

بنام خدا



تندرستی با
سلامت روح و روان

دکتر مژده پورحسینی

پورحسینی، مؤده، ۱۳۵۰ -	:	سرشناسه
تندرستی با سلامت روح و روان/ مؤده پورحسینی.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: هنرآبی، ۱۳۹۹.	:	مشخصات نشر
۱۴۰ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.	:	مشخصات ظاهری
۹-۹-۹۷۶۵۷-۹۷۸-۶۰۰	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست نویسی
پزشکی سنتی	:	موضوع
TRADITIONAL MEDICINE	:	موضوع
پزشکی اسلامی	:	موضوع
MEDICINE, ISLAMIC*	:	موضوع
درمان طبیعی	:	موضوع
NATUROPATHY	:	موضوع
R۱۳۵	:	رده بندی کتره
۶۱۰	:	رده بندی دی سی
۶۰۵۶۸۸۴	:	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات هنر آبی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

تهران - اتوبان همت - بلوار شهید کمری طامه - خیابان بهار - خیابان امام
حسین شمالی - بن بست سید - پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸

نام کتاب	تندرستی با سلامت روح و روان
نویسنده	دکتر مؤده پورحسینی
ناشر	انتشارات هنرآبی
سال انتشار	هزار و سیصد و نود و نه
طراح گرافیک	بهرام شامی
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۳۰۰۰
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان
شابک	۹-۹-۹۷۶۵۷-۹۷۸-۶۰۰



..... ۷	میوه‌ای برای تقویت معده
..... ۱۷	چگونه با «عصبانیت» مبارزه کنیم؟
..... ۲۵	برای رفع اندوه
..... ۳۱	دوای هفتاد بیماری
..... ۳۷	روغن زیتون آرامبخش
..... ۳۹	پیاز و پاکیزگی دهان
..... ۴۳	سیب و سیستم گوارش
..... ۵۱	سنگ‌های شفا بخش
..... ۶۷	راه رسیدن به آرامش
..... ۸۱	گوشت‌خواری اسلامی!
..... ۸۷	مدیتیشن یا مراقبه؟
..... ۹۷	سبزی و دوری از بیماری‌ها
..... ۱۰۵	بخند تا دنیا به‌رویت بخندد!
..... ۱۱۳	«خشم خوب، خشم بد»
..... ۱۱۷	اهمیت خواب در طب اسلامی
..... ۱۲۹	چند نکته از خبررزه
..... ۱۳۷	فهرست منابع

سخن اول

همه ما احادیث و روایات و آیاتی را دیده‌ایم که به نحوی با موضوع سلامتی و تندرستی در ارتباطند و توصیه‌های مستقیم یا غیرمستقیمی با موضوع بهتر زیستن انسان دارند. شاید در برخورد اولیه و غیرحرفه‌ای با این آیات و روایات - این به نظر برسد که برخی از آنها کاربردی نیستند یا عمومیت ندارند، و یا با بشرف علم طب، اعتبار و اثربخشی خود را از دست داده‌اند. اما حقیقت برعکس است!

با تعمق در توصیه‌های سلامتی بخش اسلام و اطلاعات مختصری از طب سنتی و شیوه نگاه و نگرش حیمان و طبیبان سنتی به راحتی می‌توان دریافت که از این منظر انسان‌ها بسیار باهوش‌تر و متفاوت‌تر و برای انتخاب و اجرای یک توصیه سلامتی بخش با نیتی اصرعات به این مهمی درباره خود، مزاج خود، خصوصیات فردی و عادات خود، سن و جنس و محل جغرافیایی سکونت خود داشته باشند تا بتوانند شیوه درست را برگزینند.

در مجموعه کتابهای (حدیث تندرستی) سعی کردیم تا با توجه به حکمت‌های نهفته در آیات و روایات مورد بحث و یا حتی گزینش از یافته‌های نوین پزشکی و البته سایر علوم مرتبط و همچنین توضیح مختصری از منابع طب سنتی ایرانی، شرایط بهتر و گزیده‌تری برای بهره‌مندی شما از توصیه‌های سلامتی بخش اسلام فراهم سازیم.

امید که در این کوشش رضایت خاطر شما را فراهم کرده باشیم.