

النظافة نصف الايمان

نظافت و پاکیزگی نیمی از ایمان است

حموم درمانی

تحقیق و پژوهش:

پروانه سلطانی



سرشنامه	: سلطانی، پروانه، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: حموم درمانی / تحقیق و پژوهش پروانه سلطانی
مشخصات نشر	: تهران، سفیر اردهال، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۱۸۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آب درمانی
موضوع	: حمام کردن - - ایران
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ح ۸ / RM۸۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۴۶۳۲۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۱۸۷-۳



تهران: خیابان مفتاح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
 © حق چاپ: ۱۳۹۴، انتشارات سفیر اردهال www.safirardchal.ir

حموم درمانی

تحقیق و پژوهش: پروانه سلطانی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

صفحه آرای و طرح جلد: انتشارات سفیر اردهال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سفیر قلم

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شماره نشر: ۱ - ۴۱۷

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آباءنا ۰۹۱۲۳۴۳۷۶۴۲

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیرآکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گویمه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۹		پیش گفتار
۱۳		رایحه درمانی
۱۵		مشک و خاصیت عطر آن
۱۸		نحوه استفاده از عطریات
۱۸		۱- بالشتک معطر
۱۸		۲- حمام معطر
۱۸		۳- بخور
۱۹		۴- انفییه
۱۹		۵- دود
۲۰		چرا استحمام کنیم
۲۱		خلقت انسان
۲۵		طبایع و خصوصیات آن
۲۶		رابطه طبایع و استحمام
۲۶		الف - مزاج صفر (طبع گرم و خشک)
۲۷		ب - مزاج سودا (سرد و خشک)
۲۸		ج - مزاج بلغم (طبع سرد و تر)
۲۹		د - مزاج دموی (طبع گرم و تر)
۳۱		منضج چیست
۳۳		توصیه های طب سنتی در فصل بهار

- ۳۶..... توصیه‌های طب سنتی در فصل تابستان
- ۳۸..... توصیه‌های طب سنتی در فصل پائیز
- ۴۰..... توصیه‌های طب سنتی در فصل زمستان
- ۴۱..... در بیان استحمام از کتاب قانونچه
- ۴۲..... ساختار معماری حمام‌های قدیمی
- ۵۲..... تفاوت حمام‌های قدیمی و حمام‌های جدید
- ۵۴..... شرایط حمام قدیمی ایرانی (حمام عمومی)
- ۵۷..... الف) ویژگی‌های حمام:
- ۵۹..... ب) منفعت استحمام و نتایج آن بر بدن
- ۵۹..... ج) انواع حمام از نظر درجه حرارت
- ۶۰..... د) حمام تنظیف
- ۶۰..... ه) زیان‌های حمام طولانی مدت
- ۶۰..... و) شرایط حمام و حالت مزاج
- ۶۱..... ز) قبل از حمام رفتن چه بخوریم؟
- ۶۲..... ح) حمام در وضعیت خالی و پر بودن معده
- ۶۳..... ط) شرایط استحمام برای یک فرد با مزاج معتدل
- ۶۴..... ی) آداب پیش از خروج از حمام
- ۶۴..... ک) آداب پس از بیرون آمدن از حمام
- ۶۷..... ل) زیان‌های خوردن غذا بلافاصله پس از استحمام
- ۶۷..... م) شرایطی که حمام برای فرد زیان دارد
- ۶۸..... چرا بیمار تب‌دار حمام نرود
- ۶۹..... ن) تدابیر حمام برای سنین مختلف
- ۷۰..... شانه و برس چوبی
- ۷۱..... برس‌های چوبی
- ۷۱..... برس با موهای نرم طبیعی
- ۷۲..... برس چوبی گرد با دندانه‌های با فاصله
- ۷۲..... کیسه کشیدن و خواص درمانی آن

۷۵	فواید کیسه کشیدن.....
۷۷	سنگ پا و خواص درمانی آن.....
۷۹	توصیه‌های ارزشمند حکمای طب سنتی در خصوص استحمام.....
۹۳	شرایط حمام پس از ورزش.....
۹۴	شرایط استحمام (غسل) با آب سرد.....
۹۶	نتایج غسل (استحمام) با آب سرد.....
۱۰۱	اسامی برخی از حمام‌های مشهور ایرانی.....
۱۰۴	واجبی (حنای زرد، تیزبر؛ نوره یا مویر).....
۱۰۴	فواید نوره از نظر طب سنتی.....
۱۰۷	اوقات نوره کشیدن و سایر آداب آن.....
۱۰۹	خواص نوره طبیعی.....
۱۱۶	حنا و خواص درمانی آن.....
۱۲۵	گل ختمی و خواص درمانی آن.....
۱۲۷	سدر و خواص درمانی آن.....
۱۲۹	گل سر شور و خواص درمانی آن.....
۱۳۲	خاصیت شفاء بخشی آب.....
۱۳۵	نکاتی چند در خصوص آب درمانی.....
۱۳۹	توصیه‌های لازم درباره نوشیدن آب.....
۱۴۰	راه‌های لاغر شدن با آب.....
۱۴۲	انواع حمام طبی.....
۱۴۴	فواید و مضرات حمام با آب شور.....
۱۴۷	منابع.....

مقدمه

دوستان گرامی در لحظه نوشتن کتابچه کاربردی حموم درمانی که در زمینه کیفیت و نحوه حمام کردن، چگونگی استفاده از نوره، حنا، سدر و گل سرشور و غیره تهیه شده، تصور نمی کردم که با این همه اطلاعات روبرو شوم و بطور کلی موضوعات این کتابچه کاربردی حول محور پاکیزگی و بهداشت فردی شخص تنظیم شده است. زیرا حمام کردن در زندگی مدرن امروزی تفاوت های بسیار زیادی با حمام کردن به شیوه سنتی و بر اساس تدابیر طب سنتی ایران دارد. امروزه ما بیشتر در شیوه و سبک زندگی مان جنبه های تمیزکنندگی حمام را مدنظر داریم در حالی که حمام کردن در زمان پدربزرگ ها و مادربزرگ های ما کارکردهای مختلفی داشته که یکی از آنها مربوط به تمیزشدن و نظافت کردن بوده و مابقی کارکردهای حمام ایجاد تعادل طبع، آرامش و تعدیل مزاج بوده است. از این روست که با مرور زندگی پدربزرگ ها و مادربزرگ هایمان به این نتیجه می رسیم که آنها در طول زندگی از توان جسمی بالاتر و روحیه بهتری در

مقایسه با ما برخوردار بوده‌اند زیرا آنها علاوه بر آنکه با تنظیم رژیم غذایی‌شان برای اصلاح مزاج‌شان نیز اقدام می‌کردند و از روش‌های مختلف حمام درمانی نیز برای این منظور استفاده می‌نمودند و من تصور نمی‌کردم که این جزوه که با زبانی ساده قابل اجرا و فهم برای همگان تهیه شده اینچنین با استقبال خوب شما روبرو شود در نتیجه سعی شد اطلاعات درخواستی شما مبنی بر اضافه نمودن مزاجها و اخلاط ... در چاپ دوم منظور شود، امیدوارم مفید واقع گردد و در جهت پربار نمودن آن مجدداً در انتظار دریافت نظرات و پیشنهادات شما هستم.