

هرالدها

www.ketab.ir

پیشگیری و درمان بیماری‌های پاییزی در طب سنتی
بامزاج شناسی

سودابه قربانپور

متخصص طب سنتی

سرشناسه: قربانپور، سودابه، ۱۳۵۶
 عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری و درمان بیماری‌های پاییزی در طب سنتی با
 مزاج‌شناسی / سودابه قربانپور
 مشخصات نشر: تهران، نشر آدینه، ۱۴۰۱
 مشخصات ظاهری: ۴۰ ص:، مصور
 شابک: ۷-۷۳-۷۱۹۸-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: پزشکی سنتی -- ایران
 موضوع: اخلاط چهارگانه
 رده‌بندی کنگره: R۱۳۷/۸
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۰/۹۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۷۲۲۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

پیشگیری و درمان بیماری‌های پاییزی در طب سنتی با مزاج‌شناسی

تألیف: سودابه قربانپور
 شابک: ۷-۷۳-۷۱۹۸-۶۲۲-۹۷۸
 صفحه‌آرا: محمدامین نجفی
 شمارگان: ۱۰۰ جلد
 ناشر: آدینه
 نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
 طراح جلد: جمال سرورسندان
 قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

* هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام
 یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به
 صورت دستنویس ندارد و متخلفین
 به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند. *

www.adinehbook.com

آدرس ناشر: خیابان شهید بهشتی، نرسیده به بزرگراه مدرس، پلاک ۲۵۱، واحد
 همکف شرقی.

کد پستی: ۱۵۳۱۶۱۶۳۱۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۳۳۷ / ۸۸۵۴۶۶۰۲ / ۸۸۵۴۶۱۸۷ / ۸۶۰۳۱۴۶۹

ایمیل: info@adinehbook.com

فهرست

پیشگفتار..... ۹

مقدمه..... ۱۱

فصل اول: شناخت مزاج و انواع آن در طب سنتی..... ۱۳

۱-۱- واژه‌شناسی لغوی مزاج..... ۱۵

۱-۲- واژه‌شناسی اصطلاحی «مزاج» از دیدگاه برخی حکمای طب..... ۱۵

۱-۳- مزاج گرم و خشک (صفرا)..... ۱۷

۱-۴- مزاج گرم و تر (دم)..... ۱۸

۱-۵- مزاج سرد و تر (بلغم)..... ۱۸

۱-۶- مزاج سرد و خشک (سودا)..... ۱۸

فصل دوم: فصل پاییز از دیدگاه طب سنتی..... ۲۱

۲-۱- طبع و مزاج پاییز..... ۲۴

۲-۲- زمان فصل پاییز..... ۲۵

۲-۳- علت شیوع بیماری‌ها در فصل پاییز..... ۲۶

۲-۴- تغذیه فصل پاییز..... ۲۸

فصل سوم: تدابیر تندرستی در پاییز..... ۳۱

۳-۱- خشکی هوا..... ۳۳

۳-۲- رژیم غذایی مناسب..... ۳۳

۳-۳- هوای پاییزی..... ۳۴

۳-۴- بیماری‌ها و معضلات پاییزی و تدابیر آن..... ۳۵

پیشگفتار

مکتب طب سنتی ایران، دانشی آمیخته با هنر و فراست و ذخیره‌ای برخاسته از حکمت خسروانی اهالی سرزمین آریایی ایران است که در حکمت یونانی آمیخته و با محک تجربه در طول سالیان حیات انسان آزموده شده است.

طب سنتی در دوران زرّین شکوفایی تمدن اسلامی و با طلوع ستارگان پرفروغ تاریخ علم، آن فرزندگان ایرانی جهان‌وطن، بر پایه خردورزی و با جدا ساختن سره از ناسره گسترش یافت و اکنون نیز توانایی حلّ برخی از معضلات علمی را در عرصه بهداشت، پیشگیری، تشخیص و درمان داراست.

ضعف دانش علمی کلاسیک موجود در پاسخ‌دهی مناسب درمانگرا به بسیاری از ناخوشی‌های احوالات بشر و القای دانش تزریقی از غرب بظاهر مدرن با درمانگری شیمیایی (نمونه اخیر ضعف مقابله با ویروس‌های منتشره از مراکز تحقیقاتی دشمنان بشریت) از یکطرف؛ و لزوم تکیه بر دانش بومی حاصل از هزاران سال تجربه در اقصی نقاط میهن آریایی و جغرافیای ایرانی و اسلامی با متد درمانگری طبیعی و متناسب با روح و روان انسانی از طرف دیگر، مرا بر آن داشت تا با اندوخته خود حاصل چندین سال تجربه عینی و مشاهده نتایج درمانگری، قدمی در

اعتلای طب سنتی عمدتاً جهت پیشگیری و سپس در کمک به درمان برخی از بیماری‌های مطرح (خصوصاً بیماری‌های شایع در فصول سرمای پاییز و زمستان) برداشته شود.

به منظور درک هرچه بهتر عموم مخاطبان، سعی شده متن کتاب غیر کلاسیک و با بیانی ساده و روان تدوین شود. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند با شناخت هرچه بهتر انواع مزاج و رعایت دقیق تدابیر بیان شده برای فصول سرما، بیش از پیش از بروز بیماری‌های فصلی پیشگیری و یا زود از آن‌ها خلاصی یابند. ان شاء الله

در پایان از مشاور محترم جناب آقای سیدجعفر حسینی که در ایده‌بخشی و مراحل تنظیم و چاپ کتاب حاضر مرا یاری نمودند صمیمانه سپاسگزارم.

مؤلف و نویسنده

سودابه قربانپور