

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رمضان - تغذیرات مزاج

(ماه کنده سلامت)

شامل:

○ ماه مبارک رمضان و تغیرات مزاجی این ماه

○ توصیه‌های بهداشتی

مؤلفین: سید محمد موسوی

(رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و سنتی پیک شفا)

دکتر غلامرضا کردافشاری

(استاد دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی، تهران)

بাহمکاری:

دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر مریم مقیمی

موسوی، سید محمد، ۱۳۳۳

کردافشاری، غلامرضا، ۱۳۴۹

رمضان - تغییرات مزاجی (تأمین کننده سلامت) شامل ماه مبارک رمضان و تغییرات
مزاجی این ماه، توصیه های بهداشتی اسید محمد موسوی، غلامرضا کردافشاری.
- قم: فجر قرآن، ۱۳۹۱. ۱۸۰ صفحه.

ISBN: 978-964-2103-51-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. روزه بهداشت - ۲. اخلاط چهارگانه - ۳. پزشکی سنتی الف. عنوان

BP ۱۸۸/۱/م ۹۹ ۱۳۹۱

۲۹۷/۳۵۴

۲۹۵۸۵۹۸



مجموعه پیک شفا - رمضان: تغییرات مزاجی

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

دکتر غلامرضا کردافشاری (استاد دانشکده طب سنتی، دانشکده علوم پزشکی، تهران)

ویراستار: الهام صدیقی

ناشر: انتشارات فجر قرآن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۰۳-۵۱-۰

چاپ: پاسدار اسلام

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش: اصفهان- مؤسسه پژوهشی طب سنتی (ایرانی-اسلامی) پیک

شفا- تلفن: ۳۴۶۳۱۱۱-۰۳۱۱ و ۰۹۱۳۶۸۲۸-۰۱۷ و ۰۹۱۳۱۱۳۱۸۷۲-۰۹۱۳

تقدیم نامه

ماه رمضان آمدای مرد فدا پاشو

با زیب و زر عالی زی مقصد اعلی شو

شیطان نگران بود

تاریکی بود و بلندی

باران زده، شب تر شده بود بر خال های هر پر جایی

سایه شیطان بر لب آب

آب می ترسید، سایه ای سنگین بود

باد آرام می رفت و دزدانه از گوشه چشم لگای می کرد

مهرباب کم رنگ و پدپک وار به صنوبر و افرا و تبریزی می پیچید

زیر سقف برگ های شافه های بلند

ففاش‌های سیاهِ توهم، آویزان بودند

تیرگی رنگِ ظلمت را به چهره‌های کبود می‌پاشید و

نور کم سو به شیار تن کبود درختان دل بسته بود

چهره‌ها سرد و کبود، سیماها بی سیما

بی حالی، بی نور

دشت در بی رنگی در مور و کوهت کرده بود و

شهر در فلوت شیطانی فویشِ خفا شده بود

تاریکی در بن هر برگی ففاش وار آویزان بود

سایه شومی بود و باز

شیطان نگران بود

همه جا شیطان بود

پای مرداب عفن، پای تالاب لجن

زندگی در تاریکی ژرف

یک زهر دوزخی در نفس‌ها آمیخته بود

گلدان‌ها گیاه تلخ افسون را

برای خاطر شیطان سبز می‌کردند

لانه‌ها ته تاریکی را می‌پشیدند اما شیطان از دور

از ته تاریکی کورسویی می‌دید

تکه‌ای از فورشید

غبار نیلی شب را می‌نوشید و

چشم افق را رفته رفته بیدار می‌کرد

مهتاب آهسته در نیلوفرها می‌شکفت

شیطان نگران بود

کم کم پر می‌شد هستی با صدای نیایش با گل بوسه‌های نور

یورشنی سفت به شیطان آغاز شده بود

لشکری بود ز عشق و عرفان که ماه و مهتابش رجب بود

عریان و بی صدا با دلی از صفره نور بی امان می‌جنگید.

تاریکی گامی به عقب بر می‌داشت.

شیطان لگزان بود

پشت او لشکر شعبانی بود

آن که پژواک وجودش می‌لرزاند

هر زمان پشت اهریمن را

تاریکی گامی دیگر به عقب بر می‌داشت

و بیش از پیش

شیطان نگران بود

پشت سر لشکری بود ستی

مسلم به سلامی کارا

به سلام امسال به سالم روزه

روی شیطان شد سیاه

سایه سنگین شیطان باد شد

ظلمت نمس و مودش دود شد

دشت بی رمق زندگی از سر گرفت

کرد پیچک با صنوبر آشتی

چهره افرا و تبریزی سپیداری گرفت

از بن هر گوشه‌های نور عریانی گرفت

و آمد و مال جای بی مالی و بی هوئی گرفت

خانه‌ها از تیرگی‌ها شد رها

تا که از هر بزمه نوری گرفت

چون سپاه روزه مانع شد به شهر

روح انسان ملت الماوی گرفت

تقدیم به روزه داران ماه مبارک رمضان

سید محمد موسوی

(رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و سنتی پیک شفا)

رمضان سال ۱۴۳۳ (مصادف با مرداد سال ۱۳۹۱)

فهرست مطالب

۳	تقدیم نامه
۹	فهرست مطالب
۱۳	پیشگفتار
۱۵	تعریف مزاج نقل از کتاب قانون
۱۷	مزاج با معدل است یا غیرمعتدل
۱۸	مزج بین افراط و تفريط
۱۹	مزاج عارضی در حال حاضر
۲۳	روزهداری و برافروختن مزاج گرم و خشک
۲۵	ویژگی‌های خاص روزهداری
۲۸	روزهداری عامل پیشگیری از تمامی بیماری‌ها
۳۱	توصیه‌های غذایی و رفتاری برای مزاج‌های گوناگون
۳۱	- مزاج‌های گرم و خشک
۳۶	- مزاج‌های گرم و تر
۴۰	- مزاج‌های سرد و خشک
۴۱	- مزاج‌های سرد و تر

فهرست مطالب

روزه داری و دیابت ۱۶۰

چکیده ۱۶۰

روش اجرا ۱۶۱

یافته ها ۱۶۲

نتیجه ۱۶۲

نتیجه ۱۷۵

نظریه نهایی طب سنتی رمضان و دیابت ۱۷۸

برای اولین بار در محافل پزشکی سنتی کشور و در میان تمامی انتشاراتی که تا کنون در مورد مبحث ماه مبارک رمضان و روزه داری مطرح گردید، در این کتاب مزاج شناسی ماه مبارک رمضان و نحوه تأثیر گذاری آن در سلامت انسان مورد بحث واقع شده است. توجه ویژه به مزاج شناسی ماه مبارک رمضان نشان می دهد طب سنتی در ارائه اندیشه های خود از اصول راهبردی علمی استفاده می کند.

البته علم دانش مربوط به طب سنتی متفاوت از علم روز بوده؛ بلکه بهتر است بگوییم بالاتر از علم روز در محافل علمی جای خود را باز نموده است. علوم پزشکی سنتی از علم زدگی و نگاه تجزیه گرانه صرف بدور است و بر تمامی مسائل علمی، فرهنگی و اجتماعی نگاهی از بالا به پائین دارد. این خصوصیت طب واقعی کل نگر است که به آن طب پایه می گوئیم؛ تنها با ابزارهای علمی همین طب پایه است که می توانیم مباحث علمی جدیدی را در حیطه دانش فرهنگ روزه داری مطرح کنیم.

چنانچه خوانندگان این کتاب موشکافانه به مسائل علمی مطرح در آن بنگرند بخوبی متوجه خواهند شد که از نگاه تجزیه گرانه به علم

پزشکی و طب سنتی را به صورت جامع و کامل در این کتاب مطالب و اشارات پراکنده را نفی نکرده بلکه آن را زیر چتر نگاه کلی علمی سامان داده است.

در ماه مبارک رمضان مزاج گرم و خشک روزه داری بر تمامی مزاج‌ها غالب می‌شود و تأثیرات ژرفی بر بدن و روح انسان باقی می‌گذارد. بنابراین در طول سال و برای درمان بیماری‌ها از گرسنگی به عنوان یک روش استفاده نمود و بر دانش روز طب سنتی افزود.

در این کتاب تلاش شده تا تمامی مطالب اعم از احادیث و یافته‌های علمای فرهیخته طب سنتی بعد از اسلام بصورت منسجم تحت پوشش اصول کلی طب سنتی مطرح گردد و از هیچ نکته‌ای که تاکنون در مورد ماه مبارک رمضان مطرح شده فروگذار نکرده است. تحقیقات علمی جامعی توسط محققان و متخصصان برتر کشور موجود در این کتاب می‌تواند کمک شایانی به شناخت عظمت ماه مبارک رمضان باشد.

سید محمد موسوی

رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و سنتی
پیک شفای اصفهان