

# طیب خود باثید

اطلاعات عمومی سلامت

جلد یکم

تألیف:

انوشیروان محمدپور

|                     |   |                                           |
|---------------------|---|-------------------------------------------|
| سرشناسنامه          | : | محمدپور، انوشیروان، ۱۳۳۷.                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : | طبيب خود باشيد / تأليف انوشيروان محمدپور. |
| مشخصات نشر          | : | تهران، دستان ۱۳۹۴.                        |
| مشخصات ظاهري        | : | ۱۹۲ ص.                                    |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۲۸-۲                         |
| وضعيت فهرست نویسی   | : | فیا                                       |
| یادداشت             | : | کتابنامه.                                 |
| مذرجات              | : | اطلاعت عمومی سلامت.                       |
| موضوع               | : | پزشکی سنتی                                |
| موضوع               | : | گیاهان دارویی                             |
| رده - کنگره         | : | ۱۳۹۴ ط۲/۳۵ R                              |
| رده بندی یویی       | : | ۶۱۰                                       |
| شابک استاندارد ملی  | : | ۴۱۲۹۶۰۳                                   |



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۴۶، تلفن: ۶۶۹۵۴۸

نام کتاب: طبیب خود باشید

تألیف: انوشیروان محمدپور

چاپ اول: ۱۳۹۵ ♦ شمارگان: ۵۰۰ نسخه ♦ چاپ شریف

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۰۲۸-۲ ISBN : 978\_600\_297\_028\_2

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|    |              |
|----|--------------|
| ۱۵ | ..... سرآغار |
|----|--------------|

### فصل اول: تغذیه

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۴۳ | ..... هم‌آوایی جسم                                        |
| ۴۴ | ..... خواب کافی مهمترین فاکتور سلامتی                     |
| ۴۵ | ..... پنج توصیه برای رفع خواب‌آلودگی                      |
| ۴۶ | ..... آسوده‌تر بخوابید                                    |
| ۴۶ | ..... خوب بخوابید تا چاق نشوید                            |
| ۴۸ | ..... تغذیه سالم                                          |
| ۴۸ | ..... تغذیه ۲۰ برای نمره ۲۰                               |
| ۴۹ | ..... رژیم برای دانش‌آموزان                               |
| ۴۹ | ..... تلویزیون علیه کودک                                  |
| ۵۰ | ..... به فکر قد فرزندانتان باشید                          |
| ۵۰ | ..... اشتباهات رایج دانش‌آموزان در استفاده از کوله‌پشتی   |
| ۵۱ | ..... تغذیه با شیر مادر                                   |
| ۵۲ | ..... یک توصیه غلط اما رایج درباره شیر دهی                |
| ۵۲ | ..... تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر                             |
| ۵۳ | ..... میان شیر مادر و شیر خشک، تفاوت از زمین تا آسمان است |

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۵۳ | تغذیه تکمیلی از کی شروع شود..... |
| ۵۹ | ورزش و حرکت فیزیکی.....          |
| ۶۰ | تحرك بیشتر، زندگی بهتر.....      |

### فصل دوم: ویتامین‌ها

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۶۳ | ویتامین درمانی.....                       |
| ۶۵ | اهمیت، ویتامین‌ها برای زیاد عمر کردن..... |
| ۶۵ | ویتامین A.....                            |
| ۶۶ | منابع ط و ویتامین A.....                  |
| ۶۹ | ویتامین B.....                            |
| ۷۳ | ویتامین B.....                            |
| ۷۴ | ویتامین D.....                            |
| ۷۶ | ویتامین E.....                            |
| ۷۷ | ویتامین K.....                            |
| ۷۷ | ویتامین P.....                            |
| ۷۹ | ویتامین F.....                            |
| ۸۰ | املاح معدنی.....                          |
| ۸۱ | کلسیم.....                                |
| ۸۱ | فسفر.....                                 |
| ۸۱ | آهن.....                                  |
| ۸۲ | روی.....                                  |
| ۸۲ | مس.....                                   |
| ۸۳ | یُد.....                                  |
| ۸۴ | نمک کمتر، زندگی بهتر.....                 |

## فصل سوّم: توصیه‌های پزشکی

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۸۵  | توصیه‌های پزشکی برای سلامت بودن               |
| ۸۵  | از دید و بازدید تا دندان درد                  |
| ۸۶  | شیرینی را خط بزن                              |
| ۸۶  | آجیل به مثابه میان وعده                       |
| ۸۷  | آجیل در کمین کودکان                           |
| ۸۸  | گرد را به آجیل تان اضافه کنید                 |
| ۸۸  | بعضی‌ها به بادام زمینی حساسیت دارند           |
| ۸۸  | اگر آجیل تان زیاد است                         |
| ۸۹  | اگر یک روز برای سفر می‌شوید                   |
| ۹۰  | فصل، فصل جت لک است                            |
| ۹۰  | سه توصیه برای پیشگیری از جت لک                |
| ۹۱  | حساسیت‌های فصلی                               |
| ۹۱  | از نظافت سرویس بهداشتی تا حمله اسهال تنگی نفس |
| ۹۲  | پیشگیری از آلرژی                              |
| ۹۳  | پنج قدم از حساسیت فصلی دور شوید               |
| ۹۵  | افسردگی بیماری هزار چهره است                  |
| ۹۵  | افسردگی، تقصیر ژنتیک است یا محیط؟             |
| ۹۵  | اگر فرزندان افسرده است                        |
| ۹۶  | آیا افسردگی درمان ندارد                       |
| ۹۸  | چه قدر خوشبختم                                |
| ۹۸  | خوشبختی یافتنی نیست، دریافتنی است             |
| ۹۹  | پند بزرگان در مورد خوشبختی                    |
| ۱۰۰ | خنده بهترین درمان برای تقلیل حافظه            |

## فصل چهارم: پوست

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۱۰۳ | .....امراض پوستی                             |
| ۱۰۴ | .....ترک خوردگی پوست و علاج آن               |
| ۱۰۵ | .....سه توصیه تغذیه‌ای برای حفظ سلامت پوست   |
| ۱۰۶ | .....دلایل چروک خوردن چهره و پوست            |
| ۱۰۶ | .....چند توصیه ضد چروک                       |
| ۱۰۷ | .....براز از افتاب                           |
| ۱۰۷ | .....سیب، میوه سلامت و زیبایی است            |
| ۱۰۸ | .....به خاطر ریه‌ها آن سیب بخورید            |
| ۱۰۹ | .....سالاد میوه بمب آکسیدان                  |
| ۱۰۹ | .....خارش پوست                               |
| ۱۱۳ | .....بهداشت و امراض دهان و دندان             |
| ۱۱۳ | .....برای رفع بوی بد دهان چه کار باید کرد؟   |
| ۱۱۴ | .....بهترین روش برای شستشوی دندان مصنوعی     |
| ۱۱۴ | .....توصیه‌های دندان پزشکان به سالمندان      |
| ۱۱۵ | .....در ماه رمضان، مسواک یادتان نرود         |
| ۱۱۵ | .....وقتی نفس می‌کشی دهانت را ببند           |
| ۱۱۶ | .....درد مفاصل                               |
| ۱۱۷ | .....روماتیسم با آرتریت روماتوئید            |
| ۱۱۷ | .....دلیل شانه دردتان را پیدا کنید؟          |
| ۱۱۹ | .....چاقی و لاغری از نگاه پزشکان             |
| ۱۲۰ | .....لیپوساکشن، حل المسایل چاقی نیست         |
| ۱۲۰ | .....برای کاهش وزن عجله نکنید                |
| ۱۲۰ | .....دو باور غلط درباره کاهش وزن             |
| ۱۲۱ | .....غذای کم کالری یعنی غذای کم چرب و کم حجم |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۱۲۱ | اراده رژیمی                        |
| ۱۲۲ | روزه و کاهش وزن                    |
| ۱۲۳ | چاقی و عوارض آن                    |
| ۱۲۶ | سیگار و مضرات آن                   |
| ۱۲۶ | سیگاری‌ها منتظر خلط خونی نباشند    |
| ۱۲۷ | اگر به امتیاد فرزندان شک کرده‌اید؟ |
| ۱۲۷ | بهترین فرصت برای ترک سیگار         |

### فصل پنجم: یبوست

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۱۲۹ | یبوست و علل آن                                  |
| ۱۳۰ | آنهايي که یبوست دارند و خود نمی‌دانند           |
| ۱۳۰ | چگونه از یبوست پیشگیری کنیم؟                    |
| ۱۳۰ | چگونه از یبوست در دوران بارداری جلوگیری شود؟    |
| ۱۳۱ | سالمندان چگونه می‌توانند از یبوست پیشگیری کنند؟ |
| ۱۳۱ | درمان خانگی یبوست                               |
| ۱۳۳ | سکسکه چیست؟                                     |
| ۱۳۳ | علت سکسکه چیست؟                                 |
| ۱۳۵ | برای رفع سکسکه چه باید کرد؟                     |
| ۱۳۷ | فیه شفاءالناس                                   |
| ۱۳۹ | گفتاری از ائمه معصومین علیهم‌السلام             |
| ۱۳۹ | چند چیز موجب صحت بدن است                        |
| ۱۳۹ | چند چیز موجب زیادی نور چشم است                  |
| ۱۴۰ | چند چیز موجب زیادی خون است                      |
| ۱۴۰ | چند چیز موجب تصفیه خون است                      |
| ۱۴۰ | چند چیز موجب تقویت معده و هضم طعام است          |
| ۱۴۰ | چند چیز موجب رفع کمردرد است                     |

- چند چیز موجب محکمی لثه و آرامی درد دندان است ..... ۱۴۰
- چند چیز تب را رفع می‌کند ..... ۱۴۰
- چند چیز موجب قوت قلب است ..... ۱۴۱
- چند چیز موجب نور دل و برطرف شدن وسواس ..... ۱۴۱
- چند چیز عمر را طولانی می‌کند ..... ۱۴۱
- چند چیز موجب داخل شدن به بهشت است ..... ۱۴۲
- چند چیز موجب محبت و رضای خداست ..... ۱۴۳
- ادعوی استجب لکم ..... ۱۴۳
- پند برگان ..... ۱۴۵
- فرمایشات حضرت امام رضا (ع) ..... ۱۴۷

### فصل ششم: معر و اعصاب، قلب و عروق

- مغز زنان و مردان ..... ۱۵۱
- علایم هشدار دهنده سکته مغزی ..... ۱۵۲
- چگونه جلوی سکته مغزی را بگیریم؟ ..... ۱۵۲
- استرس و روش‌های آسان کاهش آن ..... ۱۵۴
- آلزایمر و زوال عقل ..... ۱۵۶
- چگونه از آلزایمر پیشگیری کنیم؟ ..... ۱۵۶
- آلزایمر با حواس پرتی فرق دارد ..... ۱۵۷
- آلزایمر بخش طبیعی از سالمندان نیست ..... ۱۵۷
- نشانه‌های آلزایمر چیست؟ ..... ۱۵۷
- خوراک‌های ضد آلزایمر ..... ۱۵۹
- در مورد بیماری صرع چه می‌دانید؟ ..... ۱۶۱
- صرع با کشوری با بیش از پنجاه میلیون جمعیت ..... ۱۶۲
- قلب و عروق ..... ۱۶۳
- برای مهار فشار خون تان باید آرام‌تر شوید ..... ۱۶۳

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۱۶۵ | خطر کم تحرکی را جدی بگیرید.....         |
| ۱۶۵ | توت فرنگی، دشمن سکنه قلبی.....          |
| ۱۶۷ | بیماری سرطان ترس ندارد.....             |
| ۱۶۷ | آقایان سرطان پروستات را جدی بگیرند..... |
| ۱۶۸ | سرطان پستان.....                        |
| ۱۶۸ | آب ماه حیات است.....                    |
| ۱۶۹ | آب یشتن بنوشیم.....                     |
| ۱۷۱ | آیا هسرتان شیم درمانی می شود.....       |
| ۱۷۲ | سرما خوردگی و آنرا نزا.....             |
| ۱۷۵ | آداب عیادت.....                         |
| ۱۷۷ | آداب غذا خوردن و (نه) از میز خوری.....  |
| ۱۷۸ | حلال خوری و شست و سوی دست.....          |
| ۱۸۱ | پرخوری.....                             |
| ۱۸۹ | منابع.....                              |

## سرآغاز

خوش بگر ای بار بسمه‌له بگو      هر چه می‌جوئی ز بسمه‌له بجو  
هر کسی که مهر اله شد      ز آفتاب حضرتش چون ماه شد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ      هست کلید در گنج حکیم  
فاتحه فکرت و ختم سخن      نام خدائست بر او ختم کن

جامع و مجموع اسما آدم است      لاجرم او در ح جمله عالم است  
آدمی معنیست عقل کل بنام      جمله عالم را او یابد نظام

هر یک از اسماء حق در علم او      صورتی دارد که باشد عین او  
نور هر عینی که می‌بیند بصر      وجه خاصی می‌نماید در نظر

سرّ محبوب را مکن پیدا      گرچه پیدا است در همه اشیاء  
راز مخلوق را بپوش از خلق      این نصیحت قبول کن از ما

آنکه تو را توشه ره می دهد      از تو یکی خواهد ده می دهد  
بهر از این مایه ستانیت نیست      سود کن آخر که زیانیت نیست

✧

گر مرد رهی عیب مگوی عیب پیوش  
تا هست تو را باده بنوشان و بنوش  
این سفره نعمت تو بر چیده شود  
بر بذل گشایی دست و بر کس مخروش  
ما خاک راه را به نظر کیمیا کنیم  
صد درد دل به گوشه چشمی دوا کنیم  
در حبس سوز تیم و جنین شاد خرمیم  
بنگر که در سرا چه معنی چها کنیم

✧

ای عاشقان، ای عاشقان من پر را بُرنا کنم  
ای تشنگان، ای تشنگان من قطره را دریا کنم  
من رند کوی حیرتم سرمست جام را خندتم  
زان در خرابات آدم با میکده یغما کنم

✧

ابتدای سخن بنام یکی  
در دو عالم یک است و نیست سکی  
جود او می دهد وجود بما  
جام گیتی نما نمود بما

✧

سلامتی و امنیت از جمله نعمت‌هایی است که مردم قدر آن را نمی‌دانند.

تندرستی یک نعمت الهی است و شادابی زندگی بستگی به آن دارد، با ترک معضلات سلامتی خود و دیگران را تأمین نمائید.

«رَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا عَرَفَ قَدْرَهُ وَلَمْ يَتَعَدَّ طَوْرَهُ»<sup>۱</sup>

(- بداند رحمت کند کسی را که قدر خود را بشناسد و از روش خود تجاوز نکند). بدان خدای که این افلاک را برپای داشت و این املاک را برپا داشت، که هر حسنه را مکافاتی و هر سیئه را مجازاتی، هر حلال را حلالی و هر حرام را غذایی است و هر یک از مرجعی و مآبی.

حضرت مولا علی علیه السلام می‌فرماید: ای عزیزان به یاد سپارید و فراموش نکنید که پیمانه‌چین را باید غنیمت بدانید: «جوانی را پیش از پیری، و تندرستی را پیش از بیماری، توانگری را پیش از فقر، فراغت را پیش از گرفتاری، و زندگی را پیش از مرگ».



حکیمی گفت: من سی سال با داروهای مختلف، مردم را مداوا کردم و در این مدت طولانی به این نتیجه رسیدم که هیچ دارویی بهتر از «محبت» نیست! شخصی از او پرسید: و اگر این دارو هم اثر نکرد چه؟ حکیم لبخندی زد و گفت: مقدار دارو را افزایش بده! جواب سلام را با سلام بده، جواب تشکر را با تواضع، جواب کینه را با گذشت، جواب بی‌مهری را با محبت، جواب دروغ را با راستی، جواب دشمنی را با دوستی، جواب خشم را به صبوری، جواب سرد را به گرمی، جواب نامردی را با مردانگی، جواب

پشتکار را با تشویق، جواب بی ادب را با سکوت، جواب نگاه  
مهربان را با لبخند، جواب لبخند را با خنده، جواب دل مُرده را با  
امید، جواب منتظر را با نوید، جواب گناه را با بخشش، هیچ وقت  
هیچ چیز و هیچ کس را بی جواب نگذار، مطمئن باش هر جوابی  
بدهی، یک روزی، یک جوری، در یک جایی به تو باز می گردد.

عشق را وارد کلام کنیم      تا به هر عابری سلام کنیم  
تبری شاید عاشقی باشد      پس به هر عابری سلام کنیم  
«مجتبی کاشانی»

مکن یار، مکن یار، مرو ای مه عیار  
رخ فرخ خود را، مپوشان به یکی بار  
عطاهای تو ندانست، شکایت نتوان کرد  
والکن گله کردیم برای دل اغیار  
(مولانا)

هر که شد محرم دل در حرم یار بماند  
وانکه ای کار بدانست در انکار بماند  
از صدای سخن عشق ندیدم خرنسار  
یادگاری که در این گد دوار بماند  
(حافظ)

درخت غم بجانم کرده ریشه  
بدرگاه خدا نالم همیشه  
رفیقان قدر یکدیگر بدانید  
اجل سنگ است و آدم مثل شیشه  
(باباطاهر عریان)

از محبت تلخ‌ها شیرین شود  
از محبت مس‌ها زرّین شود  
از محبت دُردها صافی شود  
از محبت دردها شافی شود  
(مثنوی - دفتر دوم)

«بخوانید، بدانید، لذّت ببرید!»

www.ketab.ir