

۲۰۱۷۷۹۵

بسم الله الرحمن الرحيم

رساله ای در باب اصول، مبانی و آداب تغذیه در طب

ایرانی - اسلامی

مبتنی بر حکمت و سنت

به اهتمام غذانامه

مجید نیمروزی

گروه طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بر شناسه	۱	نیمروزی، مجید، ۱۳۴۷ -
منوان و نام پدیدآور	۲	رساله‌ای در باب اصول، مبانی و آداب تغذیه در طب ایرانی-اسلامی مبتنی بر حکمت و سنت (به اهتمام غذائامه) نویسنده مجید نیمروزی
شخصات نشر	۱	تهران: چوگان، ۱۳۹۷.
شخصات ظاهری	۱	۶۶ص.
شابک	۱-۱۳-۸۶۶۷-۰۰-۹۷۸	
شمعیت فهرست نویسی	۲	فبیا
آیداشت	۲	کتابنامه.
موضوع	۲	تغذیه
موضوع	۲	Nutrition
موضوع	۲	غذاهای سالم
موضوع	۲	Functional foods
موضوع	۲	پزشکی سنتی -- ایران
موضوع	۲	Traditional medicine-- Iran
موضوع	۲	آشپزی ایرانی
موضوع	۲	Cooking, Iranian
موضوع	۲	گیاهان دارویی -- ایران
موضوع	۲	Medicinal plants -- Iran
ده بندی گنجره	۱۳۹۷ ۵۸۷۷ / RA۷۸۴	
ده بندی دیویی	۵۵۴۵۴	
نمارة کتابشناسی ملی		

رساله‌ای در باب اصول، مبانی و آداب تغذیه در طب ایرانی-اسلامی مبتنی بر حکمت و سنت (به اهتمام غذائامه)

تألیف: مجید نیمروزی

نشر: چوگان

شمارگان: ۲۰ جلد / نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸ | قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۱۳-۸۶۶۷-۰۰-۹۷۸

آدرس سایت www.choogan.com | شماره تلفن ۰۹۱۳۳۵۹۱۴۴۳-۰۶۴۴۷۷

این کتاب تحت قانون حمایت از مولفین و پدیدآورندگان میباشد و هرگونه برداشت کلی یا جزئی منوط به اجازه کتبی از ناشر می باشد.

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	غذانامه.....
۱۷	باب اول.....
۱۷	آداب برای خوردن و آشامیدن.....
۱۸	تفکر.....
۱۸	جویدن صحیح.....
۱۹	طول غذا خوردن.....
۱۹	حجم غذا.....
۲۰	تخلیط غذایی.....
۲۱	تعداد وعده های غذایی.....
۲۱	تعداد میان وعده ها.....
۲۳	چه میان وعده ای انتخاب کنیم؟.....
۲۴	آب و نوشیدنی ها.....
۲۶	باب دوم.....
۲۶	ارتباط غذا با سایر فعالیت های جسمانی نفسانی.....
۲۶	وضعیت فردی.....
۲۶	وضعیت محیط.....

۲۷	 خواب
۲۸	 فعالیت جسمانی
۲۹	 آداب غذا و آداب جنسی
۳۰	 باب سوم
۳۰	 انتخاب غذا
۳۱	 طبقه بندی بر اساس کیفیت
۳۱	 غذاییت
۳۲	 غلظت
۳۳	 کیفیت خلط - اصلا
۳۴	 منابع
۳۶	 ضمیمه ۱: مفردات دارویی
۳۶	 آویشن شیرازی
۳۶	 آلوبخارا
۳۶	 آس
۳۷	 آمله
۳۷	 انبرباریس (زرشک):
۳۷	 اکلیل الملک
۳۷	 انیسون:
۳۷	 ایرسا
۳۷	 بنفشه

۳۷	راز یانه
۳۷	زنجبیل
۳۸	طرخون
۳۸	کندر
۳۸	کافشه
۳۹	مون
۳۹	منطقه
۳۹	نعل
۴۰	ضمیمه ۲: دسررات غذایی
۴۰	آش اسپیدباج
۴۰	آش زیرباج ± گوشت
۴۰	نخوداب ملحم
۴۰	نخودآب با گوشت
۴۱	اشکنه
۴۱	سوپ جو دو سر
۴۱	سکنجبین
۴۱	سکنجبین آویشنی
۴۱	سکنجبین عسلی
۴۲	ماء الشعیر
۴۲	ماء الجبن

- ۴۲ ماء العسل
- ۴۲ ماء اللحم
- ۴۲ فالوده سیب
- ۴۳ سیب در ماء العسل
- ۴۳ مربای زردک
- ۴۳ شیر بادام
- ۴۳ دستور تهیه شیر بادام - سایر شیرها
- ۴۳ دستور تهیه حبه ها
- ۴۴ شکلات بادام
- ۴۴ حلوائ سیب
- ۴۴ حلوائ آرد گندم
- ۴۴ حب القرطم (تخم کافشه - گلرنگ)
- ۴۵ عسل انجیر
- ۴۵ شربت انجیر
- ۴۶ ضمیمه ۳: دستورات دارویی
- ۴۶ پاشویه خطمی
- ۴۶ تخم بالنگو
- ۴۶ حب مسمن
- ۴۶ پودر نارگیل
- ۴۶ دمنوش عناب آویشن

۴۶	دمنوش به و گل سرخ:
۴۶	دمنوش چای سبز و زعفران:
۴۷	ضمیمه ۴: ترکیبات پوست:
۴۸	ضمیمه ۵: دستورات حفظ الصحة کلی:
۵۶	ضمیمه ۶: الگوی نمونه وعده های غذایی:
۵۶	صبحانه:
۵۶	انواع نان ها:
۵۷	انواع مریضها (بدون شیرابه):
۵۷	انواع شیرها:
۵۸	ناهار و شام:
۶۳	میان وعده ها:
۶۳	میان وعده صبح:
۶۳	میان وعده عصر:
۶۴	قبل از خواب:
۶۵	فرهنگ لغات:

همیشه آغاز برای من دشوار بوده است پس به نام او آغاز می‌کنم که باز کننده درهای رحمت و نجات است و با یاد چهارده معصوم (س) که بی‌حضور آنان زندگی برایش بی‌مفهوم است چرا که نور وجود ایشان، معنای حقیقی زندگی است و بدون یاری و نظر ایشان، تاریکی تمام وجود را فرا می‌گیرد. این حقیر با دستی لرزان قلم بر کاغذ می‌برم چرا که از مبانی حکمی طب ایرانی اسلامی نه در حکمت و اخلاق عملی و نه مبانی اصیل طب سنتی ایرانی دانشی ندارم و تنها علاقه مند و جویای دانش به حساب می‌آیم و آنچه بیان خواهم کرد تنها گردآوری آراء دانشندان برجسته اسلامی و ایرانی و اساتید پیش‌کسوتی است که در محضر ایشان مختصری آموخته‌ام و اگر در نظر اساتید مطلبی ناصواب آید اگر در باب حکمت و اخلاق عملی باشد همه را گردن این حقیر است و اگر هم در مبحث ملغمه‌های طب تجربی با طب حکمی باشد باز هم در اصول به گردن من و بعد از آن محدودیت‌های طب تجربی و سرعت در نوشتن و تهیه‌ی مطالب است. با این همه منت تمامی اساتید و خوانندگان عزیز بر من است که هر نقدی را بر این نوشته‌ها دارند، تذکر دهند، چه نقد تند باشد و چه آرام و متین، که هر آنکه خطایی از شما بیند، شما نقدی وارد آرد دوست شماست و محبت اوست که شما را لایق دانسته که خطایان را گوشه‌ای کند و شما را برای طی طریق اصلاح و صلاح راهنمایی نماید.

و اما دلیل نوشتن این رساله اول ادای دین است به طب حکمی ایرانی اسلامی و بعد از آن توصیه از طرف عزیزانی است که به سلامت‌کده طب سنتی مراجعه می‌کنند و دوستدار داشتن رساله‌ای مختصر در باب آداب تعذیه در طب حکمی سنتی ایرانی هستند.

بر اساس حکمت اسلامی که کل علوم از جمله طب که زیر شاخه حکمت نظامی و امور مربوط به ماده است را شامل می‌گردد، مبادی و اصول پایه‌ای و بنیادی طب را باید در مبحث حکمت طبیعی جستجو کرد. حکمت طبیعی به شکلی، کلید مباحث مربوط به ماده و طبیعت را در خود دارد.

حکمت نظری مشتمل بر اخلاق، تدبیر منزل و تدبیر شهرها می‌شود که به روش صحیح رفتار عملی انسان در ۳ حیطه فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌پردازد. حکیم الهی و طبیب حقیقی

که طالب تسکین آلام انسانهاست باید در هر سه حوزه حکمت الهی، حکمت طبیعی و حکمت عملی صاحب دانش باشد و در باب حکمت عملی، هم عالم و هم عامل باشد تا بتواند به درمان بیماران به حد شایسته و بایسته مبادرت نماید. البته در زمان های گذشته نیز واجدین حقیقی این شرایط نایاب بودند چه رسد به امروز که عالم محسوسات امان را از بشر خاکی ربوده است و خاک و گل به غایت، ابعاد زندگی انسان عصر حاضر را در بر گرفته و او را اسیر کرده است. با این حال بر هر طبیب معتقد و ملزم به حکمت الهی واجب است که تا حد توان در کسب این امور بکوشد.

در پایان به حتم "مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ" بر خود واجب می دانم که از تمامی اساتیدی که مرا با مبانی اصیل طب حکمی ایرانی آشنا نموده و حق استادی به گردن بن دارند علی الخصوص مرحوم جناب آقای دکتر اصفهانی، جناب آقای دکتر ناصری، جناب استاد ساداتی، جناب استاد ناظم و جناب آقای دکتر محقق زاده ادای احترام کرده و طلب حلاوت نمایم و از همکاران محترم اعضای هیات علمی و کارشناسان و دانشجویان گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بخصوص آقای دکتر تفضلی که با دل و جان مرا راهنمایی و پشتیبانی کردند سرکر خانم دکتر رویوران که قسمت ضمایم غذایی را تکمیل کردند قدردانی کنم. که این اثر در حقیقت تلاش تمامی این عزیزان و سایر اساتید و دانشجویان طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شب از استاد و بنده ی حقیر تنها ارایه دهنده ی آن می باشم. با این حال تمامی خطاهای رفته در این اثر بر عهده ام بوده و امید عفو و بخشایش از خوانندگان گرامی را دارم.

بِسْمِ اللَّهِ يَجْعَلُ لَهُ مَخْرَجًا

محید نیمروزی