

۱۶۷۶۶۴

پیش بسوی سلامتی

پریشی خودتان باشید

www.ketab.ir

منصور متواضع

سرشناسه	: متواضع، منصور، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: پزشک خودتان باشید/منصور متواضع.
مشخصات نشر	: تهران: کاکتوس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص.
شابک	: ۴۰۰۰۰ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۸۰-۶
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
یادداشت	: عنوان دیگر: پیش بسوی سلامتی پزشک خودتان باشید.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: پیش بسوی سلامتی پزشک خودتان باشید.
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	: سلامتی
رده‌بندی کنگره	: RS۱۶۴/م۱۸پ۴ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۱۶۰۷۹



انتشارات کاکتوس

نام کتاب: پیش بسوی سلامتی پزشک خودتان باشید

نویسنده: متواضع

طراح جلد: زهره فرامانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۶۴

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۸۰-۶

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو نوری بارود آبادی

پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۳۴۹۵۱ همراه: ۵۳۸۶۹۱۹-۰۹۱۲

تلفکس: ۶۶۹۰۱۵۷۲

e-mail: ncactus@gmail.com

www.ncactus.com

فهرست مطالب

۷	اهمیت سلامتی
۹	ریشه انرژی در کجاست
۱۰	بازگشت به طبیعت زیبا
۱۱	خواص میوه‌ها
۱۱	خواص انار
۱۲	خواص خربزه
۱۲	خواص سیب
۱۳	خواص گلابی
۱۳	خواص نارنج
۱۴	خواص انجیر
۱۴	خواص موز
۱۵	خواص زردآلو
۱۷	مضرات
۱۶	خواص توت فرنگی
۱۷	خواص نارنگی
۱۸	خواص خیار
۱۸	ترکیبات شیمیایی خیار
۱۸	خواص غذایی
۲۰	تذکر
۲۰	خواص پسته

۲۰	ترکیبات شیمیایی پسته
۲۰	خواص غذایی
۲۱	خواص انگور
۲۳	فشار خون
۲۶	فرمول فشارخون:
۲۷	هیپرتانسیون (بیماری فشار خون)
۲۸	انواع هیپرتانسیون
۲۸	۱- هیپرتانسیون ایزوله (منفرد) سیستولیک:
۲۸	۲- هیپرتانسیون میوزی از روپوش سفید:
۲۸	۳- هیپرتانسیون پایدار با مرزی:
۲۹	دیابت
۳۰	دسته بندی و سبب شناسی دیابت
۳۱	دیابت نوع یک
۳۳	دیابت نوع دو
۳۵	پوکی استخوان
۳۷	تغییرات بافت استخوان در بیماری پوکی استخوان چیست؟
۳۸	رایج ترین انواع پوکی استخوان
۳۹	میزان شیوع بیماری در جهان
۴۰	پوکی استخوان، پیامد زندگی مدرن و امروزی
۴۰	علل و عوامل موثر در پوکی استخوان

۴۱ چربی خون

۴۱ نقش چربیها در بدن چیست؟

۴۳ انواع اصلی چربی های موجود در خون :

۴۳ لیپوپروتئین های اصلی عبارت است از:

۴۵ درمان با گیاهان دارویی

۴۵ با گامان افسردگی خود را درمان کنیم

۴۶ سنبل الطیب

۴۷ زعفران

۴۸ علف چای

۴۸ گیاهان حاوی آسپرین طبیعی

۴۹ آرام بخش های گیاهی

۵۰ سنبل الطیب

۵۱ رزماری

۵۱ گل ساعتی

۵۲ بادرنجبویه

۵۲ گیاهان ضد پیری!

۵۳ کمر درد

کمر درد چیست؟ علل و علائم کمر درد؟ چگونگی پیشگیری و درمان

۵۳ کمر درد؟

۵۳ نشانه ها و علائم کمر درد

۵۴	درد های عضلانی
۵۴	دلایل کمردرد
۵۵	افراد در خطر کمردرد
۵۷	درمان کمردرد با طب سنتی یا جایگزین
۵۷	پیشگیری از کمردرد
۵۹	ماده غذایی برای آب کردن پهلوها
۵۹	حرفی دوسر
۶۰	رغن نارگیل
۶۰	میوه ها ، ریز
۶۰	سیب
۶۱	ماست یونانی
۶۱	ماهی آزاد
۶۱	بادام
۶۲	اسفناج و رفقا
۶۲	فلفل
۶۳	تخم مرغ
۶۳	حرف آخر
۶۴	به روش سنتی لاغر شوید
۶۴	از چاقی تا لاغری