

به نام خدا

انسان ، گیاه ، سلامتی

جلد سوم

منوچهر نجمائی

۱۳۹۴

انتشارات کرمانشاه

سرشناسه

: نجمائی، منوچهر-۱۳۱۸

عنوان و نام پدید آورنده

: انسان- گیاه- سلامتی/ مؤلف منوچهر نجمائی.

مشخصات نشر

: کرمانشاه، انتشارات کرمانشاه، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری

: ج. ۲

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۲۰۸۷-۴۳-۵ : ۲. ج. ۷۰۰۰



نام کتاب: انسان، گیاه، سلامتی (ج ۱)

مؤلف: منوچهر نجمائی

ناشر: انتشارات کرمانشاه

حروفچینی و صفحه آرایی: آناهیتا قدیمی

سال چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع کتاب: وزیری

تعداد صفحات: ۱۲۴ ص

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۸۷-۴۳-۵

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

انتشارات کرمانشاه: شهرک ژاندارمری، جنب دانشگاه آزاد اسلامی، کوچه مهر

تلفکس: ۳۷۲۲۲۹۳۱ - همراه: ۰۹۱۸۸۳۶۳۰۶۴

صفحه

فهرست مطالب

۱	 مقدمه
۳	 افتابگردان
۴	 آویشن (درمان بیماریهای تنفسی)
۵	 ازگیل (درمان ناراحتی های گوارشی)
۷	 اسفناج (دوست خون ها)
۹	 اسفناج (جلوگیری از بیماری قند)
۱۱	 انبه (غنی از ویتامین A)
۱۳	 انجیر (درمان سینه سرد)
۱۴	 انگور (طول عمر تقویت کننده)
۱۵	 بابونه (ضد اسپاسم)
۱۶	 بادام (جلوگیری از سنگ صفرا)
۱۸	 بادام زمینی (کاهش تری گلیسرید)
۱۹	 بادام هندی (تنظیم انعقاد خون)
۲۰	 بادرنجبویه (دارویی برای آرامش)
۲۲	 باقلا (درمان نفرس)
۲۴	 بادمجان
۲۶	 بومادران (بند آورنده خون)
۲۷	 به (پخته به برای درمان سرما خوردگی)
۲۹	 بهار نارنج (خواب آور ملایم)
۳۰	 بیدمشک (تقویت کننده اعصاب)
۳۱	 پیسته (پیشگیری از دیابت)

۳۲	 پیاز (دوست استخوان ها)
۳۵	 تره (تصفیه خون، درمان کبیر)
۳۷	 تمشک (پیشگیری از دیابت)
۳۸	 چای سبز (برای افراد عصبی)
۴۲	 چای قرمز یا چای ترش
۴۳	 چای ورون یا چای عربی
۴۴	 خرم (تولید انرژی، جانشین میوه)
۴۵	 زرمال (تقویت عمومی بدن)
۴۷	 دارچین (تقویت عصاب)
۴۸	 ذرت (غذایی اساسی برای مبتلایان به بیماری ریوی)
۴۹	 ریحان (تقویت کننده اعصاب دستگاه گوارش)
۵۱	 زرشک (فعال سازی کلیه ها)
۵۲	 زغال اخته (درمان عفونت های ادراری)
۵۳	 زیره (ملین، دفع کننده انگل معده)
۵۴	 زیره سیاه
۵۶	 سیب درختی (ضد آسم)
۵۷	 سیب زمینی ترشی (تصفیه خون، کاهش کلسترول)
۵۸	 سیر (جلوگیری از لخته خون)
۵۹	 شاهدانه
۶۰	 شنبلیله (درمان بیماری قند)
۶۲	 شوید (درمان کننده ناراحتی های عصبی)
۶۴	 عدس (دانه ای انرژی زا)
۶۵	 عسل

- ۶۹ علف چای (ضد افسردگی).
- ۷۰ فلفل دلمه ای (دوست قلب).
- ۷۱ فندق (دارای فسفر فراوان).
- ۷۲ کاسنی (برای تصفیه خون).
- ۷۴ کاهو (بهترین تمیز کننده خون).
- ۷۶ کرفس (تقویت کننده معده و دستگاه گوارش).
- ۷۷ کدو حبابی (ضد التهاب).
- ۷۸ کلم (درمان سنگ کلیه و مثانه).
- ۸۰ کم بروکلی (دوست معده).
- ۸۱ گلابی (میوه مناسب برای دیابتی ها).
- ۸۲ گزنه سفید (پایین آورنده قند خون).
- ۸۳ گل ختمی (اختلالات تنفسی).
- ۸۵ گوجه فرنگی (دشمن سرطان).
- ۸۷ لیمو ترش (اکسیر جوانی).
- ۹۰ ماش (مقوی اعصاب و نیروی بینایی).
- ۹۱ مرزه (بهبودی بیماری یرقان).
- ۹۲ مریم گلی (جانشین داروهای آرام بخش).
- ۹۵ نارگیل (درمان درد مفاصل و فلج اعضا).
- ۹۷ نارنج (درمان ضعف اعصاب).
- ۹۹ نخود (انرژی زا، خون ساز).
- ۱۰۰ نخودچی (پاک کننده سیستم گوارش).
- ۱۰۱ هندوانه (ضد اکسیدان).
- ۱۰۳ هویج (دوست مو).

- ۱۰۵ آب میوه (سلامتی و شادابی)
- ۱۰۶ ادویه شفا بخش
- ۱۰۷ خواب آور های گیاهی
- ۱۰۹ میوه، سبزی، غلات (کاهش خطر سرطان روده)
- ۱۱۰ خواص درمانی سبزی ها و میوه ها
- ۱۱۱ جوشانده ویژه زیبایی
- ۱۱۲ فواید جوشانده گیاهی
- ۱۱۵ خوراک های با جبر
- ۱۱۶ سوپ سیر و عسل
- ۱۱۷ منابع و مآخذ

سخن اول

منت خدای عزوجل، که باز عنایتش را شامل حال نموده تا بتوانم بخش دیگری از مجموعه «انسان، گیاه، سلامتی» را تقدیم کنم.

سلام و درود بی پایانم را تقدیم شما بزرگواران می‌کنم که با استقبال از کتابهای قبلی، موجبات چاپ و انتشار کتاب حاضر را فراهم نمودید. اگر چه جلد دوم کتاب در اوایل سال ۸۹ توزیع و به چاپ دوم رسید، ولی موجب شرمساری گردید، چرا که به دست همه علاقه‌مندان و مشتاقان سلامت نیستی، از طریق مصرف گیاهان و غذاهای گیاهی نرسید و بسیاری از دوستان تکلیف نمودند که مجلدات قبلی تجدید چاپ بشود.

از آنجا که این مجلد، در ۸ جلد تدوین گردیده و تا بحال فقط دو جلد آن چاپ و عرضه شده است و در «حاضر» هفتاد و ششمین سال عمر را می‌گذرانم و علاوه بر این مجموعه، مجموعه‌های دیگری مباحث متعددی که تدوین نموده‌ام و تصور نمی‌کنم که باقیمانده عمر فرصت چاپ و انتشار آنها را بدیده‌اند، از سوی دیگر در بحث‌های علمی هر روز با مطالعات و پژوهش‌ها، کشفیات جدیدی دست می‌یابم، و با بازنگری در کتابهای گذشته را، در کتابهای جدید مورد توجه قرار داده‌ام بنابراین، کتاب را تجدید از این مجموعه می‌تواند، ضمن ارائه مطالب تازه تر به نوعی، تکرار بعضی از مطالب گذشته باشد منتها با محتوای جدید.

پس:

ضمن پوزش از دوستان بزرگوار که خواهان تجدید چاپ کتابهای قبلی بودند، اجازه می‌خواهم که به ادامه کار بپردازم.

از چاپ دوم، جلد دوم کتاب «انسان، گیاه، سلامتی» متأسفانه منابع مورد استناد ناخواسته از آخر کتاب حذف گردید و از این بابت، از بزرگوارانی که قصد مطالعه علمی بیشتر و تخصصی تر را در این زمینه داشته‌اند و من شرمنده حضورشان شدم عذر می‌خواهی می‌کنم، ضمن آنکه فراموشی یادآوری بزرگواران و اساتید شهره در این زمینه موجب شرمساری گردیده و امید دارم این خطای ناخواسته را به بنده ببخشایند.

دوستان دیگری تکلیف نمودند که صفحات کتاب را افزایش داده تا از محتوای بیشتری برخوردار بشوند، البته این پیشنهاد، پس از چاپ اول نیز لحاظ شد که جلد دوم با افزایش تقریباً ۶۰ صفحه، تقدیم گردید. اما اصل مطلب که بر آن تکیه و تأکید دارم این است که: متأسفانه با تورم موجود که مرتب هم در حال افزایش است و هزینه چاپ کتاب نیز از آن جدا نمی‌باشد، جمع

آوری این مجموعه در یک جلد از نظر چاپ و هزینه های انجام شده ، به گونه ای خواهد بود که هر کس توان خرید آنرا نخواهد داشت ، و آنهایی که دست اندر کار چاپ و انتشارات هستند ، بخوبی می دانند، بهای کتابهای ارائه شده به هیچ عنوان برگشت سرمایه گذاری اولیه نیست و در واقع اگر زبانی از این راه به وجود نیاید ، سودی هم نخواهد داشت اما در مجموع بر این خواسته و باورم که به سهم خود به یک وظیفه ناچیز فرهنگی و اجتماعی پرداخته ام .

در پایان لازم میدانم از همه بزرگوارانی که موجبات چاپ و انتشار این مجموعه را فراهم کرده اند صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

تابستان ۱۳۹۴- کرمانشاه

منوچهر نجمایی