

سبک زندگی سالم
بر بنیای طب سنتی

دکتر مهدی شاکری گنایگان

نام کتاب: سبک زندگی سالم بر مبنای طب سنتی
 ناشر: انتشارات خرمشهر
 سال انتشار: ۱۳۹۵
 نوع انتشار: اول
 تعداد صفحات: ۶۰
 طراح: محمد رضا شاکری
 صفحه آرایی: حمیدرضا بیج آوری
 لیتوگرافی: پ. ص. ص. حمیدرضا بیج آوری
 قیمت: ۵۰۰۰۰



انتشارات خرمشهر

سرشناسه : شاکری گلپایگانی، مهدی، ۱۳۴۵
 عنوان و نام پدیدآور : سبک زندگی سالم بر مبنای طب سنتی / مهدی شاکری گلپایگانی
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات خرمشهر، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری : ۶۰ص. : جدول (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۸۸-۳۲-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 موضوع : پزشکی سنتی
 موضوع : Traditional medicine
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵: ۲س ۱۶ش / ریال ۱۳۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۴۸۳۳۵۱

فهرست

۸	مقدمه
۹	تفاوت‌های طب نوین و طب سنتی
۱۱	مبانی طب سنتی
۱۲	مزاج چیست؟
۱۴	انسان و مزاج او
۱۷	گرمی و سردی
۱۸	مزاج سایر موجودات
۲۰	تشخیص مزاج انسان
۲۴	افراد با مزاج گرم و تر (دموی)
۲۴	افراد با مزاج گرم و خشک (صفاوی)
۲۴	افراد با مزاج سرد و تر (بیمی)
۲۴	افراد با مزاج سرد و خشک (سواوی)
۲۵	علائم غلبه خلط دم
۲۵	علائم غلبه خلط صفرا
۲۶	علائم غلبه خلط بلغم
۲۶	علائم غلبه خلط سودا
۲۷	شناخت مزاج خود
۲۸	مفهوم سلامتی و بیماری در طب سنتی
۲۹	حفظ سلامتی
۳۱	تدبیر آب و هوا
۳۱	تدبیر حرکت و سکون
۳۲	تدبیر خواب و بیداری



- ۳۳.....تدبیر احتباس و دفع مواد.
- ۳۵.....تدبیر اعراض های نفسانی یا واکنش های روانی.
- ۳۶.....تدبیر غذایی.
- ۳۶.....غذاهایی با مزاج گرم و تر.
- ۳۶.....غذاهایی با مزاج گرم و خشک.
- ۳۷.....غذاهایی با مزاج سرد و تر.
- ۳۷.....غذاهایی با مزاج سرد و خشک.
- ۳۷.....غذاهای معتدل.
- ۳۷.....ساخت مزاج مواد غذایی از روی مزه.
- ۳۹.....غذاهای مفید برای دموهای.
- ۳۹.....غذاهای مضر برای دموهای.
- ۳۹.....فعالیت های مفید برای دموهای.
- ۳۹.....غذاهای مفید برای صفراهای.
- ۴۰.....غذاهای مضر برای صفراهای.
- ۴۰.....فعالیت های مفید برای صفراهای.
- ۴۰.....غذاهای مفید برای بلغمی های.
- ۴۱.....غذاهای مضر برای بلغمی های.
- ۴۱.....فعالیت های مفید برای بلغمی های.
- ۴۱.....غذاهای مفید برای سوداوی های.
- ۴۱.....غذاهای مضر برای سوداوی های.
- ۴۲.....فعالیت های مفید برای سوداوی های.
- ۴۳.....مصلحات غذایی.
- ۴۶.....غذاهای ناسازگار با هم.

اصول حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها بر مبنای	
تدابیر غذایی (۱۲ اصل).....	۴۷
ایرادات فرهنگ غذایی امروزه ایرانی ها.....	۴۸
تنظیم وعده های غذایی.....	۴۹
صبحانه.....	۴۹
ناهار و شام.....	۵۰
تدابیر فصول.....	۵۱
فصل بهار و تدابیر ویژه این فصل.....	۵۱
فصل تابستان و تدابیر ویژه این فصل.....	۵۲
فصل پاییز و تدابیر ویژه این فصل.....	۵۴
فصل زمستان و تدابیر ویژه این فصل.....	۵۵ و ۵۶



مقدمه

هو الحکیم

در سال ۱۹۹۱ سازمان بهداشت جهانی (WHO) تصویب کرد که جامعه پزشکی می تواند جهت کمک به وضعیت بهداشت جامعه انسانی، بخصوص در پیشگیری از بیماری ها از طب سنتی هر منطقه جغرافیایی استفاده کند. یکی از رشته های طب سنتی مورد تایید سازمان بهداشت جهانی طب سنتی ایرانی با پشتوانه چندین هزار ساله می باشد که هنوز یکی از ۱۵۰ شاخه طب مکمل نقش مهمی در پیشگیری و درمان بیماری ها برعهده دارد.

دلیل اصلیرایش به لب سنتی ضعف پزشکی نوین در پیشگیری از بیماری ها، درمان ناقص و یا درمان پرعارضه بیماری ها می باشد.

علاوه بر این طب نوین بین انسان و طبیعت فاصله عمیقی ایجاد کرده است.