

چکیدہ مزاج شناسی و تغذیہ در طب ایرانی اسلامی

مؤلف: دکتر مریم نواب زادہ

محقق طب اسلامی و دانشجوی طب سنتی دانشگاه ارومستان

انتشارات نسل نیکان

تہران - ۱۳۹۲

سرشناسه	:	نوابزاده، مریم، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	چکیده مزاج‌شناسی و تغذیه در طب ایرانی اسلامی / مؤلف مریم نوابزاده؛ ویراستار ایرج فتح‌اللهی.
مشخصات نشر	:	تهران: نسل نیکان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۵۹ ص: جدول.
شابک	:	978-964-8143-90-4: ۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	اخلاط چهارگانه
موضوع	:	پزشکی سنتی
موضوع	:	پزشکی اسلامی
شناسه افزوده	:	فتح‌اللهی، ایرج، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ن ۸۹۹/۸۱۳۵ R
رده بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۰۲۹۲۲

انتشارات نسل نیکان

تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده شمالی، بالاتر از خیابان نصرت
شماره ۳۱۵ - تلفن: ۶۶۹۲۵۸۱۳

عنوان: چکیده مزاج‌شناسی و تغذیه در طب ایرانی اسلامی

مؤلف: دکتر مریم نوابزاده

محقق طب اسلامی و دانشجوی طب سنتی دانشگاه ارمستان

ویراستار: ایرج فتح‌اللهی

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: گروه چاپ و تبلیغات بیست

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد - قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: نخست - خرداد ۱۳۹۲



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۸	سلامتی در نلام معصومین (علیهم السلام)
۱۱	ارکان اربعه
۱۱	اخلاط اربعه
۱۲	صفرا
۱۲	مشخصات فرد صفراوی
۱۳	نشانه‌های غلبه صفرای غیر طبیعی
۱۳	مضر برای صفراوی
۱۳	مفید برای صفراوی
۱۴	دم
۱۵	مشخصات فرد دموی
۱۵	نشانه‌های غلبه دم غیر طبیعی
۱۵	مضر برای دموی
۱۵	مفید برای دموی
۱۶	بلغم
۱۶	مشخصات فرد بلغمی
۱۶	نشانه‌های غلبه بلغم غیر طبیعی
۱۷	مضر برای بلغمی
۱۷	مفید برای بلغمی
۱۸	سودا
۱۸	ویژگی افراد سوداوی
۱۹	نشانه‌های غلبه سودای غیر طبیعی
۱۹	علل پیدایش سودای غیر طبیعی

۱۹	مضر برای سوداوی
۱۹	مفید برای سوداوی
۲۰	یک ترکیب مفید برای همه مزاج ها
۲۲	دستورات طب اسلامی در تغذیه
۲۳	ارتباط غذا با اصول سال
۲۴	قوانین نوشیدن آب
۲۵	غذاهایی که نباید مصرف شوند
۲۵	غذاهای سرد
۲۶	غذاهای گرم
۲۶	نمونه رژیم غذایی سالم
۲۶	۱ تا ۲ ساعت قبل از صبحانه
۲۶	صبحانه
۲۷	صبح تا ظهر
۲۷	ناهار و شام
۲۸	بعد از هر غذا
۲۸	سایر موارد مفید
۳۰	۳ ساعت پس از نهار در مزاج گرم
۳۰	در صورت عدم رفع یبوست
۳۰	در صورت علایم سردی
۳۰	در صورت علایم گرمی همراه اضطراب
۳۱	طبیعت و مزاج غذاها
۳۲	مشکلات تغذیه امروزی و راهکارهای رفع آن
۳۷	چه کنیم تا زندگی سالمی داشته باشیم؟
۴۳	چند واقعیت تلخ در مورد چای
۴۹	انواع چای ایرانی
۵۷	چقدر سالم بودیم اگر.....
۵۹	فهرست منابع

تقدیم به:

تمامی پزشکان و پیراپزشکانی که بدون تعصب،

سلامتی بیمار خود را می‌خواهند و این نخبگان

درد آشنا، به فراست دریافته‌اند که ریشه بسیاری از

بیماری‌ها و ناهنجاری‌های امروز بشر، دوری از

دامان طبیعت است.

به همه دوستداران طبیعت، که طبیعت را بهترین

طیب می‌دانند.

و تقدیم به کسانی که با عشق به پروردگار و عشق

به انسانیت، سعی دارند با خودشناسی و افزایش

تندرستی خود و دیگران به حقیقت برسند؛

چرا که عقل سالم در بدن سالم است.

مقدمه

کتاب حاضر تلاشی است برای معرفی شیوه های طبیعی حفظ سلامتی با ایجاد تغییراتی در برنامه غذایی و زندگی تا سلامتی که از بهترین هدایای خداست را حفظ کنیم چرا که اگر فاجعه بیماری اتفاق افتد آن وقت برگشت به سلامتی کاری سخت و طاقت فرسا و پرهزینه است.

در دین مبین اسلام دستورات زیادی برای حفظ سلامتی داریم همچنین در طب سنتی ایران مطالب مفصلی به نام حفظ الصحة وجود دارد که بیشترین این آموزشها در خصوص خوردن و آشامیدن صحیح است ولیکن در عصر اخیر به آنها پرداخته نشده و بیشتر سعی شده بعد از ایجاد بیماری با روش های اکثرا تهاجمی و داروهای شیمیایی تندرستی برگردانده شود. در صورتیکه اگر پزشک و طبیب واقع بین باشد باید قبل از تجویز دارو به طبیعت و اصلاح زندگی و غذای بیمار رجوع کند و در نهایت با داروهای طبیعی و گیاهی کم ضرر درمان را پیشنهاد دهد.

به امید آن روز، که نزدیک است ان شاء الله...

دکتر مریم نواب زاده - ۲۲ بهمن ۱۳۹۱

پیامبر (صل ا... علیه و آله و سلم):

دل های خود را با زیاده روی در خوردن و آشامیدن نمی رانید. دل مانند زمین مزروعی است که چون زیاده از حد لزوم آبش بدهند می میرد و استعداد خود را برای کشت و زرع از دست می دهد.

- شام خوردن را ترک نکنید، هر چند به خوردن دانه خرمای خشکیده ای باشد.
- من بر است خوش از این بیم دارم که از واگذارن شام، پیری و در هم شکستگی به سراشان آید؛ چرا که شام مایه ی نیرومندی پیر و جوان است.
- هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد - که جزام و برص (پستی) از آن جمله است - در امان می ماند.

حضرت علی (ع):

- روزه یکی از دو راه سلامتی است.
- گوشت گاو درد و مرض، شیرش دارو و دوا، و روغن آن شفا (درمان) است.
- مرغ، خوک پرندگان است.
- هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از غذای قبلی پاک شده باشد.

