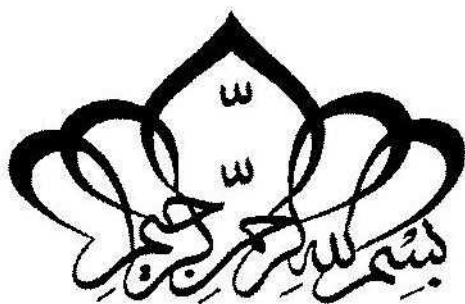




دیدگاه طب اسلامی و نوین در تقویت

حافظه

نویسندگان:

مصطفی رضایی طاویرانی

رضا بخشنده

علی رشیدی پور

مجید رضایی طاویرانی

عنوان و نام پدیدآور	: دیدگاه طب اسلامی و نوین در تقویت حافظه
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه ظهور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص.
شابک	: 978-964-6131-03-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	: نویسندگان مصطفی رضایی طاویرانی، رضا بخشنده، علی رشیدی پور، مجید رضایی طاویرانی.
شناسه افزوده	: رضایی طاویرانی، مصطفی
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۷۴۲۳۳

دیدگاه طب اسلامی و نوین در تقویت حافظه

نویسندگان: مصطفی رضایی طاویرانی، رضا بخشنده، علی رشیدی پور، مجید رضایی طاویرانی

ناشر: اندیشه ظهور

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۳۱-۰۳-۳

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۷۷

فصل اول

* دیدگاه طب اسلامی در مورد تقویت حافظه

۱. مقدمه

۲. طب قدیم

۳. تاریخچه گیاهان دارویی

۴. طب سنتی

۴-۱. منابع طب سنتی ایران

۴-۲. عوامل مؤثر در ایجاد و گسترش طب سنتی ایران

۵. پیشینه طب اسلامی

۵-۱. ضرورت طب اسلامی

۵-۲. ارکان درمان در طب اسلامی.

۵-۳. ابزار درمانی در طب اسلامی

۵-۴. هفت روش درمانی در طب اسلامی

۶. نگاهی به توانایی‌های پزشکی سنتی (غیرمدرن)

۷. اهمیت گیاهان دارویی

۸. مقایسه داروهای گیاهی و شیمیایی

۹. دیدگاه طب اسلامی در مورد مغز

۱۰. دیدگاه طب اسلامی در مورد فراموشی

۱۱. ارتباط بین تغذیه و مغز

۱۲. اثرات بلغم در مغز

۱۳. تقسیم بندی دستگاه عصبی

۱-۱۳. مغز

۲-۱۳. سیستم لیمبیک

۳-۱۳. هیپوکمپ

۱۴. حافظه و یادگیری

۱۵. تقویت کننده های حافظه

۱-۱۵. کندر

۲-۱۵. دعای پیامبر

۳-۱۵. سوره حشر

۴-۱۵. دعا

۵-۱۵. غسل

۶-۱۵. مسواک زدن

۷-۱۵. شیر

۸-۱۵. مویز

۹-۱۵. کرفس

۱۰-۱۵. انار

۱۲-۱۵. سرکه

۱۳-۱۵. به

۱۴-۱۵. خرفه

۱۵-۱۵. حجامت

۱۶-۱۵. شانه زدن

۱۷-۱۵. قیلوله

۱۶. افزایش قدرت دماغ

۱۷. عوامل مؤثر بر کاهش تیران بلغم

۱۸. نسخ

فصل دوم

* دیدگاه طب نوین در مورد تقویت حافظه

۱۹. دیدگاه طب نوین در مورد حافظه

۱۹-۱. اساس شکل گیری حافظه

۱۹-۲. ساختار هیپو کمپ

۱۹-۳. پیامبر های اولیه و ثانویه

۱۹-۴. مکانیسم مولکولی مربوط به شکل گیری حافظه اخباری کوتاه مدت

۱۹-۵. مکانیسم مولکولی مربوط به شکل گیری حافظه اخباری بلند مدت

۲۰. تأثیرات مواد غذایی روی عملکرد مغز

۲۰-۱. سیگنال های داخلی و شناخت

۲۰-۱. هورمون های لوله گوارش مرتبط با شناخت

۲۰-۳. از متابولیسم انرژی به شناخت

۲۰-۴. اثرات مواد غذایی روی شناخت

۲۰-۵. جذب کالری و شناخت

۲۰-۶. غذاهای آنتی اکسیدان

۲۰-۷. رژیم غذایی، ایمنیک

۲۱. تأثیر تغذیه روی یادگیری

۲۲. تأثیر تغذیه روی افزایش حافظه

۲۲-۱. غسل

۲۲-۲. انار

. خاصیت آنتی اکسیدانی

. حفاظت NO

۲۲-۳. تعدیل در خوردن ماهی

۲۲-۴. خرفه

. اسید چرب امگای غیر اشباع

. تأثیر ایکو سانوتید ها بر مغز

. نقش DHA در مغز

- وقایع مرتبط با غشا

- وقایع متابولیکی

- وقایع سلولی و مولکولی

- چگونگی تأثیر فسفوسرین

- DHA و TBI

. تأثیر امگا ۳ روی بیان ژن در مغز

- تأثیر امگا ۳ روی بیان ژن در مغز پیر

. مکانیسم تنظیم بیان ژن به وسیله PuFA

. آلکالوئید های فنولی در خرفه

۲۲-۵. زعفران

. اثر آنتی اکسیدانی زعفران

. تأثیر زعفران روی یادگیری و حافظه

. تأثیر عصاره کروسین روی LTP هیپوکمپ

. هدف مولکولی کروسین

. تأثیر کروسین روی جراحات نارسایی خونی مغزی

۲۲-۶. کرفس

. اثر NBP روی یادگیری

. اثر استیل کولین در حافظه

- تقویت نیکوتینیک داده ارائه شده

- مهار پیش سیناپسی موسکارینی

. کرفس و COX-2

. تأثیر آپینگین

۲۲-۷. انگور

. اثر انگور و آسیب های اکسیداتیو

. نقش تنظیمی عصاره انگور به تخریبات اکسیداتیو DNA

. فلاونوئید ها و رژیم غذایی ۱۱۸

- تأثیر فلاونوئیدها در عملکردهای شناختی

- تعاملات فلاونوئیدها با ساختار حافظه

- تعاملات با مسیر علامت دهی ERK/CERB

- واکنش با مسیر علامت PJ3kinase / AKT

- فلاونوئیدها، نقش عروقی و ایجاد بافت عصبی

۸-۲۲. کندر

۹-۲۲. قرانت قرآن

منابع

www.ketab.ir

از آنجایی که اسلام بهترین و عالی ترین ریشه های هر علم را برای بشر به ارمغان آورده است، در تکامل طب سنتی و گسترش آن نقش مؤثر و ارزنده ای داشته است. اسلام دینی جامع و کامل است که نه تنها به روح انسان بلکه به جسم او نیز اهمیت فراوانی می دهد. دستورات طب اسلامی بر معنویت و پرورش ایمان و فضیلت و تهذیب اخلاق استوار است و دستورات کلی در طب اسلامی، بهداشت و درمان طبیعی را در بر دارد و برای سلامتی انسان به دنبال علاج واقعه قبل از وقوع آن بوده و مردم را به حفاظت و حراست از جسم و روح خود آگاه نموده است. اسلام و پیشوایان اسلامی سعی در تحقق رسیدن انسان به بهداشت جامع و کامل داشته اند. در زمینه نقش اسلام در توسعه پزشکی سخنان بسیاری را می توان گفت ولی توصیه های دین مبین اسلام در رعایت اصول بهداشتی برای جسم و روح به عنوان یک فریضه دینی و دوری جسم از عوامل بیماری زا برای حفظ تندرستی، نشانگر خدمت بزرگ اسلام به جهان طب است. رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن یکی از مهمترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. اگر مردم بدانند چه باید بخورند و نیز دانسته های خود را به کار بینند، بی تردید، بیشتر بیماری ها از جامعه بشری دور خواهند شد و انسان لذت و طراوت زندگی را خواهد چشید.

در دیدگاه طب نوین، یکی از جنبه های قابل توجه رفتار حیوانات، توانایی آنها در تغییر رفتار ناشی از یادگیری است، توانایی که در انسان به شکل تکامل یافته تری دیده می شود. یادگیری و حافظه فرآیند سحر آمیز فکری و ذهنی مغز است که یکی از خصوصیات مهم انسان را در کسب ایده های جدید از تجربه ها و بقای این ایده ها در حافظه می باشد را ایجاد می کنند. چگونه اطلاعات وارد مغز می شوند؟ چگونه اطلاعات در مغز باقی می مانند؟ سوال هایی از این قبیل که چگونه یادگیری باعث

ایجاد تغییراتی در شبکه عصبی در مغز می شود؟ و اینکه چگونه حافظه کوتاه مدت ناپایدار به حافظه بلند مدت پایدار تبدیل می شود؟ سوالانی بوده اند که توجه انسان را به خود جلب نموده است و تلاش بی وقفه ای را در راه پی بردن به جواب این پرسش ها ایجاد کرده است. می افتد زمانی که یک شخص چیزی را یاد می گیرد، و آن را در ذهن خود ذخیره می کند و بعدها آن را برای به کارگیری در رفتارهایش تأثیر می گذارد چه اتفاقاتی رخ می دهد؟ چه مکانیسم هایی در نظر برای رویدادها وارد عمل می شوند.

در این نوشتار حافظه و امکان تقویت آن از طریق مبانی علم جدید بررسی می شود و سپس دیدگاه طب سنتی در این خصوص مطالعه می گردد. تلفیق این دو دیدگاه هدف نهایی نگارش این کتاب است.

طب قدیم

از نظر طب قدیم، جهان یک واحد محدود و منظم است. کلیه اجزاء ترکیب کننده جهان تحت نظم و آهنگ معین هستند و قوانین معین و ثابتی بر آنها حکم فرما است. مقصود از جهان، همه جهان هستی شامل: زمین و کرات دیگر و آسمان ها و تمام کیهانشان هاست که در آن وجود دارند.

عناصر اربعه در انسان:

انسان به عنوان جسم مرکب از عناصر اربعه ای تشکیل شده است که معادل عناصر فوق در طب

جدید به مفاهیم زیر اطلاق می شود:

آتش: یعنی حرارت ۳۷° درجه حرارت بدن دمای است که از دید طب جدید شدت حرارت توصیف می شود و این همان آتش از دیدگاه اطباء قدیم است.

هوا: یعنی اکسیژن و سایر گازهایی است که هر لحظه تنفس نموده و این مولکول ها بوسیله خون به سلول های بدن می رسیده و موجب سوخت و ساز مواد غذایی و رشد سلولی می شوند.

آب: رطوبتی است که در بدن حاکم بوده و بالغ بر ۷۰ درصد از وزن بدن را تشکیل می دهد. رطوبت در خون، دهان، معده و روده، رگها و اعضاء و جوارح، نشان دهنده وجود آب در بدن است.

خاک: خاک از عناصر بی شماری تشکیل شده است که در بدن بصورت کلسیم، منیزیم، آهن، روی، و غیره دیده می شود که بدن ما بوسیله خوردن غذاهای گیاهی و حیوانی از این عناصر بهره مند می شوند.

تمامی اجزاء بدن انسان بجز "روحیات و نفسانیات" در این چهار عنصر می گنجند ولی چون در قدیم ابزار سنجش و آنالیزهای فعلی وجود نداشته است، به همان چهار عنصر فوق به عنوان یک مبنا بسنده گردیده است.

طبیعت این چهار عنصر:

- آتش طبیعتی گرم، سوزنده و خشک دارد به طوری که هرچه را در اطراف خود دارد را همه

می گدازد و به طبع خود درمی آورد یعنی طبیعتی کننده و فاعل دارد و به عبارتی اثرگذارنده است.

- هوا طبیعی گرم و تر دارد. به لحاظ نزدیکی به آب و رطوبتی که از آن می گیرد، گرمایش آن لطیف تر از گرمای آتش است.

- آب طبیعی سرد و تر دارد.

- خاک طبیعی سرد و خشک دارد.

صفات چهارگانه "حرارت، برودت، رطوبت و یبوست" را که دو به دو ضد یکدیگرند و اساس ساختمان جهان را تشکیل می دهند، طبیعت گویند. حرارت و ضد آن برودت را که طبیعت های اولیه هستند "فاعل" و یبوست و رطوبت را که ثانویه هستند "مفعول" می نامند.

ناصر و موجودات زمینی در اثر گردش افلاک به وجود آمده اند. در گردش اول طبیعت مفرد، یعنی حرارت و یبوست و برودت و رطوبت به وجود آمده است و در گردش دوم این چهار طبیعت به هم ممزوج شده و از امتزاج دو به دوی آنها با هم آتش، هوا، آب و خاک به وجود آمده است که عناصر اولیه تشکیل دهنده کره زمین و سایر کرات مشابه هستند. در گردش سوم، موجودات مرکب به وجود آمده اند که در مرحله اول، معادن تولید شده اند و آن را "اولین مرکب" می خوانند، و در مرحله بعدی نباتات و حیوانات به وجود آمده اند که تنها "دومین مرکب" می خوانند که مجموع آنها خوراک انسان را تشکیل می دهد. در چهارمین گردش افلاک، یعنی آخرین مرحله تکامل وجود تا حال، حیوان ناطق یعنی انسان به وجود آمده است که آن را سومین مرکب می دانند.

مزاج: