

مصلحات الأطفعة استنادا لعلم الأمزجة والاخلاط



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

استنادا لجانب تدبير الحياة من علم الأمزجة والاخلاط، فإن اي صنف غذائي يتم تناوله يحدث تأثيرا على الجسم و بطبيعة الحال، لا يوجد اي صنف غذائي ذو تأثير ايجابي على جميع انماط الجسم وعليه يتم اضافة المصلحات للطعام (إختياريا في كثير من الأحيان) و ذلك لتدارك ضرر الصنف الرئيسي ان وجد، او المساعدة في فعله و تأثيره، او حفظ قوته، او تقليل حدته، كما لا يتوجب اخذ جميع المصلحات المذكورة بل الاكتفاء بأحدها او بعضها في حال لزم الأمر.

هذا الدليل يحوي عينة من المصلحات وهو مادة داعمة لأطروحات الأمزجة والأخلاط ويمكن الاطلاع على المزيد من خلال المدونة في الموقع الرسمي www.alaatareq.com أو المدونات على منصة الانستغرام @healing,journals.

-مُصلحات الحبوب-



الصنف	المُصلح
انواع اللوبياء	القرفة، الزنجبيل، الخردل، الكمون، الملح، زيت الزيتون، الزعتر، الفلفل.
الجاودار	الكثيرا.
النخج (الحمص) الاصفر	الكثيرا.
النخج (الحمص)	الكمون، الشبث، مركب الخل والعسل.
الباقلاء الجافة	العسل، تقشيرها، الغلي بالماء ثم التخلص من الماء بعد الطبخ، زيت اللوز الحلو، الملح، فلفل، قرفة، زعتر، الكمون. ينقع في الماء والملح، الكمون الأسود، الزعفران والشبث.
الأرز	الشمز، المحليات الطبيعية، اليانسون.
الشعير	الحلويات الطبيعية.
الذرة	زيت اللوز الحلو، الخل، زيت سمسم طازج، الزعفران.
العدس الاسود	الكمون، المسمار، عصير الرمان الحامض، السماق، الفلفل، الزنجبيل، جوز الهند، خردل.
الماش	

-مُصلحات الخضروات-



الصنف	المُصلح
اوراق السلق	الخردل.
اعواد البصل	الغسل بالماء والملح، الخل، عصير الرمان، اليندياء.
الطرخون	العسل، الكرفس.
اعواد الهليون	العسل، الخل.
النعناع	الكرفس.
السبانخ	الطهي بزيت اللوز، القرقة، الفلفل.
البامية	بهارات حارة.
الخرقة	الكرفس ، النعناع ، المصطكى.
الفطر	الخردل، الطبخ بالملح والشبت، زيت السمسم، زيت الزيتون، الزعتر، الفلفل، الزنجبيل، الكمون.
خس	النعناع، الكرفس، الكمون، الخردل، نعناع، مركب العسل و الخل.
اللوبياء الخضراء	القرقة، الزنجبيل، الخردل، الكمون، الملح، زيت الزيتون، الزعتر، الفلفل.

-مُصلحات التوتيات والبذور المليئة-



الصنف	المُصلح
خاشكير	الكثيرا، العسل.
بذور الريحان	المرقدوش.
الفرنجمشك	البنفسج، تركيب العسل والخل.
لسان الحمل / البارهنك	العسل، المصطكى.
الاسباغول	تركيب العسل والخل.

-مُصلحات الجذور-



الصنف	المُصلح
الفجل	الملح، العسل، الكمون منقوع في الخل.
الجزر الابيض	البهارات الحارة، اليانسون.
الشلغم	الفلفل، الكمون، السكر الأحمر، الخردل، الخل، تركيب العسل والخل.
البصل	غسله بالماء و الملح، الحندبان.
البنجر	الخردل، عصير العنب غير الطازج، الخل.
الثوم	الطهي في الماء والملح، زيت اللوز الحلو، الزبدة، الكزبرة، تركيب العسل والخل.
الملفوف	الزعتر، اليانسون، النعناع، القرفة.
الموسير	الطهي في الماء والملح، زيت اللوز الحلو، تركيب العسل والخل، الزبدة.
البطاطس	القرفة، الزنجبيل.

-مُصلحات الألبان-



الصنف	المُصلح
الحليب الطازج او المبستر	العسل، ماء الورد.
الزبد	العسل، السكر الاحمر، البهارات القابضة، الملح.
الزبادي المصفى	الجوز، الزعتر، عسل النعناع، الخضروات الورقية العطرية.
الجبن المعتق	الجوز، الزعتر، العسل، النعناع المجفف، الاعشاب الورقية العطرية.
الجينة الطازجة	الجوز، الزعتر، العسل، النعناع المجفف، الأعشاب الورقية العطرية.
القشطة	العسل.
اللبن والزبادي	النعناع، الزعتر، الثوم، الحبة السوداء.

- مُصَلِّحات الفواكه -



الصنف	المُصلح
الزبيب الأسود المجفف	شراب مكون من خل، ماء و نعناع؛، العناب، عصائر فواكه الحامضة.
جوز الهند	عسل، فواكه حامضة، ليمون، بطيخ.
اليوسفي	عسل، مخلوط الورد مع العسل.
النارنج	عسل، مخلوط الورد مع العسل.
التوت الأزرق	عسل، مخلوط الورد مع العسل.
الخوخ	عسل، مربى الزنجبيل.
التفاح	القرفة، مخلوط الورد مع العسل، الأطعمة اللطيفة.
دراق	عسل، مربى الزنجبيل.
النكتارين	عسل، مخلوط الورد مع العسل، اليانسون، الشمار، مصطكى، كمون، زيت الزيتون.
نبق (سدر)	شراب مكون من خل، ماء و نعناع، مخلوط الورد مع العسل، مصطكى.
جميع انواع التوت	الملح، العسل، الكمون المنقوع في الخل.
العنب الحامض	مخلوط الورد مع العسل، شراب اليانسون.
البوملي او الليمون الهندي	عسل، مخلوط الورد مع العسل.
التمر	اللوز، شراب مكون من خل، ماء و نعناع ماء الورد، الخل، الخس.
الزعرور	يانسون، عسل، العود او البخور الهندي.
المشمش	عسل، اليانسون، الشمار، مصطكى، كمون، زيت الزيتون.

عسل، مخلوط الورد مع العسل.	القرانيا
الجوز، اللوز، الخل، العسل، محليات طبيعية.	الزيتون
عسل، سكر اسمر.	السنجد
عسل، اليانسون، الشمار ، مصطكى ،كمون.	المشمش المجفف
عسل، مخلوط الورد مع العسل.	الكيوي
عسل، قرفه، الهال، الشمار، مربى الزنجبيل، لبان الذكر، كمون.	الكمثرى
المسهلات او المليينات.	الكرز الحلو
عسل، مخلوط الورد مع العسل.	الليمون الحلو
عسل، مخلوط الورد مع العسل.	الليمون البلدي او الليمون العماني
العسل.	الكرز الحامض
عصير الرمان، عصير الليمون، العسل.	الأناناس
عناّب، مخلوط الورد مع العسل، لبان الذكر، العسل، الشمار، كمون، زيت الزيتون.	الخوخ والأجاص
يانسون، عسل.	الزعرور الكبير
الزنجبيل المجفف، الرمان الحامض.	الرمان الحلو
عسل.	الرمان الحامض
الزنجبيل، الملح، الزبيب الأسود المجفف، زيت الزيتون.	المانجو
شراب مكون من خل ،ماء و نعناع ، شراب الراوند، شراب الاطرنج.	التين الطازج
الجوز، الزعتر البري او السعتر، اليانسون، اللوز.	التين المجفف
بذور الكرفس.	العنب
عسل، مربى اليانسون بالعسل.	السفرجل
عسل، مخلوط الورد مع العسل.	البرتقال
صمغ الكثيرا ،العناّب ،وردة البنفسج، بذور السفرجل (نقع البذور في الماء).	التمر الهندي
عصير الرمان الحامض، الخل.	البطيخ (ليس الجح)

المصطكى، اليانسون، زيت اللوز الحلو.	الخيار الطويل المخطط
طبخه مع لحم الخراف، سمن البقر الطازج، الخل، الملح، البصل، الزنجبيل.	الباذنجان
الصمغ العربي، الصندل، ماء الورد.	الفلفل الاخضر البارد
الملح، العسل، تقشير الثمرة.	الخيار
العسل المذاب في الماء، المسمار، الكمون، النعناع، الملح، زيت الزيتون، الفلفل، الخردل.	الكوسة
زيت الزيتون.	الطماطم
العسل.	الجح