

نسخه‌های

عطار باشی

خواص میوه و گیاهان دارویی؛ اعضای بدن؛ انواع بیماری‌ها
و نکات مهم در مورد سلامتی

تألیف و گردآوری

مهناز افشار



سرشناسه	: افشار، مهناز، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: نسخه‌های عطارباشی / تألیف و گردآوری مهناز افشار.
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۷۱ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۱۸ - ۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۶۷۱.
موضوع	: گیاه درمانی
موضوع	: گیاهان دارویی -- فهرست‌ها
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	: پزشکی سنتی
رده بندی کنگره	: ۶۶۶ / ۵۹ RM ۱۳۹۳ الف
رده بندی دیوی	: ۶۱۵ / ۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۶۷۴۷۰

نام کتاب : نسخه‌های عطارباشی
 تألیف و گردآوری : مهناز افشار
 ویراستار : نغمه علی‌قلی
 نوبت چاپ : اول
 سال چاپ : ۱۳۹۳
 شمارگان : ۵۰۰ جلد
 چاپخانه : چاپ طلایه ۸۰
 قیمت : ۳۲۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۱۸ - ۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
 کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۵۶۷۷۷۰ - ۶۶ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

مقدمه.....	۱۳
« فصل اول: خواص میوه‌ها و گیاهان دارویی »	
آفتاب.....	۱۷
آرتیش (کنگر فنگی).....	۱۹
آلبالو.....	۲۰
آلو.....	۲۳
آلوه‌ورا.....	۲۴
آمله.....	۲۷
آناناس.....	۲۸
آووکادو.....	۳۰
آویشن.....	۳۲
ادویه‌ها (دوستان رنگا، رنگ سلامتی).....	۳۴
اسطوخودوس.....	۳۶
اسفرزه (اسپرزه).....	۳۹
اسفناج.....	۴۲
اسفند (اسپند).....	۴۶
افسنتین (افسنطین).....	۴۹
اقاقیا.....	۵۰
اکالیپتوس.....	۵۲
انار.....	۵۳
انبه.....	۵۵
انجدان (انگدان).....	۵۷
انجیر.....	۵۸
انگور.....	۶۱
انیسون.....	۶۵

۶۷	بابا آدم
۶۹	بابونه
۷۰	بادام
۷۳	بادام زمینی
۷۴	بادرنجبویه
۷۵	بادمجان
۷۷	باق
۸۰	بام
۸۱	بار
۸۳	برنج
۸۵	بسفایج
۸۶	بلوط
۸۹	بنفشه
۹۰	به
۹۳	بومادران
۹۵	پامچال
۹۸	پر تقال
۱۰۰	پرسیاوشان
۱۰۱	پسته
۱۰۲	پونه
۱۰۶	پیاز
۱۰۸	تاج خروس
۱۱۰	تخم مرغ
۱۱۳	ترب
۱۱۴	ترخون
۱۱۷	ترشک
۱۱۸	تره
۱۲۰	تمشک
۱۲۲	توت
۱۲۴	توت فرنگی
۱۲۵	ثعلب
	جعفری

۱۲۷	جودانه‌ها
۱۳۲	جین سینگ
۱۳۳	جلای کوهی
۱۳۴	چغندر
۱۳۶	حنا
۱۳۸	خاکشیر
۱۳۹	خاوبار
۱۴۱	ختم
۱۴۳	خرب
۱۴۵	خرقه
۱۴۷	خرما
۱۴۹	خرمالو
۱۵۱	خیار
۱۵۲	دارچین
۱۵۵	داوودی
۱۵۶	ذرت
۱۵۷	رازک
۱۵۹	رازبانه
۱۶۰	راوند (ریواس)
۱۶۱	رزماری (اکلیل کوهی)
۱۶۳	ریحان
۱۶۵	زالزالک
۱۶۸	زردآلو
۱۷۱	زرشک
۱۷۳	زعفران
۱۷۵	زغال اخته
۱۷۶	زنبق
۱۷۸	زنجبیل
۱۸۰	زنیان
۱۸۱	زیتون
۱۸۵	زیره
۱۸۸	سداب

۱۸۹	سرکه‌ی سیب
۱۹۲	سماق
۱۹۴	سنبل‌الطیب
۱۹۷	سنجد
۱۹۸	سوسن
۱۹۹	سویا
۲۰۱	سیب‌دانه
۲۰۳	سبزه
۲۰۶	سیب‌ینی
۲۰۸	سیر
۲۱۲	شاه‌توت
۲۱۵	شاه‌پسند
۲۱۷	شاه‌تره
۲۱۸	شاهی (ترتیزک)
۲۲۱	شدر
۲۲۳	شقاق
۲۲۵	شلغم
۲۲۶	شنبليله
۲۲۷	شنگ
۲۲۹	شوید
۲۳۲	شیرین بیان
۲۳۴	طالبی
۲۳۵	عدس
۲۳۷	عسل
۲۳۹	عنا ب
۲۴۲	فراسیون
۲۴۳	فلفل
۲۴۵	فندق
۲۴۷	قارچ
۲۴۹	قره‌قاپ
۲۵۱	کاسنی
۲۵۳	کاملیا

۲۵۳	کاهو
۲۵۶	کدو
۲۵۹	کرفس
۲۶۱	کشمش
۲۶۳	کلم یا کلم قرمز
۲۶۵	کلم بروکلی
۲۶۶	کنجد
۲۷۰	کنگر
۲۷۱	کیوی
۲۷۴	گردو
۲۷۶	گریب فرت
۲۷۹	گزنه
۲۸۱	گشنیز
۲۸۳	گلابی
۲۸۶	گلپر
۲۸۷	گل ساعتی
۲۸۹	گل گاو زبان
۲۹۱	گل محمدی
۲۹۳	گندم
۲۹۴	گوجه سبز
۲۹۵	گوجه فرنگی
۲۹۸	گیلاس
۳۰۰	لادن
۳۰۱	لبه
۳۰۲	لوبیا
۳۰۴	لوبیاسبز
۳۰۵	لیموترش
۳۰۹	لیمو شیرین
۳۱۰	لیمو عمانی
۳۱۱	مارچوبه
۳۱۳	مازو
۳۱۵	ماش

۳۱۶		مرزنگوش
۳۱۷		مرزه
۳۱۹		مریم گلی
۳۲۱		مغربی
۳۲۲		مگنولیا
۳۲۳		موز
۳۲۵		موسیر
۳۲۷		میخک
۳۲۹		میر
۳۳۰		نارنگی
۳۳۲		نارنج
۳۳۵		نارنگی
۳۳۶		نخود
۳۳۷		نخودفرنگی سبز
۳۳۹		نرگس
۳۴۰		نسترن
۳۴۲		نعنا
۳۴۵		هیل
۳۴۶		هلو
۳۴۹		همیشه بهار
۳۵۰		هندوانه
۳۵۲		صوبیح
۳۵۵		یاس
۳۵۶		یونجه

« فصل دوم: اعضای بدن انسان و وظایف آنها »

۳۶۳		اسکلت بدن
۳۶۵		پوست
۳۶۷		خون
۳۷۰		دستگاه گوارش
۳۷۳		ریه‌ها

قلب	۳۷۷
کبد	۳۸۲
کلیه ها	۳۸۷
ماهیچه ها	۳۹۱
مغز	۳۹۴

« فصل سوم: انواع بیماری ها و درمان آن ها »

آرتریت - آرتروز	۴۰۱
آسپر	۴۰۵
آفت دهان	۴۰۸
آلرژی	۴۰۹
آلایمر	۴۱۰
آنژین سینه	۴۱۲
آنفلوانزا	۴۱۴
استرس	۴۱۶
اسهال	۴۲۱
اگزما	۴۲۶
ام اس M.S.	۴۲۸
انقباض و اسپاسم ماهیچه ها	۴۳۲
برونشیت مزمن	۴۳۳
بدبویی عرق بدن	۴۳۴
بواسیر	۴۳۵
بی اشتهایی	۴۳۶
بی خوابی	۴۳۷
پارکینسون	۴۴۶
پروستات	۴۵۰
پسوریازیس	۴۵۲
پوست و بیماری های آن	۴۵۵
- خارش پوست	۴۶۰
- جوش های پوستی	۴۶۱
- هاسک های زیبایی	۴۶۳
پوسیدگی یا کرم خوردگی دندان	۴۷۲

۴۷۲	بوکی استخوان
۴۷۷	تیروئید
۴۸۲	چاقی
۴۹۴	چشم و بیماری‌های آن
۴۹۵	- آب مروارید
۴۹۷	- سیاهی دور چشم
۴۹۸	- افتادگی پلک
۵۰۰	- لفاربت (ورم پلک)
۵۰۰	- ورم ملتحمه
۵۰۲	- افزایش فشار داخل چشم یا گلوکوم
۵۰۲	- آب سیاه
۵۰۴	دیابت
۵۱۵	دیسک کم
۵۱۶	ریوی و تنفسی
۵۱۶	- عفونت ریه
۵۱۸	- انسداد ریوی
۵۲۰	زانودرد
۵۲۲	سرطان
۵۲۵	- سرطان استخوان
۵۲۷	- سرطان پروستات
۵۲۹	- سرطان پوست
۵۳۱	- سرطان تخمدان
۵۳۳	- سرطان حنجره
۵۳۴	- سرطان خون
۵۳۶	- سرطان دهان
۵۳۸	- سرطان رحم
۵۴۰	- سرطان روده
۵۴۱	- سرطان ریه
۵۴۲	- سرطان سینه
۵۴۴	- سرطان کبد
۵۴۶	- سرطان مری
۵۴۸	- سرطان معده
۵۴۹	سنگ کیسه صفرا
۵۵۳	صرع
۵۵۶	عفونت سینوس‌ها
۵۵۷	عفونت مثانه

۵۵۸	فشار خون
۵۶۱	قلب و بیماری‌های آن
۵۶۶	کبد و بیماری‌های آن
۵۶۹	کلسترول خون
۵۷۴	کم خونی
۵۸۰	کورک، جوش دردناک
۵۸۲	گلبرد و نسخه‌ی عطارباشی
۵۸۲	لاغی
۵۸۴	میوه‌های غذایی
۵۸۵	منقرض بیماری‌ها، آن
۵۸۷	میوه و بیماری‌های آن
۵۸۸	ریزش مو
۵۹۱	ماسک‌های زیبایی
۵۹۴	موهای زیرپوستی
۵۹۵	میگرن
۵۹۷	ناتوانی جنسی مردان
۵۹۸	نقرس
۶۰۲	هیپاتیت
۶۰۴	هموروئید
۶۰۶	یائسگی
۶۰۹	یبوست

« فصل چهارم: رموز تندرستی »

۶۱۷	راز زندگی جاودان
۶۱۹	بی‌نیازی در تغذیه‌ی طبیعی
۶۲۱	نزدیکی فطرت انسان با غذاهای طبیعی
۶۲۱	نکاتی برای سلامتی و تندرستی
۶۲۲	چه چیزهایی را می‌توان جایگزین گوشت کرد؟
۶۲۳	رژیم گیاه‌خواری
۶۲۴	طول عمر و رژیم غذایی
۶۲۴	استفاده از نمک دریا
۶۲۴	چرا باید سالاد خورد؟
۶۲۵	سالاد میوه
۶۲۶	جدول بارزش جوانه‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها
۶۲۸	

- ۶۲۸ گیاهان در قرآن کریم و احادیث
- ۶۳۳ نکاتی چند در مورد سلامتی
- ۶۳۳ - با پیاز و سیر به جنگ آلرژی بروید
- ۶۳۳ - مصرف مکمل کلسیم برای زنان بالای ۵۰ سال ضروری است
- ۶۳۴ - تخم مرغ، کمبود «روی» در بدن را تأمین می‌کند
- ۶۳۴ - ویتامین D سودمند برای سلامت لثه
- ۶۳۵ - ویتامین‌ها و عملکرد دستگاه عصبی
- ۶۳۶ - ماساژ با برس خشک
- ۶۳۶ - بیماری دوستی که بد معرفی شده است
- ۶۳۷ - شش‌های طبیعی، کم‌کالری نیستند
- ۶۳۸ - را سکسکه می‌کنیم؟
- ۶۳۹ - مزایای خوردن ۵ یا ۶ وعده سبک در روز
- ۶۳۹ - وارث خوب مردان واریس کمتری دارد
- ۶۴۰ - نان‌های رژیمی
- ۶۴۱ - ضرر تجویز بجای چیست؟
- ۶۴۳ - فواید و مضرات سی و بیک ها
- ۶۴۴ - خطر مسکن‌ها
- ۶۴۵ - مصرف زیاد ماءالشعیر طعم دار و ارض آن
- ۶۴۶ اهمیت به سلامتی کودکان
- ۶۴۹ نکاتی در مورد سیگار
- ۶۵۵ سه اصل مهم در غذا خوردن
- ۶۵۸ سبب پیشنهادی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن
- ۶۶۰ آب میوه‌ها و سبزیجات مفید و خواص آن‌ها
- ۶۶۲ - آب مخلوط میوه و سبزیجات و خواص آن‌ها
- ۶۶۳ انواع روغن‌ها و خواص آن‌ها
- ۶۶۸ از ویتامین‌ها چه می‌دانیم؟
- ۶۶۹ - از لیکوین چه می‌دانید؟
- ۶۷۱ - بتاکاروتن، از ویتامین‌های ضد سرطان
- منابع