

ضمیمه چهار

لیست مصلحات غذاها

غذا	مصلح	غذا	مصلح
۱- برنج	زیره سیاه	۲- خیار	نعناع و گلسرخ
۳- روغن حیوانی	عسل و سرکه و آبلیمو	۴- کاهو	سکنجبین
۵- ماست	شیره و عسل و سیاهدانه	۶- ماست	زنیان
۷- پنیر	گردو و سیاهدانه و زیره	۸- گوشت گوسفند	عسل و سماق
۹- آش جو	زیره و آب غوره	۱۰- تخم مرغ	دارچین
۱۱- شیر	گلاب و هل	۱۲- کره حیوانی	عسل
۱۳- نان گندم	رازیان و سیاهدانه و کنجد	۱۴- عدسی	گلپر
۱۵- باقلا	گلپر	۱۶- انار	گلاب
۱۷- انواع آش	فلفل سیاه	۱۸- دوغ	کاکوتی
۱۹- ماهی	گردو و فلفل سیاه	۲۰- آبگوشت	دنبه و آویشن
۲۱- چای سیاه	آب لیمو		

## ضمیمه سه

## اسامی داروهای اساسی در طب اسلامی

۱-قرآن	۲-آب	۳-آفتاب
۴-روغن حیوانی	۵-سرکه	۶-شیر
۷-عسل	۸-گلاب (گل سرخ)	۹-خرما
۱۰-بادام	۱۱-انجیر	۱۲-زیتون
۱۳-سیاهدانه	۱۴-زنجبیل	۱۵-کاسنی
۱۶-انار	۱۷-انگور	۱۸-کشمش
۱۹-به	۲۰-اسپند	۲۱-بارهنگ
۲۲-نعناع	۲۳-کنجد	۲۴-کندر
۲۵-قسط	۲۶-رازیانه	۲۷-سنجد
۲۸-خرفه	۲۹-سنا	۳۰-سعد
۳۱-صبر زرد	۳۲-بنفشه	۳۳-خربق سفید
۳۴-کرفس	۳۵-نخود	۳۶-ملیه
۳۷-سدر	۳۸-آویشن	۳۹-جو
۴۰-خاکشیر		



بسمه تعالی

## چله‌های ۴۰ گانه سلامت جسم و روان

### ۱- (رژیم) ۴۰ روزه انگور

این رژیم گرم و مرطوب بوده و موافق با تمام طبایع می‌باشد. نحوه اجرای این رژیم به این شکل می‌باشد که هفته اول انگور پزی صبحانه، هفته دوم برای صبحانه و نهار و هفته سوم و چهارم و پنجم برای صبحانه، نهار و شام میل شود. یک لیوان آب بعد از مصرف انگور توصیه می‌شود.

در افراد دموی انگور شیرین، افراد بلغمی انگور شیرینتر، افراد صفراوی انگور ترش و شیرین و در افراد سوداری انگور ترش و شیرین توصیه می‌شود.

### ۲- (رژیم) ۴۰ روزه انار

روزی یک عدد انار کامل با ذکر **بسم الله الرحمن الرحيم** میل شود. در افراد دموی، صفراوی و سوداوی انار ترش و شیرین و در افراد بلغمی انار شیرین توصیه می‌شود.

### ۳- (رژیم) ۴۰ روزه فرما (چله مفظ الصمۃ)

در فصل زمستان روزانه ۷ عدد خرما برای تمام افراد با طبایع مختلف توصیه می‌شود.

### ۴- (رژیم) ۴۰ روزه انجیر و زیتون

روزانه ۷ عدد زیتون و شبها ۷ عدد انجیر بعد از شام توصیه می‌شود.

### ۵- (رژیم) ۴۰ روزه اسفند

در افراد سوداوی و بلغمی هر شب موقع خواب یک قاشق مربا خوری اسفند توصیه می‌شود.

### ۶- (رژیم) ۴۰ روزه عسل

برای تمام طبایع صبحها یک قاشق غذاخوری عسل و برای افراد بلغمی یک قاشق غذاخوری عسل صبح و شب توصیه می‌شود.

### ۷- (رژیم) ۴۰ روزه سرکنگبین

برای تمام طبایع استفاده از سرکنگبین بصورت یک سوم لیوان از این ترکیب و مابقی آب بعد از شام بصورت شربت توصیه می‌شود.

### ۸- (رژیم) ۴۰ روزه بادام

روزانه ۲۱ عدد بادام بصورت جویدن آرام، آرام برای تمام طبایع توصیه می‌شود. در افراد بلغمی بهتر است از بادام شور استفاده شود.

### ۹- (رژیم) ۴۰ روزه رازیانه

این رژیم مخصوص خانمها بوده و بصورت روزی یک لیوان عرق رازیانه بهمراه یک قاشق مربا خوری عسل توصیه می‌شود.

### ۱۰- (رژیم) ۴۰ روزه سیاهدانه و عسل (دوسین)

برای تمام طبایع یک قاشق مربا خوری شبها بعد از شام توصیه می‌شود.

### ۱۱- چله بوئیدن عطر

این عطر میتواند گلاب، مشک و... باشد.

### ۱۲- چله دعای عهد

این چله موجب می‌شود که انسان در زمره باران حضرت مهدی (عج) قرار گیرد.

### ۱۳- چله خواندن سوره‌های یاسین، فاتح الكتاب، آیه الكرسي.

سوره یاسن قلب قرآن، سوره فاتح الكتاب فضیلت قرآن، آیه الكرسي اوج قرآن و سوره الرحمن عروس قرآن میباشد. قرائت این سوره موجب شاکله معنوی در انسان می‌شود.

### ۱۴- چله نماز سر وقت

این چله موجب ایجاد یک عادت در عبادت و نظم در تمام رفتارها می‌شود.

بسمه تعالی

بر اساس روایتی از امام صادق (ع) که توسط سماعه نقل گردیده است لشکر عقل و جهل بیان گردیده که بترتیب ذیل است.

(اصول کافی ج ۱ - ص ۲۵-۲۵)

ردیف	لشکر عقل	لشکر جهل	ردیف	لشکر عقل	لشکر جهل
۱	نیکی	بدی	۳۹	پالاکگی	سستی
۲	ایمان	کفر	۴۰	زیرکی	کودنی
۳	تصدیق حق	انکار حق	۴۱	شناسایی	ناشناسایی
۴	امیدواری	نومیدی	۴۲	مدارا و رازداری	راز فاش کردن
۵	زادگری	ستم	۴۳	یکرونی	دغلی
۶	فشنوری	قهر و فشم	۴۴	پرده پوشی	فاش کردن
۷	سپاسگزاری	ناسپاسی	۴۵	نماز گزاردن	تباه کردن نماز
۸	چشم داشت به رحمت خداوند	بأس از رحمت خداوند	۴۶	روزه گرفتن	روزه خوردن
۹	توکل و اعتماد به خدا	حرص و آز	۴۷	جواد کردن	فدرا از جواد
۱۰	نرم دلی	سفت دلی	۴۸	سج کردن	پیمان هیچ شکستن
۱۱	مهربانی	کینه توزی	۴۹	سفن نگهداری	سفن چینی
۱۲	دانش و فهم	نادانی	۵۰	نیکی به پدر و مادر	ناقرمانی از پدر و مادر
۱۳	شعور	مماقت	۵۱	با حقیقت بودن	ریا کاری
۱۴	باکدانی	بی باکی و رسوائی	۵۲	نیکی و شایستگی	زشتی و ناسایستگی
۱۵	پارسایی	دینا پرستی	۵۳	خود پوشی	خود آرایی
۱۶	فوشرفتاری	بدرفتاری	۵۴	تقیه	بی پروایی
۱۷	پروا داشتن	کستافی	۵۵	انصاف	جانبداری باطل
۱۸	فروتنی	خوریسندی	۵۶	خود آرایی برای شوهر	زنا دارن
۱۹	آرامی	شانزدگی	۵۷	پاکیزگی	پلیدی
۲۰	فردمندی	بی فردی	۵۸	عیا و آزرم	بی حیایی
۲۱	فاموشی	پرگوئی	۵۹	مپانه روی	تپاوز از مرد
۲۲	رام بودن	کردن کشی	۶۰	آسورگی	به رنج انداختن
۲۳	تسلیم حق شدن	تدرید کردن	۶۱	آسان گیری	سختی گیری
۲۴	شکیبایی	بیثباتی	۶۲	برکت داشتن	بی برکتی
۲۵	چشم پوشی	انتقام جویی	۶۳	تندرستی	گرفتاری
۲۶	بی نیازی	نیازمندی	۶۴	اعتدال	افزون طلبی
۲۷	به یاد داشتن	بی خبر بودن	۶۵	موافقت با حق	پیروی از هوس
۲۸	در خاطر نگه داشتن	فراموشی	۶۶	سکینی و متانت	سبکی و جلفی
۲۹	مهوروری	دوری و کناره گیری	۶۷	سعادت	شقاوت
۳۰	قتاعت	حرص و آز	۶۸	توبه	اصرار بر گناه
۳۱	تشریک مساعی	دربغ و خودداری	۶۹	طلب آموزش	بیپوره طمع بستن
۳۲	روستی	درشمنی	۷۰	دقت و مراقبت	سهول انگاری
۳۳	سلامت	مبتلا بودن	۷۱	دعا کردن	سر باز زدن
۳۴	روستی	تغیر و انحراف	۷۲	فرمی و شادابی	سستی و کسالت
۳۵	راستگویی	دروغگویی	۷۳	فوشدلی	اندر وهلگینی
۳۶	حق و درستی	باطل و نارستی	۷۴	مانوس شدن	کناره گیری
۳۷	...	خیانت	۷۵	سفاوت	بفیل بودن
۳۸	...	ناپاکدلی			

تهیه و تنظیم: کمیته تحریر اولین دوره آموزش طب اسلامی

دانشگاه تهران دفتر آموزشهای آزاد سال ۸۵-۸۴ ه. ش