



کلیدی سلامت و جوانی

گردآورنده:
محمدرضا قربانزاده

قربانزاده، محمدرضا، ۱۳۶۰ -
کلیدهای سلامتی و جوانی / نویسنده محمدرضا قربانزاده. -
قم: شهریار، ۱۳۸۹.
۱۴۴ ص.

ISBN: 978-964-2948-09-3

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.
۱. سلامتی. ۲. طول عمر. الف. عنوان.

۷۱۳/۷۷۶

ک ۸ ق ۴ / ر ۷۷۶

انتشارات

شهریار

مركز پخش:

کتاب

قم، بلوار سمیه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه مهدیه، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸ - ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸

کلیدهای سلامتی و جوانی

گردآورنده: محمدرضا قربانزاده

ناشر: شهریار (ناشران همکار: خرد آذین / آریا / معارف معنوی / همگرا)

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

چاپخانه: دژ

صفحه‌آرایی: موسوی ۷۷۴۷۳۹۳

صحافی: براتی

قطع و تعداد صفحات: رقعی، ۱۴۴ صفحه

نوبت چاپ: اول، زمستان ۸۹

ISBN: 978-964-2948-09-3

شابک: ۳ - ۰۹ - ۲۹۲۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۲۴۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می‌باشد.

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱ - همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ - ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

مرکز پخش:

کیلان / لاهیجان / خیابان شهدا / کوچه هشتم / کتابفروشی شهید مطهری / آقای پورابراهیم - تلفن: ۳۲۲۸۹۰۹ - ۰۱۴۱
کازرون / میدان شهدا / جنب مسجد جامع شهدا / کتابخانه قائم (عج) / آقای رستمیان - تلفن: ۲۴۱۳۵۷۰ - ۰۷۲۱

فهرست مطالب

فصل اول آرامش روانی

- ۱۳ مشاور کیست و مشاوره چیست؟
- ۱۵ آرامشی که فضای آسایش می‌شود
- ۱۷ چه بخورید که اعصابی آرام داشته باشید!
- ۱۹ روح بی سامان و سواسی
- ۲۱ موسیقی و نغمه درمانی
- ۲۳ رنگ‌ها و تأثیر آن بر بیماری
- ۲۵ روشی به نام گل درمانی
- ۲۵ گل مایه آرامش
- ۲۶ تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی
- ۲۹ چند راهکار برای آرامش و خوب خوابیدن
- ۳۰ فشارهای روزمره زندگی و اختلالات خواب و درمان آن
- ۳۱ چگونه بخوابیم
- ۳۲ چه کار کنیم که بهترین خواب را داشته باشیم؟
- ۳۳ محیط اتاق خواب باید چگونه باشد؟
- ۳۳ پیری زودرس در غیاب خنده
- ۳۴ عطر درمانی چیست؟

- ۳۶ چگونه از این روش استفاده می شود؟
- ۳۷ آیا شما هم لبانت را گاز می گیری؟
- ۳۸ زنان افسرده بیشتر پوکی استخوان می گیرند

فصل دوم

رموز جوانی با گیاهان و میوه جات

- ۴۳ خصوصیات گیاهی به نام شقاقل
- ۴۴ خواص و کاربرد شقاقل!
- ۴۴ ترکیبات شیمیایی شقاقل!
- ۴۵ گیاهانی برای درد دندان!
- ۴۵ خواص کشمش
- ۴۵ خواص میخک
- ۴۶ خواص کدو
- ۴۶ خواص زنجبیل
- ۴۶ شوید؛ مفید برای بی خوابی
- ۴۷ خواص مصرف تربچه
- ۴۸ گل و گیاه به سلامت خانواده کمک می کند
- ۴۹ خواص نعناع؛ و کاهش استرس
- ۵۱ داروهای گیاهی مؤثر در اختلالات جنسی
- ۵۳ زعفران سلطان ادویه ها
- ۵۴ مزایای زعفران
- ۵۴ مضرات زعفران
- ۵۴ ترکیبات زعفران
- ۵۵ خواص درمانی
- ۵۵ مشخصاتی از قارچ خوراکی

- ۵۶ ترکیبات شیمیایی قارج
- ۵۶ خواص و کاربرد قارج
- ۵۷ خواص فلفل
- ۵۸ خصوصیات درمانی شربت شیرین بیان
- ۶۰ طرز تهیه شربت شیرین بیان
- ۶۰ خصوصیات گیاهی به نام ریحان
- ۶۱ خصوصیات لوبیا سبز
- ۶۲ کنترل پوکی استخوان با شنبلیله
- ۶۳ خواص نوشیدن قهوه
- ۶۴ خواص میوه‌های خشک
- ۶۵ خواص خرما
- ۶۵ خواص برگه آلو (بخارا)
- ۶۶ خواص کشمش
- ۶۷ خواص گلایی را بشناسید
- ۶۹ اسانس لیمو ترش
- ۶۹ لیمو ترش و ناراحتی معده
- ۷۰ سیب و فواید بیشمارش
- ۷۱ نارنگی پرخاصیت و دوست داشتنی
- ۷۲ میوه‌های خشک دوستان قلب
- ۷۳ خیار؛ ضد اضطراب و یرقان

فصل سوم

رموز جوانی و چند توصیه بهداشتی

- ۷۷ ۱۲ تمرین مناسب قبل از شروع کار روزانه
- ۷۹ چرا دچار درد در ناحیه گردن می‌شویم؟

- ۸۰ □ راه‌های پیشگیری از درد در ناحیه کمر.....
- ۸۱ □ چگونه بنشینیم.....
- ۸۲ □ روش‌های صحیح برخاستن.....
- ۸۲ □ چگونه بایستیم؟.....
- ۸۳ □ چگونه لباس بپوشیم؟.....
- ۸۳ □ چگونه راه برویم؟.....
- ۸۴ □ چگونه خم شویم؟.....
- ۸۴ □ چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟.....
- ۸۴ □ چگونه اشیاء را جابه‌جا یا حمل کنیم؟.....
- ۸۵ □ پا، قلب دوم انسان است.....
- ۸۶ □ در چه هوایی ورزش کنیم؟.....
- ۸۸ □ بهترین حالات خواب برای سلامتی ستون فقرات.....
- ۸۹ □ نکاتی بسیار ساده اما خیلی مهم! در مورد ستون فقرات.....
- ۹۱ □ تمرینات و حرکات مفید برای حفظ سلامتی ستون فقرات!.....
- ۹۲ □ تمیز کردن زبانتان را فراموش نکنید.....
- ۹۳ □ آیا در خرید کفش پائتان دقت می‌کنید؟.....
- ۹۴ □ دندان‌ها و لثه‌هایتان را سالم نگه دارید.....
- ۹۵ □ بهترین دما برای آبی که چهره را با آن آبکشی می‌کنیم؟.....
- ۹۵ □ ترک عادت موجب سلامتی است.....

فصل چهارم

رموز جوانی و نکات پزشکی

- ۹۸ □ سینوس‌های دردسر ساز.....
- ۹۸ □ چهار گروه سینوس وجود دارد.....
- ۹۹ □ علائم دیگر سینوزیت چیست؟.....

- ۱۰۰ تشخیص سینوزیت
- ۱۰۱ علت سینوزیت حاد چیست؟
- ۱۰۱ علت سینوزیت مزمن چیست؟
- ۱۰۲ جلوگیری از ابتلاء به سینوزیت
- ۱۰۲ درمان سینوزیت؟
- ۱۰۳ بهبود سردرهای میگرنی با تغذیه
- ۱۰۵ تعریف علمی خُرْخُر چیست؟
- ۱۰۵ آیا علل بروز خُرْخُر در کودکان و بزرگسالان یکسان است؟
- ۱۰۶ دلیل سیاهی زیر چشم
- ۱۰۷ گل‌هائی روی مژه
- ۱۰۷ علایم و نشانه‌های گل مژه
- ۱۰۸ درمان گل مژه
- ۱۰۹ تحریک سندرم روده تحریک پذیر
- ۱۱۱ سرفه؛ و علائم کمبود آهن
- ۱۱۲ آیا سرمای هوا باعث سرماخوردگی است؟
- ۱۱۲ اما رابطه بین سرما و سرماخوردگی چیست؟
- ۱۱۵ درد شکم دراز مدت را نادیده نگیرید
- ۱۱۶ چگونه دچار فقر آهن می‌شویم؟
- ۱۱۸ پیاده‌روی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن
- ۱۱۹ چند توصیه در مورد تغذیه مناسب
- ۱۲۰ مضرات تند غذا خوردن
- ۱۲۱ توصیه‌هایی برای جلوگیری از چاقی
- ۱۲۲ رابطه گرسنگی با چاقی
- ۱۲۳ گام‌های تا تغذیه سالم
- ۱۲۴ روزانه نوشیدن حداقل سه لیوان آب ضروری است

- ۱۲۵ □ مضرات باور نکردنی نوشابه
- ۱۲۶ □ تأثیر نوشیدن ماءالشعیر
- ۱۲۷ □ ارتباط خوردن صبحانه و کاهش حمله قلبی
- ۱۲۷ □ مزایای جویدن آدامس
- ۱۲۸ □ انواع شکلات
- ۱۲۹ □ شکلات تلخ
- ۱۲۹ □ خواص دارویی شکلات
- ۱۳۰ □ شکلات و احساس نشاط
- ۱۳۰ □ مبالغه در بیان مضرات
- ۱۳۱ □ دانستنی‌های تهیه، نگهداری و مصرف انواع گوشت
- ۱۳۱ □ نکاتی در رابطه با نگهداری گوشت
- ۱۳۳ □ مواد غذایی حساسیت‌زا!
- ۱۳۴ □ شکر و کربوهیدرات‌های ساده
- ۱۳۴ □ پنج نکته جالب در مورد آب آشامیدنی
- ۱۳۷ □ از چه روغن و چربی در رژیم غذایی استفاده کنیم؟
- ۱۳۸ □ چربی‌ها چه اعمالی در بدن انجام می‌دهند؟
- ۱۳۹ □ توصیه‌هایی در مورد استفاده از روغن‌های خوراکی
- ۱۴۱ □ بهترین زمان برای نگهداری مواد غذایی در فریزر
- ۱۴۱ □ نکاتی در مورد فریز کردن مواد غذایی
- ۱۴۲ □ مدت زمان مسواک زدن ۵ دقیقه باید طول بکشد
- ۱۴۳ □ تلفن؛ عامل مهم انتقال بیماری در بیمارستان‌ها