



دانلود شده از کانال دارالشفاء

@Edalatmahdi313

دغدغه قلبی امروز من، حتی انرژی هسته‌ای هم نیست از
دغدغه‌های قلبی من احیای طب اسلامی ایرانی است،

به آن پردازید.

مقام معظم رهبری (حفظ الله)

این مجموعه نسخه‌های معصومین (ع) و بزرگان طب،
برای کارهای درمانی کافی است. حکیم پروفور خیراندیش

سرشناسه: میرزایی ، رضا،
عنوان و نام پدید آور: میرزایی ، رضا،
مشخصات نشر: قم
مشخصات ظاهری:..
فروست: مجموعه کتب سبک زندگی اسلامی.
شابک :
شابک دوره:
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: پزشکی سنتی.
موضوع: بیماری ها
موضوع: پزشکی اسلامی - احادیث.
شناسه افزوده: بهرامی ، رضا ،
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی :

نسخه های معصومین و بزرگان طب اسلامی ایرانی (جلد ۱۳)

بیماری های روحی روانی ، فکری ، اخلاقی ، اعتقادی و غیر جسمی

مؤلف: رضا میرزایی ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷

همکاری: رضا بهرامی ۰۹۱۹۱۶۰۱۹۵۰

مرکز پخش دفتر مؤلف: ۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶

EMAIL: Tebeslamiqom@gmail.com

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۱۰۱۱۰۱۱

بیماری‌های
روحی روانی، فکری، اخلاقی
اعتمادی و غیر جسمی



مؤلف: رضا میرزایی



همکاری: رضا بهرامی

تقدیم بہ محضر مولا صاحب الزمان عجل اللہ تعالیٰ فرجہ الشریف و



سردار آن مضرت
عارف واصل ، آیت مق
حاج شیخ علی آقای پهلوانی
تهرانی (سعادت پرور)

پیام تسلیت رهبر معظم انقلاب
در ارتحال این عارف پارسا
بسم الله الرحمن الرحيم
جناب مستطاب حجت الاسلام و المسلمین

آقای حاج شیخ حسن آقای پهلوانی (دامت برکاته) با تأسف و تأثر، خبر رحلت برادر بزرگوارتان عالم عامل و عارف پارسا و پرهیزکار مرحوم حجت الاسلام و المسلمین آقای حاج شیخ علی آقا پهلوانی تهرانی را دریافت کردم. آن بزرگوار، عمر طیب و طاهر و همراه با تلاش مبارکی را، در تعلیم و ترویج معارف الهی و توحیدی گذراندند، و نمونه ای از صفا و اخلاص بودند. امید است، لطف و فضل الهی، و مغفرت و رحمتی که به بندگان صالح خود وعده فرموده است، شامل حال این بنده پاک و بی آلایش باشد. اینجانب به جنابعالی و خانواده محترم و مکرم ایشان صمیمانه تسلیت عرض می کنم . والسلام علیکم ورحمة الله سید علی خامنه ای ۱۳۸۳/۰۹/۰۷

برای تربیت نفس و درمان بیماریهای روحی، روانی، اعتقادی و غیر جسمی به علماء ربانی از جمله شاگردان این عارف واصل مراجعه نمایید. ارتباط با علماء ربانی سرچشمه همه خیرات و سلامتی جسم و روح است.

لطفاً حتماً بخوانید

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم عليه توكلت واليه انيب ولا توفيق الا بالله واسئل الله من فضله وصلى الله على محمد واله الطاهرين
طب اسلام = فقه اسلام = اخلاق اسلام = سياست اسلام = عرفان اسلام = فرهنگ اسلام = عقايد اسلام = اسلام.

معنای جمله بالا این است که شما هیچ دستوری از یکی از ابواب اسلامی نمی توانید پیدا کنید که به سایر ابواب اسلام بی ارتباط باشد. یعنی اسلام یک نظام کاملاً هماهنگ و جامع است که همه اجزاء آن متناسب و متوازن و هماهنگ با سایر قسمتهای آن است. شما یک دستور فقهی یا عقیدتی یا اخلاقی نمی توانید پیدا کنید که از طب یا عرفان یا سياست یا ... بی ارتباط باشد.

مثلاً نماز یا توکل یا ازدواج یا جهاد یا... (خلاصه همه دستورات اسلام) در عین حال که یک دستور فقهی است، هم عرفانی، هم سیاسی، هم طبی و همچنین عقیدتی و... است. یعنی از یک جنبه فقهی است، از جنبه دیگر طبی است و از جنبه دیگر عرفانی است و از جنبه دیگر عقیدتی است و...

اگر به اسلام با این دید نگاه کنیم، اسلام یعنی طب، اسلام یعنی سياست، اسلام یعنی حکومت، اسلام یعنی حب، اسلام یعنی بغض و... پس هر کدام از این موارد را به تنهایی ولی کامل تفسیر و تبیین کنیم می شود همه اسلام و سایر ابواب علوم اسلامی از آن استخراج میشود. یعنی برای رسیدن به اسلام کامل باید همه اینها را مسلط باشیم.

همانطور که همه عقاید و احکام و اخلاق را می توان از لزوم صمد (بی نیاز) بودن خالق جهان استخراج کرد. یا در روایات داریم که (هل الدین الا الحب) آیا دین چیزی غیر از

محبت است؟ پس اگر حب و محبت و دوست داشتن را تفسیر و تبیین کنیم همه دین می شود. امام خمینی (ره) می فرماید: اسلام یعنی حکومت.

پس اسلام یعنی طب و طب یعنی اسلام. با این نگاه احادیث زیر را بهتر درک می کنیم که امام صادق (ع) می فرماید: توصیه های طبی ما برای دین داری مردم ضرورت دارد و امام رضای مهربان (ع) در رساله ذهبیه می فرماید: هیچ کس عذری برای یاد نگرفتن طب ندارد.

و امام صادق (ع) می فرماید: برای هر جامعه ای ۳ گروه لازمند، فقیه، مدیر و طبیب. اگر یکی از این ۳ گروه اسلامی نباشد اهل آن جامعه عاقبت به خیر نمی شوند (در معنای دیگر فرموده اند: از حیوانات پست تر می شوند).

برادر و خواهر مومن، این احادیث برای ما وجدانی شده است و اگر کمی با دقت بنگرید، اثر این احادیث را تصدیق می کنید. امروز جامعه ایران فقیه و مدیر اسلامی دارد ولی طبیب و طب اسلامی ندارد. این کمبود به بهای هلاکت دین و ایمان در جامعه شیعه و مسلمان ما تمام خواهد شد. مگر اینکه اهل حق از خواب بیدار شوند و اقدامی انقلابی در احیاء طب اسلام بردارند.

متأسفانه حتی علمای ربانی و علمای اخلاق نیز به عمق فاجعه توجه ندارد و به نظر حقیر از شدت تاثیر طب و اهمیت آن و جایگاه آن در احیاء دین کم اطلاع هستند.

اگر شخصی به یکی از این علوم از جمله طب اسلام جهل داشته باشد و لا اقل اطلاعاتی در حد متوسط و مورد نیاز برای تشخیص صحیح نداشته باشد و در جایگاه بزرگان اسلام تکیه زند به احتمال بسیار زیاد به اسلام و مسلمین ضرر بزرگ خواهد زد.

۱- بیماریهای روحی، روانی، اخلاقی و اعتقادی

افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس، دلتنگی، ضعف اعصاب، لذت نبردن از زندگی، وسایر اختلالات روحی غالبا دارای علتها و ریشه های مشترک هستند. درمان اساسی و کامل و در عین حال آسان زمانی حاصل خواهد شد که شما علت را پیدا کنید و علت را درمان کنید. این قانون در همه بیماریهای جسمی و روحی لازم و کافی است (البته اگر خوب و دقیق و کامل بفهمیم و اجرا کنیم) پس همیشه دنبال شناخت و درمان علت باشید و معلول درمانی فقط در مواقع ناچاری و ضرورت لازم است.

مثلا خشکی بدن موجب خشکی و مقاومت و نپذیرفتن درافکار و اعمال و اخلاق و... میشود و رطوبت بدن برعکس. پس با اصلاح واقعی مزاج (یعنی تعدیل آب و حرارت بدن) همه مشکلات جسمی و روحی تا حد زیادی حل میشود فهم دقیق این قانون برترین درمان است.

تأثیر شستن دستها در یک ظرف

امام صادق (ع) فرموده اند: دستهای خود را در یک ظرف بشوید که اخلاقتان نیکو می شود.^۱

تأثیر ماهی

امیر المؤمنین (ع) فرموده اند: از گوشت ماهی کمتر بخورید زیرا بدن را آب، بلغم را زیاد میکند و روح را خشن می سازد.^۲

ریشه همه سلامتی ها = جستن دانش سلامتی

۱ کافی: ج ۶، ص ۲۹۱

۲ خصال: ۶۳۶

امام باقر (عليه السلام): در سفارش به جابر جعفی: بدان که نه هيچ دانشی چون جستن (دانش) سلامت است، و نه هيچ سلامتی چون سلامت دل.^۳

غذای انبيا موجب سلامت روح و جسم

پيامبر خدا (صلی الله عليه و آله و سلم): به بخوريد که دل را جلا می دهد. خداوند، هيچ پيامبری را برنگزیده، مگر اين که به بهشت به او خورانده و نیروی چهل مرد را به او افزوده است.

سایر غذاهای انبياء نیز قطعا در سلامت روح مفيدند.

حج خانه خدا

پيامبر اکرم (ص) فرموده اند: هر کس دنيا و آخرت را می خواهد بايد آهنگ اين بيت کند و هر کس بانت بازگشت دوباره از حج باز گردد عمر وی طولانی گردد و هر کس بدون قصد بازگشت بر گردد، مرگ [وعذاب]^۴ وی نزدیک می شود.^۵
مولف: موجبات سلامت آخرت موجب سلامت روح و روان هستند.

مسواک

امام صادق (ع) فرمودند: دوازده ویژگی در مسواک نهفته است: سنت رسول خدا (ص)، خوشبو کننده دهان، جلا دهنده بينایی، خشنودی خداوند رحمن، سفیدی دندان، زداینده لاغری، محکم کننده لثه، اشتها آور، بلغم زا، افزاینده امنیت، دو برابر شدن حسنات و شادی فرشتگان.^۶

۳ تحف العقول ص ۲۸۶

۴ اين قسمت در کتاب نیامده است.

۵ وسایل الشیعه: ج ۸ ص ۱۰۷.

۶ من لا یحضره الفقیه: ج ۴ ص ۳۶۵.

خواب صبگاهی

امام صادق (ع) فرموده اند: ^۷ خواب صبحگاهی شوم است، رزق را رانده و رنگ چهره را زرد می کند. ^۸

تأثیر عسل

امام رضا (ع) فرموده اند: شفای هر دردی در عسل نهفته است و هر کس ناشتا اندکی عسل با کندر بخورد، بلغم را قطع و صفرا را شکسته و زهره ی سوداء را ریشه کن و ذهن را صفا داده و حافظه را تقویت می کند. ^۹

توضیح: اصلاح این موارد یعنی تاثیر مثبت قوی در همه صفات انسانی.

تأثیر مویز

امام صادق (ع) فرموده اند: مویز مایه ی تقویت اعصاب، زدودن رنجوری و درماندگی و آرامش روان است. ^{۱۰}

تأثیر بوییدن سیب

امام باقر (ع) فرموده اند: به هنگام خوردن سیب، آن را ببوی و سپس بخور که اگر چنین کنی هر درد و رنجی را از بدن بیرون می کند و تشویش و نا آرامی حاصل از ارواح را برطرف می سازد. ^{۱۱}

تأثیر انجیر

هر کس می خواهد قلبی مهربان داشته باشد، باید همواره انجیر بخورد.

۷ در متن آمده (وفی نوم الغداوة) که صحیح آن این است (وفی الصادقی: نوم...)

۸ من دلا يحضره الفقيه: ج ۱، ص ۵۰۲.

۹ فقه الرضا: ۳۴۶

۱۰ کافی: ج ۶، ص ۳۵۲

۱۱ طب الاثمه ص ۱۳۵

اگر شوهر و دوست و فرزند و ... بی مهر و کم احساس و ... دارید از غذاها و کارهایی که به اصلاح و تعدیل روان اثر دارند انجام دهید.

تأثیر کاسنی

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس قبل از ظهر روز جمعه هفت برگ کاسنی بخورد، وارد بهشت می شود.

امام صادق (ع) فرموده اند: آیا کسی از شما نمی خواهد از خوردن کاسنی اشباع شود و داخل دوزخ نگردد.

چند کلید برای اصلاح روح و روان

همچنین خداوند عقل آدمی را در مغز، و رازداریش را در کلیه، و خشمش را در کبد، و صراحتش را در قلب، و رغبتش را در ریه، و خنده اش را طحال، و خوشحال و حزن و اندوهش را در چهره ی او نهاده است .

جامه تمیز

امام علی (ع) هر کس جامه خویش را تمیز کند اندیشه و اندوهش کم شود.^{۱۲}

کرفس

پیامبر (ص) کرفس انسدادها را می گشاید دل را طراوت میدهد حافظه می آورد و دیوانگی و جذام و پستی و ترس را دور کند.^{۱۳}

میوه به

پیامبر (ص) به بخورید و به همدیگر هدیه دهید که چشم را جلا میدهد و دوستی را در دل میرویانند.

۱۲ کنز الفوائد ج ۲ ص ۱۸۲

۱۳ فردس ج ۵ ص ۳۷۰

کافی بنقل از ابو یحیی رازی: امام صدق (ع): چون کودکتان زاده شود با او چه میکنید؟ گفتم نمیدانم چه کنیم؟

فرمود: باندازه یک عدس، گاو شیر بردار و آن را در آب حل کن پس دو قطره در سوراخ راست و یک قطره در چپ وی بچکان و در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه بگو. این کار پیش از آنکه ناف کودک بریده شود برایش انجام شود که هرگز پریشانی نمی بیند و به ام صبیان مبتلا نشود.^{۱۴}

کم خوری و پرهیز از پر خوری

پیامبر (ص): جبرئیل در ساعت و روزی که بیشتر در آن نمی آمد بر من وارد شد: ... ای محمد هیچ چیز را به اندازه شکم پر منفور نداشتم.^{۱۵}

امام علی (ع) هر کس خوراکش کم باشد اندیشه اش صفا می یابد.^{۱۶}
امام علی (ع) چنین از آن حضرت نقل شده که فرمودند: "گرسنگی کشیدن، چه نیکو یاری دهنده ای بر پاکدامنی است."^{۱۷}

ای احمد! به عزت و جلالم سوگند، هیچ بنده ای برایم چهار چیز را تضمین نمی کند، مگر این که او را به بهشت در می آورم: زبان فرو بندد و آن را جز بدانچه به وی مربوط است، نگشاید؛ دل خویش را از وسواس حفظ کند؛ آگاهی من از او و این را که او در زیر نگاه من است، پاس بدارد؛ و نور دیده اش، در گرسنگی باشد.

ای احمد! کاش، شیرینی گرسنگی، سکوت، خلوت و آنچه را از آن به ارث برده اند، چشیده بودی.

۱۴ کافی ج ۶ ص ۲۳

۱۵ امالی مفید ۱۹۲

۱۶ غررالحکم ح ۸۴۶۲

۱۷ غررالحکم ح ۹۹۲۳

رسيد: پروردگارا ارث گرسنگي چيست؟

فرمود: حکمت - حفظ دل - تقرب به خداوند - اندوه دائم - کم هزينگي براي مردم - حقگويي - اهميت ندادن باينکه در گشايش ميزيد يا دشواري اي احمد! آيا ميداني با کدام حالت و وقت بنده به من تقرب ميچويد؟
فرمود: آن هنگام که گرسنه يا در سجده باشد.^{۱۸}

اصلاح روح و روان مهمتر از جسم

امام ع فرمود: يکي از گرفتاريها تنگ دستي است. سخت تر از ان نا تندرستي است. و سخت تر از ان هم بيماري دل. يکي از نعمتها توانمندی مالي. و برتر از ان تندرستي و بهتر از ان تقواي دلهاست.

درمان اعصاب و روان (تبريزيان)^{۱۹}

مواردش مختلف است صفرا، سودا، مشکل رواني و... بايد علت ها رفع شود و داروي اعصاب که عمده اش بابونه است مصرف کنيد. ولي غالبا از غلبه سودا است / ف سودا بر مصرف کند.

درمان بيماريهاي روحي رواني با عسل (دريايي)^{۲۰}

برنو بتزي ازمايشهاي روي محلول عسلي که براي بيماران مبتلا به عارضه هاي روحي رواني مانند آئزين صدري ANGINA PECTORIS توصيه ميشود انجام داده است. آزمايش ها نشان داده هنگامي که محلول عسلي با کوکابوسيلاسي به ورید تزریق میشود در بهبود عارضه های عصبی و رفع بيخوابی ناشی از اختلالات رواني آئزنيهاي صدري موثر واقع شده . همچنين اين دارو بصورت تزريقي همراه با عصاره غده فوق

۱۸ ارشادالقلوب ص ۱۹۹

۱۹ کتاب و سخنراني هاي استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۲۰ عسل ص ۳۳۸

قبل از عمل به نسخه ها جلد اول و کتاب مزاج شناسی استاد خیراندیش را مطالعه نمایید

کلیوی تزریق میشود که در درمان صرع شدید شکمی abdominal مفید بوده است. اما در حالت ضعف عصبی مربوط به نوراستنی neurasthenia تزریق محلولهای عسلی ضعفهای عصبی را کاهش میدهد. همچنین مزاج و خواب بیمار را متعادل میسازد این شیوه تزریقی در درمان افسردگی و حزن و حالت شیزوفرنی یا گسیختگی شخصیت schizophrenia نیز مفید بوده است.

برنو بتزی نتایج آزمایش های خود را اینگونه خلاصه میکند: بیماران روحی روانی در شرایط بسیار بدی به سر میبرند همچنین درمان با شوکها و دارو های خواب آور تمام رنج ها و آلام آنها را از بین نمیرد. هر یک از این بیماریها نیاز به درمان خاص خود دارند در طول سالها قند انگور همراه با ویتامینها بیماری آنها را بهبود بخشیده. تزریق محلولهای عسلی در ورید بیماران نشان دهنده ارزش بالای این محلول در تمام بیماران روحی روانی است. از سوی دیگر مشاهدات کولومباتی دانشمند معروف در خصوص تاثیر تزریق محلول عسلی در بهبود حالت هوشیاری و بیداری این بیماران شایان ذکر و چشمگیر بوده.

نورائیت قلب

خوردن انار با پیه اش شیطان را اخرس میکند.

۲- نشاط ، غم، افسردگی و استرس

الف: معرفی بیماری

بیماری اضطراب و استرس^{۲۱}

علل

ترشح آدرنالین - کم کاری پاراتیروئید- بی خوابی - کاهش سروتونین - شروع یائسگی - میگرن-بیماریهای قلب-شوک روح-مواد مخدر-کاهش قندخون- کاهش آهن خون - آمبولی ریوی-کاهش کورتیزول- افزایش اوره خون- عفونت-نفخ معده- پرخوری-مسمومیت با سرب و جیوه و...-برگشت لگن -اختلالات ریوی - کم خونی.

علائم

بی قراری - سرگیجه - تپش قلب- تکرر ادرار یا کاهش آن - لرزش - بی خوابی - گزرگز انگشتان - ضعف تمرکز - نگرانی و دلشوره بی مورد - میل به تنهایی - ترس - خارش - تاری دید - سبکی سر

مضرات

خواب پس از شام - کم خوابی - بادمجان - داروهای ضد فشار خون - تریاک (قطع دارو یا ترک) - داروهای توهم زا - شکلات - قند-شکر - مجالس یا محلات پرسرو صدا - ادویه جات بجز زردچوبه - الکل - داروهای خواب اور - آمفتامین - تئوفیلین - نمک زیاد - سس ها - غذای سرخ شده.

بیماری افسردگی^{۲۲}

علائم اصلی

احساس خلق افسرده - بیخود بودن و عدم اهمیت برای دیگران - بی خوابی - خستگی - میل به انزوا طلبی و تنهایی - بی اشتهایی - کاهش میل جنسی - احساس عدم لذت - بی نظمی - عدم رسیدن به وضع لباس و ظاهر - میل به خودکشی - کاهش هورمون تستسترون در مردان.

علل

شوک های عاطفی: شکست عشقی و ... - مرگ عزیزان - ناکامی ها: عدم قبولی در امتحان استخدام و ... - نوسانات هورمونی - بیماریها: اختلالات تیروئید - کته مغزی - ناراحتی قلبی - صرع - عفونت - دیابت خصوصا در دختران و سن پایین - کم کاری فوق کلیه.

مضرها

کمی مصرف منابع کلسیم و ویتامینهای ب - کمبود آهن.
سیگار کشیدن ۴ برابر موثر است.
اسید اوریک.
داروهای لاغری شیمیایی.
قرص ضد باردای دیان.
نوشابه رژیمی و معمولی.
هروئین.
قند و شکر.

داروهای دوپینگ و نیروزا.

پنیر.

دلایل استرس

اگر دایما در اثر مشکلات ارتباطی در خانه و یا در محل کار، دچار استرس و تنش می شوید، این عوامل می تواند موجب گردد که در طی رابطه جنسی، خشکی واژن را تجربه کنید. وجود استرس

دایم در زندگی تاثیر بسزایی در بروز این مشکل دارد.

وجود مشکلات زناشویی و درگیری میان زوجین، عدم اعتماد و اطمینان میان آنها و حتی سوطن و بدبینی میان زوجین نیز می تواند از عوامل موثر این اختلال باشد.

اختلال اضطراب و افسردگی مختلط

به انگلیس (Mixed anxiety-depressive disorder) اختلالی شامل نشانه‌های هر دو بیماری افسردگی و اضطراب می باشد که ممکن است بسته به هر بیمار هر یک از این نشانه‌ها شدت گوناگونی داشته باشند. این اختلال همچنین می تواند به همراه حداقل برخی از ویژگی‌های اتونومیک باشد. فهرست کدهای آی سی دی-سازمان بهداشت جهانی اختلال اضطراب و افسردگی مختلط را به عنوان اختلالی تعریف می کند که در آن نشانه‌های هر دو اضطراب و افسردگی وجود دارند اما هیچکدام غالب بر یکدیگر نیستند.

دلایل و عوامل موثر

تاریخچه اختلالات روانی در خانواده، از جمله اعتیاد به مواد مخدر. زندگی در فقر.

فقدان حمایت اجتماعی یا خانوادگی.

داشتن یک بیماری جدی یا مزمن.

انواع خاصی از شخصیت های مانند وابسته، بدبین.

اعتماد به نفس پایین. ضربه های روحی و روانی (تروما) در دوران کودکی.

ب: نسخه ها

نشاط و رفع غم و افسردگی و استرس و اضطراب (روایات)

ده عامل نشاط

امام صادق (ع) فرموده اند: نشاط و شادابی در ده چیز است: پیاده روی، سوارکاری، شنا، منظره های سرسبز دیدن، خوردن و آشامیدن، نگاه به زن زیباروی، آمیزش، مسواک زدن و با مردان گفتگو کردن.^{۲۳}

شستن سر با سدر

امام علی (علیه السلام) فرمودند: هنگامی که خداوند پیامبر خویش را به آشکار خواستن دین فرمان داد کم بودن شمار مسلمانان و زیادی کافران را دید به سختی اندوهگین شد در این هنگام خداوند جبرئیل را با قدری سدر از سدره المنتهی فرستاد وی سرش را با آن شست اندوهش برطرف شد.^{۲۴}

شستن دستها قبل و بعد از غذا

پیامبر خدا (ص) فرمودند: "شستن دست پیش از غذا خوردن، فقر را می زداید، و پس از غذا خوردن، غم و اندوه را می برد و چشم را سلامت می بخشد."^{۲۵}

نماز شب و صورت زیبا

امام صادق (ع) فرمود: نماز شب، صورت را زیبا، خلق را نیکو و انسان را خوشبو می گرداند، رزق را زیاد و قرض را ادا می کند، اندوه را برطرف می سازد و چشم را جلا

۲۳ خصال: ۴۴۳

۲۴ کافی ج ۶ ص ۵۰۵

۲۵ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۰۱

می دهد.

شستن سر با خطمی

امام صادق(ع) شستن سر با خطمی مایه شادابی است.^{۲۶}

مویز

امام علی (ع) فرمود: مویز قلب را استحکام میبخشد بیماری را میبرد حرارت را خاموش میسازد و دل را خوش میدهد.

رسول خدا(ص) فرموده اند: مویز را هرگز فراموش نکنید که زهره را برطرف می کند و بلغم را می زداید، اعصاب را تقویت می کند و خستگی و کوفتگی را می زداید، اخلاق را نیکو می سازد و روان را آرام و اندوه را در می گرداند.^{۲۷}

گوشت دراج

رسول خدا(ص) فرموده اند: هر کس دل درد داشته و به اندوه فراوان گرفتار است باید گوشت دراج بخورد.^{۲۸}

امام صادق(ع) فرموده است: هرگاه یکی از شماها به غم و اندوه دچار شدواز علت آن بی خبر است باید گوشت دراج بخورد که به خواست خداوند به آرامش دست خواهد یافت.^{۲۹}

انجیر

هر کس می خواهد قلبی مهربان داشته باشد، باید همواره انجیر بخورد.

۲۶ کافی ج ۶ ص ۵۰۴

۲۷ خصال: ۳۴۴

۲۸ مکارم الاخلاق: ج ۱، ص ۳۵۰

۲۹ مستدرک الوسائل: ج ۱۶، ص ۳۴۸.

خضاب با حنا

رسول خدا (ص) فرموده اند: با حنا خضاب کنید که مایه جلای بینایی و رویش مو و بوی خوش و آرامش برای همسر می شود.^{۳۰}

و فرموده اند: ای علی! هزینه کردن یک درهم برای خضاب، برتر از هزینه کردن هزار درهم در راه خدا ولی در غیر این کار است. در حنا چهارده ویژگی نهفته است: باد را از گوشها می زداید، بینایی را جلا می دهد، بینی را نرم می کند، دهان را خوشبو می کند، لثه را محکم می کند، لاغری را برطرف می کند، وسوسه شیطان را کاهش می دهد، فرشتگان را خرسند می سازد، اهل ایمان را شاد می کند و اهل کفر را خشمگین می سازد. خضاب مایه آراستگی و پاکیزگی است، نکیر و منکر درون قبر از وی شرم می کند و خضاب بر گه برائت وی در قبر است.^{۳۱}

میوه به

امام پیامبر (ص): به بخورید که دل را استواری و نشاط می بخشد، قلب را شجاعت می دهد و فرزند را نکو می سازد.^{۳۲}

امام صادق (ع) فرموده اند: به اندوه غم زده را می زداید، آن گونه که دست عرق پیشانی را می زداید.^{۳۳}

گوشت

پیامبر خدا (ص) هنگام خوردن گوشت قلب را شادی است.^{۳۴}

۳۰ کافی: ج ۶، ص ۴۸۳.

۳۱ خصال: ۴۹۷.

۳۲ کنز العمال ج ۱۰ ص ۴۰.

۳۳ کافی: ج ۶، ص ۳۵۸.

۳۴ کنز العمال ج ۱۵ ص ۲۸۲.

گوشت کبکنجیر

پیامبر خدا (ص) هر کس از بیماری روحی رنج میرد و اندوهش بسیار است گوشت کبکنجیر بخورد^{۳۵}

هر کس از بیماری روحی رنج می برد و اندوهش بسیار است، گوشت کبکنجیر بخورد.^{۳۶}

نوشیدن عسل

پیامبر (ص) سه چیز است که تن بوسیله آنها شاداب میشود و رشد میکند: بوی خوش جامه نرم و نوشیدن عسل^{۳۷}.

بوی خوش

پیامبر (ص) بوی خوش شادی می آورد عسل شادی می آورد و نگریستن به سبزه شادی می آورد و سواری شادی می آورد.^{۳۸}

باید کبد هم اصلاح شود

امام صادق (ع) عقل از قلب است، اندوه از جگر، نفس از ریه.

لباس، کفش، رنگ و ابزار زرد

در حالی که کفش سیاه پوشیده بودم، بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم. فرمود: ای حنان! تو را به رنگ سیاه، چه کار؟! آیا نمی دانی که در آن، سه ویژگی است: دیده را ضعیف می کند، آلت را سست می سازد، و پیری می آورد و افزون بر این جامه جباران است؟ گفتم: پس چه پای افزاری بپوشم؟

۳۵ کافی ج ۶ ص ۳۱۲

۳۶ همان

۳۷ طب النبی ص ۶

۳۸ صحیفه امام رضا (ع) ص ۲۳۹

قبل از عمل به نسخه ها جلد اول و کتاب مزاج شناسی استاد خیراندیش را مطالعه نمایید

فرمود: بر تو باد زرد؛ چرا که در آن، سه ویژگی است: دیده را جلا می دهد آلت را استحکام می بخشد، و اندوه را از انسان دور می کند و افزون بر این، از جامه های پیامبران است.^{۳۹}

امام باقر(ع) فرموده اند: هر که کفش زرد بپوشد تا آنگاه که پوشیده باشد در شادی نظر می افکند زیرا خداوند عزوجل می فرماید: (: صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّنَا النَّاطِرِينَ یعنی زرد بسیار زردی که شاد گردانند نظر کنندگان را.^{۴۰}

تلبینه

امام صادق (ع) تلبینه دل اندوهگین را جلا میبخشد چنان که انگشتان عرق را از پیشان میزدایند.^{۴۱}

تراشیدن موی گردن

از امام صادق پرسیدم: فدایت شوم! گاه موهای پشت گردنم زیاد میشود و به سختی مرا اندوهگین میکند مرا فرمود: ای اسحاق! آیا نمیدانی که تراشیدن موهای پشت گردن اندوه را از میان میبرد؟^{۴۲}

میوه نوبر

رسول خدا (ص) فرموده اند: حتما میوه نوبر بخورید که مایه سلامتی بدن و زدودن اندوه است و محصولاتهای آخر را رها کنید که مایه بیماری بدن است.^{۴۳}

۳۹ الکافی: به نقل از حنان بن سدير

۴۰ کافی ج ۶ ص ۴۶۶

۴۱ کافی ج ۶ ص ۶۲۰

۴۲ کافی ج ۶ ص ۴۸۵

۴۳ بحار الانوار: ج ۶۲ ص ۲۹۶.

اسپند

امام علی (ع) هیچ بوته ای از بوته ای هزار اسپند نمیروید مگر اینکه فرشتگانی با آن هستند و آن را تا هنگامی که بدان کس که میرسد برسد حفاظت میکنند ریشه هزار اسپند نشاط آور و شاخه اش درمان ۷۲ درد است.^{۴۴}

کدو

رسول الله (ص) فرموده اند: در غذاهای پختنی بیشتر از کدو استفاده کنید که قلب غمگین را شاد می کند.^{۴۵}

شانه زدن

امام صادق (ع) فرموده اند: شانه زدن گونه ها دندانها را محکم می کند و شانه زدن ریش و با را می زداید و شانه زدن پیشانی اندوه سینه ها را می برد و شانه زدن ابرو مایه ایمنی از جذام است و شانه زدن سر بلغم را قطع می کند.^{۴۶}

می توانید نوعی شانه با دندان درشت درست کنید و با آن همه بدن و محل درد را بخوبی با آن شانه و ماساژ دهید. مخصوصا گوش و زیر پا و سر را که برای همه بیماریها مفید است.

روغن زیتون

امام صادق (ع) فرموده اند: از روغن زیتون حتما استفاده کنید. زیرا زهره و بلغم را زدوده و پی فواصل را محکم می کند و لاغری را برطرف می سازد.^{۴۷} و اخلاق را نیکو کرده و روح و روان را پاک کرده و غم و اندوه^{۴۸} را می زداید.

۴۴ احادیث پزشکی یا طب الائمه

۴۵ بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۲۲۵

۴۶ بحار الانوار: ج ۶۲، ص ۲۰۳.

۴۷ در کتاب آمده (یذهب بالاعیاد) ولی صحیح آن (یذهب بالضمنا) است.

روغن زیتون روغن نیکان و خورش بزرگان است.^{۴۹}

بعد از مصیبت

امام صادق (ع) فرموده اند: هر مصیبت دیده ای که بر خود می ترسد باید اشک خود را جاری سازد که آرام خواهد شد.^{۵۰}

اشک ریختن

امام صادق (ع) فرموده اند: هر مصیبت دیده ای که بر خود می ترسد باید اشک خود را جاری سازد که آرام خواهد شد.^{۵۱}

افسردگی (خیراندیش)

استشمام گل نرگس - محمدی و یاس هنگام خواب.

مالیدن روغن کنجد به ملاج سر.

پرهیز از همنشینی با مردم منفی باف.

روزی ۴ عدد مویز تا ۴۰ روز و روزی ۳ خرما.

افسردگی (تبریزیان)

سودا بر - مفرح - قرص خون - صاف کننده

افسردگی (بنی هاشمی)

پوست پرتقال را با انگشت بکنید. و گازش را بو کنید. از عصاره پوست پرتقال داروی

ضد افسردگی درست میکنند.

۴۸ در کتاب آمده (ببخرالغم) ولی صحیح آن بالغم است.

۴۹ کافی ج ۶ ص ۳۳۱

۵۰ من لا یحضره الفقیه: ج ۱، ص ۱۸۷.

۵۱ من لا یحضره الفقیه: ج ۱، ص ۱۸۷.

رفع هم و غم (بنی هاشمی)

شیره انگور با اندکی زعفران برای هم و غم مفید است.

غم و اندوه (تبریزیان) ^{۵۲}: مفرح

درمان اعصاب و روان (تبریزیان) ^{۵۳}

مواردش مختلف است صفرا، سودا، مشکل روانی و... باید علت ها رفع شود و داروی اعصاب که عمده اش بابونه است مصرف کنید. ولی غالبا از غلبه سودا است / ف سودا بر مصرف کند.

افسردگی (تبریزیان) ^{۵۴}

سودا بر (ایتیمون) - تقویت اعصاب (بابونه) - مفرح (به اندازه یک فندق) مصرف شود - داروی جامع با آب انگور هم در درمان افسردگی موثر و مفید است.

افسردگی (روا زاده)

دمکرده : ۲ قاشق غذاخوری گل گاوزبان + ۱ قاشق غذاخوری عرق سنبل الطیب + ۲ قاشق چایخوری بادرنجبویه + ۱ قاشق چای خوری ایتیمون + ۱ عدد لیمو عمانی در ۲ لیوان آبجوش یک ربع بعد از صاف کردن با عسل یا نبات روزی ۲ بار صبح و شب. هر روز مخلوطی از نصف لیوان عرق بیدمشک - نصف لیوان گلاب با عسل. به لباس و رخت خواب خود گلاب بپاشد یا پارچه ای را با گلاب مرطوب کرده کنار بالش خود بگذارد. فصد و زالودرمانی.

پرهیز از خوردن سوزاها و غذاهای صنعتی و کارخانه ای و تمر هندی.

۵۲ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۵۳ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۵۴ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

افسردگی و کسالت (دریایی)^{۵۵}

صبح ناشتا یک لیوان مخلوطی از اب پرتقال و هویچ که به آن ۷ قطره روغن سیاهدانه افزوده شده . ۵-۱۰ روز - متصل به یاد خدا باشند درهنگام روز و بعد از نماز عصر ن خوابند ولی خواب قیلوله که میان ظهر و عصر است مفید است.

افسردگی و اختلالات روحی روانی (گزارش درمان دکتر جلال وفا)^{۵۶}

نام بیمار : خانم ز.ح. سن : ۳۶

علائم: احساس خستگی - فکر و خیال زیاد - حافظه ضعیف - اختلال خواب - کابوس
بخصوص جنسی - سردی جنسی - کم حرف - از هیچ تفریحی لذت نمیبرد - عصبی -
پرخاشگر - سردرد در شقیقه ها - گریه بی جهت - تپشهای قلب - تعریق - کاهش اشتها -
کاهش وزن

معاینه: متوسط الاندام - چهره تیره - چشم ها کمی زرد - چهره بی حالت و ماسکه -

زبان قرمز با پوشش زرد BP=140/80

درمان: حجامت عام ۳ مرحله

گل گاو زبان - اسطوخدوس - عناب - سپستان - شاهتره - پوست هلیله زرد - هلیله کابلی -
فلوس - بنفشه - گل سرخ هر روز یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوشانده با
عسل.

افتمون شامی یک قاشق غذاخوری در یک لیوان شیر دو هفته.

سیر درمان: تمام علائم رفع شده و رضایت کامل داشت.

پزشک معالج : دکتر محمد جلال با وفا.

۵۵ سیاه دانه و عسل ص ۳۵

۵۶ حجامت درمانی ص ۹۰

افسردگی (گزارش درمان دکتر مختاری) ۵۷

نام بیمار: خانم ز.ط.ک. سن: ۴۳

علت: ناراحتی اعصاب - افسردگی - تپش قلب

درمان: حجامت

سیر درمان: بهبودی شگرف

پزشک معالج: دکتر غلامرضا مختاری

افسردگی (گزارش درمان دکتر آزاد بخت)

نام بیمار: آقای م.ش. سن: ۳۲

علت: اضطراب و کاهش وزن

علائم: از مشکلات عصبی بصورت افسردگی و بی اشتهايي و کاهش وزن و اضطراب

که از سال ۶۵ شروع شده و تمامی فعالیت های او را مختل کرده شکایت داشت.

درمان قبلی: قبل از حجامت از نوتریپتیلین روزی ۳ عدد و تری فلوپرازین روزی ۳ عدد

استفاده میکرد که تاثیر چندانی نداشت.

درمانها: حجامت کتف و سر.

سیر درمان که بعد از حجامت اول و در ویزیت بعد اظهار کرد که تا ۶ روز بعد از اولین

حجامت حال عمویش بسیار بهتر بود و بدون تجویز پزشک اقدام به قطع کامل همه

قرصهای مصرفی کرده بود. بعد از ۶ حجامت کتف و یک حجامت سر درمان پایان

یافت و توصیه به حجامت روتین طول سال شد.

پزشک معالج: دکتر علیرضا آزادبخت

افسردگی (گزارش درمان)^{۵۸} نام بیمار: آقای م.ن. سن: ۳۱

علت مراجعه: افسردگی

علائم: شکایت خواب الودگی - مشکلات روحی - سستی بدن - خشکی دهان و لب و بی اشتها. بیمار از چند سال قبل دچار این مشکلات شده بود و داروهای دیازپام - فلوکستین - کلرودیازپوکساید و لورازپام را مصرف میکرد و جوش صورت داشت.

درمانها: حجامت عام

سیر درمان: حجامت عام در ۷۸/۳/۱ سنگینی سر برطرف گردید و جوش صورت بهبودی نسبی داشت

در ۷۸/۴/۱ مجددا حجامت عام. قرص کلرودیازپوکساید قطع شد و کپسول فلوکستین که ۲ عدد بود به ۱ قرص تقلیل یافت. سنگینی سر و جوش صورت کاملا رفع شد سستی بدن رفع شد و تحریک وی اضافه شد و دیگر خواب آلود نبود. در ۷۸/۵/۱ مجددا حجامت عام شد و بهبودی کامل پیدا کرد و قرصها کامل قطع شد. در ۷۸/۸/۱ مجددا ویزیت شد که هیچ کدام از علائم را نداشت توصیه شد هر ۳ ماه یک بار جهت حجامت مراجعه نماید.

پزشک معالج: دکتر مجتبی درویش زاده

افسردگی عادی = سرماخوردگی روانی (ضیایی)^{۵۹}

نماز صبح خوانده و صبح ناشتا یک استکان دمکرده گل راعی (منع مصرف در حاملگی و شیردهی مخلوط با غسل آویشن بنوشید - نماز ظهر و عصر بخوانید سپس

۵۸ حجامت درمانی ص ۹۱

۵۹ نسخه های مورد تایید استاد..

یک استکان دمکرده چای کوهی (منع مصرف در حاملگی و شیردهی) مخلوط با عسل
آویشن

الف: انیسون = بادیان ختایی = بادیان سبز = رازیانه رومی = زیره شیرین = زنیان = حب
الحلوه = بادیان هندی دانه آن را بکوبید و با گُلَقند مخلوط نموده و بخورید. ضعف
قوای دماغی را برطرف میسازد و برای مالیخولیا موثر است.

ب: هر روز نصف قاشق چایخوری نارمشک مخلوط با عسل.

ج: کاهو بدون سس همراه ناهار و شام سیب قرمز معطر لبنانی - سیب گلاب خراسان
- سیب زرد - مربای به - گلابی - انگور سیاه.

افسردگی و اضطراب

۱- روز خود را با بسم الله و خواندن نماز صبح آغاز کرده.

۲- صبح ناشتا یک استکان دم کرده گل راعی به همراه عسل آویشن میل کرده (منع
مصرف در حاملگی و شیردهی)

۳- در وعده صبحانه، شیر تازه گاو کم چرب به همراه عسل آویشن،

۴- در میانه روز، گلابی رسیده شیرین، انار شیرین و انگور سیاه با فاصله میل فرمایید و
انغوزه (صمغ کما) در سرکه طبیعی حل کرده بنوشید.

۵- بعد از نماز ظهر چای کوهی به همراه عسل آویشن میل کرده (منع مصرف در
حاملگی و شیردهی) و در ادامه روز.

۶- به همراه ناهار روغن زیتون و چند برگ کاهو و یک پرتقال شیرین مصرف شود.

۷- مصرف میوه آناناس را عصرانه مخلوط زنجبیل به همراه عسل آویشن و انار شیرین.

یا مخلوط یک استکان عرق طبیعی بیدمشک + یک قاشق چایخوری تخم ریحان +
یک قاشق مرباخوری عسل و آویشن.

۸- بعد از نماز مغرب و عشا مصرف دم کرده گل بهارنارنج به همراه عسل آویشن.
۹- بعد از نماز غذای کمکی مثل نان سبوس دار - پنیر کم چرب - مغز گردو - سبزی خوردن با ترخون بیشتر.

۱۰- شام : سوپ رقیق که در آن هویج زرد و جعفری موجود باشد - آبغوره طبیعی نجوشیده بی نمک که در افتاب نباشد یک قاشق غذاخوری - روغن زیتون خوراکی طبیعی یک قاشق غذا خوری - چند برگ کاهو بدون سس و یک عدد لیمو شیرین.
۱۱- شب قبل از خواب اب سیب طبیعی رسیده تازه شیرین همراه عسل آویشن.

اضطراب (خیراندیش)

خورشت فسنگان که از ترکیب بادام و گردو بمقدار مساوی تهیه شده (بجای برنج) روزی یک قاشق چایخوری اسپند با یک لیوان آب قورت داده شود.
از عطرها ی گرم مثل یاس و نرگس و محمدی استفاده شود.

استفاده از ظروف آهنی در طبخ غذا و انداختن یک تکه آهن در ظرف پخت غذا.

افسردگی و اضطراب (خدادادی)

- دم کرده یک قاشق چایخوری بادرنجبویه در یک لیوان آب جوش یک ربع = روزی ۲ مرتبه صبح و شب = حداقل ۷-۱۰ روز.

- دم کرده سنبل الطیب با گل گاو زبان یا بابونه با تخم گشنیز و گل و تخم و برگ ریحان.

- روزی ۷ قاشق چایخوری جوانه گندم و غذاهای گرمی بخش.

- شیر بادام و میوه های شیرین رسیده.

- شربت آلوی سیاه رسیده به مقدار یک لیوان (آلوها را بعد از جدا کردن هسته آن با یک قاشق غذاخوری عسل در مخلوط کن ریخته ۲-۳ دقیقه بعد میل شود).

- آب سیب و انار.

- مصرف انار شیرین ۳ روز پشت سر هم فشار خون را پایین می آورد.

- یک قاشق غذاخوری اسطوخدوس + ۱ قاشق غذاخوری برگ به لیمو + ۱ قاشق مرباخوری گل بهار نارنج + ۱ قاشق مرباخوری رزماری + ۴ لیوان آب جوش ۳۰ دقیقه دم کرده و با کمی عسل ۲ بار صبح و شب یک قاشق حداقل ۷-۱۰ روز.

- افراد سوداوی بیشتر افسرده میشوند.

- گوشت‌های سفید غالباً مزاج سرد دارند و برای بیماریهای روحی توصیه نمیشود.

- ماست با سرکه یا ابلیمو مضر است.

- مصرف مداوم شیرینی و قند و شکر مضر است.

- غلبه سودا در بدن موجب افزایش رسوبات خون میشود و شخص را دچار افسردگی یا دیگر بیماریها میکند.

- پرهیز از خوردن کشک و پنیر با چای شیرین.

اضطراب (روا زاده)

عرق بیدمشک و بهارنارنج و گلاب (شربت) روزی ۱-۲ لیوان.

دمکرده گل گاوزبان یک قاشق غذاخوری با یک قاشق عرق سنبل الطیب با مقداری عسل هر شب مصرف نشود.

ترشی و سردی کم مصرف شود.

حجامت.

اضطراب تهوع آور (روا زاده)

پرسش: دختری ۱۵ ساله هستم که وقتی اضطراب می‌گیرم احساس تهوع دارم؛ برای

همین موقع رفتن به مدرسه صبحانه نمی‌خورم. روش درمان اضطراب چیست؟

پاسخ: برای درمان اضطراب: ۱. مواد غذایی گرم و تر بخورید؛ ۲. ترشی نخورید؛ ۳. برای صبحانه پختنی بخورید مثل حلیم یا آش؛ ۴. حجامت هم بکنید ۵. دم کرده گل پر و دم کرده دارچین میل کنید.^{۶۰}

درد قلب و استرس (روازاده)

پرسش: خانمی ۴۳ ساله، گاهی اوقات دچار درد قلبی می شود؛ استرس زیادی دارد؛ آب و نمک و روغن را طبق گفته شما رعایت می کند؛ یک بار هم حجامت عام انجام داده اند. آیا راهی برای درمان او وجود دارد؟

پاسخ: باید نوار قلب گرفته شود تا مشخص شود درد، قلبی است یا عضلانی؛ چون خیلی از مواقع در حالت استرس عضله درد می گیرد که با درد قلبی اشتباه گرفته می شود. هر روز یک لیوان دم کرده بادرنجبویه میل کنید و شب ها یک لیوان گل گاوزبان و سنبل الطیب میل کنید. در صورت اثبات مشکل قلبی نیاز به درمانهای تکمیلی دارند.

استرس (باقری)^{۶۱}

نکته مهم: مصرف مرغ و تخم مرغ ماشینی از علل ترس - اضطراب - کابوس و افسردگی است. ضمن پرهیز از عوامل استرس زا.

درمان:

حجامت - کنجد - کندر - مغز زبان گنجشک - خشخاش را کوبیده روزانه میل شود پیاز را در روغن زیتون سرخ کرده تخم مرغ محلی را در آن پخته صبحانه بخورید. سیر خام را پوست کنده قورت دهید.

۶۰ پرسش های شما، پاسخ های حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۱۸

۶۱ طب اصولگرای اسلامی

خرمای برنی. گل یا عطر نرگس بو کنید.

استرس (بنی هاشمی)

هسته یک یا دو عدد سیب را دریاورید اگر پوست آن سالم باشد با پوست و گرنه پوست آن را بگیرید ریزخرد کنید با یک یا دو لیوان آب جوش ۳ پرزعفران داخل مخلوط بیندازید حدود ده دقیقه به آرامی حرارت دهید بعد صاف کرده و مصرف کنید. (دمنوش نیست یک نوع جوشانده است)

در یک لیوان عرق اسطوخدوس ۲ الی ۳ پرزعفران بریزید کمی حرارت دهید و بگذارید دم بکشد سپس استفاده کنید

درمان کم خونی و اضطراب (ضیایی)^{۶۲}

۱- مخلوط سه شیر خرما انگور توت.

۲- صبحانه: شیر خرما-شیر عسل.

۳- مربای گل بهار نارنج با عسل.

۴- مربای به عسل.

مفرح و شادی آور (ضیایی)^{۶۳}

۱- در بین روز : زعفران (یک گرم) با منع مصرف در حاملگی + عسل آویشن (یک قاشق پلوخوری) + دو لیوان آب.

۲- به لیمو + زیرفون ، با هم دم شود فرح آور است .

دمکرده نیم گرم برگ حساس در یک استکان آبجوش.

۳- عصرانه : گلاب طبیعی (یک استکان) + عرق بید مشک (یک استکان) + عسل آویشن (یک قاشق پلوخوری).

^{۶۲} نسخه های موردتایید استاد...

^{۶۳} نسخه های موردتایید استاد...

۴- گیاه سیاهدانه بدلیل داشتن تیموکین در دانه های خود دارای اثرات ضد تشنجی بوده و میتواند تاخیر در زمان شروع و مدت را موجب شود. بعد از ناهار و شام یک قاشق چایخوری سیاهدانه میل شود.

۵- در بین مغرب و شام: عرق بهار نارنج (یک استکان) + عرق بید مشک (یک استکان) + عسل آویشن.

۶- شکوفه پنبه: نشاط آور، ضد مالیخولیا و وسواس.

۷- کمپوت یا مربای انجیر.

۸- هر روز نصف قاشق چایخوری پودر آنگوزه = صمغ انجدان = صمغ کما را در کپسول خالی ریخته و بخورید.

خوردن گل بنفشه طبی و مالیدن روغن آن برای صرع کودکان مفید است.

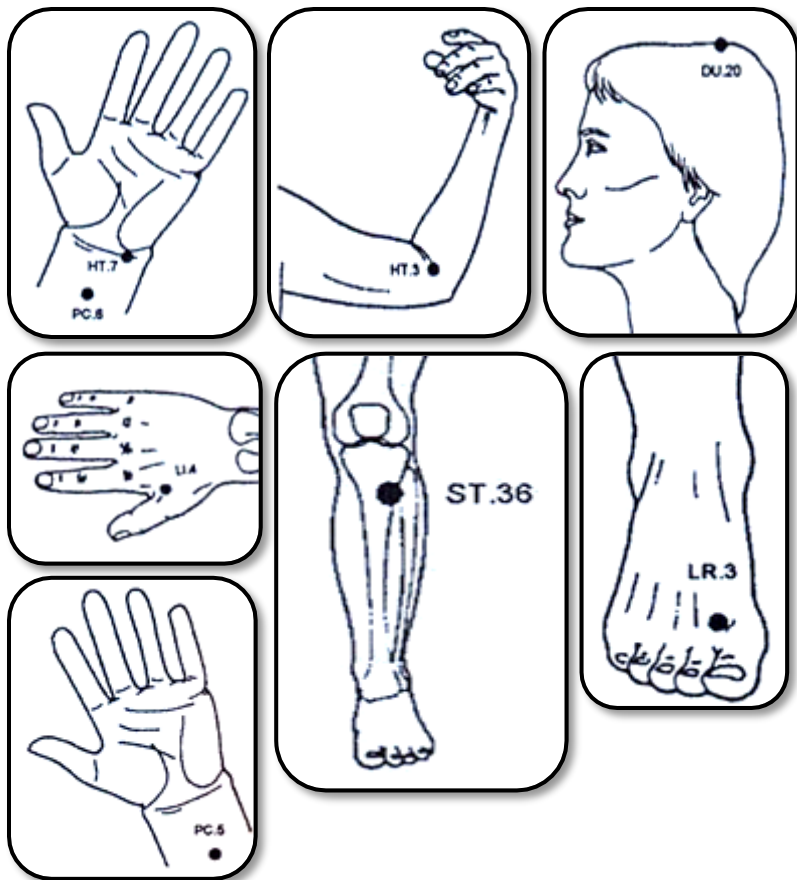
۹- قسط شیرین - قسط عربی - خولنجان مصری را خوب بجوید تا با آب دهان مخلوط شود سپس آن را به سر یا بدن کودک صرعی بمالید: بسیار مفید است.

۱۰- روزی یک استکان جوشانده برگ بارهنگ.

۱۱- مالیدن روغن اسپند به سر.

نقاط فشاری، طب سوزنی، ماساژ، زنبور درمانی، دستگاه الکترونیکی بدون سوزن، انرژی درمانی (برای عمل به این نسخه حتما طبق راهنمای نسخه ها عمل کنید)

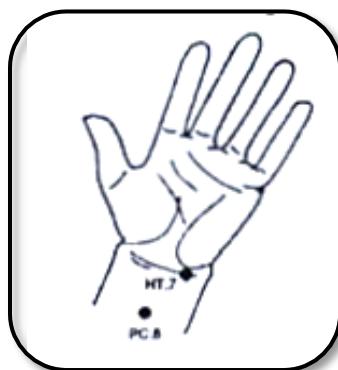
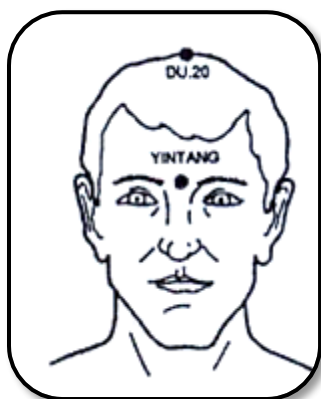
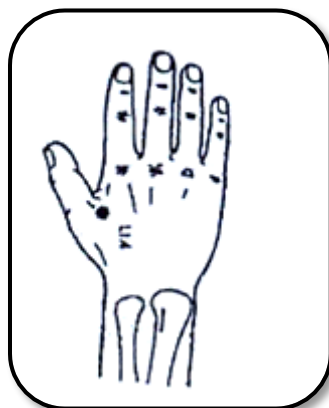
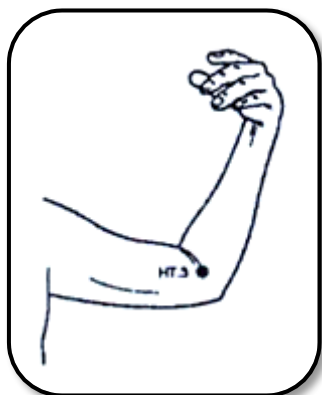
۶۴ - افسردگی



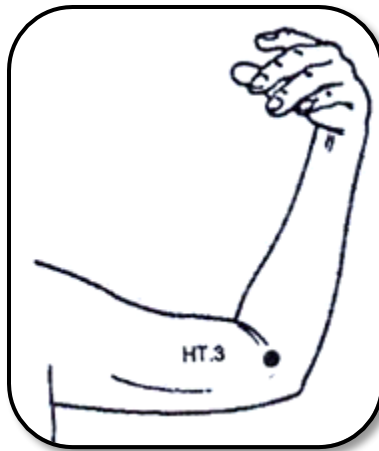
قبل از عمل به نسخه ها جلد اول و کتاب مزاج شناسی استاد خیراندیش را مطالعه نمایید

نقاط فشاری ، طب سوزنی ، ماساژ، زنبور درمانی، دستگاه الکترونیکی بدون سوزن، انرژی درمانی (برای عمل به این نسخه حتما طبق راهنمای نسخه ها عمل کنید)

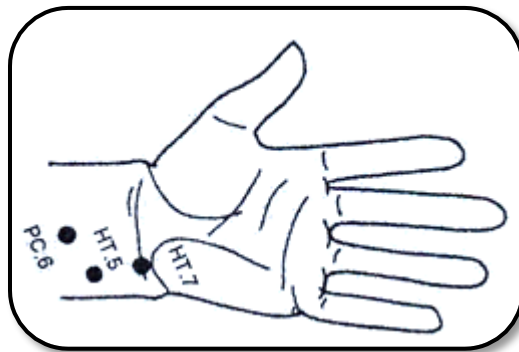
– استرس و بیماریهای روانی



نقاط فشاری - فشار روحی و استرس (رهایی سریع از درد)^{۶۵}



نقاط فشاری - عدم اعتماد به نفس و ترس



۳- انواع دیوانگی و روانپزشی

دیوانگی، روانپزشی، روانگسیختگی، شیزوفرنی، اسکیزوفرنی، جنون، سایکوز

الف: معرفی بیماری

اسکیزوفرنی / جنون جوانی^{۶۶}

روان گسیختگی در خود فرو رفتن و از واقعیات قطع تماس پیدا کردن و از تکه تکه شدن فرایند داخلی تعقل ناشی میشود.

مبتلایان از در کنار هم قرار دادن واقعیات با دشواری مواجه اند

علائم

شنیدن صداهای مبهم

تمایل به خودکشی

اوهام بویایی یا چشایی

تصور تعقیب شدن

تصور اینکه کسی در غذای او سم ریخته

شکاکیت

احساس نا آرامی

انزوا طلبی

چروکیدگی و کوچک شدن مغز در عکسبرداری سی تی اسکن

کم حرفی

علل

عدم کارایی غده فوق کلیه باعث تجمع مس - کاهش قند خون - عدم تحمل گلو تن - کمبود آنزیم NAD - ارثی - محروم بودن مادران حامله از نور خورشید - توکسوپلاسموزیس

روان گسیختگی یا اسکیزوفرنی یا شیزوفرنی

به انگلیسی (Schizophrenia) یک اختلال روانی است که مشخصه آن از کار افتادگی فرایندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف می باشد. این بیماری معمولاً خود را به صورت توهم شنیداری، توهم های جنون آمیز یا عجیب و غریب، یا تکلم و تفکر آشفته نشان می دهد، و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی همراه است. شروع علائم معمولاً در دوران نوجوانی رخ می دهد، با یک شیوع در طول زندگی جهانی در حدود ۰,۳-۰,۷٪ تشخیص بر اساس مشاهده رفتار و تجارب گزارش شده بیمار است. به نظر می رسد ژنتیک، محیط اولیه، نورویبولوژی، و فرایندهای روانی و اجتماعی از عوامل مهم مؤثر باشند؛ به نظر می رسد برخی از مواد مخدر تفریحی و داروها باعث ایجاد یا بدتر شدن علائم می شوند.

فرد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است دچار توهم هایی شود (که اغلب به صورت شنیدن صداها گزارش شده است (خیالات) اغلب عجیب و غریب یا سرکوب گرانه در طبیعت) و آشفته گی فکری و کلامی می باشند. مورد دوم ممکن است از دست دادن قطار اندیشه، تا جملات با اتصال نامنظم در معنی، تا تناقض شناخته شده به عنوان آشفته گویی در موارد حاد متغیر باشد. گوشه گیری اجتماعی، نامرتبی لباس و بهداشت، و از دست دادن انگیزه و قضاوت تماماً موارد عادی موجود در اسکیزوفرنی می باشند اغلب الگوی قابل مشاهده ای از مشکل عاطفی وجود دارد، برای مثال عدم پاسخگویی به

محرکات. اختلال در شناخت اجتماعی با اسکیزوفرنی مرتبط است، همچنین علائم پارانوئا؛ انزوای اجتماعی به طور معمول اتفاق می افتد. همچنین معمولاً مشکلات در کار و حافظه بلند مدت، توجه، عملکرد اجرایی، و سرعت پردازش رخ می دهد. در یک زیرگروه غیر معمول، فرد ممکن است تا حد زیادی ساکت باشد، در وضعیت های حرکتی عجیب و غریب، یا در جلوه های بی موردی از اضطراب قرار بگیرد، که همه اینها نشانه هایی از جنون جوانی می باشند.

ترکیبی از ژنتیک و عوامل زیست محیطی در پیشرفت اسکیزوفرنی ایفای نقش می کنند. افراد با سابقه خانوادگی اسکیزوفرنی که از جنون گذرا یا خود محدودگری رنج می برند به احتمال ۲۰-۴۰٪ بیماریشان یک سال بعد مشخص می شود.

روان پریشی یا سایکوز

(به انگلیسی: Psychosis) به معنای وضعیت روانی غیرطبیعی است و اصطلاحی است که در روان پزشکی برای حالتی روانی به کار می رود که اغلب به صورت «از دست دادن تماس با واقعیت» توصیف می شود. سایکوز به انواع جدی اختلالات روانی اطلاق می شود که در طول آن ها بیمار ممکن است دچار توهم و هذیان شود. گاه افراد سایکوتیک اختلال شخصیت نیز دارند. جنون یا سایکوز نوعی قطع ارتباط با واقعیت است، که بطور مشخص شامل هذیان (عقاید نادرست درباره وقایع یا اشخاص) و توهم (دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود خارجی ندارند) می باشد.

واژه سایکوز از ترکیب دو کلمه یونانی "psyche" به معنای روان و "osis" به معنای وضعیت غیرطبیعی تشکیل شده است. وبه معنی وضعیت روانی غیرطبیعی است که حالت های مختلفی را دربر میگیرد ولی اصلترین ویژگی آنها نوعی قطع ارتباط با واقعیت است.

علل

عوامل ارثي - ژنتيکي، فشار هاي خيلي شديد رواني، جسمي و محيطي که به دليل آمادگي از قبل در عوامل ژنتيکي، باعث ظهور بيماري مي شوند، الکل و داروهاي خاص مي توانند سبب جنون شوند، بيماريهاي دوقطبي (مانيا افسردگي)، تومورهاي مغزي، صرع، افسردگي سايکوتيک، اسکيزوفرنی، زوال عقل (مانند آلزایمر)، سکتة مغزي

پاتوفيزيولوژي

علايم و نشانه ها

علايم اصلي که در جنون ديده مي شود عبارتند از:

هذيان - توهم - فقدان بينش - اختلال قضاوت - درمان در پزشکي جديد

درمان بسته به علت جنون متفاوت است. بستري شدن در بيمارستان اغلب براي اطمینان از ايمني بيمار لازم است. داروهايي که توهمات شنوایی ("صداهاي شنیده شده") و هذيانها را کاهش مي دهند، و تفکر و رفتار را پايدار مي کنند (داروهاي ضد روان پریشی) کمک کننده هستند.

ب: نسخه ها

جنون (روايات)

نوشیدن آب سوره يس

و آورده اند: بر هر کس که ديوانه باشد سوره (يس) خوانده مي شود و يا نوشته شده [و آب آن] به وي نوشانده مي شود. بهتر است با آب زعفران بر ظرف شيشه اي نوشته شود بدین سان او خوب خواهد شد.

رگزنی

امام صادق علیه السلام در پاسخ یکی از دوستاندانش که گفته بود: ای پسر پیامبر خدا من دختری دارم و پیوسته ، نگران و بیدار خواب اویم و او ، شب و روز، در بسیاری از اوقات، آشفته خاطر است.

اگر مصلحت می دانی ، برای او از خداوند ، عافیت مسئلت فرما ، برای آن دختر ، دعا کرد و سپس فرمود : به او بگو رگزنی کند، چرا که از این کار ، سود خواهد برد^{۶۷}.
بخور مریم.

امام باقر(ع) برای مادر یکی از فرزندان خود، بخور مریم را تجویز کرده و یادآور شدند: این بخور به اذن خداوند برای هر آسیبی که از سوی ارواح به آدمی می رسد از قبیل مس کردن، آشفته گی، دیوانگی، صرع، گرفتگی و جز اینها مفید است و مجرب: کندر و سندروس^{۶۸} و آب دهان و نارگیل و پوست حنظل و حزاء صحرائی و گوگرد سفید و مغز بلسان و سعد یمانی و مقدار زیادی صمغ درخت مرمکی و تیغ جوجه تیغی که با سه قطره عصاره سرو کوهی تفت داده شده را تهیه می کنی و با آن بخور می دهی. به خواست خداوند موثر و مفید خواهد بود.^{۶۹}

سیب

امام کاظم (علیه السلام): سیب، برای درمان چند چیز سودمند است : مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان پیش می آید، و بلغمی که چیزه شده باشد. هیچ چیز

۶۷ طب الاثمه ص ۱۰۸

۶۸ متن عربی کتاب در این قسمت اشکالاتی دارد که صحیح آن از کتاب بحار الانوار: ج ۶۲، ۵۵ نقل می کنیم... تاخذه لبانا، و سندروسا، و بزاق الفم، و کورسندی، و قشور الحنظل، و حزاء بری، و کیریتا ایض و کسره داخل المقل، و سعد یمانی، یکتر فیه مر، و شعر قنفر ملتوت بقطران شامی قدر ثلاث قطرات یجمع ذلک کله....

۶۹ بحار الانوار: ج ۶۲، ص ۱۵۶.

منفعتش سریعتر از این نیست.^{۷۰}

خطمی

خطمی شستن سر با خطمی در هر جمعه، مایه ایمنی از پیسی و دیوانگی است^{۷۱}

جنون (موسوی)^{۷۲}

شناسایی خلط غالب و دفع آن و مصرف داروهای ضد جنون و زالودرمانی پشت گوش، دست و پاهاست. نیاز به تکرار آن بسته به وضعیت بیمار و تشخیص پزشک دارد. انداختن زالو در محل گودی پشت گردن در فواصل بین زالوی پشت گوش و دست به تعداد تجویز شده توسط پزشک بر اساس توان بیمار ضروری است. با خونگیری از این قسمت خاطرات هیجان آور و مخرب از حافظه بیمار حذف می شود و آرامش جای آن را خواهد گرفت. بنابراین خونگیری در این نقطه برای مبتلایان به آلزایمر مضر است.

ضد جنون

هر روز دو قاشق چای خوری دانه های گیاه بالنگو را در یک لیوان آب جوش بجوشانید. هنگامی که ولرم شد با عسل و اویشن مخلوط کرده میل نمایید.

روزی یک قاشق چایخوری پودر برگ سنا بهمراه ماست یا دوغ شیرین مصرف کنید.

سایکوز (تبریزیان)^{۷۳}

داروی تقویت عصب (پودر بابونه)، مفرح - داروی عقل مصرف شود.

۷۰ الکافی ج ۶ ص ۳۵۵

۷۱ کافی ج ۳ ص ۲۷۰

۷۲ زالودرمانی ص ۵۵

۷۳ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

توهم (تبریزیان) ^{۷۴}: مرکب ۷ (۹ ماهه)

هزیان گویی (تبریزیان) ^{۷۵}: مرکب ۷

خنده ی بی مورد (تبریزیان) ^{۷۶}: مرکب ۷ (۱۳ ماهه)

بازی با ریش (تبریزیان) ^{۷۷}: مرکب ۷ (۱۵ ماهه)

مالیخولیا ناشی از رطوبت (تبریزیان) ^{۷۸}: طریفل

ضد وسواس / مالیخولیا/دیوانگی (ضیایی) ^{۷۹}

هر روز نصف قاشق چایخوری نارمشق مخلوط با عسل گردد و میل شود تمام گیاه گلپر ضد هیستری و ضد صرع است کاهو بدون سس برای بیماران عصبی مسکن اعصاب خواب آور و آرام بخش است و حتی تشویش و نگرانی استرس و دلهره اضطراب را از بین میبرد کاهو اثر ضد تشنج دارد و در درمان مالیخولیا مفید است.

اسکیزوفرنی (خدادادی)

مصرف روزی ۴ لیوان شیر بادام. خوردن روزی ۵-۷ قاشق جوانه گندم - پرهیز از غذاهای ممنوعه. حد بالای بیماریهای روحی روانی است و علائم: بیماران حضور ذهن ندارند و دچار مهمل گویی میشوند و حرفهای بی ربط و پرت و پلا میزنند. هوش و حواس خود را از دست میدهند و احساس خود بزرگ بینی میکنند و تعادل روحی و روانی ندارند. علت عدم تعادل الکترولیتی در سلولها و استفاده زیاد از غذاهایی که طبع

۷۴ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۷۵ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۷۶ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۷۷ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۷۸ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۷۹ نسخه های مورد تایید استاد...

سرد دارند و همچنين مصرف غذاهاي ممنوعه و داشتن يبوست مزاج است. براي درمان بايد از خوردن غذاهاي ممنوعه و مضر پرهيز کرد.

شير بادام با عسل و چند قطره ليموترش به مرور نوشيده شود که موجب تنظيم سيستم الکتروليتی است. پرهيز از غذای سردی بخش و اسیدی. مصرف آب کافی نه کم و نه زياد و نرمش روزانه سبک. برطرف کردن يبوست.

جنون عارضی (ضیایی)^{۸۰}

گل راعی - هوفاریقون - صبح ها یک قاشق چایخوری پودر آن با عسل. وسط روز و عصرانه چای کوهی. اول غروب یک قاشق مرباخوری گل بهار نارنج با عسل اویشن نعنا. صبحانه، شير تازه گاو کم چرب یک لیوان به همراه یک قاشق پلوخوری عسل اویشن شیرازی. ناهار: خاویار - میگو - نان - هفت برگ کاسنی. شام: سوپ - ابغوره - روغن زيتون - نان و هفت برگ کاسنی. بعد شام: اب سيب طبیعی رسیده تازه شیرين همراه عسل. شب قبل از خواب: یک قاشق مرباخوری سیاهدانه با عسل بجويد و بخوريد. ملاج و شقیقه ها را با روغن سیاهدانه ماساژ دهيد.

۴- عصبانیت و خشونت

الف: معرفی بیماری

علل و عوامل پر خاشگری:

عوامل خانوادگی پر خاشگری:

- ۱) نحوه برخورد والدین با نیازهای کودک
- ۲) وجود الگوهای نامناسب،
- ۳) تأثیر رفتار پر خاشگرانه. ۴) تشویق رفتار پر خاشگرانه:
- ۵) تنبیه والدین و مریبان

عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)

- ۱) زندگی در ارتفاع خیلی بلند و تغذیه ناقص
- ۲) تقویت پر خاشگری به علت ضرر و زیان اجتماعی - فرهنگی
- ۳) مشاهدات اجتماعی،
- ۴) نقش رسانه های گروهی،
- ۵) نقش بازیهای ویدئویی

تکنیک هایی لازم برای کنترل پر خاشگری در محیط خانواده

- ۱- صمیمت. ۲- تامل و سکوت، ۳- تخلیه ۴- مدل پر خاشگری غیر پر خاشگران.
- ۵- تنبیه. ۶- صحبت کردن در مورد مشکل ولی جدل نکردن حتی اگر حق با شما باشد.

ب: نسخه ها

پرخاش (روایات)

کبد هم باید درمان شود

خشنی و سنگینی در کبد است و حیات در ریه و جایگاه عقل در قلب پس برای اصلاح پرخاش و سنگینی کبد راهم درمان کنید و برای رفع مشکلات عقل، قلب رانیز درمان کنید.^{۸۱}

گوشت دراج

رسول خدا (ص) فرموده اند: هر کس خرسند می شود که بتواند خشم و تندخویی خود را مهار کند، باید گوشت دراج بخورد.

رسول خدا (ص) فرموده است: هر کس قلبش به درد آمده و اندوهش بسیار گشته باید گوشت دراج بخورد.^{۸۲}

انگشتر عقیق

امیرالمومنین (ع) فرموده اند: انگشتر عقیق یمنی^{۸۳} بر دست کنید که کید شیطان را بر می گرداند.^{۸۴}

سیر شدن از غذا

عیسی (ع) در اندرزهایش: ای زادگان اسرائیل! مخورید تا آن هنگام که گرسنه شوید چون گرسنه شدید بخورید ولی سیر نخورید چرا که اگر سیر شوید گردن هایتان ستر میشود پهلو هایتان چاق و پروردگارتان را از یاد میبرید.^{۸۵}

۸۱ علل الشرایع: ج ۱، ص ۱۰۷

۸۲ بحار الانوار: ج ۶۵، ص ۴۴.

۸۳ عقیقی که رگه های سیاه و سفیدی شبیه به چشم آدمی یا حیوانات دارد.

۸۴ کافی: ج ۶، ص ۴۷۲.

۸۵ محاسن ج ۲ ص ۲۳۳

فراموش کردن خدا و حمله شیطان و پر خوری و... از عوامل خشونت است.

خوردن نان بعد از نماز صبح

امام صادق (ع) چون نماز صبح را خواندی. پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوشبو سازی. حرارت خود را فرو نشانی. دندانهایت را استوار سازی. لته ات را استحکام بخشی. روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکو سازی.^{۸۶}

همه عوامل غلبه حرارت و ریشه های بیماریها از عوامل خشونت است.

نوشیدن آب

نکته: این حدیث بیشتر برای افراد صفرایی و یا برای غذای گرم و خشک و یا در فصل گرم توشیه میشود.

به نقل از ابو طیفور طبیب: بر امام کاظم (علیه السلام) وارد شدم و او را از نوشیدن آب، باز داشتم.

فرمود: نوشیدن آب، اشکالی ندارد. آب، غذا را در معده می چرخاند، خشم را فرو می نشاند، برهوش می افزایند و تلخه را خاموش می کند.^{۸۷}

مویز

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): بر شما باد مویز، چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می دهد، رنجیدگی و خستگی را از میانبر می دارد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک و پیراسته می دارد و اندوه را می برد.^{۸۸}

آمیزش زیردرخت میوه دار

ای علی! زیر درخت میوه ده با زنت آمیزش مکن. چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر

۸۶ الدعوات ص ۱۴۰

۸۷ الکافی ج ۶ ص ۳۸۱

۸۸ الخصال ص ۳۴۴

شود جلاد قاتل یا عریف خواهد بود.^{۸۹}

آمیزش بین اذان و اقامه

ای علی! میان اذان و اقامه با زنت آمیزش مکن. چرا که اگر میاتتان فرزندی تقدیر شود به خونریزی علاقمند خواهد بود.^{۹۰}

عصبانیت (تبریزیان)^{۹۱}

غالبا ناشی از صفراست اگر از صفرا بود صفرابر بخورد یا جلوی آفتاب بنشیند. صفرازاها را کم کند و گاهی ناشی از کم خونی است: قرص خون بخورد

بیش فعالی و بد اخلاقی های نوجوانی (روزاده)

پرسش: دختری ۱۰ ساله که بیش فعال است، تحت نظر روانپزشک قرص های مختلف استفاده نموده است. اکنون خودنمایی های منفی او تبدیل به جلب توجه مثبت شده؛ ولی ناسازگاری و ناهمسازی با دیگران دارد. عصبی، پرخاشگر و کم طاقت شده و علایم افسردگی دارد. لطفا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ: حتما تغذیه سالم داشته باشد، حجامت های سالیانه هم بکند. از غذاهای سرد و خشک پرهیز شود و بیشتر غذاهای گرم و خشک بخورد. روزانه یک لیوان عرق بیدمشک + گلاب + عرق بادرنجبویه بخورد. آب هویج و آب سیب روزانه یک لیوان میل کنید.^{۹۲}

خشونت (تبریزیان): اگر از غلبه صفراست صفرابر بخورد واگر ناشی از کم خونی است قرص خون بخورد.

۸۹ احادیث پزشکی ص ۳۱۷

۹۰ احادیث پزشکی ص ۳۱۷

۹۱ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۹۲ پرسش های شما، پاسخهای حکیم دکتر رزاده، ج ۱، ص ۲۰

خشونت بیجا / عصبانیت بی مورد (ضیایی)^{۹۳}

گل راعی - هوفاریقون - صبح ها یک قاشق چایخوری پودر آن با عسل. وسط روز و عصرانه چای کوهی.

اول غروب یک قاشق مرباخوری گل بهار نارنج با عسل اویشن نعنا. صبحانه، شیر تازه گاو کم چرب یک لیوان به همراه یک قاشق پلوخوری عسل اویشن. نهار: خاویار - میگو - نان - هفت برگ کاسنی.

شام: سوپ - ابغوره - روغن زیتون - نان و هفت برگ کاسنی.

بعد شام: اب سیب طبیعی رسیده تازه شیرین همراه عسل.

شب قبل از خواب: یک قاشق مرباخوری سیاهدانه با عسل بجوید و بخورید. ملاج و شقیقه ها را با روغن سیاهدانه ماساژ دهید.

خشونت (گزارش درمان)^{۹۴} نام بیمار: آقای پ.ا. سن ۲۲

علت مراجعه: ضرب و شتم همسر و پرخاشگری

علائم: از یکسال قبل که ازدواج نموده پرخاشگری او شروع شده و بسیار عصبی است.

تشخیص: دموی و غلظت خون به دلیل مصرف مداوم غذای آماده.

درمانها: حجامت عام ۲ مرتبه. تصفیه خون با زرشک - عناب - سپستان و کاسنی

سیر درمان: از فردای حجامت عام آرام گرفت و داروهای شیمیایی را قطع کرد و

موجب رضایت خانواده شد. پزشک معالج: دکتر مظفر اخلاصی

برای کنترل عصبانیت (ضیایی)^{۹۵}

خواب منظم - خواب پیوسته - آب سرد عادی بنوشید - غذای سبک - ترک موضع

۹۳ نسخه های مورد تایید استاد...

۹۴ حجلت درمانی

۹۵ نسخه های مورد تایید استاد...

بهنگام عصبانیت - سکوت بجا - پاسخ زیبا.

ضد جنون / ضد توحش (ضیایی)^{۹۶}

هر روز دو قاشق چای خوری دانه‌های گیاه بالنگو را در یک لیوان آب جوش بجوشانید.

هنگامی که ولرم شد با عسل و اویشن مخلوط کرده میل نمایید

روزی یک قاشق چایخوری پودر برگ سنا به همراه ماست یا دوغ شیرین مصرف کنید

۵- ترس و وحشت

الف: معرفی بیماری

ترس

ترس را از اضطراب، که معمولاً بدون وجود تهدید خارجی رخ می‌دهد، باید جدا دانست. علاوه بر این ترس به رفتارهای خاص فرار و اجتناب مربوط است، در حالی که اضطراب، ناشی از تهدیدهایی خواهد بود که مهارناپذیر و غیرقابل اجتناب تلقی می‌شوند. ترس معمولاً با درد ارتباط دارد. مثلاً کسی از ارتفاع می‌ترسد، چه، اگر در افتد آسیب جدی خواهد دید یا حتی خواهد مرد. بسیاری از نظریه پردازان، چون جان برودس واتسن و پال اکمن، پیش نهاده‌اند که ترس یکی از چند احساس بنیادین و فطری است (نظیر شادمانی و خشم). ترس از سازوکارهای بقاست و معمولاً در پاسخ به یک محرک منفی خاص روی می‌دهد.

کسی که می‌ترسد بسته به شرایط، ممکن است یکی از عکس العمل‌های زیر را بروز دهد.

فریاد کشیدن، حمله آنی، فرار کردن، بیهوش شدن

حدود سه چهارم بیماران مبتلا به اختلال دلهره زنان هستند. اختلال دلهره عمدتاً در سنین ۲ تا ۳۰ سالگی آغاز می‌شود و شروع آن در نوجوانان یا کسانی که در سالهای دهه چهل قرار دارند کمتر است. ظهور اول بار اختلال در افراد مسن امری غیر معمولی است. گرچه به اعتقاد تعداد کمی از متخصصان، این اختلال در افرادی که به هنگام کودکی تجربه جدا شدن از خانواده را داشته‌اند، شایع‌تر می‌باشد ولی بیشتر آنها بر این

باورند که اختلال دلهره ، افرادی را که دارای عواطف سالم می باشند، مبتلا می کند. احتمال درگیر شدن به مشارکت عاطفی پیش از شروع این مشکل در افراد مبتلا به این اختلال بیش از افراد عادی نیست.

مهمترین نشانه اختلال دلهره ، خود حمله دلهره است. اختلال دلهره ، اختلال پزشکی است که با حوادث ناگهانی یا حملاتی دارای چند مورد از علائم دلهره و ترس از دست دادن کنترل ، ضربان کوبنده قلب ، دشواری تنفس ، احساس تنگی نفس ، درد یا ناراحتی در قفسه سینه ، کرختی خارش دار پوست ، احساس خفگی ، احساس وجود گلوله در گلو ، احساس داغی یا سردی زیاد در بدن ، تعریق ، لرز ، تهوع ، احساس عدم واقعیت مشخص می شود.

حمله دلهره ، شخص را از پای در نمی آورد، ولی اختلال دلهره حقیقتاً موجب خسارت می شود. تخمین مصائب و از دست رفتن کلی قابلیت تولید در نتیجه ابتلا به این اختلال دشوار است. رنج و احساس حقارت فردی و روش زندگی سخت و محدود از عوارض آن است. به دنبال حملات دلهره ، روزهای کاری از دست می روند و ممکن است شخص در نتیجه ناتوانی ناقص یا کامل ، بیکار شود و آنگاه خطر روی آوردن به راه حل های جاهلانه افزایش می یابد.

ب: نسخه ها

ترس و اضطراب (روایات)

سوره انعام

از امام صادق (ع) نقل شده که: هر کس در نخستین شب ماه دورکعت نماز بجا آورد [و پس از حمد، سوره انعام را بخواند] ^{۹۷} و از خداوند بخواهد که وی را کفایت کند خداوند شر هر آنچه که وی را در این ماه به هراس اندازد از وی دور کند و از دچار شدن به هراس انگیزها و بیماریها حفظ کند ^{۹۸}.

سوره محمد (ص)

امام صادق (ع) در باره سوره محمد (ص) فرموده است: هر کس آن را نوشته و به هنگام جنگ و ستیز هولناکی همراه خود داشته باشد، ایمن شود و در همه خیرها به روی وی گشوده شود. و هر آنکس که آب آن را بخورد، وحشت از او برچیده شود و خواندن آن در کشتی مایه ایمنی از غرق شدن است.

دعای مخصوص

کسی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: وقتی تنها می شوم، وحشت و اندوه مرا فرا می گیرد و آنگاه که میان مردم هستم، چنین احساسی ندارم. حضرت به وی فرمودند: دستت را روی قلبت بگذار و بگو: (بِسْمِ اللَّهِ [بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ] ^{۹۹} سپس دستت را بر قلبت کشیده و هفت بار بگو: (اعوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ، وَ اَعوذُ بِقُدْرَةِ اللَّهِ، وَ اَعوذُ بِجَلَالِ اللَّهِ، وَ

۹۷ این قسمت در کتاب نیامده است.

۹۸ بحار الانوار: ج ۹۷، ص ۱۳۳.

۹۹ در کتاب به جای این دو جمله، فقط آمده است (و بالله).

أَعُوذُ بِعَظْمَةِ اللَّهِ، وَ أَعُوذُ بِجَمْعِ اللَّهِ، وَ أَعُوذُ بِرَسُولِ اللَّهِ، وَ أَعُوذُ بِاسْمَاءِ اللَّهِ، مِنْ شَرِّ مَا [أَحْذِرُ^{۱۰۰}] وَمِنْ شَرِّ مَا أَخَافُ عَلَى نَفْسِي.^{۱۰۱}

امام کاظم علیه السلام فرمودند: شخصی به نام اشجع سلمی خدمت

امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: من بسیار سفر می کنم و در بعضی مکانها دچار ترس و اضطراب می شوم، چیزی به من بیاموز که خود را با آن ایمن سازم.

حضرت به وی فرمودند: هرگاه از چیزی ترسیدی، دست خود را روی سرت گذاشته و با صدای بلند این آیه را بخوان: أَفْغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْعُونَ وَكَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ.

اشجع گفت: به سرزمینی رسیدم که جنها در آن بازی می کردند. شنیدم کسی گفت: او را بگیرید من فوراً آن آیه را خواندم و شنیدم که کسی گفت: چگونه او را بگیرم در حالی که با آیه طیبه ای خود را ایمن ساخته است.^{۱۰۲}

برای دفع ترس کودکان، نخست سوره زلزال و سپس این آیه خوانده می شود: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا).

کوتاهی مو

امام صادق (ع) به یکی از یاران خود فرمودند موی خود را از ته کوتاه کن که چرک و حشرات آن اندک و گردن تو محکم و چشمت روشن و بدنت آسایش می یابد.^{۱۰۳}

کوتاهی مو اگر موجب عدم اعتماد به نفس شود، مطلوب نیست.

۱۰۰. در کتاب آمده: (اجد).

۱۰۱ از شر آنچه از آن گریزانم و از شر هر آنچه بر خود می ترسم پناه می برم به عزت خداوند و به قدرت او و به جلال او، و به عظمت او و به همه آنچه که او هست و به فرستاده او و به نامهای او.

۱۰۲ مستدرک الوسائل: ج ۸ ص ۱۴۵.

۱۰۳ من لا يحضره الفقيه: ج ۱، ص ۱۲۹.

مویز

امام صادق (ع) فرموده اند: مویز مایه ی تقویت اعصاب، زدودن رنجوری و درماندگی، و آرامش روان است.^{۱۰۴}

آرامبخش فوری (خیراندیش)

داخل جعبه پر از سنگ یا محل سنگلاخ با پای پیاده راه بروید یا پا را ماساژ دهید

ترس (تبریزیان)^{۱۰۵}: مرکب ۷ (۹ ماهه) - مرکب ۷ (۱۱ ماهه)

فکر و خیال و ترس (تبریزیان)^{۱۰۶}: سودا پر (افتمون).

از جا پریدن (تبریزیان)^{۱۰۷}: مرکب ۷ (۹ ماهه)

درمان ضعفهای اعصاب / استرس / اضطراب و دلهره (ضیایی)^{۱۰۸}

۱- روز خود را با بسم الله و خواندن نماز صبح آغاز کرده

۲- صبح ناشتا یک استکان دم کرده گل راعی به همراه عسل آویشن میل کرده (منع مصرف در حاملگی و شیردهی)

۳- در وعده صبحانه، شیر تازه گاو کم چرب به همراه عسل آویشن.

۴- در میانه روز، گلابی رسیده شیرین، انار شیرین و انگور سیاه با فاصله میل فرمایید و انغوزه (صمغ کما) در سرکه طبیعی حل کرده بنوشید.

۵- بعد از نماز ظهر چای کوهی به همراه عسل آویشن میل کرده (منع مصرف در حاملگی و شیردهی) و در ادامه روز

۱۰۴ کافی: ج ۶، ص ۳۵۲

۱۰۵ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۰۶ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۰۷ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۰۸ نسخه های مورد تایید استاد...

۶- به همراه ناهار روغن زیتون و چند برگ کاهو و یک پرتقال شیرین مصرف شود.
۷- مصرف میوه آناناس را عصرانه مخلوط زنجبیل به همراه عسل آویشن و انار شیرین .
یا مخلوط یک استکان عرق طبیعی بیدمشک + یک قاشق چای خوری تخم ریحان +
یک قاشق مرباخوری عسل و آویشن

۸- بعد از نماز مغرب و عشا مصرف دم کرده گل بهارنارنج به همراه عسل آویشن.

۹- بعد از نماز غذای کمکی مثل نان سبوس دار - پنیر کم چرب - مغز گردو - سبزی
خوردن با ترخون بیشتر

۱۰- شام : سوپ رقیق که در آن هویج زرد و جعفری موجود باشد - ابغوره طبیعی
نچوشیده بی نمک که در افتاب نباشد یک قاشق غذاخوری - روغن زیتون خوراکی
طبیعی یک قاشق غذا خوری - چند برگ کاهو بدون سس و یک عدد لیمو شیرین.

۱۱- شب قبل از خواب اب سیب طبیعی رسیده تازه شیرین همراه عسل آویشن
تبریزیان: اگر از غلبه سوداست سودا بر بخورد و اگر از غلبه بلغم است بلغم زدا بخورد
و اگر از کم خونی است قرص خون بخورد و اگر از تاثیر جن است بخور مریم و.. عمل
کند.

ترس و وحشت (باقری) ۱۰۹

نصف نخود مومیایی قورت دهد.

مومیایی را از مکه می آورند . برای ترمیم شکستگی نیز خوب است.

۲- عرق بیدمشک + بهار نارنج + نسترن را بمسوات مخلوط کرده و با عسل و یک قاشق
چایخوری سیاهدانه میل کنید.

در شرایط خیلی سخت زیر زبان بچه را حجامت کنید که خوب است.

نکته مهم : مصرف مرغ و تخم مرغ ماشینی از علل ترس - اضطراب - کابوس و افسردگی است.

بیماری روانی ترس از اشیاء (روازاده)

مرد سن ۲۴ سال مجرد قد ۱۸۶ / وزن ۸۳ کیلو

سلام بنده از ۶ سالگی در یک شب دچار بیماری روانی شدم که در آن از وسائلی که سرتیز دارند یا لبه ۹۰ درجه دارند و یا کاغذ احساس ترس می کنم و باید یک پارچه را روی پیشانی ام نگه دارم یا یک چفیه را روی پیشانی ام بگیرم تا بر این فشار وارده در بالای پلکم غلبه کنم. چون به هنگام مواجه شدن با این اشیا یا خواندن کتاب، در بالای چشمم احساس درد می کنم البته یک درد عصبی، پس در اکثر مواقع باید دستم را روی پیشانی ام قرار بدهم، بنده خوب می دانم که این اشیا ترس ندارند اما از ابتدای مرضی همواره احساس می کردم این اشیا می خواهند به داخل چشمم بیایند و با کاسه چشم اصابت کنند آیا شما می توانید تشخیص دهید علت چیست؟
بنده می دانم تا به حال با اینگونه مرضی ها برخورد نداشته‌اید. بنده را راهنمایی کنید.

پاسخ:

حالتی که شما چار آن هستید یک جور وسواس فکری است که نوعی ترس غیر واقعی در ذهن شما ایجاد می کند و شما را دچار اضطراب می کند.
اتفاق مشکل شما چیز عجیبی نیست و نباید فکر کنید که کسی مشکل شما را ندارد و یک مشکلی دارید که نادر است. مشکل شما کاملاً معلوم و رفع آن کاملاً ممکن است و با دفع ماده سودای مغز و پاکسازی آن مشکل حل می شود. لکن درمان شما کمی زمان بر و طولانی است.

فعلا هر شب دم کرده گل گاوزبان، سنبل الطیب، اسطوخدوس، بادرنجبویه و ایتیمون با کمی لیمو عمانی و نبات میل کنید.

برای ادامه درمان نیاز به فصد و احتمالا زالو درمانی و سایر داروهای تکمیلی وجود دارد. از مواد غذایی سرد و خشک (سودازا) پرهیز کنید و از غذاهای گرم و تر بیشتر استفاده کنید.^{۱۱۰}

ترس و دلهره (ضیایی)^{۱۱۱}

غذای ترش و مانده و اسانس ها و ممنوعات را نخورد.

اسپند = اسفند ۳-۵ عدد در روز.

در مواقع پروستات یا قطره قطره آمدن ادرار یا تپش قلب تا ۴ عدد بشوید و بخورد.

عسل گرم مثل اسطوخدوس.

از گوشه گیری و انزوا و خیالات و احتیاط بیش از حد و غیره پرهیز کند و در جمع و مشغول کارهای مورد علاقه و مفرح جمعی باشد به حسن های خودش و مردم نگاه کند و امید و توکل و اعتماد به خداوند بکند.

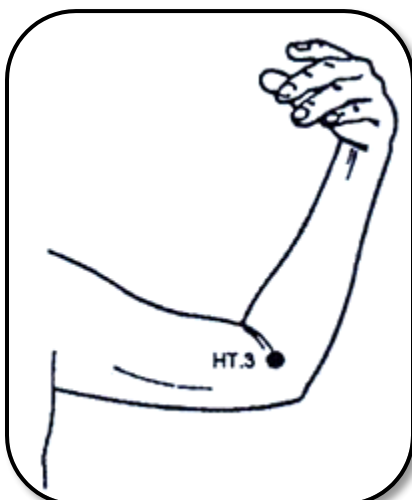
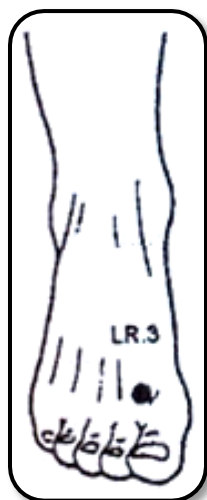
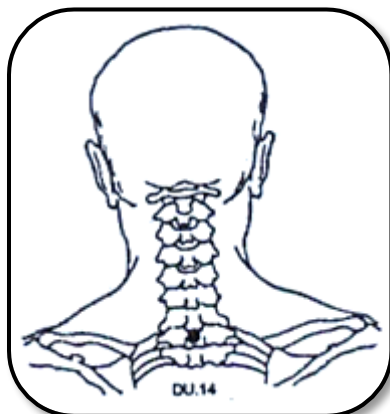
۱۱۰ پرسش های شما پاسخ های حکیم دکتر روازاده، ج ۲، ص ۳۸.

۱۱۱ نسخه های مورد تایید استاد...

قبل از عمل به نسخه ها جلد اول و کتاب مزاج شناسی استاد خیراندیش را مطالعه نمایید

نقاط فشاری، طب سوزنی، ماساژ، زنبور درمانی، دستگاه الکترونیکی بدون سوزن، انرژی درمانی (برای عمل به این نسخه حتما طبق راهنمای نسخه ها عمل کنید)

– نقاط فشاری – ترس و هیستری و هیجان شدید^{۱۱۲}



۶- کابوس و بد خوابی

کابوس (روایات)

ترک پر خوری

امام علی (ع) از پر خوری پرهیز که هر کس همدمش شود نا تندرستی هایش افزون میگردد و خوابهایش اشفته.^{۱۱۳}

چغندر

امام رضا (ع) می فرماید: به بیمارانی که بر گ چغندر بدهید چرا که در آن درمان است و هیچ بیماری را به همراه ندارد و هیچ عارضه ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می سازد.

چرب نبودن بدن هنگام خواب

پیامبر (ص) فرمود: چربی غذا را از دستان کودکان بشوید؛ زیرا شیطان، چربی باقی مانده را بو می کشد و کودک در خواب، از او می ترسد و دو فرشته ای که اعمال او را می نویسند، اذیت می شوند.^{۱۱۴}

کرفس

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم خطاب به امام حسین علیه السلام - فرزندم! کرفس بخور؛ چرا که سبزی پیامبران است، که فراموش شده است و خوراکی خضر و الیاس علیه السلام است. کرفس، انسدادها را می گشاید، دل را طراوت می دهد، حافظه را قوی می کند، و دیوانگی، جذام، پیسی و ترس را دور می کند.^{۱۱۵}

۱۱۳ غررالحکم ج ۲ ص ۲۶۳۹

۱۱۴ عیون اخبار رضا ج ۲ ص ۶۹

۱۱۵ فردوس ج ۵ ص ۳۷۰

تبریزیان: اگر از غلبه سوداست سودا بر بخورد و اگر از غلبه بلغم است بلغم زدا بخورد و اگر از کم خونی است قرص خون بخورد و اگر از تاثیر جن است بخور مریم و.. عمل کند.

خواب آشفته و ترسناک (تبریزیان)^{۱۱۶}: سودا بر مصرف کنید چون ناشی از سودا است.

رفع بیخوابی (بنی هاشمی)

روغن بادام شیرین هم میتوان روی قسمت پیشانی مالید هم بشکل خوراکی میل کرد هم یک قطره داخل بینی چکاند هر سه روش برای رفع بیخوابی مفید است.

تدابیر بیخوابی

(الف) رژیم غذایی:

قبل از صبحانه:

۳ قاشق غذاخوری پودر ماء الجبن افریمونی و ۲ قاشق خاکشیر را در یک لیوان عرقیات مفرح (شامل مخلوط عرقیات سیب، به، اسطخدوس، سنبل الطیب، بادرنجبویه، گلاب، گاوزبان، نعنای، نسترن، بهار نارنج، آویشن، هل، دارچین) داغ شده حل کرده و محتوای لیوان را ۳ قسمت کنید. هر ۱۰ دقیقه یک قسمت آن را گرم بنوشید و در فواصل یاد شده کمی ورزش نمایید تا عرق کنید. بعد از نوشیدن قسمت آخر لیوان تا ۳-۲ ساعت چیزی نخورید. بعد از این مدت اگر اشتها داشتید، می توانید صبحانه بخورید. (ترکیب ماء الجبن ذکر شده می تواند خود یک صبحانه باشد).

صبحانه:

• حریره بادام با شیر بز یک نعلبکی (حتما میل شود)

• مربای سیب، مربای کدو با نان برشته

• زرده تخم مرغ عسلی

• مویز ۳۰-۲۱ عدد

• میان وعده صبح:

• حریره بادام با شیر بز یک نعلبکی (حتما میل شود)

• فالوده یک عدد سیب شیرین پوست کنده رنده شده با گمی گلاب و عرقیات مفرح

و عسل

• ۵ برگ کاهوی تازه را اندکی دارچین پاشیده و با کمی سکنجبین (سکنجبین شیرین

باشد) میل شود.

• حلوایی از نشاسته، کدوی رنده شده، شکر روغن بادام و تخم گشنیز

ناهار و شام:

قبل و بعد از غذا به اندازه یک لپه سنگ نمک بمکید.

۲ ساعت بعد از غذا یک لیوان آب و عسل گرم میل کنید.

از خوردن نوشیدنی به همراه غذا پرهیز نمایید.

• گوشت جوجه مرغ یا کبوتر یا بلدرچین یا بزغاله با پیاز و زردچوبه و کدو و اسفناج و

برگ کاهو و خرفه به صورت شور با نان گندم

• سوپ جو با اسفناج و شوید تازه و گشنیز تازه

• سوپ گشنیز که در تهیه آن از جو، گشنیز، خرفه، شوید، اسفناج، گوشت بزغاله یا

گوشت جوجه مرغ، کبک یا بلدرچین استفاده شده و در انتهای طبخ به آن روغن

زیتون اضافه شود.

- قلیه ماهی با ماهی کیلکا: ماهی کیلکا را فیله کنید (سر آن را با کارد تیز بزنید و به آرامی شکم آن را باز کرده و استخوان را خارج کرده و در آب سرد بشویید و در آبکش بریزید) مقدار خیلی کمی نمک به آن بپاشید و ۳۰ دقیقه در ظرفی بماند. یک عدد پیاز کوچک و ۳-۲ حبه کوچک سیر را با زردچوبه کمی تفت دهید و سپس شنبلیله و گشنیز خرد شده را به نسبت ۱ به ۴ اضافه کرده و چند دقیقه تفت دهید. سپس مقداری تمر هندی هسته گرفته را که قبلا با آب مالش داده و مخلوط کرده اید، به همراه یک قاشق چای خوری گرد لیمو اضافه کنید و بگذارید مواد کمی پخته شده و جابجفتند، سپس ماهی را اضافه کرده و ۱۰ دقیقه بعد غذا حاضر است.
- ماهی کیلکای دارچین زده ۱۵-۱۲ عدد به صورت کباب در فر یا روی زغال تهیه شود.
- قلیه کدو: پیاز را تفت داده و کدو سبز پوست کنده و خرد نموده را در آن ریخته، نمک و زردچوبه اضافه کنید و بگذارید بپزد، وقتی آبش تمام شد و کدو پخته شد، با نان قابل مصرف است.
- خورش کدو مسما: که از گوشت، پیاز، نمک، زردچوبه، کدو سبز و کمی آبغوره یا آبلیمو (به عنوان چاشنی) تهیه می شود.
- نخوداب: نخود به میزان لازم با آب و کمی نمک و زردچوبه و مقداری شوید و گشنیز روی شعله ملایم حرارت پخته شود و در هنگام مصرف به عنوان چاشنی از روغن زیتون و کمی آبلیمو استفاده شود. (در صورت تمایل با گوشت های ذکر شده تهیه شود)
- فرنی با شیر بز و عسل
- شوربای مرغ با پنیرک و گشنیز

میان وعده عصر: حریره بادام با شیر بز یک نعلبکی (حتما میل شود) - ۵ برگ کاهوی تازه را اندکی دارچین پاشیده و با کمی سکنجبین (سکنجبین شیرین باشد) میل شود.

- حلوی ماش و بادام: یک پیمانه ماش پوست کنده را بکوبید و با روغن کمی تفت دهید. ۲ پیمانه شیر بز اضافه کنید و روی حرارت ملایم هم بزنید تا کمی غلیظ شود. سپس مقداری عسل اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا خمیر نسبتا سفتی به دست آید. پیش از برداشتن یک چهارم پیمانه مغز بادام پوست کنده خرد شده و کمی هل ساییده اضافه کرده و از روی حرارت بردارید.

آخر شب: حریره بادام با شیر بز یک نعلبکی (حتما میل شود)

نوشیدنی:

به جای آب:

- مخلوط آب کاهو (یک سوم لیوان)، آب سیب (دو سوم لیوان)، یک قاشق مربا خوری آبلیمو ترش تازه روزی ۳ لیوان (حتما میل شود)
 - ماء الشعیر طبی: جو را ۲۴ ساعت خیسانده و سپس با ۲۰-۱۴ برابر آن آب روی حرارت قرار داده و به محض شکفته شدن جو حرارت را خاموش کرده و آب روی آن را صاف کرده و در یخچال نگه داشته و موقع مصرف نیم گرم بنوشید.
 - آب انار شیرین با گلاب
 - شربت گلاب: نصف لیوان آب + نصف لیوان گلاب + کمی شکر
- به جای چای:

- جوشانده گاوزبان ۵ گرم، بادرنجویه ۵ گرم، سنبل الطیب ۵ گرم، ریشه ایرسا ۷ گرم، پوست بید ۱۵ گرم، بسفایح ۱۵ گرم، پوست خشخاش ۷ گرم با نبات شیرین شود.

روزی ۳ بار

پرهیزات:

پرهیز از مواد غذایی تلخ و تند و ترش و شور، پرهیز از حبوبات نفاخ، عدس، بادمجان، کلم، گوشت شتر، گاو، گوساله، قهوه نسکافه، کاکائو، آب یخ، مواد غذایی محرک و پرادویه، غذاهای آماده و کارخانه ای و فریزری، پرهیز از سر و صدای زیاد، پرهیز از نگاه کردن به اشیاء براق و نورانی،

(ب) سایر دستورات:

- روغن بنفشه و نیلوفر و بادام و کدو و گل سرخ تازه (روغن گل سرخی که بیش از یکسال از تولید آن گذشته استفاده نشود). مخلوط شده و روزی ۴ بار در بینی (۱ قطره در هر سوراخ بینی) بچکانید و بر پیشانی و ملاج سر و اطراف گوشها و داخل لاله گوش و لبها و کف پا و دست و مقعد و ناف بمالید.
- کدوی سبز رنده شده، خیار رنده شده، تخم کاهو، بنفشه، پنیرک، تاجریزی، پوست و تخم خشخاش، جو پوست کنده، سبوس جو، گل سرخ، برگ و تخم خطمی، برگ بید، تخم و برگ خرفه، گشنیز، ریحان از هر کدام یک قاشق در ظرف در بسته در آب بجوشانید سپس حرارت را خاموش کرده و محتوای ظرف را در طشتی ریخته و روغن گل سرخ یا روغن بنفشه اضافه کرده و پارچه ای بر سر انداخته و روزی ۲ بار بخورد دهید.
- تخم کاهو ۵ گرم، تخم خیار ۱۰ گرم، تخم گشنیز ۱۰ گرم، تخم خشخاش (یا تخم شاهدانه) ۵ گرم در ۱ لیوان عرقیات مفرح ۲۴ ساعت خیسانده و سپس شیره کشیده و زوری ۲ بار میل شود.
- خمیره خشخاش ۶ گرم صبح ها میل شود.
- عرق بیدمشک، گلاب، عرق ریحان و عرق نیلوفر را مخلوط کرده و در ظرفی دهانه

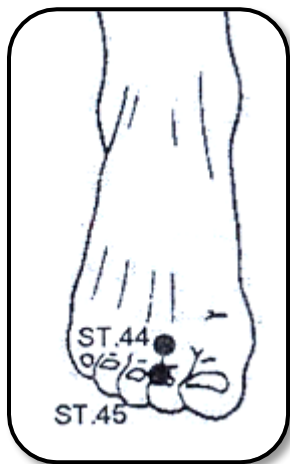
گشاد ریخته و کنار میز کار خود بگذارید و مکرر ببویید. شبها ظرف مذکور را کنار تخت خود قرار دهید تا بوی آن به مشام شما برسد.

• پاشویه با جوشانده بنفشه، گل سرخ، تخم کاهوی کوبیده، گشنیز و پوست و تخم خشخاش ۲۰ دقیقه (پاها تا زانو در جوشانده قرار گیرد)، سپس با آب نیم گرم دوش بگیرید، سپس نیم تا یک ساعت استراحت کرده و سپس شام سبک میل شود. قبل از خواب روغن مالی های ذکر شده انجام شود و ماساژ آرام و ملایم بدن و پشت هنگام خواب صورت گیرد.

• اتاق خواب شما باید کاملا تاریک و بی صدا باشد. از چراغ خواب استفاده نکنید. رختخواب نرم و راحت باشد. دمای اتاق خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد. زیر بالش برگ شوید تازه فرش شود.

• قبل از خواب به مدت ۱۵ دقیقه به موسیقی سنتی ایرانی ملایم گوش فرا دهید. **مؤلف:** نسخه های بد خوابی و ترس و رفع سودا و رفع ریشه های بیماری ها نیز مفید است.

— کابوس شبانه^{۱۱۷}



۷- انواع وسواس (غذایی، جنسی، رفتاری، دینی و..)

وسواس و وسوسه (روایات)

کتاب وسوسه از نظر اسلام و علم روز چاپ ذخائر الشیعه را بخوانید.

مسواک

امام صادق (علیه السلام): بر شما باد مسواک زدن؛ چرا که وسوسه دل را از میان می برد.^{۱۱۸}

دستورات و روایات اصلاح سودا، افسردگی، اضطراب، ضعف اعصاب، درمانها و ریشه های مشترک، زندگی نورانی و... نیز بر درمان وسواس مفید هستند. پس روایات و توصیه های این عناوین را نیز میتوانید عمل کنید. اختصارا تکرار نمی کنیم.

وسواس (خیراندیش)

طب سنتی علت وسواس را غلبه سودا در بدن میداند کم شدن رطوبت خون یا خشکی آن در بدن موجب میشود فرد در کارهای خود بیش از حد اصرار و پافشاری کند

پیاده روی در پستی و بلندی و شنا برای درمان بسیار مفید است

خوردن یک انار ترش و شیرین کامل همراه با گفتن بسم الله الرحمن الرحیم

مصرف شربت زرشک همراه نمک و عسل میتواند جایگزین انار باشد

غذاهای گرم و تر مصرف شود

رقیق کننده های خون مثل لواشک طبیعی البالو - گیلاس - زردالو - انار...

استفاده از عطرها گرم موقع خواب و مصرف سرکه انگبین و شربت ابلیمو با عسل

تبريزيان: اگر از غلبه سوداست سودابر بخورد (غالباً از غلبه سوداست) و اگر از غلبه بلغم است بلغم زدا بخورد و اگر از کم خونی است قرص خون بخورد و اگر از تاثیر جن است بخور مریم و.. عمل کند.

وسواس جنسی (ضیایی)^{۱۱۹}

رفع کم خونی ناشی از سقط جنین و ...

رفع اضطراب و افسردگی و اختلال روانی و ترس

رفع خستگی جنسی و ضعف جنسی و کاهش میل جنسی

رفع کاهش هورمون استروژن

رفع قاعدگی نامنظم و درد قاعدگی

مطالعه و یادگیری مهارتهای همسررداری و خانه داری

عمل به نسخه وسواس

مطالعه کتاب وسوسه از نگاه اسلام و علم روز

ضد وسواس / مالیخولیا / دیوانگی (ضیایی)^{۱۲۰}

هر روز نصف قاشق چایخوری نارمشق مخلوط با عسل گردد و میل شود تمام گیاه

گلپر ضد هیستری و ضد صرع است کاهو بدون سس برای بیماران عصبی مسکن

اعصاب خواب اور و آرام بخش است و حتی تشویش و نگرانی استرس و دلهره

اضطراب را از بین میبرد کاهو اثر ضد تشنج دارد و در درمان مالیخولیا مفید است

۱۱۹ نسخه های موردتایید استاد...

۱۲۰ نسخه های موردتایید استاد...

وسواس (خیراندیش)^{۱۲۱}

هر نوع وسواسی که دارد هر روز ۳ انار بخورد. تا ۴ ماه هر روز یک لیوان سرکه انگبین، دو مرحله حجامت، یک مرحله حجامت سر.

وسواس (روا زاده)

پرسش: خانمی ۲۶ ساله هستم که از کودکی بیماری وسواس دارم. با ازدواج کردن این مسأله برایم مشکل ساز شده است؛ مثلاً مطمئن نیستم شیرگاز بسته شده یا نه و مدام کنترل می‌کنم؟

پاسخ: شما وسواس چک کردن دارید. عدس، بادنجان و فلفل دلمه‌ای، کلم و سودازاها را مصرف نکنید، مواد غذایی سرد و خشک نخورید و بیشتر مواد غذایی گرم و تر میل کنید، یک ماه صبح و شب یک قاشق مربا خوری اسپند میل نمایید، نیاز به انجام فصد نیز دارید. دم کرده اسطوخدوس و افیتیمون هر شب یک لیوان میل کنید. روزانه یک لیوان عرق بیدمشک + عرق بهار نارنج + گلاب میل کنید.^{۱۲۲}

یک ماه صبح و شب یک قاشق مرباخوری اسفند با آب سرد. از مواد سرد و خشک و عدس و بادمجان کلم و قارچ و مواد سودازاده پرهیز شود. عمل فصد.

وسواس (تبریزیان)^{۱۲۳}: مرکب ۷ (۱۱ ماهه)

وسواس (خدادادی)

پرهیز از غذاهای ممنوعه و سردی بخشها و اسیدی ها. ورزش مناسب و سبک، آب سیب با لیمو ترش تازه / روزی دو لیوان شیر بادام.

۱۲۱ سخنرانی استاد در تربت حیدریه

۱۲۲ پرسش‌های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۱۴

۱۲۳ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۸- اعتیاد به سیگار و مواد مخدر و...

ترک سیگار (خیر اندیش)

چون در ترکیبات مواد مخدر موادی جود دارد که موجب خشکی خون میشود و در شدت گرمی و سردی خون تبدیل به سودا می‌شود لذا پس از مصرف یک دوره سرکه انگبین کم کم رنگ پوست و زیر چشم در افراد معتاد بمواد مخدر روشن تر میشود و میل آنها نیز بمصرف مواد مخدر کمتر میشود

مصرف (۲ واحد عسل - ۲ واحد عرق نعناع - ۱ واحد سرکه طبیعی) یک سوم این مواد را با یک لیوان عرق اسطوخدوس مخلوط کرده و شبها بعد از شام ۴۰-۱۲۰ روز میل شود که بعد از اتمام دوره مصرف از این شربت پوست آنان و زیر چشمان روشن تر شده و گرایششان بمواد کمتر میشود.

استشمام عطرهاي گرم هنگام خواب و کاهش مواد سودا زا و سردیها مصرف ارده شیره با انگور هفته ای ۴ وعده و خوردن ۲۱ عدد مویز و ۱۴ عدد بادام درختی.

شبی ۷ انجیر را در یک لیوان گلاب خیسانده و صبح ناشتا میل شود.

داروی کمکی:

مصرف روزانه چند استکان سکنجبین. بوییدن عطرهاي گرم. مصرف غذای خونساز حجامت.

خوردن یک قاشق چای خوری پودر زنیان و یا یک قاشق غذا خوری عرق آن با عسل در یک لیوان آبجوش ۱۰-۴۰ روز در کنار سایر داروها استفاده از زالو و حجامت

کمک شایانی به موفقیت در ترک اعتیاد میکند و دردها نیز با زالو درمانی و حجامت رفع میشوند.

تبریزیان: اگر از غلبه سوداست سودا بر بخورد (غالباز غلبه سوداست) و اگر از غلبه بلغم است بلغم زدا بخورد و اگر از کم خونی است قرص خون بخورد. و شاخ و برگ اسفند را بصورت پیپ یاسیگار بکشند.

شاخ و برگ اسفند طبق روایات نشه آور است و اعتیاد آور نیست ۲ تا ۱۰ گرم برگ و شاخ اسفند را آسیاب کرده با مقداری دانه اسفند مخلوط کرده و مصرف شود.

اعتیاد به مواد مخدر (باقری) ^{۱۲۴}

زنیان+زنجبیل+مرزه+ علف چشمه.

این مواد را تک تک یا باهم در یکی از عرقیات مرزه / زنیان / زنجبیل دم کرده و صاف کنید از این دم کرده میل کنید.

۲- انواع حجامت: سر - کتف - کمر - پا.

اعتیاد مربوط به خون است.

پس وقتی خون عوض شد انسان وسوسه نمیشود و سراغ مواد نمیروند.

۳- بیست نوع سیگار متفاوت و متنوع تهیه کرده و در دسترس خود قرار دهید و از هر نوع یک نخ برداشته و در جعبه ای قرار دهید و همراه خود داشته باشید هر وقت هوس سیگار کردید یک نخ از آن را برداشته و بکشید چون سیگارها متنوعند و ذائقه شما با همه آنها سازگار نیست خود به خود نوعی بیزاری از سیگار در شما پدید می آید و احساس تهوع میکند.

۴- در طول درمان از دم کرده کمکی: زنیان- اویشن - مرزه.

استفاده کنید مواد را مخلوط و دم کنید و ۳-۶ استکان بنوشید.

۵- زیاد حجامت کنید البته اگر کم خونی دارید اول آن را درمان کنید.

ترک اعتیاد (بنی هاشمی)

۱- یک قاشق چایخوری بذراسفند به همراه یک قاشق چایخوری بذریونجه این دو را

کمی تفت دهید بعد کمی آب یا عسل اضافه کنید کسانی که می توانند طعمش را

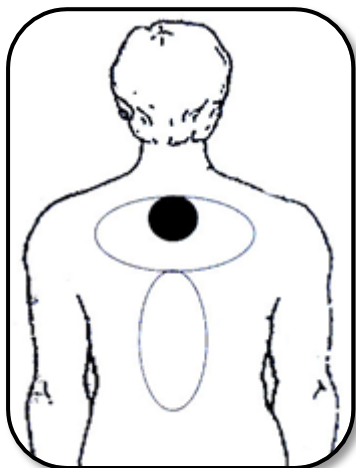
تحمل کنند با آب و کسانی که نمی توانند با عسل مخلوط کرد قورت دهند فقط

نچوند و به دندان نزنند و حداقل ۴۰ روز مصرف شود.

۲- همچنین یونجه هم برای ترک اعتیاد مفید است.

۳- بیشترین استفاده انگور در ترک اعتیاد است.

همزمان از مصرف مواد مخدر کم کنند



بادکش لغزان کتف

درمانهای تکمیلی

- فلج ناشی از سکنه مغزی

- ترک اعتیاد

- اسپاسم عضلانی

- انسداد عروقی

- نشاط بخش

- یک رفتار تکمیلی در فیزیوتراپی

- ضروری جهت افراد با غلظت خون بالا

در این بادکش به دلیل حرکت لیوان باید موضع را چرب کرد و قبلش منطقه را کمی

گرم نمود.

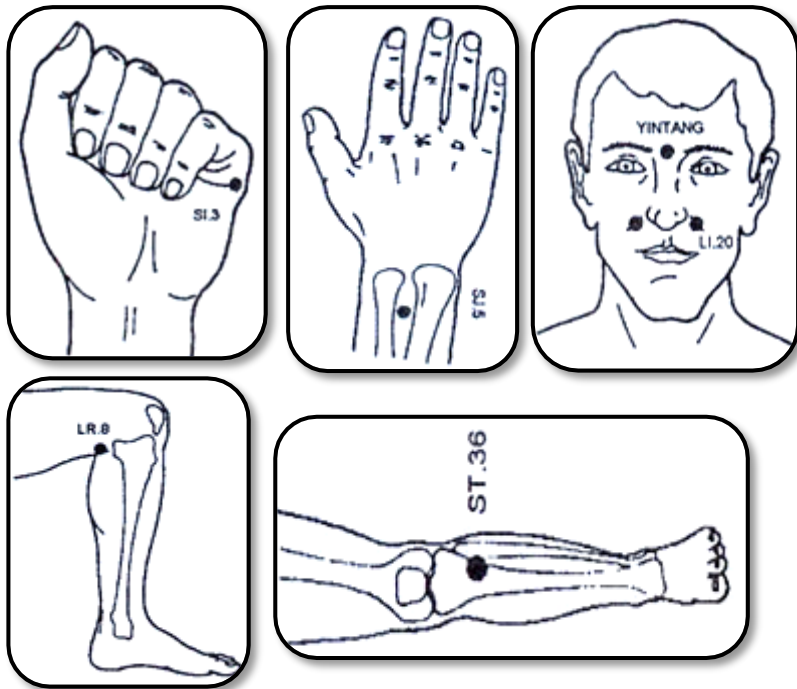
اعتیاد(ضیایی)^{۱۲۵}

۱-دخانیات. ۲- مواد افیونی. برای اخراج سم از بدن معتادان ۲ هفته:
ظهر یک لیوان آب پرتقال شیرین با عسل. عصر یک لیوان آب لیمو شیرین با عسل.
این ۲ را باهم نخورید که مسمومیت غذایی می آورد. ۶-۲۴ ماه طول میکشد تا شوق
مواد از معتاد خارج شود.
علاقه به مواد را از خود دور کنید و بعد از ترک به جسم برسید تا عوارض ترک و
ضعف رفع شود.

نقاط فشاري، طب سوزني، ماساژ، زنبور درماني، دستگاه الكترونيكي بدون سوزن، انرژي درماني (براي عمل به اين نسخه حتما طبق راهنماي نسخه ها عمل كنيد)

۱۲۶ - اعتياد به مشروبات الكلي، سيگار، داروها، غذا و مواد مخدر

- ۱- برطرف كردن اعتياد به مواد مخدر و داروها SJ3 - SJ5
- ۲- برطرف كردن اعتياد به سيگار و تنباكو ST36 - LI20 - LR8
- ۳- برطرف كردن اعتياد به مشروبات الكلي ST36 - YINTANG
- ۴- برطرف كردن اعتياد به غذا STOMACH نقطه ۲۰ گوش



۹- برای امان از شیاطین و ارواح و اجنه

البته بحث در این موضوعات (خانه، حمام، روزی، گرفتاری ها، مشکلات خانوادگی، سحر و...) مفصل است. در فرصتهای بعدی بطور مفصل بحث خواهد شد.

امان از شیاطین و ارواح و اجنه (روایات)

سوره صافات

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس روز جمعه سوره صافات را بخواند پیوسته از گزند هر آسیبی در امان باشد هر بلای دنیوی از وی دفع شود و گشاده ترین روزی نصیبش گردد و خداند مال و فرزند و بدن وی را از گزند بدکرداری شیطان رانده شده و هر ستمگر متجاوزی حفظ کند و اگر در آن روز یا شب آن زندگی را بدرود گوید خداوند او را شهید بمیراند و شهید محشور می گرداند و در زمره شهیدان وارد بهشت می کند و در جایگاهی از آن جای می دهد.^{۱۲۷}

اقامه در گوش نوزاد

امام صادق:- درباره آنچه باید پس از زاده شدن کودک برایش انجام داد: به ماما یا یکی دیگر از کسانی که نزدیک کودک است بگویی در گوش راست او اقامه بگویند تا در نتیجه هیچ گاه دیوانگی و جن زدگی گرفتار نیاید.^{۱۲۸}

شیر چکاندن در گوش کودک

کافی بنقل از ابو یحیی رازی: امام صادق (ع): چون کودکتان زاده شود با او چه میکنید؟ گفتم نمیدانم چه کنیم؟

فرمود: باندازه یک عدس، گاو شیر بردار و آن را در آب حل کن پس دو قطره در سوراخ راست و یک قطره در چپ وی بچکان و در گوش راستش اذان و در گوش

۱۲۷ ثواب الاعمال: ۱۱۲.

۱۲۸ کافی ج ۶ ص ۲۳

چپش اقامه بگو. این کار پیش از آنکه ناف کودک بریده شود برایش انجام شود که هرگز پریشانی نیمبند و به ام صبیان مبتلا نشود.^{۱۲۹}

۴ عامل دیگر

امام باقر (ع) یا امام صادق (ع) فرمودند: ایستاده آب میاشام و در آب پیشاب مکن و بر گرد قبر مچرخ و در خانه ای تنها نمان و یا لنگه پای افزار راه مرو. چرا که چون بنده ای در یکی از این حالات باشد شیطان بسیار زود بسویش میشتابد.

دستمال چرب و آلوده

پیامبر خدا (ص): دستمال آلوده به چربی و بوی گوشت را در خانه نگذارید که آن مخفیگاه شیطان هاست.^{۱۳۰}

خوابیدن با دست نشسته

اگر کسی از شما در حالی خوابید که در دستانش بوی گوشت بود و آن را نشست و عارضه ای به وی رسید مبادا جز خودش را نکوهش کند.

بستن در ظرفها

پیامبر خدا (ص): در خانه هایتان را ببندید، ظرفهایتان را وارونه بگذارید، دهانه مشکهایتان را ببندید و چراغهایتان را خاموش کنید، چه به آنان - شیاطین - اجازه داده نشده بر دیوارهای خانه ای در بسته شما بالا روند.^{۱۳۱}

بویدن سیب

امام باقر (ع) فرموده اند: به هنگام خوردن سیب، آن را ببوی و سپس بخور که اگر چنین کنی هر درد و رنجی را از بدن بیرون می کند و تشویش و نا آرامی حاصل از

۱۲۹ کافی ج ۶ ص ۲۳

۱۳۰ کافی ج ۶ ص ۲۹۹

۱۳۱ مسند ابن حنبل ج ۸ ص ۲۹۶

ارواح را برطرف می سازد. ۱۳۲

اسفند و کندر

امام صادق (ع): در پاسخ پرسشی درباره هزار اسپند و کندر :- اما هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این - خداوند، فرشته ای را بر آن گمارد تا آن هنگام که خشک شود با به سرنوشتی دیگر در آید. شیطان نیز از خانه ای که در آن هزار اسپند است، هفتاد خانه دور می شود، و آن، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها جذام است. پس مبادا که آن را از دست بدهید. ۱۳۳

صدای بال کبوتر

امام صادق (ع) فرموده است: صدای بال کبوتران شیطانها را می راند. ۱۳۴

بلند نکردن سقف خانه

کسی از آزار رسانی جن ها به خانواده اش نزد امام صادق (ع) شکایت کرد حضرت به وی فرمودند: ارتفاع سقف خانه ات چقدر است؟ عرض کرده ده زراع. حضرت فرمودند: ارتفاع آن را به هشت زراع کاهش ده و دور تا دور آن در فاصله میان هشت زراع تاده زراع آیه الکرسی را بنگار. بیش از هشت زراع محل اجتماع و جایگاه جن ها است. ۱۳۵ امام صادق (ع) فرموده اند: سقف خانه ات را هفت زراع قرار ده که بیشتر از این مقدار جایگاه شیطان ها است. جایگاه شیطانها نه در آسمان است نه در زمین بلکه میان این دو در هوا قرار گرفته اند.

۱۳۲ طب الائمه ص ۱۳۵

۱۳۳ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۴۰۴

۱۳۴ کافی ج ۶، ص ۵۴۷

۱۳۵ کافی ج ۶، ص ۵۲۹

تنهایی

امام باقر (ع) فرموده اند: بیشترین فشار شیطان بر انسان در حالت تنهایی او است. من دوست ندارم کسی تنهایی بخوابد.^{۱۳۶}

تار عنکبوت

رسول خدا (ص) فرموده اند: لانه شیطان در خانه های شما همان تار عنکبوت است.^{۱۳۷}

نسخه امام صادق (ع)

کسی به امام صادق (ع) شکایت کرده و عرض کرد: ای پسر رسول خدا دختری دارم که ارواح وی را آزار می دهند. حضرت فرمودند: ده بار سوره های حمد [و فلق و ناس] را بخوان و او را ایمن ساز سپس آن را در ظرفی با مشک و زعفران بنویس و [آب] آن را به وی بنوشان و آن را در نوشیدن و وضو گرفتن و غسل کردن وی نیز قرار ده. وی می گوید من سه روز به این دستور عمل کردم و آن حالت از وی رخت برست.^{۱۳۸}

برگرداندن ظرفها رو به زمین

و آورده اند که شیطان هیچ ظرف به پشت گذاشته شده ای را بر نمی گرداند.

حیوانات اهلی در خانه

رسول خدا (ص) فرموده اند: جانوران اهلی زیادی در خانه خود نگهداری کنید زیرا توجه شیطان را از فرزندانان بر گردانده و به خود مشغول می دارد.

بخور مریم و داروی مرکب

احمد بن حماد می گوید: امام باقر (ع) برای مادر یکی از فرزندان خود، بخور مریم را تجویز کرده و یاد آور شدند: این بخور به اذن خداوند برای هر آسیبی که از سوی ارواح

۱۳۶ مشکوة الانوار: ص ۳۱۹.

۱۳۷ کافی: ج ۶، ص ۵۳۲.

۱۳۸ بحار الانوار: ج ۹۵، ص ۱۴۹.

به آدمی می رسد از قبیل مس کردن، آشفستگی، دیوانگی، صرع، گرفتگی و جز اینها مفید است و مجرب:

کندر و سندروس^{۱۳۹} و آب دهان و نارگیل و پوست حنظل و حزاء صحرايي و گوگرد سفید و مغز بلسان و سعد یمانی و مقدار زیادی صمغ درخت مرمرکی و تیغ جوجه تیغی که با سه قطره عصاره سرو کوهی تفت داده شده را تهیه می کنی و با آن بخور می دهی. به خواست خداوند موثر و مفید خواهد بود.^{۱۴۰}

دیدن جن در خانه (تبریزیان)^{۱۴۱}

بخور حضرت مریم س - حرز ابودجانه را آویزان کنند - ارتفاع خانه را کم کنند.

جن زدگی (تبریزیان)^{۱۴۲}

تقویت اعصاب (بابونه) - بخور حضرت مریم س - همراه داشتن حرز علی ع - کبوتر نگه داشتن در خانه طوری که با بزند - سودا بر و....

۱۳۹ متن عربی کتاب در این قسمت اشکالاتی دارد که صحیح آن از کتاب بحار الانوار: ج ۶۲، ۵۵ نقل می کنیم... تاخذه لباناه و سندروسا، و بزاق الفم، و کورسندی، و قشور الحنظل، و حزاء بری، و کبریتا ایض و کسره داخل المقل، و سعد یمانی، یکتر فیه مر، و شعر قنفز ملتوت بقطران شامی قدر ثلاث قطرات یجمع ذلک کله....

۱۴۰ بحار الانوار: ج ۶۲، ص ۱۵۶.

۱۴۱ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۴۲ کتاب و سخنرانی های استاد - نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۰- خانه اسلامی

روایات

ارتفاع خانه

کسی از آزار رسانی جن ها به خانواده اش نزد امام صادق(ع) شکایت کرد حضرت به وی فرمودند: ارتفاع سقف خانه ات چقدر است؟
عرض کرده ده زراع.

حضرت فرمودند: ارتفاع آن را به هشت زراع کاهش ده و دور تا دور آن در فاصله میان هشت زراع تا ده زراع آیة الکرسی را بنگار. بیش از هشت زراع محل اجتماع و جایگاه جن ها است.^{۱۴۳}

امام صادق(ع) فرموده اند: سقف خانه ات را هفت زراع قرار ده که بیشتر از این مقدار جایگاه شیطان ها است. جایگاه شیطانها نه در آسمان است نه در زمین بلکه میان این دو در هوا قرار گرفته اند.

آبادی خانه ها

امام صادق(ع) فرموده اند: صله رحم و خوب همسایه داری کردن سرزمین ها را آباد و عمرها را زیاد می کند.

بستن درها

نظر امام صادق(ع) را درباره بستن درها و به پشت گذاشتن ظرفها و خاموش کردن چراغها جويا شدم و حضرت فرمودند: در خانه ات را ببند که شیطانها هیچ دری را باز

نمی کنند و فانوس را از ترس موش ها خاموش کن تا خانه ات دچار آتش سوزی نشود و ظرف ها را به پشت برگردان.

و آورده اند که شیطان هیچ ظرف به پشت گذاشته شده ای را بر نمی گرداند.

حیوانات اهلی

رسول خدا (ص) فرموده اند: جانوران اهلی زیادی در خانه خود نگهداری کنید زیرا توجه شیطان را از فرزندانان برگردانده و به خود مشغول می دارد و...

کبوتر

روزی امام کاظم (ع) به کبوتر منزل خود نگاه کرده و فرمودند: هر بالی که کبوتر می زند خداوند بدین وسیله جنهایی را که وارد خانه شده اند دور می سازد.^{۱۴۴}

امام صادق (ع) فرموده است: کبوتر را می^{۱۴۵} رادرون خانه های خود نگهداری کنید زیرا این پرنده قاتل حسین بن علی را لعن و نفرین می کند. لعنت خداوند بر آنان باد.^{۱۴۶}

۱۴۴ در متن کتاب آمده (نظر الله) ولی صحیح آن (نفر الله) است.

۱۴۵ نوعی کبوتر است.

۱۴۶ کافی: ج ۶، ص ۵۴۷.

۱۱ - حمام اسلامی (روایات)

اهمیت بزرگ حمام اسلامی در سلامتی جسم و روح

امام صادق (علیه السلام): چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد: انار سورانی، خرماي نارس پخته شده، بنفشه، و کاسنی.

امام رضا(ع) فرمود: فایده حمام آن است که به اعتدال می انجامد، پی ورگها را نرم میکند. اندامهای بزرگ را تقویت میکند و مواد زاید و عفونت ها را نیز ذوب میکند.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه و بلغم. درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، و داروی تلخه نیز راه رفتن.

نکته: در حمام اسلامی، باید کسبه کشیدن بدن (به جز صورت)، ماساژ و دلاکی همراه با روغن مالی، عطرزنی، نوره واجبی طبیعی آرسنیک دار و... باشد این حمام برای همه بیماریها مفید و موثر است.

پرهیز از آب مشترک

امام رضا(ع) فرموده اند: هر کس در آب مشترک خود را بشوید و به جذام مبتلا شود فقط باید خود را سرزنش کند.

محمد [پسر علی بن جعفر] می گوید: به امام رضا(ع) عرض کردم: مردم مدینه می گویند شفای چشم در آن است!!

حضرت فرمودند: دروغ می گویند. کسانی از قبیل جنب از حرام وزنا کار و ناصبی که شریتر از آن دو است و هر کس دیگری خود را در آن می شوید آنگاه شفا بخش چشم

خواهد بود؟! به راستی که شفای چشم در خواندن سوره های حمد و ناس و فلق و آیه الکرسی، و بخور باعود هندی و عربی و کندر است.^{۱۴۷}

به پشت نخوابید

امام علی (ع) فرموده اند: هیچ یک از شماها نباید در حمام به پشت بخوابد زیرا پیه کلیه ها را می زداید و نباید به پاهای خود سفال بکشد زیرا مایه ابتلا به جذام می شود.^{۱۴۸}

تکیه نزدن - کیسه کشی - سنگ پا

رسول خدا (ص) مردم را از شستن صورت با پارچه و مسح آن با لنگ در حمام باز داشته اند زیرا طراوت صورت را می زداید.^{۱۴۹}

امام صادق (علیه السلام): در حمام تکیه نزن؛ چرا که چربی کلیه ها را ذوب می کند. در حمام، شانه مزن؛ چرا که مو را باریک می کند. سفال (سنگ پا) را به تن ممال، چرا که پیسی می آورد. لنگ را نیز بر صورت خود مکش؛ چرا که آب روی را می برد.^{۱۵۰}

شانه نزن

امام صادق (علیه السلام): از شانه کردن در حمام بپرهیز؛ چرا که وبای مو می آورد.^{۱۵۱} دلاکی و مشت و مال، نوره و ماندن در اتاق نوره، عطر طبیعی زدن، کیسه کشی به بدن (غیر از صورت)، خوابیدن در آب نمک و.. پیشگیری و درمانی مشترک برای همه بیماریها بود. که به نظر حقیر فایده حمام اسلامی از بیمارستانهای فعلی بیشتر

۱۴۷ کافی: ج ۶، ص ۵۰۳

۱۴۸ کافی: ج ۶، ص ۵۰۰

۱۴۹ رجوع کند به کافی: ج ۵، ص ۱۱۹. وج ۶، ص ۵۰۱

۱۵۰ احادیث پزشکی ص ۲۶۸

۱۵۱ علل الشرایع ص ۲۹۲

بود. دلاک و مشت و مالچی بیکلاس خودمان را حذف کرده اند و بجای آن علوم مثلاً پیشرفته انرژی درمانی و ماساژ تایلندی و طب سوزنی آورده اند. باید سالها دوره بینی و هزینه کنی و مدرک از چین و ماچین بگیری و... آخرش به اینجا میرسد که باید مردم بیمار شوند و بعد انرژی درمانی و ماساژ حرفه ای و طب سوزنی کنند ولی دلاکهای خودمان بجای چند نقطه همه بدن را مشت و مال میداد. کاری میکرد که شما بیمار نشوید. بقول امروزی ها مریدین ها و کانالها و گره ها و ناموزونی های انرژی های بدن را باز میکرد. انرژی بدن را تقویت و در نتیجه موجب رفع همه عوامل بیماری از بدن میشد. خلاصه از طب سوزنی و انرژی درمانی و ماساژ مفید تر بود چون مانع بیماری میشد. و از طرفی از جمعیت ۸۰ میلیونی ایران حتی ۵ درصد هم امکان استفاده از انرژی درمانی و طب سوزنی و ماساژ دقیق را ندارند. ولی ماساژ و مشت مال حمام های قدیم را همه میتوانند استفاده و اجرا کنند. یک ساعت آموزش کافی بود. امام رضا (ع) در حدیث دیگر میفرماید: اگر با ماساژ مرده زنده شد انکار نمیکنم.

نوره طبیعی که وزارت بهداشت تایید نمیکنند گوگرد و آرسنیک دارد که غربی ها به ایندو فسفر و... میزنند و به عنوان داروی سرطان به خود ما میفروشد وزارت بهداشت نوره آرسنیک دار را ممنوع کرده است. البته نمیدانند چون علمشان را از غرب و یهود میگیرند و به علوم اهل بیت (ع) اعتماد ندارند مطیع آنها هستند. پدران بیسواد ما که از پرفسورهای امروز عاقلتر و داناتر بودند در اتاق نوره می نشستند تا بوی نوره را استشمام کنند. امام رضای مهربان میفرماید هر روز و اگر نشد یک روز در میان نوره بزنید. البته نوره ای که زمان امام رضا بود نه این نوره های مورد تایید اداره بهداشت. نوره بشدت موجب محبت و جذابیت زن و شوهر میشو. امروز اصلی ترین عامل طلاق ناراضیایتی

جنسی است. ببینید مطلب چقدر مهم است. همه مطالب طب اسلامی اینطور مهم و همه جانبه اند.

من خوب یادم هست توی روستا هرکس از حمام خارج میشد، از نور و سرخی و شفافیت صورتش همه به او عافیت میگفتند. امروز مردم حتی لحظه خروج از حمام نیز صورتی کدر دارند. خلاصه حمام قدیم خونساز و تصفیه کننده خون و تعدیل کننده همه اخلاط بود. این یعنی پیشگیری و درمان همه بیماریها. در حمام های خانه ها نیز تا حد زیادی میتوان آن حمام های قدیم را احیا کرد.

۱۲- برای باطل کردن سحر

روایات

نظر امام صادق (ع) را در باره باز کردن و شکستن سحر و جادو پرسیدم. ایشان فرمودند: پدرم در این کار اشکالی نمی دیدند.^{۱۵۲}

خرما

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس روزانه هفت خرماى عجوّه از خرماهای عالیّه را ناشتا بخورد، هیچ سمی و سحر هیچ شیطانى به او آسیب نرساند.^{۱۵۳}

کاسنی

رسول الله (ص) فرموده اند: هر کس کاسنی بخورد و سپس بخوابد، تا بامداد هیچ سحر و سمی در وی اثر نکند و هیچ حیوان گزنده ای از مار و عقرب به وی نزدیک نشود.^{۱۵۴}

سیب

امام کاظم (علیه السلام): سیب، برای درمان چند چیز سودمند است: مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان پیش می آید، و بلغمی که چیزه شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریعتر از این نیست. ۱۵۵.

به خاک سپردن مو و ناخن

پیامبر خدا(ص): خون و مو و ناخنتان را به خاک بسپارید تا ساحران آنها را بازیچه نگیرند.

۱۵۲ بحارالانوار: ج ۹۵، ص ۱۲۷.

۱۵۳ کافی: ج ۶، ص ۳۴۹

۱۵۴ بحارالانوار: ج ۶۶، ص ۲۱۰

۱۵۵ الکافی ج ۶ ص ۳۵۵

۱۳- عشق و وابستگی

عشق (موسوی)^{۱۵۶}

عشق مرضی است که بیشتر جوانان را حاصل میشود. دوست داشتن شخص یا چیزی در حد افراط. درمان آن از طریق اصلاح روح و روان و پاکسازی بدن از سودا و زالو درمانی که در این پاکسازی کمک میکند. پشت گوش و با حفظ فاصله روی دست زالو درمانی شود.

۱۴- طلاق و اختلافات خانوادگی

طلاق و اختلاف زن و شوهر (روایات)

رعایت توصیه های زنا شویی

کتاب اخلاق در خانه، بهشت خانواده، این همسر داری، ریحانه بهشتی ودی وی دی هنر عشق ورزی را مطالعه و عمل نمایید. ولی بهترین راه داشتن خانواده الهی و خوشبخت طبق آیات قرآن ایمان و عمل صالح است که بدون آن حتما خانواده دارای اختلاف خواهد بود. اما چند توصیه طبی:

ای علی! با همسرت آمیزش مکن، مگر آن که هر کدامتان، دستمالی داشته باشید، خود را با پارچه ای مشترک، پاک نکنید که شهوت بر شهوت واقع می شود و این کار، میان شما دشمنی به بار می آورد و کارتتان را به جدایی و طلاق می کشاند.^{۱۵۷}

ختنه کردن دختران

در روایت مربوط به ختنه کردن دختران^{۱۵۸} آمده هرگاه [دختران]^{۱۵۹} را ختنه می کنی^{۱۶۰} همچو بوییدن گل^{۱۶۱} [که کوتاه است]، کم بیروزیاده روی نکن. ختنه کردن دختران برای زیبایی صورت آنان بهتر و برای شوهرانشان لذت بخش تر است.^{۱۶۲}

در حدیث دیگری آمده آن را از ته نبرید بلکه همچو بوییدن گل اندکی قطع کنید که

۱۵۷ احادیث پزشکی ص ۳۱۷

۱۵۸ در متن کتاب اشتباهها (حفظ) آمده که صحیح آن (خفص) است.

۱۵۹ در کتاب کلمه (الجواری) نیامده است.

۱۶۰ در کتاب اشتباهها (حفظت) آمده که صحیح آن (خفطت) است.

۱۶۱ در کتاب اشتباهها (فاشتمی) آمده که صحیح آن (فاشمی) است.

۱۶۲ رجوع کنید به کافی: ج ۶، ص ۱۳۸. این دو حدیث از پیامبر اکرم (ص) است.

چهره را جذاب تر و شوهر را خوشحال تر می کند.

سیر نشدن از غذا

رسول خدا (ص) فرموده اند: روزی گذر برادرم عیسی به شهری افتاد که زن و شوهری باهم دعوا می کردند به آنها گفت چه شده؟ مرد گفت: ای پیامبر خدا این همسر من است و هیچ ایرادی هم در او نیست، زن خوبی است ولی دوست دارم از وی جدا شوم حضرت عیسی به وی گفت به هر حال بگو همسرت چگونه است؟ او گفت: همسر من بدون اینکه پیر شده باشد صورتش پژمرده شده است.

حضرت عیسی رو به زن کرد و گفت: ای زن! آیا دوست داری بار دیگر طراوت چهره ات به تو باز گردد؟ زن گفت آری؟

حضرت به وی گفت: پر خوری نکن که هر گاه غذا سینه را فرا گیرد و بیش از اندازه گردد طراوت چهره را می زداید.^{۱۶۳}

نمونه ای از قدرت معجزه گر طب اسلام در خانواده

استاد خیراندیش می گوید تعدادی مورد طلاق داشتیم صد در صد این زوجها اعتراف کردند که مشکل اصلی طلاق آنها مشکلات جنسی است و در دادگاه چیز دیگری گفته بودند با رازیانه و حجامت و... تعدیل جنسی کردیم صد در صد زوجها از طلاق منصرف شدند بجز یک مورد که لج کرده بودند. از این نمونه ها در همه موضوعاتی که مربوط به انسان است هزاران مورد وجود دارد. باید و باید همه علما و مسوولین و دلسوزان این علم (طب) بسیار شریف و مفید و کلیدی را یاد بگیرند و یاد بدهند که واقعا میتواند به اسانی و سریع منجر به تشکیل حکومت جهانی اسلام شود.

ناراحتی و تنفر از نزدیکی و طلاق (خیراندیش)^{۱۶۴}

اوج شدت سردی رحم منجر به این میشود. بازهم گرم کردن مزاج و رحم کافیت هر روز رازیانه+عسل یک استکان بخورد که سینه ها پر شود. سینه های خانم درد بگیرد با شروع درد رازیانه کافیت. وقتی سینه پر شده بدن نشاط پیدا میکند چین و چروک صورت هم کمتر میشود و صورت صافتر.

طلاق (خیراندیش)^{۱۶۵}

از علل اصلی ان اختلاف میل و نیاز و قدرت جنسی زوجین است. تعدیل جنسی و توصیه های مربوط به نزدیکی بسیار موثر است. اگر میل کم است زیادش کنید و اگر زیاد است برعکس. که هر دو معین هستند.

۱۶۴ سخنرانی استاد در تربت حیدریه

۱۶۵ سخنرانی استاد در تربت حیدریه

۱۵- تاثیر ایمان و عقیده بر غذا و دارو و بدن

روایات

بادمجان

رسول الله (ص) فرموده اند: بادمجان بخورید زیرا درختی است که من آن را در بهشت دیدم و به حقانیت خداوند و نبوت من و ولایت علی گواهی داد. هر کس آن را بخورد و بر این باور باشد که بیماری زاست، برای وی بیماری زا باشد و هر کس بر این باور آن را بخورد که دارو است، برای وی مایه ی درمان باشد. طبق روایت بادمجان معتدل است و عقیده ی ما باعث تغییر و تأثیر در مزاج بدن و غذا می شود.

عسل با آب گرم

امام زین العابدین (ع) فرموده است: کسی به رسول الله شکایت کرده و عرض کرد: برادری دارم که به دل درد دچار شده است. حضرت به وی فرمودند: برادرت را به نوشیدن عسل با آب گرم وادار. آن مرد رفت و فردا بازگشت و عرض کرد: ای رسول خدا! به وی نوشاندم ولی فایده ای نداشت. حضرت فرمودند: خدا راست گفت ولی دل برادر تو تکذیب کرد! برو و به وی عسل بده و با سوره حمد آن را هفت بار تعویذ کن. وقتی که وی رفت، رسول خدا (ص) به علی (ع) فرمودند: ای علی! برادر این مرد منافق است و به این جهت بود که نوشیدن تنها، او را فایده نبخشید.^{۱۶۶}

۱۶- کور دلي و بخل

کور دلي و بخل (روايات)

رعایت توصیه عای قبل وحين بارداری

ای علی! اگر همسرت باردار شد، با او آمیزش مکن، مگر آن که با وضو باشی؛ زیرا اگر میانتان فرزندانى تقدیر شود کوردل و ناخن خشک خواهد بود.^{۱۶۷}

میوه به

امام صادق: زبیر در حالیکه به در داشت بر پیامبر خدا (ص) وارد شد پیامبر خدا از او پرسید ای زبیر این چیست که در دست توست؟ گفت این یک به است فرمود ای زبیر به بخور چرا که دارای سه ویژگی است: قلب را اسایش و آرامش میدهد بخیل را گشاده دستی و ترسو را دلیری میدهد.

۱۷- بی صبری، زود رنجی، بی قراری و عدم آرامش روایات

لازم است به سایر روایات و مطالب مربوط به تقویت اعصاب و کلیات نیز عمل شود.
میوه به: در کتاب عیون اخبار الرضا (ع) از رسول خدا (ص) نقل شده که فرموده اند:
ای علی! هر کس سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف شود و از بردباری و دانش لبریز
گردد و از نیرنگ ابلیس و سپاهیان ابلیس در امان باشد^{۱۶۸}

مویز: رسول خدا (ص) فرموده اند: مویز را هرگز فراموش نکنید که زهره را برطرف
می کند و بلغم را می زداید، اعصاب را تقویت می کند و خستگی و کوفتگی را می
زداید، اخلاق را نیکو می سازد و روان را آرام و اندوه را در می گرداند.^{۱۶۹}

حنا: پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): به حنا خضاب ببندید؛ چرا که دیده را
جلا می دهد، مو می رویاند، بو را خوش می سازد و همسر مرد را آرامش می
بخشد.^{۱۷۰}

خرما: امام علی (ع): پیامبر خدا فرموده: «باید نخستین چیزی که زن تازه زاده می خورد
خرما باشد چرا که خدا به مریم فرمود: تنه درخت را به سوی خود تکان ده خرما
تازه ای بر تو فرو ریزد گفته شد ای پیامبر خدا هفت خرما از خرما مدینه و گر نباشد از
شهرتان زیرا خدا میگوید بعزت و جلال و عظمت و جایگاه والایی که دارم سوگند جز
این نیست که اگر زن تازه زاده در همان روز که فرزند آورده است خرما بخورد آن
فرزند پسر باشد بردبار میشود و اگر دختر باشد نیز بردبار میشود.^{۱۷۱}

۱۶۸ بحارالانوار: ج ۳۹، ص ۱۲۵

۱۶۹ خصال: ۳۴۴

۱۷۰ الکافی ج ۶ ص ۴۸۳ ح ۴

۱۷۱ کافی ج ۶ ص ۴۰

۱۸- عاقبت بخیری، بدبختی و مرگ بد

عاقبت بخیری، بدبختی و مرگ بد (روایات)

رعایت توصیه های قبل و حین بارداری

ای علی در زیر نور خورشید و تابش آن با همسرت نزدیکی مکن مگر اینکه پرده ای آویخته باشی که خداوند شما را میپوشاند چرا که اگر میانتان فرزندی تقدیر شود تا پایان عمر در تیره بختی و تهی دستی خواهد بود.^{۱۷۲}

عادت به کفش پوشیدن

امام صادق: عادت به پوشیدن کفش از مرگهای بد جلوگیری میکند.^{۱۷۳}

رفع همه بلاها

تکرار سی مرتبه تسبیحات اربعه پس از هر فریضه، آدمی را در آن روز از نابودی و غرق شدن و سوختن و در چاه افتادن و طعمه درندگان شدن و مرگ بد و هر بلای آسمانی، ایمن می سازد. این ذکر از تعقیبات نماز است.^{۱۷۴}

انگشتر عقیق

آورده اند: هر کس انگشتری از عقیق بسازد که نقش آن (محمد نبی الله و علی ولی الله) باشد خداوند وی را از مرگ بد نگهدارد و بر آئین فطرتش بمیرد.^{۱۷۵} و نزد خداوند هیچ دستی بهتر از آن دستی که بر آن عقیق باشد نیست.^{۱۷۶}

۱۷۲ احادیث پزشکی ص ۳۱۷

۱۷۳ کافی ج ۶ ص ۴۶۷

۱۷۴ تهذیب الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۱

۱۷۵ ثواب الاعمال: ۱۷۴.

رسول خدا (ص) فرموده اند: هر کس انگشتر عقیق بر دست کند امید است که سرنوشت خوبی برای او رقم خورد.^{۱۷۷}

امام علی(ع) فرموده اند: هر کس عقیق بر دست کند خداوند امور او را به امن و ایمن ختم می کند.

امام باقر (ع) فرموده اند: هر کس انگشتر عقیق بر دست کند تا آنگاه که بر دست او باشد پیوسته با خوبیها مواجه می شود و در چتر امنیتی خداوند خواهد بود.

حنا

رسول خدا (ص) فرموده اند: با حنا خضاب کنید که مایه جلای بینایی و رویش مو و بوی خوش و آرامش برای همسر می شود.^{۱۷۸}

و فرموده اند: ای علی! هزینه کردن یک درهم برای خضاب، برتر از هزینه کردن هزار درهم در راه خدا ولی در غیر این کار است. در حنا چهارده ویژگی نهفته است: باد را از گوشها می زداید، بینایی را جلا می دهد، بینی را نرم می کند، دهان را خوشبو می کند، لثه را محکم می کند، لاغری را برطرف می کند، و سوسه شیطان را کاهش می دهد، فرشتگان را خرسند می سازد، اهل ایمان را شاد می کند و اهل کفر را خشمگین می سازد. خضاب مایه آراستگی و پاکیزگی است، نکیر و منکر درون قبر از وی شرم می کند و خضاب بر گه بر ائمت وی در قبر است.^{۱۷۹}

۱۷۶ بارالها! فرستاده راستگو و تصدیق شده ات می گوید که تو فرموده ای: در هیچ کاری به اندازه ستاندن جان مومن دچار تردید نمی شوم برای او مرگ ناخوشایند است و برای من ناخوشایندی او. بارالها! پس بر محمد و خاندان او درود فرست و در فرج و سلامتی و یاری ولی خودت شتاب کن و من و دوستانم را از هر شری در امان دار.

۱۷۷ کافی: ج ۶، ص ۴۷۰.

۱۷۸ کافی: ج ۶، ص ۴۸۳.

۱۷۹ خصال: ۴۹۷.

۱۹- اشک نداشتن، نامهرباني، قساوت قلب و کم احساس و بي تفاوت بودن

روايات قاووت

آورده اند که اهل بيت آنقدر بر امام حسين (ع) گريستند که اشکشان خشک شد. زني از قبيله کلب ديد که اشک کنيزش روان است و قطع نمي شود. وقتي علت را جويبا شدي گفت: من قاووت خورده ام.^{۱۸۰}

نوازش يتيم

رسول خدا (ص) فرموده است: هر کس از سنگدلي خود ناراحت است بايد به ملاقات يتيمي رفته و به او مهرباني کرده و بر سرش دست کشد تا به اذن خداوند قلبش نرم شود. يتيم حقي بر گردن ديگران دارد.^{۱۸۱}

و آورده اند که او را بنشانند و دست نوازش به سرش بکشد تا قلبش نرم شود.

پرهيز از آب نيل مصر

امام علي (ع) فرموده است: آب نيل مصر قلب را مي ميراند.^{۱۸۲}

نگاه به بلاد يده

نگاه کردن به بلاد ديدهگان و مهرباني کردن به آنها و عطف با آنها و هم نشيني با آنها و ياد آوري مرگ و فرود آمدن فرشته مرگ و ورود در قبر و ياد آوري گناهان و سختي هاي روز واپسين و نشانه هاي آن، براي اين منظور مفيد است. هم نشيني با پادشاهان و

۱۸۰ رجوع کنيد به کافي: ج ۱، ص ۴۶۶.

۱۸۱ من لا يحضره الفقيه: ج ۱، ص ۱۸۸.

۱۸۲ کافي: ج ۶، ص ۳۹۱.

ثروتمندان و هم سخنی با زنان مایه سنگدلی است.^{۱۸۳}

انجیر

هر کس می خواهد قلبی مهربان داشته باشد، باید همواره انجیر بخورد.
اگر شوهر و دوست و فرزند و ... بی مهر و کم احساس و ... دارید از غذاها و کارهایی
که به اصلاح تعدیل روان اثر دارند انجام دهید.

انگور سیاه

امام صادق علیه السلام: هنگامی که آب فرو نشست و استخوان های مردگان ، پدیدار
شد ، نوح ، این را بدید و بدین سبب ، بسیار آشفته و اندوهگین شد .
سپس خداوند عز و جل به او وحی کرد : این ، کاری است که خود با خویش کرده ای!
تو خود ، آنان را نفرین کردی!

گفت : پروردگارا ! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو ، توبه می کنم .
سپس خداوند عز و جل به او وحی فرستاد : انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود .
بر امام باقر علیه السلام وارد شد ، در حالی که امام صادق علیه السلام نیز در حضور
ایشان ایستاده بود امام باقر علیه السلام ، انگوری پیش او نهاد و فرمود : «انگور را پیر
کهن سال و کودک خردسال ، دانه دانه می خورند و کسانی که گمان می کنند سیر
نخواهند شد ، سه دانه سه دانه و چهار دانه چهار دانه می خورند ؛ اما تو ، دو دانه دو دانه
بخور ، که همین مستحب است .

به

پیامبر خدا (ص): به بخورید و به همدیگر هدیه دهید چرا که چشم را جلا می دهد و
دوستی در دل میرویانند.

عدس

امام صادق (ع): " در حالی که پیامبر خدا در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمد و گفت: ای پیامبر خدا! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنوم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرو می ریزد پیامبر به او فرمود:

" ای پسر تیهان! بر تو باد عدس آن را بخور؛ چرا که دل را نازک میکند و اشک را شتاب می دهد و هفتاد پیامبر دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند. امام علی (ع): عدس دل را نازک میکند و اشک را می افزاید.^{۱۸۴}

گوشت

هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل میشود و هر کس چهل روز، آن را واگذارد، بدخوی می شود.^{۱۸۵}

۱۸۴ کافی ج ۶ ص ۳۴۳

۱۸۵ ربیع الابرار ج ۲ ص ۷۰۶

۲۰- غلبه شهوت

انحرافات جنسی (روایات)

همه روایات و توصیه های تقویت و تضعیف جنسی، بیماری های جنسی و کلیات و مسلمات (مانند اصلاح معنویات و روان و اخلاق، تغذیه، خون، شغل و...) و تقویت کردن عقل و قوای ملکوتی رعایت شود.

سویق = قاووت

امام صادق (ع): نوشیدن سویقی که با روغن زیتون فراهم آمده باشد گوشت را میرویاند استخوان را استحکام میبخشد پوست را نازک میکند و توان جنسی می افزاید.^{۱۸۶}

آفتاب

امام علی (علیه السلام)، مردی را در آفتاب دید. فرمود: از آفتاب برخیز. این حرارت، بدبو کننده دهان و سست کننده شهوت است، بوی بدن را بد می کند، جامعه را کهنه می سازد و دردهای نهفته را آشکار می کند.^{۱۸۷}

پر خوری

مصباح الشریعه در حدیثی که به امام صادق (ع) منسوب است: برای دل مومن هیچ چیز زیانبارتر از پر خوری نیست و آن دو چیز را پدید می آورد: سنگدلی و برانگیختگی شهوت.^{۱۸۸}

۱۸۶ کافی ج ۶ ص ۳۰۶

۱۸۷ کنز العمال ج ۹ ص ۲۲۳

۱۸۸ امالی صدوق ص ۶۳۶

سرکه

امام صادق (ع) خورش ساختن سرکه شهوت زنا را ریشه کن میکند^{۱۸۹}

سنا و مویز

امام صادق (ع) فرموده اند: سنا سودمند است و مایه ایمنی از کودنی و برص و جذام و جنون و فلج و کج شدن فک می باشد. از مویز نوع بی دانه آن انتخاب و همراه آن هلیله کابلی زرد و سیاه از هر کدام به یک اندازه قرار داده می شود و به اندازه سه درهم از آنها ناشتا و پیش از خواب خورده می شود.

(کودنی یعنی بی عقلی، و بی عقلی یعنی غلبه شهوت و وهم و غضب و...)

انار

امام صادق (ع) فرموده اند: به کودکان خود انار دهید که مایه ی جوانی زودرس است.^{۱۹۰}

(نکته مهم: تسریع بلوغ عقلی و جسمی و فکری و... جوانان در زمانه ی ما امری ضروری است چون سن بلوغ جنسی پایین آمده و عامل بحرانهای عظیم شده است لذا باید سن بلوغ غیر جنسی نوجوان نیز پایین بیاید تا مشکلات کمتر شود.)

اسپند

امام رضا (ع) فرموده اند: اسپند فزاینده ی عقل است فقط آب کمر را نیز می پراکند.^{۱۹۱}
در بیماریهای جنسی نسخه های زیادی آمده است. مراجعه نمایید.

۱۸۹ کافی ج ۶ ص ۳۳۰

۱۹۰ محاسن: ج ۲، ص ۳۶۰

۱۹۱ مکارم الاخلاق: ج ۱، ص ۳۹۱

۲۱- برای خشوع و رفع لجبازی و تکبر و سرمستی

خشوع و رفع لجبازی و تکبر و سرمستی (روایات)

آب

صبح پرسید : اصل آب چیست ؟

امام رضا (ع) فرمودند : اصل آب خشیت خداوند است ، پاره ای از آن ، از آسمان است که چشمه های زمینی از آن بجوشد و پاره ای دیگر آبهای زیرزمینی است و اصل آب یکی است ، شیرین و گوارا.

سیر شدن از غذا

امام علی (ع) : پر خوری سرمستی می آورد و پاکدامنی را تباه میکند.^{۱۹۲}

کفش سیاه

هیچ کس کفش سیاه نمی پوشد مگر آنکه با آن احساس تکبر میکند.^{۱۹۳}

سلامتی طولانی خودش از عوامل بیماری است

تن اگر بیمار نشود به سرمستی میگراید. و در آن تنی که به سرمستی گراییده هیچ خیری نیست.^{۱۹۴}

سه درمان برای تکبر

اگر سه چیز در آدمی نبود هیچ چیز سر او را فرود نمی آورد. بیماری ، فقر و مرگ. اینها

۱۹۲ غررالحکم ح ۱۳۶۴

۱۹۳ کافی ج ۶ ص ۴۶۵

۱۹۴ مشکاه الانوار ص ۸۷

همه در آدمی هست و باز گستاخ است.^{۱۹۵}

قانون کلی طلایی

خشکی بدن موجب خشکی و مقاومت و نپذیرفتن درافکار و اعمال و اخلاق و... میشود و رطوبت بدن برعکس. پس با اصلاح واقعی مزاج (یعنی تعدیل اب و حرارت بدن) همه مشکلات جسمی و روحی تا حد زیادی حل میشود فهم دقیق این قانون برترین درمان است

کفش مشکی

امام صادق (ع) هنگامی که به یکی از اصحاب نگریست که کفش سیاه داشت : ترا کفش مشکی به چه کار؟ آیا نمیدانی آیا نمیدانی به چشم زیان میرساند - آلت را سست میکند - از دیگر انواع گران است و هیچکس آن را نمی پوشد مگر اینکه با آن احساس نخوت میکند؟!^{۱۹۶}

فقر

اگر سه چیز در آدمی نبود هیچ چیز سر او را فرود نمی آورد. بیماری، فقر و مرگ. اینها همه در آدمی هست و باز گستاخ است.^{۱۹۷}

عدس

پیامبر (ص): پیامبر خدا (ص): " یکی از پیامبران از سنگ دلی قوم خویش به درگاه خداوند شکایت کرد خداوند در حالی که او در نماز گه خویش بود به او وحی فرستاد که: " به قوم خویش بفرما تا عدس بخورند چرا که دل را نازک می کند ، چشم را به اشک می آورد خود برتر بینی را از میان می برد و خوراک نیکان است.

۱۹۵ خصال ص ۱۳

۱۹۶ کافی ج ۶ ص ۴۶۵

۱۹۷ خصال ص ۱۳

۲۲- برای کسب علم و حکمت

کسب علم و حکمت (روایات) خرما

امیرالمومنین (ع) فرموده اند: بهترین گونه خرماى شما خرماى برنى است. در دوره نفاس آن را به زنان خود بدهید که فرزندانان حکیم به دنیا بیایند.

به

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس یک عدد به بخورد، خداوند تا چهل روز، زبانش را به حکمت بگشاید.^{۱۹۸}

در کتاب عیون اخبار الرضا (ع) از رسول خدا (ص) نقل شده که فرموده اند: ای علی! هر کس سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف شود و از بردباری و دانش لبریز گردد و از نیرنگ ابلیس و سپاهیان ابلیس در امان باشد.^{۱۹۹}

به قانون کلی بیماریهای روحی عمل کنید

گرسنگی

علم را در گرسنگی قرار دادم.

۱۹۸ محاسن: ج ۲، ص ۳۶۴

۱۹۹ بحارالانوار: ج ۳۹، ص ۱۲۵

۲۳- براي توفيق نماز شب

براي توفيق نماز شب (روايات)

عرق کاسني

يکي از بندگان صالح خداوند گفته است: گه گاهي براي برخواستن براي نماز شب سخت مي شود و اين امر مرا اندوهگين کرده بود. در رؤيا صاحب الزمان (عج) را زيارت کردم و ايشان به من فرمودند: عرق کاسني بخور که خداوند شب زنده داري را بر تو آسان مي کند.

نکته: بدون اصلاح نسبي مزاج و سلامت نسبي جسم و روان، عبادت نيز سخت و گاهي در حد غير ممکن است. بايد قوانين کلي مانند ترک گناه و پر خوري و غذاي غير طيب و مخالف مزاج رعايت شود.

هرچه بدن مرطوب يا سرد باشد خواب سنگين و طولاني ميشود (مانند خواب و شب زمستاني) و هرچه بدن گرمتر و خشکتر باشد بيداري آسانتر و خواب کمتر ميشود (مانند روز و خواب تابستان طبيعت).

ترک يا کاهش و گرمي بودن نهار موجب ميشود بعد از ظهر نخوابيم و در نتيجه شب زودتر بخوابيم و در نتيجه صبح زودتر بيدار شويم. شب سردی نخوريد و پر خوري نکنيد. بعد از ظهر کار ماهيچه اي بکنيد تا شب زودتر بخوابيد. ولي اراده انسان مهمترين عامل است.

در مورد هر مشکلي (جسمي يا روحي) بهترين و قويترين نسخه اين است که خودمان بصورت مستمر دنبال دانش و روش سلامت و رهايي از مشکل در منابع علوم اهل بيت (ع) باشيد. و در هر دانشي بهترين منبع ارتباط و محبت به علمای رباني، دوست مومن والهي و اجتماعات ديني است. زيرا روايات ميفرمايند اين سه در هر خيري را به

روي انسان باز ميکنند. لا علم الا من عالم الرباني

۲۴- برای موفقیت در کارهای سخت

موفقیت در کارهای سخت (روایات)

عمامه سفید

رسول خدا(ص) فرموده اند: اگر کسی روز شنبه با عمامه ای سفید و تحت الحنک آویخته و از منزل خارج شود و به سوی کوهی رود و بخواهد آن را جابجا کند خواهد توانست.^{۲۰۰}

امام کاظم(ع) فرموده اند: من برای کسی که عمامه به سر و با تحت الحنک آویخته به قصد سفر خارج می شود، سه بار ضمانت می کنم که هیچ آسیبی ازدزدی و غرق شدن و آتش سوزی به وی نرسد.^{۲۰۱}

۲۰۰ وسائل الشیعه: ج ۸ ص ۳۳۲.

۲۰۱ من لا یحضره الفقیه: ج ۲، ص ۳۰۱.

۲۵- حماقت ، ساده لوحی و هذیان

حماقت ، ساده لوحی و هذیان (روایات)

خوردن ریزه های سفره

روزی پیامبر اکرم(ص) ابو ایوب انصاری را دیدند که ریزه های فروریخته از سفره را برمی گیرید و می خورد، لذا به وی فرمودند: بهره مند از برکت و غرق در برکت و سرشار از برکت باشی.

ابو ایوب عرض کرد: این، برای دیگران هم هست!؟

حضرت فرمودند: آری، هر کس آنچه را تو خوردی بخورد، آنچه را من به تو گفتم برای او نیز خواهد بود.

سپس فرمودند: هر کس چنین کند، او را از ابتلا به جنون و جذام و پیسی و آب زرد و ساده لوحی نگهدارد.^{۲۰۲}

شیر زن احمق

رسول خدا (ص) فرموده اند: زن احمق را برای شیر دادن به فرزندانان برنگزینید زیرا شیر بر سرشت ها چیره می شود.^{۲۰۳}

۲۰۲ بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۴۳۱

۲۰۳ کافی: ج ۶، ص ۴۳.

خواب عصر

امام باقر (ع) فرموده اند: خواب صبح گاهی ، دیوانگی است و خواب پیش از ظهر نعمت و خواب عصر حماقت و خواب بین نماز مغرب و عشاء مایه حرمان از روزی است.^{۲۰۴}

قاووت جو

سیف خرما فروش : یکی از دوستان ما در مکه بیمار شده و هذیان می گفت. خدمت امام صادق (ع) رسیده و جریان را به ایشان عرض کردم. حضرت فرمودند: به او قاووت جو بدهید. اگر خدا بخواهد تا هنوز از بدن او خارج نشده خوب می شود. ما بیش از دو روز (و شاید گفت: دو بار) به او قاووت جو نداده بودیم که وی سالم شد.^{۲۰۵}

۲۰۴ من لا یحضره الفقیه: ج ۱، ص ۵۰۲.

۲۰۵ کافی: ج ۶، ص ۳۰۷.

۲۶- چشم زخم (خطری بزرگ، رایج، پنهان)

قانون کلی

طب سنتی صدها نقص ذاتی دارد از جمله اینکه اسباب معنوی و روحانی پیشگیری و درمان مانند دعا، صدقه، نذر، اثار اعمال صالح، ترک گناه، چشم زخم و... محروم است. و طب سنتی هر چیز مفیدی که دارد در واقع توصیه های طب اسلامی است که کاربردی شده است و از طریق انبیا و اولیای الهی به بشر رسیده است. حقیقتا طب سنتی مانند یکی از چشمه های (البته با کمی الودگی و نقص قابل چشم پوشی) کوثر اسلام و طب اسلامی است.

چشم زخم (روایات)

رسول خدا(ص) فرموده اند: چشم زدن حقیقت دارد و حتی قله کوه ها را به زیر می کشاند. ۲۰۶

آورده اند که رسول خدا(ص) برای حسن و حسین این گونه تعویذ می خواندند و می فرمودند: (اعیذ کما بکلمات الله التامه من کل شیطان و هامه من کل عین لامة). ۲۰۷
و آورده اند: که حضرت ابراهیم فرزندان خود را و حضرت موسی فرزندان هارون را با همین تعویذ ایمن می ساختند. ۲۰۸

و در حدیثی آمده است: به راستی چشم زدن آدمی را به قعر قبر و شتر را به درون دیگ

۲۰۶ مستند احمد: ج ۱، ص ۲۷۴.

۲۰۷ شما را از شر هر شیطان و حیوان شرور و از شر چشم شور در پناه کلمات تامه خداوند قرار می دهم.

۲۰۸ بحار الانوار: ج ۹۴، ص ۱۹۶.

می فرستد.^{۲۰۹}

امام صادق (ع) فرموده اند: چشم زدن حقیقت دارد. نه تو از چشم دیگران در امانی و نه دیگران از چشم تو. پس هرگاه که از این جهت به هراس افتادی سه بار بگو: (ماشا الله ، لا قوة الا بالله العلی العظیم).^{۲۱۰}

معمربن خالد می گوید: در خراسان مامور خرید امام رضا (ع) بودم روزی فرمودند: تا برایشان عطر غالیه^{۲۱۱} تهیه کنم. وقتی آن را تهیه کردم حضرت خوشحال شدند.^{۲۱۲} و به آن نگاه کرده و فرمودند: ای معمر! چشم زدن حق است ورقی بردار و روی آن سوره های حمد، اخلاص، ناس، فلق و آیه الکرسی را بنویس و در غلاف شیشه عطر جای ده.^{۲۱۳}

(امام معصوم با یک عطر چنین برخورد میکند پس ما نیز به این حدیث و حدیث بعدی را درباره همه فرزندان و اموال و اماکن می توان و لازم است انجام دهیم. لا اقل گاهی و در مورد برخی از دارایی ها حتما عمل کنیم.)

۲۰۹ بحارالانوار: ج ۶۳، ص ۲۶. این حدیث از رسول خدا (ص) است.

۲۱۰ بحارالانوار: ج ۶۳، ص ۲۶.

۲۱۱ غالیه عطری است مرکب از چند ماده.

۲۱۲ در کتاب آمده: (فلما اتخذتها فعجنتها) ولی صحیح آن این است، (فلما اتخذتها فاعجب بها).

۲۱۳ بحارالانوار: ج ۹۵، ص ۱۲۸.

۲۷- حوادث ، بلایا و گرفتاری ها

برای رفع بلای آسمانی زمینی (روایات)

تسبیحات اربعه

تکرار سی مرتبه ای تسبیحات اربعه پس از هر فریضه، آدمی را در آن روز از نابودی و غرق شدن و سوختن و در چاه افتادن و طعمه درندگان شدن و مرگ بد و هر بلای آسمانی ، ایمن می سازد. این ذکر از تعقیبات نماز است.^{۲۱۴}

بسم الله

وچنین آورده اند که نوشتن بسم الله الرحمن الرحیم بر سر در خانه ، نابودی وبلا را بر می گرداند.

دور شود، باید بر سر در خانه خود بنویسد(بسم الله الرحمن الرحیم). فرعون چنین کرده بود که خداوند به وی مهلت داد. ۲۱۵

ذکر و حمد

از رسول خدا (ص)است که:هر نعمتی از خانواده مال و فرزند که خداوند به بنده ای دهد و وی بگوید(ماشا الله، لا قوة الا بالله) هرگز در ان نعمت آفتی جز مرگ نبیند.^{۲۱۶}

تحت الحنك

امام صادق (ع)فرموده اند: هر کس با تحت الحنك آویخته ،از منزل خارج شود من سالم بازگشتن وی را تضمین می کنم.^{۲۱۷}

۲۱۴ تهذیب الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۱

۲۱۵ طب الائمه ص ۵۴۸

۲۱۶ کنز العمال: ج ۳، ص ۲۵۳.

احیای شب بیست و سوم

امام باقر(ع) فرموده اند: هر کس شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان را شب زنده داری کند و صد رکعت نماز به جای آورد خداوند در دنیا روزی وی را گشایش می دهد و کار دشمنان وی را بر عهده گیرد و او را در پناه خود از غرق شدن و آتش سوزی و دزدی و از شر درندگان ایمن می سازد.^{۲۱۸}

در چاه افتادن (روایات)

تسبیحات اربعه : تکرار سی مرتبه تسبیحات اربعه پس از هر فریضه، آدمی را در آن روز از نابودی و غرق شدن و سوختن و در چاه افتادن و طعمه درندگان شدن و مرگ بد و هر بلای آسمانی، ایمن می سازد. این ذکر از تعقیبات نماز است.^{۲۱۹}

حفظ شدن از ظلم ستمگران (روایات)

خواندن سوره صافات

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس روز جمعه سوره صافات را بخواند پیوسته از گزند هر آسیبی در امان باشد هر بلای دنیوی از وی دفع شود و گشاده ترین روزی نصیبش گردد و خداند مال و فرزند و بدن وی را از گزند بدکرداری شیطان رانده شده و هر ستمگر متجاوزی حفظ کند و اگر در آن روز یا شب آن زندگی را بدرود گوید خداوند او را شهید بمیراند و شهید محشور می گرداند و در زمره شهیدان وارد بهشت می کند و در جایگاهی از آن جای می

دهد.^{۲۲۰}

۲۱۷ من لا یحضره الفقیه: ج ۱، ص ۲۶۶.

۲۱۸ بحار الانوار: ج ۹۸، ص ۱۶۸.

۲۱۹ تهذیب الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۱

۲۲۰ ثواب الاعمال: ۱۱۲.

غرق شدن (روایات)

صدقه : امام صادق (ع) از پدرانشان نقل می کنند که رسول الله (ص) فرموده اند : آن خدای یکتا، بیماری و جراحت و آتش سوزی و غرق شدن و خرابی و جنون را به وسیله ی صدقه دفع می کند. آن حضرت هفتاد نوع ناهنجاری را برشمردند.^{۲۲۱}

تسبیحات اربعه : تکرار سی مرتبه تسبیحات اربعه پس از هر فریضه، آدمی را در آن روز از نابودی و غرق شدن و سوختن و در چاه افتادن و طعمه درندگان شدن و مرگ بد و هر بلای آسمانی ، ایمن می سازد. این ذکر از تعقیبات نماز است.^{۲۲۲}

شب بیست و سه رمضان : امام باقر (ع) فرموده اند: هر کس شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان را شب زنده داری کند و صد رکعت نماز به جای آورد خداوند در دنیا روزی وی را گشایش می دهد و کار دشمنان وی را بر عهده گیرد و او را در پناه خود از غرق شدن و آتش سوزی و دزدی و از شر درندگان ایمن می سازد.^{۲۲۳}

رفع حاجات و مشکلات (روایات طبی)

ترک خلال بانی: امام صادق (ع) فرموده اند: آن کسی که بانی خلال کند تا شش روز حاجت او برآورده نشود.

انگشتر عقیق و... : امام باقر (ع) فرموده اند: هر کس انگشتر عقیق بر دست کند تا آنگاه که بر دست او باشد پیوسته با خوبیها مواجه می شود و در چتر امنیتی خداوند خواهد بود.

دعای حاجی و رزمنده و بیمار

۲۲۱ کافی : ج ۴، ص ۵

۲۲۲ تهذیب الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۱

۲۲۳ بحار الانوار: ج ۹۸، ص ۱۶۸.

امام صادق (ع) فرموده اند: سه کس هستند که دعایشان پذیرفته است: حاجی ... ، و رزمنده ، و بیمار ، پس به او تندی نکنید و او را نیازارید.

عیادت بیمار: امام صادق (ع) فرموده اند: هرگاه کسی از شما به عیادت برادر بیمار خود رفت، از او بخواهد که برایش دعا کند زیرا دعای بیمار همچو دعای فرشتگان است.

ذلت و عزت (روایات طبی)

دعا برای عزیز شدن: از معصومین (ع) آورده اند: هر کس همواره این دعا را بخواند در میان مردم عزیز و گرامی شود و عمرش به اندازه یک عمر طبیعی افزایش یابد و از آسیب های دهر در امان ماند: (اللهم اجعلنی محبوبا فی قلوب المومنین و احسرنی مع الانبیاء والمرسلین و بلغنی الی مئه وعشرین سنه فی حال الصحه والسلامه و وسع علی رزقی و اکفنی ما أھمنی و لاتحرمنی مما سألتک و زدنی من فضلک و کرمک إنک علی کل شی قدیر فالله خیر حافظا و هو أرحم الراحمین) و در نسخه دیگری اضافه شده: (وصلی الله علی محمد واله اجمعین).^{۲۲۴}

گلاب

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس به صورت خود گلاب بریزد، در آن روز از خواری و فقر ایمن شود و هر کس بر سر خود گلاب ریزد، در آن سال از برسام ایمن شود. آنچه را که به شما سفارش کرده ایم رها نکنید.^{۲۲۵} و هر کس صورت خود را هر روز با گلاب مسح کند، هیچ اندوهی نبیند.

۲۲۴ بارالها! محبت مرا در قلوب مومنین بنشان و مرا با انبیاء و فرستادگانت محشور فرما و عمر مرا در صحت و سلامت به صدو بیست برسان روزیم را گشاده نما و امور مهم مرا عهده دار شو و از آنچه از تو خواسته ام محروم مساز و از فضل و کرم خود بر من بیفزای که تو بر هر چیز توانایی. خداوند بهترین نگهبان و هموست که مهربان ترین است و در نسخه دیگری اضافه شده: و بر محمد و خاندان وی درود فرست.

۲۲۵ بحار الانوار: ج ۷۶، ص ۱۴۴.

۲۸- زندگی نورانی، نورانیت قلب و نجات از گناه

زندگی نورانی، نورانیت قلب و نجات از گناه (روایات طبی)

سرکه

امام صادق(ع) سرکه قلب را روشن میکند.^{۲۲۶}

اسفند

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم): هر کس به مدت چهل روز، هر صبح، یک مثقال هزار اسپند حل شده در آب بخورد، نور حکمت در دلش روشن می شود و از هفتاد و دو بیماری که کمترین آنها جذام است، ایمنی می یابد.^{۲۲۷}

امام صادق (ع): در پاسخ پرسشی درباره هزار اسپند و گندر :- اما هزار اسپند، هیچ ریشه ای از آن در زمین فرو نمی رود و هیچ شاخه ای از آن به آسمان بلند نمی شود، مگر این - خداوند، فرشته ای را بر آن گمارد تا آن هنگام که خشک شود با به سرنوشتی دیگر در آید. شیطان نیز از خانه ای که در آن هزار اسپند است، هفتاد خانه دور می شود، و آن، شفای هفتاد بیماری است که کمترین آنها جذام است. پس مبادا که آن را از دست بدهید.^{۲۲۸}

انار

امام صادق (ع): هر کس ناشتا انار بخورد قلبش را چهل روز روشن میکند.^{۲۲۹}

۲۲۶ محاسن ج ۲ ص ۲۸۴

۲۲۷ بحار الانوار ج ۶۲ ص ۲۳۵

۲۲۸ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۴۰۴

۲۲۹ کافی ج ۶ ص ۳۵۴

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): انار مهتر همه میوه هاست هر کس یک انار بخورد، تا چهل روز شیطان خود را به خشم در آورده است.^{۲۳۰}

امام صادق علیه السلام: هر کس انار بخورد، انار، وسوسه شیطان را از او دور میکند.^{۲۳۱}

نزد امام صادق (ع) بودم که حجامتگری را طلبید. پس به او گفتم: ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز و آن گاه اناری طلبید و خورد.

چون حجامت را نیز به پایان برد، اناری دیگر طلبید و خورد و فرمود این کار، تلخه را فرو می نشاند.^{۲۳۲}

بر امام صادق (ع) وارد شدم، در حالی که اناری در دست داشت. فرمود ای مُعْتَب! یک انار هم به این مرد بده؛ چرا که در (خوردن) هیچ چیز، کسی با من شریک نشده است که برایم ناخوشایندتر از شریک شدن در (خوردن) انار باشد سپس، حجامت کرد و به من فرمود که حجامت کنم. من هم حجامت کردم.

آن گاه، اناری دیگر خواست و پس از آن فرمود: ای یزید! هر مؤمنی که انار بخورد و آن را تمام کند، خداوند (عزوجل) تا چهل پگاه، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد؛ و هر کس دو انار بخورد. خداوند (عزوجل) تا یک سال، شیطان را از (آسیب رسانی به) فروغ دل او دور می سازد و هر کس خداوند، شیطان را برای یک سال از (آسیب رساندن به) فروغ دل او دور سازد، گناه نمی کند و هر کس گناه نکند، به بهشت در می آید.^{۲۳۳}

۲۳۰ محاسن جلد ۲ ص ۳۵۹

۲۳۱ محاسن ج ۲ ص ۳۵۹

۲۳۲ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۱۷۰

۲۳۳ کافی ج ۶ ص ۳۵۳

کم خوری (حتماً به اینها عمل کنیم)

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : اگر کسی خوراک خود را کم کند درونش از نور سرشار میشود.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : هر کس از این خوشنود میشود که شیطان را براند باید گوشت و چربی خود را با کم خوری اب کند چرا که از کم خوری، حضور فرشته و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداست حاصل می آید.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : پشمینه بپوشید و میان بر ببندید و گنجایش نیمه شکم بخورید تا به ملکوت اسمان ها در آید.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) : کاستن از خوراک نزد خدا جایگاه ویژه دارد پیامبر خدا (ص) : دوست داشتنی ترین شما نزد خداوند، کم خوراک ترین و سبک بدن ترین شماست.

امام صادق علیه السلام : نزدیکترین زمان بنده به خداوند عزوجل هنگامی است که شکمش سبک باشد

پیامبر (ص) فرمود: دل ترسو، شکم سیری ناپذیر و شهوت جنسی شدید، دوستان بدی اند که بر ضد دین هستند.^{۲۳۴}

امام علی (ع) : پر خوری یار مناسبی برای گناهان است.^{۲۳۵}

پیامبر (ص) : شکم سیر مدارید که نور معرفت در دلها تان خاموش میشود.^{۲۳۶}

۲۳۴ کافی ج ۶ ص ۲۹۶

۲۳۵ غررالحکم ح ۹۹۲۲

۲۳۶ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۲۰

قبل از عمل به نسخه ها جلد اول و کتاب مزاج شناسی استاد خیراندیش را مطالعه نمایید

امام صادق (علیه السلام): ابلیس برای یحیی بن زکریا چهره آشکار ساخت و ناگاه یحیی دید که از هر چیزی بر او آویزه هایی است. از او پرسید: ای ابلیس! این آویزه ها چیست؟

گفت: اینها، هوس هایی است که آدمی زاده را بد آنها گرفتار ساخته ام.

پرسید: آیا از اینها چیزی هم برای من هست؟

گفت: شاید (روزی) سیر شده باشی و در نتیجه، این سیری، تو را از نماز و یاد خدا، سنگین کرده باشد.

یحیی گفت: با خداوند، عهد می بندم که هرگز شکم خویش را از خوراک، پر نکنم

ابلیس هم گفت: با خداوند، عهد می بندم که هرگز مسلمانی را اندرز ندهم.

حضرت سپس فرمود: ای حفص! جعفر و خاندانش را با خدا این عهد است که هیچگاه شکم خویش را از خوراک پر نکنند و هرگز برای دنیا کار نکنند.^{۲۳۷}

مانده آب و غذای مومن

دهان خورده ی مؤمنی را به قصد تبرک بخورد، خداوند متعال فرشته ای را میان آن دو

بیافریند که تا روز واپسین برای آنان آموزش طلب کند.^{۲۳۸}

برای نجات از گناه (روایات طبی)

میوه به

امام علی (علیه السلام): روزی، در حالی که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)

یک به در دست داشت، بر ایشان وارد شدم. ایشان به خوردن به و دادن پاره هایی از

آن به من پرداخت و می فرمود:

۲۳۷ محاسن ج ۲ ص ۲۲۲

۲۳۸ ثواب الاعمال: ۱۸۱

ای علی! بخور، که این، هدیه خداوند به من و توست من در آن، همه لذت ها را دیدم.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) همچنین فرمود: ای علی! هر کس سه روز ناشتا به بخورد، ذهنش صفا می یابد، درونش از دانش و بردباری می آکند و از نیرنگ ابلیس و سپاهیان ننگه داشته می شود

عدس

امام صادق (ع): " در حالی که پیامبر خدا در جای نماز خویش نشسته بود، مردی از انصار به نام عبدالله بن تیهان نزد ایشان آمد و گفت: ای پیامبر خدا! من بسیار در محضر تو می نشینم و بسیار از تو می شنوم؛ اما نه دلم نازک می شود و نه اشکم فرو می ریزد پیامبر به او فرمود: " ای پسر تیهان! بر توباد عدس آن را بخور؛ چرا که دل را نازک میکند و اشک را شتاب می دهد و هفتاد پیامبر دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته اند."

ترنج

برشما باد ترنج، چرا که دل را نورانی میکند و بر توان مغز می افزاید.^{۲۳۹}

۲۹- بیماریها ، حوادث و تغذیه در سفر

بیماریها ، حوادث و تغذیه در سفر (روایات)

سفر کردن

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): سفر کنید تا تن درست و سالم بمانید.^{۲۴۰}
پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): سفر کنید تا تن درست بمانید، جهاد کنید تا غنیمت به چنگ آورید، و حج بگذارید تا بی نیاز شوید.^{۲۴۱}

سوره توحید هنگام خروج از خانه

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس به هنگام خروج از خانه ده بار سوره توحید بخواند تا بازگشت در چتر حمایتی و امنیتی خداوند باشد.^{۲۴۲}

حتما به این توصیه عمل کنیم

رسول خدا (ص)^{۲۴۳} فرموده اند: هر کس به هنگام خروج از خانه (بسم الله) بگوید دو فرشته ای که برای وی گمارده شده اند بگویند: هدایت یافتی و آنگاه که بگوید (لا حول ولا قوة الا بالله)، بگویند: ایمن شدی و آن گاه که بگوید: (توکلت علی الله) بگویند: کارهای تو را به عهده گرفته اند. و آنگاه این شیطان است که می گوید: چه کنم با کسی که هدایت شده ایمنی یافته و کارهایش را به عهده گرفته اند.^{۲۴۴}

امام باقر (ع) فرموده اند: هر گاه کسی پیش از خروج از خانه سه بار بگویی (الله اکبر) و نیز

۲۴۰ المعجم الاوسط ج ۷ ص ۲۴۵ ح ۷۴۰۰

۲۴۱ من لا یحضره الفقیه ج ۲ ص ۲۶۵ ح ۲۳۸۷

۲۴۲ کافی: ج ۲، ص ۵۴۲

۲۴۳ در کتاب این حدیث از قول امام باقر (ع) نقل شده است.

۲۴۴ ثواب الاعمال: ۱۶۲.

سه بار بگوید (بالله اخرج وبالله ادخل وعلى الله اتوکل) و [بگوید] اللهم افتح لی فی وجهی هذا بخیر واختم لی بخیر و قنی شر کل دابه انت اخذ بناصیتها ان ربی علی صراط مستقیم) تا به آنگاه که به جایگاه نخست خود باز گردد [از شر جن وانس و درندگان و حیوانات] در امان بوده و خداوند امنیت وی را تضمین کند.^{۲۴۵}

تحت الحنک

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس به مسافرت رود و تحت الحنک عمامه را نیافکند و به بیماری بی درمانی دچار شود نباید کسی جز خودش را سرزنش کند.^{۲۴۶}

سوره قدر

امام باقر (ع) فرموده اند: اگر چیزی باشد که بتواند بر قضا و قدر پیشی گیرد، میگوییم: [سوره قدر است]. کسی که سوره قدر را به هنگام مسافرت یا خروج از خانه تلاوت کند به خواست خداوند به زودی باز خواهد گشت.

زنگ

رسول خدا (ص) فرموده اند: فرشتگان با گروهی که در آنها زنگ باشد همراه نمی شوند.^{۲۴۷}

عصا

رسول خدا (ص) فرمودند: هر کس به قصد سفر از دیار خود خارج شود و همراه او عصایی از چوب درخت بادام تلخ باشد و این آیه را تلاوت کند. (و لما توجه تلقاء مدین ... والله علی ما نقول وکیل) خداوند وی را تا به خانه و خانواده اش باز گردد، از شر هر درنده آسیب رسان و هر دزد متجاوز و از هر سختی ورنج ایمن می سازد و به همراه وی

۲۴۵ کافی: ج ۲، ص ۵۴۰.

۲۴۶ کافی: ج ۶، ص ۴۶۱.

۲۴۷ مسند احمد: ج ۲، ص ۳۲۷.

هفتادو هفت فرشته نگهبان باشند که برای وی طلب آموزش می کنند تا هنگامی که وی باز گردد وعصا را کنار گذارد.

انگشتر عقیق

امام صادق (ع) فرموده اند: انگشتر عقیق حرز مسافر است.

سویق (قاووت)

امام صادق (ع) فرموده اند: قاووت عدس تشنگی را قطع معده را تقویت کرده و شفای هفتاد بیماری در آن نهفته است همچنین صفرا را خاموش و درون را خنک می کند. آن حضرت همواره در مسافرتها آن را همراه خود داشتند و هرگاه خون یکی از خدمتکارانشان به جوش می آمد به وی می فرمودند: قاووت عدس بخور که جوشش خون را فرو نشانده و حرارت را خاموش می کند.^{۲۴۸}

امام باقر (علیه السلام): سویق ، چه قدر پربرکت است ! اگر انسان در حالی که سیر است، آن را بخورد، غذا را گوارش می دهد و اگر در حالی که گرسنه است، بخورد، او را سیر می سازد. سویق، چه نیکو توشه ای در سفر و در حضر است!

برای مسافران مکه معظمه و عتبات عالیات و... (باقری)^{۲۴۹}

وقتی می خواهیم به سفرهای زیارتی برویم اگر در طول سال حجامت عام کرده و شربت امام رضا علیه السلام و شربت رفع تشنگی را به همراه خود داشته باشیم به یاری خدا از بیماری های آن مناطق در امان خواهیم بود.

۲۴۸ کافی "ج ۶، ص ۳۰۷.

۲۴۹ طب اصول گرای صفحه ۱۰۰.

وقتی به مکان مورد نظر رسیدیم شربت امام رضا علیه السلام را در طول سه روز مصرف می کنیم، برای رفع تشنگی نیز از شربت رفع تشنگی استفاده کرده و سایر مسائلی را نیز که پیش از این تحت عنوان مسافرت و تندرستی گفته شد مراعات می کنیم. امید که روزی فرا رسد که ما به ظرفیت های طب اسلامی خود توجه کرده، از طریق متصدیان حج و زیارت این دو نوع شربت تهیه گردیده و در اختیار همه زائران قرار گیرد تا جلو بسیاری از بیماری ها و اختلالات جسمی - از جمله انواع آنفلونزاها - گرفته شود.

نکته های کلی

درباره داروها و درمان های جزئی به نکته های کلی و کلیدی زیر توجه داشته باشید:

۱- در طب اسلامی دارو چیزی متفاوت با غذا نیست اکثر داروهای ما جنبه غذایی دارد. در حقیقت برخی از این داروها همان چیزهایی هستند که نسل های گذشته در تغذیه روزانه خود از آن ها استفاده می کرده اند ولی متأسفانه در فضای جهل و بی خبری ما این ها از لیست غذایی ما حذف شده و چیزهای صنعتی کارخانه ای و شیمیایی مضر و خطرناک جایگزین آن شده است.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «دوا باید غذا باشد. غذا باید دوا باشد». این شاه کلید طب اسلامی ماست یعنی ما باید از راه غذا و تغذیه صحیح کاری کنیم که اصلاً مریض نشویم و اگر در مواردی هم به جهت بی مبالاتی یا علل ناشناخته مریض شدیم باید دوايي تدارک ببینیم که جنبه غذایی داشته باشد. حال شما به دنیای معاصر بنگرید و

قضاوت کنید و خود بگویید که وضعیت تغذیه و درمان ها چگونه است!

ما در طبابت حتی الامکان سراغ دواهایی می رویم که در گذشته جنبه غذایی داشته و امروزه از تغذیه ما حذف شده اند.

۲- چون امروزه غالباً آب ها، آلوده و ویروسی هستند ما تازگی به این نتیجه رسیده ایم که در دستورالعمل ها و نسخه ها عرقیات را جایگزین آب کنیم.

بنابراین به جای جوشانده دواها در آب، آنها را در یکی از عرقیات می جوشانیم. در این روش جدید علمی آلودگی آب به دوا منتقل نشده افزون بر این که خود عرق خواص مفیدی هم دارد. معمولاً عرق را از یکی از همان موادی که می خواهیم بجوشانیم انتخاب و در نتیجه مقدار آن چیزی را که از عرق آن استفاده می کنیم به نصف یا کم تر از آن مقداری که در نظر داشته ایم کاهش می دهیم.

۳- در طب اسلامی که ما بدان معتقدیم حجامت، مقدم بر زالو انداختن است. ما روایات فراوانی داریم که به حجامت توصیه کرده اند. بنابراین زالو را در مواقع اضطراری که حجامت، بسیار سخت است تجویز می کنیم مثل مواقعی که دمل چرکین و دردناکی روی پوست وجود دارد و بیمار تحمل زخم برای حجامت را ندارد.

برای از بین رفتن جای حجامت ابتدا خون اطراف آن را با پنبه پاک کرده و سپس مخلوط عسل و زردچوبه طبیعی را روی زخم زده و می بندیم و برای از بین رفتن زخم جایی که زالو انداخته ایم ابتدا محل را با آب عسل شسته و پس از ۱۰ دقیقه که با عسل ضد عفونی شد آن را با آب خالی شسته آنگاه روغن بادام تلخ روی محل ریخته و ماساژ می دهیم.

۴- عسل، مصلح بسیاری از چیزهاست. اکثر دارو را با عسل طبیعی شیرین کنید. عسل، خونساز و داروی بسیاری از بیماری ها است ولی اگر حرارت بدن، زیاد باشد. یا مبتلا به بیماری کبد هستید و با پلاکت خونتان بالاست نباید از عسل استفاده کنید.

۵- در هر بیماری برای درمان اساسی ابتدا سراغ پنج چیز حساس رفته و آن ها را مداوا کنید. آن پنج چیز عبارتند از: معده، روده، کلیه، کبد و خون؛ اصلاح معده،

روده، کلیه و کبد باعث می شود خون آلوده و کثیف تولید نشود بلکه خون سالم تولید شود. اصلاح خون نیز باعث می شود خون آلوده قبلی که در بدن است اصلاح و جبران شود.

۶- هر وقت بیماری بهبودی یافت حداقل پنج روز دیگر داروها را ادامه داده تا بیماری ریشه کنترل گردد.

۷- هر چند نسخه که طبابت می کنید مبلغی صدقه بدهید چرا که دارو و درمان و شفا به دست خداست بنابراین ارتباط خود را با خدا تقویت کرده و اگر خودتان نزد طبیب رفته اید باز هم برای بهبودی خود صدقه بدهید.

۸- برای خوردن دواهای بسیار تلخ چنین عمل کنید:

یک مشت سبزی ترخون را کامل جویده و بخورید، سپس بلافاصله یک عطر گرم و خیلی خوب مثل عطر گل محمدی یا عطر رازقی یا عطر گل نرگس را با انگشت به دو سوراخ خود زده آن گاه آن دوی تلخ را بنوشید در این صورت نه طعم آن را می فهمید و نه بوی آن را.

۹- همه دواهای تجویزی ما، طبیعی است بنابراین از نمک دریاچه عسل طبیعی، آبغوره طبیعی، آلبیموی طبیعی و سرکه طبیعی استفاده کنید. و اگر در نسخه ای به طبیعی بودن اجزای یک مخلوط اشاره نکرده باشیم منظور همان نوع طبیعی آن است نه صنعتی و شیمیایی و کارخانه ای آن.

۱۰- همیشه در درمان - به ویژه در درمان بیماری های صعب العلاج - ابتدا از معده شروع کنید. وقتی معده مشکل نداشت سراغ سایر عضوها بروید. و داروهای مربوط به بیماری های دستگاه گوارش معده را همیشه قبل از غذا بخورید و اگر یک ساعت قبل از غذا باشد بهتر است.

- ۱۱- دواهای جوشانده را به طور متوسط ۱۵ دقیقه جوشانده و سپس در یخچال یا مکان سرد و خشک نگهداری کنید.
- ۱۲- گل بنفشه، و گل پنیرک حساس و لطیف است بنابراین آن را در هیچ مخلوط جوشاندنی قرار ندهید بلکه در دقایق آخر جوش آن را داخل مخلوط بریزید. و برای خشک کردن آنها نیز باید زیر سایه قرار گیرد نه زیر نور آفتاب و گرنه پوسیده و از بین می رود.
- ۱۳- گل خطمی (سفید یا صورتی) خیلی خواص درمانی فوق العاده دارد در حالی که ما از آن غافلیم آن را تهیه و در دسترس داشته باشید.
- ۱۴- گل بنفشه، عنّاب و کاسنی از داروهایی هستند که فرق آنها با سایر داروها مثل برتری امام بر امت خود است. این داروها در دراز مدت خیلی از بیماری ها را درمان می کنند.
- ۱۵- عسل را نجوشانید مگر در موارد خاص که دلیل خاصی دارد مثل آنجایی که به عنوان منضج سودا، آن را به کار می بریم.
- ۱۶- عرقیات به زودی فاسد نمی شوند و به طور متوسط تا دو سال ماندگاری دارند. عرقیات مهم را تهیه کرده و در منزل داشته باشید.
- ۱۷- سعی کنید داروهای گیاهی، آبغوره، سرکه و آبلیمو را در ظروف شیشه ای نگهداری کرده و حتی الامکان از استفاده کردن از ظروف پلاستیکی بپرهیزید.^{۲۵۰}
- ۱۸- در داروهای ترکیبی و معجون ها اگر یک یا چند ماده از مواد تشکیل دهنده آنها یافت نشد دارو را به شکل ناقص تهیه و مصرف کنید. البته مدت درمان طولانی تر خواهد شد.

- ۱۹- مصرف داروهای حاژا اگر ناشتا باشد بهترين نتیجه می دهد.
- ۲۰- جوشانده در عرقیات فاسد نمی شود ولی پس از جوشاندن باید در جای خنک مثل یخچال نگهداری شود.
- ۲۱- اگر دارویی با عسل طبیعی مخلوط شود خراب نمی شود مگر آن که آب داخلش باشد.
- ۲۲- اسفند را همیشه آماده داشته باشید. برای این کار، ۶ بار آن را با آب سرد و یک بار با آب جوش شسته و در سایه، خشک کنید. این دارو در دل دردهای شدید، جواب داده و خواص زیاد دیگری نیز داشته و بسیاری از بیماری ها را درمان می کند.
- ۲۳- ما اجازه مصرف هر گیاهی را نداریم بنابراین باید گوش به فرمان یافته های طب اسلامی باشیم، طبی که از منابع دینی سرچشمه می گیرد اگر به دلخواه خود از هر گیاهی استفاده کنیم عوارض منفی آن را باید به جان بخریم مثلا همه انواع قارچ ها قابل استفاده نیستند و ما حق نداریم هر قارچی را که دیدیم میل کنیم چون مصرف بعضی از انواع قارچ های چتری در دراز مدت تاثیر منفی دارد هر چند امروزه به عنوان خوراکی و غیر سمی معرفی می شوند.
- ۲۴- اندازه کمی و کیفی استفاده از گیاهان مجاز با هم متفاوت است مثلا چون سویا، سرد است ما حق استفاده مداوم از آن را نداریم چون مصرف مداوم آن موگد سودا بوده و سرطان زا است یا مثلا اگر از قارچ های مجاز زیاد استفاده کنیم و دسترسی به گرمی جات نداشته باشیم افت فشار پیدا کرده و چون قارچ سردی مطلق است ممکن است افت فشار به حدی برسد که قلب از حرکت باز ایستد.
- ۲۵- آب دریاچه ارومیه و آب دریای خزر را تهیه کرده و در منزل داشته باشید. بسیار مفید بوده و برای درمان برخی از بیماری ها موثر است.

۲۶- باور به خدا و رسول و ولیّ رکن اساسی درمان هاست استفاده از داروهای طبیعی وقتی همراه با این باورها باشد موثر خواهد بود. بنابراین هر چه باورهای دینی ما عمیق تر و عشق و محبت ما به خدا و اولیای دین بیش تر باشد درمان، سریع تر و کامل تر خواهد بود. این نکته را در همه شیوه های درمانی در نظر داشته باشیم.

۲۷- از غذاهایی که در خانه و با مراعات اصول طب اسلامی در تغذیه تهیه می شود استفاده کنید و از خوردن غذا در ساندویچی ها و رستوران ها پرهیزید که ضرر های فراوانی دارد و کار درمان را نیز تا اندازه زیاد کند و یا مختل می کند.

۲۸- نمک طبیعی، اگر به اندازه مصرف شود نافع و مفید است و اصولاً اگر بدن، نمک نخورد می گندد و فاسد می گردد این که برخی از پزشکان مدرن به برخی از بیماران توصیه می کنند که اصلاً لب به نمک نزنید اشتباه است چون این کار باعث توسعه عملکرد در بدن است.

۲۹- در درمان اغلب بیماری ها از عسل صد در صد طبیعی استفاده کنید. این عسل ضد عفونت و ضد میکروب بوده، خون را تصفیه، معده را تقویت و اعصاب را درمان می کند.

۳۰- یخچال را درجه پائین قرار دهید چون سرمای زیاد خاصیت هر موجود زنده ای (از غذاها و داروها) را از بین می برد.

۳۱- برخی اسانس ها را تهیه کرده و در منزل داشته باشید. اسانس، مایع غلیظ رنگی است که روی عرقیات جمع و به صورت قطره های روغنی قابل مشاهده است. اسانس بسیار گران قیمت بوده و به همین دلیل ممکن است چیزی با آن مخلوط کنند. بنابراین آن را از جاهای بسیار معتبر تهیه کنید. مثلاً از هر ۴۰۰۰ کیلو گرم عرق نعنای یک کیلو اسانس نعنای می توان بدست آورد. بوی اسانس نعنای به قدری تند است که

هر چقدر در بطری محتوی آن را محکم ببندیم باز هم بویش متصاعد گردیده و انسان را گیج می کند.

۳۲- خیلی گیاهان سمی داریم که در درمان بیماری های خاص به کار برده می شوند. گیاهان را شناسایی و با اصول بهداشتی نگهداری و براساس طب اسلامی از آن ها استفاده کنیم.

۳۳- عسل سیاهدانه در درمان خیلی از بیماری ها فوق العاده مفید است. آن را تهیه کرده و در منزل داشته باشید.

۳۴- سن بیمار که از ۴۰ به بالا رفت درمان ها مشکل می شود و به راحتی پاسخ نمی دهد. بنابراین در درمان این گروه از بیماران گذشت زمان را جزء لازم و لاینفک درمان دانسته و خیلی عجله نکنید.

۳۵- هر شخص، شخصیت خود و ابتلائات درونی خودش را دارد و هر بیمار، شرایط خودش را داراست به همین دلیل با همه آگاهی های طبی که داریم باز هم نمی توانیم کار درمان را به سامان برسانیم برای همین اول باید بسم الله بگوییم و صلوات بفرستیم و به خدا متوسل شویم چون این خداست که هم درد را داده و شفا به دست اوست پس ما مضطر به خدا هستیم و نمی توانیم مستقلاً کاری انجام دهیم.

۳۶- نسخه ها در مناطق مختلف، براساس تفاوت آب و هوایی، تفاوت گیاهان، ساختمان ها و سنت های محلی متفاوت خواهد بود بنابراین در مراجعه به طبیب اسلامی از این نکته ها غفلت نورزیم.

۳۷- مطمئن باشیم اگر هنگام ابتلائات به طب اصول گرای اسلامی مراجعه کنیم به لطف خدا پاسخ مثبت گرفته و بر حجم باور ها و ایمانمان افزوده خواهد شد. چون

خداوند حکیم فرمول غلبه بر همه مشکلات را داده است این ما هستیم که باید همت کنیم و سراغ آنها رفته و به آنها عمل کنیم.

۳۸- اغلب این بیماری های امروزی را مدرنیته برای ما به وجود آورده است. ما در جریان نفت خواری که امروزه رایج شده است تقریبا به بن بست می رسیم و هنوز هیچ داروی موثر گیاهی که بتواند با این مواد پلاستیکی رسوب شده در بدن مخلوط شده و آنها را دفع کنند نداریم. بنابراین باز هم مضطر به حجت هستیم و بحث درباره امام زمان - عج الله تعالی فرجه الشریف - بحث اضطرار است نه فقط انتظار.

۳۹- در دعاها و آورده از معصومین که تفسیر علمی قرآن است می توان برخی از بیماری ها و راه حل درمان آنها را جستجو کرده از این گنجینه گرانها و ارزشمند غافل نسازیم.

۴۰- همانگونه که قبلا گفته شد ما در طب اصول گرای اسلامی دنبال تسکین درد نیستیم تا بیمار درد خود را فراموش کند همان گونه که در موسیقی درمانی انجام می پذیرد و به درمان هم قانع نیستیم آن گونه که اوج اقتدار طب مدرن شیمیایی و طب سنتی در همین خلاصه می شود بلکه به شفا می اندیشیم که تنها از عهده طب اسلامی بر می آید. مثلا در درمان سنگ کلیه با داروهای طبیعی و بدون دادن اشعه و عوارض منفی هم سنگ را می شکنیم، هم کاری می کنیم که دوباره سنگ نسازد و همزمان با آن کبد، قلب، معده، چشم، حافظه ایمان و همه وجود بیمار را تقویت می کنیم.

۴۱- در طب اصول گرای اسلامی روش هایی برای درمان و شفا اتخاذ می شود که آسان و کم هزینه بوده، فشار روحی و جسمی بر بیمار وارد نساخته و عوارض و تبعات جانی نیز نداشته باشد.

- ۴۲- در تمامی داروها نوع کوهی و وحشی آن بهتر است چون بذر، کاشت، آبیاری، داشت و برداشت آن از مواد شیمیایی و سمی و یا از حرام استفاده نشده است.
- ۴۳- اگر طب اسلامی را کاملاً مراعات کنیم بدنمان آنقدر مقاوم می شود که حتی می توانیم با جذامی ها و مبتلایان به وبا غذا بخوریم چنانچه معصومین علیه السلام چنین می کردند و بیماری نیز بدانان منتقل نمی گردید.

۳۰- خیر و برکت و رفع نا مبارکی

خیر و برکت و رفع نا مبارکی (روایات)

۱. خوردن ریزه های سفره

روزی پیامبر اکرم(ص): ابو ایوب انصاری را دیدند که ریزه های فروریخته از سفره را برمی گیرید و می خورد، لذا به وی فرمودند: بهره مند از برکت و غرق در برکت و سرشار از برکت باشی. ابو ایوب عرض کرد: این، برای دیگران هم هست؟! حضرت فرمودند: آری، هر کس آنچه را تو خوردی بخورد، آنچه را من به تو گفتم برای او نیز خواهد بود. سپس فرمودند: هر کس چنین کند، او را از ابتلا به جنون و جذام و پیسی و آب زرد و ساده لوحی نگهدارد.^{۲۵۱}

۲. نمک

امام کاظم(ع) فرموده اند: سفره ی بی نمک، سفره ی بی برکت است. برای بدن بهتر است که سرآغاز غذا نمک باشد.^{۲۵۲}

۳. بسم الله

رسول خدا(ص)^{۲۵۳} فرموده اند: هر کس به هنگام خروج از خانه(بسم الله) بگوید دو فرشته ای که برای وی گمارده شده اند بگویند: هدایت یافتی و آنگاه که بگوید (لا حول ولا قوة الا بالله)، بگویند: ایمن شدی و آن گاه که بگوید: (توکلت علی الله)

۲۵۱ بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۴۳۱

۲۵۲ کافی: ج ۶، ص ۳۲۶

۲۵۳ در کتاب این حدیث از قول امام باقر(ع) نقل شده است.

بگویند: کارهای تو را به عهده گرفته اند. و آنگاه این شیطان است که می گوید: چه کنم با کسی که هدایت شده ایمنی یافته و کارهایش را به عهده گرفته اند.^{۲۵۴}

۴. ناخن گرفتن

رسول اکرم (ص) فرموده اند هر کس در روز شنبه ناخن بگیرد خوره به انگشتان وی افتد و هر کس روز یکشنبه چنین کند برکت آن روز از وی رخت بر بندد و هر کس روز دوشنبه چنین کند حافظ و کاتب و قاری شود و هر کس روز سه شنبه چنین کند بیم آن برود که نابودی در وی افتد و هر کس روز چهارشنبه چنین کند بد اخلاق می گردد و هر کس به روز پنجشنبه چنین کند بیماری از بدن وی خارج می شود و شفا وارد می شود و هر کس به روز جمعه چنین کند عمر وی طولانی می گردد.^{۲۵۵}

۵. عقیق

امام علی (ع) فرموده اند: انگشتر عقیق بر دست کنید که مایه برکت شما و ایمنی از بلا مییابد.^{۲۵۶}

۶. وضو گرفتن

امام صادق (ع) فرموده است: هر کس دوست دارد خیر و برکت خانه اش افزایش یابد باید پیش از غذا و پس از آن وضو بگیرد. زیرا هر کس دست خود را به هنگام غذا و پس از آن بشوید، تا همیشه در گشایش زندگی کرده و جسمش از بلا شفا یابد..^{۲۵۷}

۲۵۴ ثواب الاعمال: ۱۶۲.

۲۵۵ بحار الانوار: ج ۷۶، ص ۱۲۴.

۲۵۶ ثواب الاعمال: ۱۷۴.

۲۵۷ بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۳۶۲.

۳۱- انواع فقر و نداری و کمبود از حسنها و نعمتها و گشایش روزی (مالی، علمی، دینی، طبی، لذت، خانوادگی و...)

(روایات)

سوره مریم

امام صادق (علیه السلام) در باره سوره مریم فرموده است: هر کس آن را نوشته و در خانه خود قرار دهد، خیر و روزی اش فراوان می شود.

گلاب

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: هر کس به صورت خود گلاب بریزد، در آن روز از خواری و فقر ایمن شود و هر کس بر سر خود گلاب ریزد، در آن سال از برسام ایمن شود. آنچه را که به شما سفارش کرده ایم رها نکنید^{۲۵۸}. و هر کس صورت خود را هر روز با گلاب مسح کند، هیچ اندوهی نبیند.

خوردن ریزه های سفره

معاویه بن وهب می گوید: در خدمت امام صادق (ع) غذا خوردیم. وقتی سفره برچیده شد، ایشان ریزه های فروریخته از سفره را برگرفته و میل کردند. سپس به ما فرمودند: خوردن ریزه های فروریخته از سفره، فقر را زدوده فرزند را زیاد می کند.^{۲۵۹}

نمک

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده اند: هر کس پیش از هر چیز یا قبل از آن نمک بخورد، خداوند سیصد و سی گونه بلا از وی بگرداند که راحت ترین آنها جزام باشد.^{۲۶۰}

۲۵۸ بحار الانوار: ج ۷۶، ص ۱۴۴.

۲۵۹ الکافی: ج ۶، ص ۳۰۰.

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس بر اولین لقمه ی غذای خود نمک بپاشد، رو به سوی دارایی و بی نیازی کرده است.^{۲۶۱}

ترک خلال با درخت گز

امیرالمؤمنین (ع) فرموده اند: خلال کردن با درخت گز فقر آور است.^{۲۶۲}

کاسنی

امام رضا (ع) فرموده اند: از خوردن کاسنی دریغ نورزید که مایه ی فزونی آب (مال) و فرزند است. هر کس دوست دارد مال و فرزند فراوان یابد، پیوسته کاسنی بخورید.^{۲۶۳}

نماز شب

امام صادق (ع) فرموده اند: نماز شب، چهره را نورانی، بوی را خوش و روزی را جلب می کند.^{۲۶۴}

غذای فروریخته

فرموده اند: هر کس غذایی را که از [ظرف] فرو می ریزد بخورد تا هر گاه که زندگی کند روزی وسیع داشته باشد و فرزندان و نوادگان [از حرام خواری]^{۲۶۵} ایمن باشند.^{۲۶۶}

حج رفتن

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده اند: هر کس دنیا و آخرت را می خواهد باید آهنگ این بیت کند و هر کس با نیت بازگشت دوباره از حج بازگردد عمر وی

۲۶۰ بحارالانوار: ج ۶۲، ص ۲۹۳.

۲۶۱ محاسن: ج ۲، ص ۴۲۶

۲۶۲ خصال: ۵۵.

۲۶۳ محاسن: ج ۲، ص ۳۱۲

۲۶۴ بحارالانوار: ج ۸۷، ص ۱۴۹

۲۶۵ این قسمت در متن کتاب نیامده است.

۲۶۶ بحارالانوار: ج ۶۲، ص ۲۹۲.

طولانی گردد و هر کس بدون قصد بازگشت بر گردد، مرگ [وعذاب]^{۲۶۷} وی نزدیک می شود.^{۲۶۸}

عصا

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است: همراه داشتن عصا فقر را می زداید و شیطان به آن نزدیک نمی شود.

خواب صبحگاهی

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:^{۲۶۹} خواب صبحگاهی شوم است رزق را رانده و رنگ چهره را زرد می کند.^{۲۷۰}

وضو گرفتن

امام صادق (علیه السلام) فرموده است: هر کس دوست دارد خیر و برکت خانه اش افزایش یابد باید پیش از غذا و پس از آن وضو بگیرد. زیرا هر کس دست خود را به هنگام غذا و پس از آن بشوید، تا همیشه در گشایش زندگی کرده و جسمش از بلا شفا یابد.^{۲۷۱}

کوتاه کردن سیبیل و ناخن یا بیداری بین الطلوعین؟ عبدالله بن ابی یعفر به امام صادق (علیه السلام) گفت: فدایت شوم! گفته می شود هیچ چیز به اندازه تعقیبات میان طلوع سپیده و طلوع خورشید، سبب نزول روزی نشده است.

^{۲۶۷} این قسمت در کتاب نیامده است.

^{۲۶۸} وسایل الشیعه: ج ۸، ص ۱۰۷.

^{۲۶۹} در متن آمده (وفی نوم الغداوة) که صحیح آن این است (وفی الصادقی: نوم...)

^{۲۷۰} من دلا يحضره الفقيه: ج ۱، ص ۵۰۲.

^{۲۷۱} بحار الانوار: ج ۶۶، ص ۳۶۲.

فرمود: ((آری؛ اما تو را بهتر از این آگاه سازم: گرفتن سبیل و کوتاه کردن ناخن در روز جمعه. کوتاه کردن ناخن ها در روز پنج شنبه نیز چشم درد را دور می کند)).

مسواک

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): هر کس در هر روز، دو بار مسواک بزند، سنت پیامبران را استمرار بخشیده است، در برابر هر نمازی که بخواند، خداوند، برایش پاداش صد رکعت می نویسد، از فقر به غنا (و بی نیازی) در می آید، دهانش خوش بو می شود، حافظه اش فزونی می یابد، فهمش استوار می گردد، غذایش گوارش می یابد، درد دندان هایش از میان می رود، بیماری از او دور می گردد، و فرشتگان، به واسطه نوری که بر او می بینند، با او دست می دهند و دندان هایش تمیز می شود.

شانه زدن

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): فراوان شانه زدن موها، وبا را از میان می برد، روزی می آورد و بر قدرت انسان برای نزدیکی می افزاید.

نان خوردن هنگام نماز صبح

امام صادق (علیه السلام): چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن: دهان خویش را خوش بو سازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندان هایت را استوار سازی، لثه ات را استحکام بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکو سازی.^{۲۷۲}

۳۲- برای هدایت شدن

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)^{۲۷۳} فرموده اند: هر کس به هنگام خروج از خانه (بسم الله) بگوید دو فرشته ای که برای وی گمارده شده اند بگویند: هدایت یافتی و آنگاه که بگوید (لا حول ولا قوة الا بالله)، بگویند: ایمن شدی و آن گاه که بگوید: (توکلت علی الله) بگویند: کارهای تو را به عهده گرفته اند. و آنگاه این شیطان است که می گوید: چه کنم با کسی که هدایت شده ایمنی یافته و کارهایش را به عهده گرفته اند.^{۲۷۴}

^{۲۷۳} در کتاب این حدیث از قول امام باقر (ع) نقل شده است.

^{۲۷۴} ثواب الاعمال: ۱۶۲.

فهرست مطالب

- مقدمه ۶
- ۱- بيماريهاي روحي ، رواني، اخلاقي و اعتقادي ۸
- ۲- نشاط ، غم، افسردگي و استرس ۱۵
- ۳- انواع ديوانگي و روانپریشي ۳۸
- ۴- عصبانيت و خشونت ۴۶
- ۵- ترس و وحشت ۵۲
- ۶- كابوس و بدخوابي ۶۱
- ۷- انواع وسواس (غذايي، جنسي، رفتاري، ديني و...) ۶۸
- ۸- اعتياد به سيگار و مواد مخدر و... ۷۱
- ۹- براي امان از شياطين و ارواح و اجنه ۷۶
- ۱۰- خانه اسلامي ۸۱
- ۱۱- حمام اسلامي (روايات) ۸۳
- ۱۲- براي باطل كردن سحر ۸۷
- ۱۳- عشق و وابستگي ۸۸

- ۱۴- طلاق و اختلافات خانوادگی ۸۹
- ۱۵- تاثیر ايمان و عقیده بر غذا و دارو و بدن ۹۲
- ۱۶- کور دلی و بخل ۹۳
- ۱۷- بی صبری، زود رنجی، بی قراری و عدم آرامش ۹۴
- ۱۸- عاقبت بخیری، بدبختی و مرگ بد ۹۵
- ۱۹- اشک نداشتن، نامهربانی، قساوت قلب و کم احساس و بی تفاوت بودن ۹۷
- ۲۰- غلبه شهوت ۱۰۰
- ۲۱- برای خشوع و رفع لجبازی و تکبر و سرمستی ۱۰۲
- ۲۲- برای کسب علم و حکمت ۱۰۴
- ۲۳- برای توفیق نماز شب ۱۰۵
- ۲۴- برای موفقیت در کارهای سخت ۱۰۶
- ۲۵- حماقت، ساده لوحی و هذیان ۱۰۷
- ۲۶- چشم زخم (خطری بزرگ، رایج، پنهان) ۱۰۹
- ۲۷- حوادث، بلایا و گرفتاری ها ۱۱۱

- ۲۸- زندگي نوراني، نورانيت قلب و نجات از گناه ۱۱۵
- ۲۹- بيماريها، حوادث و تغذيه در سفر ۱۲۰
- ۳۰- خير و برکت و رفع نا مبارکي ۱۳۲
- ۳۱- انواع فقر و نداري و کمبود از حسننها و نعمتها و گشايش روزي (مالي، علمي، ديني، طبي، لذت، خانوادگي و...) ۱۳۴
- ۳۲- براي هدايت شدن ۱۳۸

فهرست منابع

۱. قرآن مجيد؛
۲. نهج البلاغه؛
۳. ميزان الحکمه، اثر محمدي ري شهري، ناشر دارالحدیث، چاپ پنجم؛
۴. احاديث پزشکی، اثر محمدي ري شهري؛
۵. طب الاثمه عليهم السلام، اثر علامه شبر، نشر مهر حدیث ۱۳۸۹، چاپ چهارم؛
۶. طب الکبير اثر محمد سرورالدين، تهران، چاپ ۲۲، چاپخانه حيدري، ۱۳۸۲؛
۷. توصيه‌های پزشکی عارفان اثر محمد بستان، چاپ ۱۵، نشر عطر ياس، ۱۳۹۱؛
۸. درمان ميگرن و سردردهای رایج، اثر دکتر پور فخاران، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر ابتکار دانش؛
۹. طب الکبير، اثر محسن شكري پينودي، نشر، آوای شمال، چاپ اول، ۱۳۹۱؛
۱۰. آشنایی با طب سوزنی اثر محمد رضا صافی، نشر ابتکار دانش، چاپ اول ۱۳۹۱؛
۱۱. میوه درمانی اثر دکتر گیلوردهاوزر، نشر وفائی، چاپ هفتم، ۱۳۸۹، قم؛

۱۲. بادکش درمانی اثر محمد رضا صافی و...، نشر ابتکار دانش، چاپ سوم، ۱۳۹۱؛
۱۳. داروخانه گیاهی اثر کاظم مقدم، نشر برگزیده، چاپ اول، ۱۳۸۶غ
۱۴. استرس، اثر پرفسور ویلکینسون، نشر آینه دانش، چاپ اول، ۱۳۸۹؛
۱۵. چهره جان اثر محمد لک علی آبادی، نشر انتشارات هنارس، چاپ دوم، ۱۳۹۰؛
۱۶. آب درمانی اثر محمد رضا صافی و...، نشر ابتکار دانش، چاپ اول، ۱۳۹۱؛
۱۷. معجزه درمان در طب سنتی ایران، اثر احمد حبیب الهی، چاپ سوم، ، چاپ
ذاکر، ۱۳۸۷؛
۱۸. روش های درمان طبیعی و بدون دارو، ترجمه نسیم سادات میر باقری، چاپ اول،
نشر نسیم کوثر؛
۱۹. گیاه درمانی، اثر مصطفی نورانی، نشر کوثر غدیر، چاپ اول، ۱۳۸۹؛
۲۰. طب الصادق اثر محسن شکری پینوندی، نشر اسماء الزهراء، چاپ ۶، ۱۳۹۰؛
۲۱. عسل درمانی، اثر روح الله نائینی، نشر عصر جوان، چاپ اول، ۱۳۸۸؛
۲۲. راز سلامتی و شادابی اثر علی سپهر منصوری، نشر بوستان دانش، چاپ ۳، ۱۳۹۰؛
۲۳. اکسیر شفا بخش اثر علیرضا عمویی، نشر بقیه الله عج، چاپ دوم، ۱۳۹۰؛
۲۴. میوه درمانی اثر آتیه متقی زاده، نشر بوستان دانش، چاپ اول، ۱۳۹۰؛

۲۵. خدايا چه بخورم؟ اثر زينبده خدائي، ستر نگاران نور، چاپ ۶، ۱۳۸۸؛
۲۶. طب النبي (ص) و الصادق (ع)، اثر ابوالعباس مستغفري، نشر مؤمنين، چاپ ۴، ۱۳۸۵؛
۲۷. خلاصه ۱۵ روز تا سلامتي، اثر جمشيد خدادادي، نشر شهر، چاپ ۴، ۱۳۹۱؛
۲۸. طب الائمه عليهم السلام، ترجمه دكتور حسين صابري، نشر عروج اندیشه، چاپ ۱۳، ۱۳۹۰؛
۲۹. آشنائي با زالدورماني، اثر محمود حبيب الهی و... نشر ابتکار دانش، چاپ ۱، ۱۳۹۱؛
۳۰. معجزه نگين اثر عليرضا اسداللهی فرد، نشر صبح پيروزی، چاپ ۵، ۱۳۸۹؛
۳۱. مائده صالح؛
۳۲. تغذيه در طب اسلامي ايران؛
۳۳. چند سايت اينترنتي؛
۳۴. آموزه‌های شفاهی و حضوری و کتبی اساتید و محققین طب مانند استاد خير اندیش، روازاده، آل اسحاق، حکيم و شاگرد ایشان يکتا، آبيار، الهی، گوارا، درخشان پورو...؛
۳۵. خلاصه قانون در طب؛

۳۶. كتاب رازی؛

۳۷. طبع و مزاج؛

۳۸. طب ایرانی اسلامی؛

۳۹. نرم افزار آموزش طب حقیقت نجات؛

۴۰. دوره ۲۰ جلدی آموزش مقدمات طب استاد روازاده؛

۴۱. كتاب های زبان خوراکی ها از محمد سرورالدین.

۴۲. حجامت درمانی، دکتر شهلا اسدزاده، انتشارات ابتکار دانش، چاپ چهاردهم

۴۳. زالوی ایرانی، سید محمد موسوی، انتشارات زعیم، چاپ دوم

۴۴. دوره ۲۰ جلدی آموزش طب سنتی استاد روازاده، نشر طلابی پویندگان
دانشگاه، چاپ اول

۴۵. اکسیر شفا بخش، علیرضا عمویی، انتشارات بقیه الله (عج)، چاپ دوم ۱۳۹۰

۴۶. عسل، دکتر حسین خیراندیش، انتشارات ابتکار دانش، چاپ دوم ۱۳۹۰

۴۷. درمان بیماری های زنان و زایمان، سید محمد موسوی، انتشارات زعیم، چاپ اول

۱۳۹۰

۴۸. درمان ساده برپايه مزاج شناسي و تغذيه، دكترسيده زهره اوليائي، انتشارات
ابتكار دانش، چاپ اول ۱۳۹۰
۴۹. گياه درمانی، آيت الله مصطفی نورانی، انتشارات كوثرغدير، چاپ اول ۱۳۸۹
۵۰. رموز راز جوانی و سلامتی، دكتر محمد دريائي، انتشارات سفیر اردهال، چاپ
چهارم
۵۱. درمانهای گیاهی خانگی، محمد حسن نعیمی، انتشارات كهكشان دانش، چاپ
دوم ۱۳۹۱
۵۲. طب الصادق، ابوالعباس مستغفري، انتشارات مومنين، چاپ چهارم ۱۳۸۵
۵۳. روش تهیه غذاهای طبیعی و بدون پخت، محمود خوشنويس، چاپ اول
۵۴. درمان طبیعی، رابین هیفیلد و سوهاکی ترجمه: جواد ثابت نژاد، انتشارات آراد،
چاپ اول
۵۵. آموزش طب سوزنی، پروفیسور یوهان بیشکو ترجمه: نادعلی اسماعیلی، چاپ
پنجم ۱۳۹۲
۵۶. اصول پایه و بالینی طب سوزنی، دكتر علی اصغر نویدی، انتشارات طبیب، چاپ
اول ۱۳۸۱

۵۷. اعجاز زهر زنبورعسل در درمان بیماری ها، میهالی سیمیچ ترجمه: سید مظاهرسیدی، انتشارات نصوص، چاپ ششم ۱۳۹۰
۵۸. بره موم، جیمز فارنلی ترجمه سید مظاهرسیدی، انتشارات نصوص، چاپ چهارم ۱۳۹۱
۵۹. زنبوردرمانی، نیلا حینسماتولیلآ ترجمه: دکتر احمد چیت ساز، نشر نصوص، چاپ چهارم ۱۳۹۰
۶۰. گلبرگ سلامت، حوریه رضوانی اصل، انتشارات ابتکار دانش، چاپ سوم ۱۳۹۰
۶۱. مزاج شناسی و تغذیه در طب ایرانی اسلامی، مریم نواب زاده، چاپ اول ۱۳۹۲
۶۲. آشنایی با حجامت، علی اکبر روزگاری، انتشارات نسل نیکان، چاپ هفتم ۱۳۹۰
۶۳. گرده درمانی، سید جواد سعادت مند، چاپ چهارم
۶۴. میوه درمانی، آتیه متقی زاده، انتشارات بوستان دانش، چاپ اول ۱۳۹۰
۶۵. روش صحیح تغذیه، ابراهیم نیکبخت، انتشارات سلوک جوان، چاپ دوم ۱۳۹۰
۶۶. معجزات درمانی سیاه دانه و عسل، محمد دریایی، انتشارات سفیر اردهال، چاپ دهم ۱۳۹۲
۶۷. معجزات درمانی عسل و انگبین ها، محمد دریایی، انتشارات یاس بهشت، چاپ دوم ۱۳۸۹

۶۸. درمان سردردها، سيد محمد موسوي، انتشارات فجر قرآن، چاپ اول ۱۳۹۲
۶۹. درمان تومورهای مغزی، سيد محمد موسوي، انتشارات مشعل، چاپ اول ۱۳۸۷
۷۰. طب الائمه، عبدالله شبر مترجم: عباس پسندیده، انتشارات حديث مهر، چاپ چهارم ۱۳۹۱
۷۱. طب الكبير، محمد سرورالدين، انتشارات آشيانه، چاپ بيست و هشت
۷۲. طب نجات بخش، محمد علي محمدی يکتا، انتشارات راه سبز، چاپ چهارم ۱۳۹۳
۷۳. آموزش طب سوزنی گوش، نادعلي اسماعيلي، چاپ ششم ۱۳۹۲
۷۴. تغذيه در طب ايراني و اسلامي، دکتر غلامرضا کردافشار، انتشارات نسل نيکان، چاپ بيست و چهارم
۷۵. پرسش های شما و پاسخ های دکتر روازاده، موسسه فرهنگي هنري اندیشه صواب، چاپ هشتم
۷۶. رساله ذهيبه، دکتر محمد دريائي، انتشارات سفير اردهال، چاپ پنجم ۱۳۹۱
۷۷. چگونه غذای ما دواي ما باشد؟، رضاميرزايي، انتشارات عصر جوان، چاپ دوم ۱۳۹۳

* به نظر برتر یک میلیون تومان و به بیست نفر کمک هزینه سفر به مشهد مقدس اهداء میشود *

فرم نظر سنجی و ثبت نتایج عمل به نسخه ها

نام: نام خانوادگی: سن: جنسیت:
نام شهر / استان محل سکونت: تلفن تماس:

۱. شرح مختصری از بیماریهایی که مبتلا هستید:

۲. متن نسخه ای که به آن عمل کرده اید:

۳. نتایج مثبت درمانی عمل به این نسخه:

۴. عوارض منفی عمل به این نسخه ها:

۵. نظر شما درباره این مجموعه کتابها چیست؟

۶. چه کمکی میتوانید برای توسعه طب اسلامی ایرانی و نجات بیماران انجام دهید؟

مهم: پاسخ و نظرات خود را به ایمیل یا سامانه پیامکی یا کدپستی ارسال نمایید تا در چاپ های بعدی کتاب چاپ شود و زمینه تبلیغ و توسعه طب اسلامی را فراهم نماید.

توجه: خواهشمند است حتماً نتایج مثبت عمل به نسخه ها را همراه با نام بیماری و نام بیمار به ایمیل یا کدپستی ارسال نمایید. بعد از پر کردن این فرم، آنرا به داخل پاکت نامه با صندوق پستی رایگان ارسال کنید.

ایمیل: tebeslamiqom@gmail.com

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۱۰۱۱۰۱۱

کدپستی: ۳۷۱۷۲۵۹۵۸۴

"مطلب بسیار مهم زیر را حتماً مطالعه نمایید"

فرستی نو و تحولی بزرگ در احیاء سلامتی و سبک زندگی اسلامی

مقام معظم رهبری فرمودند: "از دغدغه های قلبی من احیاء طب اسلامی ایرانی است، به آن بپردازید."

ستاد احیاء طب اسلامی ایرانی در راستای فرمایش رهبری، با هدف نجات بشر از توطئه های اشرار یهود و زمینه سازی برای احیاء سبک زندگی اسلامی و اسلامی سازی علوم و زمینه سازی برای ظهور مولا صاحب الزمان عج و رفع گرفتاریهای جسمی و روحی جامعه بشری با همکاری جمع کثیری از طلاب محقق در زمینه طب اسلامی ایرانی برگزار میکند.

۱. برگزاری همایش های آموزشی و تبلیغی طب اسلامی ایرانی و سبک زندگی اسلامی در شهرهای ایران.
۲. برگزاری دوره های مجازی و غیر حضوری طب اسلامی سنتی و ارسال منابع آموزشی به سراسر کشور.
- با عمل به برنامه آموزشی ما همه طب، از پیشگیری تا درمان طبیعی همه بیماریها، حتی سرطان را بیاموزید.
۳. قابل توجه همه مولفین و ناشرین و محققین طب اسلامی ایرانی سنتی:

این مرکز آماده پخش آثار تألیفی، نرم افزاری، فیلم ها و تحقیقات شما در سراسر کشور میباشد.

۴. قابل توجه محققین طب، عطاران، کتاب فروشان، مبلغین دینی، مدیران و عموم مردم: برای تهیه محتواهای آموزشی طبی اعم از کتابها، نرم افزار، فیلم و جدیدترین آثار بزرگان طب با ما تماس بگیرید.

توجه: بعد از مطالعه این منابع، جهت تکمیل مهارت عملی و تئوری، به مراجع آموزشی معتبر و موفق معرفی خواهید شد. کار را برای شما بسیار آسان و مطمئن خواهیم کرد. انشاء...

از جمله موارد آموزشی موارد زیر است: آموزش اصلاح تغذیه، مهارتهای پیشگیری و حفظ سلامتی، کلیات و مسلمات برای عموم مردم، درمانهای مشترک برای همه بیماریها، مزاج شناسی، حجامت، زالو، طب سوزنی، ماساژ، نسخه نویسی، گیاه شناسی و گیاه درمانی، عنبیه شناسی، نبض، رایحه درمانی، آب درمانی و آثار تألیفی و تحقیقی اساتید طب اسلامی ایرانی سنتی، متون مرجع و..

برای اطلاعات بیشتر و خرید محصولات و گرفتن نمایندگی بخش و فروش با شماره های:

۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶ - ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷ و ۰۲۵۳۸۸۳۴۸۴۶ تماس بگیرید یا به وبلاگ آموزش و درمان

صلواتی طب اسلامی مراجعه کنید. **وبلاگ: www.Tebeslamiqom.blogfa.com**

هدف اصلی ما احیاء "سبک زندگی اسلامی" در همه جهان است. ان تنصر الله ینصرکم "اگر خدا را یاری کنید شما را یاری میکند"، پس در این راه مقدس، هر چه در توان دارید صرف نمایید که ظهور بسیار نزدیک است. انشاء الله

قابل توجه اطبا و عطاران ، فروشندگان و خانواده ها

اگر هر خانواده ماهی ۲ کیلو عسل مصرف کنند، یعنی در سال ۲۴ کیلو عسل نیاز دارند.
طبق استانداردهای ملی اگر ساکارز عسل زیر ۵ باشد، عسل طبیعی میباشد
عسل ۴۰ گیاه با ساکارز زیر ۳ در قیمت گذاری اتحادیه عسل فروشان و بازار رایج
خرده فروشان بالای ۳۵ هزار تومان فروخته میشود، البته متأسفانه بدلیل بی اطلاعی
مردم و گرانفروشی برخی فروشندگان تا ۷۰ هزار تومان نیز فروخته میشود.

پخش عسل طبی با ساکارز زیر ۳ ، مناسب برای بیماران

کیلویی ۱۸ هزار تومان " قیمت خرده فروشی اتحادیه بالای ۳۵ هزار تومان "

و عسل با ساکارز زیر ۴ با قیمت ۱۷ هزار تومان

و با ساکارز زیر ۵ با قیمت ۱۶ هزار تومان

و با ساکارز بالای ۷ به قیمت ۱۰ هزار تومان

فروش عسل در حلب های ۲۶ کیلویی " به سراسر کشور "

حداقل خرید عمده (در سال ۹۴) = یک حلب

" میتوانید بین دو خانواده تقسیم کنید "

فقط تماس بگیرید - ۰۹۱۰۵۸۶۴۸۵۰ - ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷

برای دریافت داروهای طب اسلامی سنتی

و ابزارهای درمانی و آموزشی (بصورت عمده و خرده)

که در این مجموعه کتب آمده است میتوانید با

شماره های ذیل تماس بگیرید یا پیام بدهید.

۰۹۱۰۵۸۶۴۸۵۰ – ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷

۰۹۳۸۰۸۰۳۰۰۵ – ۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶

(فهرست داروهای مورد نیاز را پیام دهید)

تا در سراسر کشور در درب منزل تحویل بگیرید.