

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه

پیک شفا

فن پیشگیری و راز طول عمر

از دیدگاه طب ایرانی (مکتبی)

مؤلف

سید محمد موسوی

نشر

۱۳۹۰

سرشناسه :	موسوی، سیدمحمد، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور :	فن پیشگیری و راز طول عمر از دیدگاه طب ایرانی (سنتی)/مؤلف سیدمحمد موسوی.
مشخصات نشر :	تهران: زعمی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۱۷۲ص: مصور(رنگی).
فروست :	مجموعه پیک شفا.
شابک :	۲۵۰۰۰ ر.ال- ۹۷-۹۷۰۳-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	سالمندی -- پیشگیری
موضوع :	طول عمر -- تأثیر تغذیه
موضوع :	طول عمر
موضوع :	بزرگی ایرانی
رده بندی کنگره :	۱۳۹۰ ق۹/م۷۵/۷۵ RAVV
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۳۳۷-۵۲۰
بارخ درخواست :	۱۳۹۰/۰۳/۱۸
تاریخ پاسخگویی :	۱۳۹۰/۰۳/۲۴
کد بگیری :	۲۳۶۹۰۰۳

مجموعه پیک شفا فن پیشگیری و راز طول عمر

مؤلف: سید محمد موسوی (رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و سنتی پیک شفا)

ویراستار: الهام صدیقی

ناشر: انتشارات زعمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۰۳-۹۷-۸

چاپ: به آوران

صحافی: به آوران

ناظر چاپ: صالح خوارزمی

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - کوچه شهید جنتی - بن بست فرسار پلاک ۲ طبقه ۲
انتشارات زعمی تلفن: ۸۰ و ۶۶۹۲۰۰۶۰-۰۲۱

اصفهان - دروازه شیراز - خ سعادت آباد - بعد از چهارراه فرایبورک - خ آیت الله خوانساری - توانبخشی هلال احمر - بن بست شهیدعلیرضا جمشیدی- مؤسسه پژوهشی طب سنتی(ایرانی-اسلامی) پیک شفا- تلفن: ۰۲۱۱-۶۶۲۹۱۱۰ و ۰۲۱۱-۹۱۳۶۸۲۸۰۱۷

تقدیم نامہ

ای منتظر بیای

از شور نینوا تا عصر انتظار

چو طشت طلا رنگ فون برگرفت

سراپرده مهر آتش گرفت

بسی شیشه عمر بر سنگ خورد

بسی شافہ تر کہ از بُن شکست

بدی آمد و نیکی از یاد رفت

امید دل شیعہ بر باد رفت

پس ای آرزوی دلِ مستگان

کہ نبود درنگی بہ کردارتان

ز برف و ز بہمن ہواری کہ بود

ز فورشید رویت بریزد بہ رود

ای منتظر بیای

زرد شد چهره‌ها، تنگ شد پلک‌ها

بر باغ انتظار بنشسته مادری

در باغ فاطره یک دلربا شهیدا

ای منتظر بیای

بر روزن خیال بنشسته دفتری

در درّه عفاف

شعب است و تشنگی

تفتیده بوسه‌ها

عشق از هوس ربود هرگونه دلبری

ای منتظر بیای

در خیال انتظار

دستی که بسته است

جانی که فسته است

جامی شکسته است

ای دیده اشک بار

ای منتظر بیای

هر پرچمی فتاده دستی به اهتزاز

یک دشت سینه بود از دشت سینه‌ها دستی به دست‌ها

تا داد دست ما دستی ز سینه‌ها

اکنون بدست ماست

یک پرچم انقلاب، یک رایت انتظارا

ای منتظر بیای

چو وا کنی به فنده لب ای گل نگار من

صد بوسه از کنارۀ جویبار می‌رود

گفتم که رفته کی بیاید باز؟

تبسمی؛ که راه بیاید هموار ا

ای منتظر بیای

گر آید آن نگار

زمین سبزه زار

زمانه پر نگار

و مرف‌های ناتمام، تمام می‌شود

هر آن چه ففته بود زیر خاک

و هر گنج که در پای دیوار مانده بود

آشکار می‌شود.

از گرمی نگاهش به هر پگاه

بلورهای یخ از سقف کلبه دلم آب می‌شود.

ای منتظر بیای، ای منتظر بیا

اَللّٰهُمَّ عَجِّلْ لِوَلِيِّكَ الْفَرَجَ

سید محمد موسوی

تیرماه ۱۳۸۹

فهرست

فهرست مطالب	۷
پیشگفتار	۱۱
پیش به سوی زندگی بیشتر از یکصدسال	۱۵
بخش پاکسازی مزاجی دستگاه گوارش و کبد	۱۶
بخش تغذیه	۲۲
- توصیه‌های غذایی	۲۲
- میوه‌های شفا بخش	۲۷
- مصرف ماهی زیاد	۳۰
- مصرف هم زمان ماهی و تخم‌مرغ	۳۱
- خوردن ماهی نمک سود	۳۱
- مصرف تخم‌مرغ فراوان	۳۱
- نوشیدن آب	۳۲
- مصرف گوشت	۳۲
- روغن‌های مناسب	۳۳
- نوشابه	۳۳
- پرهیزها	۳۵
بخش ورزش	۳۸
- نرمش و پیاده روی	۳۸
- کوهنوردی	۳۹
- قایق سواری و پارو زنی	۴۱
- ماهیگیری	۴۱
- اسب سواری	۴۲
- ورزش رزمی	۴۲
- مزرعه‌داری و باغچه‌بانی	۴۲

فهرست

۴۳	-	شنا در استخر و آبهای طبیعی
۴۴	بخش مالش	
۴۵	-	روش ماساژ
۵۴	بخش پاکسازی جمجمه	
۵۵	-	عفونت سینوسی
۵۸	بخش آبن(حمام داروئی)	
۶۱	بخش پاکسازی خون(خون درمانی)	
۶۴	-	حمام عام
۶۴	-	زالودرمانی
۷۱	بخش تقویت مغز	
۷۳	-	تقویت حافظه
۷۷	بخش تقویت گوش	
۸۳	بخش تقویت بینی	
۸۸	بخش تقویت چشم	
۹۰	-	پاکسازی و پیشگیری
۹۳	-	آگاهی از علل و اسباب ضعف چشم
۹۴	-	علاج
۹۹	-	تقویت
۱۰۱	بخش تقویت کلیه‌ها در سنین پس از میانسالی	
۱۰۵	بخش تقویت و نگهداری نیروی جنسی	
۱۰۶	-	پاکسازی از طریق روابط جنسی
۱۱۱	-	ضماد و روغن مالشی تقویت باه
۱۱۲	-	ملذذات
۱۱۶	بخش توصیه‌های پراکنده	

فهرست

- گوشت در انواع آن ۱۲۵
- احشاء حیوانات ۱۲۸
- گروه روغن‌ها و چربی حیوانات ۱۳۱
- بخش اعصاب ۱۳۶
- تأثیر فصول در مصرف غذاها ۱۳۸
- کم خوابی در علما و دانشمندان ۱۴۲
- پرخوابی در علما و دانشمندان ۱۴۴
- خواب در بیداری ۱۴۵
- در بیان آن چه متعلق به نجوم است ۱۴۵
- قوانین حاکم بر مواد غذایی ۱۴۹
- تعریف میوه حاکم ۱۵۰
- میوه‌ها ۱۵۰
- میوه‌ها در فصول ۱۵۲
- مزاج برخی مواد غذایی ۱۶۵

پیشگفتار

راز طول عمر و فنون پیشگیری برای علما و دانشمندان در سنین کهولت و حراست و تکریم از مغزهای متفکر جامعه؛ شامل پیشرفته‌ترین و کارآمدترین الگوهای پیشگیری و درمان بر اساس اصول طب پایه ایرانی-اسلامی.

برای ما ایرانیان مسلمان ننگ است اگر شرایطی پیش آوریم که نخبگان ما در کشور احساس راحتی نکنند و راه خروج از کشور را در پیش گیرند. کشورهای استکباری بسرعت از فرصت پیش آمده استفاده کرده از مغزهای متفکر استقبال می‌کنند و از علم و دانش و خلاقیت آنان برای رسیدن به اهدافشان بهره برداری می‌کنند.

این هم یکی از موارد مورد توجه استکبار گرانی است که عنوان نژاد برتر را برگزیده و برای رسیدن به طول عمر بیشتر تلاش می‌کند، پس بی تفاوت بودن و سهل‌انگاری در مقابل این نخوت استکبار گران گناهی نابخشودنی ست.

اگر روش‌های مطرح در این مبحث علمی مورد توجه جدی قرار گیرد بسوی عمر بالاتر از یک قرن پیش می‌رویم:

توضیح آن که بدن انسان برای چند هزار سال طراحی شده و عمر کوتاه مردم عصر ما ناشی از عملکرد غلط در قوانین محیط زیست و تغذیه و مسائل روحی ناشی از گرایشات مادیگرایانه است. با توجه به پیشرفت‌های طب پایه که طب پر افتخار ما مسلمانان به حساب می‌آید، نزدیک شدن به ۲۰۰ سال دور از انتظار نیست. این آرزویی است که حداقل برای دانشمندان خود عمر طولانی همراه با سلامتی داشته باشیم و جوانان خود را از نمره عمر طولانی آنان بهره‌مند سازیم و به این ترتیب بسوی احیای مجدد و عظمت علمی مسلمانان قدم برداریم.

توجه پژوهشگران را به نکته‌ای اساسی جلب می‌کنم که مهمترین و بزرگترین الگو برای رسیدن به راز طول عمر و سلامتی انسان؛ **پاکسازی** است. فرسوده شدن اعضا و بافت‌ها و عروق و پوست ناشی از راه‌بندان‌ها و انسدادهایی است که در طول زندگی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قنون طب پایه بر پاکسازی همه دستگاه‌های بدن استوار است. مهمترین پاکسازی‌ها به ترتیب اولویت در مورد اعضای رئیس و خادم‌الرئیس و غیرو است. چهار عضو قلب، مغز، کبد و دستگاه جنسی از اعضای رئیس هستند. هر کدام از اعضای بدن در خلقت بوسیله آوندها و مجاری خروجی خاص آن عضو پاکسازی می‌شوند، به عنوان مثال بینی فیلتر تخلیه آلودگی‌های مغز است؛ مقعد برای دستگاه گوارش و کلیه‌ها برای مایعات خون، ریه‌ها برای هوای قلب و گازهای خون، مسامات پوست و محل در آمدن موها و ده‌ها مجرای خروج آلودگی‌ها هر کدام وظیفه نظافت و بهداشت اعضای مخصوص به خود را دارند.

اولین و مهمترین قدم برای سلامتی و طول عمر شناخت راه‌های تصفیه و پاکسازی اعضای بدن است؛ هر مکتب طبی باید راهکاری برای پاکسازی داشته باشد. بهترین راه پاکسازی متعلق به بهترین مکتب طبی است، طب پایه ایرانی-اسلامی دارای بهترین فنون پیشگیری و بهداشت است. ضعیف‌ترین و خسارت‌بارترین مکتب طبی که تاکنون در طول تاریخ علوم پزشکی شناخته شده، همانا طب غربی است. پیشرفت تکنولوژی طب غربی و هیاوو و جنجال بی‌وقفه رسانه‌های جمعی در کنار سایر مظاهر سودجویانه موجب فریب افکار عمومی گشته و هر سال بیماران بسیاری را بدنبال سرابی کشنده به کام مرگ می‌کشاند.

بدن انسان بی‌شبهت به زمین کشاورزی نیست. برای پاشیدن بذور ضرورتاً زمین را شخم زده و از انواع آفت‌ها پاکسازی می‌کنند، آنگاه بذرها و دانه‌ها پاشیده می‌شوند و محصولی پر بار و پر کیفیت از آن برداشت می‌گردد. برای تشکیل و تولید سلول‌های جوان و عضلات قوی و با نشاط در بدن انسان نیز همانند زمین کشاورزی پاکسازی لازم است. هر چه سن انسان بالاتر می‌رود اهمیت پاکسازی و تولید نیروهای جوان و پر نشاط در بدن بیشتر می‌گردد. زمان، انسان را به نقصان می‌کشاند و علم و دانش خدادادی انسان را به جوانی باز می‌گرداند؛ حاصل این تضاد و جنگ میان جوانی و پیری طول عمر با نشاط و دور کردن فرسودگی‌هاست.

اکنون زمان آن فرا رسیده که طب ایرانی-اسلامی مجد و عظمت و گذشته مسلمانان را در یادها زنده کند و با به اهتزاز در آوردن پرچم پر افتخار طب پایه که بر شالوده‌های دین و اخلاق استوار است به پیش رود و ریشه شرک آلود غرب‌زدگی و توقع بی‌جا از علوم سکولار غربی را در اذهان دردمندان بخشکاند. آری درست است که باید علم و دانش را حتی اگر در دورترین نقاط جهان باشد جستجو کرد و آن را

بدست آورد. اما امروزه علم‌زدگی صرف پوششی است برای فریب افکار عمومی و از بین بردن سلامتی نسل جوان و مسلمان کشورهای اسلامی و کشورهای در حال توسعه! برخی از اندیشمندان به محض شنیدن انتقاد از طب غربی به احادیث اسلامی مبنی بر اهمیت جستجوی علم و دانش استناد می‌کنند. در پاسخ به این معنا اشاره داریم که ما هرگز با علم و دانش و حتی نوگرایی در دانش نوین مخالفتی نداریم؛ بلکه با دانش مخرب و غیر واقعی که ریشه‌ها را رها کرده و به شاخه‌ها پرداخته، مخالفیم. بنابراین نباید با استفاده نابجا از این حدیث نبوی در ذهن مردم این تصور را القا کنیم که دانش پزشکی غربی براساسی دانشی است که می‌توان برای حفظ سلامت جامعه به آن تکیه کرد!

چگونه است که اکثر بیماری‌های صعب‌العلاج، هزار سال پیش بطور ریشه‌ای درمان می‌شده، ولی اکنون طب غربی از درمان بیماری‌های عادی بصورت ریشه‌ای عاجز مانده است و تمامی بیماری‌ها را علامت درمانی کرده و سعی می‌کند با تسکین دردهای بیماران رضایت آنان را کسب کند. علاوه عوارض این درمان‌های ظاهری بسیار بالاتر از اصل بیماری است.

طرح پیشگیری از بیماری‌ها و ارائه بهترین روش‌ها و فن‌آوری‌های بهداشت و سلامتی و طول عمر را به علمای فرهیخته تقدیم می‌کنیم تا در سایه برکات این طب پر مایه بیشتر و بهتر در کنار جوانان بمانند و جامعه اسلامی خود را از خطرات و هجوم مادیگرایی حراست نمایند.

سلید محمد موسوی

رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و

سنتی پیک شفا

تیرماه ۱۳۸۹