



طوبی اسلا، خانوادہ ایرا

تغذیہ ۱

با مقدمہ ی استاد اخلاق، حضرت حجت السلام والمسلمین دکتر
سید حسن عاملی «دامت برکاته»

مؤلف : دکتر افشار تموک؛

پزشک، مدرس دانشگاه، پژوهشگر طب ایرانی، استادی
عضو موسسه تحقیقات حجامت ایران

شاسنامه

نام کتاب: طب اسلامی، خانواده ی ایرانی؛ تغذیه
 مؤلف: شمس المومنین
 ناشر: مؤسس فرهنگي انتشاراتي ياوريان با مشارکت
 انتشارات طب ايران، اسلامي تسنيم
 چاپ و صحافي: شيران نعل
 ليتوگرافي: آرينان اسکر
 ويرايش ادبي: الهام کافي
 طراحي و صفحه آرايي: محمد حسين جعفري
 حروفچيني: ليلا فتح الهی
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۰
 تیراژ: ۲۰۰۰
 قيمت: ۱۴۰۰۰ ريال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۶۲-۴۷-۱

سرشناسه: تموک، افشار، ۱۳۵۳
 عنوان و نام پديدآور: طب اسلامي، خانواده ی ایرانی؛ تغذیه/ افشار تموک
 مشخصات نشر: اردبیل: ياوريان، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهري: [۷۲] ص. مصور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۶۲-۴۷-۱



انتشارات ياوريان



انتشارات طب ايران، اسلامي تسنيم

يادداشت: فپا
 يادداشت: کتابنامه: ص. ۷۲
 موضوع: طب سنتی
 موضوع: طب ايرانی، اسلامي
 موضوع: پزشکی
 رده بندي کنگره: ۴ م ۷ ت/ ۲۱۶ RM
 رده بندي ديويي: ۶۱۵/۸۴

تقدیم

تقدیم به قطب عالم امکان، حضرت صاحب الزمان، شریک القرآن، آقا حجة بن الحسن (عجل الله تعالی فرجه الشریف)

...يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَا نَاوَأْهَلْنَا الضُّرُوجَ جَنَّا بِبَضْعَةٍ مُزَّجَنَةٍ فَأَوْفِ
لَنَا الْكِفَالَ وَبَدِّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ تَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ.

«السَّلَامُ عَلَيْكَ حِينَ تُصَلِّي وَتَقْنُتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ حِينَ تَرُكِعُ وَتَسْجُدُ،
السَّلَامُ عَلَيْكَ حِينَ تُكَبِّرُ»
مهدی جان، سلام بر تو هنگام نماز و تقننت، سلام بر تو هنگام رکوع
و سجودت، سلام بر تو لحظه ی تکبیرت

تقدیر و نشر

از پدر و مادر عزیز و همسر پرتلاشم، همچنین اساتید بزرگواری که از نتیجه ی
تألیفات آنها در این کتاب بهره مند شدم، کمال تقدیر و تشکر را دارم. به ویژه از
استاد عزیز دکتر حسین خیراندیش و تمامی اساتید مؤسسه ی تحقیقات حجامت
ایران نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های کشور و جهاد دانشگاهی،
پژوهشکده ی اسلام و سلامت پایدار سازمان بسیج جامعه ی پزشکی، عواسل
شرکت تعاونی و درمانگاه شبانه روزی تسنیم شفای اردبیل، مؤسسه طب ایرانی،
اسلامی تسنیم و مؤسسه ی پژوهش های قرآن و عترت تسنیم، از مدیر بزرگوار
انتشارات یاوریان و همکاران تیم پژوهشی که در تمامی مراحل یار و همراه ما
بوده اند.

فهرست

۱	مقدمه
۲	پیشگفتار مولف
۴	فصل ۱: انواع غذا
۴	۱- غذای دیداری
۵	۲- غذای شنیداری
۶	۳- غذای دیداری
۶	۴- غذای بویایی
۷	۵- غذای لامسه‌ای
۷	۶- غذای جنسی
۸	۷- غذای خوراکی
۸	۸- غذای انس
۹	فصل ۲: آداب خوردن و نوشیدن
۱۱	چیزهایی که در غذا خوردن ناپسند است
۱۴	آداب آشامیدن
۱۵	چیزهایی که در آشامیدن ناپسند است
۱۶	آداب میوه خوردن
۱۷	فصل ۳: غذاهای منع شده
۳۲	فصل ۴: غذاهای توصیه شده
۴۷	فصل ۳: دستورهای تغذیه، مخصوص هر مزاج
۴۷	مزاج گرم و خشک
۴۸	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و خشک
۴۸	غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک
۴۹	مزاج گرم و خشک و استعداد بیماری
۵۰	مزاج گرم و تر
۵۰	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر

فهرست

غذاهای مفید برای مزاج گرم و تر	۵۱
مزاج گرم و تر و استعداد بیماری	۵۱
مزاج سرد و تر	۵۱
برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر	۵۲
غذاهای مفید برای مزاج سرد و تر	۵۳
مزاج سرد و تر و استعداد بیماری	۵۳
مزاج سرد و خشک	۵۴
برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک	۵۴
غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک	۵۵
مزاج سرد و خشک و استعداد بیماری	۵۶
فصل ۶: دستورهای مربوط به بهداشت تغذیه	۵۷
دستورهای عمومی	۵۷
سیر غذا	۵۸
نکات کلی و ضروری در صرف غذا	۵۸
رعایت حال معده و مزاج در تدبیر خوردن ها	۶۱
تفاوت رژیم غذایی در فصل های مختلف	۶۱
علائم اشتهای واقعی	۶۱
وقت غذا	۶۲
دفعات غذا	۶۳
آب خوردن پس از غذا	۶۴
حرکت بعد از غذا	۶۵
غذا و جماع	۶۵
حمام و غذا	۶۵
ارتباط غذا با اتاق خواب و رختخواب	۶۶
تنظیم وقت ورزش و غذا	۶۷
تدبیر آشامیدن آب	۶۸
منابع	۶۹

شرکت تعاونی بهداشتی، درمانی تسنیم شفای اردبیل

درمانگاه شبانه روزی تسنیم شفاء

با خدمات زیر به صورت شبانه روزی و با کادر مجرب
در خدمت همشهریان عزیز می باشد:

- ویزیت پزشک عمومی به صورت شبانه روزی
- واحد دندانپزشکی: دندانپزشکی، ارتودنسی
- ویزیت تخصصی پوست، مو و زیبایی، جراحی،
عمومی، اطفال، داخلی، عفونی، اعصاب و روان
- مشاوره تغذیه، روانشناسی، طب ایرانی، اسلامی
- واحد مامایی: در ۳ شیفت با خدمات کامل مامایی
- انجام کلیه خدمات پرستاری و ویزیت در منزل
- داروخانه

آدرس: اردبیل، انتهای خیابان فلسطین، شهرک سبلان فاز ۲
تلفن: ۰۱۹۴۰۰۰۰۰ تلفکس: ۰۵۱۹۶۰۰
Email: clinic_tasnim@yahoo.com

«یا من اسمه دواء و ذکک»

ساختمان پزشکان طب سنتی تسنیم

درمان بر مبنای مزاج شناسی با:
گیاهان دارویی، حجامت و بادکش، فصد و ...

دکتر افشار تموک، دکتر علیرضا حمیدخلق
و همکاران کارشناس عالی مامایی، روان شناس بالینی، پرستار
پژوهشگران طب سنتی، عضو مؤسسه تحقیقات حجامت ایران

اردبیل، انتهای خیابان فلسطین، فاز ۲ شهرک سبلان
طبقه فوقانی درمانگاه تسنیم شفاء، تلفن: ۰۵۱۱۷۴۸

❖ مقدمه

به قلم استاد اخلاق، حضرت حجت السلام والمسلمین دکتر سید حسن عاملی «دامت برکاته» نماینده‌ی ولی فقیه در استان و امام جمعه محبوب اردبیل

«الحمد لله رب العالمین و صلی الله علی محمد و آله الطاهرین»
فلسفین نبوت و امامت اقتضاء می‌کند خداوند عطوف و مهربان ذوات مقدس ای را به عنوان مظاهر لاحدای حضرت احدیت برای تولیت تربیت بشر انتخاب کند، ذواتی که از یک طرف فهرست اسماء و صفات بکند و از طرف دیگر محرم انسانها و حفیظ و امین آنها؛ «ان ادّو الی عباد الله انّی لکم رسول امین»
سفرائی که در هر وصفی و اسمی از اسماء و صفات حق واحدند و متفرد «ان الله واحد متفرد و خلق لذلك خلقاً و هم نحن» و فرمودند: «الإمام واحد دهره لا یدانیه أحد» در این مأموریت خطیر که مسوولیت صعود انسان از فرش به عرش را بدوش کشیده است علم و معرفت نقش رئیسی دارد و مأمور هستیم در جدایی از خاک و همراهی با کاروان اسرار الهی از منهل کسانی که «هم عیش العلم و موت الجهل» هستند سیراب شویم.

اخذ علم از این ذوات قدسی در شرعیات موضوعیت دارد نه طریقت همچنان که از روایت نورانی «أنا مدینه العلم یا مدینه الحکمة و علی بابها و من أراد العلم یا الحکمة فلیأتها من بابها» معلوم است و در غیر شرعیات علم آنها سفره‌ی احسانی است



تقدیم

عظیم و عطیه و موهبتی است بی‌بدیل که برای بشریت تقدیم شده است علوم مربوط به تغذیه و طبابت و رموز صحت و عافیت از این احسانات نفیس است و افاضات آن مظاهر اولیه حق در این باب، محیر العقول و گنجینه‌ای است که هنوز حلّ ازرار از وجوه اسرار آن نشده است!

و ما وظیفه داریم چهره‌ی زیبای آن سروران بشریت و آقایان است و عصاره‌های خلقت را با نشر این علوم به دنیای معاصر معرفی کنیم تا فطرت‌های سالم و طیب از خباثت جدا شوند و از پسران معرفت ناب، شیر حکمت و معرفت نوشند که «الوَلَدُ یَشْبُ عَلىٰ اَللّٰهِ» تا مگر ذره‌ای از حق خود را نسبت به آن ولی نعمتان بزرگ عالم اداء کرده باشیم.

و جای خوشحالی است که بزرگانی از شهر دارالارشاد اردبیل در این باب آستین بالارزدند و تلاشهای علمی تحسین برانگیز به عالم علم و معرفت و دانش و فضیلت عرضه کرده‌اند و از آن جمله است خامه‌ی قلم برادر گرامی جناب آقای دکتر نموک که با همت والای خود مجموعه‌ی شایسته‌ای را در طب اسلامی و تغذیه به رشته تحریر درآورده و حسته‌ای ماندگار آفریده‌اند و آخر دعوانا ان الحمد لله ربّ العالمین.

غره دی ماه سال ۱۳۹۰، اردبیل المحمیه المحروسة عن الحدّثان

سید حسن عاملی



❖ پیشگفتار مؤلف

از دیدگاه طب ایرانی، اسلامی جسم ما امانتی الهی است که حفظ سلامت آن بر ما واجب است و به هیچ عنوان مجاز به آسیب رساندن به آن نیستیم البته سلامت روح و روان از اهمیت مضاعفی برخوردار است. از این دیدگاه پیشگیری و بهداشت مقدم بر درمان است. اساساً اگر پیشگیری که مبانی بسیار ساده‌ای دارد رعایت شود نیاز چندانی به بحث درمان نخواهیم داشت.

ریک. طب جدید که طب جزء نگر است در برخی محورها با انحرافات ه. اه بوده است که نتیجه‌ی آن افت بهداشت و سلامت و طولانی شدن سیر درمان بوده است؛ از یک طرف با تغذیه‌ی ناسالم و با نگهداری غیر طبیعی زندگی، زمینه را برای بیماری‌های گوناگون فراهم کنیم، و از طرف دیگر با تولید داروهای شیمیایی فراوان، قصد درمان بیماری‌های را که با قصور و تقصیر ایجاد کرده ایم می‌نماییم که این باید در حجم گسترده‌تری با عوارض ناخواسته‌ی این داروها مواجه می‌شویم. در حالی که طب نشأت گرفته از وحی ساده، آسان، مؤثر و پیشگیرنده‌تر است و درمان‌هایش هم همینطور.

کوتاه سخن اینکه تلاش برای کسب بعدی از سلامت بدون لحاظ ابعاد دیگر آن، کوششی ناکارآمد است. بشر باید در تمام ارکان زندگی خود بالاخص در حوزه‌ی سلامت جسم، روح، روان و سلامت معنوی به تعالیم وحی باز گردد تا زندگی عجین با سلامت در تمام ابعاد داشته باشد.

در پایان به روح بلند شهدای اولین و آخرین، سیدالشهداء (علیه السلام) و همچنین دایی معلم پاسدار شهیدم سید آقا سید حسینی و اجداد طاهرینش، خالصانه ترین سلام‌ها و صلوات‌ها را نثار می‌نمایم.

عید غدیر خم، ۱۴۳۲ هجری قمری، دارالارشاد اردبیل





انواع غذا

تغذیه یکی از مبانی مهم در شکل گیری وجود هر انسانی است. برخی حکما معتقدند «انسان همان چیزی است که می خورد» که نشان از تأثیر مستقیم غذا بر جسم و روان انسان دارد. غذا اصطلاحاً است عام که خوراکی زیر مجموعه ای از آن است.

- ۸ نوع غذا داریم: ۱- غذای پنداری ۲- غذای شنیداری ۳- غذای دیداری ۴- غذای بویایی ۵- غذای لامسه ای ۶- غذای جنسی ۷- غذای خوراکی ۸- غذای انس

۱- غذای پنداری: نیت خیر و تفکرات مثبت غذاهای مطبوع، و نیت شر و تفکرات منفی؛ غذاهای نامطبوع پنداری، حسب می شوند. حسد، پنداری مسموم است که رفتار و گفتار خسود را نیز مسموم خواهد نمود و سلامت جسم و روان او را به مخاطره خواهد انداخت.

پس پندار اولین غذای انسان می باشد. از این رو حکما توصیه می کنند برای سلامت جسم و روانتان همیشه مثبت نگار و خیراندیش باشید.

