

۲۹۵۷

۱۰.
مست

ندای سلامت صفاوی مزاجها با گیاهان دارویی

مؤلفین:

دکتر زهره جعفری، فاطمه داریزی، حسین بهرامی فرد،

مائده صحرانورد، رویا مکی

زمستان ۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور : ندای سلامت صفراوی مزاج‌ها با گیاهان دارویی / مولفین زهره جعفری... [و دیگران].

مشخصات نشر : قم: انتشارات شبیم باران، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص: مصور: ۲۲ × ۲۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۹-۱۶-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفین زهره جعفری، فاطمه قرامرزی، حسین بهرامی فرد، مائده صحرانورد، رویا ملکی.

موضوع : اختلاط چهارگانه موضوع : گیاهان دارویی

موضوع : پزشکی سنتی شناسه افزوده : جعفری، زهره، ۱۳۵۶ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۳۷ ن / ۱۳۷ R

رده بندی دیویی : ۶۱۰ شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۳۰۹۱۰

شناسنامه

نام کتاب: ندای سلامت صفراوی مزاج‌ها با گیاهان دارویی

مولفین: زهره جعفری، فاطمه قرامرزی، حسین بهرامی فرد، مائده صحرانورد، رویا ملکی.

اشر: شبیم باران

تاریخ: ۱۴۰۰

چاپ: یکم

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۹-۱۶-۳



قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

مقدمه مولفین

کتاب حاضر با توجه به نیاز جامعه مان که روز بروز با دور شدن از گیاهان دارویی و انس گرفتن به داروهای شیمیایی دچار سونامی ایی از انواع بیماریها شده اند، تالیف گردیده است. جالب توجه است که مصرف آگاهانه گیاهان دارویی با توجه به نوع مزاج آنها و طبع افراد نه فقط انسانها را از بیماریها دور می کند بلکه موجب می شود از امراضی که امروزه بسیاری از مردم دنیا را گرفتار گردیدند پیشگیری نماید.

در جلد اول این کتاب بر خاص گیاهان دارویی مناسب برای گرم مزاجان با مزاج دموئی پرداختیم و اکنون در ادامه در جلد دوم برای افرادی که واجد مزاج صفراوی هستند به توصیف گیاهان دارویی مناسب برای تغذیه آنها و اصلاح گیاهانی خواهیم نمود که مصرف آنها برای ایشان به نتایجی ایجاد مشکل می سازد. البته لازم به ذکر است در ابتدا بایستی هر شخص با مزاج خود و حالتهای بیمارگونه ایی که در صورت بالا رفتن صفرا در بدنشان ایجاد می شود، آگاه گردند. خالی از لطف نیست که ذوق و پشتکار دانشجویانم مبنی بر علاقه به گیاهان دارویی موجب شد تا برای چاپ جلد دوم این کتاب اقدام نمایم.

در پایان یادآور می شود از آنجا که امروز مهمترین وظیفه اساتید گیاهان دارویی آشنا ساختن و تشویق همه افراد جامعه بویژه جوانان برای روی آوردن به سبک تغذیه سنتی صحیح و با منشاء طبیعی بجای سبک زندگی امروزی که عجین با مصرف ترکیبات مصنوعی است میباشد. سبک زندگی غربی با جاگزین کردن برخی شیوه های نوین ولی غلط زندگی (از جمله جایگزینی نوشابه های گازدار، ظروف تفلونی، داروهای پر عوارض شیمیایی) ما را از سبک صحیح اسلامی جدا نموده و به بیماریهای زیادی از جمله دیابت، کبدچرب و سرطان رسانده است و نکته جالب توجه این است که با دانستن نوع مزاج افراد بر طبق طب اسلامی افراد از این بیماریها ایمن خواهند بود

لذا لزوم توجه به نوع مزاج هدف از انتشار این کتاب بود اما اینکه مزیت این کتاب اشاره اختصاص به نوع مزاج صفاوی است و افراد با استفاده از کلید شناسی مزاج یاب برای دانستن مزاج خود سردرگم مطالب کتب متعدد نمی شوند. ان شاء الله در آینده از دومزاج بعدی هم کتابی را نشر می دهیم. در پایان از کلیه اساتید و محققان گیاهان دارویی درخواست می نمایم تا نکات اصلاحی که در این کتاب موجب پربارتر شدن مطالب این کتاب می گردد را برایمان ارسال دارند.

دکتر زهره جعفری

دی ۱۳۹۴

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول: منظور از مزاج صفراوی چیست؟	۱
۱-۱ منظور از مزاج چیست؟	۲
تعریف مزاج از دیدگاه طب سنتی	۲
تعریف مزاج از دیدگاه طب اسلامی	۲
مزاج جبلی چیست؟	۳
چند نوع مزاج جبلی داریم؟	۳
چگونه مزاج جبلی خود را بشناسیم؟	۳
مزاج عارضی چیست؟	۳
آیا مزاج عارضی در شخص باقی می ماند؟	۴
۱-۲ مزاج صفراوی چیست؟	۶
۱-۳ علائم شناخت مزاج صفراوی	۶
۱-۴ انواع صفرا	۹
فصل دوم: بیماری ها و خوراکی های سازگار و ناسازگار مزاج صفراوی	۱۱
۲-۱ استعداد به بیماری ها	۱۲
۲-۲ علائم غلبه صفرا	۱۲
۲-۳ توصیه ها و تدابیر	۱۳
۲-۴ خوراکی های سازگار و ناسازگار مزاج صفراوی	۱۵
بهترین غذاها برای صاحبان مزاج صفراوی	۱۶
فصل سوم: گیاهان مناسب مزاج صفراوی	۲۱
۳-۱ انار	۲۲

۲۵	۳-۲ گیلان
۲۷	۳-۳ زرشک
۲۹	۳-۴ جو
۳۲	۳-۵ خیار
۳۵	۳-۶ کاهو
۳۶	۳-۷ اسفناج
۳۸	۳-۸ زیتون
۴۱	۳-۹ لیمو ترش
۴۳	۳-۱۰ زالزالک
۴۵	۳-۱۱ گلابی
۴۹	۳-۱۲ تمشک
۵۲	۳-۱۳ انجیر
۵۶	۳-۱۴ سبزه
۵۹	۳-۱۵ کشنیز
۶۱	۳-۱۶ خرفه
۶۴	۳-۱۷ کاسنی
۶۸	۳-۱۸ شاه تره
۷۰	۳-۱۹ انگور
۷۴	۳-۲۰ بالنگ
۷۶	۳-۲۱ کرفس
۸۰	۳-۲۲ برگ چار
۸۲	۳-۲۳ سیب زمینی
۸۴	۳-۲۴ عنب
۸۸	۳-۲۵ چغندر
۹۱	۳-۲۶ اسفرزه
۹۳	۳-۲۷ هندوانه
۹۵	۳-۲۸ آلبالو

۹۷	 ۳-۲۹ زرد الو
۹۸	 ۳-۳۰ هلو
۱۰۰	 ۳-۳۱ نخود فرنگی
۱۰۲	 تست مزاج شناسی
۱۰۵	 فهرست منابع و مآخذ

www.ketab.ir