

غذا درمانی با طب سنتی

گردآورنده محمد حسین خوشدل

سرشناسه: خوشدل، محمدحسین، ۱۳۴۷-، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: غذا درمانی با طب سنتی / گردآورنده محمدحسین خوشدل.

مشخصات نشر: تهران: نشر مناقب، ۱۳۹۶.

مشخصات ۱۸۲ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۲۵-۸-۰

کد پیگیری ۴۸۴۵۴۵۷ موضوع پزشکی سنتی

موضوع Traditional medicine

رده بندی کنگره R۱۳۵/خ۸۵ غ۴ ۱۳۹۶

۱. بندی دیویی ۶۱۰/-- شماره کتابشناسی ملی ۴۸۴۶۱۷۷

عنوان کتاب	غذا درمانی با طب سنتی
گردآورنده	محمد حسین خوشدل
صفحه آرای	تبسم زهرا رزاقی
نام	مناقب
چاپ	۱۳۹۶
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۵۰۰
شابک	9 8-0-98225-0-8
قیمت	۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد.

پست الکترونیکی: manageb pub@yahoo.com

نشر و توزیع: ۹۱۹۳۱۸۱۲۴۷



۱۷	 مقدمه
۱۸	 فلسفه طب سنتی در طب قدیم و طب سنتی
۱۸	 مزاج چیست
۱۹	 خلط چهارگانه چیست
۲۰	 خصوصیات اخلاط در انسان و طبیعت
۲۱	 نشانه های غلبه اخلاط
۲۳	 درمان خلط چهارگانه
۲۴	 درجات قوای در ها
۲۷	 جدول خوراک انسان و طبع آنان
۲۹	 جدول مصلحات غذایی
۳۳	 انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها
۳۵	 خوراکی های فراوری شده و مزاج آنها
۳۶	 انواع لبنیات و مزاج آنها
۳۷	 انواع ریشه ها و مزاج آنها
۳۸	 انواع صیفی جات و مزاج آنها
۴۰	 انواع سبزی ها و مزاج آنها
۴۳	 انواع میوه ها و مزاج آنها
۴۷	 انواع گوشت و مزاج آنها
۵۰	 انواع ادویه ها و چای های سنتی و مزاج آنها
۵۲	 انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها
۵۵	 چاشنی غذای مفید برای گرم مزاج ها

- آن چه برای سرد مزاج ها مفید می باشد..... ۵۵
- تقویت کننده های مغز: ۵۵
- تقویت کننده های قلب و مفرحات آن: ۵۵
- تقویت کننده های کبد: ۵۵
- تقویت کننده های معده و روده: ۵۶
- داروهای تعدیل کننده خون: ۵۶
- داروهای تعدیل کننده صفرا: ۵۶
- داروهای اشتها آور: ۵۶
- سردردی که از غلبه خون باشد: ۵۶
- سردردی که از غلبه صفرا باشد: ۵۷
- سردردی که از غلبه بلغم باشد: ۵۷
- سردردی که از باد (س) باشد: ۵۷
- سردردی که بعد از بیدار شدن از خواب باشد: ۵۷
- سردردی که ناشی از جماع و ضعف اعصاب مغز باشد ۵۸
- سرگیجه که از آفتاب و گرما و دو و بو رامتال آن باشد: ۵۸
- سرگیجه ناشی از ضربه یا سقوط: ۵۸
- پرخوابی ناشی از خشکی و گرمی ۵۸
- فراموشی ناشی از سردی و رطوبت: ۵۹
- فراموشی ناشی از گرمی و خشکی مزاج: ۵۹
- بوی بد دهان ناشی از گرمی: ۵۹
- بوی بد دهان ناشی از غلبه بلغم و رطوبت: ۵۹
- ترکیدن لب: ۶۰
- سرفه خشک و بدون خون و بلغم: ۶۰

- ۶۰..... سرفه همراه با خون:
- ۶۰..... سرفه ناشی از سردی:
- ۶۱..... سرفه ناشی از گرمی:
- ۶۱..... ذات الریه و ذات الجنب:
- ۶۱..... سل:
- ۶۲..... درد قلب گرم:
- ۶۲..... درد قلب سرد:
- ۶۳..... سوء مزاج گرم:
- ۶۳..... سوء مزاج سرد:
- ۶۳..... سوء هاضمه دره آج سرد و خشک:
- ۶۳..... هرنوع درد معده که شش از زخم و امثال آن نباشد:
- ۶۴..... اسهال شدید همراه با استفراغ:
- ۶۴..... بی اشتهایی اگر از غلبه گرم باشد:
- ۶۴..... ورم معده ناشی از کثرت خون یا غلبه صفرا:
- ۶۴..... ورم معده ناشی از غلبه بلغم:
- ۶۵..... ورم ناشی از غلبه ی سودا:
- ۶۵..... نفخ معده ناشی از غلبه ی سودا:
- ۶۵..... نفخ معده با هرنوع علت:
- ۶۵..... زخم معده:
- ۶۶..... ضعف در کبد گرم:
- ۶۶..... ضعف در کبد سرد:
- ۶۷..... یرقان:
- ۶۷..... اسهال روده که از صفرا و گرمی باشد:

- ۶۷..... اسهال که ناشی از اجتماع رطوبت فاسد در روده ها باشد:
- ۶۸..... اسهال ناشی از سردی:
- ۶۸..... زخم روده:
- ۶۸..... بواسیر:
- ۶۸..... شقاق مقعد:
- ۶۹..... ضعف کلیه و مثانه:
- ۶۹..... ورم کلیه ناشی از غلبه ی برودت و بلغم:
- ۶۹..... ورم کلیه ناشی از غلبه ی حرارت:
- ۶۹..... سنگ کلیه:
- ۷۰..... زخم شانه:
- ۷۰..... بیماری مسه ناشی از غلبه ی گرمی و خوردن چیزهای گرم:
- ۷۰..... سوزش ادرار:
- ۷۰..... درد مفاصل ناشی از غلبه ی سرما باشد:
- ۷۱..... درد مفاصل ناشی از غلبه ی سودا:
- ۷۱..... ضعف نیروی جنسی مردان:
- ۷۱..... سیلان منی و انزال زودرس:
- ۷۱..... قطع قاعدگی:
- ۷۲..... خون ریزی بیش از حد قاعدگی:
- ۷۲..... عفونت رحم و خارش فرج:
- ۷۲..... ضعف نیروی جنسی زنان:
- ۳۷..... ۱۵ خوراکی افزایش دهنده طول عمر:
- ۷۳..... مواد غذایی سالمی که بودند:
- ۷۳..... سیر:

۷۳.....	پیاز:
۷۴.....	گیاهان معطر دیگر
۷۴.....	زرد چوبه و فلفل سیاه
۷۴.....	سویا
۷۵.....	قارچ ها
۷۵.....	مس های ترمز
۷۵.....	شکرت سیاه
۷۶.....	ماهی
۷۶.....	زنجبیل
۷۷.....	جلبک
۷۷.....	چای سبز
۷۸.....	غلات کامل
۷۸.....	روغن زیتون
۷۸.....	بروکلی و سبزیجات دیگر
۷۹.....	خواص بادام شیرین
۷۹.....	خواص پسته
۸۰.....	خواص گردو
۸۰.....	خواص ارده شیر
۸۱.....	خواص عسل
۸۳.....	خواص ماء الشعیر
۸۳.....	انواع نوشیدنی ها سالم سنتی
۸۳.....	شیر بادام ۱
۸۴.....	شیر بادام ۲

- ۸۴..... شیربادام ۳
- ۸۵..... شیرگردو
- ۸۵..... شیرپسته
- ۸۶..... شیرفندق
- ۸۶..... شیرخرما
- ۸۷..... شیرمخصوص نیروزا
- ۷۸..... آب عسل (ماء العسل)
- ۸۸..... آب سل ۲
- ۸۸..... شربت شاه توت
- ۸۸..... شربت آیت فانی
- ۸۹..... شربت سیب
- ۸۹..... شربت گلابی
- ۹۰..... شربت زرشک
- ۹۰..... شربت آلبالو
- ۹۱..... شربت آلو
- ۹۲..... شربت جلاب
- ۹۲..... شربت ساده آویشن
- ۹۳..... شربت مرکب آویشن
- ۹۳..... شربت خاک شیر
- ۹۴..... شربت میوه های خون ساز
- ۹۵..... شربت سرکه شیره
- ۹۵..... شربت نارنج یا بالنگ
- ۹۵..... شربت انار و سیب

- ۹۶ شربت گل گاوزبان
- ۹۶ شربت بادرنجبویه
- ۹۷ شربت لیمو
- ۹۷ شربت انار و نعناع
- ۹۸ شربت مارچوبه
- ۹۸ شربت سیب و زرشک و لیمو
- ۹۹ افقره انبه
- ۹۹ خواص دم نوش گمان دارویی
- ۱۰۰ دم کرده ی گل گاوزبان و لیمو عمانی
- ۱۰۰ دم کرده ی میوه لبالب
- ۱۰۱ دم کرده ی هل و دارچین و زنجبیل
- ۱۰۱ دم کرده ی دارچین و زنجبیل
- ۱۰۲ دم کرده ی پونه کوهی و آویشن شیرازی
- ۱۰۲ دم کرده ی کاکوتی
- ۱۰۳ دم کرده ی گل بابونه و بهار نارنج
- ۱۰۳ دم کرده ی دارچین
- ۱۰۴ دم کرده ی زرشک آبگیری
- ۱۰۴ دم کرده به لیمو
- ۱۰۵ دم کرده ی میوه گل نسترن
- ۱۰۶ دم کرده ی مرزنجوش
- ۱۰۶ دم کرده ی اسطوخودوس
- ۱۰۶ دم کرده ی فلوس
- ۱۰۷ دم کرده ی زعفران

- ۱۰۷ دم کرده ی نعناء یا پونه
- ۱۰۷ دم کرده ی گلپر
- ۱۰۸ دم کرده ی زیره سیاه
- ۱۰۸ دم کرده ی بهارنارنج
- ۱۰۸ دم کرده ی چای کوهی
- ۱۰۹ دم کرده ی به
- ۱۰۹ نعنا اص عرقیات گیاهان داروئی
- ۱۰۹ عرق گیاهی اسطوخودوس
- ۱۰۹ مفع اعصاب
- ۱۰۹ عرق گیاهی شنبلیله
- ۱۱۰ عرق گیاهی شویب
- ۱۱۰ عرق گیاهی برگ نعنا
- ۱۱۰ عرق گیاهی شیرین بیان
- ۱۱۰ عرق گیاهی ترخون
- ۱۱۱ عرق گیاهی خارشتر
- ۱۱۱ عرق گیاهی آویشن
- ۱۱۱ عرق گیاهی زیره
- ۱۱۱ عرق گیاهی شاه تره
- ۱۱۲ عرق گیاهی گشنیز
- ۱۱۲ عرق گیاهی زنیان
- ۱۱۲ عرق گیاهی کاکوتی
- ۱۱۳ عرق گیاهی گزنه
- ۱۱۳ عرق گیاهی نسترن

- ۱۱۳ عرق گیاهی بابونه
- ۱۱۴ عرق گیاهی بادرنجبویه
- ۱۱۴ عرق گیاهی مرزه کوهی
- ۱۱۴ عرق گیاهی مورد
- ۱۱۴ عرق گیاهی پونه
- ۱۱۵ عرق گیاهی خارخاسک
- ۱۱۵ عرق گیاهی هل
- ۱۱۵ عرق گیاهی دل خستی
- ۱۱۵ عرق گیاهی بادرازا
- ۱۱۵ عرق گیاهی بون اونی
- ۱۱۶ عرق گیاهی یونجه
- ۱۱۶ عرق گیاهی آنیسون
- ۱۱۶ عرق گیاهی بید
- ۱۱۶ عرق گیاهی بهارنارنج
- ۱۱۷ عرق گیاهی کرفس
- ۱۱۷ عرق گیاهی میخک
- ۱۱۷ عرق گیاهی گلپوره
- ۱۱۷ عرق گیاهی گل سرخ
- ۱۱۷ عرق گیاهی کاسنی
- ۱۱۸ عرق گیاهی رزماری - انرژی
- ۱۱۸ عرق گیاهی ورون
- ۱۱۸ عرق گیاهی تمشک
- ۱۱۹ آشنایی با حجامت و بادکش و زالو تعریف آن

- ۱۲۰..... انواع حمامات
- ۱۲۱..... قدمت تاریخی حمامات
- ۱۲۱..... منابع روایتی در مورد حمامات
- ۱۲۳..... تئوری های بیان شده در فوائد حمامات و بادکش
- ۱۲۴..... انواع ظروف غذایی
- ۱۲۴..... ظروف سفالین
- ۱۲۵..... ظروف لعابی
- ۱۲۵..... ظروف چینی
- ۱۲۶..... ظروف مسی
- ۱۲۶..... ظروف آهنی
- ۱۲۶..... ظروف سنگی
- ۱۲۸..... ظروف بلورین یا کریستال
- ۱۲۸..... ظروف ملامین
- ۱۲۸..... ظروف آلومینیومی و روی
- ۱۲۹..... ظروف چوبی
- ۱۳۰..... ظروف استیل
- ۱۳۰..... ظروف تفلون
- ۱۳۰..... ظروف پلاستیک
- ۱۳۱..... ظروف طلا
- ۱۳۲..... ویژگی خواب راحت و خوب
- ۱۳۵..... برای داشتن یک خواب آرام چه اقداماتی انجام دهیم
- ۱۳۶..... راه کارهایی برای کاهش خشم:
- ۱۳۶..... پرهیزات غذایی کاهش خشم:

۱۳۷	راه کارهایی برای مبتلایان به غم و اندوه:
۱۳۷	پرهیزات غذایی مبتلایان به غم و اندوه
۱۳۹	یبوست ام الامراض
۱۳۹	روش های پیشگیری از یبوست:
۱۴۱	بهداشت قاعدگی:
۱۴۲	بایار نیاید های قاعدگی:
۱۴۴	آمیزش جنسی:
۱۴۵	اثرات مفید آمیزش جنسی:
۱۴۵	عواقب عدم تدریج موقع رابطه جنسی
۱۴۶	زمان های پرهیز از آمیزش جنسی:
۱۴۸	فواصل مناسب آمیزش جنسی:
۱۴۹	زیان های افراط در آمیزش جنسی:
۱۵۰	توصیه های پس از آمیزش:
۱۵۲	فواید دوش گرفتن
۱۵۳	مرغ ماشینی
۱۵۴	کالری موجود در مواد غذایی
۱۶۹	میزان کالری مصرفی
۱۷۱	رژیم ۱۵ روزه برای دفع سموم بدن
۱۷۴	رژیم ۱۵ روزه برای بیماری های ناشی از دم و صفرا و بلغم
۱۷۵	تشخیص بیماری در بدن از طریق نشانه های پا
۱۷۶	منابع کتاب

مقدمه

آن گاه که خدا خلقت را آغاز فرمود، انسان را اشرف مخلوقات قرار داد، بنده های خود را نعمت سلامتی و تعویذ عطا فرمود، حال آنچه در اینجا گردآوری شده تنها قطره ای از دریای بی دریغ علم غذا درمانی (درمان طبیعی) است که به ما کمک خواهد کرد تا بتوانیم بیماری ها را کنترل و یا در مواردی درمان نماییم. شیخ ابوعلی سینا در کتب قانون، سفا و محمد بن زکریای رازی در کتب من لا یحضر طبیب و دیگر اسانید و محتمان از گذشته تا به حال مطالب فراوان گردآوری کردند، که به بعضی از کتب در آخر کتاب اشاره شده است.

حکما طب سنتی بیان نموده اند، حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب و گیاهان طبیعی درمان نمایند. البته غذا درمانی و گیاه درمانی نیازمند زمان بوده و برای این که اثرات مثبت درمانی آن ملموس و مشهود شود توصیه می شود که تحت نظر و مشاوره پزشک آشنا با طب سنتی و غذا درمانی صورت پذیرد.

محمد حسین خوشدل