

غذای شما، دواي شماست

(نکات مهم تغذیه صحیح و بیدار و بنیادهای غذایی)

دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

فهرست مطالب

۱۱	 رویکرد به غذا درمانی در جهان طب
۱۸	 مفهوم مزاج شناسی
۳۳	 آموزه های طب اسلامی در تغذیه
۴۹	 توصیه های غذایی به زبان ساده
۵۹	 آداب خوابیدن
۶۱	 ممنوعات غذایی و عوارض آن
۶۷	 سالم ترین خوراکی ها
۷۴	 سالم ترین پوست و مو در طب و فرهنگ ایرانی
۸۰	 آداب غذا خوردن
۸۴	 غذای اندام ها
۸۷	 توصیه های ساده درمانی
۹۰	 توصیه های درمانی پوست
۹۵	 نکات مهم رژیم سلامتی ۱۵ روزه
۱۰۲	 مشکلات استعماری تغذیه امروزی و راهکارهای رفع آن
۱۰۸	 اما چه کنیم تا زندگی سالمی داشته باشیم؟

۱۱۵.....د واقعت تلخ در مورد مضرات چای

۱۲۳.....اع دمنوش های ایرانی

۱۳۵.....بیعت و مزاج غذاها

۱۳۷.....شیدنی های طلایی

۱۴۰.....اهای آماده سالم

۱۴۳.....ستورات آشپزی برای تهیه غذاهای سالم