



دائرة المعارف تغذيه درماني بر پايه طب قرآني

در جستجوی سلامتی

مجموعه خلاصه آثار ۱۵ روز تا سلامتی، ارمغان تندرستی، غسل درمانی و کلید ورود به طب قدیم



چاپ هشتم

جمشید خدادادی

عضو جامعه مخترعین و مبتکرین ایران
با مقدمه دکتر محمد هادی مؤذن جامی



دایرةالمعارف تغذیه‌درمانی بر پایه طب قرآنی

در جستجوی سلامتی

مجموعه خلاصه آثار

۱۵ روز تا سلامتی

ارمغان تندرستی

عسل درمانی

کلید ورود به طب قدیم

جمشید خدادادی

عضو جامعه مخترعین و مبتکرین ایران

نشر شهر

۱۳۹۲

فهرست مطالب

پیشگفتار ۲۱

۱. خلاصه پانزده روز تا سلامتی ۲۳

۲۵	دبیاچه.....	۲۵	افراد دارای طبع گرم.....
۳۵	مقدمه مؤلف.....	۳۵	افراد دارای طبع سرد.....
۳۷	چگونگی شکل‌گیری بحث.....	۳۷	افراد دارای طبع معتدل.....
			اخلاط اربعه (چهارگانه).....

فصل اول: ساختمان بدن انسان..... ۴۱

۴۱	استخوان‌بندی بدن.....	۴۱	مقایسه‌ی عناصر اربعه و اخلاط اربعه.....
۴۳	غذاهای مفید برای استخوان.....	۴۱	مزاج چیست؟.....
۴۴	غذاهای مضر برای استخوان.....	۴۳	انواع مزاج آدمی و نشانه‌های آن.....
۴۴	سیستم بینایی.....	۴۳	نشانه‌های غلبه‌ی صفرا.....
۴۵	غذاهای مفید برای چشم.....	۴۴	نشانه‌های غلبه‌ی خون.....
۴۵	غذاهای مضر برای چشم.....	۴۴	نشانه‌های غلبه‌ی بلغم.....
۴۶	سیستم شنوایی.....	۴۵	نشانه‌های غلبه‌ی سودا.....
۴۶	محافظت از گوش‌ها.....	۴۵	غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج.....
۴۷	ساختمان کبد.....	۴۶	غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج.....
۴۸	مواد غذایی مفید برای کبد.....	۴۶	غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج.....
۴۸	مواد غذایی مضر برای کبد.....	۴۶	غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج.....
۴۹	ساختمان کلیه.....	۴۷	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج.....
۴۹	مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها.....	۴۸	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج.....
۵۰	مواد غذایی مضر برای کلیه‌ها.....	۴۸	غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج.....

فصل دوم: عناصر اربعه، طبع‌های انسان، اخلاط اربعه... ۵۱

۵۱	عناصر اربعه (چهارگانه).....	۵۱	غذای انسان.....
۵۲	خواص عناصر اربعه.....	۵۱	شواهد گیاه‌خوار بودن انسان.....
۵۲	بدن انسان و طبع‌های سه‌گانه.....	۵۲	غذای انسان از منظر قرآن کریم.....
۵۳	انواع طبع‌ها.....	۵۲	غذای انسان از منظر علم روز.....

فصل سوم: بدن انسان و مواد چهارگانه‌ی غذایی..... ۶۳

۶۳	غذای انسان.....
۶۳	شواهد گیاه‌خوار بودن انسان.....
۶۴	غذای انسان از منظر قرآن کریم.....
۶۵	غذای انسان از منظر علم روز.....

- پروتئین‌ها..... ۶۵
- قندها..... ۶۶
- چربی‌ها..... ۶۸
- ویتامین‌ها..... ۶۹
- فصل چهارم: طبع‌های گوناگون مواد غذایی..... ۷۵**
- طبع غذای انسان..... ۷۵
- تنظیم تعادل اسیدی و بازی..... ۷۶
- طبع مواد غذایی..... ۷۷
- انواع لبنیات و طبع آن‌ها..... ۷۸
- انواع حبوبات و غلات و طبع آن‌ها..... ۷۸
- انواع آجیل و مغزهای گیاهی و طبع آن‌ها..... ۸۰
- انواع ریشه‌ها و طبع آن‌ها..... ۸۱
- انواع سبزیجات و طبع آن‌ها..... ۸۱
- انواع توت‌ها و بذره‌های ملین و طبع آن‌ها..... ۸۲
- انواع صیفی‌جات و طبع آن‌ها..... ۸۳
- انواع مرکبات و طبع آن‌ها..... ۸۴
- انواع میوه‌جات و طبع آن‌ها..... ۸۵
- انواع گوشت‌ها و طبع آن‌ها..... ۸۵
- انواع ادویه‌جات و طبع آن‌ها..... ۸۷
- فصل پنجم: پاکسازی بدن از سموم..... ۸۹**
- مراحل پاکسازی بدن از سموم به روش طبیعی..... ۸۹
۱. استفاده از مایعات..... ۸۹
۲. استفاده از خاکشیر، انجیر و زیتون..... ۸۹
۳. مواد غذایی را دستخوش دگرگونی‌های شدید قرار ندادن..... ۹۰
۴. عدم استفاده از مایعات در هنگام غذاخوردن..... ۹۰
۵. استفاده از ظروف سفالین، لعابی، چینی یا سنگ سیاه..... ۹۱
۶. عدم استفاده از توالت فرنگی..... ۹۱
۷. عدم استفاده از غذاهای فریزشده..... ۹۲
۸. هفته‌ای یک روز روزه گرفتن..... ۹۲
۹. عدم استفاده از مواد شیمیایی برای ضد عفونی کردن..... ۹۳
۱۰. هفته‌ای یک روز کوه‌پیمایی کردن..... ۹۳
۱۱. کمتر استفاده کردن از گوشت..... ۹۳
۱۲. استفاده از جوانه‌ی غلات و حبوبات..... ۹۳
۱۳. استفاده از مغزها یعنی مغز بادام، فندق، گردو و پسته..... ۹۴
۱۴. استفاده از میوه‌جات و سبزیجات تازه..... ۹۴
۱۵. استفاده از هوای پاک و تمیز..... ۹۴
۱۶. عدم استفاده از خانه‌های بتونی..... ۹۴
۱۷. استفاده از لباس‌های نخی به‌عنوان لباس زیر..... ۹۵
۱۸. عدم استفاده از مواد خوشبوکننده‌ی شیمیایی..... ۹۵
۱۹. عدم استفاده از سم در محیط خانه..... ۹۵
۲۰. عدم استفاده از مواد پلاستیکی و ظروف ملامین..... ۹۵
۲۱. پیاده‌روی با پای برهنه..... ۹۶
۲۲. استفاده معقول از گیاهان وحشی در طول سال..... ۹۶
۲۳. عدم استفاده از چراغ خواب..... ۹۶
۲۴. استفاده از تشعشعات مفید آفتاب بامدادی..... ۹۶
۲۵. شناخت طبع خود و استفاده از غذاهای مناسب با آن..... ۹۷
۲۶. پرهیز از شب بیدار ماندن..... ۹۷
۲۷. مصرف روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری عسل..... ۹۷
۲۸. استفاده از یک تا دو حبه سیر و پیاز..... ۹۷
۲۹. حذف سنت‌های نادرست از محیط خانواده و جامعه..... ۹۸
۳۰. عدم استفاده از چند نوع غذا بر سر یک سفره..... ۹۸
۳۱. پرهیز از خوددرمانی..... ۹۸
۳۲. عدم استفاده از دارو و نور مستقیم آفتاب هنگام زکام..... ۹۹
۳۳. عدم استفاده از دخانیات و هرگونه مواد مخدر..... ۹۹
۳۴. استفاده از دوچرخه به جای اتومبیل..... ۹۹
۳۵. اجابت مزاج قبل از خواب..... ۹۹
۳۶. پرهیز از باعجله و سرپا غذاخوردن..... ۱۰۰
۳۷. استفاده از سالاد فصل قبل از غذا..... ۱۰۰
۳۸. عدم استفاده از الکل و هر نوع نوشیدنی حرام..... ۱۰۱
۳۹. خوردن غذا حداقل هفته‌ای یک بار در کوه و دشت..... ۱۰۱
۴۰. پرهیز از سی‌تی‌اسکن و ام. آر. آی..... ۱۰۱
۴۱. عدم استفاده از غذاهای باهم ناسازگار..... ۱۰۲
۴۲. تقید به حضور تمام اعضای خانواده بر سر یک سفره..... ۱۰۲
۴۳. برداشتن لقمه‌ی کوچک و به‌آرامی جویدن آن..... ۱۰۲
۴۴. پرهیز از صحبت کردن در هنگام خوردن غذا..... ۱۰۳
۴۵. خوردن غذای مناسب با حال و سن..... ۱۰۳
۴۶. دست کشیدن از خوردن غذا کمی قبل از سیرشدن..... ۱۰۳
۴۷. خوردن بعضی از غذاها با سه انگشت..... ۱۰۴
۴۸. استفاده‌ی روزانه از همه‌ی گروه‌های مواد غذایی..... ۱۰۴
۴۹. دراز کشیدن و دست‌ها را زیر سر گذاشتن پس از غذا..... ۱۰۴
۵۰. خوردن غذا فقط در هنگام صبح و شام..... ۱۰۵
۵۱. شروع و ختم غذا با نام و یاد خدا..... ۱۰۵

۱۱۹.....	خورش قورمه سبزی.....	۱۰۵.....	۵۲. حداقل هفته‌ای یکبار استفاده از آش جو یا سوپ جو.....
۱۲۰.....	۳- ۶۱. جایگزین قند و شکر و شیرینی جات قنادی.....	۱۰۶.....	۵۳. پرهیز از خوردن بیش از یک وعده غذای پخته در روز.....
۱۲۰.....	۴- ۶۱. شیرینی معجون جوانه‌ی گندم.....	۱۰۷.....	۵۴. مصرف میوه‌جات همراه با پوست و دانه.....
۱۲۱.....	۵- ۶۱. جایگزین غذاهای فریز شده.....	۱۰۷.....	۵۵. تا حد امکان پرهیز از استفاده از مواد آرایشی شیمیایی.....
۱۲۱.....	خوراک ارده و خرما.....	۱۰۸.....	۵۶. عدم استفاده از دستکش در هنگام طبخ غذا.....
۱۲۱.....	خوراک ارده و عسل.....	۱۰۸.....	۵۷. با وضو و به یاد خدا بودن در هنگام طبخ غذا.....
۱۲۱.....	خوراک نان سنگک و پنیر لیقوان.....	۱۰۸.....	۵۸. فراهم آوردن جوی آرام و شاد در هنگام غذا خوردن.....
۱۲۱.....	خوراک سیب‌زمینی مخصوص.....	۱۰۹.....	۵۹. انجام صله‌ی رحم حداقل هفته‌ای یکبار.....
۱۲۲.....	خوراک کله‌جوش مخصوص.....	۱۰۹.....	۶۰. عدم استفاده از مواد غذایی مضر.....
۱۲۲.....	خوراک کباب بوقلمون مخصوص.....	۱۰۹.....	۱- ۶۰. چای.....
۱۲۳.....	خوراک قارچ مخصوص.....	۱۰۹.....	۲- ۶۰. قهوه.....
۱۲۳.....	۶- ۶۱. جایگزین غذاهای زودپز شده.....	۱۰۹.....	۳- ۶۰. آب‌جوش.....
۱۲۳.....	۷- ۶۱. جایگزین غذاهای چرب و پرچجم.....	۱۱۰.....	۴- ۶۰. سرخ‌کردنی‌ها.....
۱۲۴.....	۸- ۶۱. جایگزین غذاهای ساندویچ‌فروشی‌ها.....	۱۱۰.....	۵- ۶۰. قند و شکر و شیرینی جات قنادی و مصنوعی.....
۱۲۴.....	۹- ۶۱. جایگزین سس، رب و شور.....	۱۱۰.....	۶- ۶۰. غذاهای فریز شده.....
۱۲۴.....	سس قرمز.....	۱۱۰.....	۷- ۶۰. غذاهای پخته‌شده با زودپز.....
۱۲۴.....	سس سفید.....	۱۱۰.....	۸- ۶۰. غذاهای چرب و پرچجم.....
۱۲۵.....	۱۰- ۶۱. جایگزین مرغ و تخم مرغ ماشینی.....	۱۱۱.....	۹- ۶۰. سوسیس و کالباس.....
۱۲۵.....	۱۱- ۶۱. جایگزین آب یخ.....	۱۱۱.....	۱۰- ۶۰. غذاهای کنسرو شده.....
۱۲۵.....	۱۲- ۶۱. جایگزین پنیر برای صبحانه.....	۱۱۱.....	۱۱- ۶۰. پیتزا و غذاهای ساندویچی.....
۱۲۵.....	۱۳- ۶۱. جایگزین ترش‌جات سرکه.....	۱۱۱.....	۱۲- ۶۰. ادویه‌جات تند.....
۱۲۵.....	زیتون پرورده و طرز تهیه‌ی آن.....	۱۱۲.....	۱۳- ۶۰. نوشابه‌های گازدار.....
۱۲۶.....	۱۴- ۶۱. جایگزین مخلوط ماست و سرکه.....	۱۱۲.....	۱۴- ۶۰. سس و رب.....
۱۲۶.....	۱۵- ۶۱. جایگزین تنقلات مصنوعی.....	۱۱۲.....	۱۵- ۶۰. مخلوط ماست و سرکه یا ماست و آلبیمو.....
۱۲۷.....	فصل ششم: رژیم غذایی برای پاکسازی بدن.....	۱۱۳.....	۱۶- ۶۰. مرغ و تخم‌مرغ ماشینی.....
۱۲۷.....	رژیم پانزده روزه سلامتی.....	۱۱۳.....	۱۷- ۶۰. ماکارونی.....
۱۳۰.....	طرز تهیه‌ی غذاهای رژیمی.....	۱۱۳.....	۱۸- ۶۰. ماست زیاد.....
۱۳۰.....	طرز تهیه‌ی مرباجات خام.....	۱۱۴.....	۱۹- ۶۰. شور و نمک زیاد.....
۱۳۰.....	طرز تهیه‌ی شیر بادام.....	۱۱۵.....	۲۰- ۶۰. تنقلات مصنوعی.....
۱۳۱.....	طرز تهیه‌ی حلوی مخصوص.....	۱۱۵.....	۲۱- ۶۰. ترشی جات خانگی.....
۱۳۲.....	سالاد مخصوص.....	۱۱۵.....	۲۲- ۶۰. آب یخ.....
۱۳۲.....	سوپ کرفس.....	۱۱۵.....	۲۳- ۶۰. گوشت زیاد.....
۱۳۳.....	خوراک مخلوط.....	۱۱۶.....	۲۴- ۶۰. غذاهای مانده و بیات.....
۱۳۴.....	دل‌مهی فلفل و دل‌مهی گوجه‌فرنگی.....	۱۱۶.....	۶۱. استفاده از غذاهای جایگزین به جای غذاهای ممنوعه.....
۱۳۴.....	حلیم جوانه‌ی گندم.....	۱۱۶.....	۱- ۶۱. جایگزین نوشیدنی‌ها.....
		۱۱۸.....	۲- ۶۱. جایگزین سرخ‌کردنی‌ها.....
		۱۱۸.....	خوراک ماهی.....

فصل هشتم: اصول پیشگیری و اصلاح مزاج ۱۴۳

- اصلاح مزاج انسان ۱۴۳
 اصلاح افراد بلغمی مزاج ۱۴۴
 اصلاح افراد صفاوی مزاج ۱۴۴
 اصلاح افراد دموی مزاج ۱۴۴
 اصلاح افراد سوداوی مزاج ۱۴۵
 پیشگیری بهتر از درمان ۱۴۵
 هفت اصل پیشگیری از بیماری ها ۱۴۶

فصل نهم: رنگها و آثار مثبت و منفی آنها ۱۴۷

- تأثیر روانی رنگها در زندگی انسان ۱۴۷

سخن پایانی ۱۵۱

- فهرست منابع و مآخذ ۱۵۵

فصل هفتم: انواع مختلف ظروف غذا ۱۳۷

- ظروف سفالین ۱۳۷
 ظروف لعابی ۱۳۸
 ظروف چینی ۱۳۸
 ظروف مسی ۱۳۸
 ظروف چدنی ۱۳۹
 ظروف سنگی ۱۳۹
 ظروف بلورین یا پیرکس ۱۴۰
 ظروف ملامین ۱۴۰
 ظروف آلومینیومی و روی ۱۴۰
 ظروف چوبی ۱۴۱
 ظروف استیل ۱۴۱
 ظروف تفلون ۱۴۱
 ظروف پلاستیک ۱۴۱
 ظروف نقره ۱۴۲
 ظروف طلا ۱۴۲

۲. خلاصه ارمغان تندرستی ۱۵۷

۱۵. نکات لازم در مورد ظروف غذا ۱۷۱
 ۱۶. نکات لازم در مورد هنر آشپزی ۱۷۱
 ۱۷. نکات لازم در مورد نوشیدنی های سرد و گرم ۱۷۲
 ۱۸. نکات لازم در مورد سس ها ۱۷۲
 ۱۹. نکات لازم در مورد نگهداری شاه توت ۱۷۲
 ۲۰. سخنی در مورد اصطلاح «جا افتادن غذا» ۱۷۳
 ۲۱. سخنی در مورد اندازه ی پیمانه ۱۷۳
 ۲۲. سخنی در مورد شیوه طبخ ۱۷۳

فصل دوم: انواع پلوها ۱۷۵

۱. پلوی ساده ۱۷۵
 ۲. کلم پلوی برگ ۱۷۶
 ۳. کلم پلوی قُمری ۱۷۶
 ۴. کلم پلوی گُل ۱۷۷
 ۵. لوبیاپلو (۱) ۱۷۷
 ۶. لوبیاپلو (۲) ۱۷۸
 ۷. نخودفرنگی پلو ۱۷۹
 ۸. زیره پلو ۱۷۹

- دبیاچه ۱۵۹
 مقدمه مؤلف ۱۶۳

فصل اول: نکات مهم در آشپزی و تهیه غذا ۱۶۷

۱. نکات لازم در مورد روغن ها ۱۶۷
 ۲. نکات لازم در مورد طبخ برنج ۱۶۷
 ۳. نکات لازم در مورد طبخ بادمجان ۱۶۸
 ۴. نکات لازم در مورد طبخ حبوبات ۱۶۸
 ۵. نکات لازم در مورد ساییدن کشک ۱۶۸
 ۶. نکات لازم در مورد تهیه ی سالاد ۱۶۸
 ۷. نکات لازم در مورد نکاتار میوه ها ۱۶۹
 ۸. نکات لازم در مورد تهیه ی مرباجات ۱۶۹
 ۹. نکات لازم در مورد خشک کردن سبزیجات ۱۶۹
 ۱۰. نکات لازم در مورد خشک کردن میوه جات ۱۶۹
 ۱۱. نکات لازم در مورد تهیه ی شیرها ۱۷۰
 ۱۲. نکات لازم در مورد سفره آرای ۱۷۰
 ۱۳. نکات لازم در مورد خشک کردن بامیه ۱۷۰
 ۱۴. نکات لازم در مورد دستگاه خشک کن ۱۷۰

۲۰۳.....	۴. خوراک سیب‌زمینی مخصوص
۲۰۴.....	۵. خوراک قارچ مخصوص
۲۰۴.....	۶. خوراک قارچ
۲۰۵.....	۷. خوراک کدو بادمجان
۲۰۶.....	۸. خوراک کشک و بادمجان
۲۰۷.....	۹. خوراک کله‌جوش مخصوص
۲۰۷.....	۱۰. خوراک حلیم بادمجان (۱)
۲۰۸.....	۱۱. خوراک حلیم بادمجان (۲)
۲۰۹.....	۱۲. خوراک تاس‌کباب
۲۱۰.....	۱۳. خوراک یتیم‌چه
۲۱۱.....	۱۴. خوراک لوبیا کشاورزی
۲۱۱.....	۱۵. خوراک عدسی
۲۱۲.....	۱۶. خوراک نخودک
۲۱۳.....	۱۷. خوراک حیوانات
۲۱۳.....	۱۸. خوراک لوبیا سویا
۲۱۴.....	۱۹. خوراک حلیم گندم
۲۱۴.....	۲۰. خوراک میرزاقاسمی
۲۱۵.....	۲۱. کوفته
۲۱۶.....	۲۲. آبگوشت گیاهی
۲۱۷.....	۲۳. کباب گیاهی
۲۱۷.....	۲۴. کباب بادمجان (۱)
۲۱۸.....	۲۵. کباب بادمجان (۲)
۲۱۹.....	۲۶. خوراک نرگسی
۲۱۹.....	۲۷. کباب قارچ صدفی
۲۲۰.....	۲۸. کباب قارچ چتری
۲۲۱.....	فصل پنجم: انواع دلمه‌ها
۲۲۱.....	۱. دلمه‌ی فلفل و بادمجان و گوجه‌فرنگی
۲۲۲.....	۲. دلمه‌ی کلم برگ
۲۲۲.....	۳. دلمه‌ی برگ مو
۲۲۵.....	فصل ششم: انواع کتلت‌ها
۲۲۵.....	۱. کتلت با سس ارده
۲۲۶.....	۲. کتلت 'ویا سویا
۲۲۷.....	۳. فلافل با سس ارده
۲۲۸.....	۴. کتلت شامی
۲۲۸.....	۵. کتلت دال عدس

۱۷۹.....	۹. شویدباقالی‌پلو
۱۸۰.....	۱۰. سبزی‌پلو
۱۸۱.....	۱۱. ماش‌پلو
۱۸۱.....	۱۲. والک‌پلو
۱۸۲.....	۱۳. شویدپلو با ماش
۱۸۲.....	۱۴. ماش‌پلو با لوبیا چشم‌بلبلی
۱۸۳.....	۱۵. عدس‌پلو با کشمش
۱۸۴.....	۱۶. گوجه‌پلو
۱۸۴.....	۱۷. استانبولی‌پلو
۱۸۵.....	۱۸. دم‌پختک
۱۸۵.....	۱۹. رشته‌پلو
۱۸۶.....	۲۰. زیره‌پلو با نخودفرنگی
۱۸۶.....	۲۱. زرشک‌پلوی مخصوص
۱۸۷.....	۲۲. آلبالو‌پلوی مخصوص
۱۸۸.....	۲۳. بایونه‌پلو
۱۸۹.....	فصل سوم: انواع خورش‌های گیاهی
۱۸۹.....	۱. خورش فسنجان
۱۹۰.....	۲. خورش قورمه‌سبزی
۱۹۰.....	۳. خورش کرفس
۱۹۱.....	۴. خورش کنگر
۱۹۱.....	۵. خورش ریواس
۱۹۲.....	۶. خورش کدو و بادمجان (۱)
۱۹۲.....	۷. خورش کدو و بادمجان (۲)
۱۹۳.....	۸. خورش قیمه
۱۹۴.....	۹. خورش قیمه بادمجان
۱۹۴.....	۱۰. خورش گوجه‌فرنگی
۱۹۵.....	۱۱. خورش لپه‌ی باقالی سبز
۱۹۵.....	۱۲. خورش آلواسفناج با قارچ
۱۹۶.....	۱۳. خورش بامیه
۱۹۷.....	۱۴. خورش قیمه‌ی بوشهری
۱۹۷.....	۱۵. خورش به
۱۹۸.....	۱۶. خورش لوبیاسبز
۲۰۱.....	فصل چهارم: انواع خوراک‌های گیاهی
۲۰۱.....	۱. خوراک سبزیجات
۲۰۲.....	۲. خوراک لوبیاچیتی با گندم و سس مخصوص
۲۰۲.....	۳. خوراک لوبیاچیتی با بلغور

- ۲۵۵..... ۶. سالاد جوانه‌ها.....
- ۲۵۶..... ۷. سالاد بخارپز با سُس مخصوص.....
- ۲۵۶..... ۸. سالاد الویه.....
- ۲۵۷..... ۹. سالاد جعفری.....
- ۲۵۸..... ۱۰. سالاد بروکلی.....
- ۲۵۸..... ۱۱. سالاد گوجه‌فرنگی.....
- ۲۵۹..... ۱۲. سالاد سبزیجات.....
- ۲۶۰..... ۱۳. سالاد میوه‌جات زمستانی.....
- ۲۶۰..... ۱۴. سالاد میوه‌جات تابستانی.....
- ۲۶۱..... ۱۵. سالاد زیتون.....
- ۲۶۱..... ۱۶. سالاد حبوبات با سُس مایونز گیاهی.....
- ۲۶۲..... ۱۷. سالاد سبزیجات پخته.....

فصل یازدهم: انواع سُس‌ها..... ۲۶۳

- ۲۶۴..... ۱. سُس ارده (۱).....
- ۲۶۴..... ۲. سُس ارده (۲).....
- ۲۶۵..... ۳. سُس ارده (مخصوص سالاد).....
- ۲۶۵..... ۴. سُس ارده با جوانه‌ی نخود.....
- ۲۶۶..... ۵. سُس مایونز سفید.....
- ۲۶۷..... ۶. سُس صورتی.....
- ۲۶۷..... ۷. سُس هزار جزیره.....
- ۲۶۸..... ۸. سُس جوانه‌ی گندم (۱).....
- ۲۶۸..... ۹. سُس جوانه‌ی گندم (۲).....
- ۲۶۹..... ۱۰. سُس کچاپ.....
- ۲۶۹..... ۱۱. سُس لیموترش.....
- ۲۷۰..... ۱۲. سُس گوجه‌فرنگی.....
- ۲۷۰..... ۱۳. سُس گوجه سبز.....
- ۲۷۱..... ۱۴. سُس قارچ.....
- ۲۷۱..... ۱۵. سُس کلم‌برگ سفید.....

فصل دوازدهم: انواع جوانه‌ها..... ۲۷۳

- ۲۷۴..... ۱. جوانه‌ی گندم.....
- ۲۷۴..... ۲. جوانه‌ی ماش.....
- ۲۷۵..... ۳. جوانه‌ی بذر یونجه (آلفا آلفا).....
- ۲۷۵..... ۴. جوانه‌ی نخود خام.....
- ۲۷۵..... ۵. جوانه‌ی سنگک.....
- ۲۷۶..... ۶. جوانه‌ی جوی دوسر.....

فصل هفتم: انواع سمبوسه‌ها..... ۲۳۱

- ۲۳۱..... ۱. سمبوسه‌ی فلفل دلمه‌ای.....
- ۲۳۲..... ۲. سمبوسه‌ی قارچ.....
- ۲۳۳..... ۳. سمبوسه‌ی سبزیجات.....

فصل هشتم: انواع آش‌ها..... ۲۳۵

- ۲۳۵..... ۱. آش جوی مخصوص.....
- ۲۳۶..... ۲. آش گندم.....
- ۲۳۷..... ۳. آش بلغور.....
- ۲۳۷..... ۴. آش آب‌غوره.....
- ۲۳۸..... ۵. آش آلو (۱).....
- ۲۳۹..... ۶. آش آلو (۲).....
- ۲۳۹..... ۷. آش اوماج.....
- ۲۴۰..... ۸. آش شله قلم‌کار.....
- ۲۴۱..... ۹. آش گوجه‌سبز.....
- ۲۴۲..... ۱۰. آش سبزیجات.....

فصل نهم: انواع سوپ‌ها..... ۲۴۳

- ۲۴۳..... ۱. سوپ دال عدس.....
- ۲۴۴..... ۲. سوپ جو.....
- ۲۴۴..... ۳. سوپ تره‌فرنگی (۱).....
- ۲۴۵..... ۴. سوپ تره‌فرنگی (۲).....
- ۲۴۵..... ۵. سوپ سبزیجات.....
- ۲۴۶..... ۶. سوپ شلغم.....
- ۲۴۷..... ۷. سوپ کرفس.....
- ۲۴۷..... ۸. سوپ نخودفرنگی.....
- ۲۴۸..... ۹. سوپ پیازچه.....
- ۲۴۹..... ۱۰. سوپ کلم بروکسل.....
- ۲۴۹..... ۱۱. سوپ گندم.....
- ۲۵۰..... ۱۲. سوپ مارچوبه.....

فصل دهم: انواع سالادها..... ۲۵۱

- ۲۵۲..... ۱. سالاد کاهو.....
- ۲۵۲..... ۲. سالاد کرفس.....
- ۲۵۳..... ۳. سالاد فصل.....
- ۲۵۴..... ۴. سالاد مخصوص (۱).....
- ۲۵۴..... ۵. سالاد مخصوص (۲).....

۲۹۴ ۳. بستنی توت‌فرنگی

۲۹۵ ۴. بستنی گیلاس

۲۹۵ ۵. بستنی زردآلو

۲۹۶ ۶. بستنی هلو

۲۹۶ ۷. بستنی میوه‌جات مخلوط

فصل هفدهم: انواع شیرهای گیاهی ۲۹۹

۲۹۹ ۱. شیر بادام

۳۰۰ ۲. شیر فندق

۳۰۰ ۳. شیر گردو

۳۰۱ ۴. شیر پسته

۳۰۱ ۵. شیر تخم‌ی کدو

۳۰۱ ۶. شیر تخم‌ی آفتاب‌گردان

۳۰۲ ۷. شیر تخم‌ی هندوانه

۳۰۲ ۸. شیر بادام پُر جرب

۳۰۲ ۹. شیر چهارمغز

۳۰۳ ۱۰. شیر نارگیل

۳۰۳ ۱۱. شیر دو مغز یا بیشتر

۳۰۴ ۱۲. شیر چلغوزه

۳۰۴ ۱۳. شیر مغز هسته‌ی زردآلو

۳۰۴ ۱۴. شیر خرما

۳۰۵ ۱۵. شیر مخصوص نیروزا

۳۰۵ ۱۶. شیر فندق و بادام هندی وانیلی

فصل هجدهم: انواع نوشیدنی‌های سرد ۳۰۷

۳۰۷ ۱. شربت عسل با لیموترش تازه

۳۰۸ ۲. شربت عسل با زعفران

۳۰۸ ۳. شربت عسل با تخم شربتی

۳۰۹ ۴. شربت عسل با خاکشیر

۳۰۹ ۵. شربت عسل با عرق بهارنارنج

۳۰۹ ۶. شربت عسل با عرق بیدمشک

۳۱۰ ۷. شربت عسل با عرق نعناع

۳۱۰ ۸. شربت عسل با عرق بهارنارنج و بذر فرنجمشک

۳۱۰ ۹. شربت شاه‌توت

۳۱۱ ۱۰. شربت توت‌فرنگی

۳۱۱ ۱۱. شربت سیب

۳۱۲ ۱۲. شربت گلابی

۳۱۲ ۱۳. شربت زرشک

۲۷۶ ۷. جوانه‌ی عدس

۲۷۶ ۸. جوانه‌ی جوی معمولی

فصل سیزدهم: انواع دسرها ۲۷۷

۲۷۷ ۱. حلوائی رطب سیاه

۲۷۷ ۲. حلوائی رطب زرد

۲۷۸ ۳. حلوائی خرمای خشت و کنار تخته

۲۷۸ ۴. حلوائی مخصوص جوانه‌ی گندم

۲۷۹ ۵. حلوائی مخلوط

۲۷۹ ۶. دسیر کدو حلوائی

۲۸۰ ۷. دسیر هویج‌فرنگی

۲۸۱ ۸. فرنی مخصوص

۲۸۱ ۹. فرنی مخصوص با شیر بادام

فصل چهاردهم: انواع مرباجات خام ۲۸۳

۲۸۳ ۱. مربای آلبالو

۲۸۴ ۲. مربای سیب خام

۲۸۴ ۳. مربای انجیر خام

۲۸۵ ۴. مربای گیلاس

۲۸۵ ۵. مربای موز

۲۸۵ ۶. مربای کیوی

۲۸۶ ۷. مربای به

۲۸۶ ۸. مربای زردآلو

۲۸۶ ۹. مربای هلو

۲۸۷ ۱۰. مربای خیار

۲۸۷ ۱۱. مربای توت‌فرنگی

۲۸۷ ۱۲. مربای زرشک تازه

۲۸۸ ۱۳. مربای هویج‌فرنگی

۲۸۸ ۱۴. مربای شاه‌توت

فصل پانزدهم: انواع شکلات‌ها ۲۸۹

۲۸۹ ۱. شکلات صبحانه (۱)

۲۸۹ ۲. شکلات صبحانه (۲)

۲۹۰ ۳. شکلات صبحانه (۳)

۲۹۰ ۴. شکلات صبحانه (۴)

فصل شانزدهم: انواع بستنی‌ها ۲۹۳

۲۹۳ ۱. بستنی سیب

۲۹۴ ۲. بستنی موز

۱۴. شربت سرکه‌ی شیره..... ۳۱۳
۱۵. شربت آلبالو..... ۳۱۳
۱۶. شربت گیلاس..... ۳۱۳
۱۷. شربت هلو..... ۳۱۴
۱۸. شربت زردآلو..... ۳۱۴
۱۹. شربت آلبوخرار..... ۳۱۵
۲۰. شربت آلو قطره طلا..... ۳۱۵
۲۱. شربت آلو سیاه..... ۳۱۵
۲۲. شربت ریواس..... ۳۱۶
۲۳. شربت خیار سبز..... ۳۱۶
۲۴. شربت انبه..... ۳۱۷
۲۵. شربت به‌لیمو..... ۳۱۷
- فصل نوزدهم: انواع نوشیدنی‌های گرم..... ۳۱۹**
۱. دم‌کرده‌ی گل گاوزبان و لیمو عمانی..... ۳۱۹
۲. دم‌کرده‌ی به (۱)..... ۳۱۹
۳. دم‌کرده‌ی به (۲)..... ۳۲۰
۴. دم‌کرده‌ی سیب و دارچین..... ۳۲۰
۵. دم‌کرده‌ی آلبالو..... ۳۲۱
۶. دم‌کرده‌ی تمبر گجرات (چای مکه)..... ۳۲۱
۷. دم‌کرده‌ی هل و دارچین و زعفران..... ۳۲۱
۸. دم‌کرده‌ی دارچین و زنجبیل..... ۳۲۲
۹. دم‌کرده‌ی پونه‌ی کوهی و آویشن شیرازی..... ۳۲۲
۱۰. دم‌کرده‌ی کاکوتی..... ۳۲۳
۱۱. دم‌کرده‌ی چای کوهی (چای پشمی)..... ۳۲۳
۱۲. دم‌کرده‌ی گل بابونه و گل بهارنارنج..... ۳۲۳
۱۳. دم‌کرده‌ی گل لاواند و ملیس..... ۳۲۴
۱۴. دم‌کرده‌ی دارچین..... ۳۲۴
۱۵. دم‌کرده‌ی نعنای تازه..... ۳۲۵
۱۶. دم‌کرده‌ی زرشک آب‌گیری..... ۳۲۵
۱۷. دم‌کرده‌ی مخلوط..... ۳۲۵
- فصل بیستم: انواع نکتار میوه‌جات..... ۳۲۷**
۱. نکتار مفید برای روماتیسم..... ۳۲۸
۲. نکتار مفید برای سیاتیک و کبد..... ۳۲۹
۳. نکتار مفید برای سرگیجه..... ۳۲۹
۴. نکتار مفید برای جلوگیری از رسوب دندان..... ۳۲۹
۵. نکتار مفید برای انگل روده..... ۳۳۰
۶. نکتار مفید برای اختلالات کبد و کیسه‌ی صفرا..... ۳۳۰
۷. نکتار مفید برای افزایش نیروی جنسی..... ۳۳۱
۸. نکتار مفید برای انواع کانسر..... ۳۳۲
۹. نکتار مفید برای لیت سیستم گوارشی..... ۳۳۲
۱۰. نکتار مفید برای درد..... ۳۳۳
۱۱. نکتار مفید برای تقویت و پاک‌سازی بدن از سموم..... ۳۳۳
۱۲. نکتار مفید برای مسمومیت..... ۳۳۴
۱۳. نکتار مفید برای تهوع..... ۳۳۴
۱۴. نکتار مفید برای سرماخوردگی..... ۳۳۵
۱۵. نکتار مفید برای کاهش اسید اوریک..... ۳۳۶
۱۶. نکتار مفید برای کودکان..... ۳۳۶
۱۷. نکتار مفید برای تقویت حافظه..... ۳۳۷
۱۸. نکتار مفید برای بینایی..... ۳۳۷
۱۹. نکتار مفید برای بی‌خوابی..... ۳۳۸
۲۰. نکتار مفید برای قلب و عروق..... ۳۳۸
۲۱. نکتار مفید برای ویرا خانم‌های باردار..... ۳۳۹
۲۲. نکتار مفید برای خانم‌های شیرده..... ۳۳۹
۲۳. نکتار مفید برای اعصاب و روان..... ۳۳۹
۲۴. نکتار مفید برای عفونت‌های روده..... ۳۴۰
۲۵. نکتار مفید برای نقرس..... ۳۴۰
۲۶. نکتار مفید برای کم‌خونی..... ۳۴۱
۲۷. نکتار مفید برای پاک‌سازی بدن از سموم..... ۳۴۲
۲۸. نکتار مفید برای سیستم تنفس..... ۳۴۲
۲۹. نکتار مفید برای افراد کم‌اشتها..... ۳۴۳
۳۰. نکتار مفید برای بیماری‌های ویروسی..... ۳۴۴
۳۱. نکتار مفید برای افراد تپ‌دار..... ۳۴۴
۳۲. نکتار مفید برای رفع تشنگی..... ۳۴۵
۳۳. نکتار مفید برای چربی‌های مضر خون..... ۳۴۵
۳۴. نکتار مفید برای آفت دهان و تب‌خال..... ۳۴۶
۳۵. نکتار مفید برای التهاب پروستات..... ۳۴۶
۳۶. نکتار مفید برای افزایش قند خون..... ۳۴۷
۳۷. نکتار مفید برای غلظت خون..... ۳۴۷
۳۸. نکتار مفید برای رفع تجمع مایعات در بافت‌های بدن..... ۳۴۸
۳۹. نکتار مفید برای هموروئید (بواسیر)..... ۳۴۸
۴۰. نکتار مفید برای رفع التهاب کلیه و مثانه..... ۳۴۹
۴۱. نکتار مفید برای ناراحتی‌های پوستی..... ۳۴۹

۳۷۲..... ۳۸. آب سبزیجات مفید برای طحال

۳۷۳..... ۳۹. آب سبزیجات مفید برای کودکان لاغر

۳۷۳..... ۴۰. آب سبزیجات مفید برای انعقاد خون

۳۷۴..... ۴۱. آب سبزیجات مفید برای ضعف جسمانی

۳۷۴..... ۴۲. آب سبزیجات مفید برای فعالیت‌های مغز

۳۷۴..... ۴۳. آب سبزیجات مفید برای کبد

۳۷۵..... ۴۴. آب سبزیجات مفید برای بیماری‌های ویروسی

۳۷۵..... ۴۵. آب سبزیجات مفید برای دید چشم

۳۷۶..... ۴۶. آب سبزیجات مفید برای خانم‌های شیرده

۳۷۶..... ۴۷. آب سبزیجات مفید برای پوست و مو

فصل بیست و دوم: انواع کباب‌های حیوانی..... ۳۷۷

۳۷۸..... ۱. کباب کوبیده

۳۷۹..... ۲. کباب گوجه‌فرنگی

۳۸۰..... ۳. کباب برگ

۳۸۰..... ۴. کباب چنجه یا شیشلیک

۳۸۱..... ۵. کباب بختیاری (۱)

۳۸۱..... ۶. کباب بختیاری (۲)

۳۸۲..... ۷. کباب بوقلمون

۳۸۲..... ۸. کباب حسینی

۳۸۳..... ۹. کباب مخلوط (گوشت بوقلمون و گوشت گوسفند)

۳۸۴..... ۱۰. کباب چوبی

۳۸۵..... ۱۱. کباب لقمه

۳۸۵..... ۱۲. کباب دل گوسفند

۳۸۵..... ۱۳. کباب جگر سیاه

۳۸۶..... ۱۴. کباب جگر سفید گوسفند

۳۸۶..... ۱۵. کباب قلوه‌ی گوسفند

۳۸۷..... ۱۶. کباب خوش گوشت گوسفندی

۳۸۷..... ۱۷. کباب روده‌ی گوسفند

۳۸۸..... ۱۸. کباب رگ سیرابی گوساله

۳۸۸..... ۱۹. کباب پستان

فصل بیست و سوم: انواع کباب‌های دریایی..... ۳۸۹

۳۸۹..... ۱. کباب ماهی اوزون برون

۳۹۰..... ۲. کباب ماهی صبور

۳۹۰..... ۳. کباب ماهی بیاح

۳۹۱..... ۴. کباب میش ماهی

۳۹۲..... ۵. کباب ماهی سنگسر

۳۹۲..... ۶. کباب ماهی هامور

فصل بیست و یکم: انواع آب سبزیجات..... ۳۵۱

۳۵۲..... ۱. آب سبزیجات مفید برای اختلالات کبد و کیسه‌ی صفرا

۳۵۳..... ۲. آب سبزیجات مفید برای کم‌اشتهایی

۳۵۳..... ۳. آب سبزیجات مفید برای نقرس

۳۵۴..... ۴. آب سبزیجات مفید برای عفونت‌های بدن

۳۵۵..... ۵. آب سبزیجات مفید برای کاهش تب

۳۵۵..... ۶. آب سبزیجات مفید برای سنگ کلیه و مثانه

۳۵۶..... ۷. آب سبزیجات مفید برای بند آمدن خون‌ریزی

۳۵۷..... ۸. آب سبزیجات مفید برای از بین بردن ویروس

۳۵۷..... ۹. آب سبزیجات مفید برای دیابت

۳۵۸..... ۱۰. آب سبزیجات مفید برای قلب و عروق

۳۵۸..... ۱۱. آب سبزیجات مفید برای کم‌خونی

۳۵۹..... ۱۲. آب سبزیجات مفید برای کاهش چربی‌های مضر بدن

۳۵۹..... ۱۳. آب سبزیجات مفید برای ضعف جنسی در مردان

۳۶۰..... ۱۴. آب سبزیجات مفید برای سرماخوردگی

۳۶۱..... ۱۵. آب سبزیجات مفید برای از بین بردن ورم‌های بدن

۳۶۱..... ۱۶. آب سبزیجات مفید برای ورم ریه

۳۶۲..... ۱۷. آب سبزیجات مفید برای فشار خون

۳۶۲..... ۱۸. آب سبزیجات مفید برای آرامش اعصاب و بی‌خوابی

۳۶۳..... ۱۹. آب سبزیجات مفید برای اسید اوریک

۳۶۴..... ۲۰. آب سبزیجات مفید برای روماتیسم

۳۶۴..... ۲۱. آب سبزیجات مفید برای استخوان

۳۶۴..... ۲۲. آب سبزیجات مفید برای کاهش دردهای استخوانی

۳۶۵..... ۲۳. آب سبزیجات مفید برای معده و هضم غذا

۳۶۶..... ۲۴. آب سبزیجات مفید برای التهاب کلیه و مثانه

۳۶۶..... ۲۵. آب سبزیجات مفید برای پروستات

۳۶۷..... ۲۶. آب سبزیجات مفید برای ورم غده لنفاوی

۳۶۷..... ۲۷. آب سبزیجات مفید برای سیستم دفاعی بدن

۳۶۸..... ۲۸. آب سبزیجات مفید برای گرفتگی عروق

۳۶۸..... ۲۹. آب سبزیجات مفید برای پیش‌گیری از انواع بیماری‌ها

۳۶۹..... ۳۰. آب سبزیجات مفید برای کاهش ورم حلق و حنجره

۳۶۹..... ۳۱. آب سبزیجات مفید برای جلوگیری از خون‌ریزی

۳۷۰..... ۳۲. آب سبزیجات مفید برای التهاب زبان کوچک

۳۷۰..... ۳۳. آب سبزیجات مفید برای لوزالمعده

۳۷۰..... ۳۴. آب سبزیجات مفید برای آفت دهان

۳۷۱..... ۳۵. آب سبزیجات مفید برای یبوست مزاج

۳۷۱..... ۳۶. آب سبزیجات مفید برای دفع انگل

۳۷۲..... ۳۷. آب سبزیجات مفید برای کمبود پلاکت

- ۴۲۰ ۲. کوفته‌ی مغزدار
 ۴۲۱ ۳. کوفته‌ی تبریزی مخصوص
 ۴۲۱ ۴. کوفته‌ی ریزه

فصل بیست و هفتم: انواع خورش‌های گوشتی..... ۴۲۳

- ۴۲۳ ۱. خورش قورمه‌سبزی
 ۴۲۴ ۲. خورش کرفس
 ۴۲۴ ۳. خورش بامیه
 ۴۲۵ ۴. خورش آلو اسفناج
 ۴۲۶ ۵. خورش قیمه
 ۴۲۷ ۶. خورش قیمه بادمجان
 ۴۲۸ ۷. خورش کنگر
 ۴۲۸ ۸. خورش فسنجان
 ۴۲۹ ۹. خورش کدو و بادمجان
 ۴۳۰ ۱۰. خورش لوبیا سبز
 ۴۳۱ ۱۱. خورش ریواس
 ۴۳۲ ۱۲. خورش قیمه‌ی مخصوص آذربایجان
 ۴۳۲ ۱۳. خورش گوشت چرخ‌کرده

فصل بیست و هشتم: انواع حلیم‌های گوشتی..... ۴۳۵

- ۴۳۵ ۱. حلیم گندم با گوشت
 ۴۳۶ ۲. حلیم بوقلمون
 ۴۳۶ ۳. حلیم بادمجان
 ۴۳۷ ۴. حلیم عدس با گوشت
 ۴۳۸ ۵. حلیم شله قلم‌کار با کشک

فصل بیست و نهم: انواع خوراک‌های گوناگون..... ۴۴۱

- ۴۴۱ ۱. خوراک جغوریغور
 ۴۴۲ ۲. خوراک همبرگر
 ۴۴۲ ۳. خوراک بیفتک
 ۴۴۳ ۴. خوراک زبان گوسفند
 ۴۴۴ ۵. خوراک کله و پاچه
 ۴۴۴ ۶. خوراک بینه (پسته‌ی وحشی)
 ۴۴۵ ۷. خوراک مخصوص پنیر
 ۴۴۵ ۸. خوراک نان و پنیر و سبزی خوردن
 ۴۴۶ ۹. خوراک نرگسی با گوشت
 ۴۴۶ ۱۰. خوراک تخم‌مرغ جیبی
 ۴۴۷ ۱۱. خوراک سوپ جو با پاچه‌ی گوسفند
 ۴۴۷ ۱۲. خوراک سیراب و شیردان گوسفند

- ۳۹۲ ۷. کباب سایر ماهی‌ها
 ۳۹۳ ۸. کباب میگو

فصل بیست و چهارم: انواع آبگوشت‌ها..... ۳۹۵

- ۳۹۶ ۱. آبگوشت معمولی
 ۳۹۶ ۲. آبگوشت مخصوص
 ۳۹۷ ۳. آبگوشت بزباش

فصل بیست و پنجم: انواع خوراک‌های ماهی و میگو..... ۳۹۹

- ۴۰۰ ۱. روش آماده‌کردن ماهی برای طبخ (۱)
 ۴۰۱ ۲. روش آماده‌کردن ماهی برای طبخ (۲)
 ۴۰۱ ۳. خوراک ماهی سُرخو
 ۴۰۲ ۴. خوراک ماهی حلوی سیاه
 ۴۰۳ ۵. خوراک ماهی شوریده (هندیجانی یا چابهار)
 ۴۰۴ ۶. خوراک ماهی حلوی سفید (زبیده)
 ۴۰۴ ۷. خوراک ماهی رازگو
 ۴۰۵ ۸. خوراک ماهی زبان
 ۴۰۵ ۹. خوراک ماهی کفشک
 ۴۰۶ ۱۰. خوراک ماهی بیاح
 ۴۰۶ ۱۱. خوراک ماهی سنگسر
 ۴۰۷ ۱۲. خوراک ماهی سکند (سه کله)
 ۴۰۸ ۱۳. خوراک ماهی حلوی بندری
 ۴۰۸ ۱۴. خوراک ماهی هامور
 ۴۰۹ ۱۵. خوراک ماهی تَن
 ۴۰۹ ۱۶. خوراک میش ماهی
 ۴۱۰ ۱۷. خوراک ماهی عروس
 ۴۱۰ ۱۸. خوراک ماهی حسون
 ۴۱۱ ۱۹. خوراک ماهی قزل‌آلا
 ۴۱۱ ۲۰. خوراک ماهی کیلکا
 ۴۱۲ ۲۱. خوراک ماهی شیر
 ۴۱۲ ۲۲. خوراک ماهی شیر نيزه‌ای
 ۴۱۳ ۲۳. خوراک اردک ماهی
 ۴۱۳ ۲۴. خوراک ماهی شکم‌پُر
 ۴۱۵ ۲۵. خوراک میگوی دریایی
 ۴۱۶ ۲۶. میگوپلو
 ۴۱۷ ۲۷. ته‌چین میگو

فصل بیست و ششم: انواع کوفته‌ها..... ۴۱۹

- ۴۱۹ ۱. کوفته‌ی برنجی

فصل سوم: بیماری‌های هورمونی ۴۹۱

۱. کارکرد انواع هورمون‌ها ۴۹۱
- ۱-۱. هورمون‌های هیپوفیز قدامی ۴۹۱
- ۱-۲. هورمون‌های هیپوفیز خلفی ۴۹۲
- ۱-۳. هورمون‌های فوق کلیوی ۴۹۲
- ۱-۴. هورمون‌های غده تیروئید ۴۹۲
- ۱-۵. هورمون‌های جزایر لانگرهانس (در لوزالمعده) ۴۹۲
- ۱-۶. هورمون‌های تخمدان‌ها ۴۹۳
- ۱-۷. هورمون بیضه‌ها ۴۹۳
- ۱-۸. هورمون غده پاراتیروئید ۴۹۳
- ۱-۹. جفت ۴۹۳
۲. بیماری‌های غده‌ی تیروئید ۴۹۴
- ۲-۱. پرکاری تیروئید یا هایپر تیروئیدیسم ۴۹۵
- ۲-۲. کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم ۴۹۵
۳. بیماری اختلالات تخمدان ۵۰۱
۴. بیماری افزایش هورمون پرولاکتین ۵۰۳
۵. اختلالات قاعدگی ۵۰۴

فصل چهارم: سرطان‌ها و بیماری‌های زنان ۵۰۷

۱. کارسینوم و تومورهای پستان ۵۰۷
۲. سرطان گردن رحم ۵۰۹
۳. آندومتریوزیس ۵۱۰
۴. عفونت‌های واژن ۵۱۱
۵. آمنوره‌ی ثانویه ۵۱۲
۶. میوم‌های رحمی ۵۱۲
۷. افتادگی رحم ۵۱۴
۸. افتادگی مثانه ۵۱۵
۹. پلی کیستیک ۵۱۷

فصل پنجم: بیماری دیابت ۵۱۹

۱. دیابت شیرین ۵۱۹
- درمان دیابت شیرین: ۵۲۰
۲. دیابت بی مزه: ۵۲۴
- درمان دیابت بی مزه: ۵۲۵

دییاجه ۴۵۱

۱. عسل در تاریخ، قرآن و روایات ۴۵۱
۲. مروری بر ویژگی‌های تغذیه‌ای عسل ۴۵۳
۳. خواص درمانی عسل ۴۵۵
۴. عسل طبیعی و غیرطبیعی ۴۵۸
۵. رنگ عسل و مفهوم آن ۴۵۹
۶. چند داروی خانگی ساده و مؤثر با عسل ۴۶۱
- مقدمه مؤلف ۴۶۵

فصل اول: علل بیماری‌ها در انسان ۴۷۱

۱. تفکر نادرست ۴۷۲
۲. تغذیه نامناسب ۴۷۳
۳. میکروب‌ها ۴۷۳
۴. باکتری‌ها ۴۷۳
۵. ویروس‌ها ۴۷۴
۶. تخم انگل‌ها ۴۷۴
۷. سرماخوردگی ۴۷۴
۸. بیماری‌های عفونی ۴۷۴
۹. آلودگی‌های غذایی ۴۷۵
۱۰. رعایت نکردن نظافت و بهداشت ۴۷۵
۱۱. ورزش نکردن و کم تحرکی ۴۷۶
۱۲. استفاده نکردن از چهار نوع مواد غذایی ۴۷۶
۱۳. آلودگی هوا ۴۷۷
۱۴. آلودگی آب ۴۷۷
۱۵. استرس‌ها و فشارهای عصبی ۴۷۷
۱۶. تضعیف سیستم ایمنی بدن ۴۷۸

فصل دوم: بیماری‌های عفونی ۴۸۳

۱. عوامل بروز بیماری‌های عفونی و درمان آن‌ها ۴۸۳
۲. تب و روش کنترل آن ۴۸۴
۳. بیماری مخملک ۴۸۶
۴. تب مالت ۴۸۷
۵. بیماری اوربون ۴۸۸
۶. آمیبیازیس ۴۸۹
۷. بیماری آنفلوآنزا ۴۹۰

- ۵۶۸..... ۲. آنمی افزایش آهن.....
 ۵۶۸..... ۳. آنمی سیدروبلاستیک.....
 ۵۶۸..... ۴. آنمی های مگالوبلاستیک.....
 ۵۶۹..... ۵. آنمی پرئسیوز.....
 ۵۷۰..... ۶. آنمی های همولیتیک.....
 ۵۷۲..... ۷. بیماری هوچکینز و سایر لنفومها.....
 ۵۷۳..... ۸. بیماری هوچکین.....
 ۵۷۴..... ۹. لنفومهای غیر هوچکینی.....

فصل دهم: بیماری های سیستم ایمنی..... ۵۷۷

- ۵۷۷..... ۱. علل بیماری های نقص ایمنی.....
 ۵۷۹..... ۲. آرتریت روماتوئید (RA).....
 ۵۸۰..... ۳. اسپوندیلیت آنکیلوزان (AS).....
 ۵۸۲..... ۴. لوپوس اریتماتوسیتیک (SLE).....
 ۵۸۵..... ۵. سندرم بهجت.....
 ۵۸۶..... ۶. بیماری سارکوییدوز.....
 ۵۸۸..... ۷. اسکروز سیستمیک (اسکلرودرمی).....
 ۵۸۹..... ۸. تظاهرات بالینی.....
 ۵۹۰..... ۹. درماتومیوزیت و پلی میوزیت.....
 ۵۹۱..... ۱۰. بیماری سندرم شوگرن.....
 ۵۹۳..... ۱۱. آرتریت پسوریازیسی.....
 ۵۹۴..... ۱۲. آرتریت به همراه بیماری دستگاه گوارش.....
 ۵۹۵..... ۱۳. بیماری های کمبود ایمنی.....
 ۵۹۷..... ۱۴. انواع بیماری های لوسمی.....
 ۶۰۲..... ۱۵. تالاسمی ها.....
 ۶۰۳..... ۱۵-۱. تالاسمی ماژور.....
 ۶۰۳..... ۱۵-۲. تالاسمی مینور.....

فصل یازدهم: بیماری های مغز و اعصاب..... ۶۰۵

- ۶۰۶..... ۱. ام. اس یا Multiple Sclerosis.....
 ۶۰۶..... ۱-۱. علائم بیماری ام. اس.....
 ۶۰۷..... ۱-۲. انواع بیماری ام. اس.....
 ۶۰۷..... ۱-۳. چه کسانی دچار ام. اس می شوند؟.....
 ۶۰۸..... ۱-۴. علت بیماری ام. اس از نظر فیزیولوژیکی.....
 ۶۰۹..... ۱-۵. نگاهی گذرا به طبع و مزاج انسان.....
 ۶۱۰..... ۱-۶. pH چیست؟.....
 ۶۱۰..... ۱-۷. تعادل اسید و باز.....
 ۶۱۱..... ۱-۸. اثرات اسیدوز و آلکالوز بر روی بدن.....
 ۶۱۲..... ۱-۹. متابولیسم مغز.....

فصل ششم: بیماری های سیستم گوارش..... ۵۲۹

- ۵۲۹..... ۱. دردهای شدید معده.....
 ۵۳۰..... ۲. گاستریت.....
 ۵۳۲..... ۳. اولسر پپتیک.....
 ۵۳۳..... ۴. التهاب لوزالمعده یا پانکراتیت.....
 ۵۳۴..... ۵. یبوست مزاج.....
 ۵۳۶..... ۶. اسهال.....
 ۵۳۶..... ۷. کولیت اولسراتیو.....
 ۵۳۸..... ۸. استفراغ.....
 ۵۳۸..... ۹. هلیکو باکتر پیلوری.....
 ۵۴۰..... ۱۰. اسهال حاد یا مزمن، اسهال خونی و غیره.....
 ۵۴۲..... ۱۱. تیفوئید (حصبه).....
 ۵۴۲..... ۱۲. وبا.....
 ۵۴۳..... ۱۳. آمیبیازیس.....
 ۵۴۴..... ۱۴. بیماری های انگلی روده ی انسان.....

فصل هفتم: بیماری های انگلی روده..... ۵۴۷

- ۵۴۷..... ۱. آسکاریزیازیس.....
 ۵۴۷..... ۲. آنکی لوستومیازیس.....
 ۵۴۸..... ۳. دراکونکولیازیس.....
 ۵۴۸..... ۴. علل بیماری های انگلی.....
 ۵۴۹..... ۵. سالمونلوزیس.....
 ۵۵۰..... ۶. تینیازیس.....
 ۵۵۱..... ۷. ژیاودییا.....
 ۵۵۱..... ۸. کرم کدو (کرمک).....

فصل هشتم: بیماری های کبدی..... ۵۵۵

- ۵۵۵..... ۱. علل بیماری های کبدی.....
 ۵۵۶..... ۲. انواع هپاتیت.....
 ۵۵۶..... ۲-۱. هپاتیت A.....
 ۵۵۷..... ۲-۲. هپاتیت B.....
 ۵۵۷..... ۲-۳. هپاتیت C.....
 ۵۵۹..... ۳. بیماری یرقان.....
 ۵۶۰..... ۴. بیماری سنگ کیسه ی صفرا.....
 ۵۶۲..... ۵. بیماری سیروز کبدی.....
 ۵۶۳..... ۶. تومورهای کبدی.....

فصل نهم: بیماری های خونی..... ۵۶۵

- ۵۶۶..... ۱. آنمی فقر آهن.....

۴. تب‌خال (هریس سیمپلکس)..... ۶۶۰
 ۵. التهاب‌آگزایی حاد..... ۶۶۲
 ۶. آکنه..... ۶۶۳
 ۷. واسکولیت پوستی عروق کوچک..... ۶۶۶
 ۸. گال (جرب)..... ۶۶۸
 ۹. آلورپی (ریزش موضعی مو)..... ۶۷۰
 ۱۰. ویتیلیگو (برص)..... ۶۷۱
 ۱۱. واریس..... ۶۷۲

فصل پانزدهم: بیماری‌های استخوان..... ۶۷۵

۱. آرتروز..... ۶۷۵
 ۲. دیسک و فتق دیسک..... ۶۷۷

فصل شانزدهم: بیماری‌های چشم..... ۶۷۹

۱. دوربینی یا هیپرمتری..... ۶۷۹
 ۲. نزدیک‌بینی یا میوپی..... ۶۸۰
 ۳. آستیگماتیسم..... ۶۸۰
 ۴. آب مروارید (Cataract)..... ۶۸۲
 ۵. شب‌کوری..... ۶۸۳
 ۶. قوز قرنیه..... ۶۸۵
 ۷. بیماری ناخنک چشم..... ۶۸۵

فصل هفدهم: بیماری‌های گوش و حلق و بینی..... ۶۸۷

۱. اختلالات و بیماری‌های گوش..... ۶۸۸
 ۲. بیماری‌های حلق و دهان..... ۶۹۰
 ۳. بیماری‌های بینی..... ۶۹۲
 ۴. بیماری سینوزیت..... ۶۹۳

فصل هجدهم: آلرژی‌ها..... ۶۹۵

۱. آلرژی..... ۶۹۵
 ۲. آلرژی‌های فصلی..... ۶۹۶

فصل نوزدهم: بیماری‌های اعصاب و روان..... ۶۹۹

۱. علل بیماری‌های عصبی، مطالعه روابط سلولی و بین سلولی..... ۶۹۹
 ۲. بیماری وسواس..... ۷۰۳
 ۳. استرس و اضطراب..... ۷۰۴
 ۴. افراد دو شخصیتی..... ۷۰۴
 ۵. بیماری اسکیزوفرنی..... ۷۰۵

- ۱۰-۱. روش طب قرآنی برای بیماری ام. اس..... ۶۱۳
 ۱۱-۱. هفت اصل بهبودی بیماری ام. اس..... ۶۱۳
 ۱۲-۱. توصیه‌های غذایی..... ۶۱۵
 ۱۳-۱. برنامه غذایی هفتگی برای بیماران ام اس..... ۶۱۵
 ۱۴-۱. خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های میان‌وعده..... ۶۱۶
 ۱۵-۱. معجون مخصوص انرژی‌زا..... ۶۱۷
 ۱۶-۱. استفاده از گیاهان برای برطرف کردن یوست..... ۶۱۸
 ۱۷-۱. دم‌کرده‌های مناسب برای بیماران ام. اس..... ۶۱۸
 ۲. صرع (EPILEPSY)..... ۶۱۹
 ۱-۲. انواع صرع..... ۶۱۹
 ۲-۲. علت بیماری صرع از نظر علمی..... ۶۲۰
 ۳. هیدروسفالی..... ۶۲۳
 ۴. تومور غده هیپوفیز..... ۶۲۵
 ۵. تومور آستروسیتوما مغزی..... ۶۲۷
 ۶. بیماری پارکینسون..... ۶۲۹
 ۷. میگرن..... ۶۳۰

فصل دوازدهم: بیماری‌های اورولوژی..... ۶۳۳

۱. بیماری‌های حاد کلیوی..... ۶۳۴
 ۲. نارسایی‌های مزمن کلیوی..... ۶۳۵
 ۳. بیماری پروتئینوری (دفع پروتئین)..... ۶۳۷
 ۴. بیماری فشار خون..... ۶۳۸
 ۵. تکرر ادرار..... ۶۴۱
 ۶. بیماری‌های غده پروستات..... ۶۴۲
 ۱-۶. بزرگ شدن غده پروستات..... ۶۴۳
 ۲-۶. غده‌ها و تومورهای پروستات..... ۶۴۴
 ۷. بیماری واریکوسل..... ۶۴۴
 ۸. بیماری ضعف اسپرماتوزوئید..... ۶۴۶

فصل سیزدهم: بیماری‌های قلبی..... ۶۴۹

۱. گرفتگی عروق کرونر قلبی..... ۶۴۹
 ۲. آریتمی قلبی..... ۶۵۱
 ۳. پرولاپس قلبی..... ۶۵۲
 ۴. سکنه‌های قلبی..... ۶۵۳

فصل چهاردهم: بیماری‌های پوستی..... ۶۵۵

۱. زونا..... ۶۵۶
 ۲. آبله مرغان..... ۶۵۸
 ۳. زگیل (وروکا و لگاریس)..... ۶۵۹

۴. خلاصه کلید ورود به طب قدیم ۷۰۷

۷۵۱ هوای نامطلوب
 ۷۵۱ کنش و کیفیات هوا و مقتضیات فصول
 ۷۵۲ بادها و تأثیرات آن
 ۷۵۲ تأثیرات محیط زیست

فصل دوم: طب مدرن (روز)..... ۷۵۵

۷۵۵ مقدمه
 ۷۵۶ علوم پزشکی
 ۷۵۷ شناخت عناصر چهارگانه از نظر پزشکی روز
 ۷۶۰ اختلاط اربعه از دیدگاه طب روز
 ۷۶۰ خون از دیدگاه طب روز
 ۷۶۱ مراکز تولید گویچه‌های سرخ در بدن انسان
 ۷۶۱ نقش کلیه در تشکیل اریتروپوئین
 ۷۶۲ مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها
 ۷۶۲ دیدگاه طب قدیم (ستی) در مورد خون
 ۷۶۳ سیستم ایمنی از دیدگاه پزشکی روز
 ۷۶۳ لکوسیت‌ها (گویچه‌های سفید خون)
 ۷۶۴ مشخصات عمومی لکوسیت‌ها
 ۷۶۴ تعداد و انواع مختلف گویچه‌های سفید در خون
 ۷۶۵ دوران زندگی گویچه‌های سفید
 ۷۶۶ صفات دفاعی نوتروفیل‌ها و مونوسیت - ماکروفاژها
 ۷۶۶ نظر طب قدیم در مورد سیستم ایمنی بدن
 ۷۶۷ صفرا از دیدگاه پزشکی روز
 ۷۶۸ ذخیره صفرا در کیسه صفرا
 ۷۶۹ ترکیب صفرا
 ۷۶۹ املاح صفراوی و عمل آن‌ها
 ۷۷۰ نظر طب قدیم در مورد صفرا
 ۷۷۰ سودا از دیدگاه پزشکی روز
 ۷۷۱ گویچه‌های سرخ خون
 ۷۷۱ هموگلوبین
 ۷۷۳ نقش طحال
 ۷۷۳ نظر طب قدیم در مورد سودا
 ۷۷۴ نظر پزشکی جدید در مورد سودا
 ۷۷۴ توارث و طبع
 ۷۷۵ قطعات ساختمانی پایه DNA

۷۰۹ دیباچه
 ۷۱۳ مقدمه مؤلف

فصل اول: طب قدیم (ستی)..... ۷۱۷

۷۱۷ در علم طب
 ۷۱۹ در شناخت منفعت علم طب
 ۷۱۹ در شناخت مایه‌های چهارگانه
 ۷۲۲ اندام‌ها و اخلاط تر به ترتیب اولویت
 ۷۲۲ در شناخت اخلاط (خلط چیست و چند نوع است؟)
 ۷۲۲ شناخت حالات صفرا
 ۷۲۳ شناخت حالات خون
 ۷۲۴ شناخت حالات بلغم
 ۷۲۵ شناخت حالات سودا
 ۷۲۷ شناسایی مزاج‌های اصلی
 ۷۲۸ شناسایی نشانه‌های مزاج معتدل و نامعتدل
 ۷۲۹ مراحل هضم چهارگانه در جسم انسان
 ۷۳۱ شناسایی عادات
 ۷۳۲ شناسایی مزاج سال‌های عمر و شناختن مرگ طبیعی
 ۷۳۳ شناسایی مزاج مردان و زنان
 ۷۳۳ شناسایی مزاج چاقی و لاغری
 ۷۳۴ شناسایی مزاج اندام‌ها به ترتیب اولویت
 ۷۳۷ شناسایی مزاج هر یک از اندام‌ها
 ۷۳۹ شناسایی مزاج‌های چشم
 ۷۳۹ شناسایی مزاج‌های دل یا قلب
 ۷۴۰ شناسایی مزاج‌های کبد
 ۷۴۱ شناسایی مزاج‌های معده
 ۷۴۱ شناسایی مزاج‌های بیضه‌ها و منی
 ۷۴۲ مزاج فصول
 ۷۴۳ فصول سال و بیماری‌های آن
 ۷۴۶ هوا و تأثیرات آن
 ۷۴۶ خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها
 ۷۴۷ انواع غذا
 ۷۴۸ آب و اقسام آن
 ۷۴۹ مشخص کردن آب سبک از سنگین
 ۷۵۱ هوای خوب

فصل سوم: داروهای گیاهی ۸۰۳

۸۰۳ مقدمه

۸۰۳ بررسی دارو از دیدگاه طب قدیم

۸۰۳ مزاج داروهای مفرده

۸۰۴ مزاج معتدل

۸۰۴ شناسایی قوای مزاج داروها از راه آزمایش

۸۰۵ شناسایی مزاج داروهای مفرده از طریق قیاس

۸۰۶ شناسایی اعمال داروهای ساده

۸۰۶ اثرات عمومی و اثرات شبه عمومی

۸۰۷ انواع داروها از نظر کنش

۸۱۲ تأثیر عوامل خارجی بر دارو

۸۱۳ چیدن داروها و نگهداری از آنها

۸۱۳ الف. داروهای معدنی

۸۱۴ ب. داروهای گیاهی

۸۱۴ ج. داروهای حیوانی

۸۱۴ موارد استفاده داروهای گیاهی در بیماری‌ها

فصل چهارم: معرفی داروهای مفرده ۸۱۷

فصل پنجم: داروهای شیمیایی و اثرات جانبی آنها ۸۳۵

۸۳۵ مقدمه

۸۳۷ نظر صاحب‌نظران در مورد عوارض داروهای شیمیایی

۸۳۷ عوارض داروهای شیمیایی

۸۳۷ ۱. داروهای مسکن و ضد درد و تب بر

۸۳۷ ۲. داروهای آرام‌بخش

۸۳۸ ۳. مشتقات کورتیزون

۸۳۸ ۴. آنتی بیوتیک‌ها

۸۴۰ منابع

۷۷۵ کروموزم‌ها و تکثیر آنها

۷۷۶ طبع در علم پزشکی روز

۷۷۷ عوامل مؤثر بر میزان متابولیسم

۷۷۸ میزان متابولیسم پایه

۷۷۹ درجه حرارت بدن انسان

۷۸۱ مراحل گوارش از دیدگاه پزشکی روز

۷۸۴ ترشحات سیستم هورمونی گوارش

۷۸۴ غدغد بزاقی و مشخصات بزاق

۷۸۵ ترشحات مری

۷۸۵ ترشح معدی

۷۸۶ ترشح لوزالمعده

۷۸۶ ترشحات صفرا

۷۸۷ شناخت عادات از نظر پزشکی روز (مدرن)

۷۸۸ گرمی و سردی از دیدگاه طب روز

۷۸۸ اسیدها و بازها

۷۸۹ دفاع در برابر تغییرات غلظت یون هیدروژن

۷۹۰ اثرات اسیدوز و آلکالوز روی بدن

۷۹۰ تری و خشکی از دیدگاه پزشکی روز

۷۹۲ تنظیم اعمال بدن

۷۹۲ سیستم تنظیم هورمونی

۷۹۲ سیستم کنترل

۷۹۳ پمپ سدیم - پتاسیم

۷۹۴ شناخت مزاج اندام‌ها در علم پزشکی روز

۷۹۶ نظر پزشکی روز در مورد سال‌های عمر و شناخت مرگ طبیعی

۷۹۶ نظر پزشکی روز در مورد نحوه پیدایش جنسیت در جنین

۷۹۷ نظر پزشکی روز در مورد فصل‌ها

۷۹۸ نظر پزشکی روز در مورد خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

۷۹۹ نظر پزشکی روز در مورد بادها و تأثیرات آنها

۸۰۰ نظر پزشکی روز در مورد محیط زیست

۸۰۱ علم پزشکی روز در مورد مزاج‌ها

Looking for Health

Jamshid Khodadadi

شهر سلامت

Introduced by: Dr. Mohammad Hadi Moazzen Jami

جمشید خدادادی از سال ۱۳۶۹ پژوهش‌های گسترده‌ای را در زمینه تغذیه انسان آغاز کرده که مجموعه تحقیقات ایشان تا کنون در چهار عنوان کتاب منتشر گردیده و اینک خلاصه کامل این آثار به صورت یکجا در یک مجلد تقدیم علاقمندان می‌گردد.



● در کتاب «**کلید ورود به طب قدیم**» مؤلف علاوه بر بیان عوارض داروهای شیمیایی و معرفی طب قدیم سرزمین عزیزمان ایران و مقایسه آن با پزشکی جدید خواص درمانی انواع داروهای گیاهی را بررسی نموده است.

● در کتاب «**پانزده روز تا سلامتی**» با استفاده از اصول طب قدیم و جدید در خصوص تغذیه و تطبیق آن‌ها با یکدیگر و نیز برداشت‌های ابتکاری از آیات قرآن کریم در مورد تغذیه انسان به مسأله «بیماری‌ها و بهبود آن» توجه و تلاش شده طبایع، مزاج‌ها و غذاهای مفید و مضر به صورت ساده و عملی بیان شود.

● در کتاب «**عسل درمانی**» که مبتنی بر تأملات قرآنی و تجربیات بیست ساله مؤلف در تجویزها و شیوه‌های درمانی تغذیه محور با عسل است، علائم و درمان انواع بیماری‌ها با استفاده از عسل بررسی و تشریح شده است.

● و نهایتاً در کتاب «**ارمغان تندرستی**» با این استدلال که تغذیه صحیح از مهمترین عوامل مؤثر در سلامت عمومی افراد به شمار می‌آید، تلاش شده طرز تهیه انواع غذاهای سالم گیاهی، گوشتی، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها معرفی شود.

توجه به آموزه‌ها و توصیه‌های مطرح شده در این مجموعه، می‌تواند سلامتی و نشاط را به خوانندگان عزیز هدیه کند.



مؤسسه بین‌شهر
سازمان پژوهش‌های علمی جمهوری ایران



مؤسسه پژوهش طب قرآنی
و
مآذنه طلایی

ISBN: 978-964-238-522-5



9 789642 1385225