

«همه چیز درباره طبایع چهارگانه و تغذیه درمانی»

طب سنتی (بلغمی، صفراوی، سودائی، دموی)

طب هندی (کافا، واتا، پیتا)

جداول برنامه غذایی طبع ها و طبع غذاها

گروههای خونی - تشخیص شخصیت براساس طبع

گروه خون و تغذیه - طبایع درطب هندی

آزاده افشار

کتاب رود - انتشارات رود

۱۳۹۳

میراثنامه	افشار، آزاده، ۱۳۵۸:
عنوان و نام پدید آور	همه چیز درباره طبایع چهارگانه و تغذیه درمانی: طب سنتی (بلغمی، صفراوی، سودائی، دمی) ... / آزاده افشار
مشخصات نشر	تهران، کتاب رود، ۱۳۹۳:
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص، جدول، ۱۷×۱۱ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۵۴-۳-۳:
وضعیت فهرست نویسی	فیبا:
یادداشت	واژه نامه:
یادداشت	کتابنامه:
موضوع	اخلاط چهارگانه:
موضوع	پزشکی سنتی:
موضوع	تغذیه:
موضوع	پزشکی اسلامی:
رده بندی کنگره	۱۳۵RM / الف ۵۷ ۱۳۹۳۸:
رده بندی دیویی	۶۱۰:
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۵۲۱۸۵:

عنوان کتاب: همه چیز درباره طبایع چهارگانه و تغذیه درمانی
به کوشش: آزاده افشار

ناشر: کتاب رود - انتشارات رود

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ - شمارگان: ۲۲۰۰ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

طرح جلد: ساره اصغری - امور فنی: سعید مقدم

تایپ و صفحه آرایی: برهان آذرگان - چاپ و صحافی: الفبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۵۴-۴-۳

خ کریم خان، نبش میرزای شیرازی، پلاک ۱۰۹، تلفن: ۸۸۹۰۲۲۲۷

همه حقوق اثر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	واژه نامه

بخش ۱

جداول مربوط به مواد غذایی - خواص درمانی - مضرات

۱۹	- میوه‌ها
۳۳	- سبزی‌ها و صیفی‌جات
۴۹	- ادویه‌ها و چای‌ها
۷۲	- حبوبات و غلات
۷۷	- آجیل‌ها
۸۲	لبنیات
۸۷	گوشت و فرآورده‌های آن
۹۲	روغن‌ها
۱۰۱	شیرینی‌ها و غذاها
۱۰۶	سایر موارد
۱۵۰	فلزات و جواهرات
۱۵۳	گیاهان ویژه
۱۵۵	معرفی منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی

بخش ۲

۱۶۶	جداول مربوط به نوع بیماری و درمان گیاهی آن
-----	--

بخش ۳ طب ایرانی (اسلامی)

- ۱۹۲ تاریخچه
- ۱۹۴ منظور از طب سنتی چیست؟
- ۱۹۴ چهار عنصر هستی بخش
- ۱۹۵ سردی و گرمی چیست چیست
- ۱۹۶ گرم کننده ها و سردکننده های بدن کدامند
- ۱۹۷ تری و خشکی چیست
- ۱۹۸ رطوبت بخش ها و خشک کننده های بدن کدامند؟
- ۱۹۹ مزاج چیست و انواع آن
- ۲۰۱ علائم زیاد شدن اخلاط در بدن
- ۲۰۲ مزاج ما چیست؟
- ۲۰۵ چگونه طبع خود را راحت تر بشناسیم؟
- ۲۰۸ چگونه عدم تعادل را مداوا و مزاج خود را اصلاح کنیم؟
- ۲۱۱ عوامل دیگری که مزاج را تغییر می دهد

بخش ۴ طب هندی

- ۲۲۲ فلسفه آیورودا چیست؟
- ۲۲۵ دوشا چیست؟
- ۲۲۸ آزمون تشخیص نوع بدن
- ۲۳۹ خصوصیات و ویژگی های تیپ های بدنی مختلف
- ۲۶۱-۲۶۰ علت عدم تعادل و آتا و چگونه آن را متعادل سازیم
- ۲۶۲ علت عدم تعادل پیتا و نشانه ها
- ۲۶۵ علت عدم تعادل کافا و نشانه ها
- ۲۶۹ جدول غذایی متعادل کننده و آتا
- ۲۷۳ جدول غذایی متعادل کننده پیتا

۲۷۷	جدول غذایی متعادل‌کننده کافا
۲۷۹	ورزش مناسب تیپ‌های بدنی
۲۸۱	شش مزه شگفت‌انگیز
۲۸۳	پرسش‌های تکمیلی در باره آیورودا

بخش ۵ گروه‌های خونی و طبیعت شما

۲۸۹	- آشنایی با گروه‌های خونی و نوع تغذیه آن‌ها
۲۹۲	- ویژگی‌های شخصیتی هر گروه خون
۲۹۶	- رژیم غذایی خاص هر گروه
۲۹۹	- برنامه غذایی پیشنهادی برای هر گروه خونی و جداول
۳۱۷	منابع و مآخذ

مقدمه

هدف از تدوین و گردآوری مطالب این کتاب نفی پزشکی مدرن نیست، که خود حاصل سال‌ها دانش‌اندوزی بشر است. بلکه تنها دلیل آن آشنایی با اسرار و رموز علوم کهن جهت یافتن راه‌هایی متفاوت برای دستیابی به سلامت و سعادت بیشتر است.

تا پیش از قرن بیستم تغذیه انسان به زمین وابسته بود یعنی از آنچه می‌کاشت می‌خورد. سبزیجات، میوه و غلات به دور از آلاینده‌های شیمیایی استفاده می‌شد. خبری از انواع شیرینی‌ها و شکلات‌ها و فست‌فودها نبود ولی امروز ما در دنیایی کاملاً متفاوت از آنچه اجدادمان می‌زیسته‌اند زندگی می‌کنیم. نور خورشید به علت نازک شدن لایه اوزون بیشتر یونیزه می‌شود. آب نوشیدنی حاوی کلر است و رژیم غذایی کم‌کم از یک رژیم کم‌چرب، پرفیبر و گیاهی به رژیم غذایی پرچرب، کم‌فیبر و

حیوانی تغییر کرده و این تغییرات اصلی‌ترین عامل به وجود آمدن چهار بیماری مرگبار (سرطان، ناراحتی قلبی، بیماری قند و سکتة مغزی) شده‌اند. غذا کم‌کم جایگاه خودش را به عنوان دارو و ماده‌ای نیروبخش از دست داد و صرفاً وسیله تفریح و پرکردن شکم شد. در کنار اینها با ورود انواع داروهای شیمیایی و آنتی‌بیوتیک‌ها انسان هر چه بیشتر مستعد ابتلا به بیماری شد. در اینجا بود که بشر احساس کرد احتیاج به دانش نوینی دارد که بر درک عمیق‌تری از انسان و روحیات او استوار باشد و این دانش نوین چیزی نبود جز گنجینه طب کهن.^۱

مهم‌ترین و بزرگ‌ترین تفاوت طب کهن با طب غربی در این است که طب کهن کل‌نگر است یعنی به جزئیات توجه ندارد بلکه آنچه در پی درمانش است یک کل واحد را شامل می‌شود، در این طب، پزشک در اولین قدم سعی می‌کند که شناخت کلی و دقیقی از بیمار خود به دست آورد و بیمار را چه به لحاظ جسمانی و چه به لحاظ روحی مورد بررسی قرار دهد. اینکه

۱- طب کهن مجموعه دانش پزشکی است که در مشرق زمین (ایران، هند، چین) و همچنین در آمریکای جنوبی و قبایل سرخپوست رایج است.

بیمار ناراحتی عصبی دارد یا از کم‌خوابی رنج می‌برد، دچار کم‌درد شده یا چاقی مفرط دارد، در طب کل‌نگر به صورت یک مجموعه از ناراحتی‌های مرتبط با (جسم یا روح، ویژگی‌های فردی و تغذیه) مورد بررسی قرار می‌گیرد. علوم کهن خواهان ارتقاء همه جوانب زندگی به سطحی بالاتر است. طب کهن به دنبال کشف باکتری‌های جدید نیست بلکه می‌خواهد انسان به درجه‌ای از سلامتی برسد که زمینه برای رشد و تکثیر باکتری‌ها فراهم نشود.

هر آنچه می‌گوئیم، می‌اندیشیم، انجام می‌دهیم یا احساس می‌کنیم، در حالت تعادل ما مؤثر است. از آنجائی که کنترل همه این حالات غیرممکن است ولی می‌توان با رژیم غذایی مناسب با بدن خود بیشتر این عدم تعادل را برطرف ساخت.

بنابراین اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که در طب کهن بسیار اهمیت دارد، تغذیه است.

خوردن و آشامیدن به همان اندازه که آسان به نظر می‌رسد، می‌تواند پیچیده باشد. یک رژیم غذایی متعادل ما را یاری می‌کند که به اهداف، آرزوها و همچنین به عالی‌ترین نیاز انسان که

همان تحقق خود است^۱، دست پیدا کنیم در صورتی که رژیم غذایی نامتعادل باعث دور شدن هرچه بیشتر ما از سلامت و سعادت می‌شود. افسردگی، خستگی و انزوای طلبی از ابتدایی‌ترین نشانه‌های عدم تعادل است، گرچه ممکن است در ظاهر عجیب به نظر برسد، اما بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی از جمله پرخاشگری، دروغ‌گویی، حسادت، ترس و همچنین مهربانی، ملایمت و شجاعت ارتباط مستقیمی با رژیم غذایی دارد. برای دست یافتن به بهترین و کامل‌ترین رژیم غذایی ابتدا باید خودمان را بشناسیم و نیازهای جسمانی‌مان را بدانیم به همین علت شناخت طبع و مزاج در طب اسلامی و طب هندی از ضروری‌ترین مراحل درمان به شمار می‌رود.

در این کتاب نیز سعی شده است هرچند به صورت خلاصه تمام نکات اصلی که برای شناخت دوشاه‌ها^۲ و طبع خود نیاز

۱- آبراهام مزلو روانشناس بزرگ قرن بیستم نیازهای انسان را به ۵ دسته تقسیم می‌کند: ۱- نیازهای جسمانی؛ ۲- نیازهای ایمنی؛ ۳- نیاز به محبت و احساس تعلق؛ ۴- نیاز به احترام و ۵- نیاز به تحقق خود که البته همه اینها مانند پله‌هایی به دنبال هم هستند.

۲- به واژه‌نامه مراجعه شود.

دارید گنجانده شود تا شما قدم به قدم پیش رفته و بتوانید به نتیجه‌گیری جامع‌تری از خود و بدنتان دست پیدا کنید. این پروسه ممکن است برای برخی که دارای یک نوع دوشا یا یک طبع غالب هستند، بسیار ساده و آسان انجام گیرد، ولی برای برخی دیگر که در اصطلاح چنددوشایی هستند، کمی دشوارتر باشد. با این حال جای نگرانی نیست چون شما با گذشت زمان و کمی صبر و حوصله و البته یاری گرفتن از دوستان حقیقی که شناخت کافی و لازمی از شما داشته باشند، می‌توانید به یک نتیجه‌گیری قطعی دست پیدا کنید و براساس آن الگوهای غذایی مناسب خودتان را بشناسید.

طب ایرانی - اسلامی ممکن است در ظاهر دچار تناقض‌گویی باشد. گرچه این تناقضات پایه و اصولی دارد ولی ممکن است خواننده را سردرگم کند ولی در طب هندی با مطالب به صورت سرراست‌تری مواجه می‌شویم. طب هندی امروزه یکی از محبوب‌ترین درمان‌های پزشکی سنتی جهان است. اختصاص پیدا کردن بودجه‌های کلان برای آموزش و تحقیق و همچنین روی آوردن پزشکان حاذق به طب آیورودایی توانسته گوی

سبقت را از دیگر رقیبانش بر باید و به عنوان سندی قطعی تر و قابل قبول تر مطرح شود.

از آنجائی که هدف از جمع آوری مطالب این کتاب جستجو در طب کهن به منظور دستیابی به سلامت بیشتر با توجه به شخصیت و ارتباط آن با تغذیه بود، گردآوری اطلاعات مختصری درباره گروه های خونی را خالی از لطف نیافتیم.

خون همواره یکی از مقدس ترین و اسرارآمیزترین معماهای بشر بوده است. در تمام فرهنگ های باستانی خون به عنوان نمادی فرازمینی کاربرد داشته است. مردمان قدیم خونشان را مخلوط کرده و می نوشیدند تا پیمان برادریشان پایدار بماند. در اسلام، مسیحیت و یهودیت نیز خون نمادی مقدس به شمار رفته است.

نقشی که گروه خون در شخصیت رفتار، کنش های عصبی و چگونگی هماهنگی ما با محیط و اجتماع اطرافمان و البته سلامتی جسمی دارد غیرقابل انکار است.

با در کنار هم قرار گرفتن همه این دانسته ها پازل شخصیت ما و نوع تغذیه مناسب آن کم کم شکل می گیرد. برای رسیدن به

بهترین نتیجه خوب است که یکی از دسته‌بندی‌های طب اسلامی یا هندی را انتخاب کرده به طور دقیق مطالعه کنید و برای مدتی حداقل یک ماه رژیم غذایی مربوط به آن را امتحان کنید. پس از آن می‌توانید به سراغ ترکیب کردن دانسته‌هایتان بروید و مطمئناً نتایج جالبی به دست می‌آورید. مثلاً اگر شما فردی با گروه خونی A هستید؛ گروه خونی که بیش از سایر گروه‌ها مستعد بیماری‌های قلبی است؛ در همان حال متوجه می‌شوید فردی با دوشای پیتا- واتا هستید - باز هم دوشایی که بیشترین بیماران قلبی را به خود اختصاص داده - همچنین صفرائی مزاج هستید، اهل کار زیاد، تفریح کم و البته جدی و وظیفه‌شناس، این گروه نیز جزء اصلی‌ترین مبتلایان به بیماری قلبی هستند. همه این نشانه‌ها به شما هشدار می‌دهد که باید در روش تغذیه، شکل زندگی و نوع خلق و خوی خود تغییرات بزرگی به وجود آورید وگرنه بیماری در کمین شما است.

و در آخر اینکه نسخه سلامتی شما تنها و تنها به وسیله خودتان نوشته می‌شود چون فقط شما هستید که همه اسرار را در مورد خود می‌دانید!