

نکات طلایی

نکات طلایی دکتر سلامت
ياسر معینی

سرشناسه	: معینی، یاسر، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدید آور	: نکات طلایی دکتر سلامت/مؤلف یاسر معینی
مشخصات نشر	: تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ ص: مصور رنگی.
شابک	: ۷-۰۱-۶۰۰۰-۶۲۲-۹۷۸ : ۹۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
موضوع	: پزشکی — مطالب گونه گونه
موضوع	: Medicine — Miscellanea
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ن م/ ۵/ ۷۷۶ RA
رده بندی دیویی	: ۶۱۳
نمونه کتابخانه‌ای ملی	: ۵۱۴۶۹۷۰

نام کتاب: نکات طلایی دکتر سلامت ●● مؤلف: یاسر معینی ●●
 ناشر: ایده ماندگار ●● نوبت چاپ: اول ● تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷ ● شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 چهره جلد: درج عتیق ● طراح جلد: انتشارات ایده ماندگار (امیرحسین اسمعیلی)
 طراحی: انتشارات ایده ماندگار (رامتین خدایار)
 قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

نشانی: تهران - خیابان توحید - فرصت شیرازی - پلاک ۱۵۹

●● شماره: ایده ماندگار ●●●

تلفکس: ۹۱۶۵۰۸۱ - ۰۲۱ - ۰۰۰۰ وبسایت: www.ideamandegar.ir

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب بقی یا قانون حقوق مؤلفان و مصنفان
 مصوب سال ۱۳۴۸ منحصراً متعلق به ناشر می باشد. لذا هر گونه استفاده
 از کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع چاپ، فتوکپی، اسکن، عکس
 برداری، نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به صورت اینترنتی، دی وی
 دی، فیلم، فایل صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع
 می باشد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



ایده ماندگار
 ideamandegar | Publishers

فهرست

- ۱ صبح ها بیش از حد نفواید!
- ۹ مشکل فوایدین دارید؟
- ۱۰ علائم بیمار بودن لوزالمعده (پانکراس)؛
- ۱۱ چرا این بچه ساعت ۹ بفوابه؟
- ۱۲ زمین های که ترازو به ما دروغ میگوید
- ۱۳ میوه هایی که نباید همراه با دارو خورده شوند
- ۱۵ عوارض فموناک، مژه مصنوعی
- ۱۶ ایران، چه زمین اشرف سرطانی دنیا
- ۱۷ معجزات بوه در تشخیصی و درمان بیماری ها؛
- ۲۱ مصرف تن ماهی، مضر دکنید
- ۲۲ □ خوردن پنیر به تنهایی و در ترکیب صبحانه فرد را دچار؛
- ۲۳ لازم است در اتاقی شامل تریک و بدون چراغ فواب بفواید
- ۲۴ با نوشیدن آب قبل از خواب، بدن در طول شب ریلکوری میشود
- ۲۶ بیماری MS در کمین زنان
- ۲۹ هشدار خیلی مهم
- ۳۰ دلایل اصلی ترک پاشنه پا
- ۳۱ خانومهایی که مراقب ماهی ابار قلیان نیلشند
- ۳۲ فاقم ها توجه
- ۳۳ کم آبی از عوامل اصلی کاهش سطح انرژی بدن و بروز خستگی است.
- ۳۴ دست ها چه چیزهایی درباره سلامت ما
- ۳۵ تأثیر در عادت ماهانه
- کبر کردن غذا در گلو یکی از علل مهم مرگ به علت بسته شدن راه تنفس است.
- ۳۶ علائم کبر خراب
- ۳۷ سرطان پستان؛
- ۳۸ قند خون شما؟
- ۴۰ از روزنامه برای نگهداری مواد غذایی گرم مثل نان استفاده نکنید
- ۴۱ مواد مورد نیاز ب یک صبحانه رژیمی برای کوچک کردن شکم
- ۴۲ به پهلوی بفواید تا آلزایمر و پارکینسون نگیرید
- ۴۳ چرا هنگام فواب دچار تپش قلب می شویم

- ۳۵ غذای گرم را داخل ظرف پلاستیکی قرار ندهید
۳۸ بطور بفهمیم قند فونمون بالاست
۳۹ سرطان سینه به شربت در حال افزایش است
۵۰ تمرینات هوازی مناسب برای افرادی که زانو درد دارند
۵۲ مصرف دارو با آبمیوه ممنوع
۵۶ کشیر قاتل لید چرب!
۵۷ خواص خوردن کشمش به صورت ناشتا
۵۹ اثرات باورنگری پیاده روی برای سلامتی
۶۰ یبوست مزمن را با دو روش درمان کن
۶۱ موز بهترین میوه برای درمان یبوست و بی حالی است
۶۲ ذرت
۶۵ فطرات ماندر آب در شش به مدت طولانی
۶۷ نشانه های درستی که زکریا روده
۶۸ فونریزی شدید
۷۰ خواص بهار نارنج
۷۱ دلایل سردرد صبحگاهی
۷۴ چگونه استامینوفن مسمومتان می کند + علائم
۷۵ پوست موز آرامش دهنده جای نیش پشه است
۷۶ نارنگی
۷۷ برنج را آبکش نکنید
۸۰ خواص آب آلبالو
۸۱ لاغری و کاهش وزن در میانسالی
۸۲ بیش از حد اسپند دود نکنید
۸۳ یک استان آبغوره بفورید بعد از ۵۰ ثانیه
۸۶ هرگز بر روی شکم نپایید
۸۷ برای داشتن ظاهری جوان
۸۹ تفم بلدرچین
۹۱ زنان چرا باید در لیوان مسی آب بنوشند؟
۹۲ نارگیل باعث افزایش اشتها میشود
۹۵ آیا میدانید فرما اولین و قوی ترین داروی ضدسرطان است؟

- ۹۶ انواع صبحانه برای انواع بیماری ها :
- ۹۷ قرار دادن مسواک در دستشویی
- ۹۸ خطر در کوتاه ترین زمان، سیاهی دور چشم را از بین ببریم ؟
- ۹۹ سلاخی موی
- ۱۰۰ میوه به از مشکلات کلیه فبر می دهند
- ۱۰۳ چگونه متوجه کمبود آهن شویم ؟
- ۱۰۴ زیره در درمان اسهال
- ۱۰۵ درمان قوی زانو درد
- ۱۰۹ برقی از فولیکول پسته
- ۱۱۰ از چربیهای شل پوست پسته فایده دارد
- ۱۱۱ درمان شوره سر با روغن نعناع
- ۱۱۳ دمنوش آرامبخش
- ۱۱۴ بهترین نوشیدنی برای روزهای سرد
- ۱۲۱ فائده های آب به فواید تا چهار سرطان، هم نوشید
- ۱۲۳ لاغری بدون تحمل گر سنگی
- ۱۲۴ سوزش ادرار
- ۱۲۵ افرادی که بیشتر میفوبین دارای شافص وزن بدن پایینتری اند
- ۱۲۸ درمان تبخال
- ۱۲۹ جایگزین اسید فولیک (قرص آهن) در بارداری
- ۱۳۰ آنتی بیوتیک فائلی
- ۱۳۱ مراقبت از چشم
- ۱۳۲ دلایل نامنظم بودن عادت ماهیانه
- ۱۳۳ تاثیر فترق
- ۱۳۶ به جای پنی سیلین پای دارچین بنوشید
- ۱۳۷ استفاده از خمیر دندان برای درمان سوختگی و زخم ممنوع
- ۱۴۰ برای تسکین درد و خارش در آردن دندان کودکان :
- ۱۴۱ بهترین صبحانه چاق کننده برای افراد لاغر
- ۱۴۲ قطره بیفوبی شب هارو از بین ببریم
- ۱۴۳ آناناس و حساسیت
- ۱۴۴ قند خون شما را پایین می آورد

سخن حامی با خوانندگان

نسل جدید کتابهای جیبی و کاربردی می تواند دانش و زندگی شما را متحول نماید.

با مطالعه مجموعه طلایی کتابهای جیبی، تمامی ظرفیت های وجودی خود را در دنیای نیروه های معجزه آسای زمینی و آسمانتان را آزاد سازید.

چند درصد از ما بهترین و سالم ترین زندگی را تجربه کرده است؟

- چند درصد از ما در زندگی خود راضی هستیم؟

- چند درصد از ما چندین سال سلامت و جوانتر از سن واقعی خود هستیم؟

- چند درصد از ما به آنچه خواسته ایم رسیده ایم؟

((همه ما محتاج یک انقلاب درونی هستیم))

همه آرزو داریم روزهایمان دگرگون باشد، همه ما بابت زندگی پر نشاطی داشته باشیم، همه در تمنای سلامت و انرژی بیشتری هستیم، همه می خواهیم ثروتمند شویم، همه تمایل داریم کار خود را بهبود ببخشیم.

به راستی چه باید کرد؟