای تنفسی را درمان می نماید.

از سکنه های قلبی و مغزی جلوگیری ، ورم ساق پاها، ورم مثانه، پرستات ، روماتیسم مفصلی، سنگ کلیه و مثانه را درمان و سموم بدن را دفع می نماید.

انجام کارهای فکری را آسان، کم خوابی را درمان ، تب را نابود، از رقیق شدن خون جلوگیری می کند و پی را محکم می نماید.

صدای وزوز گوش را از بین می برد.

در کنار رختخواب پشه را دور می نماید.

ترب

ترب از جمله سبزی هایی است که فایده های بسیار دارد و سبزی های خوردن را زینت می بخشد.

از جمله مواد معدنی ترب می توان گوگرد و اسید فسفریک را نام برد.

ترب فایده های بسیاری دارد که به بخشی از فایده های درمانی آن اشاره می کنیم:

ترب اشتها را افزایش می دهد و تنبلی معده را از بین می برد.

به هضم غذا کمک می کند ولی خود به آسانی هضم نمی شود.

ادرار را زیاد، موانع ادرار را برطرف و سنگ کبد را خرد و سموم آن را از بین می برد.

ترب برای درمان بواسیر بسیار مفید است.

سرفه های مزمن را از بین می برد.

سینه را نرم و پاک می کند و ضد تشنج است.

آب ترب را می توان برای درمان سنگ های کیسه صفرا و یرقان استفاده نمود.

مرهم ترب برای درمان زخم های بد و روییدن موهای ریخته استفاده کرد. ترب سیاه، در پیشگیری از بیماری های چون : اعصاب،

سل ، سیاتیک ، روماتیسم، سنگ مثانه، احتقان خود وانسداد مجاری تنفسی نقش بسزایی دارد.

ترب رنگ چهره را باز می کند.
جویدن برگ سبز ترب سیاه بوی بدن دهان را از بین برده و لثه را محکم می کند.
جوشانده ترب، سرماخوردگی را برطرف می نماید.
از جمله فایده های برگ ترب، وجود ویتامین ث درون است.
برگ ترب پخته شده ، برای درمان سیاه سرفه کهنه بسیار مفید است و شیر مادران را نیز افزایش می دهد. مداومت بر خوردن ترب، برای رویدن موهایی که قبلاً ریخته است بسیار مفید است.
همچنین مداومت بر خوردن ترب ،عرق بدن را زیاد می نماید.
از دیگر فایده های ترب می توان به زیاد کردن شیر مادران، درمان ورم طحال، درد کبد و زیاد شدن ادرار اشاره نمود.
از دیگر فایده های جوشانده ترب، می توان به بهبود سرما زدگی دست و پا اشاره کرد.
از ترب می توان به عنوان ضد عفونی کننده استفاده کرد.
آب ترب در مورد آلرژی هایی مثل کهیر مورد استفاده قرار می گیرد.

تره

در احوال امیرالمومنین (ع) است که حضرت تره را به همراه نمک می خورد.
از امام صادق (ع) در مورد فایده تره سوال شد، حضرت فرمودند:
در آن چهار خصلت وجود دارد:
دهان را خوشبو، بادهای معده را برطرف بواسیر را درمان و کسی که همیشه از آن بخورد، گرفتار جذام نمی شود.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
برای هر چیز سروری وجود دارد و سرور سبزیجات تره است.
همچنین حضرت در جای دیگر در بیان فایده های تره می فرماید:
تره بواسیر را درمان، و کسی که برآن مداومت نماید، از جذام در امان خواهد بود.
تره از خانواده سبزیجات است که در آن می توان ویتامین هایی از قبیل C₂, B₁, B₂ را یافت.
از املاح معدنی موجود در تره می توان به آهن و کراتین اشاره نمود.
از فواید درمانی تره می توان به موارد زیر اشاره کرد:
تره اشتها را افزایش می دهد.
رنگ چهره را باز نموده و بر زیبایی و لطافت پوست می افزاید.
تره نه تنها ملین است بلکه ادرار آور نیز هست و غریزه جنسی را هم تحریک می نماید.
تره بواسیر را درمان و معده های متعفن را پاک می نماید.
تره بیماری های طحال، ترش کردن و سوء هاضمه را برطرف می نماید.
همچنین در درمان چاقی ، تسکین درد مفاصل و نقرس تاثیر قابل توجهی دارد.
آب تره و یا له کردن آن بر روی پوست ، برای درمان کهیر و خارش پوست تأثیر بسزایی دارد.
آب تره خون ریزی بواسیر را نیز قطع می نماید.
جوشانده تره برای درمان ذات الریه و رسوبات ادراری مفید است ؛ فشار خون را کاهش داده و خوردن آن برای معالجه تمام عفونت ها مفید است.

سوپ، جوشانده و شربت تره در موارد گرفتگی صدا، زکام، سرفه و دیگر اختلالات تنفسی تأثیر فراوانی دارد.

تمشک

تمشک دارای طبیعتی خشک است.

از ویتامین های تمشک می توان به ویتامین های C, K اشاره کرد.

این میوه جنگلی، سر درد را درمان، خون را تصفیه و قلیانی می نماید.

تمشک ضد عفونی کننده بدن بوده، اوره و فشارخون را کاهش می دهد. تمشک، نه تنها عرق آور است، بلکه مجاری ادرار را نیز باز می نماید.

تخم های آن برای خشکی مزاج و یبوست مفید است.

برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند نیز بسیار مفید است.

شربت این میوه جنگلی، در درمان سرخک و مخمک مفید بوده، تب را از بین می برد و برای کسانی که به بیماری های: دیابت، التهاب مجاری ادرار، تبهای صفراوی و گلودرد مبتلا هستند نیز تأثیر بسزایی دارد.

توت فرنگی

توت فرنگی از میوه های خنک است.

این میوه دوست داشتنی دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: B, C, K همچنین دارای املاحی مفید برای بدن است که آهن، آهک، پتاسیم، سیلیس، سدیم، فسفر، قند، منگنز، منیزیم، کلسیم، گوگرد و ید از جمله آنها است.

توت فرنگی نه تنها رسوب دندان را از بین می برد بلکه اشتها را نیز افزایش می دهد.

قلب را تقویت، خون را تصفیه، فشار آن را تنظیم و التهاب صفرا را از بین می برد.

روماتیسم، درد کبد، درد مفاصل، مسمومیت، سنگ کلیه، نقرس و مسمومیت را درمان و کرم روده را نیز از بین می برد.

روده ها را به انبساط و انقباض وا داشته، ادرار آور است، بواسیر و یبوست را درمان می نماید.

همچنین برای درمان خارش بدن، تنگی نفس، سرفه های خشک و تصلب شرایین مفید است.

برای مغز مفید است و آثار شوم پیری را از مغز دور می نماید.

علاوه بر تمام خواص درمانی نام برده شده می توان به خاصیت ضد سرطانی آن اشاره کرد.

برای کسانی که به بیماری هایی چون دیابت مبتلا هستند مفید است و توصیه می شود.

بدن را تقویت و در مقابل بیماری های عفونی و سرطان محافظت میکند. آب توت فرنگی برای طراوت و شادابی پوست مفید است.

برگ و ریشه توت فرنگی نیز دارای فایده هایی است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

در درمان بیماری هایی چون اسهال های مزمن، ترشی معده، ورم کیسه مثانه و مجاری ادرار نقش بسزایی دارد.

ضررها

کسانی که به بیماری هایی نظیر سنگ کلیه مبتلا هستند باید در خوردن توت فرنگی جانب احتیاط را رعایت کنند.

خربزه

خربزه دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: A,C,D
املاح موجود در خربزه بسیار است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: فسفر، کلسیم
از فایده های درمانی خربزه به موارد زیر می توان اشاره کرد:
خربزه رنگ چهره را روشن و تشنگی های زیاد را از بین می برد.
سلول های بدن را ترمیم و بازسازی می کند.
خربزه شیرین ترس را از بین می برد و انسان ترسو را شجاع و دلیر می نماید.
از آن جا که ادرار آور است برای سنگ کلیه و مثانه مفید است.
برای درمان یبوست، سل ریوی و کم خونی مفید است.
غذا را هضم و سموم بدن را دفع می کند.
سلول های مغز را تقویت می نماید.
شیر مادر را افزایش می دهد.
عضلات بدن را تقویت، استخوان بندی را تکمیل و موجب رشد و نمو بدن می شود.
معه و روده را پاک می نماید.
اعصاب را آرام و تقویت می نماید.
تخم خربزه، درد سینه، سرفه و تب های شدید را درمان می نماید.

ضررها

خربزه کال حاوی مزه ترشی است که برخلاف خربزه رسیده و شیرین، ترس را در انسان می افزایش و شجاعت را از بین می برد.
زیاده روی در خوردن خربزه، سبب نفخ و ایجاد درد در معده و روده می شود.
قبل از غذا اسهال و ورم رود را به همراه می آورد.
برای سرماخوردگی و سینه درد ضرر دارد.
خوردن خربزه به همراه عسل خطرات بسیاری را به همراه دارد.

خرما

خرما میوه ای گرم است.
پیامبر اکرم (ص) در بیان فایده های خرما می فرماید:
در خرما نه فایده است:
از شیطان جلوگیری می کند، پشت را قوی می کند، قوه باه را زیاد می کند، شنوایی و بینایی را قوت می بخشد، انسان را به خدا
نزدیک و از شیطان دور می نماید، غذا را هضم می کند، دردها را نابود و دهان را خوشبو می نماید.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
خانه ای که در آن خرما نباشد، اهل آن گرسنه اند.
پیامبر اکرم (ص) خطاب به زن حامله، در بیان فایده خرما می فرماید:
در ماه آخر بارداری، خرما بخورد تا کودکش بردبار و پاکیزه شود.

خرما سرشار از انرژی و ویتامین است که از جمله ویتامین های آن می توان به موارد زیر اشاره کرد: C,PP2,B1A,B, خرما دارای املاح بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: آهن، پتاسیم، فسفر، سدیم، کلسیم، مس، منیزیم، کلر و گوگرد.

خرما درمان بسیاری از بیماری ها است که در روایت های بسیاری به فایده های خوردن آن اشاره شده است. خرما استخوان ها را پایدار و محکم می نماید، باعث تقویت اعصاب شده و خستگی را برطرف می نماید، قوه بینایی و شنوایی را قوت بخشیده، زخم معده را درمان می نماید، گرسنه را سیر و سرما را برطرف می نماید. همچنین زکام را درمان و اشتها را تحریک می نماید. خرما میوه ای است که از فلج اطفال، سرطان گلودرد و بیماری های ریوی جلوگیری می کند. منیزیم را برای مغز سالمندان جذب می کند، قوه باه را تقویت می کند، هضم و جذب غذا را آسان می نماید، خون را تصفیه می کند. علاوه بر آن که از جمع شدن چربی جلوگیری می کند، حرارت لازم بدن را نیز تأمین می نماید.

خرمالو

خرمالو سرشار از ویتامین های C3,B2,B1A,B, می باشد.

از مواد معدنی موجود در خرمالو می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن، پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم، گوگرد.

از جمله فایده های خرمالو این موارد است: خرمالو اشتهاآور است و برای رشد کودکان بسیار مفید است. همچنین نه تنها خون ساز است بلکه چربی خون را از بین می برد و قند آن برای بیماران دیابتی ضرری ندارد؛ هم زود هضم بوده و هم معده را تقویت می نماید. برای درمان آفت های دهان، گلو درد، نقرس، بیماری های کبد و کلیه نیز می توان از این میوه ارزش مند استفاده کرد. از آب خرمالو نیز می توان برای درمان زخم ها استفاده کرد.

ضررهای خرمالو

زیاده روی در خوردن خرمالو سبب ابتلا به یبوست می شود، چرا که خرمالو مقدار کمی تانن دارد.

خیار

خیار از میوه های سرد است.

خیار دارای بسیاری از ویتامین ها از جمله آب، ویت است .

خیار دارای املاح معدنی بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهک، پتاسیم، سدیم، منگنز، کلر، کلسیم و گوگرد.

روغن دانه خیار، دارای اسید های چرب اشباع شده و اشباع نشده است .

از فواید درمانی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از آن به عنوان تصفیه کننده خون نام می برند.

حل کننده اسید اوریک است.

اثر آرام کنندگی و خواب آوری را به همراه دارد.

آب خیار برای درمان یرقان بسیار مفید است.

خیار نازک و نارس برای مبتلایان به مرض قند مفید است و بعضی از تب‌ها را درمان می‌کند. خوردن خیار، طراوت و سلامتی را برای پوست به ارمغان می‌آورد. انواع خیارها برای درمان بیماری‌هایی از جمله صفرا، التهاب، دفع سنگ مثانه، حرارت‌های داخلی و فشار خون مفید است. پوست خیار، دارای مقدار فراوانی کلروفیل و ویتامین ث است که هم خون‌ساز است و هم موجب تقویت عضله قلب می‌شود. تخم خیار، برطرف‌کننده صفرا و درمان تب‌های گرم است. این میوه با ارزش به کسانی که معده‌های ضعیفی دارند زیاد توصیه نمی‌شود.

ضررها

خیار هنگامی که کاملاً رسیده شود، مزه ترشی به خود می‌گیرد که ترس را در انسان زنده می‌کند.

ریحان

ریحان از جمله سبزی‌های پرطرفدار است که در میان سبزی‌های خوردن حرف اول را می‌زند. ریحان غذا را گوارا و اشتها را افزایش می‌دهد.

ریحان برای درمان سرگیجه، سرفه و سیاه‌سرفه مفید است.

همچنین در افزایش شیر زنان نیز نقش بسزایی دارد.

خوردن ریحان انسان را از ابتلا به بیماری جذام ایمن می‌نماید.

بوئین بوی ریحان له‌کرده برای رفع سردرد مفید است.

دم‌کرده شیرین آن بعد از هر غذا، سردردهای میگرنی و عصبی را درمان می‌نماید. همچنین برای درمان قلنج و رفع اسهال نیز بسیار مفید است.

دم‌کرده سرد آن تب را قطع می‌کند و دارویی موثر برای درمان گریپ است. از دیگر خواص ریحان دور کردن حشرات است به این معنی که اگر گلدان ریحان را جلوی درب و یا پنجره بگذارید حشرات را فراری می‌دهد.

ریواس

ریواس دارای طبیعتی سرد است.

از جمله ویتامین‌های ریواس می‌توان به ویتامین‌های A, C اشاره نمود. همچنین ریواس دارای املاح معدنی پتاسیم، سدیم و کلسیم نیز هست.

از جمله فایده‌های درمانی ریواس می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

حفره دهان را پاک می‌کند و آن را برای چشیدن غذای بعدی آماده می‌نماید.

اشتها را تحریک نموده و برای تقویت معده و کبد مفید است.

قلب و اعصاب را تقویت می‌نماید. برای بیمار تب‌دار مفید است.

یرقان، سستی و وسواس را درمان می‌نماید، صفرا و حصبه را از بین می‌برد. قابض است و دل به هم خوردگی را درمان می‌نماید.

عملکرد روده‌ها را تنظیم کرده، یبوست و بواسیر را درمان می‌نماید.

عملکرد دستگاه گوارش را فعال کرده و خون‌ریزی معده و روده را درمان می‌نماید؛ اختلالات قاعدگی را از بین می‌برد.

ورم چشم، سوختگی و زخم‌های چرکی سطحی را درمان می‌نماید.

جراحت های ناشی از ضربه ها و صدمات جسمانی را تسکین می دهد.
موجب ترشح معده و کبد می شود و کرم را از بین می برد.
سبب جذب چربی از روده می شود.

ضررها

ریواس برای کسانی که به بیماری های سنگ کلیه و مثانه مبتلا هستند، خطرناک است.
شیر مادرانی که ریواس می خورند، در کودکان منجر به اسهال می شود.

زردآلو

زردآلو خود طبیعتی سرد دارد ولی هسته آن طبیعتی گرم دارد.
زردآلو سرشار از ویتامین هایی چون A,B,C است.
از املاح معدنی زردآلو می توان به موارد زیر اشاره کرد:
آهن، پتاسیم، سدیم، روی، فسفر، مس، منیزیم، کلسیم، گوگرد.
زردآلو نیز همانند دیگر میوه ها دارای فواید درمانی بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
زردآلو بوی بدن دهان را از بین برده و تشنگی را برطرف و پوست را جوان می نماید.
زردآلو بی خوابی، فراموشی و خستگی را درمان می کند، آرام بخش و نشاط آور است.
همچنین در درمان بیماری های روحی، روانی و عصبی مفید است.
زردآلو بیماری های قلبی، التهاب معده، ورم مفاصل و نرمی استخوان را درمان می کند.
زردآلو نه تنها فشارخون را تنظیم و خون را تصفیه می کند، بلکه کم خونی را نیز درمان می نماید.
علاوه بر این فایده ها، درمان تب و دفع کننده صفرا و اسید معده نیز می باشد.
هسته زردآلو، سرماخوردگی را درمان، بدن را تقویت و نیروی جنسی را افزایش داده و داروی سینه است.
هسته زردآلو، دارای چربی، قند و ویتامین A می باشد و نفخ را از بین می برد.

ضررها

زردآلو نفخ آور است، اما اگر به همراه مغز هسته آن خورده شود چنین ضرری را نخواهد داشت.
زردآلو دیر هضم است و به کسانی که سوزش معده و بیماری های کبدی دارند توصیه نمی شود.

زیتون

زیتون از میوه هایی است که در قرآن به آن قسم خورده شده است و امام صادق (ع) درباره آن می فرماید:
زیتون باد را از بین می برد، و آب را زیاد می نماید.
همچنین در حضور حضرت شخصی گفت: زیتون بادآور است، حضرت در جواب فرمود:
زیتون باد را از بین می برد.
زیتون از میوه هایی است که خداوند متعال در قرآن کریم به آنها قسم می خورد.
زیتون دارای طبیعتی گرم است. البته زیتون نارس سرد است.

زیتون دارای ویتامین های A,E است.
از املاح موجود در زیتون می توان به آهن و سدیم اشاره کرد.
از جمله فایده های زیتون می توان به خاصیت قابض بودن آن اشاره کرد.
دم کرده برگ زیتون، پایین آورنده فشار خون است .
روغن زیتون نرم کننده و صفا بر است.
همچنین کرم معده را می کشد و سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا را دفع می نماید؛ سرفه های خشک را برطرف و خارش حاصل از گزیدگی حشرات را نابود می نماید.
زیتون از بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کند.
روغن زیتون بهترین روغن برای پخت غذا است چرا که در اثر حرارت خراب نمی شود.
روغن زیتون برای هیچ کس ضرر ندارد و همه می توانند از آن استفاده کنند. دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است و روماتیسم و نقرس را از بین می برد.
جویدن برگ درخت زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است. پماد میوه نارس زیتون، برای درمان سوختگی مفید است.

سیب

امام صادق (ع) درباره سیب می فرماید:
سیب سبب ترشح معده می شود.
همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:
به کسی که تب دارد، سیب بدهید؛ چرا که چیزی بهتر از آن نیست.
باز حضرت در جای دیگر می فرماید:
اگر مردم می دانستند چه فایده هایی در سیب هست، بیماری های خود را جز با سیب درمان نمی کردند.
همچنین حضرت درباره درمان شخص مسموم می فرماید:
برای شخص مسموم، دارویی مفیدتر از آرد سیب نمی شناسم.
شخصی به نام ابو یوسف روایت می کند:
مردم مکه گرفتار وبا شدند و من نیز مبتلا شدم، نامه ای خدمت امام موسی کاظم (ع) نوشتم و راه چاره خواستم، حضرت در جواب نوشتند:
سیب بخور، خوردن و عافیت یافتن.
سیب شیرین گرم و تر و سیب ترش، سرد و خنک است.
سیب دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به :
C,E₃,B₂,B₁A,B اشاره کرد.

همچنین دارای بسیاری از مواد معدنی از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
آهن، آهک، آرسنیک، اسید فرمیک، اسید فسفریک، برم، پتاسیم، تانن، فسفر، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، کلر و گوگرد.
سیب دارای فایده های بسیاری است که از جمله آن درمان چشم درد، درد گوش، کچلی، سیاه سرفه، سینه درد و زکام میباشد.

لازم به ذکر است که کلمه پماد از پوم به معنای سیب برداشت شده است. خوردن سیب، از سرماخوردگی و عفونت های تنفسی پیش گیری و برای مجاری تنفسی بسیار مفید است. بویدن سیب، نشاط و خوشحالی را به همراه می آورد و برای طپش قلب، تنگی نفس و تقویت معده مفید و اشتها را افزایش می دهد. برای پیش گیری از یبوست و وبا مفید است. برای درمان حصه ای، ورم روده اطفال، اسهال خونی و ورم و درد مفاصل مفید است. نه تنها فعالیت های دستگاه گوارش را تنظیم، از سوء هاضمه پیش گیری و دهان را ضد عفونی می کند. روماتیسم و بیماری های ریوی، کبد، کلیه از جمله سنگ کلیه و مجاری ادرار، تب خال و نقرس را درمان می کند.

لثه را تقویت می کند، به خصوص اگر بعد از غذا خورده شود.

سیب فشارخون را نیز کاهش می دهد. تب حاصل از سرما خوردگی، هوا زدگی، دریا زدگی، دل پیچه و چاقی را درمان می کند. اعضایی چون اعصاب و مغز را تقویت می کند و برای سینه بسیار مفید است. سم وبا و عقرب را از بین می برد، ترشح غده های بزاق و معده را معتدل می نماید. مجراهای سینه، معده و ادرار را باز و زه کشی می نماید. سیب برای افراد کم تحرک بسیار مفید است. خوردن سیب هنگام صبح ناشتا خون را تصفیه و هنگام شب قبل از خواب یبوست را از بین می برد.

کار فکری را تحریک نموده و خواب آور است.

آب سیب برای تقویت قلب، معده، کبد، جگر و دفع و سواس مفید است.

بیشترین ویتامین های سیب در پوست و زیر پوست آن نهفته است.

سیب ترش برای کسانی که مزاج گرمی دارند مفید است.

قابض است، حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد، نقرس و بیماری های عصبی را نیز درمان می کند. پخته آن درمان اسهال خونی است.

ضررها

زیاده روی در خوردن سیب نرسیده در فصل بهار و همچنین سیب ترش، بیماری هایی را به همراه می آورد.

سیر

درست است که سیر بوی چندان خوش آیندی ندارد و بعضی به جهت این بو از آن دوری می جویند، اما دارای فایده های شگفت بسیاری است.

از فایده های درمانی و دارویی سیر می توان به موارد زیر اشاره نمود:

سیر خون را رقیق نموده واز غلظت و لخته شدن آن جلوگیری می نماید؛ رگ ها را شل می کند و فشارخون را کاهش می دهد و به همین جهت است که از بروز سکته و بیماری های قلبی پیشگیری می نماید.

کلسترول خون را پایین می آورد؛ کسانی که به بیماری هایی نظیر مرض قند (دیابت) مبتلا هستند، می توانند با مصرف سیر چربی خون خود را کاهش دهند.

مصرف سیر، بدن را از ابتلا به عفونتها و بیماری های قارچی و باکتریایی حفظ می کند، چرا که بسیاری از موجودات میکروسکوپی به سیر حساسیت دارند.

همچنین سیر بدن را از ابتلا به سرطان ها نیز مصون می نماید؛ رشد سرطان سینه را به تأخیر انداخته و تعداد تومورهای سرطانی را کاهش می دهد.

از دیگر فایده های سیر می توان کاهش احتمال ابتلا به سرطان های معده و شکم را نیز نام برد. سیر گیاهی است که گام های مثبتی در جهت بهبود بیماری های قلبی و عروقی برمی دارد. سیر را به شیوه های بسیاری میتوان استفاده نمود که هر یک دارای فایده های بسیاری است که هیچگاه از اثرات اولیه آن نمی کاهد. خواص سیر با پختن، سرخ کردن، ترشی درست کردن از بین نمی رود بلکه راه های استفاده از آن را آسان می نماید. به تازگی در سیستم درمان نیز از قرص های سیر استفاده می نمایند که اثرات استفاده از آن چند برابر استفاده از داروهای شیمیایی است، گذشته از آن که ضررهای داروهای شیمیایی را نیز ندارد.

سرکه

امیرمومنان، حضرت علی ابن ابی طالب (ع) می فرماید: سرکه خورشت نیکویی است که صفرا را درهم می شکند و قلب را زنده می کند. امام صادق (ع) می فرماید: سرکه قلب را نورانی، لثه را محکم، کرم معده را نابود و عقل را تقویت می کند. سرکه از زیاد شدن اوره و چربی خون جلوگیری می کند. سرکه ترشح های معده را زیاد می کند تا مواد غذایی جذب شود. همچنین سرکه، فعالیت سلول های کبد را زیاد می نماید تا بیماری هایی چون تلخی دهان، خستگی و استفراغ دفع شود. سرکه به هضم غذا کمک می کند.

سنجد

سنجد طبیعتی گرم و خشک دارد. سنجد نیز دارای فایده های بسیاری است که بعضی از آنها اشاره خواهیم کرد: سنجد گوشت را بر استخوان می رویاند و انسان را چاق می کند. مقوی و مفرح است، خون ریزی را متوقف می کند. پوست را تقویت می کند؛ برای بیماری های کبدی یرقان و زردی مفید است. مانع از تکرر ادرار می شود و کلیه ها را گرم نگه می دارد. ضد تهوع است و صفرا را از بین می برد؛ قابض است و برای متوقف کردن اسهال مفید است. سنجد میوه ای ضد درد است و برای تسکین استفاده می شود. سنجد قلب را تقویت می کند، تب و لرزهای سرد، زخم ریه بیماری های سینه مثل تنگی نفس را از بین می برد. سنجد برای پیشگیری و درمان بیماریهایی چون: زخم روده، سرفه های بد، سردرد، اسهال های صفراوی و عوارض قی مفید است. سنجد بیماریهای لثه و دندان، زخم معده و اسهال را بهبود میبخشد. آرد سنجد و هسته آن، برای بهبود بیماری آرتروز مفید است. از شیر گل سنجد برای درمان تب های سخت استفاده می شود. جوشانده گل سنجد، برای بیماری های دماغی نظیر فلج، کزاز مفید است. همچنین در درمان بیماری های قلبی، تنگی نفس و زخم های ریوی بسیار مفید است. برای تقویت معده، کبد، درمان یرقان و باز کردن گرفتگی ها مفید است. عرق شکوفه سنجد ضد نفخ است و برای معده مفید است.

شلیل

شلیل سرشار از ویتامین های A, C می باشد. از فایده های درمانی شلیل می توان به موارد زیر اشاره کرد: گرمزدگی را از بین می برد و شخص گرمزده را درمان می نماید. در درمان بیماری هایی چون: سرطان، دیابت، قلبی و عروقی که از خطرناک ترین بیماری ها هستند می توان از شلیل استفاده کرد. شلیل سلامت پوست را حفظ می کند. سیستم ایمنی بدن را تقویت می نماید. از فایده های دیگر شلیل می توان به حفظ سلامت دندان واستخوان اشاره کرد.

شلغم

امام صادق (ع) فرماید:

هیچ انسانی نیست مگر آن که ریشه جذام دراو وجود دارد، شلغم را در فصلش بخورید تا جذام از شما دور شود. شلغم دارای طبیعتی گرم وتر است.

شلغم دارای بسیاری از ویتامین است که از جمله آنها موارد زیر است: C₃, B₂, B₁, A, B

مواد معدنی شلغم را می توان به مواد زیر اشاره کرد: آهن، آرسنیک، پتاسیم، روبیدیم، سدیم، فسفر، کلسیم، گوگرد و ید. از فایده های درمانی شلغم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

قبل از هر چیز بهتر است بدانید شلغم خام، خواصش بیشتر از پخته شده آن است؛ البته این در صورتی است که معده شما را ناراحت نکند.

شلغم اشتها را تحریک، نور چشم و قوه بینایی را افزایش داده و شب کوری را درمان می نماید. شلغم معده را ضد عفونی می کند و ناشتا خوردن آن برای پهلوسینه مفید است. در درمان و پیشگیری از زکام، سرماخوردگی، سنگ های کلیه، مثانه و کبد مفید و سردی را می برد. سرفه را برطرف، سینه، معده و روده را نرم می نماید. نه تنها خون ساز است و کم خونی را درمان می نماید، بلکه فشار خون را تنظیم، حافظه را تقویت و موجب رشد و استحکام استخوان ها می شود. شلغم برای رشد ونمو استخوان مفید است. شلغم ضعف جنسی را برطرف و رحم را پرورش می دهد و نوزاد مادری که در دوران بارداری شلغم خورده است، به آسانی دندان در می آورد، استخوان هایش زود محکم می شود و زودتر راه می رود، سخن می گوید و در مقابل بیماری ها مقاومت بیشتری خواهد داشت.

شلغم، غذای مغز، اعصاب، موهها، خون و پوست است و اعصاب را نیرو میبخشد و در درمان بسیاری از بیماریهای پوستی موثر است. خوردن شلغم یکی از راه های پیشگیری از بیماری های تنفسی است.

شلغم از جذام جلوگیری کرده و به همراه گوشت شهوت را افزایش می دهد. آب شلغم قند خون را کاهش می دهد؛ قرقره کردن آن گلو درد را تسکین می دهد، همچنین جوش صورت را درمان می نماید.

ضررها

شلغم برای کسانی که معده ضعیفی دارند، دیر هضم بوده و نفخ معده را به همراه دارد.

طالبی

طالبی نیز از میوه های خنک است
طالبی دارای ویتامین هایی است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: C₆, B₅, B₃, B₂, B₁, A, B
از املاح معدنی طالبی نیز می توان به این موارد اشاره کرد: پتاسیم، فیبر، منیزیم و ید.
از فواید درمانی طالبی می توان به موارد زیر اشاره کرد:
طالبی اشتها را افزایش و تشنگی را از بین می برد.
در بهبود بینایی و حفظ سلامت، شفافیت و لطافت پوست نقش بسزایی دارد.
از این میوه تابستانی می توان برای افزایش وزن کودکان و درمان لاغری استفاده کرد.
یکی از راه های پیشگیری و درمان آسم و حملات تنفسی را می توان استفاده از طالبی دانست.
علاوه بر فایده های بیان شده، طالبی نه تنها کلسترول خون را کاهش می دهد، بلکه از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی به مقدار چشمگیری جلوگیری می نماید.
طالبی در درمان کم خونی نیز نقش قابل توجهی دارد و مانع از ابتلا سالمندان به آب مروارید می شود.
طالبی ادرار آور است و به کسانی که از بیماریهای بواسیر، یبوست، سل ریوی، نقرس و روماتیسم رنج میبرند کمک فراوانی میکند.

ضررها

زیاده روی در خوردن طالبی برای مبتلایان به دیابت و کسانی که ورم روده و معده دارند ، مضر است.

عسل

عسل تنها غذایی است که خداوند متعال در قرآن کریم در مورد آن می فرماید: فیه شفاء للناس .

امیر مومنان علی (ع) درباره عسل می فرماید:

هیچ چیز مانند عسل، شفای بیمار نخواهد بود.

امام رضا (ع) در مورد درمان زکام می فرماید:

هر کس می خواهد در زمستان گرفتار زکام نشود، هر روز سه لقمه عسل به همراه موم بخورد.

عسل دارای ویتامین هایی از جمله a, b, c, d, e, k می باشد.

همچنین انواع مواد معدنی از جمله : پتاسیم ، کلسیم ، آهن ، فسفر ، منیزیم،

ید و منگنز ، روی ، مس ، سدیم و انواع اسیدها در عسل وجود دارد.

در عسل تمام ویتامین ها و فلزاتی که مورد نیاز بدن است وجود دارد.

آیا می دانستید عسل غذایی است که اگر سال ها بماند، فاسد نمی شود؟

عسل بیماری هایی چون کم خونی را درمان می کند.

همچنین درمان بیماری هایی نظیر بیماری ریه و پوکی استخوان است.

از خاصیت های عسل به تاثیر باور نکردنی آن در رشد اعضا بدن می توان اشاره کرد.

عسل مجاری ادرار را ضد عفونی می کند.

عسل از موادی تشکیل شده است که در پیش گیری و درمان روماتیسم تاثیر بسزایی دارد.

قندی که در عسل وجود دارد، قلب را تقویت می کند و فشارخون را درمان می کند؛ همچنین برای کبد مفید است و بیماری های کبدی را درمان می کند. عسل مرض های ریه، زخم معده و روده اثنی عشر را درمان می کند.

کاسنی

امیرالمومنین (ع) می فرماید:

شما را به کاسنی سفارش می کنم، چراکه آن از بهشت خارج شده است .

امام صادق (ع) می فرماید:

کاسنی بهترین سبزی ها است.

همچنین حضرت می فرماید:

شما را به کاسنی سفارش می کنم، چرا که شهوت را افزایش ، فرزند را نیکو و فرزند پسر را افزایش می دهد.

امام رضا (ع) می فرماید:

شفای هزار درد در کاسنی است ،هیچ دردی در بدن انسان نیست مگر آن که به وسیله کاسنی از بین می رود.

کاسنی دارای ویتامین هایی است که از جمله آنها می توان به ویتامین C اشاره کرد.

از فایده های درمانی کاسنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاسنی برای تمام اعضاء داخلی بدن از جمله قلب ، جگر و معده مفید است.

کاسنی بیماری های نقرس، یرقان، درد معده را درمان و برای کبد مفید و بهترین راه درمان کلسترول خون و دیابت است.

دستگاه هاضمه را تقویت، خون را تصفیه و طحال را زه کشی می کند.

تب را نابود ، شهوت و مزاج را تقویت می نماید.

مادران باردار برای زیبایی فرزندان خود می توانند از برگ کاسنی بخورند.

کاهو

پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

کاهو خواب را به همراه می آورد و غذا را نیزهضم می نماید.

امام صادق (ع) می فرماید:

شما را به خوردن کاهو سفارش می کنم چرا که خون را تصفیه می نماید.

کاهو جزیی از سبزی های سرد و تر است.

کاهو دارای ویتامین های C_3, B_2, B_1, A, B است.

این سبزی شامل بسیاری از املاح است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن، ارسنیک، پتاسیم، سدیم، روی ، فسفر، کلسیم ، مس ، منیزیم و منگنز.

از فواید درمانی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

برای درمان آفتاب سوختگی

برای تنظیم فشار خون.

برای درمان یبوست و روماتیسم تاثیر بسزایی دارد.

یرقان را درمان و مسکنی برای دلهره و بیماری های اعصاب است.

کاهو خواب آور است و بی خوابی را درمان می کند، آرام بخش است و خستگی را از بین می برد. اشتها آور است و به هضم غذا نیز کمک می کند.

توان جنسی را افزایش می دهد.

هر چند برگ های کاهو برای کسانی که تنگی نفس توصیه نمی شود، ولی مغز آن دارویی است برای تنگی نفس.

از عصاره آن برای محافظت و رطوبت پوست استفاده می شود.

نه تنها خون را تصفیه می کند بلکه خون ساز نیز هست.

کاهو درد معده را تسکین می دهد و برای ضعف اعصاب مفید است.

ملین است و ادرار آور، زخم های مجاری ادرار و مثانه را نیز بهبود می بخشد کاهوی پخته شیر زنان را افزایش می دهد و درد سینه را کاهش می دهد.

کاهو اثر ضد تشنج دارد.

تخم کاهو نیز دارای طبیعتی سرد و خشک است.

تخم کاهو نیز خواب آور است ، زکام را درمان و درد سینه را بهبود می بخشد. خوردن تخم کاهو برای مجاری ادرار مفید است.

ضررها

اگر در خوردن این گیاه گوارا زیاده روی نکنید، هیچ آسیبی به بدن شما نخواهد رسید.

کشمش

پیامبر اکرم (ص) درباره فایده های کشمش می فرماید:

شما را به کشمش سفارش می کنم، زیرا صفرا را ظاهر می کند، بلغم را از بین می برد، اعصاب را تقویت و خستگی را برطرف می نماید، اخلاق را نیکو، دل را پاک می کند و غم و غصه را زایل می کند.

همچنین حضرت در جای دیگر می فرماید:

شما را به کشمش سفارش می کنم ، چرا که آن صفرا را برطرف می کند ،بلغم را می خورد، بدن را سالم می نماید، اخلاق را نیکو می گرداند، اعصاب را تقویت می کند ولاغری را از بین می برد.

حضرت در جای دیگری فرماید:

بهترین چیزی که روزه دار می تواند با آن افطار نماید، کشمش ، خرما و یا چیز شیرین دیگر است.

کشمش سرشار از نیرو است و سینه را نرم می نماید.

کشمش تقریباً همه فایده های انگور تازه را در خود نگه می دارد.

کشمش برای سینه مفید است و درد سینه را تسکین می دهد.

قند کشمش از انگور بیشتر است و نیروی بیشتری به بدن انسان می بخشد.

کلم

کلم داری املاح فراوانی از جمله کلسیم، آهن ، ید ، سولفات ، اکسیدهای آهن و گوگرد است.

کلسیم دارای سه گونه است:

کلم سبز، کلم قرمز، کلم قمری.

کلم دارای فایده های بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
 چهره را نکو و روشن می کند.
 کلم صدا را صاف می کند و پخته آن ، درددرمان سرفه های قدیمی، زانو و کمر درد مفید است.
 کلم خواب آور است و پخته آن سردرد را تسکین می دهد.
 کلم پخته بدن را از عرق زیاد تمییز می کند.
 برگ کلم سوخته، سفید کننده دندان های زرد است.
 خوردن مداوم کلم موجب از بین رفتن سنگ های ادراری است.
 کلم از سبزی های تصفیه کننده خون و درمان کم خونی به شمار می رود.
 کلم زخم های بواسیر وسنگینی گوارش را درمان می کند.
 همچنین در درمان بیماری های اسهال ، کبد ، سل ، سستی استخوان و یرقان مفید است.
 از کلم به عنوان آرام کننده درد هم استفاده می شود.
 شیر کلم خام، درمان فقر آهن است و مخاط معده و روده ها را تمییز می کند.
 تخم کلم، گرم دستگاه گوارش ، کم خونی و خون ریزی لثه را درمان و بینایی و نور چشم را افزایش می دهد.
 به طور خلاصه کلم را می توان درمان همه دردها نامید و از آن برای درمان تمام اعضای بدن استفاده کرد.

ضررهای کلم

کلم برای کسانی که گواتر، بواسیر و خارش بدن مبتلا هستند ، توصیه نمی شود.

کیوی

کیوی سرشار از ویتامین های لازم بدن است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: C,D,E۳,B۲,B۱A,B,
 از املاح معدنی موجود در کیوی میتوان به آهن، پتاسیم ،روی ،سولفات، فسفر، فولیک اسید، مس،منیزیم ،کلسیم وکلر اشاره کرد.
 از فایده های درمانی کیوی می توان به موارد زیر اشاره کرد:
 کیوی از ضعف بینایی پیشگیری و سیستم حفاظتی بدن را تقویت می کند.
 غذاهای سنگین را هضم، وزن را کاهش و خون را رقیق می کند.
 از سرماخوردگی ، فشار و چربی خون، ورم لوزالمعده وروماتیسم جلوگیری میکند. ادرار آواراست و کلسترول خون را کاهش میدهد.
 از سکت قلبی پیشگیری می کند.

گردو

پیامبر اکرم (ص) در مورد فایده گردو می فرماید:
 پنیر و گردو هر دو درد می باشند ولی هنگامی که با هم جمع می شوند، تبدیل به دواء می گردد.
 امام صادق (ع) نیز در این باره می فرماید:
 پنیر و گردو هنگامی که با هم جمع شوند دواء هستند وهنگامی که از هم جدا شوند درد می شوند.
 گردو طبیعتی گرم و خشک دارد.
 گردو نیز دارای ویتامین هایی از قبیل: C۳,B۲,B۱A,B می باشد.

از املاح معدنی گردو می توان به آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، کلسیم و مس اشاره کرد. گردو نیز دارای فایده های درمانی بسیار است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: مغز و حواس را تقویت، خون راتصفیه ، به جذب آهن کمک می کند و کم خونی را درمان می نماید. گردو ورم معده و روده، بیماری های ریوی و دل پیچه را درمان نموده و خستگی را نیز از بین می برد. از سنگ کلیه و کیسه صفرا پیشگیری و آپاندیس را تقویت می نماید. نیروی جنسی را نیز تقویت و تحریک می نماید. در درمان ورم لوزه و لته نقش بسیاری را به عهده دارد. پوست تازه گردو، سبب تقویت دندان ولته می شود. دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل، ترشحات زنانه و سل مفید است. جوشانده برگ درخت گردو سرما زدگی ، سردرد و بیماری های پوستی را بهبود می بخشد. برگ تازه درخت گردو، حشراتی نظیر ساس و بید را از بین می برد.

ضررها

زیاده روی در خوردن گردو موجب ورم لوزه و زخم شدن دهان می شود. از مغز گردو کهنه نباید استفاده کرد چرا که با تغییر رنگ آن ، خواصش نیز تغییر می کند و طعمش تند می شود.

گریب فروت

گریب فروت از میوه های خنک است .

از جمله ویتامین های گریپ فروت می توان به موارد زیر اشاره کرد: C, P_3, B_2, B_1, A, B

از جمله مواد معدنی موجود در گریپ فروت نیز می توان به موارد زیر اشاره کرد: آهن، پتاسیم، فسفر ، کلسیم.

این میوه تابستانی نیز همانند سایر میوه ها، دارای فواید بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

گریپ فروت قبل از غذا اشتها را تحریک کرده، تشنگی را از بین برده و موجب هضم غذا می شود.

مواد سمی را از بدن دفع، ترشح اسید معده را کم و کلسترول خون را کاهش می دهد.

گریپ فروت خون راتصفیه ، غلظت آن را کاهش داده و رگها را از وجود چربی و مواد رسوبی پاک و کبد و کلیه را شستشو میدهد.

از سنگ کلیه ،مثانه و صفرا جلوگیری و سرطان را درمان می نماید.

قلب را تقویت کرده و موجب پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی می شود.

از گریپ فروت می توان به عنوان داروی خواب آور نیز استفاده کرد.

هرچند سرشار از انرژی است ولی برای کاهش وزن مفید است.

در نهایت آن که تشنگی را برطرف و از سرما خوردگی جلوگیری می کند.

هسته گریپ فروت نیز دارای فایده هایی است که از جمله آنها می توان به ضدعفونی کردن و درمان قارچ اشاره کرد.

گل گریپ فروت نیز درمان تشنج و لرزش بوده و عفونت های ریوی را درمان می نماید.

از گریپ فروت می توان برای درمان نارسایی های کیسه صفرا و شکنندگی موی سراسفاده کرد.

گلابی

امام صادق (ع) می فرماید:

گلابی بخورید، چرا که قلب را جلا می دهد و دردهای داخل بدن را به خواست خداوند متعال ساکت می نماید. شخصی خدمت امام صادق (ع) آمد و از بیماری قلب شکایت کرد، حضرت در جواب فرمودند: گلابی بخور. گلابی از میوه های گرم است.

برگ گلابی سرد و خشک است.

گلابی شامل ویتامین هایی چون: C_2, B_1, A, B می باشد.

گلابی سرشار از املاح معدنی است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن، تانن، سدیم، منیزیم، کلسیم، پتاسیم، کلر، گوگرد، فسفر.

از ویژگی های درمانی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

گلابی سم های بدن را از بین برده و سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. یکی از میوه هایی است که در پیشگیری و درمان ایدز مفید است.

فشارخون را کاهش می دهد.

معدنه را تقویت و روده را پاک می کند.

قند آن چون گلوکز است به بیماران مبتلا به مرض قند آسیبی نمی رساند.

گلابی سنگ، عفونت و سوزش مجاری ادرار و مثانه را از بین می برد.

ترشح بزاق دهان را زیاد کرده و به هضم غذا کمک می نماید.

اسید اوریک را حل نموده و روماتیسم، نقرس، درد مفاصل را درمان و عطش را از بین می برد.

صورت را نکو دل را آرام بخش است، غم و غصه را از بین می برد و تب را از بین می برد.

تشنگی را برطرف، اعصاب را آرام و قلب و مغز را تقویت و دل را پاک می کند.

تخم گلابی برای درمان کرم معده و روده مفید است.

شیره گلابی، تصفیه کننده خون است، خون ساز است و اسید اوریک را از بین می برد.

خستگی بدن را از بین می برد و برای درمان سل مفید است.

ادرار را زیاد و در درمان اسهال مفید است.

ضررها

پوست گلابی نیز سرشار از املاح معدنی است و دیر هضم است لذا کسانی که بیماری معده دارند، باید گلابی را بدون پوست بخورند.

زیاده روی در گلابی خوردن، برای کسانی که سرد مزاج هستند نیز ضرر دارد و آنها باید گلابی را به همراه زنجبیل بخورند.

گیلاس

گیلاس دارای طبیعتی سرد است.

از ویتامین های گیلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد: PP_2, A, C, E, B .

مواد معدنی موجود در گیلاس عبارت است از: آهن، پتاسیم، روی، سدیم، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، کلر، کلسیم، گوگرد.

از فایده های درمانی گیلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:
گیلاس اشتها را زیاد کرده و بوی بد دهان را از بین می برد و موجب تقویت چشم می شود.
عصاره گیلاس در پیشگیری از پوسیدگی دندان تاثیر بسزایی دارد.
اعصاب را آرام و معده را شستشو، مجرای ادرار و لوله های گوارشی را ضد عفونی می کند.
ادرار آور است و سموم بدن را نابود و خون را تصفیه می کند.
گیلاس شیرین یبوست را درمان می کند و قند آن به کسانی که گرفتار دیابت هستند ضرری نمی رساند.
همچنین برای کاهش درد مفاصل، روماتیسم و نقرس مفید و ناراحتی های کبد را درمان می نماید.
افرادی که مبتلا به چاقی هستند برای لاغر شدن باید آن را قبل از غذا بخورند.
از سنگ کلیه و بیماری های قلبی پیشگیری می نماید.
بدخوابی و کم خوابی را برطرف می نماید.
از واریس رگ ها پیشگیری می نماید.
کلسترول خون را کاهش می دهد.
سردرد را برطرف و وزن را کاهش می دهد.

ضررها

برای هضم باید به خوبی جویده شود.
خوردن بعد از غذا موجب نفخ و سوء هاضمه می شود.
خوردن گیلاس قبل از غذا شخص را سیر می کند و جلوی اشتها را می گیرد.

لیمو

لیمو سرشار از ویتامین های A,B,C است.
املاح بسیاری در لیمو موجود است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:
آهن، آهک، اسید سیتریک، پتاسیم، فسفر، کلسیم.
لیمو دارای فواید بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
لیمو حلق و حنجره را شستشو داده و درمان سردرد است.
نه تنها تب را با لیمو می توان مهار کرد بلکه سکسکه، سوزش معده، حالت تهوع، یبوست و کرم انگلی را نیز می توان به خوردن لیمو درمان نمود.
دستگاه ایمنی بدن را تقویت کرده و در درمان سرماخوردگی و سرفه تاثیر بسزایی دارد.
لیمو تنگی نفس را نابود، روماتیسم، عرق النساء و قند را درمان و تب را می برد.
آب لیمو بیماری هایی چون سیفلیس، غلظت خون، زکام، سرماخوردگی، ذات الریه، گلودرد، زخم های تب خال عدم توانایی جنسی را درمان می نماید.
برای پیشگیری و درمان اختلال های هاضمه، نفخ و دل به هم خوردگی نیز لیمو سهم قابل توجهی دارد.
گذشته از فواید گذشته، لیمو صفرا را تحریک و آرتروز، روماتیسم و قارچ را درمان می نماید.
از فلج اطفال جلوگیری می نماید.

بهترین درمان زخم معده است و سم های بدن را حل می نماید.
ماهیچه ها را نیز تقویت می نماید.

لیمو ترش

لیمو ترش نیز همانند سایر میوه ها دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
PP3, B2, B1A, C, B

مواد معدنی موجود در لیمو ترش عبارت است از: آهن، سیلیس، فسفر، مس، منگنز، کلسیم.
لیمو ترش نیز همانند سایر میوه ها دارای فواید بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
لیمو ترش دندان ها را سفید می کند.
بوی لیمو ترش انسان را شاداب نموده، احساس نیرومندی را در او افزایش داده، روح را آرام و موجب تجدید قوای مغز نیز میشود.
لیمو ترش نه تنها سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند بلکه ضد عفونی کننده نیز می باشد.
آب لیمو کم خونی و غلظت خون را نابود می نماید.
در درمان سردرد، گلودرد، کاهش تب و سرماخوردگی تاثیرهای بسزایی دارد.
سرگیجه و دل شوره را نیز آرام می نماید.
علاوه بر آن چه گفته شد، حافظه را تقویت، خونریزی لثه و اختلال های هاضمه ای را درمان نموده و پوست را لطیف می سازد.
یکی دیگر از راه های درمان چاقی خوردن لیمو ترش است.
آب لیمو، چشم ها را درخشان و پوست را شاداب می نماید، چین و چروک صورت را از بین می برد.
شستن سر با آب لیمو، شوره و خارش سر را از بین برده، پوست سر را تقویت و موها را درخشان و شاداب می نماید.
نور چشم را زیاد و موهای سر را تقویت می نماید.
عطر پوست لیمو اثر ضد عفونی دارد.
میکروب هایی چون دیفتری را نابود می نماید.

ضررها

به علت ترشی برای زخم معده ضرر دارد.

موز

موز طبیعتی معتدل و تر است.
موز دارای ویتامین های بسیاری است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: C6, B3, B2, B1A, B.
املاح معدنی موز بسیار است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:
آهن، اسید فولیک، پتاسیم، روی، سدیم، فسفر، مس، منگنز، منیزیم، کلسیم، ید.
از جمله فایده های درمانی موز می توان به موارد زیر اشاره کرد:
یکی از مهمترین خواص موز خون ساز بودن آن است.
موز سرشار از انرژی و فاقد کلسترول است و فشار و کلسترول خون را کاهش می دهد و گردش خون را تنظیم می نماید.
از بیماری های قلبی پیشگیری می کند، قند خون را تنظیم و رگ های خونی را باز می کند.

بیماری های مغز و اعصاب را بهبود می بخشد و افسردگی و استرس را از بین می برد. موزغذای ماهیچه های در حال فعالیت است. یبوست را درمان، زخم ها و سرفه های خشک را بهبود و مانع از اختلال حواس در دوران پیری می شود. نرم کننده ریه و دستگاه گوارش است و بهبود دهنده زخم معده و روده است. موز برای افراد لاغر مفید است. ملین است و اسهال را درمان و استخوان ها را تقویت می کند. کربوهیدرات موجود در موز، به سرعت در دستگاه گوارش هضم و جذب شده و وارد خون می شود. موز غلظت خون را افزایش می دهد. تقویت کننده معده و نیروی جنسی است. جوشانده آن خون ریزی را متوقف می کند. ریشه موز کرم معده را نابود می نماید.

ضررها

زیاده روی در خوردن موز برای مبتلایان به مرض قند مضر است چرا که قند فراوانی دارد. موز نفخ آور است، مخصوصاً در کسانی که مزاج سردی دارند، منجر به گاز معده می شود.

نارنج

پیامبر اکرم(ص) در مورد فایده های نارنج می فرماید: شما را به نارنج سفارش می کنم چرا که قلب را نورانی و مغز را زیاد می نماید. نارنج دارای بسیاری از ویتامین ها است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: B.C.D. از فایده های درمانی نارنج می توان به موارد زیر اشاره کرد: بهار نارنج دارای عطری خوشبو و طعمی نیکو است. نارنج تشنج را از بین می برد. سکسکه را درمان، اعصاب را آرام و تقویت می نماید. می توان از نارنج برای درمان بی خوابی استفاده کرد. از پوست نارنج برای مصرف های طبی استفاده می نمایند. نارنج بسیاری از فایده های آب لیمو را نیز در خود جای داده است. برگش دارای بویی پسندیده و عطری مطبوع است. بهارنارنج، شکوفه های بهاری درخت نارنج است که در فصل پاییز و زمستان به نارنج تبدیل می شود. بهارنارنج نیز فایده های درمانی بسیاری دارد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: مصرف اصلی بهارنارنج به صورت گل خشک شده و عرق بهارنارنج است. مهمترین اثر آن بر روی سیستم عصبی بدن است. بهار نارنج آرام بخش و ضد هیجان است و سردردهای عصبی و میگرنی را کاهش می دهد. برای کنترل حمله های قلبی و تشنج نیز بهارنارنج توصیه می شود. تپش های قلب را تنظیم و از اضطراب جلوگیری می نماید. معده را تقویت می کند.

برای کم خوابی و یا بی خوابی، خوردن عرق بهار نارنج و یا چای آن قبل از خواب توصیه می شود؛ با خوردن چای بهار نارنج خواب آرام و خوبی را تجربه خواهید کرد.

نارنگی

نارنگی دارای طبیعتی سرد است.

این میوه تابستانی علاوه بر ویتامین A دارای ویتامین های C₂, B₁, B₂ نیز می باشد. از املاح معدنی نارنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد: فسفر، منیزیم و کلسیم.

نارنگی دارای فایده هایی است که از جمله آنها این موارد است:

نارنگی خوابی آرام را به ارمغان می آورد. قلب را شاداب، خون را تصفیه و صفرا را از بین می برد. نارنگی در فعالیت های دستگاه گوارش، سیستم عصبی و عضلات بدن بسیار مفید است. همچنین نارنگی در تشکیل استخوان و اسکلت بدن تاثیر بسیاری را می تواند داشته باشد.

نارگیل

نارگیل از میوه های است که دارای طبیعت گرم است و در مناطق گرمسیری یافت می شود. نارگیل دارای ویتامین های C₃, B₂, B₁ است.

گذشته از آهن، نارگیل دارای املاحی چون پتاسیم، سدیم، فسفر و کلسیم نیز می باشد. از فواید درمانی نارگیل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از نارگیل می توان به عنوان خوشبو کننده دهان استفاده کرد. برای تقویت هوش و حافظه می توان از نارگیل استفاده کرد.

نارگیل می توان در چاق کردن انسان های لاغر کمک بسزایی نماید.

همچنین در درمان بیماری های چون: ضعف کبد، درد مثانه، کمر درد، بواسیر، کرم معده و روده مخصوصاً کرم کدو می توان از نارگیل یاری جست. نارگیل زخم های بدن را بهبود و دستگاه هاضمه را تقویت می نماید. نارگیل نه تنها حرارت بدن را افزایش می برد، بلکه نیروی جنسی را نیز تحریک می نماید. خوردن نارگیل به کسانی که مزاج سردی دارند توصیه می شود.

نارگیل ادرار آور نیز هست.

برای از بین بردن سنگ کلیه می توان از شیر نارگیل استفاده کرد.

از شیر نارگیل می تواند در بهبود و درمان بیماری هایی چون:

آب آوردگی بدن، بیماری های پوستی، تب، اسهال و سم استفاده کرد. شیر نارگیل هم ملین است و هم اسهال را بهبود می بخشد.

ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرار آور است؛ برای درمان بیماری های کبدی مانند یرقان مفید است.

دم کرده ریشه درخت نارگیل برای درمان اسهال خونی مفید است.

ضررها

نارگیل دیر هضم است.

زیاده روی در خوردن نارگیل ، برای کسانی که مزاج گرمی دارند مضر است.

نعناع

نعناع از سبزی های بسیار خوش بو است که طرفداران بسیاری دارد.

از جمله فایده های درمانی نعناع می توان به موارد زیر اشاره کرد:

نعناع می تواند راهی برای پیشگیری و عاملی برای درمان سرماخوردگی باشد. اسانس نعناع نیز دارای فایده های درمانی بسیاری است که از جمله آن خواص ضد درد، ضد میکروب، ضد گرفتگی بینی است و به هضم غذا نیز کمک می نماید. برای رفع سردرد، دردگردن، دست ، پا و کمر می توان مقداری از اسانس نعناع را بر روی موضع قرار داد و با دست کمی آن را ماساژ داد. همچنین اگر مقداری از آن در آب وان حمام قرار داده شود، خستگی بدن، گرفتگی بینی و دردهای پا را برطرف خواهد نمود. این گیاه دارویی آرامش و رفع دردهای سطحی را به ارمغان می آورد. عرق نعنا سن و سال نمی شناسد و برای تمام سنین قابل استفاده است.

هویج

هویج نیز از جمله میوه های خنک است.

از جمله ویتامین های هویج می توان به D,A,B,C اشاره کرد.

از املاح معدنی هویج می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن ، پتاسیم، سدیم، فسفر، مس ، منیزیم، منگنز، کلسیم، گوگرد.

هویج نیز دارای فواید درمانی فراوانی است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از مهمترین آثار هویج می توان به تقویت بینایی اشاره کرد.

هویج در پیشگیری از پوسیدگی و کرم خوردگی دندان ها نیز تاثیر قابل توجهی دارد.

هویج در افزایش هموگلوبین و گلبول های قرمز خون تلاش فراوانی نموده، کلسترول خون را کاهش ،خون را تصفیه و از بیماری های قلبی پیشگیری می نماید.

هویج اشتها را نیز تحریک کرده و انرژی از دست رفته بدن را تامین می نماید؛ در سوخت و ساز بدن نیز سهم بسزایی دارد.

هویج کبد را شستشو داده و بیماری های پوستی ناشی از اختلال های کبدی را درمان می نماید.

تب را کاهش می دهد.

از ابتلا به دیابت جلوگیری می کند.

هویج از ابتلا به بیماری های کبدی ، صفراوی و سنگ کلیه جلوگیری می نماید و در درمان قونج و آپاندیس بسیار مفید است.

برای درمان چاقی و کاهش وزن، همه روزه هویج همراه غذا بخورید و برای درمان لاغری و افزایش وزن ، آب هویج را به همراه صبحانه بخورید.

هویج در درمان بیماری هایی چون نفخ و زخم معده، عفونت های روده ای ، سل ، ذات الریه و دردهای برگرفته از آرتروز و نقرس خود نمایی می کنند.

در نهایت نیز هویج پوست را نرم و شاداب کرده و از پیری و چین و چروک پوست پیشگیری می کند.

برای تنگی نفس مفید و درد سینه و گلو را تسکین می دهد.
لوزالمعده راتقویت، دردهای معده را تسکین و سوء هاضمه را درمان می نماید.
هویج سینه را نرم، پوست را ترمیم و بیماری های نظیر آسم، بواسیر، زردی، سل، یبوست و یرقان را بهبود می بخشد.
آب هویج برای قلب مفید است و اعصاب را آرام می نماید.

هندوانه

پیامبر اکرم(ص) می فرماید:
بهار امت من در انگور و هندوانه است.
حضرت در جای دیگر می فرماید:
هیچ زنی بارداری نیست که هندوانه را به همراه پنیر بخورد مگر آن که فرزندش خوش صورت و اخلاق می باشد.
همچنین حضرت می فرماید:
هندوانه قبل از غذا، درون را شستشو می دهد و درد رومی برد.
بار دیگر حضرت درباره هندوانه می فرماید:
شما را به هندوانه سفارش می کنم، چرا که در آن ده فایده است:
غذا است و نوشیدنی، داروی دندان است و خوشبو، مثانه و درون را می شوید، آب پشت را افزایش می دهد، قوت جماع را افزایش می دهد، سردی را از بین می برد،
هندوانه از میوه هایی است که طبیعتی سرد و تر دارد.
این میوه تابستانی، سرشار از ویتامین های C₃, B₆, B₂, B₁, A, B است.
املاح موجود در هندوانه آهن، پتاسیم، سدیم، فسفر، کلسیم، نشاسته و منیزیم است.
از خواص درمانی هندوانه می توان به موارد زیر اشاره کرد:
افزایده های اولیه هندوانه به رفع تشنگی و درمان بیماری های کلیوی (سنگ کلیه، عفونت کلیه و مجاری ادرار) میتوان اشاره کرد.
هندوانه به درمان بیماری های قلبی و عروقی، فشارخون و روان شدن جریان خون کمک بسزایی می کند.
هندوانه از ابتلا به انواع سرطان پیشگیری می نماید.
برای سلامت پوست، درمان گرفتگی مجاری تنفسی، التهاب ناشی از بیماری هایی چون آسم، دیابت و آرتروز مفید است.
از خطر ابتلا به سکته های قلبی و مغزی پیشگیری می نماید.
نه تنها بدن را تازه و شاداب می نماید، بلکه نیرو بخش نیز هست.
خارش بدن را برطرف و حس بینایی را تقویت می کند.
صفرا را دفع و حالت تهوع را از بین می برد.
پوست سفید داخل هندوانه، زخم های دهان و گلو را بهبودی می بخشد.
پوست هندوانه، فشارخون را افزایش و التهاب کلیه را درمان می کند.
ادرار آور است و تشنگی های پی در پی را برطرف می کند.
تخم هندوانه، کرم معده و روده را از بین می برد.
هندوانه، اختلالات جنسی را برطرف، یرقان را درمان می کند.
هندوانه معده راتقویت، ورم مثانه را بهبود می بخشد.

برای افرادی که مزاج گرمی دارند بسیار مفید است.

ضررها

البته کسانی که مبتلا به سنگ کلیه و اوره بالا هستند باید توجه داشته باشند که نباید در خوردن هندوانه زیاده روی کنند. کسانی که به دیابت مبتلا هستند نیز باید متوجه قند هندوانه باشند. در پایان نیز باید به سرد مزاجان تذکری داد و آن این که: هندوانه سبب درد مفاصل و ضعف جنسی در افرادی که سردی مزاج دارند می شود.

هلو

هلو جزیی از میوه های خنک است. هلوشامل بسیاری از ویتامین های لازم بدن است که از جمله آن ها میتوان به ویتامین های زیر اشاره کرد: C, PP۳, B۲, B۱A, B از املاح معدنی هلو می توان به موارد زیر اشاره کرد: آهن ، پتاسیم، فسفر، منیزیم و کلسیم. هلو در درمان بسیاری از بیماری ها تأثیر بسزایی دارد که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد: تشنگی را برطرف نموده و اشتها را افزایش می دهد. بوی بد دهان را برطرف و سموم بدن را خارج می نماید. یبوست را درمان و ادرار آور است. کسانی که مزاج گرمی دارند، هلو موجب تقویت نیروی جنسی در آنها می شود. زن های باردار می توانند بامصرف هلو در دوران حاملگی به زیبایی فرزندان خود امیدوارتر باشند. نه تنها نفخ تولید نمی کند بلکه باهر معده ای سازگار بوده و زود هضم می شود. هلو صفرا آور بوده و برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند ضرری ندارد. ادرار آور است و برای درمان روماتیسم، یبوست و بیماری های کلیوی بسیار مفید است. هلو برای افراد چاق نه تنها ضرری ندارد، بلکه می تواند کاهش وزن را نیز به همراه آورد. برگ درخت هلو، برای بیماری های صرع و سنگینی گوارش مفید است. آب هلو سوراخ های پوست را جمع و رنگ آن را روشن می کند . شکوفه درخت هلو، برای تسکین تحریکات عصبی بسیار مفید است.

ضررها

کسانی که زخم و یا ورم معده و روده دارند باید با شکم خالی هلو بخورند. هلوی سبز و سفت منجر به اسهال می شود.