

۲۰

آئین زندگی

امروز تغذیه سالم (۸)

ریشه ها

دکتر امینی

{ ریشه ها }

سرشناسه : امینی فرد، محمد علی

عنوان و پدید آوران : آئین زندگی : اصول تغذیه سالم / محمد علی امینی فرد ۱۳۴۷

مشخصات ظاهری : ۵۴ ص

مشخصات نشر : مشهد - اسوار - ۱۳۹۳

موضوع : اخلاق اجتماعی

شابک : ۹۷۸ ۶۰۰ ۵۶۹۷ ۴۳ ۴

یادداشت : فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع : احادیث اخلاقی

یادداشت : کتابنامه به صورت زبرنویس

شماره عنوان : اصول تغذیه سالم

وع - دوسری (السلام) - احادی

شماره اثر : ۸۱۹۱۳۸۹ الف

وع - راه و رسم زندگی (السلام)

زده پندی کشور : ۲۵۹۰۲

زده نویسی : BP۲۷۷۶۵۲

آئین زندگی اصول تغذیه سالم (۸) سبزیجات

پدید آورنده :	محمد علی امینی فرد
ناشر :	راز توکل
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۳
قطع :	جیبی ۵۴ صفحه
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
بهاء :	۱۰۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸ ۶۰۰ ۵۶۹۷ ۴۳ ۴
چاپ و صحافی :	مه

Email: aminifard_mh55@yahoo.com

تلفن : ۰۹۱۵۵۱۵۰۰۳۰ - ۰۹۱۵۱۶۰۸۲۱۵

مرکز پخش : مشهد مقدس - انتشارات هاتف ، تلفن : ۰۵۱۱۲۲۲۰۳۴۸ - ۰۹۱۲۸۲۵۹۸۷۳

تهران - ۰۲۱ - ۶۶۴۱۵۴۲۰

پیشگفتار:

امام رضا (علیه السلام):

بنگر که ... چه چیز با تو و با معدهات سازگار است و
دندانها چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و
نیش دندانها را می گوارد، همان را برای خویش مقرر
بدار. عوارض را نگیر.^۱

تغذیه یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت
بوده و بهره‌مند شدن از نعم غذایی سالم مستلزم کسب
آگاهی و دانش کافی نسبت به اثرات روحی و خواص
جسمانی خوراکیها و نوشیدنیها و همچنین دانستن
میزان و چگونگی استفاده از آنها می باشد، که البته
علیرغم پیشرفتهای علمی صورت گرفته در زمینه
علوم تغذیه، فرمایشات گرانبهای پیامبر (صلی الله علیه و آله) و
اطهار (علیهم السلام) می تواند بعنوان مرجعی برجسته و مناسب

۱- دانشنامه احادیث پزشکی ج ۲ ص ۱۳

{ ریشه ها }

مطمئن بلکه فراتر از علم بشری بویژه در زمینه آثار روحی و معنوی خوراکیها و نوشیدنیها بسیار راهگشا باشد.

کتاب حاضر گزیده ای از احادیث و روایات مربوط به ویتامینها و خواص برخی سبزیجات ریشه‌ای می باشد که کتب روایی معتبر گردآوری شده، با این امید که انشاء الله بتواند در سایه الطاف پروردگار با تلاش در جهت اجرای این دستورات در برنامه زندگی و غذایی، ضمن حفظ و مراقبت از سلامت خود بعنوان یکی از بزرگترین مواهب الهی، به انجام سایر دستورات دینی و سفارشات معصومین توفیقی یابد و خوشبختی در زندگی دنیوی را تجربه و به سعادت ابدی نائل شویم.

دکتر سید محمد

فهرست

- ۱۱..... زردک
- ۱۲..... خواص زردک
- ۱۲..... بوی بواسیر و قولنج
- ۱۲..... گرم کردن کلیه ها
- ۱۳..... تقریت
- ۱۴..... پختن ریه ها
- ۱۵..... قُرْب
- ۱۶..... خواص ثُرْب
- ۱۶..... هضم کننده
- ۱۶..... دفع کننده بلغم
- ۱۶..... ادرار آور
- ۱۶..... دفع بادها
- ۱۸..... شلغم
- ۱۸..... آب کردن رگ جدام
- ۱۸..... دفع هر درد

{ ریشه ها }

- ۲۰ سفارش به خوردن شلغم
- ۲۰ خوردن پخته و خام
- ۲۱ خوردن در فصل
- ۲۲ چغندر
- ۲۳ به چغندر
- ۲۳ بزرگ شتی
- ۲۴ مور، عرقه، رضا
- ۲۵ خواص چغندر
- ۲۵ شفا بخش
- ۲۶ آرام کردن خواب بیدار
- ۲۷ تقویت عقل
- ۲۷ فرو نشانیدن خون
- ۲۸ استحکام استخوانها و رویش گوشت
- ۲۹ پیشگیری از جذام
- ۳۰ درمان پیسی
- ۳۱ ریشه چغندر
- ۳۳ پرهیز از ریشه چغندر

{ ریشه ها }

- ۳۳ تحریک سودا
- ۳۴ پیاز
- ۳۵ خواص پیاز
- ۳۵ رفع خستگی
- ۳۶ خوش کردن دهان
- ۳۶ اسهال
- ۳۷ جلا دهند چشم
- ۳۸ تمیز کنند
- ۳۹ روشن و نرم کردن پوست
- ۴۰ تب بر
- ۴۰ دفع بلغم
- ۴۰ تقویت اعصاب
- ۴۱ پیشگیری از وبا
- ۴۲ مفید برای افزایش توان همبستری
- ۴۳ رفتن به مسجد بعد از خوردن پیاز
- ۴۳ خوردن سیر و پیاز با سرکه

{ ریشه ها }

سیر ۴۸

سفارش به خوردن سیر ۴۹

درمان هفتاد درد ۵۰

آداب خوردن ۵۱

مسجد سیر پخته ۵۱

رفتار مسجد با بوی سیر ۵۱

این منشأ شده مجموعه ۵۲