

# مادوی خوراکی ها

نویسنده: محسن حنایی تاشانی

|                         |                                              |
|-------------------------|----------------------------------------------|
| سرشناسه                 | حنایی کاشانی، محسن، ۱۳۵۰ -                   |
| عنوان و نام پدیدآور     | جادوی خوراکی ها / نویسنده محسن حنایی کاشانی. |
| مشخصات نشر              | مشهد: سناباد، ۱۳۹۷.                          |
| مشخصات ظاهری            | ۷۲ ص.                                        |
| شابک                    | 978-964-6686-87-8:                           |
| وضعیت فهرست نویسی: فیپا |                                              |
| موضوع                   | مواد غذایی — خواص درمانی                     |
| موضوع                   | Food -- Therapeutic use:                     |
| موضوع                   | سلامتی — تاثیر تغذیه                         |
| موضوع                   | Health -- Nutritional aspects:               |
| موضوع                   | تغذیه:                                       |
| موضوع                   | Nutrition:                                   |
| رده بندی کنکره          | ۶۶۶/۱۳۹۷ ۹۱۳۹۷/م۷۵                           |
| رده بندی دیویی          | ۶۱۵/۳۱۰                                      |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۴۹۲۵                                         |

## انتشارات سناباد - انتشارات دکتر محسن حنایی کاشانی

مرکز پخش بهاران: مشهد - بلوار شهدا - کلاهدوز ۲۹ - تورج ۱۵ -  
پلاک ۲۷ - تلفن: ۰۵۱۳۷۲۵۰۹۶۴ - ۰۹۱۵۱ ۳۲۲۲۶

جادوی خوراکی ها

محسن حنایی کاشانی

طراحی جلد: زهرا صفی نیا

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه: هنر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۸۷-۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ است

## فهرست مطالب

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۹  | آب                                                 |
| ۱۲ | ظروف مسی                                           |
| ۱۳ | خوشمزه های رنگی                                    |
| ۱۲ | نان                                                |
| ۱۴ | خواص خوردنیهای سیاه                                |
| ۱۴ | آبگوشت را همراه با پیاز یا ترشی بخورید             |
| ۱۴ | چطور میوه مرغی که می خوریم هورمونی است یا نه؟      |
| ۱۵ | ماهی                                               |
| ۱۶ | سوپ های مفید برای سرماخوردگی                       |
| ۱۶ | سوسیس و کالباس                                     |
| ۱۷ | این افراد ماست مصرف نمی کنند                       |
| ۱۷ | مصرف غلط ماست و اسهال                              |
| ۱۸ | عدسی                                               |
| ۱۸ | فواید تخم مرغ در وعده صبحانه                       |
| ۱۸ | شیر کاکائو برای صبحانه ی کودک ممنوع                |
| ۱۹ | افرادی که صبحانه نمی خورند دچار چه مشکلاتی می شوند |
| ۱۹ | تاثیر زیان آور حذف صبحانه از برنامه غذایی          |
| ۲۰ | سه نکته طلایی برای سلامتی                          |
| ۲۰ | تخم مرغ با طعم مرغ                                 |
| ۲۰ | بوهای شگفت انگیز                                   |
| ۲۱ | تداخل غذایی خطرناک                                 |
| ۲۱ | غذاهای محرک میگرن                                  |
| ۲۲ | غذاهایی که بعد از ورزش مفید هستند                  |
| ۲۲ | عوارض مصرف پفک                                     |
| ۲۳ | عادت هایی که سبب ریزش مو می شود                    |
| ۲۳ | ایستاده دوش گرفتن یکی از دلایل بروز ریزش مو است    |
| ۲۳ | فواید روغن هسته انگور برای مو                      |
| ۲۳ | ضخیم شدن مو                                        |
| ۲۴ | رشد سریع تر مو با یک ترفند ژاپنی                   |
| ۲۴ | خارش سر                                            |
| ۲۴ | سفید و لطیف کردن دست ها                            |
| ۲۴ | ماسک های روشن کننده پوست                           |

|    |                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|
| ۲۴ | برای از بین بردن جوش های صورت .....                               |
| ۲۵ | تاثیر ۵ کمبود غذایی بر چهره .....                                 |
| ۲۵ | چطور پی پف و حلقه های سیاه دور چشم رو از بین ببریم؟ .....         |
| ۲۶ | رفع لکه های ناشی از نور آفتاب .....                               |
| ۲۶ | رفع جوش صورت .....                                                |
| ۲۶ | جلوگیری از پیری و خشکی پوست در زمستان .....                       |
| ۲۷ | با گوشت چی بخوریم ؟ .....                                         |
| ۲۷ | با گوشت چی نخوریم ؟ .....                                         |
| ۲۸ | عادت های که باعث افزایش خطر سرطان معده می شود .....               |
| ۲۸ | درمان طبیعی یبوست .....                                           |
| ۲۹ | درمان کم خونی .....                                               |
| ۲۹ | درمان یوکی استخون .....                                           |
| ۳۰ | درمان سینوزیت و عفونت سینوس .....                                 |
| ۳۰ | آجیل درمانی .....                                                 |
| ۳۰ | دارچین و سیب .....                                                |
| ۳۰ | معجون شیر و دارچین .....                                          |
| ۳۱ | خواص درمانی آب زرشک .....                                         |
| ۳۱ | دلایل بزرگ شدن شکم .....                                          |
| ۳۱ | خوابیدن روی شکم .....                                             |
| ۳۲ | اثرات باورنکردنی پیاده روی برای سلامتی .....                      |
| ۳۳ | درمان سریع سرماخوردگی .....                                       |
| ۳۴ | قسمت ناسالم میوه و غذای کپک زده را تحت هیچ شرایطی نخورید .....    |
| ۳۴ | درمان سرطان در ۱۶ ساعت .....                                      |
| ۳۴ | افزایش قدرت تمرکز .....                                           |
| ۳۴ | تقویت حافظه .....                                                 |
| ۳۵ | چای با شرایط زیر را ننوشید! .....                                 |
| ۳۸ | چای را با کشمش بخورید .....                                       |
| ۳۶ | بهترین زمان نوشیدن قهوه بین ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح می باشد ..... |
| ۳۶ | ۷ دلیل علمی مفید بودن قهوه .....                                  |
| ۳۶ | عرق بهار نارنج .....                                              |
| ۳۷ | مضرات چای پررنگ .....                                             |
| ۳۷ | چای سبز بخورید، غصه نخورید .....                                  |
| ۳۷ | عوارض زیاده روی در مصرف چای .....                                 |
| ۳۸ | رفع جرم و زردی دندان ها در ۷ روز .....                            |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۳۸ | بوی بد دهان                                      |
| ۳۸ | علل تلخی دهان در صبح ها                          |
| ۳۹ | سالاد الویه نخورید                               |
| ۳۹ | روی سالاد چه بریزیم؟                             |
| ۳۹ | موزهای سیاه شده را دور نریزید                    |
| ۴۰ | لوبیا با ۴ خاصیت مختلف                           |
| ۴۰ | سیب زمینی سمی                                    |
| ۴۰ | مواد غذایی مفید برای کودکان در حال رشد           |
| ۴۱ | علی خمیا، کشیدن چیست؟!                           |
| ۴۱ | حالت راب آلودگی در فصل بهار                      |
| ۴۱ | ذرت                                              |
| ۴۱ | خواص پوست سفید هارانه                            |
| ۴۲ | توت خشک                                          |
| ۴۲ | تغذیه بارداری                                    |
| ۴۲ | چیپس = دخانیات                                   |
| ۴۳ | آب کردن شکم                                      |
| ۴۳ | نوشیدنی چربی سوز در خواب                         |
| ۴۳ | اگر می خواهید لاغر شوید به تخم شربتی امد کنید    |
| ۴۳ | اسیدهای چرب برای چربی سوزی                       |
| ۴۴ | خطر زیاد خوابیدن: (خواب بیش از ۹ ساعت)           |
| ۴۴ | هشت ماده غذایی تشدید کننده سردرد                 |
| ۴۴ | ترفند تشخیص نوع میگو                             |
| ۴۵ | چطور می توان درد های میگرنی و شدید را آرام کنیم؟ |
| ۴۵ | بدن تان را شارژ کنید!                            |
| ۴۵ | رفع تیرگی ناحیه تناسلی                           |
| ۴۵ | غلظت خون                                         |
| ۴۶ | زیتون در طب سنتی                                 |
| ۴۶ | ۷ مسکن طبیعی                                     |
| ۴۶ | سنگ شکن طبیعی                                    |
| ۴۷ | علائم وجود لخته خون در بدن                       |
| ۴۷ | خواص درمانی جغاله بادام                          |
| ۴۷ | ۴ خوراکی سم زدا !!                               |
| ۴۸ | کیسه صفرا                                        |
| ۴۸ | بعد از کار طولانی با گوشی                        |

- چند دلیل برای حذف همیشگی نوشابه های گازدار! ..... ۴۹
- به هیچ وجه سبب زمینی جوانه زده را مصرف نکنید ..... ۴۹
- لیمو عمانی ..... ۴۹
- پهپود کبد چرب با عرقیات ..... ۴۹
- تاثیر غذای تند بر سلامتی ..... ۵۰
- سیاتیک ..... ۵۰
- سیر ..... ۵۰
- چرا خانم ها اسهال بخورند؟ ..... ۵۱
- مصرف ..... ۵۱
- واریس چیست ..... ۵۱
- چطوری مانع نفخ بعد از خوردن غذا بشویم؟ ..... ۵۲
- شکلات یک خوراکی لذت آفرین است!! ..... ۵۲
- زغال فعال ..... ۵۳
- در شرایط پر استرس فقط شربتی بخورید ..... ۵۵
- چگونه بفهمیم قارچی که میخوریم بخوراک سالم است یا خراب؟ ..... ۵۵
- جالبه بدونید که ..... ۵۵
- رفع سنگ کلیه ..... ۵۵
- گاهی با دست غذا بخورید ..... ۵۶
- سرطان روده بزرگ ..... ۵۶
- صبح دوش بگیرید اگر ..... ۵۶
- شب دوش بگیرید اگر ..... ۵۶
- مواد غذایی تقویت کننده استخوان ..... ۵۷
- هنگام عصبانیت و ناراحتی شانه ها را بلرزانید ..... ۵۷
- قصه ترک سیگار دارید ..... ۵۷
- آیامیدانید ..... ۵۸
- در خانه گل عنکبوتی نگه دارید! ..... ۶۴
- درمان ۷ بیماری با ۷ میوه ..... ۶۴
- سردرد، بی خوابی و بی حالی مداوم نشانه چیست؟ ..... ۶۵
- کبد چرب ..... ۶۶
- پرهیزات افراد مبتلا به کبد چرب ..... ۶۸
- خاکشیر ..... ۶۹
- ویتامین ث سیستم ایمنی بدن را بالا می برد! ..... ۶۹
- منابع ..... ۷۰