

مثلت سلامت

(جلد ۱)

نویسنده: دکتر حسن اکبری



انتشارات فارابی

فهرست مطالب

- ۱۳ شناخت عناصر و ارکان در طب سنتی
- ۱۵ سلول‌ها، تأمین‌کننده انرژی بدن
- ۱۹ سلول‌ها چگونه غذا را به انرژی تبدیل می‌کنند؟
- ۲۱ غلظت خون، چرخه‌ی معیوب
- ۲۲ سامانه ایمنی، ضامن سلامت
- ۲۴ ضروریات ششگانه سلامت در طب اسلامی- ایرانی
- ۳۵ در حالت بیماری ورزش کنیم یا خیر؟
- ۳۶ روزه و دیابت
- ۳۷ طبع گرم دارید یا سرد؟
- ۴۰ بافت چربی بدن
- ۴۴ چرا چربی خون ما بالا می‌رود؟
- ۴۶ روزه داری و کاهش چربی خون
- ۴۸ روغن‌های حیوانی، بنزین سلول‌های قلبی
- ۴۹ خطا در برداشت
- ۵۱ اختلال یون‌های خارج سلولی و مصرف نمک تصفیه شده
- ۵۳ بروز آسیب سلولی در نتیجه مصرف نمک تصفیه شده
- ۵۵ چرا زیاد سرما می‌خوریم؟
- ۵۸ آستئوپروز یا پوکی استخوان
- ۶۱ آرتروز مفصلی را بهتر بشناسیم
- ۶۶ به جای آب سرد چه چیزی بنوشیم؟
- ۶۷ طریقه‌ی مصرف گیاهان دارویی
- ۶۸ آمپرازول
- ۶۹ افتادگی دریچه میترال
- ۷۱ اغلب سندروم‌های سوء جذب، منشأ تغذیه‌ای دارند
- ۷۳ چرا اضافه وزن داریم؟
- ۷۴ چرا دچار اسپاسم (گرفتگی عضلات) می‌شویم؟

- ۷۶ چرا به آسم مبتلا می شویم؟
- ۷۸ درمان سرطان با گرسنگی سلولی
- ۸۰ پروپرانولول (ایندرال)
- ۸۱ تغذیه در دوران بارداری
- ۸۵ تمامی عملکرد سلول های بدن ما به کمک انرژی انجام می شود
- ۸۷ تغذیه در طب اسلامی- ایرانی و ورزش قهرمانی
- ۸۸ بیماری ام اس از دیدگاه سلولی- مولکولی
- ۹۳ چرا نفخ می کنیم؟
- ۹۵ حجامت از نگاه مولکولی و سلولی
- ۹۸ چه غذاهایی باید بخوریم؟
- ۱۰۰ چرا به نفرس مبتلا می شویم؟
- ۱۰۲ چرا کبد ما چرب می شود؟
- ۱۰۴ چرا کلیه های ما پروتئین دفع می کنند؟
- ۱۰۶ چرا نباید چای بخوریم؟
- ۱۰۹ چرا به سرطان مبتلا می شویم؟
- ۱۱۱ چرا تشنج می کنیم؟
- ۱۱۳ چرا پوست ما جوش می زند؟
- ۱۱۶ خواص رازیانه (خانمها حتماً بخوانند)
- ۱۱۸ معده (خانه تمام بیماری ها) را بهتر بشناسیم
- ۱۲۱ روزه داری و درمان ورم معده
- ۱۲۲ خوراکی هایی برای اصلاح تغذیه از دیدگاه طب گیاهی
- ۱۲۵ خوردن سردی های زیاد در جوانی، موجب فشارخون در پیری می شود
- ۱۲۷ دنیای کوچک مویرگ ها و غلظت خون
- ۱۳۸ درمان زود انزالی در مردان
- ۱۳۱ نحوه مصرف مواد نسخه های درمانی
- ۱۳۲ رانیتیدین برای سلول های ناتوان معده چه می کند؟
- ۱۳۴ رابطه آب سرد با دیابت

- ۱۳۶ کوزه گلی یا تصفیه کننده ی برقی آب؟
- ۱۳۷ زنجبیل
- ۱۳۸ طب اسلامی- ایرانی
- ۱۴۱ عوارض نورتریتیلین
- ۱۴۲ علائم بیماری ام اس چیست؟
- ۱۴۴ فواید طب اسلامی- ایرانی چیست؟
- ۱۴۷ علل آریتمی (بی نظمی ضربان قلب)
- ۱۴۹ عرق بوقناق
- ۱۵۰ عسل
- ۱۵۸ گل انگشتانه
- ۱۵۹ گیاه خواری نسبی و مطلق
- ۱۶۰ گل راعی (چای کوهی)
- ۱۶۲ داروهای گیاهی که مورد تأیید طب سنتی اسلامی- ایرانی نیستند
- ۱۶۴ کبد چرب
- ۱۶۵ گوشت گاو و گوشت مرغ نخورید
- ۱۶۷ گرمی و سردی، خرافات یا واقعیت؟
- ۱۶۹ قرص های ضدبارداری، مفید یا مضر؟
- ۱۷۱ میگرن و طب سنتی
- ۱۷۳ من بیماری لوپوس دارم، آیا درمان می شوم؟
- ۱۷۵ مصرف قرص کلسیم ممکن است احتمال حمله قلبی را افزایش دهد
- ۱۷۷ مصرف چای و ارتباط آن با دیابت
- ۱۷۹ ماست بدون مصلح، ایجاد پوکی استخوان می کند یا برعکس؟
- ۱۸۱ مراقبت از پوست در فصل تابستان
- ۱۸۳ نکاتی در مورد استحمام
- ۱۸۴ فهرست غذاهای ایرانی
- ۱۸۹ نمک، خوب یا بد؟
- ۱۹۱ ارتباط دیابت با وزنه زدن

- ۱۹۲..... خار مریم
- ۱۹۳..... خواص درمانی عرق بیدمشک
- ۱۹۴..... خریدن نوشابه‌های انرژی‌زا، احتمالاً فقط پول هدر دادن است
- ۱۹۵..... قره‌قروت نخورید
- ۱۹۷..... کشف ژن مؤثر در تشخیص و درمان سرطان پروستات
- ۱۹۹..... معرفی گیاه گل محمدی
- ۲۰۱..... انواع صبحانه‌های مقوی
- ۲۰۲..... گیاه باریجه

زندگی‌نامه مؤلف

در سال ۱۳۴۳ هجری شمسی در خانواده‌ای معمولی و کارگری دیده به جهان گشود و از ابتدا به تحصیل علم و دانش علاقه وافری نشان داد. پس از اتمام دوره تحصیلات مقدماتی و اخذ دیپلم در یکی از محله‌های جنوب شهر تهران، در رشته پزشکی پذیرفته و در مرحله بعد مشغول ادامه تحصیل در گرایش «آسیب‌شناسی» شد. پس از اتمام دوره تخصص، با هدف پژوهش در خصوص بیماری‌هایی که با طب جدید مداوا نمی‌شدند، شروع به مطالعات سلولی و مولکولی نمود و پس از سال‌ها تحقیق و تتبع، بالاخره موفق به ریشه‌یابی این نوع بیماری‌ها، با منشأ «تغذیه نامناسب» و «شیوه زندگی نادرست» گردید و با هدف کمک به «اصلاح سبک زندگی» و نوع تغذیه مراجعین و عامه مردم مبتنی بر تعالیم اسلام عزیز و آموزه‌های معصومین (علیهم السلام) اهتمامی ویژه‌ای مصروف نمود و به مرور، نتایج این تحقیقات را به صورت الکترونیکی در وبگاه اینترنتی نگارنده www.drakbary.com خویش قرار داده و در گام بعدی، این مطالعات را تجمیع نموده و اکنون در قالب دو جلد کتاب با عنوان «مثلث سلامت» در دسترس علاقه‌مندان قرار داده است. تردیدی نیست که این موفقیت، بدون برخورداری از توفیقات الهی و دعای خیر بیماران و مردم عزیز مقدور نمی‌گردید.

پیشگفتار

همواره تمام تلاش اینجانب در سراسر زندگی، در مسیر کمک به حفظ تندرستی و درمان مردم عزیز بوده است. پروردگار متعال نیز توفیق گردآوری و نگارش کتاب حاضر را به بنده عنایت فرمود که از این بابت از نظر لطف باری تعالی بسی سپاسگزارم.

لازم به ذکر است این کتاب مجموعاً مشتمل بر بیش از ۸۸ مقاله کوتاه است که خوانندگان می‌توانند براساس نیاز یا علاقه شخصی، هر یک از این مقالات را انتخاب و مطالعه نمایند و یا در صورت تمایل، با خواندن کل کتاب، یک دوره فشرده طب سنتی اسلامی- ایرانی از دیدگاه سلولی و مولکولی را مطالعه نمایند. اینجانب مطالعه این کتاب را به همه همکاران و استادان بزرگوار و همچنین دانشجویان رشته‌های مرتبط و مردم عزیز (چه آنهایی که از نعمت سلامتی برخوردارند و چه عزیزانی که مبتلا به بیماری هستند) توصیه می‌کنم و در انتها، اجر و ثواب آن را به روح رفتگان از مؤمنین، به خصوص پدر مرحومم تقدیم می‌نمایم.

در ضمن جهت ارتباط و مشاوره با دکتر حسن اکبری می‌توانید به آدرس وبگاه نگارنده www.drakbary.com مراجعه فرمایید.

دکتر حسن اکبری

متخصص آسیب‌شناسی و دانشیار پاتولوژی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

محقق و مدرس طب اسلامی - ایرانی