

بسم الله الرحمن الرحيم

خواص شفا بخش سنبل و مسوہ

ہمراہ با یکصد پریش و باخ

مؤلف: علی محمودی

بامقدمہ ای از: دکتر نصرالہ حیدری

سرنشانه : محمودی، علی، ۱۳۳۷ -
 عیوب و نام پدیدآور : خواص شفابخش سبزی‌ها و میوه‌ها همراه با یکصد پرسش و پاسخ/مؤلف
 علی محمودی ؛ با مقدمه‌ای از نصرالله حدیری.
 تهران : انتشارات وفا، ۱۳۹۰.
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری : ۲۲۰ص: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۹-۰۰-۹
 موضوع : سبزی‌ها -- مصارف درمانی
 موضوع : سبزی‌ها -- مصارف درمانی -- احادیث
 موضوع : میوه‌ها -- مصارف درمانی
 موضوع : میوه‌ها -- مصارف درمانی -- احادیث
 شناسه افزوده : حدیری، نصرالله. مقدمه‌نویس
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ج ۳۵۷/م TX557
 رده بندی دیویی : ۶۲۱/۲۱
 شماره : ۳۶۲۱۶۴۹
 کتابشناسی ملی

شناسنامه کتاب :

نام کتاب : خواص شفابخش سبزی‌ها و میوه‌ها همراه با یکصد پرسش و پاسخ

مؤلف : علی محمودی

نوبت چاپ : چاپ اول ۱۳۹۰

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی : طراوت

چاپ : احمدی

قیمت : ۴۷۰۰ تومان

شابک : ۹ - ۰۰ - ۶۵۷۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ناشر : انتشارات وفا

آدرس : تهران، خیابان ناصر خسرو، کوچه حاج نایب، پاساژ خاتمی، پلاک ۲۳

۰۹۱۹۹۴۹۶۵۱۵ - ۳۳۹۳۲۵۵۹

(همراه مؤلف) ۰۹۱۲۷۰۶۰۳۷۶

چند حدیث از معصومین (علیهم السلام)

۱- رسول الله (ص): أُمُّ جَمِيعِ الْأَدْوِيَةِ قِلَّةُ الْأَكْلِ.

پیامبر خدا (ص): مادر همه‌ی داروها کم خوری است.

۲- رسول الله (ص): إِذَا أَقَلَّ الرَّجُلُ الطَّعْمَ مَلِئَ جَوْفُهُ نُورًا.

پیامبر خدا (ص): اگر کسی خوراک خود را کم کند درونش از نور، سرشار می‌گردد.

۳- رسول الله (ص): الْمَعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ، وَالْحِمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ.

پیامبر خدا (ص): معده خانه‌ی همه‌ی دردهاست و پرهیز، ریشه‌ی همه‌ی درمان‌ها.

۴- رسول الله (ص): كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي.

پیامبر خدا (ص): زمانی بخور که میل به خوردن داری و درحالی خوردن را واگذار که هنوز اشتهایت هست.

۵- الإمام علی (علیه السلام): مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ.

امام علی (علیه السلام): هر کس در خوردن به کم بسنده کند سلامتش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد.

۶- الإمام علی (علیه السلام): الشُّبْعُ يُكْثِرُ إِلَّا دَوَاءً.

امام علی (علیه السلام): سیر غذا خوردن، بیماری‌ها را زیاد می‌کند.

۷- أَنْ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ (علیه السلام): لَمْ يُؤْتَ بِطَبَقٍ إِلَّا وَ عَلَيْهِ بَقْلٌ.

از حضرت امام صادق (علیه السلام): منقول است که: هرگز خوانی نزد

حضرت علی (علیه السلام) نمی‌آوردند مگر آن که سبزی در آن بود.

۸- الإمام الصادق (علیه السلام): لِكُلِّ شَيْءٍ حَلِيَّةٌ وَ حَلِيَّةُ الْخِوَانِ

الْبَقْلُ.

امام صادق (علیه السلام): هر چیزی را زیوری است و زیور سفره، سبزی

است.

مقدمه مؤلف

ما انسان‌ها برای اینکه عمر طولانی همراه با تندرستی و سلامتی داشته باشیم و تا زمانی که زنده هستیم شاداب و با نشاط زندگی کنیم باید از مبتلا شدن به بیماری‌ها پیش‌گیری کنیم.

پیش‌گیری از امراض بهتر از درمان است در پیش‌گیری از بیماری‌ها اگر افراد جامعه به دستورات لازم که از سوی کارشناسان تغذیه ارائه می‌شود عمل کنند بیمار نمی‌شوند یا کمتر بیمار می‌شوند و هزینه اقتصادی سنگین درمان بیماری‌ها به خانواده‌ها و جامعه تحمیل نمی‌شود و افراد کمتری در اثر بیماری‌ها جان خود را از دست خواهند داد. بهترین روش پیش‌گیری از مبتلا شدن به بیماری‌ها مصرف میوه‌ها و سبزیجات است برای این کار باید نسبت به آنها شناخت پیدا کنیم که هر کدام از آن‌ها چه خواصی دارند و در پیش‌گیری از کدام بیماری مؤثر هستند در روایاتی که از معصومین (علیهم‌السلام) رسیده است خواص مفید بسیاری از

میوه‌ها و سبزیجات بیان شده است اگر سخنان آن بزرگواران را با تحقیقات علمی روز مقایسه کنیم مشاهده خواهیم کرد که تطابق کامل بین آن‌ها وجود دارد و این دلیل بر آن است که سخنان معصومین (علیهم‌السلام) از منشأ وحی سرچشمه می‌گیرد زیرا در روزگاری که انسان‌ها در جهل و ناآگاهی بودند و اطلاعات پزشکی بسیار محدود بوده است و از علم تغذیه سخنی در میان نبوده است این روایات از معصومین (علیهم‌السلام) برای ما بیان شده است. در این کتاب سعی شده است که خواص مفید بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات برای شما خوانندگان محترم بیان شود تا با مصرف صحیح این نعمت‌های الهی از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری‌ها پیش‌گیری کنید و بدنی سالم و تندرست داشته باشید و از عمر طولانی توأم با سلامتی برخوردار شوید.

شهریورماه ۱۳۹۰

علی محمودی

مقدمه‌ی جناب آقای دکتر نصراله حیدری

بشر امروز با وجود پیشرفت‌های روزافزون علمی در همه‌ی زمینه‌ها به‌ویژه علوم پزشکی و شناخت علل بیماری‌های مختلف هنوز نته‌انسته است از تمام ظرفیت‌های بالقوه و همه‌جانبه‌ی خواص عناصر و مواد طبیعی بهره‌برد در دنیای امروز، طب جدید به سمت بهره‌گیری از خواص مفید میوه‌ها و سبزیجات و عناصر طبیعی در پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها و استفاده کمتر از ترکیبات شیمیایی پیش می‌رود در کشاورزی به سمت تولید محصولات ارگانیک (طبیعی) حرکت می‌کند که در آنها هیچگونه کود شیمیایی و سموم به کار نرفته است زیرا استفاده از محصولات غیر ارگانیک نه‌تنها از بیماری‌ها پیش‌گیری نمی‌کند بلکه خود آنها در به‌وجود آمدن بسیاری از بیماری‌ها مؤثر هستند در سخنان پیامبر(ص) و امامان(علیهم‌السلام) به استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تأکید

شده است و خواص مفید گیاهان و میوه‌ها برای ما بیان شده
است اگر ما به گفته‌های معصومین (علیهم‌السلام) عمل کنیم
به بسیاری از بیماری‌ها مبتلا نمی‌شویم.

این کتاب که توسط دوست گرامی جناب آقای علی
محمودی تألیف شده است شما را در جهت شناخت خواص
میوه‌ها و سبزیجات و استفاده صحیح از آن‌ها هدایت می‌کند و
مطالعه آن به همگان توصیه می‌شود.

دکتر نصراله حیدری