



سرشناسه	: افراسیابیان، حمیداله، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه‌ریزی غذایی و درمان با غذا در طب سنتی ایران/ نویسنده حمیدالله افراسیابیان.
مشخصات نشر	: تهران: پرهون، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ص.
شابک	: 978-600-96219-0-3
وضعیت فهرست نویسی	: قیما
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: پزشکی سنتی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ب.۴ ۶۷الف/ RMT۱۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۱۳۱۷۰

برنامه‌ریزی غذایی و درمان با غذا در طب سنتی ایران



ناشر: پرهون

نویسنده: دکتر حمیدالله افراسیابیان

طراح جلد و صفحه‌آرا: محمّد بن صدّاقی

چاپ و صحافی: گلچین

نوبت چاپ: اوّل - ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۱۹-۰-۳

ی حقوق این اثر متعلق به نشر پرهون است و هر گونه نسخه برداری و برداشت به هر صورت و شیوه به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشرین قابل پیگرد است.
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۶۳۸۰

آشنایی با برخی خصوصیات مزاج‌ها / ۳/

۱

۲

پرهیزات مزاج‌ها / ۹/

۳

غذاهای مفید برای مزاج‌ها / ۱۳/

۴

مصر جایگزین آن‌ها / ۱۷/

۵

انواع مواد غذایی، مزاج و مصلح آن‌ها / ۲۳/

۶

سازها / ۳۷/

۷

صیغیهایی در رابطه با چگونگی تغذیه / ۴۱/

۸

نکاتی در رابطه با رژیم لاغری در طب سنتی / ۴۷/

۹

چاق کننده‌ها و غذاهای غنی‌ساز / ۵۱/

۱۰

بیماری‌ها • بیماری‌های گوش و حلق و بینی / ۸۳/

وتغذیه

بیماری‌های قلب / ۹۷/

بیماری‌های مجاری ادراری و تناسلی / ۱۲۳/

موارد متفرقه / ۱۴۳/

طب سنتی و روزه / ۱۵۵/

بیماری‌های مغز و اعصاب / ۵۷/

بیماری‌های ریه و سینه و پستان / ۸۹/

بیماری‌های دستگاه گوارش / ۱۰۳/

درد مفاصل، دیسک، سیاتیک و نقرس / ۱۳۷/

مُقَدِّمَه

حفظ الصحة یا حفظ سلامتی، از جنبه‌های اساسی طب سنتی ایران است. یکی از مهم‌ترین بخش‌های حفظ الصحة، که همان سبک درست زندگی است، تغذیه‌ی سالم و درست خواهد بود. تغذیه در طب سنتی، جنبه‌های مختلف دارد؛ اینکه چه بخوریم و چه زمان از غذاها و نوشیدنی‌ها بهره بگیریم، از عمده‌ترین مباحث تغذیه‌ی طب سنتی ایران است.

در برنامه‌ریزی غذایی باید متناسب با مزاج خود تغذیه کنیم؛ بنابراین مزاج‌شناسی نیز از وجه اساسی حفظ سلامتی ما و چگونگی بهره‌بردن از نعمات الهی است. ابن سینا در کتاب قانون در بحث تغذیه می‌گوید: «شایسته است آدمی در آنچه می‌خورد دقت کند، زیرا اگر در این امر سهل‌انگاری خواهد شد، بدن ما همواره در حال تخریب و بازسازی است، استخوان‌های بدن را در ۷۰۲ روز بازسازی می‌شوند. بدن فعلی ما، همان بدن یک سال قبل نیست، بلکه به کمال رشد و نمو رسیده است. اگر غذایی که می‌خوریم نامتناسب و بی‌کیفیت باشد، جسم ما نیز خسته، درمانده، پیرتر و ناهماهنگ‌تر خواهد شد. تغذیه‌ی ما با کمال تأسف، گاهی به گونه‌ای است که به سرعت به جانب مرگ قدم می‌گذاریم و با هم در پیر شدن و بیمار شدن مسابقه می‌دهیم.

امروزه تغذیه در پزشکی مدرن نیز از مهم‌ترین بخش‌های اساسی‌ترین جنبه‌های سلامتی است. سبک زندگی امروز و گذشتگان ما بر چند پایه استوار شده است که از عمده‌ترین آن‌ها «تغذیه» است.

کتاب حاضر جزوه‌ای کوتاه در برنامه‌ریزی غذایی در دستورها، پرهیزهای غذایی در طب سنتی ایران است. در فصل بیماری‌ها و تغذیه تلاش کردیم تغذیه در شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری‌ها را تا حد امکان توضیح دهیم. در مان‌با غذا، از اصول مقبول طب سنتی است. رازی دانشمند بزرگ طب سنتی ایران می‌گوید: همواره تلاش کن تا اگر امکان بیماری خود را با تغذیه درمان کنی و اگر نتوانستی به سمت دارو بروی.

امیدوارم چاپ‌های آینده، کتاب کامل‌تر و غنی‌تر شود و از انتقادات و پیشنهادات خوانندگان محترم، در جهت رسیدن به این هدف استقبال می‌کنیم و تشکر و قدردانی خود را پیشاپیش ابراز می‌داریم.