

## هوالشافی

### غذاهای دوائی و دواهای غذایی

موادی که ما می‌خوریم به سه صورت می‌تواند در بدن ما اثر کند اول به ماده و نه به کیفیت گرمی یا سردی و یا سردی و خشکی و نه به صورت نوعیه (مثل چاقو که ماده آن آهن است، کیفیت آن سنگینی است و صورت نوعیه اش که آن را از انواع جسم‌های آهنی دیگر متفاوت می‌نماید و آن چاقو بودن است و این ماده آهنی با کیفیت سنگینی خود می‌تواند چیز دیگری مثل چکش یا قیچی باشد) که به قسم اول که صرفاً به ماده اثر می‌کند غذای مطلق می‌گوئیم که منجر به رشد بدن و افزایش حجم آن می‌گردد مثل گوشت گوسفند، جوجه محلی مرغ و خروس و زرده تخم مرغ محلی عسلی و یا گندم و جو.

البته غذای مطلق هم به هر حال دارای اندکی کیفیت خواهد بود ولی میزان آن اندک است. دوائی مطلق ماده‌ای است که تأثیر آن در بدن به کیفیت است و نه به ماده و ماده آن قابلیت تبدیل شدن به اجزای بدن را ندارد مانند: فلفل، زنجبیل، نیلوفر، کافور، رازیانه

غذای دوائی ماده‌ای است که پس از ورود به بدن به ماده در وهله اول و به کیفیت در وهله دوم در بدن اثر می‌کند یعنی ماده آن ایجاد خلط در بدن می‌کند و کیفیت آن در بدن ایجاد گرمی، سردی، تری یا خشکی می‌نماید. مثل: کاهو، ماء الشعیر، کدو، هندوانه، خربزه، انگور، خرفه، اسفناج، بابونه، شوید، شلغم، هویج، چغندر، کلم، ماش، عدس، نخود و لوبیا.

دوائی غذایی ماده‌ای است که در بدن به ترتیب به کیفیت و ماده هر دو اثر می‌نماید یعنی ابتدا با کیفیت گرمی، سردی و تری و خشکی و سپس به ماده در بدن اثر می‌کند مانند: تره، نعناع،

کاسنی، تاجریزی، سیر، پیاز