

هوالثانی

بیماری‌های سلامتی

(مشاوره گیاهان دارویی و تغذیه)

فاطمه فرودی

سرشناسه	: فرودی، فاطمه، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: کیمیای سلامتی (مشاوره گیاهان دارویی و تغذیه) / فاطمه فرودی.
مشخصات نشر	: مشهد: آوای رعنا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۴ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7725-12-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: پزشکی سنتی -- به زبان ساده
موضوع	: پزشکی سنتی -- نسخه ها و دستورالعمل ها -- به زبان ساده
موضوع	: پزشکی جایگزین -- به زبان ساده
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
رده بندی کنگره	: R۱۳۵/ف۳۳ک۹۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۶۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۷۰۲۵۲

انتشارات آوای رعنا

تلفن مرکز پخش: ۰۵۱۳۸۲۸۱۳۰۲

کیمیای سلامتی

فاطمه فردوی

طراح جلد: جابری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۵-۱۲-۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۳	بخش اول : تغذیه و سلامتی
۱۶	۱- دیابت و درمان
۲۰	۲- فشارخون
۲۲	۳- معده
۲۳	۴- سوء جذب
۲۴	۵- عصب
۲۵	۶- ریه
۲۵	۷- شش و طبعیت
۲۷	بخش دوم : دانه های معده گر
۲۸	۱- تخم شربتی
۳۰	۲- تخم شربتی ریز یا
۳۰	۳- خاکشیر
۳۱	۴- تخم بارهنگ
۳۲	۵- تخم بالنگو
۳۳	۶- اسفرزه
۳۴	۷- تخم کتان
۳۴	۸- تخم خرفه
۳۷	بخش سوم : جوانه ها
۳۸	۱- جوانه گندم
۳۹	۲- جوانه ماش
۴۰	۳- جوانه یونجه
۴۱	۴- جو دوسر
۴۸	 منابع

"طبیعت درمان می‌کند نه پزشک!"

بقراط

هر یک از ما جزئی ناچیز از این طبیعت هستیم که هرچه بیشتر از آن فاصله بگیریم مشکلات جسمی و روحی ما بیشتر خواهد شد. عامل اساسی سلامت جسم و روح، تغذیه‌ی سالم است که می‌تواند ضامن متعادل، تیز، حرکات روحی و روانی باشد.

مگر نه آن که عقل سالم در بدن سالم است؟

امروزه پیشرفته‌ترین کشور های دنیا در زمینه پزشکی از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند، ایران هم یکی از بهترین منابع گیاهان دارویی می‌باشد. ارتباط بشر با گیاهان دارویی و استفاده از آنها با سر آغاز آفرینش انسان هم زمان است، انسان با گذشت زمان به تدریج به قدرت معجزه آسای گیاهان در درمان بیماریها و امراض آشنا شد و شواهد باستانی این آشنایی را قبل از میلاد مسیح تخمین زده اند.

کشورما سرزمین میوه ها، سبزیها و گیاهان فراوان می باشد. مردم ما از خواص آنها باید بیشتر آگاه شوند.

این زینت و زیبایی نظام هستی است که انسان، جهان آفرینش را از منظر خالق آن نگاه کند که در طبیعت گیاهان حیرت انگیز فراوانی را در اختیار بشر قرار داده است. بشر می تواند از آنها برای درمان جسم و روح خود استفاده کند.

درمان حقیقی، زده م داوند است

امروزه مردم چنان به خوردن دارو عادت کرده اند که به مجرد احساس کوچک ترین ناراحتی به سراغ داروهای شیمیایی می روند. حال آنکه به آسانی می توانند این نوع ناراحتی ها را با خوردن میوه های لذیذ و داروی گیاهی درمان کنند.

هر فرد باید سعی کند که کتاب های طب سنتی را مطالعه کند و از اسرار تندرستی آگاهی یابد تا حتی المقدور محتاج پزشک و دارو نشود و برای این منظور به نظر حکما هیچ نوع درمی مناسب تر از درمان طبیعی نیست.

تا قبل از قرن بیستم بیماری ها توسط متفکران و حکمای آن زمان، به وسیله گیاهان داروئی درمان می شدند.

ابوعلی سینا آن حکیم بزرگ، سالهای سال تلاش کرد و کتاب قانون را گردآوری کرد، شاهکار او سالهای متوالی برای مردم دنیا شناخته شده است.

حکیم می فرماید: پرخوری عامل تمام بیماری ها است و پرهیز از آن درمان کننده تمام بیماری ها می باشد.

حکمایی هم چنین محمد بن زکریای رازی، علی بن عباس اهوازی، ابوریحان بیرونی، ابوعلی سینا سید اسماعیل جرجانی، توانسته اند با استفاده از این گیاهان دارویی خدمات قابل توجهی به بشریت ارائه دهند. در حال حاضر در کشورهای غربی و آمریکا نهضت بسیار گسترده ای در زمینه استفاده از داروهای گیاهی و طبیعی شروع شده است. مسأله مهم در مورد داروهای گیاهی و طبیعی این است که گیاه به عنوان ماده طبیعی با طبیعت انسان سازگاری دارد. بسیاری از دانشمندان گیاهان دارویی را طلای سبز نامگذاری کرده اند.

مثلا سیاه دانه: این دانه ریز، شفافبخش، درمان همه بیماری هاست، به جز مرگ.

ارکان اساسی هستی:

حکما معتقد بوده اند که انسان، حیوان و گیاه از چهار عنصر یا رکن تشکیل شده است این چهار رکن عبارتند از آتش، هوا، آب و خاک

ارکان	مزاج	فصل	سن
هوا	دم	بهار	۱۵ تا ۰
آتش	صرا	تابستان	۳۵ تا ۱۵
خاک	سود	بیز	۶۰ تا ۳۵
آب	بلغم	زمستان	۱۰۰ تا ۶۰

۱- آتش: گرم و خشک است.

۲- هوا: گرم و تر است.

۳- آب: سرد و تر است.

۴- خاک: سرد و خشک است.

قابل ذکر است که رکن پنجمی هم وجود دارد که روح حاکم بر این هستون را تشکیل می دهد. بدانید قدرت فهم و درک نیکی ها و پلیدی ها از ویژگی های این رکن می باشد. ماه، خورشید، سیارات

و ثابتات با تابش خود در زمان های متفاوت تشعشعات ویژه ای را می پراکنند و لحظه به لحظه زندگی ما را دچار تغییرات می نمایند.

با توجه به آنچه در بالا ذکر شد، موضوع مهمی که بازگو کننده اهمیت مزاج ها در نظام هستی می باشد بر پایه چهار ستون استوار است:

آتش، هوا، آب و خاک

هر یک از این ستون ها و درک هایی از نظر سردی و گرمی دارند که آنان را نسبت به دیگری متمایز می سازد و درک آنها بسیار مهم است چون خداوند باری تعالی در آفرینش، این ارکان را در نظر داشته پس بایستی در مورد آن تفکر کنیم.

در دامن این چهار رکن، طبیعت و زندگی ریبند شده است و گیاهان، حیوانات و انسان پدید آمده اند. به همین دلیل گرم یا سرد بودن ارکان به وجود آمده است، مخلوقات شکل گرفته در دامن این ارکان نیز ویژگی هایی از گرمی و سردی و خشکی و تری را در قالب مزاج همراه دارند، لکن به تناسب نوع سرشت اولیه و محل زندگی، هر کدام به مقدار کم یا زیاد از این ویژگی ها، دارا می باشند. نسبت تعادل گرمی و سردی در تن موجودات را

خداوند تبارک و تعالی تعیین می کند. همانطور که در قرآن کریم آمده است (وَ جَعَلْنَا كُلَّ شَيْءٍ قَدْرًا) یعنی برای همه چیز قدر و اندازه ای مناسب آن قرار داده ایم به عبارتی سلامتی موجود در این است که قدر و اندازه تعیین شده را حفظ نماید. برای حفظ کمال آن باید هر فردی به مقدار معین و متعادل (نه کم و نه زیاد) از گرمی و سردی و تری و خشکی را وارد تن خود سازد این امر از طریق خوراکی فضای اطراف، محیط جغرافیایی و بهره مندی از گرما و سرمای محیط و نیز از طریق رفتار میسر می گردد.

آنی که فلک با تو در آید به عجب

کر آدمی زین کار دونه عجب

تا جان دارم ندکی ات خواهم کرد

خواهی بطلب مرا خواهی مطلب