



همراه با طبیعت

(درمان امراض شایع)

مؤلف:

محمد منصوری



انتشارات آفرینندگان

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	:	منصوری، محمد، ۱۳۳۲ آذر - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	همراه با طبیعت (درمان امراض شایع) // گردآوری و تالیف محمد منصوری.
مشخصات نشر	:	تهران : آفرینندگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص.
شابک	:	978-600-8989-43-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	Traditional medicine
موضوع	:	بیماری‌ها -- درمان جایگزین
موضوع	:	Diseases-- Alternative treatment
موضوع	:	گیاهان دارویی
موضوع	:	Medicinal plants
موضوع	:	درمان طبیعی
موضوع	:	Naturopathy
رده بندی کنگر	:	۱۳۰۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۵۱۸



همراه با طبیعت (درمان امراض شایع)

ناشر	✱ انتشارات آفرینندگان
مؤلف	✱ محمد منصوری
طراح جلد	✱ سحر صفرخانی
چاپ اول	✱ ۱۳۹۸
شمارگان	✱ ۲۰۰ جلد
قیمت	✱ ۳۵۰۰۰ تومان
شابک	✱ ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۹-۴۳-۱

تهران، خیابان جمهوری، بین باستان و گلشن، کوچه نوری
بن‌بست دوم، پ ۱، واحد ۵ تلفن: ۶۶۵۷۵۸۸۱ و ۰۹۱۲۸۶۹۸۵۴۷

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	بخش ۱: کلید سلامتی
۱۷	نسخه طبیعت
۲۲	بخش ۲: از روزه‌ای سنتی تا مدرن
۲۲	نسخه طبیعت
۳۳	عرقیات سنتی
۳۳	بخش ۳: مکمل‌ها
۳۳	مواد معدنی
۳۳	پروتئین
۳۴	اولیگو المان
۳۴	امگا ۳-۶-۹
۳۶	ویتامین‌ها
۳۷	کمبود ویتامین
۴۱	ویتامین‌های محلول در آب
۴۶	پروبیوتیک‌ها
۴۸	آشپزخانه رژیمی
۴۹	با گردو قلبی سالم داشته باشید
۵۱	بخش ۴: درمان امراض شایع
۵۱	دیابت
۵۵	نسخه طبیعت
۶۰	فشار خون

۶۶	دخانیات
۶۶	مواد مخدر
۶۷	الکل
۷۷	چربی‌های خون
۸۳	نسخه طبیعت
۹۰	مراض گوارشی
۹۵	کید پرب
۹۶	نسخه طبیعت
۱۱۸	اعصاب
۱۲۰	سر درد
۱۲۱	میگرن
۱۲۲	فشار خون
۱۲۲	سینوزیت
۱۲۳	صرع
۱۲۴	سکته مغزی
۱۲۶	آلزهایمر
۱۲۷	MS
۱۲۹	روان
۱۳۰	استرس
۱۳۲	اضطراب
۱۳۳	افسردگی
۱۱۱	روان تنی
۱۵۹	منابع

پیشگفتار

طبیعت بهترین شفا دهنده است. گیاهان، سبزی‌ها و میوه‌جات در زیبایی و تندرستی ما نقش بسیار موثری دارند.

جالینوس، یکی از پزشکان نام‌آوردی نیاست که حقایق زندگی را درک کرده و به خوبی همه چیز را دید و درک کرده و معلومات خود را با تواضع و مطایبه گویی بیان کرده است. نظریات جالینوس حکیم قرن هاست ثابت و پابرجا بوده و امروز هم اصالت و اهمیت خود را حفظ کرده است. وی می‌گوید: «وقتی بیمار می‌شویم و از بیماری خود بی‌خبر می‌شویم نباید بی‌حرکت بمانیم و بازوهای خود را به علامت شکست از کار بیندازیم بلکه برعکس باید راه نزدیک و مطمئنی را که به دریای طبیعت می‌رسد پیدا کنیم و به سوی آن بشتابیم. یقیناً کسی را که به دریای طبیعت می‌رسد پیدا کنیم و به سوی آن بشتابیم. یقیناً کسی را که برخلاف جریان آب شنا می‌کند، دیده‌اید؟ او پس از چندی که این کار بیهوده را انجام داد، از خستگی باز می‌ماند و به زودی غرق می‌شود. شما کسی را که با جریان آب شنا می‌کند تحسین می‌کنید زیرا او خود را هماهنگ با جریان آب می‌کند و بدن خود را مثل گلی روی آب می‌اندازد و با آرامش و خوشحالی به ساحل می‌رسد و از او به خوبی

پذیرایی می‌کنند. وقتی ما به هر علتی بیمار می‌شویم این بیماری زنگ خطری است که به صدا درمی‌آید و به ما اعلام می‌کند که به خود آییم و برخلاف جریان آب شنا نکنیم.^۱

پزشکان اغلب دچار شگفتی و حیرت می‌شوند وقتی می‌بینند از بیماری قضا' امید کرده و هر گونه درمانی را برای او بی‌ثمر دانسته‌اند و او را به امید خدا و طبیعت رها کرده‌اند، همان طبیعت آن بیمار را معالجه کرده و شفا بخشیده است. طبیعت بر همه چیز برتری دارد و داناترین و عالم‌ترین مردم روزگار، رقابت طبیعت در شفای بیماران اعتقاد و ایمان دارند. حتی بیماری‌های روانی هم با مداخله‌ی طبیعت معالجه و درمان می‌شود. بر طبق نظریات جدید اختلالات روانی بی‌اندازه وخیم را باید با کمک طبیعت برطرف کرد و در معالجه کار کرد که جنبه‌ی خشونت و خصومت با طبیعت را دربرگیرد.

طب سنتی ایران که برگرفته از سبب ایران بوده، مکتب طبی کامل و پویایی است که جهان را به عنوان نظام کامل و آفریده خالق می‌نگرد و پزشک را از بابت تسلط و احاطه او به علوم مختلف و درک صحیح از جهان هستی حکیم نامیده است.

ریشه‌های طب سنتی ایران به بیش از هزار سال قبل می‌رسد. به گفته سیریل الگود، مورخ پزشکی، طب سنتی ایران قبل از صب یونانی وجود داشته است و ایرانیان اصول آن چیزی را که طب یونانی نامیده شد به یونانیان تعلیم داده‌اند و در ایران قدیم وضعیت طب، پیشرفته‌تر از آشور بود. ستارگان طب سنتی ایران مانند ابن سینا، رازی، علی بن عباس اهوازی،

۱ - جالینوس، کلودیوس (۱۳۰-۲۰۰ میلادی) در برگارموس آسیای صغیر تولد یافت، مدرسه پزشکی اسکندریه را به پایان رسانید و در طب چندان پیشرفت کرد که یگانه عصر خود شد و نظرات جالبی در پزشکی اعلام نمود.

ابن ابی الصادق نیشابوری، سید اسماعیل جرجانی و عمادالدین محمود شیرازی حدود ۸ قرن هجایت دانشگاه‌های طب در غرب و شرق را بر عهده داشتند. احیای دوباره طب سنتی به عنوان یکی از بازوهای احیای مجدد فرهنگ و تمدن ایران پس از ۱۵۰ سال خمودگی، ضرورتی است که از سوی مقامات تاکید و همین امر موجب شده که در وزارت بهداشت و درمان، اندازنی شود. اگر به تاریخ پیدایش آدمی بنگرید، مشاهده خواهید نمود که نوح بشر با مصائب و مشکلات و رنج‌ها و دردها، ناامیدی‌ها و شکست‌ها و بیماری‌ها وام‌بده است، ولی فرد بشر طالب زندگی بیشتر، عمری طولانی‌تر و درازتر و بانس و واژه‌ی پیری و ختم زندگی و ترک این دنیا برای هر بشری ضربه‌ای هضم‌نشده است، هر چند که علاقه‌ای به این زندگی نداشته است.



سید اسماعیل جرجانی



ابوعلی سینا



علی بن عباس اهوازی



زکریای رازی

دوران‌های شکوفایی و موفقیت‌ها و سربلندی‌ها، افتخارات، دوره‌های نشاط
زا، همه و همه زود فراموش می‌شود، ولی دورنمای زندگی به هر صورتی که
تجلی کرده بوده باشد در نهاد و زیرنهاد فرد بشر برای همیشه باقی مانده و
مانند سریال فیلمی هر آن از پیشاپیش چشمان او می‌گذرد. دوران خوشی و
لذت کوتاه‌تر ولی دوران مصائب و سختی طولانی‌تر به نظر می‌رسد. در
اینجا به یاد بیتی از استاد نظام وفا افتادم که با بیانی سلیس و رسا توأم با
سیرینی کلام، دورنمای زندگی را چنین بیان می‌نماید.

زندگی چیست / خون دل خوردن / کم شکستن زیاد پژمردن
زندگی چیست / تره اقیانوس / داخلش رنج و ساحلش افسوس

«استاد نظام وفا»

غرض از نگارش این مجموعه آثاری است که خوانندگان گرامی با پدیده‌های
طبیعت، طب سنتی و درمان امراض و ویژه بیماری‌های شایع با تغذیه سالم
همراه گیاهان، سبزی جات، میوه جات و... است. هر چند بضاعت این حقیر
بیرامون مباحث طب سنتی بسیار ناچیز است، معذرت‌آمیز سبزی است تقدیم
به دوستداران طبیعت و...

با احترام
محمد منسوری