

تغذیه سالم در سایه طب اسلامی

زیبف اسلامی



سرشناسه : نجف اسلامی، عبدالله، ۱۳۵۸
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه سالم در سایه طب اسلامی
 مشخصات نشر : تهران : سخن ایمان، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۸۸-۰۰-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فپای مختصر
 یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 شماره ثبت‌نمایی ملی : ۳۸۷۳۹۸۱

تغذیه سالم در سایه طب اسلامی نجف اسلامی

صفحه‌آرا: حبیب مصطفی‌ئی
 طراح جلد: سمانه تقوی میلانی
 چاپ اول: تهران، ۱۳۹۴
 تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ است و هرگونه استفاده تکثیری و تقلید کلی و جزئی بدون استفاده ممنوع است.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	مزاج شناسی
۱۶	تعریف مزاج
۱۶	بهترین مزاج
۱۷	بدترین مزاج
۱۹	نسخه شفا
۲۰	رویح سردی توان سیاست مهم دشمن
۲۱	علل ربات
۲۴	گوشت همراه با سبزی، ممنوع است
۲۴	دوغ را می شود همراه گوشت خورد
۲۵	هندوانه شب چله، ممنوع!
۲۶	تقویت عقل
۲۷	توصیه به مادران باردار
۲۸	شیر همراه میوه، ممنوع!
۲۸	عسل شفاست
۲۹	عسل و نمک، قند را پایین می آورند
۳۰	چند نمونه احادیث اهل بیت (علیهم السلام) درباره عسل
۳۱	شناخت عسل سالم
۳۲	شناخت عسل نامرغوب
۳۳	مضرات گوشت گاو
۳۴	خوردن گوشت گاو ممنوع است!
۳۵	گوشت گاو سودازا است
۳۵	آفت های وسواس فکری
۳۶	بدبینی
۳۶	حواس پرتی

- ۳۶..... جراحی پلاستیک
- ۳۷..... پرهیز از گوشت گاو
- ۳۷..... تحریک هیجانان
- ۳۸..... گوشت شتر از کلام رسول خدا
- ۳۸..... برخی از خواص گوشت شتر
- ۳۹..... توبه
- ۴۱..... مضرات گوشت مرغ
- ۴۲..... مرغ خوک پرندگان است
- ۴۴..... عظمه کلا میراث زمان (علیه السلام)
- ۴۵..... رنج آدمی ه انداز کفر است
- ۴۵..... چماق جهل علم
- ۴۶..... اهداف چندوجهی
- ۴۷..... یهود چه کسانی هستند؟
- ۴۸..... هشدار!
- ۴۹..... روغن از نگاه طب قدیم و طب جدید
- ۵۰..... عدم آگاهی، تحمیل علم غلط
- ۵۱..... روغن نباتی، سلاح نامرئی دشمن
- ۵۲..... بیماری هایی که روغن نباتی تحمیل می کند
- ۵۳..... روغن های سرد و گرم به چه کاری می آیند؟
- ۵۵..... در طب سنتی کبد چرب نداریم
- ۵۶..... اکثر روغن های مصرفی، روغن های سرد هستند
- ۵۷..... آگاهی (عوارض مواد فاسد)
- ۵۸..... دو نمونه از کاربردهای روغن های سرد و گرم
- ۵۸..... روغن کلزا
- ۵۹..... خواص روغن کنجد
- ۶۱..... توصیه: روغن کنجد چند نمونه وجود دارد!
- ۶۲..... روغن های خوب
- ۶۳..... راز مفید بودن روغن دنبه

- ۶۳..... طرز تهیه روغن دنبه
- ۶۵..... نمک از نگاه طب اسلامی و طب مدرن
- ۶۶..... نمک از نگاه طب مدرن
- ۶۶..... درمان با نمک
- ۶۷..... اهمیت نمک از نگاه رسول خدا (صلی الله علیه وآله)
- ۶۹..... در طب اسلامی، پرهیز از نمک وجود ندارد
- ۷۰..... مواد تشکیل دهنده نمک
- ۷۰..... این معجزات، چه هستند؟
- ۷۱..... پتاسیم چه کارهایی انجام می دهد؟
- ۷۲..... منیزیم
- ۷۲..... نخوردن نمک باعث مالاکت است!
- ۷۳..... به جای نمک، شیبایی نمک طبیعی مصرف کنید
- ۷۴..... چه مقدار باید مصرف کرد؟
- ۷۴..... خاصیت گندزدایی نمک
- ۷۵..... فرهنگ خوردن آب
- ۷۶..... دستور برای خوردن آب
- ۷۶..... توصیه های ائمه در مورد آب خوردن صحیح
- ۷۷..... مضرات آب نوشیدن زیاد
- ۷۸..... پیری زودرس
- ۷۹..... خواص آب جوشیده
- ۷۹..... هفت بار جوشیدن آب
- ۸۱..... مواقعی که نباید آب بخورید
- ۸۱..... خطر دیالیزم
- ۸۲..... ابستاده نوشیدن آب در روز
- ۸۳..... چگونگی آب خوردن هنگام افطار
- ۸۴..... حالا ما باید چطور کمک کنیم تا دفع شوند؟
- ۸۵..... در طی روز چه کار کنیم که تحت تأثیر فشار گرسنگی و تشنگی قرار نگیریم؟
- ۸۶..... توصیه به کارگران روزه دار

۸۷	 مضرات خوردن نوشابه‌های گازدار
۸۹	 خوردن صابون، ممنوع!
۹۰	 بهداشتی کردن سبزی
۹۱	 حجامت
۹۲	 تاریخچه حجامت
۹۳	 حجت از نگاه اهل بیت (علیهم‌السلام)
۹۶	 حدس‌ها
۹۶	 ادلاج نژاد
۹۷	 آبله مرغان سرخک
۹۷	 پیشگیری از بیماری (زونا)
۹۷	 حجامت پس از بیهوشی
۹۸	 حجامت، پیشگیری از مرگ ناگهانی
۹۸	 حجامت و طولانی‌تر شدن عمر
۹۸	 سس مایونز و کاکائو سکنه می‌آورد
۹۹	 سم‌خواری
۱۰۰	 حجامت و مشکلات کلیوی
۱۰۰	 تذکرا
۱۰۰	 انتخاب موضع حجامت عام (بین دو کتف)
۱۰۱	 برخی از تمهیدات قبل و بعد از حجامت
۱۰۲	 موارد ممنوعیت حجامت
۱۰۳	 حجامت و قند
۱۰۳	 تعداد دفعات حجامت
۱۰۳	 ایام مناسب برای حجامت
۱۰۴	 نکته آخر

مقدمه

توجه نکردن به عدم فرهنگ تغذیه و طب اسلامی و همچنین توسعه طب مدرن شیمیایی باعث شده که ضربه سنگینی به سلامتی مردم و اقتصاد کشور ما وارد شود.

امام هادی (علیه السلام) در نهج البلاغه با موعظه کبیره خطاب به اهل بیت رسول خدا (صلوات الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «مَنْ آتَاكُمْ نَجِيًّا وَمَنْ لَمْ يَأْتِكُمْ هَلَكٌ»؛ هر کس در خانه‌ی شما بیاید، این آمدن ماری است با ضمانت نجاتش. هر کس انس و ارتباط با شما اهل بیت نداشته باشد، هلاکش بقدری است.

نجات ما در صورتی که با اهل بیت باشیم تضمین است. پس من نیز این را خوب فهمیده‌ام لذا این هدف را نشانه گرفته‌ام و تمام تلاش خود را به کار می‌برد تا ما را در زمینه‌های مختلف، به خصوص علم‌العباد، اهل بیت (علیه السلام) جدا کند و متأسفانه مقدار زیادی در این زمینه موفق بوده و توانسته ما را از وادی طب و تغذیه اسلامی از اهل بیت علیهم السلام جدا کند.

اگر مردم ما اهل بیت را فقط در این حد بشناسند که بیایند در خانه قمر بنی هاشم (علیه السلام) و... حاجت بگیرند یا برای امام حسین (علیه السلام)

روضة بگیرند و به زیارت آن حضرت بروند و اموالی را نذرشان کنند و در کنار این‌ها از مواظ و نصایح اهل بیت بهره ببرند، اگر آن‌ها فقط در این حد معرفی شوند و جامعه ما از بُعد علمی آنان غافل بماند دشمن می‌آید این خلاء را با جهل خودش پُر می‌کند و با جهالت‌های به رنگ علم به خورد ما می‌دهد. در زمینه طب دشمن آمد کم‌کم و به آرامی با خفقتانی که در اواخر دوره قاجار و همچنین حکومت دیکتاتور و خودفروخته پهلوی ایجاد کرده بود علم‌العبدان را که یکی از پایه‌های تشیع است از ما گرفتند. حکیمان ما را از بین بردند. علم‌العبدان را گرفتند دست خودشان و آن را با تحریف و رنگ لعاب علم به مردم دنیا عرضه کردند.

امروزه با پدید آمدن بیماری‌های شایع و جورواجوری که هر روز به شکلی و نامی جدید بروز می‌کنند، باید ما فکر کنیم و نشسته‌ایم به این امید که علم در حال پیشرفت است و یک روز با انواع سرطان‌ها یا ام‌اس‌ها یا فشارخون یا بیماری قلبی عروقی و دیگر بیماری‌های صاب‌العلاج دیگر، درمان و یا راه‌حل پیدا می‌شود. می‌گویند دانشمندان دارند تسعین می‌کنند و ان‌شاءالله یک روز می‌آید که همه مشکلات را حل می‌کنند. درمان را پیدا می‌کنند. ولی واقعیت امر این است که این‌ها همه‌اش بازی است، اصل تحقیق یک بازی است که دشمن برای گول زدن ما درست کرده است، اصلاً دشمن تحقیق نمی‌کند.

دشمن وقتی می‌بیند شیوه‌های درمانی ما چگونه است، وقتی می‌بیند مزاج‌شناسی و حجامت بهترین شیوه درمانی پیشگیرانه هستند، انفیّه و دیگر روش‌های طب اسلامی بهترین شیوه درمانی هستند که از اهل بیت به ما معرفی شده‌اند، دشمن این را می‌گذارد جلویش و مطلب را وارونه به ما معرفی میکند. دشمن می‌بیند که امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) فرموده: «من چون آب کم می‌خورم استقامت دارم»، همین را می‌گیرد جلویش، وقتش را برای تحقیق، برای

نجات بشر تلف نمی‌کند، چون می‌داند بشر عقلش، تجربه‌اش، علمش و فهمش به جایی نمی‌رسد. بشر منهای وحی، غیر از شر چیزی ندارد.

می‌بیند امام باقر و امام صادق (علیهما السلام) که وقتی می‌فرمایند اگر مردم می‌دانستند در نمک چه چیزی هست به غیر از نمک با چیز دیگری مداوا نمی‌کرد. نمی‌رود دیگر تحقیق کند حرف امام درست است یا نه، همین که ایش ثابت شد امام این را فرموده است می‌گیرد، می‌رود جلو و مطلب را وارونه می‌کند و به خورد شما می‌دهد.

شاید ما دل‌مان را خوش کرده‌ایم که در این عصر و زمان پیشرفته امروزی که بشر به تکنولوژی دست پیدا کرده است، پس می‌شود امیدوار بود که با پیشرفت علم تکنولوژی، درمان دردها آشکار و ریشه مشکلات و بیماری‌ها برطرف می‌شود. اما واقعیت امر این است که بشر غربی از علم و تکنولوژی امروزی سوءاستفاده کرد و برخلاف اهداف عالیه بشری به کار می‌گیرد.

آن‌ها رفتند راز و رموز علم قایم را با استفاده از تکنولوژی جدید پیدا کردند و آن را وارونه برای ما و مردم دنیا مرفی کرده‌اند که در ادامه بیشتر توضیح خواهیم داد.

شیوه‌های درمانی تغذیه و طب اسلامی، سعی است که نهایت دقت را در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت بدن انسان در راستای تلاش‌های ما خواهیم کرد شیوه‌های طب اسلامی را به طور مختصر ذکر کنیم تا ایشان مخاطبان عزیز با آموزه‌ای از این علم، درمانی پیشگیرانه از بروز بعضی از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های بحران‌ساز و صعب‌العلاج نسبت به سلامتی و آسایش خود و خانواده اهمیت دهند.

چند نکته: اکثر مطالب این کتاب برگزیده از آثار مکتوب ویا شفاهی اساتید معظم دکتر حسین روازاده، دکتر باقری، دکتر حسین خیراندیش، دکتر سیدعلی ابوالحبيب، دکتر محمد دریایی، دکتر محمدعلی یکتا، دکتر رضا منتظر، دکتر شهلا اسدزاده و استاد سیدمحمد موسوی می باشد.

www.ketab.ir