

ناصری، محسن

دهكده سلامتې / نوشته محسن ناصري. - تهران: انتشارات طب سنتي و مكمل،

۱۳۸۴.

۱۲۲ ص.

ISBN: 964-96332-0-0 ريال: ۱۵۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. سلامتې. ۲. پزشکی سنتي ۳. گیاهان دارویی. الف. عنوان. ۲۵۹/ن ۷۷۶ RA

۸۴-۱۱۰۵۳ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات

طب سنتي و مكمل

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران

خیابان فخر رازی، خیابان شهید نظری

پلاک ۱۲۱، بلوک A و لحد ۲۴

تلفکس: ۶۶۹۵۶۰۴۴

دهكده سلامتې

نوشته: محسن ناصري

چاپ اول: تابستان ۸۴

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

حروفچینی و صفحه آرایی: مؤسسه طب اسلامي

طرح روی جلد: راحله منیری

چاپ: چاپخانه میلاد نور قائم ۳۳۵۰۰۵۵۵

بهاء: ۱۵۰۰۰ ريال

ناشر: طب سنتي و مكمل

شابک: ۹۶۴-۹۶۳۳۲-۰-۰

ISBN: 964-96332-0-0

فهرست

۹	تقریظ دکتر محمد مهدی اصفهانی
۱۳	مقدمه مؤلف

فصل ۱ سلامتی و مکاتب مختلف پزشکی
--

۱۷	سلامتی تعمّتی بزرگ
۲۰	سلامتی و طب سنتی ایران

فصل ۲ طب سنتی ایران

۲۵	مکتب طب سنتی ایران
۲۹	تعریف طب سنتی
۳۰	طب سنتی مکتوب
۳۱	طب سنتی شفاهی

فصل ۳ دلایل لزوم احیای طب سنتی ایران
--

۳۵	نقش اقتصادی
۳۹	دسترسی آسان و ارزان بودن
۴۰	تکیه بر جنبه‌های اخلاقی
۴۲	دستیابی به داروها و روشهای درمانی جدید
۴۴	علل پیشرفت و لزوم ترویج طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت
۴۴	خصوصیات ذاتی طب سنتی
۴۵	کل نگر بودن طب سنتی
۴۵	قابل اجرا بودن طب سنتی

فصل ۴ مبانی و اصطلاحات

۵۲	ارکان چهارگانه
۵۳	مزاجهای چهارگانه اصلی
۵۴	نشانه‌های مزاجهای مختلف
۵۴	۱. صفراوی مزاجها
۵۵	۲. دموی مزاجها
۵۵	۳. بلغمی مزاجها
۵۶	۴. سوداوی مزاجها
۵۶	مزاج فصلها
۵۷	مزاج دوره‌های مختلف سنی و مزاج زن و مرد
۵۸	مزاج امکنه
۵۸	اقالیم سبعة
۵۸	اخلاط چهارگانه

فصل ۵

شش اصل ضروری برای زندگی سالم

۶۳	۱. هوا
۶۴	دستور تنفس طبی
۶۴	۲. حرکت و سکون
۶۵	۳. خواب و بیداری
۶۷	۴. خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها
۶۷	مزاج غذاها و داروها و اصل حفظ تعادل
۶۸	تفاوت رژیم غذایی در فصلهای مختلف
۶۸	اصول کلی تغذیه
۶۹	اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران
۷۳	شش مزه مهم
۷۴	نظری‌های مختلف در رابطه با علت گرمی و سردی غذاها و داروها
۷۵	۵. پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری
۷۸	۶. حالات روحی و روانی

فصل ۶

روش زندگی صحیح و حفظ سلامتی

۸۳	دستورات عمومی
۸۴	دستورات مخصوص هر مزاج
۸۴	۱- گرم و خشک (صفراوی)
۸۶	۲- گرم و تر (دموی)
۸۸	۳- سرد و تر (بلغمی)
۹۰	۴- سرد و خشک (سوداوی)

فصل ۷

خواص خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

۹۶	هویج
۹۶	انگور
۹۷	هندوانه
۹۷	شربت زعفران
۹۸	فرنی بادام
۹۸	آش
۹۹	گوشت
۱۰۰	شیر
۱۰۰	خیار
۱۰۱	کره
۱۰۱	بنیر
۱۰۱	ماست
۱۰۲	سیب
۱۰۳	تره
۱۰۳	سیر
۱۰۴	سیب زمینی
۱۰۴	کدو مسما
۱۰۵	عذس

۱۰۵	گندم
۱۰۵	جو
۱۰۶	نخود
۱۰۷	برنج
۱۰۷	دارچین
۱۰۸	خرما
۱۰۸	زنجبیل
۱۰۹	فلفل
۱۰۹	زرد چوبه
۱۱۰	سکنجبین
۱۱۰	شریت به لیمو
۱۱۱	شریت عسل
۱۱۱	نان
۱۱۲	گیلاس
۱۱۲	آلبالو
۱۱۳	موز
۱۱۳	فرنی
۱۱۳	نعناع
۱۱۴	انار
۱۱۴	زرشک
۱۱۵	کنجد
۱۱۵	گشنیز
۱۱۶	کاهو
۱۱۶	پرتغال، نارنگی، لیمو شیرین
۱۱۷	خربزه، طالبی، گرمک
۱۱۷	خرفه
۱۱۷	زیتون
۱۱۸	انجیر

۱۱۸	اسفناج
۱۱۸	نارنج
۱۱۹	نارگیل
۱۱۹	زیره سیاه
۱۱۹	بادام شیرین
۱۲۰	لوییا
۱۲۰	آب
۱۲۰	ماش
۱۲۰	پسته
۱۲۱	به
۱۲۱	شکر
۱۲۱	غوره
۱۲۲	زعفران
۱۲۲	فندق

بسمه تعالی

خداوندا، بر پیامبر و فرزندان‌ش درود فرست
و به من سلامت همه جانبه، شفابخش، برتر
و رو به فزونی عنایت فرما آنگونه که از آن
سلامت دنیا و آخرت فراهم آید^۱

در دنیای امروز، سلامت را فقط نبودن بیماری نمی‌دانند^۲ بلکه سلامت، چیزی بیش از آن و در حقیقت حالتی از آسایش جسمی، روانی و اجتماعی است.

برای هزاره سوم میلادی که اینک در سالهای نخستین آن بسر می‌بریم نیز شعار ارتقاء سلامت^۳ را برای همه، عنوان کرده‌اند و این نشانه‌ای از اهمیت موضوع و توجهی است که دنیای ما، در این زمان نسبت به موضوع تندرستی نموده است.

۱. فراز دوم از دعای بیست و سوم صحیفه سجادیه - اللهم صل علی محمد وآله و عافنی کافیه شافیه

عالیه نامیه تولد فی بدنی العافیه، عافیه الدنیا والآخره

۲. سازمان جهانی بهداشت، سلامت را حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن

بیماری و معلولیت می‌داند - ماده ۲ اساسنامه مصوب ۱۹۴۸

۳. Health Promotion قطعنامه اجلاس مکزیکوسیتی سال ۲۰۰۰ میلادی

سلامت در فرهنگ دینی ما یک ارزش است و از آن با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمتها، گواراترین نصیبها، نعمت قدر ناشناخته، نعمت دنیا، نعمتی که بدون آن خیری در زندگی نیست، نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است، حسنه دنیا، داوایی مخفی، سرمایه زندگی^۴ یاد شده است و به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، طلب عافیت و تندرستی در دعاهاى مختلف آمده است. تأمین سلامت بدون رعایت پاکیزگی و بهداشت، اعتدال در خواب و خوراک و فعالیت‌های بدنی و پرهیز از سرما و گرمای نامطلوب، داشتن امید در زندگی و رویارویی منطقی با دشواری‌ها میسر نیست؛ اینها تقریباً در همه مکاتب پزشکی مورد توجه است. در طب سنتی ما که میراثی گرانقدر از چند هزار سال تجربه عملی و مراوده علمی با مکاتب پزشکی مختلف است، نیز، این نکات بخوبی و همراه مسائل دیگر مورد توجه قرار گرفته است.^۵

از امتیازات خاص طب سنتی ما توجه ویژه به ارتباط روح و جسم، ایجاد اعتدال در مزاج و کمک به بدن و آماده و توانمند ساختن آن برای حفظ سلامت، شادابی، و مقابله با بیماری‌ها است و برای این مقصود با توجه به اصول و مبانی طب سنتی، به راه‌حل‌های ساده، کم هزینه، خوشایند و نشاط بخش و مورد پذیرش طبع آدمی، عنایت بسیار شده است، به همین لحاظ حتی در این زمان که لحظه لحظه‌های زمان با پیشرفت‌های شگرف علمی توأم است هنوز طرفداران و طالبان بسیاری دارد و با گذشت زمان، خواستاران طب سنتی در همه جای جهان رو به افزایش است.

۴. آئین تندرستی - بهار ۱۳۸۴

۵. سته ضروریه (شش چیز لازم) - در طب سنتی اساس حفظ الصحة، توجه به سته ضروریه است. این مبحث در بخش کلیات کتب طب سنتی تقریباً بدون استثناء مورد بحث قرار می‌گیرد.

واقعیت این است که همراه و همزمان با استفاده از پیشرفته‌ترین اطلاعات علمی روز، از طب سنتی ارزشمند ما نیز در بسیاری از مسائل مربوط به سلامت، حتی در درمان بعضی بیماری‌هایی که در دانش روز به عنوان بیماری‌های لاعلاج یا با درمان ناکافی و توأم با عوارض جانبی شناخته می‌شود به خوبی می‌توان استفاده کرد که البته این موضوع مستلزم استفاده آگاهانه و صحیح از طب سنتی با رعایت مصلحت بیمار است ولی همانگونه که گفته شد بهره‌گیری از طب سنتی در حفظ سلامت و تعادل مزاج و پیش‌گیری از بیماری‌ها بخصوص بیماری‌های غیر واگیر، جایگاه ویژه و ممتاز و شاید بی‌نظیری دارد.

کتاب حاضر که توسط جناب آقای دکتر محسن ناصری یکی از اساتید دانشمند و پر تلاش دانشگاه که ضمن ارتباط مستمر و قوی با آخرین دستاوردهای دانش روز، در زمینه طب سنتی ایران اطلاعات نظری، عملی و تجربی بسیار ارزشمندی دارند و به زبانی ساده نوشته شده است، دریچه‌ای است برای استفاده منطقی از طب سنتی در تأمین سلامت. لذا خوانندگان محترم با مطالعه و کاربرد آن به خوبی به اهمیت آن توجه خواهند نمود و در عمل سودمندی آن را تجربه خواهند کرد.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

مقدمه مؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

یک مکتب پزشکی کارا مکتبی است که قبل از درمان به سلامتی مردم و جامعه توجه داشته باشد. دکتر مستحسن علی جعفری ریاست دانشکده پزشکی یونانی دانشگاه همدرد هند - در سفری که هفته گذشته به ایران داشتند - نقل کردند، از گاندی برای بازگشایی یک بیمارستان دعوت به عمل آمد، ایشان ضمن امتناع از این کار فرمودند هر گاه یک بیمارستان را تعطیل کردید من خواهم آمد.

طب سنتی ایران مکتبی است که توجه عمده‌اش به حفظ سلامتی است، تا آنجا که حکما و دانشمندان طب سنتی ایران در تعریف طب نیز حفظ سلامتی را بر باز گرداندن سلامتی مقدم داشته‌اند. روشهای درمانی این مکتب در مورد تعدادی از بیماری‌های شایع و همچنین بعضی از معضلات پزشکی مؤثر بوده و معمولاً عوارض و صدمات ناشی از آن در مقایسه با طب جدید کمتر می‌باشد و از طرف دیگر مکتب طب سنتی ایران با فرهنگ اسلامی و ایرانی نیز همخوانی کامل دارد.

هدف این کتاب ایجاد دوستی و صمیمیت بین مکاتب پزشکی مختلف و بهره‌گیری از مواهب طبیعی برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها می‌باشد.

این کتاب با دیدی دیگر به انسان و سلامتی او نگاه می‌کند و هدفش افزایش دانش مردم با تکیه بر دانش و فرهنگ بومی و مراجعه کمتر و منطقی‌تر بیماران به سیستم پزشکی می‌باشد. امیدوارم روزی فرا رسد که طب سنتی ایران جایگاه خود را در بین مکاتب پزشکی باز یابد و همگام با دیگر مکاتب پزشکی نقش خود را در توسعه سلامتی بازی کند.

به خوانندگان عزیز توصیه می‌شود در صورت ابتلا به بیماری‌های مختلف ابتدا به پزشک معالج خانواده مراجعه نمایند و در صورت صلاحدید از خدمات مکاتب مکمل دیگر بهره ببرند. استفاده خود سرانه از روشهای مختلف درمانی دارویی و غیر دارویی معمولاً نتایج مفیدی بیمار نمی‌آورد و گاهی خطرات غیر قابل جبران ثمره آن خواهد بود. همچنین جهت استفاده هر چه بیشتر از مطالب کتاب در صورت ایجاد هر گونه سؤال یا اشکال با پزشک آشنا به درمانهای طبیعی مشاوره انجام شود.

در پایان از زحمات آقای دکتر حسین رضایی زاده که متن حاضر را با دقت تمام مطالعه کرده و تصحیحات نهایی را اعمال نمودند و آقای دکتر سید عباس فروتن و خانم منصوره بی‌آزاران و خانم رکسانا خوش‌روش و آقای محمد رضا عظیمی و استاد ارجمند آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که راهنمایی‌های بسیار ارزشمندی ارائه نمودند و آقای مهندس عبدالحسین منیری مدیر انتشارات طب سنتی و مکمل و همکارانشان و از همسرم خانم دکتر فرزانه غفاری و فرزندانم واحده و امین که بدون کمک آنها این امر مقدور نبود تشکر و قدردانی می‌کنم.

روز میلاد پر برکت حضرت امام عصر (عج)

۱۰ مهر ۱۳۸۳

محسن ناصری