

به نام خداوند بخشنده مهربان

قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی

دکتر فاطمه نجات بخش

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایران/فاطمه نجات‌بخش.
مشخصات نشر : تهران : چوگان ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۲۶۸ص.
شابک : 978-964-5682-59-8
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : رژیم غذایی درمانی
موضوع : پزشکی سنتی — ایران
رده بندی کنگره : RM۲۱۶/ن۳ق۹ ۱۳۹۰۲
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۰۳۸۵۳

قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی

دکتر فاطمه نجات‌بخش

ناشر: چوگان

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ جلد

بها: ۳۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۸-۹۶۴-۵۶۸۲-۵۹-۸

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

WWW.CHOOGAN.COM

((هر گونه کپی برداری از متن بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.))

فهرست مطالب

۸۴	تدبیر سردرد بعد از نزدیکی	۲۱/ مقدمه
۸۵	تدبیر سردرد شمی	۲۲ مقدمه استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی
۸۵	تدبیر سردرد ناشی از ضعف مغز	۲۵ مقدمه مؤلف
۸۶	تدبیر سردرد ناشی از قوت حس مغز	۲۷ شیوه تألیف کتاب
۸۶	تدبیر سردرد ناشی از بجهان	
۸۷	تدبیر کلی انواع سردرد به مشارکت معده	بخش اول: تدبیر کلی/ ۳۸
۸۷	تدبیر سردرد به مشارکت ضعف فم معده	۳۸ اهمیت تغذیه
۸۸	تدبیر سردرد به مشارکت تجمع اخلاط در معده	۴۱ تدبیر کلی تغذیه در بیماری‌ها
۸۸	تدبیر سردرد به مشارکت تجمع بلغم در معده	
۸۹	تدبیر سردرد به مشارکت تجمع صفرا در معده	بخش دوم: قواعد تغذیه در بیماری‌های مختلف/ ۸۴
۹۰	تدبیر سردرد به مشارکت ریزش سودا به فم معده	بیماری‌های مغز/ ۶۳
۹۰	تدبیر سردرد به مشارکت ماده ریچی در معده	
۹۱	تدبیر سردرد به مشارکت تصاعد بخار از معده	تدبیر کلی اقسام بیماری‌های مغز
۹۱	تدبیر سردرد به مشارکت گرسنگی بسیار	تدبیر کلی
۹۱	تدبیر سردرد به مشارکت وجود کرم در دستگاه گوارش	تدبیر بیماری‌های حار مغز
۹۲	تدبیر سردرد به مشارکت وجود کرم در مغز	تدبیر بیماری‌های دُموی مغز
۹۲	تدبیر سردرد به مشارکت تصاعد انجیره از اعضاء بدن	تدبیر بیماری‌های صفراوی مغز
۹۲	تدبیر سردرد به مشارکت کبد	تدبیر بیماری‌های بارد سانه و یارد یابس و بارد رطب ساده مغز
۹۲	تدبیر سردرد به مشارکت تب و امراض حاده	تدبیر بیماری‌های سوداوی مغز
۹۳	تدبیر سردرد به مشارکت مراق	تدبیر بیماری‌های رطب ساده مغز
۹۳	تدبیر سردرد به مشارکت زله	تدبیر بیماری‌های یابس ساده مغز
۹۳	تدبیر سردرد ناشی از طریقه و سقظه و ترعزع مغز و شجه	تدبیر سردرد
۹۴	تدبیر سردرد ناشی از اورام مغز	تدبیر کلی سردرد
۹۴	تدبیر سردرد ناشی از سده (الجماع اخلاط غلظ) در مغز	تدبیر سردرد حار ساده
۹۵	تدبیر سردرد ناشی از خواب	تدبیر سردرد بارد ساده
۹۵	تدبیر سردرد ضربانی	تدبیر سردرد یابس ساده
۹۵	تدبیر سردرد عیانی (سردرد به دنبال حرکت شدید مانند راه رفتن)	تدبیر سردرد رطب ساده
۹۵	تدبیر نقل سر	تدبیر سردرد دُموی
۹۵	تدبیر خارش سر	تدبیر سردرد صفراوی
۹۶	تدبیر شقیقه	تدبیر سردرد بلغمی
۹۷	تدبیر حس	تدبیر سردرد سوداوی
۹۷	تدبیر بیضه و خوده	تدبیر سردرد ریچی و بخاری
۹۸	تدبیر عصابه	تدبیر سردرد بخاری

۱۱۸	تدبیر اختلاط ذهن و هذیان	۹۹	تدبیر سرسام
۱۱۸	تدبیر اختلاط ذهن و هذیان	۹۹	تدبیر کلی سرسام
۱۱۹	تدبیر رعونت و حمق	۹۹	تدبیر سرسام دموی (قرائیطس) و صفراوی (قرائیطس خالص)
۱۲۰	تدبیر مالیخولیا	۱۰۳	تدبیر سرسام بلغمی (لیثرغس)
۱۲۰	تدبیر کلی مالیخولیا	۱۰۴	تدبیر سرسام سوداوی (لیثرغس)
۱۲۱	تدبیر مالیخولیای دموی و صفراوی	۱۰۵	تدبیر سرسام غیر حقیقی
۱۲۲	تدبیر مالیخولیای بلغمی و سوداوی	۱۰۵	تدبیر ماضرا
۱۲۴	تدبیر مالیخولیای مراقی	۱۰۶	تدبیر شقاقولوس (خون محترق غلیظ فاسد)
۱۲۶	تدبیر مراق حار مزاج	۱۰۶	تدبیر فلغمونی (خون سفید)
۱۲۷	تدبیر مراق بارد مزاج	۱۰۶	تدبیر صبارا (ق: خون مفرط همراه سرسام صفراوی)
۱۲۷	تدبیر جنون	۱۰۶	تدبیر جمره (اکسیر: سودای غلیظ خبیث ردی محترق)
۱۲۷	تدبیر کلی جنون	۱۰۶	تدبیر جمره (خون با صفرا)
۱۲۸	تدبیر مانیا و دامالکلب	۱۰۷	تدبیر سرسام به مشارکت برسام
۱۳۰	تدبیر صبارا و قطرب	۱۰۷	تدبیر عطاش
۱۳۰	تدبیر عشق	۱۰۷	تدبیر عطاش
۱۳۰	تدبیر عشق	۱۰۷	تدبیر سبات سهری
۱۳۱	تدبیر دوار و سدر	۱۰۷	تدبیر سبات سهری
۱۳۱	تدبیر کلی اقسام دوار و سدر	۱۰۸	تدبیر سبات
۱۳۱	تدبیر دوار و سدر ناشی از ضعف	۱۰۸	تدبیر سبات بارد
۱۳۱	تدبیر دوار و سدر ناشی از حرارت مغز	۱۰۸	تدبیر سبات رطوبی
۱۳۲	تدبیر دوار و سدر ناشی از پرودت مغز	۱۱۰	تدبیر سبات دموی
۱۳۲	تدبیر دوار و سدر مغزی دموی	۱۱۰	تدبیر سبات بخاری
۱۳۲	تدبیر دوار و سدر مغزی صفراوی	۱۱۰	تدبیر سبات ضعفی
۱۳۳	تدبیر دوار و سدر مغزی بلغمی	۱۱۱	تدبیر سبات ضری
۱۳۴	تدبیر دوار و سدر مغزی سوداوی	۱۱۱	تدبیر سهر
۱۳۴	تدبیر دوار و سدر رخی و بخاری	۱۱۱	تدبیر کلی سهر (بیداری)
۱۳۴	تدبیر دوار و سدر شرکی	۱۱۱	تدبیر سهر (بیداری) یابی
۱۳۵	تدبیر دوار و سدر به مشارکت صفرا در معده	۱۱۲	تدبیر سهر (بیداری) از رطوبت بورقی
۱۳۵	تدبیر دوار و سدر به مشارکت ضعف معده در خالی بودن معده	۱۱۳	تدبیر سایر اقسام سهر (بیداری)
۱۳۵	تدبیر دوار و سدر ناشی از خردیدن انسان به دور خود و یا نگاه کردن به مکان‌های بسیار بلند یا عمیق	۱۱۴	تدبیر نسیان
۱۳۶	تدبیر لوی	۱۱۴	تدبیر کلی اقسام نسیان
۱۳۶	تدبیر لوی	۱۱۵	تدبیر نسیان بارد رطب
۱۳۶	تدبیر کابوس	۱۱۷	تدبیر نسیان بارد یابی
۱۳۶	تدبیر کلی کابوس	۱۱۷	تدبیر نسیان حار یابی
۱۳۶	تدبیر کابوس دموی	۱۱۸	تدبیر نسیان یابی

۱۶۲	تدبیر استرخاء و فالج	۱۳۷	تدبیر کابوس بلغمی
۱۶۲	تدبیر کلی استرخاء و فالج	۱۳۷	تدبیر کابوس سوداوی
۱۶۴	تدبیر استرخاء و فالج همراه حرارت و تب	۱۳۸	تدبیر صرع
۱۶۵	تدبیر استرخاء و فالج دموی و ورمی	۱۳۸	تدبیر کلی صرع
۱۶۵	تدبیر فالج وبائی	۱۴۰	تدبیر صرع مغزی بلغمی
۱۶۵	تدبیر تشنج	۱۴۱	تدبیر صرع مغزی سوداوی
۱۶۵	تدبیر تشنج مادی	۱۴۱	تدبیر صرع مغزی دموی
۱۶۶	تدبیر تشنج یابس	۱۴۲	تدبیر صرع مغزی صفراوی
۱۶۷	تدبیر تشنج به مشارکت معده	۱۴۳	تدبیر صرع محترق
۱۶۷	تدبیر تشنج اطفال	۱۴۳	تدبیر کلی صرع به مشارکت معده
۱۶۸	تدبیر تمدد و کزاز	۱۴۳	تدبیر صرع به مشارکت بلغم در معده
۱۶۸	تدبیر کلی تمدد و کزاز	۱۴۴	تدبیر صرع به مشارکت سودا در معده
۱۶۸	تدبیر تمدد و کزاز یابس	۱۴۴	تدبیر صرع به مشارکت صفرا در معده
۱۶۸	تدبیر لقوه	۱۴۴	تدبیر صرع به مشارکت بدن
۱۶۸	تدبیر لقوه	۱۴۵	تدبیر صرع به مشارکت بخارات منوی حیوانی
۱۷۰	تدبیر رعشه	۱۴۵	تدبیر صرع به مشارکت امعاء
۱۷۰	تدبیر کلی رعشه	۱۴۵	تدبیر صرع به مشارکت مراق و طحال و رحم
۱۷۱	تدبیر رعشه ناشی از شراب	۱۴۵	تدبیر صرع اطراق و لسمی
۱۷۱	تدبیر رعشه ناشی از خشکی	۱۴۶	تدبیر صرع به مشارکت قوت حس مغز
۱۷۲	تدبیر رعشه ناشی از نزدیکی	۱۴۶	تدبیر صرع به مشارکت ضربه
۱۷۲	تدبیر رعشه ناشی از خلط گرم	۱۴۶	تدبیر صرع به مشارکت وجود کرم در مغز
۱۷۲	تدبیر ارتداد	۱۴۶	تدبیر صرع به نام ابیلیمیا
۱۷۲	تدبیر ارتداد	۱۴۷	تدبیر ام‌الصبيان یا صرع اطفال
۱۷۳	تدبیر خدر	۱۴۹	تدبیر سکنه
۱۷۳	تدبیر خدر بلغمی و رطوبتی	۱۴۹	تدبیر سکنه
۱۷۳	تدبیر خدر دموی و سوداوی و صفراوی	۱۵۱	تدبیر جمود
۱۷۴	تدبیر سایر انواع خدر	۱۵۱	تدبیر جمود
۱۷۴	تدبیر اختلاج	۱۵۲	جدول ۱: غذاهای مؤثر بر مغز و تأثیرات آنها
۱۷۴	تدبیر اختلاج	۱۵۷	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی
۱۷۶	جدول ۲: غذاهای مؤثر بر اعصاب و تأثیرات آنها		بیماری‌های عصب/۱۵۹
۱۷۶	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی:	۱۶۰	تدبیر کلی اقسام بیماری‌های عصب
	بیماری‌های ریه/۱۷۷	۱۶۰	تدبیر بیماری‌های بارد رطب ساده عصب
۱۷۸	تدبیر ضعف ریه	۱۶۰	تدبیر بیماری‌های یابس ساده عصب
۱۷۸	تدبیر ضعف ریه	۱۶۱	تدبیر بیماری‌های بلغمی عصب
		۱۶۱	تدبیر بیماری‌های دموی عصب

۲۰۰	تدبیر اورام اغشیه	۱۷۸	تدبیر کلی بیماری‌های سینه و جنب
۲۰۰	تدبیر ذات الجنب	۱۷۸	تدبیر کلی بیماری‌های سینه و جنب
۲۰۰	تدبیر ذات الجنب دموی و صفراوی	۱۸۰	تدبیر سوء تنفس
۲۰۲	تدبیر ذات الجنب بلغمی و سوداوی	۱۸۰	تدبیر سوء تنفس
۲۰۳	تدبیر ذات الجنب غیر خالص	۱۸۳	تدبیر سرفه
۲۰۴	تدبیر ذات الجنب غیر حقیقی	۱۸۳	تدبیر کلی سرفه
۲۰۴	تدبیر خانقه	۱۸۴	تدبیر سرفه نزلی حار
۲۰۴	تدبیر خانقه	۱۸۴	تدبیر سرفه نزلی بارد
۲۰۴	تدبیر شوچه	۱۸۵	تدبیر سرفه رطوبی
۲۰۴	تدبیر شوچه	۱۸۶	تدبیر سرفه بارد
۲۰۵	تدبیر ذات الصدر و ذات العرض	۱۸۷	تدبیر سرفه حار
۲۰۵	تدبیر ذات الصدر و ذات العرض	۱۸۸	تدبیر سرفه یابس
۲۰۵	تدبیر برسام	۱۸۸	تدبیر سرفه دموی
۲۰۵	تدبیر برسام	۱۸۸	تدبیر سرفه صفراوی
۲۰۶	تدبیر ورم دیافراگم	۱۸۹	تدبیر سرفه سوداوی
۲۰۶	تدبیر ورم دیافراگم	۱۸۹	تدبیر سرفه وبایی
۲۰۶	تدبیر ورم ریه اطفال	۱۸۹	تدبیر سرفه از خشونت مجاری تنفسی ناشی از غبار و دود و فریاد
۲۰۶	تدبیر ورم ریه اطفال	۱۹۰	تدبیر سایر انواع سرفه
۲۰۷	تدبیر سل	۱۹۰	تدبیر سرفه کودکان
۲۰۷	تدبیر سل	۱۹۰	تدبیر خلط خونی
۲۱۰	تدبیر خلط چرکی (نفث المده)	۱۹۰	تدبیر کلی خلط خونی
۲۱۰	تدبیر خلط چرکی (نفث المده)	۱۹۲	تدبیر خلط خونی ناشی از یافت ریه
۲۱۱	تدبیر تقیق و تجمع چرک در سینه	۱۹۲	تدبیر خلط خونی ناشی از پارگی عروق
۲۱۱	تدبیر تقیق و تجمع چرک در سینه	۱۹۳	تدبیر خلط خونی ناشی از باز شدن سر عروق
۲۱۱	تدبیر تقلص حجاب	۱۹۵	تدبیر خلط خونی ناشی از تأکل عروق
۲۱۱	تدبیر تقلص حجاب	۱۹۵	تدبیر خلط خونی ناشی از دستگاه تنفس
۲۱۱	تدبیر تقلص حجاب	۱۹۵	تدبیر خلط خونی ناشی از حنجره و مجاری تنفس
۲۱۲	تدبیر جمود الصدر	۱۹۶	تدبیر خلط خونی ناشی از مری و معده و کبد و طحال
۲۱۲	تدبیر جمود الصدر	۱۹۶	تدبیر کلی اورام سینه و ریه
۲۱۲	تدبیر تجمع آب در ریه	۱۹۶	تدبیر کلی اورام سینه و ریه
۲۱۲	تدبیر تجمع آب در ریه	۱۹۷	تدبیر کلی ذات الریه و ذات الجنب
۲۱۳	جدول ۳: غذاهای مؤثر بر ریه و تأثیرات آن‌ها	۱۹۷	تدبیر کلی ذات الریه و ذات الجنب
۲۱۶	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی	۱۹۸	تدبیر ذات الریه (ورم حار ریه)
		۱۹۸	تدبیر ذات الریه (ورم حار ریه)
		۱۹۹	تدبیر ورم بارد ریه
		۱۹۹	تدبیر ورم بارد ریه

۲۳۳	تدبیر امتلاء غلاف قلب	بیماری های قلب / ۲۱۹	تدبیر کلی اقسام بیماری های قلب
۲۳۴	تدبیر ضغط القلب	۲۲۰	تدبیر کلی بیماری های قلب
۲۳۴	تدبیر ضغط القلب	۲۲۰	
۲۳۴	تدبیر تقشر القلب	۲۲۱	تدبیر سوء مزاج های قلب
۲۳۴	تدبیر تقشر القلب	۲۲۱	تدبیر سوء مزاج حار قلب
۲۳۴	تدبیر قذف القلب	۲۲۲	تدبیر سوء مزاج بارد قلب
۲۳۴	تدبیر قذف القلب	۲۲۳	تدبیر سوء مزاج یابس قلب
۲۳۴	تدبیر قذف القلب	۲۲۴	تدبیر سوء مزاج رطبه قلب
۲۳۵	تدبیر احتواء الرطوبه علی القلب	۲۲۴	تدبیر خفقان
۲۳۵	تدبیر احتواء الرطوبه علی القلب	۲۲۴	تدبیر کلی خفقان
۲۳۵	تدبیر علت دخانیه	۲۲۵	تدبیر خفقان حار
۲۳۵	تدبیر علت دخانیه	۲۲۶	تدبیر خفقان بارد
۲۳۵	تدبیر جذب القلب	۲۲۷	تدبیر خفقان ریخی و بخاری
۲۳۵	تدبیر جذب القلب	۲۲۷	تدبیر خفقان سدی
۲۳۶	تدبیر سوء تنفس قلب	۲۲۷	تدبیر خفقان ناشی از ضعف قلب
۲۳۶	تدبیر سوء تنفس قلب	۲۲۸	تدبیر خفقان ناشی از ذکاء حس قلب
۲۳۷	جدول ۴: غذاهای مؤثر بر قلب و تأثیرات آن ها	۲۲۸	تدبیر خفقان شرکی
۲۴۰	نکته های کلیدی در تدابیر غذایی	۲۲۹	تدبیر غشی
	بیماری های پستان / ۲۴۱	۲۲۹	تدبیر کلی غشی
۲۴۲	تدبیر کم بودن شیر	۲۲۹	تدبیر غشی امتلائی
۲۴۲	تدبیر کم بودن شیر ناشی از کم بودن غذا	۲۳۰	تدبیر غشی استفراغی
۲۴۲	تدبیر کم بودن شیر ناشی از ساداز غذا و مصرف غذاهای نامناسب	۲۳۰	تدبیر غشی سوء مزاجی
۲۴۲	تدبیر کم بودن شیر ناشی از سوء مزاج	۲۳۰	تدبیر غشی وجعی
۲۴۳	تدبیر زیاد بودن شیر	۲۳۱	تدبیر غشی سدی
۲۴۳	تدبیر زیاد بودن شیر و ریزش زیاد آن	۲۳۱	تدبیر غشی از گرسنگی مفرط
۲۴۴	تدبیر خروج خون به جای شیر	۲۳۱	تدبیر غشی ناشی از فصد
۲۴۴	تدبیر خروج خون به جای شیر	۲۳۱	تدبیر غشی ناشی از مسائل روحی
۲۴۴	تدبیر تحبش شیر در پستان	۲۳۲	تدبیر غشی ناشی از اختناق رحم
۲۴۵	تدبیر تحبش خون در پستان	۲۳۲	تدبیر غشی در ابتدای تب
۲۴۵	تدبیر ورم پستان	۲۳۲	تدبیر سقوط القوه بقتة
۲۴۵	تدبیر ورم پستان	۲۳۲	تدبیر سقوط القوه بقتة
۲۴۵	تدبیر ورم پستان	۲۳۲	تدبیر ورم اذنی القلب
۲۴۵	تدبیر ورم پستان	۲۳۲	تدبیر ورم اذنی القلب
۲۴۶	جدول ۵: غذاهای مؤثر بر پستان و تأثیرات آن ها	۲۳۳	تدبیر ورم غشاء قلب
۲۴۶	نکته های کلیدی در تدابیر غذایی	۲۳۳	تدبیر ورم غشاء قلب
		۲۳۳	تدبیر امتلاء غلاف قلب

۲۶۶	تدبیر سوء مزاج حار یا بس ساده معده
۲۶۷	تدبیر سوء مزاج بارد رطب ساده معده
۲۶۷	تدبیر سوء مزاج بارد یا بس ساده معده
۲۶۷	تدبیر کلی سوء مزاج‌های مادی معده و سده آن
۲۶۸	تدبیر سوء مزاج صفاوی معده
۲۶۸	تدبیر سوء مزاج بلغمی معده
۲۶۹	تدبیر سوء مزاج سوداوی معده
۲۷۰	تدبیر سوء مزاج حار رطب معده با ماده رطوبی بلغمی
۲۷۰	تدبیر درد معده
۲۷۰	تدبیر کلی درد معده
۲۷۰	تدبیر درد معده ریجی
۲۷۱	تدبیر درد معده ناشی از فساد غذا
۲۷۲	تدبیر درد معده ناشی از حرارت معده
۲۷۲	تدبیر درد معده صفاوی
۲۷۳	تدبیر درد معده ناشی از برودت معده
۲۷۳	تدبیر درد معده ناشی از بلغم حامض
۲۷۳	تدبیر درد معده ناشی از خشکی
۲۷۴	تدبیر درد معده سوداوی
۲۷۴	تدبیر درد معده ناشی از ضعف معده
۲۷۴	تدبیر درد معده ناشی از ذکاء حس معده
۲۷۵	تدبیر سایر انواع درد معده
۲۷۶	تدبیر ضعف معده
۲۷۶	تدبیر ضعف معده
۲۷۷	تدبیر ضعف جاذبه معده
۲۷۷	تدبیر ضعف جاذبه معده
۲۷۷	تدبیر ضعف ماسکه معده
۲۷۷	تدبیر ضعف ماسکه معده
۲۷۷	تدبیر ضعف دافعه معده
۲۷۷	تدبیر ضعف دافعه معده
۲۷۸	تدبیر ضعف هاضمه معده
۲۷۸	تدبیر ضعف هاضمه معده
۲۷۹	تدبیر فساد هضم
۲۷۹	تدبیر کلی فساد هضم
۲۷۹	تدبیر فساد هضم ناشی از غذا
۲۸۰	تدبیر فساد هضم ناشی از معده
۲۸۳	تدبیر فساد هضم ناشی از نزدیکی با شکم پر

بیماری‌های مری / ۲۴۷

۲۴۸	تدبیر عسر البلع
۲۴۸	تدبیر عسر البلع
۲۴۹	تدبیر ورم مری
۲۴۹	تدبیر ورم مری
۲۵۰	تدبیر پارگی مری
۲۵۰	تدبیر پارگی مری
۲۵۰	تدبیر قروح و بثور مری
۲۵۰	تدبیر قروح و بثور مری
۲۵۱	تدبیر خارش و لذع مری
۲۵۱	تدبیر خارش و لذع مری
۲۵۱	تدبیر انقطاع صوت
۲۵۱	تدبیر انقطاع صوت
۲۵۲	تدبیر گرفتگی و خشونت صدا (بجاء الصوت و خشونت آن)
۲۵۲	تدبیر گرفتگی و خشونت صدا
۲۵۴	تدبیر سایر مشکلات صدا
۲۵۴	تدبیر سایر مشکلات صدا
۲۵۶	جدول ۶: غذاهای مؤثر بر صوت و ریه و تأثیرات آن‌ها
۲۵۷	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی:

بیماری‌های معده / ۲۵۹

۲۶۰	تدبیر کلی معده
۲۶۰	تدبیر کلی معده
۲۶۱	تدابیر موافق معده
۲۶۱	تدابیر موافق معده
۲۶۱	تدابیر مضر معده
۲۶۱	تدابیر مضر معده
۲۶۲	تدبیر سوء مزاج‌های معده
۲۶۲	تدبیر سوء مزاج حار ساده معده
۲۶۳	تدبیر سوء مزاج بارد ساده معده
۲۶۴	تدبیر سوء مزاج رطب معده
۲۶۵	تدبیر سوء مزاج یا بس ساده معده
۲۶۶	تدبیر سوء مزاج حار رطب ساده معده

۲۹۶	تدبیر جوع کلی ناشی از برودت	۲۸۳	تدبیر تخمه و بطلان هضم
۲۹۷	تدبیر جوع کلی ناشی از بلغم حامض	۲۸۳	تدبیر تخمه و بطلان هضم
۲۹۸	تدبیر جوع کلی ناشی از سودا	۲۸۴	تدبیر تأخیر تخلیه غذا از معده
۲۹۸	تدبیر جوع کلی ناشی از حرارت	۲۸۴	تدبیر تأخیر تخلیه غذا از معده
۲۹۹	تدبیر جوع کلی ناشی از تخلخل بدن	۲۸۴	تدبیر سرعت تخلیه غذا از معده
۲۹۹	تدبیر جوع کلی ناشی از افتقار (نیاز) اعضاء	۲۸۴	تدبیر سرعت تخلیه غذا از معده
۳۰۰	تدبیر جوع کلی ناشی از ضعف ماسکه	۲۸۵	تدبیر هیضه
۳۰۱	تدبیر جوع کلی ناشی از نرله	۲۸۵	تدبیر کلی هیضه
۳۰۱	تدبیر جوع کلی ناشی از کرم	۲۸۶	تدبیر هیضه صفراوی
۳۰۱	تدبیر جوع بقری	۲۸۸	تدبیر هیضه بلغمی
۳۰۱	تدبیر جوع بقری	۲۸۹	تدبیر هیضه سوداوی
۳۰۲	تدبیر جوع المغشی		تدبیر هیضه ناشی از برگشتن غذای غیر مهضم فاسد از بدن به معده
۳۰۲	تدبیر جوع المغشی	۲۸۹	معده
۳۰۲	تدبیر غشی جوعی ناشی از سوء هضم	۲۸۹	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای
	تدبیر غشی جوعی ناشی از بیماری یا طول سفر یا ترک	۲۸۹	تدبیر کلی کم اشتهای و بی اشتهای
۳۰۳	تدبیر غلیظ	۲۹۰	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از حرارت
۳۰۳	تدبیر عطش	۲۹۰	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از برودت
۳۰۳	تدبیر کلی عطش	۲۹۱	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از صفرا
۳۰۴	تدبیر عطش ناشی از حرارت	۲۹۱	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از بلغم
۳۰۴	تدبیر عطش ناشی از خشکی و یا حرارت و خشکی	۲۹۱	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از اخلاط خام
	تدبیر عطش ناشی از شراب یا غذاهای گرم یا شور یا تند یا	۲۹۱	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از سودا
۳۰۵	بسیار ترین	۲۹۲	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از قلت تحلیل فضول
	تدبیر عطش ناشی از خلط مالح و غلیظ (عطش کاذب)	۲۹۲	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از قلت جذب کیلوس
۳۰۷	تدبیر عطش ناشی از غذای غلیظ لزج	۲۹۲	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از انقطاع سودا
۳۰۷	تدبیر عطش ناشی از خوردن مواد سمی	۲۹۳	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از بطلان حس معده
۳۰۷	تدبیر عطش ناشی از خوردن برف	۲۹۳	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از کم خونی
۳۰۷	تدبیر عطش ناشی از کثرت عمل مهمل	۲۹۳	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از احتباس قاعدگی
۳۰۸	تدبیر عطش ناشی از برودت معده	۲۹۳	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از تنفر طبیعت
۳۰۸	تدبیر ورم معده	۲۹۳	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از نوشیدن آب زیاد
۳۰۸	تدبیر کلی ورم معده	۲۹۴	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از سوء مزاج یابس
۳۰۹	تدبیر ورم دموی معده	۲۹۴	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از بارداری
۳۱۰	تدبیر ورم صفراوی معده	۲۹۴	تدبیر کم اشتهای و بی اشتهای ناشی از امتلاء
۳۱۰	تدبیر ورم بلغمی معده	۲۹۴	تدبیر فساد اشتها یا وحم (میل به خوردن اشیاء غیر عادی)
۳۱۱	تدبیر ورم سوداوی معده	۲۹۴	تدبیر وحم یا فساد شهوت
۳۱۱	تدبیر دیبله معده	۲۹۵	تدبیر جوع
۳۱۱	تدبیر دیبله معده	۲۹۵	تدبیر کلی جوع کلی

۳۳۰	تدبیر انقلاب معده	۳۱۲	تدبیر قروح و بثور معده
۳۳۰	تدبیر انقلاب معده	۳۱۲	تدبیر قروح و بثور معده
۳۳۰	تدبیر کرب و قلق معده	۳۱۳	تدبیر نفخ و قراقر معده
۳۳۰	تدبیر کرب و قلق معده	۳۱۳	تدبیر کلی نفخ و قراقر معده
۳۳۱	تدبیر اختلاج معده	۳۱۳	تدبیر نفخ و قراقر ناشی از بروود معده
۳۳۱	تدبیر اختلاج معده	۳۱۴	تدبیر نفخ و قراقر ناشی از غذای زیاد یا رطب یا نفخ
۳۳۱	تدبیر وجع الفؤاد	۳۱۴	تدبیر نفخ و قراقر ناشی از بلغم
۳۳۱	تدبیر وجع الفؤاد	۳۱۴	تدبیر نفخ و قراقر ناشی از سودا
۳۳۲	تدبیر سوزش معده (حرقت معده)	۳۱۴	تدبیر نفخ و قراقر ناشی از صفا
۳۳۲	تدبیر سوزش معده	۳۱۵	تدبیر جشاء و تشاوب و قعطی
۳۳۳	تدبیر حکه معده	۳۱۵	تدبیر جشاء و تشاوب و قعطی
۳۳۳	تدبیر حکه خلطی معده	۳۱۷	تدبیر قی و تهوع و غثیان
۳۳۳	تدبیر حکه بثوری معده	۳۱۷	تدبیر کلی قی و تهوع و غثیان
۳۳۴	تدبیر استرخاء و تهلهل معده	۳۱۷	تدبیر قی و تهوع و غثیان صفراوی
۳۳۴	تدبیر استرخاء و تهلهل معده	۳۱۸	تدبیر قی و تهوع و غثیان بلغمی
۳۳۴	تدبیر تشنج معده	۳۱۹	تدبیر قی و تهوع و غثیان سوداوی
۳۳۴	تدبیر تشنج معده	۳۱۹	تدبیر قی و تهوع و غثیان از مشارکت اعضاء
۳۳۵	تدبیر جساوت معده و عضلات	۳۲۰	تدبیر قی و تهوع و غثیان از مواد متعفن
۳۳۵	تدبیر جساوت معده	۳۲۰	تدبیر قی و تهوع و غثیان از ضعف و سوءمزاج معده
۳۳۵	تدبیر جساوت عضلات	۳۲۱	تدبیر قی و تهوع و غثیان از فساد غذا
۳۳۵	تدبیر کوچکی معده	۳۲۲	تدبیر قی و تهوع و غثیان از کرم
۳۳۵	تدبیر کوچکی معده	۳۲۲	تدبیر استفراغ خونی (قی الدم)
۳۳۵	تدبیر کوچکی عارضی معده	۳۲۲	تدبیر استفراغ خونی
۳۳۶	تدبیر کوچکی مادرزادی معده	۳۲۳	تدبیر جمود خون و شیر در معده
۳۳۶	تدبیر ضربه به معده	۳۲۳	تدبیر جمود خون و شیر در معده
۳۳۶	تدبیر ضربه به معده	۳۲۴	تدبیر فواق
۳۳۶	تدبیر پارگی معده	۳۲۴	تدبیر کلی فواق
۳۳۶	تدبیر پارگی معده	۳۲۴	تدبیر فواق ناشی از مصرف غذای زیاد
۳۳۶	تدبیر ذرب و خلقه	۳۲۴	تدبیر فواق ناشی از ریح غلیظ
۳۳۶	تدبیر ذرب و خلقه	۳۲۵	تدبیر فواق ناشی از بروود
۳۳۹	جدول ۷: غذاهای مؤثر بر معده و تأثیرات آن‌ها	۳۲۶	تدبیر فواق ناشی از رطوبت لزج
۳۴۷	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی:	۳۲۶	تدبیر فواق ناشی از حرارت
	بیماری‌های امعاء/۳۵۱	۳۲۷	تدبیر فواق ناشی از لذع خلط حاد یا خوردن اشیاء حریف
۳۵۲	تدبیر کلی اسهال	۳۲۸	تدبیر فواق ناشی از یبوست
۳۵۲	تدبیر کلی اسهال	۳۲۹	تدبیر فواق ناشی از ورم
		۳۲۹	تدبیر فواق ناشی از قی

۳۷۰	تدبیر اسهال معوی صفراوی	۳۵۴	تدبیر اسهال خونی
۳۷۰	تدبیر اسهال معوی سوداوی	۳۵۴	تدبیر اسهال خونی
۳۷۱	تدبیر اسهال معوی از ضعف امعاء	۳۵۶	تدبیر زلق الامعاء
۳۷۱	تدبیر اسهال از جمیع اعضاء	۳۵۶	تدبیر زلق الامعاء
۳۷۱	تدبیر اسهال از جمیع اعضاء	۳۵۷	تدبیر اسهال غذایی
۳۷۳	تدبیر اسهال ناشی از سده	۳۵۷	تدبیر اسهال غذایی
۳۷۳	تدبیر اسهال ناشی از سده	۳۵۸	تدبیر اسهال مغزی
۳۷۳	تدبیر اسهال اطفال	۳۵۸	تدبیر اسهال مغزی
۳۷۳	تدبیر اسهال اطفال	۳۵۹	تدبیر اسهال کبدی
۳۷۴	تدبیر اسهال المده	۳۵۹	تدبیر کلی اسهال کبدی
۳۷۴	تدبیر اسهال المده	۳۵۹	تدبیر اسهال کبدی کیلوسی
۳۷۴	تدبیر مفص	۳۶۰	تدبیر اسهال کبدی غسالی
۳۷۴	تدبیر مفص ریجی	۳۶۰	تدبیر اسهال کبدی صفراوی
۳۷۵	تدبیر مفص صفراوی	۳۶۱	تدبیر اسهال کبدی صیدی
۳۷۵	تدبیر مفص حار ساده	۳۶۱	تدبیر اسهال کبدی خاثری و دردی
۳۷۵	تدبیر مفص بلغمی	۳۶۱	تدبیر اسهال کبدی اسود
۳۷۶	تدبیر سایر انواع مفص	۳۶۱	تدبیر اسهال کبدی قیحی یا مدی
۳۷۷	تدبیر سحج	۳۶۲	تدبیر اسهال معدی
۳۷۷	تدبیر کلی سحج	۳۶۲	تدبیر اسهال معدی بارد رطوبی و بلغمی
۳۷۸	تدبیر سحج و قرحه صفراوی امعاء		تدبیر اسهال معدی از حرارت ساده یا صفراوی یا مخلوط بلغم و صفرا
۳۸۰	تدبیر سحج مرکب با ورم کبد	۳۶۲	
۳۸۱	تدبیر سحج و قرحه بلغمی امعاء	۳۶۳	تدبیر اسهال معدی سوداوی
۳۸۱	تدبیر سحج و قرحه سوداوی امعاء	۳۶۴	تدبیر اسهال معدی ناشی از بثره و قرحه
۳۸۲	تدبیر سحج و قرحه امعاء ناشی از مدفوع خشک	۳۶۴	تدبیر اسهال معدی ناشی از ضعف و سده کبد
۳۸۲	تدبیر سحج و قرحه امعاء ناشی از داروهای سمی	۳۶۵	تدبیر اسهال معدی دوری
۳۸۳	تدبیر سحج و قرحه امعاء ناشی از داروهای مهمل	۳۶۵	تدبیر اسهال معدی ناشی از زوال خمل معده
۳۸۳	تدبیر زحیر	۳۶۶	تدبیر اسهال دارویی
۳۸۳	تدبیر کلی زحیر	۳۶۶	تدبیر اسهال دارویی
۳۸۳	تدبیر زحیر کاذب (احتباس مدفوع خشک)	۳۶۷	تدبیر اسهال مراری
۳۸۴	تدبیر زحیر صفراوی	۳۶۷	تدبیر اسهال مراری
۳۸۴	تدبیر زحیر بلغمی و ریجی	۳۶۷	تدبیر اسهال طحالی
۳۸۵	تدبیر زحیر ورمی	۳۶۷	تدبیر اسهال طحالی
۳۸۵	تدبیر زحیر ناشی از مصرف ترشی‌ها	۳۶۷	تدبیر اسهال معوی
۳۸۵	تدبیر زحیر تابع قروح و تأکل	۳۶۷	تدبیر اسهال معوی رطوبی
۳۸۶	تدبیر زحیر ناشی از تعفن هوا	۳۶۸	تدبیر اسهال معوی یثوری
۳۸۶	تدبیر زحیر اطفال		

۴۰۸	تدبیر شقاق مقعد	۳۸۶	تدبیر نفخ و قراقرامعاء
۴۰۹	تدبیر ورم مقعد	۳۸۶	تدبیر نفخ و قراقرامعاء
۴۰۹	تدبیر ورم مقعد	۳۸۶	تدبیر قولنج
۴۰۹	جدول ۹: غذاهای مؤثر بر مقعد و تأثیرات آن‌ها	۳۸۶	تدبیر کلی قولنج
		۳۸۸	تدبیر قولنج بلغمی
	بیماری‌های کبد/۴۱۱	۳۹۰	تدبیر قولنج ریعی
۴۱۲	تدبیر کلی بیماری‌های کبد	۳۹۱	تدبیر قولنج ثقلی
۴۱۲	تدبیر کلی بیماری‌های کبد	۳۹۳	تدبیر قولنج ورمی
۴۱۲	مضرات کبد	۳۹۴	تدبیر قولنج التوائی و هشی
۴۱۲	مضرات کبد	۳۹۴	تدبیر قولنج صفراوی
۴۱۳	نافع‌ات کبد	۳۹۵	تدبیر قولنج سوداوی
۴۱۳	نافع‌ات کبد	۳۹۵	تدبیر قولنج مرکب
۴۱۴	تدبیر سوءمزاج‌های کبد	۳۹۵	تدبیر کرم امعاء
۴۱۴	تدبیر سوءمزاج حار کبد	۳۹۵	تدبیر کرم دراز
۴۱۷	تدبیر سوءمزاج بارد کبد	۳۹۷	تدبیر کرم کدو
۴۱۸	تدبیر سوءمزاج یابس کبد	۳۹۷	تدبیر کرم کوچک
۴۱۹	تدبیر سوءمزاج رطب کبد	۳۹۷	تدبیر قبض شکم
۴۱۹	تدبیر سوءمزاج حار رطب کبد	۳۹۷	تدبیر قبض شکم
۴۲۰	تدبیر سوءمزاج حار یابس کبد	۳۹۸	تدبیر ایلاوس
۴۲۰	تدبیر سوءمزاج بارد رطب کبد	۳۹۸	تدبیر ایلاوس
۴۲۱	تدبیر سوءمزاج بارد یابس کبد	۴۰۰	جدول ۸: غذاهای مؤثر بر امعاء و تأثیرات آن‌ها
۴۲۱	تدبیر ضعف کبد	۴۰۱	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی:
۴۲۱	تدبیر ضعف کبد		
۴۲۳	تدبیر سده کبد		بیماری‌های مقعد/۴۰۳
۴۲۳	تدبیر سده کبد	۴۰۴	تدبیر استرخاء مقعد
۴۲۵	تدبیر سده مقعر کبد و ماسارفا	۴۰۴	تدبیر استرخاء مقعد
۴۲۵	تدبیر سده محدب کبد	۴۰۴	تدبیر بواسیر
۴۲۶	تدبیر نفخ و ریح کبد	۴۰۴	تدبیر بواسیر
۴۲۶	تدبیر نفخ و ریح کبد	۴۰۶	تدبیر ریح البواسیر
۴۲۷	تدبیر درد کبد	۴۰۶	تدبیر ریح البواسیر
۴۲۷	تدبیر درد کبد	۴۰۷	تدبیر خارش مقعد
۴۲۷	تدبیر ورم کبد	۴۰۷	تدبیر خارش مقعد
۴۲۷	تدبیر ورم دموی کبد	۴۰۷	تدبیر خروج مقعد
۴۳۰	تدبیر ورم صفراوی کبد	۴۰۷	تدبیر خروج مقعد
۴۳۱	تدبیر ورم بلغمی کبد	۴۰۸	تدبیر شقاق مقعد

۴۵۳	جدول ۱۰: غذاهای مؤثر بر کبد و تأثیرات آنها	۴۳۲	تدبیر ورم سوداوی کبد
۴۵۶	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی	۴۳۲	تدبیر ورم عضلات
	بیماری‌های طحال/۴۵۹	۴۳۳	تدبیر دیبله کبد
		۴۳۳	تدبیر دیبله کبد
۴۶۰	تدبیر سوء مزاج‌های طحال	۴۳۴	تدبیر بشور کبد
۴۶۰	تدبیر سوء مزاج حار طحال	۴۳۴	تدبیر بشور کبد
۴۶۰	تدبیر سوء مزاج بارد طحال	۴۳۴	تدبیر خفقه کبد
۴۶۱	تدبیر سوء مزاج رطب طحال	۴۳۴	تدبیر خفقه کبد
۴۶۱	تدبیر سوء مزاج یابس طحال	۴۳۴	تدبیر سنگ کبد
۴۶۱	تدبیر سوء مزاج حار رطب طحال	۴۳۴	تدبیر سنگ کبد
۴۶۱	تدبیر سوء مزاج حار یابس طحال	۴۳۴	تدبیر کوچکی کبد
۴۶۲	تدبیر سوء مزاج بارد رطب طحال	۴۳۴	تدبیر کوچکی کبد
۴۶۲	تدبیر سوء مزاج بارد یابس طحال		
۴۶۲	تدبیر ورم طحال	۴۳۵	تدبیر قیام کبدی
۴۶۲	تدبیر ورم دموی طحال	۴۳۵	تدبیر قیام کبدی
۴۶۳	تدبیر ورم صفراوی طحال	۴۳۵	تدبیر سوءالتقیه
۴۶۳	تدبیر ورم بلغمی طحال	۴۳۵	تدبیر سوءالتقیه
۴۶۴	تدبیر ورم صلب طحال	۴۳۷	تدبیر استسقاء
۴۶۶	تدبیر تقیح طحال	۴۳۷	تدبیر کلی انواع استسقاء
۴۶۶	تدبیر تقیح طحال	۴۴۰	تدبیر استسقاء لحمی
۴۶۷	تدبیر نفخ و ریح طحال	۴۴۲	تدبیر استسقاء زقی
۴۶۷	تدبیر نفخ و ریح طحال	۴۴۴	تدبیر استسقاء طبلی
۴۶۷	تدبیر ضعف طحال	۴۴۵	تدبیر یرقان
۴۶۷	تدبیر ضعف طحال	۴۴۵	تدبیر کلی یرقان اصفر
۴۶۸	تدبیر سده طحال	۴۴۶	تدبیر انواع یرقان اصفر
۴۶۸	تدبیر سده طحال	۴۴۶	تدبیر یرقان غلیانی
۴۶۸	تدبیر سنگ طحال	۴۴۸	تدبیر یرقان ناشی از استحالہ خون به صفرا
۴۶۸	تدبیر سنگ طحال	۴۴۸	تدبیر یرقان سدی
۴۶۹	تدبیر درد طحال	۴۴۹	تدبیر یرقان ورمی
۴۶۹	تدبیر درد طحال	۴۵۰	تدبیر یرقان سمی
۴۷۰	جدول ۱۱: غذاهای مؤثر بر طحال و تأثیرات آنها	۴۵۰	تدبیر یرقان وبایی
۴۷۲	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی	۴۵۱	تدبیر یرقان بحرانی
	بیماری‌های صفرا و سره/۴۷۰	۴۵۱	تدبیر یرقان اسود
		۴۵۱	تدبیر یرقان اسود
۴۷۴	تدبیر فتق	۴۵۲	تدبیر یرقان اصفر و اسود مرکب
۴۷۴	تدبیر کلی اقسام فتق	۴۵۲	تدبیر یرقان اصفر و اسود مرکب

۴۸۹	تدبیر جرب کلیه	۴۷۴	تدبیر فتق امعاءیی و ثربی
۴۸۹	تدبیر جرب کلیه	۴۷۵	تدبیر فتق ریجی
۴۹۰	تدبیر دیابت	۴۷۵	تدبیر فتق مائی
۴۹۰	تدبیر دیابت حار	۴۷۶	تدبیر فتق لحمی
۴۹۱	تدبیر دیابت بارد	۴۷۶	تدبیر نتو سره
۴۹۲	تدبیر سنگ کلیه	۴۷۶	تدبیر نتوسره
۴۹۲	تدبیر سنگ کلیه	۴۷۷	تدبیر تحرک سره
۴۹۵	جدول ۱۲: غذاهای مؤثر بر کلیه و تأثیرات آن‌ها	۴۷۷	تدبیر تحرک سره
۴۹۸	نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی		

بیماری‌های کلیه / ۴۷۹

۴۹۹	بیماری‌های مثانه	۴۸۰	تدبیر کلی بیماری‌های کلیه
۵۰۰	تدبیر کلی مثانه	۴۸۰	تدبیر کلی بیماری‌های کلیه
۵۰۰	تدبیر کلی مثانه	۴۸۰	تدبیر سوء مزاج‌های کلیه
۵۰۰	تدبیر سنگ مثانه	۴۸۰	تدبیر سوء مزاج حار کلیه
۵۰۰	تدبیر سنگ مثانه	۴۸۱	تدبیر سوء مزاج بارد کلیه
۵۰۱	تدبیر ورم مثانه	۴۸۲	تدبیر هزال کلیه
۵۰۱	تدبیر ورم حار مثانه	۴۸۲	تدبیر هزال کلیه
۵۰۱	تدبیر ورم بلغمی مثانه	۴۸۳	تدبیر ضعف کلیه
۵۰۱	تدبیر ورم صلب مثانه	۴۸۳	تدبیر ضعف کلیه
۵۰۲	تدبیر قرچه مثانه	۴۸۴	تدبیر ریج کلیه
۵۰۲	تدبیر قرچه مثانه	۴۸۴	تدبیر ریج کلیه
۵۰۳	تدبیر جرب مثانه	۴۸۴	تدبیر درد کلیه
۵۰۳	تدبیر جرب مثانه	۴۸۴	تدبیر درد کلیه
۵۰۳	تدبیر جمود خون در مثانه	۴۸۵	تدبیر سده کلیه
۵۰۳	تدبیر جمود خون در مثانه	۴۸۵	تدبیر سده کلیه
۵۰۳	تدبیر خلع و استرخاء مثانه	۴۸۵	تدبیر ورم کلیه
۵۰۳	تدبیر خلع و استرخاء مثانه	۴۸۵	تدبیر کلی اورام کلیه
۵۰۴	تدبیر درد مثانه	۴۸۶	تدبیر ورم حار کلیه
۵۰۴	تدبیر درد مثانه	۴۸۷	تدبیر ورم بلغمی کلیه
۵۰۴	تدبیر ریج مثانه	۴۸۷	تدبیر ورم صلب کلیه
۵۰۴	تدبیر ریج مثانه	۴۸۷	تدبیر دیبله کلیه
۵۰۵	تدبیر ضعف مثانه	۴۸۷	تدبیر دیبله کلیه
۵۰۵	تدبیر ضعف مثانه	۴۸۸	تدبیر قرچه کلیه
۵۰۵	تدبیر سوزش ادرار	۴۸۸	تدبیر قرچه کلیه

۵۲۰	تدبیر ناصور رحم	۵۰۵	تدبیر سوزش ادرار
۵۲۰	تدبیر ناصور رحم	۵۰۶	تدبیر عسر البول و حبس آن
۵۲۰	تدبیر سرطان رحم	۵۰۶	تدبیر عسر البول و حبس آن
۵۲۰	تدبیر سرطان رحم	۵۰۷	تدبیر تقطیر البول
۵۲۱	تدبیر شقاق رحم	۵۰۷	تدبیر تقطیر البول
۵۲۱	تدبیر شقاق رحم	۵۰۹	تدبیر سلس البول
۵۲۱	تدبیر تجمع آب در رحم	۵۰۹	تدبیر سلس البول
۵۲۱	تدبیر تجمع آب در رحم	۵۱۰	تدبیر شب ادراری
۵۲۱	تدبیر نفخ و ریح رحم	۵۱۰	تدبیر شب ادراری
۵۲۱	تدبیر نفخ و ریح رحم	۵۱۰	تدبیر کثرت ادرار
۵۲۱	تدبیر میلان رحم	۵۱۰	تدبیر کثرت ادرار
۵۲۱	تدبیر میلان رحم	۵۱۱	تدبیر قلت ادرار
۵۲۲	تدبیر نتو (پروپس) رحم	۵۱۱	تدبیر قلت ادرار
۵۲۲	تدبیر نتو (پروپس) رحم	۵۱۱	تدبیر ادرار غیر طبیعی
۵۲۲	تدبیر اختناق رحم	۵۱۱	تدبیر ادرار غیر طبیعی
۵۲۲	تدبیر اختناق رحم	۵۱۱	تدبیر ادرار خونی
۵۲۳	تدبیر احتباس طمث (حبس حیض)	۵۱۱	تدبیر ادرار خونی
۵۲۳	تدبیر احتباس طمث	۵۱۴	جدول ۱۳: غذاهای مؤثر بر مثانه و تأثیرات آن‌ها
۵۲۵	تدبیر کثرت طمث (خونریزی زیاد قاعدگی)		
۵۲۵	تدبیر خونریزی زیاد قاعدگی		
۵۲۶	تدبیر طولانی شدن قاعدگی (استحاضه)	۵۱۸	تدبیر کلی رحم
۵۲۶	تدبیر طولانی شدن قاعدگی	۵۱۸	تدبیر کلی رحم
۵۲۷	تدبیر خارش رحم	۵۱۸	تدبیر درد رحم
۵۲۷	تدبیر خارش رحم	۵۱۸	تدبیر درد رحم
۵۲۷	تدبیر سیلان رحم	۵۱۸	تدبیر ورم رحم
۵۲۷	تدبیر سیلان رحم	۵۱۸	تدبیر ورم حار رحم
۵۲۸	تدبیر سیلان منی از رحم	۵۱۹	تدبیر ورم بلغمی رحم
۵۲۸	تدبیر سیلان منی از رحم	۵۱۹	تدبیر ورم صلب رحم
۵۲۸	تدبیر بواسیر رحم	۵۱۹	تدبیر دیبله رحم
۵۲۸	تدبیر بواسیر رحم	۵۱۹	تدبیر دیبله رحم
۵۲۸	تدبیر تألیل رحم	۵۱۹	تدبیر قرحه رحم
۵۲۸	تدبیر تألیل رحم	۵۱۹	تدبیر قرحه رحم
۵۲۹	تدبیر بارداری کاذب (رجا)	۵۲۰	تدبیر بشور رحم
۵۲۹	تدبیر بارداری کاذب	۵۲۰	تدبیر بشور رحم

۵۵۷	تدبیر عاقونا	۵۲۹	تدبیر سقط
۵۵۷	تدبیر عاقونا	۵۲۹	تدبیر سقط
۵۵۷	تدبیر عذیوط (خروج مدفوع هنگام انزال)	۵۳۰	تدبیر بارداری و عوارض آن
۵۵۷	تدبیر عذیوط	۵۳۰	تدبیر بارداری و عوارض آن
۵۵۸	تدبیر ابنه	۵۳۲	تدبیر عسر ولادت
۵۵۸	تدبیر ابنه	۵۳۲	تدبیر عسر ولادت
۵۵۸	تدبیر ورم بیضه	۵۳۳	تدبیر نفاس
۵۵۸	تدبیر ورم حار بیضه	۵۳۳	تدبیر نفاس
۵۵۸	تدبیر ورم بارد بیضه	۵۳۴	تدبیر نازایی (عقر)
۵۵۹	تدبیر درد بیضه و آلت	۵۳۴	تدبیر نازایی
۵۵۹	تدبیر درد بیضه و آلت	جدول ۱۴: غذاهای مؤثر بر دستگاه تناسلی زنان و تأثیرات آن‌ها	
۵۵۹	تدبیر ارتفاع و کوچکی بیضه	۵۳۶	
۵۵۹	تدبیر ارتفاع و کوچکی بیضه	بیماری‌های مردان / ۵۳۹	
۵۵۹	تدبیر دوالی الصفن (واریس بیضه)	۵۴۰	تدبیر ضعف نیروی جنسی
۵۵۹	تدبیر دوالی الصفن (واریس بیضه)	۵۴۰	تدبیر ضعف نیروی جنسی
۵۶۰	تدبیر قروح و بثور آلت و بیضه	۵۴۸	تدبیر کثرت شهوت
۵۶۰	تدبیر قروح و بثور آلت و بیضه	۵۴۸	تدبیر کثرت شهوت
۵۶۰	تدبیر ورم آلت	۵۵۰	تدبیر مضرت‌های جماع
۵۶۰	تدبیر ورم آلت	۵۵۰	تدبیر مضرت‌های نزدیکی (جماع)
۵۶۰	تدبیر شقاق آلت	۵۵۲	تدبیر سرعت انزال
۵۶۰	تدبیر شقاق آلت	۵۵۲	تدبیر سرعت انزال
۵۶۱	تدبیر کجی آلت	۵۵۳	تدبیر سیلان منی و مذی و ودی
۵۶۱	تدبیر کجی آلت	۵۵۳	تدبیر سیلان منی و مذی و ودی
۵۶۱	تدبیر ضعف آلت	۵۵۴	تدبیر کم بودن منی
۵۶۱	تدبیر ضعف آلت	۵۵۴	تدبیر کم بودن منی
۵۶۱	تدبیر اتساع مجرا	۵۵۴	تدبیر منی متخیط
۵۶۱	تدبیر اتساع مجرا	۵۵۴	تدبیر منی متخیط
۵۶۱	تدبیر قرحه مجرا	۵۵۵	تدبیر منی خونی
۵۶۱	تدبیر قرحه مجرا	۵۵۵	تدبیر منی خونی
۵۶۲	تدبیر سده مجرا	۵۵۵	تدبیر کثرت احتلام
۵۶۲	تدبیر سده مجرا	۵۵۵	تدبیر کثرت احتلام
جدول ۱۵: غذاهای مؤثر بر دستگاه تناسلی مردان و تأثیرات آن‌ها ۵۶۳		۵۵۵	تدبیر کثرت نعوظ
نکته‌های کلیدی در تدابیر غذایی ۵۶۶		۵۵۵	تدبیر کثرت نعوظ

بخش سوم: جدول افعال غذاها/۶۰۷

جدول افعال غذاها/۵۸۳

۵۸۵	جدول ۱: غذاهای بارد
۵۹۴	جدول ۲: غذاهای یابس
۵۹۵	جدول ۳: غذاهای بارد یابس
۵۹۵	جدول ۴: غذاهای مرطب
۶۰۴	جدول ۵: غذاهای مبرد و مرطب
۶۰۹	جدول ۶: غذاهای مطفی حرارت
۶۱۹	جدول ۷: غذاهای مسخن
۶۲۲	جدول ۸: غذاهای ناشف
۶۲۴	جدول ۹: غذاهای مسخن و مجفف
۶۲۸	جدول ۱۰: غذاهای مجفف
۶۳۰	جدول ۱۱: غذاهای مسخن ملطف
۶۳۲	جدول ۱۲: غذاهای مسخن مرطب
۶۳۳	جدول ۱۳: غذاهای مولد خون
۶۳۴	جدول ۱۴: غذاهای مقلل خون
۶۳۵	جدول ۱۵: غذاهای مؤثر بر خون
۶۳۶	جدول ۱۶: غذاهای میخر
۶۳۸	جدول ۱۷: غذاهای مانع صعود بخار
۶۳۹	جدول ۱۸: غذاهای ملین
۶۴۲	جدول ۱۹: غذاهای منضج
۶۴۳	جدول ۲۰: غذاهای مزلق
۶۴۴	جدول ۲۱: غذاهای مغری
۶۴۷	جدول ۲۲: غذاهای لزج
۶۴۸	جدول ۲۳: غذاهای بسدد
۶۴۹	جدول ۲۴: غذاهای لطیف
۶۵۸	جدول ۲۵: غذاهای ملطف
۶۶۴	جدول ۲۶: غذاهای ملطف مسخن
۶۶۴	جدول ۲۷: غذاهای مقوی
۶۷۰	جدول ۲۸: غذاهای معدل
۶۷۰	جدول ۲۹: غذاهای مفتح
۶۷۳	جدول ۳۰: غذاهای مولد سودا و غذاهای نافع سوداوی‌ها
۶۷۵	جدول ۳۱: غذاهای مولد بلغم و غذاهای نافع بلغمی‌ها
۶۷۶	جدول ۳۲: غذاهای مولد صفرا و غذاهای نافع صفراوی‌ها
۶۷۸	جدول ۳۳: غذاهای جالی
۶۸۱	جدول ۳۴: غذاهای مولد ریاخ و نفاخ
۶۸۲	جدول ۳۵: غذاها و ادویه جات کاسر و مولد ریاخ
۶۸۴	جدول ۳۶: غذاهای قابض

بیماری‌های پشت و اندام‌ها/۵۶۷

۵۶۸	تدبیر حذب و ریاخ افرسه
۵۶۸	تدبیر حذب و ریاخ افرسه
۵۶۸	تدبیر درد مفاصل
۵۶۸	تدبیر کلی درد مفاصل
۵۷۰	تدبیر درد مفاصل از سوء مزاج ساده
۵۷۰	تدبیر درد مفاصل دموی
۵۷۱	تدبیر درد مفاصل صفراوی
۵۷۲	تدبیر درد مفاصل بلغمی
۵۷۳	تدبیر درد مفاصل سوداوی
۵۷۴	تدبیر درد مفاصل رخی
۵۷۴	تدبیر درد پشت
۵۷۴	تدبیر درد پشت
۵۷۵	تدبیر درد خاصره
۵۷۵	تدبیر درد خاصره
۵۷۵	تدبیر تحجر مفاصل
۵۷۵	تدبیر تحجر مفاصل
۵۷۶	تدبیر نقرس
۵۷۶	تدبیر نقرس حار
۵۷۶	تدبیر نقرس بارد و مرکب
۵۷۷	تدبیر عرق النساء و درد ورک
۵۷۷	تدبیر عرق النساء و درد ورک حار
۵۷۸	تدبیر عرق النساء و درد ورک بارد و مرکب
۵۷۹	تدبیر درد زانو
۵۷۹	تدبیر درد زانو
۵۷۹	تدبیر درد ساق
۵۷۹	تدبیر درد ساق
۵۸۰	تدبیر ضعف پاها و دیر راه افتادن کودکان (تدبیر داء الفیل)
۵۸۰	تدبیر داء الفیل
۵۸۱	تدبیر دوالی (واریس)
۵۸۱	تدبیر واریس
۵۸۲	جدول ۱۶: غذاهای مؤثر بر اندام‌ها و تأثیرات آن‌ها
۵۸۲	نکته‌های کلیدی در تدبیر غذایی

۶۹۲	جدول ۳۷: غذاهای رادع
۶۹۳	جدول ۳۸: غذاهای مسکن
۶۹۴	جدول ۳۹: غذاهای مخدر
۶۹۴	جدول ۴۰: غذاهای مدر
۶۹۵	جدول ۴۱: غذاهای مقطع
۶۹۷	جدول ۴۲: غذاهای غلیظ
۶۹۹	جدول ۴۳: غذاهای ساقط
۷۰۰	جدول ۴۴: غذاهای جیدالکیموس
۷۰۳	جدول ۴۵: غذاهای سریع الهضم
۷۰۵	جدول ۴۶: غذاهای کدیرالغذا
۷۰۶	جدول ۴۷: غذاهای چاق کننده
۷۰۷	جدول ۴۸: غذاهای منقی
۷۰۹	جدول ۴۹: غذاهای منعش حرارت
۷۱۰	جدول ۵۰: غذاهای معتدل
۷۱۰	جدول ۵۱: غذاهای بطی الهضم
۷۱۱	جدول ۵۲: غذاهای قلیل الفضول
۷۱۱	جدول ۵۳: غذاهای محلل
۷۱۲	جدول ۵۴: غذاهای دارای تریاقیت
۷۱۳	جدول ۵۵: غذاهای با طعم‌های مختلف
۷۱۵	جدول ۵۶: غذاهای با خواص متفرقه

ضمائم

غذاها/۷۱۷

اعلام/۷۳۱

لغت‌نامه/۷۴۵

منابع/۷۶۳

www.ketab.ir



مقدمه استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی

تا می‌توانی با غذاها معالجه کنی، با دارو درمان ممکن^۱

محمد بن زکریای رازی

در تمام مکاتبات پزشکی علی‌رغم تفاوت مبانی نظری و شیوه‌های عملی و تعاریف گوناگون از خدمات پزشکی، در خصوص ضرورت تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت و بازگرداندن سلامت از دست رفته، اجماع و اتفاق نظر وجود دارد، اما بر پایه تفاوت شناخت از هویت انسان، هدف زندگی و نیازهای واقعی آن، تفاوت‌های بارزی در تعریف سلامت و دامنه آن در نگرش‌های مکاتب پزشکی مختلف مشاهده می‌گردد برخی از این مکاتب غافلانه یا به تغافل بعد روحانی هویت انسان را به فراموشی و نادیده‌انگاری سپرده‌اند و برخی هوشیارانه با پذیرش و تأکید بر این واقعیت غیرقابل انکار و با پشتوانه‌های وحانی و فطری، آگاهانه در تعاریف و راهکارها چشم بر حقیقت گشوده‌اند و در عمل ارتباطی سنجیده و منطقی با موجودیت انسان و نظام حکیمانه دستگاه آفرینش برقرار ساخته‌اند. طب سنتی ما که میراثی گرانقدر و به جای مانده از هزاران سال تلاش، تجربه، اندیشه و ارزیابی ملل مختلف و به ویژه سرمایه ملی - اسلامی ما است با بهره‌گیری نسبی از رهنمودهای اسلامی در مسیری کام‌برمی‌دارد که در عمل وجود نظامی هوشیار و توانمند و نسبتاً خودکفا به نام قوه مدبره یا طبیعت را برای تنظیم افعال و اعمال بدن باور دارد و به موازات آن نیز به وجود نفس سوی و ملهمه و هدایتگر^(۲) برای جنبه‌های روحانی، تربیتی و رفتاری و در تعامل جدی با قوه مدبره معتقد است. بر این مبنا، طب سنتی ما علاوه بر مبانی نظری ویژه، قواعد و ابتکارات زاینده و الهام‌بخش فراوانی در بطن و متن خود دارد که می‌تواند به تناسب نیاز انسان‌ها در زمان‌ها و مکان‌ها برای پاسخگویی و جبران کاستی‌های اندیشه‌ای و پنداری در خدمات پزشکی اثربخش، کارآمد و مشکل‌گشا باشد. نمونه‌ای از این ساماندهی قواعد و ابتکارات را می‌توان در عرصه تغذیه و مراقبت از سلامت و درمان بیماری‌ها مشاهده

۱. مهم‌ا قدرت ان تعالج بالاغذیه فلاتعالج بالادویه - جایگاه علمی و آثار محمد بن زکریای رازی از نویسنده این مقدمه - انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۶

۲. اشاره به آیات کریمه ۴ سوره تین، ۲ سوره اعلی، ۷ سوره شمس

نمود. با توجه به ساختار اندیشه و جهت گیری ویژه آموزه های طب سنتی، ادعای این که چیزی فراتر از ۸۰٪ توصیه ها و تأکیدات ناظر بر حفظ الصحة و ارتقاء سلامت با اصلاح سبک زندگی است، گزافه گویی نیست، از سویی دیگر حتی در عرصه درمان بیماری ها سهم درمان های طبیعی و متکی بر ارتقاء بر سبک زندگی با عنوان تدابیر ویژه درمانی نیز چشمگیر و پراهمیت است و در این مجموعه تغذیه جایگاهی استثنایی دارد؛ جایگاهی که هم در آموزه های اسلامی و هم در تأکیدات حکماء گذشته ما به درستی تبیین گردیده است.

در حدیثی از وجود مقدس پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله می خوانیم که «المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء»^(۳) که در حقیقت ارتباط معده به عنوان جایگاه ورود غذا با بیماری های مختلف (خواه ارتباط مستقیم و خواه ارتباط غیر مستقیم و به اصطلاح رایج در طب سنتی، بیماری های مشارکتی) و پرهیز و رژیم غذایی به عنوان برترین درمان را مورد تأکید قرار می دهد. حدیث «صلاح البدن الحمية»^(۴) به مفهوم صلاح و سلامت بدن در پرهیز و رژیم غذایی است و این که عدم بکارگیری رژیم غذایی در درمان بیماری ها به استمرار و طولانی شدن مدت بیماری منجر می گردد^(۵) و بالاخره این پیام جدی که دستیابی به سلامت جز با مراعات رژیم غذایی میسر نیست^(۶) تأییدی بر نقش و اهمیت تدوین دستورالعمل ها و طراحی چینش، کمیت و کیفیت غذاها در درمان بیماری ها است.

جالب توجه این که در آموزه های معصومین علیهم السلام پرهیزهای غذایی، محروم ساختن بیماران از دریافت غذاهای مختلف به طور کلی نیست بلکه به لحاظ دربرداشتن عوامل غذایی گوناگون تأکید بر کاهش مصرف آن ها به تناسب بیماری ها است^(۷) چنان که در زمان ما نیز رویکرد کانون های علمی تغذیه در عصر حاضر به ماده غذایی (نوتراسوتیکال) به جای اجزاء غذایی (نوترینت ها) به گونه ای ناظر بر آگاهی از وجود عوامل مختلف مورد نیاز و تأثیر و تأثر آن ها در خوردنی ها و در بدن آدمی است. این که حکیمان ما با نگاه به همین تنوع و پراکندگی عوامل غذایی

۳. معده خانه بسیاری از بیماری ها و پرهیز غذایی در رأس درمان ها است - احادیث پزشکی، جلد ۲، محمد محمدی ریشه ری - قم - انتشارات دارالحدیث - ۱۳۸۵

۴. غرر الحکم و درالکلم - جمله شماره ۵۷۹۳ - از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام

۵. من لم یصبر علی مضض الحمیه طال سقمه - همان کتاب جمله ۹۲۱۰

۶. لا تنال الصحة الا بالحمیه - همان کتاب جمله ۱۰۶۰۵

۷. ليس الحمیه من الشئ، تركه، انما الحمیه من الشئ الا قلال منه - به نقل از حضرت امام علی بن موسی الرضا علیه السلام - عیون اخبار الرضا علیه السلام

در خوردنی‌ها گفته‌اند: التخلیط فی زمن الصحة کالمداواة فی زمن المرض^(۸) توصیه به بهره‌گیری از انواع خوردنی‌ها را در بر دارد ولی به منظور پیشگیری از اشتباه در برداشت از این توصیه قید «ولیس المراد من التخلیط الجمع بینهما فی اکل واحد»^(۹) را به دنبال آن سفارش آورده‌اند. به هر حال برداشت‌ها و استنباطاتی که حکماء گذشته از اصول و مبانی و یافته‌های نظری طب سنتی در باب تغذیه داشته‌اند علی‌رغم عدم دسترسی به ابزارهای علمی امروز، دربردارنده رهنمودهای ویژه‌ای برای چالش‌ها، ابهامات و سردرگمی‌های عصر ما در عرصه تغذیه در سلامت و بیماری است برای مثال افزایش خلط سودا را به عنوان عاملی بازدارنده در خونسازی و یا استفاده از مواد قابض به هنگام تب را اقدامی نابصواب دانسته‌اند که بر اساس اطلاعات و تجارب روزآمد، درست بودن این توصیه‌ها قابل اثبات است اگر چه هنوز دانش روز در پذیرش مبانی نظری طب سنتی خواسته یا ناخواسته مشکل دارد.

اینک با مروری دوباره بر آن‌چه که در این مقدمه آمد این انتظار و امید برای اهل تحقیق و دانش‌طلبان آزاداندیش و حق‌پور مطرح می‌شود که چه شایسته و سزاوار است با غور و غوص در دریای ژرف طب سنتی ایران، قواعد کاربرد غذاها در بیماری‌ها تدوین و در قالبی متناسب با روز ارائه گردد که بحمدالله این کار عظیم و پرثمر به همت والای سرکار خانم دکتر فاطمه نجات‌بخش متخصص طب سنتی در کسوت محقق توانا و استادی با عزم راسخ و تلاشی پیگیر برای نخستین بار، در ساختاری منظم، و به موازات طبقه‌بندی جامع بیماری‌ها صورت گرفته است، کاری که اگر چه انتهای راه نیست اما بدون شک افق روشنی از آموزه‌ها، توصیه‌ها و ابتکارات الهام‌بخش طب سنتی را به روی پژوهشگران می‌گشاید. اینجانب به لحاظ آگاهی از گستردگی و عمق پژوهش‌های چند ساله ایشان در منابع طب سنتی، به بزرگی کار انجام شده و بی‌مانندی آن صادقانه معترف و به استمرار توفیقات ایشان و کارهای تکمیلی پس از این، با استعانت از ذات مقدس ربوبی امیدوارم.

دکتر محمد مهدی اصهبانی

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

عید سعید مبعث

۸. تنوع غذایی در هنگام سلامت همچون بکارگیری پرهیز غذایی به هنگام بیماری است - الاغذیه و الاشریه - نجیب‌الدین سمرقندی

۹. مراد از تخلیط، جمع کردن مواد غذایی مختلف در هر وعده غذایی نیست - همان کتاب

مقدمه مؤلف

توجه به امر تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها از زمان بقراط و حتی قبل از آن مورد توجه بوده است اما در یک مقطع زمانی این توجه کمرنگ‌تر شده و مجدداً توجه به تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی و پیشگیری و درمان بیماری در سال‌های اخیر گسترش یافته است (۱). با این حال هنوز هم در کتب تشخیصی درمانی از جمله اصول طب داخلی هاریسون و مبانی طب داخلی سیمیل و حتی در کتب فوق تخصصی مانند اوسلینجر در بیماری‌های گوارش و کبد، موری در بیماری‌های ریه و برآورد در بیماری‌های قلب آن طوری که حکیمان گذشته ایران زمین به تغذیه توجه داشتند توجه نمی‌شود و توجه به مراقبت‌های تغذیه‌ای یکی از اقدامات ضروری در کنار دستورات دارویی را شامل نمی‌شود هر چند اشاراتی حتی به طب مکمل هم دارند (۲،۳) و فقط در کتب اختصاصی تغذیه دستورات غذایی برای بیماری‌ها و آن هم نه برای همه انواع آن‌ها بیان شده است. اما در کتب طب سنتی ایران دستورات تغذیه‌ای به موازات دستورات دارویی بیان شده‌اند و برای هر بیماری به طور اختصاصی و با توجه به مزاج بیماری دستورات آن بیان شده است. از طرفی در کتب طب سنتی ایرانی به نکاتی بر اصول دستورات تغذیه‌ای توجه شده است که در منابع تغذیه‌ای جدید با تمام پیشرفت‌های دانش پزشکی توجه نشده است. از جمله این نکات می‌توان به مزاج بیمار و مزاج بیماری، و نیز عادات بیمار اشاره کرد. در کتب تغذیه‌ای جدید هم به عادات بیمار توجه شده است اما منظور از عادت در این کتب با منابع طب سنتی تفاوت‌هایی دارد؛ در کتب طب سنتی منظور از عادت داشتن این است که عادات بیمار را به طور ناگهانی نباید تغییر داد (۴). حتی رازی بیان می‌کند اگر بیمار به غذای ناپسندی عادت دارد و غذای مفید را نمی‌تواند مصرف کند و برایش خوشایند نیست این عادت باید به تدریج تغییر کند و نباید به بیمار تحویل کرد (۵). به هر حال هدف ما مقایسه طب کلاسیک و طب سنتی در زمینه تغذیه نیست و مهم‌ترین مشکلی که وجود دارد این است که اصول و مبانی در مکتب طب سنتی ایران با اصول و مبانی طب کلاسیک کاملاً متفاوت است؛ لذا پزشکانی که در این مکتب طبابت می‌کنند لازم است توانایی ارائه دستورات غذایی مبتنی بر اصول و مبانی طب سنتی ایرانی را به بیماران داشته باشند. علی‌رغم توجهات طب سنتی ایران به امر تغذیه در امر علاج بیماران در استفاده از این ذخایر ارزشمند مشکلاتی وجود دارد، از جمله این مشکلات می‌توان به پراکنده بودن مطالب و دستورات تغذیه‌ای در بین مطالب درمانی، بیان شدن بخشی از مطالب مبانی تغذیه بیماران در کتب شروح کلیات، فارسی نبودن بعضی از کتب، خطی بودن بسیاری از آن‌ها که بعضاً منجر به ناخوانا

شدن و یا افتادن کلمات شده است و روان نبودن زبان نوشتاری کتب اشاره کرد. مهمترین اشکالی که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد تغییر عادات غذایی مردمان این زمان نسبت به قرون گذشته و نیز در دسترس نبودن بعضی از مواد غذایی گذشته و در عوض در اختیار بودن بعضی مواد غذایی جدید است. از طرفی همان‌طور که رازی بیان می‌کند غذاها در سرزمین‌های مختلف دارای مزاج‌های مختلفی هستند:

«باختلاف عرض البلدان مختلف المزاجات و الاخلاق و العادات و طبایع الادویه و الاغذیه»

«با اختلاف عرض جغرافیایی سرزمین‌ها، مزاج و اخلاق و عادات و طبیعت داروها و غذاها

نیز دچار تغییر می‌شود» (۶).

مجموعه این مشکلات ما را به این مهم رهنمون می‌کند که در دست داشتن مجموعه‌ای جامع و کامل از دستورات تغذیه‌ای برای بیماران که فارسی و شیوا و در عین حال با زبان تخصصی طب سنتی بوده و از طرفی به صورت قواعد کلی بیان شده باشد به نحوی که پزشک بتواند با استناد به این قواعد و تطبیق آن با شیوه‌ها و عادات غذایی جدید، و نیز توجه به سرزمین و محل زندگی بیمار و طبیعت غذاها در آن منطقه، دستور غذایی مناسبی برای بیمار خود تجویز کند، لازم و ضروری است. لذا تصمیم گرفتیم با تدوین قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایران، در بیماری‌های مغز، اعصاب، ریه، قلب، پستان، مری، معده، امعاء، مقعد، کبد، طحال، صفای و سره، زنان، مردان، کلیه، مثانه و بیماری‌های پشت و اندام‌ها به این هدف نائل شویم.

مجموعه حاضر گرچه باب جدیدی را پیش چشم پزشکان می‌گشاید، اما قطعاً خالی از اشکال نیست. با توجه به در دسترس نبودن چنین منبعی تا کنون و از طرفی نیاز شدید پزشکان، تصمیم گرفته شد این مجموعه هر چند به شکل خام و اولیه هر چه زودتر چاپ شود و در فرصت‌های بعدی با استفاده از نظرات ارزشمند خوانندگان ویرایش گردد. لذا از صاحب‌نظران گرامی خواهشمند است نقطه‌نظرات خود را به اینجانب ارسال فرمایند.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از اساتید بزرگوارم آقایان دکتر محمد مهدی اصفهانی، استاد اسماعیل ناظم، دکتر سید اشرف الدین گوشه‌گیر و دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی و نیز همسر بزرگوارم آقای مهندس حبیبیان که در تدوین این اثر از هیچ کمکی به اینجانب دریغ نکرده و راهنمایی‌های ارزشمندشان پیوسته روشنگر راهم بوده است نهایت تشکر و قدردانی را بنمایم.

دکتر فاطمه نجات‌بخش

متخصص طب سنتی ایرانی

عضو هیئت علمی دانشکده طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

nejatbakhs.h@razi.tums.ac.ir

شیوه تألیف کتاب

این کتاب با شیوه تحقیق کیفی (Qualitative Research) تألیف شده است. نمونه‌های مورد استفاده برآی تألیف، تعدادی از کتب طب سنتی بودند که معیارهای انتخاب این کتب عبارت بودند از:

۱. مؤلفین آن‌ها حکیمان معبر تاریخ پزشکی باشند.

۲. مؤلفین آن‌ها در کار عملی و طبابت هم دستی داشته و تجربه عملی نیز داشته باشند.

۳. مؤلفین آن‌ها علاوه بر کار طبابت، در کار تألیف و نویسندگی هم موفق بوده و توانسته باشند با شیوایی مطالب را بیان کنند.

لذا از کتب قانون فی الطب، ذخیره خوارزمشاهی، اکسیر اعظم، معالجات عقیلی، مفرح القلوب، شرح الاسباب و العلامات، طب اکبری، مخزن الادویه و تحفه حکیم مؤمن، منافع الاغذیه و دفع مضارها، قانونچه فی الطب، مجموعه‌ای از برخی آثار طبی رازی، بحر الجواهر، کامل الصناعة الطبية، قراپادین کبیر، تحفه سعدیه، حفظ الصحة ناصری، کفایه منصوری، قراپادین کبیر، در تدوین تدابیر کلی تغذیه در بیماری‌ها و از کتب قانون فی الطب، اکسیر اعظم، معالجات عقیلی، شرح الاسباب و العلامات، طب اکبری و نیز مخزن الادویه و تحفه حکیم مؤمن، در تدوین قواعد تغذیه ذیل بیماری‌ها استفاده شده است.

علت انتخاب کتاب اکسیر اعظم عبارت بود از این که:

علاوه بر معیارهای بیان شده جهت نمونه‌گیری، حکیم ناظم جهان یک طبیب متأخر بوده و نظرات و اقوال حدود ۲۰۰ نفر از طبیبان گذشته از جمله، ابن سینا، رازی، اسوازی، علی بن ربن طبری، انطاکنی، گیلانی، جرجانی، ایلاقی، طبری، ابن الیاس، خجندی، شیرازی، مسیحی، ابوماهر، بهاءالدوله راهزی، ابن نفیس قرشی و بسیاری طبیبان دیگر را در کتاب خود بیان کرده است. ظاهراً او را اولین و آخرین کسی باید دانست که توانسته است مجموعه دانش پزشکی اسلاف خود را یکجا در آثار خود گردآوری و تدوین نماید. البته در بخش تغذیه از اقوال حدود ۸۰ نفر از این اطباء استفاده کرده است.

➤ ناظم جهان این افراد و کتب آن‌ها را نام می‌برد:

"اکنون نام کتب معتبره که خلاصه مطالب و اقوال مصنفین آن‌ها و اسمای حکمای متقدمین که مقولات و مجربات آن‌ها در این نسخه مندرج بوده بعضی از آن برای اطلاع ناظریت به قلم می‌آیند و آن موجز قرشی است و شروح آن مثل شرح سدید و نفیسی و افسرانی و شرح فضل... تبریزی طبیب امیر تیمور و شرح استاد والد ماجد غفر... لهما و اسباب و علامات نجیب‌الدین سمرقندی و شروح آن مانند شرح نفیس کرمانی و شرح حکیم عابد سرهندی و حاشیه شرح آن مسمی به فوائد شریفیه تصنیف حکیم شریف‌خان و حاشیه میر هاشم تلمیذ حکیم علی گیلانی و حاشیه حکیم احمد... خان و جامع‌الصناعه حکیم کاظم علیخان محمد شاهی و کفامل‌الصناعه علی بن عباس مجوسی و مائه مسیحی ابوسهل مسیحی و قانون شیخ بوعلی سینا و بعض شروح آن مثل شرح قرشی و علامه و سدید گازرونی و خجندی و علی گیلانی و اسحاق... خان و ذخیره خوارزمشاهی سید اسماعیل جرجانی و اغراض‌الطب و خف‌اعلای و زبده آن و نه‌ایه الغرض محمود و فردوس‌الحکمه علی بن زین و تیسیر ابن زهر و مقالات ابن ماسویه و جواهر فارابی و جوهر طالیس ارسطاطالیس و معالجات کنای و معالجات باقر حسینی و موسوی و معالجات بختیشوع و دیوان مغرب حکیم تاج‌الدین بلعاری و فصول ثابت ابن قره و اصول‌التراکیب خجندی و معالجات صیدنه و میزان‌الطبایع و اسرار‌الاطبا و مقالات انطاکی و جوهر نفیس ملا ابیذیمیا خلیفه بقراط و معالجات ایلاقی و شرح آن از علامه سمانی و حارثی صغیر محمد بن الیاس و حاوی کبیر و من لا یحضر و براء‌الساعة و شامل‌الادویه و مقالات و کنش فاخر همه از تصنیف محمد زکریا رازی و ترویج‌الارواح خجندی و معالجات بقراطی طبری و شفاء‌الاسقام حنظل بن علی و مغنی سعید بن هبه... و ابن تلمیذ و غنی منی ابن نوح قمری و نزه‌الجهنم و تذکره و مجسطی و درر غرر هر چار تصنیف داود انطاکی و تذکره سویدی و منهاج‌البیان ابن جریر و تقویم‌الابدان آن و منهاج‌الدکان و فصول بقراط و بعض شروح آن مثل تلخیص جالینوس و شرح قرشی و ابن ابی صادق و امام عبداللطیف و مولانا عبدالرحیم و ابیذیمیای بقراط و شرح آن از جالینوس و جوامع اسکندرانی جالینوس و میامر و نبض‌الکبیر و اسرار‌الانسان و حیل‌البرء او و مفتاح و عین‌الغلیل فاضل ابوالفرح و کتاب ادویه قلبیه شیخ‌الرئیس و ارجوزه او و مختار ابن هبل و جامع ابن بیطار و جامع بغدادی و مقالات حنین و شمس‌الدروز مرد اخضر عبدالعزیز و زاد‌العماد و خلاصه‌العلاج میر عوض علی و خلاصه‌التجارب میر بهاء‌الدین و دستور‌العلاج و طب‌صلوکی و مجربات حکیم علی و رساله مجربات سلطان محمد مراد و مصطفوی و قوانین‌العلاج حکیم کبیر علیخان و

ریاض‌العلاج حکیم اجمل خان و دستورالعمل معالجات حکیم اکمل خان و ریاض‌العمل و معتبر حکیم ابوالبرکات و ریاض‌الفوائد و عشرة كاملة حکیم علویخان و لب لباب حکیم صدرالدین خغان شاهجهان آبادی و معالجات حکیم ساجد خان شارح زلیخا و انوار قاسمی سید نور علی اکبر آبادی و انوارالعلاج سید نور... تلمیذ حکیم علویخان و انتخاب‌العلاج حکیم ذکاء... خان و معالجات افضلیه حکیم محمد افضل خان شاهجهان آبادی و معالجات حکیم عمادالدین شیرازی و طب رضائی حکیم محمد رضا اکبرآبادی و شفاء‌الجمیل حکیم شفقانی خان و طب ثنائی حکیم ثناء... ساکن بریلی شاگرد حکیم علویخان که استاد حکیم شهباز خان استادالاستاد والد ماجد مؤلف بودند و نافع‌الامراض و خزانه‌العلاج و ریاض‌العمل جدید هر سه از تألیف حکیم بایزید و کفایه‌منصوری و تسمیفات حکیم ارزانی و زاد غریب و مطب میر حسن تلمیذ حکیم علوی خان و مطب حکیم ابوالقاسم و اقتباس‌العلاج و معمولات حکیم میرزا علی شریف و مجمع‌الجوامع حکیم علوی خان و مجمع‌الجوامع محمد حسین خان و اکثر قراپادینات مثل قراپادین سمرقندی و قلانسسی و شاهی و علویخانی و قراپادین قدیم و جدید و کبیر و شفقانی و جلالی و معصومی و کوتوالی و تحفه و قادری و نقش‌بنی و اسدی و مجموعه لقائسی و ذکائی و قراپادین اجمل خان و علاج‌الامراض و عجاله نافع و قراپادین حکیم مهدی و حسن‌الشفاء معمولی حکیم غلام امام و مفتاح‌المجربات آن و بعض کتب ادویه هندیه مثل دارا شکوهی و تکملة هندی و دستورالاطبا معروف به طب فرشته و مجربات اکبری و علاج‌العربا و معالجات نبوی و مفردات هندی و طب سکندری و طب حقیظی و منافع کری و خیرالتجارب و غیرها و اقوال حکمای متقدمین مثل ابن ماسویه و ابن صهاربخت و ابن سیار و ابن سراپیون و اسحاق بن حنین و ساهر و ثابت بن قره و ابن زهر و ابن ماسه و ابوالبرکات و ابن جمیع و ابن واقد و ابن رضوان و غافقی و مالقی و سفیان و مهندسی و نیازوق و ملکی و اسحاق بن عمران و حبیش و ابن سفیان و ابن رشد و ابن رمیلی و شریف و اقناع و سعید ابن ابراهیم و ابن صوری و بختیشوع و جابر ابن حیان و جرئیل و اسرائیلی و حوز و ابن ماجه و ابن سمجون و ابن بطلان و ابوجریح و ابواشعث و ابن جزار و کنسی و ابونصر و ابن عبدوس و ابوریحان بیرونی و ابن الکتابی و ابن رقیه و ابن مسکویه و ابن دریس و ابوالخیر و ابوالفتوح و ابن فهدون و مدائنی و احمد و اسکندر افرویدیسی و الجلاج و دیلمی و موسی بن میمون و هبه... و یحیی و بختا ابن سعید و اسقف و هرمس و سقراط و افلاطون و ارسطاطالیس و بولس و روفس و دیوقلس و ارجیحانس و اریباسیس و ماسرحویه و شمعون و مهرانیس و یوحنا و سرافیون و دیوجانس و اندروماخس و دیاسقوریوس و فیلغریوس و سورانس و قیوما و شمولیل و ارمانیدس و اسکندرون و اسلیمن و کسوفقراطیس و لینالیوس و لینایومن و لیمیقوس و لیقودس

و مانیوس و ینوس و مانیس و مغنس و ماسونیوس و مارینوس و منسدیس و هیوفقراطیس و هیوقوطوس و بونیون و برلونین و بونیوس و بولونیوس و انطلس و طیمائوس و بدیغورس و فسطس و راوس و اهرن و اسقلینوس و غیرهم که ذکر آن‌ها موجب تطویل لا طائل است.

در بسیاری موارد ناظم جهان در بیان نقل قول به جای نام طبیب مورد نظر، کتاب او را نام برده است. در این مطالعه جهت سهولت دسترسی به مطلب در کتاب اکسیر اعظم برای علاقمندان، منبع به همان شکل بیان شده است؛ لذا برای دسترسی به نام طبیب مورد نظر می‌توان از متن فوق که توسط ناظم جهان نگاشته شده است، و یا بخش "اعلام" که در قسمت ضمائم آمده است، استفاده کرد. تعداد صفحات کتب اکسیر اعظم، معالجات عقلی، قانون فی الطب، طب اکبری و شرح الاسباب و العلامات در مباحث مربوط به ۱۷ دسته بیماری مطرح شده در کتاب ۸۰۰ صفحه بود، شامل:

۱. فایل اکسیر اعظم ۳۵۰۰ صفحه
۲. فایل معالجات عقلی ۱۵۰۰ صفحه
۳. کتاب قانون فی الطب ۱۴۳۰ صفحه
۴. کتاب طب اکبری ۷۸۶ صفحه
۵. کتاب شرح الاسباب و العلامات ۷۹۲ صفحه

مرحله اول، تهیه فیش‌ها از روی متون بود، در ابتدا مقرر شد که تنها از فایلی کتب جهت فیش‌برداری استفاده شود و فیش‌ها در نرم افزار فیش‌نگار ذخیره شوند. بعد از مدتی استفاده از نرم افزار فیش‌نگار مشکلات و کاستی‌هایی در این نرم افزار مشاهده شد که ادامه ذخیره فیش‌ها را در آن و استفاده از آن‌ها را با مشکل مواجه می‌کرد لذا استفاده از آن کنار گذاشته شد و تصمیم گرفته شد فیش‌ها در فولدر جداگانه‌ای که هر کدام مربوط به یک کتاب بوده و خود به شاخه‌ها و زیر شاخه‌های دیگر تقسیم شده‌اند ذخیره شود. از طرف دیگر تنها استفاده از فایل کتب نیز خود دارای مشکلات دیگری بود که به اهم آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. جهت فیش‌برداری، در فایل کتب کلماتی نظیر اغذیه، غذا، طعام و ... جستجو شده و مطالب مربوط به آن‌ها ذخیره می‌شدند؛ اما در بررسی کتب مشخص شد در بسیاری از مواردی که دستورات غذایی بیان شده است کلماتی نظیر این کلمات وجود ندارند. برای مثال: قانون ج ۳ ص ۴۸۶: "يجب ان يهجرُوا اللحم في البارد من هذه العله"؛ لذا اگر فقط به جستجوی این کلمات بسنده می‌شد، بسیاری از مطالب از قلم می‌افتادند.

۲. دستورات غذایی در بخش خاصی از متن بیماری ذکر نشده بودند و لابلای مباحث درماتی در جای جای متن بطور پراکنده بیان شده بودند. حتی در کتاب قانون که در بسیاری از موارد تیتیری تحت عنوان "تغذیتهم" آورده شده است اما باز هم مطالب مربوط به غذای بیمار در بخش‌های مختلف بیان شده است. برای مثال: قانون ج ۳ ص ۴۸۵، اطلیه را برای اوجاع مفاصل ذکر کرده و ذیل تیتیر "اطلیه" مابین مباحث، غذا را هم بیان کرده است. و یا اکسیر ج ۲ صص ۱۴۲-۱۲۸ ذیل "ذکر ادویه مفرده و مرکبه هندیه" قول انطاکی، ابن سینا، جالینوس، جرجان و مسیحی را در مورد غذای بیمار لابلای مباحث دارویی بیان کرده است.
۳. علاوه بر پراکندگی مباحث تغذیه در بین مباحث دارویی، توصیه‌های غذایی یک نوع بیماری نیز در بسیاری موارد با توصیه‌های غذایی بیماری دیگر آمیخته بود؛ به عنوان مثال، در کتاب اکسیر تدابیر غذایی یرقان سدی از قول صاحب شفاء الاسقام، در ادامه یرقان بحرانی بیان شده است.
۴. ناظم جهان در کتاب اکسیر اعظم اقوال طبیبان زیادی را بیان کرده است که هرچند که در بسیاری موارد نام آن طبیب با قلم درست‌تر نوشته شده است اما در بسیاری موارد دیگر مانند جلد ۲ ص ۲۲۴ نام اطباء با همان قلم مطالب کتاب نوشته شده است که نیاز به بازخوانی خط به خط و دقیق متن را دوچندان می‌کرد.
۵. باید دستورات غذایی در مواردی که غذای خاصی یا دستور غذایی خاصی در قبل یا بعد از مصرف داروی خاصی وجود داشت استخراج می‌شد. لذا لازم بود تمام دستورات دارویی مانند "فصل فی المراهم" و یا "فصل فی المسهلات" و ... خط به خط با توجه کامل به مفهوم مرور شوند تا این موارد از قلم نیفتند. لذا نه تنها استفاده از فایل برای انجام این کار امکان‌پذیر نبود بلکه در استفاده از خود کتب هم فقط نگاه چشمی و تورق کتب نمی‌توانست این هدف را دنبال کند. مثال: قانون ج ۳ ص ۴۹۴ علاج عرق النساء دموی: "انفع اشیا برای ایشان فصد است و بهتر است ابتدا ۲ روز، روزه بگیرند سپس فصد کنند".
۶. گاهی در بسیاری از موارد بخصوص در کتاب قانون فی الطب که عربی بود و نیاز به تسلط به متن وجود داشت و در کتاب اکسیر اعظم و معالجات عقلیه که خطی بودند و ویراستاری و پاراگراف بندی نشده بودند، لازم بود متن بارها بازخوانی شود تا ارتباط بین مفاهیم شناخته شوند.
۷. فایل‌های کتب اکسیر اعظم و معالجات عقلیه، فایل‌های خام اولیه و ویراستاری نشده بودند، لذا در بسیاری از موارد افتادگی داشته و در بسیاری از موارد اشتباه تایپ شده بودند

بنابراین بعد از این که هر بخشی از متن منتقل می‌شود، باید مجدد کلمه به کلمه با متن کتاب مطابقت داده می‌شود و موارد افتادگی، تایپ و تکمیل می‌شود. فیش‌های کتاب قانون نیاز به ترجمه و صرف وقت بسیار بیشتری داشتند.

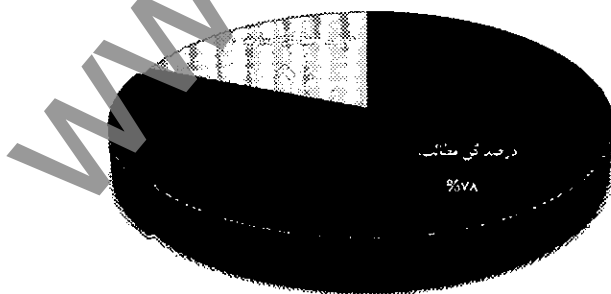
موارد قبل باعث می‌شد نیاز به باز خوانی خط به خط متن و توجه به مفاهیم آن وجود داشته باشد. که این کار از روی فایل امکان پذیر نبود و از روی کتاب نیز نیاز به صرف وقت زیادی داشت.

مشکلات فوق مسبب می‌شد نتوان مطالب را بطور مستقیم از روی فایل منتقل کرد و باید ابتدا مطالب در کتب مشخص شده و زیر آن‌ها خط کشیده می‌شد و سپس در فایل پیدا شده و بعد منتقل می‌شد که این کار نیاز به زمان مضاعف داشت.

هم‌زمان با فیش برداری، کدگذاری و دسته‌بندی فیش‌ها نیز صورت می‌گرفت و به مرور و در حین عملیات فیش برداری، فیش‌ها به وسیله رایانه تایپ و ذخیره‌سازی می‌شدند. سپس هر دسته از فیش‌ها به طور جداگانه بررسی می‌شدند.

در نهایت ۱۴۸۵ فیش معادل ۱۴۸۱ صفحه A۴ از ۵ کتاب فوق به دست آمد، که با توجه به آن چه قبلاً گفته شد که حجم مطالب در کتاب ۸۰۰۰ صفحه بود، این نتیجه به دست می‌آید که مطالب تغذیه، حدود ۱۸ درصد و یا یک پنجم از کل مطالب را تشکیل می‌دهد که درصد قابل توجهی است.

غودار ۱-۳ نشان دهنده نسبت درصد مطالب تغذیه به کل مطالب مربوط به بیماری‌های مورد مطالعه می‌باشد.



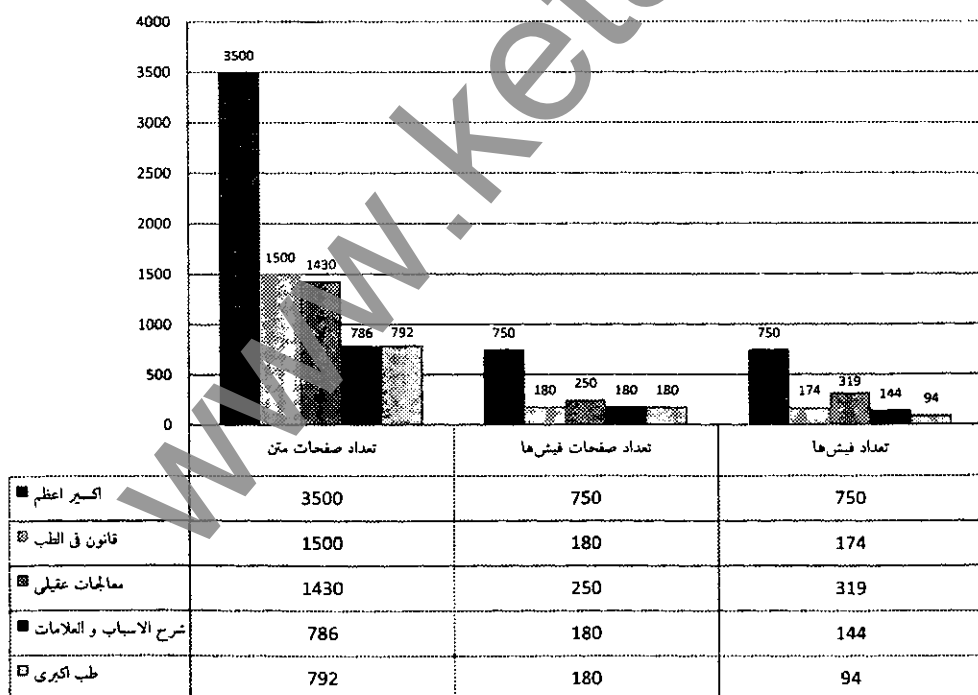
غودار ۱-۳: نسبت درصد مطالب تغذیه به کل مطالب مربوط به بیماری‌های مورد مطالعه در منابع مورد بررسی

❖ فیش‌ها شامل:

۱. اکسیر ۷۵۰ فیش معادل ۷۵۰ صفحه
۲. قانون فی الطب ۱۸۰ فیش معادل ۱۷۴ صفحه
۳. معالجات عقلی ۲۵۰ فیش معادل ۳۱۹ صفحه
۴. طب اکبری ۱۸۰ فیش معادل ۱۴۴ صفحه
۵. شرح الاسباب و العلامات ۱۲۵ فیش معادل ۹۴ صفحه

نمودار ۲-۳ نشان دهنده حجم مطالب مرتبط با تغذیه در کتب فوق می‌باشد.

البته هر کدام از این فیش‌ها به نام یک بیماری نام‌گذاری شده است و خود بعضاً شامل ده‌ها فیش زیر مجموعه می‌باشد که به دلیل حجم بالای کار و تعداد بسیار زیاد فیش‌ها، برای این که بتوان آن‌ها را دسته‌بندی و تنظیم کرد مجموعه فیش‌های مربوط به یک بیماری از یک کتاب در یک فیش قرار داده شد.



نمودار ۲-۳ : حجم مطالب در کتاب‌های مورد استفاده برای تدوین قواعد

در مرحله بعد هر ۵ فیش مربوط به یک بیماری از ۵ کتاب در یک فیش قرار داده شد. در موارد متعددی به دلیل وجود تعاریف مختلف از یک بیماری در کتب مختلف و یا استفاده از اسامی مختلف برای یک بیماری در کتب مختلف و یا بیان یک بیماری در چند جا در یک کتاب به اشکال مختلف، منجر به اتلاف زمان بسیار جهت تهیه یک فیش مرتبط با یک بیماری می‌شد. به عنوان مثال در کتاب معالجات عقلی، "جسوات معده" یک بار بعد از "تشنج معده" و یک بار بعد از "اورام معده" آمده است. "ورم معده" در کتاب قانون فی الطب نیز گونه دیگری از این پراکندگی است.

هم زمان با فیش‌برداری، کار تجزیه و تحلیل محتوایی و استخراج قواعد تغذیه نیز آغاز گردید. در بسیاری از موارد در کنار غذاهای توصیه شده قانون و قاعده مربوط به آن ذکر شده بود. در مواردی لیستی از غذاها نام برده شده بود، بدون این که قاعده آن ذکر شود، اما بعضی از همان غذاها در منبع دیگری همراه با قاعده خود بیان شده بود و یا این که در بیماری دیگری در یکی از منابع همراه با قاعده خود بیان شده بود. در مواردی نیز قواعد کلی بدون مثال غذایی بیان شده بود. در مواردی نیز برای استخراج قواعد مربوط باید به کتب مفردات از جمله مخزن الادویه و تحفه حکیم مؤمن مراجعه شده و از آن‌ها فیش‌برداری می‌شد. در نهایت خصوصیات و ویژگی‌های مشترک آن دسته از غذاهایی که ذیل بیماری نام برده شده‌اند استخراج شده و بعد از تجزیه و تحلیل به عنوان یک قاعده تغذیه‌ای در یک فیش جداگانه ثبت می‌شد.

از آن‌جا که اغلب پژوهش‌های کیفی همراه با اکتشاف (Exploration)، توصیف (Description)، تبیین (Explanation) و تفسیر (Interpretation) هستند، معمولاً ماهیت تحلیل‌های پژوهشگران در این رویکرد بیش‌تر «استقرایی» و کمتر «قیاسی» است. زیرا پژوهشگر سعی می‌کند داده‌های گردآوری شده را به کوچک‌ترین اجزای ممکن تقسیم کند و سپس این اجزا را در کنار یکدیگر قرار دهد و در فرایندی طولانی از تعامل مستمر با جامعه مورد مطالعه و مقایسه اجزا با هم به تحلیل و تفسیری برسد که پاسخ‌گوی پرسش‌های او باشد.

بنابراین مباحث تا حد امکان به موضوعات کوچک تفکیک گردید. برای هر دسته از بیماری‌ها یک فولدر جداگانه ایجاد شد که خود شامل فولدرهای متعددی از بیماری‌های مربوط به آن دسته بود. در فولدر هر بیماری دو فایل Word یکی شامل فیش‌های ۵ کتاب درباره آن بیماری و دیگری جهت تنظیم قواعد تغذیه‌ای مربوط به آن بیماری قرار گرفت.

در قدم بعد، اقوال مشترک حکما و مطالب مرتبط با یک مفهوم خاص در یک‌جا گردآوری شد؛ سپس جاناتابه مطالب مشترک استخراج گردید و نگارش یافت.

پس از شکل‌گیری قواعد اولیه با ادامه مطالعه بر حسب نیاز تبصره‌ها و نکته‌های جدیدی اضافه گردید و هر قاعده، توسعه پیدا کرد، سپس با در نظر گرفتن اشتراک و اختلاف نظر حکما و بررسی موارد اختلافی اصلاح و انسجام مطالب انجام شد؛ و مواردی که نهایی می‌شد به تدریج گزارش گردید.

در نهایت جاگمایه (theme) مطالب مشترک و اختلافی حکما در دو دسته کلی «توصیه‌ها» و «پرهیزات» تهیه و پس از تأیید نهایی وارد فایل نهایی کتاب گردید. لازم به ذکر است زبان نوشتاری این مطالعه بر اساس طب سنتی و با اصطلاحات آن بوده به طوری که برای تمام متخصصین طب سنتی قابل درک و فهم باشد.

XXXXX

✓ در مورد «توصیه‌ها» و «پرهیزات»، توجه به نکاتی ضروری است:

۱. شاید به ذهن برسد که تدبیر و قواعد تغذیه‌ای در بیماری‌ها فقط شامل چند نکته مانند تدبیر به ضد است؛ اما مراجعه به این قواعد این حقیقت را آشکار می‌کند که این قواعد سراسر شامل نکات برجسته و ارزنده و طلایی و مافوق تصور است که دانستن آن‌ها برای هر پزشکی می‌تواند کارگشای بزرگی باشد.
۲. همان‌طور که در تعریف غذا آمده است، ادویه‌جاتی که به غذاها اضافه می‌شوند، غذا محسوب نمی‌شوند. اما همان‌طور که در کتب طب سنتی ایران فوایدی چند برای اضافه کردن ادویه‌جات به غذا بیان شده است؛ در این مطالعه نیز در دستورات غذایی بیماری‌ها گنجانده شده‌اند.
۳. در بسیاری موارد در متن کتب الفاظ غذا و دارو به جای هم به کار برده شده‌اند؛ در این کتاب مواد غذایی هر چند به عنوان دارو نام برده شده باشند، به عنوان غذا تلقی شده‌اند. مثال: در کتاب اکسیر در بیماری نقرس بارد و مرکب از لفظ داروهای شدیدالقبض برای آب انار و آب انگور استفاده کرده است.
۴. در متن قواعد، الفاظی مانند "ترشی‌ها" و یا "شیرینی‌ها" و از این قبیل به کار رفته است که در این موارد منظور هر غذا یا ماده غذایی ترش یا شیرین می‌باشد.
۵. استفاده از لفظ "غذا" به معنی هر ماده غذایی بوده و فقط شامل غذای صرف نمی‌شود.
۶. در بین قواعد ارتباط غذا خوردن با حمام، ورزش و نزدیکی نیز بیان شده است.
۷. در مورد رفرنس مربوط به هر قاعده تصمیم بر این شد که هر طبیبی به طور مستقیم آن قاعده خاص را بیان کرده باشد و یا مثال‌های غذایی آن را بیان کرده باشد، به عنوان مرجع

آن قاعده نام برده شود.

۸. در مورد رفرنس‌گذاری برای قواعد استخراج شده با توجه به این که ناظم جهان اقوال طبیبان زیادی را بیان کرده است، استفاده از عدد برای رفرنس دهی ممکن نبود؛ لذا از حروف به شکل زیر استفاده شده است:

- "الف" برای اکسیر اعظم

- "ق" برای قانون فی الطب

- "م" برای معالجات عقلی

- "ش" برای شرح الاسباب و العلامات

- "ط" برای طب اکبری

۹. در ضمن قواعد روش‌های تهیه غذا در زمان‌های گذشته به منظور به دست آوردن غذایی با خصوصیات مورد نظر بیان شده است. به عنوان مثال "استفاده از غذاهای مسخن و مجفف مانند قلابا و مطنجات". به این طریق با توجه به شیوه طبخ این غذاها و مواد اولیه آن‌ها می‌توان متناظرهای آن‌ها را در غذاهای امروزی جستجو کرد.