

ملاط و قنارستی

اشارات یارروشن

۱۳۹۴

www.ketab.ir

سرشناسه	: حسینیان نائینی، محبوبه، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت و تندرستی/ نویسنده محبوبه حسینیان نائینی.
مشخصات نشر	: تهران : یار روشن، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۳ص. مصور مجدل.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۳۲-۰۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
روضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: تغذیه
موضوع	: رژیم غذایی
رده بندی دسر	: ۱۳۹۳ س ۵/ح ۸۴/۸۷۸۴ RA
رده بندی دیوید	: ۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۶۲۶۰۶

انتشارات یار روشن

عنوان : سلامت و تندرستی

نویسنده : محبوبه حسینیان نائینی

مدیر مسئول : محبوب یعقوبی

مدیر اجرایی : فرشته رضاپور شاهکلانی

مدیر طراحی و طراح جلد : مونا میرجلیلی مهنا

تیراژ : ۱۰۰۰

سال : ۱۳۹۴

نوبت چاپ : اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۳۲-۰۹-۷ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تهران- سعادت آباد- بالاتر از میدان سرو، شهرک مخابرات، خیابان ۱۵، پلاک ۵

تلفن: ۸۸۲۵۹۲۹۱ - ۰۹۱۲۱۰۴۵۳۰۶

فهرست مطالب

۱۱	
۱۳	
۱۴	

بخش اول

۲۵	
۲۷	
۲۷	
۳۰	
۳۱	
۳۱	
۳۳	
۳۳	
۳۳	
۳۵	
۳۵	

۳۶	 نگاهی به مزاج رفتارها
۳۶	 رفتار سودایی
۳۸	 مزاج لباس ها و پوشش ها
۳۹	 مزاج خانه و مساکن
۴۱	 مزاج رنگ ها
۴۲	 چهره ها و مزاج ها
۴۵	 صدای مزاج ها
۴۷	 صدای عصبیت و مزاج آن
۴۸	 صدای صنعت و مزاج آنها
۴۸	 نوای موسیقی و مزاج آن
۴۹	 آوای معنوی و مزاج آن
۵۱	 لحن و طنین صدا و مزاج آن
۵۲	 آوای آسمانی و مزاج آن
۵۳	 آوای قرآنی
۵۴	 دودها و زخم ها هم مزاج دارند
۵۵	 فلزات، سایه ها و مزاج آنها

بخش دوم

بسم الله الرحمن الرحيم (ایاک نعبد و ایاک نستعین) ۱۹

بخش سوم

۶۵	 اثرات آب بر وضو گرفتن
۶۵	 وضو، انرژی، استرس

بخش چهارم

- ۷۷ یوگا و ورزش
- ۹۸ یوگا و درمان سرطان
- ۹۹ تمرینات یوگا برای کنترل دیابت

بخش پنجم

- ۱۰۱ روری در سبها و فشار درمانی

بخش ششم

- ۱۰۳ کف پاها و بیماری های (فشار و ماساژ درمانی)

بخش هفتم

- ۱۰۷ رژیم کم کالری
- ۱۰۸ نیاز کالری روزانه خانم ها
- ۱۰۹ کالری مورد نیاز آقایان
- ۱۱۰ معادل وزنی خوردنی ها
- ۱۱۱ غذاهای پرکالری و پر مصرف
- ۱۱۳ کالری آش
- ۱۱۴ پیش غذاها
- ۱۱۴ کرفس با پنیر

- ۱۱۴ سالاد گل کلم
- ۱۱۴ سالاد رازیانه
- ۱۱۵ پنیر سفید با گیاهان معطر
- ۱۱۵ دلمه کاهو با پنیر
- ۱۱۵ سالاد سیب
- ۱۱۵ سالاد فلفل فرنگی
- ۱۱۶ سالاد کلم سفید و قرمز
- ۱۱۶ سالاد کلم و گوشت پخته
- ۱۱۶ سالاد اسفنج
- ۱۱۶ سالاد سویا
- ۱۱۷ سالاد تخم مرغ با سبزی
- ۱۱۷ سالاد مخلوط
- ۱۱۷ سالاد کلم و گوشت پخته
- ۱۱۸ سالاد پیاز و گوجه فرنگی
- ۱۱۸ سالاد فلفل سبز
- ۱۱۸ سالاد جوجه
- ۱۱۸ سالاد ترب و کلم
- ۱۱۸ سالاد کلم بروکسل و فلفل قرمز
- ۱۱۹ نیمرو
- ۱۱۹ املت تخم مرغ و مربا
- ۱۱۹ خوراک کلم و تخم مرغ
- ۱۲۰ تخم مرغ با کرفس

۱۲۰	 دلمه گوجه فرنگی با تخم مرغ
۱۲۰	 سوفله اسفناج
۱۲۱	 سالاد ۱۲۰ کالری
۱۲۱	 ملرز تهیه چند نوع ساندویچ
۱۲۳	 تخم مرغ با قلوه

بخش هشتم

۱۲۵	 کالری گوشت
۱۲۶	 کالری مرغ خانگی
۱۲۶	 کالری تخم مرغ
۱۲۶	 کالری سوسیس و سالامی
۱۲۷	 کالری ماهی ها
۱۲۷	 کالری دل و جگر گاو
۱۲۸	 کالری دل و جگر گوساله
۱۲۹	 کالری گوشت گوساله
۱۲۹	 کالری گوشت گوسفند
۱۳۰	 کالری سالادهای گوشتی
۱۳۰	 کالری غذاها با گوشت
۱۳۱	 کالری غذاها با تخم مرغ
۱۳۱	 کالری سس ها
۱۳۲	 کالری پیش غذا
۱۳۳	 کالری خمیرهای غذایی

۱۳۳	کالری صبحانه و عصرانه
۱۳۵	کالری سبزیجات و صیفی جات
۱۳۸	کالری میوه های خشک
۱۳۸	کالری کمپوت ها
۱۳۹	کالری میوه ها

بخش نهم

۱۴۱	ویتامین
-----	---------

بخش دهم

۱۴۹	عرق ها و سبزی ها و لعل آنها
-----	-----------------------------

بخش یازدهم

۱۸۱	منابع و مواخذ
-----	---------------

به نام خالق زیبایی

مقدمه

طب سنتی و مزاج شناسی از دیر زمان مورد توجه دانشمندان و عام و خاص بوده است. کارشناسان رشته های مختلف از علوم اجتماعی، طب، نجوم، تعلیم و تربیت علوم و ... هر یک در این علم در مورد این طب بهره ای گرفته اند. مثالی از این بهره گیری می شود زنجبیل درمان سردرد است. لکن در مطالعات علمی انجام شده معلوم گردیده زنجبیل موجب درمان ۷۰ درصد از بیماران می گردد ولی در ۲۱ درصد از بیماران موجب تشدید سردرد گردیده و در جمعی دیگر موجب بروز خارش و آکنه شده است. آروشناسان آن را گرم گفته اند که سردرد سرد را بهتر می بخشد و سردرد گرم را تشدید کرده و در افراد گرم مزاج ایجاد خارش و آگزما می کند و این قاعده مشمول تمام غذاها و داروها و رفتارها نیز می گردد.

نظام زیست تغذیه، رفتار و طبیعت هر یک در طراحی زندگی انسان لازم است.

والله الموفق

شکر برای خالق نعمت ها

محبوبه حسینیان نائینی