



به نام خدا

خلاصه کتاب : حفظ الصحة ناصری

مؤلف : محمد کاظم گیلانی

ناشر : انتشارات طب سنتی ایران

نویسنده کتاب میرزا محمد کاظم رشتی ملقب به گیلانی است. وی قریب ده سال شاگرد میرزا حسین خان اصفهانی (طبیب مخصوص محمد شاه) بود و بعدها حکیم باشی دربار شد و پس از مرگ محمد شاه به مقام طبیب مخصوص ناصر الدین ارتقا یافت و به او لقب ملک الاطبا داده شد . کتاب شامل یک مقدمه ، ۴ مقاله وخاتمه ای است که مشتمل بر انواع غذاها وخواص حبوب ، گوشتها ، میوهها وسبزیجات است .

در مقاله اول : تدابیر مربوط به سته ضروریه به تفصیل بیان شده است

مقاله دوم : درباره تدابیر اطفال ، جوانان و پیران میباشد ؛ مثلا درباب تدبیر جوانان آورده که مزاج اصلی ایشان گرم وخشک است و برای حفظ صحت باید غذا وجمیع تدابیر ایشان سرد وتر باشد و از ورزش شدید ونشستن در افتاب و خوردن غذاهای گرم که تولید صفرا میکند مثل سیر وپیاز خام ، خردل و گرسنگی کشیدن خودداری کنند در تابستان حمام اب سرد یا نیم گرم بروند واز نوشیدنیهای سرد میل کنند و میوه هایی مثل انار ، به ، سیب والو برایشان مفید است

مقاله سوم : در باب تدابیر مزاجهای غیر معتدل (گرم . سرد . مرطوب . خشک) وافراد بسیار چاق ولاغر میباشد

مقاله چهارم : مربوط به تدابیر مسافران وحفظ صحت اعضای مختلف بدن اعم از مغز . چشم . گوش . دندان . قلب . معده . کبد وتدابیر دست وپا میباشد مثلا در باب تدبیر مغز آورده واجب است از بسیاری از مبخرات مثل سیر وپیاز خام ، تره ، ترب ، شاهی وافراط فکر وبوهای ناخوشایند ، افراط خواب وبیداری وجماع ، پر خوری وچیزهای ترش اجتناب شود .