

طبیعت و تندرستی

|محمود دهستانی|

www.ketab.ir

سرشناسه	: دهستانی، محمود، ۱۳۲۵
عنوان و نام پدیدآور	: طبیعت و تندرستی / محمود دهستانی
مشخصات نشر	: تبریز: انور کتاب، ۱۳۹۶
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تغذیه
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: سبزی‌ها -- خواص درمانی
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ط ۲ ۵۸۷۷ / ۸۴۷۸۴ RA
رده‌بندی دیوینی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۱۱۱۹

طبیعت و تندرستی

تالیف: محمود دهستانی

انتشارات: انور کتاب

لیتوگرافی: چاردیز / چاپ و صحافی: امین

طراح: حامد لطفی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول/ ۱۳۹۶، تبریز

شابک: ۱ ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۶-۱

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



انتشارات انور کتاب

فهرست مطالب:

۷۷	جای گلپر	۵	مقدمه
۷۸	ده اشتباه که به مغز انسان آسیب می‌رساند	۹	طبیعت خانواده و طبیعت تندرستی
۸۰	کلسترول	۹	کمر درد
۸۲	تری گلسریدها	۱۳	پلکانی درمان شوید
۸۴	درباره بیماری‌ها و راه‌های درمان آن	۱۶	سیب
۸۷	درمان چشم‌های ضعیف	۲۰	چند توصیه مهم جهت سلامتی شما
	پنج دلیل برای خوردن بامیه، طالبی، لیموترش و	۲۴	پوکی استخوان، بیماری پنهان
۸۸	زعفران	۲۷	اختلال عضلانی، اسکلتی گردد
۹۰	اطلاعات بیشتر درباره طبیعت و تندرستی	۳۱	گروه خون
۹۳	دیابت چیست	۳۳	هفت سین سلامتی
۹۶	مصرف گوشت پر ادویه و پر نمک	۳۶	سلامتی خودتان را کامل کنید
۹۸	تخم مرغ	۳۹	خواص بعضی از عرقیات گیاهی
۹۹	خواص آن	۴۱	عمر طولانی همراه با کوشش و تلاش
۱۰۰	یک تونه کلیه خویش را سم زدایی کنیم	۴۱	هلیله سیاه
۱۰۱	لیموترش و خواص آن	۴۵	بهداشت فردی دهان و دندان
۱۰۳	آب گندمی	۴۷	تغذیه سالم و طبیعی
۱۲۴	علائم پوکی استخوان و درمان اولیه آن	۵۳	کلسیم و مکمل‌های آن
۱۲۶	فواید نسوس	۵۵	آسم و عوامل ابتلاء به آن
۱۱۰	میوه‌ها را با معده‌ای بخورید	۵۹	فشار خون چیست؟
۱۱۱	خواص پزشکی و سلامتی عرق مسی	۶۲	ساب سیژن چیست؟
۱۱۲	تسکین دردها با مواد طبیعی	۶۴	سرگیجه خاموش، علامت بیماری مغزی
۱۱۶	چند توصیه برای سلامتی شما	۶۵	فواید ماساژ
۱۱۹	طبیعت و تندرستی	۶۷	مصرف مواد طبیعی جهت مبارزه با آلودگی هوا
۱۲۱	تغذیه مدیران‌های	۷۰	گوچه فرنگی و سرطان پروستات
۱۲۲	سبزیجات مصرف کنید	۷۱	رفع استرس و اضطراب
۱۲۳	شکر زیاد مصرف نکنید	۷۱	از بین رفتن میخچه
۱۲۴	مصرف زیاد نمک سرطان‌زا است	۷۲	خواص بادام شیرین
۱۲۶	از مصرف چربی‌ها دوری کنید	۷۳	اصلاح تغذیه با گندم و جوی کامل
۱۲۸	ورزش کنید	۷۴	نشستن زیاد برای زنان و مردان مسن ضرر دارد
۱۲۹	تاریخچه مختصر گیاه‌خواری		درمان معجزه آسای سرطان روده با گیاهان
۱۳۱	منبع	۷۵	شفابخش

مقدمه

دانش پزشکی به ویژه در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر زمان شاهد کسب موفقیت‌های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌ها هستیم. شناخت بیماری‌ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد اطلاع از همین مسایل از نظر جسمی و روحی مفید واقع می‌شود. فردی که اطلاع مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری‌ها، اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می‌تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خود و دیگران تا زمان رسیدن به نتیجه اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید افراد با اتکا به مطالبی که در این کتاب آمده اند بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می‌شود اقدام نمایند، زیرا عدول از این دستورالعمل‌ها، حالت در امور پزشکی تلقی می‌شود و در غالب موارد به آسیب‌های مختلفی می‌انجامد.

مطالب مجموعه کتاب‌های قبل، **تغذیه طبیعی، راه سلامتی** و کتاب حاضر **طبیعت و تندرستی** سعی کرده از روزآمدترین و جدیدترین یافته‌های طب سنتی و طب جدید و پزشکی گردآوری شود، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده‌اند کمک بسیاری به شناخت بیماری‌ها، علل آنها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع شود چون بیشتر از طبیعت و خوی سازگار انسانی گفته شده و تشویقی برای طبیعت‌گرایان که دنبال سلامتی هستند است.