



نسخه شفا

در طب سنتی

احمد مختاری نیا

انتشارات امیدمهر

سرشناسه	مختاری نیا، احمد.
عنوان و نام پدیدآور	نسخه شفا در طب سنتی / احمد مختاری نیا
مشخصات نشر	مشهد: امیدمهر، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۲۳۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	گیاه‌خواری
موضوع	طب سنتی و گیاه‌خواری
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۳ آ ۳۵ م ۸۳۷ TX
رده‌بندی دیوئی	۵۶۳۶/۶۴۱

«نسخه شفا در طب سنتی»

نویسنده: احمد مختاری نیا

ناشر: امیدمهر

ویراستار: فاطمه نقی‌بیان

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

چاپ: کامیاب

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۲۳۱-۲

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

مشهد: انتشارات امیدمهر - صندوق پستی ۹۱۷۷۵/۳۳۳

تلفن: ۳۸۵۵۹۳۷۸ - ۳۸۵۵۹۳۱۵ - ۰۵۱

مرکز پخش تهران: ۰۹۱۲ ۵۱۴ ۲۲۴۳

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

بقراط؛ پدر علم طب گفته است:
«تنها طبیعت است که شفا می‌دهد.»

پیام نویسنده

در کتاب‌فروشی‌ها کتاب‌های زیادی در بارهٔ تندرستی به چشم می‌خورد اما در بارهٔ موضوع آب‌درمانی بسیار کم دیده می‌شود؛ شاید هم به فراموشی سپرده شده است. در سال‌های اخیر، روش‌های درمانی زیادی تبلیغ شده که غالباً موجب سردرگمی مردم می‌شود.

از دیدگاه نویسنده این کتاب، روزه آب بهترین و سریع‌ترین روش برای درمان بیماری‌هاست؛ چون به وسیلهٔ روزه آب می‌توان به سرعت از شر مواد زائد جمع شده در بدن راحت شد و به کل سیستم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره بازسازی نماید.

در مجموع، روزه آب درمانی، مطمئن‌ترین، بی‌ضررترین و بی‌خطرترین روش درمانی است و هیچ روشی را نمی‌توان با آن مقایسه نمود.

مطالب این کتاب، حاصل چندین سال تجربه بوده و روش آن بسیار متفاوت از طب نوین است و نتایج آن نیز غیرقابل تصور است.

امیدواریم که با ارائه این کتاب، دیدگاه تازه‌ای پیرامون روزه آب‌درمانی در جامعه، پدید آید و درجه دیگری از شفابخشی به سوی مردم گشوده شود.

آرزمند سلامتی شما

احمد مختاری‌نیا

فهرست مطالب

عنوان صفحه

پیام نویسنده ۴

فصل اول - گیاه خواری

تغذیه گیاهی تنها راه نجات بشر ۹

گیاه خواری ۱۳

فواید رژیم گیاه خواری ۱۵

فراورده های حیوانی ۱۵

تغییر برنامه غذایی ۱۹

چگونه رژیم گیاه خواری را شروع کنیم؟ ۲۰

رژیم غذایی سالم برای همه عمر ۲۱

میزان مصرف مواد غذایی ۲۲

کاهش وزن با تغذیه گیاهی ۲۳

فصل دوم - روزه آب درمانی

آب درمانی ۲۷

نقش آب در بدن ۳۱

کم آبی بدن ۳۱

تأثیرات آب درمانی در پیشگیری از بیماری ها ۳۳

روزه آب درمانی ۳۵

مرحله اول : آمادگی برای روزه آب درمانی ۳۷

مرحله دوم : شروع روزه آب درمانی ۳۹

۴۱	روغن کنجد برای درمان آرتروز و رماتیسم.....
۴۲	تأثیرات دوره پاکسازی.....
۴۲	چطور باید روزه گرفت؟.....
۴۳	عکس العمل های شدید روزه.....
۴۵	روزه آب برای بیماری های زیر توصیه می شود.....
۴۵	توصیه های روزه آب درمانی.....

فصل سوم : پاکسازی دستگاه گوارش

۴۷	بیماری های گوارشی.....
۴۹	زیاده روی در مصرف غذا.....
۵۱	آتش هاضمه.....
۵۳	توصیه های غذایی.....
۵۴	نوشیدن مایعات داغ.....
۵۴	نوشیدن آب هنگام غذا خوردن.....
۵۵	نوشیدنی زنجبیل.....
۵۶	درمان میگرن با زنجبیل.....
۵۹	ذائقه و تغذیه.....
۶۱	برنامه غذایی متعادل.....
۶۱	تغییر و تحول در فصول مختلف.....
۶۳	یبوست.....
۶۵	منشاء اصلی یبوست.....
۶۶	روزه غذایی (روزه درمانی).....
۷۰	روزه و فواید آن.....
۷۱	اثرات درمانی روزه.....

۷۲	اثرات روزه بر سوخت و ساز بدن.....
۷۴	پاکسازی و تجدید قوا.....
۷۵	روزه و بیماری.....
۷۶	روزه و تندرستی.....
۷۸	تأثیر روزه معنوی بر سلامتی.....
۷۹	روانشناسی روزه‌داری.....
۸۰	چگونگی روزه‌داری.....
۸۱	نکات زیر شما را در روزه‌داری موفق‌تر می‌سازد.....
۸۳	آیا کودکان باید روزه بگیرند؟.....
۸۴	روزه پاکسازی کوتاه مدت.....

فصل چهارم: خواص میوه‌های شفا بخش

۸۵	خرما.....
۸۶	املاح معدنی موجود در خرما.....
۸۷	ویتامین‌های موجود در خرما.....
۸۸	خواص تغذیه‌ای خرما.....
۹۰	ترکیبات شیمیایی خرما.....
۹۱	خواص درمانی خرما.....
۹۳	اثر معجزه‌آسای زیتون.....
۹۴	روغن زیتون یا داروی امراض.....
۹۵	روغن زیتون یا داروی امراض.....
۹۶	فواید استفاده از روغن زیتون.....
۹۹	هویج.....
۱۰۲	عسل.....

۱۰۳.....	شکرک زدن عسل.....
۱۰۳.....	خواص درمانی عسل.....
۱۰۶.....	درمان اختلالات دستگاه گوارش.....
۱۰۶.....	ترمیم زخم‌های معده.....
۱۰۶.....	از بین رفتن آلرژی‌ها.....
۱۰۷.....	کدو حلوائی.....
۱۰۸.....	جلوگیری از بزرگ شدن و تورم غده پروستات.....
۱۰۹.....	افزایش میل جنسی.....
۱۰۹.....	خواص درمانی کدو.....
۱۱۰.....	موز.....
۱۱۳.....	سیر.....
۱۲۰.....	انبه.....
۱۲۱.....	انجیر.....
۱۲۳.....	زردآلو.....
۱۲۵.....	طالبی.....
۱۲۷.....	گریب فروت.....
۱۲۹.....	گوجه سبز.....
۱۳۱.....	لیمو شیرین.....
۱۳۳.....	هندوانه.....
۱۳۶.....	جعفری.....
۱۳۷.....	گوجه فرنگی.....
۱۳۸.....	گل کلم.....
۱۴۰.....	دارچین.....
۱۴۲.....	منابع.....