

قدرت شفابخش

میوه ها و سبزیجات

نسخه های طبیعت برای بیمارهای معمولی

نویسنده: سونیتا پانت باسال

ترجمه: عفت حیدری

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	سبزیجات
۱۱	تاج خروس
۱۲	کدو مسمانی تلخ
۱۳	چغندر
۱۴	بادمجان
۱۵	کدو خورشتی
۱۶	کلم
۱۷	هویج
۱۹	گل کلم
۲۰	خیار
۲۱	گشنیز
۲۲	مارچوبه
۲۴	شنبلیله
۲۵	سیر
۲۶	زنجبیل
۲۸	لیمو
۳۱	نعنا
۳۲	پیاز
۳۴	بامیه
۳۵	نخود سبز
۳۷	سیب زمين
۳۸	کدو حلوائی
۳۹	ترب

۴۰		اسفناج
۴۲		گوجه فرنگی
۴۳		شلغم
۴۵		قارچ‌ها
۴۶		میوه‌ها
۴۷		سیب
۴۸		زردآلو
۵۰		انگور فرنگی
۵۱		سیب جنگلی
۵۲		موز
۵۴		خرما
۵۵		انجیر
۵۷		گریپ فروت
۵۸		امروود
۵۹		لیمو ترش
۶۱		آنبه
۶۲		خریزه‌ها
۶۴		پرتقال
۶۵		پاپایا، خربزه درختی
۶۷		آناناس
۶۸		انار
۶۹		هلو
۷۱		ادویه‌ها
۷۲		انقوزه
۷۳		زنیان
۷۵		زیره سبز
۷۶		هل
۷۷		میخک
۷۹		دارچین
۸۰		جوز هندی
۸۱		تمبر هندی
۸۳		ریحان
۸۴		زردچوبه

۸۵		رازیانه
۸۶		ادویه کاری
۸۷		گشنیز
۸۸		شنبلیله
۹۰		نمک بخوریم یا نخوریم
۹۳		غلات
۹۴		گندم
۹۵		برنج
۹۶		جو
۹۸		ارزن هندی
۹۸		ذرت
۹۹		جو دوسر
۱۰۱		حبوبات
۱۰۳		لوبیا قرمز
۱۰۳		لوبیای سویا
۱۰۳		لوبیای بنگالی
۱۰۵		میوه‌های مغزدار
۱۰۶		بادام
۱۰۷		نارگیل
۱۰۹		شیر
۱۱۱		پنیر
۱۱۲		کشک
۱۱۳		قندها
۱۱۵		عسل
۱۱۸		چربی‌ها و روغن‌ها
۱۲۱		چای
۱۲۳		قهوه
۱۲۵		آلرژی غذایی
۱۲۸		فیبر و سلامتی
۱۳۱		روش‌های آشپزی
۱۳۵		نسخه‌های طبیعی برای ناراحتی‌های معمولی و شایع
۱۳۹		غذاهایی برای جوان ماندن
۱۴۴		رژیم غذایی

مقدمه

درصد مهمی از مردم ناراحتی‌های قابل پیشگیری دارند. خیلی از آنها به خاطر رعایت نکردن بهداشت و عادات تغذیه‌ای خوب است. تغذیه بد باعث انواع مریضی‌ها و بیماری‌ها می‌شود. یکی از علل عادات غذایی بد و ناراحتی‌های حاصل از آن، دانش غلط و ناکافی و عدم توانایی برای تولید مواد غذایی خوب و مکمل‌های مناسب یا بی‌تفاوتی نسبت به مراقبت از خود می‌شود. برای مثال تمام مواد مصرفی اگر بیش از اندازه لازم خورده شوند، تبدیل به مواد سمی می‌شوند.

مصرف غذاهای یکنواخت باعث مسمومیت و اشیاع شدن بدن می‌شود. نهایتاً به جای آنکه بدن تغذیه شود، مصرف غذاهای تکراری باعث واکنش منفی بدن می‌شود. امروزه بیشتر مردم معتقدند که رژیم تنها در ارتباط با کاهش وزن و بدن سازی مهم است. در حالی که رژیم عامل مهمی در سلامتی کلی انسان است. غذاهای درست قدرت شفابخشی دارند، همانطوری که غذاهای نامناسب باعث بیماری بدن می‌شود. در هند طب آیوردا قرن‌ها مطرح بوده است. افرادی که حتی از وجود آیوردا خبر ندارند، از گیاهان محلی و بومی به عنوان درمان‌های خانگی استفاده می‌کنند و این کار از زمان‌های باستانی و قدیم معمول بوده است، خصوصاً در دهکده‌ها و شهرهای کوچکی که امکانات پزشکی ندارند. گیاهان دارویی و غذا درمانی نه تنها در طول سالها و اعصار در هند، بلکه در سراسر جهان موفقیت‌آمیز بوده است. چرا؟ برای آنکه

گیاهان خواص معینی دارند که باعث معالجه بیماری‌ها و بدست آوردن تعادل طبیعی بدن می‌شود. صنعت داروسازی از گیاهان برای درمان‌های متفاوت استفاده می‌کنند. برای مثال قوی‌ترین داروی مورد استفاده در شیمی درمانی سرطان‌ها از گیاه پریونیکل ماداگاسکار، گرفته شده است. این دارو در درمان سرطان سینه مؤثر است. اما عوارض جانبی آن باعث سستی و بی‌حالی می‌شود. طبیعت تمام بخش‌های گیاه را طوری در کنار هم قرار داده است که بخش‌های گیاه بصورت نظم دهنده بدن عمل می‌کنند و عوارض جانبی نداشته و به عمل هضم و گوارش کمک می‌کنند. این کتاب تلاشی است که خواص دارویی طبیعت را در اختیار خوانندگان قرار دهند و ضروری است بدانیم که کدام گیاه یا چاشنی در درمان بیماری‌ها خاصیت درمانی دارند.