

نچه یک زن از طب سنتی باید بداند.

۱۰۱۷۷۶۶۶

نویسنده: داود همت زاده

نشر چوگان

سرشناسه	:	همت زاده، داود، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آنچه یک زن از طب سنتی باید بداند/ مولف داود همت زاده؛ مصحح و ویراستار زهرا طاهری.
مشخصات نشر	:	تهران: چوگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-8667-18-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	زنان -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین
موضوع	:	Women -- Diseases -- Alternative treatment
موضوع	:	زنان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	:	Women -- Health and hygiene
موضوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	Traditional medicine
شناسه افزوده	:	طاهری، زهرا، ۱۳۷۱ -، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۶۱۳۹ VRG / ه ۸۸
رده بندی دیوبند	:	۱/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۶۹۳۳۰

آنچه یک زن از طب سنتی باید بداند

نویسنده: داود همت زاده

نشر: چوگان

شمارگان: ۲۰ | نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸ | قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۷-۱۸-۶

آدرس سایت www.choogan.com | شماره تماس: ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

این کتاب تحت قانون حمایت از مولفین و پدیدآورندگان میباید در گوناگون برداشت کلی یا جزئی منوط به اجازه از ناشر می باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۱	پیشگفتار
۲۱	واژگان کلیدی

فصل اول

سیری در مزاج شناسی

۲۶	ارکان
۲۶	انحلال
۲۷	انواع مزاج
۲۷	تعادل مزاج و سلامت
۲۸	مزاج اعضای مختلف بدن
۲۸	مزاج رحم
۲۹	الف: سوء مزاج گرم
۲۹	ب: سوء مزاج سرد
۳۰	ج: سوء مزاج مرطوب
۳۰	د: سوء مزاج خشک
۳۱	مزاج مواد غذایی
۴۱	سبک زندگی

فصل دوم

تدابیر قاعدگی

۴۴	عملکرد هورمون ها:
----	-------------------

- ۴۵ اهمیت تعادل هورمون‌های زنانه
- ۴۵ تعادل هورمونی
- ۴۶ زیان آمیزش با زن حائض
- ۴۷ تدابیر قاعدگی
- ۴۹ انواع جنسی و خویشتن‌داری
- ۵۰ نابیر مشترک (دختر و پسر) برای تعدیل میل جنسی
- ۵۱ تعدیل (کامنده) نیروی جنسی «پسران»
- ۵۲ تعدیل (گاه به گاه) میل جنسی در دختران
- ۵۳ گیاهان هم‌چون دار گیاه زنان
- ۵۴ رازیانه
- ۵۴ موارد منع مصرف
- ۵۵ ویتاگنوس یا گیاه پنج انگشت
- ۵۵ زعفران
- ۵۶ سویا
- ۵۶ بومادران
- ۵۶ گل سنجد
- ۵۶ پنیرک
- ۵۶ بونه
- ۵۷ آویشن
- ۵۷ شنبلیله
- ۵۷ جعفری
- ۵۷ خطمی

فصل سوم

تدابیر ازدواج و مسائل جنسی

۶۰	مراحل وجودی انسان
۶۱	مزاج و مجامعت
۶۲	فواید و مضرات جماع
۶۳	تطابق مزاج زوجین
۶۳	شرایط مناسب جماع قبل از مقاربت
۶۵	پیش نوازی (معاشقه)
۶۶	تدابیر بعد از جماع
۶۷	کاهنده‌های میل جنسی
۶۹	نقش تغذیه‌درمانی در تقویت امور جنسی
۷۱	شایع‌ترین مشکلات زناشویی
۷۱	زودانزالی
۷۲	اختلالات نعوظ

فصل چهارم

بارداری

۷۴	درماتیت بارداری
۷۵	وظایف مردانه در دوران بارداری
۷۶	انتخاب پزشک معالج در دوران بارداری
۷۷	انتخاب بیمارستان در دوران بارداری

۷۷	تغذیه در دوران بارداری
۸۱	تأمین کلسیم
۸۳	نزدیکی در دوران بارداری
۸۴	استحمام در دوران بارداری
۸۴	حالت تهوع در دوران بارداری
۸۵	برک خوردن یوست
۸۵	مراقبت های دهان و دندان در دوران بارداری
۸۶	ورم در دهان بارداری
۸۶	یبوست و بواسیر در دوران بارداری
۸۷	دخانیات و الکل
۸۷	پیشگیری از زردی نوزاد در دوران بارداری
۸۸	حجامت در دوران بارداری
۸۸	مسافرت در دوران بارداری
۸۸	ورزش در دوران بارداری
۸۹	افزایش وزن در دوران بارداری
۹۰	ترش کردن یا سوزش معده در دوران بارداری
۹۱	بهترین راه جلوگیری از بارداری

فصل پنجم

شیردهی

۹۴	مقدمه
----	-------

۹۴	تغذیه در دوران شیردهی
۹۵	تدابیر شیردهی
۹۶	تدابیر کم بودن شیر ناشی از سوء مزاج
۹۷	تدابیر کم بودن شیر ناشی از کم بودن غذا
۹۷	تدابیر کم بودن شیر ناشی از فساد غذا و مصرف غذای نامناسب
۹۸	اعمال یدآوری
۹۹	خم سازی در شیردهی
۱۰۱	امتناعات تغذیه با شیر مادر
۱۰۱	اصول اساسی شیر دانی

فصل ششم

رمان بیماری های شایع زنان

۱۰۴	کمترین آب الامراض
۱۰۴	الف - یبوست
۱۰۵	ب - اسهال
۱۰۷	ج - چاقی
۱۰۸	قاعدگی دردناک
۱۱۰	قطع شدن عادت ماهیانه «قاعدگی سخت»
۱۱۱	ترشحات و عفونت ها
۱۱۳	خوش بویی واژن
۱۱۴	خارش دستگاه تناسلی
۱۱۶	تنگ کردن دیواره واژن

- ۱۱۸ سفیدی و ریزش مو:
- ۱۱۹ کم‌خونی:
- ۱۲۰ چند توصیه عالی برای تولید خون بیشتر:
- ۱۲۱ یائسگی و پوکی استخوان:
- ۱۲۲ سبده‌های خون‌ساز و استخوان‌ساز:
- ۱۲۴ منن شدید در تجمیع و مصرف هم‌زمان بعضی اغذیه:
- ۱۲۵ حمام زرد:
- ۱۲۶ انواع دمنوش‌های گیاهی:
- ۱۲۷ دمنوش‌های که منن فشارخون:
- ۱۲۷ دمنوش‌های کاهنده قند خون:
- ۱۲۸ دمنوش‌های آرام‌بخش و خواب‌آور:
- ۱۲۸ دمنوش‌های ضد یبوست و ملین:
- ۱۲۸ دمنوش‌های افزایشنده فشارخون:
- ۱۲۹ چای یا دمنوش‌های مفرح و نشاط‌آور:
- ۱۲۹ دمنوش‌های خون‌ساز:
- ۱۲۹ دمنوش ضد عفونی:
- ۱۳۰ دمنوش‌های تقویت مو:
- ۱۳۰ دمنوش‌های ضد سرماخوردگی:

فصل هفتم

آشپزی و تغذیه سالم در طب سنتی

۱۳۳	آشپزی و تغذیه سالم در طب سنتی
۱۳۳	سریشی بلد
۱۳۴	مربای انجیر
۱۳۴	مربای آلبالو
۱۳۴	فرنی
۱۳۵	کاسه
۱۳۵	شله زرد
۱۳۶	ماش پلو برای ۸ نفر
۱۳۷	والک پلو برای ۶ تا ۸ نفر
۱۳۷	دمی باقلا - برای ۶ تا ۸ نفر
۱۳۸	رشته پلو - برای ۶ الی ۸ نفر
۱۳۸	هویج پلو - برای ۶ تا ۸ نفر
۱۳۹	مرصع پلو - برای ۶ تا ۷ نفر
۱۴۰	کلم یا کلم قمری پلو - برای ۶ تا ۸ نفر
۱۴۱	آلبالو پلو - برای ۶ تا ۸ نفر
۱۴۲	میگو سوخاری
۱۴۳	نخود آب
۱۴۳	خوراک جگر گوسفند
۱۴۴	تاس کباب - برای ۶ نفر
۱۴۵	کاه بزی برای ۵ نفر
۱۴۵	اشکنه - برای ۶ نفر
۱۴۶	کوفته تبریزی
۱۴۷	کوفته سماقی

- ۱۴۸ کوفته برنجی - برای ۶ تا ۸ نفر
- ۱۴۸ نکات لازم برای تهیه کوفته :
- ۱۴۹ شامی کدو حلوائی
- ۱۴۹ شامی پوک
- ۱۵۰ شامی آرد نخودچی
- ۱۵۰ انواع کوکو
- ۱۵۰ کوکو سیب زمینی
- ۱۵۱ کوکو کدو
- ۱۵۲ کوکو دل کاه
- ۱۵۲ کوکو
- ۱۵۲ کوکو سبزی
- ۱۵۳ نکات دلمه
- ۱۵۳ دلمه رنگی - برای ۷ تا ۸ نفر
- ۱۵۴ دلمه کلم برگ
- ۱۵۵ دلمه برگ مو
- ۱۵۶ خورشتهها
- ۱۵۷ خورش فسنجان - برای ۶ تا ۸ نفر
- ۱۵۷ خورش قورمه سبزی - برای ۶ تا ۸ نفر
- ۱۵۸ خورش قیمه - برای ۶ تا ۸ نفر
- ۱۵۹ خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو
- ۱۵۹ خورش بامیه
- ۱۶۰ خورش به
- ۱۶۱ خورش کدو حلوائی با آلو - برای ۶ تا ۸ نفر
- ۱۶۲ خورش ریواس
- ۱۶۲ خورش کنگر

۱۶۲	خورش کرفس - برای ۶ نفر
۱۶۳	خورش هویج
۱۶۴	خورش آلو و اسفناج - برای ۶ تا ۸ نفر
۱۶۴	آبگوشت ها
۱۶۵	آبگوشت قنبد (کلم فمری)
۱۶۵	آبگوشت ساده - برای ۶ نفر
۱۶۵	آبگوشت به
۱۶۶	آبگوشت لپه و لیمو عمانی - برای ۶ نفر
۱۶۶	آبگوشت حناغ - برای ۶ نفر
۱۶۷	آبگوشت بزباش - برای ۶ نفر
۱۶۷	طرز تهیه آش مخدوم سرمازدگی، عفونت های تنفسی و هر نوع آنفولانزا
۱۶۸	آش میوه
۱۶۹	آش شلغم
۱۶۹	آش کلم فمری - برای ۱۰ تا ۱۲ نفر
۱۷۰	آش کدو حنوتی - برای ۱۰ تا ۱۲ نفر
۱۷۰	آش جو برای ۱۰ تا ۱۲ نفر
۱۷۱	آش آبغوره
۱۷۱	آش انار
۱۷۲	طرز تهیه بستنی توت فرنگی
۱۷۴	ماءالشعیر
۱۷۴	آرد
۱۷۴	کیاب
۱۷۴	مرغ
۱۷۵	ماهی
۱۷۵	گوشت گاو

۱۷۵	گوسفند
۱۷۶	شتر مرغ
۱۷۶	تخم مرغ
۱۷۶	اردک
۱۷۷	نمک
۱۷۷	قهوه
۱۷۷	سراخ دانه
۱۷۸	زیره
۱۷۸	رنجش
۱۷۸	زعفران
۱۷۸	بادرنجبویه
۱۷۹	اسطوخودوس
۱۷۹	افیمون
۱۷۹	آویشن
۱۷۹	نارنج
۱۸۰	مویز
۱۸۰	موز
۱۸۱	لیمو شیرین
۱۸۱	زیتون
۱۸۱	شفتالو
۱۸۲	گللابی
۱۸۲	زردآلو
۱۸۲	زرد شک
۱۸۳	انگور
۱۸۳	خرما

۱۸۳	انار
۱۸۴	انجیر
۱۸۴	آلوبخارا
۱۸۵	آلبالو
۱۸۵	ماش
۱۸۵	نخود
۱۸۵	گندم
۱۸۶	لوبیا
۱۸۶	جو
۱۸۷	عدس
۱۸۷	برنج
۱۸۸	نعناع
۱۸۸	گزنه
۱۸۸	گشنیز
۱۸۸	کرفس
۱۸۹	تخم کاهو
۱۸۹	کاهو
۱۸۹	کاسنی
۱۹۰	قارچ
۱۹۰	شوید
۱۹۰	ریحان
۱۹۰	رازیانه
۱۹۱	خرفه
۱۹۱	جعفری
۱۹۱	تره تیزک

۱۹۲	اسفناج
۱۹۲	هنداونه
۱۹۲	کدو سبز
۱۹۳	خریزه
۱۹۳	بادمجان
۱۹۳	کمپوت ها
۱۹۳	کمپوت زردآلو
۱۹۳	کمپوت هلو
۱۹۴	کمپوت گیلاس
۱۹۴	کمپوت سیب
۱۹۴	شرbet رب انار
۱۹۶	نتیجه گیری
۱۹۷	فهرست منابع

پیشگفتار

سلامتی گنجینه‌ای نهان و بزرگ است که در ادیان الهی نیز اهمیتی مادی و معنوی دارد چنانکه حکما نقش و وظیفه اصلی پزشک را حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها عنوان کرده‌اند. شناخت و اصول سلامتی بر هر شخصی لازم و ضروری شمرده شده است مخصوصاً برای بانوان که عهده‌دار تدابیر و پرورش فرزندان، خود و خانواده هستند هدف این تحقیق، دسته‌بندی سلسله وار مجموعه مطالب با عبارات قابل فهم، توصیه‌ها و تدابیر حکما برای استفاده عموم مردم است؛ با زیربنای شدت و تعدیل مزاج، همچنین با توجه به نیاز جامعه زنان و گستردگی بیماری‌های این سر در راستای پاسخ‌گویی به سؤالات و بیماری‌هایی که به خاطر فرهنگ جامعه در دست برده حجب و حیا باعث آسیب و رنج این قشر شده است، تدوین گردیده است. این تحقیق با عنوان «تدابیر کلی طب سنتی در حفظ سلامتی زنان» سعی دارد دوران مختلف عمر و تغییرات جسمی یک زن در حالات مختلف بلوغ، چرخه قاعدگی تا یائسگی، و حفظ سلامتی و تدابیر حکمای طب سنتی را در مورد بیماری شایع، زنان و زوجین، در بررسی قرار دهد.

ضرورت این بحث ناشی از غفلت از سلامت واقعی و کامل است که در جامعه پر از دغدغه و پرتنش امروز مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. با یاری خداوند و پشتکار فی‌الحسن عرصه سلامتی، امید است قدمی به‌سوی سلامتی، پیشگیری و ارتقای سلامتی جامعه مخصوصاً بانوان باشد.

واژگان کلیدی

واژگان کلیدی که در مطالعه این کتاب باید با آن‌ها آشنا باشیم از این قرار است: مزاج؛ در لغت به معنی آمیختگی، ترکیب^۱، طبیعت، سرشت و خوی^۲ هست.

^۱ ابوالحسن، شعرانی، نشر طویی، ج ۲، ص ۳۴۵.

^۲ جبران مسعود، الزائد، ص ۲۳۴.

مزاج بدن؛ یعنی آنچه بدن ترکیب شده بر آن از عناصر چهارگانه و آن آب، آتش، هوا و خاک است.^۱ مزاج طبع‌های چهارگانه و حالت تندرستی یا بیماری که بدن بر آن استوار است.^۲

مزاج کیفیتی است در بدن که از آمیزش اجزای اصلی (ارکن اربعه: آب، خاک، هوا و آتش) پدید می‌آید و تظاهرات حیاتی و ویژگی‌های جسمی و روحی یک فرد هست.^۳

عمده‌ترین مزاج را در اصطلاح این‌گونه تعریف کرده‌اند: مزاج صورتی است که برای ترکیب حاصل می‌شود از فعل برخی از اجزاء آن در برخی دیگر و انفعال برخی از برخی دیگر.^۴

صحت؛ در لغت به معنای رفتن مریضی و بهبود یافتن کسی از علت مریضی،^۵ بری شدن از هر عیب و عکس به معنی خلاف مرض هست.^۶

صحت بدن عبارت است از یکی از حالات بدن که با آن افعال بر مجرای طبیعی خود انجام می‌گیرد؛ مانند است چنانچه با آن عمل بدن به صورت طبیعی انجام می‌گیرد.^۷

^۱ فخرالدین طریحی، مجمع البیان، ج ۲، ص ۳۳۱.

^۲ جر، خلیل، فرهنگ لاروس، ج ۲، ترجمه: حمید، طبیبان، ص ۲۲۱.

^۳ اسماعیل جرجانی، الاغراض الطیبه و المباحث العلانیه، ج ۲، ص ۳۴۲.

^۴ مهدی محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، ص ۷۸.

^۵ ابن منظور، محمد ابن مکرم، لسان العرب، ج ۲، ص ۴۵۵.

^۶ خلیل اب احمد فراهیدی، العین، ج ۳، ص ۱۲۳.

^۷ فخرالدین طریحی، همان، ص ۳۸۳.

^۸ مهدی محقق، تاریخ و اخلاق پزشکی در اسلام و ایران، ص ۶۰.