

بهره‌گیری از طب سنتی ایران برای:

حفظ سلامتی

سببازان

و نیروهای نظامی

بااستادمه دکتر محمد رضا شمس اردکانی

تألیف:

دکتر محمد من ماسری

با همکاری دکتر محمد مهدی اصنافی

موشن: ناصر، محسن، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: بهره‌گیری از طب سنتی ایران برای حفظ سلامتی سربازان و نیروهای نظامی / تألیف محسن ناصر، محمدمهدی اصفهانی؛ با مقدمه محمدرضا شمس‌اردکانی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات طب سنتی ایران، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: ۷-۰۰-۹۳۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه.

موضوع پزشکی سنتی

موضوع: پزشکی اسلامی - احادیث

موضوع: پزشکی اسلامی

موضوع: داروهای گیاهی

شناسه الزوده: اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴ -

شناسه الزوده: شمس‌اردکانی، محمدرضا، ۱۳۳۹ -، مقدمه‌نویس

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲، ۱۶/۱۳۵ R

رده‌بندی دبیر: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۸۷۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان: بهره‌گیری از طب سنتی ایران برای حفظ سلامتی سربازان و نیروهای نظامی

تألیف: دکتر محسن ناصر، دکتر محمدمهدی اصفهانی

مقدمه: دکتر محمدرضا شمس‌اردکانی

دبیر اجرایی: هما امینی

صفحه‌آرایی: اکبر سمعی

طراحی جلد: صادق جمالی

ناشر: انتشارات طب سنتی ایران

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۲

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۰۰-۹۳۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

مرکز بخش انتشارات طب سنتی ایران: ۰۹۱۹۵۴۰۹۸۹۲

publisherTIM@yahoo.com

باسمه تعالی

تأمین سلامتی نیروهای مسلح، یکی از اساسی‌ترین پیش‌نیازهای اقتدار ملی و پاسداری از استقلال، امنیت و عزت میهن اسلامی است، لذا هر کوششی که در این مسیر صورت گیرد در حقیقت گامی در تحقق این موضوع بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است.

برای تأمین و ارتقای سلامت علاوه بر آنچه که بر اساس دانش روز می‌توان طراحی و به صورت دستورالعمل تهیه و ارائه نمود، در میراث عظیم پزشکی کهن ما نیز روش‌هایی آسان، کاربردی، پرفایده و هماهنگ با فطرت انسان وجود دارد که با بهره‌گیری از امکانات موجود می‌توان به تأمین حداکثر سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و تقویت نشاط و توانمندی‌های جسمی و روانی دست یافت، تجربه نشان می‌دهد که هم به لحاظ فرهنگی و هم به لحاظ عملی، آمادگی پذیرش بیستری نزد آحاد مردم برای به کارگیری آموزه‌های طب سنتی وجود دارد.

با توجه به موارد ذکر شده بر آن شدیم که به انتشار کتاب کوچکی که به زبان بدون تکلف، اطلاعات سودمندی برای سالم زیستن را به نیروهای مسلح و سربازان و خانواده‌های محترم آنان برساند، مبادرت ورزیم؛ از این رو از استاد محترم و دوست دیرینه جناب آقای دکتر محسن ناصری که سالیانی طولانی به عرصه مهم طب سنتی بر اساس راستین آن پرداخته است و ضمن داشتن امتیازات ویژه و

ممتاز در طب نوین در عرصه طب سنتی نیز خوش
درخشیده است، تألیف کتابی را با حجم کم، اما حاوی
اطلاعات کاربردی و ضروری بر اساس طب سنتی
خواستار شدیم، اینک با خوشوقتی و تشکر فراوان از
ایشان، کتاب حاضر به نیروهای مسلح، سربازان و
خانواده‌های گرامی آنها تقدیم می‌گردد و امید می‌رود این
خدمت کوچک، آثار چشمگیری در عرصه تأمین سلامت
نیروهای نظامی و به طور کلی جامعه ایرانی به بار آورد.

دکتر محمدرضا شمس اردکانی

رئیس دانشکده طب سنتی دانشکده علوم پزشکی تهران

و سرپرست مرکز فرهنگ، آداب و میراث پزشکی

باسمه تعالی

فالجود باذن الله، حصون الرعية و زين الولاة و عز الدين و
سبل الامن و ليس تقوم الرعية الا بهم^۱

- نهج البلاغه - نامه ۵۲

پیشگفتار

بهترین توصیف از جایگاه سربازان و نیروهای نظامی برای
کشور، کلام نورانی حضرت امیرالمؤمنین (ع) است که آنها
را پناهگاه مردم و زینت نظام و پشتوانه سربلندی دین و
امنیت و مایه برپایی امور مردم معرفی می نماید.^۲

توجه به این توصیف رسا و زیبا، سنگینی وظایف جامعه و
مدیران و فرماندهان را در تأمین سلامت آنان مورد تأکید
قرار می دهد و باز از فرمایش آن حضرت مبنی بر ضرورت
توجه و تعمیم خدمات مربوط به نیروهای نظامی به
خانواده های آنها، اینگونه می توان دریافت که در خدمات
آموزشی و بهداشتی نیز توجه به مسایل خانواده ها ضروری
است. به خصوص که نقش خانواده ها در پاسداری از
سلامت اعضای آنها و سلامت کل جامعه بسیار مهم و
بی بدیل است.

۱. نیروی نظامی پناهگاه مردم، زینت مملکت و مایه سرافرازی دین و
امنیت کشورند؛ حضرت علی (ع)

۲. اشاره به نامه حضرت امیرالمؤمنین (ع) به مالک اشتر - نامه شماره
۵۲ نهج البلاغه

در طب سنتی ما که میراث عظیم و گرانقدر به جای مانده از دانش و تجربه قرن‌ها و تلاش حکیمان و دانشمندان بزرگ است، رهنمودهای بسیار ارزشمندی وجود دارد که دانستن آنها به تأمین سلامت و مراقبت از آن بسیار کمک می‌کند.

در سال‌های اخیر که در سراسر جهان و از جمله در کشور ما توجه به طب سنتی هم به لحاظ سودمندی و آسانی و هم به لحاظ همسویی با فطرت و خلقت انسان رو به فزونی است، فراهم کردن زمینه آشنایی عمومی با دستورالعمل‌ها و رهنمودهای طب سنتی در قالبی علمی و مطمئن و به دور از افراط و تفریط ضروری و بسیار مفید خواهد بود.

آنچه که در این کتاب کوچک ملاحظه خواهید فرمود، در حقیقت گزیده‌ای است از آموزه‌های طب سنتی ایران با هدف پیشگیری از بیماری‌ها، تأمین سلامت بیشتر برای همه نیروهای نظامی در همه سطوح و نیز برای خانواده‌های محترم آنان.

از خداوند بزرگ سربلندی میهن اسلامی و سلامت همه نیروهای حافظ امنیت و اقتدار ملی را درخواست داریم و قبل از ورود به بحث اصلی تذکر چند نکته را لازم می‌دانیم: اول آنکه، سلامت نعمت بزرگ و قدرناشناخته‌ای است که اگر انسان آن را از دست بدهد، آن وقت اهمیت و ارزش چیزی را که از دست داده را خواهد دانست.

دوم آنکه، همیشه پیشگیری از بیماری‌ها آسان‌تر و مطمئن‌تر از درمان آن است و چه بسیار مواردی که درمان بیماری‌ها به طور کامل مقدور نیست و نیز حتی در صورت قابلیت درمان، رنج بیماری، هزینه بسیار آن و آثار سوء بیمار شدن را نمی‌توان خسارت کوچکی دانست.

سوم آنکه، لازم می‌دانیم تأکید کنیم که علاوه بر کاربرد طب سنتی مرکز نباید از دستورالعمل‌های بهداشتی مثل واکسیناسیون علیه بیماری واگیردار، ضدعفونی مواد آلوده و مراقبت‌های متداول بهداشتی غفلت کرد، در این صورت با بهره‌گیری از طب سنتی نیز نمی‌توان به بهترین وجهی به تأمین و ارتقای سلامت، توفیق یافت.

فهرست مطالب

فصل ۱: مبانی و اصطلاحات.....	۱۳
سلامتی و طب سنتی ایران.....	۱۳
ارکان چهارگانه.....	۱۴
مزاج‌های چهارگانه اصلی.....	۱۵
مزاج خود را بشناسید.....	۱۶
۱) صفراوی مزاج‌ها.....	۱۷
۲) دموی مزاج‌ها.....	۱۸
۳) بلغمی مزاج‌ها.....	۱۸
۴) سوداوی مزاج‌ها.....	۱۹
مزاج امکنه.....	۲۰
اخلاط چهارگانه.....	۲۰
فصل ۲: شش اصل ضروری برای زندگی سالم.....	۲۳
شش اصل ضروری برای زندگی سالم.....	۲۳
۱. هوا.....	۲۵
۲. حرکت و سکون.....	۲۶
۳. خواب و بیداری.....	۲۸
۴. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها.....	۳۰
۴-۱. مزاج غذاها و داروها و اصل حفظ تعادل.....	۳۱
۴-۲. تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف.....	۳۲
۴-۳. روش تغذیه صحیح.....	۳۲
۵. پاکسازی بدن و حفظ حالات ضروری.....	۳۳
۶. حالات روحی و روانی.....	۳۹
فصل ۳: روش زندگی صحیح همراه با سلامتی.....	۴۳
دسته اول: دستورات عمومی.....	۴۳
دسته دوم: دستورات مخصوص هر مزاج.....	۴۷

الف) روش زندگی صحیح برای مزاج صفراوی (گرم و خشک)

۴۷.....

مزاج صفراوی و استعداد بیماری‌ها..... ۵۰.....

ب) روش زندگی صحیح برای افراد دمووی مزاج (گرم و تر)..... ۵۱.....

مزاج دمووی و استعداد بیماری‌ها..... ۵۳.....

ج) روش زندگی صحیح برای افراد بلغمی مزاج (سرد و تر)..... ۵۳.....

مزاج بلغمی و استعداد بیماری‌ها..... ۵۵.....

د) روش زندگی صحیح برای مزاج سوداوی (سرد و خشک)..... ۵۶.....

مزاج سوداوی و استعداد بیماری‌ها..... ۵۷.....

دسته ستوم: دستورات مخصوص گروه‌های خاص..... ۵۸.....

الف) دستورات دوران جوانی..... ۵۸.....

ب) دستورات میانسالی..... ۵۸.....

ج) دستورات پیری..... ۵۹.....

فصل ۴: خواص خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها..... ۶۱.....

آب / آش / آلبالو / آلو / ازگیل / انار / انبه / انجیر / انگور..... ۶۶.....

بادام شیرین / بادرنجبویه / بادمجان / باقالی / بالنگ / برنج / به..... ۷۱.....

پاچه / پرتقال / پیسته / پنیر / پونه / پیاز..... ۷۵.....

تخم مرغ / ترب / تربچه / ترخون / تره / تمر هندی / تمشک / توت..... ۷۷.....

جعفری / جو / چای / حریره / بادام / خربزه / خرفه / خرما / خیار..... ۸۲.....

دارچین / دنبه / ذرت..... ۸۳.....

ریحان /..... ۸۳.....

زالزالک / زردآلو / زردچوبه / زرشک / زعفران / زنجبیل / زیره سیاه /..... ۸۷.....

زیتون..... ۸۷.....

سرکه / اسنجد / اسماق / سیب / سیب زمینی / سیر / اسکنجبین..... ۹۱.....

شاتوت / شتر مرغ / شربت به لیمو / شربت زعفران / شربت عسل /..... ۹۵.....

شقاقل / شکر / شلغم / شیر..... ۹۵.....

طالبی..... ۹۶.....

- عدس / عسل / غوره ۹۷
- فرنی / فلفل / فندق / قارچ / فهوم ۹۹
- کاهو / کدو / مسمایی / کرفس / کره / کشک / کلم / کنجد ۱۰۲
- گردو / گرمک / گشنیز / گلپر / گل سرخ / گندم / گوجه فرنگی / گوشت /
گیلاس ۱۰۸
- لویا / لیموترش / لیمو شیرین ۱۰۹
- ماء الشعیر طیبی / ماست / ماش / اموز / میگو ۱۱۱
- نارگیل / نارنج / نارنگی / نان / نخود / نشاسته / نعنای / نمک ۱۱۶
- هل / هلوا / هندوانه / هوپج ۱۱۸