



کتابخانه سلامت

پیشگیری و درمان آسان ۴۰ بیماری رایج در جوامع امروزی
(از طریق خوردن میوه‌ها، سبزیجات، مرکبات، خشکبار و عریضات گیاهی)

تألیف و نگارش:

دکتر جواد یزدان خواه

دکترای مدیریت ورزشی

سرشناسه	یزدان‌خواه، جواد، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	کتابخانه سلامتی: پیشگیری و درمان آسان ۴۰ بیماری رایج در جوامع امروزی (از طریق خوردن میوه‌ها، سبزیجات، مرکبات، خشکبار و عرقیات گیاهی)/تألیف، تهیه و تنظیم جواد یزدان‌خواه.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۶۰ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۱۹-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
عنوان دیگر	پیشگیری و درمان آسان ۴۰ بیماری رایج در جوامع امروزی (از طریق خوردن میوه‌ها، سبزیجات، مرکبات، خشکبار و عرقیات گیاهی).
موضوع	میوه‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	Fruit -- Therapeutic use
موضوع	سبزی‌ها -- خواص درمانی
موضوع	Vegetables -- Therapeutic use
موضوع	عرقیات -- مصارف درمانی
موضوع	Beverages (Araqiat) -- Therapeutic use
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	Medicinal plants
شناخته افزوده	انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
شناخته افزوده	University Press Publications
رده‌بندی کنگره	R. ۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۰۴۳

عنوان کتاب: ----- گنجینه سلامتی

تألیف: ----- جواد یزدان‌خواه

نشر: ----- انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

طراحی روی جلد: ----- محمد باقری و نعیمه مناف زاده

صفحه آرایشی: ----- الهام اعرج فدائی

چاپ و مصافحی: ----- مدیران

تیراژ: ----- ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: ----- ۱۳۹۸/اول

شابک: ----- ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۱۹-۲

قیمت: ----- ۲۰۰۰۰ تومان



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
میدان آذربایجان، تبریز

آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، روبروی کلاتتری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹
تلفن‌های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۴۶۱۳۳۴۶/۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
دفتر اهر: شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش‌های دانشگاه / دفتر اهر
مرکز پخش: آذربایجان شرقی، تبریز، خیابان امام، روبروی سهراب طالقانی، انتشارات شایسته
www.Unpb.org / Info@unpb.org www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مؤلفان هر شخصی حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مؤلف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرائم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب گنجینه سلامتی را به روح پرفتوح پدرم: آن پدر دلسوز، زحمتکش و فداکارم که با دستان پررنجاش با کسب روزی حلال، صنعت را با هنر تلفیق و در صنعت موزائیک سازی و فراورده های سیمانی، بهترین ها را خلق کرد که، زبان زد خاص و عام گردید، ارحم زاده، تقدیم می نمایم و علو درجات را برای ایشان خواهانم. و مادرم آن فرشته زندگی را که با کلام و رفتارش به زندگی ام معنی می بخشید و همواره دعا های ایشان گره گشای دردهای بی درمان بنده و سه خواهر عزیز تر از جانم می باشد تقدیم می کنم.

تمام دنیا را بگردید هیچ کس جزء پدر و مادر دوستان نخواهد داشت
آن هم از آن دوست داشتنی های تمام نشدنی، پس بزرگترین تکلیف نیکی به آنها می باشد. پروردگارا همچنان که مرا پرورش دادند آنها را مورد رحمت و عفو و بخشش خودت قرار ده.

ای پروردگار بزرگ به خاطر نعمت های فراوانی که به من عطا کرده ای از تو سپاسگزار هستم و برای تمام لحظاتی که تو با من بودی و من بی تو، مرا ببخش.

مطالعه این کتاب فرصتی استثنائی برای پیشگیری و درمان آسان ۴۰ بیماری رایج انسان‌هاست زیرا در نهایت سادگی برای یک بیماری ۴۰ درمان تجویز گردیده، اما در دیگر کتاب‌هایی که تا به حال بنده دیده‌ام یک نوع درمان به چندین بیماری تجویز شده و مستقیماً و شفاف به چندین نوع متنوع درمان اشاره نشده، که این شیوه خارج از حوصله مطالعه‌کننده می‌باشد و خروجی شفاف و راحتی ندارد.

محل زندگی ما، کشور وسیع و پهناور ایران با آب و هوای گوناگون، سرشار از موهبت‌های طبیعی شامل: میوه، سبزی، مرکبات، خشکبار، عرقیات گیاهی و ... می‌باشد که همگی آن‌ها در نوع و نوبت خود برای سلامتی و حیات مفید و بسیار ارزشمند می‌باشند.

بنده بعد فوت پدرم مدت کوتاهی کارخانه موزائیک‌سازی ایشان را به عهده گرفتم و چون ورزش حرفه‌ای را ادامه ندادم دچار بیماری‌هایی چون ناراحتی اعصاب، افزایش فشارخون، نارسایی قلبی، پروستات و ... گردیدم و بعد ۷ سال تصمیم گرفتم با جمع‌آوری و جمع‌آوری مطالعات و تحقیقات میدانی چندین ساله‌ام، کتابی به روش ساده و شفاف با نام «کتاب به سلامت» به چاپ برسانم تا هم توشه‌ای باشد برای آخرتم و آرامشی برای انسان‌ها و هم انسان صلواتی باشد به روح پر فتوح پدر فداکار و دلسوزم مرحوم حاج علی یزدان‌خواه.

انسان پیچیده‌ترین ماشین روی زمین می‌باشد که هر ثانیه در بدنش شاید هزاران واکنش صورت می‌گیرد تا حیاتش به زیبایی در جریان باشد. حسن کار بدن انسان در این است که سیستم ایمنی خودکاری دارد که دائماً وجودش را عیب‌یابی می‌کند و خودش را به بی‌دری نمی‌نماید ولی به علت مشکلاتی، که ما برای خود درست می‌کنیم کارکرد طبیعی سیستم مختل می‌گردد و بیماری‌ها شروع می‌شوند که متأسفانه روند زندگی طبیعی با بیماری‌ها مواجهه می‌گردد و متحمل سلائم ناراحت‌کننده و مزاحم می‌شود و حالت متعادل زندگی به هم می‌خورد و شیرینی‌اش را از دست می‌دهد.

اگر منطقی‌تر فکر کنیم می‌یابیم که نگرش‌های منفی از جمله عیب‌جویی، سرزنش، غر زدن، تنبیه و کنترل‌گری، عوامل بیماری‌زا می‌باشند و نگرش‌های مثبت از جمله: گوش سپردن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد عوامل مهرورزی بوده و عامل نیاز به: بقاء، محبت، قدرت، آزادی و تنوع لازمه ادامه زندگی می‌باشند که متأسفانه در عوامل فوق نمی‌توانیم مدیریت درست و منطقی داشته باشیم تا روحمان شکوفا گردد ولی

سال‌های بعد درمی‌یابیم همه چیز را از دست داده‌ایم. لازم به توضیح است محل زندگی ما کشور وسیع و پهناور ایران با آب و هوای گوناگون سرشار از موهبت‌های طبیعی بوده و همگی آن‌ها در نوبت خود برای سلامتی و استمرار حیات مفید بوده و بسیار ارزشمند می‌باشند.

در میان هر صد نفر انسانی که مدعی هستند سالم‌اند نود نفرشان افرادی هستند که از امراض و بیماری‌های خود بی‌اطلاع هستند و عمری کوتاه خواهند داشت ولی با توجه به عواملی که ذکر خواهد شد عمر آن‌ها به صد سال هم خواهد رسید.

اگر با خود برآست باشیم می‌توانیم به طور تقریبی از تمام آن چیزهایی که تاکنون برای ما اتفاق افتاده است، هرستی تهیه کنیم که خودمان چگونه در آفرینش آن‌ها سهیم بوده‌ایم پس لازم است با خود به خوبی رفتار کنیم تا برگشت‌های آن برای ما به نیکی صورت گیرد.

در زندگی آسان هزار راه و برویت سبز می‌شود اما وقتی زندگی را سخت می‌گیرید روزنه‌های کوچک امید هم بسته می‌شوند. پس هر چه قدر می‌توانید زندگی خود را ساده کنید.

وقتی واژه انسانیت برانزده شماست که مانند مجتبان جبران نمی‌شود ولی باز هم محبت می‌کنید. بنده سعی بر اثبات درمان کلیه امراض در استفاده از مواد غذایی را دارم و می‌خواهم به خوانندگان محترم بقبولانم غذاهای شما دواهای شما هستند و شما دواایی جز غذا ندارید پس اگر کمی مراقب باشید زندگی بهتری خواهید داشت.

کاش ما انسان‌ها آن‌قدر برای نجات هم تلاش کنیم که جای گرفتن عکس از بدبختی‌های همدیگر، دست همدیگر را بگیریم.

ختم کلام: جالب‌ترین خصوصیات بشر تناقض است.

به شدت عجله دارد بزرگ شود.

و بعد دلش برای کودکی از دست رفته‌اش تنگ می‌شود.

برای پول درآوردن آن‌قدر تلاش می‌کند که خود را مریض می‌نماید.

بعد دوباره پولش را خرج درمان خود می‌کند تا دوباره سالم شود.

و بعد دوباره طوری زندگی می‌کند که انگار هرگز مریض نخواهد شد.

و در آخر طوری می‌میرد که انگار هرگز زندگی نکرده است...!

فهرست مطالب

۵۰.....	پیشگفتار
۱۳.....	ضعف اعصاب
۱۴.....	فشار خون بالا
۱۵.....	نارسایی قلب و عروق
۱۶.....	قند خون بالا (دیابت)
۱۷.....	نارسایی و سنگ کلیه و مثانه
۱۸.....	چربی کبد و خون
۲۰.....	چاقی بی رویه
۲۱.....	یبوست و بواسیر
۲۲.....	ناراحتی و زخم معده
۲۳.....	سرماخوردگی
۲۴.....	عفونت ادراری و مثانه
۲۵.....	سنگ کیسه صفرا و کبد
۲۷.....	سکته قلبی و مغزی
۲۸.....	آسم و ناراحتی های تنفسی
۲۹.....	بوی دهان و دندان
۳۰.....	سموم بدن

- ۳۱..... افزایش میل جنسی و اسپرم
- ۳۲..... کاهش میل جنسی
- ۳۳..... درد کمر، زانو‌ها، مفاصل و عضلات
- ۳۴..... افزایش قدرت بدنی و سیستم ایمنی
- ۳۵..... وسواس
- ۳۶..... پوکی استخوان
- ۳۷..... رشد و پرپشتی موهای سر
- ۳۸..... افزایش قوت کودکان و نوجوانان
- ۳۹..... رشد فنیکی و قدرت بدنی کودکان و نوجوانان
- ۴۰..... افسردگی
- ۴۱..... تقویت مغز و حافظه
- ۴۲..... تقویت دیدچشم
- ۴۳..... کم خوابی و بی خوابی
- ۴۴..... افزایش شیر مادر
- ۴۵..... جلوگیری از سقط جنین
- ۴۶..... ترک مواد مخدر
- ۴۷..... برای پسر دار شدن
- ۴۸..... پروستات
- ۴۹..... تشنج و غش
- ۵۰..... زیبایی پوست و مو
- ۵۱..... تقویت حیات بخش
- ۵۲..... اکسیر جوانی و طول عمر
- ۵۳..... ۶ بیماری شایع دیگر و راه حل های درمان آن ها
- ۵۴..... فهرست غذاهایی که نباید باهم خورده شوند (موارد متضاد)
- ۵۵..... جدول غذاها و مواد خوراکی پرچرب، پرکالری و پروتئین دار
- ۵۶..... احساسات جوان‌کننده و پیرکننده و ۵ راهکار استثنایی برای موفقیت در زندگی و ۸ راهکار شاد زندگی کردن
- ۵۶..... با رها کردن ۸ عمل زیر شاد زندگی کنید
- ۵۷..... راهنمای ماساژ برای اعضای ناکارآمد بدن
- ۵۸..... ۲۰ نکته طلایی برای یک زندگی سالم و شاد
- ۶۰..... شاد زیستن با خنده درمانی