

راز جوان ماندن با یک گیاه دارویی

داروی گیاهی راز یانه دارای کلسیم، منیزیم، فسفر و ویتامین «کا» بالایی است و سبب استحکام استخوان‌ها می‌شود و به خاطر داشتن ویتامین «سی» حالت آنتی‌اکسیدان دارد. به گفته سیدابوالفتح شیرمردی، محقق طب سنتی، این گیاه برای کلاژن‌سازی بسیار مفید است و مانع پیری پوست می‌شود و کمک شایانی به شادابی و طراوت پوست خانم‌ها می‌کند.



چه بخوریم تا قلبی سالم داشته باشیم؟

رحیم فیروزی، متخصص طب ایرانی با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی گفت: خوردن میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی، انار، لیمو، نارنج به تقویت قلب کمک می‌کند. همچنین شربت گلاب که با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان آماده می‌شود و شربت بهار نارنج که با ترکیب عرق بهار نارنج، تخم فرنجشک و کمی آب و عسل آماده می‌شود، به تقویت قلب کمک می‌کند.



کتابشناسی

۲ کتاب معتبر

در حوزه طب سنتی

جست و جوی کتاب معتبر در حوزه طب سنتی کار سختی است و به غیر از توصیه متخصصان یا معرفی افراد معتبر شاید به راحتی نتوان سراغ هر کتابی با این موضوع رفت. انجمن علمی طب سنتی ایران که به نوعی تنها نهاد علمی و قانونی غیر دولتی درباره طب سنتی در ایران محسوب می‌شود، در وبسایت خود کتاب‌هایی را معرفی کرده که شاید در گام اول راه مطمئنی برای انتخاب کتاب از سوی مخاطبان علاقه‌مند و ناآشنا با منابع معتبر باشد. در ادامه با ۲ کتاب در این باره آشنا می‌شوید.

خلاصه‌التجارب بهاءالدوله رازی

گفته بودیم که طب سنتی قدمت زیادی در تاریخ دارد. پس باید کتاب‌های تاریخی در این باره هم منابع خوبی برای مطالعه باشند. «خلاصه‌التجارب بهاءالدوله



رازی» یکی از این کتاب‌ها و از مهم‌ترین نگاشته‌های طبی ایرانیان و بازگوکننده وضعیت و سطح علمی دانش پزشکی در دوران صفویه است. این کتاب، توسط بهاءالدوله رازی تألیف شده و اطلاعاتی کلی درباره بهداشت، رفع بیماری‌ها، تدبیر تندرستی و آنچه بدن به آن نیاز دارد، اقسام بیماری‌ها، انواع تب‌ها و معالجه آنها دارد. این کتاب با تصحیح ناصر جمشیدی سال ۱۳۹۹ از سوی «ایرانیان طب» منتشر شده است.

منافع الاغذیه و دفع مضارها

نمی‌شود از طب سنتی نوشت و یاد از زکریای رازی نکرد. کتاب «منافع الاغذیه و دفع مضارها» یکی از شاهکارهای ممتاز و جاودانه طبیب مشهور ایران زمین محمد بن زکریای رازی است که «سید‌العالی علوی نائینی» آن را ترجمه و انتشارات «طب سنتی ایران» در سال ۱۳۹۳ آن را روانه بازار کتاب کرده.



در این اثر ویژگی‌ها و خواص خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بررسی شده است. مطالبی درباره نان‌ها، آب‌ها و نوشیدنی‌ها، بهداشت گوشت و ویژگی‌های انواع گوشت‌ها، غذاهای مختلف، لبنیات، تخم پرندگان، انواع سبزیجات، ادویه‌جات، میوه‌ها و انواع حلواها، سودها و زیان‌های آنها و راه‌های رفع آثار سوء آنها نیز در این کتاب ذکر شده است.

چطور طبع خود را بشناسیم؟

توصیه‌های مهم طب سنتی برای گرم و سرد مزاج‌ها

اگر طبع‌های چهارگانه در بدن متعادل باشد و هیچ‌یک بر دیگری غلبه نکند، تعادل در بدن برقرار خواهد شد. اهمیت گرمی و سردی غذا و نوشیدنی‌ها در اینجا مشخص می‌شود که می‌توان با هماهنگ کردن گرمی و سردی غذا اعتدال را برقرار کرد. در این بخش با غذاهای گرم و سرد آشنا می‌شویم و مصلحات غذاهای پر مصرف را می‌شناسیم و از آن مهم‌تر به شما می‌گوییم که چگونه در یک نگاه طبع خود را تشخیص دهیم.

غذاهای گرم

- گوشت گوسفند، بوقلمون، بز و شتر، گوشت مرغ خانگی، گنجشک، مرغابی و اردک
- نعناع، ریحان، جعفری، ترخون
- مرزه و انواع کلم • عسل • کشمش
- تخم شربتی، بارهنگ، زیره، زعفران • نان گندم • قرمه‌سبزی
- آبگوشت به • انجیر • انگور
- بادام • خربزه و تخم خربزه
- انواع توت • چای سیاه • خردل
- خرما • خرمالو • ادویه جات
- نخود • عدس • لوبیا • تخم مرغ • گردو
- طالبی • هویج • توت

- گوشت گاو • آلو
- ماهی • گلابی
- مرغ ماشینی • انار
- کوجه • کدو و بادمجان
- خیار • نخودفرنگی
- نان جو • توت‌فرنگی
- گل کلم • تمبر هندی
- کرفس • لبنیات (شیر، کره، مرکبات، پنیر، دوغ و ماست)
- زرشک • برنج
- کشک • اسفناج
- ماش • خرفه
- باقلا • ذرت
- قارچ • ریواس
- زردآلو

غذاهای سرد

عوارض مصرف بیش از حد گرمی

- جوش و خارش بدن
- تب
- بی‌خوابی
- سوزش و بوی تند ادرار
- بالا رفتن فشار خون
- عطش زیاد
- افسردگی
- سردرد
- بی‌قراری
- آشفته‌گی
- سرگیجه
- گرگرفتگی
- کبیر
- سوزش سردل
- آفت دهان

انجام کارها

گرمی: کارها را به سرعت انجام می‌دهند
سردی: به کندی کار می‌کنند

رشد مو

گرمی: رشد سریع و رنگ سیاه
سردی: کم‌پشتی و رنگ سفید و روشن
خشکی: مجعد بودن
رطوبت: صاف بودن

عوارض مصرف بیش از حد سردی

- بی‌حالی و ضعف
- دست و پای سرد
- تکرر ادرار
- ترشح زیاد بزاق
- دل درد
- نفخ شکم
- اسهال
- اضطراب
- گرفتگی عضله
- خستگی
- درد ماهیچه
- سستی بدن
- خواب‌آلودگی
- استخوان درد
- یف کردن صورت

طبع‌شناسی در یک نگاه

دمای پوست

گرمی و سردی مزاج: گرمی و سردی پوست
خشکی و تری مزاج: رطوبت و زبری پوست

خواب

سردی و تری: پر خوابی
گرمی و خشکی: کم خوابی

رنگ بدن

گرمی: گرمی و سرخی
سردی: سفیدی پوست