

کزین برتر اندیشه برنگذرد

بنام خداوند جان و خرد

خداوند روزی ده رهنمای

خداوند نام و خداوند جای

آثار طبیعت فوراکی بر بدن

کاری از بخش انفورماتیک موسسه خیریه درمانی آموزشی پژوهشی

حاج رضا ابراهیمی

جمع آوری و نوشته: بانک راستی

زیر نظر:

دکتر جمشید روزبه - دکتر پویا فریدی

انتشارات نوید شیراز

سرشناسه	: راستی، بابک، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آثار طبیعت خوراکی بر بدن / جمع آوری و نوشته بابک راستی؛ کاری از بخش انفورماتیک موسسه خبریه درمانی آموزشی پژوهشی حاج رضا ابراهیمی؛ زیر نظر جمشید روزبه، پویا فریدی.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص: (مصور)بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۲۵۷-۲
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۳.
موضوع	: درمان طبیعی
موضوع	: تغذیه
شناسه افزوده	: روزبه، جمشید، ناظر
شناسه افزوده	: فریدی، پویا، ناظر
شناسه افزوده	: موسسه خبریه درمانی آموزشی پژوهشی حاج رضا ابراهیمی
رده بندی کنگره	: ۱۲۹۱ / ۲۴۴۰ / RZ
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۵۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۴۰۶۲۸



آثار طبیعت خوراکی بر بدن

جمع آوری و نوشته: بابک راستی

طرح جلد: نجه شهابی □ لیتوگرافی: طاووس رایانه □ چاپ: واصل
چاپ اول: ۱۳۹۲ □ حق چاپ محفوظ □ تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نامبر ۰۷۱۱-۲۲۲۹۶۷۶ □ ص.پ: ۴۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰۵۹۴۵ نامبر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۲۵۷-۲ ISBN: 978-600-192-257-2

۴۰۰۰ تومان



پیشگفتار:

من جاء بالحسنة فله خيرٌ منها

هر آن کس نکویی کند بر سزا

شود اجر بهتر مر او را عطا

(قصص ۸۴)

به آسانی نمی شود مدح تو خواند

من ز توصیف تو صد جمله ی قابل دارم

خیر، عالمگیری است که در عالم گیر نکرده، آبشاری است که دیگران را غرق محبتش می کند، کسی است که دستان
مهربانش مأمنی است سرشار از اخلاص، برگزیده ای است که در کلاس ایثار درس سخاوت می دهد، عزیزانی هستند که
سعادت‌مندان دنیا و آخرتند خیران انسانیت را تفسیر می کنند و آیه های زنده خداوند و نمونه های از خود گذشتگی
می باشند.

ز یاری شما دلشاد گشتم	به احسان شما آباد گشتم
ز دستان شما ایران مصفاست	وجود پاکتان مانند دریاست
خدایا! خیرین را شاد گردان	زمین از فیضشان آباد گردان

تقدیم به خیر بزرگ
جناب آقای حاج رضا ابراهیمی
مهندس بابک راستی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
گیاهان داروئی	۹	دم خون	۱۶
روش تهیه برخی از اشکال	۱۱	مشخصات فرد دموی	۱۶
جوشانده	۱۱	نشانه های غلبه دم غیرطبیعی	۱۶
تاریخچه مکتب طب اخلاطی	۱۲	مضر برای دموی ها	۱۶
مزاج	۱۳	مفید برای دموی	۱۷
صفرا	۱۳	بلغم	۱۷
مشخصات فرد صفراوی	۱۴	مشخصات فرد بلغمی	۱۷
نشانه های غلبه صفرای غیرطبیعی	۱۴	نشانه های غلبه بلغم غیرطبیعی	۱۸
مضر برای صفراوی	۱۴	مضر برای بلغمی	۱۸
مفید برای صفراوی	۱۴	مفید برای بلغمی	۱۸

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
سودا	۱۹	پیوست	۶۱
ویژگی افراد سوداوی	۲۰	ویتامین	۶۳
نشانه های غلبه سودای غیرطبیعی	۲۰	مقدار معرف ویتامین ها	۶۴
مضر برای سوداوی	۲۰	انواع ویتامین	۶۶
مفید برای سوداوی	۲۱	پروتئین	۶۷
طبیعت و مزاج غذاها	۲۳	کارکردهای سلولی پروتئین ها	۶۸
اصلاح مزاج انسان	۲۴	آنزیم	۶۸
اصلاح مزاج بلغمی مزاج	۲۵	پادتن	۶۹
اصلاح افراد صفراوی مزاج	۲۷	پروتئین و بیماری ها	۶۹
اصلاح افراد دموی مزاج	۲۸	پروتئین ها در رژیم غذایی	۷۰
اصلاح افراد سوداوی مزاج	۲۹	کالری	۷۰
ضمیمه	۳۱	چربی	۷۰
خوراک ها و جدول مورد نیاز همه مردم به خصوص		بافت چربی	۷۱
بیماران دیالیزی	۳۳	منابع	۷۲