

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۳۴۰۹۵۹

باسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی

دکتر ریحانه معین

دکتر نرجس گرجی

با مقدمه

زننده یاد دکتر محمد مهدی اصفهانی

سرشناسه	معینی، ریحانه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	پایداشته نندوستی با پزشکی ایرانی ریحانه معینی، نرجس گرجی؛ یا مقدمه محمد مهدی اصفهانی
مشخصات نشر	تهران: ایران یان طب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۹۶ص.
شابک	978-600-99652-3-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	پزشکی سنتی -- ایران
موضوع	Traditional medicine-- Iran
موضوع	سلامتی
موضوع	Health
سازمان داده	گرجی، نرجس، ۱۳۶۲ -
سازمان داده	اصفهانی، محمد مهدی، مقدمه نویسنده
رده بندی کنگره	۱۳۹۶/۱۳۷R ۲/۶م
رده بندی دیسی	۹۵۵/۶۱۰

یا بداشند نندوستی با پزشکی ایرانی

نویسنده: دکتر ریحانه معینی، دکتر نرجس گرجی

طراحی جلد: احسان خان محمدی

ناشر: ایران یان طب

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰ جلد

بها: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۶-۳-۹۹۶۵۲-۹۷۸-۶۰۰

تلفن: ۹۹۶۳۵۷-۶۶۴۸۹۴۳۵-۶۶۴۸۹۴۱۰

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر نبش کوچه عیدی نژاد پلاک ۶۲۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان است. کپی برداری از کتاب نه هر روش اعم از فتوکپی، اسکن، عکس برداری، بازنویسی در وبلاگ ها، سایت ها، شبکه های اجتماعی، مجله ها و کتاب، بدون اجازه PDF قابل های کپی از ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.

www.iranianteb.com

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۴	 مقدمه مؤلفان
۱۵	 سخنی با خوانندگان
۱۷	 چند هشدار کلی
۱۷	 و اما رفع چند سوء تفاهم
۲۰	 یک سوء تفاهم تازه
۲۲	 ترفیع چند مفهوم و اصل کلی پزشکی ایرانی
۲۲	 کن چیست؟
۲۲	 مزاج چیست؟
۲۲	 خلط چیست؟
۲۴	 علایم غلبه اخلاط
۲۴	 بهداشت چیست؟
۲۷	 اصول ششگانه تندرستی
۲۸	 کلید اول تدبیر خوردنی ها و ناپیدنی ها
۲۹	 ابن سینا چه می گوید؟
۳۰	 غذا چیست؟
۳۱	 غذای لطیف، غذای غلیظ
۳۲	 غذاهای فاسد الکیموس، غذاهای صالح الکیموس
۳۲	 کثیر الغذا (پر غذا)؛ قليل الغذا (کم غذا)
۳۳	 نکات ضروری در غذا خوردن
۳۹	 خط قرمزهای مواد خوراکی
۴۱	 با هم نخورها (پرهیزات و تداخلات غذایی)
۴۲	 مصلح چیست و چه کاربردی دارد؟
۴۳	 کودک دلبندم!
۴۳	 غذاها و مزاج ها
۴۶	 غذاها و اخلاط:
۴۶	 غذاها و مزه ها

۴۶	غذای ترش
۴۷	غذای شور
۴۷	غذای شیرین
۴۸	غذای چرب
۴۸	غذاها و اقلیم ها
۴۹	رژیم های لاغری
۵۰	وزن تندرستی یا وزن تناسب اندامی!
۵۰	ظروف غذا
۵۳	آب و نوشیدنی ها
۵۴	توصیه های طب ایرانی برای مصرف آب
۵۷	سید دیم دید خواب و بیداری
۵۹	اما، اعت خواب طبیعی آدمی چگونه است و چرا؟
۶۰	خواب خوب!
۶۳	خواب های ناسند
۶۴	عوارض بی خوابی
۶۵	عوارض خواب زیاد
۶۷	کلید سوم تدبیر حرکت و سکون
۶۹	تعریف ورزش و لزوم آن
۷۰	فواید ورزش در طب ایرانی
۷۱	ورزش نابه جا
۷۲	ویژگی ها و شرایط ورزش مناسب
۷۳	انواع ورزش
۷۴	تاب، طناب، درازنشست!
۷۴	ماساژ
۷۶	ماساژ ممنوع!
۷۷	کلید چهارم
۷۷	تدبیر اعراض نفسانی؛
۷۷	حالات روانی
۸۰	انواع حالات روحی و تأثیرات آنها
۸۰	شادی و لذت در حد اعتدال:

۸۰	غم و اندوه، ترس
۸۱	راه کارهایی برای مبتلایان به غم و اندوه
۸۱	پرهیزات
۸۱	توصیه‌ها
۸۲	خشم و غضب
۸۳	راه کارهایی برای کاهش خشم
۸۳	پرهیزات
۸۳	توصیه‌ها
۸۴	توصیه‌های کلی برای حفظ سلامت روان
۹۱	کلیات پنجم به بی‌آب‌وهوا
۹۳	فصل ۱
۹۴	بهار
۹۵	تدابیر مهم در فصل بهار
۹۶	روش‌های پاکسازی سیستم ایمنی در بهار
۹۶	آش‌های طبی
۱۰۲	پیشگیری و درمان پشه‌های بهار
۱۰۲	آلرژی بهاره
۱۰۲	خارش گلو
۱۰۳	عطسه بهاره
۱۰۳	بیماری‌های ویروسی در کودکان
۱۰۳	خارش پوست
۱۰۴	تابستان
۱۰۴	تدابیر فصل تابستان
۱۰۶	پاییز
۱۱۰	سرماخوردگی
۱۱۲	زمستان
۱۱۳	تدابیر فصل زمستان
۱۱۶	تدابیر فعالیت خارج از منزل در هنگام سردی هوا و برف
۱۱۶	چند غذای زمستانی
۱۱۹	آلودگی هوا

۱۲۱	پیشگیری از شیوع بیماری های عفونی
۱۲۵	کلید ششم تدبیر استفراغ و احتباس
۱۳۱	نمودهای گوناگون «استفراغ و احتباس» در زندگی
۱۳۱	یبوست
۱۳۱	روش های پیشگیری از یبوست
۱۳۴	بهداشت قاعدگی
۱۳۵	باید و نبایدهای قاعدگی
۱۳۷	استحمام و آداب آن
۱۳۸	یزگی های حمام
۱۳۹	منفعت استحمام و نتایج آن بر بدن
۱۳۹	زیان های حمام طولانی مدت
۱۴۰	شرایط حمام و حالت مزاج
۱۴۰	زمان حمام
۱۴۱	آداب استحمام ای به فرد با مزاج معتدل
۱۴۱	آداب پیش از حمام
۱۴۲	آداب پس از حمام
۱۴۲	ورود به حمام ممنوع!
۱۴۳	شرایط شستشو با آب سرد
۱۴۴	استفاده از سنگ پا
۱۴۴	برخی از شوینده های مفید سستی
۱۴۵	دوش گرفتن
۱۴۶	چشمه های آب گرم
۱۴۶	آبزن
۱۴۷	آمیزش جنسی
۱۴۷	اثرات مفید آمیزش جنسی
۱۴۸	عوارض ترک آمیزش جنسی
۱۴۹	زمان های پرهیز از آمیزش جنسی
۱۵۱	فواصل مناسب آمیزش جنسی
۱۵۱	زیان های افراط در آمیزش جنسی
۱۵۲	بیماری هایی که در آنها نزدیکی منع شده

۱۵۲	توصیه‌های پس از آمیزش
۱۵۳	قبل از بارداری
۱۵۴	توصیه‌هایی جهت افزایش احتمال دختر دار شدن
۱۵۴	توصیه‌هایی جهت افزایش احتمال پسر دار شدن
۱۵۶	خوراکی‌های مناسب در دوران بارداری
۱۵۶	خوردنی‌های مضر در دوران بارداری
۱۵۷	توصیه‌هایی جهت کاهش تهوع و استفراغ
۱۵۸	توصیه‌هایی جهت رفع بی‌اشتهایی
۱۵۸	توصیه جهت رفع اشتها به مواد غیر غذایی (فساد شهوت- پیکا)
۱۵۸	توصیه‌های آرامش‌روشی و معنوی
۱۵۸	پیوست در بارداری
۱۵۹	توصیه‌های دوران ماه دوم بارداری
۱۶۰	برخی پرهیزهای کلی دوران بارداری
۱۶۱	تدابیر شیردهی
۱۶۲	پرهیزهای دوران شیردهی
۱۶۳	جداول
۱۶۵	طبع خوراکی‌ها
۱۶۶	طبع گرم
۱۶۷	طبع سرد
۱۶۷	طبع معتدل
۱۶۷	مرکب القوی
۱۶۸	تعیین مزاج پایه
۱۷۱	جدول مصلحات غذایی
۱۷۴	پیوست‌ها
۱۷۶	چند خوراکی چالش برانگیز
۱۷۶	روغن‌ها:
۱۷۸	چند توصیه کلی درباره روغن‌ها
۱۷۸	قند و شکر
۱۸۰	نان
۱۸۱	چند غذای سنتی و مفید

۱۸۱	 هویج پلو
۱۸۱	 خورش تره
۱۸۲	 خورش به- آلو
۱۸۲	 کلم پلو
۱۸۳	 خورش کدو- آلو
۱۸۳	 قیمه نثار
۱۸۳	 خورش آلو اسفناج
۱۸۴	 خورش زرشکیه
۱۸۴	 خورش گزنه
۱۸۴	 آش گزنه
۱۸۵	 آش زرفه
۱۸۵	 قلیه اهی سیکا
۱۸۵	 آش ماش
۱۸۶	 ماشی
۱۸۶	 حموص
۱۸۶	 برشتوک نخودچی
۱۸۷	 سمنو
۱۸۷	 حلوی جزر (هویج)
۱۸۷	 حلوی بادام
۱۸۸	 برخی پرهیزهای غذایی در سوءمزاج‌ها
۱۸۸	 برخی پرهیزهای غذایی در سوءمزاج گرم و تر (مانند غلبه م)
۱۸۸	 برخی پرهیزهای غذایی در سوءمزاج سرد و تر (مانند غلبه بلغم)
۱۸۸	 برخی پرهیز غذایی در سوءمزاج سرد و خشک (مانند غلبه سودا)
۱۸۹	 برخی پرهیز غذایی در سوءمزاج گرم و خشک (مانند غلبه صفرا)
۱۹۰	 خاتمه
۱۹۱	 منابع

بسمه تعالی

الصحه افضل النعم^۱

تندرستی برترین نعمت‌هاست

مقدمه

در میان نعمت‌های بی‌شمار پروردگار مهربان، تندرستی جایگاه ویژه‌ای دارد، زیرا پیش‌نیاز بهره‌گیری شایسته از زندگی است همچنانکه در سخنان گهربار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و معصومین علیهم السلام با تعبیرات لطیفی همچون گواراترین نصیب‌ها، دارائیان، حسنه دنیا، سرمایه زندگی، نعمتی که آدمی از ادای شکر آن ناتوان است، نعمتی که بدون برخورداری از آن، در زندگی خیری نیست، از این موهبت ارزشمند به شایستگی یاد شد است^۲. سلامت و امنیت هر دو از یک جنس منتها در دو زمینه و هر دو از اساسی‌ترین رهای زندگی فردی و اجتماعی آدمیانند که بازشناسی ارزش این دو زمانی بر انسان میسر می‌گردد که با از دست دادن آنها روبرو شود^۳.

انسان، هویتی چند بعدی یعنی در یک نگاه جامع، بعد جسمانی، روان شناختی، اجتماعی، معنوی و روحانی دارد اما وجود او علیرغم این جنبه‌های متفاوت، یک حقیقت یکپارچه است، همین گونه نیز سلامت انسان با وجود جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و روحانی در واقع یک مفهوم واحد و درهم آمیخته است. اگرچه در برخی مکاتب، دانسته یا نادانسته از جنبه روحانی وجود انسان که مهم‌ترین اساسی‌ترین و بخش ماندگار حیات آدمی است غفلت کرده‌اند مع الوصف حکیمان آنگاه که در رفتار مانده تنها به این غفلت و تغافل ناشایسته و غیرعقلانه آلوده نشده‌اند بلکه هوشمندانه به جایگاه استثنائی آن در حیات دنیوی و اخروی انسان و تأثیر و تأثر آن اندیشیده‌اند از این رو در رهنمودها و سفارش‌های خود برای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت و به عبارت دیگر تأمین

۱- از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام- غرر الحکم- صفحه ۴۸۳، حدیث ۱۱۱۴۸

۲- آئین تندرستی- چاپ نهم- ۱۳۸۸، صفحات ۲۹ و ۳۰

۳- اشاره به حدیث نبوی(ص): نعمتان مجهولتان الصحه و الامان- تهج الفصاحه و نیز روضه الواعظین جلد ۲

می‌شود، چیزی که دانش روز عمیقاً به چنین نگرشی برای اصلاح عملکرد خود نیازمند است.

اینکه در طب سنتی ما راهکارهای پیشنهادی برای تأمین سلامت چیست و شیوه‌های اصلاح سبک زندگی برای دستیابی به مناسب‌ترین سطح تندرستی چگونه است تقریباً در تمام آثار جامع پزشکی و اختصاصاً در کتب و رساله‌هایی که با عنوان حفظ الصحة تدوین شده مورد بحث قرار گرفته است لیکن آنچه که به عنوان امتیاز برجسته کتاب حاضر به‌شمار می‌آید، بی‌پیرایگی گفتار و نگارش دلپذیر و بالاتر از آن ارائه مطالب کاربردی و اندامدانه و متناسب با زمان توسط دو نفر از دستیاران رشته تخصصی (Ph.D) طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سرکار خانم دکتر ریحانه معینی و سرکار خانم دکتر نرجس گرجی است که با بهره‌مندی از دانش پزشکی کلاسیک و مطالعه و تحقیق در طب ایرانی پاسخگوی نیاز طالبان آگاهی‌های ارزشمند و قابل اعتماد در عرصه پاسداشت تندرستی می‌باشد، اینجانب نیز به سهم خود توفیق افزون‌تر ایشان را در راهی که در پیش گرفته‌اند از درگاه احدیت مسألت دارم.

دکتر محمدمهدی اصفهانی

فروردین ماه ۱۳۹۳

مقدمه مؤلفان

کتاب حاضر با هدف ترویج هر چه بیشتر مبانی حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و بر اساس منابع مکتوب و معتبر این دانش گردآوری گردیده است تا شاید بتواند با زبانی ساده بازگو کننده بخشی از ژرفای این دریای پهناور برای دوستداران آن باشد؛ چرا که عمیقاً باور داریم به کار بستن دستورات و تدابیر ارایه شده در این دانش می تواند نقش به سزایی در کاهش شیوع بسیاری از بیماری های امروز بشر داشته باشد.

لذا امید داریم در حد توان خود حق مطلب را به درستی ادا کرده باشیم تا در پیشگاه حکمای پیشین و اساتید و اندیشمندان کنونی طب ایرانی سرافکننده نگردیم و از همه این عزیزان تقاضا داریم داستی ها را بر ما ببخشند و ما را از راهنمایی های دلسوزانه خود بی نصیب نمانند.

همچنین امید است که در زمره «ویان رعایت کننده علم قرار گرفته، مصداق «رواة العلم کثیر و رعاته قليل» نگردیم.

در اینجا باید از عزیزانی چون دکتر مجید انوشروانی، خانم پریسا مزینی، دکتر غزاله حیدری راد، دکتر ناصر رضایی پور، سرکارم شیرزاد، دکتر ندا حاجی علی نیلی و دکتر مرضیه جباری که از مقالات و مطالب گردآوری شده آنها در نگارش این کتاب استفاده شده یاد کرده و سپاسگزاری نماییم.

و در خاتمه سخن بر ماست که در مقابل اساتید و سرورانی چون استاد عالی قدر فرزانه دکتر محمدمهدی اصفهانی و نکومرد عرصه علم و عمل دکتر محمد دادوست که ما را در انتشار این اثر یاری دادند، سر تعظیم فرود آورده، از دل و جان قدر دانسته باشیم. چنان به موی تو آشفته ام به بوی تو مست که نیستم خبر از هر چه در دو عالم هست

دکتر ریحانه معینی

دکتر نوحسنگرجی