

۲۰۱۷۸۷۷

به نام خداوند جان و خرد

طب طبیعی

مؤلف

فرزاد رحیمی

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۷

سرشناسه : رحیمی، فرزاد، ۱۳۴۴.
عنوان و نام پدیدآور : طب طبیعی / مؤلف : فرزاد رحیمی.
مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی : ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۵۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۶۲-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : درمان طبیعی
Naturopathy : موضوع
موضوع : درمان غیر دارویی
Therapeutics, Physiological : موضوع
موضوع : طبیعت - شفابخشی
Nature, Hearing Power of : موضوع
رده ناس کنگره : ۱۳۹۷ ط ۳ / ۷۴۴۰ RZ
رده بندی دیویی : ۶۱۵
شماره کتابشناسی : ۵۰۰۵۴۶



مؤلف : فرزاد رحیمی

ناشر : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

صفحه آرای و طرح جلد : فرزانه صدایی

قطع : وزیری

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۶۲-۲

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۲۲۹۰۱۹۵۴ - ۰۲۱)

واحد انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی

فروش آنلاین : (ارسال به سراسر ایران)

WWW.MOHSENIBOOK.COM

مطالب

۷	مقدمه
۹	هوای تازه
۱۰	هوا بار الکتریکی دارد
۱۱	ریه‌ها گاز های سمی با بار مثبت پس می‌دهند
۱۲	مشکل هوای تازه در ساختمانها
۱۳	روش طبیعی تصفیه هوا
۱۳	تنفس نامناسب و ناکافی
۱۴	وای تازه و ایجاد نشاط
۱۴	اکسیژن سلولهای سرطانی را می‌کشد
۱۵	محل بهتر برای زندگی
۱۵	نتیجه
۱۶	آب پاک
۱۶	آب پاک و سبک پیست
۱۷	از آشامیدن آبهای حاوی فلزات، مواد شیمیایی، فلزات و حشره کشها بپرهیزید
۱۸	آب مقطر همان آب پادمخاطر است
۱۸	مواد معدنی غیرارگانیک برای بدن مضر هستند
۱۹	تقطیر آب به حفظ سلامتی کمک میکند
۱۹	بهتر است در روز چه مقدار آب نوشیده شود ؟
۲۰	روزانه حدود ۳ لیتر آب از دست میدهیم
۲۱	چه موقع باید آب خورد
۲۱	نقصان و کاهش آب باعث مشکلات سلامتی است
۲۲	حمام روزانه برای سلامت کافی
۲۳	حمام یا دوش آب سرد بسیار تحریک کننده است
۲۳	روش بخار مرطوب توأم با فشار برای گلو
۲۳	حمام گرم و سرد برای پاها
۲۴	حمام در وان برای کاهش تب
۲۴	نور خورشید درمان کننده طبیعی
۲۵	توانایی نور خورشید در تقویت سیستم ایمنی بدن
۲۵	نور خورشید با سرطان می‌جنگد
۲۶	آیا نور خورشید میتواند باعث سرطان شود ؟
۲۷	نور خورشید کلسترول را پایین می‌آورد

۲۷.....	نور خورشید فشار خون را کم می‌کند.
۲۸.....	نور خورشید قند خون را کاهش می‌دهد.
۲۸.....	نور خورشید آرتروز را بهبود می‌بخشد.
۲۹.....	نور خورشید و ویتامین د
۲۹.....	نور خورشید و غده صنوبری
۳۰.....	نور خورشید باکتری‌ها را می‌کشد
۳۰.....	نور خورشید و هورمونهای جنسی
۳۱.....	مقادیر بالای نور خورشید به ما روحی نورانی میدهد.
۳۲.....	حمام آفتاب
۳۲.....	آفتاب سوختگی
۳۳.....	کرمهای ذ آفتاب
۳۴.....	غذاهای طبیعی
۳۴.....	«بگذارید غذایتان دانه، نان و دارویتان غذایتان باشد» بقراط
۳۵.....	غذا عامل اصلی بیماری
۳۶.....	غذاهای مضر و خفگی که سلامت را به خطر می‌اندازند
۳۶.....	گروه اول: تمام گوشتها
۴۲.....	گروه دوم: محصولات حیوانی مثل شیر، بستنی، تخم مرغ
۴۴.....	گروه سوم: شکلات، بکینگ پودر و سودا در صول آینده به بحث می‌گذاریم.
۴۴.....	گروه چهارم: آرویه‌جات
۴۴.....	گروه پنجم: روغنهای پالوده شده
۴۵.....	گروه ششم: تمام اقسام شکرهای پالایه شده در فصلهای آینده بررسی می‌شوند.
۴۵.....	گروه هفتم: دانه‌های پالایه شده
۴۶.....	گروه هشتم: تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی در فصلهای بعد بررسی می‌شوند.
۴۶.....	قواعدی ساده برای خوردن غذاهای طبیعی
۴۹.....	خواب خوب و استراحت کافی
۵۲.....	استراحت چشم و گوش
۵۳.....	مراحل خواب
۵۷.....	ورزش برای همه
۷۳.....	سرطان و ایدز (سندروم نقص ایمنی اکتسابی)
۷۳.....	حقایقی راجع به شیمی درمانی
۷۴.....	درمان طبیعی سرطان و ایدز
۷۵.....	چطور به جنگ سرطان و ایدز برویم
۷۵.....	مصرف شکر و غذاهای مانده را بکاهید.
۷۸.....	گیاهان دارویی
۷۹.....	سرطان قادر به چه کارهایی نیست

۸۰	آلزامی
۸۵	کمخونی - فقر آهن
۸۷	آرتروز
۹۶	مرض قند (دیابت)
۱۰۰	جریانهای الکتریکی
۱۰۲	احباب مزاج
۱۰۵	روزهداری
۱۰۸	آیا روشی طبیعی برای کاهش تب وجود دارد؟
۱۱۴	سرردها
۱۱۵	بیماری قلبی
۱۲۰	فشار خون بالا
۱۲۴	سیستم ایمنی
۱۲۸	درمانهای ملک
۱۲۹	حفظ شنوایی
۱۳۰	غذاهای کربوهیدرات
۱۳۱	آیا شیر برای سلاوات مفید است؟
۱۳۴	مواد معدنی مورد نیاز بدن
۱۳۸	بیانسگی
۱۴۱	روشهای طبیعی کنترل آبسه
۱۴۳	اضافه وزن
۱۴۶	پوکی استخوان (استئوپوروز)
۱۴۸	غده پروستات
۱۵۳	واکسیناسیون
۱۵۴	واکسن دیفتتری
۱۵۴	واکسن کزاز و فلج اطفال
۱۵۵	مرجع :

وقتی سخن از زندگی سالم به میان می‌آید بسیاری از مردم افسوس می‌خورند. تلقی بسیاری از ما نسبت به زندگی سالم اشتباه است و مواردی مثل غذاهای بی‌عطر و طعم، تمرینات سخت و زمخت، برنامه‌های یکنواخت غذایی و تمرینی و عدم نشاط به ذهنمان خطور می‌کند. این موارد درست نیستند. هدف از این کتاب اثبات این نکته است که نشاط واقعی دست یافتن به یک احساس خوب نسبت به خود است. اما که همه ما تنها کنترل‌کننده واقعی هستیم که در درونمان رخ می‌دهد.

محرک در پی نشاط، سلامت و رهایی از بیماری‌های خطرناک و ناخوش است. هر روز تعداد کثیری بدلیل سبک زندگی، بیماری‌های قلبی و یا سایر بیماری‌های خطرناک از دنیا می‌روند. تمام این بیماری‌ها شاید یک شش داشته باشد: اختلال در کارکرد و سلامت سیستم ایمنی بدن.

در بدن ما تعداد بسیار مسخه می از میکروب‌ها وجود دارند ولی سیستم ایمنی ما را در برابر این میکروب‌ها حفظ می‌کند. با تقویت سیستم قوی باشد اجازه تکثیر و گسترش را به این میکروب‌ها نمی‌دهد و نمی‌گذارد این عوامل بیماری‌ها، خطرناک و غیر قابل درمانی ایجاد کنند. اما اگر سیستم ایمنی بدنمان را قوی نکنیم یا به خاطر سبک زندگی، بهداشتی و رفتارهای سلامتی بد آنرا ضعیف کنیم میکروب‌های بیماری‌زا تکثیر شده و به ما آسیب می‌زند. لذا نکته کلیدی در رابطه با "زندگی سالم"، آموختن این موضوع است که چگونه سیستم ایمنی را حفظ کنیم و آنرا تقویت کنیم. می‌توان با درست خوردن، تمرین و ورزش کردن و محافظت نمودن از ورود چیزهای مضر، طره آمیز به بدن این کار را انجام داد. با این روش می‌توان به بسیاری از بیماری‌ها غلبه نمود. مثلاً بیماری که در اوایل ازدواجش دچار مسمومیت خون (توکسمی) بارداری شده است و این مسئله در او پرفشاری، افزایش فشار خون (مزمین) پدید آورده و این آخرین منتج به بیماری‌های قلبی گردیده است. این بیمار دچار افزایش وزنی در حد ۱۵ کیلوگرم نیز شده است. وی درگیر تپش قلب از دیاد کلدسترون خون است و به مدت زیادی حدود ۳۰ سال از داروهای فشار خون استفاده می‌کند و این بیمار بلافاصله تحت درمان با غذاهای طبیعی، نرمش، برنامه‌های پیاده روی روزانه و استفاده از آب تصفیه شده و خالص قرار می‌گیرد. به محض آن که نسبت به عوارض جانبی داروهای مورد استفاده‌اش آگاه می‌شود تصمیم می‌گیرد که آنرا کنار بگذارد. وی ظرف مدت کوتاهی حدود ۲۶ روز به فعالیت‌های معمول زندگی باز می‌گردد. او می‌آموزد که چگونه از

بدنش به شیوه بهتر مراقبت نماید و چطور غذاهای سالمتری را با طعم های خوب بپزد. همه روزه در کلاسهای مختلفی شرکت می کند که در آنها نحوه عملکرد بدن و شیوه حفظ سلامتی آموزش داده می شوند. در واقع همان چیزهایی که در این کتاب به دنبال ارائه آن هستیم. در خاتمه برنامه این زن حدود ۷ کیلوگرم کاهش وزن یافته، انرژی بیشتری حس می کند و البته خوشحال تر به نظر می آید. با گذشت یک سال گماکان احساس بهتری دارد. فشار خونش طبیعی است، تپش قلب ندارد و به وزن ایده آلش یعنی حدود ۷۰ کیلوگرم رسیده است. او آموخته است که چطور با استرس و فشارهای زندگی کنار بیاید یعنی همان مسائلی که مشکلاتی را برای قلبش پدید آوردند. او می گوید: خدا به دعاهایم پاسخ گفت. او ما را با سمت تغذیه و رژیم غذایی مناسب تر و سبک زندگی بهتر رهنمون نمود. در این کتاب با اصول سلامتی آشنا شده و البته نتایج اعجاب انگیزی را بدست خواهیم آورد. اگر از چاقی یا لاغری یا یک بیمار، مشکل منشا غذا داشته باشد رنج می برید آگاهی از اصل و روش زندگی سالم و مناسب می تواند زندگی شما را متحول سازد.

هدف از نگارش این کتاب سلامتی خزانده با تلقی و نگرش محققان و طرفداران طب طبیعی در کشورهای دیگر مثل آمریکا است. شاید برای شما هم گفته شده مورد تأیید مترجم نباشد ولی برای حفظ امانت بی کم و کاست و دخل و تصرف عرض می نمایم.

فرزاد رحیمی

بهار ۱۳۹۷