

بسم الله الرحمن الرحيم

قرآنہ تندرستی

بیا

قرنم طبیعت

مؤلف : الہام اکبری

انتشارات عشق دانش (نوروزی)

عنوان : ترانه تندرستی با ترنم طبیعت

مولف : الهام اکبری

ISBN 978-964-151-056-7

ص: ۹۰

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا

فهرست نویسی براساس جلد اول: ۱۳۸۶

گرگان - انتشارات عشق دانش (نوروزی)

۶۱۵/۳۲۱

۴۱۳۸۶ ت ۶۶ الف / ۱۶۴ Rs

۱۱۷۷۹۸۳

کتابخانه ملی ایران

عنوان : ترانه تندرستی با ترنم طبیعت

مولف : الهام اکبری

ناشر: عشق دانش

صفحه آرا و طراح: میلاد نوروزی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۰۰۰

شماره شابک: ۷-۰۵۶-۱۵۱-۹۶۴-۹۷۸

تعداد صفحه : ۹۰

قطع: رقعی

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

انتشارات عشق دانش

(چاپ نوروزی)

آدرس: گرگان، خیابان شهنا، لاله ۲۲ - تلفن: ۲۲۲۵۷۲۴

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	ویتامین ها
۱۲	پروتئین ها ، قندها و ...
۱۹	منابع ویتامین ها و مواد معدنی
۲۲	فهرست ویتامین ها و ... برای درمان بیماری ها
۲۶	اسرار علمی خوراکیها
۶۶	علائمی که در انسان به علت کمبود مواد غذایی بوجود می آید
۶۸	تأثیرات روانی رنگها بر انسانها و بیماریها
۷۱	رنگ صورت و علائم بیماری
۷۲	دستورالعمل های شفابخش
۸۲	چای گیاهی مفید برای معده و آرامبخش
۸۳	شراب حلال
۸۵	منابع و مأخذ

مقدمه:

تقدیم به آنانی که بندگی خدا را سرلوحه زندگی خود قرار می دهند. داشتن برنامه غذایی متعادل و متنوع یکی از مهمترین عوامل حفظ سلامتی و شادابی هر فرد است که تأثیر مستقیمی در خانواده و اجتماع دارد.

مواد غذایی اگر به درستی و طبیعی مصرف شوند نیاز بدن را بر طرف می سازند بنابراین برای رهایی از مشکلات جسمی و روحی بهتر است انسانها با طبیعت آشتی کنند و با عدم دستکاری در آن که ضامن تعادل روحی و روانی آنهاست خود را از آفات تکنولوژی دور نگه دارند و این مهم تنها با تغذیه سالم میسر خواهد بود.

متأسفانه بدلیل سطح بسیار پائین مطالعه در جامعه ما اکثر مردم فاقد آگاهی از اصول تغذیه صحیح که در کتب علمی مستر می باشند هستند آنچه که ما باید آن را باور داشته باشیم این است که بدن ما آشکارا نیازهای خود را بروز می دهد. و این ما هستیم که باید به خواسته های درونمان اهمیت دهیم.

با اندک توجهی در می یابیم که طبیعت بزرگترین منبع انرژی را برایمان فراهم ساخته است پس بازگشت به طبیعت در حقیقت بازگشت به خویشتن است.

مطالب این کتاب برگرفته از مطالعات جدی و پیگیر من در این زمینه (علم تغذیه) می باشد و امید است که بتواند توجه خوانندگان آن را به این بخش بسیار مهم از زندگی روزانه جلب نماید.

ویتامینها

ویتامین ها موادی هستند که به مقدار کم برای رشد و تنظیم اعمال بدن و تولید مثل انسان لازمند و چون تقریباً بدن قادر بساختن آنها نمی باشد باید از منابع خارج وارد بدن انسان گردند . این نکته مهم است که فقط مقدار کمی از هر ویتامین کافیتست که عمل خود را کاملاً انجام دهد و ویتامین اضافی اگر مصرف شود یا دفع می شود یا ممکن است حتی برای بدن مضر باشد .

ویتامینهای محلول در چربی } ویتامین ها
ویتامینهای محلول در آب }

ویتامین های محلول در چربی
ویتامین A

خواص:

تحریک نمو و تقویت عمومی بدن ، التیام و جوش خوردن زخم ها ، درمان شب کوری و بیماری های چشم ، درمان پرکاری تیروئید ، تقویت پوست ، مو و ناخن ، تحریک میل جنسی ، معالجه ازدیاد فشار خون ، عفونتهای دستگاه تنفسی و تناسلی .

علائم کمبود:

اختلال دید ، ضایعات عصبی .

طرز و مقدار استعمال ویتامین A :

برای استفاده از ویتامین A ممکن است از روغن کبد ماهی مصرف کنند . این ویتامین به شکل نقل ، شوکولات ، شیف ، کپسول و پماد و محلول قابل تزریق استفاده می شود .