

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ذِكْرُ عَلِيٍّ (عليه السلام) عِبَادَهُ

تقدیم به ساحت مقدس امیر مومنان علی بن ابیطالب علیه السلام

بغض چندین ساله با باز شد یا « علی » گفتیم و عشق آغاز شد

سبک زندگی در طب سنتی ایرانی

جلد ۱ ق ۱

بهمن ماه ۱۳۹۶

سرشناسه	مرتقی قاسمی، معصومه، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی در طب سنتی ایران/ معصومه مرتقی قاسمی
مشخصات نشر	زنجان: سطر و قلم، ۱۳۹۵ -
مشخصات ظاهری	ج. ۲: مصور، جدول.
شابک	ج. ۱: 978-600-96919-2-0 ؛ ج. ۲: 978-600-99753-0-3
وضعیت فهرست نویسی	فایا
یادداشت	مؤلف جلد دوم، معصومه مرتقی قاسمی است.
یادداشت	ج. ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۶) (فبا).
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	شیوه زندگی
موضوع	Lifestyles
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ س۲۸/م R1۲۵
رده بندی دیویی	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۷۹۲۲۷

سبک زندگی در طب سنتی ایران جلد ۲

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

نویسنده: معصومه مرتقی قاسمی

امور فنی و نشر: سطر و قلم

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۷۵۳-۰۰-۳

دفتر نشر:

شماره تماس: ۰۹۱۲۱-۱۶۰۰۰-۰۲۴۳۳۷۴۱۸۹۶

زنجان-۴۵ متری انصاریه-بین گلستان ۱۰ و ۱۱

Email: saghpub@gmail.com

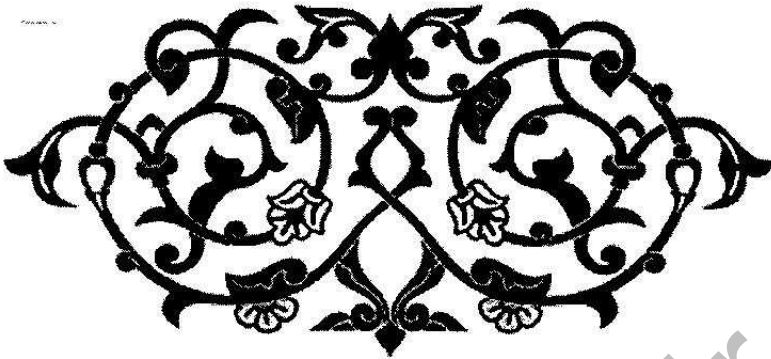
مسئولیت صحت مطالب مندرج در کتاب به عهده نویسنده محترم میباشد.

حق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول : درآمدی بر اهمیت طب سنتی
۸	اهمیت طب سنتی از دیدگاه سازمان WHO در عصر حاضر
۹	طب سنتی چیست ؟
۱۰	طب سنتی ایران
۱۱	علل موفقیت‌های طب سنتی ایران در گذشته و حال
۱۲	آشکال خوراکی داروها در طب سنتی ایران
۱۳	مزایای طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت WHO
۱۶	نقاط ضعف طب سنتی و علل آن
۱۸	امروز وظیفه مسئولین در قبال طب سنتی این میراث گرانبهای ملی چیست ؟
۲۰	توصیه های ضروری طب سنتی برای عده مردم
۲۷	فصل دوم : ادامه مبحث تغذیه در طب سنتی سبک زندگی در طب سنتی ایران
۲۸	انواع غذا
۲۸	منافع و مضرات آنها
۳۹	خلاصه ای درباره انواع آنها
۴۴	شناخت ارزش و طبیعت غذاها و مزه ها
۵۳	عملکرد مزه‌های مختلف زمانی که با هم مخلوط شوند
۵۸	جدول خوراکیها و غذاهای گرم و گرمی بخش (مسخن)
۵۹	غذاها و خوراکی‌های سرد
۶۰	جدول خوراکیها و غذاهای سرد و سردی بخش (مبردات)
۶۱	غذاهای سرد و ملین
۶۱	جدول غذاهایی که سردکننده و رطوبت دهنده اند (مبردات و مرطبات)
۶۳	غذاهایی که ایجاد آبخړه میکنند (مبخرات)
۶۳	جدول غذاهایی که ایجاد آبخړه میکنند (مبخرات)
۶۴	غذاهای گرم و سرد منع کننده از صعود آبخړه و بخارات
۶۴	جدول غذاها و خوراکیهایی که منع صعود آبخړه و بخارات میکنند
۶۴	خوراکی‌ها و غذاهای خشک
۶۵	جدول غذاهای خشک
۶۶	غذاهای جاذب رطوبت (ناشفات)
۶۶	جدول غذاهای جاذب رطوبت (ناشفات)
۶۶	غذاهای گرم و خشک کننده و غذاهای مجفف (خشک کننده)
۶۷	جدول غذاهای گرم و خشک کننده و غذاهای مجفف (خشک کننده)
۶۸	غذاهای مسخن و مرطب (گرم کننده و رطوبت بخش اند)
۶۸	جدول غذاهای مسخن و مرطب (گرم کننده و رطوبت بخش اند)
۶۸	خوراکی‌ها و غذاهای رطوبت زا

۶۹	جدول غذاهای رطوبت بخش
۷۰	جدول غذاهای سرد و مرطوب
۷۰	خوراکی های قابض
۷۲	غذاهای بندآورنده
۷۲	غذاهای مزلق یا زودرونده (شل کننده ، لغزنده)
۷۲	غذاهای منضج (پزائنده)
۷۳	غذاهای مسکن
۷۴	خوراکیها و غذاهای مدر
۷۵	غذاهای غلیظ
۷۷	غذاهای لطیف
۷۷	غذاهای جیدالکین
۷۸	غذاهای خونر
۷۹	غذاهای چاق کننده
۸۱	غذاهای مبهی
۸۲	غذاهای موثر بر قلب
۸۳	خوراکیهای موثر بر معده
۸۵	غذاهای موثر بر مغز و اعصاب
۸۶	غذاهای موثر بر کبد
۸۷ و بخش ۷۲ ضمیمه	غذاهای موثر بر ریه
۸۷ و بخش ۷۳ ضمیمه	غذاهای موثر بر طحال
۸۷ و بخش ۷۴ ضمیمه	غذاهای موثر بر کلیه
۸۷ و بخش ۷۵ ضمیمه	غذاهای موثر بر رحم
۸۷ و بخش ۷۶ ضمیمه	غذاهای موثر در مردان
۸۸	انواع غذاهایی که در گذشته استفاده میشده و امروزه هم میتواند مورد مصرف خانواده ها، ایرانی قرار گیرد
۱۳۸ تا ۱۳۹	انواع ناشتایی (صبحانه)
۱۳۸ تا ۲۶۵	غذاهای مناسب برای وعده ناهار و یا شام
۲۶۵ تا ۴۵۱	ضمیمه
۴۴۸ تا ۴۵۱	منابع



مقدمه جلد دوم کتاب سبک زندگی در طب سنتی ایرانی

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ الْخَلْقَ مِفْتَاحًا لِذِكْرِهِ وَخَلَقَ الْأَشْيَاءَ نَاطِقَةً بِحَمْدِهِ وَشُكْرِهِ وَ الصَّلَاةُ وَ السَّلَامُ عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ الْمُشْتَقُّ اسْمُهُ مِنْ اسْمِهِ الْأَوَّلِ إِلَى الطَّاهِرِينَ أُولَى الْمَكَارِمِ وَ الْجُودِ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَ سَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَنَا مِنَ الْمُتَسَكِّينَ بِوَلَايَةِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْأَثَمَةِ الْمُعْصُومِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ وَ تَبَلَّغُوا فِي خَلْقِهِمْ سِياس و ستایش بی حد و بیکران پروردگار جهانیان را که بر این بنده خاکی سراسر تقصیر و معصیت منت نهاده تا بار دیگر در سایه الطاف و عنایات حضرتش بتواند پاره ای از دانش سراسر برکت طب سنتی ایران عزیز را به رشت تحریر در آورد. مؤلف با توجه به اهمیت و جایگاه ویژه طب سنتی در جوامع مختلف انسانی، ابتدا به نقش کیدی این علم مفید پرداخته و با بیان تأکیدات روزافزون سازمانهای معتبر بین المللی بر بکارگیری دستورات و توصیه های این علم وزین، به مبحث تغذیه و جایگاه اختصاصی آن در حفظ سلامت و یا در بروز بیماری پرداخته است. سپس در جواب این سوال که اغلب پرسیده میشود: «چه بخوریم و چه نخوریم؟» کتاب حاضر را، به منظور تکمیل بحث جلد اول «سبک زندگی در طب سنتی ایران» در رابطه با تغذیه، اهمیت و انواع آن، مزایا و مضرات و راههای دفع مضرت غذاها، به نگارش درآورده است. در اهمیت تغذیه همین بس که قرآن کریم در ۱۶۰ آیه به مسئله «غذا و تغذیه» اشاره فرموده، در چهار مورد از کلمه «فلینظر» استفاده نموده که دو مورد آن اختصاص به «عدای انسان» دارد، همچنین در چهار مورد کلمه «شفا» را بکار برده است که یک مورد آن به ماده غذایی «عسل» اختصاص یافته. این مهم نشاندهنده آن است که نوع تغذیه در رفتار و اعمال انسان، هم در دنیا و هم در حیات اخروی وی تاثیر دارد، فلذا میفرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (سوره مبارکه مومنون آیه ۵۱)، یعنی هدف از خوردن غذا تنها حفظ جان و یا کسب لذت مادی نیست، بلکه هدف اصلی از غذا خوردن، همانا حرکت در راستای هدف اساسی خلقت انسان که عبادت و انجام عمل صالح است، میباشد. و در اینصورت است که پاداش انسانهای نیکو کار، ابتداء غذا، و سپس نعمات دیگر بهشتی است که برای چنین انسان هدفمندی تدارک دیده شده است: «وَ فَاكِهَةً مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ. وَ لَحْمَ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ. وَ خُورٌ عَيْنٍ. كَأَمْثَالِ اللَّوْلِيِّ الْمَكْنُونِ. جَزْأً مِمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (سوره مبارکه واقعه آیات ۲۰ تا ۲۴). و جالب تر آنکه خداوند

به بدکاران نیز به عنوان جزای خیانتها و گنهکاریهایشان وعده غذای سخت و سوزان «زقوم» میدهد: «لَأَكُونُ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زُقُومٍ. فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ» (سوره مبارکه واقعه آیه ۵۲ و ۵۳). ائمه معصومین علیهم السلام نیز به کرات به مسئله تغذیه و تدبیر غذا، و نقش اساسی آن در سلامت و بیماری جسم و جان اشاره فرموده و دستورات گرانقدری را توصیه فرموده اند. همچنین در مورد کیفیت و کمیت غذا، حلال و طیب بودن آن هم در قرآن کریم و هم در بیانات حضرات معصومین علیهم السلام به موارد بیشماری برخورد میکنیم، که حاکی از اهمیت غذا در سلامت جسم و روح و نسل انسان است. از جمله این موارد سخنان رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم است که در سفارشات مربوط به تغذیه چنین میفرمایند: «پر خوری شوم و ناگوار است» و «با هم غذا بخورید نه به صورت انفرادی که خداوند خیر و برکت خویش را در غذا خوردن به صورت دسته جمعی قرار داده است» و «و کس پیوسته بیمار و رنجور باشد، تندرستی که از خوردن پرهیز کند و بیماری که از خوردن پرهیزد» (۱). «بدارید تا تندرست شوید». و نیز به وصیت مولای متقیان امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام اشاره میشود که فرمودند: «فرزندم! تا زمانی که گرسنه نشده اید سر سفره ننشینید، و کمی قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید». و بیان امام صادق علیه السلام است که میفرمایند: «تباهی تن، در فراوانی خوراک است». «خوش شام را وا مگذار، هر چند به سه لقمه نان با نمک باشد». در رابطه با اهمیت تغذیه شیخ الرئيس ابن سينا به چنان میگردد: «در جهت حفظ صحت، ترتیب اهمیت، ابتدا به ورزش و فعالیت بدنی، سپس غذا و پس از آن به خواب است». امروزه نیز تحقیقات و بررسیهای فراوان بعمل آمده، روز بروز نقش غذا و تدبیر آن را بیش از پیش با همگان نمایان میسازد. نقش غذا و نوع تغذیه در بروز بیماریهای فراوان ناشی از سوءتغذیه (Malnutrition) ناشی از نهم یا کمبود یک یا چند ماده غذایی اساسی است، نیاز به اثبات ندارد. همچنین نقش غذا و نوع تغذیه در بروز بیماریهای ناشی از عدم تعادل بین مواد غذایی دریافتی و مصرفی، چاقی و بیماریها و عوارض ناشی از آن مثل انواع دیابت، افزایش فشارخون، بیماریهای قلبی و عروقی، انواع سرطان، سکتة های قلبی و مغزی نیز امری بدیهی و مبهم نیست. و نیز بیماریهایی که غذا و نوع تغذیه در بروز و تداوم و درمان آنها تاثیر بسزایی دارد مانند انواع آلرژیهای غذایی، تنفسی و پوستی (آسم، اگزما) و بیماریهای گوارشی نیز کاملاً آشکار است. مسئله مهم دیگر که اهمیت غذا و نوع تغذیه را در دو چندان میکند افزایش امید به زندگی جوامع مختلف و بعبارتی افزایش تعداد سالمندان در جوامع امروز است. که نقش و اهمیت غذا در بهبود کیفیت زندگی سالمندان، بروز یا عدم بروز بیماریهای مزمن در ایشان را در حد بیستر آشکار میسازد. با توجه به آنچه بیان شد، در این کتاب سعی شده است به بایدها و نبایدهای غذایی پرداخته شده و در حد بضاعت آنچه لازم است همگان در جهت کیفیت، کمیت، ابعاد پیشگیرانه و جهات درمانی غذاها بدانند را بیان نماییم، امید که مفید واقع شده و مورد استفاده خوانندگان عزیز قرار گیرد. مؤلف، این اثر را به پیشگاه ساحت مقدس حضرت امیرالمومنین امام علی بن ابیطالب علیه السلام هدیه نموده و ثواب آن را به ارواح مطهر شهدا و اُسرای کربلا و تمام شهیدان و یاران و محبان انبیاء و ائمه علیهم السلام و اموات مومنین و مومنات و روح پدر بزرگوارم و به مادر عزیزم (با آرزوی سلامتی و طول عمر ایشان، زیرا هرچه دارم از ایثار و گذشت مادری ایثارگر و به تمام معنا مهربان است که در آغوش پر محبت خویش مرا پرورش داده، و نیز به خانواده و فرزندانم که با بزرگواری مشغله های فراوان مرا تحمل کرده و میکنند، اهدا می نمایم. و یادی میکنم از پدر عزیزم در زمانیکه به ترجمه

کتاب "سخنان قصار امیرالمومنین امام علی علیه السلام" به زبان فرانسه مشغول بودند و با اشتیاق زاید الوصف و پشتکار فراوان به تدوین آن کتاب پرداخته و در سایه الطاف الهی و عنایات خاص حضرت امام علی علیه السلام موفق به ترجمه آن کتاب به زبان فرانسه شدند. سالها پس از رحلتشان، بعضی اقوام مرحوم پدر را به خواب دیده بودند، در حالیکه چراغی بر مرقده ایشان روشن بود، وقتی از آن چراغ سوال نمودند، پدر در پاسخ فرموده بودند: "این همان کتاب «سخنان قصار امیرالمومنین امام علی علیه السلام» است که من توفیق ترجمه آن را پیدا کرده بودم. امروز پس از گذشت سالها، ضمن آرزوی علو درجات برای ایشان، حقیر نیز آرزومندم مطالب کتاب حاضر به حفظ سلامت جسم و جان عزیزان خواننده و خانواده های گرمایشان کمک نموده و بواسطه دعای خیر ایشان، چراغی برای روزهای تاریکی و تنهایی قبر، و زاد و توشه ای برای سفر آخرت این بنده سرا پا تقصیر فراهم شود. همچنین بر خود واجب میدانم ضمن تشکر و سپاس بیکران از برادرانم و خواهرم که همواره مشوق و دستگیر و پشتیبان در لحظات سخت زندگی بوده و هستند داشته باشم. ضمناً قدردانی ویژه از استاد فرزانه جناب آقای دکتر محسن پرامی متخصص طب سنتی که به حق الگوی تمام و کمال از یک پزشک دلسوز و متعهد و متبحر و به دور از تمام امل مادی، دنیوی، و سرشار از عشق و محبت به خداوند متعال و اهل بیت علیهم السلام بوده و هستند، دانش عموا نمود را مدیون بزرگواری و سعه صدر و آموزشهای علمی و عملی ایشان میدانم. در انتها با درود و صلوات بر محمد رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و خاندان پاک و مطهرشان و آرزوی تعجیل در ظهور حضرت حجت، م. ع. ی. آ. محمد عجل الله تعالی فرجه الشریف و امید آنکه انشاءالله در عصر غیبت و ظهور حضرتش از بهترین یاران ایشان باشیم التماس دعا فراوان از خوانندگان عزیز دارم. و دعا میکنیم به دعای امام سجّاد علیه السلام: «بارئکم عمرم ادا، بده مادامی که هر روزش در طاعت تو مصروف گردد، اما اگر موقعی فرا رسد که عمرم، چراگاه شیطان گردد، جانم را بگیر و به حیاتم پایان بخش، پیش از آنکه بغض تو متوجه من شود یا خشمت درباره من استقرار یابد»، و در این عصر پر آشوب مملو از شبهات و شکایات، که شیاطین هر آینه در پی غارت ایمان و دین انسانها هستند بخواهم: «یا الله و یا رحمن یا رحیم یا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ» و دعا میکنم برای تعجیل در ظهور آخرین منجی بشریت: «اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيِّكَ الْحُجَّةِ بْنِ الْحَسَنِ صَلَواتُكَ عَلَيْهِ وَاٰلِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ يَا وَافِظاً وَقَائِداً وَنَاصِراً وَدَلِيلاً وَ عِيَاذَتِي تُسْكِنُهُ اَرْضَكَ طَوْعاً وَ تُمَتِّعُهُ فِيهَا طَوِيلاً اَللَّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَ سَهِّلْ مَسْرَجَهُ وَ جَعَلْنَا مِنْ خَيْرِ اَعْوَانِهِ وَاَنْصَارِهِ وَشَيْعَتِهِ رَبُّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».