

حفظ سلامتی

از دیدگاه ائمه علیهم السلام و اطباء

تالیف

خدا شکر شیری

با مقدمه

دکتر داوود موسی‌پور

انتشارات سمیع

سرشناسه	: شیروی، خداشکر، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: حفظ سلامتی از دیدگاه ائمه علیهم السلام و حکما/تالیف خداشکر شیروی.
مشخصات نشر	: تهران: سمیع، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ص.
شابک	: ۹۰۹۵۰۶۲۲۰۶۰۰۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پزشکی اسلامی
موضوع	: پزشکی اسلامی -- احادیث
موضوع	: پزشکی سنتی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴۷ش/۱۲۸/۳۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۵۲۳۵۰



انتشارات سمیع

حفظ سلامتی از دیدگاه ائمه علیهم السلام و اطبا

نویسنده: پژوهشگر: خداشکر شیروی

با مقدمه دکتر داوود موسی پور

■ ویراستار: هاجر توکلی

■ شابک: ۹۵-۵۶۲۲-۶۰۰-۸

■ ناظر فنی: محمد صادق پورامینی

■ قطع: وزیری، تعداد صفحه: ۲۰۸

■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

■ قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

■ انتشارات سمیع

شهری: بازار بزرگ ری - طبقه اول - پلاک ۴۵/۱

تهران: ناصر خسرو، کوچه خداینده لو، کوچه شهید کجوری، ساختمان صدف پ ۱۱۰

تلفن: ۵۵۹۵۳۸۰۸ - ۵۵۹۵۳۸۷۱ - تلفکس ۳۳۹۹۶۶۹۱ - همراه: ۰۹۱۲۱۰۱۸۷۵۲

پست الکترونیکی: sameipub@yahoo.com

حساب سیبا: ۰۳۳۶۵۱۹۷۵۰۰۰۶ پخش: ۰۹۱۲۴۷۶۲۲۳۰

ارتباط بامولف: آدرس سایت: www.dehkadeiesalamatati.ir

آدرس وبلاگ: www.dehkadehsalamatati.blogfa.com

هرگونه اقتباس، ترجمه، خلاصه نویسی، کپی برداری ممنوع است مگر با اجازه مولف

نقل مطالب با ذکر منبع مجاز است

حقوق چاپ برای مولف محفوظ است

شفا را ز یزدان بخواهی رواست

دوا از طبیب و شفا از خداست

پیش گفتار

اگر اراد بدانند چه خوراکی بخورند و چه خوراکی نخورند، کی بخورند و کی نخورند؟ چه قدر بخورند و چگونه بخورند؟! بدن ایشان سالم‌تر خواهد ماند. در دین اسلام به اعتدال در خوردن و آشامیدن سفارش شده است و اسراف حرام و دو غلظ بیماری گفته شده است. امکان دارد غذایی که به شما می‌گذارند و شما آن را صرف می‌کنید، دشمن سلامتی و عامل بیماری شما شود. باید دقت شود غذایی که مصرف می‌شود، غذایی طبیعی و بدون آلودگی باشد. انسان جزئی از طبیعت است هر اندازه به طبیعت نزدیک‌تر شود همان اندازه سالم‌تر خواهد ماند و عمر بیشتری خواهد کرد؛ به همین دلیل انسان هر چه به طبیعت نزدیک‌تر شود، از نعمت‌های طبیعی الهی بیشتر بهره‌گیرد همان قدر از مریضی‌ها دور خواهد شد.

نقدی بر پزشکی امروز

وقتی طبع غذاها را ندانیم و روش تجربه شده گذشتگان را مورد استفاده قرار ندهیم و گفتارهای حکمای قدیم را به فراموشی بسپاریم و آن‌ها را عمل نکنیم و گفتار مهم آن‌ها را بدون اساس به تمسخر بگیریم، سبب می‌شود که انواع بیماری‌ها به سراغ ما می‌آیند. چون چربی خون و دیابت و انواع سرطان‌ها و امراض مختلف میلیون‌ها سر را گرفتار می‌کند. تکنولوژی طب جدید هنوز تعریف صحیحی از گرمی و سردی ارائه نداده و از آن بی‌اطلاع است و با ناآگاهی و تکبر و غرور از کنار آن رد شده است.

مترجم کتاب «الحاوی» زری نوشته مدعیان بی‌مایه بودن طب سنتی اگر انصاف داشته باشند اعتراف خواهند کرد که قسمتی از زیر بنای پزشکی نوین را همان طب سنتی تشکیل می‌دهد و این غفلت غیاتی پر ارج همانند سایر علوم و فنون با زیرکی از ما ربوده شده و در قالب‌های جدید ریخته و پس از آرایش و مدرنیزه شدن بار دیگر تحت عناوین جدید و به نام‌های بیگانه به ما تحویل داده شده است. البته طب سنتی امروز هم بی‌عیب نیست ولی رو به پیشرفت است.

سخن نویسنده

حمد و سپاس خداوند یکتا را که در این تلاش مرا یاری فرمود. امیدوارم این کتاب که به منظور خدمت به نوع بشر تدوین شده است مورد تایید دانشمندان، حکما، طرفداران طب اسلامی و طب سنتی قرار بگیرد. هدف اصلی نگارش این کتاب آشنایی با طب اسلامی، گفتار ائمه علیهم السلام، طب قدیم و طب سنتی و معرفی خوراکی‌های مفید و غذاهای بدن گوشت می‌باشد، همچنین پیش‌گیری از بیماری‌ها و این که چگونه باید سلامتی خود را حفظ کنیم. در پشت پرده‌های پرزرق و برق لقمه‌های لذیذ و مشکوک پنهان مانده و آیام آزار سفره خانواده‌ها به فراموشی سپرده و حذف می‌شوند. امروزه بزرگ‌ترین معضل سلامتی مردم عدم توجه به نیازهای واقعی بدن، روی آوردن به مصرف غذاهای فستاد و تریز شده می‌باشد. اگر روزهای تعطیل و شب‌ها به رستوران و ساندویچ فروشی‌ها می‌رویم با انبوه مردم مواجه می‌شویم که شاید بی‌اطلاع از کیفیت مواد خوراکی هستند. در صف‌های طولانی قرار گرفته‌اند اگر از آن‌ها سوال شود چرا این نوع غذاها را می‌خوریم، حتما می‌گویند هم غذا آماده است و هم خیلی خوشمزه است ولی باید بدانیم این نوع غذاها مصنوعی و فریب دهنده است. متأسفانه این مواد نه تنها برای انسان فایده‌ای ندارند، بلکه ضررها و امراض زیادی به همراه دارد. در مقابل استفاده از سبزیجات و میوه‌های تازه و گیاهان دارویی که بسیار مفید هستند و سطح سلامتی بدن را افزایش می‌دهند، همچنین انسان را از مصرف داروهای شیمیایی که پیامدهای جانبی (عوارض جانبی) دارد بی‌نیاز می‌سازد. بی‌شک، این اثر خالی از اشکال نخواهد بود. نظرات اصلاحی همه‌ی عزیزان را به دیده‌ی منت می‌نهم و مورد استفاده قرار خواهیم داد.

سخنی از امام خمینی علیه السلام:

الآن وضع ما وضعی شده است که خیال می‌کنیم که هر چه هست، در غرب است و ما هیچ چیز نداریم. محتوای خودمان را گرفتند یعنی مغزهای ما را شستشو کردند؛ جایش یک مغز دیگری گذاشتند که از همان غرب ارتزاق می‌کند و این یک مطلب مهمی است که باید بتدریج این مملکت از زیر آن بیرون برود. یکی هم از مسائل همان مسئله طبّ قدیم است. آن‌ها همه‌ی این دردهایی که الآن هست با همین دواهای علمی، معالجه‌شان می‌کردند و معالجات اساسی بود و اروپا از طبّ یوعلی تا همین آنرا استفاده می‌کردند. شاید حالا هم مورد نظر آن‌ها باشد، بروزش نمی‌دهند. من نه این است که با آن‌ها را، می‌دانم اشکالات زیاد است، لیکن همه چیز این طور است، همه مسائل این طور است که به ما این طور فهماندند که خودتان هیچ چیز نیستید، و همه چیز آن‌ها هستند و این‌ها می‌خواستند همچون ما را از صحنه‌ی انسانیت بیرون بکنند، بگویند ما اصلاً هیچ چیز نداریم.^۱

طبّ قدیم یا جدید؟!

سخنان شهید بهشتی رحمه الله در مورد گیاهان دارویی:

دوستان عزیزم چرا جهت معالجات امراض از گیاهان دارویی ایران استفاده نکنیم؟ چرا طبّ سنتی و شیوه‌ی گیاه درمانی و طریقه‌ی استفاده از ادویه‌جات مورد استفاده‌ی ایرانی‌ها قرار نگرفته؟ چرا وزارت بهداشتی و دست اندرکاران تا بحال در گسترش و احیای طبّ سنتی و گیاه درمانی قدمی بر نداشته‌اند؟ چرا ما ایرانی‌ها با داشتن گنجینه‌های طبّی همیشه باید در چنگال داروهای خارجی اسیر و عاجز باشیم؟ چرا بعضی از داروهای فرنگی در ایران بازار سیاه پیدا کرده و تا چندین برابر قیمت اصلی بفروش می‌رسند؟ آیا خودمان مقصر هستیم که زیر بار داروهای گیاهی نرفته‌ایم و یا داروهای فریبی در علاج امراض معجزه‌گر بوده‌اند؟ آیا تبلیغات و زرق و برق داروهای فرنگی ما را به لرف نمود کشیده و یا داروهای گیاهی را مصرف نموده و نتیجه نگرفته‌ایم؟ بله این چراغ‌افروزی جوابش داده خواهد شد که ان شاءالله در رأس این امر، یک ایرانی با همت و معتقد قرار گیرد.^۱

۵۸.....	شادابی چهره.....
۵۹.....	کم اشتهايي.....
۵۹.....	علائم کم اشتهايي.....
۶۱.....	علل کم اشتهايي و سوء هاضمه.....
۶۲.....	مسواک.....
۶۳.....	آداب مهماني.....
۶۳.....	غذا خوردن در کدام خانه ها؟.....
۶۵.....	بوی بدن.....
۶۵.....	در فضیلت بوی خوش و آداب آن.....
۶۶.....	مطالبی در مورد گزینش مسکن.....
۶۶.....	اندام مناسب.....
۶۷.....	لاغری.....
۶۷.....	درمان.....
۶۸.....	چاقی و ناراحتی جسمی آن.....
۶۸.....	درمان چاقی.....
۶۹.....	تدبیر حفظ سلامتی بدن با ورزش.....
۶۹.....	فعالیت جسمانی منظم.....
۶۹.....	نویده ورزش.....
۷۰.....	مواقع شروع ورزش.....
۷۰.....	و لباس چشم.....
۷۰.....	ورزش خوش.....
۷۰.....	آداب خواب.....
۷۰.....	اعتدال در خواب و بیداری.....
۷۰.....	بیداری.....
۷۱.....	خواب.....
۷۲.....	خواب در هنگام روز بد است.....
۷۲.....	نظر ائمه اطهار در مورد خواب.....
۷۵.....	شرایط ایجاد خواب آرام و عمیق.....
۷۵.....	نحوه خوابیدن.....
۷۶.....	خمیازه.....
۷۶.....	کم خوابی.....
۷۶.....	علاج بیخوابی.....
۷۷.....	درمان خرخر کردن.....

فهرست مطالب

۱۹.....	رزق و روزی.....
۲۱.....	مقدمه.....
	فصل او
۲۳.....	امروز تغذیه باید اصلاح شود.....
۲۴.....	آداب غذا خوردن.....
۲۵.....	آداب غذا خوردن از دیدگاه روانشناسی.....
۲۷.....	موارد مکروه در غذا خوردن.....
۲۷.....	نکات مورد نظر ائمه اطهار در این زمینه.....
۲۷.....	خواص نمک در غذا.....
۳۱.....	فضیلت شروع کردن غذا و اتمام آن با نمک.....
۳۱.....	علت بیماریها از زبان ائمه.....
۳۲.....	برترین خوراکی و بهترین سفره.....
۳۲.....	مدح غذای حلال و نکوهش غذای حرام.....
۳۵.....	آداب میوه خوردن.....
۳۷.....	غذاهای ممنوعه.....
۴۷.....	گوشت خواری برای چه افرادی زیان آور است.....
۴۷.....	گیاه خواری.....
۴۹.....	مقدار غذا.....
۵۱.....	پرخوری.....
۵۴.....	زیان پرخوری.....
۵۵.....	مذمت شکمبارگی (خوردن در حال سیری).....
۵۵.....	حکایت.....
۵۶.....	داستانی شنیدنی.....

۱۰۲.....	Vitis Vinifera L: میوز
۱۰۳.....	Cocos nucifera: نارگیل
۱۰۴.....	Citrullus lanatus هندوانه
۱۰۵.....	سرکه
۱۰۵.....	سبزیها
mmelingena	بادنجان (بادنجان): بادمجان
۱۰۶.....	
۱۰۶.....	Allium cepa: پیاز (بصل)
۱۰۷.....	Raphanus sativus: ترب
۱۰۸.Artemisia dracunculus	ترخون
۱۰۹.....	Parsley جعفری
۱۰۹.....	Beta vulgaris چغندر
۱۱۰.....	Ocimum basilicum: ریحان
۱۱۰.....	Elaeagnus angustifoli سنجد
۱۱۱.....	Nigella sativum (شونیز) سیاهدانه
۱۱۲.....	سیب زمینی
۱۱۳.....	Artichoke: سبب زمینی ترشی
۱۱۴.....	Allium sativum سر
۱۱۵.....	Lepidium sativum ساه
۱۱۶.....	Trifolium subterraneum: شبدر
۱۱۶.....	Brassica napus (شلغم) شلغم
۱۱۸.....	Trigonella foeniculum شنبلیله
۱۱۹.....	Login: شوید
۱۱۹.....	فلفل (انواع)
۱۱۹.....	Capsicum spp: فلفل قرمز
۱۲۰.....	Capsicum frutescens: فلفل سبز
۱۲۰.....	Piper nigrum: فلفل سیاه
۱۲۱.....	Chili: دارفلفل
۱۲۱.....	Lettuce کاهو
۱۲۳.....	کدو حلوائی
۱۲۴.....	Apium graveolens کرفس
capitata Brassica oleracea	کلم پیچ
۱۲۵.....	var

۷۷.....	ارزش حجامت و آداب آن
۷۸.....	حمام
۸۱.....	نوره کشیدن
۸۱.....	طول عمر
۸۱.....	پیری زودرس
۸۲.....	حفظ جوانی
۸۲.....	طولانی شدن عمر
۸۳.....	گرده گل برای طولانی شدن عمر
۸۳.....	گرده برای درمان خف پیری

فصل نهم:

۸۵.....	خوراکی ها
۸۷.....	میوه ها
۸۷.....	Punica granatum: انار
۸۸.....	Mangifera انبه
۸۸.....	Pyrus pyrifolia گلابی
۸۹.....	prumis avium: (قراصیا) گیلاس
۹۱.....	Ficus carica (تین) انجیر
۹۲.....	Vitis vinifera انگور
۹۴.....	Cydonia oblonga به (سفرجل)
۹۵.....	تمشک (علیق)
۹۵.....	Cucumis melo خربزه
۹۶.....	Phoenix dactylitera: خرما
۹۷.....	Ebenaceae خرمالو
۹۷.....	Cucumis sativus خیار
۹۸.....	Berberis vulgaris زرشک
۹۹.....	Olea europaea: زیتون
۹۹.....	Nigella Sativa سبب
۱۰۰.....	Castanea sativa: شاه بلوط
۱۰۰.....	Ziziphus zizyphus: عناب
۱۰۱.....	mushroom: قارچ
۱۰۲.....	گیلاس
۱۰۲.....	Musa sapientum موز

نمک (ملح).....	۱۴۶
نمک دریاچه ارومیه، اشک طبیعت ایران.....	۱۴۸
آب.....	۱۴۸
آب مطلوب.....	۱۴۹
بهترین و بدترین آب.....	۱۵۰
آب زمزم.....	۱۵۱
آب باران.....	۱۵۱
فضیلت آب بردیگر نوشیدنیها و انواع آن.....	۱۵۲
آب فرات.....	۱۵۲
آب دریا.....	۱۵۲
پرهیز از ایستاده نوشیدن آب.....	۱۵۳
آب جوشیده.....	۱۵۳

فصل سوم:

مزاجها و طبایع.....	۱۵۵
مزاج.....	۱۵۷
طریق تعادل تعریف مزاج.....	۱۵۷
خصوصیات اخلاط در انسان و طبیعت.....	۱۵۸
انواع مزاج.....	۱۵۹
مزاج سرد و خشک: (صفراوی مزاج).....	۱۵۹
مزاج سرد و تر (بلغمی مزاج).....	۱۶۰
مزاج سرد و خشک (سودایی مزاج).....	۱۶۱
مزاج گرم و تر (دمی مزاج).....	۱۶۲
روش درمانی خلط صفری.....	۱۶۳
روش درمانی خلط سودایی.....	۱۶۳
روش درمانی خلط بلغمی.....	۱۶۴
روش درمانی خلط دم.....	۱۶۵
علائم مزاجهای غیرطبیعی.....	۱۶۵
دستورات مختلف برای اخلاط.....	۱۶۵
علائم مزاج سرد غیر طبیعی.....	۱۶۵
علائم تر مزاج غیر طبیعی.....	۱۶۵
علائم خشک مزاج غیر طبیعی.....	۱۶۶

کنگر.....	Gundelia tournefortii.....	۱۲۶
کنگر فرنگی.....	Cynara scolymus.....	۱۲۶
گشنیز.....	Coriandrum sativom.....	۱۲۶
گل نرگس.....	Narcissus Tazetta.....	۱۲۷
موسیر.....	Shallots.....	۱۲۷
هویج.....	daucus carota.....	۱۲۸
غلات.....		۱۳۰
ارزن.....	Panucum miliaceum.....	۱۳۰
ذرت.....	Zea mays.....	۱۳۰
سبوس برنج.....		۱۳۰
جو.....	Hordeum vulgare.....	۱۳۱
گرده گل.....		۱۳۴
آفتابگردان.....	Helianthus annuus.....	۱۳۶
کنجد.....	Sesamum indicum.....	۱۳۷
حبوبات.....		۱۳۷
باقالا.....	leguminosae.....	۱۳۷
عدس.....	Lens culinaris medic.....	۱۳۸
لوبیا.....	phascolus vulgaris.....	۱۳۸
نخود.....	Cicer arietinum.....	۱۳۹
ماش.....	Vigna radiata.....	۱۴۰
مغزها.....		۱۴۰
بادام.....	Prunus amygdalus.....	۱۴۰
بادام شیرین (لوز لحاو).....		۱۴۰
بادام تلخ (لوز المر).....		۱۴۱
پسته (فستق).....	Pistaca.....	۱۴۱
فندق (بندق).....	Corylus avellana.....	۱۴۲
مغز گردو (جوز).....		۱۴۳
گوشتها.....		۱۴۴
گوشت گوسفند.....		۱۴۵
گوشت شتر.....		۱۴۵
گوشت مرغ.....		۱۴۵
گوشت ماهی.....		۱۴۵
گوشت گاو.....		۱۴۶

تدابیر در مورد گزیش مسکن..... ۱۷۴

فصل چهارم:

دم کردنی‌ها..... ۱۷۷

دم نوش اکلیل کوهی..... ۱۷۷

دم نوش بادرنجبویه..... ۱۷۷

دم نوش بادرنجبویه زیرفون..... ۱۷۷

دم نوش بابونه..... ۱۷۸

دم نوش برگ به لیمو..... ۱۷۸

دم‌نوش به (ترکی: حیوا)..... ۱۷۸

دم کرده لیمو..... ۱۷۹

دم‌نوش پونه..... ۱۷۹

دم نوش زنجبیل..... ۱۷۹

دم‌نوش زیرفون..... ۱۸۰

دم‌نوش گزنه..... ۱۸۰

دم‌نوش گل گاو زبان..... ۱۸۰

دم نوش زعفران..... ۱۸۱

دم‌نوش جای کوهی..... ۱۸۱

بای - بوه گل نسترن (ترکی: گیلدیک)..... ۱۸۱

دم‌نوش ترکی..... ۱۸۲

دم‌نوش هفت گاه..... ۱۸۲

فصل پنجم:

غذاهای دارویی..... ۱۸۵

تضمین سلامتی باتغذیه سالم..... ۱۸۷

کله جوش..... ۱۸۸

خوراک سبزمینی..... ۱۸۹

خوراک کرفس و سبزیجات و سیب زمینی..... ۱۸۹

خوراک نخود سبز و صیفی جات..... ۱۹۰

خوراک سویا با سبزیجات..... ۱۹۰

خوراک اسفناج..... ۱۹۱

خوراک سیفیجات..... ۱۹۱

خوراک سبزیجات ۲..... ۱۹۲

تغذیه مزاجها..... ۱۶۶

غذاهای مضر مزاج سرد و تر..... ۱۶۶

غذاهای مضر برای مزاج سرد و خشک..... ۱۶۶

(سوداوی مزاج)..... ۱۶۶

غذاهای مضر گرم و تر..... ۱۶۷

غذاهای مضر مزاج گرم و خشک..... ۱۶۷

حالات طبیعی انسان..... ۱۶۸

حالت اول..... ۱۶۸

حالت دوم..... ۱۶۸

حالت سوم..... ۱۶۸

حالت چهارم..... ۱۶۸

گرمی بخشهای تر..... ۱۶۹

سردی بخشهای تن..... ۱۶۹

مزاج محیط اطراف..... ۱۷۰

مزاج السه..... ۱۷۰

مزاج بوشا..... ۱۷۰

مزاج تساویری که میبینیم..... ۱۷۰

مزاج دونهها..... ۱۷۰

مزاج رنگها..... ۱۷۱

مزاج کلمات..... ۱۷۱

مزاج عضوی..... ۱۷۱

مزاج صداها..... ۱۷۱

مزاج فلزات..... ۱۷۱

مزاج جنسیتی..... ۱۷۱

مزاج هوای خشک..... ۱۷۲

مزاج هوای مرطوب..... ۱۷۲

مزاج فصلها..... ۱۷۲

بهار..... ۱۷۲

تابستان..... ۱۷۲

پائیز..... ۱۷۲

زمستان..... ۱۷۳

مزاج فصلی..... ۱۷۳

شناخت مزاج اصلی در مراحل عمر..... ۱۷۴

خوراک سبزیجات با کلم.....	۱۹۲
خوراک قارچ و نخود.....	۱۹۳
خوراک ساده.....	۱۹۴
خوراک هفت گیاه.....	۱۹۵
خورش فسنجان بدون گوشت برای ۵ الی ۶ نفر.....	۱۹۵
خورشت کرفس برای ۴ الی ۵ نفر.....	۱۹۶
خورشت قیمه بدون گوشت برای ۴ الی ۵ نفر.....	۱۹۷
سوپ سبزیجات خام.....	۱۹۷
آش دندونی.....	۱۹۹
معجون شیر بادام با نارگیل برای ۴ نفر.....	۲۰۰
معجون چهار مغز کنت برای ۴ نفر.....	۲۰۰
معجون میوی.....	۲۰۰
شیرینی مخصوص درمان آفتاب زاری در.....	۲۰۱
راهنمای وزن و اندازه ها.....	۲۰۱
منابع.....	۲۰۲