

3767

فصل

بسم الله الرحمن الرحيم

www.Ketab.ir

سرشناسه	: جعفری، زهره، ۱۳۵۶ - فرامرزی، فاطمه، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدید آور	: ندای سلامت سوداوی مزاج ها با گیاهان دارویی / مولفین زهره جعفری، فاطمه فرامرزی
مشخصات نشر	: قم: انتشارات شبنم باران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م، ریال ۱۰۰۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۹-۳۶-۱
وضعیت دسترسی	: فیا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: پزشکی سنتی — نسخه ها و دستورالعمل ها
موضوع	: Traditional medicine — Formulae, receipts, prescription
موضوع	: گیاه درمانی
موضوع	: Herbs — Therapeutic use
موضوع	: اخلاط - چهارگانه
موضوع	: Four fold humours
شناسه افزوده	: فرامرزی، فاطمه، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: F۱۳۸۰-۷۳۰.۴۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۸۷۸۰۳

شناسنامه

نام کتاب: ندای سلامت سوداوی مزاج ها با گیاه دارویی
 مولفین: زهره جعفری - فاطمه فرامرزی
 ناشر: شبنم باران
 طراح جلد: عارفه کریم زاده عراقی
 چاپ: اول ۹۷
 چاپخانه: شریعت
 نوبت و تاریخ چاپ: تابستان ۹۷
 قطع رقعی: ۱۴۴ صفحه
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۹-۳۶-۱
 قیمت: ۱۰۰۰ تومان
 شماره تماس ناشر: ۰۹۱۹۹۷۵۹۶۲۱

ندای سلامت سوداوی مزاجها با گیاهان دارویی

مؤلفین:

دکتر زهره جعفری

پسگاه دانشجویان جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی اراک

فاطمه فراموزی

کارشناسی میکروبیولوژی

بهار ۱۳۹۷

تنظیم: جمعی از مولفین

- (۱) **دکتر زهره جعفری** (عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اراک، عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی اراک و استاد حلقه علمی بسیج اساتید با عنوان نقش گیاهان دارویی در طب اسلامی)
- (۲) **فاطمه فرامرز** (کارشناسی میکروبیولوژی دانشگاه آزاد اسلامی اراک، عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی اراک، و عضو حلقه علمی بسیج اساتید با عنوان نقش گیاهان دارویی در طب اسلامی)

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۱۱.....

فصل اول: منظور از مزاج سوداوی چیست؟

۱-۱ منظور از مزاج چیست؟.....	۱۹.....
۱-۲ تیپ مزاج سوداوی چیست؟.....	۲۳.....
۱-۳ علائم شناخت مزاج سوداوی.....	۲۴.....
۱-۴ نشانه‌های غلبه سودا.....	۲۸.....

فصل دوم: بیماری‌ها و خوراکی‌های سازگار و ناسازگار مزاج سوداوی

۲-۱ بیماری‌های ناشی از غلبه سودا.....	۳۱.....
۲-۲ علائم غلبه سودا.....	۳۶.....
۲-۳ توصیه‌ها و تدابیر برای سوداوی مزاج‌ها.....	۳۶.....
۲-۴ خوراکی‌های سازگار و ناسازگار مزاج سوداوی.....	۳۸.....
۲-۵ غذاهای مفید برای سوداوی مزاج‌ها.....	۳۹.....
۲-۶ درمان لاغری سوداوی‌ها.....	۴۰.....

فصل سوم: گیاهان مناسب مزاج سودا

۳-۱ آویشن.....	۴۳.....
۳-۲ انجیر.....	۴۵.....
۳-۳ بابونه.....	۴۸.....

۴۹	۳-۴ بادام
۵۱	۳-۵ پونه
۵۴	۳-۶ چغندر
۵۶	۳-۷ ختبی
۵۹	۱-۱ حر دل
۶۱	۳-۹ خرما
۶۴	۳-۱۰ درجین
۶۶	۳-۱۱ ریزه
۶۹	۳-۱۲ زردچوبه
۷۱	۳-۱۳ زعفران
۷۳	۳-۱۴ زیره
۷۴	۳-۱۵ زنجبیل
۷۷	۳-۱۶ شاهی
۷۸	۳-۱۷ شلغم
۸۰	۳-۱۸ شوید
۸۲	۳-۱۹ شیرین بیان
۸۵	۳-۲۰ سیر
۸۹	۳-۲۱ هل
۹۲	۳-۲۲ اسطوخودوس
۹۴	۳-۲۳ انجدان
۹۵	۳-۲۴ انیسون
۹۷	۳-۲۵ مامیران
۹۹	۳-۲۶ بادرنجویه
۱۰۳	۳-۲۷ برگ بو
۱۰۵	۳-۲۸ بومادران

۱۰۹	۳-۲۹ جین سنگ
۱۱۱	۳-۳۰ رزماری
۱۱۲	۳-۳۱ زنیان
۱۱۴	۳-۳۲ زوفا
۱۱۶	۳-۳۳ سنبل الطیب
۱۱۹	۳-۳۴ کرچک
۱۲۱	۳-۳۵ مریم نخودی (کلپوره)

فصل چهارم: تست مزاج‌شناسی

۱۲۵	پرسشنامه شماره ۱ (سنجش گرمی)
۱۲۶	پرسشنامه شماره ۲ (سنجش سردی)
۱۲۷	پرسشنامه شماره ۳ (سنجش رطوبت)
۱۲۸	پرسشنامه شماره ۴ (سنجش خشکی)
۱۲۹	منابع و مآخذ

مقدمه

خدا را شکر که بر من منت نهاد تا باز بتوانم قلم در دست گیرم و توفیق تألیف این کتاب را دارم. کتاب حاضر در واقع آخرین بخش از سری کتاب‌های مزاج‌شناسی تحت عنوان ندای سلامت می‌باشد که به کمک دانشجوی گرامی خانم فاطمه فرامرزی به پایان رسید.

به عنوان یک گیاه‌شناس بنا به بضاعت در این کتاب هشدارها و راهکارهایی برای خوانندگان گرامی داشته باشم تا بتوانیم از روند رو به گسترش یک بیماری‌های مختلفی چون دیابت، کبد چرب، سوء هاضمه بدلیل بی‌توجهی به نوع مزاج بدن خود و طبع گیاهان و داروهای گیاهی مورد استفاده پیشگیری نموده و روند بیماری به بهبود سریع‌تری را در جامعه شاهد باشیم.

مزاج‌شناسی، که مهم‌ترین روش تشخیص در طب سنتی محسوب می‌شود، این امکان را می‌دهد تا با توجه به بعضی خصوصیات ظاهری، تا حدودی به ویژگی‌های روحی، عادات رفتاری، حساسیت‌ها، تمایلات، نقاط ضعف و قوت و... پی برد.

پیش از هر مطلبی بر خود لازم می‌دانم که از همه خوانندگان این کتاب در راست نمایم که در خصوص همه بیماری‌ها از خوددرمانی پرهیز نمایند، چرا که بی‌توجهی به این

اگر نه تنها منجر به بهبودی نمی‌شود بلکه باعث ایجاد مشکلات بیشتر در بیماری فعلی و بیماری‌های دیگری در افراد می‌شود و گزارشات متعدد در این زمینه منجر به جبهه‌گیری شدید بسیاری از پزشکان در برابر داروهای گیاهی و حتی ممانعت بیماران از مصرف آن‌ها شده است. به عنوان مثال در گزارشی از مصرف بی‌رویه عرق بابا آدم توسط یک خانم میانسال، افراط و خوددرمانی مصرف عرق این گیاه ارزشمند منجر به از دست دادن کبد وی شد که در این دوران اتفاق حاضر به عنوان فاجعه‌ای است.

از طرفی ضرورتی توجه نمود که گیاهان دارویی، تونیک‌ها و داروهای گیاهی حاصل از آن‌ها که به صورت بسته‌بندی در معرض فروش هستند را بدون مطالعه و تحقیق مصرف نکنید تا زمانی که از صحت و سهم سرکت ارائه‌دهنده آن مطمئن شوید. برای هر مورد مصرف لازم است از نوع مزاج بدن خود، طبع گیاه مورد استفاده و عدم تداخل آن با داروهای شیمیایی مورد مصرف توجه نماید.

اما هدف اینجانب از تألیف کتاب به خاطر بهبودی که در کتب از قبل موجود در توجه همزمان به نوع مزاج افراد و طبع گیاهان داروهای گیاهان از دیدگاه طب سنتی اسلامی و طب مدرن، شکل گرفت. بدین صورت که این کتاب در دو دسته می‌شوند: دسته اول صرفاً آکادمیک با اصطلاحات تخصصی غیرقابل استفاده برای عموم و کم توجه به گیاهان دارویی بومی کشور و دسته دوم تنها اشاره به گیاهان دارویی مفید از دیدگاه طب سنتی داشته و به کلیات دانش پزشکی در طب مدرن که مورد قبول پزشکان روزی است نبودند، در کتاب‌های دسته دوم روش استفاده گیاهان دارویی و نسخه‌های مورد استفاده زبان عامیانه با اصطلاحات طب سنتی قدیم بوده که نیاز به توضیحات تکمیلی داشته‌اند. تجربیات آزمایشگاهی محققان دانشگاهی اشاره‌ای نشده است که این خود منجر به ایجاد شکاف و سردرگمی افراد جامعه گشته است، خوشبختانه در کتاب فعلی به هر دو دیدگاه کتاب‌های با رویکرد آکادمیک و طب مدرن و کتاب‌های سنتی توجه شده. البته خالی از

لطف نیست که اشاره نماییم هدف دیگری که مرا به تألیف این کتاب و نهاد این بود که با توجه به نتیجه بخش بودن جلسات سخنرانی متعددی که در کارگاه‌ها و برای همکاران و سایر محققین طی چند سال داشتم، جرقه ذهنی تألیف این کتاب را در ذهنم شعله‌ور نمود. امید که در سایه لطف پروردگار و توجهات ائمه اطهار سلام... بعنوان یک محقق ایرانی مسلمان بین طب سنتی اسلامی و طب مدرن ارتباط نزدیکتری را در حد بضاعت برداشته باشم.

امید که این کتاب راهنمایی باشد برای مصرف صحیح گیاهان دارویی توسط همه افراد جامعه. به خصوص در کشورمان که صاحب گنج‌های با ارزش از گیاهان پرخاصیت و بومی است تا به جای دور شدن دو جامعه پزشکی طب مدرن و طب سنتی با ارزش‌ها و ریشه‌های عمیق به خصوص در طب ایرانی شاهد پیوند عمیق‌تر آن‌ها باشیم.

در پایان از تمامی صاحب‌نظران در این زمینه درخواست دارم که در صورت تمایل هرگونه مطلب برای پربارتر شدن این کتاب را در اختیار اینجانب قرار دهند تا در چاپ بعدی کتاب به لطف خدا اطلاعات را اضافه کنیم.

در پایان خلاصه انواع مزاج را بشکل شعر زیر از شاعر شیرین سخن سروده: آقای جلال گلستان، تقدیم می‌نمایم:

تا خدایی را پرستش میکنیم یاری نرس است
آفریده آسمان و هم زمین با می خوش است

در میان هر کدامش عنصر اصلی زیاد
عنصر آب و هوا و آتش و خاکی خوش است

از همین عنصر خدا من آفریده بر جهان
نام من آدم شده! حوا نباشد ناخوش است

آدم از حوا چو آرامش بگیرد روز و شب
چون به تأکید خدا، آرامش شب‌ها خوش است

عنصر آتش به تن گرما دهد
گرمی از کبد تولید و بهر هر کبد، سردی خوش است

عنصر دوم به تن خاک آمده
سرد و خشک، این استخوان با طبع هر گرمی خوش است

طبع آتش گرم باشد خشک باشد بر مزاج
آتش سردی رس آید، ضد خشکی، تر خوش است

سوم این عنصر هوا باید به خون
خون بین طبع اش گرم و آتش تر، خوش است

آخرین عنصر همان آب است گویم سرد و تر
سرد و تری فکری آرد بر کبد عالی، خوش است

در کنار هر یک از عنصر بین اخلاط خاص
چهار اخلاط است و قانون تعادل "وه" خوش است

خلط صفرا از کبد تولید و طبعش گرم و خشک.
هضم هر لقمه به صفرا گر رسد جانم خوش است

مرکز اخلاط سودا باشد اینک در طحال
هر که سودا را افزون شد غرغرو و ناخوش است

خلط سودا سرد و خشک، چون عنصر او خاک باد
فرد سوداوی ز سردی دور و با گرمی خوش است

هر کسی فربه شد و روشن چو پوست
بلغمی باشد که ایشان در همه لحظه خوش است

او که صورت قرمز و رنگ زبانش همچین
خوش بیان و گویش عالی، شیرین می خوش است
غالب خون دارد ایشان گویمش دم را مزاج
پر خوری، اسراف، سنگینی سر، در دم خوش است

هون کثیف است خون او یا سوخته!
بخت نرم، بی حواسی، خارش تن را خوش است

بر دهان آبی لُزج باشد، دُعا در کتف او
سرخ کرده می بر سرش، تند، ناخوش است

وای بر روزی که سودا را افزون می نامیش
خسته و هم کوفته، لاغر شود کتفش است

خود خوری، کابوس شب در خواب و خارش بر بان
تا به شب کوری رسد، پُژمرده گردد، بیقرار و ناخوش است

تا بیوست بیخ ریش وی، چنان افسرده حال
بی نشاطی هم فراموشی رسد با هر روان گردان خوش است

بخت بد آنکه دچار حال و احوالش شود
گر بمیرد عالی و برعکس در عقبی خوش است

چون خدا بر صبر و طاقت داده هر دم جایزه
اجرتان با مزد کامل، در چنین وضعی خوش است

این چنین شخصی به دست وی نباید کنترل
گر بگیری فیلم و فوتبال و فریزر او خوش است

صبح تا شب دائماً بادام در جیب اش بود
گر خورد مانند شیر، هر مغز بادامی خوش است

طبع افراد جهان سرد است و گرم و معتدل
سرکداس بر مزاجی جفت باید! کین خوش است

گر کسی مانند من سرد است و خشک، سوداوی است
آنکه سودا را آلم کرده، هم شه ترش است

او که تر افزون شود، سرد و تر است
سرد و تر بلغم نمایان می‌کند. اثم خوش است

این گروه نامیده گشته، بلغمی
کم حواسی، خواب خوش با ریزش موها خوش است

طبع هر کس گرم باشد، همچنان خشکی زیاد
تلخی اوقاتشان با خواب دیدن‌ها خوش است
حال فکرش کن که در ایام گرم
گرمی صفرا جدا در فصل تابستان خوش است

وای بر روزی که چایی مصرف اش باشد چو دوغ
هر که صفراوی بود با شوره سرها خوش است

تو نصیحت را نگو بر گرم و تریا دم مزاج
چون که آرامش نباشد در بدن، بی او خوش است

هر که بلغم بود، مصرف کم کند سردی چو ماست
گرم و خشک، مصرف شود دم کرده دارچین خوش است

زیره ساییده نوش جان بکن با هر غذا
سردی معده بگیرد! بعد از آن خرما خوش است

تسی لیته ببندد دست و پایت را به هم
رد دانه بین که با کوبیدن پاها خوش است

**

هر که دم غالب شده کم کن به حجم
تخم مرو و تخم ریحان با کاسنی خوش است

روژه گیرد، نرمش و ورزش کند
برگه زرد آلو و آلو بخاراها خوش است

مسهلی همچون عسل ترک اش مکن
عاشق جو همزمان با سوپ جانانه خوش است

محشر کبرا زرشک آید به کار
شربت آن با عسل هر دم مکیدن ها خوش است

صلح سودا دیر می‌آید به کار این سه کار
حذف فست فود و فریزر، فیلم احساسی خوش است

اشک‌ها ریزد مثال باد و باران بهار
در چنین اوصاف بی‌هر باد و هر باران خوش است
گردش و تفریح در آب و هوای معتدل
یا که تغییر مکان زندگی بی‌تو خوش است

تو همان افراد صفراوی مزاجان شد مثال
چون توگیری گیم دائم نه! نوازش‌ها خوش است

تو بدن را به پیشش واقعی
کم کم آن وصف دگرگون که آهسته خوش است

رحمت حق بشود شامل حالت! و...
که بگفتی همه جا آهسته و پیوسته خوش است
*** رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود
رهرو آن است که آهسته و پیوسته خوش است

دکتر زهره جعفری - فاطمه فرامری

بهار ۱۳۹۷