



مراجعه و خوراک در قانون

نگین روناوسی

انتشارات آشیانه مهر

مزاج و خوراک در قانون

نویسنده: نگین روناسی

ویرایش و نمونه‌خوانی: مرضیه چیت‌ساز یزدی

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۵-۲۵-۹

نشانی: تهران، ۴۵ متری عمار داسر - پلاک ۹۲

azohidi2@yahoo.com

ارتباط با مشتریان: ۰۲۸۳۷۷۱۲۷۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

سرشناسه: روناسی، نگین، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پدیدآور: مزاج و خوراک در قانون / نگین روناسی

مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر؛ ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۲۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: Traditional medicine

موضوع: سلامتی - تاثیر تغذیه

موضوع: Health -- Nutritional aspects

موضوع: گیاهان دارویی

موضوع: Medicinal plants

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۲۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۸۰۰۶

فهرست

مقدمه.....	۱۳
درباره ابن سینا.....	۱۴
ابن سینا در ۱۶ سالگی به فراگیری علم پزشکی مشغول شد.....	۱۴
برخی مورخان، قانون را انجیل پزشکی می نامند.....	۲۳
کتاب شفا.....	۲۵
سال های پایانی و مرگ.....	۲۹
افتخارات و یادگارها.....	۳۰
۸ اشتباه رایج غذایی از نظر طب سنتی.....	۳۳
مصرف ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی.....	۳۴
خوردن زیاد عدسی.....	۳۴
تنوع خواری در یک وعده غذایی.....	۳۴
حذف سبزی از سفره و جایگزینی سالاد.....	۳۵
مصرف ناصحیح ادویه جات.....	۳۵
مصرف پنیر به تنهایی در وعده صبحانه.....	۳۶
مصرف زرشک پلو با مرغ و باقلا پلو با ماهی.....	۳۶
وعده غذایی ظهر.....	۳۷
انواع درمان در طب سنتی ایران و نقش کتاب قانون.....	۳۷
۱- گیاه درمانی (Phytotherapy).....	۳۷
۲- ماساژ درمانی (Massage therapy).....	۳۸
۳- شیاتسو (Shiatsu).....	۳۸
۴- حجامت (Cupping).....	۳۹

۳۹	۵- بادکش درمانی (Dry cupping)
۴۰	۶- زالو درمانی (Leech therapy)
۴۰	۷- فصد (رگ زدن) (Fasd)
۴۱	۸- آب درمانی یا آبن‌ها (Hydrotherapy)
۴۱	زالو درمانی
۴۴	صادرات زالو
۴۴	در ایران دیروز
۴۶	ایران امروز
۴۷	بیماری‌های پوستی در طب سنتی
۴۸	۱. زونا
۴۸	علت بیماری از نظر علم طب
۴۸	علائم بیماری
۴۹	درمان این بیماری از نظر علم طب
۵۰	علت این بیماری از نظر طب قرآنی
۵۱	روش طب قرآنی برای این بیماری
۵۲	۲. آبله مرغان
۵۳	علل بیماری
۵۴	عوارض این بیماری
۵۵	درمان بیماری از نظر علم طب
۵۵	نظر طب قرآنی در مورد این بیماری
۵۶	۳. زگیل (وروکا و لگاریس)
۵۶	درمان این بیماری از نظر علم طب
۵۷	نظر طب قرآنی در مورد این بیماری
۵۸	۴. تب خال (هرپس سیمپلکس)
۵۹	درمان این بیماری از نظر علم طب
۵۹	نظر طب قرآنی در مورد این بیماری

۵. التهاب اگزمایی حاد ۶۱

علت بیماری از نظر علم طب ۶۱

درمان بیماری از نظر علم طب ۶۱

نظر طب قرآنی در مورد این بیماری ۶۲

روش طب قرآنی ۶۳

آکنه ۶۴

عوارض این بیماری ۶۶

علت بیماری از نظر علم طب ۶۶

درمان این بیماری از نظر علم طب ۶۷

علت این بیماری از نظر طب قرآنی ۶۷

روش طب قرآنی برای این بیمار ۶۸

۷. واسکولیت پوستی عروق کوچک ۷۰

علت این بیماری از نظر علم طب ۷۰

علائم این بیماری ۷۱

درمان بیماری از نظر علم طب ۷۱

علت بیماری از نظر طب قرآنی ۷۲

روش طب قرآنی برای این بیماری ۷۴

۸. گال (جرب) ۷۵

یافته‌های پوستی ۷۵

علل بیماری ۷۶

روش طب قرآنی برای این بیمار ۷۶

۹. آلوپسی (ریزش موضعی مو) ۷۷

علت این بیماری از نظر علم طب ۷۸

نظر طب قرآنی در این مورد ۷۸

روش طب قرآنی برای این بیماری ۷۹

۱۰. ویتیلیگو (ترص) ۸۰
- علت این بیماری از نظر طب قرآنی ۸۰
- روش طب قرآنی برای بهبود این بیماری ۸۱
۱۱. واریس ۸۲
- علل بروز این بیماری ۸۳
- روش طب قرآنی برای این بیماری ۸۳
- دم از دیدگاه طب سنتی و قانون ۸۵
- دم چیست ۸۶
- عوامل تولید دم و غلبه آن ۸۶
- شکل و اندام دموی ها ۸۷
- دموی و مغز و اعصاب ۸۷
- دموی و پوست ۸۸
- دموی و مو ۸۹
- دموی و چشم ۹۰
- دموی و گوارش ۹۱
- دموی و دستگاه ادراری و تناسلی ۹۲
- سودای ناشی از دم ۹۳
- درمان سوداء ناشی از دم ۹۵
- فصل بهار و دموی ها ۹۸
- علائم غلبه دم ۹۹
- درمان بیماران دموی مزاج ۱۰۰
- نتیجه گیری ۱۰۱
- خواص گل سرخ در طب سنتی و قانون ۱۰۲
- خصوصیات ۱۰۲
- مزاج ۱۰۲
- خواص گل سرخ (طبیعت و خواص درمانی) ۱۰۳

- ۱۰۵..... مضرات گل سرخ.....
- ۱۰۶..... مصارف گل سرخ یا گل محمدی از پودر تا دمنوش.....
- ۱۰۶..... پودر گل سرخ چیست.....
- ۱۰۷..... خواص دمنوش گل سرخ.....
- ۱۰۸..... افزایش باروری با بوییدن اسانس گل سرخ.....
- ۱۰۹..... درمان آلزایمر با گل سرخ.....
- ۱۰۹..... خواص گل محمدی برای یبوست.....
- ۱۱۰..... درمان سردگی با بوییدن یک گل.....
- ۱۱۰..... خواص زنیان در طب سنتی و قانون.....
- ۱۱۱..... ترکیبات مهم.....
- ۱۱۲..... خواص زنیان برای درمان دندان درد.....
- ۱۱۲..... خواص زنیان برای جلوگیری از آرتروز.....
- ۱۱۲..... خواص زنیان برای درد معده و دستگاه گوارش.....
- ۱۱۳..... خواص زنیان برای لاغری و از دست دادن وزن.....
- ۱۱۳..... دیگر خواص.....
- ۱۱۴..... نکات مهم.....
- ۱۱۴..... زنیان.....
- ۱۱۶..... داروشناختی و اثرات مهم.....
- ۱۱۷..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده.....
- ۱۱۷..... سایر کاربردهای زنیان.....
- ۱۱۸..... خواص درمانی سرکه در طب سنتی و قانون.....
- ۱۱۸..... سرکه انگور و خواص آن.....
- ۱۲۱..... خواص درمانی دارچین در طب سنتی.....
- ۱۲۳..... دارچین در طب نوین.....
- ۱۲۴..... برخی از خواص مهم این ماده غذایی.....
- ۱۲۵..... خواص دارچین برای زیبایی.....

۱۲۶	پوست خشک را نرم می کند
۱۲۶	رنگ چهره را بهبود می دهد
۱۲۶	خطوط ریز را کاهش می دهد
۱۲۷	خواص شنبلیله در طب سنتی
۱۲۷	خواص شنبلیله (طبیعت و خواص درمانی)
۱۲۹	مضرات شنبلیله (موارد احتیاطی و منع مصرف)
۱۳۱	اثرات ضد دیابت شنبلیله و دانه شنبلیله
۱۳۲	دانه شنبلیله و درمان سوزش سر دل
۱۳۲	پوست سالم، مویی پرپشت با دانه شنبلیله
۱۳۳	جگونی کنترل تب به وسیله گیاه شنبلیله
۱۳۵	تداخل شنبلیله با داروها
۱۳۶	موارد احتیاط در مصرف شنبلیله
۱۳۷	خواص درمانی سماق در طب سنتی و قانون
۱۳۹	با کباب بخورید
۱۳۹	سماق در علم امروز
۱۴۰	درمان همه دردها
۱۴۱	دندان سالم با سماق
۱۴۱	نسخه ای برای سماق خوردن
۱۴۲	خواص کنگر در طب سنتی و قانون
۱۴۳	خواص کنگر کوهی (طبیعت و خواص درمانی)
۱۴۵	مضرات کنگر کوهی (موارد احتیاطی و منع مصرف)
۱۴۵	بهار نارنج از دیدگاه طب سنتی و قانون
۱۴۶	گیاه شناسی
۱۴۷	اثرات درمانی
۱۴۹	عرق بهار نارنج به جای دیازپام
۱۵۰	کاربرد در طب نوین

- اسفناج در طب سنتی ۱۵۱
- خواص درمانی ۱۵۲
- خواص سمنو از دیدگاه طب سنتی ۱۵۴
- خواص نمک دریا در طب سنتی و قانون ۱۵۶
- خواص نمک دریا (طبیعت و خواص درمانی) ۱۵۹
- مضرات نمک دریا (موارد احتیاطی و منع مصرف) ۱۶۱
- قوانین طلایی برای خوراک در طب سنتی ۱۶۲
- قانون ۱: زمان غذا خوردن ۱۶۲
- قانون ۲: زمان دست کشیدن از غذا ۱۶۳
- قانون ۳: خوردن غذا و طول مدت غذا خوردن ۱۶۳
- قانون ۴: نوع غذاهای مصرفی و غذا برحسب مزاج‌های مختلف ۱۶۳
- قانون ۵: سکون بعد از غذا ۱۶۵
- قانون ۶: مراعات عادت و لذت در امر تغذیه ۱۶۶
- قانون ۷: عدم مداومت بر یک نوع غذا و رعایت تنوع غذایی در زمان صحت ۱۶۷
- قانون ۸: پرهیز از برخوردی ۱۶۷
- قانون ۹: رعایت ترتیب در غذاها ۱۶۸

مقدمه

ابن سینا در یکم شهریور سال ۳۵۹ هجری شمسی (۹۸۰ میلادی) در روستای افشانه در نزدیکی بخارا در ازبکستان کنونی به دنیا آمد. در آن زمان بخارا پایتخت سامانیان بود. مادرش ستاره نام داشت و اهل بخارا بود. پدر او عبدالله اهل بلخ بوده و در دولت سامانیان مشغول به فعالیت بود. برادر کوچک ابوعلی یعنی محمود، در ۵ سالگی او به دنیا آمد. ابن سینا از کودکی به یادگیری قرآن و ادبیات مشغول بوده و در ۱۰ سالگی قرآن را حفظ کرد. این حقیقت در اتوبیوگرافی ابن سینا آورده شده است.

این دانشمند در سنین کودکی علاقه‌ی خود به علوم مختلف را نشان داد و با مطالعه‌ی منابع مختلف ریاضیات هندی و علوم اسلامی مانند فقه را آموخت. کتاب‌های اصول افلک، معانی پورفیری و المجسطی نوشته‌ی بطلمیوس از آثاری هستند که ابن سینا در کودکی و تحت تعلیم اساتید مختلف مطالعه کرد.

ابن سینا در نوجوانی مباحث متافیزیک ارسطو (مابعدالطبیعه) را مطالعه کرده و سوالات زیادی در مورد این علم در ذهنش شکل گرفت. او پس از خواندن نظریات فارابی در مورد این کتاب، پاسخ

بسیاری از سوال‌های خود را پیدا کرد. پس از آن او به مطالعه‌ی فلسفه علاقه‌مند شده و با مطالعه‌ی بیشتر، سولاتش نیز بیشتر شد.

درباره ابن سینا

پدر علم پزشکی مدرن در ۱۶ سالگی به این دانش علاقه‌مند شده و مطالعاتش را در آن پی گرفت. او علاوه بر یادگیری نظریات اولیه‌ی این علم، با درمان‌های متعدد، روش‌های درمانی جدیدی را نیز کشف کرد. او در سن ۱۸ سالگی به پزشکی شناخته‌شده در منطقه‌ی خود تبدیل شده بود. نکته‌ی حالب این که ابن سینا در نوشته‌های خود، پزشکی را علمی ساده می‌داند و به‌همین خاطر توانسته در مدت کوتاهی در آن پیشرفت کند. از نظر او علوم‌ی همچون ریاضیات و متافیزیک، پیچیدگی‌های بسیار بیشتری دارند. به‌هر حال پیشرفت‌های دانشمند جوان روز به روز بیشتر می‌شد و گفته شده او بسیاری از بیماران را بدون دریافت هزینه، درمان می‌کرد.

ابن سینا در ۱۶ سالگی به فراگیری علم پزشکی مشغول شد

در مورد مذهب ابن سینا، مباحث متعددی در تاریخ وجود دارد. برخی مورخان همچون بیهقی، او را پیرو فرقه‌ی اخوان‌الصفاء می‌دانند و برخی دیگری مانند دیمتری گوتس مذهب سنی حنفی را برای او متصور شده‌اند. مورخ و فقیهی دیگر به نام نصرالله شوشتری در قرن