

ندای سلامت بلغمی مزاج‌ها با گیاهان دارویی

مؤلفین:

دکتر زهره جعفری

عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی اراک

فرامرز

(کارشناس میکروبیولوژی)

حسین بهرامی فرد

(کارشناس میکروبیولوژی)

پاییز ۱۳۹۵



Edited with the demo version
of Infix Pro PDF Editor

To remove this notice, visit:
WWW.INFIX.COM/UNLOCK.HTML

سرشناسه : جعفری، زهره، ۱۳۵۶ -
 ها با گیاهان دارویی/ مولفین زهره جعفری، عنوان و نام پدیدآور : ندای سلامت بلغمی مزاج
 فریاد فاطمه فرامرزی، حسین بهرامی
 مشخصات نشر : قم: شبیخ باران، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص
 9-30-7919-600-978 : شابک : ۱۰۰۰۰۰ روال
 وضعیت فهرست نویسی : قیفا
 موضوع : پزشکی سنتی
 Traditional medicine : موضوع
 ها و دستور العمل موضوع : پزشکی سنتی -- نسخه
 Traditional medicine -- Formulae, receipts, prescriptions : موضوع
 درمان موضوع : گیاه
 Herbs -- Therapeutic use : موضوع
 شناسه روده : فرامرزی، فاطمه، ۱۳۷۳ -
 فرد، حسین، ۱۳۷۱ شناسه افزوده : بهرامی
 ۱۳۹۶ ۷۳ ۱۳۵۱ : رده بندی کنگره
 رده بندی دیو : ۶۱۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۲ ۴۴۲۷

شناسنامه
 نام کتاب : ندای سلامت بلغمی مزاج ها با گیاهان دارویی
 مولفین: زهره جعفری، فاطمه فرامرزی، حسین بهرامی فرد
 ناشر: شبیخ باران
 چاپ: کوثر
 تلفن ناشر: ۰۹۱۹۹۷۵۹۶۲۱
 نوبت و تاریخ چاپ : اول بهار ۹۶
 قطع : رقعی ۲۰۰ صفحه
 تیراژ: ۱۰۰۰
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۹-۳۰-۹
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تنظیم: جمعی از مؤلفین

۱) دکتر زهرا جعفری

عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی
اراک و استاد حلقه علمی بسیج اساتید با عنوان نقش گیاهان دارویی در
طب اسلامی)

۲) فاطمه فراموزی (کارشناسی میکروبیولوژی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد اراک، عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی
اراک، و عضو حلقه علمی بسیج اساتید با عنوان نقش گیاهان دارویی در
طب اسلامی)

۳) حسین بهرامی فرد (کارشناسی میکروبیولوژی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد اراک، عضو حلقه علمی بسیج اساتید با عنوان نقش گیاهان
دارویی در طب اسلامی)



مقدمه مؤلفین

خدا را شکر که بعد از تألیف دو کتاب در خصوص مزاج صفرا و دم، اکنون توفیق انتشار این کتاب را کسب نمودیم اما اهمیت توجه به انتشار این کتاب را می‌توان با این بیان اظهار داشت که:

طبق نظر محققین طب سنتی، دو عامل بسیار مهم برای داشتن اخلاط طبیعی و سالم؛ دریافت خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب مزاج (غذا و نوشیدنی خوب) و اجرای درست تدابیر خوردن و آشامیدن (خوب خوردن و خوب آشامیدن) را در صورت گرفتن بهتر عملیات هضم و جذب است. با شناخت خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و مزاج افراد و مزاج معده آن‌ها، می‌توان هر دو شرط گفته شده را رعایت کرد و به این ترتیب اخلاط خوبی در بدن تولید خواهند شد که در نجات تمام اعضای بدن (عضله، کبد، قلب، استخوان و...) غذای مناسبی دریافت خواهند کرد و ماحصل آن درست کار کردن اعضا و کل بدن است که به آن سلامت می‌گویند. با توجه به اهمیت مطلب فوق در این کتاب بر آن شدیم تا با معرفی الگوی صحیح تغذیه گیاهان دارویی برای افراد بلغمی خدمتی هرچند کوچک به آن‌ها داشته باشیم باشد که خداوند در این امر کمک حال ما باشد.

در پایان از تمام افراد صاحب‌نظر و محققین طب سنتی کشورمان صمیمانه درخواست داریم تا هر گونه نظر یا پیشنهاد برای بهبود مطالب این کتاب را به وب‌سایت ذیل ارسال بفرمایند:

فهرست مطالب

فصل اول: منظم از مزاج بلغمی چیست؟	۱
۱-۱ منظور از مزاج چیست؟	۲
۱-۲ تیپ مزاج بلغمی چیست؟	۱۴
۱-۳ علائم شناخت مزاج بلغمی	۱۵
۱-۴ نشانه‌های غلبه بلغم	۲۱
فصل دوم: بیماری‌ها و خوراکی‌های سازگار و ناسازگار مزاج بلغمی	۲۳
۲-۱ بیماری‌های ناشی از غلبه بلغم	۲۴
۲-۲ اصلاح طبع افراد با مزاج بلغم در طب سنتی	۳۳
۲-۳ علائم غلبه بلغم	۳۶
۲-۴ توصیه و تدابیر برای بلغمی مزاج‌ها	۳۸
۲-۵ خوراکی‌های سازگار و ناسازگار مزاج بلغمی	۴۲
۲-۶ غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج	۴۳
۲-۷ درمان چاقی بلغمی‌ها	۴۴
فصل سوم: گیاهان مناسب مزاج بلغمی	۴۷
۳-۱ انگور	۴۸
۳-۲ انجیر	۵۴

۵۹	۳-۳ اسفناج
۶۱	۳-۴ اسفرزه
۶۵	۳-۵ جعفری
۶۶	۳-۶ تره
۶۹	۳-۷ زعفران
۷۴	۳-۸ آفتابگردان
۷۶	۳-۹ روبا
۷۹	۳-۱۰ زیره سیاه
۸۱	۳-۱۱ سفند
۸۵	۳-۱۲ اسفناج
۹۱	۳-۱۳ اکلیل کوهی (رنجری)
۹۵	۳-۱۴ انجدان رومی
۹۷	۳-۱۵ مورد
۹۹	۳-۱۶ گزنه دوپایه
۱۰۳	۳-۱۷ گزنه سفید
۱۰۵	۳-۱۸ بابونه رومی
۱۰۹	۳-۱۹ بادرنجبویه
۱۱۳	۳-۲۰ انیسون (بادیان رومی)
۱۱۶	۳-۲۱ بادیان خثانی
۱۱۷	۳-۲۲ سفناج
۱۱۹	۳-۲۳ پرسیاوشان
۱۲۴	۳-۲۴ دارواش
۱۲۸	۳-۲۵ رازیانه

۱۳۱	 شیرین بیان ۳-۲۶
۱۳۴	 مامیران ۳-۲۷
۱۳۷	 مرزنگوش ۳-۲۸
۱۳۹	 مرزه ۳-۲۹
۱۴۱	 هفت بندآبی ۳-۳۰
۱۴۳	 توت سفید ۳-۳۱
۱۴۷	 خناع ۳-۳۲
۱۵۷	 شویذ ۳-۳۳
۱۶۲	 هویج ۳-۳۴
۱۶۶	 شلغم ۳-۳۵
۱۶۹	 کنجد ۳-۳۶
۱۷۳	 فصل چهارم: تست مزاج شناسی
۱۸۲	 نتیجه گیری نهایی
۱۸۳	 فهرست منابع و مآخذ