



ناشر: نسل نیکان

تالیف: غلامرضا کردافشاری، حوریه محمدی کناری، سعید اسماعیلی

از مهم‌ترین آموزه‌های طبیعت در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها توجه به غذاست. این توجه در طب ایرانی در درک اخلاطی از وجود انسان و نسبتی که از این منظر با همه پدیده‌های هستی برقرار می‌کند، ریشه دارد. پدیده‌هایی که خود نیز هر یک دارای مزاجی ویژه‌اند و بر هر انسانی که قهراً مزاجی خاص خود دارد از دریچه سلامت و بیماری اثر می‌گذارند.

این کتاب شامل ۶ فصل است:

فصل اول: آشنایی با ارکان و امزجه در طب سنتی ایران

فصل دوم: مزاج غذاها، داروها و اصل حفظ تعادل

فصل سوم: مزاج مواد غذایی و مصلحات آن

فصل چهارم: زندگی صحیح همراه با سلامتی

فصل پنجم: غذاهای مفید در برخی بیماری‌ها

فصل ششم: دستور تهیه غذاهای سالم بر اساس پرهیزات غذایی

این منبع در انتها دارای کتابنامه می‌باشد.

