

بنام خدا



چند راه حل ساده برای  
**رفتنگی سالم**

دکتر مرزده پورحسینی

|                                                |   |                     |
|------------------------------------------------|---|---------------------|
| پورحسینی، مژده، ۱۳۵۰ -                         | : | سرشناسه             |
| چند راه حل ساده برای زندگی سالم/مژده پورحسینی. | : | عنوان و نام پدیدآور |
| تهران: هنر آبی، ۱۳۹۸.                          | : | مشخصات نشر          |
| ۱۴۰ص.                                          | : | مشخصات ظاهری        |
| ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۳۱۰-۸                               | : | شابک                |
| فیفا                                           | : | وضعیت فهرست نویسی   |
| کتابنامه: ص. ۱۳۷.                              | : | یادداشت             |
| تغذیه                                          | : | موضوع               |
| NUTRITION                                      | : | موضوع               |
| پزشکی سنتی                                     | : | موضوع               |
| TRADITIONAL MEDICINE                           | : | موضوع               |
| سلامتی -- تاثیر تغذیه                          | : | موضوع               |
| HEALTH -- NUTRITIONAL ASPECTS                  | : | موضوع               |
| RA۷۸۴                                          | : | رشته‌های کنگ        |
| ۶۱۳/۲                                          | : | رده‌بندی دیویی      |
| ۶۰۵۵۱۶۳                                        | : | شماره کتابخانه ملی  |



انتشارات هنر آبی



کتابخانه ملی  
ایران

تهران - اتوبان همت - پلاک ۷ - خیابان بهار - خیابان امام  
حسین شمالی - بن بست امید - پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| چند راه حل ساده برای زندگی سالم | نام کتاب    |
| دکتر مژده پورحسینی              | نویسنده     |
| انتشارات هنر آبی                | ناشر        |
| هزار و سیصد و نود و نه          | سال انتشار  |
| آرزو شامی                       | طراح گرافیک |
| اول                             | نوبت چاپ    |
| ۲۰۰۰                            | تیراژ       |
| ۲۰۰۰۰ تومان                     | قیمت        |
| ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۳۱-۰-۸               | شابک        |



|       |                              |     |
|-------|------------------------------|-----|
| ..... | سخن اول .....                | ۵   |
| ..... | استحکام استخوان .....        | ۷   |
| ..... | سبزی و گوارش .....           | ۱۵  |
| ..... | بوی سیب، بوی بهشت .....      | ۲۱  |
| ..... | گوشت سید غذاهاست .....       | ۲۵  |
| ..... | خشم گلوله شیطان .....        | ۳۹  |
| ..... | سبنن بستگی را می برد .....   | ۴۳  |
| ..... | به داشت لب .....             | ۴۷  |
| ..... | تخم مرغ جانشین گوشت .....    | ۵۷  |
| ..... | حدیثی درباره دانه پاپی ..... | ۶۷  |
| ..... | زادگاه عطر .....             | ۷۱  |
| ..... | طلای سیاه! .....             | ۷۹  |
| ..... | درمان با ماهی .....          | ۸۷  |
| ..... | ماست در طب سنتی .....        | ۱۰۱ |
| ..... | دوستی با خرما .....          | ۱۱۱ |
| ..... | پای افزار خوب .....          | ۱۱۹ |
| ..... | سفره بی سبزی .....           | ۱۲۹ |
| ..... | شیر فراموشی را می برد .....  | ۱۳۳ |
| ..... | منابع و مأخذ .....           | ۱۳۷ |

## 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 موضوعی بهتر زیستن انسان دارند. شاید در برخورد اولیه و غیرحرفه‌ای با این آیات و روایات چنین به نظر برسد که برخی از آن‌ها کاربردی نیستند یا عمومیت ندارند و یا با پیشرفت علم طب، اعتبار و اثربخشی خود را از دست داده‌اند. اما حقیقت غیر از اینست!

با تعمق در تهیه‌های سلامتی بخش اسلام و اطلاعات مختصری از طب سنتی و شیوه نگاه و نگرش حکیمان و طبیبان سنتی به راحتی می‌توان دریافت که از این مسائل انسان‌ها بسیار با هم متفاوتند و برای انتخاب و اجرای یک توصیه سلامتی بخش بایستی اطلاعات پایه‌ای مهمی درباره خود، مزاج خود، خصوصیات فردی و عادات خود، سن و جنس و محل جغرافیایی سکونت خود داشته باشند تا بتوانند شیوه درست زیستن را برگزینند.

در مجموعه کتابهای (حدیث تندرستی) سعی کرده‌ایم تا با توجه به حکمت‌های نهفته در آیات و روایات مورد بحث، بسیاری گرفتن 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