



نکته‌های ناب از گنجینه شریعت

از نگاه احادیث اهل بیت علیهم السلام

شامل:

- خواص مولا خوراکه
- دعلدزمانه (خدای زمانه)
- توصیه‌های پزشک معصومین علیهم السلام

اعظم قانعی اردکان

قانع اردکانی . اعظم ۱۳۵۵

نکته های ناب بهداشتی : از نگاه اهل بیت (ع) / اعظم قانع اردکانی

قم : احمدیه / ۱۳۹۳

isbn:978-964-8504-55-2

فهرست نویسی : ۱- تغذیه . جنبه های مذهبی - اسلام

۲- گیاهان دارویی

۳- پزشکی سنتی

الف. عنوان

ن ۶ ق / ۲۸۷۸۴



مؤلف: اعظم قانع اردکان

ناشر: احمدیه

ویرایش و طراحی: محمدعلی قربانی

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۰۴-۵۵-۲

* حق چاپ محفوظ است *

مرکز پخش:

قم: ۰۹۱۲۵۵۳۹۰۱۴

اردکان بوستان انتظار: ۰۰۱ ۳۷ ۷۲ ۰۳۵۲

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: کلیات
۱۴	مقدمه
۱۵	حفظ تن و حرمت اضرار به نفس
۱۶	عوامل سلامت
۱۷	عوامل بیماری
۱۹	درمان امراض توسط اطبای اسلامی
۲۰	تسکین انواع سردردها
۲۰	داروی ضعف قلب
۲۱	درمان یبوست
۲۲	طبابت مرض و سواس

۲۳	فصل دوم: شیوه‌های حفظ سلامت
۲۴	شیوه‌های حفظ سلامت
۲۴	۱. بهداشت محیط زیست
۲۵	۲. رژیم غذایی

۳	لزوم استفاده از دارو و پرهیز از درمان با حرام
۲۸	بهداشت روان
۲۹	نحوه مداوا در بین حیوانات
۳۰	نظافت و استحمام
۳۱	حجامت
۳۳	خواص برخی سنگ‌ها
۳۴	خاصیت روان شناسی برخی رنگ‌ها
۳۴	بهره‌گیری درمانی از آیات قرآن
۳۵	خدا درمانی و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام

فصل سوم: انواع دعا و تعویذها

۳۸	انواع دعا و تعویذها
۳۸	رفع شدائد و مشکلات با دعا
۳۹	شفای جمیع امراض با آیات قرآن و ادعیه
۴۰	طلب اولاد و شفای عقیمی
۴۰	درمان سرطان و غدد زائد
۴۱	تعویذ برای درد کمر
۴۱	ذکر امام صادق علیه‌السلام برای درمان تب
۴۲	تعویذ جهت درمان پسی
۴۲	دعا برای سردرد
۴۲	درمان ناراحتی معده و شکم

فصل چهارم: احادیث بهداشتی اهل بیت علیهم‌السلام

۴۴	۱. عوامل نشاط و آرامش خاطر
۴۵	۲. عوامل پیشگیری و ایمنی از بیماری‌ها در سفر و حضر
۴۸	۳. سخنان معصومین علیهم‌السلام در مورد نظافت

فصل پنجم: آداب

۵۰	آداب
۵۰	۱. برخی از شرایط غذا خوردن

فهرست مطالب

۲. آداب نوشیدن ۵۱
۳. رسوم سفره ۵۱
۴. شروط تخلی (دستشویی رفتن) ۵۲
۵. ویژگی استحمام ۵۲

فصل ششم: احکام ۵۵

- احکام ۵۶
۱. احکام خوردنی‌ها ۵۶
۲. آشامیدنی‌ها ۵۷
۳. حکم تخلی ۵۸

فصل هفتم: خوراکی‌ها و گیاهان قرآنی ۵۹

- خوراکی‌ها و گیاهان قرآنی ۶۰
من (ترنجبین) و سلوی (بلدرچین) ۶۰
سبزی جات و میوه‌ها (خرما، زیتون، انگور و انجیر) ۶۱
پیاز و سیر، عدس و خیار ۶۱
اقاقیا یا طلاح (موز) ۶۲
کدو ۶۲
خردل ۶۲
ریحان ۶۲
سدر و کافور (حنا) ۶۳
زنجبیل ۶۴

فصل هشتم: خواص برخی میوه‌ها و روئیدنی‌ها ۶۵ «۹»

- خواص برخی میوه‌ها و روئیدنی‌ها ۶۶
ازگیل ۶۶
جو ۶۶
توت فرنگی ۶۶
تخم شربتی ۶۷
پرتقال ۶۷

۶۷	خرمالو
۶۷	طالبی
۶۷	گیلاس
۶۷	گوجه فرنگی
۶۸	بابونه
۶۸	نعناع، پونه باغی
۶۸	اسفناج
۶۸	بادام زمینی

فصل نهم: فواید ادویه‌ها ۶۹

۷۰	زرد چوبه
۷۰	هل
۷۱	لفل سیاه
۷۱	خرفه
۷۱	گل گاو زبان
۷۱	چای سبز
۷۲	عناب

فصل دهم: خواص خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و برخی اعمال ۷۳

۷۴	۱. آب
۷۵	۲. غسل جمعه
۷۷	۳. آب باران
۷۹	۴. نوشیدنی مقوی
۷۹	۵. قرنفل (میخک)
۷۹	۶. دارچین
۸۰	۷. سنبل الطیب
۸۰	۸. معجون شیخ الرئيس
۸۰	۹. آب لیمو
۸۱	۱۰. هندباء (کاسنی)
۸۲	۱۱. مصطکی
۸۲	۱۲. زعفران

فهرست مطالب

۸۲	 آویشن	۱۳
۸۳	 انار	۱۴
۸۴	 انجیر	۱۵
۸۵	 برنج	۱۶
۸۵	 نان برنج	۱۷
۸۵	 باقلا	۱۸
۸۶	 بادمجان	۱۹
۸۷	 به	۲۰
۸۷	 ترنج	۲۱
۸۸	 پیاز	۲۲
۸۸	 هویج (زردک)	۲۳
۸۹	 مقایسه هویج فرنگی با زردک	۲۴
۸۹	 خربزه	۲۵
۹۱	 عدس	۲۶
۹۱	 عسل	۲۷
۹۲	 کاهو	۲۸
۹۳	 کرفس	۲۹
۹۳	 کدو	۳۰
۹۴	 کندر	۳۱
۹۴	 گلابی	۳۲
۹۵	 گوشت	۳۳
۹۷	 سویق سیب	۳۴
۹۸	 شکر	۳۵
۹۹	 تره	۳۶
۹۹	 قارچ	۳۷
۹۹	 شیر و مشتقات آن	۳۸
۱۰۱	 شلغم	۳۹
۱۰۱	 لوبیا	۴۰
۱۰۲	 مویز	۴۱
۱۰۲	 چغندر	۴۲
۱۰۳	 خرما	۴۳

۴۴. روغن	۱۲۵
۴۵. گل نرگس	۱۰۵
۴۶. عناب	۱۰۶
۴۷. زیتون	۱۰۷
۴۸. نخود	۱۰۷
۵۰. هندوانه	۱۰۸

فصل یازدهم: نکته‌های ناب بهداشتی و پزشکی اهل بیت (علیهم‌السلام) ۱۳۰

۱- مفید بودن امراض	۱۳۲
۲- عوامل نسیان و تقویت حافظه	۱۳۲
۳- زمان تغذیه و فواید ناشتا (صبحانه) خوردن	۱۱۱
۴- اثرات مفید برخی خوردنی‌ها	۱۱۲

فصل دوازدهم: خلاصه و نتیجه‌گیری ۱۳۹

سخن پایانی	۱۴۴
------------------	-----

فهرست منابع و مآخذ ۱۴۶

مقدمه

در جهان هستی تنوع مخلوقات خداوندی اعم از حیوانات، گیاهان و مواد خوراکی و... نشانه‌ای از حکمت و عظمت الهی بوده و هر کدام از این‌ها دارای خواص منحصر به فردند که به نحوی بر رشد و شکوفایی اشخاص مؤثرند.

در برخی مذاهب و ادیان الهی؛ سفارش ویژه در مورد مصرف بعضی از انواع خوردنیها و پوشاک شده و حتی نحوه استفاده مطلوب از آن را بیان می‌کنند؛ در حالی که اقوام ملحد و گاهی افراد غیر مسلمان به بهداشت فردی و اجتماعی خود توجه نداشته و مواد مضر و میکروب‌زا را مصرف کرده‌اند و به انواع بیماری‌های روحی و جسمی مبتلا می‌شوند پس ضرورت دارد جهت کاهش دادن به آسیب‌های اجتماعی و افزایش سطح سلامتی انسان‌ها به آداب تغذیه سالم و خواص خوردنی‌ها پرداخته شود و از آن جایی که دین مبین اسلام کامل‌ترین آیین‌ها می‌باشد؛ توصیه‌های پزشکی جالبی را بیان نموده و حاکی از رشد و نبوغ خاص آن است و به ویژه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام احادیث و روایات جذابی در مورد ماکولات و رعایت اصول پزشکی دارند و قصد داشته که در این اثر، مختصری از خواص خوردنی‌ها و دعامرمانی و توصیه‌های بهداشتی ائمه اطهار علیهم السلام بیان شود و هدف اول و اصلی، نشر فرهنگ تغذیه سالم و حلال و مباح در بین مردم جهان خاصه مسلمین و شیعیان می‌باشد و دوم آگاهی از خاصیت و اثرات مواد غذایی و شناساندن آن به جامعه بشری بوده و سومین انگیزه، ترویج فرهنگ دعامرمانی به جای خود مختاری و انسان محوری است و امید داشته تا خداوند کم و اندک کالای مارا خریداری کند و بتوان در رکاب حضرات معصومین علیهم السلام گام برداشت. ان شاء الله

اعظم قانعی اردکانی

مورخ ۱۳۹۲/۱/۱۳