

درمان سبز

عطار (۱)

علی عارفیان

عارفیان، علی، ۱۳۴۶ -

درمان سبز / علی عارفیان. - قم: یاس زهرا، ۱۳۸۸.

۵۵ ص. جدول

ISBN: 978 - 964 - 2843 - 84 - 8 ریال: ۱۸۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

۱. گیاهان دارویی. ۲. گیاهان دارویی - مصارف درمانی.

۳. مواد غذایی - ترکیبات. الف. عنوان.

۶۱۵/۳۲ RS ۱۶۴/ ۲۵۴ ع

نام کتاب: درمان سبز

علی عارفیان

حروفچینی: سیداسماعیل نورموسوی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: سیمای کوثر

سال انتشار: نوبت اول - تیرماه ۱۳۸۸

ناشر: انتشارات یاس زهرا

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۳-۸۴-۸

شابک:

فهرست

۷	مقدمه‌ای بر گیاهان دارویی
۷	دلایل و مستندات رویکرد به گیاهان دارویی و کلاً داروهای گیاهی
۱۲	ضرب‌المثل‌ها و سخنان مشاهیر درباره طب
۱۵	طریقه استفاده از گیاهان دارویی
۱۵	دم کردن
۱۵	جوشاندن
۱۵	خیساندن
۱۵	مرهم گذاشتن
۱۶	بخور دادن
۱۶	حمام دارویی
۱۶	کمپرس (تکمید)
۱۶	چکاندن (افشیره)
۱۶	خضاب کردن
۱۶	کفله کردن
۱۷	ماسک
۱۷	سرمه
۱۷	الکلاتور
۱۸	فتیله
۱۸	تنتور (تعقین)
۱۸	توصیه‌های تغذیه‌ای
۱۹	طریقه معالجه در قدیم

۲۰	گیاهان به همراه خواص و طبیعت براساس الفبای فارسی
۳۸	منابع طبیعی سدیم و پتاسیم
۳۹	جدول آهن در یک فنجان غذای گیاهی «
۴۰	جدول کالری موجود در مواد اولیه (سبزی‌ها)
۴۲	جدول کالری موجود در مواد اولیه (قند و مواد قندی)
۴۳	جدول کالری موجود در مواد اولیه (غذاهای ساخته شده و نوشیدنی‌ها)
۴۴	جدول کالری موجود در مواد اولیه (گوشت‌ها)
۴۵	جدول کالری موجود در مواد اولیه (شیر و فرآورده‌های آن)
۴۶	جدول کالری موجود در مواد اولیه (حبوبات)
۴۷	جدول کالری موجود در مواد اولیه (میوه‌ها)
۵۰	جدول کالری موجود در مواد اولیه (خشکیار)
۵۱	ویتامین‌ها
۵۲	جدول مواد مغذی براساس کیلوکالری
۵۳	برخی از غذاهای پرکالری
۵۵	برخی از غذاهای کم کالری
۵۵	میزان ایده‌آل کالری