

7704

۱۰۰۰

۱

۸۰

نہایتی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

طب جامع اسلامي

هفت گام تا لاغری

مؤلف:

مجت الاسلام سید حمید رضا اکبریان

اختریان، سید حمیدرضا

طب جامع اسلامی: هفت گام تا لاغری / حمیدرضا اختریان خراسانی. - قم: وثوق، ۱۳۹۵.

۸۰ ص. (طب جامع اسلامی - ۷)

۵۵,۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۷ - ۲۴۲ - ۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. پزشکی اسلامی.

۳. سلامتی جنبه های مذهبی - اسلام.

۵. گیاهان دارویی - تناسب اندام - درمان.

۲. پزشکی اسلامی - احادیث.

۴. تناسب اندام (طب سنتی).

۶. تناسب اندام - درمان - طب اسلامی. الف. عنوان.

۱۳۹۵ ط ۵ الف ۳/ ۱۲۸/ R

۱۷۶۷۱ / ۶۱۰

دفتر مرکزی:

قم: خیابان صفاییه، کوچه ۲۸ (پیگدی)، کوچه ۹، پلاک ۱۵۹، تلفکس: ۳۷۷۳۵۷۰۰.

همراه: ۳۹ ۵۸ ۲۵۲ ۰۹۱۲

طب جامع اسلامی: هفت گام تا لاغری

☒ ناشر: وثوق

☒ محبت الاسلام سید حمیدرضا اختریان

☒ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

☒ ویراستاران: سمیه غفوریان، ممد رضا ثابتی

☒ شابک: ۰ - ۲۴۲ - ۱۰۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

☒ لیوگرافی: امام سما

☒ چاپ: سیمان

☒ قیمت: ۵۵۰۰ تومان

☒ آماده سازی و تنظیم: محمد مهدی شکروی

☒ چاپ: اول، ۱۳۹۵

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است



www.Nashrvosoogh.com

Vosoogh_m@yahoo.com

[Telegram.me/nashrvosoogh](https://t.me/nashrvosoogh)

مراکز بخش:

تهران: خیابان انقلاب کارگر جنوبی، ابتدای وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۱۸۷

کاشان: فین کوچک، کوچه مصلی، مؤسسه تحقیقاتی - پژوهشی طب الایمه، تلفن: ۰۲۸۳۰ ۹۱۴۰۴۲

کاشان: میدان کمال الملک، نبش پلستر شیرین، مجتمع فرش دستبافته واحد ۶، کدک زرین ۵۵۴۶۴۹۰۱

اهواز: خیابان حافظ، بین نادری و سیروس، کتاب اسوه تلفن: ۲۹۲۳۳۱۵ - ۲۲۱۶۶۴۸

مشهد: چهارراه شهدا، بین بهجت ۴ و ۶ انتشارات رستگار، تلفن: ۳۲۲۵۶۶۱۵ - ۵۱

قم: خیابان ارم، پلستر قدس، کتابخانه دانشگاهی، تلفن: ۳۷۷۴۴۶۹۷

فهرست مطالب

۹	 مقدمه مؤلف
---	------------------

گام اول

۱۵	 مقدمه (شناخت بدن)
۱۷	 رابطه چاقی و مزاج
۱۹	 فرمایشات امام رضا علیه السلام درباره تغذیه فصول مختلف
۲۰	 ممنوعات مصرف در فصل بهار
۲۰	 موارد توصیه شده در فصل بهار
۲۰	 ممنوعات مصرف در فصل تابستان
۲۰	 موارد توصیه شده در فصل تابستان
۲۱	 ممنوعات در فصل پاییز
۲۱	 موارد توصیه شده در فصل پاییز
۲۱	 ممنوعات مصرف در فصل زمستان



- ۲۲ موارد توصیه شده در فصل زمستان
- ۲۳ عوامل مؤثر در متابولیسم (سوخت و ساز) بدن
- ۲۳ الف - خواب
- ۲۴ ب - دور بودن از استرس
- ۲۵ ج - مصرف مواد غذایی عاری از مواد شیمیایی

گام دوم

- ۲۹ مقدمه
- ۲۹ عوامل متعددی که دارای پتانسیل افزایش وزن هستند
- ۲۹ ۱- کم خوابی (کمبود خواب)
- ۳۱ ۲- استرس
- ۳۳ ۳- مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی
- ۳۴ ۴- کم کاری تیروئید
- ۳۵ ۵- سندرم تخمدان پلی کیستیک

گام سوم

- ۳۹ تأثیر مزاج انسان در متابولیسم یا سوخت و ساز بدن و
- ۳۹ وزن ایده آل
- ۴۰ تعیین اضافه وزن به روش اندازه دور کمر



- انواع چاقی ۴۱
- ۱- چاقی اندروئید ۴۱
- ۲- چاقی ژینوئید ۴۱
- عوارض چاقی ۴۱
- پنج مشخصه مقدار کالری ۴۲
- تعیین اضافه وزن به روش BMI ۴۲

گام چهارم

- رژیم‌های بیماری زا! ۴۷
- دویدن، موجب چاقی و اضافه وزن می‌شود! ۴۸
- بعضی از رژیم‌های غذایی باعث ریزش مو و ۵۰
- رژیم لاغری در زمان عادت ماهیانه، نتیجه عکسی می‌دهد! ۵۱

گام پنجم

- مقدمه ۵۵
- بعضی بیماری‌ها که باعث چاقی می‌شوند ۵۶
- ۱) فقر آهن ۵۶
۱. احساس خستگی مفرط ۵۶
۲. پریدگی رنگ (صورت) ۵۶



۳. خونریزی شدید در هنگام قاعدگی ۵۷
۴. کمبود نفس ۵۷
۵. بدون دلیل دچار اضطراب شدن ۵۷
- ۲) ابتلاء به پیکا (انحراف اشتها) ۵۸
- نشانه‌های وجود پیکا ۵۸
- ۳) کمبود کلسیم ۵۹
- ۴) کمبود منیزیم ۵۹

گام ششم

- الف. داروهای مفرده ۶۳
- ۱- تخم شربتی ۶۳
- ۲- زنیان (نانخواه) ۶۴
- ارزش غذایی زنیان ۶۵
- ۳- زنجبیل ۶۵
- چه کسانی نباید زنجبیل بخورند! ۶۶
- طرز تهیهٔ چای زنجبیل ۶۷
- ۴- بادام ۶۷
- مصرف بادام برای لاغر شدن ۶۷
- ۵- عناب ۶۸



- طرز استفاده از عناب برای لاغری ۶۸
- ب. داروهای مرکبه ۶۹
- ۱) دارو جهت رفع چاقی و چربی زیاد ۶۹
- ۲) داروی محرک متابولیسم و اضافه کردن سوخت و ساز بدن ۶۹

گام هفتم

- رژیم ۱۴ روزه لاغری ۷۳
- روز اول ۷۳
- روز دوم ۷۳
- روز سوم ۷۴
- روز چهارم ۷۵
- روز پنجم ۷۵
- روز ششم ۷۶
- روز هفتم ۷۶
- روز هشتم ۷۷
- روز نهم ۷۷
- روز دهم ۷۷
- روز یازدهم ۷۷
- روز دوازدهم ۷۸
- روز سیزدهم ۷۸
- روز چهاردهم ۷۸



آنچه دین مبین اسلام در اختیار ما قرار داده، قوانین زندگی و روشنگر راه سلامتی روح و جسم است. دستوراتی گرانبها که خاطر نشان کرده انسان‌ها بایستی از آلودگی‌ها و پلیدی‌ها دوری گزینند و به پاکی‌ها و نیکی‌ها رو آورند. در قرآن و احادیث اهل بیت عصمت و جلال آنچه لازمه زندگی دیروز و امروز است، بیان شده که از آن شمار می‌توان به مقوله غذا خوردن اشاره کرد. از دیگر سو، پر واضح است که پرخوری و چاقی، ابتلا به بیماری‌های مرمین مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، چربی‌های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می‌دهد.

آیین اسلام انسان را از پرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. البته باید توجه داشت منظور از کم خوردن در قرآن و روایات، لاغری نیست بلکه منظور مصرف غذا به مقدار نیاز و احتیاج بدن است نه غذایی زیاد (که موجب فساد در بدن است)، تا فرد دارای بدنی سالم و تندرست باشد.

خداوند متعال در قرآن برای سالم ماندن جسم انسان‌ها دستوراتی فرموده و به وسیله پیامبر گرامی‌اش حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله به بشریت ارزانی شده است.

حضرت حق در قرآن کریم، سوره عبس آیه ۲۴ چنین می‌فرماید:

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾

یعنی آدمی باید به غذایش و به آنچه می‌خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی نیز دقت کافی مبذول دارد تا آنچه می‌خورد سالم باشد و از نظر ظاهر و باطن آلوده نباشد؛ به اندازه کافی بخورد؛ حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد از چه طریقی بدست آورده و می‌خورد؟ ضمن اینکه آیا



آنچه می‌خورد، خوردنی است؟ علاوه بر این، تفکر کند که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده و چه نیروهایی به کار رفته تا این غذا به صورت کنونی در آمده است. علاوه بر آیات شریفه قرآن، در کلام ائمه معصومین علیهم‌السلام هم به کم خوردن (پر خوری نکردن) سفارش شده است.

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «مادر همه داروها، کم خوری است».^۱ امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرمودند: «هر کس در خوردن، به کم بسنده کند سلامتی‌اش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد».^۲ امام رضا علیه‌السلام فرمودند: «اگر مردم در خوردن به کم بسنده می‌داشتند، بدن‌هایشان سالم بود».^۳ با توجه به این گونه احادیث، انسان باید توجه به خوراک و نوع تغذیه خود داشته باشد تا بتواند بهتر عبادت کند.

همین مطلب ما را بر این داشت تا با بیان عوامل بروز چاقی در انسان‌ها و راه‌های درمان آن بتوانیم به سلامت روح و جسم افراد کمک کنیم. عزت و سلامتی تمام عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند را از خداوند منان می‌طلبم و به عنوان برادری کوچک تقاضا می‌کنم جهت درک مفاهیم بهتر و حتی استفاده درمانی از این کتاب، ۱۴ صلوات هدیه به پیشگاه مقدس ولی نعمتمان آقا امام زمان علیه‌السلام فرستاده به جهت سلامتی و تعجیل در ظهورشان تا درهای علم و درک آن را به سوی همه آرزومندان بکشایند و با آرزوی موفقیت برای همه‌ی خوانندگان عزیز که با انتقادات و پیشنهادات سازنده این حقیر را راهنمایی می‌کنند.

۱. المواعظ العددیه، ص ۲۱۳.

۲. عیون الحکم و المواعظ، حدیث ۷۵۵۹.

۳. مکارم الاخلاق، حدیث ۲۴۶۶.



إِنْ شَاءَ اللَّهُ بتوانیم به یاری خداوند متعال و ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام و لطف آقا امام زمان علیه‌السلام و دعای خیر شما خوانندگان، همواره با تشویق و عنایت و حمایت شما عزیزان گام‌های بهتری بردارم.

در پایان لازم می‌دانم از تمام کسانی که مرا در این راه یاری رساندند، خصوصاً از اساتید ارجمندم و همچنین پدر، مادر و همسر که دعایشان همیشه بدرقه‌ی راه این حقیر بوده است تشکر نمایم و دستشان را بیوسم. اجر معنوی این اثر را به مانند همه‌ی آثارم اگر قابل باشد به رسم نیکوی صاحبان قلم شیعه، به پیشگاه حضرت بقیة الله الاعظم ارواحنا له الفداء تقدیم می‌نمایم.

امیددارم که خداوند متعال به کرم و لطفش از این حقیر قبول فرماید.

