

غذای ماشفای ما

(اگر مزاج خود را بشناسیم)

زوش و نخرش

دکتر حسین آروند



انتشارات شاپورخواست

۱۳۹۲

سرسناسه	: بازوند، حسین، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور	: غذای ما شفای ما (اگر مزاج خود را بشناسیم)/ پژوهش و نگارش حسین بازوند.
مشخصات نشر	: خرم‌آباد: انتشارات شاپورخواست، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۹ ص: جدول.
شابک	ISBN: 978-600-260-086-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۵۹].
موضوع	: پزشکی سنتی - ایران
موضوع	: خلق و خو - اثر فیزیولوژیکی
موضوع	: اخلاط چهارگانه
رده‌بندی کنگره	: R۱۳۷/۸:۲۴ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۰/۹۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۳۱۶۱۰۲۱



انتشارات شاپورخواست

غذای ما شفای ما

(اگر مزاج خود را بشناسیم)

پژوهش و نگارش: دکتر حسین بازوند

ویراستار: ستار بازوند

ناشر و محل نشر: خرم‌آباد، انتشارات شاپورخواست، ۹۱۶۲۹۸۴۰۱۱

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲.

أمرور رایانه‌ای و طرح جلد: افسانه هنامی

لیتوگرافی و چاپ: طاهر

شابک: ۸-۰۸۶-۰۲۶۰-۶۰۰-۹۷۸

بها: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	مبانی طب سنتی ایران
۱۴	ارکان
۱۵	مزاج‌ها
۱۶	اخلاط
۱۹	اندام
۱۹	ارواح
۱۹	قوا
۱۹	ضروریات شش‌گانه (سته ضروریه)
۲۱	بررسی عناصر و اخلاط
۲۱	تعریف مزاج‌ها
۲۲	۱. غلبه‌ی صفرا
۲۳	۲. غلبه‌ی دم
۲۴	۳. غلبه‌ی سودا
۲۴	۴. غلبه‌ی بلغم
۲۵	۵. غلبه‌ی توأم اخلاط (یا طبع مختلط)
۲۶	۶. اعتدال مزاج

۲۷	 راه‌های آسان برای تشخیص طبع غالب
۳۴	 اصلاح مزاج انسان
۳۵	 اصلاح افراد بلغمی مزاج
۳۶	 اصلاح افراد صفراوی مزاج
۳۸	 اصلاح افراد دموی مزاج
۳۹	 اصلاح افراد سوداوی مزاج
۴۱	 ضرورت دانستن گرمی‌ها و سردی‌ها
۴۲	 مزاج اندام‌ها
۴۲	 اندام‌های دارای مزاج گرم به ترتیب اولویت
۴۲	 اندام‌های دارای مزاج سرد به ترتیب اولویت
۴۲	 اندام‌های دارای مزاج مرطوب به ترتیب اولویت
۴۲	 اندام‌های دارای مزاج خشک به ترتیب اولویت
۴۳	 مزاج عمر
۴۳	 مزاج رفتارها
۴۳	 رفتارهای گرم
۴۴	 رفتارهای سرد
۴۴	 رفتارهای سودازا (بسیار مضر)
۴۵	 مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها
۴۵	 مزاج خانه و مسکن
۴۶	 مزاج عطرها
۴۶	 مزاج رنگ‌ها
۴۷	 مزاج چهره‌ها
۴۸	 مزاج اصوات
۴۹	 مزاج فلزات
۴۹	 میوه‌ها و مزاج آن‌ها
۵۷	 لبنیات و مزاج آن‌ها

۵۹	انواع گوشت و مزاج آن‌ها
۶۴	انواع صیفی‌جات و مزاج آن‌ها
۶۶	انواع سبزی‌ها و مزاج آن‌ها
۷۲	انواع ریشه‌ها و مزاج آن‌ها
۷۴	حبوبات و غلات و مزاج آن‌ها
۷۸	انواع توت و بذریه‌های ملین و مزاج آن‌ها
۸۰	آجیل‌ها و مزاج آن‌ها
۸۲	غذاهای فرآوری شده و مزاج آن‌ها
۸۴	انواع ادویه و چاشنی‌های سنتی و مزاج آن‌ها
۸۸	چگونگی شکل‌گیری مزاج غذاها
۹۰	رژیم‌های غذایی پاک‌سازی بدن
۹۶	استفاده از بذریه‌های ملین
۹۷	رژیم ۱۵ روزه سلامتی استاد خدادادی
۹۹	طرز تهیه غذاهای رژیمی
۱۰۲	رژیم ۱۵ روزه استاد موسوی
۱۰۳	خصوصیات جنسی امزجه
۱۰۵	دیگر خصوصیات مزاج گرم و سرد از حیث اخلاق
۱۰۵	مزاج جنس مذکر و مؤنث عالم
۱۰۶	مزاج و ازدواج
۱۰۸	مدیریت منزل و مزاج‌شناسی
۱۰۸	مزاج‌شناسی و مشکلات جنسی
۱۱۰	درمان عدم تشابه جنسی زن و مرد
۱۱۱	تولید منی
۱۱۱	نازایی
۱۱۲	ازدواج در گذشته
۱۱۲	طلاق

۱۱۴	 برخی از غذاهای مفید
۱۱۸	 ترشی‌ها
۱۱۹	 سس‌ها
۱۲۰	 شربت‌ها
۱۲۱	 بذره‌های ملین
۱۲۲	 دم‌کردنی‌ها
۱۲۴	 دسر
۱۲۶	 روش پخت نان
۱۲۸	 ظروف غذا
۱۲۹	 آشنایی با بعضی از اعمال و اصطلاحات طب سنتی
۱۲۹	 منضج چیست؟
۱۲۹	 مسهل چیست؟
۱۳۰	 فرق ملین با مسهل
۱۳۱	 حجامت
۱۳۸	 بادکش
۱۴۶	 فصد
۱۴۸	 قی
۱۵۲	 حقنه (اماله - تنقیه)
۱۵۴	 سعوط یا انفیه
۱۵۵	 اصول درمان به روش طب سنتی
۱۵۹	 کتاب‌نامه

مقدمه

از خداوند منان سپاسگزارم که به این جانب توفیق عطا فرمود تا در راه مقدس علم و پژوهش گام بردارم.

این پژوهش؛ حاصل بررسی کتب طب سنتی و مباحث گوناگون در این زمینه است. در این پژوهش، تلاش شده تا به نوع بیماری و درمان، مزاج‌شناسی و شناخت طبایع پرداخته و به پرسش‌های مطرح شده در این زمینه پاسخ داده شود. یکی از موضوعاتی که در کتب طب سنتی کمتر به صورت جامع مورد بحث قرار گرفته، مزاج غذاها، میوه‌ها، دانه‌ها، سبزی‌ها، ... و ارتباط آن‌ها با مزاج افراد و بایدها و نبایدها است. بنابراین؛ در این دفتر تلاش شده؛ مباحث به گونه ای مطرح شود که مورد استفاده‌ی افراد علاقمندی که با طب سنتی آشنایی ندارند، قرار گیرد.

همچنین؛ در این کتاب سعی شده، ابتدا درباره‌ی انواع مزاج‌ها در انسان مطالبی به اختصار توضیح داده شود، سپس مواد غذایی و ارتباط غذاها با مزاج انسان‌ها، در سازگاری یا ناسازگاری مزاج انسانی با مواد غذایی مورد بحث قرار گرفته است.

گرچه مسیر بس دشوار است و نگارنده در ابتدای راه؛ اقا بر خود واجب می‌دانم از تمامی عزیزانی که مرا در پیمودن این راه یاری نمودند، قدردانی نمایم. بنابر این؛ از دوستان بزرگوارم آقایان؛ مجید بهاروند و سیدیدالله ستوده بسیار سپاسگزارم زیرا؛ همواره رهنمودهای ارزشمندشان چراغ راهم بود.

امید است، خوانندگان محترم با ارشاد و راهنمایی‌های خود، ما را در کامل‌تر کردن این کتاب یاری نمایند.

دکتر حسین بازوند