

غذا درمائی

تالیف : دکتر هجیبی خانجانی هرند

انتشارات شبنم عشق

۱۳۸۴

خان جانی مرند، مجتبی، ۱۳۳۲-
غذا درمانی / تالیف: مجتبی خان جانی مرند- تهران:
شبنم عشق، ۱۳۸۴.
۳۶۵ ص- -

ISBN: 964-95615-4-4 ۲۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. گیاهان دارویی . ۲. پزشکی سنتی . الف . عنوان .

۶۱۵/۳۳

د ۳ ف ۱۶۵/۸

۱۳۸۴

۸۴-۱۴۲۸

کتابخانه ملی ایران



ناشر: شبنم عشق

نام کتاب: غذا درمانی

تالیف: مجتبی خانجانی مرند

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

شمارگان: ۵۰۰۰

چاپ: اسپید

صحافی: اسپید

شابک: ۹۶۴-۹۵۶۱۵-۴-۴

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

۸۴-۱۴۲۸

- ۶۶ تقویت معده
- ۶۹ ترش کردن معده
- ۷۲ زخم معده
- ۷۵ نفخ معده
- ۷۷ روده
- ۷۹ مسمومیت غذایی
- ۸۱ مسمومیت از آلودگی هوا
- ۸۴ مو
- ۸۷ ریزش مو
- ۹۰ مویز خوره
- ۹۲ عده تیروئید
- ۹۵ اذراز آور (مدر)
- ۹۷ مویزهای زائد در صورت
- ۹۹ اغشاید تریاک
- ۱۰۴ تقویت حافظه
- ۱۰۶ قلب
- ۱۰۸ زینه
- ۱۱۰ گرفتگی صدا
- ۱۱۲ قاعده آور
- ۱۱۵ بیخوابی
- ۱۱۸ سردرد
- ۱۲۰ رزودل

- ۱۲۴ بیبوست
- ۱۲۹ دل درد
- ۱۳۱ کم خونی
- ۱۳۴ فشار خون
- ۱۳۸ چربی خون
- ۱۴۰ تصفیه خون
- ۱۴۲ پائین بودن فشار خون
- ۱۴۴ غلیظ بودن خون
- ۱۴۶ رقیق بودن خون
- ۱۴۸ آگزما
- ۱۵۰ تب
- ۱۵۲ زیاد کردن عرق بدن
- ۱۵۴ گرمادگی
- ۱۵۶ سرما خوردگی، پیشگیری و درمان
- ۱۶۰ قند خون
- ۱۶۲ اوره خون
- ۱۶۴ نفرس
- ۱۶۶ صفرا
- ۱۶۸ سنگ صفرا
- ۱۷۰ بیماری قند
- ۱۷۲ کلیه
- ۱۷۵ سنگ کلیه

- ۱۷۹ مبارزه با حشرات
- ۱۸۲ نیش حشرات
- ۱۸۴ انگل
- ۱۸۶ رگ به رگ یا گرفتن رگ
- ۱۸۷ گلو درد
- ۱۸۹ چشم، تقویت بینائی
- ۱۹۲ بواسیر
- ۱۹۴ ابرو و ریش، سبیل
- ۱۹۷ چربی مو
- ۱۹۹ شوره مو
- ۲۰۱ کورک و دمل
- ۲۰۳ آروغ
- ۲۰۵ تشنگی مفرط یا عطش
- ۲۰۷ خون مردگی (کبودی)
- ۲۰۹ شب ادراری
- ۲۱۱ گرفتگی شیر در پستان
- ۲۱۳ عرق کف دست
- ۲۱۵ بوی پا
- ۲۱۷ خونریزی پانوان
- ۲۱۹ بی حسی یا سردی دست یا پا
- ۲۲۱ تبخال
- ۲۲۲ ماه گرفتگی

- ۲۲۸..... ترآک لب
- ۲۳۰..... قوای جنسی مردان
- ۲۳۲..... قوای جنسی زنان
- ۲۳۶..... ترآک سیگار
- ۲۳۹..... کک و مک
- ۲۴۱..... تقویت ورزشکاران
- ۲۴۲..... آبریزش دهان
- ۲۴۵..... شیخچه
- ۲۴۷..... کبودی دور چشم
- ۲۴۹..... بزفک دهان
- ۲۵۱..... سنگسکه
- ۲۵۲..... خون دماغ
- ۲۵۵..... ترشح غیر طبیعی بانوان
- ۲۵۷..... لک صورت
- ۲۶۰..... سردرد میگرن
- ۲۶۴..... زگیل
- ۲۶۶..... سنیاتیک
- ۲۶۸..... سترقه
- ۲۷۰..... درد مفاصل
- ۲۷۲..... واریش
- ۲۷۴..... خارش پوست
- ۲۷۷..... گوش درد

- ۲۸۴ ناخن
- ۲۸۸ نشادایی پوست صورت
- ۲۹۲ زخمهای عفونی
- ۲۹۵ شکستگی استخوان
- ۲۹۷ پوکی استخوان
- ۳۰۰ خالهای سرسیاه
- ۳۰۳ التهاب سینه
- ۳۰۵ پزوستات
- ۳۰۸ اسیداوریک
- ۳۱۰ سرطان
- ۳۱۳ تشنج
- ۳۱۴ جوش صورت
- ۳۱۸ چینهای صورت
- ۳۲۶ رشد اطفال
- ۳۳۱ شیر مادر
- ۳۳۵ سنو هاضمه بدون زخم
- ۳۳۷ رماتیسم
- ۳۳۹ شوختگی
- ۳۴۱ افسردگی
- ۳۴۷ آزارمان به مورچه می رسد
- ۳۵۲ جدول خلاصه کتاب
- ۳۵۹ فهرست مطالب یا حروف الفبا

آنان که خاک را به نظر کیمیا کنند
 بود آیا گوشه چشمی نما کنند
 دردم نهفته به ز طبیبان مدعی
 باشد که از خزانه غیبم دوا کنند.

مقدمه

دوران کودکی، تقریباً سال ۴۲ در بستر بیماری از مادر تقاضای مقدار کمی از خوراکی که همه مشغول خوردن آن بودند، می‌کردم، جواب دادند، همانطور که مقدار کمی دارو می‌تواند حالت را خوب کند، کمی غذای مضر نیز می‌تواند موجب تشدید بیماریت گردد. پس مقدار کم غذا می‌تواند بینه انسان بیماری یا شفا دهد.

سالها بعد که مادر نبود، هر آنچه در این رابطه بود، توجهم را جلب می‌کرد، از خواص شگفت انگیز آنها به هیجان می‌آمدم، از آنجا که کتابهای در دسترس اغلب خواص گیاهان دارویی و غذایی همراه بود، بخاطر سپردنشان مقدور نبود، تأثیر مواد غذایی را به سفارش ایشان یادداشت می‌کردم. کم‌کم معتقد شدم: «بگو چه می‌خوری تا بگویم که هستی».

سال ۷۵ عزیزی که بمدت سه ماه از خارش پوست بدن رنج می‌برد و طب نتوانسته بود کمکی به او بکند، با دود اسپند

در مدت کمتر از دقیقه درمان شد. شگفت زده از من خواست این تجربیات را در اختیار عموم قرار دهم، در صورت عدم درمان ضرری ندارد، ولی چنانکه یک درصد مؤثر باشد، کار خیری انجام گرفته است. که پیوسته آرزویم بوده، خاری از پیش پای کسی برداشتن، از ایشان و کلیه کسانی که در شکل گیری این مجموعه یاریم کردند، تشکر می‌کنم. مخصوصاً خواهر روانشادم که عمرش کفاف به اتمام مجموعه نداد.

از طرفی مشاهده آمار بالای بیماریها و تلفات ناشی از سوء و نوع تغذیه و رواج انواع غذا و تنقلات فاقد خاصیت غذایی در عین حال مضر و باور غلط رایج که مواد گران، وارداتی مقوی هم هستند، برایم آزار دهنده بود و تاکید غیر قابل تردید روانشناسان معتبر بر تأثیر «تلقین درمائی» در مداوای بیماریها برای تلقین یک غذای گوارا و مفید جانشین داروهای در نهایت مضر گردد.

نه صلاحیت بلکه مسئولیت برآنم داشت که این خواص ارزشمند و واقعاً موثر و کاملاً بی‌ضرر را گردآوری و بصورت دسته گلی تقدیم کنم به همه آنهایی که به آنچه می‌خورند بعنوان یک نعمت احترام می‌گذارند. ولی تکیه بر جای بزرگان بدون اسباب بزرگی بود، جرأت و جسارت لازم برای اینکار نداشتم که با لسان‌الغیب مشورت کردم، مطلع غزل در شروع آمده است و چه بمصداق و زیبا، آیا این گیاهان با این خواص، مهارت شگفت‌انگیز و معجزه مانند که از خاک برآمده، حتماً حتماً...

درمانی که در این کتاب به شما معرفی می‌کند، به شما کمک می‌کند تا با استفاده از مواد غذایی طبیعی، به بهبود سلامتی خود بپردازید. این روش درمانی، به شما کمک می‌کند تا با استفاده از مواد غذایی طبیعی، به بهبود سلامتی خود بپردازید.

درمانی که در این کتاب به شما معرفی می‌کند، به شما کمک می‌کند تا با استفاده از مواد غذایی طبیعی، به بهبود سلامتی خود بپردازید. این روش درمانی، به شما کمک می‌کند تا با استفاده از مواد غذایی طبیعی، به بهبود سلامتی خود بپردازید.

چند توصیه ساده

رسالت این کتاب معرفی درمانهایی است که همه با آنها آشنا هستند و می‌دانند چیست و مواردی که در کتاب بعنوان یک مکمل درمانی پیشنهاد شده است در نهایت دقت و امانت از آخرین دست آوردهای علمی گردآوری و در اختیار شما قرار می‌گیرد، نه هزینه‌ای دارد و نه ضرر و اغلب این خواص به مولف ثابت شده است، بنا براین آنها را جدی بگیرید. در صورت هرگونه شبهه با ابهام می‌توانید به منابع کتاب مراجعه فرمائید.

بخاطر داشته باشید، کلیه موارد آمده در این کتاب دارو نیستند که آنها را یک دوره استفاده کرده و بعد از بهبودی کنار بگذارید، یا در مصرف آنها زیاده روی نکنید، برای اخذ نتیجه مطلوب از همه موردهای پیشنهاد شده، بطور متنوع در رژیم روزانه خود استفاده کنید، تا در عین درمان از سایر

هستند؟ در اینجا حکمت و لزوم «سجده انسان به خاک» را دریافتیم.

حال ما که مسئول سلامت این نعمت ارزنده خود هستیم، سفره خود را آراسته به انواع غذاهای گوارا و مطبوع کنیم و بقول دانشمند معاصر جزایری شکم خود را گورستان حیوانات نکنیم تا در آینده با داروهای نامطبوع و ناگوار کام ما تلخ شود. این غذاها نه تنها ما را سیر می‌کنند، بلکه سخت‌ترین بیماری ما را درمان، عمر ما را طولانی همراه با سلامتی، ما را خوش اندام، خوش فکر و خوش اخلاق بار می‌آورند. جا دارد همه با هم دعا کنیم:

«خداوند هیچ کس را با گرسنگی امتحان نکند»