

---

## ٤- أطعمة تخفض من درجة حرارة الجسم

### الخس Lettuce :

- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.
- مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الشديد وضربات الشمس.

### الخيار Cucumber :

- خافض للحرارة والحميات.

### الزيتون Olive :

- خافض للحرارة (قشر الشجرة).
- مغلي الورق أيضاً له تأثير قوي كخافض للحرارة وله تأثير قابض ومعقم.

### السبانج spinach :

- خافض للحرارة وكاسر للعطش.

### السلق Swiss chard :

- يكسر العطش ومنعش، لأنه يحتوي على الكثير من الماء.

### الكوسا Gourd :

- يخفف العطش ويخفض درجة حرارة المرضي المحرورين.

---

## **الهندباء Dandelion :**

- تمنع العطش وتخفض الحرارة (شاي الهندباء).

## **اليقطين Pumpkin :**

- يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.

## **الإجاص Pears :**

- خافض للحرارة.

- يكسر العطش ويمنع الغثيان والقيء.

## **الأناناس pine apple :**

- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبته فإنه

يمنع ضربات الشمس.

## **البطيخ الأحمر Water melon :**

- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

## **البطيخ الأصفر :**

- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

## **التوت Mulberry :**

- خافض للحرارة.

- كاسر للعطش.

- يستعمل في علاج الحصبة والجذري وفي خفض حرارتها العالية.

---

## **الدراق Peach :**

- يمنع العطش.

## **السفرجل Quince :**

- يسكن العطش ويخفض الحرارة.

## **الفراولة Straw berry :**

- يخفض الحرارة لالجسم عند المحرورين.

- يزيد في إفراز العرق.

## **الكستناء Chestnut :**

- القشرة لها تأثير مقو ومخدر وخافض للحرارة Febrifuges.

## **الليمون الحامض Lemon :**

- خافض للحرارة ومبرد كاسر للعطش.

## **الشعير Barley :**

- خافض للحرارة والحميات- كاسر للعطش.

## **العدس Lentie :**

- خافض للحرارة يوصف منذ القدم مع مرض الحصبة.

## **البندق Cob Nut :**

- مغلي قشر الأغصان خافض للحرارة.

---

## الجوز Walnut:

- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

## التمر هندي Tamarinds:

- يكسر العطش.

- خافض للحرارة وعند ضربات الشمس.

## الزعفران Saffron:

- معرق ويساعد على تخفيض الحرارة.

## الصعتر Thyme Garden:

- يساعد الجسم على بدء التعرق في حالات الحرارة والأمراض.

## العصفر Sufflower:

- خافض للحرارة.

## الكرم Tumeric:

- مفيد في علاج الحمى وارتفاع درجات الحرارة، حيث يوصف بأنه ينظم درجة حرارة الجسم.

