

راهنمای بهداشت و شفا

(با تاکید بر اصول طب سنتی)

نویسنده:

ناصر همایی

استاد زابحان دولت آبادی

ویراستار:

دکتر فهام خامسی

(باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلام - شهرکرد)

سرشناسه	: همایی، ناصر، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای بهداشت و شفا (با تاکید بر اصول طب سنتی) // نویسنده ناصر همایی، الهه زارعان دولت آبادی ؛ ویراستار علمی فهام خامسی پور.
مشخصات نشر	: دولت آباد برقرار: الهه زارعان دولت آبادی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۱ص.: جدول ؛ ۱۲/۵×۲۱/۵ سم.
شابک	: ۹۷۸-600-04-1887-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۳.
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: اخلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humoures*
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: Medicinal plants
شناسه افزوده	: زارعان دولت آبادی، الهه، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: خامسی پور، فهام، ۱۳۶۹ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۵/۸/۲۱۳۵
رده بندی دیویی	: ۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۸۵۹۹۱

نام اثر: راهنمای بهداشت و شفا (با تاکید بر اصول طب سنتی)

نویسندگان: ناصر همایی و الهه زارعان دولت آبادی

ویراستار: دکتر فهام خامسی پور

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

بهای کتاب: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۱۸۸۷-۹۷۸-۶۰۰-۰۴

«کلیه حقوق قانونی برای مولفین محفوظ است»

پیشگفتار

در عصری که نام‌های عصر سرعت و ارتباطات را به خود گرفته است در برابر سرعت درمان بیماری‌ها به‌وسیله مواد شیمیایی که از کشورهای بیگانه وارد کشورمان می‌شود تسلیم شده و چشمان خود را در برابر قدرت عظیم بهداشت سنتی و اسلامی خود بسته و همه را به دست فراموشی سپرده‌ایم و تشنه لب منتظر نسخه‌ای جدید یا داروی جدید جهت درمان سریع فلان بیماری هستیم و حال آنکه گنجینه‌ای عظیم که میراثی است بس شفابخش به ما رسیده و ما طریقه استفاده از آن را نمی‌دانیم.

از امام علی (ع) پرسیدند: چرا در قرآن هر دانشی جز دانش طب هست ایشان جواب دادند اما در قرآن آیاهی هست که طب را در خود یکجا گردآورده است بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید!

در صدر اسلام به وجود پیامبر عزیزمان جامعه اسلام را از هر دانشی سیراب می‌نموده و درمان بیماری‌ها فقط با داروهای گیاهی بوده و داروهای شیمیایی حتی نامی نیز وجود نداشته پیامبر در مورد مصرف دارو چنین فرموده‌اند: تا هنگامی که بدن درد را تحمل می‌کند از دارو پرهیز و آنگاه که درد را تحمل نکرد پس دارو!

و امام علی (ع) می‌فرمایند: برای بدن به صابون برای لباس می‌ماند آن را تمیز می‌کند و کهنه‌اش هم می‌کند! بنابراین بایستی توجه داشت که بدن دارو آن هم از نوع گیاهان دارویی که زمانی رایج بوده مصرف آن تا زمانی که بدن خود توان مقابله با بیماری را ندارد پس از آنکه بدن در برابر بیماری ضعیف گردید مراجعه به پزشک و استفاده از دارو واجب می‌شود چراکه خوردن هر دارویی می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد حال اگر آن دارو شیمیایی باشد می‌تواند از بدو ورود به بدن به مانند سم بر هر عضو و عضو اصلی بدن عمل نماید.

در جامعه نیروهای مسلح نیز به سبب تعدد مأموریت‌ها و حوزه‌های مختلف جامعه نیاز است تا در رعایت بهداشت، دقت بیشتری شود و پیش از تأمین نیازمندی‌های پزشکی به‌سوی بهداشت به‌طور کامل حل گردد همان‌طور که اشاره شد تعدد حوزه‌های کاری نیروهای مسلح روش‌ها و راهکارهای متفاوتی را طلب می‌کند به‌عنوان مثال اگر جیره غذایی که برای یک سرباز در نقطه جنوبی هرمزگان را با مرکز اصفهان در شمال کشور یکنواخت و با چاشنی‌ها و ادویه‌های یکسان در نظر بگیریم می‌تواند عوارض و اثرات متفاوتی از خود بجای بگذارد همچون مصرف جیره غذایی یکسان بدون در نظر گرفتن فصول مختلف سال خود می‌تواند عامل بیماری‌های مختلف در بدن گردد. بنابراین توجه به مصرف غذا با توجه به شغل، مأموریت، جغرافیای خدمتی، فصل و ضروریات مهم بوده که عدم رعایت آن هزینه‌های سنگین درمانی و فرسودگی زود هنگام کارکنان را در بر خواهد داشت.

تلاش این حقیر نیز که موجب تألیف این مجموعه شده است تنها یادآوری نکات طلایی جهت سلامتی بوده و بی شک به همراه کاستی‌های فراوان که تذکرات و گوشزدهای دوستان را باکمال میل جهت رفع آن پذیرا هستیم چنین بر خود می‌دانم تا از تلاش‌های مجدانه دوست عزیزم آقای احمد رضا قائدی که در آماده‌سازی این کتاب این جانب را یاری نموده‌اند تشکر نمایم.

والسلام

ناصر همایی

الله زارعان

^۱ کَلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا. اعراف، ۳۱.

^۲ دانش نامه احادیث پزشکی، محمد ری شهری.

^۳ دانش نامه احادیث پزشکی، محمد ری شهری.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول.....	۱
گرما اکسیر حیات بخش.....	۱
اصطلاحات.....	۳
مزاج.....	۳
مزاج گرم.....	۳
گرمی.....	۳
مزاج سرد.....	۴
سردی.....	۴
مزاج رطوبتی.....	۴
مزاج خشک.....	۴
درجه مزاج.....	۴
خلط.....	۴
بلغم.....	۵
سودا.....	۵
صفرا.....	۵
غذای لطیف.....	۵
غذای کثیف.....	۵
غذای معتدل.....	۶
غذای صالح.....	۶
غذای فاسد.....	۶
غذای قلیل.....	۶
فصل دوم.....	۷
تعریف سلامت.....	۷
چه زمانی مزاج متعادل و سالم داریم؟.....	۷
مزاج شناسی.....	۸
ارکان اساسی.....	۹
فصل سوم.....	۱۱
مزاج فصول سال.....	۱۱
روش حفظ تعادل با فصول.....	۱۱

۱۲	مزاج شناسی دوران عمر آدمی
۱۳	مزاج بدن
۱۴	فصل چهارم
۱۴	طبع شناسی
۱۴	علائم عمومی شناخت طبایع بدن
۱۴	علائم یک فرد دموی
۱۵	نشانه های غلبه خون (دم) در بدن
۱۵	استعداد بیماری: دموی ها
۱۵	معالجه
۱۶	علائم عمومی یک فرد صفراوی
۱۶	نشانه های غلبه صفرا
۱۷	استعداد بیماری در صفراوی
۱۷	معالجه
۱۸	علائم یک فرد بلغمی
۱۸	نشانه های غلبه بلغم
۱۸	معالجه
۱۹	علائم یک فرد سوداوی
۱۹	نشانه های غلبه سودا
۱۹	معالجه
۲۱	فصل پنجم
۲۱	اعمال و عوامل ایجاد گرمی، سردی، تری و خشکی
۲۱	عواملی که سبب ایجاد گرمی معتدل در بدن خواهند شد
۲۱	عواملی که سبب ایجاد سردی نامتعادل در بدن خواهند شد
۲۲	عواملی که سبب ایجاد تری در بدن خواهند شد
۲۲	عواملی که سبب ایجاد خشکی در بدن خواهند شد
۲۳	بهداشت فصول
۲۳	فصل بهار
۲۳	فصل تابستان
۲۳	فصل پاییز
۲۴	فصل زمستان
۲۴	بهداشت ماه های سال

۲۴	فروردین ماه:
۲۴	اردیبهشت ماه:
۲۵	خرداد ماه:
۲۵	تیر ماه:
۲۵	مرداد ماه:
۲۵	شهریور ماه:
۲۶	مهر ماه:
۲۶	آبان ماه:
۲۶	آذر ماه:
۲۶	دی ماه:
۲۶	بهمن ماه:
۲۷	اسفند ماه:
۲۸	فصل ششم:
۲۸	روش معالجه عمومی:
۲۹	مسهل چیست؟
۲۹	پاک سازی کلی بدن:
۳۰	روش پاک سازی معده:
۳۱	فصل هفتم:
۳۱	خواص بعضی از گیاهان و مواد غذایی:
۳۳	زنجبیل، زنجبیل:
۳۳	تره:
۳۴	ترخون، ترخون:
۳۴	گشنیز:
۳۵	جعفری:
۳۵	پیاز:
۳۶	ترب:
۳۷	دارچین:
۳۷	نعنا:
۳۷	پونه:
۳۸	شوید:
۳۸	اسفناج، اسفناج:

۳۹	 شنبلیله
۳۹	 سیر
۴۰	 شاه دانه
۴۱	 یونجه. اسپست
۴۱	 آلوورا. صبر زرد
۴۲	 هل
۴۲	 توت
۴۳	 اسفند. اسپند
۴۳	 زیتون
۴۴	 کندر
۴۵	 باقلا
۴۵	 زردک. هویج
۴۶	 رازیانه
۴۶	 قارچ
۴۶	 زعفران
۴۶	 زیره
۴۷	 لیمو ترش
۴۷	 آب غوره
۴۸	 نخود
۴۸	 لوبیا
۴۸	 سرکه
۴۹	 کاهو
۵۰	 هندوانه
۵۰	 خربزه و گرمک
۵۱	 روغن گاو
۵۱	 دوغ
۵۲	 شیر گاو
۵۳	 ماست
۵۳	 پنیر
۵۴	 غسل
۵۵	 آلو

۵۶	گیلاس
۵۶	آلبالو
۵۷	زردآلو
۵۷	تمبر هندی / صبارا
۵۸	انار
۵۸	زرشک
۵۹	بهار نارنج
۵۹	سکنجبین
۶۰	سماق
۶۰	ریواس
۶۱	سیب
۶۲	گلآبی
۶۳	به
۶۴	انگور
۶۶	موز
۶۶	گردو
۶۶	گل سرخ
۶۶	خرما
۶۸	انجیر
۶۸	انجیر خشک
۶۸	نارگیل
۶۹	خیار
۶۹	خیار چنبر. خیار شنبر. فلوس
۷۰	عناپ
۷۰	سنجد
۷۱	فلفل
۷۱	سرکه
۷۲	بادمجان
۷۳	کدو
۷۳	عدس
۷۴	برگ بید

۷۴		سیاه‌دانه
۷۵		نشاسته
۷۵		شلغم
۷۶		شیرین بیان
۷۶		گندم
۷۷		برنج
۷۷		گوشت
۸۰		جگر
۸۰		ماهی
۸۰		کله گوسفند
۸۱		پاچه گوسفند
۸۱		خوردن تخم مرغ
۸۳		عادات
۸۴		اصلاح عادات
۸۴		آنچه باید قبل از غذا خوردن انجام دهیم
۸۴		تهیه غذایی طیب و حلال
۸۴		درآوردن کفش قبل از غذا
۸۴		شستن دست‌ها قبل از غذا
۸۵		شستن دست‌ها بعد از غذا
۸۵		آذین‌بندی سفره
۸۵		آغاز غذا
۸۶		پرهیز از پرخوری
۸۶		پرهیز از مصرف مواد کارخانه‌ای
۸۶		عادت به آرام خوردن و خوب جویدن غذاها
۸۷		خوردن غذاهای سرد و گرم
۸۷		رعایت سادگی و متنوع نکردن غذا در یک وعده
۸۸		پخت غذا با حرارت ملایم و آرام
۸۸		از خوردن یک نوع غذا در چندین وعده خودداری کنید
۸۸		زیاده‌روی نکردن در خوردن سردی‌ها و گرمی‌ها
۸۸		عدم استعمال دارو
۸۸		خوردن مداوم صبحانه و شام

۸۹	آنچه باید بعد از غذا خوردن انجام دهیم.....
۹۱	فصل هشتم.....
۹۱	نوشیدن آب.....
۹۱	آداب کلی غذا خوردن.....
۹۳	قانون کم خوری.....
۹۵	انتخاب روش حفظ سلامتی.....
۹۵	راهکار کلی بی‌نیازی به پزشک.....
۹۶	شریت حفظ سلامتی.....
۹۷	طرز تهیه.....
۹۷	آداب نوشیدن آب.....
۹۹	فصل نهم.....
۹۹	خواب.....
۱۰۰	حجامت و سلامتی.....
۱۰۰	روش انجام حجامت.....
۱۰۱	زمان انجام حجامت.....
۱۰۲	حمام درمانی.....
۱۰۳	ورزش کردن.....
۱۰۴	ماساژ.....
۱۰۵	شاد زیستن.....
۱۰۷	فصل دهم.....
۱۰۷	تقویت نیروی جنسی.....
۱۰۷	دستور تهیه غذای محرک جنسی.....
۱۰۸	نکات بهداشتی حین نزدیکی.....
۱۰۸	نکاتی بهداشتی از رساله طلایی.....
۱۱۱	فصل یازدهم.....
۱۱۱	نوشیدنی‌ها و دم‌کردنی‌ها.....
۱۱۱	شیر بادام.....
۱۱۲	شیر گردو.....
۱۱۲	شیر خرما.....
۱۱۲	شریت شاه‌توت.....
۱۱۲	شریت سیب.....

۱۱۲	 شربت گلابی
۱۱۳	 شربت زرشک
۱۱۳	 شربت آلو
۱۱۳	 شربت عصاره گل سرخ با سکنجبین
۱۱۳	 شربت وانیلی
۱۱۴	 شربت طبیعی انبه
۱۱۴	 شربت لیمو
۱۱۴	 شربت ریحان
۱۱۴	 شربت نعنای
۱۱۵	 دم کرده آویشن
۱۱۵	 دم کرده گل گاوزبان و لبلب و عجمانی
۱۱۵	 دم کرده گل گاوزبان و سبب الیب
۱۱۵	 دم کرده به لیمو زیرفون
۱۱۶	 دم کرده بادرنجبویه
۱۱۶	 دم کرده دارچین
۱۱۶	 دم کرده زنجفیل
۱۱۶	 دم کرده زعفران
۱۱۷	 دم کرده دارچین و زنجفیل
۱۱۷	 دم کرده نعنا
۱۱۷	 دم کرده پونه
۱۱۷	 دم کرده پونه کوهی و آویشن
۱۱۷	 دم کرده گلپر
۱۱۸	 دم کرده چای کوهی، هوفاریقون
۱۱۸	 دم کرده میوه گل نسترن
۱۱۸	 دم کرده بابونه
۱۱۸	 دم کرده زیره سیاه
۱۱۹	 دم کرده آویشن
۱۱۹	 دم کرده اسطوخدوس، اسطوخدوس
۱۱۹	 دم کرده به لیمو
۱۱۹	 دم کرده هل و دارچین و زعفران
۱۲۰	 دم کرده بابونه

۱۲۱	پیوست
۱۲۱	جداول انواع مواد غذایی مصلح
۱۳۲	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

خداوند نام و خداوند جای خداوند روزی ده رهنمای

بعد از حمد و ستایش خداوند سبحان و سلام و صلوات بر پیامبران برگزیده اش بخصوص وجود مقدس حضرت رسول (ص) و سلاله پاکش.

مجموعه‌ای که پیش روست برگرفته‌ای اندک از اندوخته های بزرگان ایران و اسلام است. پیش چشم و نزدیک دست، اما شبیخون فرهنگی به یغما برد این گوهر صدف نشین زیبا را. و اما بعد، پس از سال‌ها جستجو و مطالعه در حوزه بی پایان دانش بهداشت و پزشکی اسلام و ایران جای خالی این فرهنگ نمایم. در جامعه احساس نموده و تصمیم گرفتیم تا با گردآوری مجموعه‌ای از مطالب بهداشتی، قضایای از دریای بیکران بهداشت اسلامی ایرانی را به دستداران این علم تقدیم نمایم تا تعریف بهداشت را نه با ترجمه بهداشت اروپایی بلکه با بیان علمی ذره‌ای از نظرات پیامبر عزیزمان، ائمه معصومین، رهروان راه ایشان، دانشمندانی چون ابوعلی سینا، جرجانی و... بیان نموده و گامی در جهت حرکت به سوی تعالی علمی پلیس برداریم. (انشاء الله) هم چنین سعی شده است تا مطالب بهداشتی درمانی به زیبایی ترکیب شود و به شکلی که بر فرهنگ غذایی امروز ما منطبق است بیان گردد امید است که به کارگیری نکاتی از آن گره‌گشای بسیاری از بیماری‌های رو به رشد در جامعه اسلامی و به خصوص در جامعه نیروهای مسلح باشد که داشتن نیروی انسانی سالم، قوی و با نشاط اهمیت این کار را دو چندان نموده و خوش نویدی است که سلامت و بهداشت در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران با نگاه زیبای امام رضا (ع) به صورت دستورالعمل جاری و اجرا گردیده است.