

آئین زندگی

پنجمین تغذیه سالم (۷)

سبزیجات (۲)

خواص

کاسنی آویشن کشنیز زیره سنا دمنش قارچ

دکتر امینی فرد

سبزيجات

سرشناسه: امینی فرد، محمد علی
عنوان و پدید آوران: آئین زندگی: اصول تغذیه سالم / محمد علی امینی فرد ۱۳۴۷
مشخصات نشر: مشهد، استوار، ۱۳۹۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۹۷-۴۰-۲
بادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
بادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس
موضوع: سلامتی-جنبه های مذهبی-اسلام
رده: ۵۰۶۳/۶ BP۲۲۲۲
نشانه اثر: ۸۱۸۲۹ الف /
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵
موضوع: میوه ها مصارف درمانی احادیث

آئین زندگی

اصول تغذیه سالم (۷)

سبزيجات (۲)

کاسه آویشن گیاه سبز زنده سنا کرفس فارچ

پدید آورنده:	محمد علی امینی فرد
ناشر:	راز توکل
نوبت چاپ:	اول- ۱۳۹۲
قطع:	۶۴ صفحه
شمارگان:	۱۰۰
بهاء:	تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۹۷-۴۰-۲
چاپ و صحافی:	مشهد

mail: aminifard_mh55@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۸۲۱۵ - ۰۹۱۵۵۱۵۰۰۳۰

مرکز پخش: مشهد مقدس - انتشارات هاتف، تلفن: ۰۵۱۱۲۲۲۰۲۴۸ - 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 خوراندنی و نوشیدنی ای را می گوارد، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر.^۱

تغذیه یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت بوده و هر فردی از رژیم غذایی سالم مستلزم کسب آگاهی و دانش کافی نسبت به آثار روحی و خواص جسمی خوراکیها و نوشیدنیها و همچنین دانستن میزان و چگونگی استفاده از آنها می باشد که البته علیرغم پیشرفت های علمی صورت گرفته در زمینه علوم تغذیه و بهداشت گرانبهای پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام می توانند

﴿سبزیجات﴾

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

این حاضر گزیده ای از احادیث و روایات مربوط
به ویژگی ها، آثار و خواص برخی سبزیجات
مستفاد از کتب روایی معتبر گردآوری شده
با این امید که انشاءالله بتوانیم در سایه الطاف
پروردگار با تلاش در جهت اجرای این دستورات
در برنامه زندگی و غذای ضمن حفظ و مراقبت
از سلامتی خود بعنوان یکی از بزرگترین مواهب
الهی بر انجام سایر دستورات دینی و سفارشات
معصومین علیهم السلام توفیق یابیم و غرض بختی در
زندگی دنیوی را تجربه و به سعادت ابدی نائل
شویم .

دکتر امین زو

سبزیجات

فهرست

- ۱۱ گاسنی
- ۱۲ مهتر سبزیها
- ۱۴ دارای قطره بهشتی
- ۱۶ سبزی برتر
- ۱۶ سبزی متدل
- ۱۷ سبزی خوردنی قه پيامبر
- ۱۹ خواص داسنی
- ۱۹ اعتدال طبع
- ۲۰ در امان ماندن از سحر و تنزیل
- ۲۱ درمان هر درد
- ۲۳ تسکین درد چشم
- ۲۴ امان از قولنج
- ۲۴ گرم و ملین
- ۲۱ درمان سردرد و تب
- ۲۱ فزونی فرزند
- ۲۱ زیبا کردن فرزند

﴿سیریات﴾

- ۲۷ عامل پسرزایی
- ۲۷ زیاد کردن نطفه
- ۲۸ فزونی مال
- ۲۹ آداب خوردن
- ۳۰ اوقات خوردن
- ۳۰ ن از حمامت
- ۳۰ خورن در روز جمعه
- ۳۱ آویز
- ۳۲ خواص بریش
- ۳۲ داروی هضم
- ۳۳ بهبود آسیب دهان در روز
- ۳۴ جلا دادن چشم
- ۳۵ پالایش و نرم کردن معده
- ۳۷ گشایش انسدادها
- ۳۷ سوزاندن بلغم
- ۳۸ بر طرف کردن بوی بد دهان
- ۳۸ دفع بادها
- ۳۸ سفتی آلت

﴿سِزِیچَات﴾

۳۹	 گشنیز
۴۰	 خواص گشنیز
۴۰	 مفید برای سردرد
۴۱	 مضرات گشنیز
۴۱	 فراوانی
۴۲	 ممرغ در هفته اول عروسی
۴۳	 زیره
۴۴	 خواص زیره
۴۴	 دواء هر درد
۴۴	 مفید برای اسهال
۴۵	 مفید برای بواسیر و گرم کردن کلیه
۴۷	 ارزش سنا
۴۸	 خواص سنا
۴۸	 درمان با سنا
۴۹	 امان از پیسی و جذام و
	 جزء ترکیب سید داروها

﴿سبزیجات﴾

- ۵۲ گرفسی
- ۵۳ سبزی پیامبران
- ۵۴ خواص کرفس
- ۵۴ زودن عقل
- ۵۴ نیت حافظه
- ۵۵ پاک دل
- ۵۵ شگری و دیوانگی، جذام و پیسی
- ۵۵ گسردن سبزیجات
- ۵۶ سفارش به خوردن کرفس
- ۵۷ قارچ
- ۵۸ از گیاهان بهشتی
- ۵۹ طعام انبیا
- ۵۹ خواص قارچ
- ۶۰ مفید برای درد چشم