

حفظ سلامتی

از دیدگاه طب سنتی ایران

(ویرایش دوم)

تألیف:

دکتر محسن ناصری

(دانشیار، ماکولوژی، دانشگاه شاهد)

ویراستار:

دکتر محسن پرویز

(دانشیار فیزیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی تهران)

با مقدمه:

استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی

مقدمه مؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

طب سنتی ایران، مکتبی است که توجه عمده‌اش به حفظ سلامتی است. حکما و دانشمندان طب سنتی ایران، در تعریف طب، «حفظ سلامتی» را بر «بازگرداندن سلامتی» مقدم داشته‌اند.

ستورت حفظ سلامتی در طب سنتی ایران، بر شش اصل ضروری برای زندگی، استوار است. این شش اصل عبارتند از: «آب و هوای سالم، حرکت و سکون کافی، خواب و بیداری مناسب، استفاده از خورده‌تیا و آشامیدنی‌های مناسب هر فرد، دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن و کنترل صحیح حالات روحی و روانی». این شش اصل، هم برای سالم زندگی کردن لازم است، و هم برای بهبود بیماران. همچنین، برای این که بیماری پس از بهبود عود نکند، توجه به این اصول لازم است. «شیخ» ریس «بن، بنا» از بین این شش اصل، سه اصل را برای حفظ سلامتی مهمتر می‌داند که به ترتیب عبارتند از: «ورزش و فعالیت بدنی مناسب»، «مدیریت غذا» و «مدیریت خواب». همانطور که ملاحظه می‌نمایید از دیدگاه شیخ، ورزش جایگاه اول در حفظ سلامتی را دارا می‌باشد، آن هم در زمانی که از ماشین و وسایل سریع حمل و نقل خبری نداریم. همچنین توجه خاص شیخ به مدیریت خواب قابل توجه است.

این کتاب با دید دیگری به انسان و سلامتی او نگاه می‌کند و هدفش افزایش دانش مردم در زمینه حفظ سلامتی و روش زندگی از دیدگاه طب سنتی ایران می‌باشد. امید است خوانندگان محترم، با تکیه بر دانش و فرهنگ بهیمنی، در زمینه حفظ سلامتی و روش زندگی، مراجعه کمتر و منطقی‌تر، به مراکز درمانی داشته باشند. به خوانندگان عزیز توصیه می‌شود در صورت ابتلا به هر گونه بیماری، ابتدا به پزشک معالج خانواده مراجعه نمایند. استفاده خودسرانه از روشهای مختلف درمانی دارویی و غیردارویی، و تأخیر در درمان به هیچ وجه پذیرفتنی نیست.

استفاده از روشهای غیرمنطقی و عدم مشورت با پزشک معمولاً نتایج مفیدی به بار نمی‌آورد و گاهی خطرات غیر قابل جبران، ثمره آن خواهد بود.

در ویرایش دوم این کتاب، مطالب جدیدی در مورد مزاج یاب ساده، مزاج دو پهلوی، مدیریت برنامه زندگی کودکان و زنان باردار، اقسام ورزش و مشیت و مال، آب و هوا و آفتاب و مواد آلوده کننده و سمی اضافه شد و مفرداتی که فقط کاربرد دارویی داشتند، حذف گردید.

در پایان از زحمات و تلاشهای بی دریغ همسر فرزانه‌ام سرکار خانم دکتر غفاری تقدیر و تشکر می‌نمایم. بدون مساعدتهای ایشان پیمودن این راه مقدور نبود. تشکر و قدردانی از آقای دکتر علی پولاد نیز لازم است؛ تذکرات اساسی و ریشه‌ای ایشان در این اصلاح و بروز رسانی اثر مورد توجه قرار گرفت. تشکر از آقای حسینی که مطالب اصلاحی کردند و کتاب را به افراد مخاطب کتاب دادند و نظرات خود و این عزیزان را منعکس نمودند. تشکر از استاد عزیز، دانشمند متواضع، جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی زید عزه که توسعه طب سنتی ایران در کشور همواره مدیون ارشاد ایشان بوده و می‌باشد و نظرات ارزشمند ایشان در ویرایش دوم مورد توجه قرار گرفت. و همچنین مراتب تقدیر و تشکر خود را از عزیزان زیر اعلام می‌دارم: آقای دکتر سید دوست معاونت محترم طب سنتی؛ آقایان دکتر مجاهدی (همکار گرامی در دانشکده طب سنتی بابل) و دکتر اصغری (همکار گرامی در دانشکده طب سنتی قم)؛ که در تهیه مزاج یاب ساده همکاری نمودند و حقیر را از نظرات ارزشمند خود بهره‌مند ساختند؛ آقای دکتر کلانتری، به‌خاطر زحمات ایشان در مطالعه کتاب و انجام بعضی تصحیحات در متن و خانم هرید، برای تایپ بعضی از قسمتهای جدید کتاب و از خانم رحیمی، برای انجام تصحیحات نهایی کتاب.

محسن ناصری

تهران، مرداد ۱۳۹۵

فصل نخست: سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی	۱۹
طب سنتی ایران	۲۲
سلامتی و طب سنتی ایران	۲۵
فصل دوم: مبانی و اصطلاحات	۲۷
مفهوم نکردن اصطلاحات	۲۸
ارکان چهارگانه	۲۹
مزاج چهارگانه اصلی	۲۹
مزاج خود را بشناسید	۳۱
(۱) گرم و خشک	۳۲
(۲) گرم و تر	۳۲
(۳) سرد و تر	۳۳
(۴) سرد و خشک	۳۳
نکته مهم در رابطه با مزاج	۳۴
مزاج یاب ساده	۳۴
راهنمای مربوط به پر کردن پرسشنامه مزاج	۳۵
چگونگی محاسبه مزاج	۴۱
جدول مختصات مزاج	۴۲
عوامل موثر بر مزاج	۴۹
۱- مزاج فصلها	۵۰
۲- مزاج دوره های مختلف زندگی	۵۱
۳- مزاج زن و مرد	۵۲
۴- مزاج سرزمین	۵۲
۵- مزاج مکان	۵۲

۵۳	اخلاط چهارگانه
۵۴	ارواح
۵۵	اعضاء
۵۷	فصل سوم: شش اصل ضروری برای زندگی
۵۸	۱. آب و هوا
۵۸	۱-۱ هوا
◆	۱-۲ آب
۶۴	۱-۳ آفتاب
۶۵	۱-۴ غبار
۶۶	۱-۵ لباس
۶۷	۲. حرکت و سکون
۶۹	۲-۱ نرمش ابتهال
۷۱	۲-۲ مشیت و مال (ماساژ)
۷۳	۳. خواب و بیداری
۷۳	شرایط خواب معتدل و صحیح
۷۶	۴. خوردنیها و آشامیدنیها
۷۸	۴-۱ روش تغذیه صحیح
۷۸	۴-۲ مزاج غذاها و اصل حفظ تعادل
۷۹	۴-۳ تفاوت رژیم غذایی در فصل های مختلف
۷۹	۴-۴ تئوریهای گرمی و سردی غذاها و داروها
۸۰	۴-۵ اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران
۸۵	آداب تغذیه
۸۸	۵. پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری

۹۶	۶. حالات روحی و روانی
۱۰۱	فصل چهارم: روش زندگی صحیح همراه با سلامتی
۱۰۱	دسته اول - دستورات عمومی
۱۰۶	دسته دوم - دستورات مخصوص هر مزاج
۱۰۶	الف - روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و خشک
۱۰۷	ب - روش زندگی صحیح برای افراد مزاج گرم و تر
۱۱۱	ج - روش زندگی صحیح برای افراد مزاج سرد و تر
۱۱۴	د - روش زندگی صحیح برای مزاج سرد و خشک
۱۱۶	ه - روش زندگی صحیح برای مزاج معتدل
۱۱۶	دسته سوم - دستورات مخصوص گروههای خاص
۱۱۶	الف - دستورات دوران بارداری و قبل از آن
۱۱۹	ب - دستورات دوران بارداری
۱۲۳	ج - دستورات جوانی
۱۲۴	د - دستورات میانسالی
۱۲۴	ه - دستورات پیری
۱۲۷	فصل پنجم خواص خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها
۱۲۸	آب / آتش
۱۲۹	آلبالو / آلو / ازگیل
۱۳۰	اسفناج / انار / انبه
۱۳۱	انجیر / انگور
۱۳۲	آویشن شیرازی / بادام شیرین
۱۳۳	بادرنجبویه / بادمجان / باقالی
۱۳۴	بالنگ / برنج

۱۳۵	به / پاچه
۱۳۶	پرتقال / پسته
۱۳۷	پنیر / پونه / پیاز
۱۳۸	تخم مرغ / ترب / تربچه
۱۳۹	ترخون / تره / تمر هندی / تمشک / توت
۱۴۰	جعفری / جو / جای
۱۴۱	ریزه بنام / خربزه
۱۴۲	دانه / خربزه / خرما / خیار
۱۴۳	دارچین / دنبه
۱۴۴	ذرت / ریحان / زالرک / زردآلو / زردچوبه
۱۴۵	زرشک / زعفران / زنجبیل
۱۴۶	زیره سیاه / زیتون / سرکه
۱۴۷	سنجد / سماق / سیاه دانه
۱۴۸	سیب / سیب زمینی / سیر
۱۴۹	سکنجبین / شاتوت
۱۵۰	شترمرغ / شربت به لیمو / شربت زعفران
۱۵۱	شربت عسل / شقایق / شکر
۱۵۲	شلغم / شنبلیله / شیر / طالبی / عدس
۱۵۳	عسل / عناب / غوره
۱۵۴	فرنی / فلفل / فندق
۱۵۵	قارچ / قهوه / کاهو
۱۵۶	کتان / کدو مسمایی / کرفس
۱۵۷	کره / کشک / کلم

کنجد / کنگر / گل گاوزبان / گردو	۱۵۸
گرمک / گشنیز / گلپر / گل سرخ	۱۵۹
گندم	۱۶۰
گوجه فرنگی / گوشت	۱۶۱
گیلاس / لوبیا / لیموترش	۱۶۲
لبنو شیرین / ماءالشعیر طبی / ماست	۱۶۳
ماش / موز / میگو / نارگیل	۱۶۴
نارنج / نارنگ / نان	۱۶۵
نخود	۱۶۶
نشاسته / نبات / نمک	۱۶۸
هل / هلو / همدانه	۱۶۹
هویج / یونجه	۱۷۰
جدول مزاج خوردنیها و آشپزنیها و مصحات آنها	۱۷۱
منابع فارسی	۱۷۶
منابع لاتین	۱۷۸
نمایه	۱۷۹