

آئین زندگی

اسوؤن غذیه سالم (۶)

سبزیجات (۱)

خواص

خرفه تره پونه ریحان بادروج کاهر

دکتر اینی

سیریات

سرشناسه : امینی فرد ، محمد علی

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

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص

مشخصات نشر : مشهد ، استوار ، ۱۳۹۲

موضوع : اسلام و بهداشت - احادیث

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۹-۷

بازداشت : فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

نشانه اثر : ۸۱۹ الف /

بازداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس

رده بندی دهوی : ۲۹۷/۴۸۵

موضوع : سلامتی - جنبه های مذهبی اسلام

موضوع : میوه ها - مصارف درمانی - احادیث

کد کتابخانه : BP۲۳۲۱/۶

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۶)

سیریات (۱)

(خرفه تره رنده جان باد، وج کاهو شبلیله)

پدید آورنده :	محمد علی امینی فرد
ناشر :	راز توکل
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۲
قطع :	۶۴ صفحه
شمارگان :	۱۰۰۰
بها :	۱۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۹-۷
چاپ و صحافی :	مهشید

Email: aminifard_mh55@yahoo.com

تلفن : ۰۹۱۵۵۱۵۰۰۳۰ - ۰۹۱۵۱۶۰۸۲۱۵

مرکز پخش : مشهد مقدس - انتشارات هاتف ، تلفن : ۰۵۱۱۲۲۲۰۳۴۸ - ۶۸۲۵۹۸۷۳

تهران ۰۲۱ - ۶۶۴۱۵۴۲۰

پیشگفتار :

امام رضا (علیه السلام) :

بنگر که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار
 است. بدنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه
 خورده ای و نوشیدنی ای را می گوارد، همان را
 برای نفس مقرر بدار و خوراک خود گیر.^۱
 تغذیه یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر
 سلامت بود و بهر هندی از رژیم غذایی سالم
 مستلزم کسب آگاهی از این کافی نسبت به آثار
 روحی و خواص جسمانی خوراکیها و نوشیدنیها
 و همچنین دانستن میزان چگونگی استفاده از
 آنها می باشد که البته علیرغم گوناگونی روشهای علمی
 صورت گرفته در زمینه علوم تغذیه و فوایدات

۱- دانشنامه احادیث پزشکی ج ۲ ص ۱۳

﴿ سبزیجات ﴾

گرانبهای پیامبر ﷺ وائمه اطهار علیهم السلام می تواند
 بعنوان مرجعی برجسته و منبعی مطمئن بلکه
 فراتر از علم بشری بویژه در زمینه آثار روحی
 و دنیوی خوراکیها و نوشیدنیها بسیار راهگشا باشد
 کتاب حاضر گزیده ای از احادیث و روایات مربوط
 به سبزیجات، آثا و خواص برخی سبزیجات
 می باشد. از جنب روایی معتبر گردآوری شده
 با این امید که امت مسلمة بتوانیم در سایه الطاف
 پروردگار با تلاش در جهت اجرای این دستورات
 در برنامه زندگی و غذایی، ضمن حفظ و مراقبت
 از سلامتی خود بعنوان یکی از بهترین مواهب
 الهی بر انجام سایر دستورات دینی و اخلاقیات
 معصومین علیهم السلام توفیق یافته و خوشبختی در
 زندگی دنیوی را تجربه وبه سعادت اخروی نائل
 شویم .

دکتر امینی فرد

فهرست

- ۱۳ خرفه
- ۱۴ سبزی حضرت زهرا
- ۱۴ زرد دعای پیامبر
- ۱۵ سبزی ترین گیاه
- ۱۶ خیار
- ۱۶ افزایش عقل
- ۱۶ شفای نود و
- ۱۷ تسکین سوختگی
- ۱۸ قره
- ۱۹ غوطه ور در آب بهشت
- ۲۰ همچون نان در میان خوراکیها
- ۲۱ مهتر سبزی ها
- ۲۲ مفید برای بواسیر

﴿ سیریات ﴾

- ۲۳ خوشبو کردن دهان و راندن بادها
- ۲۴ مفید برای بیماری طحال
- ۲۶ مایه ایمنی از جذام و بواسیر
- ۲۷ مفید برای زردی
- ۲۸ آبله خوردن
- ۲۸ خوشبو تر تازه
- ۲۸ همراه با نمک
- ۲۹ نخوردن سر و ته بره
- ۲۹ نرفتن به مسجد بعد از خوردن تره
- ۳۰ نخوردن قبل از خواب
- ۳۲ پیوفه
- ۳۳ خواص پونه
- ۳۳ زیاد کردن ادرار
- ۳ بی ضرر

﴿ سبزیجات ﴾

- ۳۵ ریحان
- ۳۵ ریحان کوهی (بادرنگ)
- ۳۶ از گیاهان بهشتی
- ۳۶ ریحان بوی حورالعین
- ۳۷ سبزی انبیاء
- ۳۷ ریحان علاء پیامبر
- ۳۸ سبزی عربی
- ۳۹ خواص ریحان
- ۳۹ مفید برای سل
- ۳۹ دفع ضرر غذاها
- ۴۰ هضم غذا
- ۴۰ اشتها آور
- ۴۰ خوشبو کننده دهان
- باز کردن عروق
- صاف کردن خون

- ایمنی از جذام ۴۲
- ریشه کردن بیماریها ۴۲
- آداب خوردن ۴۳
- خوردن در شروع و پایان غذا ۴۳
- باد راج ۴۴
- باد راج ۴۴
- از رویسیها بهشت ۴۵
- سبزی پیامبر ۴۶
- مورد علاقه پیامبر ۴۷
- خواص حوک ۴۹
- باز کردن گرفتگی عروق ۴۹
- افزایش اشتها ۵۰
- پیشگیری از جذام ۵۱
- بیرون کردن دردها ۵۱
- هضم غذا و رفع سنگینی ۵۲

﴿ سبزیجات ﴾

- ۵۳ خوشبو کردن دهان
- ۵۴ خوردن قبل و بعد از غذا
- ۵۶ گاهو
- ۵۷ چمن کاهو
- ۵۷ بهترین سبزی
- ۵۷ واد اور
- ۵۷ هضم کننده غذا
- ۵۸ تصفیه کننده خون
- ۵۹ شنبلیله
- ۶۰ ارزش شنبلیله
- ۶۱ خواص شنبلیله