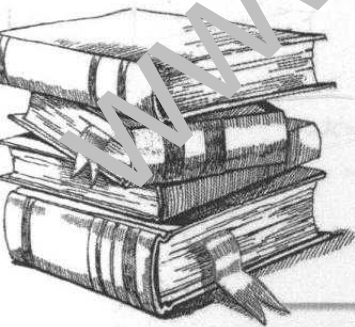


سرشناسه	: معینی، یاسر، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: سلامتی/ یاسر معینی
مشخصات نشر	: تهران، ایده ماندگار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵ص: مصور (رنگی)
شابک	: ۹۷۸۶۲۳۶۰۰۰۳۹۰ : ۹۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
موضوع	: پزشکی -- مطالب گونه گون
موضوع	: Medicine--Miscellanea
رده بندی کتبی	: ۱۳۹۷: ۸ م/م/۵ RAVY
رده بندی دهی	: ۶۱۳:
شماره ثبت کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۶۴۷۷

نام کتاب: سلامتی ** مؤلف: یاسر معینی **
 یاسر ایده ماندگار * نوبت چاپ: اول * تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷ * شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 چاپ: صحافی: طراح جلد: انتشارات ایده ماندگار (امیرحسین اسمعیلی)
 مجله آرای: انتشارات ایده ماندگار (رامتین خدایار)
 قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

نشانی: از خیابان توحید-فرست شیرازی- پلاک ۱۵۹
 انتشارات ایده ماندگار ***
 تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۱۶۶۰۰ * سایت: www.ideamandegar.ir

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان
 مصوب سال ۱۳۴۸ منحصرًا متعلق به ناشر می باشد. لذا هر گونه استفاده از
 کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع کپی، فتوکپی، اسکن، عکس برداری،
 نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به صورت اینترنتی، دی وی دی، فیلم، فایل
 صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع می باشد و متخلفین
 تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.




ایده ماندگار
 ideamandegar | Publishers

فهرست

- ۱۰ بزرگترین عاملی که انرژی روانی ما را می‌گیرد.
- ۱۱ از خوردن ماهی به همراه ماست یا ترشی خودداری کنید.
- ۱۲ بهترین خوراکی‌ها برای سم‌زدایی بدن
- ۱۳ اگر سینوزیت دارید
- ۱۴ قلبان عامل سفیدی و ریزش مو
- ۱۵ انگور را با هسته‌ش بخورید.
- ۱۶ ۵ عادت برای برای کاهش وزن
- ۱۷ ۵ بیماری که از طریاب می‌ماند ناشی از آن‌ها باشد.
- ۱۸ قوز نکنید.
- ۱۹ همیشه سیب را داخل تابون استیک در باز در یخچال قرار دهید.
- ۲۰ وقتی از فرزندانان عصبانی می‌شوید
- ۲۱ در هفته ۳۰ دقیقه به پارک بروید.
- ۲۲ مصرف غذاهای طبیعی مانند قارچ
- ۲۳ افزایش حافظه و تمرکز
- ۲۴ خاصیت ضدسرطانی
- ۲۵ بهترین روش پخت ماهی
- ۲۶ تقویت حافظه با سبزی خوردن
- ۲۷ درمان میگرن
- ۲۸ زیبایی چهره‌ی جنین
- ۲۹ پیامدهای ناگوار نگه‌داشتن ادرار
- ۳۰ کاهش وزن و روغن زیتون

- ۳۱ بر خلاف باور عموم مردم موجود در گوش مفید است.
- ۳۲ عوارض فطرناک مژه مصنوعی
- ۳۳ قند موجود در میوه‌ها و لاغری
- ۳۴ «ویتامین C» نابود کننده باکتری‌های عامل بوی بد دهان است.
- ۳۵ برای اینکه هیچ‌ها انرژی بیشتری داشته باشید.
- ۳۶ فصل پاییز هندوانه نغذیرد.
- ۳۷ تربچه‌های سبزی خوردن را دست کم نگیرید!
- ۳۸ ۴ لوبیا با ۴ سیب
- ۳۹ برای کاهش آنزیم اسیدی بفرار گلاب استنشاق کنید.
- ۴۰ کوله‌پشتی مناسب در سفر
- ۴۱ تحقیقات نشان داده است که
- ۴۲ قائم‌ها حتماً باید آلو خشک بخورند.
- ۴۳ تقویت قلب
- ۴۴ رنگ‌های پایین تیوب فمیر دندان‌ها چه مفیدی دارند؟
- ۴۵ پتاسیم موجود در خربزه
- ۴۶ مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی
- ۴۷ شکستن قولنج
- ۴۸ فطر سگته در مردان
- ۴۹ آب پنیر
- ۵۰ تقویت بینایی با مصرف شاهی
- ۵۱ هویج و پیاز را با هم بخورید.

- ۵۲ مصرف بادام زمینی سلامت قلب را تضمین می‌کند.
- ۵۳ زنجبیل از سرطان در امان بمانید
- ۵۴ سریش تفم بالنگو
- ۵۵ تیون پای غلیظ نفوریدا
- ۵۶ اگر در ه عرت یا پیترافورید.
- ۵۷ فواص صید شیرا دیگر ترکیبات؛
- ۵۸ ویتامین B۶ در بدن حالت تهوع را مهار می‌کند.
- ۵۹ خوردن پرتقال به خاطر به بودنش برای کلیه مفید است.
- ۶۰ نوشیدن مفلوطی از آب معدنی به همراه آب‌هویج
- ۶۱ نفوذ فرنگی منبع خوب پکنی، به پیردهی غذایی دیگری است.
- ۶۲ اگر به قارچ پا مبتلا شدید.
- ۶۳ بهترین شام‌ها را بشناسید.
- اگر شب‌ها در جاده رانندگی می‌کنید، یک اسفند ناشین داشته باشید.
- ۶۴
- ۶۵ عکس قلب شفاف چاق قوت شده
- ۶۶ فواید فراوان پیاده روی
- ۶۷ بر روی سالادمان چه بریزیم؟
- ۶۸ فرما افسردگی را از بین می‌برد
- ۶۹ جلوگیری از دیابت و کبد چرب
- ۷۰ راه درمانی ساده برای رفع عرق کف دست
- ۷۱ فواید بدن روی زمین

- ۷۲ یکی از عوارض رژیم های کاهش وزن ابتلا به یبوست است
- ۷۳ معجون انثرژی را طبیعی
- ۷۴ قطوی بر فک یفقال رو از بین ببریم؟
- ۷۵ برای رفع موثر سردرد
- ۷۶ مصلحت نیاید از آسیب های ناشی از مصرف قند و شکر می گذرد.
- ۷۷ برای درمان قارچ ناخن پا و عفونت زگیل و قال
- ۷۸ شیر گاو را با عسل
- ۷۹ درمان افتادگی فواید
- ۸۰ درمان ضعف رسی از رم مانی
- ۸۱ جلوگیری از گرسنگی نود و یک ساله
- ۸۲ بعد از سونا از رفتن به دوش استغفر پرهیزید.
- ۸۳ فواید لوبیا چشم بلبلی
- ۸۴ کلم قرمز
- ۸۵ بهبود سنگ مثانه
- ۸۶ دلایل خوردن احساسی
- ۸۷ سیستم ایمنی قوی تر
- ۸۸ آستانه درد
- ۸۹ مصرف ماهی و غذاهای دریایی طی بارداری
- ۹۰ برای سفید کردن دندان ها
- ۹۱ فواید درمانی کلم
- ۹۲ مصرف آبمیوه همراه با صبحانه

- ۹۳ قهوه و پای، تقویت حافظه
- ۹۴ استفاره بیش از اندازه و مستمر از محصولات آرایشی
- ۹۵ پای با استیکی آب در فریزر قرار ندهید
- ۹۶ اشتهای مایورای بنفش نور خورشید
- ۹۷ خواص درمانی انبه
- ۹۸ افرادی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند.
- ۹۹ وقتی گرسنه هستید به هیچ وجه شیرینی نخرید.
- ۱۰۰ افرادی که دچار سفیدی مو هستند
- ۱۰۱ زمینه‌ی ژنتیکی تعریق است
- ۱۰۲ اگر زیادی احساس فمورگی و خواب‌آلودگی می‌کنید.
- ۱۰۳ بالا انداختن کودک قطره‌ناک است.
- ۱۰۴ بهبود کبودی با پوست موز
- ۱۰۵ دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب
- ۱۰۶ مصرف زیاد آب هویج
- ۱۰۷ خواص درمانی انجیر
- ۱۰۸ پاییز یعنی
- ۱۰۹ غلظت خون دارید؟
- ۱۱۰ تاثیر بوهای مختلف بر روی افراد
- ۱۱۱ خواص درمانی زردچوبه
- ۱۱۲ افزایش قدرت فهم و حافظه
- ۱۱۳ برای نگهداری قارچ به مدت طولانی‌تر