

خلاصه

پانزده روز

در جستجوی سلامتی

تا سلامتی

www.ketani.ir

جمشید خدادادی

عضو جامعهٔ مخترعین و مبتکرین ایران

با مقدمهٔ دکتر محمدهادی مؤذن جامی



سرشناسه: خدادادی، جمشید، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآورنده: خلاصه پانزده روز تا سلامتی
مشخصات نشر: تهران: نای سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۹۸ ص: جدول
فروسته: در جستجوی سلامتی: ۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۱۶-۸-۰
وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر
یادداشت: کتاب نامه.
شناسه افزوده: مؤذن جامی، محمدهادی، ۱۳۴۳ - مقدمه نویسنده
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۸۷۵۰۲

خلاصه پانزده روز تا سلامتی

(ویراست جدید)

مؤلف: جمشید خدادادی

با مقدمه دکتر محمدهادی مؤذن جامی

ویراستاری، تلخیص و بازبینی: محسن عموشاهی

امور هنری: مریم خوش برش

طرح جلد: سارا انصاری

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۱۶-۸-۰

بها: ۹۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. ©

Printed in Iran

این کتاب همراه با برچسب (هولوگرام) ضد جعل عرضه می‌شود. لطفاً، به منظور حفظ حقوق ناشر و مؤلف، از دریافت کتاب فاقد برچسب خودداری فرمایید.



شهرتدای شمس

نشانی ناشر: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۵۵/۴۴۹ تلفکس: ۸۸۴۷۸۰۳

مرکز پخش و توزیع: تهران، خیابان جمالزاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۹، واحد ۲
تلفن: ۶۶۱۲۱۸۰۱ - ۶۶۱۲۱۷۹۷ همراه: ۰۹۱۳۳۸۹۱۱۲۶۸

نشانی مؤلف: تهران، بزرگراه رسالت، رویه روی ایستگاه متروی علم و صنعت، خیابان دردشت، بین اخلاقی و خاموشی، پلاک ۴۴۴
تلفن: ۷۷۷۵۵۹۵

فهرست مطالب

۱۳-۲۰	تقریظ
۱۳	نگاه اسلام به سلامتی
۱۴	اصول فلسفه طب و سلامتی در اسلام
۱۵	رموز سلامتی
۱۷	نگاهی به اصول سلامتی و تغذیه در قرآن و سنت
۲۰	سخن آخر
۲۱-۲۴	پیش گفتار
۲۵-۳۰	فصل اول: چگونگی شکل گیری بحث
۲۵	سوابق تحقیق
۲۷	منابع زیربنایی بحث
۲۸	هدف از نگارش کتاب حاضر
۳۱-۴۰	فصل دوم: ساختمان بدن انسانی
۳۱	۱. استخوان بندی بدن انسان
۳۳	غذاهای مفید برای استخوان
۳۳	غذاهای مضر برای استخوان
۳۴	۲. سیستم بینایی
۳۴	غذاهای مفید برای چشم
۳۵	غذاهای مضر برای چشم
۳۵	۳. سیستم شنوایی
۳۶	محافظت از گوش ها
۳۶	۴. کبد
۳۷	غذاهای مضر برای کبد
۳۸	غذاهای مفید برای کبد
۳۸	۵. کلیه
۳۹	غذاهای مفید برای کلیه
۳۹	غذاهای مضر برای کلیه
۴۱-۶۰	فصل سوم: عناصر اربعه، طبع های انسان و اخلاط چهارگانه
۴۱	۱. بدن انسان و عناصر اربعه
۴۲	۲. خواص عناصر اربعه

- ۴۴ ۳. اخلاط اربعه و بدن انسان
- ۴۵ ۴. مقایسه عناصر اربعه و اخلاط اربعه
- ۴۶ ۵. انواع مزاج آدمی و نشانه‌های آن
- ۴۷ ۱-۵. افراد صفراوی مزاج
- ۴۷ نشانه‌های غلبه صفرا
- ۴۸ غذاهای مضر و مفید برای افراد صفراوی مزاج
- ۴۹ اصلاح مزاج افراد صفراوی مزاج
- ۴۹ ۲-۵. افراد دموی مزاج
- ۴۹ نشانه‌های غلبه خون
- ۵۰ غذاهای مضر و مفید برای افراد دموی مزاج
- ۵۰ اصلاح مزاج افراد دموی مزاج
- ۵۱ ۳-۵. افراد بلغمی مزاج
- ۵۱ نشانه‌های غلبه بلغم
- ۵۲ غذاهای مضر و مفید برای افراد بلغمی مزاج
- ۵۳ اصلاح مزاج افراد بلغمی مزاج
- ۵۳ ۴-۵. افراد سوداوی مزاج
- ۵۳ نشانه‌های غلبه سودا
- ۵۴ غذاهای مضر و مفید برای افراد سوداوی مزاج
- ۵۴ اصلاح مزاج افراد سوداوی مزاج
- ۵۶ ۶. طبع چیست؟
- ۵۶ ۱-۶. افراد دارای طبع گرم
- ۵۷ ۲-۶. افراد دارای طبع سرد
- ۵۷ ۳-۶. افراد دارای طبع معتدل
- ۵۸ تغییرات طبع انسان
- ۶۰ خلاصه کلام

فصل چهارم: غذا، مواد چهارگانه غذایی و طبایع سه گانه غذا ۶۱-۷۴

- ۶۱ ۱. غذای انسان و انواع آن
- ۶۲ ۲. شواهد گیاه‌خوار بودن انسان
- ۶۵ ۳. غذای انسان از نظر علم روز
- ۶۵ ۱-۳. پروتئین‌ها
- ۶۶ ۲-۳. قندها
- ۶۸ ۳-۳. چربی‌ها
- ۷۱ ۴-۳. ویتامین‌ها

فصل پنجم: طبع غذایی انسان

۷۵-۸۰

۱. طبع‌های گوناگون غذا

۲. اهمیت مصرف غذا مطابق مزاج

۳. تنظیم تعادل اسیدی و بازی

۱-۳. pH چیست؟

۲-۳. اثرات اسیدوز و آلکالوز بر روی بدن

۳-۳. بررسی یک پرسش

۷۹

۸۰

فصل ششم: مزاج‌های گوناگون مواد غذایی

۸۱-۹۴

۱. اهمیت شناخت مزاج مواد غذایی

۲. انواع لبنیات و مزاج آن‌ها

۳. انواع حبوبات و غلات و مزاج آن‌ها

۴. انواع اجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آن‌ها

۵. انواع ریشه‌ها و مزاج آن‌ها

۶. انواع سبزیجات و مزاج آن‌ها

۷. انواع توت‌ها و بذرهای ملین و مزاج آن‌ها

۸. انواع صیفی‌جات و مزاج آن‌ها

۹. انواع مرکبات و مزاج آن‌ها

۱۰. انواع میوه‌جات و مزاج آن‌ها

۱۱. انواع گوشت‌ها و مزاج آن‌ها

۱۲. انواع ادویه‌جات و مزاج آن‌ها

۸۱

۸۲

۸۳

۸۵

۸۶

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۳

فصل هفتم: پاکسازی بدن از سموم به روش طبیعی

۹۵-۱۲۸

۱. استفاده از مایعات

۲. استفاده از خاکشیر، انجیر و زیتون

۳. مواد غذایی را دستخوش دگرگونی‌های شدید قرار ندادن

۴. عدم استفاده از مایعات در هنگام غذاخوردن

۵. استفاده از ظروف سفالین، لعابی، چینی یا سنگ سیاه

۶. عدم استفاده از توالت فرنگی

۷. عدم استفاده از غذاهای فریز شده

۸. هفته‌ای یک روز روزه‌گرفتن

۹. عدم استفاده از مواد شیمیایی برای ضدعفونی کردن

۱۰. هفته‌ای یک روز کوه‌پیمایی کردن

۱۱. کمتر استفاده کردن از گوشت

۹۵

۹۶

۹۶

۹۷

۹۷

۹۸

۹۸

۹۹

۱۰۰

۱۰۰

۱۰۰

۱۰۰. استفاده از جوانه غلات و حبوبات
۱۰۱. استفاده از مغزها یعنی مغز بادام، فندق، گردو و پسته
۱۰۲. استفاده از میوه‌جات و سبزی‌جات تازه
۱۰۲. استفاده از هوای پاک و تمیز
۱۰۲. عدم استفاده از خانه‌های بتونی
۱۰۲. استفاده از لباس‌های نخی به‌عنوان لباس زیر
۱۰۲. عدم استفاده از مواد خوشبوکننده شیمیایی
۱۰۳. عدم استفاده از سم در محیط خانه
۱۰۳. عدم استفاده از مواد پلاستیکی و ظروف پلاستیک
۱۰۳. پیاده‌روی با پای برهنه
۱۰۴. استفاده معقول از گیاهان وحشی در طول سال
۱۰۴. عدم استفاده از چراغ خواب
۱۰۴. استفاده از کمش و لباس راحت
۱۰۵. شناخت طبع خود و استفاده از غذاهای مناسب با آن
۱۰۵. عدم استفاده از هیچ نوع خوراکی در هنگام کسالت
۱۰۵. پرهیز از شب بیدار ماندن
۱۰۶. مصرف روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری عسل
۱۰۶. استفاده از یک تا دو جبه سبزی و پیاز
۱۰۶. عدم استفاده از غذاهای خارج از منزل
۱۰۶. حذف سنت‌های نادرست از محیط خانواده و جامعه
۱۰۷. عدم استفاده از چند نوع غذا بر سر یک سفره
۱۰۷. پرهیز از خود درمانی
۱۰۸. عدم استفاده از دارو و نور مستقیم آفتاب هنگام زکام
۱۰۸. عدم استفاده از رایانه به‌عنوان اسباب‌بازی
۱۰۹. عدم استفاده از دخانیات
۱۰۹. عدم استفاده از هرگونه مواد مخدر
۱۱۰. استفاده از دوجرخه به جای اتومبیل
۱۱۰. اجابت مزاج قبل از خواب
۱۱۱. پرهیز از سرپا غذاخوردن و رعایت آداب سفره
۱۱۱. نخوردن سوپ همراه غذا و استفاده از سالاد فصل قبل از غذا
۱۱۳. عدم استفاده از الکل و هر نوع نوشیدنی حرام
۱۱۳. خوردن غذا حداقل هفته‌ای یک بار در کوه و دشت
۱۱۳. پرهیز از سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی غیرضروری

۴۵. عدم استفاده از غذاهای باهم ناسازگار
۴۶. تقیّد به حضور خانواده بر سر یک سفره
۴۷. برداشتن لقمه کوچک و به آرامی جویدن
۴۸. پرهیز از صحبت کردن در هنگام غذا خوردن
۴۹. خوردن غذای مناسب با حال و سن
۵۰. دست کشیدن از غذا کمی قبل از سیر شدن
۵۱. خوردن بعضی از غذاها با سه انگشت
۵۲. استفاده روزانه از همه انواع مواد غذایی
۵۳. پرهیز از مشغول کردن ذهن به مسایل متفرقه
۵۴. دراز کشیدن و دست‌ها را زیر سر گذاشتن پس از غذا
۵۵. خوردن غذا فقط در هنگام صبح و شام
۵۶. شروع و ختم غذا با نام و یاد خدا و رعایت آداب وارد شده
۵۷. حداقل هفته‌ای یک بار استفاده از آش جو یا سوپ جو
۵۸. پرهیز از خوردن بیش از یک وعده غذای پخته در روز
۵۹. مصرف میوه‌جات همراه پوست و دانه
۶۰. تا حد امکان پرهیز از استفاده از مواد آرایشی شیمیایی
۶۱. عدم استفاده از دست کش هنگام طبخ غذا
۶۲. با وضو و به یاد خدا بودن در هنگام طبخ غذا
۶۳. فراهم آوردن جوئی آرام و شاد در هنگام غذا خوردن
۶۴. افزودن برآگاهی‌های خود
۶۵. پرهیز از تلف کردن اوقات و توجه به مطالعه بیشتر
۶۶. انجام صلوة رحم حداقل هفته‌ای یکبار
۶۷. هدیه‌دادن به نزدیکان و هدیه‌پذیرفتن از آنان
۶۸. داشتن جاذبه و دافعه به‌جا در روابط روزمره
۶۹. عدم استفاده از مواد غذایی مضر
۷۰. استفاده از غذاهای جایگزین به جای غذاهای ممنوع

۱۲۹-۱۳۲

فصل هشتم: مواد غذایی ممنوع و مضر

۱. جای
۲. قهوه و نسکافه
۳. آب جوش
۴. سرخ کردنی‌ها
۵. قند و شکر و شیرینی‌جات قنادی و مصنوعی
۶. غذاهای فریز شده

۱۳۱. غذاهای پخته شده با زودپز
۱۳۱. ۸. غذاهای چرب و پر حجم
۱۳۲. ۹. سوسیس و کالباس
۱۳۲. ۱۰. غذاهای کنسرو شده
۱۳۳. ۱۱. پیتزا و غذاهای ساندویچی
۱۳۳. ۱۲. ادویه جات تند
۱۳۳. ۱۳. نوشابه های گازدار
۱۳۴. ۱۴. سس و رُب
۱۳۵. ۱۵. مخلوط ماست و سرکه یا ماست و آلیمو
۱۳۵. ۱۶. مرغ و تخم مرغ ماشینی
۱۳۶. ۱۷. ماکارونی
۱۳۷. ۱۸. ماست زیاد
۱۳۸. ۱۹. شور و نمک زیاد
۱۳۸. ۲۰. تنقلات مصنوعی
۱۳۸. ۲۱. ترشیجات خانگی
۱۳۹. ۲۲. آب یخ
۱۳۹. ۲۳. گوشت زیاد
۱۴۰. ۲۴. غذای رستوران
۱۴۰. ۲۵. غذاهای مانده و بیات
۱۴۰. ۲۶. استعمال انواع دخانیات
۱۴۱. ۲۷. نوشابه های الکلی
۱۴۱. ۲۸. غذاهای ناسازگار با مزاج انسان

۱۴۳-۱۵۶

فصل نهم: غذاهای جایگزین غذاهای ممنوع

۱۴۳. ۱. جایگزین نوشیدنی ها
۱۴۶. ۲. جایگزین سرخ کردنی ها
۱۴۶. خوراک ماهی
۱۴۷. خورش قورمه سبزی
۱۴۸. ۳. جایگزین قند و شکر و شیرینی جات قنادی
۱۴۹. شیرینی معجون جوانه گندم
۱۴۹. ۴. جایگزین غذاهای فریز شده
۱۵۰. خوراک ارده و خرما
۱۵۰. خوراک ارده و عسل
۱۵۰. خوراک نان سنگک و پنیر لیقوان

- ۱۵۰ خوراک سیبزمینی مخصوص
- ۱۵۰ خوراک کله جوش مخصوص
- ۱۵۱ خوراک کباب بوقلمون مخصوص
- ۱۵۲ خوراک قارچ مخصوص
- ۱۵۲ ۵. جایگزین غذاهای زودپز شده
- ۱۵۲ ۶. جایگزین غذاهای چرب و پر حجم
- ۱۵۳ ۷. جایگزین غذاهای ساندویچ فروشی ها
- ۱۵۳ ۸. جایگزین ادویه جات مانند سس، رب و شور
- ۱۵۳ سس قرمز
- ۱۵۴ سس سفید
- ۱۵۴ ۹. جایگزین مرغ و تخم مرغ ماشینی
- ۱۵۵ ۱۰. جایگزین آب یخ
- ۱۵۵ ۱۱. جایگزین گوشت زیاد
- ۱۵۵ ۱۲. جایگزین پنیر برای صبحانه
- ۱۵۵ ۱۳. جایگزین ترشی جات سرکه
- ۱۵۵ زیتون پرورده و طرز تهیه آن
- ۱۵۶ ۱۴. جایگزین مخلوط ماست و سرکه
- ۱۵۶ ۱۵. جایگزین تنقلات مصنوعی

فصل دهم: رژیم غذایی ۱۵ روزه برای پاک سازی بدن ۱۵۶-۱۵۷

- ۱۵۸ ۱. جدول رژیم پانزده روزه سلامتی
- ۱۵۹ ۲. نکات مهم در مورد رژیم پانزده روزه
- ۱۶۰ ۳. اهمیت استفاده از بنرهای ملین
- ۱۶۱ ۴. طرز تهیه غذاهای رژیمی
- ۱۶۱ طرز تهیه مرباجات خام
- ۱۶۱ طرز تهیه شیر بادام
- ۱۶۱ طرز تهیه حلای مخصوص
- ۱۶۲ طرز تهیه سالاد مخصوص
- ۱۶۳ طرز تهیه سوپ کرفس
- ۱۶۳ طرز تهیه خوراک مخلوط
- ۱۶۴ طرز تهیه دلمه فلفل و دلمه گوجه فرنگی
- ۱۶۵ طرز تهیه حلیم جوانه گندم

فصل یازدهم: انواع مختلف ظروف غذا ۱۶۷-۱۶۸

- ۱۶۷ ۱. ظروف سفالین

۱۶۸	۲. ظروف لعابی
۱۶۸	۳. ظروف چینی
۱۶۹	۴. ظروف مسی
۱۶۹	۵. ظروف چدنی
۱۶۹	۶. ظروف سنگی
۱۷۰	۷. ظروف بلورین یا پیرکس
۱۷۰	۸. ظروف ملامین
۱۷۰	۹. ظروف آلومینیومی و روی
۱۷۱	۱۰. ظروف چوبی
۱۷۱	۱۱. ظروف استیل
۱۷۳	۱۲. ظروف تفلون
۱۷۳	۱۳. ظروف پلاستیک
۱۷۳	۱۴. ظروف نقره
۱۷۳	۱۵. ظروف طلا

فصل دوازدهم: منشأ بیماری‌ها و اصول پیشگیری ۱۷۳-۱۷۸

۱۷۳	۱. بیماری‌ها و منشأ آن
۱۷۵	۲. تشخیص طبی بیماری‌ها
۱۷۶	۳. پیشگیری بهتر از درمان
۱۷۷	۴. هفت اصل پیشگیری از بیماری‌ها

فصل سیزدهم: رنگ‌ها و آثار مثبت و منفی آن‌ها ۱۷۹-۱۸۲

۱۷۹	تأثیر روانی رنگ‌ها در زندگی انسان
۱۸۱	تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها
۱۸۱	آثار مثبت و منفی رنگ‌ها

فصل چهاردهم: عوارض استفاده از لوازم آرایشی ۱۸۳-۱۹۸

۱۸۳	عوارض استفاده از لوازم آرایشی در خانم‌ها
۱۸۴	۱. عوارض عمومی استفاده از لوازم آرایشی
۱۸۵	۲. عوارض اختصاصی استفاده از لوازم آرایشی
۱۹۰	۳. نکات قابل توجه در مورد مصرف مواد آرایشی
۱۹۳	۴. واقعیاتی در مورد عمل‌های جراحی زیبایی
۱۹۴	۵. روش صحیح مراقبت از پوست
۱۹۵	۶. ماسک‌های گیاهی برای تقویت پوست صورت
۱۹۷	۷. سخنی با خانم‌ها