

۱۴

آئین زندگی

سیب تغذیه سالم (۲)

سیوه (۲)

خواص

(سیب به ترفیع)

دکتر اینی فرد

سرشناسه : امینی فرد . محمد علی
عنوان و پدید آوران : آئین زندگی : اصول تغذیه سالم (۲) : محمد علی امینی فرد ۱۳۴۷
مشخصات نشر : مشهد . اسوار . ۱۳۹۲
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۷-۳
یادداشت : فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
یادداشت : کتابخانه به صورت زیر نویس
موضوع : سلامتی . جنبه های مذهبی - اسلام
رده بندی : BP۲۲۲/۶

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۲)

میوه ها (۲)

تربیب و ترویج

پدید آورنده :	محمد علی امینی فرد
ناشر :	راز توکل
نوبت چاپ :	۱۳۹۳-۱
قطع :	۷ صفحه
شمارگان :	۱۰۰
بهاء :	۱۹۰۰
چاپ و صحافی :	مشهد
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۷-۳۷-۳

Email: aminifard_mh55@yahoo.com

تلفن : ۰۹۱۵۵۱۵۰۰۳۰ - ۰۹۱۵۱۶۰۸۲۱۵

مرکز بخش : مشهد مقدس - انتشارات هاتف ، تلفن : ۰۵۱۱۴۲۲۰۳۴۸ - ۰۹۳۶۸۲۵۹۸۷۳

تهران ۰۲۱-۶۶۴۱۵۴۲۰

پیشگفتار :

امام رضا (علیه السلام) :

بنگر که ... چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و بدنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه می نوشیدنی ای را می گوارد ، همان را برای خویش در بدار و خوراک خود گیر .^۱

تغذیه یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت بوده و بهره بردن از رژیم غذایی سالم مستلزم کسب آگاهی و دانش کافی نسبت به آثار روحی و خواص جسمانی خوراکی ها و نوشیدنی ها و همچنین دانستن میزان برخورد و استفاده از آنها می باشد که البته علیرغم پیشرفت های علمی صورت گرفته در زمینه علوم تغذیه ، فوایدات گرانبهای پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام می تواند

بعنوان مرجعی برجسته و منبعی مطمئن بلکه
فرا تر از علم بشری بویژه در زمینه آثار روحی
و معنوی خوراکیها و نوشیدنیها بسیار راهگشا باشد

کتاب حاضر گزیده ای از احادیث و روایات
بربند به ویژگی ها، آثار و خواص برخی میوه
ها می باشد که از کتب روایی معتبر
گرد آورده شده با این امید که انشاء الله
بتوانیم در سایه الطاف پروردگار با تلاش در
جهت اجرای دستورات در برنامه زندگی
و غذایی، ضمن مراقبت از سلامتی
خود بعنوان یکی از برگزین مواهب الهی
بر انجام سایر دستورات دینی و سفارشات
معصومین علیهم السلام توفیق یافته باشیم بختی در
زندگی دنیوی را تجربه و به سعادت و شادی و
نائل شویم.

دکتر امینی فرد

فهرست

۱۱	سیب
۱۲	میوه بهشتی و بی ضرر
۱۳	سیب
۱۳	سید ای افسون و جنون
۱۴	سورتن قلب
۱۵	افزایش عم
۱۶	درمان بیماران
۱۸	درمان تب
۲۱	پالایش معده
۲۲	مفید برای زهرومسمومیت
۲۳	درمان بلغم
۲۴	قطع خون دماغ
۲۵	مفید برای وبا
۲۷	آداب خوردن سیب
۲۷	خوردن ناشتا
۲۸	نگاه به سیب سرخ

- ۲۷ بوییدن قبل از خوردن
 ۲۸ هدیه ای مناسب برای بیمار
 ۲۹ مضرات سیب قرش
 ۲۹ فایده های سیب
 ۳۰ طعم سیب زنانه
 ۳۱ عسل سیب
 ۳۲ به
 ۳۶ آثار به
 ۳۶ در امان ماندن از برن شب تابان
 ۴۱ ایجاد دوستی در دل
 ۴۶ خواص به
 ۴۶ افزایش توان و برطرف کردن ضعف
 ۴۷ رفع تیرگی چشم
 ۴۷ زیبا نمودن چهره
 تقویت قلب
 پاک کردن معده
 دفع اخلاط سینه
 ۵۰ خوشبو کردن فرزند

- آداب خوردن به ۵۱
- خوردن در حاملگی ۵۱
- ناشتا خوردن ۵۱
- سفاش به خوردن به ۵۲
- ترنج ۵۳
- نوع ف ترنج ۵۴
- شبیه میوه به ترنج ۵۴
- از برترین میوه ها ۵۵
- مورد علاقه پادشاهان ۵۶
- خواص ترنج ۵۷
- نورانی کردن دل ۵۷
- تقویت مغز ۵۷
- اوقات خوردن و نخوردن ۵۸
- مصرف مربای ترنج ۶۱