

# فکتاب معرفی



- ◆ نام کتاب: اسرار پزشکی
- ◆ نویسنده: دکتر نجم الدین حاجی سید حسینی
- ◆ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- ◆ نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۸
- ◆ قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

آقای دکتر نجم‌الدین حاجی سیدحسینی از همکاران داروساز است که تاکنون چندین کتاب را به رشته تحریر درآورده‌اند. در ابتدای فهرست کتاب نوشته‌اند: «بیماران معلم ما هستند به آنان می‌گوییم».

در این نوشته از منابعی هم‌چون ذخیره

خوارزمشاهی تألیف سیداسماعیل جرجانی، الحاوی نوشته محمدبن زکریای رازی، قانون در طب نوشته ابوعلی سینا، مخزن‌الادویه نوشته عقیلی خراسانی و ... استفاده کرده‌اند.

در مقدمه کتاب به قلم ایشان چنین می‌خوانیم.

اینک که این کتاب را می‌نویسم در آستانه هفتاد سالگی قرار دارم، دارای سلامتی نسبی می‌باشم، به زندگی و خلق خدا علاقه‌مندم، نعمت‌های خالق را ارج می‌نهم و در راه نجات مردم کوشش می‌کنم، هرچند که اندک باشد، کمتر در این راه ترس به خود راه می‌دهم. احساس بر این است که هرچه را بخواهی به‌دست می‌آوری، به تو کمک می‌شود، به طبیعت اطمینان کن، اگر هدف نیکوداری ترس و کوشش کن و در غیر

این‌صورت زحمت تو بی‌فایده است. همه چیز از اوست و ما بی‌یاری او هیچیم.

عقاید خود را درباره سلامتی و بیماری و درمان و طول عمر و خوشبختی می‌نویسم، اگر مناسب دیدید بر آن رفتار کنید که دانش ما در مقابل اسرار این طبیعت صفر است.

از خوانندگان محترم درخواست می‌نمایم اشتباهات را به اینجانب اطلاع دهند تا اصلاح گردد.

کتاب اسرار پزشکی علاوه بر مقدمه کوتاهی که مطالعه کردید، دارای یک پیش‌گفتار بهتر می‌باشد که در آن نیز چنین می‌خوانیم:

از زمانی که به حرفه داروسازی وارد شدم که از آن حدود چهل سال می‌گذرد، مطالب و مسایل زیادی را شاهد بودم.

در مورد ظهور یک بیماری، علت و درمان آن مطالب مختلف زیاد مطالعه و دیده‌ام، زمانی دارویی برای بیماری مصرف داشت و وقتی دیگر همان دارو مضر تشخیص داده شد.

مدتی برای قدرتمندی و سلامتی به تغذیه قوی ایمان

داشتند و زمانی دیگر به غذاهای سبک‌تر و ظریف‌تر برای سلامتی تکیه کرده‌اند.

در دوره‌ای مصرف آب فراوان را برای سلامتی مضر تشخیص داده و مدتی دیگر آن را برای رقت خون و جلوگیری از انجماد خون لازم و ضروری می‌دانند، شاید گذشت زمان و ظهور تمدن و آلودگی هوا و محیط در این امر دخالت داشته باشد که بحث درباره آن به درازا می‌کشد.

بدن در این امر دخیل باشد و افراد ناتوان نسبت به هرچیزی عادت می‌کنند. رفتارهای ناهنجار، اعتیاد، بیماری‌های مزمن و شایع امروزی مانند ایدز، سرطان و مصرف بی‌رویه داروها مربوط به نقصان ایمنی و ضعف افراد می‌باشد که برای آن باید چاره‌ای اندیشید، به نظر می‌رسد ورزش، تغذیه صحیح، سرگرمی‌های سالم در آن نقش داشته باشد.

از طرف دیگر بدن انسان‌ها دارای ابعاد گوناگون می‌باشند، بعضی‌ها به انواع عوامل محیط، غذا یا بیماری‌ها و غیره خو و عادت می‌کنند، در حالی که عده‌ای به شدت نسبت به آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهند و از خود دفاع می‌کنند. اغلب بیماری‌های کهنه و مزمن امروزی در افرادی دیده می‌شود که خویذیرند و بیماری‌ها را قبول می‌کنند، شاید ضعف

کتاب اسرار پزشکی دارای سرفصل‌های متعددی است. در یکی از این سرفصل‌ها تحت عنوان: «درمان‌های غیردارویی بعضی از عفونت‌ها» چنین می‌خوانیم:

رفتن اکثر میکروب‌ها می‌شود (معمولاً ذرات ریز جاندار برای اشاعه و تکثیر احتیاج به محیط آرام و ساکت و بی‌حرکت دارند، حرکت، صدا، نور، امواج گوناگون اثرات تخریبی روی میکروب‌ها و سایر ذرات جاندار دارد) بهره‌گرفت، انواع غذاهای ضدعفونی و پاک‌کننده نیز میکروب‌ها را از بین می‌برند و یا آن‌ها را از بدن خارج می‌نمایند. سیر و پیاز، شلغم، ترب، نعنای و آویشن و فلفل موجب نابودی میکروب و خاکشیر، اسفزه، بارهنگ، فلوس، سنا، اکثر میکروب‌های دستگاه گوارش را از محیط خارج می‌نمایند. بعضی از غذاها مانند ادویه باعث افزایش گلبول و ایمنی و محصولات حاوی استرول‌ها مانند زرده تخم‌مرغ و روغن‌های کنجد، سویا و زیتون بر مقاومت و ایمنی بدن می‌افزایند و گلبول‌های فرد میکروب‌ها را نابود می‌کنند. از طرف دیگر عده‌ای از خوراکی‌ها و ادویه‌ها مانند ماست و عرق و عصاره بید، چنار و تبریزی که حاوی اسیدهای لاکتیک و سالی سیلیک Lactic and salicylic می‌باشند، پروتئین را حل کرده مانند آنتی‌بیوتیک در مقابل میکروب‌ها عمل می‌کنند.

میکروب‌ها معمولاً در درجه حرارت بدن انسان‌ها و جانداران با وجود مواد زاید و عوامل دیگر تکثیر و رشد می‌یابند و در صورتی که درجه حرارت از حدود طبیعی بالاتر و پایین‌تر رود، اکثر ذرات ریز جاندار از بین می‌روند. روشی بدون عوارض جانبی مهم، تغییرات گرمای بدن می‌باشد. مصرف ۲-۳ لیوان آب جوشیده ولرم هر روز صبح و استحمام با آب گرم و یا سرد و یا مصرف آب سرد همراه با گرفتن دوش گرم که البته به‌طور تدریجی باید انجام شود، میکروب‌ها را از بین می‌برد. رشد و تکثیر میکروب‌ها معمولاً با تب، تشکیل عفونت، درد و فشار و تغییرات بر روی بدن و سستی اعضا و شکنندگی همراه می‌باشد. ممکن است مدت‌ها عفونتی در بدن باقی بماند بدون عوارض ظاهری مهم و شاخص، زمانی متوجه وجود ماندن میکروبی در بدن می‌شوید که عضوی تخریب شده، بنابراین بهتر است برای پیش‌گیری از این امور، بر بهداشت بدن دقت کرده علاوه بر کنترل تغییرات درجه حرارت بدن، هر روز از عوامل دیگر مانند ورزش و حرکت که موجب از بین

هم غذاها میکروبها را از بین برده و هم باعث حل شدن و نابودی این ذرات جاندار می‌شوند. محصولات زیرزمینی نیز مانند سیر و پیاز، ترب، شلغم، هویج، چغندر و غیره نیز به علت دارا بودن املاح معدنی فراوان مانند خاک، ضد عفونی کننده بوده میکروبها را نابود می‌کنند. آبهای معدنی و دارای املاح گوگردی، فسفره و سایرین نیز دارای اثرات مخرب بر میکروبها می‌باشند و گوگرد، فسفر، کلسیم و سایر املاح موجود در آبهای معدنی و دریا همگی نابودکننده اکثر میکروبها می‌باشند. آب دریا که حاوی املاح مختلف و نمک می‌باشد، محیط مناسبی برای رشد موجودات دریایی و نابودکننده میکروبهای مختلف می‌باشد، استحمام با آن نیز دارای خاصیت گندزدایی می‌باشد، عوامل و انواع مایحتاج زندگی بشر هر یک به نوعی برای زندگی انسانها لازم می‌باشند و از آنها نباید غافل شد تا دچار انواع بیماریها نشویم.

در بخش دیگری از کتاب تحت عنوان: «تاثیر عوامل مختلف بر سلامتی» نیز چنین عنوان شده است که:

عوامل و فاکتورهای مختلف بر جسم و روح افراد دارای تاثیرات متعدد می‌باشند و از آنها سلامتی و بیماری عارض می‌گردد. از طرف دیگر بدن افراد متعدد بسیاری از ترکیبات مواد غذایی را تغییر داده و از آنها مواد مورد نیاز خود را به دست می‌آورد. محیط زندگی و فرهنگ اجتماع و خانواده، تاثیر مستقیم و مهم در اتخاذ تصمیم جهت کسب سلامتی و طول عمر دارد. به نظر می‌رسد تولید مقاومت در مقابل عوامل محیط و داخل بدن، دارای رل عمده باشد و در صورتی که ترسهای بی‌مورد بر محیط اشخاص حاکم شود، قوه دفاعی بدن ضعیف می‌شود. به نظر می‌رسد که ترس و یاس علاوه بر ضعیف کردن نیروی دفاعی و کاهش مقاومت، در تکثیر و رشد سلولها نیز دارای اثرات قابل توجه بوده و از رشد و ترمیم سلولها جلوگیری به عمل می‌آورد.

ترس و لرز باعث تغییرات در کار سیستمهای بدن شده، انقباض و انبساط در عروق و مجاری تولید می‌کند؛ ترشحات و هورمونها را دچار تغییرات می‌سازد و اعمال بدن دچار نابسامانی می‌گردد و روند طبیعی زندگی با مشکلات متعدد مواجه می‌گردد. ممکن است این عوامل ناسازگار نیز باعث افزایش مقاومت گردد و برحسب عکس العملهای ایجاد شده عوامل محیطی و داخلی، تاثیرات متفاوت بر بدن باقی خواهد گذاشت. تغییر رویدادها توسط مغز انسان، عامل مهمی در ایجاد مقاومت و یا ضعف می‌باشد و در صورت سازگاری با محیط و حوادث نیروی بدن افزایش می‌یابد و عدم سازگاری باعث کاهش انرژی و ایجاد ضعف می‌گردد. به نظر می‌رسد تاثیر انواع غذاها و داروها در مرحله دوم باشد و روحیه و طرز تفکر است که باعث استفاده از غذا و اخذ انرژی از آنها می‌گردد و هنگام ترس و ناتوانی، مصرف غذاها خود مشکلی برای بدن به وجود می‌آورد و هنگام

بروز حوادث ناگوار بهتر است از غذاها به‌طور کلی کمتر بهره‌برداری گردد و خوراکی‌ها را زمانی باید مصرف کرد که روح شخص در حالت تعادل و سلامتی باشد. برای جلوگیری از تأثیرات سو حوادث تلخ و بروز ضایعات جبران‌ناپذیر، بهتر است از حرکات و ورزش‌های مناسب بهره‌گیری شود تا جریان خون در تمام بدن حالت عادی خود را طی نماید و جایی از جسم بدون وجود خون سالم نماند.

در موقع بروز اتفاقات تلخ و ایجاد اسپاسم و تنگی رگ‌ها نباید بی‌حرکتی را ایجاد کرده بلکه باید به حرکات مناسب ادامه داد و جلو تنگی رگ‌ها گرفته شود تا خون به راحتی در تمام قسمت‌های بدن به حرکت خود ادامه دهد. همان‌طوری که ما در مقابل حوادث از خود عکس‌العمل نشان می‌دهیم، طبیعت نیز در مقابل رفتار و کردار ما از خود اثرات و اعمالی را بروز می‌دهد. بنابراین باید بپذیریم و برای رفع آن‌ها باید از فکر صحیح بهره‌گیریم.

ضمن توصیه به مطالعه کتاب اسرار پزشکی، برای همکارمان آقای دکتر نجم‌الدین حاجی‌سیدحسینی آرزوی توفیق و سلامتی داریم.

در پایان کتاب نیز عکس‌های رنگی و بسیار زیبایی از تعدادی از گیاهان دارویی به چاپ رسیده است.

