

اسرار سلامتی با طب سنتی

(غذای تو داروی تو)

www.ketab.ir

محمد حسین خوشدل

تابستان ۱۴۰۱

سرشناسه	: خوشدل، محمدحسین، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار سلامتی با طب سنتی (غذای تو داروی تو) / محمدحسین خوشدل
مشخصات نشر	: تهران: نشر مناقب، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ ص
شابک	: ۶-۲۵-۶۹۰۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: اخلاط چهارگانه، مزاج، جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: پزشکی سنتی، سلامتی، تأثیر تغذیه
موضوع	: Four-fold humours, Temperament, Physiological aspects
موضوع	: Traditional medicine, Health, Nutritional aspects
رده‌بندی کنگره	: R۱۳۵
رده‌بندی دیوید	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۸۶۶۰۶

عنوان کتاب	: اسرار سلامتی با طب سنتی
نویسنده	: محمدحسین خوشدل
تایپ و حروف چینی	: سمیه‌سادات نجاتی سرشت
طراح جلد	: مسعود پورمحمدی
ویراستاری ادبی و صفحه‌آرایی	: مهناز ستاری
ناشر	: مناقب
نوبت چاپ	: اول
سال	: تابستان ۱۴۰۱
تیراژ	: ۱۰۰۰
شابک	: ۶-۲۵-۶۹۰۰-۶۲۲-۹۷۸
قیمت	: ۸۰۰,۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد.

پست الکترونیکی: managecpub@yahoo.com

نشر و توزیع: ۰۹۱۹۳۱۸۱۲۴۷

مقدمه	۱۷
مزاج چیست و انواع آن	۱۹
خصوصیات کلی افراد با مزاج ها	۲۱
تشخیص مزاج سردی و گرمی بدن	۲۴
علائم مزاج‌های مختلف	۲۵
توصیه‌های غذایی در سوء مزاج‌ها	۲۸
غذاها و اخلاط	۲۹
غذاها و مزه‌ها	۳۰
غذای ترش	۳۰
غذای شور	۳۱
غذای شیرین	۳۲
غذای چرب	۳۲
اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران	۳۳
خواص اسفناج	۳۷
خواص تره تیزک	۳۷
خواص جعفری	۳۸
خواص خرفه	۳۸
خواص رازیانه	۳۹

۳۹.....	خواص ریحان.....
۳۹.....	خواص شویید.....
۴۰.....	خواص قارچ.....
۴۰.....	خواص کاسنی.....
۴۱.....	خواص کاهو.....
۴۱.....	خواص کرفس.....
۴۲.....	خواص گزنه.....
۴۲.....	خواص گشنیز.....
۴۳.....	خواص نعنا.....
۴۳.....	خواص آلبالو.....
۴۳.....	خواص آلو بخارا.....
۴۴.....	خواص انار.....
۴۵.....	خواص انجیر.....
۴۵.....	خواص انگور.....
۴۶.....	خواص خرما.....
۴۶.....	خواص زردآلو.....
۴۷.....	خواص زرشک.....
۴۷.....	خواص زیتون.....

۴۸	خواص شفتالو.....
۴۸	خواص گلابی.....
۴۹	خواص لیموشیرین.....
۴۹	خواص موز.....
۵۰	خواص مویز.....
۵۰	خواص نارنج.....
۵۲	صیفی جات و مزاج آن ها.....
۵۳	خوراک های رایج و طبع آنان.....
۵۶	جدول مصلحات غذایی.....
۶۰	انواع لبنیات و مزاج آن ها.....
۶۱	انواع ریشه ها و مزاج آن ها.....
۶۲	انواع سبزی ها و مزاج آن ها.....
۶۵	انواع میوه ها و مزاج آن ها.....
۶۹	انواع گوشت و مزاج آن ها.....
۷۳	انواع ادویه ها و چای های سنتی و مزاج آن ها.....
۷۶	انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن ها.....
۷۸	انواع غذاهای فرآوری شده و مزاج آن ها.....
۷۹	چاشنی غذای مفید برای گرم مزاج ها:.....

تقویت‌کننده‌های قلب و مفرحات آن	۷۹
تقویت‌کننده‌های کبد	۷۹
تقویت‌کننده‌های معده و روده	۷۹
داروهای تعدیل‌کننده خون	۷۹
داروهای تعدیل‌کننده صفرا	۸۰
داروهای اشتهاآور	۸۰
سردی که از غلبه خون باشد	۸۰
سردی که از غلبه صفرا باشد	۸۰
سردی که از غلبه بلغم باشد	۸۱
سردردی که از باد (ریح) باشد	۸۱
سردی که بعد از بیدار شدن از خواب باشد	۸۱
سردی که ناشی از جماع و ضعف اعصاب باشد	۸۱
سرگیجه اگر از حرارت آفتاب باشد	۸۲
سرگیجه ناشی از ضربه یا سقوط	۸۲
خوابی ناشی از خشکی چشم و زبان و سر باشد	۸۲
فراموشی ناشی از سردی و رطوبت	۸۳
فراموشی ناشی از گرمی و خشکی مزاج	۸۳
بوی بد دهان ناشی از گرمی	۸۳

۸۴	بوی بد دهان ناشی از غلبه بلغم و رطوبت
۸۴	ترکیدگی لب
۸۴	دستورات محافظت از کبد
۸۵	عوامل محافظت از کبد
۸۵	۱- ورزش
۸۶	۲- اهدای خون
۸۶	۳- پرهیز از داروها
۸۶	۴- پرهیز از الکل
۸۷	۵- بهینه سازی شرایط روده
۸۷	علائم کبد چرب
۸۸	علامتی در پاها که نشانه کبد چرب است
۸۹	لکه های قرمز و قهوه ای در قسمت پایینی پا
۸۹	پاشنه های ترک خورده
۹۰	خارش در پایین پا
۹۰	دستورات طب سنتی برای درمان غلظت خون
۹۲	درمان کم خونی شدید
۹۲	تدابیر لازم جهت درمان کم خونی
۹۳	سرریز آهن بدن چیست؟

مقدمه

سلامتی مهم‌ترین سرمایه هر انسان و نعمتی غیر قابل جایگزین است، اما افسوس که انسان‌ها در سن جوانی از سلامت خود غفلت می‌کنند و هنگام میانسالی و پیری به فکر آن می‌افتند که شاید دیر شده باشد و فرصتی برای سلامتی از دست رفته نباشد.

سبک زندگی نامناسب یکی از مهمترین علل افزایش بیماری‌ها بخصوص بیماری‌های مزمن در سال‌های اخیر بوده است. طب سنتی ایرانی با ارائه راهکارهای مناسب برای حفظ سلامتی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه داشته باشد.

اسرار سلامتی از آنجا آغاز می‌شود به قول بهرط، باید کاری کنی که غذای تو، تنها داروی تو باشد و داروی تو غذای مخصوص تو گردد.

محمد حسین خوشدل

تابستان ۱۴۰۱