

اصول طب سنتی

سالومه سبزیان



سرشناسه: سبزیان، سالومه، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول طب سنتی / سالومه سبزیان.

مشخصات نشر: همدان: ارژن، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۹۵ ص.

شابک: 978-600-93660-2-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: پزشکی سنتی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۶۱۵/۲۵۱۳۵ RS

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۳۰۵۱۸

اولین بار چاپ شد

اصول طب سنتی

تالیف: سالومه سبزیان

ناشر: ارژن

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۶۰-۲-۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۶	بخش اول: کلیاتی در مورد طب سنتی
۶	انواع مزاجها
۱۷	۱- شرایط اقلیمی (آب و هوا)
۱۸	توصیه‌های طبی در مواقعی که هوا آلوده است
۱۹	مزاج فصل‌های سال و تدابیر مربوط به هر فصل
۲۱	استحمام طبی
۲۶	توصیه‌های کلی در مورد غذا خوردن
۲۸	انواع گوشت
۳۷	فصد (خون‌گیری)
۳۸	استفاده زالو در حجامت
۳۸	تنقیه طبی
۳۹	روشهای دیگر پاکسازی بدن
۴۰	بخش دوم: انواع ویتامینها و مواد معدنی
۵۰	بخش سوم: خواص گیاهان طبی
۱۵۲	بخش چهارم: انواع تخم‌های گیاهی
۱۵۷	بخش پنجم: انواع چای‌های گیاهی
۱۶۵	بخش ششم: انواع روغن‌ها گیاهی
۱۷۲	بخش هفتم: انواع میوه‌ها و خواص آنها

پیش‌گفتا

انسانهای اولیه از گیاهان به عنوان غذا و دارو استفاده می‌کردند. به مرور زمان، موفق به کشف برخی از ویژگی‌ها در بعضی از گیاهان شدند و براساس این گونه ویژگی‌ها، گیاهان را شناسایی و طبقه‌بندی کردند.

بین الملل جهان، مصریان قدیم نخستین ملتی بودند که از گیاهان دارویی به نحو چشمگیری استفاده می‌کردند از ترجمه کتیبه‌های میخی برمی‌آید که بابلی‌ها همانند مصریان از خواص و کاربردهای دارویی گیاهان با اطلاع بوده‌اند. استفاده از خواص گیاهان همچنین نزد هندیان باستان، مردم چین و ایران رواج کامل داشته است.

در کشور ایران سه دوره مهم طب و طبابت وجود داشته است یکی از دوره های درخشانده‌ای که در ۲۵۰۰ سال پیش در طب ایران وجود داشته است به دوران هخامنشیان باستان معروف است موجود بودن یادداشت‌هایی در مورد علم طب در کتاب اوستا نشان دهنده صحت این گفتار است. این طور به نظر می‌رسد که طب از دوره هخامنشیان به یونان راه یافته است.

دومین دوره طب در ایران، دوره ساسانیان است که در این دوره، پزشکی به ایران مهاجرت می‌کردند و به تعلیم دادن این دانش می‌پرداختند حتی در این دوره، بیمارستان جندی شاپور تأسیس شد.

دوره سوم در طب ایران، دوران اسلامی است که در این دوره، انقلاب بزرگی در تاریخ طب ایران پدیدار گشت و به برکت تعالیم اسلامی استادان بی‌نظیری همچون شیخ ابوعلی سینا مولف کتاب قانون و نبض، محمد بن زکریای رازی با صد و چند جلد کتاب، ابن رشد قرطبی، اسماعیل جرجانی و ... در آسمان علم و

دانش ایران ظهور پیدا کردند.

امروزه، طب سنتی گذشته از جذابتی که برای عموم مردم دارد به عنوان یکی از مکاتب درمانی ارزشمند مطرح می‌باشد.

اشتیاق درونی من به طب گیاهی باعث شد که در این زمینه به مطالعه بپردازم و مجموعه‌ای را فراهم کنم که بتواند به زبانی ساده و غیر تخصصی اطلاعاتی هر چند کلی در زمینه اصول اولیه سلامتی بیان کند تا بتوانم راهنمایی‌های جامعی را در دسترس عموم مردم قرار بدهم.

امید می‌رود که توانسته باشم با توکل بر خداوند متعال، گامی هر چند کوچک در راستای سلامتی جامعه خود برداشته باشم.

در خاتمه، از کلیه عزیزانی که مرا در تهیه این مجموعه یاری فرمودند، کمال تقدیر و تشکر را دارم.

سالومه سبزیان

بهار ۹۲

بخش اول کلیاتی در مورد طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی ایران چهار مزاج حیاتی در بدن آدمی وجود دارد که هرگونه اختلال در این چهار مزاج، مسبب اصلی بیماری در انسان می‌باشد پس از نظر طبی حفظ تعادل میان مزاجهای پایه، در واقع مایه اصلی سلامتی است.

انواع مزاجها

۱- مزاج گرم و تر که معادل این مزاج خلط دم (خون) می‌باشد. بیشترین خلطی که در بدن تولید می‌شود خلط دم است به خاطر اینکه غذاهایی که انسان بیشتر مصرف می‌کند همانند گوشت و گندم تولید خلط دم می‌کند. در بین اخلاط چهارگانه خلط دم (خون) بهترین نوع خلط می‌باشد.

افرادی که دارای مزاج گرم و تر هستند این افراد از نظر شکل ظاهری، تنومند، عضلانی، دارای اعضاء درشت (یعنی انگشتان ضخیم، رگهایی برجسته)، پوستهای خشن و سرخ‌گون هستند این افراد از نظر خلقی و رفتاری بشاش، شجاع، نوع دوست و سخاوتمند و خوش برخوردند این افراد زود عصبانی می‌شوند. اما فوری عصبانیتشان فروکش می‌کند کینه ورز نیستند، اعتماد به نفس بالایی دارند و از نظر ذهنی نسبتاً تند و تیز هستند اما کم دقت‌اند و از نظر قوت بدنی بسیار پرانرژی‌اند و از لحاظ کارکرد دستگاه گوارش دارای هضم قوی هستند و این اشخاص از اشتهای خوبی هم برخوردارند. بهترین ورزشکاران افرادی هستند که دارای مزاج گرم و ترند.

این افراد می‌توانند برای کنترل عصبانیتشان از مخلوط عرق برگ زیتون به همراه عرق برگ چنار یا عرق کاسنی استفاده بکنند بوی معطر عطر گل نیلوفر و بنفشه برای این اشخاص، نشاط‌آور است.