

سلامت حفظ

از دیدگاه طب سنتی ایران

دکتر محسن ناصر

دانشیار فارماکولوژی، دانشگاه شاهد

بامقدمه دکتر سید علی حسینی

ویراستار: دکتر سید علی حسینی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت طب سنتی

به نام خدا

اسم کتاب: حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران

تالیف: دکتر محسن ناصری

تعداد صفحه: ۱۳۳

همه ما میدانیم که سلامتی نعمت بسیار بزرگی است که از آن با عناوینی مثل

(سرمایه زندگی حسنه دنیا و بالاترین نعمتها) نامبرده شده است

- انسان موجودیست که دارای ویژگیهای روحانی، جسمانی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی است و حفظ سلامتی او در همه این بخشها بسیار ضروری است این کتاب به زبان ساده و آسان نگاهی جامع به حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی دارد و شامل ۶ فصل هست
- در ابتدا به تعریف ارکان ۴ گانه و مزاج های ۴ گانه و شناخت ویژگیهای هر مزاج میپردازد و به روش های بسیار ساده راه شناخت مزاج فردی را بیان میکند
 - در ادامه ۶ اصل ضروری برای داشتن سبک زندگی سالم اشاره میکند که شامل آب و هوا/حرکت و سکون / خواب و بیداری / خوردنیهای و آشامیدنیها / دفع مواد زاید و حفظ مواد ضروری / حالات روانی است
 - نکته جالب اینکه جهت داشتن روش زندگی صحیح نویسنده یک سری دستورات مخصوص هر مزاج و دستوراتی برای گروه های خاص بیان میکند
 - فصل ۵ و ۶ کتاب هم شامل خواص خوردنیها و آشامیدنیها و میوه ها و سبزیجات و برخی خاص داروهای ساده گیاهی است
 - دانشمندان طب سنتی معتقد هستند مزاجها بی نهایت است و مزاج هیچ فردی مشابه دیگری نیست ولی برای سهولت طبقه بندی افرادی را به ۴ گروه مزاجی تقسیم میکند شامل صفاویها، دمویها و بلغمی ها و سوداویها
 - برای مثال صفاویها دارای مزاج گرم و خشک اند زود عصبانی میشوند و رنگ چهره و سفیدی چشم به زردی میزند دهان و بینی و زبان خشک عطش زیاد و اشتها کم و خواب سبک دارند
 - روش زندگی مناسب برای آنها: در رژیم غذای فرد بیشتر از حبوبات و سبزیجات و میوه جات استفاده کنند و کمتر گوشت بخورند
 - از میوه های مثل هلو زردآلو و خیار و گلابی و ولیم مرکبات و سبزیجاتی مانند کاهو گشنیز و اسفناج و خرفه و شربت های عناب آلبالو و زرشک، سکنجبین استفاده کنند

در ادامه توجه به اصول ۶ گانه سلامتی نویسنده بیان میکند به حالات روحی و روانی افراد بسیار مهم است و حکیم جرجانی میفرماید: اثر حالات روحی و روانی در افراد بیشتر و سریعتر از خوردنیها و آشامیدنیها و دیگر اصول ضروری برای حیات است با شناخت مزاج خود و تاثیر حالات روانی مختلف بر آن میتوان تاثیر حالات مختلف روان مثل عصبانیت، خشم، غم، ترس و نگرانی را کنترل کرد.

این کتاب به شیوایی و سهولت سبک زندگی سالم را بیان میکند و میبینیم که با رعایت اصول بیان شده در آن میتوان همواره در مسیر سبز سلامتی گام برداشت