

عسل و عسل درمائی

آنچه همه باید از خواص معجزه آسای عسل بدانند

دارای ۷۵ نوع دستور العمل غذایی لذیذ و دلچسب با عسل برای افراد سالم و بیماران قلبی، گوارشی، عصبی، سوختگی، ریوی، پوستی، لاغری و چاقی

تألیف : آونر لاسکین

ترجمه : دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن تغذیه و انجمن ژنتیک ایران)





انتشارات
شهرآب



انتشارات
آینده سازان

دفتر مرکزی و مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، کوچه بهشت آیین، پلاک ۳۶
کد پستی: ۱۳۱۲۹۶۳۳۳۱
تلفن: ۶۶۲۹۹۹۹۰ نمایان: ۶۶۲۸۳۱۵۱

عسل و عسل درمانی
تألیف : آوئر لاسکین
ترجمه : دکتر محمد نخعی
ناشر : آینده سازان
ناشر همکار : شهرآب
نوبت چاپ : اول
تاریخ انتشار : ۱۳۹۰
تیراژ : ۲۲۰۰ نسخه
لیتوگرافی : نورنگ
چاپ و صحافی : پژواک اندیشه
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۰۵ - ۱۱۸ - ۲
قیمت : ۳۹۰۰ تومان

تمام حقوق نشر و پخش این اثر برای انتشارات شهرآب محفوظ است.
فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه : لاسکین، آوئر - Laskin, Avner
عنوان و نام پدیدآور : عسل و عسل درمانی / دارای ۷۵ نوع دستورالعمل غذایی / تألیف آوئر لاسکین؛ ترجمه محمد نخعی
مشخصات نشر : تهران : آینده سازان : شهرآب . ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری : ۷۶ ص . مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۰۵ - ۱۱۸ - ۲
وضعیت فهرست نویسی : فنی
یادداشت : عنوان اصلی : Honey: more than 75 delicious recipes, c2008
موضوع : آشپزی (عسل)
شناسه افزوده : نخعی، محمد، ۱۳۲۷ - مترجم
رده بندی کنگره : ۶۴۱ / ۲۸
رده بندی دیویی : ۶۴۱ / ۲۸
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۴۵۰۶۴

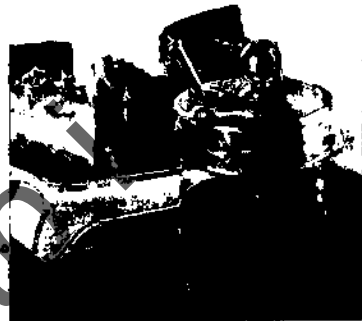
مراکز پخش:

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۲۲۲
تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰ نمایان: ۶۶۹۶۱۱۰۱
فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه همکف
پلاک ۱۵
تلفن: ۶۶۲۹۷۵۲۶
فروشگاه آینده سازان : تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۲۲۲
تلفن: ۶۶۲۱۷۳۱۶

فهرست



۱.....قدمه



۵.....صبحانه



۱۶.....غذاها و شیرینی های پخت شده



۳۶.....سالادها و غذاهای اصلی



۶۱.....دسرها و نوشیدنی ها



به نام آن که جان را فکرت آموخت

سخن ناشر

با توکل به الطاف بی‌بدیل یکتای بی‌همتا در عرصه خدمات فرهنگی از طریق نشر آثار علمی گام نهاده و بر این هدف شهرآب را بنانهادیم.

اهمیت امر نشر را همگان معترف‌اند و سهم نشر در اعتلای فرهنگ جوامع را مؤمن. امید آن که اهلیت را مشمول باشیم و بتوانیم در صحنه فرهنگ پیشبرد اهداف متعالی آن گامی هرچند کوتاه برداریم.

به‌انگیزه تنویر، دست در نشر آثاری خواهیم بُرد تا زمینه‌های منطقی از نظر بازده فرهنگی ساخته باشیم.

شان طبع و نشر کتب را ارجح دانسته برنامه‌ریزی شهرآب را برآن اساس در دیدگاه اصلی قرار داده‌ایم.

داعیه کمال یا به دیگر گفته بی‌نقصی را نداریم و با این اعتراف دست طلب سوی آگاهان کشیده‌ایم.

نقد آثار منتشره شهرآب، از سوی هرآنکس را که به فرهنگ و گسترش آن عنایتی است به انتظار نشسته‌ایم و صمیمانه معتقد به این اصل مفتنم هستیم که هدایت دلسوزانه کسان اهل بزرگترین دستاویز، دستیابی به اهداف متعالی است.

این انتشارات از اساتید مجرب، مؤلفان و مترجمان علاقه‌مند به کارهای انتشاراتی دعوت به همکاری می‌نماید و آمادگی آن را دارد که کتاب‌های پیشنهادی را به چاپ رساند.

انتشارات شهرآب

علی‌اکبر تورانیان

فلینظرو الانسان الى طعامه: پس بدرستی که آدمی باید به غذایی که می خورد با دقت بنگرد. (قرآن کریم)

حمد بی حد و سپاس فراوان خدای مهربان را که دگر بار فرصتی بخشید تا کتبی دیگر را به دوستان و علم و علاقمندان دانش تغذیه و سلامتی تقدیم داریم. بدون شک از بی نظیرترین و بزرگترین مواهب الهی نعمت سلامتی است و تنها کسائی قدر آن را می دانند که آنرا از دست داده باشند یا دچار بیماری شده اند. حفظ این موهبت الهی وظیفه هر انسان عاقل و اندیشمندی است و برای تامین آن اصولی لازم است که انسان بکار بسته تا همیشه سالم و شاداب باشد. مهمترین عواملی که بر سلامت جسمی و روحی روانی افراد تاثیر دارد عبارتند از:

- ۱- آرامش روحی و روانی و نداشتن استرسهای مخرب و آسیب رسان، ۲- تغذیه متعادل، متنوع و متناسب،
- ۳- ورزش منظم و مستمر، ۴- خواب راحت، هوای سالم، آب پاک، دوستان و خانواده خوب. از این میان هر روز غذاهایی برای رفع احتیاجات بدن مصرف می کنیم و بهتر است بداییم چه غذاهایی بخوریم و چه غذاهایی نخوریم. یکی از مهمترین مواد غذایی و شاید تنها ماده غذایی که هیچگاه فاسد نمی شود عسل می باشد که بشر از دیر باز آنرا مصرف می کرده و از بعضی خواص معجزه آسای آن آگاه بوده است. این ماده مغذی و مفید صدها خاصیت غذایی و درمانی دارد و حتی در قرآن بارها از آن نام برده شده و یکی از پادشاهان مؤمنین و بندگان صالح خدا در آخرت نهرهای عسل می باشد. این کتاب به شما می آموزد که عسل چه خواصی دارد و با آن چه غذاهای متنوعی می توان تهیه کرد. مطالعه کتاب حاضر را به همه دوستان و علاقمندان تغذیه سالم و متنوع توصیه نماید. در ترجمه و تدوین این کتاب از همکاری بی از چند از دوستان و همکاران بهره جستم که از همگی آنها سپاسگزاری می شود. از زحمات آقای سلمان موسی زاده و آقای سامان جوانمردی مسئول موسسه پاسارگاد کرمان و سرکار خاتم راضیه عسکری که نایب و صفحه آرایی آنرا به نحو احسن انجام دادند، از محبت های بی دریغ حاج آقا تورانیان مدیر پرتلاش و فرهنگ دوست انتشارات شهر آب تهران و همکاران محترمشان که زمینه چاپ کتاب مذکور و بقیه کتب بنده را فراهم نمودند صمیمانه سپاسگزاری می شود.

از خوانندگان عزیز انتظار می رود نظرات اصلاحی خویش را به آدرس: Email: Doctor mohammad nakhaie@gmail.ir

ارسال نموده تا آن شاکله در چاپهای بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

رینا نقیل منا باحسن قبولك

دکتر محمد نخعی

مدرس دانشگاه و عضو انجمن تغذیه و انجمن ژنتیک ایران

به نام خدا

توجه: این صفحه را با دقت بخوانید

آیا می دانید که:

۱) عسل تنها ماده غذایی است که فاسد نمی شود و با آن صد ها نوع رژیم غذایی و دستور العمل آشپزی می توان تهیه نمود.
۲) عسل هم در درمان و هم در پیشگیری بیماریها خواص معجزه آسایی دارد و برای اکثر یا همه بیماریها خاصیت درمانی داشته و دارد
۳) هر اصل تولید عسل و عملکرد زنبرود عسل با آن نظم بی نظیر یکی از شاهکارهای خلقت بوده و هست که هنوز بسیاری از اسرار آن مجهول باقی مانده است.

۴) بفرموده پیامبر اکرم (ص) بهترین نوشیدنی ها عسل است که به قلب نشاط می بخشد و به قوه حافظه کمک می کند و به گفته پرفسور گولوب اگر بیهوشان قلبی روزانه ۱۶۰-۵۰ گرم عسل به مدت ۲ ماه مصرف کنند بیماری آنها بهبود می یابد و به گفته لنونارد آکمانی یک لیوان شربت عسل و لرم حل شده در آب بی خوابی بیماران قلبی را بهبود می بخشد.

۵) عسل تأثیر خوبی روی چشم دارد و همین مفیدی است، آنرا دوست معده ناسیده اند برای زخم معده، ورم معده و روده مفید است و دردهای معده و روده را برطرف می کند و مقوی معده و روده بوده و در زخم و روده بزرگ بسیار مفید است.

۶) خوردن عسل، استعمال بی روی خوش، سوزن کاری و نگاه به سبزه مفرح است و پرفسور بوگولوف عسل را در درمان بی خوابی و سردرد بیهوشان پارکینسونی بسیار مفید می داند.

۷) عسل برای درمان بیهوشان های که مفید بوده و عسل سرخیت و ساز بافتها را تقویت می کند و سموم را از بدن دفع می کند و در بیماران کبدی و یرقانی سودمند است.

۸) عسل برای کودکان بالای ۲ سال بسیار مفید است و بجای شکر در غذای کودک بهتر است از عسل استفاده شود بشرطی که از ۴۰-۳۰ گرم یعنی ۸-۶قاشق مرباخوری در روز بیشتر نشود. در کم خونی کودکان، اسهال خونی، خفیف، شب اندازی کودک، برفک دهان اطفال مفید است.
۹) عسل در درمان فوری سوختگی ها و حساسیت بسیار سودمند است. چون با مالیدن آن به محل سوختگی متع رسیدن هوا به پوست شده و شدت درد می کاهد و از تاول زدن جلوگیری می کند.

۱۰) به گفته نیروهل عسل در بیهوشان کلوی بهترین ضد عفونی کننده جاری انداز است و باید در خوبی برای سموم مختلف می باشد. مقدار پروتئین عسل کم و تقریباً فاقد نمک است. برای دفع سنگ کلیه عسل را با روغن زیتون و یک قاشق سوپخوری آبپسوم مخلوط کرده روزی ۳ بار میل کنید. عسل مستحبات روی کلیه اثر کرده و غیر مستقیم انداز را زیاد می کند.

۱۱) عسل باعث تقویت و بهبود آت و دفعان می شود و نه تنها باعث آسیب و پوسیدگی دندان نمی شود بلکه آنها را سفید و کاملاً سالم می کند و دندانها را ضد عفونی می کند. بجای اینکه جای را با قند میل کنید با عسل نوش جان کنید که از پوسیدگی دندان جلوگیری می شود.

۱۲) هیچ چیز مانند عسل برای قسان شفا بخش نیست. یک کیلو گرم عسل ۳۶۵۰ کیلو کالری انرژی تولید می نماید. یک غذای غذایی است و بسیار انرژی زا و بر اثر و این سینه خوردن عسل را برای بیماری سل و دفع خلط مفید می دانند. این سینه عسل را با گلبرگ گل سرخ برای بیماران سلی تجویز می کرد.

۱۳) عسل هم داروست و هم شفا بخش و طول عمر را زیاد می کند و عملکرد مثبتی روی هموگلوبین خون دارد و برای افراد دچار کم خونی مفید است. عسل باعث تقویت حافظه می شود. بینایی چشم را زیاد می کند و در سوختگی ها و التهاب و ورم چشم مفید است. تر خونریزی زخمها جلوگیری می نماید و در طاعون و وبا مفید است. روی پوست بسیار مفید است و خشکی پوستی را کم می کند. تر سواد زیبایی و آرایشی استفاده می شود.

عسل فقط در بیماران دیابتی زیاد نباید استفاده شود

۱۴) با مطالعه این کتاب و بکار بستن دستورات آن قادر خواهید بود از غلغلهای لذت و دلچسب بهره ببرید. مطالعه آنرا به شما توصیه نموده و به دیگران نیز توصیه نماید.