

راه سلامتی

محمود دهستانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: دهستانی، محمود، ۱۳۲۵
عنوان و نام پدیدآور	: راه سلامتی / محمود دهستانی
مشخصات نشر	: تبریز: انورکتاب، ۱۳۹۶
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ قبلی: رخ مهتاب راتا، ۱۳۹۲. چاپ دوم.
موضوع	: تغذیه
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: سبزی ها -- میوه ها -- مصارف درمانی -- خواص درمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ر ۵۸۸۷/۲ RA۷۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۴۱۲۴۶

راه سلامتی

تألیف: محمود دهستانی

انتشارات: انورکتاب

لیتوگرافی: چاردیز / چاپ و صحافی: امین

طراح: حامد لطفی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول / ۱۳۹۶، تبریز

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۲۴-۷

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



انتشارات انورکتاب

فهرست مطالب :

۵۱	با سیر به جنگ سرماخوردگی بروید	۵	مقدمه
۵۵	تغذیه درست کدام است؟	۹	چگونه عمری طولانی داشته باشیم؟
۶۰	پروتئین های لازم	۱۱	مواد لازم و سبزی برای تندرستی
۶۲	چربی خون	۱۳	مواد لازم برای بدن
۶۸	سندروم روده یک مشکل گوارشی	۱۶	دانستیهای پزشکی
۷۲	چند پرسش و پاسخ درباره پروستات	۱۸	مصرف مواد طبیعی
۷۷	درمان پروستات	۲۷	لبنیات میل کنید تا سالم باشید
۸۴	چای سبز و درمان پروستات	۳۲	لیموترش
۸۵	به ویروس ها شانس ندهید	۳۸	سویا
۹۰	گریپ و سرماخوردگی	۴۲	زردآلو قوه بینایی را بیشتر می کند
۹۴	پیشگیری و درمان دردهای میگرنی	۴۳	روغن زیتون
۹۷	رژیم لاغری او	۴۳	ذرت
۱۰۷	بیاده روی کنید	۴۴	خرما
۱۱۱	کاهش وزن	۴۵	توت فرنگی
۱۱۶	پوکی استخوان	۴۶	پیاز
۱۱۸	خارش	۴۶	پرتقال
۱۲۱	قلب و سگته	۴۶	آناناس
۱۲۳	ورزش و قلب	۴۷	ازگیل
۱۲۸	دیابت	۴۷	آلو
۱۳۴	فشار خون	۴۸	آثار مفید چای
۱۴۰	غذاهای آماده	۴۹	خواص دارویی زعفران
۱۴۲	ده سوال از پزشک	۵۰	تاثیر روغن ماهی بر آرتروز
۱۴۷	آزمون خودشناسی	۵۰	تاثیر پیاز در پیشگیری از پوکی استخوان
۱۵۱	منابع و ماخذ	۵۱	تاثیر میوه و سبزی بر رشد استخوان ها

مقدمه

جهان را صاحبی باشد خدا نام
کز او شوریده دریا گیرد آرام
زندگی زیباست ای زیباست
زبیه اندیشان به زیبایی رسند
آنقدر زیباست این بی بازگشت
کز برایش می توان از جان گذشت

جامعه ایرانی باید هم از نظر جسم و هم از نظر فکر و روح سالم باشد تا بتواند به آرمانهای بلند خود که همانا سلامت و سرفراز ماندن است مبادات کند. لذا با توجه به این خواسته باید عزم خود را جزم کرد و تابع قوانین طبیعت باشد که انسان خود جزیی از طبیعت و یا صحنه گردان است. بهر حال برای اینکه جسم و روحی سالم داشته باشیم، باید یک سری مسائل را مراعات کنیم، و تابع و پیرو آن باشیم که اهم آنها عبارتند از:

تغذیه، کار و استراحت

۱. تغذیه، بایستی طوری باشد که بما سلامتی و طول عمر بدهد که طبیعی است در شبانه روز چند ساعت از وقت ما صرف آن خواهد شد.

۲. کار، لازمه هر انسانی که در جامعه ای زندگی می کند و بقای او ایجاب می کند که دنبال شغل و حرفه اش باشد و امورات خود و خانواده اش را اداره کند که آنهم دست کم نزدیک نیمی از وقتش را خواهد گرفت.

۳. استراحت، اگر نگوییم نیمی حتماً یک سوم از وقت ما را پر خواهد کرد پس ملاحظه می فرمایید تمام وقت ما در ۲۴ ساعت صرف تهیه غذا و کار و استراحت و خواب می شود، پس اگر ما بیمار شویم باید از اوقات ذکر شده کم کرد و صرف آن بکنیم و برای تامین مخارج بیماری باید بیشتر کار کنیم و بیشتر پرداخت را کمتر استراحت.

پس بهتر است که ما در سلامتی خودمان بکوشیم اصلی در تغذیه است و نوع غذا و موادی که ما مصرف می کنیم پس بنابراین باید دقت کنیم از مصرف غذاهای بیهوده دوری کنیم در سر محل و مکان و مغازه ای غذا نخوریم و یا خرید نکنیم مگر به کیفیت و مرغوب بودن آن اطمینان داشته باشیم، از مصرف چربی ها، قند اضافه، اسانس ها، سس ها و شیرینی ها و کنسروها که حامل مواد شیمیایی هستند خودداری کنیم، برعکس سعی کنیم از میوه جات و سبزیجات و مواد تازه خوراکی و نانهای سیاه و گوشت مرغ و ماهی را مال اینها استفاده کنیم در طی شبانه روز ما بایستی حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بکشیم جای و قهوه جای آب را نمی گیرند از آب میوه هم بشرط اینکه طبیعی و تازه باشد می توانیم استفاده کنیم، از مصرف نوشابه ها مثل پپسی و کوکا و قانتا و آجیل های شور مزه و چیپس و پیراشکی و امثال اینها خودداری کنیم همراه غذا می توانید از ماست، دوغ و سبزیجات استفاده کنید.

در کتاب اول «تغذیه طبیعی» مفصلاً راجع به مسایل فوق صحبت شده است، لذا در کتاب دوم «راه سلامتی» هم یادآوری این مسایل لازم است، امید است مورد توجه قرار گیرد.

در این کتاب باز راجع به تغذیه طبیعی، مصرف سبزیجات و میوه‌جات و کم کردن وزن اضافی و پرهیز از مواد شیمیایی بسیار صحبت کرده‌ام. و همچنین برای رهایی از کلسترول، فشار خون بالا، اسید اوریک اوره و بیماری‌های قلبی و استرس و دردهای عضلانی و استخوانی، راه حل‌هایی ارائه داده‌ایم و در مقاله‌هایی نظر کارشناسان این رشته را ارائه داده به هر حال در این موارد اساتید فن رهنمودهایی داشته و دارند که همه آنها در این زمانه به حال مردم مفید خواهد بود و آرزو دارم که هیچکس دچار بیماری نشود که به این دستورات احتیاج پیدا کند و اگر هم مجبور به استفاده از این روش‌ها شد آرزوی سلامتی و بهبود برای همه آنها دارم، با امید سلامتی برای تمام بندگان خداوند.

محمود دهستانی