

سنت‌جش سلامت تن و روان

بر مبنای

طب اسلامی

تألیف:

دکتر احمد علی آقار

محمد تقی سرمدی

سیده اکرم محمدی



تهران ۱۳۹۳



سرشناسه	: آقارفعی، احمدعلی، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: سنجش سلامت تن و روان بر مبنای طب اسلامی/ تلخیص احمدعلی آقارفعی، محمد تقی سرمدی، سیده اکرم محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: سرمدی، ۱۳۹۲،
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ ص.
شابک	: 978-964-2506-54-5
وضعیت فهرست نویسی	: آریا
موضوع	: پزشکی اسلامی
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: حجامت
موضوع	: جوشانده‌های گیاهی
شناسه افزوده	: سرمدی، محمدتقی، ۱۳۳۱ -
شناسه افزوده	: محمدی، سیده اکرم، ۱۳۳۲ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۰/۹۱۷۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۹۱۷۷۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۵۷۸۲

- نام کتاب: سنجش سلامت تن و روان بر مبنای طب اسلامی
- تألیف: دکتر احمدعلی آقارفعی - محمد تقی سرمدی - سیده اکرم محمدی
- ناشر: انتشارات سرمدی
- نوبت چاپ او، ۱۳۹۲
- قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان
- حروف نگاری کامپیوتری - نظام فتحی
- لیتوگرافی: خاتم
- چاپ: هما
- تعداد: ۳۰۰۰
- کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است.



انتشارات سرمدی



۶۶۴۸۷۳۴۰-۴

۱۹۳۹۵-۳۴۴۵

WWW.sarmadipress.com

mts@sarmadipress.com

CTii.ir

تلفن:

صندوق پستی:

وب سایت:

پست الکترونیکی:

سایت: کلینیک بین‌المللی طب اسلامی - ایرانی

ISBN:978-964-2506-54-5

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۰۶-۵۴-۵

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۵	پیش‌گفتار
۱۷	مقدمه
بخش نخست: تعادل مادی	
۱۳	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	۱. درباره خلقت
۲۱	۲. روایت نفس
۲۳	۳. تأثیر ماده بر انسان
۲۳	۳-۱. صور ماه
۲۳	۳-۲. جزر و مد
۲۴	۳-۳. انسان و ماه
۲۵	۳-۴. ارتباط ماه و دوره‌های سگی
۲۵	۳-۵. نقش ماه کامل بر رفتار
۲۵	۳-۶. ماه و فعال شدن بعضی از عوامل بیماری‌زا
۲۶	۴. تقویم طب اسلامی
۲۷	۴-۱. ساعات
۲۸	۴-۲. شناخت روزهای هفته و شب و روز
۲۹	۴-۳. خصوصیات روزهای ماه قمری
۳۰	۴-۴. ماه‌ها
۳۲	۴-۵. فصل‌های سال
۳۴	۴-۶. باد

۳۷	۵. معاینه و ارتباط آن با مزاج
۳۷	۵-۱. معاینه
۳۷	۵-۲. الزامات درمان
۳۷	۵-۳. اندازه‌گیری درجه حرارت
۴۷	۵-۴. مزاج‌های بخش‌های مختلف بدن
۴۸	۵-۵. فشار خون و نبض
۴۹	۶. معاینه کردن مزاج‌ها (تغذیه، منضج و مسهل)
۴۹	۶-۱. مزاج دمووی
۴۹	۶-۲. مزاج صفری
۴۹	۶-۳. مزاج سوسوی
۴۹	۶-۴. مزاج بلغمی
۵۰	۶-۵. مسهل‌های مزاجی
۵۱	۶-۶. منضج صفرا
۵۱	۶-۷. مسهل‌های صفرا
۵۱	۶-۸. منضج بلغم
۵۱	۶-۹. مسهل‌های بلغم
۵۲	۶-۱۰. منضج دم
۵۲	۶-۱۱. چند نکته مهم
۵۳	۷. تغذیه
۵۳	۷-۱. کلیات
۵۶	۷-۲. پیش از خوردن
۵۷	۷-۳. هنگام خوردن
۵۸	۷-۴. پس از خوردن
۵۸	۷-۵. وعده‌های غذایی
۵۸	۷-۶. انواع غذا
۵۹	۷-۷. ظروف آلومینیومی
۶۰	۷-۸. ظروف مسی

- ۶۱ ۷-۹. هدیه امام رضا علیه السلام برای پیشگیری از بیماری‌ها.
- ۶۲ ۸. محل سکونت و خواب
- ۶۲ ۹. بهداشت فردی با تدابیر پیشگیری و درمانی.
- ۶۲ ۹-۱. عطسه‌آورها (انفیه یا مواد استنشاقی).
- ۶۴ ۹-۲. مسنل و ملین.
- ۶۴ ۹-۲. قی کردن
- ۶۶ عطسه قی مفرط
- ۶۶ پیشگیری از عوارض قی
- ۶۷ فواید قی در
- ۶۷ عوارض
- ۶۷ ۹-۴. اماله (تنقیه)
- ۶۸ ۹-۵. استحمام
- ۶۹ دعای حمام
- ۷۳ زایل کردن مو
- ۷۳ نوره کشیدن (استفاده از موبر)
- ۷۵ ۹-۶. مسواک
- ۷۵ اوقات مسواک زدن
- ۷۵ خواص مسواک زدن
- ۷۶ ۹-۷. اشعه درمانی
- ۷۶ ۱۰. حمامت
- ۸۰ ۱۰-۱. تعریف حمامت
- ۸۰ ۱۰-۲. تاریخچه حمامت
- ۸۱ ۱۰-۳. پیش از حمامت
- ۸۲ ۱۰-۴. هنگام حمامت
- ۸۳ ۱۰-۵. پس از حمامت
- ۸۴ ۱۰-۶. تشریح علمی حمامت
- ۸۶ ۱۰-۷. فیزیو پاتولوژی حمامت

آمین‌های فعال‌کننده عروق	۸۷
پروتئازهای پلاسما	۸۷
اجزای لیزوزوم	۸۹
فسفوگلیسریدهای آلکیل استیله شده	۹۰
فاکتورهای لنفوسیتی	۹۰
واسطه‌های دیگر	۹۰
۱- جدول خلاصه واسطه‌ها	۹۱
۹۰- نقش عروق و گره‌های لنفاوی	۹۱
۱۰-۱- فریونژن پوستان	۹۳
وظایف ملاسمیت‌ها	۹۴
حرارت پوست	۹۴
۱۱- فصد	۱۰۰
۱۱-۱- نشانه‌های فراوانی خون فصد آن در بدن	۱۰۲
۱۱-۲- حالات خون پس از گرفتن	۱۰۳
۱۱-۳- حالت خون در هر مزاج و سالی	۱۰۳
۱۱-۴- تجویز فصد	۱۰۴
۱۱-۵- فواید دو یا چند بار فصد کردن	۱۰۶
۱۱-۶- تدابیر اساسی برای رگ زدن	۱۰۸
۱۱-۷- در چه بیماری‌ها و زمانی رگ باید زده شود؟	۱۰۹
۱۱-۸- ضررهای دفع زیاد خون	۱۰۹
۱۱-۹- شناخت رگ‌ها و شریان‌ها	۱۱۰
۱۱-۱۰- خون گرفتن از سیاهرگ	۱۱۴

بخش دوم: تعادل غیرمادی

۱- افسردگی چیست؟	۱۲۱
۲- شناخت علل غم و شادی	۱۲۲
۳- روح و روان در طب اسلامی	۱۲۲

۴. شخصیت انسان	۱۲۳
۵-۱. چگونگی حفظ سلامت روان	۱۲۶
۵-۲. مزاج و افسردگی	۱۲۷
۵-۳. مزاج رفتارها و پندارها	۱۲۷
رفتارهای گرم	۱۲۸
رفتارهای سرد	۱۲۸
۵-۴. مزاج رنگ‌ها و افسردگی	۱۲۸
۶. رابطه دین و روان	۱۲۹
۶-۱. حرمت دین	۱۳۰
۶-۲. اثرات ادبیاتی حالات روحی و روانی	۱۳۰
۶-۳. چگونگی ارتباط دین و اخلاق و حقیقت	۱۳۱
۶-۴. تأثیر تغذیه حرام بر حالات روانی و افسردگی	۱۳۲
الف. مواردی که طبیعتاً حرام است	۱۳۴
ب. مواردی که حکم حرام پیدا می‌کنند	۱۳۵
۷. چرا درمان‌های رایج افسردگی با شکست روبه‌رو می‌شوند؟	۱۳۷
۷-۱. عوارض جانبی داروهای شیمیایی ضد افسردگی	۱۳۹
۸. چگونگی اثربخشی درمان روانشناختی	۱۴۰
۹. روانشناسی افسردگی در طب اسلامی	۱۴۱
۹-۱. درمان نگرانی و اندوه	۱۴۳
۹-۲. روش درمان روانشناختی	۱۴۷
خودآگاهی و خودشناسی	۱۴۸
افکار مثبت و افکار منفی	۱۵۰
خطاهای شناختی	۱۵۱
۱۰. درمان افسردگی با گیاهان دارویی و تغذیه و حمام	۱۵۵
۱۰-۱. گیاهان دارویی	۱۵۵
اسطوخودوسی	۱۵۵
هوفاریقون (علف چای)	۱۵۶

- ریحان سبز و بنفش ۱۵۷
- بابونه ۱۵۸
- نعناع ۱۵۸
- زعفران ۱۵۹
- رازک ۱۶۰
- رزماری یا اکلیل کوهی ۱۶۱
- جمشک ۱۶۱
- سنبل ختایی ۱۶۲
- سنبل الطیب ۱۶۳
- گل رازک ۱۶۴
- گل ساعتی ۱۶۴
- برگ و شکوفه درخت نارج ۱۶۵
- بادرنجبویه ۱۶۶
- آویشن ۱۶۷
- ۱-۲. فرآورده‌های گیاهی ضد اضطراب، سردگی و بیخوابی ۱۶۷
- چای ترکیبی سنبل الطیب ۱۶۸
- چای ترکیبی گل رازک ۱۶۸
- چای بادرنجبویه و هل سبز ۱۶۹
- چای بهار نارنج و میوه نسترن ۱۶۹
- دمکرده ترکیبی گل گاوزبان و آویشن کوهی ۱۷۰
- دمکرده عسلی برگ درخت به ۱۷۰
- کپسول ترکیبی تخم کاهو و تخم گشنیز ۱۷۰
- دمکرده فرنجمشک و اسطوخودوس ۱۷۲
- دمکرده عسلی برگ ریحان تازه و معطر ۱۷۲
- جوشانده ترکیبی زنیان و رازیانه ۱۷۲
- جوشانده طبیعی گل بنفشه و تخم خرفه ۱۷۳
- چای برگ تیول (زیرفون) و بابونه ۱۷۳

- ۱۶۲ شربت فرنجمشک. عرق نسترن و گلاب.....
- ۱۶۳ تونیک عسلی اسطوخودوس و کندر.....
- ۱۶۴ جوشانده ملایم گل گاوزبان و سیستان.....
- ۱۶۵ قاووت ترکیبی شکر سرخ با سیاهدانه.....
- ۱۶۵ جوشانده ترکیبی سنبل الطیب و لیمو عمانی.....
- ۱۶۶ جای گل ساعتی و لیمو عمانی خشک.....
- ۱۶۶ چای تسکین بخش نعناع و رازیانه.....
- ۱۶۶ چای بادرنجویه با شربت زنجفیل.....
- ۱۶۶ معجون کاهن و جوز و هل.....
- ۱۶۷ نوشیدنی کلسیم دانه ها.....
- ۱۶۷ دمنگنه زعفران و گلاب.....
- ۱۶۷ ۱۰. مواد غذایی و داروهای.....
- ۱۶۸ ریحان.....
- ۱۶۸ کلم.....
- ۱۶۸ مارچوبه و اسفناج.....
- ۱۶۹ بادام زمینی.....
- ۱۶۹ ویتامین ب ۲.....
- ۱۶۹ گلابیسین ال.....
- ۱۸۰ ویتامین ب ۳ (نیاسین).....
- ۱۸۱ ویتامین ب ۵.....
- ۱۸۱ اسید فولیک (ویتامین ب ۹).....
- ۱۸۲ ویتامین ث.....
- ۱۸۲ (DHEA) دی هیدرواپیاندروسترون.....
- ۱۸۳ درخت کولا.....
- ۱۸۴ ۱۰-۴. درمان با حجامت.....
- ۱۸۵ ساز و کار اثر گذاری حجامت.....
- ۱۸۶ اثر حجامت روی سیستم عصبی.....

- ۱۸۷..... اثر حجامت بر مغز
- ۱۸۸..... حجامت در ناحیه سه گوشه شانه (اخذعین)
- ۱۸۸..... حجامت سر (شفا)

بخش سوم: شناخت انسان از دیدگاه طب روحانی

- ۱۹۱..... مقصود
- ۱۹۱..... ۱. سبب آفرینش انسان
- ۱۹۲..... ۱. نور در ساختمان انسان
- ۱۹۴..... ۲. نفس
- ۲۰۰..... ۳. روح
- ۲۰۴..... ۴. اجزاء نفس
- ۲۰۴..... ۴-۱. حلم
- ۲۰۶..... ۴-۲. فکر
- ۲۰۹..... ۴-۳. ذکر
- ۲۱۱..... ۴-۴. دانش
- ۲۱۸..... ۴-۵. بیداری
- ۲۲۰..... ۴-۶. عقل
- ۲۲۵..... بخش انگلیسی
- تصاویر

پیش‌گفتار

امروز نیاز به تخصص‌رشد در طب اسلامی اتکاء به آیات و احادیث وارده از ائمه معصومین علیهم‌السلام است که در آنها خطا و اشتباه راه ندارد. طبیب پس از تشخیص بیماری درمان را آغاز می‌کند. طبیب در ایفای خود می‌داند بیمار را به خدای تعالی، آفریدگار تن و جان توجه دهد و به بیمار یادآور شود که شفا از جانب اوست و حیات و ممات در قدرت خدای مهربان و حکیم است.

در روایتی که در سفایح آمده از خدای تعالی می‌خواهد: خدایی که برای ابراهیم خلیل آتش سوزان را انگلستان کرد و به فرموده این امام بزرگوار: هرگاه بیمار شوم او مرا شفا می‌بخشد. طبیب اسلامی، بیمار را به توسل نمودن به اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام توصیه می‌کند. بیمار با توکل به خدای تعالی و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام دستورات درمانی و دارویی طبیب را اجرا می‌کند.

توجه به این نکته جالب است که تاکنون مطالعات علمی نشان ثابت کرده بیمارانی که اعتقادی به خدای تعالی و دعا و توسل ندارند از نظر روحیه و تابایی امید به بهبودی به مراتب کمتر موفقیت درمانی پیدامی‌کنند و درصد مرگ آنان بیشتر است. حتی در میان مسیحیان آنان که به دعا و رفتن کلیسا مداومت داشته‌اند بیماری‌های جسمی ایشان که با دعا درمان شده است، اسلام و تشیع، طبیبان و نوابغی را در این زمینه پرورش داده است که به سیرت سرآمد دانشمندان هوشمند و مبتکر درمان بیماری‌ها و ساخت داروها و اسوه تقوی و تمیزکاری بوده‌اند.

امروز هم طبیبان اسلامی در گوشه و کنار یافت می‌شوند که با زهد و به دور از ریا و تزویر و شهرت‌طلبی به خدمت در جامعه مشغولند.

استادان این فن دانشجویان خود را به تهذیب اخلاق و دوری از فساد و گناه توصیه کرده و می‌کنند تا قداست این رشته محفوظ باشد و دزدان و گزبان در این لباس شناخته شوند. این

کتاب را به آن دسته از دانشجویان رشته پزشکی و داروسازی و محققینی تقدیم می‌کنیم که روحیه‌ای مهذب و ربانی دارند. خدای توفیقشان دهد و بر تعدادشان بیفزاید و مخالفین و منحرفین این رشته را رسوا کند.

در پایان از خانم شهشهانی دانشجوی علاقمند و پر تلاش دانشکده علمی - تحقیقاتی طب سنتی و مکمل و همکارانشان که در جمع‌آوری برخی از مطالب کلاس ما همت گماشته‌اند و خانم فاطمه سرمدی، رضا سرمدی، محمد سرمدی و خانم سیده اکرم محمدی کارشناس ارشد روانشناسی و عزیزانی که در جمع‌آوری و تنظیم مطالب و عناوین و بخش افسردگی ما را یاری کردند بسیار شکرگذار هستیم. که من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق.

دکتر احمد علی آقارفعی

www.ketab.ir

مقدمه ناشر

پزشک مسیحی از امام صادق (علیه السلام) پرسید ای فرزند رسول خدا آیا در کتاب شما (قرآن) وصفت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از علم طب چیزی هست؟ فرمودند در کتاب این آیه (کلمه او اناش) آمده (لا تسرفوا) در سنت نیز آمده است (پرهیز از خوردن سرآمد همه در مائیه است و زنده روزه در غذا منشاء هم بیماری هاست) پزشک مسیحی گفت به خدا سوگند کتاب خدا و سنت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) چیزی از طب جالبی نیست که نگذاشته است در باب طب سلامی کتاب کفای را دی نوشته شده اما ورود به آن دشوار است زیرا تاکنون در هیچ دانشگده‌ای مطالب و مبانی به این روش مدون ارائه نشده است.

طب کلاسیک درباره جسم و روان دارد و هم در باره روح بحث می‌کند. در طب اسلامی مبانی آفرینش و خلقت انسان مطرح می‌شود. این علم بسیار حساس است و بناچار باید مباحث را با دقت بیشتری بیان کنیم.

در جهان طب، سلامت چند جنبه دارد: سلامت فیزیکی، جسمی، سلامت روحی و روانی، سلامت اجتماعی، و سلامت مذهبی.

درباره سلامت مذهبی منابع بسیار محدود است و علاقمندان برای آشنایی درست این مبحث باید مسائل حکمتی (دانش) و آنچه را از مذاهب (معرفت) رسیده بطبیعی و فطری به طریق قیاس راه و روش آن را بشناسند. البته این کار هر کسی نیست و لازمه آن دانش گسترده در مطالعات دانشگاهی و آشنایی با روش‌های تحقیق و پژوهش است. در این عرصه فرد می‌تواند به جایی برسد که عرفا این قسمت از شفا را خاص‌الخاص می‌گویند. این سطحی است که فرد هر کاری بکند همه شفاست.

علم یا دانش به مامی گوید دنیا چگونه است و معرفت نشان می‌دهد در دنیا چه باید کرد و از چه مسیری. از دیدگاه طب اسلامی، این معرفت در وهله اول از قرآن کریم به دست می‌آید و همین معرفت بسیاری از مشکلات روحی و روانی را در انسان از بین می‌برد.

طب اسلامی به مجموعه آیات و روایات و احادیثی که درباره طب و بهداشت بیان شده است می‌گویند. در این زمینه دانشمندان کوشش‌های فراوان کرده و تجربیات را جمع‌آوری و به صورت کتاب در اختیار علاقمندان قرار داده‌اند.

خواننده عزیز باید به چند نکته درباره روایاتی که جنبه درمانی دارد توجه داشته باشد:

۱. روایاتی که معصوم علیه‌السلام بیان فرموده است با در نظر داشتن روایت صحیح، راویان موثق و تسلسل بدون اشکال و خدشه راویان قابل قبول است و این روایات را علما و اهل فن پذیرفته‌اند.

۲. روستان و شیعیانی که بیمار شده‌اند برای درمان خود یا دیگران توصیه یا اقدامی کرده‌اند و بیمار بهبود یافته و آن توصیه و روش عمل شده را برای جلب محبت دیگران به معصوم علیه‌السلام نسبت داده‌اند.

۳. دشمنان هم از عافان و یهودیان و غیره برای بدنام کردن معصومین علیه‌السلام روایاتی را ساخته‌اند که جنبه درمانی ندارد.

تشخیص این روایات نه تنها در نظر متخصصان و اهل فن حدیث‌شناسی و علم رجال و در آیه است. البته مبنای تشخیص حدیث ائمه با مفهوم، سپس تطبیق با کلام الهی و بالاخره سند و مخالفت عامه از دید علمای شیعه است.