



طیب علم کیست؟

احمد مختاری نیا

سرشناسه : مختاری نیا، احمد، ۱۳۴۸
 عنوان و پدیدآور : طبیب شما کیست؟ / احمد مختاری نیا
 مشخصات نشر : مشهد امیدمهر
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۶۸-۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : گیاهخواری
 موضوع : رژیم غذایی درمانی
 موضوع : سلامتی -- تغذیه
 رده بندی کنگره : ۱۲ TX ۷۳۹۲/ت
 رده بندی دیویی : ۶۴۰/۵۰۳۶

طیب شما کیست؟

نویسنده: احمد مختاری نیا

ناشر: همشهرین

ویراستار: فاطمه نقیبیان

تایپ و صفحه آرایی: رستمی/۴۷۳۷/۰۰۱۵۵۰

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۶۸-۰۰۰

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

مشهد: انتشارات همشهرین - صندوق پستی ۹۱۷۷۵،۳۳۳

تلفن: ۳۸۵۵۹۳۱۵ - ۳۸۵۵۹۳۷۸ - ۰۵۱

مرکز پخش تهران: ۰۹۱۲ ۵۱۴ ۲۲۴۳

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

فهرست

فصل اول/ خام خواری مطلق

۱۱	معمای رژیم خام خواری
۱۴	معایب خام خواری مطلق
۱۷	کودک و معدنی در رژیم غذایی خام خواری مطلق
۱۸	تغییر برنامه غذایی
۱۹	خام خواری مطلق
۲۰	ایجاد تعادل در غذا، آیدی -- قلیایی
۲۲	ارتباط رژیم غذایی انسان و حیوانی
۲۳	غذاهای افزاینده نیروی جسمی
۲۳	ارتباط خام خواری مطلق بر نیروی جسمی
۲۴	درمان هورمونی
۲۵	خداحافظی با رژیم خام خواری مطلق
۲۶	خطرات کاهش سریع وزن با خام خواری مطلق
۲۸	طبيب شما کیست؟
۲۹	قدرت شفا بخش درون
۳۱	عوامل ایجاد اضافه وزن
۳۲	بهبود عملکرد دستگاه گوارش
۳۵	انتخاب صحیح برنامه غذایی
۳۷	فواید رژیم غذایی گیاه خواری
۳۷	تغییر عادات غذایی و کاهش وزن
۳۹	رژیم غذایی فیثاغورثی
۴۰	مبارزه با پیری زودرس
۴۲	تاثیر رژیم غذایی بر سلامت مغز

۴۴	ترکیب نادرست مواد غذایی
۴۵	سم زدایی
۴۷	برنامه غذایی دوره پاکسازی
۴۹	رژیم غذایی بیماران
۵۰	انتخاب رژیم خام خواری برای دوره پاکسازی
۵۰	چگونه دوره پاکسازی را شروع کنیم؟
۵۱	شروع دوره پاکسازی ۶ هفته ای
۵۲	تاییدات دوره پاکسازی
۵۳	عکس العمل های شدید دوره پاکسازی
۵۴	برنامه غذایی هفته اول و دوم
۵۵	برنامه غذایی هفته سوم و چهارم
۵۶	برنامه غذایی هفته پنجم و ششم
۵۷	گیاه خواری کامل ترین رژیم غذایی
۵۸	تغییر عادت های ناسالم
۵۹	عسل، کامل ترین غذا
۶۰	درمان طبیعی با سرکه سیب
۶۲	کاهش وزن با سرکه سیب
۶۳	افزایش وزن با سرکه سیب
۶۵	روش ساده تهیه سرکه سیب خانگی
۶۷	تغذیه کودکان و نوجوانان

فصل دوم / نسخه های گیاه درمانی

۶۹	نسخه های گیاه درمانی
۷۰	تقویت اعصاب
۷۱	قولنج معده
۷۱	سوزش معده
۷۲	ورم معده

۷۲	 عفونت معده
۷۳	 عفونت سینه
۷۴	 امراض ریوی
۷۴	 بواسیر
۷۵	 کم کاری و پرکاری غده تیروئید
۷۵	 علائم کم کاری غده ی تیروئید
۷۵	 علائم پرکاری غده ی تیروئید
۷۶	 عفونت کلو
۷۶	 سرفه های خشک
۷۷	 سینوزیت
۷۷	 سرماخوردگی
۷۸	 سردردهای میگرنی
۷۹	 بی خوابی
۸۰	 خواب زیاد
۸۱	 گرفتگی کبد
۸۱	 کبد تنبل
۸۲	 درمان کبد گرم
۸۳	 کبد چرب
۸۴	 عفونت روده ها
۸۴	 ورم روده ها
۸۶	 عفونت مثانه
۸۶	 سنگ مثانه
۸۶	 ادرار غیر ارادی
۸۷	 سنگ کلیه
۸۷	 ورم کلیه
۸۸	 سنگ کیسه صفرا
۸۸	 یرقان

۸۹	ضد عفونی کردن لثه ها
۸۹	خونریزی لثه ها
۸۹	سفید شدن دندان ها
۹۰	بوی بد دهان
۹۰	وزوز گوش
۹۱	واریس
۹۲	روماتیسم مرم
۹۳	پروستات
۹۴	حبس اجول
۹۵	پوکی استخوان
۹۶	رشد موها و جلویی از سوره سر
۹۶	علل سفید شدن زود هنگام م
۹۷	قند خون
۹۸	اسهال
۹۸	نقرس
۹۹	ترشحات غیر عادی واژن
۹۹	عفونت رحم
۱۰۰	تاخیر در عادت ماهانه
۱۰۰	قاعدگی دردناک

فصل سوم / نوآوری در پختن غذا

۱۰۴	طرز تهیه غذاهای گیاهی
۱۰۴	شیر بادام
۱۰۴	طرز تهیه کدو حلوائی
۱۰۵	آش نخود
۱۰۶	آش گندم
۱۰۷	خورش به

- ۱۰۸ کوکو سیب زمینی
- ۱۰۹ استامبولی سیب زمینی
- ۱۱۰ خوراک سویا
- ۱۱۱ بورانی اسفناج
- ۱۱۲ سوپ نخود فرنگی
- ۱۱۳ سالاد الویه
- ۱۱۴ ساندویچ قارچ
- ۱۱۵ هرمون
- ۱۱۶ پیتزا سیب زمینی
- ۱۱۷ کباب چنجه
- ۱۱۸ سالاد کاهو
- ۱۱۹ منابع

سخنان بزرگان درباره گیاه خواری

فیثاغورس:

«بترسید ای میرندگان که خودتان را به خوراک‌های حیوانی آلوده سازید.»

نجم‌الدین رازی:

«ارگوشت خوردن، بسیار احتراز کنید.»

محمد زکریا رازی:

«هرگاه طبیب بتواند بیمار را با غذا درمان کند، به سعادت رسیده است.»

توماس ادیسون:

«پزشکان آینده به بیماران خود دارو نخواهند داد بلکه آن‌ها بیماران خود را از

طریق رژیم غذایی و شناساندن علل و جلوگیری از بیماری‌ها مداوا خواهند نمود.»

اگر می‌توانید مرض خود را با غذا معالجه کنید به دوا معالجه
نکنید و اگر طبیب حاذقی یافتید تا می‌توانید مرض خود را به
یک دارو مداوا کنید به دو دوا مداوا نکنید.

«محمد زکریای رازی»

پیام آفتاب

پذیرفتن کتابی با نام «نسخه سلامتی برای همگان» ممکن است برای بسیاری از
افراد عجیب باشد. به همین دلیل، این کتاب را «طیب شما کیست؟» نام گذاری
کردیم تا پذیرش آن آسان‌تر باشد. اما اکنون این واقعیت باید آشکار شود که اگر قرار
بود ما برای همگان یک نسخه درمانی تجویز کنیم، دیگر نیازی به طبیب نبود.

در این کتاب ما سعی کرده‌ایم راه را برای سلامتی شما آسان‌تر نماییم. به عبارتی،
قصد داریم مطمئن‌ترین، بی‌ضررترین و کاربردی‌ترین روش درمانی را برای درمان
بیماری‌های شما بازگو نماییم.

اگر شما از گرفتن رژیم‌های گوناگون، جهت کاهش وزن و یا بهبود سلامتی خود
نتیجه نگرفته‌اید، فقط کافی است با اراده‌ای قوی و برداشتن قدم‌های محکم و
پیوسته، دستورات این کتاب را دنبال کنید. خیال نکنید که شما استثنا هستید. این
کتاب برای همگان قابل استفاده است.

در سال‌های اخیر، اشخاص زیادی برای بهبود سلامتی خود به گیاه خواری روی
آورده‌اند. هم اکنون، طرح آموزش تغذیه سالم در همه جای جهان به شکل جدی،
مطرح و در حال گسترش است. این کتاب به انتخاب هوشمندانه تغذیه سالم در زندگی
می‌پردازد. که با این روند تغذیه می‌توانید مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها شوید.

آن چه که در این کتاب می‌آموزید همان است که بقراط حکیم «پدر علم طب» در ۴۰۰ سال پیش از میلاد مسیح (ع) بدان پی برده بود.

این کتاب حکیمی دلسوز و مهربان است که شب و روز آماده است که در خدمت شما قرار بگیرد و شما را در حفظ تندرستی تان یاری نماید و برای شما یک زندگی سعادت‌مندانه را فراهم سازد.

یکی از اهداف مهم کتاب این است که شما بتوانید به راحتی در منزل به درمان خود بپردازید و این که با صرف کم‌ترین مخارج از یک زندگی سالم بهره‌مند گردید. امید به آن که این کتاب، دانش کافی و لازم را در اختیار شما بگذارد و شما بتوانید با اصلاح روش زندگی، تعالیه، حافظ سلامتی خود باشید.

در ضمن از سرکار خانم ریم حسینی، مدیر انجمن تغذیه طبیعی ایران و جناب دکتر فرخی به خاطر زحماتی که کردند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

آرزومند سلامتی شما

احمد مختاری نیا