

مزاج شناسی

و

درمان با گیاهان شفابخش

www.ketab.ir

مؤلف: مهری مهرافروز

عضو انجمن گیاهان دارویی ایران (مازندران)

مزاج شناسی و درمان با گیاهان شفابخش / مهرافرز، مهری
۱۶۰ ص.

وزیری. چاپ اول، ۱۴۰۱

نوشهر: انتشارات عدن

شماره: ۵۰۰ نسخه

رده بندی دیویی: ۶۱۰

رده بندی کنگره: R ۱۳۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۸۹-۶۷-۲

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۷۸۱۸۶

مزاج شناسی و درمان با گیاهان شفابخش

مهری مهرافرز

طراح جلد: مهندس آرزو باروج

صفحه آرا: کامبیز محمدیان حسن کیاده

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان

انتشارات عدن

نوشهر. خ ۱۵ خرداد. پاساژ ۱۵ خرداد. طبقه دوم. پلاک ۱۵۳

تلفن: ۰۱۱۵۲۳۵۸۷۵۰ دورنگار: ۰۱۱۵۲۳۵۳۴۴۹ همراه: ۰۹۱۲۲۰۴۱۲۳۱

nashradan@gmail.com

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول
۱۳	مزاج شناسی
۱۳	و
۱۳	اصلاح مزاج
۱۳	تاریخچه طب سنتی در جهان
۱۴	علم طب
۱۶	مزاج و انواع آن
۱۸	چگونگی پیدایش خلط ها (اخلاط) در بدن
۱۹	عناصر چهارگانه و مزاج ها
۲۸	اصلاح مزاج
۲۹	بیماری چیست؟
۳۰	بیماری های رایج هر فصل:
۳۱	گرمی بخش ها
۳۲	سردی بخش ها
۳۳	رطوبت بخش ها
۳۳	خشکی بخش ها
۳۳	جبرگی اخلاط و آثار آن ها
۳۵	معالجه انواع مزاج ها
۳۸	مصلح چیست؟

۳۸	اثر خوراکی ها و نوشیدنی ها بر بدن
۴۱	چند دستور غذایی که لازم است رعایت شود:
۴۵	اصلاح زیان های مزاجی خوراکی ها
۴۷	قوانین طبخ غذا
۴۸	چه غذاهایی بخوریم تا سالم بمانیم؟
۵۰	مثنوی طول عمر
۵۱	چه کار کنیم که همیشه جوان بمانیم؟
۵۷	فصل دوم
۵۷	گیاهان شفابخش
۵۷	شناسایی عملکرد داروها (گیاهان دارویی)
۶۰	تأثیر عوامل خارجی بر داروها (گیاهان دارویی)
۶۱	توصیف تعدادی از گیاهان و داروهای گیاهی
۶۱	آذرگون یا آذریون
۶۲	آلو
۶۲	آلونه ورا
۶۳	آمله
۶۳	انیسون
۶۳	آویشن
۶۴	اترج یا ترنج یا بالنگ
۶۴	اسفرزه
۶۵	اسطوخودوس (استوقدوس)
۶۵	اسفناج
۶۶	اگلاجون یا اغلاگونی
۶۶	افیون
۶۷	افستین (افسنطین)
۶۷	افتمون یا سس صغیر
۶۸	اکالیتوس
۶۹	اقاقیا
۶۹	انجدان یا انگدان
۷۰	اوفاریقون یا هوفاریقون

به نام خالق یکتا

پیشگفتار

از دیرباز طب سنتی در ایران یک روش درمانی مؤثر بوده است و مردم به سادگی آن را پذیرفته‌اند. به بیان دیگر، جزئی از فرهنگ مردم ایران شده است. پیشینه غنی کشور ما در طب سنتی و گنجینه قوی گیاهی در اقلیم طبیعی ایران نشانگر کارآمد بودن این گیاهان و فرآورده‌های آن‌ها در درمان و پیشگیری بیماری‌ها بوده است.

همان‌طوری که می‌دانیم در هزاره گذشته حکیم ابوعلی سینا سرآمد همه پزشکان و دانشمندان و درمان اصلی او از طریق مزاج شناسی و اصلاح مزاج و درمان با گیاهان دارویی بوده است. این دانشمند بزرگ بیش از ۴۰ کتاب و رساله در زمینه پزشکی دارد که کتاب قانون او بزرگ‌ترین دایره المعارف پزشکی است و در آن دیدگاه‌های منحصربه‌فردی در زمینه طبابت بیان نموده است که در عصر حاضر این کتاب در تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی در اروپا و جهان به عنوان یک منبع اصلی طب به شمار می‌آید.

سازمان بهداشت جهانی (who) در سال ۱۹۷۸ و سپس در سال ۲۰۰۲ میلادی بیانیه‌ای در زمینه طب سنتی منتشر نموده است و این نکته را نیز بیان نمود که بیماری انسان نتیجه نبود تعادل و توازن سیستمی در بدن اوست و اینکه در علاج بیماری‌ها به جای اینکه مستقیماً نشانه‌های بیماری را هدف بگیرند باید تعادل و توازن سیستمی بدن برقرار شود تا شناخت مزاج بدن و پیشگیری از بیماری امکان‌پذیر باشد.

در طب سنتی ایرانی تمام دانش و دستورالعمل‌ها در دوشاخه اصلی تئوری (دانش وضعیت و تغییرات بدن و نشانه‌های سلامتی و بیماری) و عملی (دانش شیوه حفظ

سلامتی و چگونگی بازگرداندن آن پس از بیماری) برای پیشگیری و درمان بیماری به کار برده شده است.

از نظر طب سنتی بیماری‌ها ناشی از برهم خوردن تعادل اخلاط و مزاج است که درمان یا تجویز داروها با هدف بازگرداندن این تعادل از طریق مزاج‌های متضاد است. به عنوان مثال اگر در یک بیمار طبع سرد ایجاد شده باشد درمان تنها از طریق تجویز مواد با طبع گرم صورت می‌گیرد و بالعکس.

www.ketab.ir