

# التصنيف الشامل

أطباع الأصناف الغذائية، المجوهرات،  
المعادن، الأقمشة، الروائح و غيرها من  
منظور علم الأمزجة و الأخلاط



مدونات التشافي @healing.journals  
www.alaatareq.com لصالح أكاديمية هوليستك

يحتوي هذا الدليل على تصنيف الأَطْبَاع من منظور علم الأَمْزِجَة والأَخْلَاط ويشتمل على الأصناف الغذائية الشائعة، المعادن والمجوهرات، الروائح والأقمشة بالإضافة لأعشاب أخرى متداولة والغرض منه هو تسهيل الوصول لها وجمعها في مكان واحد سهل التحميل والطباعة.

هذا الدليل هو مادة داعمة لأطروحات الأَمْزِجَة والأَخْلَاط ويمكن الإطلاع على المزيد من خلال المدونة في الموقع الرسمي [www.alaatareq.com](http://www.alaatareq.com) أو المدونات على منصة الانستغرام @healing.journals.

### يشتمل هذا الدليل على أَمْزِجَة الأصناف التالية:

- الألبان
- الجذور
- الحبوب والبقوليات
- المكسرات والبذور
- الخضروات
- الفواكه
- الأعشاب المتداولة والتوابل
- اللحوم
- الأعشاب الأخرى
- الأقمشة والروائح
- المجوهرات والمعادن

### قراءة وفهم الدليل:

- الأصناف مقسمة تحت عناوين رئيسية هي الفواكه، الأعشاب المتداولة والتوابل، اللحوم، الألبان، الجذور، الحبوب والبقوليات، المكسرات والبذور والخضروات، الأعشاب الأخرى، الأقمشة والروائح، المجوهرات والمعادن.
- كل صنف مُعلم (مصنف) تحت **حار أو بارد** وكذلك تحت **جاف أو رطب** وأصناف نادرة في معتدلة في الحرارة والبرودة أو الرطوبة والجفاف ومعلمة كذلك.
- أغلب الأصناف مشار إليها بأرقام هي درجة الصنف حيث تنقسم إلى أربع درجات والدرجة الاولى (1) هي الأقرب لنقطة الاعتدال بينما الدرجة الرابعة (4) هي الأبعد منه كما هو موضح في التالي:
  - **الدرجة الاولى:** هو الصنف الذي يعمل على ايجاد تغيير في الجسم بعد استخدامه، ولكن هذا التغيير غير محسوس (لانشعر به).
  - **الدرجة الثانية:** هو الصنف الذي يتسبب بتغيير ملحوظ في الجسم. لكن هذا التغيير لا يشكل اي ضرر للجسم.
  - **الدرجة الثالثة:** هو الصنف الذي يضر الجسم ولكنه لايسبب الموت.

○ **الدرجة الرابعة:** هو الشيء الذي قد يسبب تناوله بدون تدبير صحيح بموت الإنسان لذا هو اما سم أو دواء أو يستخدم استخدام خارجي بتدابير صحيحة.

كمثال: عندما يذكر الدليل الرقم ١ بجانب التصنيف (بارد، حار، جاف، رطب) فهو يشير الى كون الصنف **بالدرجة الأولى** و عندما يذكر **أول ١** فهذا يعني أنه في **بداية الدرجة الأولى** و هو بذلك قريب جدا من نقطة الاعتدال. وقد يذكر انه **وسط ٢** وهذا يعني أنه في **الدرجة الثانية** ولكن في وسطها فهو ليس قريبا من الدرجة الاولى أو الثالثة. قد يذكر أن صنف ما **آخر ٣** وهو يعني أنه **بالدرجة الثالثة** و لكن قريب للدرجة الرابعة فهو في أواخر الثالث (أنظر لدورة أمزجة الكون المتقدمة لتفاصيل أكثر).

### لتحقق أقصى إستفادة من هذا الدليل لاحظ التالي:

يحدث ان يجد الباحث اختلافاً في تصنيف أمزجة بعض الأصناف الغذائية بين مصدر وآخر فقد يكون الإختلاف في كون الصنف بارد او حار. قد يكون الاختلاف في درجة (مقدار) الحرارة أو الرطوبة. لقد اعتمنا **مصادر موثوقة من طرفنا** في هذا الدليل واذا وجدت تعارض مع معلومات سابقة لديك إدرس الاحتمالات التالية التي تؤثر على التصنيف:

١. المنطقة الجغرافية : الصنف ( أ ) قد يكون حار جداً بالنسبة لسكان منطقة ما المتسمين بالبرودة و الجفاف (كمثال) و لكن ذات الصنف يعتبر شبه معتدل بالنسبة لسكان منطقة أخرى من مَن يتسمون بالحرارة و عليه يؤثر كون المصنّف من سكان هذه المنطقة أو تلك على طريقة تصنيفه للصنف الغذائي.

٢. تربة المنطقة الجغرافية قد تؤثر على نوع الثمار في نفس الإقليم كمثال التفاح الأحمر قد يكون رطباً أو جافاً اذا زُرِع في مناطق مختلفة من ذات البلاد.

٣. مثال آخر اسماك البحار باردة بالأولى ورطبة بالثانية عموماً بينما اسماك الأنهار أكثر برودة (غالبا باردة بالدرجة الثانية). في حال كان المصنّف من سكان مناطق جبلية قريبة فقط من الأنهار فغالبا سيصنف السمك بارد جدا بينما يصفه مُصنّف من سكان السواحل البحرية كبارد قليلاً.

٤. حرارة و برودة بعض الأصناف تعتمد على منطقة زراعته. الأرز المزروع في البلدان التي يتسم السكان فيها بالبرودة مثلا يميل لأن يكون حارا بينما الأرز المزروع في المناطق التي يتسم السكان فيها بالحرارة مثل بعض مناطق الهند وباكستان يميل ان يكون بارداً، لا تذكر جميع المصادر هذا بل قد يكتفى مصدر هندي بذكر ان الرز بارد جاف و يرى الباحث تعارض في ذلك مع المذكور في مصادر أخرى.

٥. المزاج الأولي و المزاج الطارئ : سمك البحار بطبيعته بارد بالدرجة الأولى و هذا مزاجه الأولى اي ما ينبغي أن يكون عليه و لكن مع تلوث البحار وتأثير عوامل أخرى أصبح أكثر برودة و هذا ما يسمى المزاج الطارئ. لذا يحدث هناك خلافات في المراجع حول تصنيف درجة برودته. هناك اختلافات أشد في تصنيف بعض الأصناف الأخرى مثل لحم البقر ، الربيان و لحم البط وغيرهم.

٦. الفترة الزمنية : ربما لم يطرأ تغيير في مزاج صنف معين و لكن طرأ تغيير على مزاج سكان منطقة ما (عادة ما يكون تغير نحو البرودة) بسبب التلوث، انخفاض جودة الطعام و غيرها من العوامل. هذا يعني ان حرارة او برودة صنف ما بالنسبة لسكان منطقة جغرافية سابقاً لم يعد صحيحاً و قد ينعكس هذا في المصادر إذ قد تذكر المصادر القديمة العلاقة السابقة اما المصادر الحديثة فقد تذكر العلاقة الحالية.

٧. عبث الإنسان : أوضح مثال على هذا هو القمح. المفترض أن يكون القمح المجفف حار بالدرجة الأولى و معتدل الرطوبة والجفاف و لكن العبث الجيني و المبيدات و طرق المعالجة غيرت من طبيعته و دفعته نحو البرودة و أضف الى ذلك أن دقيق القمح غالباً لا يُدق بل يكسر بشفرات سريعة وهذا يضفي عليه برودة مصنعية و عليه قد نجد بعض المصادر تذكر طبيعته الجبلية أو كما يجب أن تكون و مصادر أخرى تصنفه على أنه بارد وهي الطبيعة المرجحة له في الوقت الراهن و ليس هناك تعارض.

٨. الوصف غير الكامل: قد تذكر إحدى المصادر ان التفاح حار وتذكر أخرى انه بارد. لا يوجد تعارض بالضرورة فالتفاح الأحمر حلو المذاق حار بالأول ورطب بالثاني بينما التفاح الأخضر الحامض بارد وجاف بالدرجة الثانية. هناك الكثير من الثمار والأصناف المختلفة من ناحية المزاج إستنادا لنكهتها أو لونها مثل العنب، الرمان و التمر أو الرطب وهذا مفصل في الدليل الموجود بين يديك.

معرفة مزاج الفرد ومزاج المواد والأصناف في غاية الأهمية ولكن لا يُغفل دور تعاقب الفصول، المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، النوع الاجتماعي، المنطقة الجغرافية و غيرها اثناء اتخاذ قرارات في تخص نمط الحياة كما نناقش بإسهاب في الدورات المرتبطة بمنهج أمزجة الكون المتوفرة في صفحة الدورات من الموقع الرسمي [www.alaatareq.com](http://www.alaatareq.com)

فضلا، لاحظ انه تم اعداد هذا الدليل من منظور باحث وليس ممارس وهو متوفر مجانا وليس صالح للبيع من طرف أي جهة ويقع على عاتق المتلقي البحث والتقصي وإستشارة ذوي الإختصاص قبل الإقدام على خطوات مرتبطة بنمط الحياة.

مع تحيات د. آلاء طارق  
وفريق مدونات التشافي  
@healing.journals  
[www.alaatareq.com](http://www.alaatareq.com)

## - أطباع الألبان -



| جاف | رطب | معتدل | حار | بارد |                     |
|-----|-----|-------|-----|------|---------------------|
|     | ٢ ✓ |       |     | ٢ ✓  | روب / زبادي البقري  |
|     | ✓   |       |     | ✓    | حليب البقر          |
|     | ١ ✓ |       | ١ ✓ |      | حليب الخراف         |
|     | ١ ✓ |       | ١ ✓ |      | حليب الماعز (العنز) |
| ✓   |     |       | ✓   |      | حليب الناقة         |
|     | ٢ ✓ |       |     | ٢ ✓  | اللبن البقري        |
|     | ٢ ✓ |       |     | ٢ ✓  | جبنة حليب البقر     |

- كلما ازدادت حموضة الروب / الزبادي البقري ازدادت برودته.
- حليب البقر بطبيعته مائل للإعتدال إلا أن الظروف التي يتم توليده فيها وطريقة معالجته تضيف عليه برودة مصنعية والرطوبة الموجودة فيه تعتبر رطوبة فضيلة.

## - أطباع الجذور -



| معتدل | جاف                                       | رطب                                       | حار                                       | بارد                                |                    |
|-------|---|---|---|-------------------------------------|--------------------|
|       |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الفجل              |
|       | ٣ اول <input checked="" type="checkbox"/> |   | ٣ آخر <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | البصل              |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الثوم              |
|       | ٣ آخر <input checked="" type="checkbox"/> |   | ٣ آخر <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | الثوم جبلي (موسير) |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>       |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> | البطاطا            |
|       |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | القلقاس            |
|       |   | ١ آخر <input checked="" type="checkbox"/> | ٢ اول <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | اللفت (شلغم)       |
|       |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الجزر              |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الشمندر            |
|       |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الشمندر السكري     |
|       |   |   | ١ اول <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | جينسك              |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الكرم              |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الزنجبيل الطازج    |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                     | الزنجبيل المجفف    |

- تذهب بعض المصادر الى تصنيف الفجل جافا.

## - أطباع الحبوب والبقوليات -



| معتدل | جاف     | رطب | حار                    | بارد    |                       |
|-------|---------|-----|------------------------|---------|-----------------------|
|       | ١ ✓     |     | ١ ✓                    |         | حمص (نخج)             |
|       | ١ ✓     |     | ١ ✓                    |         | حمص أصفر              |
|       | ✓       |     | ✓                      |         | العدس الأصفر          |
|       | ✓       |     |                        | ✓       | العدس الأسود          |
|       |         | ✓   | ✓                      |         | فول الصويا غير المعدل |
|       |         | ٢ ✓ | ١ آخر ✓                |         | اللوبيا الحمراء       |
| ✓     |         |     |                        |         | اللوبيا البيضاء       |
|       |         | ✓   | ✓                      |         | لوبيا عين البلب       |
| ✓     |         |     | ١ ✓                    |         | القمح غير المعدل      |
|       | ١ ✓     |     |                        | ١ آخر ✓ | نشأ القمح غير المعدل  |
|       | ١ ✓     |     |                        | ١ آخر ✓ | ماش                   |
|       | ✓       |     | يعتمد على مكان الزراعة |         | الأرز                 |
|       | ٢ آخر ✓ |     |                        | ١ ✓     | الدخن                 |
|       | ✓       |     |                        | ✓       | الذرة                 |
|       | ✓       |     |                        | ١ آخر ✓ | الشعير                |
|       |         | ١ ✓ |                        | ١ ✓     | الباقلاء الطازجة      |
|       | ٢ ✓     |     |                        | ١ ✓     | الباقلاء المجففة      |
|       |         | ✓   |                        | ✓       | بازلاء الخضراء        |

- التعديل الوراثي على الاصناف مثل القمح و الذرة و غيرهم يعطف مزاجهم نحو البرودة.

## - أطباع المكسرات والبذور -



| معتدل  | جاف                                       | رطب                                   | حار                                       | بارد                                  |                    |
|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------|
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الكاجو             |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | بذور الكتان البنية |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | الفسق              |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ |                                       | البندق             |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> وسط ٢ |                                       | جوز الهند          |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ |                                       | جوز الهند مجفف     |
| <input checked="" type="checkbox"/> مائل<br>للجفاف |   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | اللوز الحلو        |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | اللوز المر         |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | الجوز (عين الجملة) |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | الصنوبر (جلغوز)    |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | الفول السوداني     |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | السهم              |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | بذور الشمام        |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٣ | <input checked="" type="checkbox"/> ٣     |                                       | حبوب دوار الشمس    |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | البلوط             |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | كستناء (قسطل)      |
|  |   | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | بذور اليقطين       |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ |                                       | الترمس             |

- يصنف الكاجو والفسق على أنهم جافين في بعض المصادر والكستناء (القسطل) على أنه بارد و اللوز الحلو على أنه رطب.



## - أطباع الخضروات -



| معتدل | جاف                                       | رطب | حار                                       | بارد                                  |                       |
|-------|---|-----|---|---------------------------------------|-----------------------|
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | القرنبيط (مركب القوي) |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | البروكلي (مركب القوي) |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | الملفوف (مركب القوي)  |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | الكرنب (مركب القوي)   |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الخرشف                |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الكراث                |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>       |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | جرجير (منداب)         |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | البقدونس              |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | ورق الحلبة            |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>       |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | بصل أخضر              |
|       | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | نعناع                 |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | القراص                |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الطرخون               |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الشبت                 |
|       | أول ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     | أول ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | أعواد الكرفس          |
|       | أول ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     | أول ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | أوراق الكرفس          |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>       |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الفلل الحلو           |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الفلل الحار           |
|       | آخر ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |     | آخر ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الفلل الأسود          |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | بادنجان               |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |     |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | كزبرة (مركب القوي)    |

|  |     |         |     |         |  |
|--|-----|---------|-----|---------|--|
|  | ٢ ✓ |         |     | ١ ✓     | الخروب                                   |
|  |     | ١ ✓     |     | ١ ✓     | الطماطم                                  |
|  | ٢ ✓ |         | ١ ✓ |         | نبات الهليون                             |
|  |     | ٣ ✓     |     | ٣ ✓     | فطر                                      |
|  |     | ١ ✓     |     | ١ ✓     | بامية                                    |
|  |     | ٢ ✓     |     | ١ ✓     | خس                                       |
|  |     | ١ ✓     |     | ١ ✓     | كوسا                                     |
|  | ١ ✓ |         | ١ ✓ |         | السلق (ورق البيت)                        |
|  |     | ١ ✓     |     | ٢ ✓     | سبانخ                                    |
|  |     | ١ ✓     |     | ١ ✓     | خيار                                     |
|  | ٢ ✓ |         | ١ ✓ |         | الريحان                                  |
|  |     | آخر ٢ ✓ |     | آخر ٢ ✓ | القثاء أو الطروح                         |
|  | ١ ✓ |         |     | ٢ ✓     | الليمون                                  |
|  |     | ٢ ✓     |     | ٣ ✓     | الخرقة أو الفرفخ (بريين أو بقلة الزهراء) |
|  | ٢ ✓ |         | ٢ ✓ |         | الكريلا                                  |

- يصنف التمر والليمون على أنهما رطبان في بعض المصادر.
- يصنف الفلفل الحلو والباذنجان على أنه بارد في الوهلة الثانية.

## - أطباع الفواكه -



| معتدل                                       | جاف                                   | رطب                                   | حار                                       | بارد                                      |                         |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|-------------------------|
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | برتقال                  |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | الجريب فروت او البوملي  |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١ |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     | الليمون الحلو           |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ | النارنج                 |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | الكيوي                  |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | الكنار (النبق)          |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | الفراولة                |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | اليوسفي (التانجرين)     |
|   | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | ليمون بلدي (العماني)    |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>       |   | التوت الأبيض            |
| <input checked="" type="checkbox"/> الحرارة |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   |   |   | العناب                  |
|   | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | التوت العليق (التمشك)   |
|   | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | التوت الأسود (الشاهتوت) |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |   | التوت الأبيض            |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> وسط ٢ |   | جوز الهند               |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ |                                       |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | التمر الهندي            |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |   | التين الطازج            |
|   |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ١ | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   | التين المجفف            |
| <input checked="" type="checkbox"/> الحرارة |                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ٢ |   |   | الموز                   |

|           |         |            |         |            |                      |
|-----------|---------|------------|---------|------------|----------------------|
|           |         | ٢ ✓        | ١ ✓     |            | التفاح الحلو         |
|           | ٢ ✓     |            |         | ٢ ✓        | التفاح الحامض        |
|           |         | ٢ ✓        | ٢ وسط ✓ |            | الشمام               |
|           |         | ٢ ✓        |         | ٢ ✓        | اليقطين              |
|           |         | ٢ ✓        |         | ٢ ✓        | القرع العسلي         |
|           |         | ١ ✓        | ١ ✓     |            | العنب                |
|           |         | ✓          | ✓       |            | العنب المجفف         |
| الحرارة ✓ |         | ٢ ✓        |         |            | كمثرى                |
|           |         | ٢ ✓        | ١ ✓     |            | المشمش               |
|           |         | ٢ ✓        |         | ٢ ✓        | أناناس               |
|           | ٢ ✓     |            | ٢ ✓     |            | المانجو              |
|           |         | ٢ ✓        |         | ٢ ✓        | الخوخ                |
|           |         | أقل من ١ ✓ |         | أقل من ٢ ✓ | الرمان (متغير)       |
|           |         | ٢-١ ✓      |         | ٢-١ ✓      | الإجاص (ألو بخارى)   |
|           |         | آخر ٢ ✓    |         | أول ٢ ✓    | بطيخ                 |
|           | ١ ✓     |            | ١ ✓     |            | الزيتون              |
|           | ٢ ✓     |            |         | ١ ✓        | السفرجل الحامض       |
|           |         | آخر ١ ✓    | أول ١ ✓ |            | السفرجل الحلو        |
|           | ١ ✓     |            |         | ١ ✓        | الكرز الحامض         |
|           |         | ٢ ✓        | ١ ✓     |            | الكرز الكبير الحلو   |
|           | ١ ✓     |            | ٢ ✓     |            | التمر                |
|           | آخر ٢ ✓ |            |         | أول ٢ ✓    | البلح                |
|           |         | ١ ✓        | ٢ وسط ✓ |            | الرطب                |
|           |         | ✓          |         | ✓          | الأجاص الأخضر الصغير |
|           | ✓       |            | ✓       |            | ثمرة الصبر الحلو     |
|           | ✓       |            |         | ✓          | ثمرة الصبر الحامض    |

- يصنف القرع واليقطين على أنهما يتسمان بالحرارة في بعض المصادر.
- يصنف المشمش بالبرودة في بعض المصادر.
- يصنف المانجو والأناناس على أنهما رطبان في بعض المصادر.
- يصنف الموز على أنه جاف في بعض المصادر.

- نواة التمر مركب القوى من برودة شديدة وحرارة قليلة.
- يعتمد مزاج الرمان على اللون والطعم ولا تتجاوز برودته الدرجة الثانية ولا تتجاوز رطوبته الدرجة الأولى. الرمان الحلو قريب لنقطة الاعتدال والرمان الحامض يحوي بعض الجفاف وهو أكثر برودة من نظيره الحلو.

## - أطباق الأعشاب المتداولة والتوابل -



| جاف                                       | حار                                       | بارد                                  |                       |
|---|---|---------------------------------------|-----------------------|
| آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الزعر البري أو السعتر |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | إكليل الجبل           |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | اليانسون              |
| <input checked="" type="checkbox"/>       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | أوراق العنب           |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | جوزة الطيب            |
| <input checked="" type="checkbox"/>       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | خردل                  |
| آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | قرفه                  |
| ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الهال                 |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | قرنفل                 |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | سماق                  |
| ١ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الزعفران              |
| <input checked="" type="checkbox"/>       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الفانيلا              |
| ١ <input checked="" type="checkbox"/>     | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | السنامي               |
| أول ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | المركدوش              |
| آخر ١ <input checked="" type="checkbox"/> | أول ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الشمر (الرازيانة)     |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | الشاي                 |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الحبة السوداء         |
| ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     | ٣ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | حب الرشاد             |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | القهوة                |
| <input checked="" type="checkbox"/>       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الكندر (لبان)         |

## - أطباع اللحوم -



| جاف  | رطب                                   | حار                                       | بارد                                  |                                 |
|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| أول ٣ <input checked="" type="checkbox"/>            |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | جمل                             |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | أغلب الأسماك                    |
|  | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | روبيان                          |
| <input checked="" type="checkbox"/>                  |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | البقر                           |
|  | <input checked="" type="checkbox"/>   | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الماعز                          |
| ١ <input checked="" type="checkbox"/>                |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | البط                            |
| ١ <input checked="" type="checkbox"/>                |                                       | أول ١ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الديك                           |
|  |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | صفار بيض الدجاج<br>(مركب القوى) |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | بياض بيض الدجاج                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> معتدل<br>الرطوبة |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | دجاج محلي                       |
| ١ <input checked="" type="checkbox"/>                |                                       | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الحمام                          |
| آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/>            |                                       | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الديك الرومي                    |
| آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/>            |                                       | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | السمان                          |
| ٢ <input checked="" type="checkbox"/>                |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الحجل (الكبك)                   |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | خروف                            |
| <input checked="" type="checkbox"/>                  |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الجاموس                         |

- يصنف الديك الرومي، الحجل، الحمام على أنه رطب في بعض المصادر.
- يصنف لحم الماعز على أنه جاف في بعض المصادر.
- يصنف لحم البقر على أنه بارد في بعض المصادر.
- اسماك المياه العذبة أكثر برودة من أسماك الميته المالحة.

## - أطباع الأعشاب الأخرى -



| جاف                                       | رطب                                       | حار                                       | بارد                                  |                                 |
|---|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | الألوفيرا                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | الخزامى (اللافندر / اسسظوخودوس) |
| <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | البابونج                        |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | بذر لسان الحمل (البارهنك)       |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ١ |                                       | بذر البانجو                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | ورق الغار                       |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ | البنفسج                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٤     |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٤ | البنج (عجوين خراساني)           |
| <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ |   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ |                                       | المصطكى (المستكة)               |
| <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٣ |   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٣ |                                       | التبغ                           |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | الكرديه                         |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | الحناء (مركب القوى)             |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |                                       | بذر الخاكشير                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٤     |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٤     |                                       | الخردل                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |                                       | المسواك                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٣     |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٣ | الزرشك (برباريس)                |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١ | السنجد                          |
| <input checked="" type="checkbox"/>       |   | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | السوس                           |



|   |   |   |   |                               |
|---|---|---|---|-------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/>               |   | <input checked="" type="checkbox"/>       |   | بذر القنب                     |
| <input checked="" type="checkbox"/>               |   |   | <input checked="" type="checkbox"/>       | الهندباء                      |
| <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٣         |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٣ | الكافور                       |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> أول ١ | <input checked="" type="checkbox"/> أول ١ |   | لسان الثور                    |
| <input checked="" type="checkbox"/> ١             |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | الورد المحمدي<br>(مركب القوى) |
| <input checked="" type="checkbox"/> ١             |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | ماء الورد (مركب<br>القوى)     |
|   | <input checked="" type="checkbox"/>       | <input checked="" type="checkbox"/>       |   | قصب السكر                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢             |   | <input checked="" type="checkbox"/> ٢     |   | الأوكالبتوس                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢             |   |   | <input checked="" type="checkbox"/> ١     | ورق النيم                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> معتدل الحرارة | <input checked="" type="checkbox"/> ١     |   |   | الكثيرا                       |
| <input checked="" type="checkbox"/>               |   | <input checked="" type="checkbox"/>       |   | الملح                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> ٢             |   | <input checked="" type="checkbox"/> آخر ٢ |   | العسل                         |

## - أطباع الأقمشة -



| معتدل | جاف                                 | رطب | حار                                 | بارد                                |        |
|-------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|
|       | <input checked="" type="checkbox"/> |     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> | القطن  |
|       | <input checked="" type="checkbox"/> |     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> | الكتان |
|       | <input checked="" type="checkbox"/> |     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | الحرير |
|       | <input checked="" type="checkbox"/> |     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     | الصوف  |

## - أطباع الروائح -



| معتدل | جاف                                   | رطب | حار                                       | بارد                                  |                       |
|-------|---------------------------------------|-----|---|---------------------------------------|-----------------------|
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> |     |   | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | ماء الورد             |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | المسك                 |
|       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> |     |   | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | العنبر                |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | الحرمل<br>(الإسفند)   |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     |   | <input checked="" type="checkbox"/>   | العطور الصناعية       |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | المنظفات<br>الصناعية  |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     | ٢ <input checked="" type="checkbox"/>     |                                       | زهر الياسمين          |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | زهر النسرين           |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | زهر النرجس            |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | بخور اللبان           |
|       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |     |   | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | خشب الصندل            |
|       | <input checked="" type="checkbox"/>   |     | <input checked="" type="checkbox"/>       |                                       | لمون جراس<br>(الإذخر) |
|       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |     | آخر ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | العود                 |

## - أطباع المجوهرات والمعادن -

=

| معتدل  | جاف                                   | رطب                                   | حار                                   | بارد                                  |                      |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
|  | ٤ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٤ <input checked="" type="checkbox"/> | الألماس              |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | الزبرجد              |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | الزمرد               |
| <input checked="" type="checkbox"/> معتدل الكل       |                                       |                                       |                                       |                                       | الذهب                |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | الفيروز              |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | عقيق                 |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | اللاجورد             |
|  | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | اللاجورد<br>المغسول  |
|  | ١ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> | الفضة                |
| <input checked="" type="checkbox"/> معتدل<br>الحرارة | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       |                                       | الياقوت الأحمر       |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ١ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الياقوت القاني       |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | النحاس               |
|  | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |                                       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | القصدير              |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | الأثمد               |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | الميكا               |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       |                                       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> | الجص                 |
|  | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   | أغلب أنواع<br>التراب |
|  |                                       | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> | الزئبق               |
|  | <input checked="" type="checkbox"/>   |                                       |                                       | <input checked="" type="checkbox"/>   | التالك               |
|  | ٣ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ٢ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الحديد               |
|  | ٤ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | ٤ <input checked="" type="checkbox"/> |                                       | الزرنیخ              |

● يصنف الحديد على أنه بارد في بعض المصادر.