

تغذیه طبیعی

|محمود دهستانی|

www.ketab.ir

سرشناسه	: دهستانی، محمود، ۱۳۲۵
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه طبیعی / محمود دهستانی
مشخصات نشر	: تبریز: انور کتاب، ۱۳۹۶
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ قبلی: رخ مهتاب راتا، ۱۳۹۲. چاپ دوم.
موضوع	: خامخواری
موضوع	: تغذیه
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
رده‌بندی سنگ	: ۱۳۹۶ ت ۵/۵۹ RM۲۳۷
رده‌بندی دیوید	: ۶۱۳/۲۶۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۴۱۳۵۵

تغذیه طبیعی
تالیف: محمود دهستانی
انتشارات: انور کتاب
لیتوگرافی: چار دیز / چاپ و صحافی: این
طراح: حامد لطفی
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ اول/ ۱۳۹۶، تیر
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۵-۴
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

انور

انتشارات انور کتاب

فهرست مطالب:

۵	مقدمه
۹	الف: پیشگفتار
۱۲	ب: پیشگفتار
۱۶	تغذیه طبیعی (۱)
۲۰	تغذیه طبیعی (۲)
۲۳	تقویت سلول‌های اصلی بدن با تغذیه طبیعی
۲۵	برنامه و دستورالعمل تغذیه طبیعی
۳۱	آتش و حرارت در تغذیه طبیعی است
۳۶	شروع تغذیه طبیعی
۳۸	پیشگیری از بیماری
۴۲	پیشگیری و درمان بیماری‌ها به وسیله تغذیه طبیعی
۴۵	ایمان داشتن به درمان طبیعی
۴۷	بیماری چیست؟
۵۱	درمان و رژیم
۵۵	مبارزه با سرطان
۵۷	مبارزه با سکته قلبی و مغزی
۸۵	درمان بیماری‌ها با میوه‌جات
۶۲	اثرات تغذیه طبیعی روی اندام‌های بدن انسان
۶۶	واکنش در تغذیه طبیعی
۶۸	فواید میوه‌ها و سبزیجات
۷۳	خواص میوه‌جات و سبزیجات
۷۷	خواص بعضی دیگر از سبزیجات و میوه‌جات
۸۰	نکاتی درباره بیماری‌ها و درمان با میوه
۸۲	مواد پروتئینی، چربی و قندی برای بدن
۸۴	زیبایی و طراوت به وسیله مصرف میوه‌جات و سبزیجات و غلات
۸۶	نگاهی به نظریات بزرگان علم تغذیه
۹۰	تغذیه پنجاه درصدی
۹۳	تقویت موی سر
۹۴	چگونه ضربان قلب خود را محاسبه کنیم
۹۶	فهرست منابع

مقدمه

در این زمانه و انفسا و هیاهو و شلوغی و از هم گسیختگی که کسی را یارای کمک به دیگری نیست و هر روز برگ و میر غوغا می کند و جغد تنهایی بر روی بام خانه ها می نشیند، بر آن شدم تا هم می کرده و مردم را با تذکری روشن تر کرده که به خودشان بیایند و ببینند چه بسرشان آمده و چرا به مسایل اطراف بی توجه شده اند؟ بخصوص فرم رفتار با خودشان و خانواده و جامعه که همگی برخاسته از نوع تغذیه ای است که جسم و روح آنها را می سازد و تأمین سلامتی و طول عمر آنها بستگی به آن دارد.

در این برهه از زمان باید دگرگونی ایجاد کرد، حداقل در تغذیه تا بتواند انسان ادعا کند در قرن بیست و یک زندگی می کند، در هزینه و وقت صرفه جویی کند و همچنین از نظر جسمی و روانی سالمتر شود و بتواند تنگه این مسایل مادی که در قبال پزشکان تاجر و آزمایشگاه ها و داروخانه ها و بیمارستان ها و بیمه ها که در مقابلش سبز شده اند هموار کند.

پس لازم دیدم دفتری فراهم کرده و خواص یک تغذیه سالم را گوشزد کنم و متذکر شوم، ما خودمان باید پزشک خودمان باشیم و خود را معالجه کنیم.

اصلاً چرا باید مریض شویم، وقتی اندازه نگه داریم و غذایی را میل کنیم که برای ما سودمند است و عواقب بدی برایمان ندارد. بنابراین ما بیمار نمی‌شویم، در نتیجه به پزشک و بیمارستان و آزمایشگاه و غیره هم احتیاجی نداریم، مگر در موارد استثنایی در این دفتر از نظریات استاد «آرشاور دِ آوانسیان»، استاد «مهرداد مهرین»، استاد «محمد سرورالدین» و جناب دکتر «جزایری» و بقیه استفاده‌ها کرده‌ام و همه جا از آنها یاد کرده‌ام و درس‌ها آموخته‌ام. که این اساتید فن تغذیه، با نوشته‌ها و مقالات خودشان را اسمای بزرگی برای جامعه ایرانی بوده‌اند و این حقیر، افتخارم شاگردی این عزیزان می‌باشد.

از خوانندگان عزیز کتابم نظرات و انتقادات خود را با من در میان بگذارید، تا در چاپ کتاب بعدی راهنما و زمینه‌سازم، البته ادعایی هم در این زمینه ندارم و قصدم خدمت به هم‌نوع است خودم می‌باشم و کیسه‌ای برای این کار ندوخته‌ام و فقط حاصل چندین سال تجربه و قلم زدن این بنده است.

امید است که مورد قبول واقع شود تا بتوانم در آئینده کارهای بهتری ارائه دهم تا هم خود پیش وجدانم راحت باشم و هم شما از این راه به اطلاعات تازه‌تری دست پیدا کنید

البته ناگفته نماند، وجود پزشک، بیمارستان و امثال آن هم برای انسان این قرن لازم و ملزوم است، بخاطر موارد تخصصی، حاد و اورژانسی و جراحی و مسایل دیگر نظیر دندانپزشکی و روانشناسی و امثال آن. ولی نه با این بسط و توسعه‌ای که امروز در جامعه ما باب شده است، بلکه می‌شود بیشتر موارد استثنایی و آنهم با استفاده از منابع طبیعی که در بهبود بیماران کارساز باشد و نتیجه مطلوب گرفت.

در ضمن متذکر می‌شوم، مطالب این دفتر قبلاً بصورت مقالاتی تهیه و چاپ شده و حال همه آنها را در یک مجموعه گرد آورده‌ام و باید اضافه کنم در تدوین این دفتر از کمک و هم‌فکری فرزندانم، «کامران دهستانی» برخوردار شدم و همچنین از حمایت‌های بی‌دریغ همسرم خانم «روح‌انگیز ملکی» بهره‌ها بردم که جای بسی تشکر از این عزیزان است.

در ضمن باید تذکر دهم که اگر کمک‌های سرکار خانم «لیلا رسولی» در ویراستاری و کنترل کتاب نبود شاید هنوز این کتاب به چاپ نرسیده بود، بدین وسیله از ایشان کمال تشکر را دارم.

محمود دهستانی