

سرشناسه:	برزو نژاد، سعید . -
عنوان:	تغذیه در طب سنتی اسلامی از حکیم حسین خیراندیش
تکرار نام پدیدآور:	تالیف مهدی برزو، سعید برزونژاد
مشخصات نشر:	قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	۲۱۹ ص. : جدول
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۵۰۲-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۲۱۹.
موضوع:	خیراندیش، حسین، ۱۳۳۵ - دیدگاه درباره تغذیه
موضوع:	تغذیه
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	پزشکی اسلامی
موضوع:	جوشانده‌های گیاهی، مصارف درمانی
موضوع:	سلامتی - تاثیر تغذیه
شماره انزوده:	برزو، مهدی، ۱۳۹۵ - نویسنده همکار
رده - ی کنگره:	۱۳۹۶، ۷ ت ۹ خ / R ۸۷۸۴
رده بندی دیوب:	۶۱۳/۲
شماره مدرک:	۳۵۶۸۳۴۳



تغذیه در طب سنتی اسلامی از استاد حکیم حسین خیراندیش

سعید برزونژاد و مهدی برزو

ناشر: ابتکار دانش

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۱۱ - ۵۰۲ - ۸

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان محفوظ است

انتشارات ابتکار دانش: قم، خیابان صفائیه، کوچه ۲۸، کوی جلالزاده فرعی اول. پلاک ۶۹
تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۵۶۷ همراه: ۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

فهرست مطالب

۱۷.....	مقدمه مولفان	۳۳.....	تعریف معنوی غذا
۱۹.....	پیش‌نیاز	۳۴.....	غذا چیست
۱۹.....	ارکان	۳۴.....	تفاوت غذای حلال و طیب
۱۹.....	مزاج‌شناسی	۳۵.....	مزاج صفراوی
۲۱.....	مزاج اصلی (جبلی یا سرشش)	۳۶.....	تناسب غذا با مزاج
۲۱.....	تشخیص مزاج فطری در انسان	۳۶.....	مکان زندگی
۲۵.....	ویژگی‌های جسمی افراد دموی	۳۷.....	زندگی طولانی در یک مکان
۲۶.....	بازتاب روانی و رفتاری در افراد دموی	۳۷.....	حرما و سرمای صنعتی
۲۶.....	ویژگی‌های جسمی افراد صفراوی	۳۷.....	تناسب غذا با حال
۲۷.....	بازتاب روانی و رفتاری در افراد صفراوی	۳۸.....	سبب و میزان صفرا
۲۸.....	ویژگی‌های جسمی افراد بلغمی	۳۸.....	مزاج دموی
۲۸.....	بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد بلغمی	۳۹.....	مزاج بلغمی
۲۹.....	ویژگی‌های جسمی افراد سوداوی	۴۱.....	مزاج سوداوی
۲۹.....	بازتاب روانی و رفتاری افراد سوداوی	۴۲.....	غذای تکمیلی
۳۰.....	مزاج جنس (شناختن مزاج مردان و زنان)	۴۳.....	شربت‌ها
۳۰.....	مزاج مکان‌های مختلف	۴۴.....	ترشی‌ها
۳۱.....	مزاج سال‌های عمر	۴۵.....	نکات مهم
۳۱.....	مزاج اندام‌ها	۴۷.....	فصل دوم
۳۳.....	فصل اول	۴۷.....	تعریف جامع غذا
۳۳.....	تعریف مادی غذا	۴۷.....	غذاهای هشت گانه

غذای شنیداری در خانواده و اعتماد به	غذای پنداری..... ۴۷
نفس..... ۵۶	پندار و طب..... ۴۸
غذای شنیداری و استحکام زندگی..... ۵۷	استاد و شاگرد و اثر پندار منفی..... ۴۸
غذای شنیداری در قرآن..... ۵۷	اهمیت اعتماد بیمار..... ۴۹
اثر نام داروها..... ۵۷	نقش اساسی پندار..... ۴۹
اوج هدف غذای شنیداری..... ۵۸	نیت حضرت سید الشهداء علیه السلام ۵۰
ناامیدی..... ۵۸	شک یک پندار منفی..... ۵۰
زمان غذا خوردن و جواب تلفن..... ۵۸	پاکسازی پنداری..... ۵۰
نواها و ابزار موسیقی..... ۵۸	ظن و گمان..... ۵۱
اثرات نواهای موسیقی..... ۵۹	نظام‌های تربیتی قدیم..... ۵۱
غذای دیداری..... ۵۹	تعبیر به خیر..... ۵۱
آرایش سفره..... ۶۰	پندار اولین غذا..... ۵۱
تأثیر غذای دیداری در زندگی..... ۶۰	نیت خیر..... ۵۲
رنگ لباس سر سفره..... ۶۰	رحمت خداوند..... ۵۲
رنگ کف منازل..... ۶۰	درمان بیماران فقط با پندار الهی..... ۵۲
تزئین دست و سبزی..... ۶۰	غذای شنیداری..... ۵۳
تأثیر غذای دیداری..... ۶۱	نقش غذای شنیداری..... ۵۳
درمان بیماران با نلون رنگ..... ۶۱	استفاده از غذای شنیداری توسط دشمن..... ۵۳
آیات خداوند و رنگارنگی..... ۶۱	ماندگاری سم شنیداری..... ۵۴
ترشح بزاق خاص بواسطه رنگ‌ها..... ۶۱	اثر غذای شنیداری در جذب غذا..... ۵۴
تغییر واجب..... ۶۲	غذای شنیداری و سیاست‌مداران..... ۵۴
استفاده از همه چیز برای غذای دیداری..... ۶۲	نقش غذای شنیداری در طلاق‌ها..... ۵۴
هنر ایرانی‌ها..... ۶۲	سم دو زمانه..... ۵۵
تأثیر رنگ‌ها در جذب مشتری..... ۶۲	زخم زبان..... ۵۵
غذای بویایی..... ۶۳	گفتن عیب دیگران..... ۵۵
بهره‌های رسول خدا صلی الله علیه و آله ۶۴	اهمیت غذای شنیداری برای پزشکان..... ۵۵

نان معطر یک غذای کامل..... ۷۰	غذای فوری و علت کشیدن سیگار..... ۶۴
دستمال سر سفره..... ۷۱	الکل و گرمی بیش از حد..... ۶۵
شربتی برای شخص ناراحت و پرخاشگر ۷۱	اثر سرکه برای از بین بردن الکل..... ۶۵
فراموشی خاطرات قدیمی و آستی دادن	علت تمایل دخترها به سیگار..... ۶۵
دیگران..... ۷۱	پیشگیری از سیگار و قلبان..... ۶۵
گرم کردن شهر..... ۷۱	غذای بویایی و نیاز به آن..... ۶۵
غذای جذبی..... ۷۲	مزاج عطرها..... ۶۶
اهمیت پوست در دفع سموم و آنفولانزا. ۷۲	به هوش آوردن بیمار کمایی..... ۶۶
فرق سرماخوردگی و آنفولانزا..... ۷۳	عطر گل گندم..... ۶۶
تعریق نجات‌دهنده..... ۷۳	عطر جو..... ۶۷
باز کردن بینی و تخلیه اخلاط..... ۷۳	دودها..... ۶۷
پیاز و عسل و دفع فضولات سینه..... ۷۴	استفاده از عود و هل در سر سفره..... ۶۷
با کش و دفع اخلاط..... ۷۴	عطر و کاهش اشتها..... ۶۷
تعریق اساسی..... ۷۴	اسفند و امید به زندگی و تطهیر افکار..... ۶۷
تعریق زمان فوری..... ۷۴	استفاده از دستگاهای دودزا..... ۶۸
روشی برای تعریق..... ۷۴	ضرورت تولید سیگار گرم..... ۶۸
ایجاد آنفولانزا..... ۷۴	ضرورت گرمی مغز برای جلوگیری از
درد شدید عضلات..... ۷۵	اعتیاد..... ۶۸
انبساط سینوس‌ها و خنکی عفونت..... ۷۵	گرمی فوری برای همسرها..... ۶۹
سینه پهلوی..... ۷۵	کلاه‌ها برای گرمی مغز..... ۶۹
تب..... ۷۶	اثر بوها و غذاهای سرد بر مغز..... ۶۹
سرفه..... ۷۶	پارکت و خانه چوبی..... ۶۹
سرماخوردگی، افسردگی، منفی‌بافی و..... ۷۶	غذای عطرآگین..... ۶۹
چرا زود سرما می‌خوریم..... ۷۸	عطرآگین کردن شربت‌ها..... ۷۰
یکی از علل سکتها..... ۷۹	افزایش اشتها..... ۷۰
عوارض هوای گرم در زمستان..... ۷۹	عطر و خاصیت گندم..... ۷۰

غذای جنسی ۸۸	پوشش اندام‌های ضروری ۷۹
غذای جنسی جایگزین ندارد ۸۸	گرم‌کننده‌ها ۸۰
جایگاه سگ و گربه در جوامع غربی ... ۸۹	تقویت حافظه ۸۰
اهمیت شیر مادر برای نوزاد ۸۹	علت گرفتگی بینی کودکان ۸۱
مصافحه و معانقه ۸۹	کلاه‌های گرم و خواص آن ۸۱
در آغوش گرفتن کودکان ۸۹	لباس زیرین زنان ۸۱
پیام غذای جنسی ۹۰	اثر سنگ ۸۲
جامع‌ترین غذاها ۹۰	رنگ کردن هوا ۸۲
بلوغ ۹۰	غذای جذبی چشم ۸۳
سن بلوغ در مناطق مختلف ۹۱	گرمای جذبی اندام‌های انتهایی ۸۳
افت گونه و سینه در زنان ۹۱	غذای جذبی اطفال ۸۳
بی‌میلی جنسی در زنان ۹۱	خواص حمام سیاهدانه ۸۴
بیش‌فعالی زنان ۹۲	اهمیت روغن مالی ۸۴
نیاز جنسی در مردان ۹۲	درمان قوز پشت ۸۴
روغن و تقویت قوای جنسی ۹۳	روغن سیاهدانه و برخی خواص آن ... ۸۴
بیش‌فعالی مردان ۹۳	آرتروز و آرتروز ۸۵
تقویت و صاف قوای جنسی ۹۳	پاهای پرانتری ۸۶
فضای جنسی ۹۴	لاغری با روغن ۸۶
تعداد دفعات جماع ۹۵	غذای جذبی برای زنان ۸۶
جنون جنسی ۹۵	لکه‌های سوداوی زیر پوستی ۸۶
حبس نفس در سینه ۹۶	ریزش موی سر زنان ۸۷
بلوغ جنسی زودرس ۹۶	آلوپسی ۸۷
امتحان بلوغ ۹۶	غذای جذبی جهت سفیدی زودرس مو .. ۸۷
پس‌زایی و دخترزایی ۹۶	غذای جذبی نوره ۸۷
اهمیت غذای جنسی ۹۶	دردهای مبهم و نوره ۸۸
سرطان سینه و پروستات ۹۷	نوره و پیشگیری از پروستاتیت و کیست ۸۸

۹۸..... ضرورت غسل بعد از مجامعت	۱۱۳..... افراط در خوردن نمک
۹۸..... غذای انس	۱۱۳..... کم کردن ضرر نمک
۹۸..... انس با گیاهان	۱۱۴..... دبرید کننده زخم
۹۹..... انس با حیوانات	۱۱۴..... ضمد نمک و عسل برای نفرس
۹۹..... انس با انسان ها	۱۱۴..... سرمه نمک
۱۰۰..... بهترین زندگی	۱۱۴..... سر باز کردن دمل ها
۱۰۰..... اهمیت غذای انس	۱۱۴..... ورم های بلغمی
۱۰۰..... راه های ایجاد محبت	۱۱۴..... رویش گوشت لثه و شفافیت آن
۱۰۱..... فصل سوم	۱۱۵..... فصل چهارم
۱۰۱..... فرموده امام صادق علیه السلام	۱۱۵..... فیزیوپاتولوژی لکه ها و زائده های پوستی
۱۰۱..... زمان انتخاب غذا	چگونه در اضطرار غذاهای نامتناسب را با
۱۰۱..... غذای فصل زمستان و تابستان	هم بخوریم
۱۰۲..... کشورهای سردسیر و قوت مردم	۱۱۶..... راق و برخی فواید آن
۱۰۲..... چرا زمان حرف زدن خسته ایم	۱۱۶..... بزاق هضم اول و کامل
۱۰۲..... دیر خوردن شام	۱۱۷..... ایجاد عده در بدن
۱۰۳..... صبحانه سنگین	۱۱۷..... اشتها ی صافی
۱۰۳..... اهمیت شام	۱۱۷..... اشتها ی غلبه
۱۰۳..... آداب غذا خوردن	۱۱۷..... اشتها ی صادق و ناسو
۱۱۰..... ماندگار سازی غذاها	۱۱۸..... نداشتن میل به غذا
۱۱۰..... نمک	۱۱۸..... انواع چربی
۱۱۱..... انواع نمک در ایران	۱۱۹..... خوردن کره حیوانی
۱۱۲..... بهترین نمک	۱۱۹..... غذای گرم و فصل گرم
۱۱۲..... تجربه زدایش عفونت از عمق بوسیله نمک	۱۲۰..... غذای گرم در زمستان
۱۱۲..... برخی خواص نمک	۱۲۰..... سازگاری غذا با خود شخص
۱۱۳..... استفراغ ضروری برای معده	۱۲۱..... عدم خوردن غذای غلیظ با لطیف
۱۱۳..... مشکلات معده و نمک	۱۲۱..... آرام خوردن غذا

زمان غذا خوردن.....	۱۲۱	شیر حیوانات مختلف.....	۱۲۸
تنوع غذایی زبان بخش.....	۱۲۱	شیر بهترین غذا.....	۱۲۹
غذای لطیف پس از ورزش.....	۱۲۲	شیر به تناسب خود حیوان.....	۱۲۹
غذای بی مزه و لذیذ.....	۱۲۲	شیر بازاری.....	۱۲۹
مصرف ترشی زیاد.....	۱۲۲	هر شیری را بخورید.....	۱۲۹
غذای شور زیاد.....	۱۲۳	ماست.....	۱۳۰
شیرینی زیاد.....	۱۲۳	بهترین روش مصرف لبنیات.....	۱۳۰
جبران غذای شور با بی طعم و بالعکس.....	۱۲۳	معطر کردن ماست.....	۱۳۰
جبران غذای شیرین با ترش.....	۱۲۳	سرشیر و خامه.....	۱۳۱
منع خوردن سرشیر برنج.....	۱۲۳	دوغ.....	۱۳۱
سیرترشی هفت ساله.....	۱۲۴	پنیر.....	۱۳۱
کم شدن صفرازدایی عمیق ترشی.....	۱۲۴	قره قروت.....	۱۳۱
تخم مرغ و ترب.....	۱۲۴	انگور.....	۱۳۱
خربزه با عسل.....	۱۲۴	انگور برای کهنسالان و ضعیفها.....	۱۳۲
شیر و انجیر.....	۱۲۵	نشستن جایگزین انگور.....	۱۳۲
تخم مرغ و پنیر.....	۱۲۵	انگور و دیابت.....	۱۳۲
انگور و کله پاچه.....	۱۲۵	رژیم یک ماهه انگور.....	۱۳۲
انار و حلیم.....	۱۲۵	بیمارستان انگور.....	۱۳۲
باقالی با ماست.....	۱۲۵	درمان کولیست.....	۱۳۳
گوشت کبوتر با پیاز.....	۱۲۵	زمستان و خوردن کشمش.....	۱۳۳
پیاز و پونه خام.....	۱۲۵	اهمیت انگور.....	۱۳۳
شیر و ماهی.....	۱۲۶	کشمش و خواص آن.....	۱۳۴
فصل پنجم.....	۱۲۷	شراب حلال.....	۱۳۴
شیر.....	۱۲۷	توهم و درمان آن با انگور و کشمش.....	۱۳۴
شیر مادر.....	۱۲۷	دارویی برای بیمارهای خیلی سرد و.....	۱۳۵
تجزیه شیر.....	۱۲۸	رتبه بندی انگورها.....	۱۳۵

رویش مو و تقویت مغز بچه‌ها.....۱۴۱	رژیم لاغری برای چاق‌ها و چاق‌کننده
نخود در سفره‌ها.....۱۴۱	لاغرها.....۱۳۵
روغن‌ها.....۱۴۱	انگور و درمان پرخوابی و بی‌خوابی.....۱۳۶
روغن زیتون.....۱۴۱	انگور معطر.....۱۳۶
داوری برای عدم توانایی.....۱۴۲	گندم.....۱۳۶
تأثیرات زیتون بر جسم و روح.....۱۴۲	گندم و فراورده‌های آن.....۱۳۶
پرخوری و کاهش قدرت جذب.....۱۴۲	مزاج گندم.....۱۳۷
روغن بادام.....۱۴۳	بهترین گندم.....۱۳۷
پیوست کودکان.....۱۴۳	گندم نامرغوب.....۱۳۷
جذب سریع بادام.....۱۴۳	مصرف گندم به روش‌های گوناگون.....۱۳۷
روغن بادام تلخ.....۱۴۳	کم‌خونی.....۱۲۱
کنجد.....۱۴۴	آش گندم.....۱۱
کنجد گل غذاهای گیاهی.....۱۴۴	اهمیت سیوس گندم.....۳۱
روغن حیوانی.....۱۴۴	رتبه‌بندی حبوبات.....۱۳۸
کر.....۱۴۵	نخود.....۱۳۸
بهترین چربی برای همه.....۱۴۵	زیان نبود نخود.....۱۳۹
روغن چربی بدن حیوانات.....۱۴۵	درمان کچلی.....۱۳۹
اهمیت روغن غذاها.....۱۴۶	انواع نخود و بهترین آن.....۱۳۹
لطیف‌تر از روغن دمنه.....۱۴۶	غذاهای نخودی.....۱۳۹
روغن کوهان شتر.....۱۴۶	برخی خواص نخود.....۱۳۹
روغن‌های دارویی.....۱۴۷	مصرف نخود رسیده.....۱۴۰
گوشت حیوانات.....۱۴۷	نخود و شکستگی.....۱۴۰
رتبه‌های گوشت.....۱۴۷	کمر درد.....۱۴۰
گوسفند.....۱۴۷	پای پراتنزی، انحنای کتف و قوز.....۱۴۰
شتر.....۱۴۸	غذای رزمندگان.....۱۴۰
بزغاله و بز.....۱۴۸	باروری.....۱۴۰

آب بعد از مسهلات..... ۱۵۷	گوساله و گاو..... ۱۴۸
آب در شب..... ۱۵۸	مرغ..... ۱۴۸
نوشیدن آب گرم و سرد زمان گرمی بدن..... ۱۵۸	مرغ بد و خوب..... ۱۴۸
پرهیز از آب گوگرد، گچ و مس..... ۱۵۹	مرغداری صنعتی..... ۱۴۹
آب نیستان..... ۱۵۹	پرورش مرغ سالم..... ۱۴۹
آب چاه و چشمه..... ۱۵۹	تخم مرغ..... ۱۴۹
آب چاه و جوی..... ۱۶۰	واکس شب یایی مرغ ها و ضرر آن..... ۱۵۰
آب قنات..... ۱۶۰	ابزار اصلاح مرغ..... ۱۵۰
آب رود..... ۱۶۰	آسیب دیدن مرغ..... ۱۵۰
تفکیک شبکه آبرسانی..... ۱۶۰	برخی روش های پختی مرغ و مزایای آن..... ۱۵۰
ماندگاری آب چشمه..... ۱۶۰	مرغ های بازاری..... ۱۵۱
آب نهر و رودخانه..... ۱۶۰	خروس و سایر پرندگان..... ۱۵۱
نعناع و آب آلوده..... ۱۶۱	کبوتر، بوقلمون و شتر مرغ..... ۱۵۱
حرام بودن شراب..... ۱۶۲	سوپ استخوان..... ۱۵۲
آب بیش از اندازه..... ۱۶۲	ماهی..... ۱۵۲
خاک رساله مشروب و ماکول..... ۱۶۲	پختن ماهی در عرقیات..... ۱۵۳
آداب نوشیدن آب در کتاب مرات الکمال..... ۱۶۳	غذای ماهی پرورشی..... ۱۵۳
آب طبیعی و آب صنعتی..... ۱۶۵	میگو..... ۱۵۳
ظرف آب..... ۱۶۵	فصل ششم..... ۱۵۵
سبک کردن آب..... ۱۶۵	آداب نوشیدن..... ۱۵۵
کار تزئینی و ضد عفونی کردن آب..... ۱۶۶	آب ناشتا..... ۱۵۵
آب مقطر..... ۱۶۶	آب بین غذا خوردن..... ۱۵۶
آب باران تهران..... ۱۶۶	آب سرد بعد از جماع..... ۱۵۶
آب نیسان..... ۱۶۶	نوشیدنی مفید بعد از جماع..... ۱۵۷
آب جوشانده کاه..... ۱۶۶	آب سرد در حمام..... ۱۵۷
تصفیه آب..... ۱۶۷	آب بعد از میوه..... ۱۵۷

۱۶۷.....عوارض سرب و درمان آن	۱۷۸.....منع نوشیدن آب
۱۶۷.....آب طلا	۱۷۸.....علت ممنوعیت آب ناشتا
۱۶۸.....آب جوش	۱۷۸.....عطش نیمه شب
۱۶۹.....برتری آبگوشت و غذاهای آبکی	۱۷۹.....استثناء آب ناشتا
۱۶۹.....براندازی اشها	۱۷۹.....آب بعد از حمام، جماع و ورزش
۱۶۹.....آب درمانی	۱۷۹.....آب بین غذا و بعد از آن
۱۷۱.....درمان معتادان با آب جوش	۱۷۹.....نوشیدن آب زیاد قبل از غذا
۱۷۳.....فصل هفتم	۱۸۰.....آب بعد از غذای تند و خشک
۱۷۳.....آب	نوشیدن آب بعد از میوه‌های رطوبی
۱۷۳.....مزاج آب	۱۸۰.....خصوصاً خربزه
۱۷۴.....آب برف و یخ	۱۸۰.....مخلوط آب چاه با رودخانه
۱۷۴.....آب بیشه‌زار و نیستان	۱۸۰.....عادت به نوشیدن آب فراوان
۱۷۴.....آب چاه	۱۸۱.....رفع هوس تشنگی و عوارض آن
۱۷۴.....آب حاوی زالو و گیاهان	۱۸۱.....تسویه و اصلاح آب
۱۷۵.....بدترین آب	۱۸۱.....شستن کردن آب دریا در اضطرار
۱۷۵.....بهترین آب	۱۸۱.....آب جوش و خواص آن
۱۷۵.....تشخیص برتری آب	۱۸۲.....آب معادن
۱۷۵.....تفاوت آب سبک و سنگین	۱۸۲.....آب معدن آهن
۱۷۵.....کیفیت آب	۱۸۲.....آب معدن مس
۱۷۶.....آب سرد شده با یخ	۱۸۳.....آب معدن قلعه
۱۷۶.....مصرف آب سرد	۱۸۳.....آب معدن طلا
۱۷۶.....آب به غایت سرد یا یخ	۱۸۳.....آب کبریتی
۱۷۶.....آب گرم	۱۸۴.....آب‌های شور
۱۷۷.....آب گرم شده	۱۸۵.....لاغری فوری با نمک
۱۷۷.....آب خیلی گرم و خواص آن	۱۸۵.....خوردن آب شور باندازه
۱۷۷.....وقت نوشیدن آب	۱۸۵.....آب شور و شکستگی استخوان و ام اس

اسهال..... ۲۰۰	آب‌های قابض..... ۱۸۵
روزه..... ۲۰۱	آب نوشادر..... ۱۸۶
فشارخون..... ۲۰۱	آب معدن گچ و آهک..... ۱۸۶
روزه و فشارخون..... ۲۰۱	فصل هشتم..... ۱۸۷
افراد صفراوی و فشارخون..... ۲۰۲	چاقی..... ۱۸۷
طب روز و داروی فشارخون..... ۲۰۲	بهترین رژیم لاغری..... ۱۸۷
طب سنتی و داروی فشارخون..... ۲۰۲	کاهش حجم غذا..... ۱۸۸
روزه و سلامتی..... ۲۰۲	درمان چاقی لحمی..... ۱۸۸
روزه همراه نیت..... ۲۰۳	درمان چاقی شحمی..... ۱۸۸
تغییر نیت و اثر آن..... ۲۰۳	رژیم‌های لاغری مضر..... ۱۸۹
روزه بیماران و انسان‌های ضعیف..... ۲۰۳	شیرینی‌های لاغری کننده باغذایی‌ها..... ۱۹۰
روزه صحیح برای دفع بلغم..... ۲۰۳	کمر بند لاغری..... ۱۹۱
هماهنگی افطار و سحری با مزاج..... ۲۰۴	روزه‌داری و رژیم لاغری..... ۱۹۱
گرسنگی روزه..... ۲۰۵	روزه درمان سرطان‌ها..... ۱۹۱
روزه، غذای معنوی..... ۲۰۵	لاغری..... ۱۹۲
روزه و پیکی آینه فطرت..... ۲۰۵	چاق کردن کودکان..... ۱۹۴
روزه و فهم مبسب اذکار..... ۲۰۶	برخی چاق‌کننده‌ها..... ۱۹۴
انرژی درمانی..... ۲۰۶	قوت بچه‌های ضعیف..... ۱۹۶
موانع تمرکز..... ۲۰۷	چاق‌کننده و فرم‌دهنده..... ۱۹۶
تعریف بیماری، مکانیزم درمان و روزه..... ۲۰۷	چاق‌کننده و زیباکننده..... ۱۹۶
بهترین درمان..... ۲۰۷	تیرگی تریاک و زیره و ترک سیگار..... ۱۹۶
حیوانات و روزه درمانی..... ۲۰۹	فصل نهم..... ۱۹۹
پیشنهاد استاد برای درمان بیماری‌ها..... ۲۰۹	راه‌های دفع بلغم..... ۱۹۹
دفع آلودگی‌ها از بدن و دفع آن..... ۲۰۹	تعریق..... ۱۹۹
سموم..... ۲۱۰	نوره..... ۲۰۰
سم‌زدایی خانه..... ۲۱۱	ورزش..... ۲۰۰

۲۱۵..... کلیه	۲۱۱..... اندام‌ها و غذای آن
۲۱۵..... کبد	۲۱۱..... مغز
۲۱۵..... معده	۲۱۲..... استخوان بندی و ساق پا
۲۱۵..... رحم	۲۱۲..... عضلات، ماهیچه و گوشت آفرینی
۲۱۶..... پوست	۲۱۲..... پوست چروک و مچاله
۲۱۶..... پروستات	۲۱۳..... درمان کچلی
۲۱۶..... مثانه	۲۱۳..... قلب
۲۱۶..... قانون کلی برای تقویت اندام‌ها	۲۱۴..... چشم
۲۱۶..... عوارض شیمی درمانی و سوپ ضد سرطان	۲۱۴..... آسیب اندام‌های درونی و بیرونی
۲۱۷..... آلوئورا و کاربرد آن	۲۱۴..... مو
۲۱۷..... نکات مهم	۲۱۴..... گوش
۲۱۹..... منابع	۲۱۵..... دندان

www.ketab.ir

مقدمه مولفان

سپاس بی‌کرا حکمی را سزااست که چهار رکن هستی بر اراده او استوار است، معشوقی که آتش عشق او در دل مشتاقان خاموشی نپذیرد و سودای وصلش در سر ساکنان خاک همواره مستدام باشد، پادشاهی که بر سر خود را بر آب قرار داد و باد را واسطه شمیدن بوی رحمتش گردانید. و درود بر فرستاده اش، طبیب دل‌ها، محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و بر جانشینان برحق او که اطاعتشان را بر ما فرض نمود و بدینوسیله منت‌لشان را به ما شناساند.

طب سنتی اسلامی، بدن انسان را برآیند چهار ماده می‌داند که صفراء، دم، بلغم و سودا نام دارد و این‌ها از چهار عنصر آتش، هوا، آب و خاک به‌سواسته‌اند و در قالب ظرفی که نفس است در مدتی مقرر به کنار هم آمده‌اند؛ این عناصر همیشه در حال فروپاشی مداوم هستند. به تعبیر عنصری، بدن انسان همواره در حال گسسته شدن است و همیشه مقداری خاک، هوا، آب و آتش از دست می‌دهد و به تعبیر اخلاطی بدن انسان همیشه مقداری دم، بلغم، صفراء و سودا از دست می‌دهد؛ منشأ اخلاط در بدن، غذاست. اینکه فرد چه نوع غذایی، چقدر و در چه زمانی و چگونه بخورد، مهم است. تمام این موارد در طب سنتی اسلامی تعریف و به تقضیل به آن پرداخته شده است. اهمیت این موضوع آنقدر زیاد است که اگر به آن پرداخته شود می‌تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش بسزایی ایفا کند؛ لذا در همین راستا بر آن شدیم تا مجموعه‌ای گران سنگ و کم نظیر از سلسله مباحث استاد حسین خیراندیش «زید عزه» که در قالب کلاس‌های تخصصی تغذیه بیان شده است را در اختیار پژوهشگران و علاقمندان طب سنتی اسلامی قرار دهیم.

امید است که خداوند متعال در نشر حقایق دینی و طبی همه ما را به لطف و کرمش توفیق و یاری نماید.

تذکر: این کتاب جهت آشنایی و افزایش سطح اطلاعات خوانندگان گرامی با طب سنتی اسلامی می‌باشد و بر همگان لازم است جهت هرگونه اقدام درمانی با پزشک حاذق مشورت نمایند.

ومن الله التوفيق وعليه التكلان

سعید برزو نژاد

مهدی برزو

مصادف با ولادت امام علی بن موسی رضا علیه السلام

www.ketab.ir