



حجره غدیر

برای خرید نسخه چاپی این کتاب با تخفیف
ویژه به وبسایت حجره غدیر مراجعه فرمایید

HojreGhadir.ir

نسخه‌های حکیم‌یار

موسسه حکیم‌یار

سرشناسه: اسماعیلی، محسن، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور: حکیم یار / نویسنده محسن اسماعیلی.

مشخصات نشر: قم: میراث ماندگار، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۵۳۶ ص.: جدول (بخشی رنگی). ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۳-۳۷۵-۳۱۴-۶۰۰-۹۷۸ | وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع: رژیم غذایی درمانی - Diet in disease

موضوع: تغذیه - Nutrition

رده‌بندی کنگره: RM۲۱۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۸۳۰۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نسخه‌های حکیم یار

مؤلف: محسن اسماعیلی

ویراستار: مهدی محدثی

صفحه‌آرا: علی عبادی فرد

طراح جلد: علی حامدنیا

ناشر: میراث ماندگار

نوبت و سال چاپ: دوم / ۱۴۰۳

شابک: ۳-۳۷۵-۳۱۴-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: وفا

تمامی حقوق برای مؤلف محفوظ است.

پیشگفتار

مؤسسه و گروه فرهنگی تبلیغی «حکیم یار» با هدفی والاتر از ترویج صرف آموزه‌های دینی، در تلاش است تا با ارائه برنامه‌ها و فعالیت‌های متنوع، سبکی از زندگی را بر اساس اصول و مبانی اسلام معرفی کند که بتواند پاسخی جامع به نیازهای معنوی، اجتماعی، فرهنگی و حتی جسمانی انسان معاصر باشد. این مؤسسه بر این باور است که اسلام به عنوان یک دین کامل، راهنمایی برای تمامی ابعاد زندگی بشر در دوران معاصر و آینده است و هدف نهایی آن، فراهم کردن بستری برای تحقق تمدن نوین اسلامی و زمینه‌سازی برای ظهور منجی عالم بشریت است.

در این راستا، «حکیم یار» به برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی در زمینه‌های مختلف اهتمام ورزیده است. این دوره‌ها نه تنها به آموزش سبک زندگی اسلامی به صورت تئوریک می‌پردازد، بلکه با تربیت مبلغین دینی و مربیان توانا، به دنبال این هست که اسلام را به عنوان یک راه حل عملی برای تمامی جنبه‌های زندگی انسان معرفی کنند. یکی از مهم‌ترین بخش‌های این برنامه‌ها، آموزش طب جامع اسلامی است که با رویکرد پژوهش‌محور به دنبال تربیت پژوهشگرانی است که بتوانند در زمینه طب اسلامی، پژوهش‌های علمی معتبر انجام دهند و از این طریق به توسعه و ترویج روش‌های موثر سبک زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی کمک کنند.

یکی دیگر از فعالیت‌های برجسته مؤسسه، برگزاری اردوهای جهادی است. این اردوها فرصتی فراهم می‌کنند تا افراد در محیطی عملی و تجربی، با اصول و ارزش‌های اسلامی زندگی کرده و اصلاح سبک زندگی خود را با کمک به جامعه و در چارچوب آموزه‌های اسلامی به دست آورند. در این اردوها، جنبه‌های مختلف زندگی از جمله



ساده‌زیستی، تقویت معنویت، و خدمت به دیگران مورد توجه قرار می‌گیرد، که به نوعی تلاش برای تحقق آرمان‌های بزرگ اسلامی و نزدیک شدن به ارزش‌های مطلوب در سبک زندگی اسلامی است.

مؤسسه «حکیم‌یار» همچنین به تألیف و تدوین کتب علمی و آموزشی در حوزه‌های گوناگون اهتمام دارد. کتاب‌هایی که در زمینه سبک زندگی اسلامی و طب جامع اسلامی منتشر می‌شوند، به عنوان منابع معتبر و کاربردی، مورد استفاده علاقه‌مندان به این حوزه‌ها قرار می‌گیرند. این منابع علمی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که هم به آموزش اصول و مبانی دینی کمک کنند و هم به عنوان راهنمای عملی برای زندگی بهتر در جامعه اسلامی باشند.

یکی دیگر از خدمات ارزشمند مؤسسه، ارائه طرح طب العشیره است که افراد علاقه‌مند، در دوره‌ها و کارگاه‌های علمی، رایگان آموزش می‌بینند تا در زمینه خانواده و تغذیه بر اساس تعالیم اسلامی برای اعضای عشیره خود، با هدف تحکیم بنیان خانواده‌های اسلامی و ترویج ارزش‌های اسلامی به افراد کمک کند زندگی سالم‌تر و معنوی‌تری داشته باشند.

اعزام مبلغین و پژوهشگران به دانشگاه‌ها، مدارس و مراکز علمی و فرهنگی نیز بخشی از فعالیت‌های «حکیم‌یار» است که با هدف گسترش و تعمیق آموزه‌های اسلامی و آشنایی هرچه بیشتر نسل جوان با این مفاهیم انجام می‌شود. این اعزام‌ها نه تنها به منظور تبلیغ دین، بلکه به منظور ایجاد گفتمان‌های علمی و فرهنگی در راستای ارتقاء فهم دینی در بین جوانان و دانشجویان صورت می‌گیرد.

این گام‌های مستحکم و پیوسته، همگی با هدف نهایی تمدن‌سازی اسلامی و فراهم کردن شرایط برای ظهور منجی عالم بشریت صورت می‌گیرد؛ هدفی که ریشه در اعتقاد عمیق به وعده الهی و ایمان به آینده روشن بشریت دارد.

برای علاقه‌مندان به اصلاح سبک زندگی و بهره‌گیری از آموزه‌های طب اسلامی، مؤسسه حکیم‌یار با ارائه اپلیکیشنی کاربردی، امکان دسترسی به دوره‌ها و منابع

آموزشی متنوع را فراهم کرده است. همچنین، جهت اطلاع از تازه‌ترین برنامه‌ها و فعالیت‌های موسسه، می‌توانید کانال ما را در نرم‌افزار ایتا دنبال نمایید.

باشد که این تلاش‌ها گامی مؤثر در جهت ترویج سبک زندگی اسلامی و آماده‌سازی جامعه برای آینده‌ای پرنور و پرامید باشد.

مؤسسه حکیم‌یار



فهرست

تقویت و روشنی چشم.....	۳۱.....	مقدمه.....	۱۵.....
راهکارهای تقویت چشم.....	۳۱.....	اهمیت سلامتی.....	۱۵.....
دیدنی‌های مفید برای چشم.....	۳۲.....	بازگشت به درمان‌های اصیل.....	۱۵.....
دیدنی‌های مضر برای چشم.....	۳۲.....	۱.غذادرمانی.....	۱۷.....
بوییدنی‌های مفید برای چشم.....	۳۲.....	اهمیت مصرف شیر.....	۱۸.....
خوردنی مفید برای چشم.....	۳۳.....	۲.تدابیر درمانی.....	۱۹.....
سبزی‌ها و گیاهان مفید برای چشم.....	۳۳.....	بهداشت خواب.....	۱۹.....
مصرف میوه.....	۳۳.....	بهداشت استحمام.....	۲۰.....
خوردنی‌های مضر برای چشم.....	۳۳.....	بهداشت ورزش.....	۲۲.....
آب مروارید (آب سفید).....	۳۴.....	۳.گیاه‌درمانی.....	۲۲.....
آبریزش چشم.....	۳۶.....	۴.اعمال پداوی.....	۲۳.....
افتادگی پلک.....	۳۷.....	سه ویژگی اثرگذار تدلیک (ماساژ).....	۲۴.....
خشکی چشم.....	۳۸.....	تأثیرات دلک بر چهار سیستم مهم بدن ..	۲۴.....
قرمزی چشم.....	۴۰.....	مهم‌ترین سیستم تأثیرپذیر از دلک.....	۲۵.....
سوزش و خارش چشم.....	۴۲.....	درمان بیماری‌های عصبی در تدلیک.....	۲۶.....
پف زیر چشم.....	۴۴.....	دو گروه به ماساژ نیاز دارند.....	۲۶.....
تیک عصبی چشم.....	۴۶.....	مهم‌ترین ویژگی‌های کتاب حکیم یار.....	۲۷.....
ناخنک چشم.....	۴۸.....	اول: اولویت‌دادن به غذادرمانی و تدابیر	
سیاهی دور چشم.....	۴۹.....	درمانی.....	۲۷.....
فلوتر (مگس‌پران چشم).....	۵۱.....	دوم: تجربه شدن بیش از بیست‌ساله	
گل مژه.....	۵۲.....	نسخه‌ها.....	۲۷.....
شور مژه.....	۵۳.....	سوم: ساده، ارزان و دردسترس بودن داروهای	
قوز قرنیه.....	۵۴.....	معرفی شده.....	۲۷.....
ضعف و تنبلی چشم.....	۵۶.....	بیماری‌های چشم.....	۲۹.....
آستیگمات چشم.....	۵۸.....	بهداشت چشم.....	۳۱.....





۱۰۴.....	پوسیدگی دندان	۶۰.....	نازکی شبکیه چشم
۱۰۵.....	درد دندان	۶۱.....	تاری دید چشم
۱۰۶.....	جرم دندان و سفید کردن دندان	۶۳.....	آرپی چشم
۱۰۸.....	بی حسی فضای دهان	۶۵.....	پریدن پلک چشم
۱۰۹.....	بوی بد دهان	۶۷.....	زردی چشم
۱۱۲.....	تیخال	۶۹.....	شب‌کوری
۱۱۳.....	بیماری‌های حلق، بینی و تنفسی	۷۱.....	بیماری‌های گوش
۱۱۵.....	راهکارهای بهداشت و تقویت حلق و بینی	۷۳.....	بهداشت گوش
۱۱۵.....	تدابیر درمانی و غذادرمانی	۷۳.....	راهکارهای تقویت گوش
۱۱۵.....	بوییدنی‌های مفید برای حلق و بینی	۷۴.....	غذای شنیداری
۱۱۵.....	چه کار کنیم که سرما نخوریم؟	۷۵.....	درد گوش
۱۱۷.....	آبریزش بینی (زکام)	۷۷.....	خارش گوش
۱۱۹.....	گرفتگی بینی	۷۹.....	عفونت گوش
۱۲۱.....	خشکی بینی	۸۱.....	عفونت پشت پرده گوش
۱۲۲.....	آبریزش دهان	۸۳.....	جرم گوش
۱۲۴.....	ورم لوزه (التهاب و گرفتگی لوزه‌ها)	۸۵.....	صدای گوش
۱۲۵.....	عدم حس بویایی	۸۷.....	از کار افتادن عصب گوش
۱۲۶.....	گرفتگی صدا	۸۹.....	سنگینی گوش
۱۲۷.....	سینوزیت	۹۱.....	کاهش شنوایی گوش
۱۲۹.....	سرماخوردگی	۹۳.....	وزوز گوش
۱۳۱.....	کرونا	۹۵.....	بیماری‌های دهان و دندان
۱۳۴.....	اوریون	۹۷.....	بهداشت دندان
۱۳۵.....	پولیپ بینی	۹۷.....	اهمیت سلامت بهداشت دهان و دندان
۱۳۷.....	سرفه	۹۷.....	خلال دندان‌ها بعد از غذا خوردن
۱۳۹.....	عفونت ریه	۹۷.....	باز بودن دهان هنگام خواب
۱۴۱.....	آمیزم (تخریب بافت ریه)	۹۸.....	در حمام مسواک ننزید
۱۴۳.....	تنگی نفس	۹۸.....	در دستشویی مسواک ننزید
۱۴۵.....	سل	۹۸.....	نهی از خوردن آب سرد بعد از خوردن شیرینی
۱۴۷.....	آسم	۹۹.....	جمع کردن بین تخم مرغ و ماهی
۱۴۹.....	بیماری‌های قلب و عروق	۹۹.....	یک سفیدکننده قوی و مجرب
۱۵۱.....	بهداشت قلب	۱۰۱.....	آفت دهان
۱۵۴.....	گرفتگی عروق قلب	۱۰۳.....	عفونت لثه



تپش قلب	۱۵۶	تنگی کانال نخاعی	۲۱۰
ضعف ضربان قلب	۱۵۸	آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی)	۲۱۱
افتادگی درجه قلب	۱۶۰	پوکی استخوان (استئوپروز)	۲۱۳
تیر کشیدن قلب	۱۶۲	درد پا و مفاصل	۲۱۴
واریس	۱۶۴	نرمی مفاصل	۲۱۶
ازدیاد اسید اوریک خون (نقرس)	۱۶۶	صدای مفاصل	۲۱۸
التهاب میوکارد (سکته قلبی)	۱۶۸	خشکی مفاصل و کمر	۲۲۰
چربی خون	۱۷۰	دردهای عضلانی	۲۲۱
غلظت خون	۱۷۲	درد شدید مچ پا	۲۲۳
تصلب شرایین و گرفتگی عروق (سفتی جدار شرایین)	۱۷۴	خواب رفتن دست و پا	۲۲۴
تالاسمی مینور	۱۷۶	سیاتیک (عرق النسا)	۲۲۵
گرمی کف پا	۱۷۸	پارگی مینیسک	۲۲۷
کم خونی	۱۷۹	درد گردن	۲۲۸
سرطان خون	۱۸۱	دیسک کمر	۲۳۰
پلاکت پایین خون	۱۸۳	درد انگشتان و مچ دست	۲۳۲
پلاکت بالای خون	۱۸۵	درد پاشنه پا	۲۳۳
فشار خون پایین	۱۸۶	خار پاشنه	۲۳۴
فشار خون بالا	۱۸۸	رگ به رگ شدن پاها	۲۳۶
قند خون (دیابت)	۱۹۰	درد استخوان فک	۲۳۷
فقر آهن	۱۹۲	درد استخوان	۲۳۸
تومور حنجره	۱۹۴	سردی ناحیه ران	۲۴۰
کیست حنجره	۱۹۶	ورم تاندون	۲۴۲
خُرُوف	۱۹۸	ورم پا و گرفتگی عضلات	۲۴۴
حساسیت به گرد و خاک	۱۹۹	درد و تورم مفاصل	۲۴۶
بیماری‌های مفاصل و استخوان	۲۰۱	دورفتگی لگن	۲۴۸
بهداشت مفاصل و استخوان	۲۰۳	بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار	۲۴۹
سنجد	۲۰۳	بهداشت کلیه	۲۵۱
آرتروز	۲۰۴	سنگ کلیه	۲۵۳
درد زانو	۲۰۶	درد کلیه	۲۵۵
کمر درد	۲۰۸	قولنج کلیه	۲۵۶
		کیست کلیه	۲۵۸



صدای شکم.....	۳۵۹	دفع پروتئین کلیه.....	۲۵۹
افزایش بزاق دهان.....	۳۱۰	سوزش ادرار.....	۲۶۰
نفخ معده و روده.....	۳۱۲	تکرر ادرار.....	۲۶۱
سندروم روده.....	۳۱۴	شب‌ادراری.....	۲۶۳
هلیکوباکتر (عفونت معده).....	۳۱۵	رفلکس ادرار (برگشت ادرار).....	۲۶۵
سلیاک.....	۳۱۶	بند آمدن ادرار (احتباس ادرار).....	۲۶۶
آپاندیس.....	۳۱۷	عفونت ادرار.....	۲۶۷
اسهال.....	۳۱۸	درد بیضه.....	۲۶۸
اسهال خونی.....	۳۲۰	ورم یا آماس بیضه.....	۲۶۹
یبوست.....	۳۲۱	افتادگی بیضه.....	۲۷۰
یبوست مزمن.....	۳۲۳	واریکوسل.....	۲۷۲
سکسکه.....	۳۲۴	تنبلی اسپرم.....	۲۷۴
انگل.....	۳۲۵	بزرگی پروستات.....	۲۷۵
رودهٔ تحریک‌پذیر (کولیت).....	۳۲۷	خروج غیرارادی منی (اسپرماتوره).....	۲۷۷
آروغ زدن زیاد.....	۳۲۹	خروج بی‌اختیار ادرار.....	۲۷۸
بوی بدن دهان.....	۳۳۰	ضعف اسپرم.....	۲۸۰
یواسیر.....	۳۳۲	اختلال نعوظ.....	۲۸۲
تلخی دهان.....	۳۳۳	انزال زودرس.....	۲۸۴
اشتهای زیاد (پرخوری).....	۳۳۴	بی‌میلی جنسی.....	۲۸۶
اشتهای تباه یا غریبه.....	۳۳۵	بالا بودن میل جنسی.....	۲۸۸
سیروز کبدی.....	۳۳۶	بیماری‌های گوارش.....	۲۹۱
کبد گرم (حرارت بالای کبد).....	۳۳۸	بهداشت گوارش.....	۲۹۳
تب مالت.....	۳۴۰	تدایبر و بهداشت معده.....	۲۹۳
بی‌اختیاری گاز روده.....	۳۴۱	اصول و آداب خوردن.....	۲۹۶
عفونت روده.....	۳۴۲	گاستریت (ورم معده).....	۲۹۷
دل‌درد (دل‌پیچه).....	۳۴۳	سردی معده.....	۲۹۹
تنبلی روده.....	۳۴۴	سوزش معده.....	۳۰۰
سرطان معده.....	۳۴۶	زخم معده و روده.....	۳۰۲
سرطان کبد.....	۳۴۷	ترش کردن معده (رفلکس معده).....	۳۰۴
پانکراس.....	۳۴۹	تهوع و استفراغ.....	۳۰۶
آنال فیشر (شقاق مقعد).....	۳۵۰	اسید زیاد معده.....	۳۰۸



پانیک.....	۴۰۰	فیستول مقعد.....	۳۵۲
اسکروفرنی (مالیخولیا- جنون).....	۴۰۱	بالارفتن آنزیم‌های کبدی.....	۳۵۳
سندروم تونل کارپال (انسداد عصب).....	۴۰۳	هپاتیت (التهاب کبد).....	۳۵۴
فلج صورت یا آقوه.....	۴۰۵	کبد چرب.....	۳۵۵
سردی دست و پا.....	۴۰۷	سنگ کیسه صفرا.....	۳۵۷
تعریق زیاد.....	۴۰۸	بزرگی طحال.....	۳۵۹
کاهش ضریب هوشی.....	۴۰۹	درد معده.....	۳۶۱
منثیث (سرسام).....	۴۱۰	بی‌اشتهایی.....	۳۶۳
اوتیسم.....	۴۱۲	چربی شکم.....	۳۶۵
کابوس (بختک).....	۴۱۴	لاغری.....	۳۶۶
تومور مغزی.....	۴۱۶	بیماری‌های مغز و اعصاب / اعصاب و روان ۳۶۹	
کیست مغزی.....	۴۱۸	بهداشت مغز و اعصاب.....	۳۷۱
هیدروسفالی (زیادشدن آب مغز).....	۴۲۰	تأثیر مویز.....	۳۷۱
لکنت زبان.....	۴۲۱	تاثیربوییدن سیب.....	۳۷۱
تند صحبت کردن.....	۴۲۳	چند کلید برای اصلاح روح و روان.....	۳۷۲
بی‌خوابی، بدخوابی.....	۴۲۵	جامه تمیز.....	۳۷۲
پر خوابی.....	۴۲۷	کرفس.....	۳۷۲
سکته مغزی.....	۴۲۸	میوه به.....	۳۷۲
تشنج (صرع).....	۴۳۰	استرس و اضطراب.....	۳۷۳
بیماری‌های پوست و مو..... ۴۳۳		عصبانیت.....	۳۷۵
بهداشت پوست و مو.....	۴۳۵	میگرن.....	۳۷۷
رنگ موی طبیعی.....	۴۳۵	سرگیجه.....	۳۷۹
برای سرخ کردن مو.....	۴۳۵	سرگیجه منیر.....	۳۸۰
برای رنگ طلایی مو.....	۴۳۶	افسردگی.....	۳۸۱
خشکی پوست.....	۴۳۷	یأس و ناامیدی.....	۳۸۴
چربی پوست صورت.....	۴۳۸	رژیم‌پزدازی یا خیال‌پردازی ناسازگار.....	۳۸۷
جوش صورت.....	۴۴۰	ام اس (مولتیل اسکلروزیس).....	۳۹۰
پپسی (برص- ویتیلیگو).....	۴۴۲	آلزایمز و فراموشی.....	۳۹۲
قارچ پوستی.....	۴۴۴	پارکینسون (رعشه).....	۳۹۴
داءالصدف / پسوریازیس.....	۴۴۶	خوردن خاک.....	۳۹۶
التهاب و قرمزی پوست.....	۴۴۸	وسواس.....	۳۹۸



۴۹۷.....	پوسته‌پوسته‌شدن پوست سر	۴۵۰.....	گشادی منافذ پوست
۴۹۸.....	پوسته‌پوسته‌شدن کف دست	۴۵۲.....	شفافیت پوست
۴۹۹.....	سوختگی‌ها	۴۵۴.....	جای زخم و جوش
۵۰۱.....	آبله مرغان	۴۵۵.....	زگیل و میخچه
۵۰۳.....	تب خال	۴۵۷.....	چین و چروک صورت و پوست
۵۰۵.....	سرخک و سرخچه	۴۵۹.....	لک صورت
۵۰۷.....	بیماری‌های غدد و خون‌ریزی‌های داخلی و خارجی	۴۶۱.....	هایپرهیدروز (تعریق بیش از حد)
۵۰۸.....	پرکاری تیروئید	۴۶۳.....	بوی بد عرق
۵۱۰.....	کم‌کاری تیروئید	۴۶۵.....	عدم تعریق
۵۱۲.....	ژنیکوماستی (بزرگی سینه مردان)	۴۶۶.....	آگزمای دست و پا
۵۱۳.....	موهای زائد	۴۶۷.....	رفع جای جوش
۵۱۴.....	کوتاهی قد	۴۶۸.....	سفیدی مو
۵۱۵.....	خون‌ریزی بینی	۴۶۹.....	کم‌پشتی مو
۵۱۷.....	خون‌ریزی لثه	۴۷۱.....	شپش مو
۵۱۸.....	خون‌ریزی ریه	۴۷۳.....	زونا (جمره)
۵۱۹.....	تدابیر مزاج گرم و خشک	۴۷۵.....	ریزش مو
۵۲۱.....	تدابیر مزاج گرم و تر	۴۷۷.....	ریزش سکه‌ای مو
۵۲۴.....	تدابیر مزاج سرد و خشک	۴۷۹.....	موخوره
۵۲۶.....	تدابیر مزاج سرد و تر	۴۸۱.....	شوره سر
۵۲۸.....	جدول شماره یک	۴۸۳.....	خارش پوشش
۵۲۹.....	جدول شماره دو	۴۸۵.....	کهر
۵۳۰.....	جدول شماره سه	۴۸۷.....	خارش مقعد
۵۳۱.....	جدول شماره چهار	۴۸۸.....	دمل (آبسه)
۵۳۲.....	جدول شماره پنج	۴۹۰.....	عفونت ناخن
۵۳۳.....	جدول شماره شش	۴۹۲.....	خار پاشنه
۵۳۴.....	جدول شماره هفت	۴۹۳.....	خارش کف پا
۵۳۵.....	جدول شماره هشت	۴۹۴.....	ترک کف پا
۵۳۶.....	جدول شماره نه	۴۹۶.....	کیست مویی

مقدمه

سپاس بی‌کران حکیمی را سزااست که چهار رکن هستی بر ارادهٔ او استوار است؛ معشوقی که آتش عشق او در دل مشتاقان خاموشی نمی‌پذیرد و سودای وصلش، در سر ساکنان خاک همواره مستدام باشد. پادشاهی که عرش خود را بر آب قرار داد و درود بر فرستاده‌اش؛ محمد مصطفی ﷺ و بر جانشینان برحق او ﷺ که طاعتشان را بر ما فرض نمود و بدین وسیله منزلتشان را به ما شناساند.

اهمیت سلامتی

«سلامتی» برترین نعمت الهی است که اساس و ستون آسایش بشر را تشکیل می‌دهد. برای حفظ تندرستی و سلامت بدن، باید تلاش نمود و بهترین شیوه‌های درمانی را انتخاب کرد تا شکر این نعمت بزرگ ادا شود.

امام حسین علیه السلام می‌فرماید: «بَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مَدَّةِ الْأَعْمَارِ؛ در تمام عمر برای حفظ تندرستی و سلامتی خود تلاش کنید».^۱

خداوند متعال درد و درمان را آفریده و برای هر دردی نه یک درمان، بلکه ده‌ها درمان قرار داده است.

بازگشت به درمان‌های اصیل

همان‌گونه که قرآن کریم به‌صراحت بیان می‌دارد «وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا»^۲، انسان ذاتاً موجودی عجول و شتاب‌زده است. این ویژگی ذاتی، به‌ویژه در مواجهه با درد و رنج،

۱. ابن شعبه، تحف العقول، ص ۲۳۹.

۲. سوره اسراء، آیه ۱۱.





شدت بیشتری می‌یابد و فرد را به جستجوی راهکارهای سریع و گاه مخاطره‌آمیز سوق می‌دهد.

از حدود پانصد سال پیش، با فاصله‌گرفتن از منابع اصیل حکما و اطبای اسلامی، رویکرد بشر به درمان بیماری‌ها نیز دستخوش تحولات شگرفی شده است. امروزه، بسیاری از افراد به جای بهره‌گیری از دانش و تجربیات گذشتگان، بر مصرف بی‌رویه داروهای خوراکی تأکید می‌ورزند؛ غافل از اینکه این رویکرد، نه تنها بیماری‌ها را ریشه‌کن نمی‌کند، بلکه عوارض جانبی متعددی نیز به همراه دارد.

این در حالی است که در ادوار گذشته، حکمای طب کهن با نگاهی جامع و کل‌نگر به انسان و بیماری، درمان را فرایندی چندمرحله‌ای می‌دانستند. آنان بر این باور بودند که پیش از هرگونه مداخله دارویی، باید به اصلاح سبک زندگی و تغذیه فرد پرداخت. در مراحل بعدی، از روش‌های درمانی؛ مانند رایحه‌درمانی، روغن‌درمانی، ضمادگذاری و ماساژ بهره می‌بردند و در نهایت، در صورت لزوم و شرایط بحرانی، از داروهای گیاهی مفرده و سپس ترکیبی استفاده می‌کردند.

کتاب حکیم یار با الهام از این رویکرد اصیل، راهکارهای جامع و عملی برای درمان بیماری‌ها ارائه می‌دهد. در این کتاب، ضمن تأکید بر اهمیت اصلاح سبک زندگی و تغذیه، روش‌های مختلفی مانند روغن‌درمانی، گیاه‌درمانی و اعمال یدای معرفتی شده است تا مخاطب بتواند با توجه به شرایط خود، بهترین انتخاب را داشته باشد.

شایان ذکر است که درمان بیماری‌ها صرفاً به پاک‌سازی بدن محدود نمی‌شود.

بلکه باید ابتدا پاک‌سازی و پس از آن به‌سازی و در پایان نوسازی عضو انجام گیرد. پاک‌سازی به ضد، جهت رفع علت بیماری انجام می‌شود، به عنوان مثال برای فردی که سینوزیت دارد، علت در این بیماری، غلبه بلغم (سردی و تری) در بطن مقدم دماغ است که برای پاک‌سازی باید از گرم و خشک‌ها استفاده نمود،

برای به‌سازی باید به‌سوی مزاج متعادل (گرمی و تری) حرکت کنیم که یکی از بهترین ترکیب‌ها در این زمینه، شیر و عسل بوده و به همین علت در اکثر نسخه‌ها پیشنهاد شده است.

در مرحله آخر نیز برای نوسازی باید از مزاج موافق عضو استفاده کنیم. به عنوان مثال

برای کسانی که دیسک کمر یا آرتروز زانو دارند، به منظور نوسازی، به ترکیب شیر و عسل، پودر سنجید (سرد و خشک) نیز اضافه می‌گردد.

در کتاب حکیم یار، درمان هر بیماری به چهار بخش مهم تقسیم شده است:

۱. غذا درمانی؛

۲. تدابیر درمانی؛

۳. گیاه درمانی؛

۴. اعمال یداو.

در ادامه به طور مختصر با هر یک از این شیوه‌ها آشنا خواهیم شد.

۱. غذا درمانی^۱

درمان با غذا در طب جامع اسلامی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. آنچه باعث موفقیت زیاد طب جامع اسلامی شده، استفاده صحیح از روش درمانی اصلاح تغذیه بوده است.

«در واکاوی‌های ژرف احادیث و روایات، به بیش از پنج هزار روایت و حدیث دربارهٔ مسائل تغذیه، بهداشت، سلامت و فهرست گستردهٔ مأكولات و مشروبات جایز و حلال برمی‌خوریم که در عرصهٔ جهانی اهمیت ویژه‌ای دارند. در میان سلسله فرستادگان الهی و نیز ائمهٔ معصوم، پیامبر اعظم ﷺ، امام الموحدين علی علیه السلام و سه پیشوای راستین اسلام؛ امام باقر، امام صادق و امام رضا علیهم السلام بیش از سایر ائمه در عرصهٔ پزشکی، بهداشت، تغذیه و سلامت افاضهٔ لطایف فرموده‌اند».^۲ این خود دلیل محکمی بر عنایت ائمه اطهار علیهم السلام بر مسئلهٔ تدبیر تغذیه و درمان به وسیلهٔ غذاست.

رازی دانشمند بزرگ مسلمان ایرانی، در کتاب *الطب الملوکی*، دربارهٔ اولویت غذا درمانی می‌گوید:

«مَهْمَا قَدَّرْتُ أَنْ تُعَالَجَ بِالْأَغْذِيَةِ فَلَا تُعَالَجَ بِالْأَدْوِيَةِ، وَمَهْمَا قَدَّرْتُ أَنْ تُعَالَجَ بِدَوَاءٍ مُفْرَدٍ فَلَا تُعَالَجَ بِدَوَاءٍ مُرَكَّبٍ؛ در درمان بیماری تا جایی که می‌توانی از غذا

۱. رک: معرفة الطعام از همین مؤلف.

۲. نامهٔ زرین سلامت، ترجمهٔ الرسالة الذهبية، مترجم: محمد دریایی، ص ۷.





استفاده نمایی، از دارو استفاده نکن و تا امکان استفاده از داروی مفرده وجود دارد، از داروی ترکیبی استفاده نکن»^۱.

اهمیت مصرف شیر

یکی از بهترین و کامل‌ترین غذاها برای انسان، شیر است؛ چنان‌که خداوند متعال برای تغذیه و رشد کودک، شیر مادر را قرار داده و جایگزینی برای آن - که همه نیازهای تغذیه‌ای کودک را تأمین می‌کند - وجود ندارد، از این رو می‌توان گفت تنها ماده غذایی و نوشیدنی که می‌تواند جایگزین آب و غذا باشد، شیر است.

طبع شیر بر خلاف سایر لبنیات، گرم و تر است؛ یعنی سایر مشتقات شیر همگی طبع سرد و تر دارند، اما حدود هفتاد درصد شیر، گرمی و تنها سی درصد آن رطوبت است. دلیل گرم بودن طبع شیر نیز این است که وقتی شیر مصرف می‌کنیم، در بدن خود احساس سرما نمی‌کنیم و بدن ما سرد نمی‌شود؛ بر خلاف دوغ، ماست و سایر مشتقات شیر.

در اهمیت مصرف شیر در روایات، طب جامع اسلامی و طب سنتی، مطالب زیادی آمده که به چند نمونه بسنده می‌کنیم:

در روایات آمده که شیر از جمله غذاهای مورد علاقه پیامبر ﷺ بود؛ طوری که هر گاه برای حضرت شیر می‌آوردند، چنین دعا می‌فرمود: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ؛ خدایا! این غذا را بر ما مبارک بگردان و از همین غذا دوباره نصیب ما بگردان»^۲، اما حضرت در مورد سایر غذاها چنین دعایی نداشتند.

شیر غذایی سبک، مقوی و زودهضم و برای همه سنین مفید است. همچنین مصرف شیر با برنج به صورت شیر برنج یا فرنی، برای طول عمر، سلامتی بدن و زیبایی پوست مفید است. مصرف شیر با عسل و پودر مالت، چاق‌کننده است. مصرف شیر با گردو و خرما، چاق‌کننده و تقویت‌کننده قوای جنسی است. شیر، حافظ رطوبات اصلی بدن و برای جلوگیری از فراموشی، افسردگی، وسواس، خفقان (تپش قلب) و... مفید است. مصرف شیر برای سینه، ریه و گلو مفید است.

۱. رازی، الطب الملوکی، ص ۷۰.

۲. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۳۳۶، ح ۳.

۲. تدابیر درمانی

بعد از غذا درمانی، دومین قسمت از درمان به مباحث تدابیر اختصاص دارد که شامل اصول «حفظ الصحه» به غیر از خوردن و آشامیدن است. از مهم ترین مباحث آن، خواب، ورزش، حمام، تدابیر فصول و پرهیز است.

بهداشت خواب

خواب باعث می شود که روح به داخل بدن برود و موجب سرد شدن ظاهر بدن گردد؛ از این رو معمولاً انسان هنگام خواب، نیاز به ملحفه پیدا می کند.

زیاده روی در خواب، موجب افزایش رطوبت و سرد شدن بدن گردیده و افزایش رطوبت بدن، موجب بروز انواع بیماری می گردد.

بیداری بیش از حد نیز موجب ضعف مغز و قوه هاضمه می گردد.

خواب در روز بی کیفیت است و موجب فساد و تیرگی چهره می شود؛ همچنین برای طحال مضر است و قوای نفسانی را ضعیف و سست می کند و موجب کندی ذهن می شود.

اگر کسی عادت به خواب در روز دارد، نباید به یک باره این عادت را ترک کند.

درد و افکار بیش از حد، باعث بی خوابی می شود.

روشن بودن مکان خواب برای کسانی که آمادگی بی خوابی دارند، مضر است.

چیزهای بادزا موجب خواب های ترسناک و کابوس می شوند؛ مثل نخود، لوبیا، باقلا و....

کسانی که دچار سینوزیت، عفونت گلو یا درد مفاصل زانو هستند، چون گرما هنگام خواب به عمق بدن می رود، پوشاندن این نواحی در هنگام خواب ضروری است. به افراد مبتلا به سینوزیت و سرماخوردگی توصیه می شود قبل از خواب، استحمام نکنند؛ زیرا رطوبت حاصله در عمق پوست تا چند ساعت باقی می ماند و به دنبال خوابیدن، آن نواحی سردتر می شوند و موجب تشدید بیماری می گردد.

افرادی با طبیعت صفراوی و سوداوی، نیاز بیشتری به خواب دارند؛ زیرا خشکی در بدن آن ها بیشتر است و طبق نظر حکما، مغز انسان بهترین بهره و منفعت را از خواب





می‌برد و بی‌خوابی، باعث تخریب مغز می‌شود؛ چون طبیعت مغز، سرد و تر است و هرچه این رطوبت بیشتر شود، خواب آلودگی بیشتر و هرچه رطوبت کم‌تر گردد، بی‌خوابی زیادتر می‌شود. به دنبال بی‌خوابی و کاهش رطوبت مغز، عوارضی مثل بی‌قراری، تشویش، نقصان اندیشه و تفکر حادث می‌شود؛ از این رو خواب منظم، به‌موقع و معتدل، موجب توانمندی حواس و طبیعت مغز می‌گردد.

خوابیدن طولانی به علت افزایش رطوبت و سردی، باعث سست شدن بدن می‌شود و نتیجه آن سنگینی سر خواهد بود. پس خوابیدن طولانی در افراد با طبیعت سرد و مرطوب، بسیار مضر است، از این رو است که افراد لاغر و خشک و نحیف، به خواب بیشتری نیاز دارند و افراد چاق و پف‌آلود و مرطوب، نباید زیاد بخوابند.

اگر فردی بعد از خوابیدن احساس شادابی و سرحالی نداشته باشد، نشانه بیماری یا شروع آن است. همین‌طور اگر افراد تندرست خواب سنگین داشته باشند و علت واضحی هم نداشته باشد، ممکن است مقدمه بیماری باشد. اگر خواب معتدل باشد، باعث هضم بهتر غذا و جبران ناتوانی‌هایی می‌شود که برای انسان بر اثر خستگی، جماع، خشم و... به وجود آمده است.

خواب خوب باید با برنامه‌ریزی و زمان آن معین باشد. در خوابیدن نباید زیاده‌روی کرد و از بیداری طولانی مدت نیز به‌ویژه در شب‌ها باید پرهیز کرد؛ زیرا برای مغز زیان‌آور است. خواب با شکم خالی و یا شکم خیلی پر، بد و زیان‌آور است. همچنین خواب در ساعات روز خوب نیست؛ زیرا باعث بیماری‌های رطوبتی، سرماخوردگی، زشتی رنگ، تنبلی و بی‌اشتهایی می‌گردد؛ چون این خواب کامل نیست و زود تمام می‌شود، بر عکس خواب شب که کامل است.

بهداشت استحمام

آب مورد استفاده برای استحمام، باید خالص و صاف باشد. فضای حمام باز و سقف بلندی داشته باشد (به دلیل گرم شدن سر و حبس نشدن هوا).

هوای حمام باید معتدل باشد. قاعده کلی این است که نباید از فضای سرد به یک‌باره



به فضای گرم و یا از فضای گرم، یک دفعه به فضای سرد داخل شد.
زیاد ماندن در آب داغ حمام، برای بدن مفید نیست و موجب خشکی بدن می‌شود.
بهترین مکان برای انجام ماساژ، حمام است؛ چون بدن با رطوبت و گرمی آماده می‌شود.

کسانی که سودا و خشکی دارند، از حمام و بخار حمام باید استفاده بیشتری کنند.
تا زمانی که پوست بدن نرم و لطیف است، ماندن در حمام خوب است، اما اگر پوست بدن به سمت خشکی برود و جمع شود، خوب نیست.
بعد از حمام، لباس بیشتری بپوشید، خصوصاً سر را در فصل زمستان با یک کلاه ضخیم بپوشانید.

پوشاندن بدن بعد از حمام، به دو دلیل لازم است:

الف) دمای حمام با بیرون اختلاف دارد؛

ب) جذب آب حمام باعث سرد شدن درون بدن می‌شود.

کسی که مشکل عفونت و ورم دارد، نباید وارد حمام گرم شود.
استحمام باعث میل به خواب، رفع خستگی، هضم غذا و درمان اسهال می‌گردد.
زیاده‌روی در استحمام، نیز باعث سر برآوردن دمل‌ها در سطح بدن و درون بدن و ناتوانی قلب و غش و تهوع می‌گردد.

استحمام با آب سرد، فقط برای افراد تندرست، جوان و نیرومند مناسب است و زمان آن باید به اعتدال باشد. برخی بعد از استحمام با آب گرم، آب سرد روی بدن خود می‌ریزند تا پوستشان قوی‌تر و خنک شود؛ این افراد باید مراقب باشند که آب خیلی سرد نباشد.

حمام دارای چهار خانه است:

الف) خانه اول: بیت الأرض (سرد و خشک)؛

ب) خانه دوم: بیت الماء (سرد و تر)؛

ج) خانه سوم: بیت الهواء (گرم و تر)؛

د) خانه چهارم: بیت النار (گرم و خشک).



بهداشت ورزش

اگر کسی بتواند به روش صحیح و مناسب با اعتدال مزاج و در زمان مناسب ورزش کند، از درمان اکثر بیماری‌ها بی‌نیاز می‌شود.

مهم‌ترین تدبیر سلامتی ورزش است. ورزش حرارت ملایم به وجود می‌آورد و مواد دفعی را می‌سوزاند. همچنین مفاصل و عضلات را سفت و نیرومند می‌کند.

در هنگام ورزش، حرارتی که در بدن (خصوصاً اندام‌ها) تولید می‌شود، به قلب برمی‌گردد و باعث پر شدن انرژی از دست‌رفته قلب می‌گردد.

با انجام ورزش در طولانی‌مدت، شاهد باز شدن منافذ بدن و شادابی، نشاط، تقویت قدرت جذب غذا و دفع آسان مواد زائد تجمع‌یافته خواهید بود.

بهترین زمان برای ورزش، حدود یک تا یک ساعت و نیم بعد از خوردن یک غذای کم‌حجم و پرانرژی است.

کسانی که ماه‌ها دور از فعالیت بدنی بوده‌اند، نباید یک‌باره ورزش‌های سنگین را آغاز کنند؛ زیرا برای بدن مضر است.

کسانی که رطوبت بدنشان بالاست، ورزش طولانی‌تر برای آن‌ها مفید است، اما کسانی که بدن خشکی دارند و رطوبت بدنشان کم است، نباید به مدت طولانی ورزش کنند.

ورزش باید در ساعاتی در روز انجام شود که درجه حرارت و رطوبت هوا در اعتدال باشد؛ مثلاً فصل تابستان، اوایل روز، فصل بهار، نیمه روز و فصل زمستان و پاییز، اواسط روز اعتدال بیشتری دارد.

۳. گیاه‌درمانی

مرحله بعد از درمان با غذا و تدابیر، مرحله استفاده از گیاهان است، اصل اساسی در طب این است که تا وقتی امکان درمان با غذا، ماساژ و تدهین درمانی فراهم باشد، نباید از دارو استفاده کرد؛ چرا که داروها دارای عوارضی هستند.

داروها تنوع بسیاری دارند و معمولاً درمان یک بیماری با داروهای متعدد امکان‌پذیر است. این خود نشانه رحمت الهی است تا بندگان برای دسترسی به دارو به زحمت نیفتند و اگر دارویی در سرزمینی یافت نشد یا مریض از دارویی کراهت داشت، بتواند از



داروی دیگری با کم‌ترین هزینه بهره بگیرد. همچنین اگر طبیعت مریض به دارویی عادت کرد و تأثیر دارو از دست رفت، بتواند از داروی دیگری بهره ببرد.^۱ این داروها همان مواد گیاهی، معدنی و حیوانی در دسترس اند و در مقایسه با داروهای شیمیایی قیمت کم‌تری دارند و معمولاً فراوری آن‌ها نیز ساده است.^۲

سیر درمان در کتب طبی مشهور، ابتدا اصول حفظ الصحه (غذادرمانی)، سپس دارو و در انتها، اعمال یدای ذکر می‌گردد؛ امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لَيْسَ مِنْ دَوَاءٍ إِلَّا وَهُوَ يُهَيِّجُ دَاءً؛ هیچ دارویی نیست که دردی را برنیزانند».^۳ نظر ما این است که اعمال یدای مانند ماساژ و تدهین درمانی، مقدم بر داروست و دارو در مرحله آخر درمان قرار دارد.

باتوجه به این‌که هر دارویی عوارض جانبی به همراه خواهد داشت، شایسته است از روش‌های دیگری مثل پرهیز، تدلیک و تدهین استفاده شود و برای هر بیماری، بلافاصله داروهای متعدد تجویز نشود. بسیاری از بیماری‌ها خود محدودشونده هستند و در صورتی‌که هیچ اقدام درمانی صورت نگیرد، سیستم دفاعی بدن، آن را بر طرف می‌کند. ولی این اصل بدین معنا نیست که در موارد اورژانسی و مهلک، دارو تجویز نشود. در برخی روایات، دارو به صابونی تشبیه شده که لباس را با آن می‌شویند؛ اگر چه لباس تمیز می‌شود، اما فرسوده نیز می‌گردد؛ بنابراین در تجویز دارو باید دقیق، منطقی و گاهی بخیل بود.

۴. اعمال یدای

آخرین مرحله درمان، درمان با اعمال یدای است. این اعمال به کمک دست انجام می‌شوند؛ مانند جراحی، مالش، ذلک (ماساژ)، فشار با انگشتان (غمز)، داغ‌گذاری (کی)، فصد و حجامت. این روش‌ها همراه غذادرمانی و دارودرمانی به پزشک کمک می‌کنند تا درمان بهینه انجام شود.

۱. عقیلی خراسانی، مخزن الادویه، ص ۵.

۲. جمعی از پزشکان، تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی، ص ۲۲۲.

۳. کلینی، کافی، ج ۸، ص ۲۷۳، ح ۴۰۹.



سه ویژگی اثرگذار تدلیک (ماساژ)

در فن تدلیک سه ویژگی مهم وجود دارد که این سه ویژگی، باعث می‌شوند که بیمار درمان بشود؛ به عبارت دیگر، ما با فن تدلیک سه کار مهم در بدن بیمار انجام می‌دهیم که عبارت‌اند از: پاک‌سازی، به‌سازی، نوسازی. فن تدلیک اگر با شرایط و اصول خود انجام شود، یکی از روش‌های جامع و کامل در درمان بیماری‌هاست و ما با قاطعیت مدعی درمانگری فن تدلیک هستیم و نتایج آن را در تجربه دست‌کم بیست‌ساله خود فراوان دیده‌ایم؛ پس در روش دلک، سه فعالیت و سه امر مهم پاک‌سازی، به‌سازی و نوسازی انجام می‌شود.

پاک‌سازی یعنی پاک کردن بدن یا عضوی از اعضای بدن از اخلاط ردیئه که باید به روش ضد عمل شود؛ یعنی پاک‌سازی صفرًا - که گرم و خشک است - به ضد گرمی و خشکی است.

به‌سازی یعنی حرکت به‌سوی دو کیفیت گرمی و تری که در واقع سلامتی هر انسانی به گرمی و تری تأمین می‌شود؛ از این رو در به‌سازی گرمی و تری در شخص ایجاد خواهد شد و در نوسازی حرکت به مزاج موافق عضو صورت می‌گیرد؛ بدین معنا که اعضای آسیب‌دیده بدن در اثر بیماری از مزاج اصلی خود خارج شده‌اند، با نوسازی و درمان به مزاج موافق، به تعادل مزاجی خود برمی‌گردند.

ادعای ما در این مبحث آن است که این سه حرکت و این سه ویژگی مهم در فن تدلیک، به‌صورت کامل انجام می‌شود؛ یعنی با یک دلک مناسب و اصولی، بدن و اعضای درگیر بیمار، هم پاک‌سازی می‌شوند هم به‌سازی و هم نوسازی.

تأثیرات دلک بر چهار سیستم مهم بدن

۱. **سیستم عصبی:** اولین اثر دلک، روی مجموعه عصبی بدن است؛ جایگاه مرکز اصلی اعصاب در مغز است و با علامت CNS نشان داده می‌شود. سلسله اعصاب در بین چهار سیستم تأثیرپذیر بدن، مهم‌ترین رکن بدن است.

۲. **سیستم تنفسی:** دومین سیستمی که تدلیک تأثیر مستقیم بر آن دارد، سیستم تنفسی است که با علامت RS نشان داده می‌شود.



۳. **سیستم گوارش:** سومین سیستمی که از دلک تأثیرپذیر است، سیستم گوارش است که با علامت اختصاری GIT نشان داده می‌شود. مرکز سیستم گوارشی انسان، معده است و تقویت سیستم گوارشی به عهده کبد. به مجموعه کبد، معده، روده و کلیه‌ها، سیستم گوارشی می‌گویند. در کار دلک، تمامی این اعضا، تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

۴. **سیستم قلبی - عروقی:** چهارمین سیستمی که تحت تأثیر قرار می‌گیرد، سیستم قلبی - عروقی است که با علامت اختصاری CVS نشان داده می‌شود. منشأ بخشی از اختلالاتی که برای بدن ایجاد می‌شود، قلب است. نظر ما این است که بنا به فرمایش امام رضا علیه السلام، پادشاه بدن انسان قلب است؛ (فَمَلِكُ الْجَسَدِ هُوَ الْقَلْبُ) و تمامی اتفاقاتی که در بدن می‌افتد، با مدیریت قلب انجام می‌شود، نه مغز؛ در واقع طب ما، طب قلب‌محور است؛ نه مغز محور. ما ساز برای هر چهار سیستم، هم اثر پاک‌سازی دارد، هم اثر به‌سازی و هم اثر نوسازی.

مهم‌ترین سیستم تأثیرپذیر از دلک

در بین چهار سیستم اصلی بدن که تدلیک در آن‌ها تأثیرگذار است، سیستم عصبی از همه آن‌ها مهم‌تر است؛ چرا که سیستم اعصاب در تمامی نقاط بدن انسان وجود دارد. همین که شما دست به بدن کسی بزنید، شخص احساس می‌کند. به این حس، حس لامسه می‌گویند، لامسه یکی از پنج حواس ظاهری است و ادراکات ظاهری، زیر مجموعه قوه نفسانیه‌اند. قوه نفسانیه جایگاهش در مغز است؛ بنابراین، در دلک اولین سیستمی که در بدن مورد تأثیر قرار می‌گیرد، سیستم عصبی بدن انسان است. به هنگام تدلیک در مرحله اول، سیستم عصبی شخص درگیر می‌شود؛ چون اولین سیستم محافظت‌کننده بدن در برابر هجوم تمامی حمله‌ها از خارج، سیستم عصبی است.



درمان بیماری‌های عصبی در تدلیک

فن تدلیک، نه تنها بیماری‌های جسمی شخص را درمان می‌کند، بلکه بالاترین و بهترین روش برای درمان بیماری‌های عصبی است. امروزه اکثر بیماری‌هایی که عموم مردم را گرفتار کرده، بیماری‌هایی است که منشأ عصبی دارند و تا زمانی که اعصاب و روان اشخاص دچار اختلال باشد، بیماری‌های جسمی، آن‌ها را رها نخواهند کرد.

پس بهترین راه حل برای تقویت اعصاب و اختلالات اعصاب و روان، ماساژدرمانی است. قدرت ریلکسیشنی ماساژ یا همان آرامش بخشی تدلیک، یکی از اثرات این فن است.

تنش‌های فکری و عصبی، استرس‌های بالا، درگیری‌های ذهنی، مشغله‌های فکری و خیالی، اضطراب‌ها، حسرت از گذشته، نگرانی و ترس از آینده، همگی با یک ماساژ اصولی درمان می‌شود؛ چرا که اولین تأثیرگذاری تدلیک و ماساژ، روی سیستم عصبی انسان است که جایگاه آن در مغز بوده و سیستم عصبی بدن از تمامی نقاط بدن به مغز متصل می‌شود.

دو گروه به ماساژ نیاز دارند

حکمای قدیم بر این باورند که برای دو دسته از افراد، مسئله دلق و ماساژ بسیار مهم است: یکی اطفال و دیگری شیوخ و پیرمردها؛ چرا که ورزش کردن به دلایل ضعف و سستی در این دو دوره سنی به معنای واقعی خودش برای این دو گروه ممکن نیست؛ هر چند پیرمردان و شیوخ اگر در طول عمر عادت به ورزش داشته باشند، در سن پیری هم ورزشکار خواهند بود، اما به طور عموم افرادی که در سن کهولت قرار دارند، قادر به ورزش - با شرایطی که پیش‌تر گفته شد - نیستند؛ اما می‌توان برای این دو گروه مسئله دلق را جایگزین ریاضت کرد؛ یعنی دست‌کم هفته‌ای دو یا سه مرتبه مسئله دلق برای کهن سالان انجام شود.

کودکان نیز هنگامی که به دنیا می‌آیند تا چهل روز اول، هر روز بدنشان را با روغن بادام شیرین ماساژ بدهند. بعد از یک دوره چهل روزه، به طور مرتب یک روز در میان، دوره چهل روزه دوم شروع گردد و ماساژ انجام شود. سپس چهل روز سوم، دو روز در

میان ادامه پیدا کند و به همین ترتیب دلک انجام گردد تا به هفته‌ای یک بار برسد تا دورهٔ کودکی تمام بشود.

اثر دلک در دوران کودکی با این روش این خواهد بود که اولاً: استخوان‌بندی محکمی برای کودک شکل خواهد گرفت؛ ثانیاً: عضله‌سازی خوبی برای فرزند انجام می‌شود و ثالثاً: سیستم ایمنی کودک به شدت تقویت می‌شود و در طول عمر، کودک کم‌تر درگیر بیماری خواهد شد و اگر هم بیمار شود، بیماری او سطحی بوده و درمان آن هم کوتاه خواهد بود.

مهم‌ترین ویژگی‌های کتاب حکیم یار

اول: اولویت دادن به غذا درمانی و تدابیر درمانی

کتاب حکیم یار بر اهمیت غذا درمانی و استفاده از تدابیر درمانی به عنوان اصلی‌ترین شیوه‌های درمانی تأکید دارد. این رویکرد بر پایهٔ این باور است که بسیاری از بیماری‌ها با تغییر و بهبود عادات غذایی و استفاده از روش‌های سنتی مانند خواب مناسب، ورزش و استحمام درمانی قابل‌پیشگیری و درمان هستند. تمرکز بر این اصول، نه تنها به بهبود شرایط فعلی کمک می‌کند، بلکه به حفظ سلامتی درازمدت نیز می‌انجامد.

دوم: تجربه شدن بیش از بیست سالهٔ نسخه‌ها

نسخه‌های درمانی ارائه شده در کتاب حکیم یار بر اساس بیش از بیست سال تجربه و آزمایش موفقیت‌آمیز توسعه یافته‌اند. این امر به اثربخشی و کارآمدی نسخه‌ها و روش‌های درمانی ارائه شده در کتاب کمک فراوانی نموده است.

سوم: ساده، ارزان و در دسترس بودن داروهای معرفی شده

ویژگی برجسته دیگر کتاب حکیم یار، ارائهٔ داروها و روش‌های درمانی است که ساده، ارزان و به راحتی در دسترس هستند. این امر اطمینان می‌دهد که همهٔ افراد، صرف‌نظر از وضعیت اقتصادی یا دسترسی محدود به منابع اصیل طبی، می‌توانند از راهنمایی‌های کتاب بهره ببرند. این دسترسی آسان به درمان‌های مؤثر، باعث می‌شود که رویکرد





درمانی حکیم یار نه تنها مقرون به صرفه، بلکه بسیار جامع و فراگیر باشد و افراد بیشتری را قادر سازد تا نسبت به بهداشت و درمان خود اقدامات مؤثری انجام دهند.

نسخه‌های پیش رو بر مبنای اصول و مبانی نظری مستحکمی استوار شده‌اند که در جلد نخست این مجموعه تحت عنوان «مبانی نسخه‌نویسی» به تفصیل تشریح گردیده و در آینده منتشر خواهد شد.

در نهایت، امید است که کتاب حکیم یار بتواند به عنوان راهنمایی جامع و کاربردی در جهت حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها با رویکردهای طبیعی و اصولی، به خوانندگان گرامی کمک کند تا با بهره‌گیری از تجربیات و دانش حکمای اسلامی و سنتی، زندگی سالم‌تر و پربارتری داشته باشند.

حکیم برزگر

بیماری‌های چشم



بهداشت چشم

تقویت و روشنی چشم

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: «غَسِّلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ... يَجْلُو الْبَصَرُ»؛ شستن دست‌ها قبل و بعد غذا موجب روشنی دیدگان می‌گردد.^۱

راهکارهای تقویت چشم

برای تقویت چشم از راه‌های زیر می‌توانید استفاده کنید:

- **پرهیز درمانی:** از مصرف غذاهای با طبع سرد و تر و سرد و خشک پرهیز کنید.
- **روغن درمانی:** اطراف چشم را یک‌شب درمیان با روغن سیاه‌دانه و بادام شیرین به مدت چهل روز ماساژ دهید؛ هم‌چنین چکاندن چند قطره روغن سیاه‌دانه در بینی برای تقویت چشم مفید است.
- **غذا درمانی:** غذاهای لطیف و معتدل مصرف کنید که خون صالح در بدن تولید می‌کنند و برای تقویت بینایی مفید هستند این غذاها که عبارتند از: زرده تخم‌مرغ عسلی، آب گوشت، غذاهای ملین، حلیم، شیر با عسل و... .
- از مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها و گیاهان گرم و تر غافل نشوید.
- از آب هویج به خصوص زردک و آب سیب، به، کرفس، شلغم، سبزی خوردن، کدو حلوائی، بادام، انار، خرما، میوه‌های زرد و نارنجی رنگ (پرتقال، خرمالو، زردآلو، موز و...) استفاده کنید.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۲۹۰.



دیدنی‌های مفید برای چشم

- نگاه به آب روان، دریا، سبزه، درختان و جنگل؛
 - نگاه به اشیای زیبا و صورت نیکو؛
 - نگاه به زمرد و فیروزه؛
 - نگاه به رنگ زرد، سبز و آبی آسمانی؛
 - نگاه به آسمان و صفحات قرآن؛
 - نگاه به کسی که دوستش دارید (البته محرم و با نگاه حلال مثل پدر و مادر و...)،
 وجه اشتراک تمام این موارد، این است که همگی موجب آرامش و خون‌رسانی
 بهتر و بیشتر به چشم می‌شوند.

دیدنی‌های مضر برای چشم

- نگاه به اشیای نورانی و براق مثل: خورشید، رعد و برق، برف (به خصوص در صحرا
 و بیابان)، جوش‌کاری و...؛
 - نگاه به خطوط و نقوش ریز به مدت طولانی و خواندن خطوط قبور؛
 - مطالعه در نور کم یا در حال حرکت، مثل راه‌رفتن و یا در ماشین، یا با شکم پر بعد
 از غذا خوردن؛
 - متمرکز شدن زیاد به یک نقطه، مثل نگاه‌کردن طولانی به تلویزیون، رایانه، تبلت،
 موبایل و چشم‌برهم‌زدن.
 وجه مشترک تمام این موارد این است که همه آن‌ها موجب گرفتگی، خستگی و
 آزار چشم می‌شوند و برای چشم مضر هستند.

بویدنی‌های مفید برای چشم

عطرها، بوهای خوش و آرام‌بخش طبیعی را بویدید؛ در فصل گرما، گل محمدی و بهار
 نارنج و در فصل سرما، بوی مشک و ریحان برای تقویت چشم مفید است.



خوردنی مفید برای چشم

از خوردن غذاهای لطیف و معتدل غافل نشوید؛ زیرا خون صالح در بدن تولید می‌کند؛ مانند زردۀ تخم مرغ عسلی، آب گوشت، عسل و غذاهای ملین.

سبزی‌ها و گیاهان مفید برای چشم

هویج، به خصوص زردک، کرفس، شلغم، کاهو، کدو حلوائی میل کنید. مصرف این مواد به هر صورت (آب آن‌ها یا پخته و مربای آن‌ها) برای چشم مفید است.

مصرف میوه

به بادام شیرین خام درختی، سیب شیرین درختی، لیموترش، انار، گردو، خرمای برنی،^۱ میوه‌های زرد و نارنجی‌رنگ مثل پرتقال، خرمالو، زردآلو و موز برای چشم مفید است.

خوردنی‌های مضر برای چشم

از پرخوری، پرنوشی و خوردن غذاهای مختلف به مقدار زیاد، به خصوص در شب پرهیز کنید.

مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های غلیظ، مثل نان فطیر، گوشت گاو و گوساله، گوشت‌های خشک شده، بادمجان، باقلا، عدس، انار ترش، سیر، پیاز، سرکه و دوغ برای چشم مفید نیست.

هم‌چنین از مصرف زیاد نمک و ادویه‌جات مثل خردل سیاه، فلفل، زنجبیل و مواد گرم و سوزنده پرهیز کنید.

مصرف زیاد مواد نفاخ مثل: لوبیا، باقلا، پیاز و سیر نیز خوب نیست. در این بخش به بیماری‌های چشم و راه‌های درمان آن خواهیم پرداخت.

۱. نوعی از خرماست.



آب مروارید (آب سفید)

«آب مروارید» نوعی بیماری چشم است که ابتدا موجب تارشدن عدسی چشم می‌شود و با افزایش تیرگی و کدر شدن عدسی، بینایی چشم را مختل می‌کند. مهم‌ترین علائم آن عبارتند از: تاری دید، حساسیت به نور، دید دوتایی (دوبینی)، کم‌رنگ شدن دیدن رنگ‌ها و ضعیف شدن دید در شب.

گام اول:

از مصرف غذاهای با طبع سرد، به‌ویژه ترشی‌جات پرهیز کنید. روزانه یک لیوان شیر با یک قاشق چای‌خوری عسل مصرف کنید. از خوردن غذاهای آبکی مانند گوشت، ماهی و میوه پرهیز کنید و به‌هیچ‌وجه گوشت غلیظ مصرف ننمایند. در عوض غذاهای خشک و عسل مصرف کنید.	غذا درمانی
در ابتدای شب بخوابید و از خواب بین‌الطلوعین پرهیز کنید. از ارتباط زیاد با وسایل الکترونیکی پرهیز کنید. عادات رفتاری از قبیل خوردن در حد سیری و آمیزش جنسی بعد از خوردن غذا پرهیز کنید.. روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی همراه با تعریق انجام دهید.	تدابیر درمانی
پاک‌سازی: نرگس به‌سازی: سیب، به نوسازی: سیب، به	رایحه درمانی

گام دوم:

روغن درمانی	روزی دوبار اطراف چشم‌ها با روغن سیاه‌دانه ماساژ دهید؛ هم‌چنین یک شب، با روغن سیاه‌دانه و شب دیگر با روغن بادام تلخ ماساژ دهید. این کار به مدت یک‌ماه تا چهل روز بسیار مفید است.
گیاه‌درمانی	روزی سه استکان دم‌کرده گل گندم مصرف کنید. هر شب در چشم‌ها یک قطره عرق رازیانه بچکانید. مدت یک‌هفته تا ده روز یک تا دو قطره از ترکیب زرده تخم‌مرغ با عسل در چشم به بریزید.
اعمال یداو	در صورت رسیدن آب مروارید، با مشورت حکیم حداقل سه دوره زالودرمانی انجام دهید. ماساژ عمومی بدن را انجام دهید.





آبریزش چشم

اشک نقش مهمی در حفظ و سلامت چشم دارد و ذرات خارجی را شست‌وشو می‌دهد و خارج می‌کند، اما ترشح بیش از حد، موجب آبریزش چشم می‌شود. آبریزش بیش از حد چشم می‌تواند آزاردهنده باشد و حتی بر توانایی دید نیز تأثیر بگذارد. آبریزش چشم از علائم بیماری است و در بیماری‌های مختلف مثل: حساسیت، گرفتگی مجرای اشک، عفونت‌های چشم و... دیده شود.

گام اول:

غذادرمانی	از مصرف غذاهای طبع سرد و تر پرهیز کنید. روزانه یک لیوان شیر یا یک قاشق چای‌خوری عسل بخورید. روزانه چند عدد سیب شیرین استفاده کنید.
تدابیر درمانی	در ابتدای شب بخوابید و از خواب بین‌الطوعین پرهیز کنید. از ارتباط زیاد با وسایل الکترونیکی پرهیز کنید. روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی همراه با تعریق انجام دهید.
رایحه‌درمانی	پاک‌سازی: نرگس به‌سازی: سیب، به نوسازی: سیب، به، گل محمدی

گام دوم:

روغن‌درمانی	عضلات اطراف چشم و آبروها و هم‌چنین شقیقه‌ها را با روغن سیاه‌دانه روزی دوبار ماساژ دهید
گیاه‌درمانی	هر دو ساعت یک تکه کتیرای گون را بمکید. پودر نرم تخم انگور را بسوزانید و روزانه دوبرگه به‌صورت سرمه در پلک بمالید. شیره (عصاره یا آب) پیاز خام را کمی بجوشانید و پس از سرد شدن، یک یا دو قطره در شبانه‌روز بچکانید و تا بهبودی کامل، ادامه دهید.
اعمال یداو	زالدورمانی را با مشورت حکیم انجام دهید. ماساژ عمومی بدن را فراموش نکنید.

افتادگی پلک

به افتادگی پلک فوقانی، افتادگی چشم گفته می‌شود. این افتادگی ممکن است خفیف باشد یا تمامی مردمک را پیوشاند. در برخی موارد نیز دید طبیعی را محدود می‌کند یا حتی به‌طور کامل مسدود می‌نماید.

علائم آن عبارتند از: مشکل در بازکردن چشم یا نیاز به کج کردن سر به عقب برای بهتر دیدن، خستگی چشم، انحراف چشم یا دوبینی.

گام اول:

غذادرمانی	از مصرف غذاهای با طبع سرد و تر پرهیز کنید. روزانه یک لیوان شیر با یک قاشق چای خوری عسل مصرف کنید. خوردن چند عدد سیب در روز برای افتادگی پلک مفید است. روزانه دو لیوان ترکیب آب سیب و آب هویج مصرف نمایید.
تدابیر درمانی	در ابتدای شب بخوابید و از خواب بین‌الطلوعین پرهیز کنید. از ارتباط با وسایل الکترونیکی پرهیز کنید. روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی همراه با تعریق انجام دهید. هر روز صبح چشم‌ها را به مدت چهار دقیقه درون آب سرد بچرخانید.
رایحه‌درمانی	پاک‌سازی: بهارنارنج، اسطوخودوس به‌سازی: سیب، به نوسازی: گل محمدی

گام دوم:

روغن درمانی	روغن بادام شیرین و بادام تلخ را در گوشه چشم‌ها بچکانید. بدین صورت که شب اول یک قطره روغن بادام شیرین و شب دوم نیز یک قطره روغن بادام تلخ در گوشه چشم بچکانید.
گیاه‌درمانی	اطراف چشم را با چند قطره روغن سیاه‌دانه روزی دوبار ماساژ دهید (اما مراقب باشید روغن داخل چشم نرود). به مدت یک ساعت سفیده تخم‌مرغ را در محل افتادگی بگذارید.
اعمال یداوای	زالودرمانی را با مشورت حکیم انجام دهید. ماساژ عمومی بدن را فراموش نکنید.





خشکی چشم

خشکی چشم عبارت است از کاهش یا فقدان مزمن اشک و رطوبت سطح چشم که موجب تحریک و ناراحتی خفیف و دائمی یا التهاب قسمت قدامی چشم می‌شود. علائم آن عبارتند از: احساس خشکی، سوزش، خراشیدگی و کاهش دید گذرا (معمولاً با چند بار پلک‌زدن برطرف می‌شود) گاهی احساس وجود جسم خارجی در چشم.

گام اول:

از مصرف غذاهای طبع گرم و خشک و سرد و خشک پرهیز کنید. روزانه یک لیوان شیر با یک قاشق چای‌خوری عسل مصرف کنید. هر شب قبل از خواب، یک کاسه فالودهٔ سیب سرخ مصرف کنید (رنده‌شدهٔ سیب سرخ+ عرق بیدمشک+ عسل). به مدت دو هفته روزانه دو عدد سیب شیرین، صبح و عصر میل کنید.	غذادرمانی
در ابتدای شب بخوابید و از بیداری طولانی‌مدت پرهیز کنید. از حمام زیاد و ماندن طولانی‌مدت در حمام خودداری کنید. از ارتباط با وسایل الکترونیکی پرهیز کنید. روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی ملایم انجام دهید. از ورزش‌های سنگین که باعث ایجاد خشکی و از بین رفتن رطوبت غریزی بدن می‌شود، پرهیز کنید. هر شب یک قطره گلاب در چشم بچکانید.	تدابیر درمانی

گام دوم:

روغن درمانی	روزی سه بار اطراف چشم را با روغن بادام شیرین ماساژ دهید.
گیاه درمانی	جوشانده یک مشت عناب نیم کوب شده با دو لیوان عرق کاسنی روزی سه استکان مصرف کنید. به مدت چهل روز بعد از هر وعده غذایی، یک قاشق مرباخوری رب انار شیرین مصرف کنید. چشم‌ها را با دم کرده گل ختمی یا گل پنیرک شست و شو دهید.. به مدت دو هفته روزی یک استکان جوشانده زرشک طبیبی با عناب مصرف کنید.
اعمال یدای	ماساژ عمومی بدن را انجام دهید.





قرمزی چشم

قرمزی چشم علامت اصلی التهاب چشم و یکی از شایع‌ترین شکایات بیماران سرپایی است که می‌تواند نشانه طیف وسیعی از بیماری‌های چشمی خفیف تا عفونت‌ها و بیماری‌های تهدیدکننده بینایی و یا تروما باشد.

گام اول:

از مصرف غذاهای طبع گرم و خشک پرهیز کنید. روزانه یک لیوان شیر با یک قاشق چای‌خوری عسل مصرف کنید. هر شب قبل از خواب، یک کاسه فالدۀ سیب سرخ مصرف کنید (رنده‌شده سیب سرخ+ عرق بیدمشک+ عسل). به مدت دو هفته صبح و عصر روزانه دو عدد سیب مصرف کنید.	غذادرمانی
روزانه یک قطره گلاب در چشم بچکانید و تا بهبودی کامل ادامه دهید. از حمام زیاد و ماندن طولانی در حمام پرهیز کنید. از ارتباط با وسایل الکترونیکی پرهیز کنید. روزانه نیم‌ساعت پیاده‌روی ملایم انجام دهید. از ورزش‌های سنگین که باعث ایجاد خشکی و از بین رفتن رطوبت غریزی بدن می‌شود، پرهیز کنید. هر شب یک قطره گلاب در چشم بچکانید.	تدابیر درمانی
پاک‌سازی: گل محمدی، پرتقال به‌سازی: سیب، به نوسازی: سیب، به، گل محمدی	رایحه‌درمانی

گام دوم:

روغن درمانی	به مدت حداقل سه روز، روزی دوبار، یک قطره روغن بنفشه را در گوشه چشم بچکانید.
گیاه درمانی	یک قاشق غذاخوری، گل ختمی را با نصف استکان عناب نیم‌کوب شده در دو لیوان آب، به مدت ده دقیقه جوشانده، بعد از صاف کردن روزی سه استکان در بزرگسالان و در کودکان به مقدار کم‌تر مصرف کنید. به مدت چهل روز با مقداری عرق رازیانه چشم‌ها را شست‌وشو دهید. اسفند را پخته، آب آن را روزی سه مرتبه در چشم بچکانید.
اعمال یدای	ماساژ عمومی بدن را انجام دهید.

