

۱۵۸۶۴۸۱

روزه درمانی

جامعترین دایره المعارف روزه درمانی

محمد رضا صفاری

سرشناسه	صفاری، محمدرضا - ۱۳۴۵
عنوان قراردادی:	ایران - روزه درمانی
عنوان و نام پدیدآور:	جامعترین دایره المعارف روزه درمانی / محمدرضا صفاری
مشخصات نشر:	تهران - محمدرضا صفاری - ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	وزیری ۳۸۵ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰۰۴-۹۸۰۰-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	جامعترین دایره المعارف روزه درمانی - ایران
موضوع:	The most comprehensive encyclopedia of fasting - Iran
موضوع:	طب مکمل - ایران
موضوع:	Complementary medicine - Iran
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۰۳۱۱

نام کتاب:	فرهنگ طب مکمل صفاری
ناشر:	محمدرضا صفاری
مؤلف و مدون:	محمدرضا صفاری
صفحه آرا:	مهندس امیرحسین صفاری
ویراستار:	الهام هوشنگی
چاپ اول ناشر:	زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	۵۰۰
قیمت:	۳۶۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰۰۴-۹۸۰۰-۹

دفتر مرکزی پخش: دفتر پژوهش‌های دانش محور محمدرضا صفاری - میدان
ونک، گاندی جنوبی، خیابان ۱۴ پلاک ۱۹ طبقه سوم شرقی

تلفن: ۸۸۸۷۷۹۳۸-۸۸۷۸۲۰۲۴

www. mr- saffari. com

فهرست

۱۴.....	مقدمه
۲۰.....	روزه درمانی
۲۰.....	روزه
۲۲.....	معنی روزه به فارسی
۲۵.....	روزه در آیین زرتشت
۲۵.....	روزه‌داری در عهد عتیق
۲۶.....	روزه‌داری در عهد جدید
۲۷.....	روزه‌داری در دین مانوی
۲۷.....	روزه‌داری در اسلام
۲۷.....	دین بهائی
۲۸.....	چگونگی روزه گرفتن در ادیان مختلف
۲۹.....	هندوئیسم
۳۰.....	بودیسم
۳۰.....	آئین جین
۳۰.....	لامائیسم
۳۱.....	صابین
۳۱.....	زرتشتی
۳۱.....	یهودیت
۳۲.....	مسیحیت
۳۲.....	آیین کاتولیک
۳۲.....	آیین ارتدوکس شرقی
۳۲.....	آئین پروتستان
۳۴.....	آیین مورمن
۳۴.....	اسلام
۳۵.....	آثار روزه
۳۵.....	احکام روزه
۳۵.....	مبطلات

۳۷.....	مکروهات.....
۳۷.....	روزه مستحب.....
۳۷.....	روزه حرام.....
۳۸.....	روزه مکروه.....
۳۹.....	بازکردن روزه.....
۳۹.....	روزه نزدیک شهرهای قطبی.....
۴۰.....	ارجاعات مذهبی.....
۴۱.....	روزه در آیات قرآن.....
۴۴.....	روایات روزه.....
۵۷.....	روزه از منظر علمی.....
۶۶.....	تأثیر روزه بر فرد.....
۶۶.....	۱ - تقویت تقوا.....
۷۱.....	۲- اثر روزه بر خانواده.....
۷۱.....	۳- اثر روزه بر اجتماع (روزه مندرج در عالی اجتماعی).....
۷۴.....	خواص روزه به اجمال.....
۷۸.....	عوارض موقت احتمالی در زمان روزه.....
۷۸.....	۱. سردرد قبل از افطار.....
۷۸.....	۲. خستگی مفرط عصر گاهی.....
۷۹.....	۳. خواب آلودگی در طول روز.....
۷۹.....	۴. سردرد در طول روز.....
۷۹.....	۵. سرگیجه قبل از افطار.....
۸۰.....	۶. بیوست در طول ماه رمضان.....
۸۰.....	۷. گرفتگی عضلانی در شب.....
۸۱.....	۸. خشکی دهان در طول روز.....
۸۱.....	۹. تلخی دهان یا سوزش سردل در طول روز.....
۸۲.....	۱۰. ترش کردن یا سوزش سردل بعد از سحر و افطار.....
۸۲.....	۱۱. نفخ در طول ماه رمضان.....
۸۳.....	۱۲. دلپیچه بعد از افطار.....

۸۳.....	۱۳. یک باور نادرست.....
۸۳.....	روزه و درمان بیماری‌ها (روزه درمانی).....
۸۳.....	روزه درمانی و بیماری آرتروز.....
۸۴.....	آرتریت روماتوئید و اسپوندیلوآرتروپاتی.....
۸۴.....	لوپوس، واسکولیت‌ها، بیماری بهجت، پلی میوزیت درماتومیوزیت.....
۸۶.....	روزه درمانی و آلزایمر.....
۹۲.....	روزه درمانی و بیماری استرس.....
۱۰۱.....	روزه درمانی و اختیاد.....
۱۰۲.....	روزه درمانی و افزایش حساسیت پذیری قشر مغز با گرسنگی و تشنگی طولانی.....
۱۱۰.....	روزه درمانی و بیماری‌های مزمن.....
۱۱۰.....	روایات.....
۱۱۱.....	روزه و کاهش اضطراب.....
۱۱۲.....	وسواس چیست؟.....
۱۱۲.....	روزه و درمان وسواس.....
۱۱۳.....	افسردگی‌ها.....
۱۱۴.....	روزه و مداوای افسردگی.....
۱۱۶.....	روزه درمانی و بیماری افسردگی.....
۱۲۱.....	روزه درمانی و بیماری ام.اس (اسکلروز).....
۱۳۵.....	روزه درمانی و بی خوابی.....
۱۳۵.....	اثر روزه داری بر الگوی خواب.....
۱۳۶.....	آیا روزه داری ماه رمضان موجب کاهش کیفیت خواب می‌شود؟.....
۱۳۷.....	چه عواملی به خواب رفتن شبانه را در ماه رمضان به تأخیر می‌اندازد؟.....
۱۳۸.....	روزه درمانی و بیماری بواسیر.....
۱۴۲.....	روزه درمانی و بیماری پروستات.....
۱۴۳.....	روزه آب، برای درمان تورم پروستات معجزه می‌کند.....
۱۴۴.....	روزه درمانی و بیماری پسوریازیس.....
۱۴۵.....	فواید روزه داری در بیماران پسوریازیس.....
۱۵۹.....	روزه درمانی و پیری.....

کاهش سرعت پیری با رژیم غذایی شبیه به روزه داری.....	۱۶۰
روزه درمانی و تاثیر بر شیمی درمانی.....	۱۶۵
روزه درمانی و ترمیم بافت ها.....	۱۷۰
روزه درمانی و ترمیم پانکراس.....	۱۷۲
روزه درمانی و بیماری تصلب شرایین (آترواسکلروز).....	۱۷۶
روزه درمانی و تقویت حس بویایی.....	۱۷۸
روزه درمانی و بیماری تیروئید.....	۱۸۰
تیروئید.....	۱۸۱
پرکاری تیروئید.....	۱۸۱
کم کاری تیروئید.....	۱۸۲
روزه درمانی و بیماری های.....	۱۸۴
توصیه های معیبه.....	۱۹۲
روزه درمانی و بیماری خرابی خود.....	۱۹۵
روزه درمانی و بیماری دستگاه گوارش.....	۲۰۵
روزه داری موجب بروز زخم معده می شود.....	۲۰۶
ریفلاکس؛ مصرف آهسته و تدریجی غذا.....	۲۰۶
سندرم روده تحریک پذیر؛ روزه داری به نفعش است.....	۲۰۷
روزه درمانی و بیماری دیابت.....	۲۰۸
دیابت و روزه داری.....	۲۰۹
آمادگی قبل از روزه داری.....	۲۱۰
موارد منع روزه داری.....	۲۱۰
توصیه های دارویی.....	۲۱۲
توصیه های ورزشی.....	۲۱۴
روزه داری و افت قندخون.....	۲۱۴
۲۰ سوال مرتبط با روزه داری.....	۲۱۵
روزه درمانی و بیماری روده.....	۲۱۹
روزه درمانی و بیماری روماتیسم.....	۲۲۲
روزه درمانی و بیماری ریفلاکس معده.....	۲۲۷

روزه درمانی و بیماری ریوی.....	۲۲۹
اثرات روزه داری بر سیستم تنفسی.....	۲۲۹
اثرات روزه داری بر ظرفیت ریوی در افراد سالم.....	۲۲۹
اثر تغییرات رژیمی بر عملکرد ریوی.....	۲۳۰
روزه داری و درمان آسم.....	۲۳۰
روزه درمانی و بیماری زخم معده.....	۲۳۵
زخم معده و تاثیر آن بر روزه گرفتن.....	۲۳۵
روزه داری و بیماری سردرد.....	۲۳۶
سردرد.....	۲۳۶
روزه درمانی و بیماری برگیجه.....	۲۳۹
روزه درمانی و بیماری سرطان.....	۲۴۳
برخی عوامل خطر سرطان.....	۲۴۴
دریافت زیاد کالری از چاقو دارقچم ، خطر ایجاد سرطان را افزایش می دهد؟.....	۲۴۵
تاثیر کاهش مقادیر غذایی مصرفی ، تاثیری بر کنترل عوارض شیمی درمانی.....	۲۴۶
تاثیر گرسنگی در از بین بردن سلول های سرطانی.....	۲۴۷
روزه درمانی و سم زدایی.....	۲۵۴
روزه داری از نگاه علم نوین.....	۲۵۴
جایگاه روزه در طب سنتی.....	۲۵۴
روزه درمانی و بیماری سنگ کلیه.....	۲۵۸
روزه درمانی و بیماری ضعف بدن.....	۲۶۲
روزه درمانی و طول عمر.....	۲۶۸
روزه درمانی و بیماری غدد.....	۲۷۱
تاثیر روزه داری بر ترشح هورمون ها و سلول ها.....	۲۷۱
روزه درمانی و بیماری کبد.....	۲۷۴
روزه داری و کبد چرب.....	۲۷۴
روزه داری و کبد چرب خفیف.....	۲۷۶
تغذیه روزه داران بیماران کبد چرب.....	۲۷۷
روزه درمانی و کنترل و کاهش دمای بدن.....	۲۷۹

۲۷۹.....	کنترل و کاهش دمای سلول‌های بدن.....
۲۸۲.....	روزه درمانی و کوچک نمودن شکم.....
۲۸۲.....	مشکل شکم بزرگ.....
۲۸۲.....	روزه درمانی و بیماری مغز و اعصاب.....
۲۸۴.....	چه بیمارانی می‌توانند روزه بگیرند؟.....
۲۸۷.....	احکام روزه.....
۲۸۷.....	۱. معنای روزه.....
۲۸۸.....	۲. انواع روزه.....
۲۸۹.....	۳. روزهای واجب.....
۲۸۹.....	۴. شرایط وجوب روزه.....
۲۹۰.....	۵. شرایط صحت روزه.....
۲۹۱.....	۶. نیت روزه.....
۲۹۴.....	۷. مفطرات روزه.....
۳۰۱.....	۸. کفاره‌ی افطار عمدی در ماه مبارک رمضان.....
۳۰۴.....	۹. کفاره‌ی افطار قضای ماه رمضان.....
۳۰۵.....	۱۰. کفاره‌ی تأخیر.....
۳۰۶.....	۱۱. موارد فدیة.....
۳۰۷.....	۱۲. جاهایی که قضا واجب است ولی کفاره واجب نیست.....
۳۰۸.....	۱۳. احکام قضای روزه.....
۳۱۰.....	۱۴. احکام روزه‌ی قضای پدر و مادر.....
۳۱۱.....	۱۵. احکام روزه‌ی مسافر.....
۳۱۱.....	۱۶. راه‌های ثابت شدن اول ماه.....
۳۱۳.....	۱۷. مسایل متفرقه‌ی روزه.....
۳۱۴.....	استفتائات از آیت ا...العظمی خامنه‌ای در مورد روزه.....
۳۴۴.....	مزاج‌ها.....
۳۴۴.....	عناصر چهارگانه.....
۳۴۵.....	انواع مزاج.....
۳۴۶.....	تاریخچه.....

۳۴۶.....	روش تشخیص مزاج‌ها.....
۳۴۷.....	مزاج و سال‌های عمر.....
۳۴۸.....	مزاج و فصول سال.....
۳۴۸.....	مزاج اعضاء بدن.....
۳۴۹.....	نشانه‌های غلبه‌ی صفرا.....
۳۴۹.....	نشانه‌های غلبه‌ی خون.....
۳۵۰.....	نشانه‌های غلبه‌ی بلغم.....
۳۵۰.....	نشانه‌های غلبه‌ی سودا.....
۳۵۲.....	شناخت طبع.....
۳۵۴.....	غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج.....
۳۵۵.....	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج.....
۳۵۵.....	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج.....
۳۵۶.....	غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج.....
۳۵۶.....	غذاهای مضر برای افراد دودی مزاج.....
۳۵۷.....	غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج.....
۳۵۷.....	غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج.....
۳۵۸.....	غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج.....
۳۵۹.....	منابع.....

مقدمه

راز طول عمر

تو را سعی و کوشش بیاید زیاد نگردد تو را هم اسیدت فزون به فردای پیری تو را ماتم است به مقراض تیز عمر خود می‌بری باید گزینی مکان تمیز اطاق گلین خالی از عشق و نور که خفاش باشد بر این صدق گواه دو روزی نما خارج از شهر، به سر همی سبزی بهتر ز گوشتخواری است دوانی تو اسب مراد هم‌چو باد نماید همی روده‌ات تنقیه کند چهره‌ات را همی دلفروز شود عمر تو بیشتر از زنت تو شود باشد همی بی شمار بدن درازان همی خود جلاست به زودی بدل زمین گیر کرد مخور غم که روح را فرسایش است نزی در مکانی که آب است که این دو کنند زنده، هر مرده را مخواب ای پسر وقت خوابت دمر چو سرما خورند ضایع گردند و بد کند روخ و جان تو، زار و حزین که سینوس‌هایت نگردد تباه

چو خواهی تن سالم و روح شاد کنی چربی‌ات آب و قندت برون تو را چاقی و وزن افزون، سم است ز شیرینی و چربی و هم پرخوری تو را باشد از جان پاکت عزیز نموری و تارگی و آب شور کند چشم، کم نور، حالت، تباه هوا چون غذا لازم است ای پسر گرت میل باطن به هوس پیری است کند میوه عمرت، افزون و شاد کند میوه، کولون تو را تخلیه تو را میوه ناشتا، به هنگام روز به آب خنک گر بشویی تنت چو حمام کنی هفته‌ای چند بار تو را دود سیگار و تدخین بلاست تو را شهوتی، زایدت پیر کرد تو را آرزو گر به آسایش است اگر اشتیاق به زیبایی است خنک دار سر را، تُتک معده را به سرما بپوشان پا و کمر تو را کلیه و اشکم و هم کبد لباس گر بود تنگ و کفشست وزین به هنگام سرما به سر کن کلاه

کنند روح آزاد مرد را ملول
نمایند روح و روان، ددمنش
بکوش و مخور غم، مکن کاهلی
هزاران مصیبت رسیدش به پیش
به تحصیل عشق پایداری نکرد
که دیگر ورا غمگساری کند
به حالی که از خود شده بی‌خبر
به خاطر گزین و به ذهن برشمُر
گرفتم دور از ریا و ز ریب
دلش شاد و روحش بود شادمان
شود قلب پاکش همی رام و شاد
نسازد تنش را چو نادان، ریش
که نیکو بود خلق و نیکو سرشت
به روز دگر نزد پیغمبران
نبا آنچه داری ز جانت یله
این شمع و این خانه پروانه باش
درخت کژی را ز بن می‌بری
رهی، ز گزند و بمانی امان

حریص و حسود و خجول و خمول
خسیس و خبیث و خیانت منش
کنون گر به عمر زیاد مایلی
هر آن کس که از دست داد راه خویش
ز جان و تنش پاسداری نکرد
کنون روز و شب بی‌قراری کند
نباشد ورا نوشدارو اثر
تو را آنچه گفتم ز اسرار عمر
و لیکن دلیلی ز اسرار غیب
هر آن کس که انسان کند بندگان
چو باشد دلش نیکو و مهرم داد
نگردد اسیر هوس‌های خوسش
همو این جهان باشدش چون عیش
بهشت دگر دارد او آن جهان
کنون بار دیگر مبادت گله
ز صفار بشنو و فرزانه باش
چو اندوه خلق خدا می‌خوری
شود طول عمرت چو طول زمان

عمرضا مغاری

سپاس خداوندی را که جهان را آفرید و در آن آسمان‌ها و زمین‌های
هفتگانه را پدید آورد و در آن آدمی را خلق فرمود و برای زندگی او بر روی
کره ارض نعمت‌هایی از حیوانات و گیاهان مهیا ساخت ...

دیباجه هر کتاب، خلاصه و فشرده آن کتاب است و انسان دیباجه کتاب
آفرینش و نشانه‌ای از عظمت و خلافت خداوند بزرگ است و برای همین