

مسوده‌های برای درمان آمده‌اند

تحقیق و تألیف:

امیر حسین خاک فیروز

بنیادهای فرهنگی و اجتماعی ایران



تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه	: خاکی فیروز، امیرحسین، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: میوه‌ها برای درمان آمدند/ تحقیق و تألیف امیرحسین خاکی فیروز.
مشخصات نشر	: تهران: همای نسل البرز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م
شابک	: 978-600-93191-3-8 ۵۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ خ ۹/۲۳۷/۹۲ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۰۱۹۲۱

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی همای نسل البرز



انتشارات همای نسل البرز با همکاری انتشارات آثار سبحان عرضه می نمایند:

میوه‌ها برای درمان آمده‌اند

تحقیق و تألیف: امیرحسین خاک‌فیروز

طرح جلد، تایپ و صفحه‌آرایی: علی‌اکبر حکم‌آبادی

ناظر چاپ: امیرحسین خاک‌فیروز

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اشراقی

ناشر: مؤسسه همای نسل البرز و آثار سبحان

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: سال ۱۳۹۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۳-۸

مرکز پخش: تهران - نبش فروردین - انتشارات آثار سبحان ۶۶۹۷۱۱۱۲-۶۶۹۷۱۰۴۰ (جمفوری)

تلفن: ۰۹۳۵-۳۳۵۵۸۲۶ خاک فیروز

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر فوق به انتشارات همای نسل البرز تعلق دارد.

فهرست

- نکاتی مختصر در خصوص مصرف میوه ۱۳
- میوه‌ها برای درمان آمده‌اند ۱۷
- آفتاب‌گردان - Aftab gardan ۱۷
- آلبالو - Albalo ۱۸
- آناناس - Ananas ۱۹
- آلو Alo ۲۱
- انار - Anar ۲۲
- انجیر - Angir ۲۷
- انبه (منگو) - Anbeh ۲۹
- ازگیل - Azgel ۳۰
- انگور فرنگی - Angur-efarnagi ۳۱
- بادام - Badam ۳۳
- بادام زمینی - Badam zamini ۳۴
- بادام هندی - Badam Hendi ۳۴
- نارنج - Narenj ۳۵

- ۳۶:Beh - به
- ۳۹:Portegal - پرتقال
- ۴۳:Pesteh - پسته
- ۴۴:Tameshk - تمشک
- ۴۵:Tot - (توت سفید، سیاه، فرنگی) - توت
- ۴۹:Chagaleh,badam - چغاله بادام
- ۵۲:Khar,bozeh - خربزه
- ۵۳:خرما
- ۵۴:(Persimmon) khormalo - خرمالو
- ۵۵:انواع خرمالو:
- ۵۶:Khash,Khash - خشخاش
- ۵۷:Khiyar - خیار
- ۵۹:Dastanbo - دستنبو
- ۵۹:Zorat - ذرت
- ۶۱:Zal-Zalak - زالزالک
- ۶۱:Zard,allo - زرد آلو
- ۶۲:Zereshk - زرشک
- ۶۳:Zoghal,akhteh - زغال اخته
- ۶۴:zeiton - زیتون
- ۶۷:Senged - سنجید
- ۶۸:سیب:
- ۷۱:Shah Daneh - شاهدانه

۷۱	:Shalil - شلیل
۷۲	 Talbi(cantal,oupe) - طالبی
۷۴	: Fandogh- Corylusavellana - فندق
۷۶	:Kaho (Lettuce) - کاهو
۷۷	:Konjed - کنجد
۷۸	 Kivi - کیوی
۷۹	 Gerdo (Walnut) - گردو
۸۱	:Gripforot (Fortgrip) - گریپ فروت
۸۳	:Golabi - گلابی
۸۳	:Goava - گواوا
۸۵	:Goje Sabz (Tomato Green) - گوجه سبز
۸۶	:Gilas - گیلان
۸۷	:Limo (Leman) - لیمو
۸۸	:Mooz (Banana) - موز
۸۹	Nargil (Koconut) - نارگیل
۹۱	:Nareng - نارنج
۹۲	:Holo (Peach) - هلو
۹۵	:Hendevaneh (Water Melan) - هندوانه
۹۷	:Havij (Karrots) - هویج

تقدیم: به محضر شهید سرافراز و عقاب بلندپرواز آسمان‌های گلگون هشت
سال دفاع مقدس شهید شاهد شیروودی که هستی ما از هجرت سرخ آنهاست.

... و عرض تشکر از حضور جانبازان، پرچمداران غیرت این مردان پرصلابت
سپاه ابوالفضل (ع)

مقدمه

(.... و خداوند همه چیز را آفرید)

تقریباً کسی را پیدا نمی‌کنید که بگوید: من میوه دوست ندارم! و اگر چنین شخصی پیدا شود به یقین مردم را دچار تعجب خواهد کرد! طعم دلچسب و متنوع انواع میوه‌ها می‌توانند هر سلیقه‌ای را مجذوب کنند.

ولی آیا به واقع کسی می‌داند که عمر تقریبی میوه‌ها چقدر است؟ و چنانچه به شما بگویند که حتی قبل از تولد و حضور آدمی بر عرصه‌ی خاک، این مخلوقات خوشمزه پروردگار کبیر هستی، وجود داشته‌اند شما چه می‌گویید؟

بشر از زمانی که خود را شناخته از نعمات بی‌بدیل و بی‌نظیر خداوند سبحان در زمین بهره‌مند بوده است.

کثرت میوه‌ها آنقدر قابل توجه می‌باشد که به جرأت می‌توان گفت در نقاط مختلف دنیا میوه‌هایی وجود دارند که بسیاری از ما تا به حال اسم آنها را هم نشنیده‌ایم و از وجودشان هیچ اطلاعی نداریم و چه رسد به طعم و مزه و ...! و لذا چنین موضوعی تعدد و فراوانی میوه‌ها را برایمان مطرح می‌نماید و اینکه چقدر خداوند سبحان آدمی را دوست دارد.

استفاده از میوه‌های تازه در هر مقطعی مورد توجه بوده و هست زیرا فواید آنها را کم و بیش مردم می‌دانند (و البته نکته مهم استفاده مناسب و آگاهانه از آنهاست)

قدمت و زمان شناخت و بهره‌مندی از میوه‌ها در ایران به هزاران سال قبل می‌رسد. ایرانیان باستان اعتقاد داشتند که عامل همه‌ی بیماری‌ها اهریمن است و لذا این (اهورامزدا) است که در تقابل با پلیدی شیطان، شفا و درمان امراض را در بطن گیاهان و ثمرات آنها یعنی میوه‌ها قرار داده تا با رجوع و بهره‌گیری از آنها سلامت از دست رفته به ما بازگردد.

در همان ایام مردم چین و نیز مردم مصر باستان معتقد به نیروهای ماوراء و فرازمینی بودند، آنان با تفکر و تدبیر اهرام سه‌گانه‌ای را برای فراغه ساخته و کتاب کامل دائره‌المعارف پزشکی نوشتند تا به مردم هم عصر خویش بگویند که بسیار برتر و بالاتر از آنها بوده و می‌اندیشند.

مصریان علوم پزشکی را وحی آسمانی قلمداد کرده و مردم را به رایگان درمان می‌کردند!

و اما بشر امروز و عصر حاضر با گام‌های بلندی که به سوی علوم بر می‌دارد و به پیش می‌رود، طبیعت را نیز مورد کنکاش قرار داده و نگاهی ویژه به عجایب رنگارنگی که در اطراف‌مان پراکنده شده و میوه نامیده می‌شوند دارد.

بدیهی است که میوه‌ها هر کدام گذشته از شکل، اندازه، عطر، طعم، رنگ و صد البته خواص فراوان شناخته شده و یا ناشناخته، آدمی را متحیر نموده به تحسین و می‌دانند چرا که میوه‌ها می‌توانند بر بیماری خطرناک قرن یعنی سرطان نیز غلبه کنند، بر امراض پیچیده‌ای که بی‌گمان خداوند میوه را درمان آنان قرار داده و این نتیجه تلاش و تحقیقات دانشمندان مختلف عرصه پزشکی می‌باشد. خوردن میوه باعث لذت در ما می‌گردد که این موضوع مطلبی ساده و ابتدایی است، چرا که انسان امروز، با اجدادش بسیار متفاوت می‌باشد. هدف، انگیزه و برنامه دارد. او می‌داند که میوه‌ها چه نیروی شگرفی دارند. وقتی شما از پروتئین، چربی، قند، املاح معدنی، مواد مختلف مغذی و ویتامین‌های متعدد مطلع هستید طبیعی می‌باشد که جدا از اینکه می‌خواهید از خوردن میوه‌ای لذت ببرید به یقین دوست دارید موادی مختلف و متنوع و همچنین پرخاصیت نیز به بدن شما برسد تا در ایام کهولت و پیری دچار: کلسترول و چربی زاید، بیماری قند، پوکی استخوان، خشکی پوست، آلزایمر، ضعف در بینایی و یا شنوایی، کم‌کاری روده‌ها و دستگاه عظیم

گوارش، لرزش دست و خلاصه سرطان‌های بدخیم و هولناک نگرديد و چاره کار، شناخت بهتر و عمیق‌تر میوه‌ها این نعمات فراوان خداوندی است که در این ارتباط کتاب فوق به گمان می‌تواند شما را یاری نماید تا با شناخت بیشتر و بهتر میوه مصرف کنید.

امید است که معایب و کاستی‌های کتاب فوق را به دیده اغماض انگاشته و مطمئن باشید که تلاش می‌نماییم تا (انشالله) در چاپ‌های آینده موارد فوق را به کمترین اندازه تقلیل دهیم تا که شاید رضایت خوانندگان محترم فراهم شود.

پیروز و سلامت بوده باشید

«مolf»