

درمان‌های طبیعی

دکتر سهراب خوش‌بین



تهران - ۱۳۸۵

خوش‌بین، سهراب

درمان‌های طبیعی / سهراب خوش‌بین. - تهران، فردوس، ۱۳۸۵.

۲۱۶ ص.

ISBN 964 - 320 - 526 - 9 ریال: ۲۵۰۰۰

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Sohrab Khoshbine, Natural cures.

ص.ع. به‌انگلیسی:

۱. گیاهان دارویی. ۲. پزشکی سنتی. الف. عنوان.

۶۱۵ / ۳۲۱

RS ۱۶۴ / ۹۵۴

م۸۵ - ۱۳۲۲۲

کتابخانه ملی ایران



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه - کوچهٔ میرزا - شمارهٔ ۷ تلفن ۶۶۴۹۵۷۷۹ - ۶۶۴۱۸۸۳۹

درمان‌های طبیعی

دکتر سهراب خوش‌بین

چاپ اول: تهران - ۱۳۸۵، ۱۵۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه رامین

همهٔ حقوق محفوظ است.

ISBN 964 - 320 - 256 - 9 ۹۶۴ - ۳۲۰ - ۲۵۶ - ۹

آدرس وب‌سایت: www.ferdospub.com

۲۵۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
۱. آب مروارید.....	۱۳
۲. جلوگیری و درمان عفونت‌های ادراری.....	۱۶
۳. بیماری آسم و درمان آن.....	۲۰
۴. جلوگیری از نرمی استخوان.....	۲۶
۵. آلرژی.....	۳۲
۶. الکلی.....	۳۷
۷. چند درمان ساده برای امراض عفونی.....	۴۴
۸. آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی.....	۴۷
۹. برگ زیتون.....	۵۴
۱۰. بی‌خوابی.....	۵۸
۱۱. پروستات و معالجهٔ تورم آن.....	۶۲
۱۲. تیروئید و معالجهٔ کم‌کاری آن.....	۶۶
۱۳. معالجهٔ تصلب شرایین با رژیم غذایی و گیاهان طبی.....	۷۰
۱۴. چند دستور ساده برای معالجهٔ بعضی از امراض.....	۸۱
۱۵. جوش صورت (آکنه) و درمان آن.....	۸۶

۹۰	۱۶. چربی‌ها و روغن‌ها
۹۴	۱۷. استفاده از گیاهان داروئی در زمان حاملگی
۱۰۲	۱۸. سالم ماندن
۱۱۵	۱۹. «تمیزکردن بدن از سموم مختلف»
۱۱۸	۲۰. طرز تهیه شیر سویا
۱۲۱	۲۱. سرطان سینه
۱۲۷	۲۲. عادت ماهیانه و درمان ناراحتی‌های آن
۱۳۳	۲۳. فشار خون و درمان آن
۱۳۹	۲۴. قلب
۱۴۶	۲۵. بیماری قند و درمان آن
۱۵۱	۲۶. قهوه و مضرات آن
۱۵۶	۲۷. لبنیات و مضرات آن
۱۶۴	۲۸. کبد (جگر) مهم‌ترین عضو بدن
۱۷۲	۲۹. کلسترول چیست؟
۱۷۶	۳۰. چگونه کلسترول را با غذا پائین بیاوریم
۱۷۹	۳۱. کم‌خونی و درمان آن
۱۸۴	۳۲. معده
۱۸۹	۳۳. درمان زخم معده و روده
۱۹۴	۳۴. مو
۱۹۸	۳۵. طب همیپتی چیست؟
۲۰۴	۳۶. یائسگی
۲۰۹	۳۷. تنفس صحیح
۲۱۲	۳۸. سالم زندگی کردن
۲۱۶	منابع مورد استفاده

پیش‌گفتار

بشر از بدو خلقت برای رفع گرسنگی و برطرف کردن دردها و امراض خود به‌طور غریزی به طبیعت متوسل شد؛ و دریافت آنچه را که در اطرافش هست برای بقای او خلق شده است. انسان کم‌کم با خواص گیاهان و غذاها آشنا شد و آنها را سینه به سینه به نسل‌های بعد منتقل کرد.

در طول تاریخ دانشمندان و پزشکان این اطلاعات را جمع‌آوری کرده و نتیجه تحقیقات خود را نیز به آن افزوده و گنجینه‌های ارزشمندی برای ما بیادگار گذاشته‌اند. متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی در قرن اخیر و توسعه علم شیمی، انسان از طبیعت فاصله گرفته و دریند مواد شیمیائی گرفتار شده است؛ به طوری‌که کمتر غذائی را می‌توان یافت که عاری از ترکیبات شیمیائی باشد. علم طب نیز یکباره همه داروهای گیاهی را کنار گذارده و مواد سمی را جانشین آنها کرده، به طوری‌که هر داروئی اثرات جانبی زیاد داشته و باعث بیماریهای فراوان می‌گردد، که در بعضی موارد جبران‌ناپذیر است.

خوشبختانه در سالهای اخیر بشر سرخورده از پزشکی نوین دوباره اهمیت غذاها و گیاهان را دریافته و برای درمان امراض خود به آنها روی آورده است. کتابی که اکنون در دسترس شما است مجموعه‌ای از تجربیات بشر برای درمان بیماریها در طی قرون گذشته است که از کتب قدیمی کشورهای مختلف دنیا جمع‌آوری گردیده و کارآئی آن بارها تجربه شده است.

باید در نظر داشت که هیچ کتابی نمی‌تواند جای متخصصین درمانی را بگیرد و توصیه می‌شود که دوستان عزیز قبل از استفاده از این کتاب برای درمان با پزشک خود مشورت کنند.

۲۱ آپریل ۲۰۰۵

مقدمه

اخلاط چهارگانه، سردی و گرمی

طب قدیم ایران براساس طب یونانی بنا شده و برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن مانند کف بوده که بقراط آن را به نام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زرد رنگ که در قسمت انتهائی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را سودا نامید.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می‌خوانند طب ایرانی را برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او اخلاط چهارگانه را به اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آنقدر پیشرفت کرد که تا دروازه‌های اروپا رسید و حتی کتابهای طبی ابن سینا تا قرن هجدهم در دانشگاههای مهم اروپا تدریس می‌شد و تنها منبع مطالعهٔ علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کائنات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را امّهات اربعه، امّهات سفلی، چهارمادر، چهار مایه، چهار طبیعت، چهار اصل، چهار آخشبیج و یا چهار ارکان می‌نامیدند. عناصر اربعه هوا، آب، آتش و خاک می‌باشد.

خاک و آب را عناصر ثقلیه و هوا و آتش را عناصر خفیفه نام‌گذاری کرده‌اند. عناصر اربعه پایه و بنای همه چیز در قدیم بود و حتی صوفی‌ها این چهار عنصر را به چهار نفس تشبیه کرده‌اند.

به این صورت که آتش را نفس اماره، باد را نفس لوّامه، آب را نفس ملهمه و خاک را نفس مطمئنه نام‌گذاری کرده‌اند.

دانشمندان قدیم اعتقاد داشتند که هرچه در طبیعت وجود دارد دارای خواص یکی از چهار عنصر می‌باشد. مثلاً هر ماده‌ای می‌تواند گرم و تر، یا گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. رابطه بین اخلاط چهارگانه و عناصر اربعه را می‌توان به صورت زیر نشان داد:

خون = هوا = گرم و تر

بلغم = آب = سرد و تر

صفرا = آتش = گرم و خشک

سودا = خاک = سرد و خشک

از آنجا که شعرا هر فکر فلسفی و علمی را در قالب شعر می‌ریزند اشعار گوناگونی در رابطه با خواص عناصر چهارگانه در دست است که در زیر به یکی از آنها اشاره می‌شود:

خلط چهار است و زان یکی خون است

که بود گرم و تر بسان هوا

بلغم است آن دگر آب صفت

سردی و تسریش بود پیدا

هست آن دیگری چون آتش

گرم و خشک است نام آن صفرا

دیگری هست سرد و خشک چون خاک

خوانده‌اند اهل حکمتش سودا

پس این چهار عنصر بوسیله چهار نوع انرژی که عبارتند از: نور، حرارت، رطوبت

و بیوست (خشکی) خود را نشان می دهند.

اخلاط چهارگانه باید در بدن به حالت تعادل باشند و اگر از حالت تعادل خارج شوند انسان بیمار می شود.

در حالت طبیعی مقدار بلغم باید یک ششم خون، مقدار صفرا یک سی و ششم خون و مقدار سودا یک چهل و هشتم خون باشد. البته همیشه یکی از این اخلاط بیشتر از مقدار گفته شده است، بنابراین اشخاص دارای شخصیت های مختلف و مربوط به آن خلط بیشتر خواهند بود. پس افراد به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱- خونی یا دمی مزاج

۲- صفرائی مزاج

۳- بلغمی مزاج

۴- سودائی مزاج

این تقسیم بندی تا اوائل قرن بیستم مورد قبول پزشکان بود تا این که طب مدرن به جای تقسیم بندی افراد، که یک روش طبیعی و صحیح بود بیماری ها را دسته بندی کرد و بدن را تکه تکه نمود و هر قسمت را در حیطه اقتدار یک متخصص قرار داد.

طب قدیم انسان را براساس رابطه بین تن و روان در نظر می گرفت و عوارض بیماری ها را که عبارتند از تغییر رنگ زبان، چشم و صورت، ادرار و مدفوع در نظر گرفته و با کمک گرفتن نبض، بیماری ها را تشخیص داده و با تجویز غذا در مرحله اول و سپس گیاه و ادویه در مرحله دوم بیمار را معالجه می کردند. به طور کلی طبیب باید بفهمد که کدام یک از اخلاط در بدن غلبه کرده و به اصطلاح زیاد شده است. یکی از شعرا این مطالب را به صورت شعر درآورده است:

سرخی رنگ شد علامت خون زردی آن علامت صفرا

شد سفیدی علامت بلغم تیرگی هم علامت سودا

به عنوان مثال اگر رنگ صورت و چشم و زبان مریض قرمز است، خون در وجود

بیمار غلبه کرده و چون طبیعت خون گرم و تراست، بنابراین باید با ضد آن که ماده‌ای سرد و خشک می‌باشد مریض را معالجه کرد. یعنی گرما و تری را از بدن خارج نمود و این عمل را می‌توان با خوردن سرکه انجام داد.

اگر رنگ صورت و چشم و زبان زرد باشد، مقدار صفرا در بدن زیاد شده چون طبیعت صفرا گرم و خشک می‌باشد، باید با غذا و گیاهان سرد و تر مانند آلو بدن را متعادل کرد.

و یا اگر رنگ صورت و چشم سفید باشد و زبان هم بار سفید داشته باشد، مسلماً بلغم در بدن غلبه کرده و چون طبیعت بلغم سرد و تر است بنابراین دوی مریض ماده‌ای است که گرم و خشک می‌باشد مانند فلفل. همچنین اگر رنگ صورت و زبان و چشم تیره و کدر یعنی مایل به سیاهی باشد، مقدار سودا در بدن زیاد شده و چون طبیعت سودا سرد و خشک است، باید مریض را با مواد گرم و تر مانند روغن و عسل معالجه کرد.

تشخیص امراض در شعر زیر آمده است:

بول چون سرخ آید از خون است	زردی آن علامت صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است	ور سیاه است باشد از سودا

سردی و گرمی

یکی از مهمترین مسائلی که در طب قدیم ایران رعایت می‌شده است مسئله سردی و گرمی است که در طب یونانی و هندی نیز وجود دارد.

به‌طور کلی غذای گرم غذائی است که متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را تسریع کرده و درجه حرارت بدن را بالا می‌برد. برعکس غذای سرد غذائی است که سوخت و ساز بدن را کند کرده و درجه حرارت بدن را پائین می‌آورد. البته این به این معنی نیست که با خوردن غذای گرم حس کنیم که درجه حرارت بدن بالا رفته، بلکه تغییر درجه حرارت بسیار کمتر از آن است که حس شود. مثلاً اگر میزان‌الحراره‌ای داشته باشیم که یک هزارم درجه را نشان دهد و درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم

و سپس غذای گرمی بخوریم و دوباره درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم می بینیم که حرارت بدن به میزان یک هزارم درجه بالا رفته است. همانطور که گفته شد چهار خاصیت گرمی، سردی، تری و خشکی وابسته به اخلاط چهارگانه و عناصر چهارگانه می باشد و این خواص در غذاها و مواد دیگر نیز وجود خواهد داشت. اخلاط چهارگانه در بدن از هضم و شکسته شدن غذاها به وجود می آید.

سیستم هضم مانند یک آشپزخانه است که در آن غذا پخته شده و برای جذب آماده می شود.

جویدن غذا و مخلوط کردن آن با آنزیم های مختلف مقدار زیادی حرارت ایجاد می کند. سیستم هضم، غذا را کاملاً تغییر داده و پس از معده، غذا به روده کوچک می رود که در آنجا با آنزیم های متعدد مخلوط شده و سپس وارد کبد می شود. جگر یا کبد تقریباً هزار نوع آنزیم می سازد که بشر تاکنون بیش از ۳۰ تای آن را کشف نکرده است.

هنگامی که غذا هضم و جذب می شود قسمت مغزی و اولیه آن تبدیل به خون شده و وارد قلب و رگ ها می گردد. دومین قسمت بلغم است که خلط، آب دهان، اسید معده و شیره روده از آن ساخته می شود.

سومین قسمت از هضم غذا، صفرا است که وارد روده کوچک می شود و آخرین قسمت سودا است که وارد طحال شده و با بلغم مخلوط می گردد. مقدار سودا باید از بقیه اخلاط کمتر باشد.

در زیر تعدادی از غذاهای گرم و سرد به صورت جدول آمده است:

۱- غذاهای گرم:

- گوشت گوسفند، گوشت بره، مرغ، تخم مرغ، گوشت بز نر.
- شیر گوسفند، خامه، پنیر، کره آب شده.
- چغندر، ترب، پیاز، خردل، عدس، لوبیا قرمز، تره، نخود، فلفل قرمز، فلفل سبز.
- موز، نارگیل، هلو، آلو، پرتقال، لیمو، توت، کشمش، زیتون، انگور، کدو.

- کنجد، بادام، پسته، زردآلو، هسته زردآلو، گردو.
- برنج.
- روغن کنجد، روغن ذرت، روغن کرچک.
- چای، قهوه.
- دارچین، هل، میخک، شنبلیله، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران.
- عسل، قند، تمام شیرینی‌ها، نمک و تمام داروهای شیمیائی.

۲- غذاهای سرد:

- گوشت خرگوش، گوشت بز ماده، گوشت گاو، شیرگاو، شیر مادر، شیربز، کره، پنیر، مارگارین.
- کاهو، کرفس، جوانه‌های گیاهی، کدو، کلم، بامیه، گل کلم، لوبیاسبز، سیب زمینی، هویج، خیار، سویا، گوجه فرنگی، شلغم، نخود سبز، براكلی.
- گلابی، انجیر، انار.
- روغن ذرت، روغن نارگیل.
- چای سبز.
- گشنیز، شوید.
- شکر سفید، سرکه، گیاهان تلخ، گیاهان ترش.