

خلاصه کتاب

مژده به گرم مزاجان، هشدار به سرد مزاجان

راه تشخیص مزاج سرد

تدابیر افزایش گرمای بدن

عوامل طول عمر

خواص پشم و نمد



مهدی شیروانی

با خرید این کتاب هدیه ای به ارزش ۲۳۰ هزار تومان دریافت کنید.



تقدیم به آخرین حجت الاهی، ناخدای کشتی هدایت

و هدیه به روح پدرم اولین مربی زندگی ام که الفبای دین را به من آموخت.

با خرید این کتاب هدایای خود را دریافت کنید:

نام و نام خانوادگی و کدملی خود و تصویر جلد کتاب را به شماره در ای‌تای یا تلگرام ارسال بفرمائید تا هدایای زیر برای شما ارسال شود.

۱. دریافت فایل‌های صوتی دوره مقدماتی طب اسلامی (به ارزش ۱۰۰ هزار تومان)
۲. دریافت فایل PDF کتاب طب اسلامی تالیف مهدی شیروانی (به ارزش ۳۰ هزار تومان)
۳. دریافت فایل‌های تدریس همین کتاب «مژده به گرم مزاجان» توسط مولف (به ارزش ۵۰ هزار تومان)



فهرست موضوعات

مقدمه	۹
فصل یکم: تشخیص مزاج سرد	۱۳
نوشتار یکم: اسباب ایجاد و افزایش گرمی و سردی بدن ...	۱۳
نوشتار دوم: ضرورت حفظ مزاج گرم	۱۳
نوشتار سوم: شناخت مزاج سرشتی	۱۵
۱. مزاج سرشتی و عارضی	۱۵
۲. علائم مزاج سرشتی	۱۷
برخی نشانه‌های مزاج گرم و خشک	۱۷
برخی نشانه‌های مزاج گرم و تر	۱۸
برخی از نشانه‌های مزاج سرد و خشک	۱۸
برخی از نشانه‌های مزاج سرد و تر	۱۹
۳. جدول مختصات مزاج شناسی	۲۰
چهارم: تأثیر مزاج سن و فصل بر مزاج سرشتی	۲۱
نوشتار چهارم: علائم غلبه سردی و بیماری‌های ناشی از آن	۲۱
فصل دوم: تدابیر گرمابخش و درمان‌های کلی غلبه سردی	۲۳
یکم: تدابیر آب و هوا	۲۳
دوم: تدابیر خوراکی	۲۴
سوم: تدابیر خاص غلبه سودا	۲۶



- چهارم: تدابیر موضعی..... ۲۷
- پنجم: تدابیر بویائی..... ۲۷
- ششم: تدابیر حفظ قلب..... ۲۷
- هفتم: تدابیر پوششی..... ۲۸
- هشتم: تدابیر ماساژ..... ۲۹
- نهم: تدابیر روغن مالی..... ۳۰
- نوشتار نهم: تدابیر حرارتی..... ۳۰
- نوشتار دهم: تدابیر مکانی..... ۳۰
- نوشتار یازدهم: تدابیر حرکتی..... ۳۱
- نوشتار دوازدهم: تدابیر دیداری و شنیداری..... ۳۱
- نوشتار سیزدهم: تدابیر خونگیری و تخلیه..... ۳۲
- نوشتار چهاردهم: تدابیر معنوی..... ۳۲
- نوشتار پانزدهم: تدابیر طول عمر در احادیث..... ۳۱
- برنامه پیشنهادی مجرب برای لاغر شدن (چهل روزه)..... ۳۶
- فصل سوم: از گوسفند تا نمد..... ۳۹
- تاریخچه..... ۴۰
- روش تولید نمد..... ۴۰
- محصولات نمدی:..... ۴۰
- کاربردهای نمد صنعتی:..... ۴۰
- کاربردهای نمد بومی:..... ۴۰
- خواص و فواید نمد..... ۴۱
- روش نگهداری از نمد؟..... ۴۱
- روش شستن نمد..... ۴۱
- ویژگی های یک نمد عالی..... ۴۱
- نظر دکتر روازاده درباره کلاه و لیف پشمی:..... ۴۲



نکات جذابی از زندگی ایرانیان ۴۲

Error! Bookmark not defined...... منابع

راه‌های ارتباطی با مؤلف در فضای مجازی ۴۷



مقدمه

به نام خدای طبیب

با صلوات بر محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله ، معلمان سلامتی
جسم انسان همواره در معرض بیماری است و از این رو پیامبران و
معصومان (علیهم السلام) و اطبا در طول تاریخ راهکارهایی را برای حفظ
سلامتی و درمان بیماری‌ها بیان داشته اند.

از عوامل مهم سلامتی و طول عمر انسان، حفظ گرمای بدن و
پیشگیری از غلبه سردی است. به همین دلیل خالق حکیم بیش‌ترین
ادویه ای که برای انسان آفریده است، دارای مزاج گرم و خشک است، تا
انسان از غلبه سردی جلوگیری و خود را درمان کند.

بیش از ده سالی که مشغول مشاوره تغذیه و مزاج شناسی هستم،
متوجه شدم که بیش‌تر مردم دچار بیماری‌های ناشی از سردی هستند؛
مانند ناباروری و ضعف جنسی و ضعف ایمنی و ضعف حافظه و پر خوابی و
ورم معده و یبوست و چاقی و سینوزیت و روماتیسم و ام اس و
بیماری‌های دیگری که بر اثر مصرف غذاهای سرد و سکونت در مکان



سرد و پوشش سرد به وجود آمده است. از عادت‌های غلط غذایی که امروزه رواج دارد، مصرف دوغ و ماست و سالاد خیار گوجه و آب یخ در طول سال است؛ بدون اینکه مزاج شخص و فصل را در نظر بگیرند.

از سوی دیگر، در منابع طب اسلامی نیز به گرم مزاجان **مژده طول عمر** داده شده است و بسیاری از بیماری‌ها را از سردی دانسته‌اند و به این دلیل مشتاق نوشتن این کتاب شدم و نام آن را از همین کلام نورانی انتخاب کردم تا مردم عزیز نسبت به حفظ گرمای بدن مشتاق شوند و نسبت به عوامل سردی بخش احتیاط کنند و با داشتن گرمای جسم و روح، عمری طولانی داشته باشند.

محتوای کلی این کتاب، پاسخ به دو سؤال است:

۱. چگونه سردی بدن خود را تشخیص دهیم؟
 ۲. چه تدابیری را برای گرمابخشی به بدن انجام دهیم؟
- در پرتو پاسخ به این دو پرسش، به سؤالات دیگری نیز جواب داده‌ایم:

۱. سبب ایجاد و افزایش گرمی و سردی بدن چیست؟
۲. چرا داشتن مزاج گرم ضروری است؟
۳. مزاج سرشتی خود را چگونه تشخیص دهیم؟
۴. غلبه سردی و خلط بلغم چه علائمی دارد؟
۵. برای غلبه سردی و رفع خلط بلغم چه تدابیری را باید انجام داد؟
۶. برای کم کردن وزن چه برنامه‌ای را باید عملی کرد؟



۷. برای طولانی شدن عمر چه کارهائی را باید انجام داد؟

۸. بهترین پوشش برای مزاج سرد چیست؟

۹. ویژگی و منافع پشم و نمد چیست؟

۱۱. گرمی زندگی ایرانیان چگونه بود؟

ویژگی‌های این کتاب:

۱. ساده و روان و خلاصه نوشته شده و از مباحث سنگین و پیچیده و تحلیل‌های علمی تا حد توان پرهیز شده است تا جنبه کاربردی داشته باشد.

۲. بیش‌تر مطالب از قرآن و روایات گرفته شده و با این حال از تجربیات اطبا نیز استفاده شده است.

۳. این کتاب برای افرادی نوشته شده که دنبال کاهش سردی بدن و گرمایش بدن و طول عمر هستند.

۴. برای بهره‌مندی بیش‌تر اطبا و دانش پژوهان از این کتاب، سعی شده است منابع در پانوشت بیان شود.



فصل یکم: تشخیص مزاج سرد

هدف این فصل، شناختی است از مزاج سرد و گرم. آنچه برای ما اهمیت بیش تری دارد، شناخت نشانه‌های غلبه سردی است تا با مشاهده آن، به فکر درمان باشیم. در این فصل به گونه خلاصه موارد زیر خواهد آمد:

اسباب ایجاد و افزایش گرمی و سردی بدن و ضرورت حفظ مزاج گرم و نشانه‌های مزاج‌های سرشتی و علائم غلبه سردی و خلط بلغم و نشانه‌های غلبه خلط سودا.

نوشتار یکم: اسباب ایجاد و افزایش گرمی و سردی بدن

یکی از سؤالات اساسی این است که سبب ایجاد و غلبه گرمی و سردی چیست؟ در این زمینه به اسباب زیر می توان اشاره کرد:

.....

نوشتار دوم: ضرورت حفظ مزاج گرم

با توجه به روایات و کلام اطباء، همگان برای حفظ سلامتی و ادامه عمرشان نیازمند گرما و رطوبت غریزی هستند که به حکمت الاهی در



وجود همه قرار داده شده؛ هرچند میزان حضور این دو کیفیت در همه افراد یکسان نیست و به شرائطی مانند آب و هوای محل زندگی و کیفیت تغذیه بستگی دارد. در هر صورت، باید با تدابیر گرمابخش و مصرف ادویه معمره (طولانی کننده عمر)، از اندام‌های خود بویژه قلب که کارخانه تولید گرماست، به شدت مراقبت کنیم تا چراغ عمر زودتر از زمان خود خاموش نشود؛ همان گونه که برای روشن شدن و روشن ماندن یک چراغ به چند شرط نیازمندیم: وجود آتش و نفت و نبودن باد و رطوبت غریبه مانند آب. بدن انسان نیز همین گونه است.

حرارت و رطوبت غریزی در بدن، سبب اتفاقات زیر خواهد شد:

۱. تقویت ایمنی بدن
 ۲. کمک به اصلاح مزاج عارضی
 ۳. کمک به رشد و نمو بدن
 ۴. جلوگیری از پیری زودرس
 ۵. ایجاد حرارت مورد نیاز در هضم‌های چهارگانه بدن.
- به این دو جمله نورانی دقت کنید:

«مژده باد به گرم مزاجان به طول عمر»^۱

«ریشه هر دردی از غلبه سردی است.»^۲

۱. « قَالَ النَّبِيُّ: بَشِّرِ الْمَحْرُورِينَ بِطُولِ الْعُمُرِ. » (طب النبى صلى الله عليه و آله، ص ۱۹).

۲. « قَالَ النَّبِيُّ: أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبُرُودَةُ. » (طب النبى صلى الله عليه و آله، ص ۱۹).



با توجه به این احادیث، گرمی و سردی مقابل یکدیگر قرار دارند: یکی عامل حفظ سلامتی و طول عمر و دیگری عامل بیماری است.^۱
 بر این اساس، حفظ تندرستی انسان به حفظ گرمائی است که در وجود او نهادینه شده؛ هرچند مقدار گرمای همه انسان‌ها یکسان نیست؛ ولی همگان موظف هستند میزان گرمی و سردی خود را با نشانه‌های مربوطه شناسائی کنند و با تدابیر لازم به حفظ و تداوم حرارت و رطوبت غریزی بپردازند.

در معنای «مژده به گرم مزاجان» دو احتمال وجود دارد:

.....

نوشتار سوم: شناخت مزاج سرشتی

در این نوشتار با این موضوعات آشنا خواهید شد: مزاج سرشتی و عارضی و جدول مختصات مزاجی و نشانه‌های هر یک از مزاج‌های سرشتی و تأثیر مزاج سن و فصول بر مزاج سرشتی.

۱. مزاج سرشتی و عارضی

بدن همه انسان‌ها به گونه مادرزادی دارای یکی از مزاج‌های چهارگانه

۱. اعتدال مزاج انسان و حفظ تندرستی آن با گرمی، تناسب بیش تری تا سردی دارد. **قانون در طب (ترجمه)، ص: ۳۱۲**



است: گرم و خشک و گرم و تر و سرد و خشک و سرد و تر که مزاج سرشته نام دارد. اگر هر شخصی از این مزاج سرشته منحرف شود، دچار سوء مزاج و بیماری خواهد شد که مزاج عارضی نام دارد.

بحث اصلی در این کتاب راه‌های گرمابخشی به مزاج های سرد یا مزاج‌هائی است که دچار غلبه سردی شده‌اند. انسان با هر نوع مزاج سرشته ممکن است دچار غلبه سردی و بیماری‌های ناشی از آن شود. نکته مهم این است که دو مزاج سرد و خشک و سرد و تر، زودتر از مزاج‌های دیگر به غلبه سردی مبتلا خواهند شد، بنابراین افرادی که دارای این دو مزاج هستند، باید نسبت به مصرف غذاهای سرد احتیاط کنند و بیش از دیگران خود را از هوای سرد بپوشانند.

به عبارت دیگر باید بیش از دیگران از گرم کننده‌های خوراکی و غیرخوراکی استفاده کنند.

مزاج‌های گرم (گرم و خشک‌ها و گرم و ترها) دیرتر به غلبه سردی مبتلا می‌شوند؛ به این معنا که محدوده مزاجی آن‌ها فرسنگ‌ها با محدوده مزاج سرد فاصله دارد و باید مسافت بسیاری را بپیمایند تا به نقطه غلبه سردی برسند؛ ولی سرد مزاجان در محدوده سردی زندگی می‌کنند و با مقداری ناپرهیزی سریع به غلبه سردی گرفتار می‌شوند.

بر این اساس، ابتدا باید مزاج خود را بشناسید تا تدابیر مربوط به خود را مراعات کنید. برای تشخیص مزاج سرشته راه‌های بسیاری وجود دارد که به برخی اشاره می‌کنیم.



اکنون شما مشتاقید مزاج سرشتی خود را بشناسید تا تکلیف خود را در انتخاب تدابیر لازم بدانید.

۲. علائم مزاج سرشتی

به طور کلی بیش از ده نشانه برای تشخیص مزاج سرشتی افراد وجود دارد: هیکل و محل لمس و وضعیت خواب و کیفیت اثر پذیری از مزاج‌های گرمی و سردی و تری و خشکی و وضعیت فضولاتی که دفع می‌شود و اندازه اندام‌ها و رنگ بدن و انفعالات نفسانی و وضعیت مو و کنش‌ها و واکنش‌های بدنی که هر یک از این موارد در کتاب مزاج شناسی به طور مفصل بحث شده و اکنون به گونه آسان و روان و خلاصه بیان شده است.

پیشاپیش به تذکرات زیر توجه کنید:

۱. این نشانه‌ها در سن کودکی و نوجوانی ملاک هستند.
۲. این نشانه‌ها در حال صحت و سلامتی ملاک هستند، نه در حالت بیماری.

۳. تشخیص مزاج سرشتی گاه ممکن است در برخی افراد به راحتی ممکن نباشد و به تجربه و بررسی بیش‌تری نیازمند باشد.

برخی نشانه‌های مزاج گرم و خشک

۱. لاغری اندام و درشتی استخوان‌بندی

۲. احساس گرمی و خشکی در لمس



۳. اثر پذیری سریع از هوای گرم و خشک

۴. خواب سبک

۵. پوست و موی نسبتاً خشک و رنگ زرد

۶. فضولات با رنگ و بوی تند و تیز

۷. خوش مشرب

۸. واکنش سریع به اتفاقات

۹. میل جنسی متغیر و کم توان

برخی نشانه‌های مزاج گرم و تر

۱. چاق عضله ای و گوشتی

۲. احساس گرمی و تری در لمس

۳. خواب نسبتاً عمیق

۴. پوست نرم و سرخ

۵. توان بدنی بالا

۶. قدرت رهبری و مدیریت

۷. میل و توان بالای جنسی

برخی نشانه‌های مزاج سرد و خشک

۱. لاغری و ریزنقشی اندام‌ها

۲. احساس سردی و خشکی در لمس

۳. اثرپذیری سریع از هوای سرد و خشک



۴. خواب کم
۵. پوست و موی نسبتاً خشک و رنگ سبزه و تیره
۶. درون‌گرا
۷. دقیق و حسابگر و محتاط
۸. توان و میل جنسی کم

برخی نشانه‌های مزاج سرد و تر

۱. چاق پرچربی
۲. احساس سردی و رطوبت در لمس
۳. موهای کم پشت
۴. خواب سنگین و زیاد
۵. اثرپذیری سریع از سردی و تری
۶. پوست و موی نرم و رنگ سفید
۷. هضم ضعیف
۸. آرام و کندی در حرکات
۹. میل جنسی کم

نتیجه: از علائم مهمی که برای شناخت مزاج سرشتی می‌تواند به شما کمک کند، هیکل و لمس و میزان فعالیت است؛ یعنی اگر شما وزن سنگینی دارید، رطوبت بدنتان بالاست که این رطوبت همراه گرمی یا سردی است که با لمس قابل تشخیص است. به عبارت دیگر،



اگر وزن سنگینی دارید، مزاجتان سرد و تر یا گرم و تر است که در این صورت، اگر در لمس گرم هستید و فعالیت بالائی نیز دارید، مزاجتان گرم و تر است و اگر در لمس سرد هستید و فعالیت‌های شما کُند است، مزاجتان سرد و تر است.

اگر لاغر اندام هستید، مزاجتان خشک است که این خشکی همراه گرمی یا سردی و با لمس قابل تشخیص است. به عبارت دیگر، اگر وزن کمی دارید، مزاجتان گرم و خشک یا سرد و خشک است. در این صورت، اگر در لمس گرم و تحرک بالائی دارید، مزاجتان گرم و خشک است؛ ولی اگر در لمس سرد و تحرک بالائی ندارید، مزاجتان سرد و خشک است.

۳. جدول مختصات مزاج شناسی

برای تعیین جایگاه و درجه مزاجی می‌توان از جدول مختصات کمک گرفت. انسان‌ها از نظر مزاجی در یکی از این چهار محدوده قرار دارند و در هر یک میلیون‌ها نقطه هست که هر انسانی در یک نقطه از آن قرار دارد که آن را نقطه سلامت هر شخص می‌نامیم. اگر از آن نقطه منحرف شود، دچار سوء مزاج و بیماری خواهد شد. برای نمونه اگر شما علائم مزاج گرم و خشک را در خود مشاهده کنید، پس از آن باید میزان درجه این گرمی و خشکی را نیز بر روی جدول مختصات مشخص کنید که به



طور دقیق نقطه سلامتی شما کدام یک از این میلیون‌ها نقطه است؟^۱

چهارم: تأثیر مزاج سن و فصل بر مزاج سرشتی

.....

نوشتار چهارم: علائم غلبه سردی و بیماری‌های ناشی از آن

غلبه سردی می‌تواند به تنهائی یا همراه خشکی یا تری باشد. همچنین غلبه خلط سودا و بلغم نیز می‌تواند سبب غلبه سردی شود، از این رو علائم سردی را ضمن غلبه بلغم و سودا اشاره می‌کنیم:

برخی علائم و بیماری‌های ناشی از سردی و سردی و تری و بلغم^۲

۱. چاق شدن و افتادگی پوست یا اندام‌ها

.....۳۴

برخی علائم غلبه سردی و خشکی؛ خلط سودا

۱. احساس سردی در لمس

.....۱۳

۱. برای شناخت بهتر مزاج خود و تعیین جایگاه خود بر روی جدول مختصات مزاجی، باید به

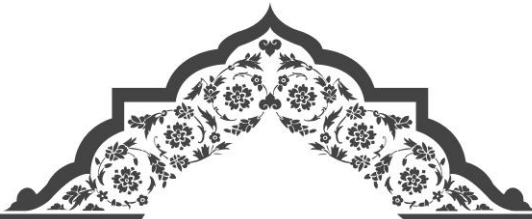
بیش از هشتاد سؤال (در کتاب «مزاج شناسی کاربردی» آمده است) پاسخ دهید.

۲. در مباحث دقیق مزاج شناسی علائم هریک قابل تفکیک است.



نتیجه: با مشاهده علائم غلبه سردی یا سردی و تری یا سردی و خشکی یا غلبه خلط بلغم یا خلط سودا، باید از همه عوامل سردی بخش پرهیز کرد و در مرحله دوم از توصیه‌های کلی گرما بخش که در فصل دوم خواهد آمد، بهره مند شد؛ هر چند برای هر یک از بیماری‌های ناشی از غلبه بلغم و سودا، داروی‌های خاصی هست که باید با طبیب متخصص مشورت کنید.

تذکر: عوامل سردی بخش در فصل دوم در ضمن پرهیزها آورده شده است.



فصل دوم: تدابیر گرمابخش و درمان‌های کلی غلبه سردی

تدابیری که در این فصل بیان می‌شوند، برای گرمابخشی به مزاج‌های سرد و کمک به درمان بیماری‌های ناشی از سردی است؛ هر چند باید برای درمان بیماری‌های خاص با متخصص مشورت کرد.

یکم: تدابیر آب و هوا

باید بدانیم که نقش هوا در تعدیل یا تغییر مزاج بسیار مهم است. «بدان که قوای نفس تابع مزاج بدن است و مزاج بدن نیز تابع تصرف هواست و با توجه با تغییرات هوا دگرگون می‌شود.»؛ پس این که در کدام یک از مناطق جغرافیائی کره زمین زندگی می‌کنیم و در چه فصلی قرار داریم، بر روی مزاج ما اثر می‌گذارد. برای نمونه اگر شما دارای مزاج سرد و در یک منطقه گرم سکونت داشته باشید و بخواهید به منطقه

۱. أَنَّ قُوَى النَّفْسِ تَابِعَةٌ لِمَزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ وَ مَزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ تَابِعَةٌ لِتَصَرُّفِ الْهَوَاءِ فَإِذَا بَرَدَ مَرَّةً وَ سَخُنَ أُخْرَى تَغَيَّرَتْ بِسَبَبِهِ الْأَبْدَانُ وَ الصُّورُ فَإِذَا اسْتَوَى الْهَوَاءُ وَ اعْتَدَلَ صَارَ الْجِسْمُ مُعْتَدِلًا. (طب الإمام الرضا عليه السلام، الرسالة الذهبية، ص ۴۷.)



سردسیر مسافرت کنید، بی شک دچار عوارض غلبه سردی خواهید شد؛ بویژه اگر در فصل زمستان و در سن پیری باشید. در این هنگام که مجبور به مسافرت به منطقه سردسیر هستید، باید تدابیر گرمابخش را انجام دهید:

۱. گرمای خورشید: ...
۲. پرهیز از هوای سرد:
۳. پرهیز از نوشیدن آب سرد:
۴. پرهیز از نوشیدن آب زیاد:
۵. پرهیز از تماس با آب سرد:
۶. تنفس هوای سرد:

دوم: تدابیر خوراکی

میزان مصرف این خوراکی‌ها با توجه به میزان سردی افراد و فصل گرما یا سرما متغیر است. مثلاً در فصول سرد بیشتر به خوردن غذای گرم توصیه می‌شود خصوصاً افرادی که سرد مزاج یا دچار غلبه سردی هستند.

۱. مصرف غذاهای گرم:



۲. مصرف میوه‌های رسیده و شیرین:.....
 ۳. مصرف خرما:
 ۴. مصرف گردو:
 ۵. مصرف ریشه‌ها:
 ۶. مصرف سبزی‌ها:
 ۷. مصرف حبوبات:.....
 ۸. مصرف دمنوش‌های گرم:
 ۹. مصرف ادویه مفرد همراه غذا:
 ۱۰. مصرف عسل:
 ۱۱. مصرف شکر:.....
 ۱۲. مصرف سویق:
 ۱۳. مصرف مومیائی:
 ۱۴. مصرف ادویه مرکب:
- تذکر: در تجویز مصرف ادویه‌ها با متخصص مشورت کنید.
۱۵. داروی ترکیبی هاضوم:
 ۱۶. داروی ترکیبی آویشن و نمک:
 ۱۷. داروی ترکیبی عسل و کندر:
 ۱۸. داروی ترکیبی شنبلیله و انجیر:



۱۷. پرهیزها:

تذکر: برای غلبه سردی نیاز نیست از همه این داروها مصرف شود بلکه با توجه به شدت بیماری و توانمندی افراد باید تدبیر شود. و همچنین ممکن است برخی خوراکی‌های یادشده به بعضی از افراد سازگار نباشد که در این صورت باید از آن پرهیز کرد.

سوم: تدابیر خاص غلبه سودا

غذاها و داروهایی که برای درمان غلبه سردی بیان شد، برای غلبه خلط سودا نیز مفید است غیر از مواردی که به صراحت فقط برای بلغم توصیه شده است؛ مانند خرما که برای افراد دچار غلبه سودا توصیه نمی‌شود.

۱. شستن سر با سدر^۱

۲. ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷

۱. مَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ صَرَفَ اللَّهُ عَنْهُ وَسُوسَةَ الشَّيْطَانِ... الأُصُولُ السِّتَةُ عَشْرُ؛



چهارم: تدابیر موضعی

گیاهان با طبع گرم مانند آویشن و بابونه را می‌توان جوشاند و به روش‌های زیر از آن استفاده کرد:

.....

پنجم: تدابیر بویائی

بیشترین تأثیر روائح و بوئیدنی‌ها بر روی مغز است که به سرعت اثر آن ظاهر می‌شود. اگر مزاج مغز سرد بود یا علائم غلبه سردی مغز مانند خواب سنگین یا ضعف حافظه آشکار شد، باید از تدابیر گرما بخش مغز مانند بوئیدن عطرهای گرم یا بخور دادن با گیاهان گرم و چکاندن روغن‌های گرم داخل بینی کمک گرفت.

ششم: تدابیر حفظ قلب

امامت و رهبری اندام‌های بدن بر عهده قلب است و گرم‌ترین ماده‌ای که در بدن تولید می‌شود، روح طبعی است که در قلب تولید می‌شود و به شکل بخارات لطیفی همراه خون در جریان است. در صورت مصرف غذاهای سرد، خلط دم که لازمه فعالیت قلب است، تولید نمی‌شود و قلب نیز نمی‌تواند روح طبعی را به اندازه لازم و کیفیت مناسب تولید کند و در سراسر بدن منتشر کند، در نتیجه اندام‌های دیگر نیز سرد خواهند شد، بنابراین با محافظت از قلب، گرمی و سلامتی



اندام‌های دیگر نیز تأمین خواهد شد.^۱

برای حفظ سلامت قلب و تقویت ۱۵ مورد زیر را رعایت کنید:

۱. مصرف غذاهای مؤتد خلط دم ...
۲. مصرف میوه های به و سیب و گلابی^۳
۳. و ۱۵

نوشتار هفتم: تدابیر پوششی

پوشش گرم برای همه مزاج‌ها جنبه پیشگیری دارد و برای مزاج‌های سرد بسیار ضروری و جنبه درمانی دارد. پارچه پنبه و کتان بویژه در پوشش زیرین توصیه شده است؛^۴ هرچند با نگاه دقیق مزاج‌شناسی لباس

۱. إِنْ مَنَزَلَةَ الْقَلْبِ مِنَ الْجَسَدِ بِمَنَزَلَةِ الْإِمَامِ مِنَ النَّاسِ الْوَاجِبِ الطَّاعَةِ عَلَيْهِمْ أَلَا تَرَى أَنَّ جَمِيعَ جَوَارِحِ الْجَسَدِ شَرْطٌ لِلْقَلْبِ وَ تَرَاجِمَةٌ لَهُ . (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار ، ج ۵۸ ، ص ۲۴۹).

۲. «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي التَّفَاحِ مَا دَاوَوْا مَرَضَهُمْ إِلَّا بِهِ أَلَا وَ إِنَّهُ أَسْرَعُ شَيْءٍ مِّنْفَعَةٍ لِلْفُؤَادِ خَاصَّةً وَ إِنَّهُ نَضُوحُهُ.» (طب الأئمة عليهم السلام، ص ۱۳۵).

۳. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كُلُّوا الْكُمَثْرَى فَإِنَّهُ يَجْلُو الْقَلْبَ.» (المحاسن، ص ۵۵۳).

۱. با توجه به روایات، احتمال هست که به دلیل ویژگی‌های فوق العاده این دو، چنین توصیه ای شده که برای همه مفید باشد؛ هر چند بحث بیماری و غلبه سردی از این توصیه عام بیرون است و باید توصیه طیب لحاظ شود.



کتان بیش تر مناسب فصل تابستان و مزاج‌های گرم است و برای افرادی که دچار غلبه سردی هستند توصیه نمی‌شود.

۱. گذاشتن کلاه:

۲. پوشش یا:

۳. تشک:

۴. کمر بند یا شکم بند:

۵. روانداز هنگام خواب:

نوشتار هشتم: تدابیر ماساژ و دلک

دلک و ماساژ سبب توجه طبیعت بدن به سمت ظاهر بدن می‌شود و خون‌رسانی و گرمابخشی به آن نقطه از بدن را بیش تر خواهد کرد. ماساژ سخت برای لاغر شدن و ماساژ معتدل برای چاق شدن افراد لاغر توصیه می‌شود.

۱. ماساژ معتدل:

۲. ماساژ عضوی:

۳. حجامت خشک:

۴. شانه زدن:

۵. مسواک زدن:



نوشتار نهم: تدابیر روغن مالی

مالیدن روغن‌های درمانی همراه با ماساژ سبب جذب روغن و بهره‌مندی از مزاج و خواص دارو خواهد شد.

۱. روغن مالی نوزادان:

۲. روغن مالی کف پا:

۳. روغن مالی عضو سرد:

نوشتار دهم: تدابیر حرارتی

در صورت غلبه سردی می‌توان از ابزار مختلف برای گرمابخشی اندام‌ها استفاده کرد.

۱. بسیار حمام رفتن:

۲. استفاده از کرسی:

۳. استفاده از اتو:

۴. استفاده از سنگ نمک:

۵. استفاده از کیسه نمک:

نوشتار یازدهم: تدابیر مکانی

محل زندگی و محل نشستن و خوابیدن انسان در سلامتی او نقش اساسی دارد، چون گرمی و سردی و تری و خشکی مکان به بدن منتقل



می شود.

۱. پرهیز از سکونت در زیر زمین:
۲. پرهیز از راه رفتن روی سنگ و فرش ماشینی:

نوشتار دوازدهم: تدابیر حرکتی

ورزش سبب ایجاد نشاط و گرمایش بدن می شود. سکون و عدم تحرک سبب افزایش سردی می شود؛ هر چند هر نوع حرکت و ورزشی توصیه نمی شود و باید طبق توصیه اطبا باشد.

اقسام حرکت

۱. شدید و ضعیف:
۲. سریع و ملایم:
۳. کم یا زیاد:
۴. عام و خاص:

نوشتار سیزدهم: تدابیر دیداری و شنیداری

صحنه‌هایی که انسان می بیند و صداهایی که می شنود بر روی نفس و روح انسان اثر می گذارد و مزاج جسم را تحت تأثیر خود قرار می دهد. صداها و کلمات نیز با ایجاد موج و فرکانسی که دارند هر یک آثار متفاوتی را بر روح و روان انسان، حتی حیوانات و گیاهان می گذارند.

۱. فیلم مناسب:



۲. موسیقی مناسب: ...

۳. همنشین مناسب: ...

۴. کلمات مناسب: ...

۵. شعر و داستان مناسب:....

۶. نقاشی مناسب: ...

۷. مسافرت و جلسات مناسب:

نوشتار چهاردهم: تدابیر خونگیری و تخلیه

اخراج هرگونه فضولات و مواد مفید از بدن اگر بدون علم صورت پذیرد سبب خروج حرارت و رطوبت غریزی و در نتیجه سبب سردی بدن و کوتاهی عمر خواهد شد، مانند خونگیری‌هایی که بدون شناخت مزاج انجام می‌شود.

۱. پرهیز از تخلیه زیاد:

۲. فصد و حجامت:.

نوشتار پانزدهم: تدابیر معنوی

معنویت و اتصال به قدرت الاهی سبب ایجاد حرارت در روح و روان انسان می‌شود و مزاج جسم را نیز گرما می‌بخشد و سبب حرکت اندام‌ها به سوی ارزش‌ها و کارهای مفید می‌شود.



۱. مسواک زدن: ^۱
۲. روزه گرفتن ^۲
۳. تلاوت قرآن: ^۳
۴. حضور در حرم‌های اهل بیت (علیهم السلام):

نوشتار شانزدهم: تدابیر طول عمر

....عوامل طول عمر را می‌توان به دو بخش مزاجی و معنوی

تقسیم کرد:

الف - عوامل مادی مزاجی:

۱. تدابیر حفظ صحت: ^۴
۲. کم کردن جماع ^۵
۳. نداشتن بدهی ^۶

۱. خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنَّسِيَانِ وَ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السَّوَاكُ وَ الصِّيَامُ وَ قِرَاءَةُ

الْقُرْآنِ وَ الْعَسَلُ وَ اللَّبَانُ. (مکارم الأخلاق ، ص ۱۶۶).

۲. همان.

۳. همان.

۴. همان.

۵. همان.

۶. همان.



۴. غَمَز (فشردن و مالش دادن):

ب - عوامل معنوی

۱. صله رحم^۱
۲. نیکی به پدر و مادر^۲
۳. پرهیز از ظلم و فتنه انگیزی^۳
۴. تقوای الاهی^۴
۵. ترک اذیت کردن^۵
۶. احترام به پیران^۶
۷. پرهیز از قطع درختان تازه، مگر هنگام ضرورت^۷

۱. إِنْ صَلَّةَ الرَّحِمِ تُرْكِي الْأَعْمَالَ وَ تُبْسِرُ الْحِسَابَ وَ تَدْفَعُ الْبُلُوِيَّ وَ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ. (الزهد ،

ص ۳۴.)

۲. مَنْ بَرَّ وَالِدَيْهِ زَادَ اللَّهُ فِي عُمْرِهِ. روضة الواعظين و بصيرة المتعظين، ج ۲ ، ص ۳۶۸.

۳. مَنْ جَارَ قَصَمَ عُمُرَهُ . (غرر الحکم و درر الکلم ، ص. ۴۵۸.)

۴. مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي عُمْرِهِ وَ يُوسَعَ لَهُ فِي رِزْقِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَ لِيَصِلْ رَحْمَهُ. (الزهد ،

ص ۳۹.)

۵. مِمَّا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ تَرْكُ الْأَدَى وَ تَوَقِيرُ الشُّيُوخِ وَ صَلَّةُ الرَّحِمِ وَ أَنْ يُحْتَرَزَ عَنْ قَطْعِ الْأَشْجَارِ

الرُّطْبَةِ إِلَّا عِنْدَ الضَّرُورَةِ وَ إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ وَ حِفْظُ الصَّحَّةِ. (بحار الأنوار (ط - بيروت) ، ج ۷۳ ،

ص ۳۱۹.)

۶. همان.

۷. همان.



۸. کامل انجام دادن وضو^۱

۹. خوشرفتاری با خانواده و همسایه^۲

۱۰. شکر زیاد: اگر شکر کنید، نعمت‌های شما را زیاد می‌کنم که یکی

از این نعمت‌ها عمر طولانی است.^۳

۱۱. زیارت سیدالشهدا^۴ A

۱۲. صدقه دادن^۵

۱۳. پرهیز از زنا^۶

۱. همان.

۲. عَلَيْكُمْ بِصَنَائِعِ الْإِحْسَانِ وَ حَسَنِ الْبِرِّ بِذَوِي الرَّحِمِ وَ الْجِيرَانِ فَإِنَّهُمَا يَزِيدَانِ فِي الْأَعْمَارِ وَ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ. (عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص ۳۴۲).

۳. زِيَادَةُ الشُّكْرِ وَ صَلََةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَفْسَحُ فِي الْأَجْلِ. **عیون الحکم و المواعظ (للیثی)؛ ص ۲۷۵**

۴. مُرُوا شَبِيعَتَنَا بِزِيَارَةِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ A فَإِنَّ إِتْيَانَهُ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ يَمُدُّ فِي الْعُمُرِ. (کامل الزیارات، النص، ص ۱۵۱ عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص ۲۷۵).

۵. إِنَّ الصَّدَقَةَ تُطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ، وَ صَلََةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَنْفِي الْفَقْرَ. (قرب الإسناد (ط) - الحديثه)، النص، ص ۷۶).

۶. فِي الزَّانَا خَمْسُ خِصَالٍ يَذْهَبُ بِمَاءِ الْوَجْهِ وَ يُوْرَثُ الْفَقْرَ وَ يَنْقُصُ الْعُمُرَ وَ يَسْخِطُ الرَّحْمَنَ وَ يُخَلِّدُ فِي النَّارِ نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ. **الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج ۵؛ ص ۴۰۵**



برنامه پیشنهادی مجرب برای لاغر شدن (چهل روزه)

افرادی که قصد لاغر شدن دارند، دو گروه هستند: افرادی که چاقی آنان سراسری و در همه اندام‌هاست یا افرادی که چاقی آنان فقط در ناحیه شکم و پهلوست.

گروه یکم: افرادی که علائم بلغم را در همه بدن خود مشاهده می‌کنند و دچار چاقی و افتادگی پوست یا اندام‌ها هستند برنامه چهل روزه زیر را اجرا کنند:

.....

گروه دوم: افرادی که شکم و پهلوئی آنها دچار تجمع چربی و به مرور از حد اعتدال خارج شده است، سه راهکار زیر را باهم انجام دهند:

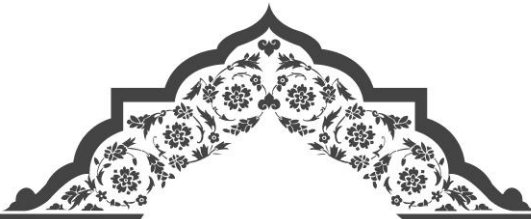
.....

تذکر: با توجه به این که بیشترین تدابیر برای غلبه سردی، غذا و دارو معرفی می‌شود، ما سعی کردیم انواع تدابیر غیر خوراکی را نیز معرفی کنیم و در فصل بعدی به صورت اختصاصی به موضوع پوشش گرم بپردازیم.



نتیجه: در دو فصل گذشته با علائم غلبه سردی و تدابیر
پیشگیرانه و درمان های کلی آن آشنا شدید.

در فصل سوم نیز با یکی دیگر از تدابیر گرما بخش یعنی پوشش
پشمی آشنا خواهید شد.



فصل سوم: از گوسفند تا نمد

با توجه به اینکه یکی از راه‌های پیشگیری و درمان سردی بدن، گرمایش از بیرون بدن است و همیشه امکان مصرف داروهای خوراکی نیست، پوشش گرم با پشم و نمد بهترین پیشنهاد است که امروزه در حال فراموشی است. در این فصل خلاصه‌وار به موضوع پوشش پشم و نمد می‌پردازیم و سپس اشاره ای کوتاه به پروژه حذف طب اسلامی ایرانی خواهیم داشت و در آخر نیز به گوشه‌هایی از سبک زندگی ایرانیان خواهیم پرداخت.

نوشتار یکم: اهمیت و خواص پوشش پشمی

حکیم خیراندیش در اهمیت پوشش پشمی چنین می‌گوید:

«پوشش زیرین یکی از پوشش‌ها برای ایجاد گرما در اندام تحتانی و ایجاد مانع برای ایجاد بیماری‌هایی مانند سینه پهلو و سنگ مثانه و کیست تخمدان و کمردرد و مشکل کلیه است که به آن اهمیت نمی‌دهیم. جنس و مزاج فرشی که روی آن می‌نشینیم، بی‌اثر نیست....»



تعریف نمد

۱. تاریخچه
۲. نوع پشم و ابزار تهیه
۳. روش تولید نمد
۴. مقدار پشم
۵. محصولات نمدی
۷. کاربردهای نمد صنعتی
۸. کاربردهای نمد بومی

۱. فرش:...
۲. زیرانداز و پادری و زیر منقلی و تشک
۳. جلیقه
۴. کلاه
۵. شکم بند
۶. کفش نمدی
۷. کفی کفش
۸. ساق بند
۹. روکش صندلی
۱۰. کیسه خواب



۱۱. چوقا و لباس چوپان

۱۲. زین اسب یا الاغ

۹. خواص و فوائد نمد

۱. درمان سردی:

۲. گردش خون بالا:

۳. پیشگیری از عرق و بوی بد:

۴. گرم و خنک:

۵. اعتدال بخش:

۶. آرامش بخش:

۷. ضد اشعه:

۸. ضد گلوله:

۱۰. درمان غلبه بلغم:

۱۰. روش نگهداری نمد

۱۱. روش شستن نمد

۱۲. ویژگی‌های یک نمد عالی

۱. استحکام:

۲. جنس:

۳. تمیزی:.



۴. بدون بو:

۵. رنگ بندی:

۶. دور دوزی:

۱۳. نظر دکتر روازاده درباره کلاه و لیف پشمی.....

نوشتار دوم: پروژه حذف طب اسلامی ایرانی

دوران شاه عباس صفوی مصادف است با ورود کمپانی هند شرقی به ایران. از شواهد و قرائن بر می آید که آن ها مبارزه با طب سنتی را که هنوز در ایران جایگاه ویژه ای داشته است، در دستور کار خود قرار داده بودند و این وظیفه را ظاهراً به دو طریق کلی انجام می دادند:

.....

نکات جذابی از زندگی ایرانیان

در سفرنامه یکی از اطباء فرانسوی^۱ زندگی ایرانیان از جهت فرهنگی و اقتصادی و کشاورزی و معماری و پزشکی به تفصیل شرح داده شده که

۱. ر.ک: دکتر پولاک در سال ۱۲۷۲ قمری پزشک مخصوص ناصرالدین شاه بود و ده سال در ایران زندگی کرد.



به برخی نکات جذاب آن اشاره می‌شود:

.....

نتیجه: در فصل سوم از اهمیت پوشش گرم و خواص پیشگیرانه و درمانی پشم و نمد آگاه شدید و دریافتید که چگونه زندگی ایرانیان حکیمانه و به روش و آداب و سنن پیامبران بود و با آمدن تکنولوژی سبک زندگی خود را تغییر داده‌اند.


کلام آخر:

با مطالعه این کتاب دریافتید که چگونه گرمای بدن خود را حفظ کنید و در صورت مشاهده علائم سردی چگونه خود را با تدابیر خوراکی و غیرخوراکی درمان کنید و زندگی سالم و پربرکتی را در مسیر رسالت الهی خود داشته باشید.

بج

من





راه‌های ارتباطی با نویسنده در فضای مجازی

پیام‌رسان ایتا @shakeran

پیج اینستاگرام shakeran.group

وبسایت mahdishakeran.ir

مشاوره ۰۹۹۲۴۴۷۸۹۱۰

ایمیل M313shgmail.com

دوره‌های آموزش طب اسلامی با گروه آموزشی شاکران

آموزش سبک زندگی اسلامی (حفظ الصحه)

آموزش گیاهان دارویی و تغذیه سالم

آموزش مزاج شناسی عمومی ۱۵۰ دقیقه به صورت فیلم و صوت و pdf

آموزش مزاج شناسی کاربردی حدود ۳۰ ساعت صوت

تلفن ثبت نام پیامکی در ایتا: ۰۹۹۲۴۴۷۸۹۱۰



منتظر ارسال نظرات شما هستیم با ارسال پیام در پیامرسان ایتا
به شماره ۰۹۱۳۲۷۲۹۵۵۷

(پشت جلد) محتوای کلی این کتاب، پاسخ به این دو سؤال است:

۱. چگونه سردی بدن خود را تشخیص دهیم؟
۲. چه تدابیری را برای گرمابخشی به بدن انجام دهیم؟
و در پرتو پاسخ به این دو سؤال، به سؤالات دیگری نیز پاسخ داده ایم:
۱. اسباب ایجاد و افزایش گرمی و سردی بدن چه مواردی هستند؟
۲. چرا داشتن مزاج گرم ضروری است؟
۳. مزاج سرشتی خود را چگونه تشخیص دهیم؟
۴. غلبه سردی و خلط بلغم چه علائمی دارد؟
۵. برای غلبه سردی و رفع خلط بلغم چه تدابیری را باید انجام داد؟
۶. برای کم کردن وزن چه برنامه‌ای را می توان اجرا کرد؟
۷. برای طولانی شدن عمر چه راهکارهایی را باید انجام داد؟
۸. بهترین پوشش برای مزاج سرد چیست؟
۹. خواص و منافع پشم و نمد چیست؟



۱۰. بهترین نمد چه ویژگی هائی دارد؟
۱۱. گرمی زندگی ایرانیان چگونه بوده است؟