

نسخه‌های شفا بخش

طبی سنتی
www.ketab.ir

سرشناسه: عباسی، مهدی؛ کدخدازاده، مونا-

عنوان و نام پدیدآور: نسخه‌های شفابخش طب سنتی / مؤلفین: مهدی عباسی؛ مونا کدخدازاده

مشخصات نشر: قم، چشمه حکمت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ص.

ISBN: 978-600-8567-05-9

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: طب سنتی - درمان و شناخت

موضوع: طب سنتی - آیات، روایات

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ن ۵/ع ۲۸/۳ R

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناس ملی: ۹۵۷۳۶۲۸

■ نام کتاب: نسخه‌های شفابخش طب سنتی

□ مؤلفین: مهدی عباسی، مونا کدخدازاده

□ ناشر: چشمه حکمت

□ صفحه آرا و طراح: رضا فهیمی

□ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

□ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

□ چاپخانه: قدس

□ قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

□ شابک: ۹-۰۵-۸۵۶۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای مهدی عباسی محفوظ است.

مرکز پخش:

۰۹۱۹۳۵۲۳۵۲۱

فهرست

مقدمه	۱۲
-------	----

فصل اول

طب سنتی در قرآن کریم

تأثیر موسیقایی آوای قرآن کریم بر کاهش درد و اضطراب	۱۳
تأمین سلامت جسم و درمان بیماری‌های آن	۱۴
گفتار درمانی	۱۶
درمان مشکلات جسمی با آوای قرآن کریم	۱۷
درمان بیماری‌های پوستی با کدو	۱۸
درمان درد و خونریزی زایمان با خرمای تازه	۱۹
درمان بیماری‌های مختلف با غسل	۱۹
درمان بیماری پوستی با آب سرد	۲۱
دعا و تأثیر آن در بیماری‌های جسمی	۲۲
میوه‌ها و گیاهان در قرآن	۲۲

فصل دوم

آشنایی با مزاج‌ها و طب سنتی

مزاج شناسی	۲۹
مراحل گوارش چهارگانه	۳۲
امراض مزاج‌ها	۳۴
هر چیزی مزاجی دارد؟	۳۵
مزاج در طب ابن سینا	۳۸

فصل سوم

طب سنتی از دیدگاه علما و عرفا

۴۷	اثر غذای حرام در بروز بیماریها.....
۴۸	اثرات درمانی خوردن ریزه‌های غذا.....
۴۹	توصیه حاج اسماعیل دولابی.....
۴۹	توصیه حاج شیخ محمد منتظری یزدی.....
۵۰	رابطه تغذیه با طول عمر.....
۵۰	رعایت تنوع و اصلاح در غذا.....
۵۱	شهر بی طبیب.....
۵۲	فرق غذای لذیذ با غذا مفید.....
۵۲	لزوم مصرف غذاهای سالم در کلام شیخ رجبعلی خیاط.....
۵۳	درمان بیماری.....
۵۳	غذای روزه دار.....
۵۴	سیدهاشم حداد و مصرف سبزیجات.....
۵۴	خواص طبی نان و نمک.....
۵۸	تجربه‌ای از آیت الله علامه حسن زاده آملی.....
۵۹	تعیین جنسیت فرزند.....
۵۹	تقویت قوای جنسی.....
۵۹	تنظیم عادت ماهانه.....
۶۰	توصیه حاج اسماعیل دولابی.....
۶۰	توصیه‌های طبی آیت الله بهجت.....
۶۱	دستور العمل‌های علامه حسن زاده آملی پیرامون تغذیه، اخلاق و عرفان.....
۶۲	رفع خستگی بدن.....
۶۳	سبک زندگی فردی آیت الله بهجت از زبان پسرش.....
۶۵	سفارشات آیت الله سیبویه.....
۶۵	نسخه تغذیه و سلامت آیت الله محمدتقی بهلول.....
۶۶	نکاتی درباره استحمام از ابوعلی سینا.....
۶۶	هرم غذایی در روایات.....
۷۰	خرما ضد سرطان است.....

۷۰	درمان با سیب
۷۱	روغن بنفشه
۷۱	خوردن ترشی
۷۱	خواص نبات
۷۲	درمان یبوست با شکر سرخ
۷۲	موجبات بواسیر
۷۲	درمان قولنج
۷۳	نقش پیاده روی در سلامتی و طول عمر
۷۳	حجامت
۷۸	جامع بین غذا و دوا
۷۸	درمان اغزهای پستی
۷۹	درمان امراض صعب
۸۰	درمان بی خوابی
۸۰	درمان جوش خونی
۸۱	درمان خواب سنگین
۸۲	درمان درد قلب
۸۲	درمان دردها با نسخه آیت الله بهجت
۸۳	درمان دندان درد
۸۳	درمان زایمان سخت
۸۳	درمان سردرد، زکام و بلغم
۸۴	درمان سرطان ریه
۸۵	درمان شکستگی اعضا
۸۶	درمان شهوت
۸۶	درمان عفونت مجاری ادراری و دستگاه تناسلی
۸۷	درمان کرم معده
۸۷	درمان کم خونی
۸۷	درمان گرفتگی بینی
۸۹	درمان گرفتگی عروق
۸۹	درمان گواتر

۹۰	درمان لکنت زبان
۹۱	درمان سرگیجه و باد نفخ معده و روده در قلب
۹۲	ضررهای خوردن گوشت گاو
۹۳	قطع اسهال مزمن
۹۲	کمیت و کیفیت غذا
۹۳	توصیه‌های غذایی
۹۵	افزایش طول عمر
۹۶	رعایت تنوع و اعتدال در غذا

فصل چهارم

طب سنتی از دیدگاه ائمه (علیهم‌السلام)

۹۹	نکات مهم درباره بیماری‌ها در طب سنتی
۱۰۰	خواص میوه‌ها و گیاهان در کلام معصومین
۱۰۴	احادیث از رسول اکرم ﷺ درباره تغذیه
۱۰۹	احادیث طبی و نافع
۱۲۵	سلامت بدن
۱۲۸	خون و مردار
۱۳۲	دستور ضد عفونی در اسلام
۱۳۳	بهداشت کبد، معده و روده
۱۳۳	پر خوری - تند خوری
۱۳۵	خلال و مسواک
۱۳۹	گوشت
۱۴۰	ماهی
۱۴۱	شیر
۱۴۲	عسل
۱۴۳	آب
۱۴۶	نان
۱۴۷	شیر
۱۴۸	نمک
۱۴۸	سرکه

میوه.....	۱۴۹
سبزی در احادیث.....	۱۵۹
روغن‌های حیوانی.....	۱۶۸

فصل چهارم

طب سنتی از دیدگاه ابن سینا

طب سینا.....	۱۷۵
بیماری‌ها دو نوعند : ساده و مرکب.....	۱۷۶
خوراکیهای مجاز.....	۱۷۶
خوراکیهای غیر مجاز.....	۱۷۷
داروها و مواد مفید در طبیعت.....	۱۷۸
سمی‌ها.....	۱۸۰
دفع سموم.....	۱۸۱
آب.....	۱۸۱
طب قدیم و جدید.....	۱۸۲
موارد طبیعی یا اسبابهای صحت بدن.....	۱۸۴
هضم‌ها.....	۱۸۵
نکته مهم.....	۱۸۵
ذخیره خوارز مشاهی.....	۱۸۵
راه تندرستی در طب قدیم.....	۱۸۶
قانون بوعلی سینا.....	۱۸۷
بیماریهای مقعد.....	۱۹۱
فتق کشاله ران.....	۱۹۳
فتق نافی و علاج آن.....	۱۹۴
درمان بیماری‌های متفاوت با غسل.....	۱۹۴

فصل پنجم

تشخیص و درمان بیماری‌ها در طب سنتی

تشخیص انواع بیماری‌ها در طب سنتی.....	۱۹۷
انواع بیماری‌ها.....	۱۹۷

۱۹۸	نشانه شناسی
۱۹۸	تشخیص به وسیله درد
۱۹۹	بیماری عامل بیماری
۱۹۹	معیارهای مزاج شناسی بیماری
۲۰۰	تشخیص بیماری از روی ناخن
۲۰۲	نبض شناسی
۲۰۵	نبض از نظر جنس
۲۰۶	نبضهای خاص
۲۰۸	نبض مزاج

فصل ششم

پایدها و نبایدهای طب سنتی

۲۱۱	زرشک پلو با مرغ و باقلا پلو با ماهی
۲۱۲	خوردن ماست و دوغ همراه با غذاهای گرم
۲۱۲	حذف سبزی از سفره و جایگزینی سالاد
۲۱۲	خوردن زیاد عدسی
۲۱۳	مصرف پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه
۲۱۳	حذف سرکه از غذا
۲۱۴	تنوع خواری و مصرف اقلام متعدد در یک وعده غذایی
۲۱۴	وعده غذایی ظهر
۲۱۵	عدم مصرف صحیح آجیل
۲۱۵	عدم مصرف صحیح ادویه جات
۲۱۶	مصرف میوه همراه با غذا
۲۱۶	مصرف نکردن مصلحات غذایی
۲۱۶	استفاده از اقلام و غذاهای وارداتی
۲۱۷	ایستاده غذا خوردن
۲۱۷	مصرف زیاد سالاد الویه
۲۱۷	تند تند غذا خوردن
۲۱۷	مصرف غلط ماست با اسفناج
۲۱۸	روغن نباتی

۲۱۸.....	نوشابه.....
۲۱۹.....	سس مایونز.....
۲۲۰.....	گوشت گاو و گوساله به مقدار زیاد.....
۲۲۰.....	سوسیس و کالباس.....
۲۲۱.....	پیتزا و همبرگر.....
۲۲۱.....	پفک و چیپس.....
۲۲۳.....	بایدها و نبایدها.....

فصل هفتم

نقش اعمال در درمان بیماری‌ها

۲۲۸.....	نگاهی به دیدگاه معنوی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد.....
۲۲۹.....	سایکونوروایمونولوژی چیست؟.....
۲۳۰.....	جایگاه سیستم ایمنی و ارتباط آن با سیستم عصبی و اندوکراین.....
۲۳۰.....	اشاره‌ای به نقش معنویت، ایمان و سلامت.....
۲۳۳.....	اشاره‌ای به تأثیرات مثبت اعمال مذهبی در سلامت انسان.....
۲۳۴.....	ازدواج و یازده فایده طبی.....
۲۳۵.....	نقش خواب در طب سنتی.....
۲۴۱.....	۱۰ توصیه طب سنتی برای خواب سالم.....
۲۴۴.....	۱۰ نمونه از شایع‌ترین بیماری‌های فضای مجازی.....
۲۵۰.....	فهرست منابع.....

مقدمه

طب سنتی مجموعه‌ی علوم نظری و علمی است که در تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی و روحی به کمک ما می‌آید. طب سنتی ایران تقریباً به ۳۰۰۰ سال قبل بر می‌گردد. کتاب‌های طب سنتی افرادی چون زکریای رازی و مخصوصاً ابن سینا شهرت زیادی دارد تا جایی که قریب به ۵۰۰ سال در دانشکده‌های اروپایی و آسیای توسط اساتید تدریس شده است. اصول طبابت در این آثار طب سنتی، بر چهار طبیعت مزاج انسان یا اخلاط اربعه بوده از جمله: بلغم، صفرا، سودا و خون و نیز بر گرمی و سردی مزاج و با توجه به نوع مشخصات بیمار، فرد درمان می‌شده است.

طب سنتی برای پیشگیری از بیماریها به روش زندگی صحیح تاکید دارد. طب سنتی بر این اصل، که بر افراد لازم است تا تغذیه‌ی مناسب با مزاج و مشخصات خود داشته باشند، استوار است. طب سنتی معتقد است، در فرد اگر طبیعت مزاج یا ارگانیسم بدنش را نسبت به غذاهای سرد یا گرم تشخیص دهند و در مصرف آنها اعتدال داشته باشد، دچار عوارض گوارشی و... نخواهد شد.