

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۳)

میوه ها (۳)

خواص

(انجیر آلو سنجد عناب گریه موز)

دکترایمنی فرد

میوه ها

سرشناسه: امینی فرد، محمد علی
 عنوان و پدید آوران: آئین زندگی: اصول تغذیه سالم (۳) / محمد علی امینی فرد ۱۳۴۷
 مشخصات نشر: مشهد، استوار، ۱۳۹۲
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۸-۵
 یادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قبلی
 یادداشت: کتابخانه به صورت زیرنویس
 موضوع: سلامتی-جنبه های مذهبی-اسلام
 رده بندی دیویی: ۳۹۷:۴۸۵
 موضوع: میوه ها-مصارف درمانی-احادیث
 BP۲۲۲

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۳)

میوه ها (۳)

(انجیر، پسته، انار، گردو، مویز)

پدید آورنده:	محمد علی امینی فرد
ناشر:	راز توکل
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۳
قطع:	۶۴ صفحه
شمارگان:	۱۰۰۰
بهاء:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۸-۵
چاپ و صحافی:	مهرشید

Email: aminifard_mh55@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۵۵۱۵۰۰۳۰ - ۰۹۱۵۱۶۰۸۲۱۵

مرکز پخش: مشهد مقدس - انتشارات هاتف، تلفن: ۰۵۱۱۲۲۲۰۳۴۸ - ۰۳۶۸۲۵۹۸۷۳
 تهران ۰۶۶۴۱۵۴۲۰ - ۰۲۱

پیشگفتار

امام رضا (علیه السلام) :

... که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و بدنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه خوراندنی و نوشیدنی ای را می گوارد ، همان را برای پیش برتر بدار و خوراک خود گیر .^۱

تغذیه یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت بوده و بهره مندی از رژیم غذایی سالم مستلزم کسب آگاهی و دانش کافی نسبت به آثار روحی و خواص جسمانی خوراکها و نوشیدنیها و همچنین دانستن میزان و چگونگی استفاده از آنها می باشد که البته علیرغم پراگندگی و پراکنده علمی صورت گرفته در زمینه علوم تغذیه

۱- دانشنامه احادیث پزشکی ج ۲ ص ۱۲

فرمایشات گرانبه‌ای پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم‌السلام می‌تواند بعنوان مرجعی برجسته و منبعی مطمئن بلکه فراتر از علم بشری بسویژه در زمینه آثار روحی و معنوی خوراکیها و نوشیدنیها بسیار راهگشا باشد

کتاب حاضر گزیده‌ای از احادیث و روایات مربوط به ویژگیها، آثار و خواص برخی میوه ها می باشد که از کتب روایی معتبر گردآوری شده با این امید که انشاءالله بتواند مسکنه الالف پروردگار با تلاش در جهت اجرای این دستورالعمل در برنامه زندگی و غذایی، ضمن حفظ و مراقبت و سلامت خود بعنوان یکی از بزرگترین مواهب الهی بر انجام دستورالعملات دینی و سفارشات معصومین علیهم‌السلام توفیق بخشد و خوشبختی در زندگی دنیوی را تجربه و به سعادت اخروی نائل شویم.

دکتر امین

فهرست

۱۴	انجیر
۱۶	خواص انجیر
۱۶	رم بوی دل
۱۶	طاف کننده بوی بد دهان
۱۸	تقویت مو
۱۸	رفع بیماری
۱۹	مفید برای قولنج
۱۹	مفید برای بواسیر
۲۰	مفید برای کبد
۲۰	نرم کننده انسداد
۲۱	مفید برای باد و سستی مفاصل
۲۲	مفید برای نقرس و سردی مزاج
۲۱	افزایش توان همبستری
۲۲	آداب خوردن
۲۴	خوردن در روز

- ۲۵ خوردن انجیر تازه و خشک
- ۲۵ همراه نخوردن آن با خرما در جمع
- ۲۶ آلو
- ۲۷ خواص آلو
- ۲۷ خوش کردن حرارت
- ۲۷ آرام کردن درد و خون
- ۲۸ آرام کردن کولیک
- ۲۸ نرم کردن بدن
- ۲۹ آداب خوردن
- ۲۹ خوردن ناشتا
- ۲۹ خوردن آلو خشک و هسته کنده
- ۳۰ نخوردن زیاد
- ۳۱ سنجید
- ۳۲ خواص سنجید
- ۳۲ مفید برای تب
- ۳۲ شستشوی معده و گرم کردن کلیه ها

۳۳..... رویش گوشت و پوست و استخوان

۳۴..... پیشگیری از بواسیر و

۳۵..... تقویت ساق و امان از جذام

۳۶.....

۳۷..... میوه زرد

۳۷..... تب

۳۸..... مفید برای سفیدی چشم

۳۹..... گردو

۴۰..... مفید برای دل درد

۴۲..... خوردن گردو با پنیر

۴۴..... خوردن در زمستان و عدم مصرف در تابستان

۴۵..... مصرف گردو با نان خواه

۴۷..... لاغر کننده

۴۸..... حرمت احتکار

۴۹..... روپز

۵۰..... مایه خشنودی خداوند

- ۵۱..... موجب شادی و پاکی دل
- ۵۲..... برطرف کردن غم و رفع خستگی
- ۵۴..... تقویت فهم و حافظه
- ۵۴..... موجب حسن خلق
- ۵۵..... حکام قلب و اعصاب
- ۵۶..... پیشگیری از بیماریها
- ۵۸..... سرخسب کردن دهان
- ۵۸..... صفا دادن رنگ
- ۵۹..... درمان صفرا، بدن
- ۶۰..... خوردن ۲۱ دانه موم
- ۶۱..... سیر کننده