

بسم الله الرحمن الرحيم

# رایحه سلامتی (۱)

مبانی علمی تغذیه در طب مکمل و اسلامی

تألیف:

امید رجبی کبودچشمه

عضو باشگاه پژوهشگران جوان

عضو کمیته تخصصی انجمن علمی گیاهان دارویی ایران

سرشناسه: رجبی، امید، ۱۳۹۰-

عنوان و نام پدیدآور: رایحه سلامتی (۱) - مبانی علمی تغذیه در طب مکمل و اسلامی / تألیف

امید رجبی کبودچشمه

مشخصات نشر: قائم شهر: مهرالنبی، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۰۷-۴۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فهرس

یادداشت: واژه نامه

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: پزشکی اسلامی

رده بندی کنگره: ۶۱۰/۳۲۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۸۰۲۸۷



انتشارات مؤلف النبؤ

عنوان کتاب:

رایحه سلامتی (۱) (مبانی علمی تغذیه در طب مکمل و اسلامی)

تألیف: امید رجبی کبودچشمه

ناشر: قائم شهر، مهرالنبی

نوبت چاپ: اول، بهار ۸۹

چاپ صحافی: قم، رایانه پرداز نگارش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

صفحه آرایشی: سیدهاشم میری

طراحی روی جلد: سید نصرالله یعقوبی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۰۷-۴۲-۷

**کلیه حقوق چاپ و تکثیر برای مؤلف محفوظ است**

تلفن مراکز پخش: ۰۱۵۲-۵۶۲۰۰۱۳ و ۰۲۱-۷۷۸۸۸۹۲۸

تماس با مؤلف: ۰۹۱۱۷۱۲۴۶۰۰

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                  |
|------|----------------------------------------|
| ز    | مقدمه                                  |
| ۱    | فصل اول. سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی    |
| ۱۱   | فصل دوم. راز بیماری‌ها                 |
| ۶۳   | فصل سوم. توصیه‌های سلامتی              |
| ۸۳   | فصل چهارم. مبانی و اصطلاحات در طب سنتی |
| ۱۱۷  | منابع                                  |

## مقدمه

عامل هر حرکت، انرژی است و منبع کل این انرژی در دل طبیعت نهفته است. جسم ما هم جزئی ناچیز از این طبیعت است. هر چه بیشتر از طبیعت فاصله بگیریم، عدم تعادل و به تعبیری، مشکلات جسمی و روحی ما بیشتر می‌شود. برای رهایی از این مشکلات می‌باید با طبیعت آشتی کرد. هدف این کتاب، بازگشت به طبیعت، بازگشت به خویش است. غذای سالم عامل اصلی سلامت جسم و روح است، غذای سالمی که از آفات تکنولوژی و ناهنجاری‌های زیست محیطی بدور مانده باشد. هم از این‌روست که کوشش و تحقیق خویش را دستمایه این کتاب قرار دادیم که با بهره‌گیری از اندوخته فرهنگ‌های گوناگون در طول سال‌ها و قرن‌ها، طبیعی‌ترین مواد غذایی لازم برای انسان را شناسایی کنیم و آسان‌ترین راه بهره‌گیری از این روش‌ها را برای همگان فراهم سازیم. چرا که معتقدیم غذای سالم و روش صحیح استفاده از آن ضامن متعادل‌ترین حرکات روحی- روانی است و عقل سالم در بدن سالم است. بدن ما آشکارا خواسته‌ها و امیال خود را بروز می‌دهد و این ما هستیم که باید به خواسته‌های درونمان توجه بیشتری بنماییم. با نگاهی ژرف‌تر به پیرامون خود در می‌یابیم که طبیعت بزرگترین منابع انرژی و توازن را برای ما فراهم کرده است. سردرگمی جسمی و روحی زمانی آغاز می‌شود که انسان‌ها جاهلانه در کار طبیعت دخالت کرده و به آن بی‌مهری کنند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که نقش بدن در برابر سرطان، بستگی

به فرهنگ هر کشوری در مورد رژیم غذایی دارد. وقتی زنان کشوری هم چون ژاپن که میزان ابتلاء به سرطان سینه در آن کم است، از رژیم غذایی کشوری مانند ایالات متحد امریکا، پیروی می کنند که میزان ابتلاء به همین بیماری در آن بالاست، خطر ابتلاء به سرطان سینه در آنان به سرعت افزایش می یابد. در کشورهای صنعتی، بیشتر بر چربی ها و کالری ها تأکید دارند و غذاهای گول زننده ی کارخانه ای به شدت همه گیر شده است. شغل های تشنه، عدم فعالیت های سالم و مرتب، مصرف غذاهایی که زیاده از حد طی مراحل خاص تهیه می شوند و با افزودنی های مصنوعی توأم است و بسیاری از غذاهای مخصوص رژیم لاغری، باعث ایجاد بیماری هایی حاد در جامعه می شود. هم چنین مصرف تنقلات، نوشابه ها و دسرهای صنعتی، زنگ خطر را به صدا درآورده است. حکمت خوراکی ها به ما یاد می دهد از غذاهای گیاهی که مادر طبیعت در اختیار ما قرار داده است، هم چنین از غذاهایی که خواص درمانی دارد و جسم و روح و روان را تقویت می کنند، لذت ببریم. هدف این کتاب "سرود خود شفا بخشی" و آرزوی داشتن زندگی سالم و سرشار از عشق برای شماست. این کتاب به خوانندگان و افرادی که مایلند تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنند، ایده ای کلی می دهد. این کتاب دارو نیست که به مدت پانزده روز هر دو ساعت یکبار آن را مصرف کنید، بلکه آن چیزی است که به شما انگیزه می دهد تا فکر کنید که چه طور

می‌توانید با مصرف صحیح خوراکی‌ها به مرور زمان زندگی خود را تغییر دهید و سالم و تندرست باشید.

نگارنده با اذعان به کاستی‌های این کتاب از راهنمایی‌های اساتید و صاحب‌نظران محترم استقبال کرده و امید است تا با رهموده‌های ایشان، بر ارزش کتاب بیفزاید. در پایان از زحمات آقای دکتر محمد آزادبخت، آقای دکتر سیدعبدالله مدنی، آقای دکتر عبدالله بهرامی، آقای دکتر محمد مهدی ناصحی، استاد حسین خیراندیش، آقای دکتر محسن ناصری، آقای دکتر محمدعلی خلیل‌زاده، آقای دکتر لطف‌الله مهدوی، آقای دکتر علیرضا خانجانی، آقای سعید سیفی، آقای مهدی صیادی، آقای خشایار دولت‌آبادی، آقای سیدنصرالله یعقوبی، آقای قاسم میری، آقای سیدهاشم میری، آقای نادر چهاردهی، آقای محمدصابر انصاری، آقای افشین تاج‌بخش، آقای رامین تاج‌بخش، آقای یاسین یوسفیان، آقای سیدمهدی شهابی، آقای محمدجواد میرزایی، آقای علیرضا آسوده، آقای مهدی عابدینی، آقای عباسعلی همتیان، آقای رضا همتیان و دیگر عزیزانی که پشتیبانی‌های لازم را مبذول فرمودند تشکر فراوان بعمل می‌آید.

زمستان ۱۳۸۸

مازندران - نکا

امید رجبی کبودچشمه<sup>۱</sup>