

پنجم

# پاداشت تدرستی بایزسکی ایرانی

با مقدمه دکتر محمدمهدی اصفهانی

گردآوری و تنظیم

دکتر ریحانه معینی

دکتر نرجس گرچی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



پاسداشت تندرستی  
با پزشکی ایرانی

گرد آوری و تنظیم:  
دکتر ریحانه معینی  
دکتر نرجس گرجی  
تعداد صفحات: ۱۷۳

این کتاب شامل اصول شش گانه تندرستی و جدول طبایع خوراکی ها به همراه مصلحات آن میباشد.

در بخش مقدمه کتاب تندرستی را نعمت بزرگ پروردگار میداند و سلامت و امنیت را از اساسی ترین نیاز های زندگی فردی و اجتماعی انسان می شمارد.

این کتاب قصد دارد تا از دانش عمیق نیاکان ما که از سرچشمه معرفت جوشیده و با حکمت درآمخته کمک بگیرد و از دریچه طب ایرانی اصیل به اصول حفظ سلامتی بپردازد.

همچنین چند مفهوم و اصل کل پزشکی ایرانی را مثل رکن، مزاج خلط و علائم غلبه اخلاط را به صورت کامل توضیح داده است.

## اصول شش گانه تندرستی

کلید اول:

تدبیر خوراکی ها و آشامیدنی ها

در این بخش تعریف غذاهای اصلی که برای بدن مناسب است را توضیح داده است مثل: گندم، برنج، گوشت گوسفند و.....

و هر ماده خوراکی را که بتواند مزاج بدن را تغییر دهد دارو می نامد مثل: فلفل و سیر و خیار.

اگر یک ماده خوراکی فقط خاصیت غذایی داشته باشد غذای مطلق و اگر فقط خاصیت دارویی داشته باشد آن را دمای مطلق می نامد.

همچنین در مورد غذاهای لطیف مثل تخم مرغ عسلی و غذاهای غلیظ مثل گوشت گاو توضیحاتی داده شده است.

و نیز غذاهای فاسد الکیموس که خون بد تولید میکند و غذاهای صالح الکیموس که خون خوب تولید می کند را توضیح داده است.

در مورد کثیر غذا بودن و قلیل غذا بودن برخی غذا ها نیز صحبت شده است.

### **کلید دوم:**

#### **تدبیر خواب و بیداری**

در این بخش در مورد عوامل خواب طبیعی انسان و شرایط یک خواب خوب و همچنین خواب های ناپسند و عوارض بی خوابی و پر خوابی نکات مفیدی بیان میکند مثلا برای داشتن یک خواب خوب ماساژ کف پا را قبل خواب توصیه میکند.

### **کلید سوم:**

#### **تدبیر حرکت و سکون**

در این بخش تعریف ورزش و فواید ورزش در طب ایرانی و همچنین ویژگی و شرایط ورزش مناسب را ارائه میدهد.

در ضمن ماساژ دادن بدن را نوعی ورزش بیان میکند و از اثرات مفید آن خصوصا برای نوزادان و کودکان بیان میکند.

### **کلید چهارم:**

#### **تدبیر اعراض نفسانی؛ حالات روانی**

اعراض نفسانی شامل شادی، غم، خشم، ترس، خجالت و اندیشه و... میباشد و اثر آن را بیشتر از اثر خوراکی ها بر بدن میدانند و البته بهترین راه برای آرامش را یاد خدا میدانند.

البته کارهایی برای کنترل اعراض نفسانی مثل: تنفس عمیق، باغبانی، بازی کردن، مسافرت، گوش کردن به موسیقی مناسب و... برای آرامش توصیف میکند.

در ضمن از مشاهده زیاد تلویزیون و کار زیاد با کامپیوتر و موبایل به شدت نهی کرده است.

### **کلید پنجم:**

#### **تدبیر آب و هوا**

در این بخش در مورد مزاج هر فصل و اینکه برای پاکسازی در هر فصل چه اقداماتی انجام دهید و چه نوع غذاهایی را مصرف کنیم توضیحات کاملی ارائه شده است همچنین دستور تهیه چندین نوع از انواع آش و شربت و دسر و غذاهای مفید به طور کامل توضیح داده شده است.

### **کلید ششم:**

#### **تدبیر استفراغ و احتباس**

در این بخش تمام روش هایی که بدن مواد زاید را به صورت طبیعی دفع می کند را کامل توضیح می دهد مثل دفع ادرار، دفع مدفوع، تعریق، خون ریزی دوره پرئود، ترشح خلط و بزاق دهان، اشک چشم و....

همچنین در مورد ویژگی های یک حمام خوب و آداب استحمام نسبت به مزاج و زمان آن توضیحاتی ارائه شده است. در مورد بهداشت قاعدگی نیز نکاتی ارائه شده است و از نظر حکما خون حیض از مهم ترین راه های دفع مواد زائد بدن زنان است.

در مورد استفاده از سنگ پا میگویند و اینکه استفاده از سنگ پا نوعی ماساژ کف پا محسوب می شود و برای برخی انواع سردرد و اکثر بیماری های مغزی سودمند است.

در انتهای کتاب جدول طبع خوراکی های رایج از جهت سردی، گرمی، اعتدال و مرکب القوا بودن را بیان میکند.

در پایان کتاب هم با دادن نمونه سوالاتی که باید از خود پرسید به شما کمک میکند تا مزاج پایه خود را تعیین میکند.

به امید رسیدن به موفقیت و سلامت