

# تندرستی و مهارت‌های سالم زیستن با طب سنتی

به همراه  
معرفی گیاهان داروئی ایران

دکتر عادل حقیقی  
متخصص باتولوژی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران  
عضو انجمن علمی طب سنتی ایران

|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| میر شمس              | حقیقی خیابان اصل، عادل، ۱۳۵۲ -                         |
| عنوان و نام پدید آور | تندرستی و مهارت های سالم زیستن با طب سنتی / عادل حقیقی |
| مشخصات نشر           | تهران : چوگان، ۱۳۹۳.                                   |
| مشخصات ظاهری         | ۵۶۶ ص: جدول                                            |
| شابک                 | 978-600-7463-13-0                                      |
| وضعیت فهرست نویسی    | فبا                                                    |
| موضوع                | پزشکی سنتی-- ایران                                     |
| موضوع                | اخلاط چهارگانه                                         |
| رده بندی کنگره       | ۱۳۷۸/۹-۷۳۹۳                                            |
| رده بندی دیویی       | ۶۱۰/۹۵۵                                                |
| شماره کتابخانه ملی   | ۳۵۹۷۱۹۷                                                |

## تندرستی و مهارت های سالم زیستن با طب سنتی

تألیف: عادل حقیقی

ناشر: چوگان

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰ جلد

بها: ۳۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۰-۱۳-۷۴۶۳-۶۰۰-۹۷۸

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، کوچه پارسی پلاک ۶

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه

فایلی های pdf، لوح فشرده، باز نویسی در وبلاگ ها، سایت ها، مجله ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب

پیگرد قانونی می شود.

[WWW.CHOOGAN.COM](http://WWW.CHOOGAN.COM)

## فهرست

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                                         |
| ۱۳ | فصل اول مبانی طب سنتی ایران                                   |
| ۱۵ | طب                                                            |
| ۱۵ | طب نظری                                                       |
| ۲۴ | مزاج های چهار گانه                                            |
| ۲۴ | معرفی طبایع و مزاج های چهار گانه                              |
| ۲۴ | طبایع چهار گانه                                               |
| ۲۵ | مزاج سرد و تر (بلغمی)                                         |
| ۲۸ | مزاج سرد و خشک (سوداوی)                                       |
| ۳۰ | مزاج گرم و تر (دموی)                                          |
| ۳۲ | مزاج گرم و خشک (صفراوی)                                       |
| ۳۶ | سته ضروریه یا ضروریات شش گانه در طب سنتی ایرانی               |
| ۳۷ | آب و هوا                                                      |
| ۳۹ | مأكولات و مشروبات                                             |
| ۴۱ | احتباس و استقراغ                                              |
| ۴۵ | ریاضت و استراحت                                               |
| ۴۷ | اعراض نفسانی                                                  |
| ۴۷ | نوم و یقظه (خواب و بیداری)                                    |
| ۴۸ | اقلیم شناسی در طب سنتی ایرانی                                 |
| ۵۰ | تغییرات فیزیولوژیکی بدن و ارتباط آن با مزاج در طب سنتی ایرانی |
| ۵۰ | مزاج شناسی رنگ ها در طب سنتی ایرانی                           |
| ۵۱ | تقسیم بندی احوال و انواع بیماری در طب سنتی                    |
| ۵۲ | بیماری های سوء هضم ترکیب چهار گونه اند                        |
| ۵۵ | نشانه شناسی در طب سنتی ایرانی                                 |
| ۵۸ | نبض شناسی در طب سنتی ایرانی                                   |
| ۶۱ | قاروره شناسی (ادرار) در طب سنتی ایرانی                        |
| ۶۴ | مدفوع شناسی در طب سنتی ایرانی                                 |
| ۶۵ | تقسیم بندی انواع روش های درمانی در طب سنتی                    |

|     |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ۶۵  | گیاه درمانی (Phytotherapy)                                                            |
| ۶۵  | ماساژ درمانی (Massagctherapy)                                                         |
| ۶۵  | شیاتسو (Shiatsu)                                                                      |
| ۶۵  | حجامت (Cupping)                                                                       |
| ۶۵  | باد کش درمانی (Drycupping)                                                            |
| ۶۶  | زالودرمانی (Lecchtherapy)                                                             |
| ۶۶  | فصد (رگ زدن یا فسد)                                                                   |
| ۶۶  | آب درمانی یا آبن ها (Hydrotherapy)                                                    |
| ۶۶  | طب سوزنی                                                                              |
| ۷۲  | احکام و درجات داروها و غذاهای مفرد                                                    |
| ۸۲  | تقسیم بندی انواع دوا، غذا، دوا، خاصیه و سم در طب سنتی ایرانی                          |
| ۹۱  | مزاج و اقسام امزجه و درجات آن ها در طب سنتی ایرانی                                    |
| ۹۳  | کیفیت معرفت درجات ادویه و مراتب آن ها                                                 |
| ۹۶  | شناخت مزاج ادویه و اغذیه (به تجربه و مقایسه) در طب سنتی ایرانی                        |
| ۱۰۸ | تشخیص و دستورات طبی                                                                   |
| ۱۱۲ | احکام داروها و غذاهای مفرد در طب سنتی ایرانی                                          |
| ۱۱۳ | بیماری صداع (سر درد) و درمان آن از دیدگاه طب سنتی ایرانی                              |
|     | کنترل ناهنجاری های رشدی پروستات با ترکیب معجون سه میوه و الحاق روغن کانولا در طب سنتی |
| ۱۱۸ | (کار تجربی مولف و همکاران)                                                            |
| ۱۱۹ | عوامل مهم در افزایش سرطان پروستات                                                     |
| ۱۱۹ | عوامل مهم در کاهش سرطان پروستات                                                       |
| ۱۲۳ | فصل دوم مفردات غذایی و گیاهی در طب سنتی ایرانی                                        |
| ۱۲۵ | مفردات غذایی                                                                          |
| ۱۲۵ | حبوبات                                                                                |
| ۱۲۷ | گوشت ها                                                                               |
| ۱۳۳ | شیر (گبن)                                                                             |
| ۱۴۸ | میوه ها و خواص آن ها                                                                  |
| ۱۵۸ | سبزیجات (صیفی ها و ادویه)                                                             |
| ۲۰۳ | فصل سوم اصطلاحات و لغت شناسی در طب سنتی ایرانی                                        |
| ۲۲۱ | اشکال دارو های رایج در طب سنتی ایرانی                                                 |

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| ۲۲۵ | کلید شناسایی مزاج و خواص میوه ها ، سبزیجات در طب سنتی ایرانی |
| ۲۳۳ | فصل چهارم مروری بر گیاهان داروئی شاخص در طب سنتی ایرانی      |
| ۳۳۶ | گیاهان موثر در کاهش چربی خون و لاغری                         |
| ۴۲۹ | فصل پنجم نمونه سوالات آزمون های طب سنتی                      |
| ۴۵۹ | فصل ششم تشریح و آناتومی بدن                                  |
| ۴۷۱ | فصل هفتم جداول پیوست ها                                      |
| ۴۹۷ | پرسشنامه مزاج و شرح حال دکتر حقیقی                           |
| ۵۰۵ | منابع                                                        |
| ۵۰۷ | نمایه ها                                                     |
| ۵۰۹ | نمایه اصطلاحات طبی و بیماری ها                               |
| ۵۲۲ | نمایه اعضا و تشریح                                           |
| ۵۲۸ | نمایه مفردات                                                 |
| ۵۴۱ | فصل هشتم آلبوم عکس گیاهان داروئی در طب سنتی ایران            |

## مقدمه

حمد و سپاس فراوان خداوند حی و قیوم و حکیم بی شریک و رحمان و رحیم را، که اینجانب را یاری نمود تا بتوانم مجموعه تندرستی و مهارت های سالم زیستن با علوم طب ایرانی را به همراه مروری بر گیاهان دارویی در طب سنتی ایران و لغت نامه تخصصی طب سنتی ایرانی را به علاقمندان این رشته و سایر علوم پزشکی مرتبط با آن، تقدیم نمایم.

آن که مدام شیشه‌ام از پی‌عیش داده است  
حافظ از آب زندگی شعر تو داد شربتم  
شیشه‌ام از چه می‌برد پیش طبیب هرزمان  
توک طبیب کن بیا نسخه شربتم بخوان

در عصر حاضر متولیان علوم پزشکی در کل دنیا بر این باور رسیده اند که، جایگاه درمان های گیاهی در طب سنتی و مکمل انکارناپذیر می باشد. بطور کلی حفظ سلامتی، بر درمان ارجحیت داشته و دارد، البته با توجه به اصول سته ضروری (شش اصل مهم سالم زیستن در علم طب سنتی ایران) این امر مهم محقق می گردد.

طب سنتی یک مکتب درمانی با بیش از ۷ هزار سال قدمت در کشور ما است و طب اسلامی اشتراکاتی با این طب دارد ولی نگرشش متفاوت است. علم الادویه یا گیاه شناسی دارویی و طب سنتی که امروز از آن با نام مفردات پزشکی و فارماکولوژی یاد می شود در باورها و اعتقادات درمانی مردم و نیز در متون قدیمی طب ایرانی برگرفته از کتب معتبر و دانشمندان نام آوری چون ابن سینا، زکریای رازی، اهوازی ارجانی و... می باشد که اصول طبابت آن بر چهار طبیعت مزاج آدمی یا اخلاط اربعه بنام: بلغم، صفرا، سودا، خون و همچنین بر گرمی و سردی استوار است و بر این اساس، تشخیص و درمان صورت می گرفته است. در طب تطبیقی و تلفیق عقاید قدما با پزشکی جدید، اخلاط اربعه با نام PH خونی اسیدیتهیک و بازیکی؛ و گرمی و سردی با واژه های پرکالری و کم کالری خوانده میشوند.

ولی هیچکدام از این تعبیرات بازگو کننده جامعی به شمار نمی روند. در طب سنتی، خوراکی های سرد ارزش غذایی منفی در شخص ایجاد کرده و خوردن آن ها سبب رخت، سستی، ضعف عمومی، رنگ پریدگی، بی حالی، کم حوصلگی، کاهش نیروی جنسی، پرخوابی می شود. برعکس خوردن غذاهای گرم باعث بالا رفتن فشارخون، برافروختگی چهره، کم خوابی، جوش صورت و احتمالاً کهیر و جوش های چرکی خواهد شد.

در طب سنتی ایران هر فرد حالت و طبیعت مزاج یا ارگانیزم بدن خود را نسبت به غذاهای سرد یا گرم تشخیص می دهد و در مصرف آن ها رعایت اعتدال را می نماید تا دچار عوارض گوارشی نگردد.

عدم هماهنگی بین مزاج و غذا طبق اعتقاد طب سنتی ایران موجب اختلال در اندامهای داخلی مثل قلب، ریه و ... شده و شخص احساس بیماری می نماید. امروزه با پیشرفت پزشکی و کشف علت بیماری ها، این عقاید سنتی کنار گذاشته شده و کمتر مورد استفاده قرار میگیرند.

یکی از مبانی و اصول مهم طب سنتی این است که طبیعت بدن هر یک از انسان ها دارای مزاج خاص خود است و وظیفه طبیب این است که با شناخت این مزاج با تدابیر بهداشتی و اصول سته ضروری، در مورد نوع غذا و نحوه زندگی و محیط و شغل شخص، سلامتی او را به بهترین و معتدلترین حالت حفظ نماید تا شخص از نظر جسمی و روحی در بهترین شرایط باشد و هنگام بیماری مهمترین وظیفه درمانگر این است که مزاج بدن و عضو درگیر را به حالت طبیعی و اصلی خویش برگرداند و لذا باید بگوئیم که بهتر است به جای واژه طب سنتی از واژه طب مزاجی در مورد این مکتب طبی استفاده کنیم. همچنین این شیوه طبی در هر بیماری و ضعف بدنی برحسب شرایط بیمار و نوع بیماری دستورات غذایی و رفتاری خاص و ویژه دارد و همچنین در این روش از انواع حالات روحی و نفسانی شامل غم و شادی و فرح و خشم و غضب و بیماریهای مرتبط با آن ها و نحوه درمانشان توضیحات جالبی دارد و سلسله آموزشهای بهداشتی طب ایرانی در مورد ظریف ترین برنامه های زندگی مثل خواب و بیداری - محل زندگی و نوع مهندسی ساختمان، تذکرات بهداشتی قبل و بعد از استحمام، چگونگی استحمام، طول مدت استحمام در بیماران مختلف، خواص عطرها و روایح و رنگ ها و ... تاثیر آن ها در افراد مختلف و چگونگی بهره گیری از این موارد در درمان بیماران به بحث می پردازد.

گسترش طب ایرانی و فارماکولوژی و شناخت مکانیسم اثر داروهای گیاهی در سال های اخیر با هدفمندی بیشتری در ایران و سایر حوزه های طبی دنیا دنبال می گردد، به طوری که پژوهشگران حوزه علوم پزشکی و درمانی در سایر کشور های جهان نیز به شناخت، بررسی و تحقیق موضوعات مرتبط با تندرستی و سلامت جوامع انسانی و شناخت مبانی گیاهان دارویی در طب ایرانی، اهتمام وافری می ورزند. سلامتی، نعمت بسیار ارزشمندی است که همیشه نوع بشر در صدد حفظ و نگهداری صحیح آن بوده است و تمامی تلاش خود را به منظور یافتن راههای دستیابی به رفاه جسمی و روانی بکار بسته است.

در بررسی بیماری ها نیز طب ایرانی ابتدا به علل بروز و ظهور بیماری ها می پردازد سپس راه های پیشگیری از آن ها و در نهایت به بیان شیوه های درمان هر بیماری با توجه به علل بیماری می پردازد. طب سنتی برای هر یک از مواد غذایی، دارویی، گیاهی، نباتی، معدنی و حتی سموم، مزاج و خواص و تاثیرات جداگانه قائل است که بعد از ورود به بدن می توانند مشا واکشهای متفاوت و تاثیرات مختلف قابل پیش بینی در بدن باشند که در تشخیص و درمان بیماریها از این خواص بهره می گیرند.

ادرار، نبض، عرق، مدفوع، رنگ چهره و زبان، حرارت، برودت و رنگ پوست و خون از علائم و دلایلی است که طبیب برای تشخیص از آن ها استفاده می کند.

اهمیت یادگیری اصول طب سنتی ایرانی و نحوه کاربرد گیاهان داروئی، که میراث بزرگ به جای مانده از اسلاف و گذشتگان ما می باشد، بر هیچ کسی پوشیده نیست، که به طور کلی بخش عمده ای از فعالیت های طبابتی به جهت حفظ الصحه و بازگرداندن تندرستی در طب ایرانی بوده که به واسطه استعمال صحیح و منطبق بر دانش فنی طب سنتی ایرانی و اثرات شفا بخش گیاهان داروئی محقق می گردد.

### دکتر عادل حقیقی

متخصص پاتولوژی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران

عضو انجمن علمی طب سنتی ایران