

دانستنی‌هایی از طب سنتی ایرانی

مؤده ارجمندی

۵۲۰
انتشارات بروج

۱۳۹۳

سرشناسه: ارجمندی، مزده، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور: دانستنی‌هایی از طب سنتی ایران/مزده ارجمندی.
مشخصات نشر: تهران: بروج ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص.: جدول
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۳-۹۳-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه
موضوع: پزشکی سنتی - ایران
موضوع: گیاه‌درمانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۴۵۲ الف/۸/۱۳۷ R
رده بندی دیویی: ۶۱۰/۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۷۱۳۸۰

۵۶۰

اسمارت بروج

دانستنی‌هایی از طب سنتی ایران

مؤلف: مزده ارجمندی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

ناشر: بروج

چاپ و صحافی: سایان ۸۸۱۴۱۴۸۴-۰۲۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۳-۹۳-۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، کوچه شاهد، پلاک ۲، طبقه ۱

تلفن: ۸۸۹۹۶۹۷۲-۳

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	سخنی با دوستان.....
۹	فصل اول.....
۱۰	ورزش.....
۱۴	تغذیه.....
۱۶	آداب صحیح غذا خوردن.....
۲۲	آداب صحیح نوشیدن مایعات.....
۲۶	خواب و بیداری.....
۳۱	آداب صحیح استحمام.....
۳۵	اعراض نفسانی.....
۳۶	روح و روان در طب سستی.....
۴۰	آب و هوا.....
۴۰	آداب حفظ سلامتی در بهار.....
۴۲	آداب حفظ سلامتی در تابستان.....
۴۵	آداب حفظ سلامتی در پاییز.....
۴۸	آداب حفظ سلامتی در زمستان.....
۵۴	پاکسازی در طب سستی.....
۵۵	قوانین پاکسازی.....
۵۷	بررسی مندفعات بدن.....
۷۹	فصل دوم (بررسی اخلاط).....
۷۹	سودا.....

۹۰	صغرا
۹۱	بلغم
۹۷	فصل سوم (مزاج اندام‌های مهم)
۹۷	مزاج معده
۱۰۶	مزاج قلب
۱۰۷	مزاج مغز
۱۱۱	مزاج ریه
۱۱۳	فصل چهارم (مزاج مواد غذایی)
۱۱۳	مزاج انواع گوشت‌ها
۱۲۱	شیر و فرآورده‌های آن
۱۲۷	انواع مواد غذایی با توجه به طعم آنها
۱۳۱	خواص بعضی از خوراکی‌ها
۱۵۷	فصل پنجم (چاقی و لاغری از دیدگاه طب سنتی)
۱۶۵	فصل ششم (بررسی برخی از بیماری‌ها)
۱۶۵	بررسی بیماری کم خونی
۱۶۷	بررسی بیماری اسهال
۱۷۰	بررسی سردردها
۱۸۱	بررسی بیماری دیابت
۱۹۰	بررسی بیماری زنان
۱۹۳	بررسی کبد و بیماری‌های آن
۲۰۴	بررسی پوست و بیماری‌های آن
۲۰۸	رایحه درمانی
۲۱۲	آداب روزه داری
۲۱۴	بعضی از اصطلاحات رایج طب سنتی
۲۱۷	فصل هفتم
۲۱۷	حجامت
۲۲۵	فصل هشتم
۲۲۵	دانشنی‌هایی از طب سنتی و جداول
۲۴۰	منابع

سخنی با دوستان

چه کژ راهه می روند مردمان امروز که می پندارند
پزشکان دیروز چیزی نمی دانستند.

با درود و سلام

عزیزان: همه می دانیم که مکتب طب سنتی ایران. مکتبی است که بر پایه خردورزی از هزاران سال پیش تا به کنون گسترش یافته و توانایی حل بسیاری از معضلات در عرصه پیشگیری و درمان برخی از بیماری ها را دارد. در این مکتب حفظ سلامت مقدم بر درمان است و من نیز عمیقاً براین اصل معتقدم که هر تلاشی در زمینه پیشگیری اثرات مثبت بیشتری در جهت حفظ سلامتی مردم به دنبال خواهد داشت و بنابراین عقیده در این سال ها تلاش خودم را بر این اصل معطوف داشته ام. بنده سال ها پیش توفیق این را یافتم تا در محضر اولین استادم سرکار خانم دکتر ساعتی با این مکتب آشنا شوم (یادشان به خیر و نشان سالم باد)، بعد از اینکه دوره های آموزشی را گذراندم وقت خود را در زمینه آموزش این آموزه ها به مردم عادی با زبانی ساده تر صرف کردم. در این راه از محضر اساتید زیادی بهره جستم از جمله جناب آقای دکتر خادم، آقای دکتر رضایی پور، آقای دکتر اسلامی پور، خانم دکتر خامنه، خانم دکتر محبی و خانم دکتر مقیمان همچنین از همراهی دوستان خوبی بهره مند بودم که همواره مرا ترغیب و تشویق

کردند. از دوست عزیزم سرکار خانم رضایی که همواره پشتیبانم بود و از علم و تجربه او بهره زیادی بردم از خانم ابطحی که زحمت جمع‌آوری و تنظیم این اثر را به عهده داشتند و از خانم سرگزی و هدیه عزیزم نیز سپاسگزارم که اگر همیاری این عزیزان نبود مرا یارای چنین کاری نبود. همچنین از دوست و همکار عالی‌قدرم خانم دکتر آباد و خانم حسین‌پور بزرگوار که در این امر زحمت زیادی متقبل شدند سپاس بی‌پایان دارم. بزرگواران این نوشته‌ها حتماً و قطعاً خالی از اشکال نیست این را بر من ببخشید و مرا در رفع این اشکالات یاری فرمایید. همچنین از همه عزیزان، شرکت‌کنندگان در کلاس‌های آموزشی سبک زندگی سالم بر اساس اصول طب سنتی در شهرداری منطقه ۱۱ و ۶ و از سازمان فرهنگی هنری و شهرداری منطقه ۶ و ۱۱ هم سپاسگزارم که در این چند سال با همیاری خود مرا به ادامه‌ی آموزش تشویق کردند. امیدوارم با مطالعه این مطالب آموزشی تندرستی و سلامتی خود را حفظ کنیم و یا آن را با روش‌های ساده منطبق بر طب سنتی دوباره به دست آوریم.

م. ارجمندی

پاییز ۱۳۹۳