

فهرست

- سخنی با خوانندگان..... ۱۱
- مقدمه‌ای بر جلد دوم..... ۱۵
- تغذیه بیماران دیابتی..... ۳۳
- تغذیه بیماران کلیوی..... ۵۳
- پروستات..... ۵۹
- پوکی استخوان..... ۶۷
- کبد چرب و چربی خون..... ۷۱
- مراحل هفتگانه یک بیماری..... ۷۷
- ام. اس (مولتی پل اسکروز)..... ۸۹
- تغذیه بیماران ام.اس..... ۹۷
- میگرن..... ۱۰۱
- تغذیه بیماران میگرنی..... ۱۰۵
- سرطان پوست..... ۱۱۵
- چگونه باید روزه درمانی گرفت؟..... ۱۳۵
- روزه شکستن..... ۱۵۹
- دندان درد..... ۱۷۱
- بوی دهان..... ۱۹۷
- نقش روان در سلامتی..... ۲۱۱

سال هاست که کتاب‌های روانی نام‌شروعی؟ فلسفه را فراموش کن! در ایران به چاپ می‌رسد و به راحتی که مردم ما علاقه چندانی به خواندن کتاب

سخنی با خوانندگان



تا وقتی به این واقعیت آگاه نشویم که انسان مجموعه‌ای شامل جسم و روح و روان است و تا زمانی سالم می‌ماند که به این سه مقوله توجه کرده و برای هماهنگی و همکاری این اجزا تلاش معقولانه کند، وضعیت خوبی نخواهیم داشت.

تا وقتی که خودمان را فقط به بیماری‌های جسمی مشغول کنیم، نه شبه علم پزشکی قادر است مشکلات عدیده ما را درمان کند و نه روش‌های سنتی و چینی و آسیایی و اروپایی.

رویدن قارچ‌وار بیمارستان‌های روانی سر هر چهارراهی، گواه این واقعیت است که تعداد بیماری‌های روانی یا نفسانی ما کمتر از بیماری‌های جسمی نیست و نمی‌توان با سیب و گلابی، این مشکلات اعم از جسمی و روانی را برطرف کرد.

در این کتاب به بیماری‌های روانی بیشتر توجه و سعی کرده‌ام خواننده را تا حد زیادی با نارسایی‌های روانی که به نحوی روی جسم نیز تأثیر می‌گذارند، آشنا کنم.

سال‌هاست که کتاب «می‌خواهی سالم شوی؟ قابلمه را فراموش کن!» در ایران به چاپ می‌رسد و با وجودی که مردم ما علاقه چندانی به خواندن کتاب