

پنجره‌ای به طبیعت
۶ گام تا رسیدن به تندرستی

مؤلف: محبوبه کامکار

کاشت‌شناس پرستاری

دارای گواهینامه رشته مشاوران گیاهان دارویی

زیر نظر: دکتر حمیده خرم پور

دستیار تخصصی طب سنتی ایران

سرشناسه	:	کامکارشرشری ، محبوبه ، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور	:	پنجره ای به طبیعت / تالیف محبوبه کامکار
مشخصات نشر	:	مشهد: نشریادمان ، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ص ۱۴۰۵ / ۲۱۰۵ س م
فروست	:	شش گام تارسیدن به تندرستی
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴۹۱-۴۱۱-۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	۶گام تارسیدن به تندرستی
عنوان گسترده	:	شش گام تارسیدن به تندرستی
مسئوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	Traditional medicine
موضوع	:	سلامتی
موضوع	:	Health
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ش ۲۵ ک / ۱۳۳۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۶۹۹۰



نشریادمان

پنجره ای به طبیعت

شش گام تا تندرستی

تالیف:

محبوبه کامکار

چاپ: ایران زمین ۳۱ - ۳۷۶۶۶۶۲۱ - ۵۱

مدیر اجرایی انتشارات یادمان: محمدجعفر نجفی ۰۹۱۵۱۱۰۶۹۱۰

رقعی ۱۱۸صفحه، ۱۰۰۰ نسخه - چاپ اول بهار ۱۳۹۵

دفتر نشر: مشهد، شهرک ابوذر پلاک ۱۸۸ واحد ۲

تلفکس: ۳۳۸۱۰۲۵۷

فهرست مطالب

مقدمه	۱۲
پیشگفتار	۱۵
آشنایی کلمه «دار» و «طب سنتی»	۱۷
علم پزشکی در ایران پس از اسلام	۱۹
برخی آیات قرآنی و روایات پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) در مورد حفظ تندرستی	۲۰
معرفی علم حفظ الصحة (حفظ سبشی بدن)	۲۵
معرفی ضروریات شش گانه تندرستی	۲۹
۱. هوای محیط	۳۲
اثر تغییرات هوا در فصول مختلف بر افراد	۳۳
ارتباط دمای فصول و بروز بیماری ها	۳۴
۲. خوردنی ها و آشامیدنی ها (مأكولات و مشروبات)	۳۵
نکات حایز اهمیت در انتخاب مواد غذایی	۳۵
برخی نکات مورد توجه در غذا خوردن	۳۶
معرفی شش مزه مهم در خوراکی ها	۳۷
آب	۳۸
برخی نکات مورد توجه در نوشیدن آب و مایعات دیگر	۳۸
نکات مورد توجه در انتخاب ظرف غذا	۳۹

- معرفی پرمصرف‌ترین مواد غذایی ۴۰
- گوشت‌ها ۴۰
- گوشت چهارپایان ۴۰
- گوشت‌های مضر کدامند؟ ۴۰
- گوشت پرندگان ۴۱
- تخ مرغ ۴۱
- گوشت ماهی‌ها ۴۲
- حبوبات ۴۲
- گندم ۴۲
- بهترین نان‌ها ۴۳
- برخی مشتقات گندم ۴۳
- جو ۴۴
- برنج ۴۴
- سبزیجات ۴۵
- شیر و فرآورده‌های آن ۴۵
- شیر ۴۵
- ماست ۴۶
- دوغ ۴۷
- کره ۴۸
- پنیر ۴۸
- قره‌قروت ۴۸
- کشک ۴۸
- روغن‌ها ۴۸
- عسل ۴۹

۳. حرکت و سکون (ریاضت و استراحت بدن) ۵۱
- تحرک ۵۱
- ورزش ۵۱
- ویژگی‌های ورزش مناسب ۵۱
- حمام کردن ۵۲
- بر از آداب حمام کردن طبق فرمایش امام رضا (ع) ۵۲
- سرا حمام کردن مناسب ۵۳
- برخی نکات حمام طبق فرمایش امام رضا (ع) ۵۴
- آیا حمام آب سرد مفید است یا مضر؟ ۵۴
- نماز، یک تحرک مفید ۵۶
- استراحت ۵۷
- مالش ۵۸
- اقسام مالش ۵۸
- برخی از فواید مالش برای بدن ۵۸
- چند نکته قابل توجه هنگام ماساژ بدن ۵۹
۴. أعراض نفسانی (حرکت و سکون حالات روحی و روانی) ۶۰
- آثار دعا بر آرامش روح و روان ۶۰
۵. خواب و بیداری (نوم و یقظه) ۶۲
- برخی تدابیر مهم در زمان خوابیدن ۶۲
- شرایط محیطی مناسب برای خوابیدن ۶۳
- شیوه خوابیدن ۶۳
۶. استفرغ و احتباس (دفع و جذب مواد یا پاک‌سازی بدن از مواد زائد و حفظ مواد ضروری در بدن) ۶۵
- استفرغ در طب ۶۵

چند روش پاک‌سازی بدن ۶۵

احتباس در طب ۶۶

حفظ صحت و سلامتی برخی اندام‌های بدن ۶۹

تدبیر در حفظ سلامت مغز ۷۱

تدبیر در حفظ سلامت چشم ۷۱

تدبیر در حفظ سلامت گوش ۷۲

تدبیر در حفظ سلامت دندان‌ها ۷۲

تدبیر در حفظ سلامت قلب ۷۳

تدبیر در حفظ سلامت معده ۷۴

تدبیر در حفظ سلامت کبد ۷۴

مزاج‌شناسی ۷۷

معرفی ارکان اربعه ۷۹

خصوصیات ارکان اربعه ۷۹

مزاج چیست؟ ۷۹

طبقه‌بندی کلی مزاج‌ها ۷۹

تغییرات طبع اکتسابی ۸۰

معرفی اخلاط اربعه ۸۲

خلط چیست؟ ۸۱

هماهنگی بین اخلاط و عناصر اربعه ۸۲

معرفی مزاج‌ها ۸۳

۱. معرفی مزاج گرم و تر ۸۴

برخی تدابیر مزاج گرم و تر ۸۴

۲. معرفی مزاج گرم و خشک ۸۵

- ۸۶..... برخی تدابیر مزاج گرم و خشک
- ۸۷..... ۳. معرفی مزاج سرد و تر
- ۸۸..... برخی تدابیر مزاج سرد و تر
- ۸۹..... ۴. معرفی مزاج سرد و خشک
- ۸۹..... برخی تدابیر مزاج سرد و خشک
- ۹۰..... برخی نشانه‌های غلبه گرمی در بدن
- ۹۱..... برخی نشانه‌های غلبه سردی در بدن
- ۹۳..... گرمی بخش‌های جسم انسان
- ۹۴..... سردی بخش‌های جسم انسان
- ۹۴..... رطوبت‌دهنده‌های جسم انسان
- ۹۵..... خشکی‌دهنده‌های جسم انسان
- معرفی برخی از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که در مزاج‌های مختلف باید مصرف آن‌ها احتیاط لازم صورت گیرد
- ۹۶..... برخی از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های نامناسب مزاج گرم و تر
- ۹۷..... برخی از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های نامناسب مزاج سرد و خشک
- ۹۸..... برخی از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های نامناسب مزاج سرد و تر
- ۹۹..... برخی از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های نامناسب مزاج سرد و خشک

۱۰۱..... دانسته‌های کارآمد

- ۱۰۳..... شستشوی پوست در حساسیت پوستی، کهیر و خارش
- ۱۰۳..... رفع خارش پوست
- ۱۰۳..... رفع خشکی پوست
- ۱۰۳..... رفع خارش محل نیش پشه
- ۱۰۴..... رفع عرق پوست
- ۱۰۴..... ماسک روشن‌کننده پوست صورت

- ماسک جمع کننده منافذ پوستی..... ۱۰۴
- رفع جوش غرور و آکنه..... ۱۰۴
- کنترل خونریزی از بینی (خون دماغ)..... ۱۰۵
- رفع آبسه دندان (آبسه لثه)..... ۱۰۵
- رفع بوی بد دهان..... ۱۰۵
- پودر سفید کننده و جرم گیر دندان..... ۱۰۵
- استحکام لثه..... ۱۰۶
- دمنوش آرامش و رفع کننده بی خوابی..... ۱۰۶
- دمنوش آرم بخش و رفع کننده استرس..... ۱۰۶
- بخور رفع کننده سردهای گرم (میگرن)..... ۱۰۶
- کنترل ریزش مو..... ۱۰۷
- کاهش پف (وز) موها بعد از حمام..... ۱۰۷
- تقویت مژه ها..... ۱۰۷
- تقویت ابروها..... ۱۰۷
- رفع موی زاید..... ۱۰۷
- جوشانده ۵ گیاه سرماخوردگی..... ۱۰۸
- شربت رفع کننده عطش، ادرار آور و مقوی بدن..... ۱۰۸
- شربت تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، تسکین سرفه و گلودرد..... ۱۰۸
- دمنوش افزایش دهنده سیستم ایمنی بدن در سرماخوردگی..... ۱۰۸
- چای کاهنده ورم لوزه ها و آرام بخش در سرماخوردگی..... ۱۰۹
- پاک سازی سینوس ها از عفونت..... ۱۰۹
- کاهش ورم گلو..... ۱۰۹
- رفع درد سینه، سرفه های گرم و خشونت حلق..... ۱۰۹
- فالوده تقویت کننده بدن..... ۱۱۰

- ۱۱۰..... شیر بادام سنتی
- ۱۱۰..... بهبوددهنده‌های تبخال
- ۱۱۱..... رفع دل‌درد پریودی
- ۱۱۱..... ازدیاد شیر مادر
- ۱۱۱..... بهبوددهنده زخم نوک پستان مادر شیرده
- ۱۱۱..... بهبوددهنده محل ادرار سوختگی اطفال
- ۱۱۲..... کاهش دادن اشتها
- ۱۱۲..... کاهش تبش در اثر استرس
- ۱۱۲..... افزایش درت حافظه
- ۱۱۲..... قاووت رفع درت بعد
- ۱۱۲..... رفع دردهای استخوانی
- ۱۱۳..... زل رفع کننده یبوست
- ۱۱۳..... رفع یبوست با ماست
- ۱۱۳..... معجون گل‌قند
- ۱۱۴..... سرکه‌انگبین
- ۱۱۴..... روش ساییدن کشک
- ۱۱۵..... طرز تهیه جوانه گندم و حبوبات
- ۱۱۶..... فهرست منابع و مآخذ

تقدیر

به نام حضرت دوست

تو به ناز طبیبان نیازمند مباد وجود نازکت آزرده از گزند مباد
سلا، همه آفاق در سلامت توست به هیچ عارضه شخص تو دردمند مباد

مکتب ط - سنتی اسلامی ایران بر پایه مفاهیم فلسفی خاص خود بنا شده است که جموع هستی را بر پایه چهار عنصر خاک، آب، هوا و آتش می‌داند. در این مکتب طب، دانش پزشکی به دو شاخه نظری و عملی تقسیم می‌شود. در بخش نظری کلیات طب از جمله امور طبیعی و اسباب و علل بیماری‌ها و نشانه‌ها، آنها بحث می‌شود و در شاخه عملی، به دو بخش حفظ سلامتی (حفظ الصحه) و بازگرداندن آن (معالجه) می‌پردازد.

حکمای طب ایرانی در بخش حفظ الصحه از شاخه اصلی ضروری برای سالم ماندن نام برده و به تفصیل بهترین شرایط را برای سرگددام از این اصول نام برده و توضیح می‌دهند. در بخش معالجات نیز فست عمده سهم آنها، به تدبیر در همین امور شش‌گانه و تغییر آنها بر اساس بیماری فرد اختصاص می‌یابد. جمله زیبایی از محمدبن زکریای رازی - پزشک نامدار ایرانی - به جای مانده است به این مضمون "بر طبیب واجب است تا جایی که امکان درمان بیمار با غذا است، بر دارو روی نیاورد

و تا جایی که امکان درمان با داروی ساده است از داروی مرکب استفاده نکند."

طیبیان ایرانی قبل از استفاده از داروهای گیاهی، حیوانی و معدنی یا استفاده از اعمال یدای (اقدامات دستی) مانند حجامت، فصد، زالو و جراحی، مای گوناگون، ابتدا به بررسی این اصول شش گانه می پرداختند و با تغییر آنها بر اساس بیماری فرد، سعی در بازگرداندن سلامتی او داشتند، بر خلاف آنچه امروزه شاهد هستیم که کمتر به سبک زندگی بیمار و تدابیر سنتی ضرر به تمّ جّه داشته و بیشتر به درمان دارویی و یا استفاده از جراحی، حجامت، فصد... پرداخته می شود.

آشنایی با اصول شش گانه تندرستی تنها برای پزشکان لازم و واجب نیست، بلکه باید تمامی مردم برای حفظ سلامتی خود با این اصول آشنا باشند. اگر چه در این موارد کتاب های متعددی از حکمای قدیم تا پزشکان و افراد آشنا با طب سنتی در دسترس در دسترس می باشند، اما متن بیشتر این کتاب ها برای فهم اکثر مردم ساختار دشوار است.

سرکار خانم محبوبه کامکار که با تحقیق و پژوهش رزشمند، این کتاب را تدوین و تألیف نموده است، تلاش بر این داشت که شش اصل ضروری برای تندرستی را به زبان ساده و قابل فهم برای عموم مردم بیان نماید و علاوه بر آن گذری کوتاه بر مزاج شناسی طب ایرانی و همچنین راهکارهای ساده در درمان بیماری های سرپایی، برای استفاده هر چه بیشتر مخاطب داشته باشد.

امیدواریم که این مجموعه، راهنمای مناسبی برای حفظ تندرستی
شما خوانندگان محترم باشد و ما را از نقد و نظر خود بی بهره نگذارید.
پروردگارا این تلاش را از نویسنده و این حقیر پذیرا باش و ما را در
راه فهم علم و دین، هر چه بیشتر یاری رسان.

دکتر حمیده خرم پژوه

دستیار تخصصی طب سنتی ایران

بهار ۱۳۹۵

به نام خالق، هستی‌بخش

خدای بزرگ را شاکرم که پس از گذشت بیش از چهار سال پژوهش، تحقیق و مطالعه مستمر و مداوم، اینک توفیق یافته‌ام تا نتایج آن را در اختیار جامعه بشری به ویژه هموطنان عزیز، قرار دهم و این را از الطاف ایزد متعالی به من بنده حقیر می‌دانم که همیشه و در همه حال همراهم بوده است.

اصالت، حریت، ملیتی به پیشینه دینی، فرهنگی، اخلاقی و علمی او بر می‌گردد. شیخ انیس ابوعلی سینا و محمدبن زکریای رازی، از حکما و پزشکان عالی‌مرتب کشور عزیزمان ایران، از مهم‌ترین میراث‌های علمی بشری و سرآمد پزشکان دیرینه بعد از ظهور اسلام به شمار می‌روند. یکی از قسمت‌های مهم پزشکی کهن که برادران به یادگار مانده، حفظ تندرستی با کمک گرفتن از شش اصل ضروری، (سِتّه ضروریّه) می‌باشد. این شش اصل مهم عبارتند از: هوای محیط، خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، اعراض نفسانی، خواب و بیداری، استفراغ و احتباس.

با توجه به اینکه تأکید آیات قرآنی و برخی از احادیث نبوی و ائمه اطهار (ع) در مورد بهداشت و سلامتی حایز اهمیت و توجه خاص می‌باشد، لذا این آیات و فرمایشات و آن شش اصل مهم هیچگاه قدیمی

نخواهند شد زیرا توجه به آنها برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها بسیار با اهمیت است و در نهایت، تندرستی را برای آدمی به ارمغان می‌آورد.

هدف این کتاب آشنایی خوانندگان محترم، با کاربرد سته ضروریته در زندگی و همچنین شناخت خصوصیات مزاج‌ها است تا بتوانند با کمک گرفتن از این موارد، به ارتقای سلامتی خود و خانواده‌شان کمک نمایند.

وظیفه دارم تشکر و قدردانی خود را از استاد فرهیخته و ارجمند، جناب آقای دکتر احمد بشیری که در ایجاد انگیزه و تولید این محصول علمی، از هنرهای حکیمانه ایشان همواره بهره‌مند بوده‌ام، ابراز نمایم. همچنین از راهبانی‌های مشایخه استاد محترم جناب آقای امیرالله شمعدری برای ویرایش ادبی کتاب سپاسگزار می‌کنم و نیز هیچگاه توجه و محبت همسر عزیزم جناب آقای علیرضا رفیع‌نژاد را در به چاپ رسیدن این اثر فراموش نخواهم کرد.

محمّد مکار

کارشناس آشنایی

دارای گواهینامه ویژه مشاوران درمان دارویی

بهار ۱۳۹۵

صمیمانه از نظرات خوانندگان محترم استقبال می‌نمایم:

mkamkar.n1995@yahoo.com