

راز سلامتی با تغذیه صحیح

از دیدگاه طب سنتی و اسلامی

(با مروری بر مزاج شناسی)

دکتر محمد حسن منظریان



انتشارات رازنهان

تهران - ۱۳۹۰

سرشناسه	منتظریان، محمدحسن، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام‌پدیدآور	تهران: راز سلامتی از دیدگاه طب سنتی و اسلامی (با مروری بر مزاج‌شناسی) رازنهان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص.
شابک	5 - 47 - 6035 - 600 - 978
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا.
موضوع	: تغذیه.
موضوع	: جنبه‌های مذهبی - - اسلام.
موضوع	: پزشکی سنتی.
موضوع	: حجامت.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ ر ۷۱/م RAA۷۸۴
رده‌بندی دبویی	۶۱۲/۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۷۹۱۷۸



انتشارات رازنهان

راز سلامتی با تغذیه صحیح از دیدگاه طب سنتی و اسلامی

دکتر محمدحسن منتظریان

طراح جلد: هانی

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

لبتوگرافی و چاپ: زاویه نور

حروفچینی: گنجینه (حسن نیک‌بخت)

شابک ۵-۴۷-۶۰۳۵ - ۶۰۰۰ - ۹۷۸

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است.

تهران - میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی (مترو انقلاب)،

پلاک ۲۶، واحد ۳ - تلفن ۶۶۹۲۳۱۹۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹

تلفنهای مرکز پخش: ۰۶۶۵۷۴۲۶۲ - ۳۳۱۴۵۳۵۳ - ۰۹۱۹۴۱۵۴۲۹۹

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

فهرست

۹	مقدمه
---	-------

بخش ۱ - مزاج شناسی

۱۳	اهمیت مزاج شناسی
۱۴	- تعریف عناصر
۱۵	- تعریف مزاج
۱۷	- علائم مزاج های مختلف
۱۹	علائم زیادی اخلاط در بدن
۲۵	راههای آسان برای تشخیص طبع غالب
۲۸	مزاج اندام های مختلف بدن
۲۸	- اندام های دارای مزاج گرم
۲۹	- اندام های دارای مزاج سرد
۲۹	- اندام های دارای مزاج مرطوب
۳۰	- اندام های دارای مزاج خشک
۳۱	مراحل مختلف عمر و مزاج آنها
۳۲	مزاج فصلی

بررسی گرمی و سردی بخش‌ها و خشکی و رطوبت‌آورها ۳۹

بخش ۲- توصیه‌های تغذیه‌ای مزاج‌ها

مزاج گرم و خشک	۴۷
مزاج گرم و تر	۵۰
مزاج سرد و تر	۵۲
مزاج سرد و خشک	۵۴
خوراکی‌های مفید در طب سنتی	۵۶
خوراکی‌های مضر در طب سنتی	۵۷
مصلحات غذا	۵۸
اغذیه گرم، سرد و معتدل	۶۰
مواد غذایی مفید برای استخوان	۶۲
مواد غذایی مضر برای استخوان	۶۳
مواد غذایی مفید برای چشم	۶۴
مواد غذایی مضر برای چشم	۶۵
مواد غذایی مفید برای کبد	۶۶
مواد غذایی مضر برای کبد	۶۷
مواد غذایی مفید برای کلیه	۶۸
مواد غذایی مضر برای کلیه	۶۹
خوردنی‌های مجاز جهت دیابتی‌ها	۷۰
پرهیز غذایی بیماران سنگ کلیوی	۷۱

بخش ۳- مزاج‌های گوناگون مواد غذایی

انواع لبنیات و مزاج آنها ۷۶

انواع حبوبات و غلات و مزاج آنها	۷۸
انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها	۸۱
انواع ریشه‌ها و مزاج آنها	۸۳
انواع سبزیجات و مزاج آنها	۸۴
انواع توت‌ها و بذرهای ملین و مزاج آنها	۸۶
انواع صیفی‌جات و مزاج آنها	۸۸
انواع مرکبات و مزاج آنها	۹۰
انواع میوه‌جات و مزاج آنها	۹۲
انواع گوشت‌ها و مزاج آنها	۹۴
انواع ادویه‌جات و مزاج آنها	۹۶

بخش ۴- اغذیه، نوشیدنی و شیرینی‌های سنتی

انواع آش و سوپ	۱۰۱
انواع سالاد و سس	۱۰۹
انواع نوشیدنی	۱۱۴
انواع دم‌کردنی	۱۲۲
انواع دسر و شیرینی‌های سنتی	۱۲۹
سکنجبین و ماء‌الشعیر	۱۴۲

بخش ۵- آموزه‌های کاربردی در تغذیه و تأمین سلامتی

آداب غذا خوردن	۱۴۷
اصول مهم در تأمین سلامت بدن	۱۵۴
منابع	۱۹۰

مقدمه

زیبایی نظام هستی زمانی آشکارتر می‌گردد که انسان جهان آفرینش را از منظر سازمان دهنده و خالق آن نگاه کند و قانونمندی‌های حاکم بر آن را از زبان پیامبران الهی بشنود و حکمت چیش عناصر خلقت را با پیام آنان درک نماید.

در این صورت به نظم و انضباطی وصف ناشدنی و قوانین و قواعدی ساده و سازگار با سطح فهم عامه دست خواهد یافت که بر سراسر گیتی حاکم است و سلامت و سعادت آدمی زمانی میسر خواهد شد که خود را با آن قوانین سازگار نماید و تلاش و حرکت خود را با آن همسان سازد که در آن صورت، زندگی انسان، پرواز بر روی بال قواعد و نظام دقیق طراحی شده، توسط حضرت باری تعالی است که سختی و خشونت در آن راه ندارد و ناکامی و ناکارآمدی در آن رسوخ نمی‌کند و مسیر تکامل را به سوی انسان باز کرده و خورشید امید را در مشرق طالع انسان فروزان نگاه می‌دارد.

از جمله قانونمندی‌های حاکم بر نظام هستی، طراحی مزاج خلقت است که درک آن زندگی را سهل می‌سازد و بهره‌وری از آن را ممکن و میسر می‌نماید.

خداوند تبارک و تعالی، آسمان‌ها و زمین و مخلوقات مابین آن و مجموعه پدیده‌های هستی را دارای مزاج و سرشتی خاص آفریده است. سردی و گرمی، زوجی از عناصر خلقتند که براساس نقل قرآن کریم مبنای ایجاد کل نظام هستی‌اند «وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ» (ذاریات - ۴۹).

اگرچه طب نوین در دهه‌های گذشته به پیشرفت‌های بیشماری در زمینه علوم پزشکی نایل گشته، اما متأسفانه در بحث درمان بیماری‌ها آنچنان رشدی نکرده و موفق نبوده است. امروزه، شاهد بروز بسیاری از عوارض مصرف داروهای شیمیایی هستیم که خود یکی از ارمغان‌های طب نوین است. دلیل این مهم نیز فاصله گرفتن طب غربی از طب اخلاقی و مزاجی و عدم الهام از طبیعت در تشخیص و درمان بیماری‌ها می‌باشد. از مهم‌ترین آموزه‌هایی که می‌توان از طبیعت گرفت توجه به نوع غذای مصرفی و بهره‌گیری از آن در افراد مختلف با طبایع گوناگون و استفاده از آن در زمان مقتضی است. ناسازگاری مزاج غذاهای مصرفی با مزاج انسان که نتیجه این عدم شناخت می‌باشد به نحوی بحران ساز گردیده که کارشناسان تغذیه در طب سنتی و اسلامی را بسیار نگران کرده است و اگر این روند به همین منوال ادامه یابد نسل بشر در معرض تهدید جدی قرار خواهد گرفت.

در این کتاب برآنیم که مختصری راجع به مزاج‌شناسی و عوامل تأثیرگذار بر مزاج مواد غذایی و بایدها و نبایدها در زندگی به بحث بنشینیم باشد که مقبول نظر افتد.

دکتر محمدحسن منتظریان

پزشک طب سنتی و اسلامی

اردیبهشت ۱۳۹۰