

خان‌محمدی، یعقوب، ۱۳۳۷-
 چگونه سلول‌ها در آب زیاد می‌میرند: عوارض نوشیدن آب
 زیاد در پدید آمدن بیماری‌های جسمی و روانی /
 یعقوب خان‌محمدی، مریم اردانه،
 تهران: سفیر اردهال، ۱۳۹۸.
 ۴۸ ص.
 سفیر اردهال؛ شماره نشر ۱-۷۳۷.
 ۵-۷۰۳-۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸
 فنیبا
 عوارض نوشیدن آب زیاد در پدید آمدن بیماری‌های
 جسمی و روانی.
 آب آشامیدنی
 Drinking water
 آب در بدن
 Water in the body
 آب -- مصرف
 Water consumption
 پزشکی سنتی
 Additional medicine
 اردانه، مریم، ۱۳۵۷-
 Ardaneh, Maryam
 ۱۳۹۸ ج ۲/خ/۲۵۷ TD
 ۶۲۸/۱
 ۵۶۳۳۲۸۵

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشات ظاهری
 فروست
 ناپک
 وضعیت، فهرس، پیسر
 حوان دیگ
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

چگونه سلول‌ها در آب زیاد می‌میرند

عوارض نوشیدن آب زیاد در پدید آمدن بیماری‌های جسمی و روانی

به‌توب خان محمدی

مربی اردانه



انتشارات سفیر اقبال



چگونه سائل هادرآب زیلا می میرند

علاوض نوشیدن آب زیلا در پدید آمدن بیماری های جسمی و روانی

پیشگفتار
مربی ار دانه

شابک: ۵-۰۰۳-۰۱۳-۶۰۰-۹۷۸

صفحه آرایشی، طراحی جلد: واحد، ماده بازی، نشر سفیر اردهال	لیتوگرافی: نقش سبز
چاپ: عتر	صحافی: مشعر
نویسندگان: اول - ۱۳۹۸	قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال
شمارگان: ۵۵۰ نسخه	شماره نشر: ۱-۳۷۷
نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتاح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱، واحد ۴	کد پستی: ۷۴۷۱۵-۱۵۸۱۸
تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۳۸۹۸-۸۸۳۱۹۳۴۲	تلفن: ۶۶۹۲۸۲۸۶
مرکز پخش تهران: میدان انقلاب، خ کارگر شمالی، خ فرصت شیرازی، پلاک ۱۰، واحد ۶	www.safirardehal.com
www.safirardehal.ir	email: safirardehal@yahoo.com
© حق چاپ: ۱۳۹۸	

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیرکشی و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گروه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول / آب اهمیت آن
۱۷	فصل دوم / اهمیت حفظ آب بدن
۱۸	دما و تعادل حیاتی
۲۰	تشنگی به منزله فرایندی تعادلی
۴۱	فصل سوم / مضرات نوشیدن آب زیاد در مغز و اعصاب
۴۴	خواب
۴۵	حواس
۴۵	اعصاب
۴۵	صرع
۴۷	فلج
۴۸	رعشه
۵۱	فصل چهارم / اخلاط و مزاج
۵۳	مزاج و اخلاط
۵۵	چگونگی خلط و انواع آن
۵۶	بلغم

۵۸. صفر
 ۶۰. سودا
 ۶۰. سودای طبیعی و سودای غیرطبیعی
 ۶۴. در چگونگی پیدایش خلط‌ها

۶۹. فصل پنجم / عطش
 ۷۳. سنگ در موقع شب
 ۷۴. آب از تشنگی

۸۱. فصل ششم / اما پس نوشیدن آب بعد از استحمام، بین غذا و بعد از مصرف میوه
 ۸۳. منع آشامیدن بعد از ماهل
 ۸۳. منع آشامیدن بعد از استحمام
 ۸۳. ناشتا آب آشامیدن
 ۸۴. آب خوردن بعد از جماع
 ۸۴. منع آشامیدن در بین و بعد از خواب
 ۸۵. آشامیدن عقب فواکه
 ۸۶. وقت آشامیدن آب معتدل المراج
 ۸۶. آشامیدن آب افراد شدید الحرارة

۸۷. فصل هفتم / دمای آب و اثر آن در سلامتی
 ۹۰. آب گرم
 ۹۲. آب جوشیده

۹۵. فصل هشتم / بهترین و بدترین آب‌ها
 ۹۶. بهترین آب‌ها
 ۹۸. آب‌های برفی و یخی
 ۹۹. آب چشمه
 ۱۰۰. آب بد

۱۰۰	آب نهر
۱۰۱	آب دریاچه و دریا
۱۰۲	آب چاه و قنات
۱۰۵	آب غلیظ
۱۰۵	آب باتلاق
۱۰۶	آب نریر (آب تراوشی غیر چشمه)
۱۰۶	آب قابض
۱۰۷	آب معدن
۱۰۷	آب سرد
۱۰۸	آب زبر
۱۰۹	فصل نهم / بیماری‌های ناشی از انواع آب
۱۰۹	پوست
۱۱۰	خارش، قوباء
۱۱۱	جوش - زگیل
۱۱۱	زخم - قرچه
۱۱۱	گری (بیماری پوستی)
۱۱۲	دمل
۱۱۲	تعریق
۱۱۲	زکام - نزله
۱۱۳	پستان
۱۱۳	بواسیر
۱۱۳	مزاج سرد
۱۱۳	معدده
۱۱۵	احشاء - احشاء
۱۱۷	استسقا
۱۱۸	افزایش و کاهش اشتها
۱۱۸	چشم
۱۱۹	مفاصل

۱۲۰		سسته و سرفه
۱۲۰		مراغه
۱۲۰		مجارى تنفس
۱۲۱		ورم
۱۲۲		تب
۱۲۳		اسهال
۱۲۴		شل شدن تن و نیروى بدن - شل شدن شکم
۱۲۴		قلب - تنقان (طپش قلب)
۱۲۴		بى‌رى‌هاى زنان
۱۲۵		خون
۱۲۶		درد و خستگی
۱۲۶		دهان - دندان
۱۲۶		روده
۱۲۷		قولنج
۱۲۸		کلیه
۱۲۹		مثانه
۱۳۰		گوش
۱۳۰		لاغر کننده
۱۳۰		سده - بند آمده‌ها
۱۳۱		شپش کش - زهرها - مسمومیت
۱۳۱		فربهی
۱۳۱		شادابی و نیرومندی تن - سستی اعضا
۱۳۲		شکم - بند آمدن شکم - سفت شدن شکم
۱۳۲		شکستگی
۱۳۲		سردرد
۱۳۲		طحال
۱۳۳		طحال - سپرز
۱۳۳		نقرس
۱۳۴		فلج

۱۳۴	مراق
۱۳۴	یادها
۱۳۵	فصل دوم / اصلاح (تسویه) آب برای جلوگیری از بیماری‌ها
۱۴۰	دفع زیان آب سرد و آب گرم
۱۴۱	فصل یازدهم / آداب آب نوشیدن
۱۴۳	فصل دوازدهم / ظروف مناسب
۱۴۵	منابع

مقدمه

خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا (بهترین هر چیز و هر کار حدّ میانه آن است).

«بسیارترین امور، متوسطترین آنهاست»

دانش بشری با حفظ رشته‌های متنوع خود همان گونه که پیامبر اسلام فرمود، به دو شاخه مهم تقسیم شده است: یکی علم الانسان و دیگری علم الاديان که اولی به دانش پزشکی و خودشناسی تعبیر می‌شود، و دومی به الهیات و خداشناسی.

علم الابدان از دیر زمان مورد نظر انسان بوده؛ زیرا همیشه در معرض خطر و بیماری قرار داشته است. انسان همواره برای زدن در بیماری به دنبال چاره‌اندیشی‌هایی بوده و حاصل اندیشه و تجربه خود را نیز به دیگران عرضه داشته است. دانش پزشکی مانند سایر علوم به تدریج راه تکامل خود را پیموده و در راستای سلامتی انسان، کوششی بسیار انجام گرفته که در نتیجه نباید این علم ارزشمند را نادیده گرفت. در درمان بیماری‌ها هم این مطلب بسیار مهم و تأثیرگذار است.

مدت مدیدی است که توصیه به زیاد نوشیدن آب یا مایعات از سوی برخی از افراد صالح و غیر صالح صورت می‌گیرد، اما بدرغم این که در منابع و مقالات متعدد علمی و منابع طب اسلامی و سنتی، این عمل از سوی حکما و ائمه، معصومین علیهم السلام منع شده، اما همچنان عده‌ای به عمد یا به اشتباه، مردم را دعوت به نوشیدن روزانه

چند لیتر آب یا مایعات می‌نمایند، که در نتیجه منجر به بیماری‌هایی مختلف می‌شود، و کسی از خود نمی‌پرسد که چرا با وجود مصرف زیاد مایعات و آب، این همه بیماری‌های مختلف افزایش یافته است.

غذاها و نوشیدنی‌ها، ماده مصرفی سوخت و ساز بدن محسوب می‌شوند و بر اعضای بدن اثر می‌گذارند؛ یعنی با توجه به کیفیت مزاجی خود و همچنین اعضای بدن به تنها بر جسم بلکه بر روان شخص نیز آثاری مفید یا زیانبار بر جای می‌گذارند. مزاج انسان به شدت از حالات روانی تأثیر می‌پذیرد؛ به عنوان مثال، غضب، حرارت را یکباره بیرون می‌راند در حالی که لذت، حرارت را کم‌کم بیرون می‌راند. ترس، حرارت را یکباره داخل می‌راند (چهره سفید می‌شود)، اما اندوه، کم‌کم که و در درازمدت موجب بیماری‌های روانی می‌شود. عکس این موضوع هم صادق است؛ یعنی مزاج و تغییرات آن، روی روان هم اثر می‌گذارد. بسیاری از شرایط زندگی مانند تغییرات فعلی دما، آلودگی هوا و ... روح را رازده و خواست فرد است، ولی غذا خوردن و نوشیدن با می‌توان کاملاً برنامه‌ریزی کرد و بر بیماری‌های جسمی و روانی جلوگیری نمود. اکنون زمان آن فرا رسیده که با مطالعه و به‌کارگیری مهمی که حاصل سال‌ها تحقیق دانشمندان و حکماست، یک زندگی طولانی توأم با سلامتی، جسم و روان که بهترین حمایت برای رسیدن به تعالی است، برای خود و جامعه مهیا کنیم.

در پایان این مقال به رسم شکرگزاری لازم است از همه کسانی که در فرآیند این پژوهش به گونه‌ای نگارندگان کتاب را یاری رسانده‌اند، به‌عنوان دکتر علی‌اکبر گنجی ریس نفرولوژی ایران و همچنین سرکار خانم هاجر قربانی، مهندس مهدی‌الدینی مدیر انتشارات سفیراردهال، مجتبی مقدسی ویراستار اثر مزبور تشکر و قدردانی داریم.

والسلام

یعقوب خان محمدی، مریم اردانه - ۱۳۹۸