

کلید های تندرستی

"فصل الصحة"

از دکتر طب اسلامی سنتی

نویسنده:

دکتر سید محمد سیادت

سرشناسه: سیادتى ، محمد. ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور: کلیدهای تندرستی "حفظ الصحة" از منظر طب اسلامی سنتی / نویسنده سید محمد سیادتى.

محل نشر: تهران: دانشگاه صنعتی مالک اشتر، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ب، ۱۰۳ ص.

نوع نشریه: رساله‌نویسی: فیفا

موضوع: پزشکی اسلامی

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: سلامتی

شماره: ۱۳۹۳ ۹ک/س/۱۲۸/۳ R

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۹۱۷۶۷۱

کتابشناسی ملی: ۳۵۰۷۳۵۶



انتشارات دانشگاه صنعتی مالک اشتر



دانشگاه صنعتی مالک اشتر

پژوهشکده علوم و فناوری رستنی

عنوان کتاب: کلیدهای تندرستی "حفظ الصحة" از منظر طب اسلامی سنتی

مؤلف: سید محمد سیادتى

ناشر: انتشارات دانشگاه صنعتی مالک اشتر

طرح روی جلد: فریناز عسگری

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه صنعتی مالک اشتر

صفحه‌آرایی رایانه‌ای: زینب فرضی

ویراستار ادبی: زینب فرضی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: ۹۳

قیمت: ریال

ISBN 978-600-5665-92-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۵-۹۲-۵

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نقل مطالب فقط با ذکر مشخصات کامل کتاب و با اشاره به نام ناشر مجاز است.

آدرس: تهران، لویزان، دانشگاه صنعتی مالک اشتر، مرکز فناوری اطلاعات و مدیریت دانش.

مدیریت انتشارات. تلفن: ۲۲۹۳۲۸۹۱

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۶	اصول حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران و آموزه‌های اسلامی
۱۱	امور طبیعی
۱۱	ارسان
۱۲	مزاج
۲۰	اخلاط
۲۱	علائم مزاج‌های مختلف
۲۳	توصیه طبّی برای مزاج‌های مختلف
۲۶	ارواح
۲۸	قوا
۲۸	اعضاء
۲۸	افعال
۲۹	سبّه ضروریّه
۳۱	هوا
۴۲	انتخاب مسکن
۴۲	خوردن و آشامیدن
۴۶	اصطلاحات تغذیه
۵۱	مصلحات تغذیه
۵۷	ظرف طبخ غذا

موادی که باید از آنها اجتناب کرد	۵۷
نحوه پخت غذا	۵۹
آب	۶۹
حرکت و سکون	۷۳
خواب و بیداری	۷۷
احتیاج و استفراغ	۸۵
اعراض نفیس	۸۹
معالجه اعراض نفیس	۹۵
توصیه‌ای اسلامی برای حفظ سلامت	۹۷
منابع و مآخذ	۹۹

سپاس بی کران خداوندی را سزد که به موجودات نعمت حیات بخشید و انسان را به کرامت عظمی و ازلی مزین فرمود. حکیمی که راه‌های سلامت و سعادت را توسط انبیاء عظام، به انسان نشان می‌دهد، همان طیبی که قبل از نزول مرض، طُرُق مداوا را به آدمی عطا فرمود. "وَإِذَا مَرَضْتَ فَبِهَا يَشْفِيكَ". و تمام طبیعت را مسخر انسان گردانید تا با قوه عقل آن را به خدمت بگیرد. سلام بی کران بر پیامبر گرامی اسلام (ص) که نکته‌ای را در بیان وحی و دستورات الهی و ابلاغ به بشر و گذار نکرد و بر سعادت انسان حریص بود.

درود بی حد بر ائمه معصومین (ع) است. خداوند بر انسانند. و بر حضرت فاطمه طاهره (س)، دخت پیامبر گرامی اسلام (ص) که سجت خدا بر ائمه معصومین (ع) است. ما در انتظار ظهور دوازدهمین امام معصوم (ع) لحظه شمار می‌کنیم تا هر چه زودتر رخ نموده و بشریت را از اینهمه گمراهی و حرکت در مسیر بیراهه نجات دهد.

اما بعد، یکی از مهمترین آرزوهای بشر، سلامتی و طول عمر است. اما مکاتب طبّی تلاش می‌کنند تا با معالجه امراض، به طول عمر دست یابند. طب سنتی که پایه مزاج‌ها و اخلاط استوار بود، با اینکه قرن‌ها حفظ سلامتی و معالجه بیماران را عهد داشت، به دلایل مختلف؛ از جمله اختلاط با سحر و جادو و خرافات و دستکاری عوام و همچنین - در قرون اخیر - با دسیسه‌های سودجویانه و استعماری به حاشیه رانده شد و طب آلوپاتی

جدید با رنگ و لعاب زیباتر و جزئی نگرتر و تجهیزات مدرن و حمایت مراکز قدرت و علم متولد شد و رشد کرد، و به سرعت خود را جایگزین طب سنتی ملل مختلف، از جمله ایران نمود. این طب با همه دست آوردهای شگفت انگیز و شگرفی که داشته و خدمات ارزشمندی که به بشریت ارائه کرده است، دچار ضعف‌هایی است که علامت سوال‌های جدی را ایجاد می‌کند. از جمله وابستگی عمیق به تجهیزات و روش‌های تشخیصی متنوع و اغلب گران‌قیمت، جزئی نگری اجزای بدن انسان و نادیده گرفتن همبستگی روح با جسم و کلیت وجود انسان در بسیاری از بیماری‌ها، عدم توجه به خصوصیات فردی انسان‌ها، کم‌توجهی به تقدّم حفظ سلامت و پیشگیری بر درمان، تبدیل شدن به یک صنعت تجاری و رشک گرفتن کمپانی‌ها و کارتل‌های بزرگ سرمایه‌داری تجهیزاتی و دارویی، و در نتیجه کم‌توجهی برای کسب درآمد بیشتر، وجه المصلحه قرار دادن بیماری و استیصال بیمار، عدم کارایی آن در معالجه بسیاری از بیماری‌ها، نادیده انگاشتن کارایی مکاتب طب سنتی در معالجه بسیاری از بیماری‌ها و بالاخص در حفظ سلامت و همچنین عدم توجه به فرهنگ و ملل مختلف و ...

طب سنتی ایران که قرن‌ها طلایه‌دار و یکه‌تاز تمدن طبّی بشر بوده است، گنجینه‌ای از دستورالعمل‌ها و روش‌های موثر برای حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها است. گنجینه‌ای که غفلت از آن موجب خسران مردم این سرزمین و آسیب بشریت است. در این مکتب طبّی، اولین وظیفه پزشک و سیستم‌های بهداشتی درمانی، حفظ سلامت است؛ که با ارائه یک روش مدّون و کامل برای سبک زندگی می‌تواند این مهم را تأمین کند. سبک زندگی که طب سنتی آن را ارائه می‌کند، براساس اصول علمی خرد و تجربه‌ای از آموزه‌های اسلامی است که همگی ریشه در وحی الهی و رهنمودهای ائمه معصومین^(ع) داشته و کارایی خود را نه بر روی حیوانات (مانند طب جدید)، بلکه قرن‌ها بر روی انسان‌ها از نژادهای مختلف، به اثبات رسانده است.

نگرانی ما این است که طب سنتی ایران که با خون دل‌های بسیار و زحمات شبانه

روزی افراد دلسوز و علاقمند به سلامت مردم در کشور در حال احیا شدن است، مانند طب جدید از مسیر اصلی خود فاصله گرفته و افراد سودجو و اغلب بی سواد و بی بصیرت سوار موج جدید بشوند و مسیر تجارت را بر طبابت ترجیح دهند تا از این رهگذر به نان و نوایی برسند. امیدواریم هشیاری مردم و همکاران طیب و جامعه پزشکی و سیستم‌های مراقبتی و نظارتی دولت این دسیسه را خنثی کند.

هدف از احیای طب سنتی و اسلامی فقط جایگزینی گیاهان دارویی به جای داروهای شیمیایی نیست. اگر داروهای طبیعی و روش‌های غیر دارویی در بسیاری از موارد بر داروهای شیمیایی ترجیحیت دارند؛ بلکه هدف اصلی، ارائه یک سبک زندگی جدید است که انسان‌ها را از وضع استفسار بیماری نجات دهد. همه جهت گیری‌ها و دستورالعمل‌ها باید مصرف و تغییر شیوه زندگی برای حفظ سلامت مردم باشد؛ نه برای دستیابی صرف به روش‌های جدید درمانی. طب سنتی ایران و آموزه‌های اسلامی در این مقوله، گنجینه‌ی عمیق و ژرفی هستند که می‌تواند بشریت را از بحران سلامت نجات دهند.

کتابی که پیش رو دارید؛ تلاشی اگرچه ناچیز برای شصاعت کم ماست، برای ارائه رهنمون‌هایی به منظور سالم زیستن.

بحرانی که همه انسان‌ها از جمله مردم کشور ما را تهدید می‌کند، حقیقت تلخی است که باید آن را سونامی بیماری‌های صعب‌العلاج نامید. مانند سونامی مرطاب‌های عجیب و غریب، ام.اس، فشار خون، دیابت، بیماری‌های کلیوی منجر به دیالیز، کبد چرب، ناباروری، ناراحتی‌های اعصاب و روان، افسردگی، نارضایتی از زندگی، چاقی، ناراحتی‌های گوارشی مثل سوء هاضمه و یبوست، بیماری‌های خلق‌الساعه مثل ایدز، آنفولانزای خوکی، مرغی، سارس و... که با سفارش تراست‌های دارویی تولید و پخش می‌شوند. این همه پیشرفت‌های علمی و اختراعات تجهیزات تشخیصی و درمانی و داروهای نو ترکیب و گران‌قیمت، نتوانسته‌اند مانع رشد روز افزون این بیماری‌ها و سایر

امراض شوند و همه روزه تعداد زیادی از انسان‌ها به‌خصوص هم وطنان ما برای تأمین مخارج درمان خود یا عزیزانشان دچار مشکلات جدی اقتصادی شده و حتی به زیر خط فقر سقوط می‌کنند. (سالانه بیش از یک میلیون نفر) پس اشکال، نداشتن و یا کمبود تجهیزات و دارو نیست، بلکه مشکل اصلی سبک زندگی غلط است. شیوه زندگی باید همانی بشود که خالق ما می‌گوید. همو که جسم ما را از ابتدا سالم و نیرومند آفرید، پس چاره‌ای جز روی آوردن به دستورات بهداشتی و تغذیه‌ای اسلامی وجود ندارد. دستوراتی که بسیار ساده و قابل انجام است. شرافت علم طب به آن است که خداوند آن را به پیغمبرش داده است. "إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى إِهْبِطَ آدَمَ مِنَ الْجَنَّةِ وَعَرَّفَهُ عِلْمَ كُلِّ شَيْءٍ فَكَانَ مِمَّا عَرَّفَهُ السُّبْحُ وَالْمَشْيُ"^۱.

و این وظیفه من است که این امانت الهی و نبوی و این علم شریف را در مسیر اصلی و واقعی خودش که همان حفظ سلامت بشر است، قرار دهیم.

یکی از بزرگترین نعمت‌هایی که خداوند به انسان عطا فرموده است، سلامتی است و ما وظیفه داریم این نعمت الهی را حفظ کنیم. "إِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَتَ الْمَالِ وَأَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ صِحَّةُ الْبَدَنِ"^۲.

انجام وظیفه عبودیت و بندگی، که غایت هدف مکتوب انسان است، با وجود سلامتی و قوت بدن میسر است.

در پایان از همه کسانی که در تهیه و چاپ این اثر مرا یاری کردند، سپاسگزارم.

اول توفیق الهی و لطف ائمه طاهرين^(س) (که درخواست کمک علمی پاسخی نگذاشتند)، دانشگاه مالک اشتر، پژوهشکده زیستی، سردار دُر، جناب آقای دکتر

۱. احادیث پزشکی - ری شهری - ج ۱ ص ۱۴.

۲. احادیث پزشکی - ری شهری - ج ۱ ص ۱۰.

خلیل زاده، کارکنان چاپخانه وزارت دفاع، خانم‌ها رضایی، سوده و سعیده و سیما سیادتی و....

اگر توفیق الهی مدد فرماید و اجل مهلت‌مان دهد، تلاش‌مان را در تقدیم کلیدهای تندرستی ادامه خواهیم داد.

خود را سپاسگذار عزیزانی می‌دانم که انتقادات و پیشنهادات خود را در مورد این نو به این حقیر اهدا می‌نمایند.

www.ketab.ir