

نشرنامه:	مختاری نیا، احمد، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	راز شفا / احمد مختاری نیا.
وضعیت ویراست:	[ویراست ۲].
مشخصات نشر:	تهران: درنا قلم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	ج ۲.
شابک:	جلد ۱: 978-600-7377-03-1 جلد ۲: 978-600-7377-04-8
	دوره: 978-600-7377-05-5
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	ویراست قبلی کتاب حاضر تحت عنوان «راز شفا» در سه جلد توسط انتشارات امید مهر در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
نوع:	درمان طبیعی - رژیم غذایی درمانی
موضوع:	میوه ها - مصارف درمانی - سلامتی - تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره:	۱۳۹۳ ۱۷ ر ۳ / RZ ۴۴۰
رده بندی دیویی:	۶۱۵/۵۳۵
شماره ثبت کتابخانه ملی:	۳۵۳۱۳۲۵

راز شفا (جلد اول) سلامت مادام العمر

نویسنده: احمد مختاری نیا

ویراستار: فاطمه نقیبی

آماده سازی و اجرا: پژمان باقری

طرح جلد: بابک سمیعی

مدیر تولید: آرش موسوی عربی

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمار نسخه های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر درنا قلم محفوظ است.

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج

صحافی: گسترش ۷۷۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

مقدمه‌ای از دکتر فهزادی

در کتاب‌فروشی‌ها، کتاب‌های زیادی در باره تندرستی و سلامتی هستند، مزایای آنها را مطالعه کرده‌ام اما هیچ کدام به اندازه این کتاب برایم الهام‌بخش نبوده است. در حقیقت نویسنده این کتاب علل و چگونگی ایجاد بیماری‌ها را که در نگاه اول به نظر می‌آید به وجود می‌آیند به زبان ساده نوشته و خواص غذاهای طبیعی و ساده را در درمان بیماری‌ها به خوبی تشریح کرده‌اند.

یکی از بیماری‌ها که استفاده از دستورات پاکسازی این کتاب بهبود یافته، برایم بسیار جالب بود. زیرا با به راحتی توانست با اجرای دستورات ساده پاکسازی، از بیماری‌هایش رها شود. دوره جدیدی در زندگی شخصی خود به وجود آورد. از دیدگاه من، نویسنده این کتاب مطمئن‌ترین و مؤثرترین روش درمان طبیعی بیماری‌ها را از طریق ساده بیان داشته است. که به‌طور قطع، مزده مسرت‌بخشی است برای کسانی که می‌خواهند از بیماری‌های رایج بپایند.

البته مطالعه این کتاب برایم انگیزه‌ای شد که بیمارانی را به عنوان تجویز دارو به روش پزشکی کل‌نگر بررسی و معاینه نمایم و جهت مدد و یاری به آنان بیشتر از روش‌های درمان طبیعی استفاده نمایم.

من به عنوان یک پزشک مطالعه این کتاب را به تمامی کسانی که در جستجوی تندرستی هستند توصیه می‌کنم.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

پیام کتاب ۱۳

پیشگفتار ۱۷

فصل اول - اصول تغذیه گیاهی

افسانه سلامت ۱۹

زنجیره مواد غذایی ۲۰

تغذیه گیاهی تنها راه نجات بشر ۲۱

جدول الگوی مصرف مواد غذایی ۲۵

تغییر برنامه غذایی ۲۶

میزان مصرف روزانه مواد غذایی ۲۸

توصیه‌های سلامتی ۲۹

فصل دوم - نقش غذاها در درمان بیماری‌ها

نیروی شفا بخش غذاها ۳۱

گیاه‌خواری (Vegetarianism) ۳۴

فرآورده‌های حیوانی ۳۶

- ۳۹ رژیم غذایی سالم برای همه عمر
- ۴۱ نقش غذا در بدن
- ۴۳ غذا داروی معجزه آسا
- ۴۵ تأثیر غذاها بر سلامتی
- ۵۱ درمان بدکمک برنامه غذایی
- ۵۴ انزیم های حیات بخش
- ۶۲ کاهش وزن تغذیه گیاهی

فصل سوم - راز و راز سلامتی و طول عمر

- ۶۷ اکسیر جوانی
- ۶۸ فرآیند پیر شدن
- ۷۰ مبارزه با پیری زودرس
- ۷۱ علل پیری زودرس
- ۷۲ راز طول عمر
- ۷۳ پیری خطایی بیش نیست
- ۷۴ پیری از دیدگاه کوانتومی
- ۷۵ رابطه ورزش و طول عمر
- ۷۶ مغز و طول عمر

فصل چهارم - گوشت عامل اصلی بیماری ها

- ۷۹ پیدایش گوشت خواری

۸۰	 انسان میوه‌خوار
۸۰	 نظر قدما درباره گوشت
۸۱	 رابطه اخلاق و گیاه‌خواری
۸۶	 تأمین پروتئین مورد نیاز بدن بدون گوشت
۸۹	 اثرات شگفت سویا برای قلب
۹۰	 اثرات سویا بر پوکی استخوان
۹۱	 تأثیر رژیم غذایی بر پوکی استخوان
۹۳	 دلایل کم‌کردن کالسیم
۹۴	 عامل اصلی پوکی استخوان

فصل پنجم - خرجه سوخت و ساز بدن

۱۰۱	 هضم و جذب مواد غذایی
۱۰۴	 دفع مواد زائد
۱۰۶	 سوخت و ساز بدن
۱۰۷	 سازگاری و ناسازگاری غذاها
۱۰۹	 ترکیب مواد غذایی
۱۱۱	 اصول تفکیک مواد غذایی
۱۱۴	 مسائل جنسی و تغذیه
۱۱۵	 اصول طبیعی زیستن

فصل ششم - ایمن سازی بدن

سیستم ایمنی بدن را بشناسیم.....	۱۱۷
اعضای سیستم ایمنی بدن.....	۱۱۷
اقدامات مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن.....	۱۱۹
تداوم سیستم ایمنی بدن.....	۱۲۰
سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید.....	۱۲۱
آسیب وارد کردن به سیستم ایمنی بدن.....	۱۲۳
ورزش و تندرستی بدن.....	۱۲۵
تأثیر ورزش در کاهش زردی.....	۱۲۶
زهکشی لنفاوی.....	۱۲۸
دفع مواد زائد.....	۱۲۹
زیان مشروبات الکلی.....	۱۳۳

فصل هفتم - روش های درمان طبیعی

خودشفابخشی با طبیعت.....	۱۳۵
نقش تنفس در پاکسازی بدن.....	۱۳۶
بدن انسان خود شفا دهنده است.....	۱۳۹
گندی سوخت و ساز بدن.....	۱۴۰
هضم و جذب ضعیف.....	۱۴۱
نقش ورزش در سوخت و ساز بدن.....	۱۴۱
اهمیت تنفس در درمان بیماری ها.....	۱۴۴
مؤثر بودن کلینیکی - تمرین های تنفسی.....	۱۴۷

۱۴۹		کلینیک امیل کوته
۱۵۱		اثر دارونما
۱۵۳		آفتاب درمانی
۱۵۴		حمام آفتاب
۱۵۵		تأثیر یوگا در درمان طبیعی
۱۵۶		حجامت
۱۵۸		پیشگیری با حجامت
۱۶۰		بهره‌ریزی در مان شده با حجامت
۱۶۰		نمک‌ارو (ابد)
۱۶۱		معجزات پنهان سک
۱۶۴		خواص طبی نمک در
۱۶۵		چای سبز (چای جوانی)
۱۶۵		خواص طبی چای سبز
۱۶۶		آب مایه حیات
۱۶۷		تأثیر آب در دوران بارداری
۱۶۸		آب درمانی
۱۷۳		نقش آب در بدن
۱۷۵		تأثیرات آب درمانی در پیشگیری از بیماری‌ها
۱۷۷		آب شیر
۱۷۹		قلیان طبی
۱۸۲		تنفس صحیح
۱۸۳		شیوه‌های طبیعی برای تمیز کردن هوا

فصل هشتم - اصول درمان طبیعی

۱۸۵	اصول درمان طبیعی
۱۸۸	قدرت شفا بخش درون
۱۸۹	ساز روش های درمان طبیعی
۱۸۹	امساک در غذا
۱۹۱	نار ریولوژیکی امساک در غذا
۱۹۳	طرز امساک
۱۹۹	تغییر عادت های نامناسب
۲۰۵	الگوی مصرف مواد غذایی
۲۰۶	درمان طبیعی با میوه ها و سبزیجات
۲۰۹	فواید میوه خواری در صبح
۲۱۰	نکات بسیار مهم مصرف میوه ها

فصل نهم - طب سستی

۲۱۱	طب سستی
۲۱۳	علائم طبایع چهار گانه
۲۱۴	طب ها
۲۱۶	مشخصات افراد صفراوی
۲۱۶	علائم غلبه صفراوی غیر طبیعی
۲۱۶	اصلاح افراد صفراوی مزاج
۲۲۱	مشخصات افراد دموی
۲۲۱	علائم غلبه دم غیر طبیعی

۲۲۱	اصلاح افراد دموئی مزاج
۲۲۲	مشخصات افراد بلغمی
۲۲۲	علایم غلبه بلغم غیر طبیعی
۲۲۳	اصلاح افراد بلغمی مزاج
۲۲۶	مخصصات افراد سوداوی
۲۲۶	علایم غلبه سودای غیر طبیعی
۲۲۷	علل اشتها و سودای غیر طبیعی
۲۲۷	اصلاح افراد سوداوی مزاج
۲۲۹	غذاهای مفید برای افراد سوداوی
۲۳۱	تشخیص مزاج
۲۳۴	تشخیص طبع غالب
۲۳۶	اعتدال مزاج
۲۳۷	پیشگیری بهتر از درمان
۲۳۸	اصول مهم پیشگیری از بیماری‌ها
۲۳۸	مشخصات بلغمی مزاج‌ها
۲۴۱	داروهای ضد بلغم
۲۴۶	مصلحات غذایی
۲۴۷	مزاج و مواد غذایی و مصلحات آن
۲۴۹	حبوبات و غلات
۲۵۲	انواع ریشه‌ها و مزاج آنها
۲۵۲	انواع صیفی‌جات و مزاج آنها
۲۵۷	انواع میوه‌ها و مزاج آنها
۲۶۰	گیاهان دارویی و کاربردشان

۲۶۳	خواص درمانی داروهای گیاهی
۲۶۹	انواع نوشیدنی‌ها
۲۷۵	مواد سازگار با کبد
۲۷۶	غذاهای مفید برای کبد
۲۷۶	علائم کم‌کاری و پرکاری کبد
۲۷۶	درمان کم‌کاری و پرکاری کبد
۲۷۷	چیزی که برای کبد زیان‌بخش است
۲۸۰	سیاه‌دانه برای سودا
۲۸۱	استفاده از سیاه‌دانه برای درمان کلیه بیماری‌ها
۲۸۳	بیماری‌های پوستی
۲۸۳	لایه‌برداری پوست
۲۸۴	تشخیص و درمان یبوست
۲۸۸	توصیه‌های سلامتی
۲۹۰	کتاب‌نامه

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

آدمی باید به غذای خود بنگرد

(سوره عبس، آیه ۲۴)

پیام کتاب

این کتاب را از بازگشت به طبیعت و هماهنگ شدن با آن، هر یک از ما جزئی کوچک و طبیعت هستیم و هرچه بیشتر از آن فاصله بگیریم بیشتر دچار مشکلات جسمی و روحی خواهیم شد. عامل اساسی سلامتی جسم و روح، تغذیه سالم و طبیعی است.

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید:

«پدر بیماری هرچه باشد، مادرش تغذیه نام‌الم است».

بنابراین بیماری و رنج، نتیجه تخلف از قیاس طبیعت است؛ پس بشر باید خودش را با طبیعت هماهنگ سازد و مراقب آن باشد.

اغراق نیست که بپذیریم، بسیاری از امراض و بیماری‌ها، ریشه در عدم آگاهی ما، از تغذیه صحیح دارد پس هرچه آگاهی ما در مورد تغذیه طبیعی بیشتر شود به همان نسبت بیماری‌ها کاهش می‌یابد.

بقراط حکیم می‌گوید:

«باید کاری کنی که غذای تو تنها داروی تو باشد و داروی تو غذای

مخصوص تو گردد».

اگر خواهان سلامتی و تندرستی هستیم باید بدانیم کدام غذا را باید بخوریم. به همین خاطر به دانشی وسیع در این زمینه نیاز داریم.

بدون شک، پیروی از اصول تغذیه طبیعی، بهترین شیوه پیشگیری و درمان می‌باشد. با این انتخاب آگاهانه بسیاری از رنج‌ها زوده می‌گردد و هزینه‌های ناشی از مصرف دارو کاهش می‌یابد.

ابوعلی می‌گوید:

«درمان خوردن اعتدال را نگه دارید تا سلامتی از شما دور نشود.»
بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که غذا به ما نیرو و سلامتی می‌بخشد و بیماری‌های ما را سرگردان می‌کند اما مصرف چند نوع غذا با هم می‌تواند ما را سخت بیمار و درمان‌ناپذیر کند.

با مطالعه این کتاب به این بیم می‌خواهید برد که به راحتی می‌توان از غذاهای شفا بخش موجود در طبیعت برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده کرد.

احمد معتمدی

تابستان ۱۳۹۳

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ (بقره آیه ۵۷)

از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که

روزی شما کرده‌ایم تناول کنید.

پیش‌گفتار

کتاب پیش‌هیم به تاریخچه تغذیه گیاهی، اشاره کنیم لازم است به سه هزار سال قبل برگردیم که زرتشت، پیامبر بزرگ ایران، آیینی جدید را در «اوستا» به سرزمین ما آورد.

در این کتاب، زرتشت به غذای گیاهی اشاره کرده است و به مردم در مورد غذایشان هشدار داده است.

حضرت زرتشت در کتاب اوستا می‌گوید:

«غلات و میوه‌ها، غذای انسان هستند و علف‌های آن مال چهارپایان است.

اگر می‌بینید انسان بدنبال غذای طبیعی خود می‌برد، است آن نادانی است.»

در حقیقت آنچه در این کتاب می‌خوانید، نریده‌ای علمی است که از

چند هزار سال پیش در ایران و چین، در هر خانه و کاشانه و در مردم، آن را به کار می‌بستند.

نکته قابل توجه این است که، پس از گذشت هزاران سال، هنوز

نتوانسته مشکلات تغذیه را برطرف سازد و این مقوله همچنان گریبانگیر همه

ماست.

در این کتاب، سعی کرده‌ایم که با سیر در حکمت و دانش قدیم، مطالبی را ارائه دهیم که خالی از هرگونه ابهام باشد تا موجب سردرگمی خواننده نگردد.

در سال‌های اخیر، توجه صاحب نظران به طب سنتی از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. انتظار می‌رود که رهروان طب سنتی با تأسیس دانشکده علم گیاهی برای رشد طب سنتی فرصتی ایجاد نمایند و در زمان کوتاهی طبیبانی برای احیای طب باستانی پرورش یابند.

اگرچه پیشرفت تکنولوژی، «تغذیه طبیعی» نیز به فراموشی سپرده شده است اما باید گفت که استفاده از غذاهای طبیعی و به دور از آلاینده‌های صنعتی و شیمیایی، اولین گام به سوی سلامتی است. انتظار می‌رود که در آینده نزدیک بتوانیم تکنولوژی را برای سلامت انسان در اختیار بگیریم و به جای تولید مواد غذایی شیمیایی که هر روز بر تعداد افراد مبتلایان افزوده می‌شود از قبیل: (چیپس، پفک، انواع کنسرو، سوسیس، انواع سس و ...) فرآورده‌های بهتری را جایگزین کنیم و تولید محصولات غذایی را به دست جدید و محصولات گیاهی و طبیعی هماهنگ سازیم.

آرزومند سلامی شما

احمد مختاری نیا