

راه سلامتی

Der Weg zur Gesundheit

معارف از

محمود دهستانی



نشر رخ مهتاب رانا

سرشناسه: دهستانی، محمود، ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پدیدآور: راه سلامتی / محمود دهستانی.
مشخصات نشر: تهران: رخ مهتاب راتا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص.
شابک: ۵۰۰۰ ریال : ۳-۲-۹۳۸۱۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: سلامتی - تأثیر تغذیه
موضوع: سبزی‌ها - مصارف درمانی
موضوع: میوه‌ها - مصارف درمانی
رده‌بندی کنگره: RA ۲۱۳۹۳۷۸۲ ر ۸۸۷ د /
رده‌بندی دیویی: ۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۱۱۳۹

نشر رخ مهتاب راتا ۰۹۱۲۷۲۲۵۹۰۰



کتاب: راه سلامتی
مؤلف: محمود دهستانی
ویراستار: راضیه مهدی‌زاده / نائجی ۰۱۱۲۱۸۵۵۰
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
تاریخ چاپ: اکتبر ۲۰۰۵
چاپ و صحافی در ایران: چاپ شهر آمل
شابک: 978-600-93816-2-3

MAHMOOD DEHESTANI

Oskar. Hoffmann. StraBe 97 . 44789 Bochum. Germany

Tel : 0049 / 0234 / 7089895

Fax : 0049 / 0234 / 7089895

E-Mail: Kamran-dehestani@hotmail.de

آدرس پخش ایران: تهران، میدان انقلاب اسلامی، خیابان منیریه جاوید، نبش کوچه‌ی وحید، پلاک ۳۲
تلفن مرکز پخش ایران: ۰۰۹۸ / ۸۸۸۲۹۷۲۳ - ۰۰۹۸ / ۸۸۸۲۹۶۲۷

هرگونه اقتباس و بهره‌برداری از مطالب این کتاب منوط به ذکر نام مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	مقدمه
۱۲	چگونه عمری طولانی داشته باشیم ؟
۱۴	هفت نوع میوه و سبزی برای تندرستی
۱۶	مواد لازم برای بدن
۱۹	دانستنیهای پزشکی
۲۰	مصرف مواد طبیعی
۳۲	خواص ماست، ذرت و غیره
۴۵	سویا
۶۰	با سیربه جنگ سرماخوردگی بروید
۶۲	تغذیه درست کدام است؟
۶۸	پروتئین های لازم
۶۹	کلسترول چیست؟
۷۵	سندروم روده یک مشکل گوارشی
۸۱	چند پرسش و پاسخ درباره پروستات
۸۴	سرطان پروستات
۹۲	به ویروس ها شانس ندهید

۹۶	گریپ و سرماخوردگی
۱۰۰	پیشگیری میگرن
۱۰۴	رژیم لاغری ۱ و ۲
۱۱۴	پیاده روی کنید
۱۱۸	کاهش وزن
۱۱۹	کاهش مصرف چربی
۱۲۳	پوکی استخوان
۱۲۴	خوارش بدن
۱۲۷	قلب و سکت
۱۲۸	ورزش و قلب
۱۳۳	دیابت
۱۳۸	فشار خون
۱۴۴	غذاهای آماده
۱۴۶	ده سوال از پزشک
۱۵۵	منابع و مأخذ

مقدمه

کتاب راه سلامتی

جهان را صاحبی باشد خدا نام کز او شوریده دریا گیرد آرام

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زیبه اندیشان به زیبایی رسند
آنقدر زیباست این بی باز گشت
کز برایش می توان از جان گذشت

جامعه ایرانی باید هم از نظر جسم و هم از نظر فکر و روح سالم باشد تا بتواند به آرمانهای بلند خود که همانا سلامت و سرور از زندگی کردن است مباحثات کند.

لذا با توجه به این خواسته باید عزم خود را جزم کرده و تابع قوانین طبیعت باشد که انسان خود جزئی از طبیعت و یا صحنه گردان است، بهر حال برای اینکه جسم و روحی سالم داشته باشیم، باید یک سری مسایل را مراعات کنیم، و تابع و پیرو آن باشیم که اهم آنها عبارتند از: تغذیه، کار و استراحت.

۱- تغذیه، بایستی طوری باشد که بما سلامتی و طول عمر بدهد که طبیعی است در شبانه روز چند ساعت از وقت ما صرف آن خواهد شد.

۲- کار، لازمه هر انسانی که در جامعه‌ای زندگی می‌کند و بقای او ایجاب می‌کند که دنبال شغل و حرفه‌اش باشد و امورات خود و خانواده‌اش را اداره کند که آنهم دست کم نزدیک نیمی از وقتش را خواهد گرفت.

۳- استراحت، اگر نگوئیم نیمی حتماً یک سوم از وقت ما را پُر خواهد کرد پس ملاحظه می‌فرمائید تمام وقت ما در ۲۴ ساعت صرف تهیه غذا و کار و استراحت و خواب می‌شود، پس اگر ما بیمار شویم باید از اوقات ذکر شده کم کرده و صرف آن بکنیم و برای تامین مخارج بیماری باید بیشتر کار کنیم و بیشتر پرداخت و کمتر استراحت.

پس بهتر است که ما در سلامتی خودمان بکوشیم اصل در تغذیه است و نوع غذا و موادی که ما مصرف می‌کنیم پس بنابراین باید دقت کنیم از مصرف غذاهای بیهوده دوری کنیم در هر محل و مکان و مغازه‌ای غذا نخوریم و یا خرید نکنیم مگر به کیفیت و مرغوب بودن آن اطمینان داشته باشیم، از مصرف چربی‌ها، قند اضافه، اسانس‌ها، شُس‌ها و شیرینی‌ها و کنسروها که حامل مواد شیمیائی هستند خودداری کنیم، و برعکس سعی کنیم از میوه جات و سبزیجات و مواد تازه خوراکی و زنده‌ای سیاه و گوشت مرغ و ماهی و امثال اینها استفاده کنیم در طی شبانه روز ما بایستی حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشیم چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرند از آب میوه هم بشرط اینکه طبیعی و تازه باشد می‌توانیم استفاده کنیم، از مصرف نوشابه‌ها مثل پپسی و کوکا و فانتا و آجیل‌های شور مزه و چیپس و پیراشکی و امثال اینها خودداری کنیم همراه غذا می‌توانید از ماست، دوغ و سبزیجات استفاده کنید.

در کتاب اول تغذیه طبیعی مفصلاً راجع به مسایل فوق صحبت شده است، لذا در کتاب دوم راه سلامتی هم یادآوری این مسایل لازم است، امید است مورد توجه قرار گیرد.

در این کتاب راجع به تغذیه طبیعی، مصرف سبزیجات و میوه‌جات و کم کردن وزن اضافی و پرهیز از مواد شیمیائی بسیار صحبت کرده‌ام. و همچنین برای رهایی از کلسترول، فشار خون بالا، اسید اوریک اوره و بیماریهای قلبی و استرس و دردهای عضلانی و استخوانی، راه‌حلهایی ارائه داده‌ایم و در مقاله‌هایی نظر کارشناسان این رشته را ارائه داده بهر حال در این موارد اکتاید فن رهنمودهایی داشته و دارند که همه آنها در این زمانه بحال مردم مفید خواهد بود و آرزو دارم که هیچکس دچار بیماری نشود که به این دستورات احتیاج پیدا کند و اگر هم مجبور به استفاده از این روش‌ها شد آرزوی سلامتی و بهبود برای همه آنها دارم، با امید سلامتی برای تمام بندگان خداوند.

محمود دهستانی